



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

أثر الألعاب المصغرة في تحسين مستوى الجانب الحركي لدى

تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر الاساتذة

- دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات بولاية مستغانم -

الأستاذ المشرف :

بن برنو عثمان

إعداد الطلبة:

➤ لعوج بلال

➤ لكرانش عبد الحق

الموسم الجامعي: 2023-2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ

أَمْرًا رَشَدًا))

صدق الله العظيم



الاهداء

إلى من عجز
الشعراء عن

مدحها وجفت أقلام الفصحاء في شكرها

إلى من وصى عليها الذي فوق سبع سماوات وجعل الجنة
تحت أقدامها

إلى من تعبت وقاست الكثير من أجلي، وعلمتني أن
الحياة كفاح، ووراء كل تعب نجاح

أمي الغالية

إلى من يحمل من اجل الجبال عن حمله وتنحي الظهور
من عبئه إلى من صبر لأجلي

إلى منبع الصبر ومصدر قوتي وعزيمتي

أبي الغالي

إلى من كانوا دائما بجانبني وتقاسمت معهم مرحلة
الطفولة وتجمعني معهم كلمة حب منذ الصغر وكانوا
عونا وذراعا وافيا

إخوتي، أخواتي

بو عبد الله بلال



الاهداء

إلى النور
الذي أضاء دربي وجعل
السعادة والحب رمزا يحمله قلبي إلى
سر

وجودي

عائلي الجميلة

إلى الأعمام و الأخوال أطال الله في
عمرهم

إلى كل من كانوا سندا وعونا لي في
حياتي على متاعب الدراسة إخوتي
إلى أبناء العم أبناء العممة أبناء
الخال أبناء الخالة وكل من تربطني
ببم علاقة قرابة

إلى كل الأصدقاء والأحباب،

إلى من شاركنا في إتمام هذا العمل
إلى كل من يعرفني من قريب أو من
بعيد

لا تراش عبد الحق



شكر وتقدير

كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده
كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولاً لله عز وجل على أن هداني
لسلوك طريق البحث والتشبه بأهل العلم
وإن كان بيني وبينهم مفاوز.

كما أخص بالشكر أستاذي الكريم ومعلمي
الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور

بن برنو عثمان

فقد كان حريصاً على قراءة كل ما أكتب ثم
يوجهني إلى ما يرى بأرق عبارة وألف
إشارة، فله مني وافر الثناء وخالص
الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة وكل الزملاء
وكل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع،
أسأل الله أن يجزيهم عني خيرا وأن يجعل
عملهم في ميزان حسناتهم.

الملخص باللغة العربية:

أثر الألعاب المصغرة في تحسين مستوى الجانب الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر

الاساتذة

وتهدف الدراسة الى محاولات تقييم أثر الألعاب المصغرة على تحسين المهارات الحركية لدى الطلاب من وجهة نظر المعلمين. وقد تم ذلك باتباع المنهج الوصفي، حيث شملت عينة الدراسة 20 رجلا وامرأة من معلمي التربية البدنية والرياضة بالمرحلة الثانوية بمستغانم، وذلك من خلال استبيان. ولتحويل البيانات إلى معلومات إحصائية، استخدمنا المعاملات ذات الصلة بالصدق والموثوقية ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون). وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن الألعاب المصغرة لها دور في تمييز الطلاب عن بعضهم البعض من خلال تحقيق درجة عالية من التوازن أثناء ممارسة الألعاب على أساس وقوفهم على ساق واحدة، ولألعاب الأصغر دور في خلق أداء متميز ومبهر يميز الطلاب عن بعضهم البعض في الوقوف والمشي والجلوس. أما أهم الاقتراحات والتوصيات فقد تم التعبير عنها في البداية من خلال زيادة الاهتمام بالألعاب المصغرة التي تنمي المهارات الحركية، بالإضافة إلى زيادة عدد وطول هذه الألعاب المصغرة حتى يتوفر الوقت الكافي لممارستها أثناء دروس التربية البدنية والرياضة.

الكلمات الدالة: الألعاب المصغرة، الجانب الحركي، الطور الثانوي.

الملخص باللغة الأجنبية:

The effect of mini-games in improving the level of motor skills among secondary school students from the teachers' point of view

The study at hand aims to try the effect of mini-games in improving the level of the motor aspect of secondary school students from the point of view of teachers. For this, we followed the descriptive approach, as the study sample consisted of 20 male and female teachers of physical education and sports in the secondary stage in the state of Mostaganem, and we used the questionnaire tool. To transform the data into statistical results, we used coefficients (validity, reliability, and Pearson's simple correlation coefficient). The most important results of the study were that para-athletic games contributed to distinguishing students from each other by acquiring high balance while playing games based on standing on one leg, and for mini-games. It played a role in creating a distinct and sound performance among students in the skills of standing, walking, and sitting. As for the most important suggestions and recommendations, they were initially represented by increasing interest in mini-game activities in developing the motor aspects, and increasing the number and time of mini-games to allow sufficient time to practice them during the physical education and sports class.

Keywords: mini-games, motor aspect, secondary phase.

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
	الاهداء
	شكر وتقدير
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الأجنبية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
التعريف بالبحث	
	مقدمة
4	1-مشكلة البحث
5	2-فرضيات الدراسة
5	3-أهمية الدراسة
6	4-اهداف الدراسة
6	5-التعريف بمصطلحات البحث
7	6-الدراسات السابقة والمثابفة
12	7-التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة
الباب الأول الدراسة النظرية	
الفصل الأول الألعاب المصغرة	
15	تمهيد
16	1-مفهوم الألعاب المصغرة
16	2-أهمية الألعاب المصغرة

17	3-مبادئ استخدام الألعاب المصغرة
18	4-مميزات الألعاب المصغرة
19	5-تصنيف الألعاب المصغرة
19	6-اهداف الألعاب المصغرة
20	7-خصائص الألعاب المصغرة
21	خلاصة
الفصل الثاني الجانب الحركي والمراهقة	
23	تمهيد
24	1-مفهوم الجوانب الحركية
24	2-أنواع الجوانب الحركية
27	3-مفهوم علم الحركة
28	4-اتجاهات علم الحركة
28	5-تصنيفات الحركة الرياضية
33	6-مفهوم المراهقة
33	7-خصائص المراهقة
35	8-مراحل المراهقة
37	9-أنماط المراهقة وأشكالها
38	10-أهمية دراسة مرحلة المراهقة
39	11-حاجات المراهق
41	12-مفهوم مرحلة التعليم الثانوي
41	13-اهداف مرحلة التعليم الثانوي
43	خلاصة
الباب الثاني الجانب التطبيقي	
الفصل الأول الدراسة الاستطلاعية ومنهجية البحث والإجراءات الميدانية	
46	تمهيد
47	1-المنهج المتبع
48	2-الدراسة الاستطلاعية
48	3-أدوات البحث
49	4-ضبط متغيرات الدراسة

50	5-مجتمع البحث
50	6-عينة البحث
51	7-مجالات البحث
51	8-الطريقة الاحصائية
52	9-شروط قياس الأداة العلمية
53	خلاصة
	الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج
55	1-تحليل ومناقشة النتائج
76	2-مقابلة النتائج بالفرضيات
77	الاستنتاجات
78	الاقتراحات والتوصيات
	خاتمة
	المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
52	جدول رقم 01 يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم
55	جدول رقم 02 يبين توزيع العينة وفق متغير الجنس
56	جدول رقم 03 يبين توزيع العينة وفق متغير الفئة العمرية
57	جدول رقم 04 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الأول من المحور الأول
58	جدول رقم 05 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثاني من المحور الأول
59	جدول رقم 06 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثالث من المحور الأول
60	جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الرابع من المحور الأول
61	جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الخامس من المحور الأول
62	جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السادس من المحور الأول
63	جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السابع من المحور الأول
64	جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثامن من المحور الأول
65	جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال التاسع من المحور الأول
66	جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الأول من المحور الثاني
67	جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثاني من المحور الثاني
68	جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثالث من المحور الثاني
69	جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الرابع من المحور الثاني
70	جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الخامس من المحور الثاني
71	جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السادس من المحور الثاني
72	جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السابع من المحور الثاني
73	جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثامن من المحور الثاني
74	جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال التاسع من المحور الثاني
75	جدول رقم 22 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال العاشر من المحور الثاني

قائمة الأشكال

الصفحة	الأشكال
55	شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الجنس
56	شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الفئة العمرية
57	شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الأول
58	شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الأول
59	شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الأول
60	شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الأول
61	شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الأول
62	شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الأول
63	شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الأول
64	شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الأول
65	شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الأول
66	شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثاني
67	شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثاني
68	شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثاني
69	شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثاني
70	شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثاني
71	شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثاني
72	شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثاني
73	شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الثاني
74	شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الثاني
75	شكل رقم 21 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10 من المحور الثاني

التعريف بالبحث

تعتبر الألعاب المصغرة جزء هام بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية باعتبارها تتصادف مع مرحلة المراهقة التي تتميز بخصوصيتها، إذ تشكل هذه المرحلة مرحلة انعطاف هامة في حياة التلميذ في حين يعد درس التربية البدنية والرياضية القاعدة الأساسية لتحقيق أهداف الحركة الرياضية التي لها دور وعقليا جسميا فعال في إعداد التلميذ إعدادا جيدا، وان التربية الحديثة تهدف إلى تربية الناشئ تربية متكاملة داخل إطار من القيم الاجتماعية، كما أنها تعتبر جزء من المنهاج المدرسي وتتبع تركيبا منطقيا يؤدي إلى تنمية المهارات والمعارف والاتجاهات. (مجدي، 2020، صفحة 25)

وتبرز أهمية الألعاب المصغرة في تنمية وتطوير القبلات البدنية والفكرية ويتحقق ذلك من خلال الأداء والنشاط الفعلي، إذ أكد الكثير من المدربين والمدرسين على أهمية تطوير الجوانب الحركية من خلال استخدام الأساليب والطرق التعليمية المختلفة، وتعد الألعاب المصغرة حلقة تكمل المنهاج المدرسي وقاعدة أساسية، فهي تساعد التلاميذ على تحسين أدائهم الحركي واكتسابهم المهارات الأساسية وتكسب المتعلم الخبرات لممارسة الأنشطة الرياضية من خلال التمرينات والمسابقات والألعاب التي يمارسها التلاميذ. (عادل، 2024، صفحة 7)

ومن هذا المنطلق جاء إجراء هذه الدراسة التي كانت بمثابة إطلالة على أثر الألعاب المصغرة في تحسين مستوى الجانب الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة، بحيث قمنا بتقسيم بحثنا الى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

- الفصل الأول: الألعاب المصغرة،
- الفصل الثاني: الجانب الحركي،
- الفصل الثالث: الفئة العمرية "المراهقة".

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالآتي:

➤ الفصل الأول: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة

في:

- ✓ الدراسة الاستطلاعية،
- ✓ تحديد المنهج المستخدم،
- ✓ وصف عينة الدراسة،
- ✓ صدق وثبات وموضوعية الاستبيان،
- ✓ والوسائل الإحصائية.

➤ الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها

والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات
وخلاصة عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

1- مشكلة البحث:

تأخذ الألعاب المصغرة قيمة أساسية في حياة المراهق لما تقدمه من فوائد جسمية، نفسية تربوية واجتماعية، فمن الناحية الجسمية تقوي عضلات الجسم وتنشطها، وتبعث فيها القوة للعب في مختلف الأنشطة الرياضية، اما من الجانب النفسي فتساعده على إنماء القدرات الفعلية والأحاسيس العاطفية الوجدانية، كما تخلصه من العقد النفسية التي كثيرا ما تسبب له صعوبات واضطرابات من الطابع النفسي. لهذا يعتبر اللعب عملية لتفريغ كل المشاكل والصراعات النفسية الحادة التي يعاني منها المراهق، بينما تعتبر الألعاب المصغرة أداة فعالة تعلم المراهق أشياء كثيرة، كتعديل السلوك واكتساب مهارات ومعارف جديدة. (غازي، 2022، صفحة 12)

ولتحقيق حاجة التلميذ تم إدماج الألعاب المصغرة في حصة التربية البدنية والرياضية من جهة، ومن جهة أخرى تنمية الجانب الحركي، ولكي تكون طريقة اللعب فعالة يجب أن تهدف إلى تنمية وتحسين الحركات البنائية الأساسية مثل الحركات الانتقالية والتمثلة في القدرة على التحرك من وضع الثبات إلى آخر كالوثب والجري، بالإضافة إلى حركات غير انتقالية كتحريك الرأس والجذع والحركات اليدوية كالضرب باليد أو القدم، وتنمية القدرات الإدراكية التي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة وتتضمن أساسا التميز الحركي والبصري والسمعي كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة والبسيطة منها والمعقدة بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية. (الهادي، 2018، صفحة 66)

ولتخصص الطالبين ورؤيتهما لهذه الإشكالية من خلال مجتمعهما، تبادر الى ذهنهما التساؤل التالي:

➤ هل للألعاب المصغرة دور في تحسين مستوى الجانب الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر الاساتذة؟

التساؤلات الجزئية:

➤ هل للألعاب المصغرة أثر في تحسين مستوى الأداء الجيد للحركة لدى تلاميذ الطور

الثانوي من وجهة نظر الاساتذة؟

➤ هل للألعاب المصغرة أثر في تحسين القدرات الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي من

وجهة نظر الاساتذة؟

2-فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة على سؤال البحث وهو كالاتي:

➤ الألعاب المصغرة لها أثر في تحسين جودة المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور

الثانوي من وجهة نظر الاساتذة.

الفرضيات الجزئية:

➤ للألعاب المصغرة أثر في تحسين مستوى الأداء الجيد للحركة لدى تلاميذ الطور

الثانوي من وجهة نظر الأساتذة.

➤ للألعاب المصغرة أثر في تحسين القدرات الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي من

وجهة نظر الأساتذة.

3-أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الموضوع في عدة نقاط نذكر أهمها:

➤ اضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع،

➤ تعد الدراسة الحالية في حدود علم الباحث،

➤ يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التعرف على أثر الألعاب المصغرة في تحسين

مستوى الجانب الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة،

➤ تساهم الدراسة من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة والمشابهة

وننتائجها، المساهمة في تشجيع البحث العلمي،

➤ استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها الباحثون في هذا المجال.

4- أهداف الدراسة:

ان اجراء أي بحث أو اعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول الى غاية ما وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء الحلول ان أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى الى تحقيق الأهداف التالية:

➤ التعرف على أثر لألعاب المصغرة في تحسين مستوى الجانب الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة.

➤ التعرف على أثر لألعاب المصغرة في تحسين مستوى الأداء الجيد للحركة لدى تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة.

➤ التعرف على أثر الألعاب المصغرة في تحسين القدرات الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة.

5-التعريف بمصطلحات البحث:

5-1- الألعاب المصغرة:

التعريف الاصطلاحي: مجموعة متعددة من العاب الجري والعب الكرات أو التي تمارس باستخدام الادوات الشبه الرياضية والعب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الالعب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها، وتكرارها عقب بعض الايضاحات البسيطة. (عشيري، 2020، صفحة 71)

التعريف الإجرائي: هي العاب مصغرة يستخدمها أستاذ التربية البدنية والرياضية لزيادة المرح اثناء الحصة.

5-2-الجانب الحركي:

التعريف الاصطلاحي: أي نشاط سلوكي ينبغي على المتعلم أن يكتسب فيه سلسلة من الاستجابات الحركية. (محمد، 2010، صفحة 4)

التعريف الاجرائي: هو جانب مهم لإكساب التلاميذ المهارات الحركية أو تنمية الأنماط الحركية.

5-3-المراهقة:

التعريف الاصطلاحي: مرحلة من مراحل الحياة تقع بين الطفولة والبلوغ، بين سن 10 إلى 19 عاما. (السيد، 2012، صفحة 24)

التعريف الاجرائي: هي المرحلة التي تنقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والبلوغ.
6-الدراسات السابقة والمشابهة:

➤ الدراسة الاولى:

العنوان: دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
الطالبة: فايزة حقي.

السنة: 2017.

الجامعة: قاصدي مرياح -ورقلة-.

الشهادة: ماستر.

وهدفت الى: التعرف على دور الالعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر الاساتذة. حيث كان التساؤل العام: هل للألعاب الشبه رياضية دور في تنمية الجانب الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟ وافترضت الباحثة الفرضية العامة: للألعاب الشبه رياضية دور ايجابي في تنمية الجانب الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي. والفرضيات الجزئية التي جاءت كالتالي: الألعاب الشبه رياضية تساهم في

تنمية الجانب النفسي العاطفي لتلاميذ الطور الثانوي. - الألعاب الشبه رياضية تساهم في تنمية الجانب الوجداني لتلاميذ الطور الثانوي. حيث تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية والمتمثلين في 30 أساتذة تربية بدنية من ثانويات مدينة تقرت، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة الدراسة. كما استعمل الاستبيان وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات. وقد توصلت الى أهم الاستنتاجات: نستنتج أن للألعاب الشبه رياضية دور فعال في تنمية الجانب الانفعالي وذلك من خلال مساهمتها في تنمية الوجداني الاجتماعي بكل جوانبه ومساهمتها في تنمية الجانب النفسي العاطفي، وقمنا بطرح بعض الاقتراحات: - إجراء بحوث مشابهة تشمل محاور أخرى لها صلة بتنمية الجانب الانفعالي. - استغلال هذه الألعاب بشكل واسع أثناء تلقينهم لدرس التربية البدنية داخل الحصة لأنها تمثل قاعدة صلبة لهم - توعية التلاميذ بأهمية ممارسة الألعاب الشبه رياضية لما لها من فوائد نفسية وبدنية.

➤ الدراسة الثانية:

العنوان: دور بعض أساليب التدريس في تحقيق التعلم الحركي والأداء المهاري لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي من وجهة نظر أستاذ التربية البدنية والرياضية.

الطالب: محمد الساسي زيد.

السنة: 2019.

الجامعة: قاصدي مرباح - ورقلة.

الشهادة: ماستر.

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور بعض أساليب التدريس في تحقيق التعلم الحركي والأداء المهاري من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية في ظل النظام التربوي

الجديد داخل الحصص التربوية وكذلك مدى انسجامها و مستوى أداء التلاميذ و استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي لأنه الأنسب لدراسة الموضوع و تمثلت عينة البحث في 32 أستاذ لطور الثانوي من 102 أستاذ واعتمد الطالب الباحث على الأساليب الإحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون , كما استخدم الباحث استبيان موجه لأساتذة يعتمدون على المنهاج التربوي في عملية أساليب التدريس ,وخلصت الدراسة الى النتائج التالية: 1. لبعض أساليب التدريس دور في تحقيق التعلم الحركي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي في ظل نظام المقاربة بالكفاءات. 2. لبعض أساليب التدريس دور في تحقيق الأداء المهاري لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي في ظل نظام المقاربة بالكفاءات. 3. أساليب التدريس دور في تحقيق التعلم الحركي والأداء المهاري لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي في ظل نظام المقاربة بالكفاءات من وجهة نظر أساتذة تربية البدنية والرياضية.

➤ الدراسة الثالثة:

العنوان: مساهمة الألعاب المصغرة في تحسين الجانب البدني (المداومة، القوة والسرعة) في كرة القدم صنف أكابر.

الطالب: العجروود سعدان.

السنة: 2021.

الجامعة: الصديق بن يحيى -جيجل-.

الشهادة: ماستر.

فرضيات الدراسة: - الألعاب المصغرة تساهم في تحسين صفة المداومة في كرة القدم لدى الأكابر. الألعاب المصغرة تساهم في تحسين صفة القوة في كرة القدم لدى الأكابر. الألعاب المصغرة تساهم في تحسين صفة السرعة في كرة القدم لدى الأكابر. أهداف

الدراسة: معرفة مدى مساهمة الألعاب المصغرة في تحسين صفة المداومة في كرة القدم لدى الأكاير. معرفة مدى مساهمة الألعاب المصغرة في تحسين صفة القوة في كرة القدم لدى الأكاير. معرفة مدى مساهمة الألعاب المصغرة في تحسين صفة السرعة في كرة القدم لدى الأكاير. إجراءات الدراسة الميدانية: العينة: غير احتمالية قصدية والمتمثلة في 28 مدرب ومساعد عن طريق المسح الشامل. المنهج المستخدم: الإعتقاد على المنهج الوصفي. الاستنتاج العام للدراسة: - الألعاب المصغرة تساهم في تحسين صفة المداومة في كرة القدم لدى الأكاير. الألعاب المصغرة تساهم في تحسين صفة القوة في كرة القدم لدى الأكاير. الألعاب المصغرة تساهم في تحسين صفة السرعة في كرة القدم لدى الأكاير.

➤ الدراسة الرابعة:

العنوان: تأثير التوافق النفسي على الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي "البكالوريا" في حصة التربية البدنية والرياضية.

الطالب: بن جدو يمينا.

السنة: 2022.

الجامعة: محمد بوضياف - المسيلة.

الشهادة: دكتوراه،

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز تأثير التوافق النفسي على الأداء الحركي لدى عينة من التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية لبعض ثانويات بلدية المسيلة، وكذا التعرف على الفروقات بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية في ما يخص توافقهم النفسي وأدائهم الحركي حسب متغيرات الجنس بحيث يوجد تأثير للتوافق النفسي على الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي (البكالوريا) في حصة التربية البدنية والرياضية و إن مستوى

التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي (البكالوريا) في حصة التربية البدنية والرياضية عالي. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في جميع أبعاد التوافق النفسي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي (البكالوريا) باختلاف الجنس. عنوان الدراسة: تأثير التوافق النفسي على الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي (البكالوريا) (في حصة التربية البدنية والرياضية أهداف الدراسة: - الإجابة على فرضيات البحث والتساؤلات الواردة لإشكالية البحث. - معرفة تأثير التوافق النفسي على الأداء الحركي لدى أفراد العينة. - معرفة إذا كانت هناك فروق بين الجنسين (ذكور - إناث) في التوافق النفسي والأداء الحركي. - تسليط الضوء على المفاهيم والمصطلحات التي لها علاقة بالتوافق النفسي. - كما تهدف الدراسة إلى إظهار أهم النواحي التي يمكن أن تؤثر على الأداء الحركي. مشكلة الدراسة: هل التوافق النفسي له تأثير على الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي (البكالوريا) في حصة التربية البدنية والرياضية؟ فرضيات الدراسة: الفرضية العامة: يوجد تأثير للتوافق النفسي على الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي (البكالوريا) في حصة التربية البدنية والرياضية. الفرضيات الجزئية: 1- مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة الطور الثانوي في حصة التربية البدنية والرياضية عالي. 2- مستوى الأداء الحركي لدى تلاميذ مرحلة الطور الثانوي في حصة التربية البدنية والرياضية عالي. 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في التوافق النفسي والأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي تعزى للجنس. المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي الأدوات المستخدمة في الدراسة: الاستبيان.

7-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت بمجال الألعاب المصغرة الجانب الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي، ويمكن إبراز أهم ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية:

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.
- تحديد المنهج المناسب لموضوع الدراسة الحالية.
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.
- تحديد محتوى الأدوات المناسبة والمطبقة لهذه الفئة.
- تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف الدراسة الحالية.

الباب الأول الدراسة النظرية

الفصل الأول الألعاب المصغرة

تمهيد

اللعب بلا شك هو الوسيلة التي يكتشف بها الإنسان الخبرات المتنوعة في مختلف الأوضاع لمختلف الأغراض فبواسطته يتعامل الطفل مع الأشياء كأنها كائنات تمتلك معاني محددة، ولهذا فإن الطفل من خلال اللعب يكتشف اتجاهات ويختبرها كما يساعده في الاقتراب من الراشد ويزيد من جرأته الحسية والحركية واللغوية ويمتص طاقته الزائدة.

وهذا ما سندرجه في هذا الفصل حول الألعاب المصغرة.

1- مفهوم الألعاب المصغرة:

هناك عدة تعاريف مختلفة وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي:

عرفها عدنان درويش جلول: هي تلك الألعاب البسيطة التنظيم التي يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة ولا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويلعب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم أدوات وأجهزة أو يدويا.

إبراهيم كامل: الألعاب المصغرة هي ألعاب سهلة وبسيطة بعيدة عن القواعد المعقدة تتميز بالحرية وإثارة الحماس للتلاميذ واندماجهم في العمل.

وحسب مناهج التعليم الأساسي هي نشاطات حركية تجعل اللاعبين متنافسين حسب قواعد محددة ويستعملون حركات معينة. (ناصر، 1993، صفحة 43)

كما يعرفها عبد الحميد مشرف على أساس أنها ألعاب بسيطة التنظيم وتتميز بسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور تحمل بين طياتها روح التنافس وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة. (نعيم، 2013، صفحة 51)

ويعرفها أنور الخولي: بأنها ألعاب بسيطة التنظيم، فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على السن أو المستوى البدني، ويغلب عليها الطابع الترويحي والتسلية، وقد تستخدم فيها أدوات. (محمد ث.، 2015، صفحة 33)

2- أهمية الألعاب المصغرة:

تمثل الألعاب المصغرة خاصة واللعب عامة أهمية بالغة في نمو الطفل واللاعب وهذا ما يجعلنا نلاحظ اللاعب يقوم أثناء اللعب بنشاطات يظنها سهلة في حين أنها ليست كذلك ولكن هذه النشاطات نظرا للصعوبات التي تنطوي عليها، فهي تعتبر وسيلة جديدة للتدريب والنظام وطريقة ناجحة لتعليم اللغة، إذ عن طريقها يتعرف اللاعب على جوهر الأشياء، الألعاب والصور ويحاول بتعابير مركزة، شرح أفكار وما يراه خطأ أو صواب.

كما أن الألعاب المصغرة تعمل على إشباع ميل اللاعبين إلى الحركة والنشاط وتدريب حواسهم، وإكسابهم القدرة على استخدامها، كما أنها تساهم على امتصاص الانفعالات وتدريب العضلات الكبيرة والصغيرة وتحقق التوافق إضافة إلى ذلك فإنها تساهم في تنمية سلوك التعاون وتبادل الرأي والمشاركة الجماعية وكيفية التعامل مع الآخرين، والاحترام المتبادل والعناية بالممتلكات الشخصية وممتلكات الغير.

ويمكن تلخيص أهميتها في النقاط التالية:

- تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل.
- تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي.
- هي بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة.
- تضيء على درس التربية البدنية والرياضية جوا من المرح والتسلية. (كنو، 2012، صفحة 99)

3- مبادئ استخدام الألعاب المصغرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية السن، الجنس،
- ينبغي أن تقدم الألعاب بنظام التدرج من السهل إلى الصعب فالأكثر صعوبة.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها ونهيه الغرض باكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة ومتنوعة واقتصادية وربما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- تنظيم الألعاب لتقديم أقصى مشاركة من الممارسين.
- يجب أن تتيح الألعاب فرص الحاجة إلى المشاركة.

➤ إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط.

➤ العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل من قبل بدايتها. (سليم، 2010، صفحة 42)

4- مميزات الألعاب المصغرة:

تتميز الألعاب الصغيرة بقيمتها التربوية إذ أنها تمهد السبل نحو التربية الخلقية، فالمجالات المتعددة للألعاب تساهم في تنمية سمات التعاون والولاء والطاعة والاعتماد على النفس والشجاعة كما تعد من الوسائل الهامة التي تساهم في تنمية مختلف القدرات العقلية إذ أنها تتيح للفرد فرصاً متعددة لتنمية سرعة التفكير، التصرف إلخ.

ومن المميزات التي تتحلى بها الألعاب الصغيرة ما يلي:

➤ ارتباطها بعناصر المرح والسرور والاستثارة المحببة إلى النفس إذ تتميز بمواقفها المتعددة المتباينة من لحظة لأخرى.

➤ تحمل في طياتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم المباشر وجها لوجه مع المنافس ولا تتحدد نتيجة هذا الكفاح في أغلب الأحيان إلا في نهاية المنافسة.

➤ إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية مثل الأدوات والأجهزة بل يمكن الاعتماد على الأدوات البديلة.

➤ يمكن أن تمارس بجهد معقول أو جهد شديد.

➤ متعة لكلا الجنسين وللناس في شتى الأعمار وفي كل المواسم.

➤ لا تتطلب تكاليف باهضة لشراء الملابس أو الأدوات أو الملاعب. (محمود،

2006، صفحة 107)

5- تصنيف الألعاب الصغيرة:

إن تصنيف الألعاب الصغيرة يعود إلى "أندري ديميابر" حيث صنفها إلى أربعة مجموعات:

➤ ألعاب جد نشيطة: وهي التي تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين وهذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته.

➤ ألعاب نشيطة: يكون الجهد في هذه الألعاب عالي، يقتصر على فريق واحد في الوقت الذي يكون فيه الفريق الثاني في راحة نسبية، مع أخذ قسط حقيقي وفعال من اللعب.

➤ ألعاب ذات شدة ضعيفة: وتتصف هنا كل الألعاب أين يكون فيها الجهد البدني بشكل عام فردي ولا يمثل في الوقت إلا جزء ضئيل من المدة الإجمالية للحصة ويحمل إلى ملاحظة أنه في حالة ما إذا استعملت ألعاب هذه المجموعة تكون بعدد قليل من الأطفال.

➤ ألعاب ترويحوية تثقيفية: تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف. (حداد، 2006، صفحة 131)

6- أهداف الألعاب المصغرة:

إن لاستعمال الألعاب المصغرة في درس التربية البدنية دور في عملية التعلم الحركي وكذلك إضفاء طابع الحيوية والمتعة على درس التربية البدنية والرياضية، ولكن استعمال الألعاب الشبه رياضية في كل جزء من أجزاء الحصة لديه أهداف ثانوية أخرى نوردتها فيما يلي:

➤ المرحلة التحضيرية: تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لخدمة غرضين أساسيين وهما:
أولاً: القيام بعمليات الإحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة، والهدف التالي هو تنشيط الحصة قصد تحفيز الطلبة على القيام بمجهود بدني وعقلي دائماً في صياغ عملية الترقية.

➤ المرحلة الرئيسية: وتستعمل الألعاب في هذه المرحلة لتعزيز وتدعيم عملية التعلم وذلك باقتراح ألعاب تخدم هدف الحصة، بحيث تسمح باكتساب المهارات الحركية والتقنية في وسط تنافسي تنمي فيه جميع الصفات البدنية والعقلية.

➤ المرحلة النهائية: وتستعمل الألعاب الشبه رياضية في المرحلة النهائية لخدمة هدفين أساسيين ويتمثل الأول في عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد بدني مرتفع، أما الهدف الثاني فيتمثل في ترك التلاميذ في نشاط دائم في حالة عدم احتواء المرحلة الرئيسية على حمل كبير، (جهد بدني كبير) أو إذا كان البرنامج المدرسي يسمح بذلك أي عدم وجود حصة دراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية. (شاكور، 2004، صفحة 65)

7- خصائص الألعاب المصغرة:

تتميز الألعاب المصغرة بعدة خصائص منها:

- الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل وإمكانيات متعددة ومعقدة.
- تكون الألعاب الشبه رياضية محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم.
- يجب أن تحتوي الألعاب الشبه رياضية على مجهود بدني وعقلي يحتفظ بأكبر عدد من الأطفال أثناء الأداء.
- نتيجة التنافس لا تعتمد على الصدق.
- يجب أن تكون محفزة خاصة المتعلقة بفكر الطفل.
- يجب أن تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم، وكذلك توزيع متوازن للجهد البدني وكذا وقت للراحة، وأيضا المتطلبات التنسيقية والمعرفية. (عويس، 2006، صفحة 25)

خلاصة

بعد أن تطرقنا لأهم ما جاء في الألعاب المصغرة من مميزات وأهمية وتصنيفات يمكننا القول إنها أحد الأنشطة الهامة في مجال التدريب الرياضي وكذلك المجالات الأخرى لجميع الأعمار ولكلا الجنسين فهي قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها في النمو الاجتماعي العاطفي والحسي، وفي الرفع من مستوى الجانب الحركي.

الفصل الثاني
الجانب الحركي
و المراهقة

تمهيد

يعتبر الجانب الحركي مجموعة من التمرينات الرياضية، والتي تعمل على تحقيق هدف رياضي حركي، وتحقيق مستوى رياضي حركي، وتتم ممارستها بهدف تنمية وتطوير الكفاءات البدنية والمهارية، كما ترتبط بها قيم نفسية، وقيم ترويحوية، واجتماعية.

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حساسة، فهي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، لأجل هذا أولى العلماء في مجال التربية وعلم النفس أهمية كبيرة للفرد في هذه المرحلة، بحيث يتأثر الفرد بعوامل فيسيولوجية وعوامل نفسية وعقلية جسمية، كما أن التعليم المتوسط في الجزائر عاش تحركات وتعديلات عديدة وذلك منذ أن استرجعت بلادنا السيادة الوطنية الى يومنا هذا من أجل تكييف التربية البدنية والرياضية وبرامجها مع هذه المرحلة ومتطلباتها. وهذا ما سنتعرف عليه في هذا الفصل.

1- مفهوم الجوانب الحركية:

الجوانب الحركية هي صفات يكتسبها الفرد من البيئة المحيطة به، أو قد تكون موجودة بشكل فطري، وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية، من خلال التدريب والممارسة وتعتمد هذه القدرات على السيطرة الحركية بشكل رئيسي، فإن السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي، على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لهدف انجاز الواجب الحركي. (جواد ض.، 2018، صفحة 16)

وتشير القدرة الحركية إلى مدى كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية الأساسية، كالجري والوثب والتسلق والرمي حيث يؤكد هذا المفهوم (سكوت وفرنش) عندما أشار إلى إن القدرة الحركية تشير إلى التحصيل في المهارات الحركية الأساسية كالجري والرمي والوثب وغيرها بينما يشير آخرون إلى إن القدرة الحركية الحالة الوظيفية للأجهزة العضوية، والقياسات الجسمية كالطول والوزن وتركيب العظام والسمنة والمكونات الحركية اللازمة للأداء البدني، كالقوة والسرعة والرشاقة والجلد والمرونة وغيرها. (المياحي، 2018، صفحة 204)

وقد وردت عدة تعاريف للقدرات الحركية منها:

القدرات الحركية "هي صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة أساسا لها، وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية ومن هذه الصفات يطلق عليها المهارة، الرشاقة، التوازن، المرونة".

وتعرف أيضا بأنها "صفات للحركة الإنسانية التي تؤدي من المتعلم أو اللاعب وخاصة في المستويات العليا. (ياسر، 2016، صفحة 73)

2- أنواع الجوانب الحركية:

اما الجوانب الحركية فهي:

1-2- الرشاقة: يعد مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والاختلاف بين الباحثين في مجال التربية، وقد يعزى ذلك إلى الطبيعة الحركية لهذه الصفة وارتباطها ببعض

الصفات البدنية والقدرات مهاريه الأخرى ويشير (جونسون ونيلسون) إلى انه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة حركية لأنها تتضمن في رأي كثير من الباحثين مكونات القوة العضلية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والدقة والتحكم والتوافق، ويمكن تعريف الرشاقة: بأنها "القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أوفي الهواء بدقة وانسيابية و توقيت صحيح.

ويعرف هرتز الرشاقة بأنها "المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الموقف بسرعة ". ويتفق الكثير من الخبراء التربية البدنية في المدرسة الشرقية على القول بالفرق بين الرشاقة العامة والرشاقة الخاصة، إذ عرف ستيبلر الرشاقة العامة بأنها " إمكانية الفرد على مدى التوافق والانجاز الجيد للحركات.

أما الرشاقة الخاصة فعرّفها ستيبلر بأنها " مقدرة اللاعب على التصرف في انجاز تكتيك الفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة. وتكمن أهمية الرشاقة بما يأتي:

➤ الرشاقة تكسب اللاعب والمتعلم القدرة على الانسياب والتوافق الحركي وقدرته على الاسترخاء.

➤ الإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات.

➤ القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجبة شرط تكون مصحوبة بالدقة بالقدرة على تغيير الاتجاه. (إسماعيل، 2010، صفحة 14)

2-2-المرونة: تعد المرونة إحدى الصفات أو القدرات الحركية المهمة التي تؤثر في ممارسة الفعاليات والأنشطة الرياضية المختلفة، فضلا عن كونها صفة تعبر عن مدى حركة مفاصل الجسم.

والمرونة من المستلزمات الأساسية للاعبة الجمباز وتسمى أيضا القابلية الحركية، إذ تعد أحد أهم عناصر اللياقة البدنية، وذلك يعود إلى خصوصية حركات وتمارين الجمباز التي تتطلب مدا واسعا وانسيابية وجمالية بالأداء وهذه الصفات لا يمكن إن تتوفر في أي حركة ما لم تكن هناك مرونة عالية بمفاصل الجسم والألياف العضلية عند أداء الحركة المطلوبة. وتعرف المرونة بأنها "قدرة الفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة، حيث يتطلب انقباض عضلات وارتخاء العضلات القابلة لها".

تقسم المرونة إلى الأنواع الآتية:

- المرونة العامة: وهي المدى الذي تصل إليه المفاصل الجسم جميعا في الحركة.
- المرونة الخاصة: وهي المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة.
- المرونة الايجابية: وهي المدى الذي تصل إليه المفاصل في الحركة على إن تكون العضلات العاملة هي المسببة للحركة.
- المرونة السلبية: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على إن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.
- المرونة الاستاتيكية (الثابتة): وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

➤ المرونة الديناميكية (المتحركة): وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في إثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى. (الفتاح، 2018، صفحة 85)

2-3- التوافق الحركي: تبرز أهمية مكون التوافق الحركي عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد، خاصة إذا كانت الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت.

يتطلب مكون التوافق تعاوننا فاعلا بين الجهازين العضلي والعصبي لإمكان أداء الحركات على أفضل صورة خاصة المعقد منها أي تلك الحركات التي يستخدم في أدائها

أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد، أو التي تتطلب إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.

ويعرف التوافق الحركي "عبارة عن إيجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح والدقيق بين أجزاء معينة من الجسم كتوافق الذراعين كما في حركة رمي السهم على هدف معين، أو يكون التوافق يشمل معظم أو كل أجزاء الجسم كأداء لاعب الجمباز إحدى الحركات المعقدة، على أحد الأجهزة.

هناك عدة أنواع للتوافق وهي:

➤ التوافق العام: هو توافق المهارات الحركية بصورة عامة، اما التوافق الخاص: هو توافق الجسم من نوع وطبيعة الفعالية.

➤ التوافق بين أعضاء الجسم ككل وتوافق الاطراف.

➤ توافق القدمين والذراعين. (مجيد ر.، 2023، صفحة 111)

2-4- التوافق العضلي العصبي: يعد التوافق بين العين واليد والرجل أكثر العوامل أهمية بالنسبة لأداء الرياضي حيث أنه خلال الأداء يكون هناك انتقال للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي ولذلك فإن جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية أو الحركات ترتبط بمجال الأداء الرياضي إنما تتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي. (مديقش، 2021، صفحة 59)

3- مفهوم علم الحركة:

يعرف علم الحركة بأنه العلم الذي يقوم على تحليل حركات الإنسان العشوائية والمفيدة، فيختار المفيدة منها للمحافظة على الصحة البدنية، والدفاع عن النفس والتعامل الاجتماعي، وأيضًا لأغراض ترفيهية، والعمل على تحويل الحركات العشوائية إلى حركات ذات فائدة، فعلم الحركة هو العلم الأساسي الذي تتفرع منه العلوم الرياضية.

الحركة هي النشاط وهي الشكل الأساسي للحياة وهي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم وعن الذات بشكل عام، فهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما

سواء كان داخليا أو خارجيا". وتعد الحركة من أقدم أشكال الاتصال والمشاركة الوجدانية ، فلقد استخدمت من قبل الإنسان القديم لحماية نفسه وجماعته ، فضلا عن إنها من أهم وسائل المرح والمتعة من ممارسة الأنشطة في وقت الفراغ والتي بدورها تؤدي إلى التخلص من التوتر والقلق والغضب ؛ وقد ظهرت أهمية الحركة لإنسان العصر الحديث عصر التكنولوجيا المتقدم كجزء أساسي لتعويض النقص الدائم والمتزايد في الحركة الإنسانية الناتجة عن هذا التقدم العلمي فجاءت أهميتها إضافة إلي الجانب البنائي كجانب تعويضي لمعالجة حالات القصور والضعف الناتج عن طبيعة العمل والمهنة التي يمارسها الفرد .

يقوم علم الحركة بالبحث في الحركات الرياضية، والحركات الأساسية، بالإضافة لبحثه في الجوانب الاجتماعية والتاريخية لتطور الحركات الرياضية، ويهتم أيضاً بالناحية التكنولوجية ومواصفاتها، وعلاقتها بكل من علم التشريح، وعلم الفسيولوجيا. (المعداوى،

2024، صفحة 72)

4- اتجاهات علم الحركة:

يقوم علم الحركة على عدة اتجاهات، وهي:

➤ التطور الحركي في الفترة ما بين الطفولة والشيخوخة.

➤ التحليل الحركي.

➤ التعلم الحركي.

➤ التطور الحركي التاريخي للإنسان. (المعداوى، التشريح الفني الحركي، 2024،

صفحة 16)

5- تصنيفات الحركة الرياضية:

تصنف الحركة الرياضية إلى ثلاثة أصناف، وهي:

➤ الحركة الرياضية المفردة: وتعرف بأنها عبارة عن حركة رياضية واحدة طبيعتها

مغلقة، ويتم أداؤها مرة واحدة، كالقفز أو الوثب.

- الحركة الرياضية المتكررة: وهي عبارة عن حركة رياضية واحدة، ذات مسار حركي وتكرر حركي واحد، وتكرارها بشكل انسيابي، كرياضة الجري، أو المشي.
 - الحركة المركبة: وتعرف بأنها عبارة عن حركتين رياضيتين مختلفتين، بشكل مترابط ومتداخل، وتهدف لإنجاز أكثر من هدف، كمهارة استقبال الكرة، ثم القيام بتصويبها.
- (المعراج، 2024، صفحة 4)

6- مفهوم المراهقة:

ترجع كلمة المراهقة الى الفعل العربي " راهق " الذي يعني الاقتراب من الشيء فراهق الغلام فهو مراهق، أي: قارب الاحتلام ورهقت الشيء رهقا . أي قربت منه، والمعنى هنا يشير الى الاقتراب من النضج والرشد. (الله، 2013، صفحة 84)

أما المراهقة في علم النفس فتعني: " الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي " ولكنه ليس النضج نفسه: لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل الى اكتمال النضج الا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات .

وحول مفهوم المراهقة فقد عرفتھا منظمة الصحة العالمية بأنها: " المرحلة العمرية بين العاشرة والتاسعة عشر من العمر حيث ينتقل الطفل من خلالها إلى رحلة الرشد". (العراقي، 2016، صفحة 55)

والمراهقة بمعناها هي تسبق وتصل بالفرد الى اكتمال النضج وبهذا المعنى تمت: عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد الى 21 سنة، وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد . (الزعبي، 2010، صفحة 77)

7- خصائص المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بخصائص عدة نختص بالذكر منها:

1- النمو الجسمي ومظاهره: يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة فهناك من زاد في طوله واتساع منكبيه ، اشتداد في عضلاته ، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته، الطلائع الأول للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الافرازات المنوية إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانخفاض معدل النبض

بعد البلوغ والارتفاع لضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين ، الشعور بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل الجهد البدني وتصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم والشعور بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها .

2- النمو الحركي وتغييراته: يرتبط النمو الحركي في هذه المرحلة بالنمو الجسمي والنمو الاجتماعي، تنمو القدرة والقوة الحركية بوجه عام، ويلاحظ الميل نحو الخمول والكسل، حيث يكثر خلود المراهق للنوم في هذه المرحلة وخاصة أيام الدراسة.

3- النمو الجنسي ومظاهره: في أوائل المرحلة يشعر المراهق بالدافع الجنسي وتلاحظ الجنسية المثلية " توجه الفرد انفعاليا وميله عاطفيا بدرجة تزيد عما هو مألوف نحو أفراد جنسه " ، بالتدرج يتحول الميل الجنسي إلى الجنس الآخر، ويشاهد الفضول الجنسي في شكل الرغبة في قراءة الكتب أو المجالات الجنسية ، أو مشاهدة الصور أو الأفلام العارية ، وقد يلجأ المراهق أو المراهقة لممارسة العادة السرية التي عادة ما يصاحبها بالذنب .

4- النمو العقلي : تشهد مرحلة المراهقة الطفرة النهائية في النمو العقلي ، يطرد نمو الذكاء وتصبح القدرات العقلية أكثر دقة وتزداد سرعة التحصيل ، وتنمو القدرة على التعلم ، وينمو الإدراك وينمو الانتباه، وينمو التذكر ، وينمو التفكير المجرد وتزداد القدرة على التعميم وتنمو المفاهيم المعنوية وتزداد القدرة على التجريد ويمكن المراهق أن يقوم بعمليات عقلية راقية ، ولكنه لا يكون مستعدا في هذه المرحلة ليقوم بعملية تقويم لما هو فيه من مواقف وظروف أو علاقات في قضية اجتماعية وفقا للمعايير التي يعتمدها الكبار في تقويمهم لمثل هذه الأمور فهو يندفع وراء تصوره الخاص في ذلك لما يؤمن به ويعتقد به والذي غالبا ما تكون أحكامه فيها عاطفية وانفعالية أو وفق نزوة طارئة وفي هذه تكون آراؤه وأحكامه غير موضوعية وبعيدة عن الواقع . (الشايب، 2002، صفحة 74)

5- النمو الانفعالي ومظاهره: تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها يلاحظ عدم الثبات الانفعالي والتذبذب الانفعالي، وقد

يلاحظ التناقض الانفعالي، والسعي نحو الاستقلال الانفعالي كما يلاحظ الشعور بالذنب والخطيئة والتردد ويكون الخيال خصبا ويستغرق المراهق في أحلام اليقظة، وينمو الإحساس بالحاجة إلى الحب بشكل يفوق المراحل السابقة حيث يعتبر الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق.

6- النمو الديني والأخلاقي ومظاهره: يعيد المراهق تقييم القيم الدينية وقد يشهد ازدواج الشعور الديني وتعدد الاتجاهات الدينية وبوجه عام يتبع المراهق المعتقدات الأخلاقية التي سبق له اكتسابها، وقد يبدي رأيه في مدى صواب السلوك أ، خطئه ، وقد يتأثر بسلوك أقرانه.

7- النمو الاجتماعي ومظاهره: يمكن تلخيص أهم مظاهر النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بما يلي:

- يتم في هذه المرحلة التطبيع الاجتماعي الفعلي الذي يؤدي الى تكوين المعايير السلوكية.
- يميل الطالب إلى الاستقلال الاجتماعي وبصفة خاصة داخل الاسرة.
- مسايرة الجماعة والرغبة في تأكيد الذات.
- البحث عن القدوة والنموذج.
- نمو القدرة على فهم ومناقشة الامور الاجتماعية.
- الحساسية للنقد والميل الى الجدل مع الكبار.
- ظهور الشعور بالمسؤولية الاجتماعية.
- الميل الى مساعدة الاخرين.
- لا يرضى أن توجه له الأوامر أمام الآخرين. (رفاعي، 2014)

8- مراحل المراهقة:

تعتبر المراهقة مرحلة من مراحل النمو وتقع بين الطفولة والرشد ويمكن تقسيم مراحلها الى ثلاث مراحل:

1- المراهقة المبكرة: ويطلق عليها ايضا اسم المراهقة الاولى: تمتد من 12-14 سنة من العمر وفي هذه المرحلة يتضاءل السلوك الطفولي وتبدأ المظاهر الجسمية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية المميزة لهذه الفترة في الظهور ولا شك أن أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة هو النمو الجنسي، كما تتميز هذه الفترة بالتسارع في النمو بمختلف نواحيه وابعادها الجسمية، العاطفية والروحية والصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هذه التكيف مع التغيرات.

تمتد هذه الفترة من بداية البلوغ الى ما بعد وضوح الصفات الفيزيولوجية بعام تقريبا ، وهذه فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر بحدة انفعالات المشاعر المضطربة وينظر المراهق الى الاءاء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز للسلطة مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم ويدفعه بالاتجاه نحو رفاقهم وأصحابهم الذين يتقبل آراءهم ووجهات نظرهم ويقلدهم في انماط سلوكهم فهذه المرحلة تغير تقلبات عنيفة وحادة ومصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي الى الشعور بعدم التوازن مما يزيد الامور أكثر صعوبة بظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جناحها أو السيطرة عليها .

2- مرحلة المراهقة المتوسطة: وهي تبدأ من " سن 14-16 سنة "من العمر ويطلق عليها كذلك اسم المرحلة الثانوية وفي هذه المرحلة تتضاءل سرعة النمو الجنسي وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية وكذا اهتمام المراهق للمظهر الجسمي فيزداد بهذا شعوره بذاته. في هذه المرحلة يشعر المراهق بالنضج الجسمي ويتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء.
- التوافق العضلي والعصبي.

➤ المقدره على الضبط والتحكم في الحركات.

3- مرحلة المراهقة المتأخرة: وتمتد من 17 سنة إلى 21 سنة وفيها يتجه المراهق محاولا التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه فهو يبتعد عن العزلة ويسمها البعض الآخر مرحلة الشباب وفيها أيضا يتكون لدى المراهق الإحساس بالهوية الشخصية والارتباط بنظام قيمي والسير نحو أهداف حياته المعينة.

ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال وبوضوح الهوية والالتزام بعد ان يكون قد استقر على مجموعة من الاختبارات المحددة. (محمود، 2017، الصفحات 75-76)

9- أنماط المراهقة وأشكالها:

المراهقة تتخذ أشكال مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها الفرد وهناك عدة أشكال للمراهقة:

1- المراهقة التكيفية " السوية ": هي المرحلة التي تنمو فيها حول الاعتدال في كل شيء، ونحو الإشباع الملزم وتكامل الاتجاهات المختلفة.

2- المراهقة الانسحابية " المنطوية ": تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة.

3- المراهقة العدوانية " المتمردة ": هي مراهقة متمردة ثائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجب ضد الأسرة.

4- المراهقة المنحرفة: وهي صورة مبالغة ومتطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتطرفة. (الجبالي، 2016، صفحة 30)

10- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة الى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية اذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون افكارهم عن الزواج والحياة الأسرية وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد الطفل، وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص اخر تسير من المهد الى الطفولة الى الرشد وهكذا تستمر الدورة في الوجود، ويستمر الانسان في الحياة.

ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه أن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً.

مما يزيد أهمية هذه المرحلة أنها مرحلة النضج القيم الروحية والدينية والخلقية ويحدث فيها ما يسمى اليقظة الدينية وكذا النزاعات المثالية ويحكم ما يصل اليه المراهق فانه يستوعب القيم الروحية والتصورات المجردة، كما تعتبر مرحلة اختيار التخصص أو المهنة ، وحياة الكائن الحي سلسلة متصلة الحلقات يؤثر فيها السابق على اللاحق لإدراك أهمية المراهقة السوية المتكيفة لأنها تقود الى مرحلة الشباب السوي متكيف أيضاً والعكس صحيح ، فان كانت المراهقة تسلك سلوك غير عادي غير سوي كل هذا يجعل المراهقة على أكبر جانب من الأهمية سواء بالنسبة للمجتمع أو بالنسبة للفرد نفسه ، فبالنسبة للمجتمع فان وجهة النظر الاجتماعية تلزمننا ببذل كل مجهود للحفاظ على هذه الطاقة البشرية من حيث أن هذه الطاقة الانسانية هي التي ستقوم على انتاج الثروة البشرية وعلى الاستفادة منها ، أما بالنسبة للفرد فإنها تمثل أخطر سنين حياة الانسان ، لأنها السن الذي يتحدد فيها مستقبله الى حد كبير وهي الفترة التي يمر فيها بكثير من الصعوبات ، ويمكن أن ينجرف الفرد في هذا السن ان لم يحصل على مساعدة من الآخرين . (الراشدي، 2018، صفحة 123)

11- حاجات المراهق:

من حاجات المراهق ما يلي:

11-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة : ان النمو الجسمي المتكامل يضمن نمو متكاملًا في جميع جوانب شخصية الفرد ولذا فان الحاجة الى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية الاجتماعية والعقلية ولاسيما فترة المراهقة حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله ولذا يجب على الأسرة أن تحاول اشباع حاجاته للطعام والشراب واتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج اليها الانسان من ذلك مثلا : أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على 450غ مواد كربوهيدراتية ، 70غ مواد دهنية حيوانية نباتية ، 100غ مواد بروتينية ، أما المشروبات فأفضلها الماء النقي وهو الذي يحتوي على بعض الأملاح المعدنية والتي لا غنى عنها في حياة الانسان ويجب أن يكون تناول المرطبات باعتدال وكلما كانت مرحلة المراهقة مرحلة نهائية سريعة فان هذا النمو يحتاج الى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان صحة جيدة والذي لا بد على الأسرة أن تؤمنه للمراهق غير أن هذا لا يعني أن جميع الأسر ذات امكانيات مادية كبيرة وتستطيع توفير كل متطلباته الغذائية خاصة أن الأسر في العالم الثالث تعيش حالة من انخفاض مستوى دخل رب الأسرة وعدم كفايته لحاجتها اليومية اضافة الى ارتفاع عدد أفراد الأسرة وانخفاض الوعي الصحي والبيئي كل هذا من شأنه أن يجعل المراهق يعيش مشكلات صحية عديدة .

11-2- الحاجة إلى الاستقلال : يعد المراهق في الشريعة رجل وامرأة مكلفين حيث من بداية البلوغ الجنسي والعقلي الا وتبدأ معه مسؤولية الشرعية فيحاسب على كل أمر يقترفه فيدخل بذلك المراهق زمرة المكلفين وهذا الأمر بالذات يساعد على تقبل دوره الاجتماعي المناسب لنموه ، ولعل من أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة الرغبة في الاستقلال

عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على نفسه ، ويعد الاستقلال من الصفات التي يناشدها المراهق بدرجة كبيرة ، ولكن المجتمع الذي نعيش فيه يختلف بالكثير من الأمور التي تتنافى مع هذا الاستقلال المبكر وأول هذه العقبات في هذا السبيل هي الناحية الاقتصادية ، ولهذا نجد المراهق في هذه الفترة بالذات يسعى الى الاعتماد على نفسه من خلال البحث عن عمل يضمن له دخلا خاصا به وذلك من أجل تلبية حاجاته ورغباته الملحة ليحقق بذلك شيئا من الاستقلال الاقتصادي هذا ليدعم استقلاله المنشود والذي يسعى إليه دائما وهكذا يتبنى النزعة الى الاستقلال التي تبرز للمراهق شيئا فطريا وخطوة مهمة نحو التفتح الاجتماعي. (الله م.، 2012، صفحة 87)

11-3- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية : ان شعور المراهق واحساسه بالتقدير من طرف جماعته وأسرته ومجتمعه بيوؤه مكانة اجتماعية مناسبة لنمو ذو تأثير كبير على شخصيته وسلوكه فهذا الأمر ينمي فيه قدرة دافعة على صرف كل طاقته وجهوده لصالح أسرته ومجتمعه ولذلك يبرز حاجته الى التقدير والمكانة الاجتماعية فالمراهق يريد أن يكون شخصا هاما في جماعته ، وأن يعترف به كشخص ذي قيمة ، انه يتوق الى أن يكون له مكانه بين الراشدين وأن يتخلى عن موضعه كطفل ولذلك فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بالأعمال التي يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم .

11-4- الحاجة إلى القيم : تعتبر القيم عناد الأمة وسنام نظامه واذ ما حدث أي خروج عن هذه القيم سوف تختل الشخصية الفردية ويختل المجتمع بأكمله والمراهق كفرد يحتاج الى القيم والمبادئ التي يتمسك بها حتى لا يعيد عن الطريق السوي ، فكثير ما تصطدم حاجات المراهق ورغباته بالقيم والتقاليد والأعراف الاجتماعية ولعل أهم ما يستولي على تفكير المراهق في هذه المرحلة الرغبة الجنسية ، حيث تشتد حاجة المراهق الى القيم فيسبب التناقض بين المبادئ الدينية الخلقية التي امن بها منذ الصغر وبين ما يراه ممارسا بواسطة الكبار من حوله .

11-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار والحقائق : من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء وانتباه وتخيل وتفكير وغيرها وبهذا تزداد حاجة المراهق الى التفكير واستفسار عن الحقائق ، فيميل المراهق الى التفكير والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به التي تستدعي اهتمامه وانتباهه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي تستعصي عقله حينما يطيل التفكير بها ، وفي نفس الوقت يريد اجابات على اسئلته لذا واجب أن تلي هذه الحاجة وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة وتجيب على أسئلته دونما تردد . (المراهقة، 2020)

12- مفهوم مرحلة التعليم الثانوي:

هي مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية الوطنية الجزائرية، حيث تقع هذه المرحلة في موقع حساس في عملية التعليم، تمتد من السنة الأولى ثانوي الى السنة الثالثة، فهي تأتي بعد مرحلة التعليم الابتدائي ومرحلة التعليم المتوسط ، كما تدعى بمرحلة المراهقة المبكرة وتمتد من "15-18 سنة " من عمر التلميذ وهي مرحلة يتلقى فيها المهارات الحركية وتزداد عملية الفهم والادراك نتيجة لبعض التجارب والخبرات وهي مرحلة هامة في حياة المراهق. (عبد الله مخناشة، أحسن رواق، 2017، صفحة 44)

13- أهداف مرحلة التعليم الثانوي:

- تعتبر مرحلة ثقافة عامة تهدف إلى تربية النشء تربية إسلامية شاملة لعقيدته وعقله وأخلاقه.
- تربية التلميذ على الحياة الاجتماعية وتدريبه على خدمة مجتمعه ووطنه وتنمية روح المحبة والتعاون فيه.
- الحاجة الى الأستاذ الذي يساعد على تعلم المهارات الحركية بشكل منتظم.
- تنمية القدرات العقلية والمهارية للتلميذ
- تحفيز همة التلميذ لاستعادة أمجاد أمته المسلمة التي ينتمي اليها.

- تزويد التلميذ بالخبرات والمعارف الملائمة لسنه وتزويده بما يحتاج اليه من العلوم والفنون والآداب والتدريبات العلمية حتى يكون من الرجال الصالحين المؤمنين بالله ومدركين لواجباتهم وحقوقهم معتزين بإسلامهم، أوفياء لعروبنتهم.
- تأصيل التعليم وجعله مرتبطا بقضايا الوطن محققا لذاتية المجتمع وسبيلا الى تحقيق مطامحه وأداة لدعم الوحدة الوطنية. (أحمد، 2018، صفحة 59)

خلاصة

إن الحركة هي الوسيلة الاجتماعية التي يتعامل بها الإنسان مع عالمه المحيط به تماماً مثل اللغة، وتعتبر الحركة الرياضية بأنها حركة ذات مستوى، ولها إنجازاتها التي يجب أن نحققها تماماً مثل حركة العمل، كذلك لها أهدافها ومعانيها الخاصة بها، ونحن هنا في حاجة ماسة إلى فهم معنى المستوى الرياضي، ولذلك يمكن أن نقول بأن جميع الحركات الرياضية التي تحقق أهدافاً ولو بسيطة لها خواص المستوى.

تعد مرحلة المراهقة المرحلة التي يحدث فيها النضج الجنسي بالإضافة إلى النمو الجسدي الكبير للشخص، فقد يزيد طول المراهق عدة سنتيمترات في عدد قليل من الأشهر، ثم يتبعه نمو بطيء جداً، ثم يحدث تطور آخر في النمو إلى أن يكتمل، وتجدر الإشارة إلى أن عملية النمو تختلف من شخص لآخر؛ فقد تظهر مبكرة لدى البعض وقد تظهر متأخرة لدى البعض الآخر، وقد تلاحظ بصورة كبيرة عند البعض بينما، لا تلاحظ كثيراً عند البعض الآخر.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الدراسة الاستطلاعية

ومنهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها "

أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية التي تساعدنا في معالجتها موضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية: وبالتالي الوقوف على أهم النقاط التي من مفادها التقليل من الأخطاء . واستغلال أكثر للوقت والجهد وانطلاقاً من المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى إتقان الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- المنهج المتبع:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج "هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".

يعرفه عمار بوحوش على أنه "طريقة لوصف الظاهرة المدروسة"، ولتصويرها كميًا وهذا عن طريق جمع المعلومات المقننة من المشكلة ومن ثمة القيام بتصنيفها وتحليل إخضاعها للدراسة العميقة. (بوحوش، 1995، صفحة 45)

أما رابح تركي فيعرفه على أنه "عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهره من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها". (تركي، 1984، صفحة 15)

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في دراسة "أثر الألعاب المصغرة في تحسين مستوى الجانب الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة"، والذي اعتمدنا فيه على المنهج الوصفي.

حيث يؤكد محمد شفيق أن استخدامنا للمنهج الوصفي يتطلب أداة و طريقة تصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المتقنة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (شفيق، 1985، صفحة 55)

فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (ذنيات، 1995، صفحة 51)

2- الدراسة الاستطلاعية:

من اعتبار ان الدراسة الاستطلاعية هي بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (بركان، 1995، صفحة 54)

يؤكد طاقم البحث الحالي ان دراستهم الاستطلاعية استند الى مراجعة ادبية دونت في الجانب النظري لهذه المدكرة في حين ان جانبها التطبيقي اسند فيه على الدراسات السابقة سواء في:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
 - التأكد من صلاحية أداة البحث (الاستبيان) وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:
 - ✓ وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.
 - ✓ التأكد من وضوح التعليمات.
 - ✓ سهولة ووضوح الأسئلة
 - المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تقادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.
- ولهذا الغرض قمنا بتوزيع الاستمارة على عينة قوامها 10 أساتذة في الطور الثانوي تم استبعادهم من التجربة الأساسية.

3- أدوات البحث:

3-1- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

➤ طريقة الاستبيان:

يعرف محمد حسن علاوي أن الاستبيان هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة ومن بين وسائل هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهة والوقت كما أنها تساهم الحصول على عينات من البيانات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (كامل، 1999)

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

4-ضبط متغيرات الدراسة:

4-1-تعريف المتغير الاول: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير الاول: الألعاب المصغرة.

4-2-تعريف المتغير الثاني: متغير يؤثر فيه المتغير الاول هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير الاول ستظهر على المتغير الثاني. (زرواتي، 2007، صفحة 78)

تحديد المتغير الثاني: الجانب الحركي لتلاميذ الطور الثانوي.

5-مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى". (رضوان، 2000، صفحة 79)

يتكون مجتمع البحث في دراستنا من أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

6-عينة البحث:

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث، حيث عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا.

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي "أشخاص" والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءا من مجتمع الدراسة اساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي، وحرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية.

وتم اختيار أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي في بعض الثانويات المتواجدة في ولاية مستغانم.

7-مجالات البحث:

7-1-المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على أساتذة الطور الثانوي في ولاية مستغانم.

7-2-المجال الزمني:

لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر نوفمبر 2023، عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على الأساتذة في شهر مارس 2024.

8-الطريقة الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام وتمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

أ. النسب المئوية:

$$\text{النسبة المئوية} = \text{عدد التكرارات} / \text{مجموع التكرارات} \times (100)$$

ب. اختبار كا تربيع:

يعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$\text{كا}^2 = \text{مجموع} [(\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2 / \text{التكرارات المتوقعة}]$$

ج. معامل الارتباط البسيط لبيرسون:

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س, ص) ويرمز له ب (r) ويحتسب وفق

القانون التالي:

$$R = \frac{(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 - \sum(y-\bar{y})^2}}$$

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون. \bar{X} : المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X : قيم المجموعة 01.

y: قيم المجموعة 02 . \bar{y} : المتوسط الحسابي للمجموعة 02.
9-شروط قياس الأداة العلمية:

9-1-الثبات: من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 10 أساتذة والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا بتوزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

9-2-الصدق الذاتي: لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 01 يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم 01 يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم

الصدق الذاتي	الثبات	
0.95	0.90	المحور الأول
0.93	0.86	المحور الثاني
0.93	0.87	الاستبيان ككل

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل تتدرج ضمن المجال [0.86، 0.90]، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.93 و0.95 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

خلاصة

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدي الباحثين اللذان يقومان بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديهما أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان وغيرها. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح لهما بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحثين والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

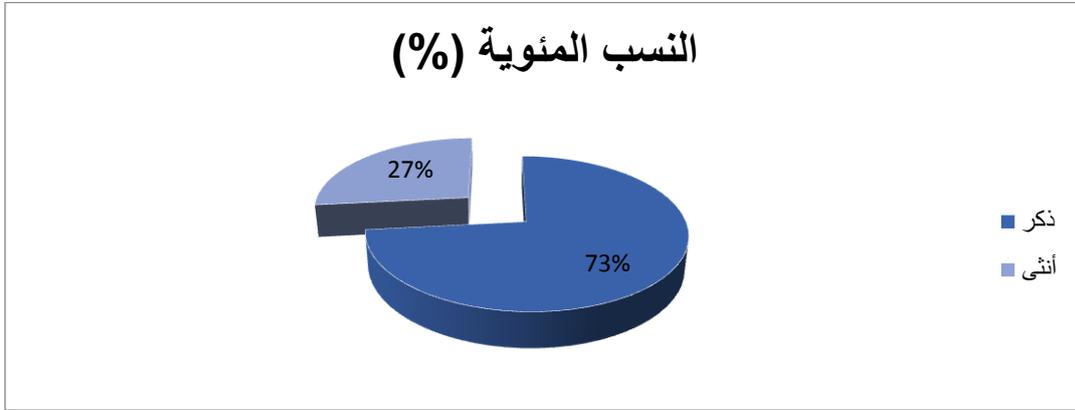
1- تحليل ومناقشة النتائج:

محور البيانات الشخصية:

توزيع العينة وفق متغير الجنس:

جدول رقم 02 يبين توزيع العينة وفق متغير الجنس

التكرارات	النسب المئوية (%)
ذكر	73
أنثى	27
المجموع	100



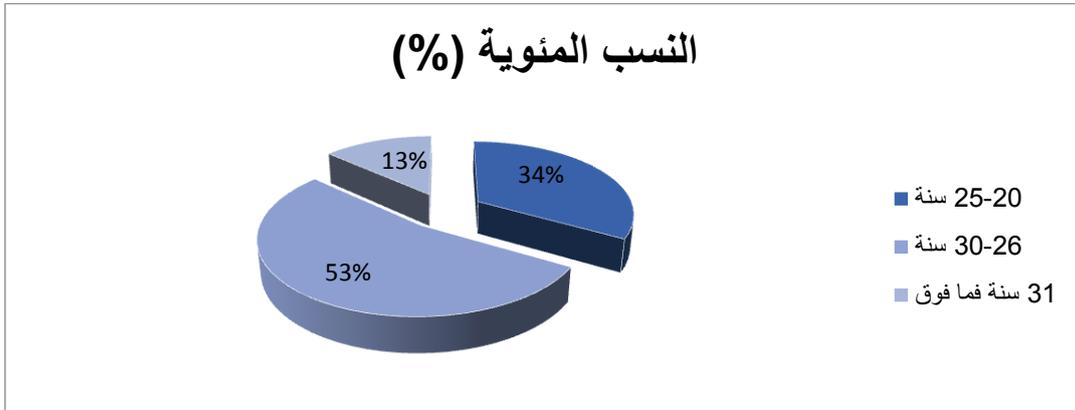
شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الجنس

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 73% من جنس ذكور، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 27% من جنس إناث.

توزيع العينة وفق متغير الفئة العمرية:

جدول رقم 03 يبين توزيع العينة وفق متغير الفئة العمرية

التكرارات	النسب المئوية (%)
25-20 سنة	10
30-26 سنة	16
31 سنة فما فوق	04
المجموع	30
	100



شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الفئة العمرية

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 53% تتراوح أعمارهم بين 26 و30 سنة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% تساوي أو تفوق أعمارهم 31 سنة.

المحور الأول: للألعاب المصغرة دور في تحسين مستوى الأداء الجيد للحركة لدى تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة.

السؤال الأول: من وجهة نظرك كأستاذ للتربية البدنية والرياضية هل ساهمت الألعاب المصغرة في التحسين من أداء الحركات الأساسية "كالجري مثلا"؟

جدول رقم 04 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الأول من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	87	26				
لا	13	04		0.05	01	دال
المجموع	100	30				



شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 87% يرون أن الألعاب المصغرة ساهمت في التحسين من أداء الحركات الأساسية "كالجري مثلا"، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% لا يرون أنها ساهمت في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 16.13 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن الألعاب المصغرة ساهمت في التحسين من أداء الحركات الأساسية "كالجري مثلا".

السؤال الثاني: هل ترى بأن الألعاب التي تدرجها خلال حصة التربية البدنية والرياضية سمحت بالفعل للتلاميذ من تقليص مدة الحركة وتطبيقها في وقت قصير على عكس ما كانوا يمارسوها سابقاً؟

جدول رقم 05 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثاني من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	30	100				
لا	00	00	30	0.05	01	دال
المجموع	30	100				



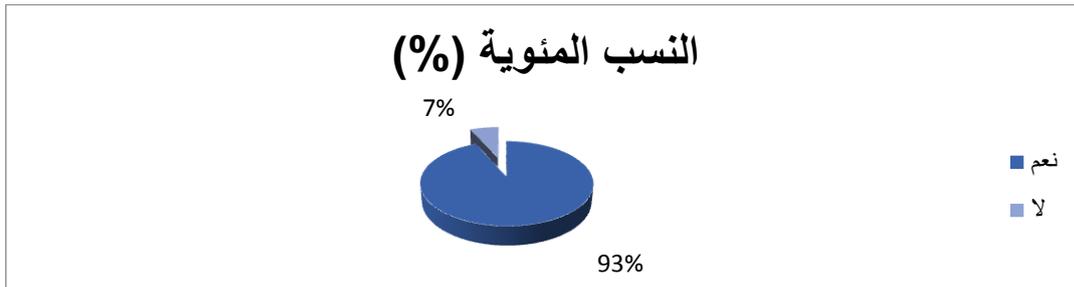
شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن كل الأساتذة وبنسبة 100% يرون أن الألعاب التي يدرجونها خلال حصة التربية البدنية والرياضية سمحت بالفعل للتلاميذ من تقليص مدة الحركة وتطبيقها في وقت قصير على عكس ما كانوا يمارسوها سابقاً، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 30 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن الألعاب التي يدرجونها خلال حصة التربية البدنية والرياضية سمحت بالفعل للتلاميذ من تقليص مدة الحركة وتطبيقها في وقت قصير على عكس ما كانوا يمارسوها سابقاً.

السؤال الثالث: هل رأيت اختلاف في تحسن مستوى أداء المهارات الحركية كالمرونة والرشاقة لدى تلاميذك بعد تطبيقك لعدة ألعاب مصغرة خلال الحصة؟

جدول رقم 06 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثالث من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	28	93				
لا	02	07	22.53	0.05	01	دال
المجموع	30	100				



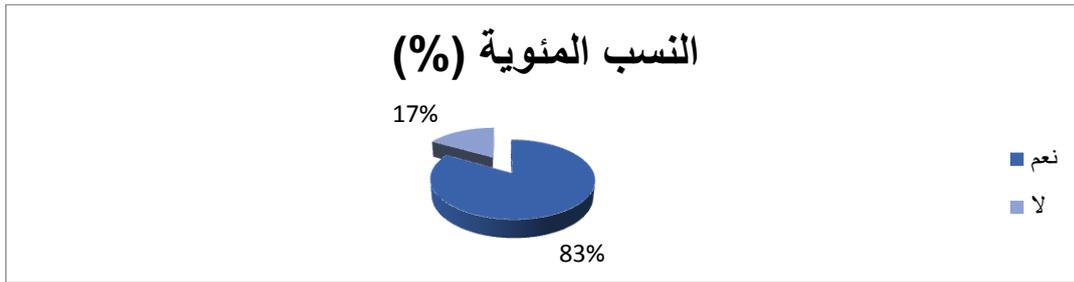
شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 93% يرون اختلافا في تحسن مستوى أداء المهارات الحركية كالمرونة والرشاقة لدى تلاميذهم بعد تطبيقهم لعدة ألعاب مصغرة خلال الحصة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 07% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 22.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون اختلافا في تحسن مستوى أداء المهارات الحركية كالمرونة والرشاقة لدى تلاميذهم بعد تطبيقهم لعدة ألعاب مصغرة خلال الحصة.

السؤال الرابع: هل ساعدت الألعاب المصغرة في تمييز التلاميذ عن بعضهم من خلال اكتساب توازن عال خلال لعب ألعاب ترتكز على الوقوف على رجل واحدة؟

جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الرابع من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	83	25	3.84	0.05	01	دال
لا	17	05	13.33			
المجموع	100	30				



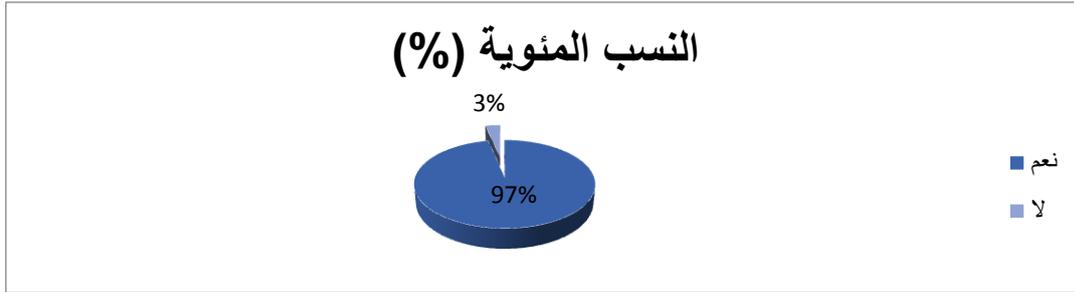
شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 83% يرون أن الألعاب المصغرة ساهمت في تمييز التلاميذ عن بعضهم من خلال اكتساب توازن عال خلال لعب ألعاب ترتكز على الوقوف على رجل واحدة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 17% لا يرون أنها ساهمت في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 13.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن الألعاب المصغرة ساهمت في تمييز التلاميذ عن بعضهم من خلال اكتساب توازن عال خلال لعب ألعاب ترتكز على الوقوف على رجل واحدة.

السؤال الخامس: برأيك، هل ساهمت الألعاب المصغرة بالفعل في تحسين رمي الكرة واستقبالها لدى التلاميذ خلال الأنشطة الجماعية بواسطة لعبة التمريرات العشرة؟

جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الخامس من المحور الأول

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
					97	29	نعم
دال	01	0.05	3.84	26.13	03	01	لا
					100	30	المجموع



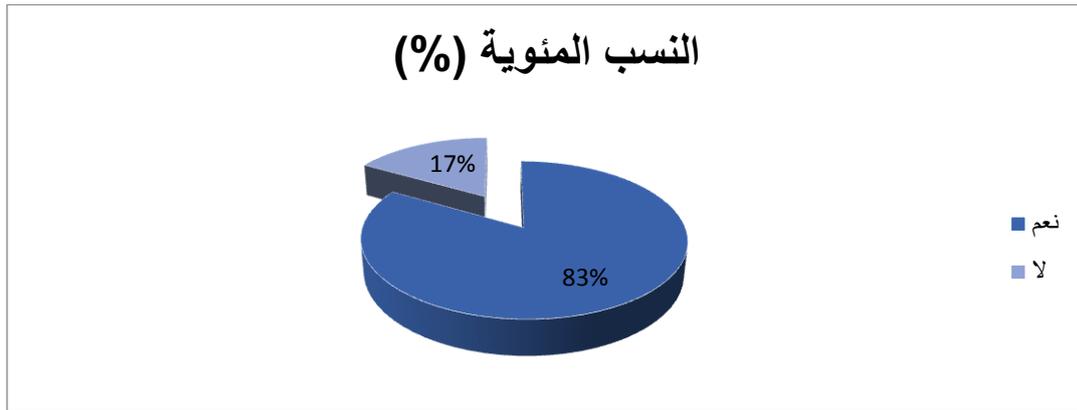
شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 97% يرون أن الألعاب المصغرة ساهمت في تحسين رمي الكرة واستقبالها لدى التلاميذ خلال الأنشطة الجماعية بواسطة لعبة التمريرات العشرة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 03% لا يرون أنها ساهمت في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 26.13 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن الألعاب المصغرة ساهمت في تحسين رمي الكرة واستقبالها لدى التلاميذ خلال الأنشطة الجماعية بواسطة لعبة التمريرات العشرة.

السؤال السادس: هل للألعاب المصغرة دور في خلق أداء متميز وسليم لدى التلاميذ لمهارات الوقوف والمشي والجلوس؟

جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السادس من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	83	25	13.33	0.05	01	دال
لا	17	05	3.84			
المجموع	100	30				



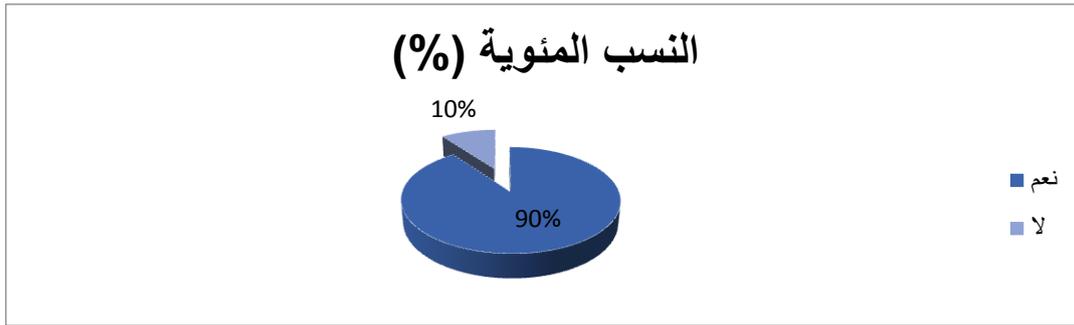
شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 83% يرون أن للألعاب المصغرة دوراً في خلق أداء متميز وسليم لدى التلاميذ لمهارات الوقوف والمشي والجلوس، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 17% لا يرون أن لها دوراً في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 13.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن للألعاب المصغرة دوراً في خلق أداء متميز وسليم لدى التلاميذ لمهارات الوقوف والمشي والجلوس.

السؤال السابع: هل تعتقد بأن الألعاب المصغرة دور في تحسين الأداء الجيد لدفع الجلة من خلال تعلم ذلك بألعاب مصغرة بالكرات الطبية؟

جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السابع من المحور الأول

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
					90	27	نعم
دال	01	0.05	3.84	19.20	10	03	لا
					100	30	المجموع



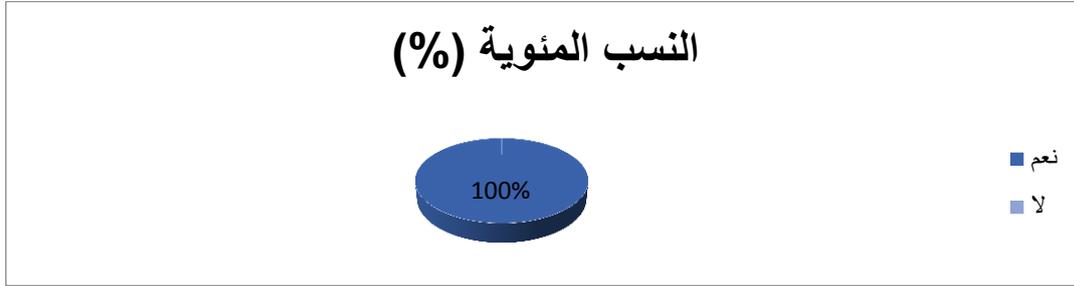
شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 90% يرون أن للألعاب المصغرة دورا في تحسين الأداء الجيد لدفع الجلة من خلال تعلم ذلك بألعاب مصغرة بالكرات الطبية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون أنها تساهم في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 19.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن للألعاب المصغرة دورا في تحسين الأداء الجيد لدفع الجلة من خلال تعلم ذلك بألعاب مصغرة بالكرات الطبية.

السؤال الثامن: هل لاحظت تحسنا ملحوظا في أداء الحركات الرياضية المختلفة في عدة أنشطة على تلاميذك بعد إدراج الألعاب المصغرة في حصة التربية البدنية والرياضية؟

جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثامن من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	30	100				
لا	00	00	30	0.05	01	دال
المجموع	30	100				



شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن كل الأساتذة وبنسبة 100% لاحظوا تحسنا ملحوظا في أداء الحركات الرياضية المختلفة في عدة أنشطة على تلاميذهم بعد إدراج الألعاب المصغرة في حصة التربية البدنية والرياضية، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 30 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين لاحظوا تحسنا ملحوظا في أداء الحركات الرياضية المختلفة في عدة أنشطة على تلاميذهم بعد إدراج الألعاب المصغرة في حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال التاسع: هل رفعت الألعاب المصغرة من اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي وذلك لإنجاز أفضل للحركات التي تعد مهمة خلال الحصة؟

جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال التاسع من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	87	26				
لا	13	04		0.05	01	دال
المجموع	100	30				



شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 87% يرون أن الألعاب المصغرة رفعت من اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي وذلك لإنجاز أفضل للحركات التي تعد مهمة خلال الحصة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% لا يرون أنها ساهمت في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 16.13 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن الألعاب المصغرة رفعت من اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي وذلك لإنجاز أفضل للحركات التي تعد مهمة خلال الحصة.

المحور الثاني: للألعاب المصغرة دور في تحسين القدرات الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة.
السؤال الأول: هل تمكن الألعاب المصغرة الرياضية التلميذ من تعليم وتطوير بعض المهارات الحركية؟

جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الأول من المحور الثاني

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات
			الجدولية	المحسوبة		
					100	30
دال	01	0.05	3.84	30	00	00
					100	30



شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن كل الأساتذة وبنسبة 100% يرون أن الألعاب المصغرة الرياضية تمكن التلميذ من تعليم وتطوير بعض المهارات الحركية، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 30 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن الألعاب المصغرة الرياضية تمكن التلميذ من تعليم وتطوير بعض المهارات الحركية.

السؤال الثاني: هل الألعاب المصغرة التي تدرجها خلال حصة التربية البدنية والرياضية تحسن من قدرات تلاميذ الطور الثانوي في مجال السلوك الحركي؟

جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثاني من المحور الثاني

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
					93	28	نعم
دال	01	0.05	3.84	22.53	07	02	لا
					100	30	المجموع



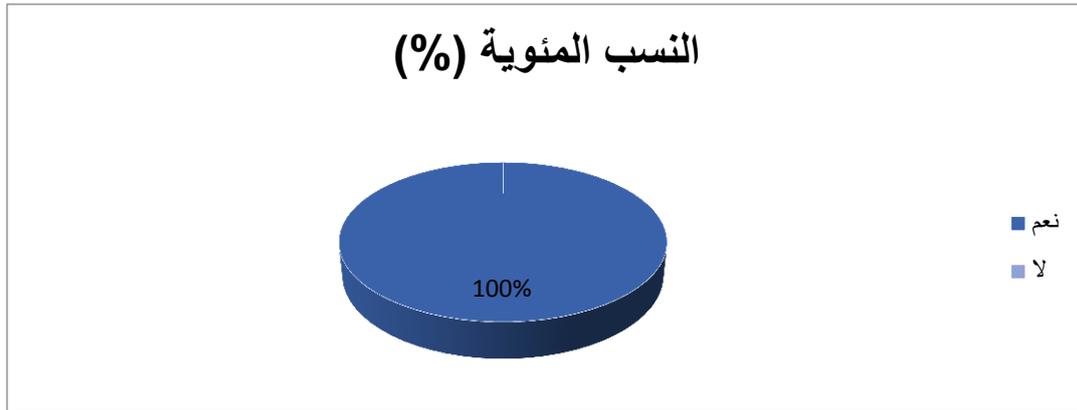
شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 93% يرون أن الألعاب المصغرة التي يدرجونها خلال حصة التربية البدنية والرياضية تحسن من قدرات تلاميذ الطور الثانوي في مجال السلوك الحركي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 7% لا يرون أنها تساهم في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 22.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن الألعاب المصغرة التي يدرجونها خلال حصة التربية البدنية والرياضية تحسن من قدرات تلاميذ الطور الثانوي في مجال السلوك الحركي.

السؤال الثالث: هل تعتبر النشاط البدني الرياضي بمثابة عنصر فعال في تكوين تلميذ الطور الثانوي وإعداده من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية سليمة؟

جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثالث من المحور الثاني

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
					100	30	نعم
دال	01	0.05	3.84	30	00	00	لا
					100	30	المجموع



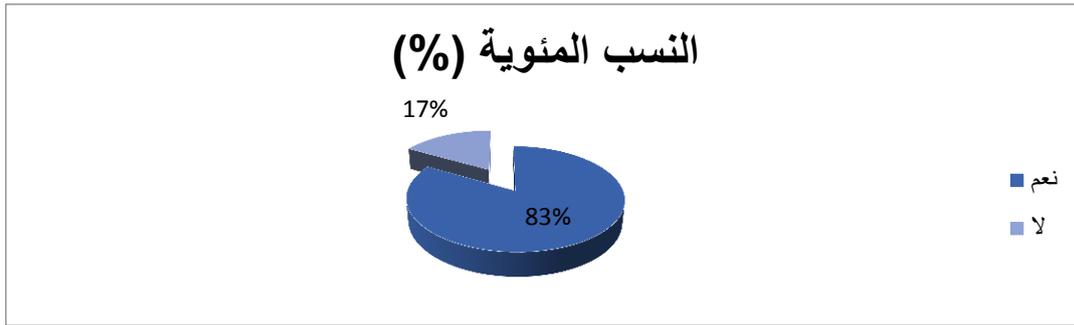
شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن كل الأساتذة وبنسبة 100% يرون أن النشاط البدني الرياضي يعتبر بمثابة عنصر فعال في تكوين تلميذ الطور الثانوي وإعداده من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية سليمة، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 13.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن النشاط البدني الرياضي يعتبر بمثابة عنصر فعال في تكوين تلميذ الطور الثانوي وإعداده من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية سليمة.

السؤال الرابع: هل لاحظت اكتساب التلاميذ صفات حركية جديدة عند المشاركة في الألعاب المصغرة التي تعمل بها في الأنشطة الجماعية والفردية؟

جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الرابع من المحور الثاني

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
					83	25	نعم
دال	01	0.05	3.84	13.33	17	05	لا
					100	30	المجموع



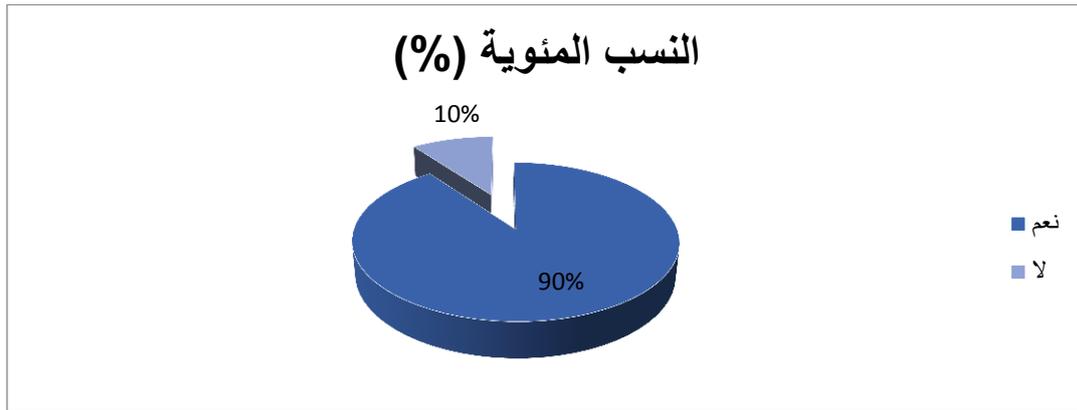
شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 83% لاحظوا اكتساب التلاميذ صفات حركية جديدة عند المشاركة في الألعاب المصغرة التي يعملون بها في الأنشطة الجماعية والفردية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 17% لم يلاحظوا ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 13.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين لاحظوا اكتساب التلاميذ صفات حركية جديدة عند المشاركة في الألعاب المصغرة التي يعملون بها في الأنشطة الجماعية والفردية.

السؤال الخامس: هل ترى بأن الألعاب المصغرة في حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على زيادة المقدرة الحركية للتلميذ؟

جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الخامس من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	90	27	19.20	0.05	01	دال
لا	10	03	3.84			
المجموع	100	30				



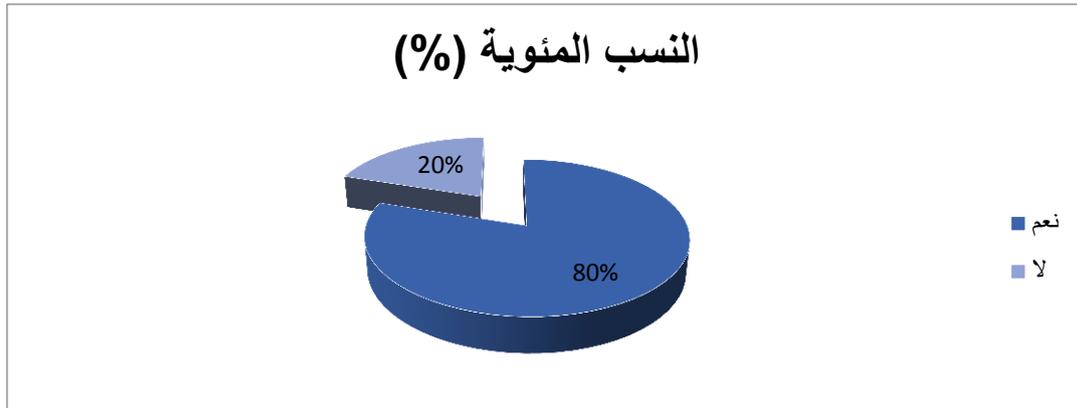
شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 90% يرون أن الألعاب المصغرة في حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على زيادة المقدرة الحركية للتلميذ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون أنها تساعد في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 19.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن الألعاب المصغرة في حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على زيادة المقدرة الحركية للتلميذ.

السؤال السادس: هل تعتقد بأن للألعاب الشبه رياضية القدرة على خلق التوازن الحركي لدى التلاميذ؟

جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السادس من المحور الثاني

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
					80	24	نعم
دال	01	0.05	3.84	10.80	20	06	لا
					100	30	المجموع



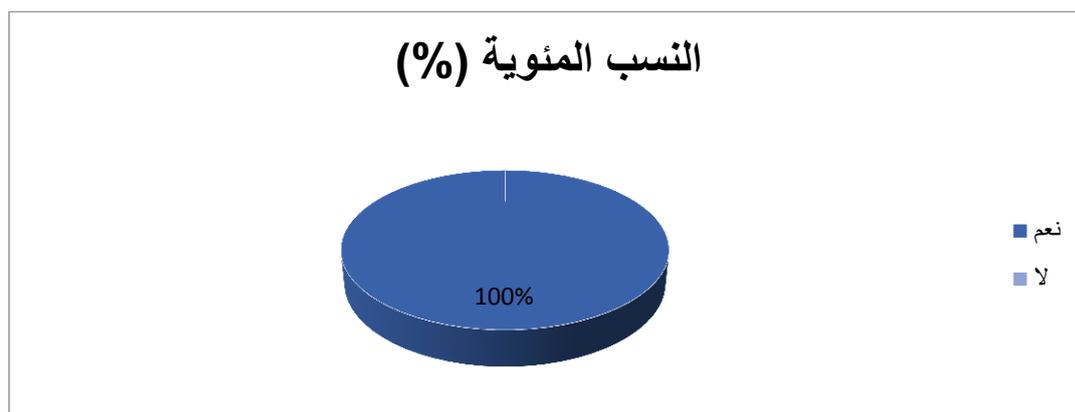
شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 80% يرون أن للألعاب الشبه رياضية القدرة على خلق التوازن الحركي لدى التلاميذ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 20% لا يرون أنها تساهم في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 10.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن يرون أن للألعاب الشبه رياضية القدرة على خلق التوازن الحركي لدى التلاميذ.

السؤال السابع: هل ساهمت الألعاب المصغرة في تحسين رد الفعل لدى التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟

جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السابع من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	30	100				
لا	00	00	30	0.05	01	دال
المجموع	30	100				



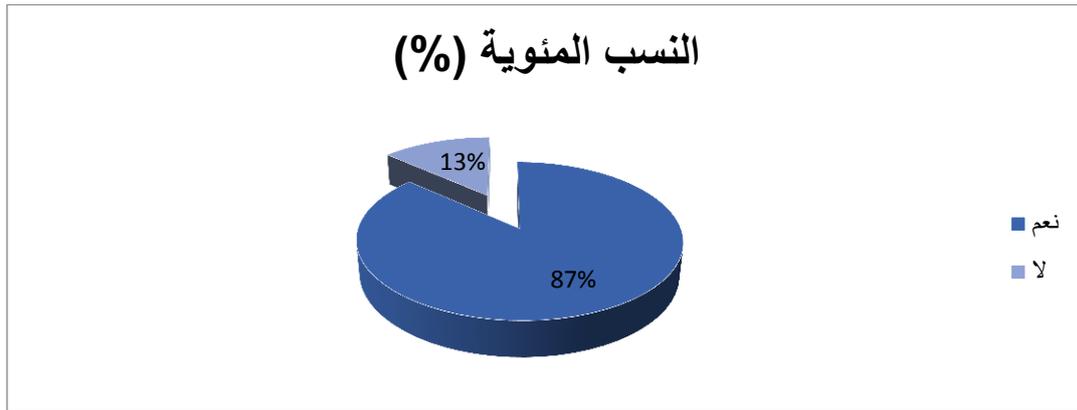
شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن كل الأساتذة وبنسبة 100% يرون أن الألعاب المصغرة ساهمت في تحسين رد الفعل لدى التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 30 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن الألعاب المصغرة ساهمت في تحسين رد الفعل لدى التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الثامن: هل عملت الألعاب المصغرة التي تدرجها في الحصة على تنمية القدرات الحركية التوافقية؟

جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثامن من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	87	26				
لا	13	04		0.05	01	دال
المجموع	100	30				



شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 87% يرون أن الألعاب المصغرة التي يدرجونها في الحصة ساهمت في تنمية القدرات الحركية التوافقية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% لا يرون أنها ساهمت في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 16.13 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن الألعاب المصغرة التي يدرجونها في الحصة ساهمت في تنمية القدرات الحركية التوافقية.

السؤال التاسع: هل ساهمت الألعاب المصغرة في الرفع من كفاءة التلاميذ في أداء المهارات الحركية الأساسية كالجري والوثب والرمي؟

جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال التاسع من المحور الثاني

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
					90	27	نعم
دال	01	0.05	3.84	19.20	10	03	لا
					100	30	المجموع



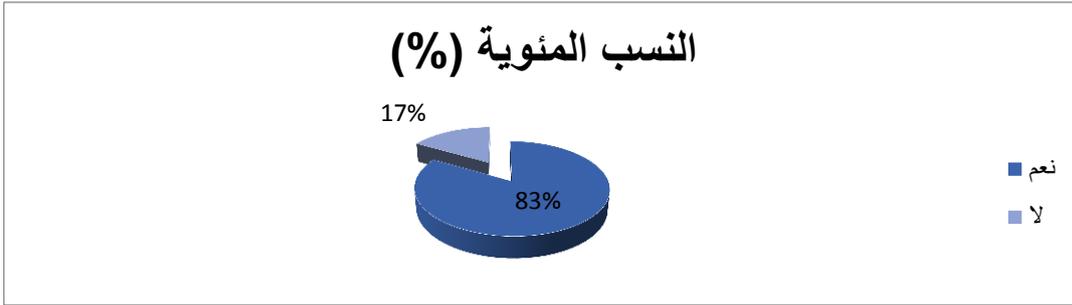
شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 90% يرون أن الألعاب المصغرة ساهمت في الرفع من كفاءة التلاميذ في أداء المهارات الحركية الأساسية كالجري والوثب والرمي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون أنها ساهمت في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 19.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن الألعاب المصغرة ساهمت في الرفع من كفاءة التلاميذ في أداء المهارات الحركية الأساسية كالجري والوثب والرمي.

السؤال العاشر: هل للألعاب المصغرة دور في تحسين تحكم التلاميذ في حركاتهم الإرادية وذلك لتحقيق هدف معين خلال الحصة ألا وهو فوز فريقهم في اللعبة؟

جدول رقم 22 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال العاشر من المحور الثاني

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
					83	25	نعم
دال	01	0.05	3.84	13.33	17	05	لا
					100	30	المجموع



شكل رقم 21 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 83% يرون أن للألعاب المصغرة دورا في تحسين تحكم التلاميذ في حركاتهم الإرادية وذلك لتحقيق هدف معين خلال الحصة ألا وهو فوز فريقهم في اللعبة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 17% لا يرون أن لها دورا في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 13.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن للألعاب المصغرة دورا في تحسين تحكم التلاميذ في حركاتهم الإرادية وذلك لتحقيق هدف معين خلال الحصة ألا وهو فوز فريقهم في اللعبة.

2-مقابلة النتائج بالفرضيات:

2-1-مقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال الفرضية الأولى المدرجة تحت عنوان: "للألعاب المصغرة أثر في تحسين مستوى الأداء الجيد للحركة لدى تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة"، ومن خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 87% يرون أن الألعاب المصغرة ساهمت في التحسين من أداء الحركات الأساسية "كالجري مثلا"، اما من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 83% يرون أن الألعاب المصغرة ساهمت في تميز التلاميذ عن بعضهم من خلال اكتساب توازن عال خلال لعب ألعاب تركز على الوقوف على رجل واحدة، وهذا ما توصلت اليه دراسة فائزة حقي، والتي كانت من اهم نتائجها ان للألعاب الشبه رياضية دور فعال في تنمية الجانب الانفعالي وذلك من خلال مساهمتها في تنمية الوجداني الاجتماعي بكل جوانبه ومساهمتها في تنمية الجانب النفسي العاطفي.

وبهذا نستنتج ان الفرضية الأولى محققة.

2-2-مقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال الفرضية الثانية المدرجة تحت عنوان: "للألعاب المصغرة أثر في تحسين القدرات الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة"، ومن خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 93% يرون أن الألعاب المصغرة التي يدرجونها خلال حصة التربية البدنية والرياضية تحسن من قدرات تلاميذ الطور الثانوي في مجال السلوك الحركي، اما من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 90% يرون أن الألعاب المصغرة في حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على زيادة المقدرة الحركية للتلميذ، وهذا ما توصلت اليه دراسة محمد الساسي زيد، والتي كانت من اهم نتائجها انه لبعض أساليب التدريس دور في تحقيق التعلم الحركي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي في ظل نظام المقاربة بالكفاءات.

وبهذا نستنتج ان الفرضية الأولى محققة.

الاستنتاجات:

- بعد نشر الاستبيان على عينة الدراسة وتحليل نتائجه، توصلنا الى عدة استنتاجات أهمها:
- النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 87% يرون أن الألعاب المصغرة ساهمت في التحسين من أداء الحركات الأساسية "كالجري مثلا"،
 - الألعاب المصغرة ساهمت في تميز التلاميذ عن بعضهم من خلال اكتساب توازن عال خلال لعب ألعاب تركز على الوقوف على رجل واحدة،
 - للألعاب المصغرة دورا في خلق أداء متميز وسليم لدى التلاميذ لمهارات الوقوف والمشي والجلوس،
 - الألعاب المصغرة التي يدرجونها خلال حصة التربية البدنية والرياضية تحسن من قدرات تلاميذ الطور الثانوي في مجال السلوك الحركي،
 - الألعاب المصغرة في حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على زيادة المقدرة الحركية للتلميذ،
 - للألعاب المصغرة دورا في تحسين تحكم التلاميذ في حركاتهم الإرادية وذلك لتحقيق هدف معين خلال الحصة ألا وهو فوز فريقهم في اللعبة.

الاقتراحات والتوصيات:

في حدود ما توصلنا من نتائج وكذا حدود البحث الموضوعة نقترح ما يلي:

- ضرورة إدراج الألعاب المصغرة في حصص التربية البدنية والرياضية.
- التعرف على قيمة الرياضات في حياة المراهق وتحسين شخصيته وقدراته البدنية
- أخذ دروس التربية البدنية والرياضة على محمل الجد واعتبارها جزءاً لا يتجزأ من التعامل مع القضايا الأكاديمية وتحقيق القدرات الحركية السليمة.
- تعزيز الاهتمام بالألعاب المصغرة لتنمية المهارات الحركية..
- زيادة عدد ومدة الألعاب المصغرة لإتاحة الوقت الكافي لتخصيصها خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
- ضرورة تحسيس الأساتذة بأهمية الألعاب المصغرة في تعزيز عملية التعلم الحركي كي يتم ادماجها في حصص التربية البدنية والرياضية.

خاتمة

من خلال التحليل والمناقشة الخاصة بنتائج الدراسة المعروضة سابقا نستنتج بأن للألعاب المصغرة في تحسين مستوى الجانب الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر الاساتذة، وهذا ما يجعلنا نؤكد الفرضية الاولى والثانية، حيث اجرينا هذه الدراسة على مستوى بعض المؤسسات التربوية "الثانويات" في ولاية مستغانم، حيث شملت الدراسة على 20 أستاذ واستاذة في الابتدائيات.

وعلى ضوء هذه النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة ومن خلال نتائج الاستبيان الموجه للأساتذة، اقترحنا على القائمين في هذا الميدان ما يلي :

- زيادة الاهتمام بأنشطة الألعاب المصغرة في تنمية الجوانب الحركية.
- زيادة عدد وزمن الألعاب المصغرة لإتاحة الوقت الكافي لممارستها خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
- ضرورة تحسيس الأساتذة بأهمية الألعاب المصغرة في تحسين عملية التعلم الحركي كي يتم ادماجها في حصص التربية البدنية والرياضية.

المصادر والمراجع

- 1) اسس ونظريات الحركة. دار الفكر العربي احمد، ب. (1996).
- 2) مشكلات الطفولة والمراهقة. بيروت: دار الافاق الجديدة اسعد، م. ا. (1977).
- 3) عندما يبلغ اطفالنا سن المراهقة خصائص المرحلة ومشكلاتها. الاردن: دار الهدى للنشر والتوزيع الجبالي، ح. (2016).
- 4) اساسيات التدريب الرياضي. الكويت: دار المنهل للنشر والتوزيع الحاج، خ. ت. (2017).
- 5) الشخصية المراهقة وكيفية التعامل معه. الكويت: دار المنهل للنشر والتوزيع الراشدي، ب. ي. (2018).
- 6) سيكولوجية المراهقة: النظريات، جوانب النمو، المشكلات وسبل علاجها. الكويت: دار المنهل الزعبي، أ. م. (2010).
- 7) المراهقة الجنسية والنفسية. الكويت: دار المنهل الشايب، ك. (2002).
- 8) المراهقة: مشكلات وحلول. الكويت: دار المنهل العراقي، ف. (2016).
- 9) المراهقة وكيف تتعامل مع المراهقين. الكويت: دار المنهل الله، م. ب. (2012).
- 10) المراهقة والعناية بالمراهقين. الكويت: دار المنهل الله، م. م. (2013).
- 11) فرط الحركة عند الأطفال. دار ليدرز للنشر والتوزيع المعراج، س. ع. (2024).
- 12) القدرات البدنية في كرة القدم. العراق: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع لمياحي، ف. د. (2018).
- 13) مناهج ابحاث العلمي وطرق اعداد البحث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية بوحوش، ع. (1995).
- 14) القدرات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية. الاردن: مركز الكتاب الأكاديمي جواد، ض. ا. (2018).
- 15) الألعاب الرياضية. دار الإرشاد للنشر حداد، خ. (2006).
- 16) المناهج العصرية الرياضية. دار الفكر خطايبية، ا. ز. (1997).
- 17) الاحصاء الوصفي. شبكة الابحاث والدراسات الاقتصادية خليل، ش. ا. (2000).

- 18) مناهج البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية ذنينات، م. (1995).
- 19) علم الاجتماع والمنهج العلمي. الاسكندرية: دار المعارف الجامعية رضوان. (2000).
- 20) الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي رضوان، م. ن. (2002).
- 21) مشكلات المراهقة وأساليب العلاج: المشكلات. الكويت: دار المنهل رفاعي، ع. م. (2014).
- 22) مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. الجزائر: دار الهدى للطباعة زرواتي، ر. (2007).
- 23) الألعاب الرياضية في العلاقات الدولية. الهيئة المصرية العامة للكتاب سليم، م. ا. (2010).
- 24) الألعاب الرياضية. مصر: الدار المصرية اللبنانية شاكر، ف. (2004).
- 25) الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية. الاسكندرية: المكتبة الامنية شفيق، م. (1985).
- 26) تقنيات التعليم وتطبيقاتها في المناهج. مصر: دار العلم والايمان للنشر والتوزيع شلبي، م. ج. (2018).
- 27) الألعاب الرياضية. اليمن: دار الأمل للنشر والتوزيع عويس، ف. (2006).
- 28) الألعاب الرياضية؛ أحكامها، ضوابطها - دراسة فقهية تأصيلية معاصرة. دار النوادر للنشر والتوزيع كنو، خ. س. (2012).
- 29) الألعاب الرياضية (النشأة - الإعداد - الإيقاع). العراق: دار دجلة ناشرون وموزعون محمد، ث. (2015).
- 30) المراهقة.. طغيان العاطفة على العقل. وكالة الصحافة العربية.
- 31) محمود، م. ر. (2006). الألعاب الرياضية لمبتوري الأطراف. القاهرة مصر: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع محمود، ر. (2017).

- 32) موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة - تعريفها، قواعدها، نشأتها ... القاهرة مصر: دار الهدى للنشر والتوزيع ناصيف، ج. (1993).
- 33) الألعاب الرياضية. دار اليازوري العلمية نعيم، م. أ. (2013).
- 34) تحليل الأداء الفني (المهاري) لكرة القدم: دراسة تحليل ومقارنة. الكويت: دار المنهل هاشم، ظ. أ. (2012).
- 35) التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية. بيروت لبنان: دار الكتب العلمية وسام عبد الحسين وسامر متعب. (2013).
- 36) تقويم القدرات البدنية والمهارات الأساسية في الألعاب الجماعية لطالبات كلية التربية الرياضية. مصر: دار دجلة ناشرون وموزعون ياسر، ب. ع. (2016).

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



استمارة تحكيم

أثر الألعاب المصغرة في تحسين مستوى الجانب الحركي لدى

تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر الاساتذة

فالباحث في حاجة ماسة لمساهمتم في إنجاز عمله بنجاح بصفتم الأشخاص المؤهلين لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع، وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال تخصصكم. نرجو إبداء رأيكم حول مدى صلاحية هذه العبارات في كل محور من المحاور الموضوعية ، وإضافة أو حذف أي عبارة تجدونها غير مناسبة مساهمة للوصول إلى أهداف البحث ومراعاة البدائل الموضوعية لهذه الفقرات وصلاحيتها أو تبديلها بما ترونه مناسباً لذلك ، ولكم جزيل الشكر والاحترام.

الأستاذ المشرف :

إعداد الطلبة:

بن برنو عثمان

➤ لعوج بلال

➤ لكرانش عبد الحق

الموسم الجامعي: 2023-2024

محور البيانات الشخصية:

1-الجنس:

انثى

ذكر

2-الفئة العمرية:

31 سنة فما فوق

30-26 سنة

25-20 سنة

المحور الأول: للألعاب المصغرة دور في تحسين مستوى الأداء الجيد للحركة لدى تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة:

1- من وجهة نظرك كأستاذ للتربية البدنية والرياضية هل ساهمت الألعاب المصغرة في التحسين من أداء الحركات الأساسية "كالجري مثلا"؟

نعم لا

التعديل:

2- هل ترى بأن الألعاب التي تدرجها خلال حصة التربية البدنية والرياضية سمحت بالفعل للتلاميذ من تقليص مدة الحركة وتطبيقها في وقت قصير على عكس ما كانوا يمارسوها سابقا؟

نعم لا

التعديل:

3- هل رأيت اختلاف في تحسن مستوى أداء المهارات الحركية كالمرونة والرشاقة لدى تلاميذك بعد تطبيقك لعدة ألعاب مصغرة خلال الحصة؟

نعم لا

التعديل:

4- هل ساعدت الألعاب الشبه رياضية في تمييز التلاميذ عن بعضهم من خلال اكتساب توازن عال خلال لعب العاب ترتكز على الوقوف على رجل واحدة؟

نعم لا

التعديل:

5- برأيك، هل ساهمت الألعاب المصغرة بالفعل في تحسين رمي الكرة واستقبالها لدى التلاميذ خلال الأنشطة الجماعية بواسطة لعبة التمريرات العشرة؟

نعم لا

التعديل:

6- هل للألعاب المصغرة دور في خلق أداء متميز وسليم لدى التلاميذ لمهارات الوقوف والمشي والجلوس؟

نعم لا

التعديل:

7- هل تعتقد بأن الألعاب المصغرة دور في تحسين الأداء الجيد لدفع الجلة من خلال تعلم ذلك بألعاب مصغرة بالكرات الطبية؟

نعم لا

التعديل:

8- هل لاحظت تحسنا ملحوظا في أداء الحركات الرياضية المختلفة في عدة أنشطة على تلاميذك بعد ادراج الألعاب المصغرة في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

التعديل:

9- هل رفعت الألعاب المصغرة من اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي وذلك لإنجاز أفضل للحركات التي تعد مهمة خلال الحصة؟

نعم لا

التعديل:

المحور الثاني: للألعاب المصغرة دور في تحسين القدرات الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة:

1- هل تمكن الألعاب المصغرة الرياضية التلميذ من تعليم وتطوير بعض المهارات الحركية؟

نعم لا

التعديل:

2- هل الألعاب المصغرة التي تدرجها خلال حصة التربية البدنية والرياضية تحسن من قدرات تلاميذ
الطور الثانوي في مجال السلوك الحركي؟

نعم لا

التعديل:

3- هل تعتبر النشاط البدني الرياضي بمثابة عنصر فعال في تكوين تلميذ الطور الثانوي واعداده من
خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية سليمة؟

نعم لا

التعديل:

4- هل لاحظت اكتساب التلاميذ صفات حركية جديدة عند المشاركة في الألعاب المصغرة التي تعمل بها
في الأنشطة الجماعية والفردية؟

نعم لا

التعديل:

5- هل ترى بأن الألعاب المصغرة في حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على زيادة المقدرة الحركية
للتلميذ؟

نعم لا

التعديل:

6- هل تعتقد بأن للألعاب الشبه رياضية القدرة على خلق التوازن الحركي لدى التلاميذ؟

نعم لا

التعديل:

7- هل ساهمت الألعاب المصغرة في تحسين رد الفعل لدى التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

التعديل:

8- هل عملت الألعاب المصغرة التي تدرجها في الحصة على تنمية القدرات الحركية التوافقية؟

نعم لا

التعديل:

9- هل ساهمت الألعاب المصغرة في الرفع من كفاءة التلاميذ في أداء المهارات الحركية الأساسية كالجري والوثب والرمي؟

نعم لا

التعديل:

10- هل للألعاب المصغرة دور في تحسين تحكم التلاميذ في حركاتهم الإرادية وذلك لتحقيق هدف معين خلال الحصة الا وهو فوز فريقهم في اللعبة؟

نعم لا

التعديل:

نشكركم على تعاونكم معنا



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



استمارة استبيان

أثر الألعاب المصغرة في تحسين مستوى الجانب الحركي لدى

تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر الاساتذة

أعزائي الاساتذة نرجو منكم الإجابة على أسئلة الاستبيان بكل صدق وموضوعية، علما أن اجابتم تساهم في تسهيل موضوع دراستنا وذلك بوضع X امام الإجابة التي ترونها مناسبة، وشكرا

الأستاذ المشرف :

بن برنو عثمان

إعداد الطلبة:

➤ لعوج بلال

➤ لكرانش عبد الحق

الموسم الجامعي: 2023-2024

محور البيانات الشخصية:

1-الجنس:

انثى

ذكر

2-الفئة العمرية:

31 سنة فما فوق

30-26 سنة

25-20 سنة

المحور الأول: للألعاب المصغرة دور في تحسين مستوى الأداء الجيد للحركة لدى تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة:

1- من وجهة نظرك كأستاذ للتربية البدنية والرياضية هل ساهمت الألعاب المصغرة في التحسين من أداء الحركات الأساسية "كالجري مثلا"؟

لا

نعم

2- هل ترى بأن الألعاب التي تدرجها خلال حصة التربية البدنية والرياضية سمحت بالفعل للتلاميذ من تقليص مدة الحركة وتطبيقها في وقت قصير على عكس ما كانوا يمارسوها سابقا؟

لا

نعم

3- هل رأيت اختلاف في تحسن مستوى أداء المهارات الحركية كالمرونة والرشاقة لدى تلاميذك بعد تطبيقك لعدة ألعاب مصغرة خلال الحصة؟

لا

نعم

4- هل ساعدت الألعاب الشبه رياضية في تمييز التلاميذ عن بعضهم من خلال اكتساب توازن عال خلال لعب ألعاب ترتكز على الوقوف على رجل واحدة؟

لا

نعم

5- برأيك، هل ساهمت الألعاب المصغرة بالفعل في تحسين رمي الكرة واستقبالها لدى التلاميذ خلال الأنشطة الجماعية بواسطة لعبة التمريرات العشرة؟

لا

نعم

6- هل للألعاب المصغرة دور في خلق أداء متميز وسليم لدى التلاميذ لمهارات الوقوف والمشي والجلوس؟

لا

نعم

7- هل تعتقد بأن الألعاب المصغرة دور في تحسين الأداء الجيد لدفع الجلة من خلال تعلم ذلك بألعاب مصغرة بالكرات الطبية؟

نعم لا

8- هل لاحظت تحسنا ملحوظا في أداء الحركات الرياضية المختلفة في عدة أنشطة على تلاميذك بعد ادراج الألعاب المصغرة في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

9- هل رفعت الألعاب المصغرة من اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي وذلك لإنجاز أفضل للحركات التي تعد مهمة خلال الحصة؟

نعم لا

المحور الثاني: للألعاب المصغرة دور في تحسين القدرات الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة:

1- هل تمكن الألعاب المصغرة الرياضية التلميذ من تعليم وتطوير بعض المهارات الحركية؟

نعم لا

2- هل الألعاب المصغرة التي تدرجها خلال حصة التربية البدنية والرياضية تحسن من قدرات تلاميذ الطور الثانوي في مجال السلوك الحركي؟

نعم لا

3- هل تعتبر النشاط البدني الرياضي بمثابة عنصر فعال في تكوين تلميذ الطور الثانوي واعداده من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية سليمة؟

نعم لا

4- هل لاحظت اكتساب التلاميذ صفات حركية جديدة عند المشاركة في الألعاب المصغرة التي تعمل بها في الأنشطة الجماعية والفردية؟

نعم لا

5- هل ترى بأن الألعاب المصغرة في حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على زيادة المقدرة الحركية للتلميذ؟

نعم لا

6- هل تعتقد بأن للألعاب الشبه رياضية القدرة على خلق التوازن الحركي لدى التلاميذ؟

نعم لا

7- هل ساهمت الألعاب المصغرة في تحسين رد الفعل لدى التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

8- هل عملت الألعاب المصغرة التي تدرجها في الحصة على تنمية القدرات الحركية التوافقية؟

نعم لا

9- هل ساهمت الألعاب المصغرة في الرفع من كفاءة التلاميذ في أداء المهارات الحركية الأساسية كالجري والوثب والرمي؟

نعم لا

10- هل للألعاب المصغرة دور في تحسين تحكم التلاميذ في حركاتهم الإرادية وذلك لتحقيق هدف معين خلال الحصة الا وهو فوز فريقهم في اللعبة؟

نعم لا

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

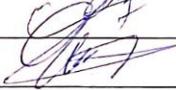
معهد التربية البدنية والرياضية

قائمة الأساتذة المحكمين لاستمارة الاستبيان

الموضوع: أثر الألعاب المصغرة في تحسين مستوى الجانب الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي من

وجهة نظر الاساتذة

إعداد الطالب: * لثوح بلال الأستاذ المشرف: بن برونو عثمان
* لا تراش عبد الحق

الرقم	الأستاذ	المؤهل العلمي	الامضاء
1	مقلوب سنوسي	دكتوراه	
2	هنري ستار عمالفا	دكتوراه	
3	حريش ديري	دكتوراه	
4			
5			

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

