



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المعهد معهد التربية و البدنية



مذكرة لنيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

دور الأنشطة اللاصفية الخارجية في رفع اللياقة البدنية المرتبطة

بالصحة للفئة (09-12) لدى تلاميذ مدارس الابتدائية

اشراف الأستاذ:

• د. زرف محمد

اعداد الطلبة:

• تامة أسامة

• باي عادل

السنة الدراسية: 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي جَعَلَ الْمَوْتَ
وَالْحَيَاةَ وَالَّذِي
يُحْيِي الْمَوْتَى
وَالَّذِي يُخْرِجُ
الْحَبَّ وَالذُّرْءَ
وَالَّذِي يُصَوِّرُ
الْبَشَرَةَ فِي أَحْسَنِ
تَقْوِيمٍ
سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ
اللَّهُ أَكْبَرُ
عَمَّا يُشْرِكُونَ



اهداء01

أشكر الله عز وجل الذي أنار لي درب النجاح ووفقتي
في إتمام هذا العمل المتواضع لقوله تعالى " وإن شكرتم
لأزيدنكم صدق الله العظيم أهدي ثمرة جهد هذا :

إلى من أعطاني من مزايا نفسه ما جعلني نباتا طيبا في
أرضه الصالحة.

"أبي الغالي "

إلى منبعها الحب والحنان والعطاء

إلى من ساندتني بدعواتها المستجابة

"امي العزيزة"

الى اخوتي و اخواتي

-تامة أسامة-



اهداء02

إلى من أفضّلها على نفسي، ولمَ لا؛ فلقد ضحّت من
أجلي

ولم تدّخر جهدًا في سبيل إسعادي على الدوام
(أمّي الحبيبة) .

نسير في دروب الحياة، ويبقى من يُسيطر على أذهاننا
في كل مسلك نسلكه

صاحب الوجه الطيب، والأفعال الحسنة.

فلم يبخل عليّ طيلة حياته

(والدي العزيز).

باي عادل

إلى أصدقائي، وجميع من وقفوا بجواري وساعدوني
بكل ما يملكون، وفي أصعدة كثيرة

أقدّم لكم هذا البحث، وأتمنّى أن يحوز على رضاكم.

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين ،أولاً وآخراً نشكره على نعمه التي لا تعد ولا تحصى ،ونحمده على وافر فضله وواسع جوده وكرمه الذي شملنا لنصل إلى هذا اليوم لا يوافقى نعمه. كما نتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من ساعدنا أثناء إعداد هذه الدراسة ونخص بالذكر :

إلى من مد يد المساعدة دون هوان ولا خذلان وأعطى من حصيلة فكره وعمله وجهده ووقته

الذي كان أكثر من مشرف فجزه الله عنا كل خير وله من جزيل الشكر والعرفان وفائق التقدير والاحترام "الدكتور

زرف محمد

كما نشكر كل الأصدقاء والزملاء في تخصص المعهد معهد التربية و البدنية لولاية مستغانم من أساتذة وإداريين وعمال نظافة وكل القائمين على هذا الصرح وإلى كل من قدم لي يد المساعدة ولو بكلمة.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
50	نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (09_12)	01
63	تصنيف الأفراد وفقا لمؤشر الكتلة الجسمية	02
65	الخصائص السيكومترية لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	03
67	تجانس مجموعتي البحث في متغيرات : العمر ، الطول والوزن	04
67	طبيعة الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والتلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية في صفة التحمل	05
69	طبيعة الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والتلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية في صفة المرونة	06

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
69	مستوى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والتلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية في صفة التحمل	01
70	مستوى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والتلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية في صفة المرونة	02

الفهرس

الصفحة	الموضوع
	الشكر والتقدير
	الاهداء 01
	الاهداء 02
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الفهرس
	مقدمة
	التعريف بالبحث
19	الاشكالية
20	أهداف البحث

20	الفرضيات
21	أهمية البحث
21	تحديد المفاهيم والمصطلحات
22	الدراسات السابقة

الفصل الأول : التربية البدنية

24	تمهيد
24	1 مفهوم التربية البدنية
24	2 تعريف التربية البدنية
25	1_2 ابعاد التربية البدنية
25	2_1_2 البعد الاجتماعي:
25	3_1_2 البعد الوظيفي:
26	4_1_2 البعد النفعي:
26	5_1_2 البعد الخلقى
26	2_2 علاقة التربية البدنية بالتربية :
27	3_2 الرياضة أنواع:
27	1_3_2 الرياضات الجماعية :
27	2_3_2 الرياضات الفردية :
27	4_2 الأهداف العامة للتربية البدنية :

28	1_4_2 الأهداف البدنية:
28	* أهداف التوافق العضلي :
28	* أهداف إدراكية :
28	* الأهداف الاجتماعية :
28	* الأهداف الانفعالية :
28	2_4_2 الأهداف التربوية للتربية البدنية :
31	5_2 الأسس العلمية لتربية البدنية:
31	1_5_2 الأسس البيولوجية لتربية البدنية والرياضية :
31	2_5_2 الأسس السيكولوجية (النفسية) للتربية البدنية والرياضية:
31	3_5_2 الأسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية:
32	6_2 تبريرات التربية البدنية بالمدرسة:
32	3_ أهمية التربية البدنية والرياضية في الجزائر:
32	1_3 الديمقراطية :
32	2_3 التخطيط :
33	3_3 الشمولية :
33	4_3 اللامركزية :
33	4_ الأدوات ووسائل المستخدمة في التربية البدنية والرياضة:

33

5_ اثار التربية البدنية والرياضية بالنسبة للتلميذ:

33

5_1 الجانب البيولوجي :

34

5_2 الجانب النفسي :

34

5_2 الجانب الاجتماعي :

35

6_ واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

35

6_1 الواجبات العامة:

35

6_1 الواجبات الخاصة:

36

الخلاصة:

37

الفصل الثاني: الأنشطة اللاصفية

38

تمهيد:

38

1_ الأنشطة اللاصفية :

39

1_1 ماهية الأنشطة اللاصفية:

1_2 تعريف الأنشطة اللاصفية :

1_3 أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية:

1_3_1 الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية:

1_3_1_2 مفهوم الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية:

40

1_3_1_3 أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية:

40

1_3_1_4 أهمية الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية:

- 40 5_1_3_1 أهداف الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية:
6_1_3_1 واجبات المعلم نحو الأنشطة اللاصفية :
- 41 2_3_1 الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية:
1_2_3_1 مفهوم الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية:
2_2_3_1 أهمية الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية:
- 42 3_2_3_1 أهداف الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية:
4_2_3_1 مميزات الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية:
4_1 واجبات المعلم اتجاه الأنشطة الرياضية اللاصفية :
5_1 معوقات الأنشطة الرياضية اللاصفية:
- 43 خلاصة:
- 44 الفصل الثالث: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وخصائص المرحلة العمرية
(12-09)
- 45 تمهيد:
- 46 1_ اللياقة البدنية:
- 46 2_ مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:
- 47 3_ مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:
1_3 اللياقة القلبية التنفسية:
- 48 2_3 اللياقة العضلية الهيكلية:
1_2_3 القوة العضلية:

3_2_2_التحمل العضلي:

3_2_3_المرونة المفصلية:

49 4_أقسام اللياقة البدنية :

51

5_خصائص اللياقة البدنية :

52

6_أهمية اللياقة البدنية:

53

8-خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة .(9. - 12 سنة):

57

9_الطفل و الممارسة الرياضية

61

10_مطالب الطفولة المتأخرة(9 - 12 سنة):

63

11_حاجات الأطفال للممارسة الرياضية:

64

الخلاصة

65

الجانب التطبيقي

67

الفصل الأول: منهجية الدراسة والاجراءات الميدانية

67

تمهيد:

67

1.منهج البحث:

67	2.مجتمع البحث:
67	3 متغيرات البحث:
67	4. مجالات البحث:
68	5. أدوات البحث:
68	6الاختبارات المستخدمة
69	1.6. الاختبار الأول : مؤشر كتلة الجسم BMI
70	2.6. الاختبار الثاني : جري مسافة 800 متر
71	3.6.الاختبار الثالث : اختبار الجلوس من وضع الرقود
72	
73	7.الأدوات الإحصائية:
	الفصل الثاني: عرض تحليل ومناقشة النتائج الدراسة الفرضيات:
77	
	الاستنتاجات و الاقتراحات:
79	الخاتمة
81	الملاحق
86	المراجع

مقدمة

مقدمة:

أصبحت اللياقة البدنية مطلباً أساسياً للفرد في ظل عصرنة التكنولوجيا، وما رافق ذلك من انخفاض في معدل النشاط البدني والحركي للإنسان نتيجة لاعتماده الهائل على الوسائل التكنولوجية في المجالات الحياتية المختلفة، وذلك من خلال وجود ارتباط بين ارتفاع مستوى اللياقة البدنية ووقاية الإنسان من الإصابة بالأمراض. وليس هناك شك في أن العالقة بين الصحة واللياقة متداخلة ومترابطة، فالفرد يمكن أن يمتلك صحة جيدة دون أن يكون لديه لياقة على نفس المستوى، ولكن لا يمكن أن يطور الفرد لياقته بدون امتلاكه صحة جيدة. (يوسف لازم كماش، 2014، صفحة 169)

ان موضوع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أصبح أمراً مهماً لجميع أفراد المجتمع، وأحد أكثر المصطلحات المتداولة على الساحة الرياضية والصحية، وتبرز أهمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفرد على اختلاف المراحل العمرية في أنها أهم العوامل التي تساعد في الوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة. (Burk.R.p.78)

وعن أهمية النشاط يرى الدكتور هاشم الخطيب أن النشاط الرياضي الخارجي ناحية أساسية و مهمة في منهاج التربية الرياضية ودعمه قوية تركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاوله الدروس المنهجية. (منذر هاشم الخطيب، 1966، صفحة 769)

وتعد المدرسة الابتدائية كقاعدة أساسية لبناء جيل جديد قوي ومنتزح فكرياً و عقلياً وبدنياً، إلا أننا إذ قارناه مع ما هو موجود في مدارسنا نجد العكس و هو ضعف كبير في ممارسة هذا الحق المشروع والتربية البدنية تلبى للتلميذ رغباته في ممارسة هذه النشاطات وتساعد على اكتساب مهارات مختلفة تسهل له التأقلم مع ظروف الحياة وذلك تماشياً مع مختلف الخصائص والصفات المثيرة لهذه المرحلة من العمر "09-11 سنة" وعليه حاول الباحثان من خلال هذه الدراسة التعرف على دور الأنشطة اللاصفية الخارجية في رفع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

للجنة (09-12) لدى تلاميذ مدارس الابتدائية وفيه تم تقسيم البحث إلى باين باب أول للدراسة النظرية والتي اشتملت على ثلاث فصول ، وباب ثاني خصص للدراسة الميدانية التي بدورها اشتملت فصلين ، وتم اعتماد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كمنهج للبحث على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية وأكملنا دراستنا باستنتاج عام ومجموعة من الاقتراحات والتوصيات و أخيرا خاتمة.

التعريف بالبحث

الإشكالية:

من خلال تجربتنا في المؤسسة الابتدائية من خلال التبرص الميداني يواجه العديد من الأطفال مشاكل صحية ناتجة عن نقص النشاط البدني والسلوك الغذائي غير الصحي. إن نمط الحياة الحديثة المرتبطة بالتكنولوجيا والوقت الطويل الذي يقضونه الأطفال أمام الشاشات يؤدي إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية وزيادة معدلات السمنة في هذه الفئة العمرية.

يعتبر التركيز على الأنشطة اللاصفية داخل المدارس فرصة جيدة لتحسين لياقة الأطفال

تعتبر الأنشطة اللاصفية مثل الرياضة، والألعاب الجماعية، والتمارين البدنية المنظمة، وحتى الرقص والمسرح، فرصة للطلاب لممارسة النشاط البدني بشكل منتظم وممتع مع ذلك، لا يزال هناك حاجة لإجراء دراسات وبحوث تحدد بشكل أكبر دور الأنشطة اللاصفية في رفع مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ المدارس الابتدائية الجزائرية وعليه نطرح التساؤل التالي: ما هو دور الأنشطة اللاصفية في رفع اللياقة البدنية لدى تلاميذ مدارس الابتدائية الجزائرية؟

أهداف البحث:

قبل الخوض في أي دراسة يجب على الباحث أولاً تحديد الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها في نهاية بحثه، و بالنسبة لدراستنا فمرجوا تحقيق الأهداف التالية:

1. تقييم تأثير الأنشطة اللاصفية على مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ المدارس الابتدائية، من خلال قياس مؤشرات مثل القدرة القلبية والتحمل البدني والقوة العضلية.

2. دراسة فوائد الأنشطة اللاصفية على الصحة العامة للتلاميذ، بما في ذلك الحفاظ على وزن صحي، وتحسين صحة العظام والعضلات.

3. تحليل تأثير الأنشطة اللاصفية على النواحي الاجتماعية والعاطفية للتلاميذ، مثل تعزيز التواصل والتعاون وتحسين الثقة بالنفس وتقبل الذات.

4. التوصل الى النشاط البدني اللاصفي خارجي له دور في رفع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدي تلاميذ مدارس الابتدائية.

5. تحديد أفضل الممارسات والتوصيات لتنفيذ برامج الأنشطة اللاصافية في المدارس الابتدائية الجزائرية ، بما في ذلك التخطيط الجيد والتنظيم وتدريب المعلمين والتقييم المستمر للفعالية.

الفرضيات:

للأنشطة اللاصافية دور في رفع اللياقة البدنية لدى تلاميذ مدارس الابتدائية الجزائرية؟

الفرضيات الفرعية:

1. توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين مشاركة التلاميذ في الأنشطة اللاصافية ورفع مستوى لياقتهم البدنية.

2. توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين مدة المشاركة في الأنشطة اللاصافية وتحسن اللياقة البدنية لدى التلاميذ.

أهمية البحث:

تتمحور أهمية الموضوع في عدة نقاط نذكر أهمها:

1. تحسين الصحة العامة للطلاب من خلال تحسين مستوى النشاط البدني واللياقة البدنية.
2. استكشاف كيفية تأثير الأنشطة اللاصافية على تحسين التركيز والانتباه والذاكرة والقدرة على حل المشكلات لدى الطلاب.
3. فهم كيف يؤثر النشاط البدني في تعزيز التواصل الاجتماعي وتعاون الطلاب وتعزيز السلوك الايجابي والعاطفة الإيجابية.
4. توفير أدلة علمية لدعم وتعزيز تنفيذ الأنشطة اللاصافية في المدارس الابتدائية الجزائرية.
5. تحسين جودة التعليم من خلال دمج الأنشطة اللاصافية في المناهج التعليمية.

تحديد المفاهيم و المصطلحات:

الأنشطة اللاصفية:

هي عبارة عن نشاط تربوي خارج ساعات الدوام الهدف منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين ودوي الهواية للرفع من مستوى أدائهم ويمكن التلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم تحسين مستواهم. (حسن شلتوت وآخرون، صفحة 117)

اللياقة البدنية:

لغة : (قاموس المعاني)

اللياقة :تناسب جسماني واستعداد

البدنية : من لفظ بدن أي جسم (الجسمية)

اصطلاحا:

هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الانسان الرياضي عليها في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل ,وتعتبر اللياقة البدنية مقياس لقدرة الجسم على العمل بكفاءة وفعالية.(أشرف محمود 2016
صفحة 10)

التربية البدنية:

تعريف التربية البدنية والرياضية:

هي مظهر من مظاهر التربية ،تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار الذي يستخدم بهدف خلق المواطن الصالح الذي يتمتع بالشامل المتزن من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية حتى يمكنه التكيف مع مجتمعه ليحيا حياة سعيدة تحت إشراف قيادة واعية. (عبد الحميد شرف، 2000، صفحة 25)

اصطلاحا : هي مجموعة من النشاطات البدنية والرياضية التي يتم تدريسيها بهدف تحقيق الأبعاد التربوية المراد تتميتها في مرحلة من مراحل التعلم (اللجنة الوطنية للمنهاج، 2005،
صفحة 203)

إجرائي : هي مجموعة أساليب وطرق فنية تستهدف اكتساب القدرات البدنية ،والمهارات الحركية والمعرفية والاتجاهات

المرحلة العمرية(09_12): (الطفولة المتأخرة)

هي مرحلة إعداد المراهقة و تعدت عدة تغيرات وخاصة في النمو الجسمي و العقلي و يميل الى الهدوء في سلوكه ،ويتميز الطفل في هذه المرحلة بنمو ملحوظ في الطول مع نقص في الوزن كما يمكن ملاحظته أن الاناث تزداد سرعة نموهن أكثر من الذكور في هذه المرحلة.
(مكارم حلمي، أبو هجرة، محمد سعد زغلول، 1999، صفحة 36)

الدراسات السابقة:

تقوم الدراسات السابقة بتقديم التحضيرات والأسس الأولية للدراسة الرئيسية، وتهدف إلى استكشاف الموضوع المحدد وتحديد المشكلة والأهداف وتقديم معلومات أساسية ،و قد تم اختيار 05 دراسات نطرحهم فيما يلي:

الدراسة الأولى

شرف مخلوف تحت عنوان دور التربية البدنية والرياضية في تفعيل عمليتي التعاون والتنافس من خلال الأنشطة اللاصفية- دراسة ميدانية على مستوى بع متوسطات ولاية برج بوعرييرج-
هدف الدراسة:

- معرفة مدى تعاون التلاميذ من خلال المشاركة في الأنشطة اللاصفية.
- معرفة مدى تنافس التلاميذ من خلال المشاركة في الأنشطة اللاصفية.

نتائج الدراسة

-التعاون عملية ضرورية تهدف إلى تحقيق أغراض سامية عن طريق المشاركة والمساعدة والتنظيم

في كل المجالات والأنشطة الرياضية .

-إن التنافس ظاهرة تلعب دورا في إنشاء علاقات بين الأفراد وبين الجماعات وهذه العلاقات تتمثل في تماسك الجماعة والعمل التعاوني.

-وضع مخطط للنشاط الداخلي والخارجي من طرف الأستاذ بحيث لا يتعارض مع أوقات الدراسة وحسب الإمكانيات المتاحة وعدد المشاركين.

الدراسة الثانية :

براهيمي عطاء الله وآخرون تحت عنوان دور التربية البدنية والرياضية في الادمج الاجتماعي للمراهقين (مذكرة لنيل شهادة الليسانس ،جامعة الجزائر، 2008/ 2009).

هدف الدراسة :

يرتكز على إبراز دور التربية البدنية والرياضية في الادمج الاجتماعي للمراهق ومدى تأثيرها عليه ليصبح اجتماعي يتمتع بروح المسؤولية ،مطلع على قوانين مجتمعه متقيد بتنفيذها ،وإبراز أثر الاساتذة على تلاميذهم.

نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلى أن لتربية البدنية والرياضية دور كبير وهام جدا في الادمج الاجتماعي للمراهقين ،ويظهر ذلك من خلال تحويلهم إلى أحضان المجتمع متمتعين بروح المسؤولية ،مطلعين ومنفذين لقوانين ،كما أن الخصائص الاخلاقية - الشخصية كانت أم المهنية - للأساتذة لها الاثر الواضح على التلاميذ في حياتهم.

الدراسة الثالثة:

عطوي عمر "علاقة اللياقة البني بالسلوك العدوانى لدى الرياضيين"

هدف الدراسة:

يهدف بحثنا العلمى الوصول إلى معرفة العلاقة بين اللياقة البدنية و السلوك العدوانى عند الرياضيين و كشف بعض الحقائق وتقديم بعض البدائل و الإقتراحات و ذلك من خلال :
الكشف عن العلاقة الموجودة بن صفة القوة العضلية و السلوك العدوانى لدى الرياضيين الكشف عن العلاقة الموجودة بن صفة السرعة و السلوك العدوانى لدى الرياضيين .

الكشف عن العلاقة الموجودة بين صفة التحمل والسلوك العدواني لدى الرياضيين . الكشف عن العلاقة الموجودة بين صفة الرشاقة و السلوك العدواني لدى الرياضيين . الكشف عن العلاقة الموجودة بين صفة المرونة و السلوك العدواني لدى الرياضيين .
و في النهاية الوصول إلى العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية و السلوك العدواني لدى الرياضيين.

نتائج الدراسة:

توجد علاقة دالة إحصائيا بين مستوى اللياقة البدنية و السلوك العدواني لدى عينة الدراسة
توجد علاقة دالة إحصائيا بين صفة القوة العضلية والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة
توجد علاقة دالة إحصائيا بين صفة السرعة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.
توجد علاقة دالة إحصائيا بين صفة التحمل والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.
توجد علاقة دالة إحصائيا بين صفة الرشاقة والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة.

الدراسة الرابعة :

براهيمي عطاء الله وآخرون تحت عنوان دور التربية البدنية والرياضية في الادمج الاجتماعي للمراهقين

هدف الدراسة :

يرتكز على إبراز دور التربية البدنية والرياضية في الادمج الاجتماعي للمراهق ومدى تأثيرها عليه ليصبح اجتماعي يتمتع بروح المسؤولية مطلع على قوانين مجتمعه متقيد بتنفيذها ، وإبراز أثر الاساتذة على تلاميذهم.

نتائج الدراسة :

توصلت الدراسة إلى أن لتربية البدنية والرياضية دور كبير وهام جدا في الادمج الاجتماعي للمراهقين ، ويظهر ذلك من خلال تحويلهم إلى أحضان المجتمع متمتعين بروح المسؤولية

مطلعين ومنفذين لقوانين ،كما أن الخصائص الاخلاقية - الشخصية كانت أم المهنية - للأساتذة لها الاثر الواضح على التلاميذ في حياتهم.

الدراسة الخامسة :

فرطاس يوسف "عناصر اللياقة البدنية و علاقاتها بمستوى تقدير الذات و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي (16-15 سنة)

هدف الدراسة:

- التعرف على العلاقة الموجودة بين عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في (القوة العضلية التحمل السريع المرونة الرشاقة) و مستوى تقدير الذات و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي (16-15 سنة).

- التعرف على الفروق الموجودة بين الجنسين في مستوى عناصر اللياقة البدنية و تقدير الذات و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي(16-15 سنة).

نتائج الدراسة:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين عنصر اللياقة البدنية و مستوى تقدير الذات و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي(16-15 سنة)

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين عنصر القوة العضلية و مستوى تقدير الذات و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي(16-15 سنة)

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين عنصر القوة التحمل و مستوى تقدير الذات و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي(16-15 سنة)

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين عنصر السرعة و مستوى تقدير الذات و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي(16-15 سنة)

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين عنصر المرونة و مستوى تقدير الذات و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي(16-15 سنة)

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين عنصر الرشاقة و مستوى تقدير الذات و
التحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي (16-15 سنة)

علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين عنصر اللياقة البدنية و مستوى تقدير الذات و
التحصيل الدراسي بين الذكور و الاناث

الفصل الأول : التربية البدنية

تمهيد:

لقد أصبحت التربية البدنية تحظى باهتمام متزايد مما يدل على ارتفاع درجة الوعي لأهميتها فلم تعد ذلك الجزء البسيط والهامشي من المقرر الدراسي، بل انها أصبحت احدى الوسائط التربوية الهامة ووسيلة جذابة من وسائلها، خاصة مع تغير المفاهيم التي كانت سائدة في السابق والتي كانت تتسم بالنظرة السطحية المبنية على ما يشاهد من تمارين وحركات بدنية وتطورت على ان جعلت منها وسيلة تربوية هامة لتحقيق اهداف نبيلة تصب في قالب الأهداف العامة للمجتمع من خلال المساهمة في تكوين الفرد الفعال النافع لنفسه ومجتمعه، اذ تشمل أيضا التنقيف الصحي وتنمية المهارات الحركية، وتعزيز اللياقة البدنية ولا مجال لمقارنتها ببقية المواد الدراسية الأخرى فكثيرا ما كان يعبر عنها بمصطلحات كاللعب، الترفيه، الترويح المنافسة... الخ وهي في الحقيقة تعبر عن حاجات فطرية لدى الانسان بصفة عامة والطفل بصفة خاصة، فالتالي فهي جزء لا يتجزأ من العملية التربوية الشاملة.

1 مفهوم التربية البدنية والرياضة:

لقد اعطيت عدة تصورات لتربية البدنية والرياضية فالبعض يعطيها مفهوم مثل التمرينات الألعاب، وقت فراغ، وقت ترويح...، وكل هذه التصورات والمفاهيم تعبر عن اطر وأشكال الحركة المنظمة في المجال الاكاديمي والذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية.

وذكرت لومبكين في تعريفها للتربية البدنية: هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها افضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني (الخولي، امين انور، 1996، صفحة 35/30)

2 تعريف التربية البدنية:

التربية البدنية مركبة من مصطلحين "التربية" و "البدنية"، فلو أضفنا كلمة بدنية للتربية يصبح للتربية معنى جديد، حيث تشير كلمة بدنية إلى البدن، و هذا المصطلح يستعمل للإشارة إلى صفات بدنية مختلفة مثل البناء البدني، الاعداد البدني، اللياقة البدنية، التعليم البدني، فهذه المصطلحات تشير إلى البدن كمقابل للعقل (محمود عوض البستوني، و فيصل ياسين الشاطي، 1992)

و عليه إن التربية البدنية يقصد بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة مختلف أوجه النشاط البدني، التي بدورها تنمي جسم الانسان فعندما يلعب الانسان أو يمشي أو يسبح أو يتزحلق تحدث له في نفس الوقت عملية التربية، وعليه ان الانسان يتربى عند ممارسة للأنشطة البدنية التي تقوي بدنه وتنمي، بحيث أنه يعد النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة ميدانا هاما من ميادين التربية، وعنصرا هاما في اعداد المواطن الصالح.

والتربية البدنية بهذا المعنى هي ليست مجرد ألعاب تضاف الى النظام المدرسي، بل هي جزء حيوي بالغ الأهمية في النظام المدرسي، و عن طريقة تكتسب المهارات والمعارف، و تحقق الأغراض التربوية. (محمود عوض بستوني و فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 21)

2_1 أبعاد التربية البدنية:

إن أبعاد التربية البدنية و الرياضية تمثل عامل في المساهمة في تنمية الكفاءات المناسبة لممارسي التربية البدنية و الرياضية حيث تتمثل هذه الكفاءات فيما يلي:

2_1_1 بعد المواطنة:

يشمل هذا البعد على البعد الوطني ،والبعد العالمي الذي يتمثل في إطار العولمة ،والبعد الديمقراطي ،حيث أن المواطنة ترجع تاريخيا إلى الشخص الذي ينتمي إلى منطقة معينة ،ويعترف بقانونها ويستفيد منه بمعنى أن له حقوق ،وعليه واجبات .
فالمواطنة عبارة عن حركية معترف بها و على أساسها تقسم الأرض إلى مناطق بدنية و فيزيائية ورمزية حتى أن نلتمس النصوص الرسمية للنظام التربوي إنما تعطي منذ عدة أعوام حيز كبير للمواطنة،

وعليه نجد أن التربية البدنية و الرياضية تحمل في إطار تربية النشء على المواطنة (lamotte, 2005, p. p34)

ويتمثل الهدف من بعد المواطنة في تكوين المواطن الصالح ،التربية ،المحب لوطنه ،و المتفتح على العالم.

2_1_2 البعد الاجتماعي:

يشمل هذا البعد على العناصر التنموية المتمثلة في التربية البيئية ،والتربية العلمية ،و التربية السكانية و التنموية والاستهلاكية و أخيرا التربية الصحية و الأمنية و الوقائية ،حيث أنه يتمثل الهدف من هذا البعد في كونه يساهم في توظيف المعارف من خلال المواد التعليمية المقترحة على التلميذ.

2_1_3 البعد الوظيفي:

يشمل هذا البعد على العناصر التنموية التالية:

- التعرف على العمل بواسطة الفكر و الحركة.
 - الاعتماد على الحركات الأساسية وتطويرها في مختلف الحالات و أشكال العمل.
 - توظيف الحركية الشاملة في النشاطات المختلفة.
 - تنمية شاملة للجسم و خلق التوازن بين الوظائف الحيوية الكبرى للجسم .
- وعليه يتمثل الهدف من هذا البعد في الاعتماد الزاد الحركي من أجل التكيف مع جميع المواقف المواجهة داخل و خارج المدرسة.

2_1_4 البعد النفعي:

يشمل هذا البعد على العناصر التنموية التالية:

- اكتساب الثقافة الرياضية (خلق علاقات بين الشعوب و المجتمعات).
- معرفة تاريخ الشعوب و المجتمعات من خلال التظاهرات الرياضية الكبرى.
- استثمار الامكانيات الذاتية للصالح العام.
- الاقتصاد في الجهد و ترتيبه في الزمان و المكان.
- البحث عن الرشاقة و الانسجام و التنسيق الحركي بحيث يتمثل الهدف من هذا البعد في:
- تلاحم العقل الجسم.
- استثمار المعارف القبلية و الاتية.
- استثمار تجارب الاخرين.

2_1_5 البعد الخلفي:

يشمل هذا البعد العناصر التنموية التالية:

- حسب التعامل مع المحيط والأفراد.
- التحكم في الانفعالات أمام المواجهة.
- حسن التصرف في المواقف الصعبة.
- دعم الأدوار لفائدة الجماعة.
- بحيث يتمثل هذا البعد في تنمية قرارات التواصل و الاندماج (حمزة, عقون، 2020، صفحة 97/96/95)

2_2 علاقة التربية البدنية بالتربية :

إن تاريخ الانسان يبين لنا أن النشاط البدني هو أول درس تعلمه في حياته ، و لكن لم يتعلمه على تسميته الحالية ، و إنما بطريقة عفوية و غير مباشرة ، فقد عرف الانسان البدائي بتنقلاته و حركاته و جل ممارساته في الطبيعة والتي في مجملها كانت تعبير عن السعي لتحقيق غرض معين أما البحث عن مكان أمن يحميه من أهوال الطبيعة ، إما البحث عن الطعام لسد حاجاته البيولوجية ، و من أجل تحقيق هذه الأهداف مارس الانسان البدائي عدة ممارسات مثل الصيد و التسلق و السباحة و الجري و المشي والتي قام بتعليمها لأبنائه و بنى جنسه ، و من هنا

كانت نشأة الرياضة ،و التي تعتبر قديمة قدم التاريخ ،وعليه اعتبر أصل التعليم و التربية من جل الممارسات التي تعلمها الانسان البدائي و قام بها ،بحيث أخذت التربية البدنية والتي كانت تعرف في ذلك الوقت بجل الممارسات التي يتعلمها الانسان تلقائيا بهدف تحقيق غرض معين ،بحيث كانت تهدف للانسان البدائي عملية تربية غير مقصودة ،والتي تجلت معانيها و إتضحت مع تطور نظرياتها و قيمها وحادثة أساليبها ،و من هنا يتبين لنا عالقة التربية بالتربية البدنية. (نوال إبراهيم شلتوت و مراد محمد نجلة ـ، 2007، صفحة 11/10)

2_3 الرياضه أنواع:

2_3_1 الرياضات الجماعية :

يرى بعض المختصين في الرياضة أنها نشاط اجتماعي هادف ,ويرى بعضهم أنها وسيلة تربية ترفيهية ،ممتعة ،ذات طابع جماعي مهم ،يشترك فيه أكثر من شخص في جو تنافسي لتحقيق هدف معين ،كما يحصل فيها تفاعل و احتكاك كبيرين بين الرياضيين ، و هذا التفاعل ينتج عنه ما نسميه بالديناميكية الجماعية ،مثل هذه الرياضات تعود على تحمل المسؤولية ،و تشجع على روح التضامن والتعاون بين أفراد المجموعة , وفيها تنظيم دقيق لعلاقات الفرد بالفريق الخصم ,كما أنها سميت جماعية لتقوي الروابط الاجتماعية ،وهي متمثلة في كرة القدم ،كرة السلة ،كرة الطائرة ،كرة اليد على سبيل المثال ،و ليس على سبيل الحصر.

2_3_2 الرياضات الفردية :

الرياضات الفردية هي كل رياضة يواجه فيها الرياضي خصما واحدا ،أو عدة خصوم بمفرده ،دون مساعدة أو مساندة من غيره ،فهي الرياضة التي تعود الفرد على الصبر و الشجاعة ،و بذل الجهد والاعتماد على النفس ،واستخدام الفكر و حسن التصرف ،و تجنب اليأس ،و أعمال الخبرات السابقة في المواقف و الوضعية الصعبة ،مثل ألعاب القوى التي تعتبر أم الرياضات و السباحة ،والرياضات القتالية ،و التنس ،و الجمباز و غيرها من الرياضات (عويس خير الدين و هلال عاصم، 1997، صفحة 63)

2_4 الأهداف العامة للتربية البدنية :

أصبح من المؤكد معرفة الأهداف التي من خلالها دخلت التربية البدنية حياة الشعوب و اكتسبت مكانة هامة في مختلف الثقافات والعصور بحكم أن النشاط البدني يلعب دورا هاما وحيويا في حياة الانسان ,وعلى الأساس توجد نوعين العامة للتربية البدنية و هما :
الأهداف البدنية و الأهداف التربوية للتربية البدنية (نوال إبراهيم شلتوت و مراد محمد نجلة ـ، 2007، صفحة 27/26)

2_4_1 الأهداف البدنية:

تعتبر الأهداف البدنية عنصر أساسي في تنمية المهارات الرياضية بحيث أنها تشمل على القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي، المرونة بحيث الأهداف البدنية فيما يلي:

* أهداف التوافق العضلي :

تعتبر أهداف التوافق العضلي على الانسجام بين الجهازين العضلي و العصبي وتتضمن مجمل الحركات الانتقالية وغير الانتقالية و المهارات الأساسية لفنون اللعب المهارات الترويجية والمهارات المرتبطة بالمهارات الحركية .

* أهداف إدراكية :

تعمل الأهداف الإدراكية على تنمية استخدام الخطط وطرق الأداء المرتبطة بالنشاط، معرفة عمل أجهزة الجسم و علاقتها بالممارسات الحركية، و اكتشاف الفهم والتحصيل المعرفي، و القدرة على حل المشكلات من خلال الحركات التي يؤديها اللاعب.

* الأهداف الاجتماعية :

تهتم الأهداف الاجتماعية على تنمية السمات و القدرة على صنع القرار وتعلم الاتصال بالآخرين و تنمية المظهر الاجتماعي للفرد و تنمية الشعور بالانتماء إلى الجماعة (الروح الجماعية) .

* الأهداف الانفعالية :

تسعى الأهداف الانفعالية إلى تنمية ردود الفعل الايجابية للممارسين أثناء النصر و الهزيمة، والتخفيف من حدة التوتر العصبي، و التعبير عن النفس و تشجيع روح الابتكار و الابداع و القدرة على الاستمتاع بالأنشطة الحركية في جو من المرح و الترفيه. (نوال إبراهيم شلتوت و مراد مجيد نجلة، 2007، صفحة 29/27)

2_4_2 الأهداف التربوية للتربية البدنية :

تتمثل الأهداف التربوية للتربية البدنية فيما يلي :

* المساهمة في إيجاد علاقات سامية.

* مساعدة الأفراد على اللعب التعاوني.

* مساعدة الفرد على النمو الاجتماعي الذي هو هدف من أهداف التربية العامة.

* اكتساب قيم القيادة و التبعية.

* شغل أوقات الفراغ.

* احترام حقوق الآخرين و السلطة، و احترام القواعد، و القوانين المنظمة و المسيرة للحياة.

* مساعدة الفرد على الاعتماد على النفس.

* اكتساب الصحة البدنية و العقلية و النفسية و العمل على المحافظة عليها.

* من خلال هذه الأهداف يتبين لنا أن الفرد عند ممارسته للنشاط البدني يكسب قيما انسانية توجه رغباته و تحقق متطلباته . (نوال إبراهيم شلتوت و مراد محمد نجلة ، 2007، صفحة 20/18)

2_5_2 الأسس العلمية لتربية البدنية:

2_5_2_1 الأسس البيولوجية لتربية البدنية والرياضية :

تهتم التربية البدنية والرياضية بالدرجة الأولى بجسم الانسان ونشاطه الحركي حيث يتميز هذا الجسم بميكانيكية معقدة جدا لذلك وجب عمى مدرس التربية البدنية أن على دراية كاملة حول هذا الجسم وتركيبه ووظائف أعضائه ، وفهم الأسس البيولوجية لتربية البدنية وضرورة للمربي في ميدان حتى يمكنه من تقديم التفسيرات المناسبة لكل حالة وأن لديه قاعدة لأنه يتعامل مع جسم وقد يتعرض هذا الجسم لأذى إذا لم يكن المسؤول بتأثيرات النشاط البدني على الجسم البشري.

2_5_2_2 الأسس السيكولوجية (النفسية) للتربية البدنية والرياضية:

ان التربية البدنية والرياضية ال تؤثر عمى نمو والاعداد البدني ولكن يمتد ذلك ويشمل الصفات الخلقية و الارادية فمعرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلا لأهم النواحي النشاط البدني والرياضي ويساهم في تحميل التدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي لذلك على مدرس التربية البدنية أن يقوم تعميم أوجه النشاطات المختلفة التي تتضمنها مهنة طبقا للمبادئ السيكولوجية المتعارف عليها و اذا ألم المعلم بأحسن طرق تعليم المهارة في مجال التربية البدنية فإن يحقق أحسن النتائج بأقل جهد.

2_5_2_3 الأسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية:

تستطيع التربية البدنية والرياضية أن تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة وذلك لأنها تتخلل حياتنا اليومية ،وهي تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فاللعب أحد مظاهر التآلف الاجتماعي ،ونجد أن التربية اليوم تعمم العلاقات الانسانية السمية المتفقة مع النسق والموضوع ،فبالعب يبذل قصارى جهده لهزيمة منافسه ،ولكن بطريقة اجتماعية مقبولة. والتربية البدنية من خلال أنشطتها قادرة على تقديم الكثير لتغطية احتياجات الفرد التي تشمل التعاون واقتسام الحب والألفة والاهتمام بآراء الاخرين ،كما تعمل على توجيه رغبات الأفراد

واتجاهاتهم عن طريق اللعب والترويح والرغبة في التأثير والتأثر بالغير. (محمود عوض بستوني وفيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 29/28)

ويتبين أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها اعتمادا على أسس علمية كعلم الاجتماع الرياضي وعلم النفس الاجتماعي.

2_6 تبريرات التربية البدنية بالمدرسة:

لعل أهم أدوار التربية البدنية بالمدرسة هو تثقيف الأطفال والشباب وتربيتهم من خلال الأنشطة البدنية والمعرفة الحركية وثقافة تروحية ليتحملوا مسؤوليتهم نحو أنفسهم وأجسامهم وحياتهم الشخصية والاجتماعية لينشئوا مواطنين صالحين ينفعون أنفسهم ويخدمون أوطانهم، والاطار التالي يلقي الضوء على التبرير العقلاني لوضع التربية البدنية داخل المنهج المدرسي. (أمين الخولي وجمال الشافعي، 2005، صفحة 30)

3_ أهمية التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

تعرف التربية البدنية في وطننا على أساس أنها نظام تربوي عميق الاندماج التربوي الشامل والجزائر اهتمت بالتربية البدنية والرياضية لدورها الكبير في تكوين الفرد الصالح من الناحية البدنية والنفسية، وهذا ما تؤكدته السياسة المنتهجة في هذا الميدان، حيث أنشأت معاهد خاصة بتكوين أساتذة التربية البدنية والرياضة، و اذا ما قارنا وضعية هذا القطاع في الجزائر مع الدول الأوروبية فاننا نجدها خطت خطوات الأباس بها نحو أمام.

فالتربية البدنية والرياضية في الجزائر تخضع لنفس الغايات و الأهداف التي تسعى إليها التربية العامة التي ترمي إلى إعداد وتكوين المواطن الصالح (محمود عوض البستوني، وفيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 11)

والحركة الرياضية في الجزائر تقوم على أربع نقاط أساسية هي:

3_1 الديمقراطية : أساس التعبير والنقد الموضوعي لوضع الحركة الرياضية فوق

الجميع وفق كل اعتبار وكل الصراعات والأهداف الذاتية والخلقية والسياسية.

3_2 التخطيط : هو القاعدة الأساسية للعمل التدريسي الذي يقوم على مبادئ علمية

دقيقة للوصول الى الأهداف المبرمجة سواء كانت قصيرة أو طويلة المدى.

3_3 الشمولية : أن تكون الحركة الرياضة شاملة متكاملة تضم مختلف الرياضات

والرياضيين باختلاف أدائهم من أجل خدمتها بدون تحيز أو إقصاء لرياضة معينة دون

الآخرى.

3_4 اللامركزية : أن تنتشر الحركة الرياضية عبر كامل أرجاء الوطن دون تمييز منطقة عن أخرى ،وتعمل التربية البدنية والرياضية على تنمية الروابط بين مختلف أفراد الوطن كما تنمي الروح الرياضية العالية. (جودي عمر و بورقده حمزة، 2017، صفحة 22/21)

4_ الأدوات ووسائل المستخدمة في التربية البدنية والرياضة:

إن إعداد مكان الحصة وتزويدها بالأدوات والأجهزة اللازمة ،يتطلب دراسة مسبقة شاملة لظروف المؤسسة وإمكانياتها من اللاعب والأجهزة والأدوات ،من حيث العدد والحالة والطريقة التي تضمن استخدام الموجود منها إلى أقصى حد ممكن ،بحيث يشمل استخدام بعضها في أكثر من غرض واحد ،فقد يكون بالمؤسسة ملعب واحد لكرة السلة فقط.

وعدم وجود ملعب لكرة الطائرة لا يعني إلغاء اللعبة من البرنامج الدراسي ،بل يمكن استخدام ملعب كرة السلة وتخطيطه بحيث يمكن استخدامه للعبتين معا ،على أن يكون هناك خطة موضوعية يحددها جدول زمني لاستخدام الملعب ،وبذلك تتعدد أوجه النشاط بالبرنامج (صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، 1982، صفحة 312)

ولا يقتصر على عدد محدود من الأنشطة بسبب صغر المساحة المتاحة ،أو بسبب عدم وجود ملاعب بالعدد الكافي ،فالمهم حسن التنظيم. ويجب أن يتوفر في كل مؤسسة على الأقل ملعب ، حفرة وثب ،كرات طبية يتراوح وزنها من (نصف كلغ إلى واحد كلغ) حبل الوثب العالي ،جبر لرسم الملعب ،ساعة ميقائية ،شريط قياس ،كرات صغيرة ،شواخص ،كرات السلة والطائرة واليد. كما يجب تعويد التلاميذ على التعامل مع هذه الأجهزة برفق ، وجلبها ووضعها في الأماكن المخصصة لها بشكل جيد ،كل ذلك يساعد الأستاذ من الاستفادة القصوى من الأدوات (عقون حمزة، 2020، صفحة 102)

5_ اثار التربية البدنية والرياضية بالنسبة للتلميذ:

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم التلميذ وهذا من الناحية البيولوجية كما تؤثر عليه من الناحية النفسية والاجتماعية.

5_1 الجانب البيولوجي : يلعب هذا الجانب دور هام في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات.

5_2 الجانب النفسي : التربية البدنية والرياضية تلعب دورا هاما في نمو الجانب النفسي، أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن الصحة النفسية من أهم عوامل التعلم من ناحية وكذلك من عوامل بناء الشخصية السوية، كما أن التربية البدنية والرياضية تعالج الانحرافات النفسية عند التلاميذ وتوجيههم إلى الطريق الصحيح حتى يتحقق الاتزان النفسي ولها دور كذلك في توجيه الرغبات التي تتمثل في الطاقة الاضافية هذا التوجيه يعطي للطفل الفرصة للتححرر من الكبت .

وفيما يخص جانب النمو النفسي للطفل، فإن هذا الاخير في علاقة تبادل دائمة مع المحيط فالتربية البدنية و الرياضية تسمح له بالتدرج أثناء عملية التعلم والسيطرة على محيطه، وكذا التحكم في وجوده، فعن طريق التربية البدنية والرياضية للعب يجد الطفل الوسيلة أكثر انتباها وأكثر تطوعا واستعدادا لمعرفة القواعد اللعبة وتتطور فيه الجدية الارادة الجراءة وتحفز الرؤية الفكري.

ان المحللين النفسانيين ينظرون إلى التربية البدنية والرياضية، على أنها الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي تقوم بها ذات الطفل لتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها، إذ يكشف الطفل الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى ومن هذا يتضمن لنا أثر التربية البدنية والرياضية على جانب النفسي للطفل.

5_2 الجانب الاجتماعي : أما من الناحية الاجتماعية فهي تلعب دورا هاما من الناحية النشأة الاجتماعية للمراهق أي تكمن أهميتها في زيادة أو قصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ، وكذا كيفية القرارات الاجتماعية، وكذلك مساعدته للفرد على التكيف مع الجماعة. فهذا يدفعنا إلى القول بوجود علاقة بين النشأة الاجتماعية والتربية البدنية والرياضية النشأة الاجتماعية تشق الانجاز الشخصي والذي به الفرد يندمج في المجتمع فهذا ال يعني الاندماج في الجماعات بطريقة الصدفة أو بطريقة ثانوية، لكن هي الاستيعاب أثناء التطور للطفل والمراهق، مادام هي الظاهرة الاجتماعية في كل تعقيدها فالممارسة الرياضية وسيلة اندماج الطفل في جامعة حرة مرتبطة برباط نشاط تربوي حركي بتميع كل فرد حيث يؤدي بحقوقه وواجباته، فيعرف فيها معنى التعاون والثقة بالنفس والآخرين ويدرك فيها أهمية احترام الأنظمة والقوانين والتوفيق بين ما هو صالح له وما هو صالح للجميع.

كما تعتبر التربية البدنية والرياضية أسهل وسيط لتقوية الأخوة وأجهد وسيلة للتعارف بين الناس معرفة صادقة أساسيا حسن المعاملة والتعاون عن طريق لعبهم معا. (زيدان محمد مصطفى، 1972، صفحة 39)6

6_ واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

6_1 الواجبات العامة:

تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضة جزءا لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المؤسسة التي يعمل بها، وهي في نفس الوقت تعبر عن النشاطات والفعاليات التي يبديها اتجاه المؤسسة في سياق العملية التعليمية المدرسية. ولقد أبرزت دراسة أمريكية أن مديري المؤسسات يتوقعون من مدرس التربية البدنية والرياضية الجديد مايلي :

- لديه شخصية قوية تتسم بالحسم، الأخلاق والاتزان.
- يعد إعداد مهنيا جيدا لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية .
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأساس لخبرات التعميم.
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال والعمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.
- لديه الرغبة للعمل مع كل التلاميذ وليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.

6_1 الواجبات الخاصة:

إلى جانب الواجبات العامة توجد واجبات خاصة به، يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة بالمؤسسة، وهي متصلة بالتدريس اليومي في المدرسة، وهي في نفس الوقت تعتبر أحد الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس بالمدرسة ومنها:

- حضور اجتماعات هيئة التدريس، واجتماعات القسم ولقائه، تقييم التلاميذ وفقا للخطة الموضوعية.

- إدارة برامج التلاميذ أصحاب المشكلات الوظيفية والنفسية(الفروقات الفردية)
- تنمية واسعة للمهارات الحركية والقدرات البدنية لدى التلاميذ.
- تقرير قدرات الطلبة في مقرراتهم الدراسية.
- السير على سلامة التلاميذ ورعايتهم بدنيا وعقليا وصحيا.

- الاشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية. (جوزيف بلاط حيمينو، ريكاردو مارين إيبانيز:، 1986، صفحة 388)

الخلاصة:

تلعب التربية الرياضية دوراً مهماً في الطور الابتدائي، حيث تساهم في تنمية القدرات الجسدية والعقلية والاجتماعية للطلاب. وتركز التربية الرياضية في هذه المرحلة على تنمية المهارات الحركية الأساسية، مثل المشي والجري والقفز والتوازن، بالإضافة إلى تنمية القدرات البدنية العامة، مثل القوة والسرعة والتحمل. كما تساهم التربية الرياضية في تنمية القدرات العقلية، مثل التفكير والتركيز والانتباه، بالإضافة إلى تنمية القدرات الاجتماعية، مثل التعاون والقيادة والاحترام. وتطرقنا في هذا الفصل إلى التربية البدنية وتناولنا فيها مفهوم التربية وأبعاد التربية البدنية وعلاقة التربية البدنية بالتربية وأهداف وأهمية ووسائل وأثار التربية البدنية والرياضية.

وفي الاخير الواجبات العامة والخاصة لأستاذ التربية البدنية والرياضة

الفصل الثاني : الأنشطة
اللاصفية

تمهيد:

تعتبر الأنشطة اللاصفية أحد العناصر الحيوية في تجربة التعلم لدى الأطفال في مرحلة الابتدائي، إذ تمثل فرصة لتوسيع آفاقهم وتعزيز مهاراتهم بشكل شيق وتفاعلي. تهدف هذه الأنشطة إلى تعزيز التعاون والتفاعل الاجتماعي بين الطلاب، وتطوير مهارات العمل الجماعي والتفكير الإبداعي. من خلال هذه الأنشطة، يتمكن الطلاب من الاستفادة من تجارب تعلم مختلفة تعد الأنشطة المدرسية اللاصفية أحد الوسائل التي تستخدمها المدرسة لتحقيق أهداف العملية التربوية وتحقيق الوظيفة الاجتماعية والتربوية للمدرسة وذلك بتمكين الطالب من مزاولة الأنشطة التي يرغبونها خاصة خارج أوقات الدراسة لأنها تهتم اهتماما كبيرا بالجوانب العملية والحياة اليومية للتلاميذ في مختلف مراحل نموهم خاصة المراحل الأولى.

1_ الأنشطة اللاصفية:

1_1 ماهية الأنشطة اللاصفية:

هي قسم من اقسام الأنشطة المدرسية اما ان تكون صفية أو غير صفية و المقصود بالأنشطة الرياضية الغير صفية هو كل الأنشطة التي تكون خارج الصف والتي قد تكون ضمن المنهج المدرسي حيث تهدف الى تنمية المهارات وتكوين تعليم عملي مكمل لما تم تداوله داخل الصف.

1_2 تعريف الأنشطة اللاصفية :

تعتبر الأنشطة اللاصفية نشاطا تربويا خارج ساعات الدوام والهدف الأساسي منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم كما يمنح لذوي الهواية والرغبة المزيد من ساعات المزاولة الرياضية ويمكن للتلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم.

لما كانت ساعات درس التربية البدنية والرياضية غير كافية (2 سا أسبوعيا) لتحقيق أهداف هذا الدرس واكتساب مهارات أولية وأساسية وممارستها ممارسة فعالة كان للنشاطات اللاصفية دورها البارز في تغطية هذا النقص باعتبارها " من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها التعليم عن طريق الممارسة. " (حسن شلتوت وآخرون، 1992، صفحة 126)

و يرى الدكتور عباس أحمد صالح ان النشاط الرياضي اللاصفي هو عبارة عن نشاط رياضي خارج ساعات الدوام الرسمي للبرنامج الدراسي، و من أهدافه إعطاء الفرصة للتلاميذ المبرزين في تحسين مستواهم و كذلك ذوي الميل والرغبات إلى المزيد من المزاولة الرياضية. (عباس أحمد صالح، 1996، صفحة 207)

3_1 أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية:

1_3_1 الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية:

2_1_3_1 مفهوم الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التعليمية والغرض منه إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحبب إليه ويتم في أوقات الراحة القصيرة والطويلة في اليوم المدرسي، وينظم طبقاً للخطة التي يصنعها المدرس، سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية. (محمود عوض، فيصل ياسين، 1989، صفحة 32)

وعلى ضوء ما تقدم فإن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي هو تلك المسابقات الداخلية في المؤسسات التربوية والتي تجري بين الأقسام ويشمل الرياضات الجماعية والرياضات الفردية.

انطلاقاً مما تقدم فإن النشاط اللاصفي الداخلي هو الوقت الإضافي خارج دوام الدراسة (حصّة التربية البدنية)

الذي يمكن التلاميذ من القيام بالمسابقات والألعاب أو العروض الفردية وإشراكهم في الأعداد والتنظيم.

كما يقصد النشاط الداخلي أوجه النشاطات التي يمارسها التلاميذ وينظمها ويشرف على تنفيذها مدرسو التربية البدنية والرياضية خارج أوقات الدراسة وداخل المؤسسة التربوية ويهدف النشاط الداخلي إلى إتاحة الفرصة المناسبة لكل تلميذ أن يشترك في لون أو أكثر من ألوان النشاط البدني الرياضي، وهذا النشاط يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يختار النشاط البدني الرياضي المناسب له من حيث ميوله وقدراته وحاجاته.

3_1_3_1 أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية:

تختلف أنواع النشاطات الرياضية اللاصفية الداخلية من مؤسسة إلى أخرى و من منطقة إلى أخرى و هذا حسب المرافق المتوفرة لكل مؤسسة و حسب ميول و رغبات تلاميذ منطقة معينة و غالباً ما نجدها في الرياضات الجماعية و أنواع الرياضات اللاصفية الداخلية حددها (ناهد محمد سعد) في :

*منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد) بُت الأقسام والسنوات المختلفة.

*منافسات في الأنشطة الجماعية بين هيئة التدريس والتلاميذ (الجماعية التربوية).

*منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة، الجمباز، وألعاب القوى، الشطرنج)

*عروض رياضية للتمرينات بين الأقسام المختلفة.

*حفلات مدرسية بمناسبة الأعياد الوطنية والاجتماعية. (ناهد محمود سعد وآخرون:، 1998،

صفحة 240)

1_3_1_4 أهمية الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية:

إضافة إلى أن النشاط اللاصفي الداخلي يعتبر تكملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ،فأهميته تكمن في أنه من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها مبدأ التعلم عن طريق الممارسة ،فالتلميذ يتعلم بضعه مهارات أولية أساسية في درس التربية الرياضية ولا يجد الفرصة الكافية لممارسة فعالة في الدرس نفسه ،ولكنه يستطيع أن يفعل ذلك في منهاج النشاط الداخلي.

1_3_1_5 أهداف الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية:

*يعتبر النشاط الداخلي حقلًا لتنمية المهارات التي يتعلمها التلميذ في المدرسة.

* إتاحة فرص النشاط للجميع.

*التعليم عن طريق الممارسة.

*التربية للوقت الحر.

*تنمية الصفات الاجتماعية (ضبط النفس ،التعاون ،احترام الغير وحسن المعاملة،... الخ) .

*تنمية روح الجماعة.

*العناية بالصحة الشخصية.

*يعتبر معمل لتفريغ اللاعبين.

*التدريب على القيادة والتبعية.

*اكتشاف ميادين جديدة لم يسبق للتلاميذ أن تطرقوا لها.

1_3_1_6 واجبات المعلم نحو الأنشطة اللاصفية :

*وضع الجدول الزمني للمنافسات والمباريات في مكان واضح بالمدرسة.

*اختيار الأنشطة وفق الرغبات وميول وخصائص التلاميذ.

*اشتراك تلاميذ المدرسة أو هيئة التدريس في تخطيط وتنظيم وتنفيذ برامج النشاط اللاصفي الداخلي.

*تناسب الأنشطة و الامكانيات المادية بالمدرسة.

*مراعاة أن تكون برامج النشاط اللاصفي الداخلي مكملة لمنهاج الدروس التربوية (حسن شلتوت وآخرون، 1992، صفحة 142)

1_3_2 الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية:

1_2_3_1 مفهوم الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية:

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من درس اليوم ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي حيث يصب في خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية كما يسهل من خلاله اختيار منتخب المدارس بمختلف المنافسات الإقليمية والدولية. (قاسم المنديلاوي وآخرون، 1990، صفحة 55)

كما يمكن إعطاء مفهوم النشاط الخارجي بأنه : نشاطات الفرق المدرسية الرسمية فكما هو معروف إن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية وفي هذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تفرزها دروس التربية البدنية والنشاط الداخلي (Baharcstan Hanzac, 1982, p. 49)

والنشاط الرياضي الخارجي تعبير واسع يستخدم لوصف أي نوع من المسابقات الرياضية التي يشترك فيها النخبة من التلاميذ ذوي الكفاءات والمواهب ضد مدارس أخرى، وهذا النوع من المنافسة أكثر تنظيماً في العالم عن النشاط الرياضي الداخلي، ويحظى بشهرة أكبر ودعاية أوسع خارج المدرسة وهناك من يعرف هذا النشاط كما يلي :

هو أنواع متعددة من المنافسات الرياضية للممتازين رياضياً، والتي تشترك فيها المدرسة كوحدة مع مدارس أخرى سواء كان ذلك بصورة رسمية أو ودية (شرف عبد المجيد، 1997)

1_2_3_2 أهمية الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية:

يكتسي هذا النشاط الذي يمارسه التلاميذ أهمية كبيرة على مستقبلهم الرياضي، والصحي في ناحية أساسية مهمة في نجاح مناهج التربية البدنية والرياضية، ودعامة قوية تركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة، بالإضافة إلى ذلك يكمل النشاط الذي يزاول في الدروس المنهجية .

إن هذا النشاط الرياضي يمثل تلك الممارسات التنافسية في الوسط المدرسي والفرق المشاركة في النشاط تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة، وذلك من أجل انتقاء أفضل التلاميذ الذين يملكون أفضل الإمكانيات والقدرات والمواهب وإقحامهم في الفرق الرياضية المدرسية في بداية الموسم الدراسي، وكذلك القيام بتدريبات وإعداد هذه الفرق فأهمية هذا النشاط تكمن في إتاحة الفرصة للتلاميذ الموهوبين والممتازين في الأنشطة الرياضية الأساسية والداخلية لتمثيل مدارسهم أحسن تمثيل على المستوى المحلي أو الجهوي أو الوطني، وكذلك رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة والعمل على صقلها وتنميتها فهؤلاء التلاميذ ذوي المواهب الرياضية، يعتبرون عملة ثمينة وثروة نادرة ينبغي العناية بها وتقديرها لتأتي بثمارها. (السايح محمد مصطفى، 2003، صفحة 74)

1_3_2_3 أهداف الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية:

*إفساح المجال للفرق المدرسية للتنمية الاجتماعية والنفسية وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات والمدارس الأخرى.

*الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.

*إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.

*إعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية وكذا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية (محمود عوض, فيصل ياسين، 1989، صفحة 37)

1_3_2_4 مميزات الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية:

*رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها.

*الكشف عن الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكونوا ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي في القطاع الأصلي.

*كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية والاقليمية والدولية.

*إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.

*تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى.

*تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والخلقية الاجتماعية والصحية.

*الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي لأفراد الممتازين.

*تعلم النواحي الخطئية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة.

*خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة للاشتراك الخارجي. (مكارم حلمي وآخرون:، 1999، صفحة 127)

1_4 واجبات المعلم اتجاه الأنشطة الرياضية اللاصفية :

*الإشراف على الفرق الرياضية ينف الأنشطة المختلفة وتدريبها.

*تبادل الزيارات مع المدارس المجاورة وبرمجة لقاءات رياضية ودورية معها.

*الاهتمام بالنشاط الكشفي وخدمة البيئة المحلية. (محسن محمد حمص، 1997، صفحة 18)

1_5 معوقات الأنشطة الرياضية اللاصفية:

يعاني أستاذ التربية البدنية والرياضية عندما يؤدي مهامه من عدة عراقيل و صعوبات خاصة عند الإشراف على تنظيم الرياضة المدرسية من بينها :

- اختيار لجنة التحكيم .

- التكيف المستمر من طرف مديرية النشاط المدرسي لأساتذة الرياضية في أمور التحكيم والتدريب والمرافقة ،مما يجعله يترك مدرسته ومهامه .
- نقص المرافق والمنشآت وقلة الصيانة والتجديد الأدوات القديمة .
- قلة الحجم الساعي لحصص التربية البدنية ، يحول دون اكتساب التلاميذ للقدرات البدنية والمهارات الحركية التي يتطلبها النشاط الرياضي اللاصفي. (براهيم محمد سلامة، 1990، صفحة 77)

خلاصة:

بعد دراستنا هذه الأنشطة الرياضية اللاصفية ،ومن خلال ما تطرقنا إليه من مفاهيم وأهداف وأهمية ومميزات وواجبات المعلم اتجاهها والمعوقات الأنشطة الرياضية اللاصفية وما استخلصه من هذا الفصل هو ان الأنشطة الرياضية اللاصفية هامة وضرورية في حياة التلميذ الدراسية لما لها من دور في تكوين الفرد الصالح و السليم وتوافقه مع مجتمعه و التكيف معه من كل النواحي العقلية النفسية ، الاجتماعية ، الانفعالية ،و الدينية . . الخ ، ولذلك يجب إن تكون الأنشطة البدنية والرياضية شاملة في جميع المؤسسات و الأطوار التعليمية وهذا ما تقوم به الدول المتقدمة وتولي اهتماماتها على تدريسها ونجاحها من اجل تنمية وتطوير الفرد للتقدم والازدهار, إن مهمة وأهداف النشاط الرياضي اللاصفي بشقيه الداخلي والخارجي قد تعددت وشملت كثيرا من النواحي التي يراعي فيها تنمية المواهب ،والقدرات العقلية والذهنية والاعتماد على النفس واكتساب الخبرة والتجربة وتعلم مهارات الألعاب وقوانينها ،وبذلك يكتسب التلميذ القدرة على المحافظة على صحته والمشاركة في المنافسات وكيفية إدارتها بما يتناسب مع قدراته البدنية والاجتماعية و المعرفية ,إن افتقار المنهاج إلى هذا النشاط إضافة إلى عدم وجود الحوافز المادية من ترقية للمدرسين وقلة تنظيم المنافسات ،وعدم المشاركة الفعالة لجميع المؤسسات التربوية في كافة الولايات ،أفقدت هذا النشاط مضمونه الحيوي والأساسي وجعله آخر اهتمامات المسيرين والقائمين على شؤون هذا النشاط الرياضي .

الفصل الثالث : اللياقة البدنية
المرتبطة بالصحة وخصائص المرحلة العمرية
(12-09)

تمهيد:

أصبحت اللياقة البدنية خلال وقتنا الحاضر ذات تأثير كبير في حياة الفرد، نظرا لتأثيرها الملحوظ على تحسين صحتهم، و دورها الفعال في تطوير مستوى الرياضيين، والطريق لبلوغ الأشخاص العاديين الراغبين في ممارسة برامج اللياقة البدنية و الرياضيين لبلوغ أهدافهم، الامن خلال تطبيق الأسس العلمية في ممارسة برامج و تمارين اللياقة البدنية، فالتطور العلمي خلال السنوات الاخيرة المرتبطة بالتربية البدنية و الرياضية اثر واضح في اثراء القياس و الاختبار و التقويم في مختلف الأنشطة الرياضية من التأهيل الكافي كان لزاما على المدربين و المدرسين الالمام بهذا العلم من اجل تقدم مستوى المتعلمين و المتدربين. (مفتي حماد، 2009، صفحة 07) وتزداد أهمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة الأطفال و المراهقين لأن هذه الفئة أكثر عرضة للخمول البدني وهذا ما تأكده نتائج البحوث الحديثة التي أجريت سواء في أمريكا الشمالية أو أوروبا الى أن انخفاض ملموسا في مستوى النشاط البدني يحدث بعد عمر 12 سنة لدى الناشئة، ويستمر حتى عمر 18-19 سنة. (الأحمدي، 2004، صفحة 35) على هذا أساس جاء هذا الفصل ليوضح أهمية ممارسة التمارين البدنية المنتظمة والنشاط البدني في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض. وكذلك يتطرق الفصل إلى فوائد اللياقة البدنية وتأثيرها الإيجابي على الجسم والعقل، ويقدم نصائح لبدء وصيانة برنامج لياقة بدنية صحي.

1_ اللياقة البدنية:

هي قدرة الفرد على القيام بكل الأعمال و هي مجموعة القدرات الوظيفية من اجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل المجهود العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل المؤدي كما ونوعا. (محمد المبيضين و محمد سكران، 2011، صفحة 52) هي عملية تنمية و تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية و تعتبر هي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة .

او هي مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزة الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية و الحياة بكفاءة و فعالية (مفتي حماد، 2009، صفحة 32)

ومفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية للرياضي التي تؤثر على نموه وتطويره ويعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية (القوة ، السرعة التحمل الرشاقة ،المرونة) لذا يفهم من هذا المصطلح بأنه الاستعداد البدني والنفسي للرياضي الذي يؤهله إلى تحقيق مستوى عمل الرياضي المطلوب بصورة كاملة. هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد الإنسان الرياضي عليها في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الأمثل أو عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية القيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب (محمود أشرف، 2017، صفحة 10)

2_ مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

يهدف هذا النوع من اللياقة إلى تحقيق أعلى مستويات الصحة والسلامة للفرد، والحفاظ على هذه الحالة لأطول فترة ممكنة خلال حياته. يهدف أيضاً إلى تمكين الفرد من مواجهة متطلبات الحياة اليومية بكفاءة عالية والاستمتاع بالحياة. عرفها عصام الحسنات فاعتبر اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي هي المرتبطة بالمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية ببسر وسهولة مع المقدرة على القيام بالجهد

الطارئ عند اللزوم مع المحافظة على صحة جيدة ورضا نفسي بقدر ما هو ممكن
(عصام الحسنات، 2009، صفحة 12)

وأظهر تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة عام (1978) بأنها " حالة السلامة و الكفاية العقلية والبدنية و النفسية و الاجتماعية وليست خلو الفرد من الأمراض " ، وسعى العديد من العلماء إلى تحقيق المزيد من جوانب الصحة الشخصية للإنسان فيما أطلق عليه مصطلح العافية (Wellness) ، حيث ارتبط هذا المصطلح بلياقة الصحية أو اللياقة من أجل الصحة ، ويقصد بها أعلى مستوى من الصحة ، وفي هذا الصدد تثير الجمعية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM 2000) التعريف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بأنها " الأداء الذي يمكن أن يحققه الفرد في اختبارات القدرة الهوائية - التحمل الدوري التنفسي ، والبناء الجسمي ، ومرونة المفاصل ، وقوة التحمل العضلي. (ملحم عايد فضل، 1995، صفحة 17)

وتعرف على انها " قدرة القلب والرئتين و الأوعية الدموية و العضلات على العمل بأفضل حال مع الأخذ بعين الاعتبار الاقتصاد في الجهد وزيادة الفعالية. (الكيلاني هاشم عدنان، 2005، صفحة 12)

3_ مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

3_1_ اللياقة القلبية التنفسية:

إن اللياقة القلبية التنفسية هي مقدرة القلب والرئتين والجهاز الدوري التنفسي على تزويد الدم المؤكسد إلى العضلات العاملة للاستمرار في بذل المجهود العضلي بكفاءة الأطول فترة زمنية ممكنة ، فيزيادة فعالية القلب والرئتين يتطور هذا العنصر ، حيث يعد النشاط الخفيف والمتوسط أساس لتنمية هذا العنصر ، لان الأكسجين أو الدم هو أساس العمل العضلي. (الكيلاني هاشم عدنان، 2005، صفحة 58)

3_2_2_ اللياقة العضلية الهيكلية:

تتمثل اللياقة العضلية في القوة والتحمل العضلي والقدرة العضلية. فالقوة، بمفهومها العام، هي امتلاك الفرد للطاقة التي تمكنه من انجاز الشغل و ان يكون الشغل المنجز في حالة قريبة من الكمال. (رياض دبوس، عبد الجليل لبيض، 2022، صفحة 11)

3_2_1_ القوة العضلية:

تعد القوة العضلية عنصرا مهما من عناصر اللياقة البدنية لما لها من تأثير في باقي العناصر الأخرى، كالسرعة والمرونة، والتوافق والرشاقة والتوازن والتحمل، والقوة العضلية هي قدرة العضلة على استثارة أكبر عند ممكن من أليافها للتغلب على مقاومات خارجية مختلفة، مثل مقاومة أعمال مختلفة، أو مقاومة الاحتكاك، أو مقاومة العوامل المحيطة، أو مقاومة ثقل الجسم. (محمد خميس أبونمره، 2001)

3_2_2_ التحمل العضلي:

يعرف التحمل بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء بفعالية دون الهبوط في كفاءته، وكذا قدرة العضلة على عمل انقباضات متعاقبة شدتها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات ولها ارتباط باللياقة القلبية التنفسية التي توفر للعضلات الطاقة الأوكسيجينية اللازمة للانقباض العضلي. (مصطفى و زويبي عبد الحميد، 2017، صفحة 48)

3_2_3_ المرونة المفصلية:

المرونة كمصطلح في التربية البدنية تعني قدرة العضلات والأوتار المتصلة بها والأربطة المحيطة بالمفاصل بالتعدد بما يسمح لها بأداء حركاتها بالمدى الحركي الكامل أو الأوسع. (مصطفى و زويبي عبد الحميد، 2017، صفحة 50)

ومن الملاحظ أن الغالبية العظمى من الأفراد يعانون دائما من قلة المرونة أو مشاكل وآلام في مناطق أسفل الظهر ، والرقبة وبعض المفاصل الكبيرة ، وهذه الأعراض جميعا يكون سببها فقد العضلات و الأربطة للمرونة ، وعادة ما تكون تمارينات المرونة لهذه المناطق هي السبيل الوحيد للتخلص من هذه الأعراض والآلام ، وتمارين المرونة يمكن أن تؤدي أثناء تمارينات الإحماء ، ويمكن أن يؤدي بعضها عقب تمارينات التحمل والمقاومة. (بهاء الدين سلامة، 2002، صفحة 115)

4_ أقسام اللياقة البدنية :

و يمكن تقسيم اللياقة البدنية للقسمين :

4_1_ اللياقة البدنية العامة :

وهي تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية التي تم ذكرها ودي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة وذلك في ضوء الاتجاهات التالية:

- الشمولية : تعني أن تكون تطوير هذه المكونات الأساسية للياقة البدنية
،مثل القوة والسرعة والتحمل والمرونة.....الخ.

- الاتزان :و هو يعني ان يكون تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون
تفضيل مكون على الاخر.

- الحجم المناسب :أي ان تكون عملية التطور في المكونات الاساسية بما
يناسب و امكانات الفرد البدنية في ضوء ما يتمتع به من قدرات بدنية
موروثة او مكتسبة. (عطوي عمر ، 2022 ، صفحة 21)

4_2_ الياقة البدنية الخاصة:

هي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل شكل من الأشكال
الرياضية ،وهذا يعني أن عناصر اللياقة البدنية وهذا لا يعني تفضيل عنصر على
آخر ممثلاً ل لاعب رفع اللعبة تتطلب : الانتقال بحاجه إلى القوة ولاعب المسافات
الطويلة بحاجة ! التحمل وهكذا ... ولكن الصفة المميزة للياقة البدنية الخاصة
استخدام تمارين خاصة بنفس الاتجاه أو المسار الحركي المستخدم في الفعالية
الرياضية ،وهنا يمكن تعريف اللياقة الخاصة بأنها كفاءة البدن في مواجهة متطلبات
النشاط المعين. (محمود أشرف، 2017، صفحة 12)

4_خصائص اللياقة البدنية :

من التعريفات السابقة للياقة البدنية ،يمكن ملاحظة أنها تشتمل على جوانب متعددة ومتراطة ،وعلى الرغم من أن كل فرد قد يركز على جوانب معينة بشكل منفصل ،إلا أنه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعكس المفهوم المتكامل للياقة البدنية بشكل عام وهذه الخصائص هي:

اللياقة البدنية هي مقدرة بدنية تعتمد على عمليات فسيولوجية متنوعة وتتأثر بالجوانب النفسية. تُعرف بأنها مستوى محدد من الأداء ووظائف الجهاز البدني يمكن قياسه وتحديده.

الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على التكيف ومواجهة المتطلبات البدنية اليومية المعتادة ،بالإضافة إلى تمكين الجسم من التحديّات البدنية الأكثر صعوبة في حالات الطوارئ أو خلال أداء التدريبات الرياضية والمنافسات. هذا يمكن الفرد من تحقيق أداء بدني أفضل والاستمتاع بحياة صحية ونشيطة.

- تعمل اللياقة البدنية على تحقيق الوقاية الصحية وتحسين جودة الحياة للأفراد. إن تحقيق هذه الأهداف يعتبر من أهم أهداف اللياقة البدنية.

بناءً على المعلومات السابقة ،يمكن اعتبار اللياقة البدنية عملية فردية ،حيث ترتبط بشكل كبير بالاختلافات الفردية.

- اللياقة البدنية عملية نسبية بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب. (عادل عبد البصير، 1991، صفحة 122)

5_ أهمية اللياقة البدنية:

ان اسلوب حياتنا العصرية فرض علينا إهمالا اضافيا في المحافظة على لياقتنا البدنية وذلك لوجود وسائل الراحة التقنية والتي جميعها تبعد الجسم عن الحركة وبذل أي مجهود كالتلفزيون والفيديو والسيارة والمصاعد الكهربائية وغير ذلك هذا اضافة الى ازدياد في الضغوط النفسية الناتجة والرئتين . عن الظروف الحياتية والاجتماعية وهذه بدورها تؤثر بشكل مباشر في حدوث اضطرابات بالأعصاب والقلب و الرئتين. (كمال شمشوم، 1986، صفحة 10)

6_ أهمية اللياقة البدنية في الانشطة الرياضية:

تلعب دورا أساسيا في ممارسة الأنشطة الرياضية و اجادتها فهي الاساس لبناء الرياضة والوصول إلى الفورمة الرياضية وأدائه في المباريات و تصرفه أثناء اللعب،وتعتبر العمود الفقري والقاعدة العريضة لممارسة أي نشاط رياضي فهي الاساس الذي تبنى عليها اللياقة الخاصة في جميع ألوان النشاط ثم يلي ذلك المعلومات والخطط وطرق اللعب وهي كلها مترتبة على لياقة اللاعب البدنية. (عطوي عمر، 2022، صفحة 20)

7_ اللياقة البدنية كهدف من أهداف التربية البدنية :

تعتبر اللياقة البدنية الهدف الأول للتربية البدنية حيث أن لياقة الفرد الجسمية هي

الهدف الذي يجب أن تحققه التربية البدنية.

- تعمل في تحقيق اللياقة البدنية وإمكانية الحصول على أقصى جهد ضروري من

القوة العضلية والجهد العضلي والجهد الدوري التنفسي.

- تساعد على التخلص من العيب البدنية النفسية. (بو حصيدة محمد، 2019/2020،

صفحة 13)

8- خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة .(9 - 12 سنة):

كل مرحلة من مراحل نمو الفرد لها مميزاتها الخاصة بها ،فهي تتوقف على سابقتها و تؤثر في

تابعها ، فمرحلة الطفولة المتأخرة تتأثر بمرحلة الطفولة الوسطى وهي مفيدة لفهم مرحلة المراهقة

التي تليها .

8_2- النمو الجسمي الحركي:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالبطء في الطول و الوزن بحيث تكون نسبة الزيادة في

الطول بمعدل 5 % لكل سنة ، في حين تكون الزيادة في الوزن بمعدل 10 % في السنة ، و

ذلك راجع إلى نمو العضلات و العظام ،حيث تصبح أقوى من ذي قبل ،فيتحمل الطفل بذلك

التعب و يقاوم الأمراض. (عزيزة سماره و آخرون، 1992، صفحة 134)

تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة ، و كذلك نمو

العضلات الصغيرة المسؤولة عن الحركات الدقيقة ، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متمكنا

بدرجة كبيرة من توجيه حركاته و التحكم فيها ، و لهذا يتصف عداؤه الحركي بالرشاقة الانسيابية

و حسن التوقيت بالاضافة إلى القوة و السرعة إذا تطلب الأمر ذلك. (احمد أمين فوزي،،
2003، صفحة 60)

بالاضافة إلى ذلك فان انحصار نقطة مركز الثقل لجسم الطفل في منطقة بالقرب من قمة العظم
الحر قفي ، يساعد على حسن احتفاظ الطفل بتوازنه ، ويساهم بقدر كبير في تأمين الحركة.
(سعد جلال ، محمد حسن علاوي، 1996، صفحة 151)

يدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النصح و المراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في
طول الرجلين و يصاحب ذلك زيادة في عرض الكتفين.

كما تتضاعف قوة الأولاد في السن 11 سنة بالمقارنة مع سن 6 سنوات و ذلك بالنسبة لقوة
الرجلين عن الذراعين و اليدين و قد أشار " جوبر " إلى إن التوالي في نمو القوة يظهر أوال في
القوة المميزة بالسرعة للرجلين ،يلي ذلك في العضلة ذات الرأسين(في العضد) و عضلات
الظهر و أخيرا الساعد. (الين, وديع فرج، 1996، صفحة 100)

و من أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة ، سرعة استعباه و تعلمه للحركات الجديدة و
القدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف ، و كثيرا ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من
الوهلة الأولى ، و هذا يعني إن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية
دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم و التدريب و الممارسة. (سعد جلال ، محمد حسن
علاوي، 1996، صفحة 405)

و يتلخص النمو الجسمي الحركي في النقاط التالية :

- مرحلة هدوء أو استراحة بالنسبة لنمو الطول و الوزن .
- يتسرع نمو العضلات .
- يقترب حجم القلب و الرئتين من الحجم الطبيعي .
- التمكن من التحكم العضلي و التوجيه الهادف للحركات (ضرب الكرة بقوة أو مرونة ، إيقاع
جري سريع ، بطيء) .

- نمو قدرة التعلم الحركي الدقيق و المركب و المتنوع (التنسيق بين البصر و الحركة)

- التلاؤم مع الوضعيات الجديدة بسرعة. (عاقر فاخر ، 1980 ، صفحة 67)

السن	الطول(سم)	الوزن(كلغ)
9 سنوات	126.9	25.8
10سنوات	131.3	27.4
11سنوات	135.1	29.7
12سنوات	139.5	32.0

جدول رقم (01) يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور(09_12)

فمن خل الجدول رقم "01" نلاحظ ان ازدياد نسبة الطول و الوزن لدى الذكور في الفترة الممتدة بين (9_12) ، تكون مستقرة على طولها ، ولهذا يطلق على هذه المرحلة العمرية مرحلة الاستقرار.

8_3_ النمو النفسي الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة بالاستقرار و عدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي يكون مجالاً لاشباع حاجاته النفسية . طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو لمجرد مقارنته بأقرانه ، حيث يسبب له ذلك ألماً نفسية شديدة قد تقوده أحياناً إلى الانتقام و العدوان.

الطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين أو اتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو المدرسة ، حيث انه شديد الولاء لرفاق اللعب بالإضافة إلى ولاءه وانتمائه لوالديه.

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار و خاصة ذوي القدرات كالأبطال ، و يتحمس لهم و يدافع عنهم دفاعاً شديداً.

يميل الطفل أيضا إلى التنافس و لكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى ،كما يهوى الرحلات والمغامرات التي تساعده على اكتساب الحقائق التي يدركها الكبار .

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح و الفكاهة ، كما يميل أيضا إلى العنف و الخشونة أثناء اللعب حيث يجد في ذلك وسيلة لاظهار ما لديه من قدرات بدنية و مقارنتها بقدرات الآخرين .
(احمد أمين فوزي،، 2003، صفحة 61)

يقول " محمد مصطفى زيدان " بأن « سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير وقائي ، إذ يكون مبنيا على مجموعة من الميول و العواطف و الاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه ، كما يتميز بحب الاستطلاع و المثابرة و الطموح الدائم ، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاعلي ، و عدم المبالاة و كذا النقد الذاتي و الجرأة و الحماس ، و المبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات و الأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه . »
(محمد مصطفى زيدان، 1992، صفحة 56)

8_4_ النمو العقلي المعرفي:

يعتبر النمو العقلي جانبا من جوانب النمو عند الانسان و يفسر بأنه القدرة الذكائية، و أن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم و التمثيل و الاستعاب و التوازن و التكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية. (نبيل عبد الهادي، 1999، صفحة 14)

ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي ، و تتضح قدرته على إدراك الأزمنة و المسافات و المساحات و الحجوم و الأشكال ، و كذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها و إدراك العالقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر .

تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه و تحويله من موضوع إلى آخر ، الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة و القدرة على الوصف الدقيق و التعامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة ، كما يبدأ في إدراك وفهم المعاني التجريدية مثل : الصدق ، الأمانة ، الخيانة تتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير الابتكاري و بداية ظهور الميول ، ويبدو ذلك واضحا في اهتمامات الطفل بالأنشطة الرياضية ، كما يستطيع إدراك أوجه الشبه و الاختلاف

بين موضوعين أو أكثر، و لهذا يستطيع النقد و توجيه الذات و من ثم لا يحتاج إلى وقت كبير في تعلم الحركات الرياضية و خطط اللعب البسيطة. (نبيل عبد الهادي، 1999، صفحة 20)

8_5_ النمو الاجتماعي:

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة ،و بالتالي يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه ،و لهذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة تكوين العصابات .

ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة و السهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائيا و فينفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته كجماعات الفنون ،الرحلات ، الكشافة ، المعسكرات و الفرق الرياضية ، فيخضع الطفل تماما إلى القيادة و يسعى إلى معاونتها و الالتزام بتنفيذ تعليماتها .

يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه ، و قد يصل الأمر إلى مستوى العداء ضد الجنس الاخر. (احمد أمين فوزي،، 2003، صفحة 60)

يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار و المعاملة المرضية لهم ، و إظهار قدراته و صفاته الاجتماعية (احتشام ، نظافة ، نجاح في الدراسة ، اخذ ادوار ...). (محمد حسن

علاوي، 1983، صفحة 405)

9_ الطفل و الممارسة الرياضية:

9_1_ أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (9_12 سنة):

لقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فيزيولوجية تتطلبها صحة الانسان ، حيث يتفق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسمي السليم ، و الطفل في هذه المرحلة تزداد حاجته للنشاط الحركي ،و يمثل اللعب احد أهم أهدافه ، كما تزداد مهارته و يساعده خياله و حبه للتقليد على إتقان حركات معينة ،و من جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دورا حاسما ، إذ يجد الأطفال المجال الرياضي الذي يساعدهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون إليها

فالجماعات الرياضية زيادة على أنها تشبع متطلبات نمو الطفل الاجتماعية فهي تزوده أيضا بالأسس المهارية و التي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول .

و تلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميول العدوانية و العنف لدى بعض الأطفال و ذلك في الألعاب و المنافسات العنيفة مثل الملاكمة ، الريكي ، و كما تعد الرياضة أيضا مجالا للاعلام يحاول بها الطفل التعبير عن دوافع ما. (عبد العزيز القوس، 1984، صفحة 6)

و يقول " مارك دوران " إن « الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية كمارسين معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة ، بحيث تقدر ب 5 ساعات في الأسبوع تقريبا ، تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل » (Mark Durant, 1987, p. 233)

وفي الرياضة البدنية مجالا للاعلام ، وهي طريقة يحاول فيها الطفل التعبير عن دافع مرغوب فيه ، و يعد التعاون عن طريق الأنشطة الرياضية من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة الطفل ، لأن شعوره بالاندماج في الحياة يساعده عند الكبر أن يعيش في وسط جماعة منتظمة حيث إن اللعب يساعد الطفل على الاتصال بالجميع و تختلف ظروف الأطفال بعضهم عن بعض في مدى هذا التعامل مع المجتمع ، و مما لا شك فيه يمكننا إن نحصل على نتيجة عالية في حياة الطفل الاجتماعية إذا حاولنا تدريجة أثناء نموه على الألعاب الجماعية.

9_2_ الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية :

من الأوائل الذين اهتموا بالأسباب المؤدية للمشاركة عند العبي البيسبول هو الباحث "سكوبيك" حيث اثبت إن لاعبي البيسبول أتوا في أول مرة من أجل الترفيه و التسلية ، كما إن هناك نتائج مماثلة جاء بها " ساب " و " هوبينستركر " حيث استخلصا إن الأطفال قبل كل شيء أتوا للممارسة الرياضية باحثين عن التسلية و اللهو ، ثم للتعلم و اكتساب مهارات حركية و تقنية جديدة ، وليصبحوا في لياقة بدنية جيدة ، و يحققوا اللعب مع الأصدقاء .

و يرى " مارك دوران " إن هناك عدة عوامل تدفع الطفل للممارسة الرياضية و هي كالاتي :

- يجمع ثالث اتجاهات للممارسة الرياضية في الفوج ، كالعامل داخل الجماعة ، خلق روح التضامن في الفريق الرياضي ، الرغبة في الانتماء إلى الفريق الرياضي .

- اكتساب لياقة بدنية جيدة كالبحت عن التمتع بصحة جسمانية جيدة .

- الحصول على علاقة جيدة مع المدرب اوالمربي ، بالاضافة كذلك إلى إرضاء الأباء و الأصدقاء .

- البحث عن التسلية و اللهو (عواطف أبو العلاء، 1996، صفحة 177)

10_ مطالب الطفولة المتأخرة (9 - 12 سنة):

لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد الطفل على الانتقال من مرحلة إلى أخرى ، فيرى الدكتور "مصطفى فهمي" ان هذه المرحلة تتميز مطالبها بما يلي:

- تعلم المهارة الجسمية الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب و النشاطات العادية :

فإذا نظرنا إلى النمو الحركي في الفترة السابقة من (6 - 8 سنوات) سوف نجد أن الحركات

غير دقيقة ، و في هذه الفترة يصل الطفل إلى استعمال العضلات الدقيقة، مما يجعل حركاته

محدودة و دقيقة. (Mark Durant, 1987, p. 154)

- تكوين اتجاه سليم نحو الذات ككائن حي ينمو و يتلخص ذلك في اكتساب عادات العناية بالجسم و النظافة و تكوين القدرة على استخدام الجسم استخداما يحس فيه الطفل بالرضا و تكوين نظرة سليمة نحو الجسم.

- تعلم التعامل مع الرفاق و الأقران.

تعلم أصول الأخذ و العطاء و تكوين الأصدقاء و التعامل مع الأطفال الآخرين .

- تعلم دوره الجنسي في الحياة :

إذ يتعلم الطفل انه رجل يجب عليه تقبل المسؤولية المنوطة به .

- تعلم المهارات الأساسية في القراءة و الكتابة و الحساب :

عند نهاية هذه المرحلة يكون الطفل قادرا على القراءة و الكتابة بخط واضح و القيام بالعمليات الحسابية الأساسية.

- تكوين المفاهيم و المدركات الخاصة بالحياة اليومية:

اكتساب أفكار حول الشؤون المهنية ، المدنية و الاجتماعية العادية ، تكوين روح المسؤولية و حب العمل.

- تكوين الضمير و القيم الأخلاقية و المعايير السلوكية الخاصة و العامة :

تتدعم هذه المفاهيم أكثر لدى الطفل في هذه المرحلة ، من خلال التربية سواء في البيت أو في المدرسة و ينتقل الطفل من الخضوع إلى مبدأ الواقع حيث يصبح قادرا على تقسيم أفعاله و تحمل تبعات سلوكه.

- تكوين اتجاهات نفسية متصلة بالتجمعات البشرية و المنظمات الاجتماعية :

- تكوين روح التعامل و التكفل الاجتماعي ، احترام حقوق الآخرين ، حرية الرأي ، الوطنية و حب الوطن. (مصطفى فهمي،، 1988، الصفحات 44,46)

11_ حاجات الأطفال للممارسة الرياضية:

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات إقبال الأطفال على ممارسة الأنشطة الرياضية رغم تعددها و اختلاف درجاتها ، و نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية ، الا أن معرفة احتياجات الأطفال هي مفتاح إثارة دوافعهم ، و من أهم الحاجات البارزة التي يسعى الطفل إلى إشباعها بالممارسة الرياضية ما يلي :

أ- الحاجة إلى الاثارة و المتعة .

ب- الحاجة إلى الانتماء و الجماعة .

ج- الحاجة الاثبات الذات " النجاح "

أ- الحاجة إلى الاثارة و المتعة :

تظهر الحاجة إلى المتعة بوضوح في تلك المشاهد التنافسية بين الأطفال و الرغبة في التفوق و نلاحظ هذه المتعة لدى الأطفال (9 - 12 سنة) عندما ينغمسون في نشاط رياضي معين و يفقدون الاحساس بالزمن و يشعرون إن كل شيء يسير على الوجه الصحيح ، فهو غير متوفر و هذه الخبرة تتسم بالتركيز الشديد ، و الشعور بسيطرة الطفل على نفسه ، و على البيئة المحيطة به . (أسامة كامل الراتب،، 1997، صفحة 85)

و عليه فان كل فرد منا يحتاج إلى قدر من التنشيط و الاثارة على حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس " الحاجة إلى الاستثارة " و يفضل البعض مستوى عالي من الاثارة بينما يرى البعض الاخر إن يكون هذا المستوى منخفضا. (أمينة إبراهيم شلبي ، مصطفى حسن باهي، 1999، صفحة 70)

و في كلتا الحالتين يشعر الطفل بالاشباع و المتعة و الانغماس تماما في النشاط.

و من جهة أخرى قد يحدث في بعض الأحيان نتيجة للتدريب الطويل أن تصبح الممارسة شيئا غير ممتع ، فهو لا يزيد درجة الاثارة بالقدر الملائم ، و إنما يزيد بدرجة مبالغ فيها ، و عندئذ تتحول ممارسة النشاط الرياضي إلى مصدر للتوتر و الشعور بالقلق. (أسامة كامل الراتب،، 1997، صفحة 85)

ب- الحاجة إلى الانتماء و الجماعة:

إن الحاجة إلى الانتماء تتلخص في رغبة الطفل في إن تكون الجماعة التي ينتمي إليها تريده فعال داخلها ، و تتمتع بصحبته و تفتقده إذا غاب ، و يختار بعض الأطفال المشاركة في الأنشطة الرياضية لرغبتهم في الانتماء إلى جماعة الرفاق ، فهم يريدون بذلك إشباع حاجة الانتماء لديهم و ليس تحقيق مجد أو شهرة .

إن مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بالميل إلى تكوين الأندية و الجماعات ، و التي تتميز بقوانين داخلية تحكمها ، و يتميز أفرادها بالمودة و التماسك و التضامن ، و قد تختار قائدا لها غالبا ما

يكون ذو قدرة على التنظيم ، و اهتمامات مع الجماعة ، أو التفرقة في بعض النواحي و خاصة الجسدية منها ، مما يجعله يتميز نوعا ما عن باقي أفراد الجماعة. (محمد مصطفى زيدان، 1992، صفحة 214)

ج- الحاجة الاثبات الذات " النجاح":

إن الحاجة إلى النجاح ال تقل أهمية عن باقي حاجات الطفولة المتأخرة ، فالفشل المتكرر سوف يحبط من عزيمة الطفل ، و يجعله يتخلى عن هذا العمل أو ذلك ، و قد يكبر هذا الشعور فيصبح الطفل سلبيًا ، متخوفا من القيام بأي عمل ، فيعقد روح البحث و المبادرة ، و قد يصل الأمر أحيانا إلى حد التوقع على النفس ، و الدخول في اضطرابات ولعل أهمها الخجل الذي يتولد عنه عدم الثقة بالنفس .

و النجاح هو الحالة الغالبة على معظم الأطفال ، و ذلك لاطهار الكفاءة و الجدارة للفوز بتقدير الاخرين ، و يعود هذا إلى نظرة المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من النجاح ، و على انه أكثر قيمة من غيره الذي يكون انجازه اقل ، و في مجال النشاط الرياضي يقاس الانجاز من خلال عامل واحد و بسيط ألا هو المكسب ، فالمكسب يعني النجاح و الخسارة بالطبع تعني الفشل_____ و الاعتماد على هذا العامل (المكسب) و حده يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للطفل ، و من ثم عدم استقرار الثقة بالنفس ، أي في حالة الاعتماد على المكسب و الخسارة كعامل أساسي ، فان تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على عامل غير مستقر ان المكسب غير مضمون دائما ، فزال على انه في الغالب نصيب عدد معين من الرياضيين. (أسامة كامل الراتب،، 1997، صفحة 234)

الخلاصة:

فصل اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة يشدد على أهمية ممارسة التمارين البدنية المنتظمة والنشاط البدني للحفاظ على صحة جيدة والوقاية من الأمراض المزمنة.

يوضح فوائد اللياقة البدنية للصحة مثل تحسين القدرة القلبية والتنفسية ، تقوية

العضلات والهيكل العظمي، والسيطرة على الوزن. يُشجع على اعتماد نمط حياة نشط وممارسة التمارين الهوائية وتقوية العضلات. يؤكد على أهمية استشارة الطبيب قبل بدء برنامج لياقة بدنية.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية الدراسة والاجراءات

الميدانية

تمهيد:

في ضوء العرض السابق للجانب النظري والجانب المنهجي ،ومن خلال ما تم عرضه من أهمية وأهداف البحث ،فإننا كباحثين سنحاول في هذه الدراسة التطرق إلى الجانب التطبيقي الذي يهدف إلى التعمق في الدراسة والبحث في جوانبها والى تصميم الدراسة من خلال تحديد المنهج المتبع للدراسة وعينته والأدوات المستخدمة في هذه الدراسة وكذا تحديد الإجراءات العلمية المتبعة والأساليب الإحصائية التي سيتم الاعتماد عليها في تحليل النتائج والتي تبين مدى صحة الفرضيات الموضوعية

1. منهج البحث:

اعتمدت الطالبتان الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لأهداف البحث ،ولكونه الأنسب لجمع المعلومات.

2. مجتمع البحث:

مجتمع البحث في هذه الدراسة متمثل في لاعبين لنادي الرياضي الهاوي اثلتيك مدينة البرج وتلاميذ المدرسة الابتدائية بونجار علي بولاية معسكر بحيث بلغ المجتمع الأصلي 70 تلميذ سنة خامسة ابتدائي

- عينة البحث:

أجري البحث على عينة تمثل المراحل العمرية (11/09) سنة تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية المنظمة والتي بلغ عددها 40 تلميذ (20 تلميذ سنة خامسة ابتدائي ذكور و 20 تلميذ ذكور ينشطون في نادي اثلتيك مدينة البرج) وهذا يمثل نسبة %57.14 من المجتمع الأصلي

3. متغيرات البحث:

المتغير المستقل: عدم وجود متغير لأن الدراسة وصفية

المتغير التابع: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

4. مجالات البحث:

المجال البشري : اشتمل على 40 تلميذ من المستوى الدراسي سنة خامسة ابتدائي
20 تلميذ سنة خامسة ابتدائي ذكور و 20 تلميذ ذكور ينشطون في نادي اتلتيك مدينة البرج

المجال المكاني : نادي رياضي اتلتيك مدينة البرج ولاية معسكر في قاعة مخصصة
للرياضة

المجال الزمني تم اجراء بحثنا هذا بشقيه النظري والتطبيقي في الفترة الممتدة من شهر
جانفي إلى شهر جوان.

5. أدوات البحث:

-الدراسة النظرية:

لقد اعتمد الطالبان الباحثان في هذا البحث على مجموعة من الكتب والمجلات
العلمية التي لها صلة بموضوع الدراسة بالاضافة الى بعض المذكرات السابقة وعلى
بعض المصادر من الأنترنت.

الوسائل والأجهزة : تم استخدام الأجهزة والوسائل من اجل تطبيق الاختبارات الميدانية وذلك
باستعارتها من طرف مخبر المعهد و تتمثل هاته الوسائل في:

-شريط قياس الطول

-ميزان الكتروني لقياس الوزن

- شواخص

-ساعة الكترونية

6. الاختبارات المستخدمة : تم اختيار 03 اختبارات بدنية من أجل قياس مكونات عناصر
اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

القياسات الأنثروبومترية:

1.6. الاختبار الأول : مؤشر كتلة الجسم BMI

الهدف من الاختبار: إعطاء مؤشر على العلاقة بين قياس الطول والوزن لتحديد نسبة الشحوم في الجسم

الأدوات المستعملة:

- شريط قياس الطول

- ميزان الكتروني



كيفية الاجراء:

قياس الطول : يكون الفرد المختبر في وضع مستقيم دون حذاء ويتم قياس أقرب سنتيمتر في

شريط قياس الطول بالمتر

قياس الوزن : يتجرد المختبر من الأحذية وأكبر قدر من الألبسة ثم يتم قياس الوزن بالميزان

الطبي بالكيلوغرام

كيفية حساب مؤشر كتلة الجسم : بالمعادلة التالية

$$\text{الطول(م)}^2 / \text{الوزن(كلغ)} = \text{BMI) الكتلة الجسمية}$$

جدول رقم (02) : يبين تصنيف الأفراد وفقا لمؤشر الكتلة الجسمية

التصنيف	مؤشر الكتلة الجسمية	خطر الإصابة بالمرض
نحافة زائدة	أقل من 16	مرتفع
نحيف	أقل من 18.5	مرتفع
وزن عادي	18.5-24.9	ضعيف
وزن زائد	25.0-29.9	متوسط
سمنة درجة 1	30.0-34.9	مرتفع
سمنة درجة 2	35.0-39.9	مرتفع جدا
سمنة درجة 3 (سمنة قاتلة)	+40	خطر كبير

2.6. الاختبار الثاني : جري مسافة 800 متر

الهدف من الاختبار : قياس اللياقة القلبية التنفسية

الأدوات المستخدمة :

- مضمار الجري

- شواخص

- ساعة الكترونية

كيفية الاجراء : إعطاء التعليمات للأفراد عن عدد الدورات المطلوبة وإيقاع الجري وتنظيمه مع الإشارة إلى قطع المسافة في أقل زمن ممكن وإمكانية التحول من الجري إلى المشي في حالة التعب ويتم تسجيل النتائج بالدقائق والثواني

3.6. الاختبار الثالث : اختبار الجلوس من وضع الرقود



الهدف من الاختبار : قياس قوة وتحمل عضلات البطن

طريقة الأداء: من وضع الرقود على الأرض مع ثني الركبتين بزاوية 90 درجة، ضم الذراعين على الصدر، رفع الرأس والكتفين للأعلى بإيقاع واحد ثم الرجوع لملامسة الأرض من جديد لأكبر عدد من التكرارات الممكنة.

7. الخصائص السيكومترية لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

الثبات :

لحساب معامل الثبات استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Retest) يومي 2024/ 03/04 و 2024 / 05 / 02 على عينة بلغ قوامها 07 تلاميذ (عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

الصدق :

لمعرفة الصدق الذاتي لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (...) يبين نتائج الخصائص السيكومترية للاختبارات المطبقة على عينة التجربة الاستطلاعية :

جدول (03) : يبين الخصائص السيكومترية لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الاختبارات	الاختبار	إعادة الاختبار	الثبات	الصدق
------------	----------	----------------	--------	-------

الذاتي		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.99	0.98	2.45	10	2.29	9.29	الجلوس من الرقود
0.99	0.99	0.53	4.97	0.47	5.03	جري 800 متر

من خلال الجدول (03) نلاحظ أن معاملي الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث مرتفعة حيث تتراوح قيمة الأول بين 0.98 و 0.99 فيما بلغت قيمة الثاني بين 0.99 لكلا الاختبارين وهذا ما يدل على صدق وثبات الاختبارات المطبقة على عينة البحث المدروسة.

7. الأدوات الإحصائية:

- ✓ المتوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ اختبارات ستودنت للمجاميع المستقلة (لعينتين).
- ✓ معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- ✓ اختبار التجانس لفisher.

الفصل الثاني: عرض تحليل ومناقشة النتائج الدراسة الفرضيات:

تجانس مجموعتي البحث في متغيرات: العمر، الطول والوزن:

جدول رقم 04: يبين تجانس مجموعتي البحث في متغيرات: العمر، الطول والوزن

متغيرات	التلاميذ الممارسين		التلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية		قيمة فيشر المحسوبة	قيمة فيشر الجدولية	درجة حرية البسط	درجة حرية المقام
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الطول	1.25	0.02	1.26	0.02	1.23	01	38	7.31
الوزن	27.40	2.32	27.25	2.32	1.13			
مؤشر الكتلة الجسمية	17.67	1.60	17.16	1.60	1.95			

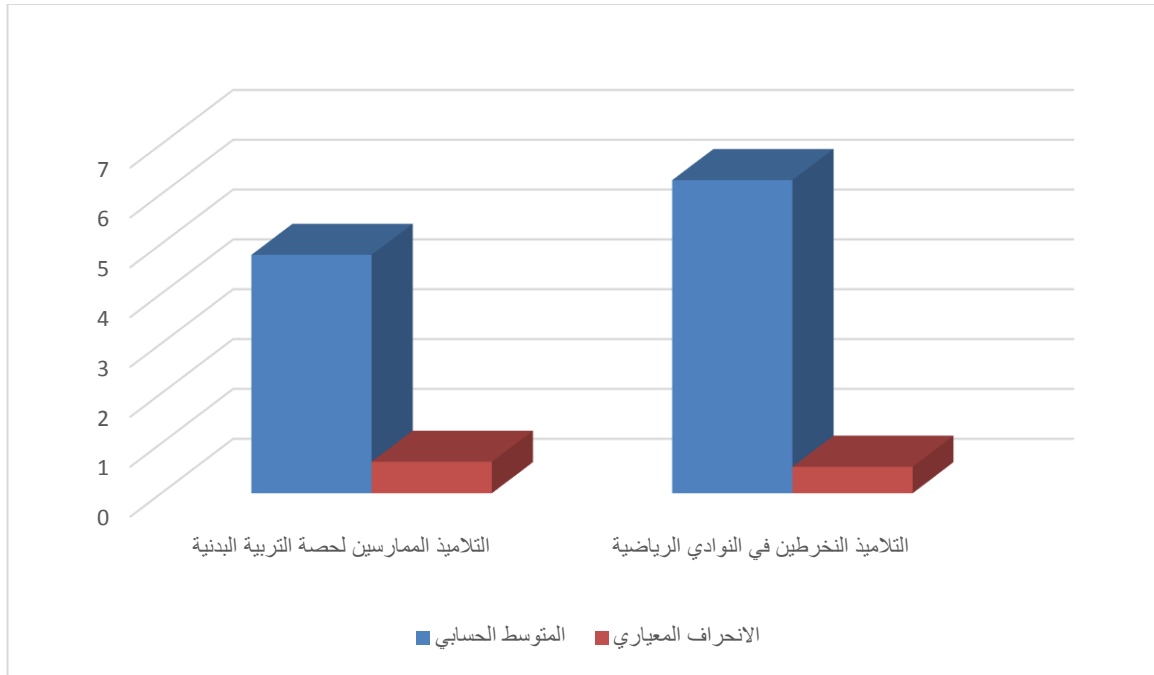
من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن قيم اختبار فيشر المحسوبة لمتغيرات: الطول والوزن، مؤشر الكتلة الجسمية بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والتلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية والبالغة: 1.23، 1.13، 1.95 على التوالي وهي أقل من قيمة فيشر الجدولية والبالغة 7.31 عند درجتي حرية: 01، 38 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن هذه المجموعتين متجانستين في التباين في متغيرات: الطول والوزن، مؤشر الكتلة الجسمية.

- عرض نتائج الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والتلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية في صفة التحمل:

جدول رقم 05 : يبين طبيعة الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والتلاميذ

المنخرطين في النوادي الرياضية في صفة التحمل

اختبار	التلاميذ الممارسين		التلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
جري 800 متر	6.28	0.53	4.78	0.63	8.13	2.02	0.05	38	دال



شكل رقم 01 : يبين مستوى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والتلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية في صفة التحمل

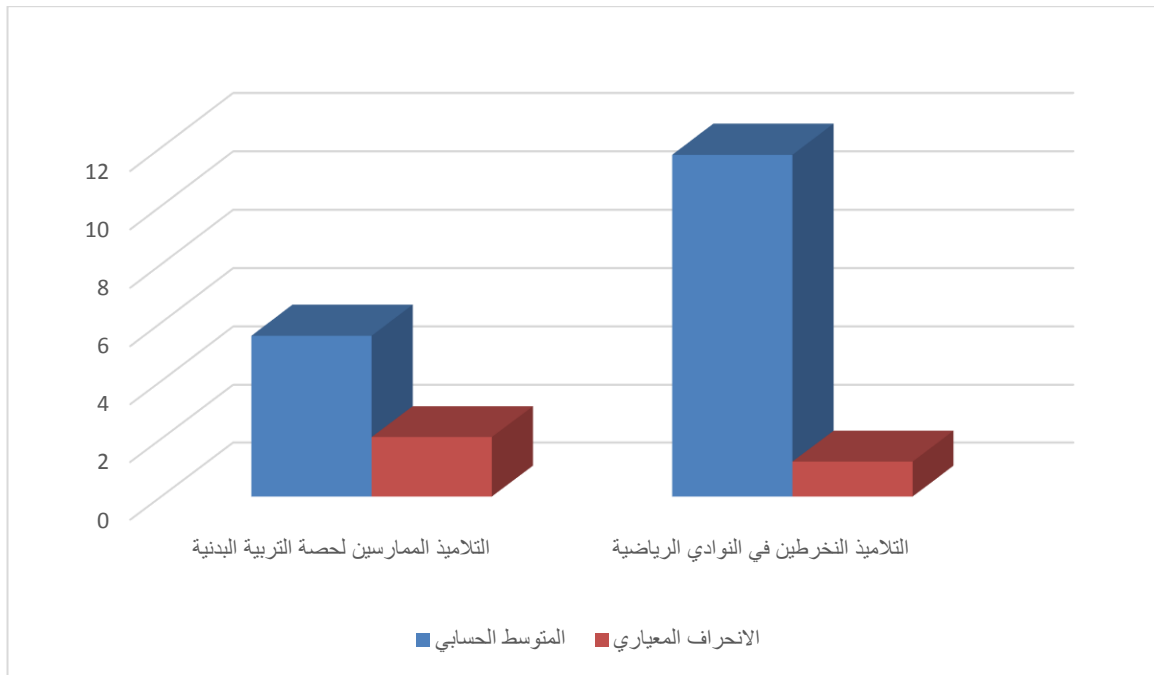
من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والتربية الرياضية في صفة التحمل بلغت 6.28 وانحراف معياري 0.53، فيما قدرت قيمة المتوسط للتلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية بـ 4.78 وانحراف معياري 0.63، وبلغت قيمة ت المحسوبة بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والتلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية في صفة التحمل 8.13 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.02 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 38 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والتلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية في صفة التحمل، لصالح التلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية لأن قيمة المتوسط الحسابي في اختبار التحمل (4.78) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية (6.28) لأن الاختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل.

2- عرض نتائج الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والتلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية في صفة المرونة:

جدول رقم 06 : يبين طبيعة الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والتلاميذ

المنخرطين في النوادي الرياضية في صفة المرونة

التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية	التلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة الجدولية	نسبة الخطأ الحرة الإحصائية	درجة الدلالة
5.55	11.75	2.06	1.21	11.59	0.05	38
الجلوس من الرقود						دال



شكل رقم 02: يبين مستوى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والتلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية في صفة المرونة

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في صفة المرونة بلغت 5.55 وانحراف معياري 2.06، فيما

قدرت قيمة المتوسط للتلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية بـ 11.75 وبانحراف معياري 1.21، وبلغت قيمة ت المحسوبة بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والتلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية في صفة المرونة 11.59 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.02 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 38 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والتلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية في صفة المرونة، لصالح التلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية لأن قيمة المتوسط الحسابي في اختبار التحمل (11.75) أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية (5.55).

الاستنتاجات و الاقتراحات:

الاستنتاجات:

بناءً على البحوث والدراسات المتعلقة بدور الأنشطة اللاصفية في رفع اللياقة البدنية لدى تلاميذ مدارس الابتدائي، يمكن استنتاج ما يلي:

1. تساهم الأنشطة اللاصفية في زيادة مستوى النشاط البدني لدى التلاميذ. تشمل هذه الأنشطة الرياضية مثل الألعاب الجماعية والرقص والمشي وركوب الدراجات، وتحفز الطلاب على الحركة وممارسة التمارين البدنية بشكل منتظم.
2. . الأنشطة اللاصفية تساهم في تقليل معدلات السمنة بين تلاميذ المدارس الابتدائية. الأطفال الذين يشاركون في الأنشطة اللاصفية بشكل منتظم يعانون من معدلات أقل للسمنة ويظهرون مؤشرات أفضل للصحة العامة.

3. يترتب على زيادة النشاط البدني من خلال الأنشطة اللاصفية تعزيز الصحة العامة لدى التلاميذ. يمكن أن يؤدي ممارسة التمارين البدنية بانتظام إلى تحسين القوة العضلية والقدرة التحملية ونظام القلب والأوعية الدموية، وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السمنة وأمراض القلب والسكتة الدماغية.
4. تساهم الأنشطة اللاصفية في تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى التلاميذ. تعزز هذه الأنشطة القدرة البدنية العامة للطلاب مثل القوة والمرونة والتوازن والسرعة والقدرة التحملية، مما يعزز أداءهم في الأنشطة اليومية والرياضية. تتطلب الأنشطة اللاصفية النشاط البدني والتركيز، مما يساهم في تعزيز الانضباط والتركيز لدى التلاميذ. يمكن للتمارين البدنية أن تساعد في تحسين قدرة الطلاب على التركيز والتحصيل الدراسي، حيث تعزز تدفق الدم وتحفز الدماغ.
5. تشجع الأنشطة اللاصفية على التفاعل الاجتماعي والتعاون بين التلاميذ. تعزز الألعاب الجماعية والفرق الرياضية العمل الجماعي وتعزز روح الفريق والتعاون، مما يساهم في تطوير المهارات الاجتماعية لدى الأطفال.

يجب ملاحظة أن نجاح الأنشطة اللاصفية في رفع اللياقة البدنية يتطلب تنظيمها وتنفيذها بشكل صحيح. يجب أن تكون الأنشطة متنوعة وممتعة لتحفز الطلاب على المشاركة، وينبغي أن تتماشى مع القدرات والاحتياجات الفردية للطلاب. علاوة على ذلك، يجب توفير بيئة آمنة ومراقبة جيدة للأنشطة اللاصفية لضمان سلامة الطلاب وتقليل خطر الإصابات.

الاقتراحات:

- تعتبر الأنشطة اللاصفية دوراً هاماً في رفع اللياقة البدنية لدى تلاميذ المدارس الابتدائية. إليك بعض الاقتراحات للأنشطة اللاصفية التي يمكن تنفيذها لتحقيق هذا الهدف:
1. يمكن تنظيم مباريات كرة القدم أو كرة السلة أو كرة الطائرة بين الطلاب. هذه الألعاب تشجع على الحركة النشطة وتطوير المهارات البدنية والاجتماعية في نفس الوقت.
 2. يمكن تنظيم حصص لتعليم الطلاب الرقصات المختلفة أو تمارين الحركة القوية. يساعد الرقص على تحسين التوازن والمرونة والقوة العضلية واللياقة القلبية والعضلية.

3. يمكن إقامة حصص لتعليم الطلاب مهارات الألعاب الهوائية مثل النط الطويل أو القفز فوق الحبل. تساعد هذه الألعاب على تعزيز القوة والتوازن والمرونة والتحمل البدني.

4. يمكن تنظيم رحلات ميدانية للطلاب إلى الحدائق أو الملاعب الرياضية المحلية. يمكن للطلاب خلال هذه الرحلات ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية في بيئة مفتوحة وتحت إشراف المعلمين.

5. يمكن تنظيم حصص لتعليم الطلاب تقنيات اليوغا والتأمل. تساعد اليوغا في تحسين المرونة والتركيز وتخفيف التوتر العقلي والجسدي.

6. يمكن تنظيم تحديات رياضية داخل المدرسة مثل الجري أو ركوب الدراجات أو السباحة. يمكن تحفيز الطلاب على المشاركة وتحقيق أهدافهم الشخصية في اللياقة البدنية من خلال هذه التحديات.

7. يمكن تنظيم ورش العمل حول اللياقة البدنية والتغذية الصحية وأهمية ممارسة النشاط البدني. يمكن أيضاً تنظيم نشاطات توعوية مثل محاضرات أو مسابقات لزيادة وعي الطلاب بأهمية النشاط البدني.

تذكر أن القيام بأنشطة لاصفية متنوعة وممتعة يمكن أن تشجع الطلاب على المشاركة والاستمتاع بالنشاط البدني. كما يجب أن يتم تنظيم هذه الأنشطة بشكل منتظم وأن تكون جزءاً من البرنامج اللاصفي للمدرسة لضمان استفادة الطلاب بشكل أفضل وتعزيز لياقتهم البدنية بشكل مستدام.

الخاتمة:

يمكن القول إن الأنشطة اللاصفية تلعب دورًا حيويًا في رفع اللياقة البدنية لدى تلاميذ مدارس الابتدائي. تساعد هذه الأنشطة في تعزيز الحركة النشطة وتطوير المهارات البدنية لدى الأطفال.

بالإضافة إلى ذلك، تساهم في تعزيز الصحة العامة و الخاصة يجب توفير إشراف وتوجيه مناسب من قبل المعلمين والمدربين لضمان سلامة الطلاب وتحقيق أقصى استفادة من هذه الأنشطة. باختصار، من خلال توفير بيئة داعمة وتشجيع النشاط البدني اللاصفي خارجي في المدارس الابتدائية، يمكن تعزيز اللياقة البدنية لدى الأطفال وتعليمهم أهمية النشاط البدني اللاصفي في حياتهم. وبذلك، يمكن بناء أسس صحية قوية تستمر معهم على المدى الطويل.

الملاحق



University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

The Date : 20/04/2024
Ref : 037/ S.T / 2024

مستفاد من: 2024/04/29
الرقم: 037/ س.ت / 2024

Sport training department

قسم: تدريب رياضي

رئيس النادي الرياضي الهلوي ألكريك مدينة البرج
إلى السيد : رئيس فريق الترخيم الفعالية لمدينة البرج
- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

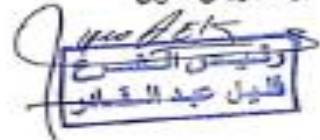
يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس باستعانة أن يقدم
إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المصطل في تسهيل مهمة الطالب:
- باي عادل -

والمسجل في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2023/2024.
هذا قصد إجراء إختبارات لإعداد مذكرة تخرج لئيل شهادة الليسانس.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم

موافقة رئيس الفريق



رئيس النادي :



اختبار تلاميذ حصة التربية البدنية

الرقم	الاسم و اللقب	الوزن (كغ)	الطول (cm)	الجلوس من الرقود (مرات)	الجري 800 متر
1		25.9	126.4	3	6.21
2		30.8	120.1	5	7.14
3		32.4	126.6	6	6.35
4		30.6	125.2	7	6.45
5		31.2	124.4	4	6.21
6		26.5	124.5	5	5.25
7		28.2	124.2	6	6.32
8		26.2	124.9	7	7.32
9		25.2	123.8	8	6.14
10		26.3	120.7	5	7.32
11		26.12	125.5	5	6
12		26.14	122.2	3	6.32
13		26.15	122.3	2	6

6	3	127.6	25.2	14
6.32	5	123.5	24.2	15
6.09	7	123.1	25.3	16
6	10	124.9	26.4	17
5.32	9	125.8	27.3	18
6.21	6	128.6	28.9	19
6.54	5	125.4	28.9	20

اختبار لاعبي كرة القدم

الرقم	الاسم و اللقب	الوزن (كغ)	الطول (cm)	الجلوس من الرقود (مرات)	الجري 800 متر
1		25.9	126.4	10	4.21
2		26.8	124.1	11	3.14
3		24.4	126.6	12	4.35
4		26.6	125.2	11	5.45
5		25.2	127.4	13	4.21
6		26.5	126.5	14	5.25

5.32	12	127 .2	25.2	7
4.32	13	124.9	26.2	8
5.14	11	123.8	25.2	9
5.32	12	120.7	26.3	10
5	13	125.5	26.12	11
5.32	14	128.2	26.14	12
5	11	127.3	26.15	13
4	11	127.6	25.2	14
5.32	12	126 .5	24.2	15
4	12	127 .1	25.3	16
5	10	124.9	26.4	17
5.32	10	125.8	25 .3	18
5	11	127 .6	24 .9	19
4.98	12	126 .4	26.9	20



المراجع

مراجع عربية

- عافر فاخر . (1980). النفس التربوي. تأليف عافر فاخر، *النفس التربوي* بيروت: دار العلم للملايين.
- احمد أمين فوزي،. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة كامل الراتب،. (1997). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الأحمدي. (2004). تأليف عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة القاهرة: دار الكتاب.
- الكيلاي هاشم عدنان. (2005). فيزيولوجيا الجهد البدني و التدريبات الرياضية. الأردن: دار حنين.
- الين، وديع فرج. (1996). خبرات في الألعاب للصغار والكبار . الاسكندرية: منشأة المعارف.
- أمينة إبراهيم شلبي ، مصطفى حسن باهي. (1999). الدافعية القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- بهاء الدين سلامة. (2002). الصحة الرياضية و المحددات الفيسيولوجيا للنشاط الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- بو حسيمة محمد. (2019/2020). مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعنوان اللياقة البدنية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم. تأليف (صفحة). الجزائر.
- رياض دبوس، عبد الجليل لبيض. (2022). علاقة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بمفهوم الذات البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي ، تبسة: مطبوعات الجزائر.
- سعد جلال ، محمد حسن علاوي. (1996). علم النفسي التربوي الرياضي. تأليف (المجلد 7، صفحة). القاهرة: دار المعارف.
- عادل عبد البصير. (1991). التدريب الرياضي و المتكامل بين النظرية و التطبيق. القاهرة، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عبد العزيز القوس. (1984). الصحة النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عزيزة سماره و آخرون. (1992). بسيكولوجية الطفولة عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
- عصام الحسنات. (2009). علم الصحة والرياضة. مصر: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- عطوي عمر. (2022). علاقة مستوى اللياقة البدني بالسلوك العدواني لدى الرياضيين. الجزائر: مطبوعات الجزائر.
- عواطف أبو العلاء. (1996). التربية السياسية للشباب و دور التربية الرياضية القاهرة: مطبعة النهضة.
- كمال شمشوم. (1986). اللياقة البدنية و اسسها العلمية و العملية. الجزائر: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- محمد المبيطين و محمد سكران. (2011). الرياضة و الصحة في حياتنا. عمان: دار كنوز المعرفة.

- محمد حسن علاوي. (1983). علم النفس التربوي الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- محمد خميس أبونمره. (2001). الرياضة و الصحة منشورات جامعي القدس المفتوحة. فلسطين: مطبعة الحجاوي.
- محمد مصطفى زيدان. (1992). النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية. القاهرة: دار الشروق.
- محمود أشرف. (2017). اللياقة والاستشفاء في المجال الرياضي عمان: دار من المحيط الى الخليج للنشر و التوزيع.
- محمود أشرف. (2017). اللياقة والاستشفاء في مجال الرياضي. عمان: من محيط الى الخليج.
- مصطفى فهمي. (1988). التكيف النفسي. تأليف مصطفى فهمي،، التكيف النفسي. القاهرة: مكتبة مصر.
- مصطفى و زويبي عبد الحميد. (2017). برنامج رياضي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية اناث. الجزائر: مطبوعات الجزائر.
- مفتي حماد. (2009). اللياقة البدنية للصحة و الرياضة القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- ملحم عايد فضل. (1995). منحى جديد في مفهوم اللياقة و التخلص من السممة المنامة سلسلة الثقافة الرياضية. البحرين: سلسلة الثقافة الرياضية.
- نبيل عبد الهادي. (1999). النمو المعرفي عند الطفل. عمان: دار وائل للنشر.
- عقون حمزة. (2020). أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه. ، فاعلية استخدام البيداغوجيا الفارقية في تنمية دافعية النجاز لدى التلميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضة في الثانوي . الجلفة: الديوان الوطني للمطبوعات.
- الخولي، امين انور. (1996). اصول التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أمين الخولي وجمال الشافعي. (2005). مناهج التربية البدنية المعاصرة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- جودي عمر و بورقده حمزة. (2017). دور وسائل الضبط الاجتماعي في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى فتيات الطور الثانوي. تأليف (صفحة). الجلفة: الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية.
- جوزيف بلاط حيمينو، ريكاردو مارين إيبانيز. (1986). إعداد معلمي المدرسة الابتدائية و المدرسة الثانوية. تونس: ادارة التربية للمنظمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم.
- حمزة، عقون. (2020). أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه. الشلف: جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف .despace
- زيدان محمد مصطفى. (1972). النمو للطفل و المراهق و اسس الصحة النفسية. ليبيا: الجامعة الليبية ط2.
- صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد. (1982). التربية و طرق التدريس. القاهرة: دار المعارف.
- عويس خير الدين و هلال عاصم. (1997). علم الاجتماع الرياضي. القاهرة: دار المعرفة .-
- محمود عوض البستوني، و فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ط2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية،.

- محمود عوض بستوني و فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط3 ، .
الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- محمود عوض بستوني و فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية، . الجزائر: ديوان
ادلطبوعات اجلامعية.
- نوال إبراهيم شلتوت و مراد محمد نجلة. (2007). تاريخ التربية البدنية و الرياضية - ط3. الاسكندرية:
دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- نوال إبراهيم شلتوت و مراد محمد نجلة - (2007). تاريخ التربية البدنية و الرياضية - ط3 - الاسكندرية:
دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- نوال إبراهيم شلتوت و مراد محمد نجلة - (2007). تاريخ التربية البدنية و الرياضية - ط3 - .
الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- نوال إبراهيم شلتوت و مراد محمد نجلة - (2007). تاريخ التربية البدنية و الرياضية - ط3. الاسكندرية:
دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- السايح محمد مصطفى. (2003). أساليب التدريس في ت.ب.ر، ط1 الاسكندرية، مصر: مكتبة الاشعاع الفنية.
براهيم محمد سلامة. (1990). اللياقة البدنية والتدريب، . القاهرة، مصر: دار المعارف.
- حسن شلتوت وآخرون. (1992). التنظيم والادارة في التربية الرياضية الكويت: دار الكتاب احديث، .
- شرف عبد المجيد. (1997). التخطيط في التربية الرياضية بين النظري والتطبيق. . القاهرة: مركز الكتاب
لنشر.
- عباس أحمد صالح. (1996). طرق تدريس التربية الرياضية، الجزء الأول. بغداد: جامعة بغداد، .
- قاسم المندلوي وآخرون. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، ج 2 الموصل.
- محسن محمد حمص. (1997). المرشد في تدريس التربية البدنية، . الاسكندرية: منشأة المعارف.
- محمود عوض، فيصل ياسين. (1989). نظريات و طرق التربية البدنية الجزائر: ديوان المطبوعات
الجامعية.
- مكارم حلمي وآخرون: (1999). مناهج التربية البدنية والرياضية. القاهرة: مركز الكتب للنشر، .
- ناهد محمود سعد وآخرون: (1998). طرق التدريس في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، .
- منذر هاشم الخطيب. (1966). المنهاج التربوية و مناهج التربية الرياضية. بغداد: الاكاديمية الرياضية العراقية.
- يوسف لازم كماش. (2014). الرياضة واللياقة. ليبيا: دار التقدم.

*مراجع أجنبية

Mark Durant. (1987). , L'enfant et le sport , edition P.U.F. Dans M. Durant, (p.) , Paris: , Pratiques corporelles.

(2005). pratique physique et société. Dans v. lamotte, (p.). france: lesciques de l'enseignement de te.ps.

Baharcstan Hanzac. (1982). A Practice teaching Program. Dans B. Hanzac, (p.). Modalfor teacher.

-article de journal Burke .r Adria . Christi .k Diane .a and Julie .A body composition and fitness elementary shool student, an evaluation of the health program; international journal of behavioral nutrition and physical activity 2014