

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية
قسم: التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية

عنوان

أثر برنامج المقترح للوحدات التعليمية في تنمية
بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة - الرشاقة - المرونة)
لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

بحث مسحي

إشراف:

د/ جغدم بن دهبية

إعداد الطالبين :

✓ بلرمدة محمد أمين

✓ بلعياشي محمد وليد

السنة الجامعية: 2018/2017

إهداء :

أهدي عملي هذا إلى :

الوجه الذي يشع بالنور والبهجة والحب والحنان إلى الربيع الدائم والزهرة التي لا تذبل

في عيني مهما حبيت أمي العزيزة .

والى الذي أفنى حياته من أجل أن ينير لي درب الحياة والذي علمني أن الحياة عمل

وكفاح وآخرها نجاح أبي العزيز .

والى كافة عائلتي الكريمة كبيرا وصغيرا وكل أصدقائي الذين درست معهم طيلة

المسيرة الدراسية .

" لا غنى كالعلم، لا فقر كالجهل، ولا ميراث كالأدب "

أمين

إهداء :

بسم الله أبدأ كلامي الذي بفضلته وصلت لمقامي هذا الحمد و الشكر
على ما أتاني .

نهدي هذا العمل إلى الوالدين الكريـمين العزـيزين أطال الله في عمرهما و
كل أفراد أسرتي الإخوة و الأخوات تمنياتنا لهم بالتوفيق و النجاح .

وإلى كل ما تجمعنا به صلة الرحم و الصداقة و لم تأتي على ذكرهم إلى كل
ما ساندني وتشجيعي من قريب و بعيد و إلى الأساتذة الكرام.

ولييد

كلمة شكر وتقدير

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا في إتمام هذا البحث العلمي والذي أَلَمنا الصحة
والعافية والعزيمة .

فالحمد لله حمداً كثيراً .

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الدكتور المشرف " د.سنوسي " على كل ما
قدمه لنا من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في إثراء موضوع دراستنا في جوانب
مختلفة، كما نتقدم بجزيل الشكر إلى أعضاء اللجنة على تضحياتهم المستمرة
وعطائهم المتواصل من أجل إرشاد الطلبة.

كما نتقدم بالشكر والتقدير إلى كل إدارة معهد التربية البدنية والرياضة مستغنام
وإلى كل الأساتذة خصوصاً لأساتذة كـرة الطائرة والدكاترة جميعاً ومن قدم إلينا
المساعدة والتشجيع ولو بالكلمة الطيبة ورفع معنوياتنا .

* بلر مـدـة محمد أمين *

* بلعـاش محمد وليد *

الصفحة	الفهرس
ا	إهداء
ب	شكر و تقدير
ج	ملخص البحث
د	قائمة الجداول والأشكال

التعريف بالبحث

1.....	مقدمة
2	مشكلة
3	اهداف
4	الفرضيات
5	مصطلحات البحث
6	الدراسات السابقة

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول: الصفات البدنية

- تمهيد 9
- 1- تعريف الصفات البدنية..... 10
2. أنواع الصفات البدنية 10
- 2.2. تنمية القوة عند الأطفال (10- 14 سنة) 12
- 3.2. المرونة..... 12
- 1.3.2. أنواع المرونة..... 13
- 2-3-2 تنمية المرونة عند الطفل 13
- 2-3-3 تنمية الرشاقة عند الطفل (10 - 14 سنة 14
3. 1. أنواع السرعة 15
- 3-3 تنمية السرعة عند الطفل (10- 14 سنة) 16
4. 1. أنواع التحمل..... 17
4. 2. تنمية التحمل عند الطفل من (10-14) سنة 18
- الخاتمة..... 18

الفصل الثاني: المرحلة العمرية (المراهقة)

تمهيد

- 1- تعريف فئة الأواسط وتحديدها.....20
- 2- خصائص النمو عند هذه فئة 20
- 2-1- النمو الجسمي.....20
- 2-2- النمو الحركي 21
- 2-3- النمو النفسي.....22
- 2-4- النمو الاجتماعي والأخلاقي 23
- 2-5- النمو العقلي 24
- 2-6- النمو الانفعالي.....25
- 3- أزمات التلميز في مرحلة 10-14.....25
- 3-1- الأزمات النفسية.....26
- 3-1-1- الأزمات الانفعالية.....27
- 3-1-2- الرغبات الجنسية 27
- 3-1-3- النزعة العدوانية 27
- 3-2- الأزمات لاجتماعية.....28
- 3-2-1- علاقات التلميز المراهق بالأسرة.....28
- 3-2-2- الاختلاف في المستوى.....28
- 3-3- أزمات البدنية 28

- 28.....أزمات حركية. 3-3-1- أزمات حركية.
- 29.....أزمات صحية. 3-3-2- أزمات صحية.
- 30.....حاجات لاعب فئة الأواسط. 4- حاجات لاعب فئة الأواسط.
- 33.....خلاصة. 33.....خلاصة.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد

- 32.....1-منهج البحث. 32.....1-منهج البحث.
- 32.....1-1المجال المكاني و الزماني. 32.....1-1المجال المكاني و الزماني.
- 33.....1-2- الشروط العلمية للأداة (الصدق ، الثبات ، الموضوعية). 33.....1-2- الشروط العلمية للأداة (الصدق ، الثبات ، الموضوعية).
- 342- المنهج المستخدم. 342- المنهج المستخدم.
- 41.....1-2- أدوات الدراسة. 41.....1-2- أدوات الدراسة.
- 432-2-الإختبارات. 432-2-الإختبارات.

الفصل الثاني: تحليل و مناقشة النتائج

61	تمهيد
44	تحليل و مناقشة النتائج
56	الاستنتاجات
57	مناقشة الفرضيات
57	الاقتراحات و التوصيات
58	خلاصة عامة

ملخص البحث:

أثر برنامج المقترح للوحدات التعليمية في تنمية بعض العناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

الهدف الرئيسي لهذه الدراسة هو معرفة مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة المتوسطة الواقع أن مختلف الدراسات في مجال التربية البدنية و الرياضية وخاصة البرامج المقترحة تبين مدي أهمية اللياقة البدنية و الحركية تأثير على مستوى الأداء داخل الحصة التربية البدنية و الرياضية .هدفنا الرئيسي من هذا النهج من العمل هو معرفة مستوى التلاميذ وهل يوجد هناك الصفات التي نريد دراستها في التلاميذ . و اقتصرت نظريات البحث على إن هناك مواهب و إمكانيات على الأداء هذه الوحدات التعليمية لبعض اللياقة البدنية . و قد اشتمل عدد العينة على 45 تلميذ .

Résumé de la recherche:

L'impact du programme proposé d'unités éducatives sur le développement de certains éléments de remise en forme pour les étudiants au stade intermédiaire

L'objectif principal de cette étude est de connaître le niveau de forme physique des collégiens et des diverses études dans le domaine de l'éducation physique et du sport, en particulier les programmes proposés, montrant l'importance de la forme physique et de l'impact moteur sur le niveau de performance de la part Éducation physique et sportive. Notre objectif principal de cette approche du travail est de connaître le niveau des élèves et de déterminer s'il ya des qualités que nous souhaitons étudier chez les étudiants. Les théories de la recherche ont limité le fait qu'il existe des talents et des capacités pour exécuter ces unités éducatives pour une forme physique quelconque. L'échantillon comprenait 45 étudiants

Research Summary:

The impact of the proposed program of educational units on the development of some elements of fitness for students in the intermediate stage

The main objective of this study is to know the level of fitness for middle school students that the various studies in the field of physical education and sports, especially the proposed programs show the importance of physical fitness and motor impact on the level of performance in the physical education and sports.

Our main goal of this approach of work is to know the level of pupils and whether there are qualities that we want to study in students. Research theories have limited that there are talents and abilities to perform these educational units for some fitness. The sample included 45 students.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
36	يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية	01
44	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة	02
45	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.	03
46	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة.	04
47	" يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة في صفة القوة	05
48	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة في صفة المرونة	06
51	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين التجريبية في صفة القوة	07
52	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين التجريبية في صفة الرشاقة .	08
54	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين التجريبية في صفة المرونة .	09

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعنيتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة	44
02	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعنيتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.	46
03	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعنيتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة.	47
04	" يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة القوة	48
05	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة المرونة	49
06	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة القوة	51
07	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة .	52
08	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة .	54

مقدمة:

درس الإنسان الرياضة وحلها وابتكر قواعدها واقتراح نظريات وطرق ممارستها ، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها ، ولذا فقد تعانقت كل الجهود العلمية الخبرات العملية نحو تطوير الرياضة وجعلها عنصر متعلق بالطفل من اجل أن يتكيف مع مجتمعه ، و تجعله قادرا على أن يشكل حياته ، و يعينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه .

ولهذا نرى أن الدول المتحضرة تهتم برعاية الطفولة ، و تخصص لها اكبر نسبة في ميزانيتها و تضع لأطفالها المناهج العلمية و التربوية لتحقيق لهم النمو المتكامل .

فالتربية البدنية تلعب أدوارا فعالة في تربية النشء من النواحي البدنية و الاجتماعية و النفسية والعقلية ، ولذا لا يمكن التصور أن منهاجا تعليميا تربويا حديثا يتجاهل التربية الرياضية أو ينظر إليها على أنها نشاط لا قيمة له في تعليم و تربية النشء .

و يعتمد درس التربية البدنية على عدة نظريات و أساليب مختلفة من اجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة ، و تعتبر الوحدات التعليمية من بين هذه الأساليب التربوية الهامة ، كما أن الطفل يكون ميالا للعب ، حيث يجد فيه و سيله للتعبير عن ذاته و إفراغ طاقته و مكبوتاته الحركية و النفسية المختلفة و إشباع حاجاته إلى اللهو و المرح و السرور ، و هذا ما يستلزم على الأستاذ الاستغلال الأمثل لهذا

الاندفاع نحو اللعب و توظيفه في تنمية اللياقة البدنية للطفل و ذلك بالاستغلال الأمثل و المتقن للألعاب .

و هذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي تطوير بعض الصفات البدنية انطلاقاً من الوحدات التعليمية ذلك لتحفيز تلاميذ الطور المتوسط (10- 14 سنة) لإفراغ طاقتهم الحركية و النفسية في قالب مشوق و بعيد عن التمارين الجافة و المملة .

1- إشكالية البحث:

في عصرنا الحالي اخذ مجال التدريس في مادة التربية البدنية و الرياضية شكلاً جديداً و خاصاً في المدارس الابتدائية ، حيث يعتمد المربون أساساً على عنصر الترويح و الترفيه و ذلك من خلال التركيز على الوحدات التعليمية في بناء الحصص ، فتبعث هذه الأخيرة في نفوس التلاميذ الحيوية و النشاط ، و تدفعهم إلى بذل كل ما لديهم من طاقة مخزنة ، و لقد قام العلماء المختصون بدراسة ظاهرة اللعب و النشاط عند الطفل و أكد على انه وسيلة سليمة لتشكيل شخصيته و بناء جسمه و عقله ، إضافة إلى ذلك يعتبر حلقة أساسية لاندماج الطفل في مجتمعه بصفة عامة و مع رفاقه في الحي و المدرسة بصفة خاصة ، كما أكدوا أيضاً أن الإعداد الجيد للطفل و بالأخص في مرحلة (10- 14 سنة) يركز على تطوير و تنمية القدرات البدنية وذلك راجع إلى التطورات و التحولات المرفولوجية و الوظيفية التي تطرأ على الطفل في هذه المرحلة ، لهذا وجب على المدرس تقديم الدرس مع مراعاة جانب اللعب و

الترفيه مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغة هذه الوحدات التعليمية لتكون لها اثر

ايجابي في تنمية الصفات البدنية ، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالية :

هل للبرنامج المقترح للوحدات التعليمية أثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات

البدنية (قوة،رشاقة،مرونة) لدى تلاميذ المتوسط خلال درس التربية البدنية والرياضة ؟.

- وهل تتماشى هذه العناصر المتعلقة بالوحدات التعليمية مع قدرة التلميذ ؟

2-الأهداف البحث:

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية :

- التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال الوحدات التعليمية

لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية للتلميذ .

- دراسة خصوصيات التلميذ (10- 14 سنة) المتعددة .

- إبراز مختلف أشكال الوحدات التعليمية و دورها في تطوير الصفات البدنية .

3-فرضيات البحث :

1-للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدي

تلاميذ المتوسط.

2- تتماشى هذه العناصر المتعلقة بالوحدات التعليمية مع قدرة التلميذ.

5- ضبط المصطلحات والمفاهيم:

* الوحدات التعليمية:

هي مجموعة تمارين مدمجة خلال الحصص التربوية البدنية و الرياضية .

البرنامج:

عرف " ويليمز " البرنامج بأنه:"بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات و

الأنشطة و العمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة."

و عرفه "الدمرداش سرحان"بأنه:"مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد

الدراسية، وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت محدد و

إمكانات خاصة.

6-الدراسات السابقة والمثابفة :

إن التطرق إلى الدراسات السابقة بالعرض هو عامل مساعد للباحث وهذا لمعرفة ما وفروه من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات، ولكي لا يكرر ما درسوا وينطلق من حيث توقفوا.

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والمثابفة لموضوع دراستنا وجدنا أن من بين المواضيع التي اهتمت بدراستنا كما يلي:

* الدراسة الأولى:

❖ دراسة كل من حساني حميد ، بشيري محمد وبلحامدي سليم بعنوان : " دور

الألعاب الشبه الرياضية في تنمية القدرات العقلية والحركية لأطفال الروضة "

والتي أشرف عليها الأستاذ شريفي مسعود دفعة 2004 - 2005 ، حيث

كانت طبيعة الدراسة دراسة ميدانية لبعض روضات ولاية الجزائر العاصمة

وتمثلت إشكالية الدراسة في :

دور الألعاب الشبه رياضية باختلاف أهدافها في تنمية القدرات العقلية والحركية

لأطفال الروضة

الفرضية العامة : الألعاب الشبه رياضية لها دور في تنمية القدرات العقلية والحركية

لأطفال الروضة.

الفرضيات الجزئية :

- الألعاب الشبه رياضية لها دور التأثير على الحالة النفسية للأطفال .

- الألعاب الشبه رياضية لها دور في نمو الصفات البدنية للأطفال .

وقد اعتمدوا على المنهج الوصفي التحليلي ، وكانت أداة البحث تقنية الاستبيان

وتمثلت عينة البحث في مجموعة من المربيات لبعض روضات ولاية الجزائر

العاصمة حيث تم استجواب 30 مربية من مجموع خمسة روضات.

وكان هدف الدراسة إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الروضة في حياة الطفل ما

قبل المدرسة ، وتأثيرها على مختلف جوانب نموه خاصة الجانب العقلي والحركي .

وقد توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها : أن للألعاب الشبه رياضية

أهمية بالغة في حياة الطفل لفعاليتها في تحقيق الأهداف البدنية والعقلية التي يكتسبها

الطفل ، بحيث تسمح هذه الأنشطة المقترحة في الروضة في تحقيق قدرات عقلية

وحركية تسهل صقلها في المرحلة الابتدائية والأساسية مستقبلا .

* الدراسة الثانية:

" تأثير برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس . حركي بالجزء التمهيدي للدرس على

بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارات الحركية لتلاميذ الصف السادس الابتدائي "

الهدف: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس

. حركي بالجزء التمهيدي للدرس على بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارات الحركية

لتلاميذ الصف السادس الابتدائي.

العينة: وتكونت عينة الدراسة من 40 تلميذاً من تلاميذ الصف السادس الابتدائي ، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين وأجرى التجانس بين أفراد المجموعة الواحدة والتكافؤ بين المجموعتين ، ثم حددت عشوائياً المجموعة التجريبية والتي نفذت البرنامج المقترح والمجموعة الضابطة والتي نفذت البرنامج التقليدي ، كما قام الباحث بإجراء الدراسة لكلا المجموعتين .

الأدوات والاختبارات: وقد تم قياس معدل النمو (العمر ، الطول ، الوزن) كذلك تم قياس متغيرات الإدراك الحس . حركي (قيد الدراسة) (إدراك الاتجاه عن طريق المشي في ممر بطول (5.5م) وبعرض (30 سم) ، وإدراك نصف القوة لليد المفضلة باستخدام دينامومتر القبضة ، وإدراك المسافة الرأسية باستخدام مسطرة مقسمة ، وإدراك مسافة الوثب باستخدام خطين بداية ونهاية المسافة بينهما (60سم) ، والتوازن باستخدام عصا باس Bass بالطريقة الطولية). كما تم قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (لياقة الجهاز الدوري التنفسي بواسطة جري لمسافة 1600م، واللياقة العضلية بواسطة اختبار الوثب الطويل من الثبات واختبار الجلوس الطويل من الرقود الموقوت لمدة دقيقة ، واختبار قوة القبضة باستخدام دينامومتر القبضة ، والمرونة باستخدام صندوق المرونة). كذلك تم قياس المستوى المهاري في كرة القدم باستخدام اختبار جونسون Jonson لقياس مستوى الأداء المهاري في كرة القدم ، واستخدام طريقة المحلفين لقياس مستوى الأداء المهاري في الجمباز بواسطة استمارة

تقييم مستوى الأداء . تم أخذ القياسات للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامجين في أول الفصل الدراسي الأول لعام 1422-1423 هـ ، ثم بعد تطبيقهما في نهاية الفصل الدراسي الأول . وتم تحليل البيانات باستخدام اختبار (ت)، مع حساب النسبة المئوية لمقدار التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة لكل من المجموعتين . وقد أسفر تحليل النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في جميع متغيرات الإدراك الحس حركي لصالح المجموعة التجريبية.

النتائج: كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في بعض متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (قوة القبضة ، القدرة العضلية ، المرونة) لصالح المجموعة التجريبية ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في متغيرات (اللياقة القلبية التنفسية ، التحمل العضلي). كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في كرة القدم ومستوى الأداء المهاري في الجمباز لصالح المجموعة التجريبية. ولقد دلت النتائج على أن البرنامج المقترح لتنمية الإدراك الحس حركي كان له تأثير إيجابي في تنمية متغيرات الإدراك الحس حركي ، ومعظم متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، ومستوى الأداء المهاري في كرة القدم والجمباز . لذلك يوصي الباحث باستخدام البرنامج المقترح لتنمية الإدراك الحس حركي بالجزء التمهيدي لدرس التربية البدنية لتلاميذ الصف السادس الابتدائي وإجراء المزيد من الدراسات للتحقق من فاعلية هذا البرنامج المقترح في مختلف مراحل التعليم.

تمهيد:

تعتبر الصفات البدنية من الصفات الأساسية التي يستطيع كل طفل أو فرد اكتسابها لأنها تخدم مختلف الرياضات إذ يعتبرونها جزءا أساسيا من التحضير ،لما تتميز به من مستوى عالي في الأداء الذهني و المهاري الحركي ولأنها تهتم بجميع جوانب اللياقة البدنية ،حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى إعطاء لمحة عن ماهية وفوائد هذه الصفات البدنية و كيفية اكتسابها عن طريق الوحدات التعليمية ، فقد شرحنا في هذا الفصل على الصفات البدنية .

1- تعريف الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشتمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر (محمود عوض البسيوني ص171).

2. أنواع الصفات البدنية:

1.2. القوة:

يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة التحمل، الرشاقة، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب

على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومتها . (محمود عوض البسيوني ص171)

القوة هي « القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي ، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص (محمود عوض البسيوني ص171)

2.2. أنواع القوة :

يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية و التي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية و الرياضية :

أ . القوة العضلية القصوى :

و تعني « اكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها ».

ب . سرعة القوة:

و تعني « مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية».

ج . تحمل القوة :

و تعني « المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة » (مفتي إبراهيم حما د ص 216 .)

2.2. تنمية القوة عند الأطفال (10- 14 سنة)

إن تنمية القوة بلعب دورا هاما في التكوين العام للطفل، كما يجب عند تنمية القوة اخذ الحذر من خصائص الجسم خلال فترة النمو ، حيث يكون الجهاز العظمي للطفل رخو و لين لافتقاره لمادة الكالسيوم ، كما انه يملك مقاومة ضعيفة ، و على حسب " واينتش " الجهاز العظمي لا يكتمل نموه إلا في المرحلة من 17 - 20 سنة (Jurgen)
(.1985, weineck)

إن الألعاب و الأعمال الحركية التي تعتمد على القوة تستطيع مساعدة الطفل في هذه المرحلة على تحسين القوة في وقت مبطر .

3.2. المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة » ، أما " خارابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع »
(محمود عوض البسيوني ص171)

1.3.2. أنواع المرونة : هناك نوعان من المرونة :

أ . المرونة العامة :

تعني: « مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع ».

ب . المرونة الخاصة:

تعني: « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع »

و هناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:

ج . المرونة الايجابية :

مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل ، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة .

د . المرونة السلبية :

تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية ، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية ، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل ، و تكون درجة المرونة السلبية اكبر من درجة المرونة الايجابية (مفتي إبراهيم حما د ص 216).

2-3-2 تنمية المرونة عند الطفل :

إن الطفل في هذه المرحلة من العمر يملك درجة كبيرة من المرونة المفصلية ، وهذا راجع كون المفاصل و الأوتار لم تتضج بعد ، بحيث نجد إن مرونة العمود الفقري

تصل إلى اعلي درجتها في حوالي السن (8 - 11 سنوات) ، ثم بعد ذلك تتخفض تدريجيا، وتعتبر السن (10-14سنة) كأفضل سن لتحسين مرونة العمود الفقري ومن جهة أخرى نستطيع أن نلاحظ انخفاض قدرة تمديد الأرجل عند مفصل عظم الفخذ ومرونة مفصل الكتفين ويمكن أن تحدث إصابات إذا تعرضت المفاصل إلى تأثير كبير وممكن أكثر إلى الخطر إذا نشطت بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل العاب (Jurgen weinech, P 286)

2-3-3 تنمية الرشاقة عند الطفل (10 - 14 سنة)

الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤدون الحركات بسرعة و إتقان ، و من الممكن اكتسابها بشكل جيد في الألعاب المختلفة

يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة، في عمر (5 - 8 سنوات) ، و يستقر التدريب عند الجنسين في عمر (8 - 10 سنوات)، وإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام أشكال متنوعة ، فيجب العمل على :

- إكساب الطفل عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة .

- الأداء العكسي للتمارين .

- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين

- التغيير في أسلوب أداء التمارين .

و يرى " اروين " إن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل ، و إن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية الرياضية و لتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب (د / كمال صالح ص 181).

3 - 1 - أنواع السرعة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

أ . السرعة الدورية (Vitesse cyclique):

و تعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه

ب . سرعة رد الفعل :

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن، و بالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز و الركض و الضرب و الانتباه نحو مؤثرات خارجية ، و يمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب ، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل ، ويمكن ملاحظة ذلك جليا

عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر بينهم مبكراً، كما انه يشكل أساس رد الفعل المكتسب

ج . السرعة الانتقالية:

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترو زمنية

د . سرعة الحركة (الأداء):

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن

3-3 تنمية السرعة عند الطفل (10- 14 سنة) :

إن العوامل الوظيفية للسرعة تحدد وراثياً، و تنمية هذه العوامل يتم مبكراً لدى الطفل حسب "weineck" ، ويرى " relhok - relmemtS - rezmok " أن في السنوات المدرسية الأولى من عمر الطفل يتم فيها اكبر تطور للتوتر و سرعة الحركة ، فيجب إذا الأخذ بعين الاعتبار التطوير العام للعوامل البدنية للطفل ، و اللجوء أكثر إلى تمارين السرعة ، و التركيز أكثر على التمارين التي تتطلب الاستجابة السريعة (رد الفعل) ، و التمارين التي تتطلب قدرات عالية من التوافق الحركي و على التسارع و سرعة الحركة ، و في مقدمة هذه التمارين الألعاب الصغيرة و التي تبنى على عنصر اللعب و المطاردات ، و التي تفسح المجال أمام التصرفات الخاصة بالسرعة مما يمنع تشكيل عائق السرعة الذي يؤدي إلى ركودها (محمود عوض البسيوني ص171)

4- التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة ، و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم ، فيعرفه " تشارلز بوش " انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة و طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء التعب و العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي . ويعرفه " خارابوجي " بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة

1.4. أنواع التحمل :

أ . التحمل العام:

هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأى الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا إن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب

ب . التحمل الخاص:

يعرفه " رياتشكوف " انه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة (قاسم حسن ، قيس ناجي ص266)

2.4 . تنمية التحمل عند الطفل من (10-14) سنة :

للتحمل أهمية كبيرة بين الصفات البدنية الأخرى ، والمرحلة المفضلة لتنميته هي من (9-13) فالطفل الذي يمارس الرياضة في هذه المرحلة يكون جهازه التنفسي متطور عن الذي لا يمارس أية رياضة ، كما انه له القدرة والقابلية للتكيف مع التدريب الهوائي خاصة بالمقارنة مع الراشد وبما إن الألعاب المصغرة تسمح للطفل أن يكون دائم الحركة وبالتالي ينمي لديه التحمل (صالح السيد قدوس ص ، 68)

خلاصة

تعتبر الصفات البدنية أحد الأركان الرئيسية في وحدات التعليمية، حيث يستخدمها الطفل أو التلميذ خلال المنافسات و حصة التربية البدنية و الرياضية وبحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات ، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف الحصة .

تمهيد :

إذا كنا بصدد التحدث عن سن أو المرحلة الممتدة من 10-14 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها ، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة . تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره ، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة .

1- تعريف فئة الأواسط وتحديدها :

فئة الأواسط ، المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 10-14 سنة التلميذ في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة ، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة ، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا ، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة .

2- خصائص النمو عند هذه فئة :

يتميز نمو التلميذ في هذه المرحلة بعدة خصائص ، جسدية ، انفعالية ونفسية واجتماعية وكذا خلقية والتي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية التلميذ المراهق ، وعلى مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه وخصائص نمو للتلميذ في المتوسطة هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة .

2-1 النمو الجسمي :

« إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي ،

والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ، ويميل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية ، أما النمو العضوي . فيتمثل في الأبعاد الخارجية كالتطول ، الوزن والعرض ، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كغ في السنة ، 29 سم بالنسبة للطول ، ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية ، لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وهو يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب « (نوري الحافظ ، ص (48) .)

2-2 النمو الحركي :

« تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظاهره تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته ، وتزداد سرعة زمن الرجوع ، وهو الزمن الذي يمي بين مثير وبين استجابة لهذا المثير كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز

على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه ، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان ، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات « (حامد عبد السلام زهران: " علم النفس، الطفولة والمراهقة "، (339).

2-3 النمو النفسي :

« في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي ، حيث يظهر غالبا اهتمامات مجردة ومثالية ودينية ، ومن ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن إن الأفكار على العقل ، المفاهيم الإنسانية وعشق المجردات « (الدلمي ن.، 2008)

2 - 4 النمو الاجتماعي والأخلاقي :

« من المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي في هذه المرحلة التحرر من سلطة الأسرة ، وتأكيد الذات ومحاولة إشعار الآخرين بالمكانة الاجتماعية ، كما يلاحظ اتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو مجتمعه والاهتمام به ومشاركته لأحداثه كما نشير إلى ارتباطه بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النصح والمعرفة ويميل إلى التعاون مع الآخرين للقيام ببعض

الخدمات تأكيداً للمكانة الاجتماعية ، كما أن المراهقة تعرف بأنها مرحلة الإبطال فهو
يكيف سلوكه بما يتناسب مع سلوك البطل الذي اتخذه نموذجاً لنفسه «

2-5 النمو العقلي :

« تتميز هذه المرحلة بالاهتمامات التكتيكية الإطلاعية أو العقلية ، وتخضع هي
أيضاً لنوع من التصعيد وتتحول إلى اهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث
عن الإشكالية الأولى للحياة الثقافية التي يستطيع بلوغها فيتوجه إلى دراسة التاريخ
ويوسع نظرتة إلى الوجود بأن يضيف إلى المكان بعداً آخر هو الزمان .

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة للمجال الأدبي والشعري . والفنون ثم الموسيقى
وأمام الكون يغدو قادراً على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها ، حتى
يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي ، وفي جميع الميادين
يصبو إلى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهاداً وامتكاً لشعوره بشخصيته
الخاصة « (مصطفى غالب: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة" ، (29 ، 30) .)

2-6 - النمو الانفعالي:

« إن التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر أثناء المراهقة تؤثر على نفسية وعلى
سلوك المراهق وتفكيره وتصرفاته ولذا هناك نمو انفعالي يميز المراهق منه :

- شدة الحساسية والخجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى التدين المتزمت خوفا من العقاب ويخرج من المبادئ الدينية والخلقية .
- المراهق يميل للتمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافا للطفل الذي يميل للواء الأسرة ، كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر الشخصي في الشكل والملبس وطريقة الكلام والعناية بشعره والحرص على إثبات الرجولة في معظم تصرفاته .
- يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والتشبه بهم وهذا التكيف للأوضاع الجديدة والتخلي عن العادات القديمة مرتبطا بالتوتر الانفعالي واحتمال الفشل .
- كما أن هناك عدم استقرار انفعالي ناتج عن الدوافع الجنسية والتغيرات الفيزيولوجية التي تحتاج إلى فهم وتفسير ، إلا أن المجتمع يعتبرها من الموضوعات التي لا يمكن مناقشتها .
- ولكن الممنوع غالبا مرغوب فيه ويلجأ بالتالي المراهق إلى مغامرات جنسية طائشة ، ولذا يظهر في مرحلة المراهقة خصوصا أغراضا عصبية مثل القلق العصبي ، توهم المرض ، الأفكار والأفعال القهرية أو المخاوف المرضية التي تكون بدون سبب .

- وفي دراسة لـ82 حالة: " أضواء على نفسية المراهق المصري ، لصامويل مغاريوس " سمات المراهقة الإنسحابية التي تتسم بالانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل ، والشعور الحاد بالنقص وأحلام اليقظة والمثالية التي تقترب من التصرف وكانت جملة هذه الأنماط الإنسحابية في حالة من الـ82 حالة

« أما نمط المراهقة المتمردة فتتقسم بأنواع السلوك العدوانية عند الأسرة والمدرسة ، وهناك المراهقة المنحرفة التي تتصف بالسلوك الشاذ مثل : السرقة ، الكذب والغش والهروب من المنزل ، إلى جانب ذلك هناك حالات كثيرة من المراهقة المتكيفة وتتصف هذه بالسلوك السوي والأخلاق الحميدة والصادقة والهدوء في الحياة الاجتماعية ، ولكن يبدو أن الاستجابة السلبية أكثر من الاستجابة الإيجابية في مجتمع المراهقين (حامد عبد السلام زهران: " علم النفس، الطفولة والمراهقة "، (339).

3- أزمات التلميذ في مرحلة 10-14:

تواجه التلميذ أزمات تعيق نموه النفسي والاجتماعي وحتى الأخلاقي خاصة في مثل هاته الفترة الحرجة من العمر ونعني مرحلة المراهقة ، والسبب يعود إلى المحيط الاجتماعي نفسه من الأسرة والمدرسة والنادي، كل هذه المنظمات التي لها علاقة لهذه الفئة ، ولهذا سنطرح مختلف الأزمات التي يتعرض لها التلميذ

3-1-1- الأزمات النفسية :

تقف أمام تطلعات التلميذ المراهق نحو التجديد والاستقبال أزمات نفسية تعيق هذا التطلع ويمكن تقسيمها إلى أزمات انفعالية ورغبات جنسية ونزعات عدوانية .

3-1-1-1 الأزمات الانفعالية :

تتميز انفعالات المراهق بالتغيير وعدم الثبات ، حيث نجده ينقلب من انفعال إلى آخر في مدى قصير فهو ينقلب من حالة الزهو والفرح إلى القنوط واليأس وهناك ميزة أخرى هي تحكم المراهق في انفعال الغضب يصرخ ويضرب ويكسر الأواني . وكذلك عند انفعال الفرح يفعل نفس الشيء وهذا ما يدل على الإتزن الانفعالي "حركات هستيرية " كما تتميز هذه المرحلة في الوقت نفسه بتكوين العواطف الشخصية ، عواطف نحو الذات تأخذ المظاهر التالية : الاعتناء بالنفس ، العناية بالهنادام وبطريقة الجلوس والكلام ويحس المراهق أنه لم يعد طفلا صغيرا لا يؤخذ له برأي «

3-1-2-1-2 الرغبات الجنسية :

يشعر المراهق أنه كبير واكتمل من الناحية الجنسية ، وأنه يريد أن يصبر عن تلك الدوافع الجامحة في نفسه بالزواج إلا أنه يصطدم بالواقع . فالقصور في المواد المادية يقف بينه وبين ما ينشد إليه من استقلال والتعبير عن دوافعه الفطرية وهنا تزداد حدة التوتر الانفعالي . وبالرغم من أن هذه العملية طبيعية إلا أنها بالنسبة للكثير من

الفتيان المراهقين كابوس يمسك بثيابه ، فهم يعتبرونه خطيئة ثم إن الجهلة وأدعياء المعرفة من الآباء غالبا ما يزيدون الطين بلة ، ويتقلون على كواهل أبنائهم نتيجة سوء الفهم والتقدير « (نوري الحافظ ، ص (48) .)

3-1-3 النزعة العدوانية :

« من الأزمات النفسية الشائعة عند المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم ، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل أزمة واحدة ، إلا أن أعراضها تختلف من مراهق إلى آخر مثلا : الاعتداء بالضرب والشتيم على الزملاء - الاعتداء بالسرقة ، إلقاء التهم على الزملاء »

- فعلى المدرب أن يهتم بجميع هذه الأمور بالنسبة للاعبين حتى يتسنى له أن يدرك أسباب تصرفات لاعبيه ومشاكلهم التي تؤثر كثيرا في مردودهم .

3-2- الأزمات الاجتماعية :

3-2-1- علاقة التلميذ المراهق بالأسرة :

« يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلا أن طريقة معاملته لا تناسب ما وصل إليه من نضج ، ولا تفر رجولته كفرد له ذاتيته ، ويفسر المراهق كل مساعدة من قبل

والديه على أنها تدخل في أموره ، وأن المقصود من هذا التدخل إساءة معاملته والتقليل من شأنه ويأخذ الاعتراض على سلوك والديه أشكالاً متعددة أهمها :

العناد والسلبية وعدم الاستقرار واللجوء إلى بيئات أخرى قد يجد فيها منفذ للتعبير عن حريته المكبوتة « (مصطفى غالب ص (33) .

3-2-2- الاختلاف في المستوى :

«من جملة الأسباب التي تعمل على اضطرابه وعدم استقراره الانفعالي وعجزه المالي الذي يقف دون تحقيق رغباته ويجعله دائماً مرتبطاً بالعائلة ، وقد يجد المراهق نفسه في وسط جماعة من رفاقه ينفقون عن سعته وهو في الوقت ذاته عاجز عن محاورتهم أو الاشتراك معهم وكل ذلك يسبب له الضيق والشعور بعدم الطمأنينة» (مصطفى غالب ص (33) .

3-3- الأزمات البدنية :

تنقسم إلى أزمات حركية وصحية .

3-3-1 أزمات حركية :

« في مرحلة المراهقة يزداد وزن الجسم و طوله بزيادة نمو العضلات والعظام ، وتكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم

القدرة على ضبط المتغيرات الحركات ، وظهور علامات التعب بسرعة ، حيث يرى العالم هامبورجر بأن مرحلة المراهقة هي فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية ، ومن هنا يمكن تلخيص أهم الإضطرابات الحركية في ما يلي :

أ- الافتقار إلى الرشاقة : إن حركات المراهق تفتقر إلى صفات الرشاقة ويتضح ذلك جليا بالنسبة لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق من مختلف أجزاء الجسم .

ب- الزيادة المفرطة في التحركات : كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركاته وعدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات . (سعيد جلال ومحمد علاوي (159-161).)

ج- نقص القدرة على التحكم : يجد المراهق صعوبة في اكتساب المهارات الحركية الجديدة ونادرا ما نجد التعلم من أول وهلة كما يظهر كذلك الخوف الذي يساهم في إعاقة اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة

د- التعارض في السلوك الحركي العام : يتميز سلوك المراهق بعدم الاستقرار الحركي والذي يظهر في القيام بمختلف الحركات الغير مقصودة فتجده دائم الحركة ن وفي بعض الأحيان نلاحظ أن حركاته تتسم بالفنور والتناقل التي نصادفها كثيرا في

حصص التربية الرياضية خاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة التي تتطلب زيادة الفعالية
وبذل الجهد « (سعيد جلال ومحمد علاوي (159-161).)

3-3-2- أزمات صحية :

« إن المتاعب العرضية التي يتعرض لها الشباب في مرحلة المراهقة هي السمنة
البدانة إذ يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة لكن إذا كانت السمنة كبيرة يجب على
تنظيم الأكل والعرض على الأطباء الأخصائيين فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة في
الغدد كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب لمعرفة
متاعبهم « (سعيد جلال ومحمد علاوي (159-161).)

4- حاجات التلميذ المراهق :

« يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين . فالأول
وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين ، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة
خاصة في مرحلة المراهقة ، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل
في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد ، ويمكن تلخيص حاجات المراهق
الأساسية فيما يلي :

- الحاجة إلى الأمن : وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي أي الصحة التامة ، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي . الحاجة إلى البقاء حيا ، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم ، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض ، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة ، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية .
- الحاجة إلى مكنة الذات : تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق ، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة ، الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين ، الحاجة إلى القيادة الحاجة إلى تقليد الآخرين ، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية ، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك .
- الحاجة إلى الحب والقبول : تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي ، الحاجة إلى الأصدقاء ، الحاجة إلى الانتماء للجماعات .
- الحاجة إلى الإشباع الجنسي : تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية ، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه ، الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي .

- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار : وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها , الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة , الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل , الحاجة إلى النجاح الدراسي , الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني .
- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات : وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي الحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة , الحاجة إلى معارضته للآخرين , الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها .
- حاجات أخرى : مثل الترفيه والتسلية , والحاجة إلى المال ... (محمود عبد الرحمان حمودة (436، 437) .)

خلاصة :

* من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في فئة الأواسط يكون في فترة حرجة من عمره ، وهي مرحلة المراهقة ، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية ، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها .

* واللاعب في فئة الأواسط إما أن يكون إيجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكات متزنة الأخلاق وإما أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الانحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم ، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي ، وإلى طريقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين .

* لهذا وجب أن نشير إلى دور المدرب في فئة الأواسط بالاهتمام بجميع أمور لاعبيه حتى يتسنى له أن يدرك مشاكلهم وأسباب تصرفاتهم ومساعدتهم على تجاوز هذه المرحلة بنجاح ، ونحن بدورنا بينا أهمية ممارسة رياضة كرة القدم في التخفيف من التصرفات العدوانية التي سنتطرق إليها في الفصل الآتي .

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينتين ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين ، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمان وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1- منهج البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه (، 1989) وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج

التجريبي

1-1- عينة البحث :

* العينة التجريبية: تتكون من 45 تلميذ من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 10 إلى 14 سنة، يدرسون بالمتوسطة بحار الجيلالي بولاية مستغانم

* العينة الضابطة : وتتكون هي الأخرى من 45 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يدرسون بالمتوسطة بن زيدان عبد القادر بولاية مستغانم

1-2- مجالات البحث:

- المجال البشري: تتكون عينة البحث من 90 تلميذ، تم اختبارهم بصفة عشوائية من متوسطتين، بحيث 45 تلميذ من متوسطة بحار الجيلالي اختبروا كعينة ضابطة و45 تلميذ الأخرى من متوسطة بن زيدان عبد القادر اختبروا كعينة تجريبية ، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم من 10 إلى سنة 14 .

1-3- المجال المكاني : لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبلية

والبعدية بساحتي المتوسطتين ، بحيث أن لكلتا المدرستين نفس الأرضية.

1-4- المجال الزمني:

استغرقت فترة العمل من 2018/02/12 إلى غاية 2018/04/30 ، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2018/02/12 ودامت مدتها 90 د لكل عينة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2018/04/28 وبحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع و بشكل متفرق ،أي ساعة كل يوم الإثنين و الأربعاء ، في الفترة المسائية. ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2018/04/30 ودامت مدتها هي الأخرى 90 د و لكل عينة كذلك.

1-5- أدوات البحث :

- المراجع والمصادر .

. الاختبارات والقياسات .

. الطرق الإحصائية

. عتاد البحث والمتمثل في (كرتي قدم، كرتي يد، كرتين طبييتين، أربعة حواجز، ستة

و كرسي بدون ظهر، ديكا متر، ميقاتي ، صافرتان). كراسي

- المنهج المستخدم:

تختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي وهذا للتأكد من صحة فرضياتنا ، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في الرياضة نظراً لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.

2- التجربة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل ويتعرف من

خلالها على :

. صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.

. مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.

. الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.

. أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

. مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

1.2 . ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف (مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي و التر بوي ص 152).
ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها.

وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على 10 تلاميذ من متوسطة بحار الجليلي اختبروا بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم " 3 " ، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 9 ودرجة خطورة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس اكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية

2.2 . صدق الاختبارات :

لغرض التأكد من صدق الاختبارات ، استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذع الترتيبي لمعامل ثبات الاختبارات ، و عند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم "3" عند درجة الخطورة 0.05 ودرجة حرية 9 ، تبين أن القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ، و ذلك يكشف عن صدق الاختبارات .

معامل اختبار بيرسون ج	درجة الخطورة	معامل الصدق للاختبار	معامل الثبات للاختبار	درجة الحرية	حجم العينة	الاختبارات / الدراسات
0.6	0.05	0.97	0.96	09	10	القوة : القفز من الثبات
		0.97	0.96			المرونة : ثني الجذع للأمام من الوقوف
		0.91	0.84			الرشاقة : الجري المتعرج لفليشمان

جدول رقم " 1 " يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة

الاستطلاعية

2-3- موضوعية الاختبارات : جل الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل إذ إن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها و اختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية ، فمثلا اختبار الجري المتعرج لفليشمان يكون ضمن أهداف المنهج اليومي .

2-4- مواصفات الاختبارات البدنية :

* الوثب العريض من الثبات :

أ . الغرض من الاختبار :

قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين .

ب . الأدوات :

ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس ، يرسم على أرضية خط للبداية

ج . مواصفات الأداء :

يقف المختبر بحيث تكون قدماه خلف خط البداية ، ثني ركبتيه و يؤرجح ذراعيه خلفا

يقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة (انظر الشكل رقم1).

د . توجيهات :

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه اللاعب

القريب من خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض .

- في حالة ما إذا اختل توازن المختبر و لمس الأرض.بجزء آخر من جسمه تعتبر

المحاولة لاغيه و يجب إعادتها .

- يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء (حسانين, محمد صبحي).



شكل رقم "01" يبين إختبار الوثب العريض من الثبات

* الجري المتعرج لفليشمان

أ. الغرض من الاختبار :

قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم .

ب . الأدوات : ستة كراسي ، ساعة إيقاف .

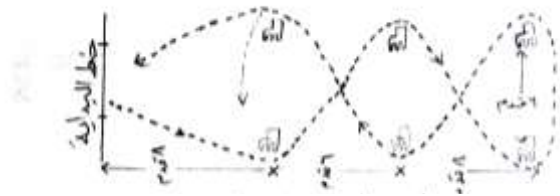
ج . مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم

المختبر بالجري تبعا لخط السير المحدد ، على إن يقوم بدورتين ، و تنتهي الدورة

الثانية بتجاوزه لخط البداية (انظر الشكل رقم 2)

د . توجيهات :

- يجب إتباع خط السير المحدد .
- إذا أخطأ المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد لن يحصل على الراحة الكافية .
- يجب عدم لمس الكراسي أثناء الجري .
- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين (حسانين, محمد صبحي) .



شكل رقم "02" يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

* ثني الجذع للأمام من الوقوف :

- أ . الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .
- ب . الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

ج . مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة،على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين (انظر الشكل رقم 3).

د . توجيهات :

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
 - للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .
 - يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين (حسانين, محمد

صبحي)



شكل رقم "03" يبين إختبار ثني الجذع من الوقوف الى الامام

3-2- الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها (1). و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س 2 ، س3 ، س4 س ن. على عدد القيم (n) وصيغة المتوسط الحسابي

تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث $\bar{س}$ هو المتوسط الحسابي س

\sum : هي مجموع القيم

ن : عدد القيم .

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار .

ن: عدد العينة.

د-التجانس:

$$ع_1^2$$

بحيث ف = —

$$ع_2^2$$

ع₁² : التباين الأكبر .

ع₂² : التباين الأصغر .

ج- التباين:

$$ع^2 = \text{التباين}$$

هـ- اختبار توزيع ستودنت :

يستخدم قياس ستوزدنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين

متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{|س_1 - س_2|}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن - 1}}}$$

حيث T : معيار ستودنت .

س₁: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

س₂: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع₁: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع₂: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

و-معامل الارتباط بيرسون :

مج (س - س) (ص - ص)

بحيث $r = \frac{\text{مج (س - س) (ص - ص)}}{\sqrt{\text{مج}^2 (س - س)^2 + \text{مج}^2 (ص - ص)^2}}$

مج (س - س)² (ص - ص)²

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س : قيم الاختبار الأول

س: المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيم الاختبار الثاني

ص :المتوسط الحسابي للاختبار الثاني (قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد،

مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988، ص53).

1 - عرض وتحليل النتائج:

1.1 . نتائج الاختبارات القبلي للعينه الضابطة والتجريبية في العناصر البدنية

المستهدفة (قوة . رشاقة . مرونة).

*القوة :

الدالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	العينه الضابطة	العينه التجريبية
غير دال	0.05	1.67	1.17	1.67	.317	0.08	0.08	1.45	45	العينه الضابطة	العينه التجريبية
						0.01	0.10	1.43	45		

جدول رقم " 2 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

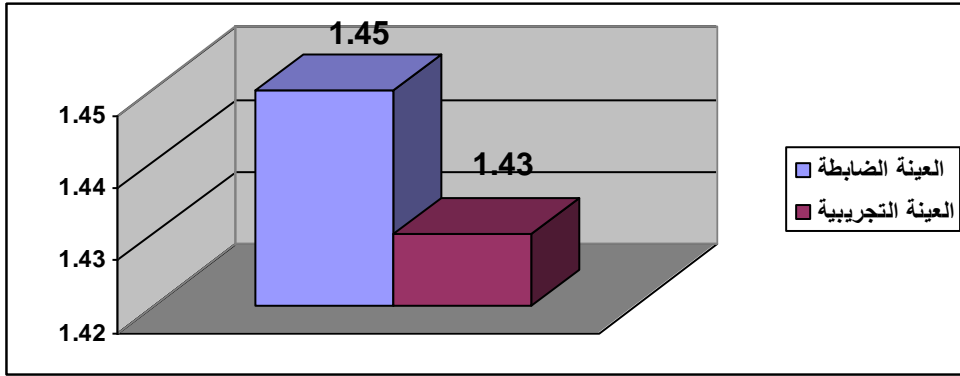
من خلال الجدول رقم " 2 " يتضح أن العينه الضابطة حققت متوسط حسابي قدره

(0.08 ± 1.45) وحققت العينه التجريبية متوسط حسابي قدره (0.10 ± 1.43)

وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.17 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 1.67

وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق غير دال

إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة القوة



مخطط أعمدة رقم "2" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

الرشاقة :

الدالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	$\frac{1}{n}$	ن	العينة	الاختبار القبلية والقوة
غير دال	0.05	1.67	1.17	1.67	.317	0.08	0.08	1.45	45	العينة الضابطة	
						0.01	0.10	1.43	45	العينة التجريبية	

جدول رقم " 3 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في

صفة الرشاقة.

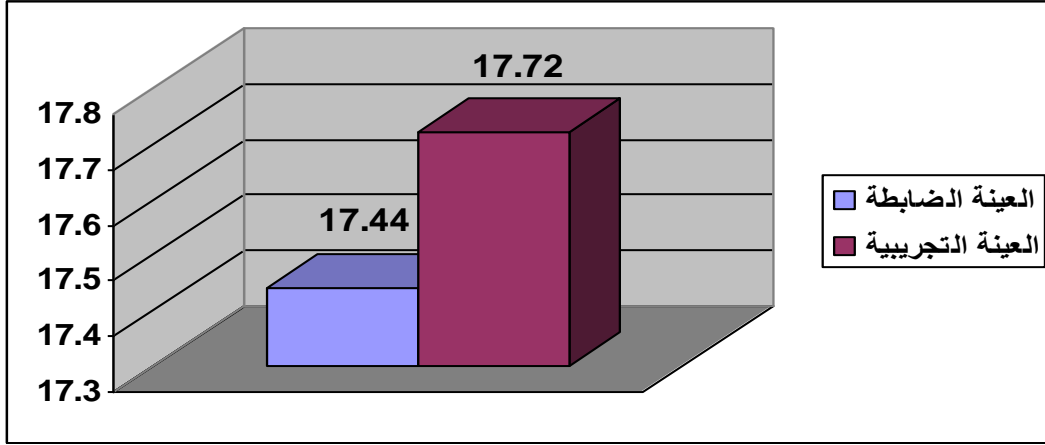
من خلال الجدول رقم " 3 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي

قدره (1.27 ± 17.44) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (17.72)

$(1.31 \pm$) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.02 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجد

ولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق

غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة الرشاقة.



مخطط أعمدة رقم "3" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة

*المرونة:

الدالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	الاختبار القبلي المرونة
غير دال	0.05	1.67	1.30	1.67	1.12	24.26	4.92	46.51	45	العينة الضابطة
						27.13	5.21	47.91	45	العينة التجريبية

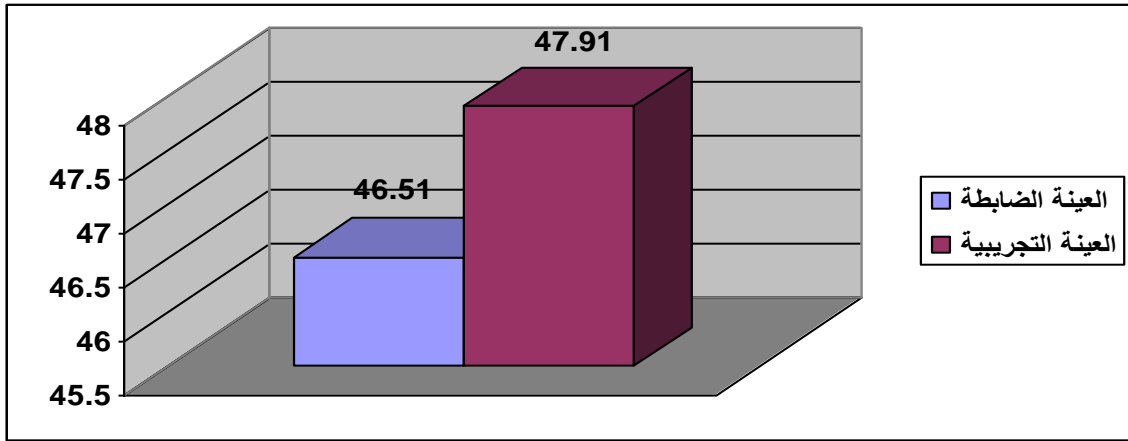
جدول رقم "4" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة.

من خلال الجدول رقم "4" يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي

قدره (4.92 ± 46.51) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (47.91 ±

5.21 ±) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.30 والتي كانت اصغر من قيمة

ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة المرونة



أعمدة رقم "4" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 2 " " 3 " " 4 " يتضح لنا أن هناك تقارب في المستوى بين عينتي البحث في العناصر البدنية المختبرة، و هذا ما يدل على تجانس العينتين في هذه الصفات ، بالرغم من أن في هذه المرحلة يحب الطفل التنافس مع الآخرين و مقارنة نتائجه معهم كما يرى ان الطفل يسعى في هذه المرحلة إلى المنافسة والميل إلى قياس و مقارنة قوته وقدراته بقدرات الآخرين وهذا ما يتجسد من خلال الوحدات التعليمية التنافسية سواء بين الأفراد أو بين الأفواج.

2- نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينه الضابطة في الصفات البدني (القوة -

الرشاقة -المرونة)

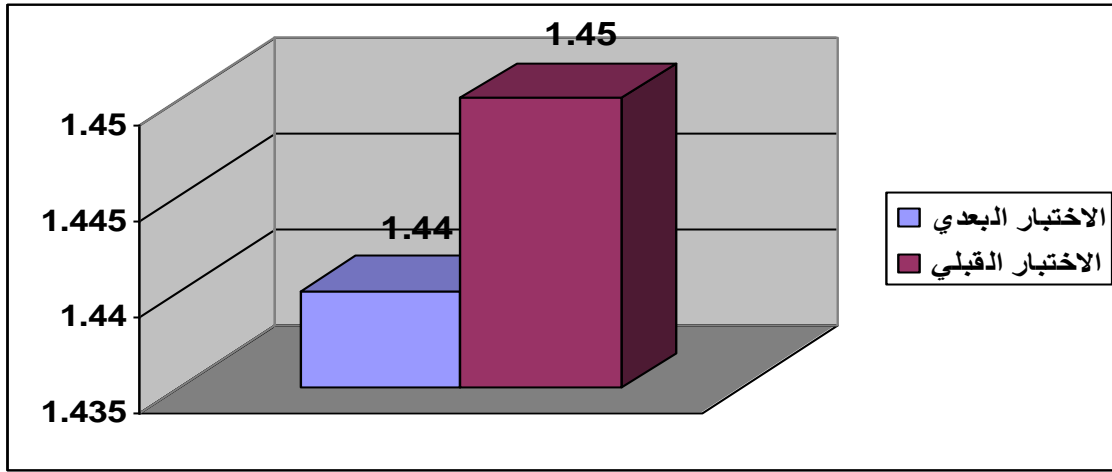
*القوة :

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	
غير دال	0.05	1.67	0.21	1.67	1.20	0.008	0.08	1.45	45	الاختبار القبلي
						0.009	0.09	1.44	45	الاختبار البعدي

جدول رقم " 5 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة

القوة

من خلال الجدول رقم " 5 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (0.08 ± 1.45) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (0.09 ± 1.44), وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.21 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة القوة.



مخطط أعمدة رقم " 7 " يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في صفة القوة

*المرونة :

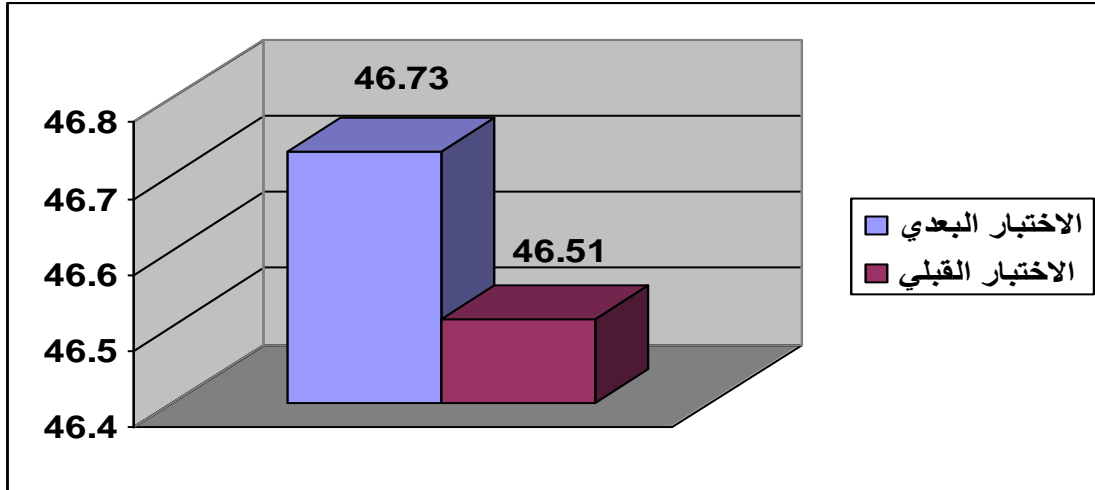
الدالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	الاختبار	الاختبار المقارنة للعينة الضابطة
غير دال	0.05	1.67	0.20	1.67	1.10	24.26	4.92	46.51	45	الاختبار القبلي	
						26.74	5.17	46.73	45	الاختبار البعدي	

جدول رقم " 7 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة

المرونة

من خلال الجدول رقم " 7 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (4.92 ± 46.51) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (5.17 ± 46.73), وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.20 وهي

أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 ، وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدى للعينة الضابطة في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم "7" يبين النتائج القبليّة والبعدية للعينة الضابطة في صفة المرونة

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 5 " " 6 " " 7 " يتضح أن هناك استقرار وثبات في المستوى للعينة الضابطة و يتضح ذلك من خلال الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض الصفات البدنية (قوة, رشاقة, مرونة) ، ولقد أرجع الباحثان ذلك إلى عدم نجاعة البرنامج للطريقة المتبعة في تدريس هذه العينة خلال درس التربية البدنية والرياضية، والتي لا تدفع بالتلاميذ إلى بذل مجهود من خلال التمارين المقدمة ، وبذلك لا يحقق الاستثمار

في تنمية الصفات البدنية بالرغم من أن هذه المرحلة تعتبر انصب مرحلة لتطوير تلك

الصفات

3 . نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية في الصفات لبدنية

المستهدفة (قوة . رشاقة . مرونة) مقارنة

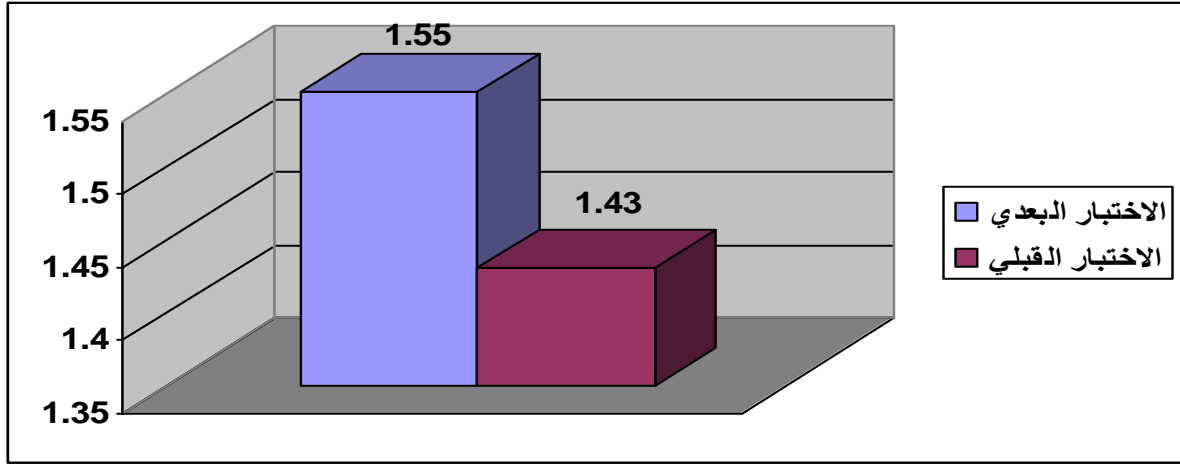
*القوة :

الدالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع	ع	س	ن	إختبار القوة للعينه التجريبية	
										الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
دال	0.05	1.67	5.20	1.67	1.20	0.01	0.10	1.43	45	الاختبار القبلي	إختبار القوة للعينه التجريبية
						0.01	0.11	1.55	45	الاختبار البعدي	

جدول رقم " 8 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في

صفة القوة

من خلال الجدول رقم " 8 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه التجريبية متوسط حسابي قدره (0.10 ± 1.43) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (0.11 ± 1.55), وبلغت قيمة ت المحسوبة 5.20 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة القوة



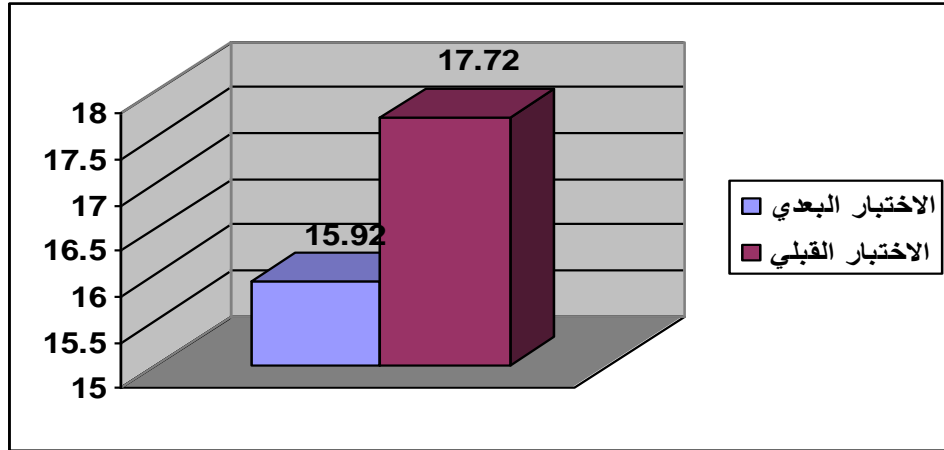
مخطط أعمدة رقم " 8 " يبين النتائج القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة القوة

*الرشاقة :

الدالة	دخ	تج	تم	فج	فم	ع ²	ع	س	ن	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
دال	0.05	1.67	7.69	1.67	0.45	1.71	1.30	17.72	45	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
						0.77	0.87	15.92	45	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي

جدول رقم " 9 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة .

من خلال الجدول رقم " 9 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (17.72 ± 1.30) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (15.92 ± 0.87), وبلغت قيمة ت المحسوبة 7.59 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة.



مخطط أعمدة رقم " 9 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة

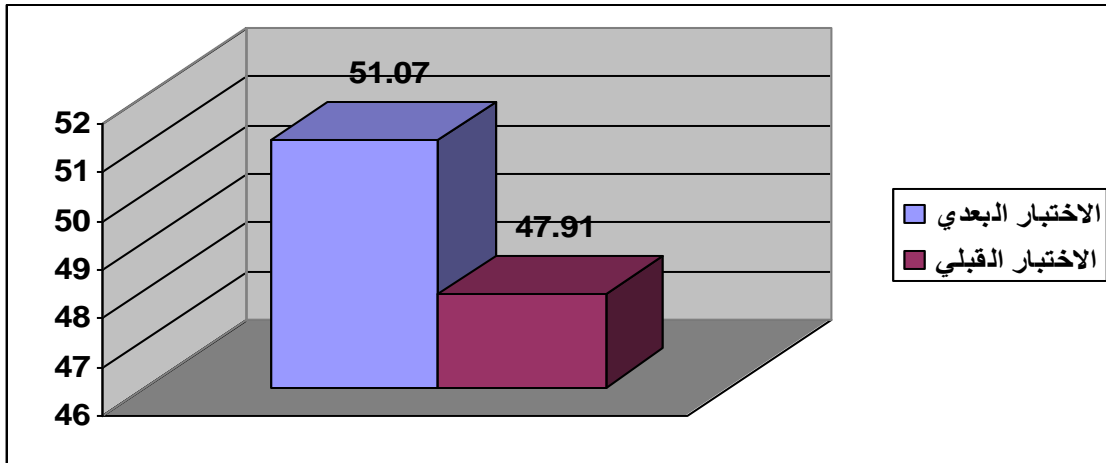
*المرونة :

الدالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	الاختبار القبلي	إختبار المرونة للطبقة الجارية بموجب اللائحة رقم 88
دال	0.05	1.67	2.91	1.67	1.10	27.13	5.21	47.91	45	الاختبار البعدي	
						24.60	4.96	51.07	45		

جدول رقم " 10 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة .

*المرونة :

من خلال الجدول رقم " 10 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (5.21 ± 47.91) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (4.96 ± 51.07), وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.91 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم " 10 " يبين النتائج القبليّة والبعديّة للعيّنة التجريبيّة في صفة المرونة

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 8 " " 9 " " 10 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعيّنة التجريبيّة في تلك الصفات البدنيّة المستهدفة و قد ارجع الباحثان ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الوحدات التعليميّة هو الذي كان وراء هذا التحسن، وذلك لما للوحدات التعليميّة من مميزات تتماشى وخصوصيات طفل هذه المرحلة خاصّة من جانبها التحفيزي من أجل بدل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات والميول وذلك ما يتيح للمدرس استغلال هذه الفرصة من أجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها التنمية البدنيّة كما يوضح ذلك الدكتور " احمد أمين فوزي " "فبالنسبة للطفل فإن اللعب هو العالم الوحيد الذي يمكن له فيه اللعب و الاستمتاع بحرية التصرف

والتعبير عن مكبوتاته" ويقول "وديع فرج الين" " الألعاب تجعل من الطفل يضاعف من جهده وتركيزه". ويقول أيضا " تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب "

3 - عرض النتائج :

1 - 1 - الاستنتاجات :

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

- 1 - تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبلية.
- 2-استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية والبعدي ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.
- 3- تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية
- 4- حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة.

1 - 2 - مقارنة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى :

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (1-2-3-4-5-6-7-8) الخاصة بالتحليل نتائج اختبارات التي طبقة على التلاميذ نستنتج أن الفرضية التي قدمناها وهي *للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى

العينة نقول أن الفرضية قد تحققت

الفرضية الثانية :

بما أن تحصلنا على نتائج جيد عند تطبيق الاختبارات القوة و الرشاقة و المرونة بصفة جيدة دون صعوبات وهذا ما قد افترضناه في بداية الخطوة من المذكرة وما تبين

من خلال الجدول (8-9) فإن فرضية الثانية صحيحة

1-3- الاقتراحات والتوصيات :

1) نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الوحدات التعليمية الملائمة

لخصوصيات الطفل النفسية و البدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية (

14.10 سنة

2) نوصي باستثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة الوحدات التعليمية.

3) نوصي بالتنظيم المحكم والجيد للوحدات التعليمية حتى تلبي رغبات التلاميذ

وتحقق الهدف من الدرس.

4) نوصي بالمراقبة الجيدة والمستمرة لجميع التلاميذ أثناء اللعب لتفادي الإصابات والأخطار .

5) نوصي بالعمل علي التدريس الشامل والمتنوع عن طريق الجانب اللعب .

6) نوصي بخلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الوحدات التعليمية .

7) نوصي بإقامة ندوات أو أيام دراسية تدرس فيها خصوصيات الفئة العمرية وإعطاء أهم الطرق للتدريس الحديث .

هذه بصفة عامة ووجيزة بعض الإرشادات التي نريد أن نقدمها وذلك قصد لفت

انتباه المدرسين إلي طريقة الوحدات التعليمية وأهميتها في مجال التدريس الحديث .

1 - 4 - خلاصة عامة :

أن الوقوف علي واقع اللعب في درس التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية

يعتبر الموجه الأساسي لبناء شخصية الطفل من جهة ومن جهة أخرى الرفع من

مستوي اللياقة البدنية ، ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان برنامج مقترح للوحدات

التعليمية في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة ، مرونة) لدى تلاميذ

الطور الثاني(14.10سنة) خلال درس التربية البدنية والرياضة ، ويهدف البحث إلى

الكشف عن دور الألعاب الصغيرة على افتراض أن تحدث هذه الأخيرة تحسنا في

الجانب البدني لدى العينة التجريبية.

شملت عينة البحث 90 تلميذا (ذكور)، وطبق عليهم منهج البحث التجريبي.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحثان إلى أن استعمال الوحدات

التعليمية فعال في تنمية الصفات البدنية المستهدفة لدى تلميذ الطور الثاني و ذلك

لتماشيها ومتطلبات هذه الفئة العمرية.

ومنه نقول أن الغاية الأولى في المجال التربوي والتعليمي هي تكوين شخصية متكاملة

النمو وهذا ما يتحقق من خلال الوحدات التعليمية، و منه أصبحنا اليوم ننادي بتكوين

متخصص في مجال تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية ، و هذا ما يفرض علينا

فتح باب البحث العلمي وتطوير ثقافتنا الرياضية لان ذلك يجعل من أستاذ التربية

البدنية ليس فقط ذلك الأستاذ الذي يقدم درسا ثم يطوي أوراقه وينصرف ،بل هو الذي

يساعد التلاميذ و يبني درسه على أسس علمية دقيقة لأنه وببساطة الواقع والشريحة

التي نتعامل معها تفرض علينا هذه التحديات والالتزامات.

المصادر و المراجع:

- 1- حامد عبد السلام زهران: " علم النفس، الطفولة والمراهقة "، عالم الكتب ، القاهرة، ط 04، ص (339)
- 2-حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1974.
- 3-حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، 1974.
- 4-الزين محمود محمد : " سيكولوجية النمو والدافعية "، دار الكتب الجامعية , 1978 1979, ص (223 - 257)
- 5-قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكبي، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها،مطبعة التعليم العالي، بغداد،1988.
- 6-قاسم حسن حسين،قيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، المطبعة الجامعية بغداد،1984
- 7-قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988، ص53.
- 8-محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 4 , دار الفكر العربي, 2001
- 9-محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية،الطبعة الثانية ،ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية 1992.

10-مصطفى غالب: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة"، مكتبة الهلال، ط 1،
بيروت، 1979، ص (29، 30)

11-نوري الحافظ: "المراهقة"، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ط 02، 1990،
ص (48).

12-/Jurgen weineck, biologiedu sport, édition vigot, paris

1985.