



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة زيان عاشور بالجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص : تربوي

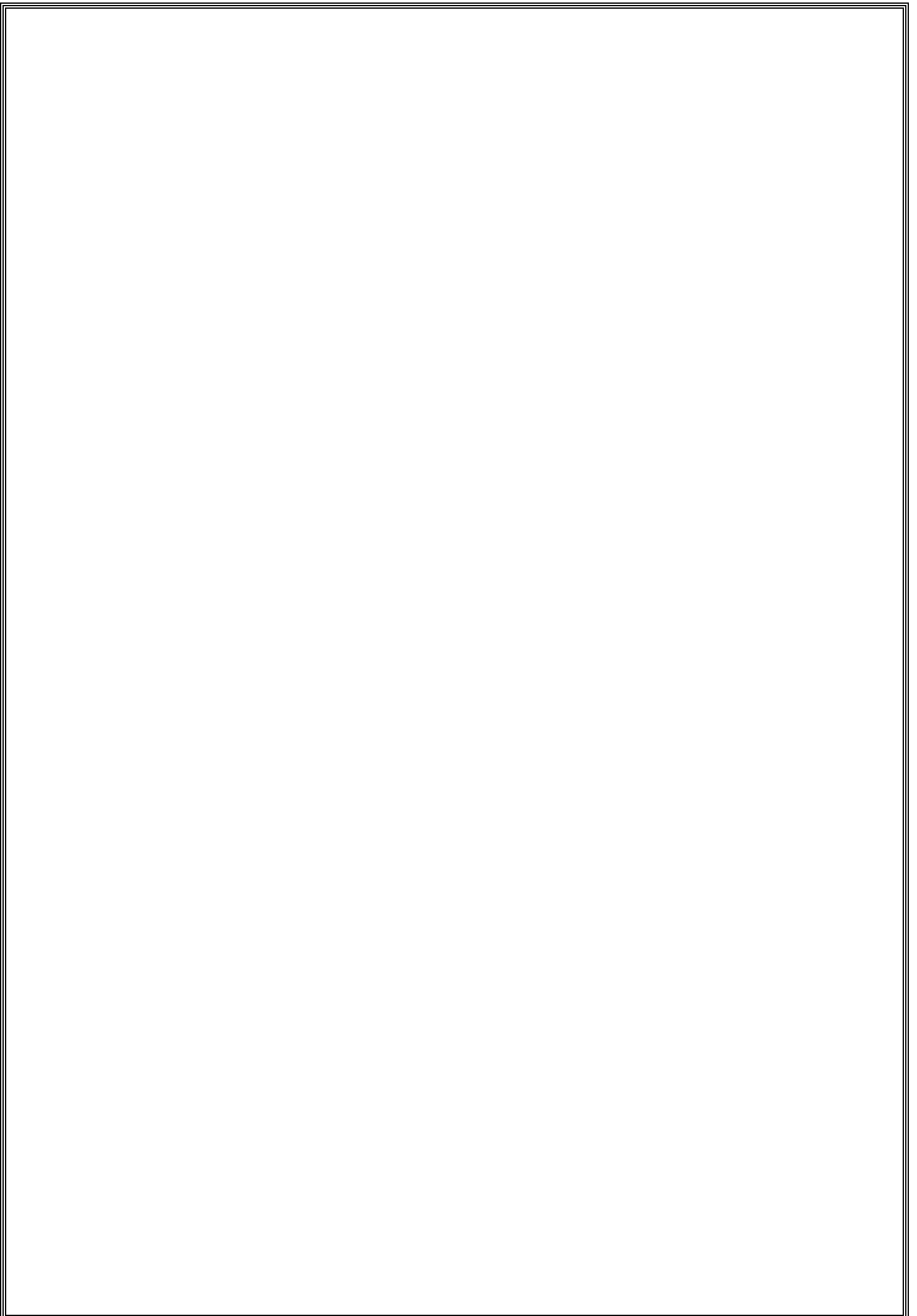
أثر الألعاب المصغرة في تنمية النوازن والنوافق الحركي عند المندرسين [11-13] سنة

دراسة ميدانية لمتوسطة الإمام رحمون عبد الحميد ولاية الجلفة

تحت إشراف:
د. طش عبد القادر

إعداد الطلبة :
- لهزيل خالد
- بربوشي زكرياء

السنة الجامعية : 2019/2018



الصفحة	فائمة المحتويات
	• الإهداء
	• شكر وتقدير
	• قائمة المحتويات
	• قائمة الجداول
	• قائمة الأشكال
الجانب التمهيدي	
أ-ج	- مقدمة
4	1-الإشكالية
5	1-1 التساؤلات الفرعية
5	2- فرضيات الدراسة
5	3- أهداف الدراسة
6	4- تحديد المفاهيم والمصطلحات
8	5- الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الاول: التخطيط والبرمجة في الجانب الرياضي	
15	تمهيد
16	1-التخطيط والتخطيط الرياضي
16	2-خصائص تخطيط التدريب الرياضي
18	3-فوائد تخطيط التدريب الرياضي
19	4-التخطيط وخطط التدريب الرياضي
20	5-أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي
21	6-مرحلة اللعب المخطط
22	7- اهم سمات اللعب التخيلي
22	8- فوائد اللعب المخطط
23	9- التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسي في التدريب الرياضي
24	10- التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسي طويل المدى في التدريب الرياضي
28	11- التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسي قصير المدى في التدريب الرياضي
32	خلاصة
الفصل الثاني : التوافق الحركي والتوازن	
34	تمهيد:
35	2- تعريف التوافق الحركي
35	3-أنواع التوافق الحركي
36	4-تعريف التعلم الحركي
36	5-أهداف التعلم الحركي
37	6-أهداف قياس التعلم الحركي
37	7-العوامل المؤثرة في عملية التعلم الحركي
38	8-شروط التعلم الحركي
40	9-نظريات التعلم الحركي
42	10-أنواع أساليب التعلم الحركي
43	11- مميزات أساليب التعلم الحركي
44	12- التوازن
44	12-1 معنى التوازن الحركي
44	12-2 انواع التوازن الحركي
46	12-3 مناطق التوازن الجسم

46	12-4 عوامل تتحكم في التوازن
49	خلاصة
✚ الفصل الثالث : المرحلة العمرية (11 – 13 سنة)	
51	تمهيد:
52	3-مرحلة الدراسة المتأخرة(11-13 سنة):
55	4-خصائص النمو
57	5-تطبيقات تربوية
58	6-الالعاب المناسبة لهذه المرحلة العمرية
60	خلاصة
✚ الجانب التطبيقي	
✚ الفصل الأول :الإطار المنهجي	
63	تمهيد
63	1- الدراسة الاستطلاعية
64	2-المنهج المتبع
64	3- مجتمع وعينة الدراسة
65	4 - مجالات الدراسة
67	5- متغيرات الدراسة
68	7-أدوات الدراسة
69	9- إجراءات الدراسة
69	10-الأساليب الإحصائية
69	11-مواصفات الاختبارات
71	12- الأسس العلمية للاختبارات
71	13- ثبات الاختبار
72	14- صدق اختبار
73	15- موضعية الاختبار
74	خلاصة
✚ الفصل الثاني : مناقشة وتحليل النتائج	
76	3- عرض وتحليل النتائج
76	3-1- نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة التوازن
77	3-2- نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة التوافق الحركي
78	3-3- نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة التوازن
79	3-4- نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة التوافق الحركي
80	3-5- مناقشة نتائج الاختبار للصفات البدنية (التوازن –التوافق) للعينة الضابطة
81	3-6- مناقشة نتائج الاختبار للصفات البدنية (التوازن –التوافق) للعينة التجريبية
81	4- مقارنة النتائج بالفرضيات
81	4-1- الفرضية الأولى والثانية
82	4-2- الفرضية الثالثة
82	5-الاستنتاجات العامة
84	-الخاتمة
- التوصيات والاقتراحات	
- المراجع	
- الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
67	يوضح خصائص عينة البحث من حيث السن و الجنس	رقم 01
73	يوضح قيمة معامل الثبات والصدق الذاتي	رقم 02
76	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي وقيمة (ت) ودلالاتها لصفة التوازن للمجموعة الضابطة	رقم 03
77	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لصفة التوافق الحركي للمجموعة الضابطة	رقم 04
78	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لصفة التوازن للمجموعة التجريبية	رقم 05
79	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لصفة التوافق الحركي للمجموعة التجريبية	رقم 06

قائمة الأشكال.

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
53	معدل الوسط للدقة الحركية اختبار الحصول على الشارة الاولمبية	رقم 01
54	يبين تطور المستوى الاساسي للرياضي ركض المسافات القصيرة المستوى	رقم 02
70	يمثل اختبار الدوائر المرقمة	رقم 03
70	يمثل اختبار الانتقال فوق العلامات	رقم 04
76	يوضح الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي في صفة التوازن للمجموعة الضابطة	رقم 05
77	يوضح الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي في صفة التوافق الحركي للمجموعة الضابطة	رقم 06
78	يوضح الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي في صفة التوازن للمجموعة التجريبية	رقم 07
80	يوضح الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي في صفة التوافق الحركي للمجموعة التجريبية	رقم 08

الإهداء

إليك يا من قدمت الدنيا بين يديها
إليك يا قطعة من قلبي قد فارقتني ...
إلى أمي الحبيبة رحمة الله عليك
إلى والدي حفظه الله ورعاه
الذي أوقد مشعل المستقبل أمامي
إلى أخي زكرياء وأحمد وزوجته
إلى كل أخواتي وأزواجهن وأولادهن إلى سمية وحوارية
إلى زوجتي الغالية على قلبي إلى ابني : قصي والكتكوت زياد
إلى الجدة أطال الله في عمرها قاسمي فاطمة
إلى صديقي بلعباس عامر و بربوشي زكرياء
إلى جميع عمال معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضة
وبالأخص الدكتور القديد وصديقي فرنانة كريم
إلى جميع زملاء العمل ورفقاء الدراسة تخصص ماستر تربوي
إلى كل من يعرفني
اهدي لهم ثمرة جهدي

لهزيل خالد

الإهداء

الهي لا يطيب الليل إلا بذكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا تطيب اللحظات إلا بشكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ولا تطيب الجنة إلا برويتك فالحمد والشكر لك لإتمام هذا العمل بعونك وفضلك وأسالك أن تجعله خالصا لوجهك الكريم . الحمد لله حمدا كثيرا يليق بكماله وعظمة صفاته، نحمده على أن وفقنا إلى إتمام هذه المذكورة بلطفه وكرمه وأعطانا الصبر والقوة والإرادة لانجاز هذا العمل المتواضع نحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه وأصلي و أسلم على من بعثه الإله نورا للعلمين سيدنا محمد وعلى اله وصحبه وسلم تسليما كثيرا. إلى التي وضعت الجنة تحت قدميها ، إلى التي لم تتوانى يوما في تربيتي ورعايتي ودفعتني نحو الطريق النجاح ، إلى التي أفنت عمرها من أجلي إلى الغاليةأمي.....أمي.....أمي....."بروشي خديجة " أطال الله فيعمرها . وإلى من قهر المعانات وضاق مر الحياة وحلوها من أجل تحقيق أمالي ، إلى الذي لم يبخل على بشئ وضحي براحتة في سبيل أن يراني كما أراد.أبي الغالي "بروشي احمد" أطال الله في عمره . إلى كل أفراد عائلتي وإلى كل من يحمل لقب بروشي .مخازني.بوكريمة.من قريب وبعيد . وإلى كافة الإخوة والأخوات | محمد . يوسف رمضان . كريم " فاطمة.هوارية | إلى البراعم التي ترعى الغد المشرق :فريال.فراس . والى شعلة نور العلم وديع . إلى زملائي :بن صادق طيب . بن علي نصر الدين . حمدي عبد العلي . إلى الأستاذ المشرف :شرفي عامر على توجيهاته لنا طيلة انجاز هذه المذكورة بنصائحه إلى أساتذة المعهد عامة ولا ننسى النصائح القوية النادرة منهم التي أنارة لنا الدرب من أجل الوصول إلى هذا الهدف النبيل. إلى كل رفقاء ومتربصي الدراسة.إلى كل عزيز لم يذكر فاسمه منقوش في القلب لا يحتاج إلى النقش بقلم قد يزول حبره بطول الزمن .وأخيرا إلى كل طالب العلم وإلى من اعرفه أو يعرفني .إلى الأساتذة والموظفين و الادارين والعمال إليك أنت من تقرأ إهدائي "

بروشي زكرياء

كلمة شكر

اشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا

ونتقدم مصداقا لقول النبي :

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

ونتقدم بالشكر إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد

في انجاز هذا العمل

وبتشكراتنا الخاصة إلى كل من سهل

لنا طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة

ووجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب ،

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من أساترة المعمر

كافة ونتقدم بالشكر إلى جميع أساترتنا الذين أشرفوا على تدريسنا

والكل من ساهم

بالكثير أو القليل من قريب أو من بعيد

في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا

في إنهاء هذا العمل.

-الإشكالية:

تعتبر الرياضة جزء من الأمن القومي للدولة, فهي وسيلة فعالة للتربية وتعديل السلوك, وهي ضرورية لإكتساب الصحة واللياقة البدنية ومن ثم فإنها تسهم في تقليل تكاليف العلاج والوقاية من العديد من الأمراض وقد أصبحت في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الاجتماعي, بعد ان زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية والتربوية والترويحية خاصة في انحاء الصفات البدنية, ولقد أصبحت من الأنشطة الإنسانية المتدخلية في وجدان الناس جميعا على مختلف اعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم... الخ فالطفل الصغير والمرأة المسنة وابن القرية وابن الحضر جميعا قد استوعبوا مفهوم الرياضة وأدركوا معناها ومغزاها (امين انور الخولي، 1996، صفحة 13).

ذكرت "ويست بونشر" 1990 أن مجال التربية البدنية والرياضية قد توسع بشكل هائل خلال العقدين المنصرمين, ولم يتم التقدم والنمو في المهنة في اتجاه زيادة المعارف الهائلة فقط, وإنما اتخذ أشكالا توسيعية في البرامج وفي نوعية الأفراد المستفيدين منها.

ولقد تأثر نمو التربية البدنية والرياضية في عدد من دول العالم المتقدم بقدر من العوامل لعل من اهمها نقص اللياقة البدنية وكيف قابلت المهنة ذلك بتوفير برامج لتنمية اللياقة البدنية لمختلف الأعمار من خلال اقتراح برامج تدريبية , بعد أن بات في حكم المسلمات أن النشاط البدني أصبح من العوامل المهمة لإكتساب افضل مستوى صحي لجميع الأعمار, كما ان تزايد وقت الفراغ تطلب من المهنة أن توفر برامج الرياضة للجميع والرياضة الترويحية, فلم تعد الرياضة وممارسة الأنشطة الرياضية حكرا على اصحاب المواهب والمهارات الرياضية فقط, إنما هي حق متاح للجميع عبر برامج تدريبية أجيد إعدادها والتخطيط لها من قبل مهنيين لتناسب الجميع, فهذه البرامج وغيرها استحدثت أخصائين في الإدارة والإشراف والتنظيم والتدريب والتعليم.

ويقدم لويس lewis في تحليله النظري لدواعي تقدير التربية البدنية والرياضية ما يفيد بأن مديري النشاط الرياضي بأهدافهم الجيدة, قد ارتبطوا بالزيادة الهائلة في حجم البرامج وعددها , الأمر الذي أجبر مدرسي التربية .ب.ر على تبني برامج الرياضة.

و النشاط الرياضي المدرسي يعد جزءا هاما بالنسبة للتلاميذ داخل المؤسسة التعليمية ، لأنه يمده ببعض الفوائد التي تعود عليهم من جراء ممارسة الأنشطة البدنية ، التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط و إنما يمتد أثرها الإيجابي إلى الجوانب النفسية و الاجتماعية الصحية. (غندير خالد، لميسي عبد الرزاق، مقداد عبد الغني، 2011-2012، صفحة 13)

ومن هذا المنبر ومن خلال ما سبق ذكره يرى الطلبة الباحثون على أهمية الإجابة على التساؤلات التالية:

2-التساؤل العام:

هل البرنامج التدريبي القائم على أساس الألعاب المصغرة له أثر في تطوير الصفات البدنية (التوازن والتوافق الحركي) لدى المتدربين؟

2-1التساؤلات الفرعية:

* هل البرنامج التدريبي القائم على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير التوافق الحركي؟

* هل البرنامج التدريبي القائم على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير التوازن؟

* هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدي للعينه التجريبية في الصفات البدنية قيد الدراسة؟

3-فرضيات الدراسة :

3-1 الفرضية العامة:

- البرنامج التدريبي القائم على أساس الألعاب المصغرة يَأثر بشكل إيجابي في تطوير التوازن والتوافق الحركي لدى المتدربين .

3-2 الفرضيات الجزئية:

- البرنامج التدريبي القائم على أساس الألعاب المصغرة يَأثر بشكل إيجابي في تطوير التوازن عند المتدربين.

- البرنامج التدريبي القائم على أساس الألعاب المصغرة يَأثر بشكل إيجابي في تطوير التوافق الحركي عند المتدربين.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإخبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في الصفات البدنية قيد الدراسة.

4-أهداف الدراسة:

- معرفة إذا كان للبرنامج التدريبي القائم على أساس الألعاب المصغرة له تأثير فعال في تطوير التوازن لدى المتدربين.

- معرفة إذا كان للبرنامج التدريبي القائم على أساس الألعاب المصغرة له تأثير فعال في تطوير التوافق الحركي لدى المتدربين.

- الكشف عن النتائج والفروق الإحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في الصفات البدنية قيد الدراسة.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في الدراسة:

5-1 الألعاب الشبه رياضية:

إن مصطلح أو كلمة الألعاب الشبه رياضية، غير مستعملة في التعاريف العالمية، بل تستعمل في الألعاب الصغيرة أو الألعاب الحركية، كمفردات لكونها مستمدة من خيال الأطفال ومستوحاة من تقاليد وعادات الشعوب. وهي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المرحة والترفيهية، مهمتها تطوير القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشيطة ومرحة. (بن ضياف حسان، 2007، صفحة 22)

-التعريف الإجرائي:

هي مجموعة من الألعاب البسيطة والمشوقة وغير معقدة التي يتم اختيارها وتطبيقها على عينة بالدراسة.

5-2 التوافق الحركي:

يكاد يكون هناك معنى عام متفق عليه لتعريف التوافق الحركي بأنه مقدرة الطفل على ادماج حركات من أنواع مختلفة في اطار واحد وتزداد الحاجة الى التوافق الحركي كلما كانت الحركات أكثر تعقيدا (محمد صبحي حسانين، 2000، صفحة 331)

-التعريف الاجرائي:

هو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة او مفردة حسب متطلبات النشاط.

3-5 التوازن:

يري كلا من محمد علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1989م) أن المفهوم العام للتوازن هو القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع كما في وضع الوقوف علي قدم واحدة مثلا أو عند أداء حركات كما في حركة المشي علي عارضة مرتفعة ومن ناحية أخرى فان تميز الفرد الرياضي بالتوازن الجيد يسهم في قدرته علي تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات أو الأوضاع في معظم الأنشطة الرياضية ، وهناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بشكل كبير علي صفة التوازن كرياضة الجمباز والغطس والتمرينات الفنية ، وعندما يكون اللاعب في وضع غير متزن أو ما يمكن أن تسميه بوضع اللاتوازن ، فإن هذا الوضع لا يسمح له بسرعة الاستجابة المناسبة كما انه لا يسمح له بتوجيه الأداء بدقة أو مقاومة القوة أو استخدامها في اتجاه واحد فقط (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 1989 ، صفحة 16)

-التعريف الاجرائي:

هو قدرة الفرد على التحكم في وزن جسمه وثباته خلال ممارسة معينة كالمشي او الجري او قيادة دراجة هوائية...

6- الدراسات السابقة:

6-1- الدراسة الأولى:

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة الخلفة

إعداد الطالب: لحرش محمد الصادق الأمين، لهلاي بن عزوز إشراف: اقصار ماحي.

العنوان: أثر استخدام برنامج الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية "المرونة"، القوة الرشاقة "لتلاميذ

الطور الابتدائي. دراسة ميدانية لبعض ابتدائيات الخلفة.

- السنة الجامعية: 2013/2014

إشكالية الدراسة:

* ما مدى فعالية برنامج الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية "الرشاقة، القوة المرنة"؟.

التساؤلات الفرعية:

* هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية؟.

* هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة الخاصة بعناصر

اللياقة البدنية؟

- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

أن استخدام برنامج الألعاب الحركية بنسبة لتلاميذ المرحلة الابتدائية يعمل على تحسين وتطوير عناصر اللياقة البدنية.

الفرضيات الجزئية:

* توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية.

* توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة الخاصة بالعناصر

البدنية.

أهداف الدراسة:

* تعرف على اثر استخدام برنامج الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية.

منهج الدراسة: اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: 90 تلميذ.

الطريقة المتبعة في الاختيار: الطريقة القصدية.

الأدوات المستعملة: استعمل برنامج والاختبارات والقياسات.

الظروف المكانية: ابتدائية ولاية الجلفة.

الظروف الزمنية: خلال شهر مارس وأبريل.

النتائج المتحصل عليها: أثبتت الدراسة أن الألعاب الحركية فعالة في تنمية الصفات البدنية لأنه تتماشى مع هذه الفئة.

6-2- الدراسة الثانية:

مذكرة لنيل شهادة الليسانس نظام قديم في التربية البدنية والرياضية، جامعة وهران إعداد الطالبان: عبد الله رمضان و مختار الصديق عبد الحق. إشراف: أ. مهدي محمد.

العنوان:

أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية والرياضية.
- السنة الجامعية: 2006/2007.

إشكالية الدراسة:

* هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضة؟.

فرضية الدراسة:

الفرضية العامة: للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدي العينة التجريبية.

أهداف الدراسة: التوصل إلى إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية.

دراسة خصوصيات الطفل المتعددة (11-13 سنة)

*إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير الصفات البدنية.

***منهج الدراسة:** اعتمد الباحثان على المنهج التحريبي.

***عينة الدراسة:** استعمل عينتين واحدة تجريبية متمثلة في 45 تلميذ من جنس ذكور، أعمارهم من 11 إلى 13 سنة، وعينة ضابطة متكونة من 45 تلميذ جنس ذكور.

***الأدوات المستعملة:** استعمل مجموعة من الاختبارات , من بينها القفز من الثبات للقوة وأيضاً ثني الجذع للأمام من الوقوف للمرونة , اختيار الحري المتعرج فليشمان للرشاقة وقد أخضعها لرأي المحكمين.

***الظروف المكانية:** متوسطة رحمون عبد الحميد للعينة التجريبية , رحمون عبد الحميد للعينة الضابطة بالجلفة

***الظروف الزمنية:** موسم 2018/2019

***النتائج المتحصل عليها:**

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة , أعطت للفرضية صدقها حيث وجد أن هناك تطور في مستوى جميع عناصر الصفات البدنية المستهدفة بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة, وهذا ما يدل على أن البرنامج المقترح من الألعاب الصغيرة كان له الأثر الإيجابي في تنمية تلك الصفات البدنية للعينة التجريبية.

6-3- الدراسة الثالثة (دراسة أجنبية):

دراسة كاتشاشين ن.م. موسكو, اثر استخدام الألعاب الصغيرة في إعداد البدني للاعب كرة القدم تحت 11 سنة ,

مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة 1980

***هدف الدراسة:**

إبراز دور وأهمية الألعاب المصغرة في الإعداد البدني للاعب كرة القدم

***منهج الدراسة:**

استخدام هذا المنهج التحريبي كما استخدم مجموعة من الأدوات البسيطة وذلك من خلال درس الصفات البدنية والرياضية

***نتائج الدراسة:** إن المجموعة التي استخدمها من الألعاب الصغيرة قد تقدمت على المجموعة الأخرى التي

استخدمت الطريقة التقليدية في التدريس.

6-4- الدراسة الرابعة :

-دراسة عبد العزيز راجع, اثر استخدام الألعاب التمهيديّة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم, مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة 1997.

اهداف الدراسة:

تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيديّة بهدف تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية. معرفة تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم.

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي

النتائج المتوصل اليها:

اظهرت نتائج البرنامج التدريبي لتنمية الجانب البدني والجانب المهاري اثرا ايجابيا وتحسنا معنويا في جميع الإختبارات البدنية والمهارة لدى المجموعة الضابطة.

أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح فروقا معنوية وذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

-أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في معظم الاختبارات البدنية والمهارة قيد الدراسة (عبد العزيز راجع، 1997، صفحة 49)

7- مناقشة الدراسات السابقة:

بعد مناقشة وتحليل الدراسات السابقة والتي تتماشى مع الموضوع الذي نحن مقيدون بدراسته هو دور الالعاب المصغرة في تنمية التوازن والتوافق الحركي عند المتدربين تلاميذ مرحلة المتوسط وجدنا أن جل الدراسات تتمحور دراستها عن اهمية النشاط البدني والرياضي في تنمية الصفات البدنية بالرغم من اختلاف طرق الدراسات واختيار العينات عند كل باحث لكن لاحظنا جميع النتائج تصب في اتجاه واحد وهو تنمية التربية البدنية والرياضية للصفات البدنية خاصة عند المراهقين.

كما لاحظنا بعض الدراسات لم يتم فيها اجراء الدراسة الاستطلاعية لما لها من اهمية في معرفة صدق وثبات الاختبار الذي تعتمد عليه الدراسة, وهذا يجعل القارئ يحس بعدم وجود أهمية لكن بشكل عام الدراسات قد افادتنا خاصة في جلب المعلومات النظرية التي لها علاقة بالدراسة والتي سهلت علينا البحث.

حيث ربطنا أثر دور الألعاب المصغرة شبه الرياضية بالألعاب المصغرة والتي هي قيد دراستنا مع تطوير اللياقة البدنية وأثرها حول التوافق والتوازن لدى تلاميذ المتوسط ، وفي الدراسة الثانية حول تشابه المرحلة العمرية وعلاقة أيضا بالألعاب المصغرة في تطوير اللياقة البدنية لدى التلميذ في الطور الثاني ، كما ساعدتنا الدراسة الثالثة حول طبيعة المنهج المتبع وطبيعة العينة ونوع الاختيارات المتبعة في اعداد الدراسة .

خلاصة:

الدراسات السابقة لها أهمية كبيرة في توجيه الباحث للوصول الى النتائج المرغوب فيها فيمكن اعتبارها كمرجع مستقبلا لبحوث جديدة وأيضا لما لها من اثار من المعلومات التي ساعدتنا في اعداد الدراسة خاصة في توفير الوقت والجهد وعدم تكرار الموضوعات السابقة .
كما لها دور في البحث عن الأسباب او ايجاد الحلول المناسبة لبعض المشكلات التي تساعدنا في فهم الحالة واعطاء نتائج مناسبة لها بالاستناد بالخبرات السابقة والتي لها طابع علمي منهجي لا يقبل الشك .

-مقدمة:

إن التربية البدنية والرياضية تعد من العوامل ذات أهمية في المجتمع لتنمية الصحة العامة فهي تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على العمل واستغلال قدرات الفرد فيما يعود بالمنفعة الخاصة والعامة وتكسب الفرد قيمة تجعله أكثر قبولا في المجتمع الذي يعد خلية أساسية لإحتوائه على الثروة البشرية حيث أن الأطفال على رأس تلك الثروة لما لهذه المرحلة العمرية من أهمية في التكيف مع الحياة , وإن تقييم مستقبل مجتمع ما يكون على أساس الظروف التربوية التي يعايشها افراد الجيل الجديد من ابنائه , فالتربية البدنية والرياضية وسيلة من وسائل التربية العامة اذ تمكن من الإعتناء بالأطفال في هذه المرحلة التي تعد أمل المستقبل وهي قاعدة لضمان النشأة السليمة لمراحل نموهم التالية :

- وقد أجمع الطلبة الباحثون على ان التربية البدنية والرياضية نشاط انساني حر وخالص هدفه المتعة والتسلية وذلك من اجل مصلحة الصغار وتربيتهم.

و كذلك اللياقة البدنية تلعب دورا هاما اذ تعتبر احدى مكونات اللياقة الشاملة التي بدورها تؤهل الطفل للعيش بصورة متزنة وهذا يتطلب ان يكون الطفل مؤهلا جسميا ونفسيا وعقليا , وتأتي أهمية اللياقة البدنية من خلال ارتباطها بمتطلبات الحياة اليومية من جهة وممارسة الأنشطة الرياضية من جهة , ولهذا يجب إعطاء الإهتمام اللازم لهذه المرحلة العمرية و استغلالها والإستفادة منها وذلك بتوجيهه واستثمار

هذه الطاقات توجيهها تربويا سليما , ويعد اللعب وسيلة تمكن من فهم نفسية الأطفال ويعد وسيطا تربويا يمنح للطفل حقه في النمو بدنيا وحركيا وعقليا وانفعاليا حيث يعمل هذا الأخير على تنمية التوافق والتوازن الشخصي والاجتماعي فالتربية في المجال الرياضي تعني بشخصية الفرد وهذا يمنح للطفل الحرية في التعبير عما ينتابه في داخله وذلك من أجل التفاعل مع غيره حيث أنها تعتبر كمنهج يستطيع به الطفل فهم مرحلته العمرية والتي تعد مرحلة الإستكشاف والإستيعاب للمهارات والخبرات الذاتية وذلك بميوله الشديد نحو اللعب وخلق عالم لنفسه مليء باستكشافاته وتخيالاته وحركاته حتى يكون من نفسه شخصية فعالة في المجتمع.

- ويرى الطلبة الباحثون أن اللعب احد أهم العناصر التي يستطيع الطفل التعلم من خلالها ويكشف الكثير عن نفسه وعن البيئة التي يعيش فيها وذلك من خلال مشاركة الآخرين في الألعاب الجماعية والفردية والشعور بالمتعة والبهجة.

ولتحقيق حاجة التلميذ تم ادماج الألعاب المصغرة في حصة التربية البدنية والرياضية من جهة لتنمية بعض الصفات البدنية حيث يعد اللعب في هذه المرحلة أمراً أساسياً وضرورياً للطفل اذ لا يمكن تخيل حياة طفل دون اللعب مع مراعاة الجانب التربوي والذي يصاحبه طول فترة نموه وقد اوصى الإسلام على ذلك ولذا جاءت الروايات لتؤكد على إشباع هذه الحاجة إذ قال الإمام جعفر الصادق رضي الله عنه: "دع ابنك يلعب سبع سنين" (عبد الفتاح كاميليا، 1975، صفحة 162).

وروي عن الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم انه قال: "مثل الذي يتعلم في صغره كالنقش على الصخر" (القران محفوظ محمد حسين، 1989، صفحة 50).

ويؤكد (السعدي، 2004) بأن مرحلة ما قبل الثامنة من العمر هي مرحلة اللعب وعلى الوالدين ان يمنحا الطفل الحرية في اللعب دون ضغط او إكراه ، وإن افضل الألعاب عند الطفل هو اللعب الذي يختاره أي صنعه بنفسه او يكتشف بنفسه طريقة جديدة للعب (السعدي ابراهيم 2004). ويمثل اللعب دورا كبيرا في مرحلة الطفولة عند المتدربين وذلك من خلال تعدد الأنشطة مما يمكنهم من تعلم انماط مختلفة من النشاطات الإستكشافية والحركية والتي تعتبر أساس النمو. -ويؤكد فرج على "أن المرحلة الإبتدائية من أهم مراحل حياة الإنسان ففيه تنمو قدرات الطفل وتنضج مواهبه وتكون قابلة للتأثير والتوجيه والتشكيل وتحديد إتجاهاته في المستقبل" (فرج عنايات محمد، 1987، صفحة 106).

النشاط البدني الرياضي وسيلة من وسائل التربية العامة التي تتم من خلالها أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية بهدف تكوين الفرد بدنيا ، حيث تعمل هذه الأخيرة على تنمية التوافق الحركي والتوازن .

وعليه سوف نتطرق في بحثنا هذا للإلمام ببعض المفاهيم الأساسية والمصطلحات لغرض تحقيق هذه الدراسة حيث نتطرق في الجانب التمهيدي إلى وضع إشكالية، طرح التساؤلات، الفرضيات المقترحة وأهداف الدراسة وأهميتها وتعريف المصطلحات ومعالجة الدراسات السابقة ثم نتطرق في الفصل الثاني الخاص بالجانب النظري إلى ثلاثة فصول الاول الذي يحمل عنوان البرمجة والتخطيط في المجال الرياضي نبين فيه دور التخطيط وأهميته في إنجاز وحدات تدريبية أو برامج للتدريب الرياضي.

أما الفصل الثاني سيكون تحت عنوان الصفات البدنية (التوافق الحركي والتوازن) حيث سنقوم فيه بتعريف الصفات قيد الدراسة مع ذكر عناوين ذات أهمية كبيرة في فهم كل صفة وخصائصها .
وفي الفصل الثالث تحت عنوان المرحلة العمرية (11-13 سنة) نقوم بتعريفها وذكر بعض الصفات التي تتميز بها هذه المرحلة.

اما الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى ثلاثة فصول :

الفصل الأول خصصناه للدراسة الاستطلاعية التي تعطينا الصدق والثبات للنتائج المتحصل عليها للإختبارات القبليّة والبعديّة للعينة قيد الدراسة أما الفصل الثاني فقد شمل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وقد تناولنا خلاله المجال المكاني والزمني لهذه الدراسة مع تحديد الشروط العلمية للأداة وضبط متغيرات الدراسة وتحديد عينة البحث وكيفية اختيارها مع ضبط المتغيرات لأفراد هذه العينة كما تم تحديد المنهج المستخدم وأدوات الدراسة المتمثلة في الإختبارات والوسائل الإحصائية مع شرح اجراءات التطبيق الميداني وتحديد المجال الزمني والمكاني لإجراء هذه الإختبارات , أما الفصل الثالث فقد شمل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وانتهينا بالخلاصة مع وضع توصيات واقتراحات.

تمهيد:

ستتطرق في هذا الفصل إلى التخطيط الرياضي الذي يعتبر ذات أهمية كبيرة لتحسين سير البرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية ، فلم يعد خافيا على أن التخطيط الرياضي أصبح جزءا أساسيا في عملية التدريب أو التدريس كما يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي والوصول به إلى المستويات العالية ، من حيث أنه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم في المستوى .

وعليه فقد خصصنا جانب من الدراسة من أجل التطرق على الجوانب المهمة في التخطيط الرياضي لإعطاء السبل من أجل تحقيق الأهداف المحددة.

1- التخطيط والتخطيط الرياضي:

1-1- مفهوم التخطيط:

لغويا:*- يعرف التخطيط بأنه تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة.

*- كما يعرف التخطيط أيضا بأنه التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والإستعداد لهذا المستقبل (د.مفتى ابراهيم حماد، 2001، صفحة 253)

1-2- مفهوم تخطيط التدريب الرياضي:

إصطلاحا:*- هو التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها .

*- تخطيط التدريب الرياضي هو أقصر الطرق وأكثرها ضمانا وأقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة.

*- أظهرت خبرات كافة الدول المتقدمة في مجال الرياضة التنافسية والمجال الرياضي بشكل عام أن التخطيط أصبح ضرورة، لدرجة أنه لم يعد المشكلة هي أن تخطط أو لا تخطط التدريب الرياضي ؟ بل أصبحت المشكلة : كيف نخطط؟ .

*- لتوضيح أهمية تخطيط التدريب الرياضي علينا تصور المقابل له...فسنجد أن الإرتجال والعشوائية في التدريب الرياضي تنتج عشوائية وتذبذب النتائج.

2- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

1-2- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي:

*- يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستويات التنافس حيث يهدف لتحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ قادم أو بعد فترة زمنية تطول أو تقتصر منذ إعداد الخطة. فبدلا من أن يعمل على تحقيق مستويات حالية ستصبح ضعيفة مستقبلا فإنه يتنبأ بالمستويات التي سيصل إليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تتمشى معها مستقبلا.

*-التخطيط يتعامل مع ظروف ومتغيرات لم تحدث بعد لكنها متوقعة أو محتملة. ومن أجل ذلك يصبح التنبؤ والتوقع لما ستكون عليه مستويات المنافسين ومتغيراتها في المستقبل من أهم عناصر عملية التخطيط .

*-النظرة المستقبلية في التخطيط للتدريب الرياضي تعني أن القائم عليه إنما يمارس عملية مستمرة من التصور عما سيكون عليه الحال إذا اتخذ قرارا معيناً وما هي الآثار المترتبة عليه .

2-2-الترباط والتسلسل والإستمرار في إعداد الفرد الرياضي:

*-تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة متدفقة ومترابطة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف ومرورا بتحديد السياسات والإجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول إلى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الظروف والأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف وتطوير الخطط والبرامج.

*-إن التداخل والتكامل بين مراحل العملية التخطيطية في التدريب الرياضي يدلنا على حقيقة مهمة هي أن خطة التدريب والإعداد الرياضي هي محصلة جهود وأنشطة مركبة وليست أبدا نشاطا منفصلا أو منعزلا.

*-إن الطبيعة المتغيرة لمستويات التنافس الرياضي والتطورات المستمرة التي تطرأ على العناصر المؤثرة فيه تجعل تخطيط التدريب عملية متحركة ديناميكية مستمرة، إذ أن الأمر لا ينتهي بوضع خطة للتدريب بل هي عملية مستمرة للتخطيط وإعادة التخطيط لضمان تحقيق التوافق المستمر بين عناصر العمل التخطيط من جانب وبين كافة الظروف المحيطة من جانب آخر. (د.مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 254)

2-3-تكاملي جوانب اعداد الفرد الرياضي:

*-عند التخطيط للتدريب الرياضي فإن على المخططيين مراعاة تكامل هيكله خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي لتحقيق أفضل مستوى في الرياضة التخصصية.

2-4-وجود خطة لإعداد الفرد الرياضي:

*-بما أننا بينا سابقا أن معنى تخطيط التدريب عبارة عن عملية تفكير ومفاصلة واختيار بين بدائل وصولا إلى هدف، فإن خطة التدريب ذاتها هي نتائج عملية التخطيط، وهي عبارة عن التزام بأساليب عمل وإجراءات محددة.

*- إن التمييز بين تخطيط التدريب الرياضي وخطة التدريب الرياضي ينبع من حقيقة مهمة, وهي أن كل عملية تخطيط يجب أن تتبلور في خطط واضحة ومحددة وبالتالي إن لم تتوفر تلك الخطط يصبح التخطيط إهدارا للوقت والمال.

*- ففي كثير من المشروعات الرياضية توجد إدارات وأجهزة للتخطيط دون أن توجد خطط بالمعنى المتقدم, الأمر الذي يجعل الشكل متوفرا دون المضمون (د.مفتى إبراهيم حماد، 2001، صفحة 255)

3- فوائد تخطيط التدريب الرياضي:

3-1- يحدد الأهداف ويركز على تحقيقها:

*-التخطيط يحدد أهدافا موضوعة, وبذلك يصبح التدريب الرياضي واضح الهدف والذي قد يتمثل في تحقيق مركز من المراكز الخمس الأولى في دورة أولمبية أو بطولة قارية أو إقليمية أو محلية.

*-التخطيط يرمي إلى التركيز على الأهداف دون غيرها ويعمل على تحقيقها من خلال الخطط الموضوعة.

3-2- يتنبأ بالعقبات:

*- يتنبأ التخطيط بالمشكلات والعقبات التي يمكن أن تعترض خطط الإعداد وبالتالي يتخذ من الإجراءات ما يكفل مواجهتها.

3-3- الإختيار بين بدائل الخطط والبرامج:

يحقق التخطيط وضع عدد من الخطط والبرامج التدريبية التي يمكن المفاضلة بينها لتحقيق أفضل النتائج.

3-4- تحديد المسؤوليات:

*- يضع كافة أفراد الأجهزة الفنية والإدارية المسؤولة عن تنفيذ خطط وبرامج التدريب الرياضي أمام مسؤولياتهم , وبالتالي يزداد إنتاجهم وفعاليتهم.

3-5- الإتصال الفعال:

يحقق التخطيط في التدريب الرياضي الإتصال الفعال بين كافة أجهزة ووظائف التنظيم وأفراده بدءاً من أعلى مركز قيادي رياضي وانتهاء بالأجهزة الفنية والإدارية العاملة على تنفيذ الخطط والبرامج.

3-6-التقويم الدوري:

*-تتضمن خطط التدريب الرياضي أساليب وطرق التقويم بشكل دوري للتعرف على المستويات التي تم تحقيقها خلال مراحل تنفيذ الخطة, إذ إن الأهداف المرحلية التي تم وضعها تعتبر معايير تقويمية لتحقيق مستويات الإعداد خلال تنفيذ الخطط. (د.مفتى ابراهيم حماد، 2001، صفحة 256)

3-7-الإقتصادية:

*-يحقق تخطيط التدريب الرياضي الاقتصاد في الجهد والمال والوقت, إذ يتم تحقيق الأهداف المطلوب تحقيقها في المستقبل بوضوح تام, وتحديد الوسائل وطرق التدريب وبرامج الإعداد والتنافس.

4-التخطيط وخطط التدريب الرياضي:

كثيراً ما يخلط العاملون في المجال الرياضي بشكل عام والمدربون بشكل خاص بين مفهوم تخطيط التدريب وخطة التدريب, حيث يعبرون عن التخطيط بأنه خطة والحقيقة غير ذلك.

4-1-التخطيط للتدريب الرياضي:

*-التخطيط للتدريب الرياضي عملية أوسع وأشمل من مفهوم خطة التدريب وإن كانت الخطة هي نتيجتها المهمة, وهي عملية تنبؤ بالمستويات الرياضية التي سيصل إليها اللاعبون والفرق الرياضية في المستقبل والاستعداد لهذه المستويات بخطة تدريب.

*-إذن فالتخطيط عملية شاقة ممتدة زمنياً وعملياً في المستقبل, وتتضمن تحديد الأهداف وتحديد طرق تحقيقها في ضوء المتغيرات المستقبلية. (د.مفتى ابراهيم حماد، 2001، صفحة 257)

التخطيط = التنبؤ + خطة

4-2- خطة التدريب الرياضي:

*-هي تحديد للمطلوب تحقيقه من مستويات رياضية وتحديد كيفية تحقيقه من خلال توظيف كافة طرق الإعداد والإمكانات بكافة جوانبها اللازمة لتحقيق الأهداف موزعة على مدة معينة, وذلك كله في إطار سياسات وإجراءات محددة.

5-أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي:

5-1-تحقيق الهدف:

*-يجب أن تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب إلى تحقيق أهدافه.

*-يجب أن تنبثق أهداف العمليات من أهداف الخطط, وأن تنبثق أهداف الخطط من أهداف الخطة العامة وهكذا وصولاً إلى أهداف التنمية البشرية في الدولة . (د.مفتى ابراهيم حماد، 2001، صفحة 257)

5-2-العملية:

*-ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية في كافة الجوانب.

5-3-الشمول:

*-من الأهمية أن يتم تخطيط التدريب الرياضي بحيث يشمل كافة جوانب الأعداد. كما يجب أن ينطلق من التخطيط العام للرياضة التخصصية.

5-4-البيانات والمعلومات الصحيحة:*-حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضللاً يجب الانطلاق من قواعد البيانات والمعلومات والإحصاء سليمة.

5-5-الواقعية:*-يجب أن ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية على ما يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة.

5-6- التدرج: * - ويقصد به التدرج في تحقيق الأهداف, والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني أمثل.

5-7- المرونة:

* - بما أن التخطيط يتعامل مع المستقبل بما ينطوي عليه من عوامل عدم التأكد والتغيير, لهذا السبب فإن المخططين يجب أن يضعوا الفروض طبقاً للظروف المتوقعة والتي سيتم تنفيذ مخططات التدريب الرياضي فيها, فإذا لم تتحقق الفروض فإن الأمر يتطلب إعادة النظر في ضوء ما يجد من مستجدات حيث تدخل التعديلات المناسبة على التخطيط الأصلي (د. مروان عبد المجيد ابراهيم, 2002, صفحة 55).

5-8- الاستغلال الأمثل للإمكانات:

* - يجب أن يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانات وما سيتم تديره من موارد.

5-9- التنسيق:

* - يجب أن ينسق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ ضماناً لنجاح التخطيط.

5-10- المشاركة الجماعية:

* - يجب أن يشارك في التخطيط (خاصة طویل المدى) ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب.

5-11- الاقتصادية:

* - توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساسي في فاعلية التخطيط للتدريب الرياضي .

6- مرحلة اللعب المخطط:

وتبدأ من 8 الى 12 سنة وفي هذه المرحلة من مراحل تطور الطفل, يبدأ اللعب الإيهامي ولعب تمثيل الأدوار أو اللعب التمثيلي الذي كان يقوم به الأطفال في المرحلة السابقة بالتلاشي تدريجياً.

فمحاولة تقليد الأب أو الأم أو تقليد الصياد أو المعلم أو المعلمة واستعمال القصة حصانا وحافة حائط قطارا أو سيارة تنتقل من واجهة إلى خلفية , ألوان نشاط اللعب المخطط المنظم الذي يسود مرحلة ما قبل المراهقة أو المرحلة الابتدائية العليا.

يستمر في هذه المرحلة اللعب التخيلي الذي يلعب فيه الخيال والتصوير دورا بارزا , ولكنه يؤدي هنا وظيفة سيكولوجية ايجابية تتصل بالتعبير والإبداع , ولذا ينبغي أن لا تحول بين الطفل وبينها , ولكن في اطار منظم مخطط هادف (لعب دور الإطفائي , الحرب , رجال الفضاء , الشخصيات التاريخية , نجوم خيالية ... الخ)

وفي اثناء سن هذه المرحلة يكتشف الأطفال أنماط جديدة من الألعاب تسمى الألعاب الإجرائية أو ما يعرف بالألعاب الشعبية المألوفة كأعمال الحياكة والخياطة والصناعات اليدوية والحرفية , وأشغال المعادن والأخشاب والنحت والرسم الفني التي يميل إلى ممارستها كنوع من انواع الرياضة ويساعد ما تتضمنه هذه الألعاب من مهارات ومعارف وما يتطلبه اداؤها من تنظيم وقواعد في تكوين الفكر المنطقي , والنزوح نحو العقلانية في التفكير , ولذا نرى الكثير منهم يبدأ بتعلم وممارسة ألعاب ورق اللعب المختلفة , وألعاب الدومينو والشطرنج والداما , وتقدمهم يقبلون عليها وعلى مثيلاتها , لي فقط للمتعة والمنافسة بل لما يتطلبه اداؤها من تنظيم منطقي وتفكير منظم.

7- أهم سمات اللعب التخيلي:

- يرتبط اللعب التخيلي بالتعبير والإبداع.
- يتجه اللعب التخيلي نحو ما يسمى بالألعاب الشعبية المألوفة في مجتمع الأطفال.
- يستخدم اللعب في هذه المرحلة التفكير المنطقي والنزوح نحو العقلانية في التفكير.

8- فوائد اللعب المخطط:

إن الوان اللعب الأدق المخطط توفر للأطفال فرص النمو العقلي والوجداني و الجسدي المنظم , فتساعده على تنمية مهارات التواصل والتعاون مع الآخرين , وعلى احترام الحقوق والواجبات وتنمي لديه احترام الذات وتقديرها , وتزيد من قدرته على تفهم حاجات الأطفال الآخرين واكتساب العادات الاجتماعية التي تعين الطفل على التكيف مع عناصر البيئة , والتوافق مع جميع من يتصل بهم من الناس ومع ذاته , كذلك إن تعلم كل ما سبق ذكره من مهارات وقيم واتجاهات ومعارف في وسط اجتماعي , تزيد من وعي الطفل الاجتماعي وتسهم في عملية التنشئة الاجتماعية , ولا شك أن ممارسة الطفل معظم ألعابه في زمر ومجموعات من الأتراب تؤدي إلى تكوين مجموعات أو أقران ما يسمى الشلل والعصابات وغيرها من فرق اللعب الجماعي , التي يبدأ الطفل بإظهار اعتزازه بالانتماء إلى بعضها دون البعض الآخر.

ويبدأ الطفل في هذه المرحلة أيضا بتعزيز انتمائه لأبناء جنسه أي انتماء الصبي للصبيان والبنت للبنات .

وتتأثر أنماط اللعب والثقافة ومع أن الوقت المتوافر للعب في هذه المرحلة يقل نسبيا بسبب متطلبات الدراسة والمدرسة , إلا أن الطفل يحرص على إيجاد فرص اللعب خارج جدران المدرسة وبعد أوقات الدوام فيها , خاصة إذا كانت المدرسة من النوع الذي لا يوفر أية فرصة للعب في نطاق النشاطات المنهجية الصفية أو غير الصفية , وتعتبر ألعاب التركيب والبناء المخططة وألعاب الجمع والتصنيف وألعاب التحليل والتفسير والألعاب الرياضية والرسم والنحت والتلوين والتشكيل والغناء والانشيد , من ألعاب الطفل المفضلة في هذه المرحلة , ومما لا شك فيه أن التمثيل ومشاهدة الأشربة والصورة وقراءة القصص والكتب تعد من مواد اللعب التي تستهوي أطفال المرحلة الابتدائية لما توفره لهم من متعة وتسليم وفائدة , ومما لا شك فيه أن اللعب المنظم المخطط الموجه تربويا ينطوي على إمكانات هائلة للنمو والمتعدد الجوانب للطفل , حركاته واحساساته ذاكرته وتخيله , الملاحظة والانتباه والتفكير , وفي نشاط اللعب تنهياً إمكانات كبيرة لنمو الهدفية في السلوك والمثابرة والارادة والمشاعر الاجتماعية والخصال الخلقية الحميدة , كالحب والوفاء والتعاون وغير ذلك , وتستلزم عملية البناء البشري هذه من المعلم تجسيدا في الممارسات التربوية اليومية لخدمة الأهداف التربوية في المجالات العقلية والوجدانية والجسدية .

ولقد ابرزت سلسلة البحوث العملية في بريطانيا استغلال أنشطة اللعب في تقريب مبادئ العلم للأطفال وتوظيف هذه الأنشطة في توسع آفاقهم المعرفية وفي التمكن من مهارات اكتساب المعرفة وتعلمها . (د. مروان عبد المجيد ابراهيم ، 2002 ، صفحة 56)

9- التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسي في التدريب الرياضي:

-من الأهمية أن يخطط للإعداد النفسي بعناية كما يخطط لباقي أنواع الإعداد الأقرب , وهي الإعداد البدني والمهاري والخططي والمعرفي والخلقي .

-يجب أن تسير كافة عمليات الإعداد المختلفة معا في نفس الوقت وإن اختلفت الأساليب والجرعات , وان تكمل بعضها البعض .

-تقسم العمليات التطبيقية للإعداد النفسي طويل المدى و التي ينفذها المدرب الرياضي أو الأخصائي النفسي إلى نوعين رئيسيين هما:

*الإعداد النفسي طويل المدى

*الإعداد النفسي قصير المدى

10-التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسي طويل المدى في التدريب الرياضي:

-يبدأ التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ أو الناشئة في التدريب الرياضي ,أي في سن مبكرة ,ويستمر لفترات قد تصل إلى 10 سنوات أو أكثر وقد يستمر حتى الإعتزال.

-يعتبر الإعداد النفسي طويل المدى بمشاهدة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى.

-العمليات التطبيقية للإعداد النفسي طويل المدى تعتمد بشكل رئيسي على الجانبين التاليين:

-بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب اللاعبة. (د.مفتى ابراهيم حماد، 2001، صفحة 236)

10-1-بناء الشخصية كعملية تطبيقية في الإعداد النفسي طويل المدى:

أ-تعريف الشخصية:

-تعرف الشخصية بأنها ذلك التنظيم الدينامي داخل الفرد للنظم النفسية-الجسمية والتي تحدد تفاعلاته وسلوكه الفريد مع البيئة.

-يبرز التعريف السابق للشخصية التأكيد على العوامل الجسمية والنفسية لا تؤثران بصورة مستقلة عن بعضها البعض بل يكون التأثير من خلال تفاعلها معا كوحدة واحدة ,أي ككل متحد تؤثر وتتأثر بالمجال الذي توجد فيه.

-يمكن تعريف الشخصية أيضا بأنها ما ينمو ويتكامل من خلال تفاعل كافة خصائص الفرد البدنية والوظيفية والنفسية مع بيئته المتطورة والمتفاعلة دوما.

ب-أهمية الشخصية كجانب من جوانب الإعداد النفسي:

يمكن ارجاع أهمية الشخصية في الإعداد النفسي للفرد الرياضي فيما يلي:

*الشخصية تؤثر وتتأثر بالأداء الرياضي التنافسي

*تحقيق مستويات عالية في المجال الرياضي يتطلب درجات معينة في سمات شخصية محددة نظرا لما تتميز به البيئة التنافسية من خصائص تختلف عن باقي البيئات الأخرى التي يتعايش معها الفرد الرياضي.

ج- أهم السمات الشخصية في الإعداد النفسي طويل المدى:

*السمات الشخصية بإعتبارها الجوانب التي يمكن من خلالها التعرف على شخصية الفرد كثيرة ومتعددة ,وقد أمكن التوصل إلى قياسها بدقة ,ومنها التصميم وضبط الذات والمثابرة والهادفية والاستقلالية والشجاعة والتنافسية وتحمل الألم والحماس وتأكيد الذات والثبات الانفعالي والتوتر والعدوانية والثقة بالنفس والانبساطية والقدرة على القيادة والضمير الحي.

*أهم السمات الشخصية في الإعداد النفسي الرياضي طويل المدى هي تلك التي يطلق عليها السمات الإرادية نظرا لأنها تساعد الفرد على مقاومة العقبات التي تقابله خلال التدريب والمنافسة وكذلك تلك التي تعوق الوصول للمستويات الرياضية رفيعة المستوى.

وهذه السمات هي كما يلي :

-المثابرة- الاستقلال -الهادفية -ضبط الذات - التصميم (د.مفتى ابراهيم حماد، 2001، صفحة 237).

-سمة المثابرة:

*يقصد بها الاستمرار لفترة طويلة في الإحتفاظ بجموية الأداء الرياضي والتي تمكن من تحقيق الهدف حتى تحت ظروف تتميز بالصعوبة.

*من اعراض ضعف سمة المثابرة التخاذل عن التصدي لمعوقات الأداء مبكرا دون أن يكون هناك مبرر لذلك ,والافتقار لروح الاستمرار في الكفاح.

*-تخطيط وتطبيقات الإعداد النفسي طويل المدى لسمة المثابرة:

-وضع خطط طويلة المدى تتصف بالتناسب والتدرج في زيادة الصعوبات والعقبات التي يمكن أن تعترض تحقيق الأهداف.

-التخطيط لربط نماذج الانجازات الرياضية العالمية في الرياضة التخصصية لسمة المثابرة والعمل على إقناع النشئ به واتخاذ كقدوة.

-التخطيط لتعويد اللاعب على تحديد مستوى لتحدي المثابرة بالاتفاق مع المدرب ,سواء كان على مستوى الأداء البدني أو المهاري أو الخططي ,مع مراعاة أن يكون هذا المستوى قابلا للتحقيق.

-سمة الاستقلال:

يقصد بها العمل على تحقيق الهدف من خلال الذات بأسلوب مصبوغ بالإبداع والوعي والمبادأة وعدم التأثر بسلوك الآخرين .

-من أعراض ضعف سمة الاستقلال الحاجة الدائمة للإرشاد والتوجيه من الآخرين والتقليد غير الواعي لسلوكهم (د.مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 238).

*-تخطيط وتطبيقات الاعداد النفسي طويل المدى لسمة الاستقلال:

-التخطيط لان يشارك الفرد الرياضي في اتخاذ القرارات الخاصة بخطط التدريب السنوي.
-التخطيط لان يشارك الفرد الرياضي بإبداء الرأي في تحليل مستويات الأداء واقتراح الحلول المناسبة التي يمكن من خلالها تطوير هذه المستويات.

- ابراز اهمية ادارة اللاعبين للتكليفات الفردية وإنجازها وحسم القرارات المتعلقة بها.

-التحليل الدقيق لمواقف المبادأة خلال التدريب والمنافسة وابرار محاسنها.

-التخطيط لإشراك كافة الافراد في الاعمال القيادية سواء كان على مستوى الادارة او على المستوى الفني وعدم قصرها على بعض منهم.

-سمة الهادفية:

-يقصد بالهادفية السعي نحو تحقيق أهداف محددة .

-من أعراض ضعف سمة الهادفية بالتمني دون تكليف الذات مشقة العمل والكفاح لتحقيق هدف محدد.

***-تخطيط وتطبيقات الإعداد النفسي طويل المدى لسمة الهادفية:**

- العمل على أن يصبح إشراك المدرب الفرد الرياضي في تخطيط برامج التدريب أمر مألوفاً , وذلك من خلال تحديد الأهداف التي تتعلق بمستويات الأداء وتحقيقها.
- التخطيط لتعويد اللاعب على عمليات تقويم تحقيق الأهداف المرتبطة بالمخطط الزمني لخطة التدريب السنوي ودوراتها المختلفة (صغرى وكبرى) وأيضاً المرتبطة بعامل الزمن (السنوية , والفترية , والمرحلية).

-سمة ضبط الذات:

- يقصد بضبط الذات مقدرة اللاعب على التحكم في السلوك خلال مواقف الاستشارة العالية مثل التعب والإصابة والحمل الزائد والهزيمة والفشل في تحقيق أهداف معينة.
- من أعراض ضعف سمة ضبط النفس الارتباك والاحجام والفشل والخوف ,ومن أعراضها أيضاً التوتر والغضب والعدوان والحزن والإكتئاب والضيق.

***-تخطيط وتطبيقات الإعداد النفسي طويل المدى لسمة ضبط الذات:**

- على المدرب أن يخطط كي يكون هو قدوة في السلوك أمام اللاعبين .
- التخطيط لمشاركة اللاعبين في المنافسات التجريبية التي تفرز مواقف يمكن من خلالها ان تستغل لتوجيه السلوك ومن ثم ضبط الذات.
- استغلال المواقف التي يظهر خلالها سلوك غير قويم من جانب اللاعبين سواء كانوا بالفريق او منافسين ,والعمل على تحليل الموقف وتقويمه واسداء النصح طبقاً للظروف (د.مفتى ابراهيم حماد، 2001، صفحة 239).

-سمة التصميم :

- يقصد بها مقدرة اللاعب على اتخاذ قرارات محددة وبذل أقصى الجهود في سبيل تحقيقها.
- ومن أعراض ضعف سمة التصميم التردد واتخاذ قرارات معينة في اوقات غير مناسبة لاتخاذها وكذلك لتخاذل خلال العمل لتحقيق الأهداف المرجوة .

*-تخطيط وتطبيقات الإعداد النفسي طويل المدى لسمة التصميم:

-التخطيط لتشجيع اللاعب على اتخاذ القرارات الواعية الصحيحة في الحياة بشكل عام وفي المجال الرياضي بشكل خاص .

-اصطناع المواقف المتدرجة في الصعوبة والتي تتميز بوجود عقبات خلال التدريب والمنافسات والحفز المباشر وغير المباشر على بذل أقصى الجهود في التغلب عليها

-تشجيع اللاعبين على تقويم تناسب القرارات التي يتخذونها مع المواقف ومدى ما يبذل في تحقيقها.

11-التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسي قصير المدى في التدريب الرياضي:

-يقصد بالإعداد النفسي قصير المدى في التدريب الرياضي تلك العمليات التي يبدأ تنفيذها قبل المنافسة بفترات تتراوح ما بين عدة ايام وعدد من الدقائق قبل المنافسة ويكون من شأنها التأثير الايجابي على سلوك وتفاعل اللاعب في المنافسة.

-يمكن تعداد بعض العمليات التطبيقية للإعداد النفسي قصير المدى والتي ينفذها المدرب الرياضي أو الأخصائي النفسي إلى ما يلي :

*القلق

*الطاقة النفسية

*التصور الذهني

*توجيه السلوك العدواني

11-1-القلق:

أ-مفهومه: يعرف بأنه خبرة عنيفة من الخوف والتوجس يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.

-يعتبر القلق من أهم الحالات النفسية التي تؤثر على مستوى الأداء الرياضي.

-القلق قد يكون له تأثير إيجابي أو سلبي على الأداء الرياضي والأمر يتوقف على درجته لدى اللاعب.

-أنواع القلق:

- للقلق المرتبط بالأداء الرياضي نوعان رئيسيان هما سمة قلق المنافسة وحالة قلق المنافسة
- سمة قلق المنافسة يعرف بأنه اتجاه أو ميل للإدراك اللاعب للمواقف التنافسية عامة على أنها مواقف تهديد ومن ثم تكون الاستجابة لهذه الأحاسيس بالتوتر والترقب.
- حالة قلق المنافسة تعرف بأنها استجابة القلق التي تظهر نتيجة مجابهة موقف تنافسي محدد ويلاحظ ما يلي :
- أن حالة قلق المنافسة هي نفسها الحالة التي يطلق عليها حمى البداية
- لكل لاعب درجة مناسبة لحالة قلق المنافسة تعتبر مناسبة كي يظهر أو تظهر أفضل مستوى له وهذا يعتمد في الأساس على طبيعة الموقف التنافسي وتركيب الشخصية (د.مفتى ابراهيم حماد، 2001، صفحة 240).

- دور المدرب في التعامل مع قلق المنافسة:

- للمدرب دور مهم في التعامل مع قلق المنافسة الذي يصيب اللاعب نلخصه فيما يلي:
- التعرف مسبقا على طبيعة استجابة اللاعب للمواقف التنافسية المختلفة المسببة لكل من قلق الحالة وقلق السمة , وذلك باستخدام اختبارات القلق.
- استخدام الأساليب المناسبة لتعديل درجة القلق لدى اللاعبين ومنها استخدام الإحماء أو التدليك أو الاسترخاء التخيلي أو الاسترخاء الذاتي أو استرخاء التغذية الراجعة الحيوية أو الاسترخاء التدريجي . كما يمكن استخدام أساليب أخرى مثل التنويم المغناطيسي أو التدريب الذاتي أو التصور الذهني.
- على المدرب أن يستخدم إحدى الوسائل السابقة من خلال جلسات تعد أماكنها إعدادا مناسباً
- هناك عدد من وسائل تعديل درجة القلق تتم مسبقاً كتلك التي تستخدم خلال وحدات التدريب مثل التدريب أمام منافسين مشاهيرين أو التدريب في مواقف تشبه المنافسات المتوقعة واستخدام أدواتها ومواعيد إقامتها (د.مفتى ابراهيم حماد، 2001، صفحة 241).

11-2- الطاقة النفسية:

- مفهومها: تعرف على أنها كمية محصلة كل من الاستشارة والتنشيط الذهني والدافع والحفز المتولدة لدى اللاعب خلال الأداء الرياضي.

-تنظيم الطاقة النفسية والطاقة البدنية يكمل كل منهما دور الآخر في إخراج أفضل أداء من جانب الفرد الرياضي.

-دور المدرب في وصول اللاعب للطاقة النفسية المثلى:

- التعرف على مستويات الطاقة النفسية لدى اللاعبين بدراسة حالاتهم واستخدام الاختبارات الخاصة بذلك .
- ربط التخطيط لأعمال التدريب بالتخطيط للإعداد النفسي بما يوفر أفضل طاقة نفسية خلال المنافسات.
- مراعاة انخفاض مستوى الطاقة النفسية بتلائم مع الأداء الحركي المركب وكذلك الذي يتطلب دقة الأداء والتوافق والرشاقة والتحمل.

11-3-التصور الذهني:

- مفهومه:** هو تجسيد مواقف وخبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن .
- يقصد باستخدام التصور الذهني كإحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى تجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبيا معينا في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر والانفعالات التي يمكن أن تحدث.

* من فوائد استخدامات التصور الذهني ما يلي:

- الإعداد المسبق لمحاكاة السلوك الذي يمكن أن يحدث في موقف التدريب أو التنافس واستبداله بموقف إيجابي مرغوب فيه , فعلى سبيل المثال يمكن استبدال السلوك السلبي في حالة الغضب من السلوك العدواني لمنافس بسلوك إيجابي مرغوب فيه.
- رفع مستوى تركيز اللاعب في مجريات وفعاليات التنافس المتوقع حدوثها مما يؤدي إلى تحسين كفاءة الأداء عند التنفيذ.
- يمكن الاستفادة بالتصور الذهني في الارتقاء بمستوى التعلم الحركي وخاصة في تلك التي تعلم كمهارات جديدة (د.مفتى ابراهيم حماد، 2001، صفحة 247).

- دور المدرب في عمليات التصور الذهني:

- من المهم ان يوضح المدرب للاعب أهمية وفائدة استخدام عمليات التصور الذهني ومدى تأثيرها الايجابي في المنافسة أو رفع كفاءة التعلم , حيث يشكل الاقتناع باستخدامه حجز زاوية في نجاح عملياته.
- أن يهيئ المدرب الظروف المحيطة المناسبة لتنفيذ عمليات التصور الذهني.
- أن يعلم المدرب الفرد الرياضي بعض تمارين الاسترخاء التي تمهد لعمليات التصور الذهني.
- أن يؤكد المدرب للفرض الرياضي على استخدام أكبر عدد من الحواس خلال تنفيذ عمليات التصور الذهني .
- أن يعمل المدرب جاهدا على أن يصبح التصور الذهني عادة من عادات التدريب والمنافسة لتحسين مستوى الأداء.

11-4- توجيه السلوك العدواني:

- مفهومه: يعرف بأنه إلحاق الأذى النفسي أو البدني بالآخرين إما بغرض الشعور بالرضا والتمتع أو بغرض الحصول على تعزيز.

- دور المدرب في توجيه السلوك العدواني:

- على المدرب مراعاة أن الإعداد المتكامل الجيد يقلل من احتمال ظهور السلوك العدواني.
- ضرورة العمل على بث القيم التربوية تجاه التعامل مع المنافسين والزلاء والجمهور والحكام والرسميين بشكل عام , والعمل على بث الروح الرياضية لينعكس ذلك على السلوك.
- على المدرب أن يكون قدوة في السلوك دائما , وأن يعمل على التحكم في انفعالاته.
- على المدرب ان يظهر نبذة للسلوك العدواني بشكل عام وتجاه المنافسين والرسميين والجمهور بشكل عام (د. مفتى ابراهيم حماد، 2001، صفحة 248).

- خلاصة:

يعتبر التخطيط أساسا لبناء وحدة او برنامج تدريبي خاصة في التنبؤ لما سيحدث في المستقبل وتخطيط الأهداف الأمر الذي يعطي النتائج الإيجابية اذ يجب علينا نضع محل الاعتبار أن كل أنواع تخطيط سالفه الذكر تتركز على أسس مترابطة للعمل فالتخطيط للتنمية الرياضية طويلة المدى هو الذي يرسم الخطوط والمعالم الرئيسية لعمليات التدريب الرياضي والتي يجب أن تسير على هداها كل أنواع عمليات التخطيط الأخرى فيجب البدء بهذا النوع من التخطيط بالإضافة إلى انه يجب مراعاة الزمن في الخطة المتبعة.

تمهيد:

لقد تطرقنا في الفصل الثاني إلى التوافق الحركي والتوازن للمتمدرسين (11-13 سنة) حيث سنعرف التوازن والتوافق الحركي وبعض المفاهيم الخاصة بهم مع ذكر الأنواع مصطحبين في ذلك التعلم الحركي الذي يعتبر أساس اكتساب التوافق والتوازن حيث يعتبر التوازن والتوافق الحركي احد الصفات المهمة في حياة الفرد بمراحله العمرية المختلفة حيث كلما كان التوافق والتوازن أفضل كلما كانت النتائج أحسن في الأداء مع التقليل من الجهد مع اكتساب الانسيابية من خلال تسلسل الحركات والتوازن مما يقلل من مستوى التعب .

2- تعريف التوافق الحركي:

يكاد يكون هناك معنى عام متفق عليه لتعريف التوافق الحركي بانه مقدرة الطفل على ادماج حركات من انواع مختلفة في اطار واحد وتزداد الحاجة الى التوافق الحركي كلما كانت الحركات اكثر تعقيدا (محمد صبحي حساين، 2000، صفحة 331).

-التعريف الإجرائي:

هو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة او مفردة حسب متطلبات النشاط.

3- أنواع التوافق الحركي :

3-1 التوافق العام والخاص:

هو قدرة الفرد على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص، فالتوافق العام يلاحظ عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والركض والوثب والدفع والتسلق، أما التوافق الخاص ويعني قدرة اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب على الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات، إنه ذلك النوع الذي يتمشى مع نوع وطبيعة الفعالية أو النشاط الحركي ففي جميع الفعاليات الرياضية مثل كرة القدم، كرة الطائرة، السلة الساحة و الميدان... الخ يستوجب من الرياضي أداء توافق خاص طبقا لنوع المهارة، كالتوافق العضلي والعصبي في مهارة كرة القدم ومهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة (تراجي عبد الرحمان، 1980، صفحة 74)

3-2 التوافق بين أعضاء الجسم:

هذا التوافق يحدد طبقا لعمل الجسم خلال أداء المهارات فهناك حركات أو مهارات مشاركة وتوافق جميع أعضاء الجسم ككل، بينما هناك حركات تتطلب مشاركة القدمين أو الذراعين فقط.

3-3 توافق القدمين - العين والذراعين والعين:

ويحدد التوافق هنا بنوعين ويعتبران إحدى مكونات القدرة الحركية العامة وهما:

أ- توافق القدمين-العين

ب- توافق الذراعين-العين

-ومن خلال دراسة الصفة البدنية التوافق الحركي توجب علينا دراسة التعلم الحركي الذي يعتبر أساس تكوين الجملة الحركية وتنمية التوافق الحركي ويبرز ذلك فيما يلي:

4- تعريف التعلم الحركي:

* هو التعلم الذي يربط بالعوامل العضوية والظرفية التي تؤثر في اكتساب السلوك وأدائه الذي ينعكس بشكل عام من خلال الحركة.

* هو تعلم الحركات أو المهارات الرياضية مقرون بالمقدرة والاستيعاب للمتعلم ومعتمد على التجارب السابقة.

* هو إجادة المهارة الحركية الحسية ناتج عن قيام المتعلم بجهد مما يؤدي إلى تغيير سلوكه الحركي للأفضل (أ.د.ناهد عبد زيد الدليمي، صفحة 11).

5- أهداف التعلم الحركي:

للتعلم الحركي أهداف كثيرة وواضحة لها أهميتها فعند تعلم المبتدئ أي مهارة أو حركة معينة على المدرس أن يحقق هدفين يقوم بإيصالها إلى المتعلم وهاذين الهدفين هما:

5-1 الهدف التعليمي:

يقتضي بنقل محتوى المهارة إلى ذهن المتعلم أي تزويده بالمعلومات الموجودة لديه والعمل على تصحيح الأخطاء منذ البداية وبمعاينة مركزة حتى يتمكن من التقدم في مستوى الأداء الحركي نحو الأفضل.

5-2 الهدف التربوي:

يقتضي بتوظيف الفكرة العامة للوحدة التعليمية اجتماعيا أي ضرورة الإفادة من مفهوم الوحدة التعليمية في الحياة العملية, لذا فإن أهداف التعلم الحركي لها أثر كبير في معرفة حاجات المجتمع وتكون ذات فائدة كبيرة لأن التعلم الحركي عملية تطويرية وبذلك فإن الأهداف تساعد على فهم المشكلة أو المشكلات المتعلقة بتطوير المتعلم.

6- المميزات التي ينفرد بها التعلم الحركي: توجد أربع مميزات ينفرد بها التعلم الحركي وهي :

* - إن عملية التعلم الحركي هي اكتساب القدرة أو المقدرة على إنتاج حركات ماهرة وان التعلم الحركي هو مجموعة من التغييرات التي تحدث عندما يصبح الأفراد ماهرين في بعض الوظائف والواجبات من جراء التمرين نحو الأفضل.

* - إن التعلم الحركي يحدث من خلال نتيجة مباشرة من الخبرة والتجربة و التمرين.

* - ليس بالإمكان ملاحظة التعلم الحركي مباشرة وقياسه لأنه عملية تقودنا إلى تغييرات في السلوك الداخلي وبهذا لا يمكن قياسها باختبارات مباشرة ولكنها تلاحظ من خلال التغييرات التي تحدث في السلوك او الأداء الحركي.

* - إن التعلم الحركي ينتج تغييرات دائمة نسبيا في القدرة الظاهرة في السلوك أو الأداء الحركي التي سببها التغييرات الحاصلة في الحالة النفسية والدافعية والتكيف الوظيفي.

7- أهداف قياس التعلم الحركي:

إن الهدف من قياس التعلم الحركي يعود لأسباب منها:

*-الوقوف على مستوى المتعلم ومقارنته بالمتعلمين الآخرين

*-الحكم على مدى تقدم المتعلم في المهارة

*-الكشف عن الخطاء وسرعة تداركها.

*-الكشف عن الخطاء وسرعة تداركها.

*-معرفة المتعلم على مدى التقدم الذي حققه مما يزيد من دافعيته نحو الممارسة

*-التعرف على مدى مناسبة المهارة للتعلم الحركي.

*-تقييم كل من أسلوب التعلم الحركي المستعمل والمنهج الموضوع.

*-مساعدة المدرس على إمكانية حسن التوجيه والتحكم في عملية التعلم الحركي.

8-العوامل المؤثرة في عملية التعلم الحركي:

توجد العديد من العوامل والتي تؤثر في المواقف التعليمية, وتستوجب هذه العوامل من المدرس الإدراك حتى يتمكن

من ضبط هذه العوامل والتحكم بتأثيراتها, وتقسم هذه العوامل إلى الآتي:

8-1 العوامل الشخصية الخاصة بحالة المتعلم:

ابرز هذه العوامل هي :

*-العمر والجنس

*-الخبرات السابقة

*-الذكاء

*-النضج الانفعالي

*-القدرات الحركية العامة

*-سلامة الأجهزة الداخلية ولياقتها

*-المستوى الاجتماعي

2-8 العوامل الخارجية والخاصة بحالة المتعلم:

ومن أبرز هاته العوامل:

*- المنهج التعليمي وأساليبه المختلفة

*- الأدوات التعليمية

*- مكان عملية التعلم الحركي ووقتها

*- المدرس والبيئة الاجتماعية (أ.د. ناهده عبد زيد الدليمي، صفحة 12)

3-8 العوامل والمتغيرات المتوسطة:

إن هدف العوامل المتوسطة هي عمليات تفترض وجودها وحدوثها ويمكن الاستدلال عليها من أثرها ونتائجها في

المواقف التعليمية المختلفة و أبرز هذه العوامل هي:

*- الانتقاء

*- التعزيز

*- التصميم والتميز.

4-8 العوامل التي يجب توافرها لحدوث عملية التعلم الحركي:

من أهم العوامل التي يجب توافرها لحدوث عملية التعلم الحركي هي:

*- تكوين روابط بين الموقف التعليمي ورد الفعل لإتمام عملية التعلم الحركي

*- التكرار يساعد على تكوين هذه الروابط

*- عامل الضيق وعدم الارتياح الحادث من بعض الحركات يعمل على إضعاف رغبة المتعلم

*- القيام باستجابات متعددة قبل الوصول إلى الاستجابة الصحيحة التي تحقق الهدف التعليمي.

*- ضرورة وجود الإثارة التي تحقق الاستجابة الحركية (أ.د. ناهده عبد زيد الدليمي، صفحة 13).

9- شروط التعلم الحركي: من بين الشروط والعوامل الميسرة للتعلم الحركي هي:

1-9 معرفة الأهداف السلوكية:

إذ تبين الأهداف السلوكية ما المطلوب من المتعلم بالضبط, أي أنها تركز على ماهية السلوك الحركي التي يجب

أن يؤديه المتعلم بعد عملية التعلم الحركي, الأمر الذي يوجه جهود المدرس في أثناء الوحدة التعليمية نحو مساعدة

المتعلم على تحقيق هذا سلوك الحركي, كما يجعل من السهل إجراء اختبارات دقيقة لمعرفة مدى تحقق هذا السلوك الحركي من عدمه, ومن فوائد معرفة الأهداف السلوكية وصياغتها هي:

*- توجيه وتخطيط عملية التعلم الحركي

*- تنفيذ في تقويم الأداء الحركي

*- تنفيذ في توجيه جهود المتعلم

كذلك من خصائص الأهداف السلوكية الجيدة هي:

*- أن تركز على سلوك المتعلم لا على سلوك المدرس

*- أن تصنف نواتج عملية التعلم الحركي

*- أن تكون واضحة المعنى قابلة للفهم والاستيعاب

*- أن تكون قابلة للملاحظة والقياس (أ.د. ناهده عبد زيد الدليمي، صفحة 14)

2-9-2 التعزيز: هو حدث من أحداث المثير, إذا ظهر في علاقة زمنية ملائمة مع الاستجابة الحركية, فإنه يميل

إلى المحافظة على قوة هذه الاستجابة أو زيادة هذه العلاقة بين المثير ومثير آخر, ويقسم التعزيز الى نوعين هما :

2-9-1 التعزيز الموجب (الثواب) في التعلم: من اهم آثار التعزيز الموجب (الثواب) ما يولده في

المتعلم من حالات انفعالية سارة, فهو عادة ما يجعله يشعر بالرضا والسرور ويؤدي إلى تقوية التعلم, فمن شأن

التعزيز الموجب(الثواب) أن يخبر المتعلم بمدى ملائمة استجاباته الحركية ويجعل لعملية التعلم الحركي معنى, وهنالك

بعض التحفظات في المبالغة في استعمال التعزيز الموجب (الثواب) ومنها :

أ- التعزيز الموجب(الثواب) الذي يتخذ صورة مكافأة يحددها المتعلم ترتبط صناعيا بالواجب الحركي نشاط ولذلك

تعد نوع من الرشوة إذا تم المبالغة فيها, وقد تعود المتعلم على الانقياد والرضوخ, إذ يصبح لدى المتعلم اتجاهها, ماذا

سيعود علي من أداء هذا الواجب الحركي.

ب- التعزيز الموجب(الثواب) يكون تنافسيا في طبيعته بمعنى انه في الوقت الذي نجد فيه متعلما أو عدة متعلمين

تشبعهم المكافأة التي يحصلون عليها فإن الكثيرين قد يتعرضون للإحباط.

2-9-2 التعزيز السالب (العقاب) : إن الاتجاه الحديث في العملية التعليمية والتربوية يقلل من قيمة

التعزيز السالب(العقاب), فقد أثبتت التجارب أن التعزيز السالب (العقاب) له آثار ضارة يمكن تلخيصها بالآتي:

أ- يؤدي إلى كبت السلوك الحركي

ب- يفشل التعزيز السالب (العقاب) في تحديد ما يجب أن يفعله المتعلم, إذ يحدد للمتعم التوقف عن الأداء أو الواجب الحركي.

ج- بانتهاء الحالة الانفعالية المرتبطة بالتعزيز السالب (العقاب) تظهر الاستجابات الحركية التي عوقبت من قبل بنفس قوتها السابقة.

د- يؤدي التعزيز السالب (العقاب) إلى نتائج سيئة مثل شعور المتعلم بكراهية لعملية التعلم الحركي.

هـ- قد يترتب على الاستعمال المستمر للتعزيز السالب (العقاب) عدد من الأخطاء, فالمدرس الذي يعتمد على العقاب قد يكون مضطربا انفعاليا وقد يعبر عن عدد من السلوك مكبوت لديه بعقاب المتعلم, إذ أن المتعلم لديه حساسية شديدة ضد التعزيز السالب (العقاب).

وهناك بعض المبادئ المهمة لاستعمال التعزيز السالب (العقاب) وهي:

أ- لا يكون للتعزيز السالب (العقاب) قيمة إلا إذا أدى مباشرة إلى تغير الاستجابة الحركية, ومعنى هذا لا بد من تشجيع المتعلم (عند معاقبته) على إصدار الاستجابة الحركية الصحيحة وإثباته عليه.

ب- التمييز بين التعزيز السالب (العقاب) كونه تهديدا للفشل في عملية التعلم الحركي وبين معناه كعقوبة للخروج على القواعد الأخلاقية إذ تستعمل العقوبة عندما يظهر المتعلم سلوك اللامبالاة والكسل المقصود.

ج- قد يكون التعزيز السالب إخباريا, فتصحيح الأخطاء التي يسجلها المدرس في أداء المتعلم نوع من العقاب, ولكنه يخبر المتعلم باستجاباته الحركية الخاطئة, والعقاب والتعزيز الإخباري يعيد توجيه السلوك الحركي, إذ يمكن إثبات السلوك الجديد

د- قد يكون المتعلم في حاجة إلى التعزيز السالب حينما يحاول اختبار الحدود المسموح بها .

هـ- يجب الحذر من المبالغة في استعمال التعزيز السالب فقد يؤدي إلى زيادة القلق ويؤثر في مستوى الأداء الحركي للمتعم (أ.د. ناهده عبد زيد الدليمي، صفحة 16)

10- نظريات التعلم الحركي:

لتفسير كيفية حدوث التعلم الحركي توجد نظريات عدة, ومن هذه النظريات هي:

1-10 نظرية العادة (Habit Theory):

تعد أبسط واقدم نظرية في التعلم الحركي وتسمى بنظرية العادة, وهي نظرية تركز أساسا على التغيرات الداخلية (وربما الفيسيولوجية) للمتعم نتيجة الأداء المعزول, والذاكرة الحركية هي أساس (العادة), لأن المتعلم ما لم يؤد الحركة بالرجوع للذاكرة الحركية عدة مرات, لا تصبح تلك الحركة او المهارة عنده عادة, لأن العادة عبارة عن نوع من السلوك المكتسب يصبح ثابتا لا يتغير مع التكرار

والخبرة، كما أن الاستجابة الحركية التي يعقبها تعزيز وتشجيع تميل إلى التكرار، أما الاستجابة الحركية التي لا يعقبها أي تشجيع أو يعقبها عقاب فلا تميل للتكرار، وإن هذا القانون أصبح حجر الزاوية في كافة الدراسات السيكولوجية في هذا القرن والقرن الماضي (أ.د.ناهده عبد زيد الدليمي، صفحة 17).

10-2 نظرية الدائرة (Closed loop Theory): إن أهم جانب في هذه النظرية (التغذية

الراجعة في التعلم الحركي) هو أن المتعلم يقوم بعمل مقارنات بين ما تم عمله وبين ما هو متوقع، ويقوم مستوى النجاح في الاستجابة الحركية، فإذا تمت ملاحظة الأخطاء فيمكن عمل التصحيح والتعديل للأداء الحركي، كما أكدت هذه النظرية بأن الحركات تنفذ عن طريق المقارنة بين التغذية الراجعة (Feed Back) من أعضاء الجسم وبين المرجع التصحيحي الذي تعلمه المتعلم سابقاً، وأن المرجع التصحيحي الذي يعتمد عليه المتعلم يسمى الأثر الحسي (Perceptual trace) وإن الأثر الحسي هو عبارة عن مجال حسي، أو أثر يشبه خط الدبوس في الجهاز العصبي المركزي، وكلما تكررت الحركة تكرر خط هذا الدبوس بحيث يترك أثراً أعمق لذلك فإن التدريب أو التكرار يعني إيجاد أثراً عميقة في الجهاز العصبي المركزي، بحيث يكون مرجعاً سهلاً لمرور الاستجابة الحركية عند تكرارها، وتحديد مدى دقتها بالاعتماد على هذا الأثر الحسي، إن هذا الأثر يتكون نتيجة المعلومات الراجعة (Feed Back)، والتي تحدد نسبة الخطأ أو البعد عن المرجع الصحيح، وتسمى نوعية التغذية الراجعة بمعلومات حول النتيجة (Knowledge of Result) وإن نظام الدائرة المغلقة هو نظام تتم فيه عملية المقارنة، وأن عدم وجود المقارنة تصبح دائرة مفتوحة، وهي أوامر صادرة من الجهاز العصبي وراجعة مرة أخرى إلى الجهاز العصبي لغرض المقارنة لمعرفة الفعل الحركي (المهارة الحركية) وتمثل فكرة الدائرة المغلقة للسيطرة الحركية في أن أي استجابة حركية تكون نتيجة لأوامر صادرة من الجهاز العصبي المركزي (أ.د.ناهده عبد زيد الدليمي، صفحة 18)

10-3 نظرية مخطط الاستدعاء: تشير هذه النظرية إلى أن فرداً ما يتعلم مفهوماً عاماً عن استجابة

حركية، وهذه يمكن استعمالها في العديد من المواقف التعليمية النوعية المختلفة، وإن مثل هذه النظرية تساعد في تفسير التصنيفات الهائلة لنماذج الحركة التي تظهر في الأداء الفعلي، ومثال ذلك هو أن يتعلم المتعلم الإرسال المواجه من الأعلى في الكرة الطائرة، ومن ثم يستعمل هذا المخطط عند تعلمه الضرب الساحق بالكرة الطائرة (أ.د.ناهده عبد زيد الدليمي، صفحة 19)

11- أنواع أساليب التعلم الحركي: وتقسم إلى:

11-1 أسلوب التعلم الحركي المباشر: وهو ذلك النوع من أساليب التعلم الحركي لذي يتكون من آراء وأفكار المدرس الذاتية وهو يقوم بتوجيه العمل إلى المتعلم ونقد سلوكه, ويعد هذا الأسلوب من الأساليب التي تبرز استعمال المدرس للسلطة داخل الوحدة التعليمية, إذ نجد أن المدرس في هذا الأسلوب يسعى إلى تزويد المتعلم بالخبرات والمهارات التعليمية التي يرى هو أنها مناسبة, كما يقوم بتقويم مستوى تعلمه على وفق اختبارات محددة يستهدف منها التعرف على مدى تذكر المتعلم للمعلومات التي قدمها له (أ.د.ناهده عبد زيد الدليمي, صفحة 24).

11-2 أسلوب التعلم الحركي الغير مباشر:

وهو ذلك النوع من أساليب التعلم الحركي الذي يتمثل في امتصاص آراء المتعلم وأفكاره مع تشجيع واضح من المدرس لإشراكه في العملية التعليمية وإن المدرس يسعى إلى التعرف على آراء المتعلم ومشكلاته, ويحاول تمثيلها, ثم يدعو المتعلم إلى المشاركة في دراسة هذه الآراء والمشكلات ووضع الحلول المناسبة لها.

- مواصفات الأسلوب التعليمي الناجح:

- لا بد أن يترك للمدرس حرية اختيار الأسلوب التعليمي المناسب حسب رؤيته وهو تقديره للموقف, لذا توجد مواصفات عدة للأسلوب التعليمي الناجح يمكن إيجازها بالآتي:
- *- أن يكون الأسلوب التعليمي مناسباً مع نتائج بحوث التربية الرياضية, علم النفس الرياضي التي تؤكد على مشاركة المتعلم في عملية التعلم الحركي.
- *- أن يكون الأسلوب الذي يتبعه المدرس يتناسب مع أهداف التربية, ومع أهداف المادة التعليمية التي يقوم المدرس بتحقيقها.
- *- ان يضع المدرس في اعتباره مستوى نمو المتعلم ودرجة وعيه وأنواع الخبرات التعليمية التي مر بها سابقاً.
- *- نتيجة للفروق الفردية بين المتعلمين, فإن المدرس اللماح يستطيع أن يستعمل أكثر من أسلوب في تنفيذ الوحدة التعليمية الواحدة, بحيث يتلائم كل أسلوب مع مجموعة من المتعلمين.
- *- مراعاة الزمن أي موقع الوحدة التعليمية من الجدول الدراسي, فكلما كانت الوحدة التعليمية في بداية اليوم الدراسي كان المتعلم أكثر نشاطاً وحيوية.
- *- لا بد أن يراعي المدرس عدد المتعلمين اللذين تضمهم الوحدة التعليمية, إذ أن التعليم لعدد محدود منهم

قد يتيح للمدرس أن يستعمل أسلوب واحد دون عناء.

12-المبادئ السبعة للممارسة التعليمية السليمة:

للممارسة التعليمية السليمة سبعة مبادئ ينبغي على القائم بالعملية التعليمية الأخذ بها أو اتباعها حتى يتمكن من الوصول إلى تحقيق الأهداف المطلوب تحقيقها والمبادئ هي:

12-1-الممارسة التعليمية السليمة التي تشجع التفاعل بين المدرس والمتعلم:

هي الممارسة التي تبين أن التفاعل بين المدرس والمتعلم, سواء داخل الوحدة التعليمية أو خارجها, يشكل عاملا مهما في إشراك المتعلم وتحفيزه للتعلم الحركي, بل يجعله يفكر في قيمه وخططه المستقبلية.

12-2-الممارسة التعليمية السليمة التي تشجع التعاون بين المتعلمين:

وجد أن التعلم الحركي يتم تعزيزه بصورة أكبر عندما يكون بصورة جماعية, فعملية التعلم الحركي الجيدة كالعامل الجيد الذي يتطلب المشاركة والتعاون وليس التنافس والانزغال.

12-3-الممارسة التعليمية السليمة التي تشجع التعلم الحركي النشط:

وجد أن المتعلم لا يتعلم إلا من خلال الانتباه إلى عملية الشرح والتوضيح (التغذية الراجعة) فقط, وإنما من خلال المشاركة العملية (التكرار) فضلا عن ربط التعلم الحركي الجديد بخبراته السابقة (التجارب السابقة) بل وبعملية تطبيقها.

12-4- الممارسة التعليمية السليمة التي تقدم تغذية راجعة سريعة:

إذ إن إعلام المتعلم بما يعرفه وما لا يعرفه يساعده على فهم طبيعة معارفه وتقييمها, فالمتعلم بحاجة إلى أن يتأمل فيما تعلمه وما يجب أن يتعلمه وإلى تقييم ما تعلمه.

12-5- الممارسة التعليمية السليمة التي تفهم أن للمتعلمين أساليب تعلم حركي مختلفة:

تبين أن الذكاء متعدد, وأن للمتعلمين أساليبهم المختلفة في عملية التعلم الحركي, وبالتالي فإن الممارسة التعليمية السليمة هي التي تراعي ذلك التعدد والاختلاف, ما سبق يبين أهمية النشط في التعلم الحركي سواء كما ذكر بوضوح في المبدأ الثالث, أو بصورة غير مباشرة كما في بقية المبادئ.

13- مميزات أساليب التعلم الحركي:

لأساليب التعلم الحركي مميزات وهي:

- *-التوجه نحو المهام التعليمية والتي يشترط أن تتعلق بأهداف محددة وفي جو مناسب.
- *-وضوح الأهداف التعليمية، والإشراف الإيجابي على تقدم المتعلمين في إنجاز المهام أو الواجبات التعليمية التي يحققونها، ومراجعة الأداء المهاري أو الإنجاز وتقديم تغذية راجعة لهم.
- *-تدريس المتعلمين كمجموعة واحدة، مع الحرص على إيجابية الأسلوب التعليمي ومشاركة المتعلمين (أ.د.ناهد عبد زيد الدليمي، صفحة 26).

14-التوازن:

14-1- معنى التوازن الحركي: إن معنى التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والحركات الرياضية سواء كانت من وضع الثبات أو الحركة والاحتفاظ بمركز ثقل الجسم ضمن خطه العمودي عند أداء اللاعب المهارات المعقدة والبسيطة، وإن التوازن لا يأتي اعتباطاً وإنما من خلال التمرين والممارسة المتكررة لأداء الحركات المختلفة فهذا ما نلاحظه عندما يتعلم الطفل المشي نجده في البداية يتعثر بخطواته وذلك لضعف توازنه ولكن بتكراره لمحاولة المشي نجده يقوم بأداء حركات المشي بصورة صحيحة وبثبات وإن من شروط التوازن هو كبر قاعدة الاستناد (وجيه محجوب، 1987 ، صفحة 30).

إذا ضعف التوازن العام الحركي هو عدم مقدرة المتعلم على أداء الحركة وفق الأسلوب الميكانيكي الصحيح بسبب ضعف القوام والسيطرة الجاذبية والارتزان الأمامي والخلفي.

14-2- أنواع التوازن الحركي :

- من الناحية الفيزيائية يقسم التوازن إلى : (توازن مستقر وقلق ومستمر).

-التوازن المستقر:

هو التوازن الذي يحدث في حالة كبر قاعدة الارتكاز أو اتساعه واقترب مركز ثقل الجسم من الأرض.

- **التوازن القلق:** هو التوازن الذي يحدث في حالة صغر أو ضيق قاعدة الارتكاز وابتعاد مركز ثقل الجسم عن الأرض

-التوازن المنظم:

وفيه لا يتغير شكل التوازن ولكن يضيق تبعاً لوضع الجذع مع رجل الارتكاز وهو إما أن يكون عمودي، أمامي، جانبي، خلفي، وهذا النوع ذو صلة مباشرة باتصال الجسم بالأرض.

- التوازن المستمر:

هو التوازن الذي يحدث في حالة استمرار الجسم بالحركة كما أن كتله الجسم لها دور كبير في إحداث التوازن .
أما من ناحية الاختبارات والقياس فقد حدد للتوازن نوعين من الاختبارات وتؤدي بالشكل التالي :
وفيه لا يتغير شكل التوازن ولكن يضيق تبعا لوضع الجذع مع رجل الارتكاز وهو إما أن يكون عمودي، أمامي، جانبي، خلفي، وهذا النوع ذو صلة مباشرة باتصال الجسم بالأرض .

-التوازن المركب :

وفيه يتغير شكل التوازن لوضع الجذع أو الرجل الحرة أو الاثنتين معا، وفي كلتا الحالتين لا تستطيع رجل الارتكاز تغيير وضعها لكن تستطيع القيام بحركة خفيفة بالتغير ما بين رفع الكعبين أو ثني ومد ركبة رجل الارتكاز وهذا النوع ذو صلة بفقد اللاعب اتصاله بالأرض(البحار،ياسمين،طنطاوي،سوزان، 2004، صفحة 130)
*كما قسم التوازن المركب إلى قسمين: توازن ثابت وحركي .

-التوازن الثابت:

وهو التوازن الذي يحدث أثناء الثبات ويعرفه " جونسون ونيلسون " بكونه القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن للجسم.

كما يقصد بالتوازن الثابت القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت، أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة، أو اتخاذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين، والتوازن الثابت يحتل أهمية كبيرة في بعض الأنشطة الرياضية وخاصة رياضة الجمباز والتمرينات الفنية (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 429).

-التوازن الحركي :

وهو التوازن المصاحب لحركة الجسم ويعرفه " جونسون و نيلسون " بكونه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة.

ويقصد بالتوازن الحركي القدرة على الاحتفاظ بتوازن الجسم أثناء أداء حركي معين كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي على عارضة مرتفعة (وجدي مصطفى الفاتح د.محمد لطفي السيد، 2002، صفحة

14-3- مناطق التوازن في الجسم:

توجد عدة مناطق في الجسم تتوقف عليها مسؤولية الاحتفاظ بتوازن الفرد وهي:

- **القدمان** : وهما يمثلان قاعدة اتزان الجسم ، وحدثت أي إصابات فيهما أو إصابتهما بالبرد أو ارتداء حذاء غير مناسب يخفف من توازن الفرد.

- **حاسة النظر** : أثبتت البحوث أنه من السهل أن يحتفظ الفرد بتوازنه إذا سلط نظره على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها على أشياء متحركة وقد وجد أن تحديد هدف ثابت على بعد ستة أمتار يساعد الفرد على تحقيق التوازن بدرجة أفضل.

- **النهايات العصبية الحساسة و الأوتار الموجودة في نهاية العضلات:**

- **الأذن الداخلية :**

يشير إحسان وميرة (1995) أن القدرة على التوازن الثابت أو الحركي يعتمد على : مستوى كفاءة الجهاز الدهليزي بالأذن الداخلية، وكذلك مراكز الحس الحركي في العضلات والأوتار والمفاصل وخصائص الإدراك العصبي، لذا يعتمد الإحساس بالتوازن على الجهاز الدهليزي والموجود بالأذن الداخلية التي تتكون من الشوكة والكيس والقنوات النصف دائرية، بحيث يتم المحافظة على توازن الجسم في الفراغ عن طريق حركة السائل اللمفاوي الداخلي الموجود في الشوكة والقنوات النصف دائرية للجهاز الدهليزي، فإذا تحرك الرأس أو تغير وضعها بالنسبة للجسم يتبعها تغير في اتجاهات حركة هذا السائل، مما يترتب عليه تنبيه المستقبلات العصبية الحسية الموجودة بالشوكة والقنوات النصف دائرية في طريق المركز الحسي الخاص بقشرة المخ والمخيخ، ثم إلى الأعصاب الحركية وبذلك يدرك الفرد الوضع الذي أصبح عليه الرأس بالنسبة للجسم الذي يستجيب مباشرة لهذه المنبهات بطريقة تؤدي إلى حفظ التوازن في الوضع الجديد في الفراغ وعند إصابة الجهاز الدهليزي باضطراب يلاحظ على اللاعب حالة من اللاتوازن وهي ذبذبة سريعة لا إرادية وغالبا ما تكون ناتجة عن حركات غير معتادة وتجعل اللاعب يفقد السيطرة والتحكم في حركات جسمه مما يترتب عليه انخفاض الكفاءة المهارية و وفق الشكل الجمالي للمهارة وعليه يفقد اللاعب أجزاء من النقاط المحددة للمهارة. (إحسان، وميرة، كمال، 1995، صفحة 305).

14-4- عوامل تتحكم في التوازن:

1- **مركز الثقل**: وهو نقطة وهمية يتوازن حولها جميع أجزاء الجسم ، ويعرفه البعض كونه النقطة التي إذا ارتكز عليها الجسم يتزن، ويرى آخرون أنه النقطة الوهمية التي يتوازن أو يتعادل حولها جميع قوى الجاذبية الأرضية، ويرى

بعض الأفراد أن مركز ثقل الفرد في حالة الوقوف عبارة عن نقطة وهمية تقع داخل الحوض وخلف السرة وأمام الفقرة العجزية الثانية (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 432)

و يمكن تحديد مكان مركز ثقل الجسم باستخدام الأسطح، حيث أن نقطة التقاء الأسطح الثلاثة في الجسم تمثل مركز ثقل الجسم و الأنشطة وهي

-**السطح الأفقي:** وهو الذي يقسم الجسم إلى نصفين علوي وسفلي والذي يحدد نسبة ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض.

-**السطح الجانبي:** وهو الذي يقسم الجسم إلى نصفين يمين ويسار

-**السطح الخلفي:** وهو الذي يقسم الجسم إلى نصفين أمامي وخلفي.

-**خط الجاذبية:** وهو خط وهمي يمر بمركز الثقل ويكون عموديا وهو عبارة عن تقابل المستوى الوجهي مع المستوى الوهمي، حيث أن التقائهما يمثل خط عمودي وهو خط الثقل، وهذا الخط يمر بمركز الثقل ولكنه يحدد مكانه (ارتفاعه أو في وضع الوقوف القائم فان خط الثقل يقع داخل قاعدة الاتزان)(محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 434).

2- قاعدة الارتكاز :

وهي عبارة عن مسافة السطح الذي يرتكز عليه الجسم، ففي حالة الوقوف تكون قاعدة الاتزان هي المساحة التي يحددها الإطار الخارجي للقدمين ونذكر بعض العلاقات والعوامل التي تتحكم في التوازن فيما يلي:

- **نسبة ارتفاع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز:** كلما قرب مركز الثقل من قاعدة الاتزان كان التوازن والعكس صحيح و منه نستنتج أن: الشخص القصير أكثر اتزاناً من الشخص الطويل والسيدات أكثر اتزاناً من الرجال لانخفاض مركز ثقله (حسين، محمد صبحي، 2004، صفحة 336) .

-**مساحة قاعدة الارتكاز:**

كلما كانت مساحة قاعدة الارتكاز كبيرة كان الاتزان كبيراً .

-**العلاقة بين خط الجاذبية و قاعدة الارتكاز:**

كلما كان خط الجاذبية قريباً من قاعدة الجاذبية أو عليه مباشرة كان الارتكاز أفضل، والعكس صحيح فكلما بعد خط الجاذبية عن مركز قاعدة الارتكاز قل الاتزان إلى أن نصل إلى حد تجاوز حدود قاعدة الاتزان ويفقد الشخص توازنه.

3- ثقل الجسم : كلما كان وزن الجسم أكبر كان الاتزان أفضل.

-الانقسام إلى أجزاء :الجسم المركب من أجزاء كلما وقعت مراكز ثقل هذه الأجزاء عموديا فوق بعض كان الجسم أثبت وتصبح قدراته على الاتزان أفضل.

-الاحتكاك بسطح الأرض :الاتزان على سطح الأرض الخشنة أحسن منه على السطح الأملس كما في الترحلق على الجليد.

4-العوامل النفسية :وهي تؤثر بصفة مباشرة على الفرد، فالخوف مثلا من الارتفاعات يفقد الفرد السيطرة على اتزانه.

5-العوامل الفسيولوجية :التوازن من العناصر التي تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد وأيضا الجهاز العضلي، لذلك ودون أي خلل في أجهزة الجسم يؤدي بصورة مباشرة في قدرة الشخص على الاتزان (حسين، محمد صبحي، 2004، صفحة 337) .

- خلاصة:

يعتبر الأداء الحركي من الأمور معقدة التنفيذ لكونه عنصر مركب ، يتعامل به الفرد مع البيئة الرياضية إذ يعتبر وحدة متكاملة من النشاط تؤدي على أساس اتخاذ قرار بطريقة إرادية بغية تحقيق هدف تم تحديده مسبقاً، فالتوافق الحركي والتوازن كلاهما يكمل الآخر في انجاز حركة ما بغية تحقيق أداء أحسن و أفضل ، مما يتوجب في ذلك أن تكون علاقة توافقية بينهما حيث تعتبر ركيزة الأداء الحركي الموجه نحو تحقيق هدف.

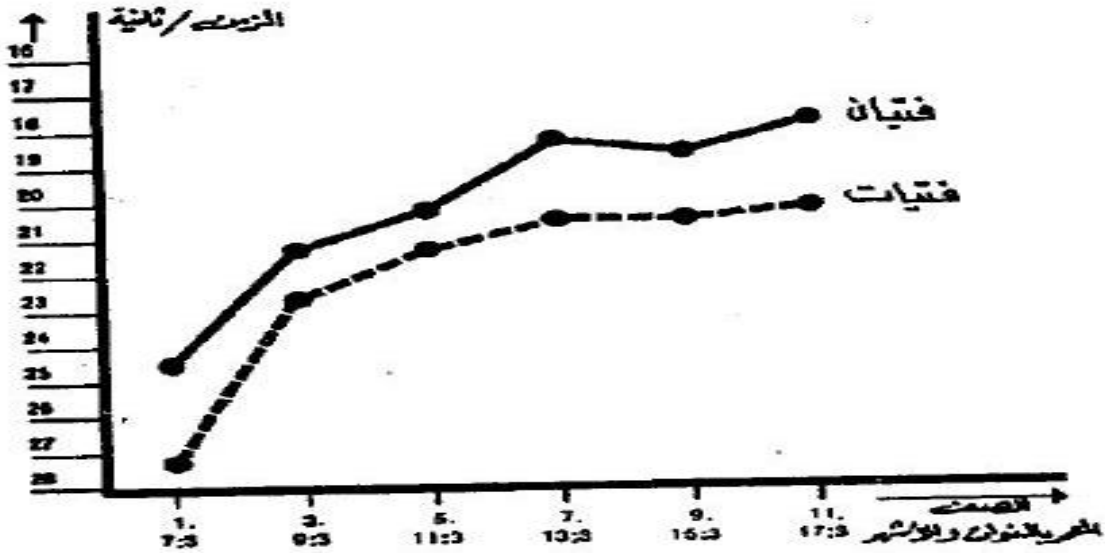
تمهيد:

ستتطرق في هذا الفصل إلى مرحلة الدراسة المتأخرة من (11-13 سنة) إذ نتناول فيها الخصائص المؤثرة في عملية النمو من جوانبه الجسمية والاجتماعية وذلك بسبب نموهم العضلي وتنافسهم مع الآخرين، وخصائصهم الحركية فتراهم يميلون إلى المنافسات الفردية كالتسلق والتعلق والمخاطرة في حركاتهم ، وأيضا تطرقنا إلى الجانب التربوي وهو الخاص بالعمل داخل المؤسسة اتجاه التلاميذ ، وعلى الألعاب الملائمة والنشاطات المناسبة التي تراعي الفترة العمرية لمجال الدراسة

2-مرحلة الدراسة المتأخرة (11 - 13 سنة):

في هذه المرحلة يبطئ النمو من ناحية الطول والوزن, ولكن العضلات الصغيرة تبدأ في النمو بدرجة كبيرة, ويقترب نمو القلب والرئتين من حجمهما الطبيعي, ونرى أن البنات يكن أكثر طولاً وأثقل وزناً من البنين, ومن الناحية الحركية فإن الطفل يكون قادراً على التحكم والسيطرة على مقدرته الحركية, وهنا يقوم الطفل بالاستفادة من نقل حركاته من الجذع إلى الذراعين أو القدمين, مما يجعله يقوم بحركات الرشاقة والسرعة والقوة بصورة جيدة, فتزداد رغبته في المنافسة, هنا يبدأ بالتححرر من والديه ويميل إلى إقرانه, وهنا تتسع مدارك الطفل لنمو علاقته الاجتماعية مع الآخرين, وهذا ما يؤدي إلى اتساع مداركه وزيادة مقدرته على الانتباه والتركيز, مما يجعله ميالاً إلى الابتكار والتفكير (د.فاروق عبد الوهاب, 1995, صفحة 63).

ويلاحظ أيضاً أن نسبة النمو في قابلية الركض في هذه المرحلة من عمر الطفولة تزداد بصورة مستمرة, وتنخفض قليلاً عند حديثي الدخول إلى المدرسة, كذلك فإن وقت رد الفعل يكون أقصر, وفي نهاية هذه المرحلة من عمر الطفل, يقترب من أرقام الشباب, أما بالنسبة للسرعة فإنها تتطور باستمرار ولكن بصورة بطيئة نسبياً, ومما يلاحظ على أطفال هذه المرحلة وخاصة في عمر 13 سنة, حيث يصلون إلى مستوى جيد لأنهم يمارسون فعاليات رياضية متعددة, وهذا يعمل على تحسين قابلية التعلم لديهم (د.مروان عبد المجيد ابراهيم, 2002, صفحة 61). وهنا نلاحظ فروقاً جنسية تظهر على الأولاد أكثر من البنات في قابلية التوجيه الحركي والربط الحركي, وهنا تنتهي بشبه النمو عند البنات بعمر 12 سنة, وعند الذكور في عمر 13 سنة, والشكل التالي يوضح ذلك :



شكل (01) يبين معدل الوسط للدقة الحركية, اختبار الحصول على الشارة الأولمبية.

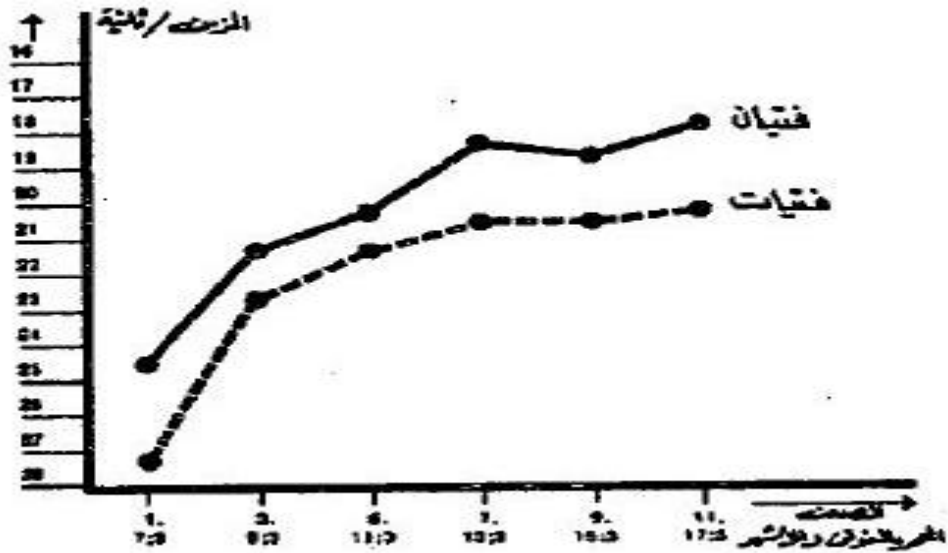
إن بعض أشكال الحركات الرياضية يمكن تعلمها بسرعة وبدون توجيه خاص, كما أن شروط التعلم السريع تكون متعددة وكثيرة, وتأتي قابلية اللياقة وبالأخص قابلية التوافق الحركي والعضلي والتي تأتي خلال هذا الوقت لتصل إلى مستوى التطور الذهني, وبصورة خاصة في مجال المراقبة وقابلية الملاحظة (د. مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002 ، صفحة 62).

إن قابلية النمو السريع متأية من الصفات الخاصة للاستيعاب والعمل مع الوزن, هذا وأن الخبرة الحركية تكون شرطاً من شروط التعلم السريع, كما أن الأداء الحركي هنا يكون دقيقاً ومتنوعاً كلما كان التطور الحركي لديهم كبيراً, ويلاحظ هنا إمكانية كبيرة للتعلم السريع للحركات الجديدة من خلال الحركات المخزونة, والتي سبق أن تعلمها الأطفال, وهنا تكمن أهمية التغذية لتعمل على سرعة التعلم, ويلاحظ هنا أيضاً زيادة وتقدماً ملحوظاً في المرونة الحركية لمفاصل الورك والأكتاف والعمود الفقري, فتراها تزداد في كل اتجاه, ونرى أنها تتأثر من خلال التمرين, وبذلك فإننا نرى تأثيراً واضحاً على مستوى المهارات الحركية, ومما يميز هذه المرحلة عن المراحل السابقة وجود تقارب في المستوى بالنسبة لقدرات الجنسين, وبشكل واضح وكبير خاصة في مستويات الجري والوثب والرمي, حيث تتباعد هذه المستويات في نهاية هذه المرحلة وبداية المرحلة القادمة ولصالح الأولاد.

يحتوي برنامج هذه المرحلة على الألعاب التي يتدرب عليها الأطفال, الرمي, اللقف, التسديد, المحاوره, وبعض من ألعاب الميدان والمضمار والألعاب المنظمة كالسلة

والطائرة والقدم واليد وغيرها, إضافة إلى الأنشطة الترويحية والخلوية, كما تمارس هنا تمارين المشي والجري والوثب سواء باستخدام الأدوات أو مع الزميل, أما البنات فتقتصر تمارينهن على الحركات التعبيرية والإنسانية المبسطة, ويجب هنا وضمن هذه المرحلة استخدام التمارين القياسية لاختبارات اللياقة البدنية مثل القوة والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة والتوازن, ومن ألعاب الجمباز الحركات الأرضية وحصان الحلق والمتوازي والعقلة وحصان القفز, وفي ألعاب الميادين والمضمار المشي الركض والتتابع والوثب والقفز والرمي والقذف, أما البنات فتضاف لهن ألعابا أخرى تناسب معهن كعارضة التوازن والجمباز الحديث الإيقاعي بالأدوات, وكذلك السباحة بأنواعها (د.فاروق عبد الوهاب ، 1995 ، صفحة 64).

-عندما ننظر إلى تطور ركض المسافات القصيرة قياسا بالمرحلة المبكرة للمدرسة, نجد تأخيرا عند الذكور في الوقت الذي يزداد فيه النمو السنوي عند البنات إلى درجة تتقارب فيها المستويات بين البنين والبنات إلى 90%-97% , في حين يكون الاختلاف بين الجنسين في ابتداء مرحلة الدراسة المتأخرة بمعدل 10% , حيث أن قلة الفرق بين الجنسين يؤكد تحليل حركات الركض, حيث تقل الفروق الجنسية في إحداث حركات الركض والتي تتطور قياسا بمرحلة المدرسة المبكرة, وهي استمرار تطور الحركة وسرعتها, وكذلك اختفاء الحركات المصاحبة, والميل الكثير للجسم أماما, والعمل القوي لحركة الذراعين , أما سلبيات حركات الركض في عدم استكمال وضع الجذع والرأس وسعة الخطوات غير الكافية, والتغلب في جميع أجزاء الجسم, والشكل التالي يوضح ذلك.



شكل (02) يبين تطور المستوى الأساسي الرياضي, ركض المسافات القصيرة

3- خصائص النمو:

3-1- الخصائص الجسمية:

في هذه المرحلة يكون النمو الجسمي بطيئا ويصل الرأس إلى حجم رأس الراشد , بعد سقوط الأسنان اللبنية وتظهر الأسنان الدائمة , يزداد الطول والوزن ويتأثر النمو الجسمي بالظروف الصحية المادية والاقتصادية.

وفي بداية المرحلة يكون النمو الجسمي بطيئا , ويصل حجم الرأس إلى حجم رأس الراشد , وتحسن صحة الطفل ويزداد نشاطه وحركته فيتسلق الجدران والأشجار ويسرف في الألعاب الحركية وتسمى هذه المرحلة مرحلة الحركة والنشاط , ويقل تعرضه للتعب ويستطيع مواصلة العمل والحركة ساعات طويلة وتقوي عضلاته ويصبح أقدر وأدق في ضبط الأعمال التي تحتاج إلى التكيف الحركي كالرسم والتطريز (د. مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002 ، صفحة 63 و49) .

3-2- الخصائص العقلية:

تزداد رغبة الطفل في التعلم عن طريق النشاط واللعب وبداية القدرة على التفكير المجرد واستخدام الرموز والتعلم عن طريق التجارب المحسوسة وتنمو القدرة اللغوية كما يزداد حب الطفل للأغاني والموسيقى والحكايات والأساطير والقصص التي تدور حول الطبيعة والفكاهات والبرامج التلفزيونية , وأهم مظاهر النمو العقلي إدراك مفهوم الوقت ومفهوم المال.

كذلك يزداد ميوله إلى الجدل وتزداد معرفته بالفروق بين الأشياء والأفراد وينمو لديه الاستعداد الخيالي وحب الروايات الدرامية والقصص الخيالية , كما انه مغرم بجمع الأشياء , وتنضج قدراته واستعداداته كما انه يستطيع التركيز لمدة أطول ولكنه يفقد الحماس بسرعة إذا لم يجد المكافأة الفورية والتشجيع الدائم , ويوليها التقليل الاهتمام بالخيال وتقل أحلام اليقظة , وتغلب عليه الواقعية وتزداد الطلاقة اللفظية ولكن لا يزال يبدي تناقضا في قدراته على القراءة (د. مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002 ، صفحة 50).

3-3- الخصائص المزاجية والاجتماعية:

- يزداد نمو الطفل الاجتماعي والوجداني زيادة كبيرة في هذه المرحلة , تقل حدة الانفعالات وتزداد سيطرته عليها , تمتاز هذه المرحلة بالثبات والاستقرار النفسي

- يبدأ الطفل من التحقيق من تعلقه بوالديه ويتجه نحو أقرانه من هم في سنه أو أكبر قليلا , هو يميل إلى الكشف والتجول والمخاطرة والمصادقة , وتنتج عن ذلك زيادة علاقاته الاجتماعية , ويمتص التلميذ خلال هذا النشاط كثيرا من تقاليد مجتمعه وأخذ أفكار تزيد من جعله اجتماعيا , ويجذب تشجيعه على الانضمام إلى معسكرات البراعم وفرق الأشبال أو الشرطة المدرسية أو فرق الموسيقى لاستغلال نشاطه الحركي.

- تتميز هذه المرحلة بشدة غرام الطفل باللعب , ففي أولها تكون ألعابه إيهامية خيالية مثلا كركوب العصا وجعلها حصانا , وهو في ألعابه هذه مهتم بنفسه ملتف حولها ويغلب أن تكون ألعابه جماعية , مما يدل على ظهور الغريزة الاجتماعية بوضوح , هذا مع العلم بأن الأطفال لا يهتمون باللعب الجماعي المنظم في شكل فريق إلا في أواخر هذه المرحلة.

- تتضح الفروق بين البنين والبنات في هذه المرحلة بشكل واضح في سن 9-11 سنة فيصاقد الولد ولدا والبنات بنتا , ويختلفون في ميولهم ونشاطاتهم في اختيار كتب المطالعة مثلا.

3-4- الخصائص الحركية:

- تنمو العضلات الكبيرة والعضلات الصغيرة , ويجب الطفل العمل اليدوي ويجب تركيب الأشياء وامتلاك ما تقع عليه يده , ويشاهد النشاط الزائد وتعلم المهارات الجسمية والحركية اللازمة للألعاب , مثل لعب الكرة وألوان النشاط العادية كالجري والتسلق والرفس ونمط الحبل المتوازن , كما في ركوب الدراجة ذات العجلتين في حوالي سن السابعة , وفي نهاية هذه المرحلة يستطيع العوم .

- تنهذب الحركة وتختفي الحركات الزائدة غير المطلوبة , ويزيد التأزر الحركي بين العينين واليدين , ويقل التعب وتزداد السرعة والدقة , ويتبع ذلك نوع من الرضا الانفعالي بسبب تحصيل هذه المهارة , فهو في نهاية هذه المرحلة يستطيع هذه الأدوات والآلات ويسمح له بذلك.

- ويستخدم طين الصلصال في تشكيل أشكال أكثر دقة من تلك التي كان الطفل يستطيع تشكيلها في

المرحلة السابقة (د. مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002 ، صفحة 51).

- ويزداد رسم الطفل وضوحا فهو يستطيع أن يرسم رجلا ومنزلا وشجرة , وما شابه ذلك .

3-5- النمو الحسي: يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة حيث يتطور الإدراك الحسي خاصة إدراك الزمن إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدة أطول من شعور طالب الجامعة ويشعر الراشد والشيخ إن الزمن يولي مسرعا وفي هذه المرحلة أيضا يميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة وتزداد دقة السمع وتميز الطفل للأصوات الموسيقية بدقة ويتطور ذلك من اللحن البسيط إلى المعقد ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة مبصرة كالقراءة والعمل اليدوي بدقة أكثر وتتحسن الحاسة العضلية وهذا عامل من عوامل المهارة الحركية (د. مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002 ، صفحة 52).

4- تطبيقات تربوية:

- رعاية النمو الحركي وتنمية إمكانيات النمو الحركي عن طريق التدريب المستمر.
- تنظيم ممارسة الألعاب الجماعية للأطفال الكسولين ثقيلي الحركة.
- عدم توقع قيام الطفل بالعمل الدقيق الذي يحتاج إلى مهارة الأنامل.
- أن يكون فناء المدرسة واسعا بما يسمح بالحركة والنشاط.
- ألا يتضايق المدرس من كثرة حركة الأطفال في الفصل ,فنشاطهم الحركي زائد بحكم مرحلة النمو.
- استغلال رسوم الأطفال كلغة غير لفظية في التشخيص.
- وعلى المدارس أن تتخذ من الشعار (رياضة لكل طالب وكل طالب في رياضة) وذلك للسعي لتطبيق مبدأ(الرياضة الجماهيرية) والعمل على أن تكون الرياضة للجميع (فالرياضة نشاط عام يجب أن يمارس لا أن يتفرج عليه) .
- إن الرياضة العامة تخص كل الجماهير وهي حق لكل الشعب لما لها من فوائد صحية وترفيهية ,من الغباء تركها لأفراد وجماعات معينة تحتكرها وتجنبي فوائدها الصحية بمفردها ,بينما الجماهير تقدم كل التسهيلات والإمكانيات وتدفع النفقات لقيام الرياضة العامة وما تتطلبه . (عبد الرحمان الوافي د.زيان السعيد، 2004 ، صفحة 30)

5- الألعاب المناسبة لهذه المرحلة العمرية:

يتخذ اللعب في هذه المرحلة أبعاداً جديدة تتفق وما يطرأ على الطفل من تطور في إبعاد شخصيه الثلاثة العقلية 'المعرفية, والجدية الحركية, والوجدانية الاجتماعية, أو النفسية الانفعالية.

ويطلق على اللعب في هذه المرحلة اسم اللعب التعاوني ويعتبر هذا النمط من اللعب أكثر صعوبة ما سبق من أنماطها وذلك للأسباب التالية:

- مهامه ومهاراته أكثر عدداً وتعقيداً.

- ميول أطرافه والمشاركين فيه متشابهة, مما يؤدي إلى حدة التنافس.

- تتطلب ممارسته التقييد ببعض القواعد والقوانين والالتزام بها.

- طرائقه و أساليبه كثيرة ومتنوعة

- يتطلب وسائل تواصل أوسع (لفظية وغير لفظية)

- يزداد حجم الزمرة أو جماعة اللعب مما يزيد الأمور تعقيداً.

في نطاق اللعب التعاوني أو الاجتماعي يشارك الأطفال في وسائل وأدوات اللعب, كما يشاركون في أوجه نشاطه أيضاً وتنظيم القواعد والقوانين المقبولة من أطرافه أساساً لأدائه ونجاحه.

ولذلك كان يتطلب الكثير من التعلم والاستعداد ليصبح ممكناً ومقبولاً لدى الأطفال, وتعتبر المشاركة وتبادل الأدوار والتعاون أساسين في إحلال الوفاق وتقليل التنافس الحاد والخصومات التي تنشأ عادة في نطاق هذا النوع من اللعب, وهذا يجب ألا يعني أننا في تنظيمنا للعب الأطفال في هذه المرحلة, بل ينبغي أن ننظم التنافس ونوجهه ليتخذ شكل التنافس مع الذات في اللعب المتوازي والفردى والتنافسي مع الجماعة وفي إطار الجماعي أو الاجتماعي التعاوني, إن مشاركة الأطفال في اللعب والتنافس مع أهم مبادئ اللعب التعاوني, وهذا يضع المدارس أمام مطالب خاصة وأدوار في مساعدة الأطفال في الانتقال من اللعب المتوازي واللعب الزمى الضيق, إلى اللعب الاجتماعي التكامل معناه الكامل, حيث يتعلم الطفل معاني التعاون والخطأ والصواب والحقوق والواجبات ويكتسب الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية نحو الآخرين خاصة أولئك اللذين يشاركونهم اللعب.

خلاصة:

لقد تبين لنا من خلال الدراسات والأبحاث التي أجريت بأن العمر لهذه المرحلة من الطفولة هو أفضل عمر زمني يجب استغلاله لتطور القابلية الحركية المتنوعة, وهذه الناحية مهمة ويجب الأخذ بها من خلال دروس التربية الرياضية بالمدارس, ومن ناحية أخرى يجب الاهتمام الكبير بالتدريب وإعطاء التمارين الخاصة إضافة إلى تمارين المنافسات, كذلك يجب تطوير قابلية اللياقة من خلال تطوير قابلية القوة ومطاوله القوة ويجب التدرب عليها بشدة واطئة ومتوسطة خلال الدرس, ومن المهم هنا استعمال التمارين العامة لتطوير القوة والمطاوله, وهناك ناحية مهمة جدا وهي إمكانية زيادة تعلم التكنيك الرياضي بشكل أكبر مع التأكيد على التكنيك الحديث .

- خلاصة:

نستخلص مما سبق أن التوازن والتوافق الحركي له دور كبير في أداء المهارة الحركية الرياضية لدى الطفل خاصة وهو في مرحلة التعلم الحركي , ذلك يكون عن طريق حل المشاكل للمهارة الحركية والإكتشاف عن طريق التخطيط والبرمجة , وكذلك عن طريق تكرار الحركات وتصحيح الأخطاء والملاحظات , ويكون نتاج كل ذلك الإنعكاس الإيجابي على نمو الصفات البدنية قيد الدراسة من خلال الدور الفعال للبرنامج التدريبي المقترح .

تمهيد :

قبل أن نتطرق إلى الدراسة الأساسية ، قمنا بخطوة تمهيدية وكانت بمثابة القاعدة لموضوع الدراسة، هدفها اختيار المكان المناسب للعمل ويمكن حصرها فيما يلي:

✓ تحديد الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث من حيث المتغير المستقل والمتغير التابع .

✓ توفير الوسائل والعتاد اللازم لإجراء الاختبارات .

✓ إعداد الوثائق الإدارية اللازمة.

✓ تحديد حجم المجتمع الأصلي للدراسة وخصائصه ومميزاته.

✓ التأكد من صلاحية أداة البحث " الاختبار " المطبق في الدراسة , وذلك من خلال التعرض للجوانب

التالية:

✓ ملائمة الاختبار المستخدم لمستوى العينة وخصائصها .

✓ المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية , وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من

شأنها أن تواجهنا.

ولهذا الصدد قمنا بزيارة عينة بحثنا , حيث تم ذلك بعد سحب رخصة تسهيل المهمة من إدارة المعهد لزيارة

مجتمع بحثنا والمتمثل في فئة تلاميذ متوسطة الإمام رحمون عبد الحميد بفيض البطمة بالجلفة .

1- الدراسة الاستطلاعية: تم في هذه التجربة تجسيد كل من المقابلة و الملاحظة كالتالي :

- تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 10 لاعبين من فريق كرة القدم لدار الشباب بدائرة

فيض البطمة والتي تتراوح أعمارهم بين 11-13 سنة ، وكانت العينة المختارة تطابق الشروط العمرية

لعينة البحث وذلك بالتنسيق مع مدرب هذه الفئة ، وتم استبعادها فيما بعد من التجربة الأصلية التي هي

قيد الدراسة.

كما تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في اليوم الذي يليه ، وذلك باعتبارها اختبارات بدنية لا تستلزم

وقت مطول على غرار التمارين النفسية التي تتأثر بعامل التذكر.

- وكان ذلك بتاريخ 25 جانفي 2019 بالقاعة المغلقة المتعددة الرياضات بدار الشباب ، وكان الهدف

من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي صدق، ثبات ، موضوعية هذه

الاختبارات.

2- المنهج المتبع:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه , فالمنهج لغة : هو الطريق الواضح والمستقيم .
حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي, إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس, لذا فان منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة, وبإشكالية البحث, حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختبار المنهج المتبع , ومن خلال مرحلتين للاختبار القبلي والبعدي لموضوع دراستنا والمتمثل في :

*أثر الألعاب المصغرة في تنمية التوازن والتوافق عند المتدربين (11-13 سنة) , ومنه يستلزم علينا إتباع المنهج التجريبي والذي يتميز عن غيره من المناهج بدور متعاظم للباحث لا يقتصر فقط على وصف الوضع الراهن للحدث أو الظاهرة بل يتعداه إلى تدخل واضح ومقصود بهدف إعادة تشكل واقع الظاهرة أو الحدث من خلال استخدام إجراءات أو إحداث تغييرات معينة ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها."

3-مجتمع وعينة الدراسة :

3-1 مجتمع: الدراسة

نعني بمجتمع البحث دراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بها الباحث , ويتمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا في فئة تلاميذ المرحلة المتوسطة (11-13 سنة) .
ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على ظاهرة موضوع الدراسة , إلى غيرها من الظواهر , والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث, فالعينة إذا هي الجزء من المجتمع يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية , بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً, فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه وبمقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ولطريقة العينة .

3-2عينة الدراسة:

- تعتبر العينة كونها مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، جزء من الكل بمعنى بأن تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي لتجرى عليها الدراسة.
وقد تم اختيار عينة البحث باستخدام الطريقة العمدية، كونها تمثل المجتمع تمثيلاً سليماً بناءً على معلومات سابقة، فاختار عينة يتناسب عدد أفرادها مع حجم المجتمع الأصلي.

- حيث تم اختيار العينة من بين 30 تلميذ من متوسطة رحمون عبد الحميد لتكون 20 تلميذا تتوفر فيهم شروط السن '11-13 سنة' من بين 30 تلميذا من المجتمع الأصلي حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالطريقة العمدية، في كل مجموعة 5 تلاميذ بأعمار 12 سنة، و 5 تلاميذ بأعمار 13 سنة، أي تتكون كل مجموعة من 10 تلاميذ، مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة .

4 - مجالات الدراسة :

4-1 المجال الزمني :

لقد بدأت الدراسة الفعلية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في منتصف شهر مارس من عام 2019، حيث بدأت الدراسة النظرية والتي تواصلت مع باقي مراحل البحث، أما بالنسبة للاختبارات البدنية فكانت كما يلي:

- تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعة التجريبية والضابطة ، بتاريخ 15 مارس 2019 ، و تم بعدها تنفيذ الوحدات التعليمية بإدراج تمارين عبارة عن ألعاب مصغرة مختارة الغرض منها تنمية صفة التوافق و التوازن الحركي ، و التي أدرجت في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية، وكان من بين الأسس لاختيارها:

- مراعاة الهدف من الدراسة .
- إمكانية توفير الأدوات المستخدمة .
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .
- التدرج في التدريبات من السهل إلى الصعب مراعاة الهدف من الدراسة .
- إمكانية توفير الأدوات المستخدمة .
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .
- التدرج في التدريبات من السهل إلى الصعب .
- اختيار التمرينات المناسبة التي تخدم التوافق والتوازن الحركي .
- مراعاة التكرار المناسب لكل تمرين .

و تكونت الوحدة التعليمية من ثلاثة أجزاء كما يلي:

-الجزء التمهيدي:

و الذي يعمل على وصول اللاعب إلى تهيئة كاملة لأجهزة الجسم للقيام بمجهود بدني، مع حركات خاصة بالتوازن والتوافق الحركي للعينة التجريبية، وتهيئة المفاصل والأربطة وإطالة العضلات العاملة ومدته 10 دقائق.

-الجزء الرئيسي :

وهو عبارة عن موقع إدراج مختلف الألعاب المصغرة التي تهدف للوصول لرفع مستوى التوافق و التوازن الحركي ومدته 40 دقيقة.

-الجزء الختامي:

وهي عبارة عن حركات تعطى بغرض الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية مع استرخاء عصبي عضلي، ومدته 10 دقائق.

-القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على العينتين التجريبية والضابطة بتاريخ 15 مارس 2019 ، حيث تم تفرغ البيانات في كشوف معدة مسبقا وذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائيا.

-تنفيذ تمارين الألعاب المصغرة :

حيث تم تطبيق الوحدات التعليمية التي تحتوي على ألعاب مصغرة، التي طبقت على المجموعة التجريبية، وذلك في الفترة الممتدة بين 15 مارس 2019 إلى غاية 14 ماي 2019 ، أي بواقع 8 أسابيع، وبواقع حصتين في الأسبوع الأول وحصنة في الاسابيع التي تليها وحصتين في الأسبوع الأخير، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فهي

تتعلم بالطريقة العادية، دون تطبيق الجزء الخاص بالتمارين الخاصة بالألعاب المصغرة.

-القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على العينتين التجريبية والضابطة بتاريخ 14 ماي 2019، وتم قياس نفس الاختبارات التي طبقت في القياس القبلي وبنفس التوقيت والظروف، حيث تم تفرغ البيانات في كشوف معدة مسبقا وذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائيا.

4-2 المجال المكاني:

جرت هذه الدراسة في ميدان المؤسسة بمتوسطة الامام رحمون عبد الحميد بفيض البطمة الجلفة .

4-3 المجال البشري:

شملت الدراسة على عينة تتكون من عشرين لاعب لفريق مدرسي لمتوسطة الامام رحمون عبد الحميد متوسط أعمارهم يتراوح ما بين (11-13 سنة) ، قسمت إلى مجموعتين متساويتين عشر لاعبين في كل مجموعة وذلك بمساعدة قيمة من مدرب فريق أواسط اتحاد فيض البطمة لكرة القدم.

5- متغيرات الدراسة:

5-1 المتغير المستقل :

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعمامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ، ويتمثل في دراستنا هذه في الألعاب المصغرة.

5-2- المتغير التابع :

وهذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة ، ويتمثل في دراستنا في تنمية التوازن والتوافق الحركي. وعلى هذا يقوم الباحث بصياغة فرضية محالاً إيجاد علاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع ، ولكي يتمكن الباحث من اختيار وجود هذه العلاقة أو عدم وجودها لا بد له من استبعاد وضبط العوامل الأخرى على الظاهرة التي هي قيد الدراسة ، لكي يتيح المجال للعامل وحده التأثير على المتغير التابع .

6- الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

6-1 خصائص العينة :

يبين الجدول رقم (1) خصائص عينة البحث من حيث السن و الجنس:

المجموعة	السن	الجنس	المجموع
العينة الضابطة	11-13 سنة	ذكور	10
العينة التجريبية	11-13 سنة	ذكور	10

* يبين الجدول رقم (2) أن عينة الدراسة قسمت بطريقة متكافئة % 50 في كل مجموعة، كلهم ذكور تتراوح أعمارهم بين 11-13 سنة، ويرجح ذلك إلى عزوف الفتيات عن المشاركة في النشاطات الرياضية للفرق المدرسية، وهذا راجع إلى البيئة الاجتماعية و الطابع الثقافي للمجتمع .

7- أدوات الدراسة :

إن اختبار الباحث لأدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من المعايير، فطبيعة المشكلة والفروض تتحكمان في عملية اختيار الأدوات ولغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة، على الباحث انتقاء الأداة المناسبة لذلك ومن المتفق عليه إن أداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما:

- ✓ تساعد على جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع الدراسة.
- ✓ تجعل الباحث يتقيد بموضوع الدراسة وعدم الخروج عن أطره العريضة
- ومنه فأداة البحث أو الدراسة هي الوسيلة الوحيدة التي يتمكن بواسطتها الباحث حل المشكلة , و نعتد في بحثنا على:
- المصادر و المراجع العربية والأجنبية، الاختبارات البدنية ، المقابلات الشخصية، الملاحظة العلمية المباشرة.
- أدوات العمل التالية : طباشير ملون , ساعة توقيت , صفارة , شريط قياس

8- الدراسة الاستطلاعية : تعتبر الدراسة الثانية وفيها يتم التأكد من الأسس العلمية

للاختبارات المستعملة وفي ضمنها : الصدق - الثبات - الموضوعية وذلك من اجل حصول الباحثون على نتائج موضوعية بات من الواجب إجراء تجرته استطلاعية تتطلع بها عده مؤثرات تخدم في تحقيق أهداف البحث على أساس أن

التجربة الاستطلاعية هي " دراسة تجرته أولية يقوم بها الباحثون على عينه صغيره قبل القيام بالبحث وأدواته وكان الغرض من إجراء هذه التجربة هو:

- ✓ التعرف على أهم المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث في أثناء تطبيق الاختبارات.
- ✓ معرفة مدى تفهم عينه البحث لمفردات الاختبارات قيد البحث.
- ✓ معرفه الوقت المستغرق لتطبيق المقياس قيد البحث.
- ✓ إيجاد الأسس العلمية للمقياس.

✓ معرفة مدى ملائمة الأدوات واستعمال أسلوب العمل وتنفيذه. (مجمع اللغة العربية ,معجم علم النفس والتربية، 1984، صفحة 79)

9- إجراءات الدراسة:

لغرض تحديد الاختبار الأنسب لمتغيرات البحث قيد الدراسة قام الباحثون بعرض استمارة استبيان لتحديد الاختبار المناسب مع الأستاذ المؤطر وقد تم الأخذ بعين الاعتبار اختبارات القدرات الحركية التي تهدف الى تحقيق :

- الاختبار الأول : اختبار الدوائر المرقمة لقياس مستوى التوافق الحركي.
- الاختبار الثاني : اختبار الانتقال فوق العلامات لقياس مستوى التوازن الحركي.
- الاختبار الثالث : ألعاب مصغرة لتحسين صفة التوافق الحركي.
- الاختبار الرابع : ألعاب مصغرة لتحسين صفة التوازن الحركي (مع العلم أن تمارين الألعاب المصغرة مست العينة التجريبية فقط).

10 - الأساليب الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية spss 20 حيث استخدم كل من الاختبارات التالية :

- ✓ المتوسط الحسابي
- ✓ الانحراف المعياري
- ✓ معامل الارتباط
- ✓ اختبار توزيع ستودنت

11 - مواصفات الاختبارات:

11-1 اختبار التوافق الحركي (اختبار الدوائر المرقمة)

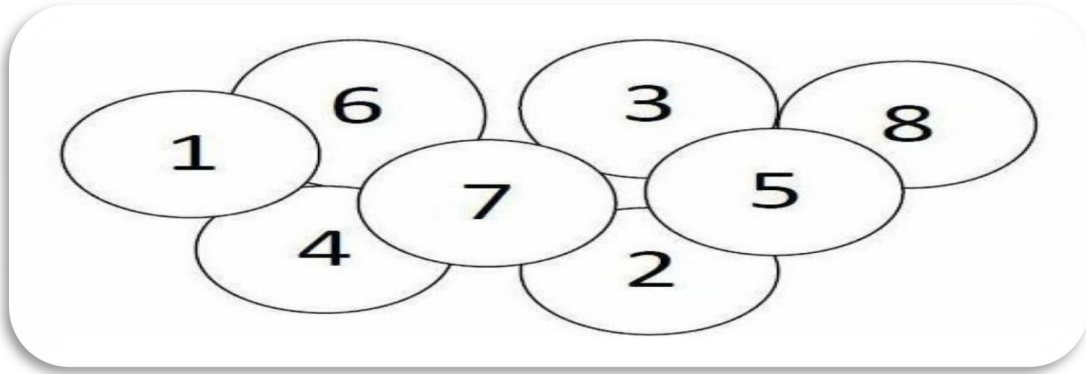
- الغرض من الاختبار :قياس توافق الرجلين والعينين.

الأدوات:

- ✓ ساعة إيقاف
- ✓ عشر علامات
- ✓ شريط لقياس الطول

*يرسم على الأرض ثماني دوائر على ان تكون قطر كل منها (60 سم) ترقم الدوائر كما هو وارد أدناه

في الشكل رقم 03 :



الشكل -03- اختبار التوافق الحركي (الدوائر المرقمة)

مواصفات الاداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة اليد يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) وهكذا إلى أن يصل إلى الدائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة. التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية. شكل (1) يبين اختبار التوافق الحركي (الدوائر المرقمة).

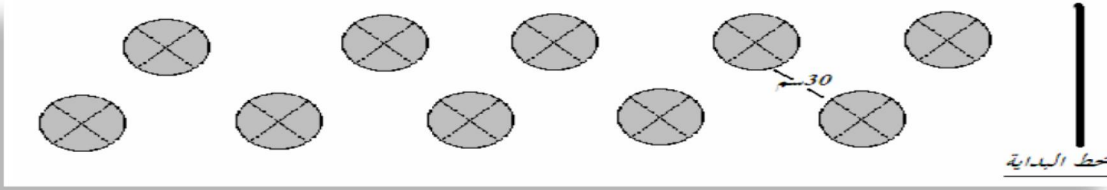
2-11 اختبار التوازن الحركي : (اختبار الانتقال فوق العلامات)

- الهدف من الاختبار: اختبار القدرة على التوازن أثناء الحركة.

الأدوات:

- ✓ ساعة إيقاف
- ✓ عشر علامات
- ✓ شريط لاصق ملون
- ✓ شريط لقياس الطول
- ✓ طباشير وملون

* ويتم ذلك كما هو وارد في الشكل (04) أدناه :



الشكل -4- اختبار التوازن الحركي (الانتقال فوق العلامات)

مواصفات الاختبار:

يقف المختبر على علامة البدء بالقدم اليمنى ثم يقفز للوقوف على العلامة رقم (1) بمشط القدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة بالقدم تماما) ، ويحاول الثبات في هذا الوضع أطول فترة ممكنة ، بحمد أقصى 5 ثواني هكذا يصل الى العلامة رقم 10 مستخدما نفس الأسلوب مع ملاحظة تغيير قدم الهبوط في كل وثبه وان تكون المسافة بين العلامات (30 سم) (محمد صبحي حسانين، 1999، صفحة 415).

التسجيل:

يسجل للمختبر 10 علامات عن كل محاولة وثب ، خمس منها عندما يتم الوثب بصورة سليمة هذا يتطلب ذلك أن يهبط على مشط القدم بحيث يغطي العلامة الموجودة على الأرض تماما، أما الخمس درجات الأخرى فتسجل للمختبر عن كل وثبه يستطيع إن يثبت فيها بعد الهبوط، بهذه الصورة تصبح الدرجة الكلية هي 10/10.

12 - الأسس العلمية للاختبار:

1-12 ثبات الاختبار:

يتصف الاختبار الجيد بالثبات وهو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا أجريت أكثر من مرة في ظروف مماثلة وهذا يعني أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، ولهذا قام الطالب الباحث رفقة فريق العمل بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 10 لاعبين من فريق براعم كرة القدم لدار الشباب بدائرة فيض البطمة ، وبعد يوم واحد تم إعادة التجربة في نفس الظروف ونفس التوقيت وعلى نفس العينة.

2-12 صدق الاختبار:

و يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد ويعني صدق الاختبار أن يكون الاختبار قادرا على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من اجلها.

وقد تم الاعتماد على الصدق الذاتي باعتباره صدق للدرجات التحريية بالنسبة للدرجات الحقيقية.

-وقد عرضنا موضوع الدراسة والوحدات التعليمية على مجموعة من ثلاث أساتذة بدرجة دكتور وأستاذين بدرجة أستاذ مساعد وذلك من أجل تطبيق هذا الاختبار أو موضوع الدراسة على التلاميذ ، وكان فيها نوع من التعديلات خاصة في تشكيل الألعاب المصغرة وتطبيقها على التلاميذ بما يتماشى مع الفئة العمرية لموضوع الدراسة .

كما تم مراعاة البنية المرفولوجية لطفل حتى يكون هناك نوع من التطبيق أو الانسجام في عمل التلميذ وذلك في إطار ما يخدم الحصة أو الهدف العام لدراسة من حيث التوافق الحركي والتوازن .

12-3 موضوعية الاختبار:

يقصد بموضوعية الاختبار عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المختبر وان توافر الموضوعية دون تحيز وتدخل ذاتي من قبل المختبر فكلما زادت درجة الذاتية على الأحكام قلت نتيجة الموضوعية.

وفي موضوع البحث كانت نتائج الاختبارات غير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي، إذ أن الاختبارات تعتمد على تقويم رقمي غير قابل للتأويل.

يمثل الجدول رقم (2) :قيمة معامل الثبات والصدق الذاتي وهذا لتحقيق الأسس

الصدق الذاتي	معامل الثبات	الهدف من الاختبار	الاختبارات
0.84	0.72	التوازن الحركي	اختبار الانتقال فوق العلامات
0.89	0.8	التوافق الحركي	اختبار الدوائر المرقمة

يتضح من الجدول (01) وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبار وإعادة الاختبار في الاختبارات

المستخدمة، حيث أنها تتميز بدرجة ثبات وصدق عالية باتجاهها إلى القيمة 1.

خلاصة:

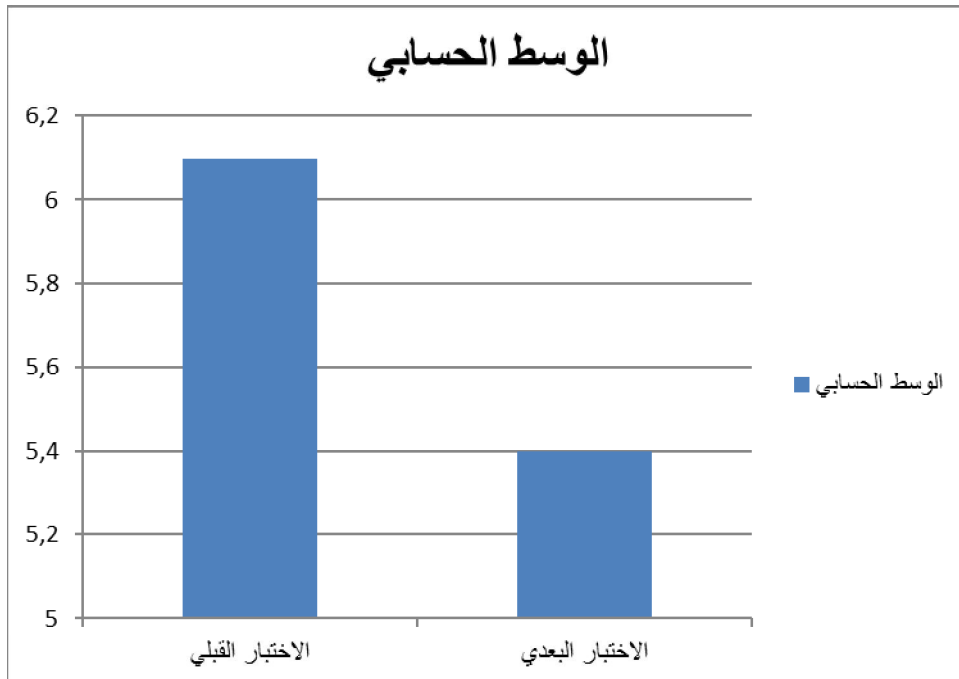
يمثل هذا الفصل القاعدة الأساسية، من خلال إتباع خطوات البحث و الطريقة المنهجية والإجراءات الميدانية، ونوع الاختبارات المستعملة، وكذلك عينات البحث، و مجالات الدراسة، حيث أن هذه الإجراءات تمثل أسلوباً منهجياً في أي موضوع بحث، يهدف إلى ما ارتكزت عليه الدراسات السابقة وكذلك الإجراءات التطبيقية لما لها من أهمية في البحث لاستخلاص النتائج وتحليلها والتوصل إلى نتيجة نهائية ومن جهة أخرى تجعل الباحث يؤكد عمله الميداني وبأسلوب منهجي سليم وذلك من خلال الدراسة التحليلية التي سوف يتطرق إليها الباحث في الفصل الثاني .

1- عرض وتحليل النتائج:

1-2- نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة التوازن.

المتغيرات إختبار التوازن للمجموعة الضابطة	الوسط الحسابي	الإتحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	الدلالة
الإختبار القبلي	6.1000	1.59513	2.689	9	0.05	0.025	دال
الإختبار البعدي	5.4000	1.77639					

الجدول رقم (3): يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) ودلالاتها لصفة التوازن للمجموعة الضابطة.



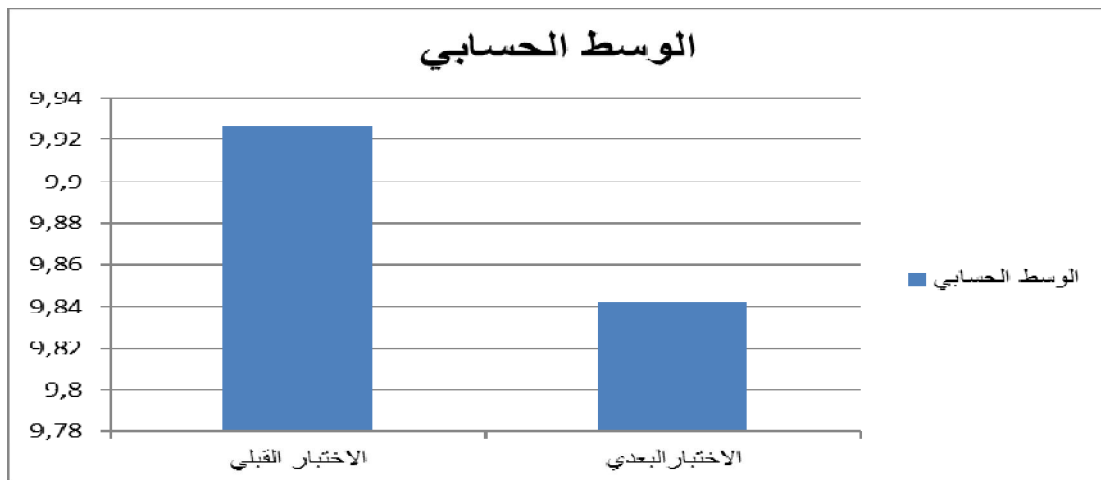
الشكل رقم (5): يوضح الوسط الحسابي للإختبارين القبلي والبعدي في صفة التوازن للمجموعة الضابطة.

التحليل: من خلال الجدول رقم (1) والشكل رقم (1) والذي يوضح لنا نتائج الإختبار القبلي و البعدي لصفة التوازن للمجموعة الضابطة والذي بلغ فيها الوسط الحسابي للإختبار القبلي 6.1 أما المتوسط الحسابي للإختبار البعدي الذي بلغ 5.4 والانحراف المعياري للإختبار القبلي 1.59513 وللإختبار البعدي 1.77639، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.689 بدرجة حرية 9 بمستوى دلالة احصائية 0.025 وهي اصغر من 0.05 أي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة التوازن للمجموعة الضابطة.

المتغيرات اختبار التوافق الحركي للمجموعة الضابطة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	الدلالة
الاختبار القبلي	9.9270	0.791	0.958	9	0.05	0.363	غير دال
الاختبار البعدي	9.8420	0.948					

الجدول رقم (4) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوافق الحركي للمجموعة لضابطة.

2-2- نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة التوافق الحركي.



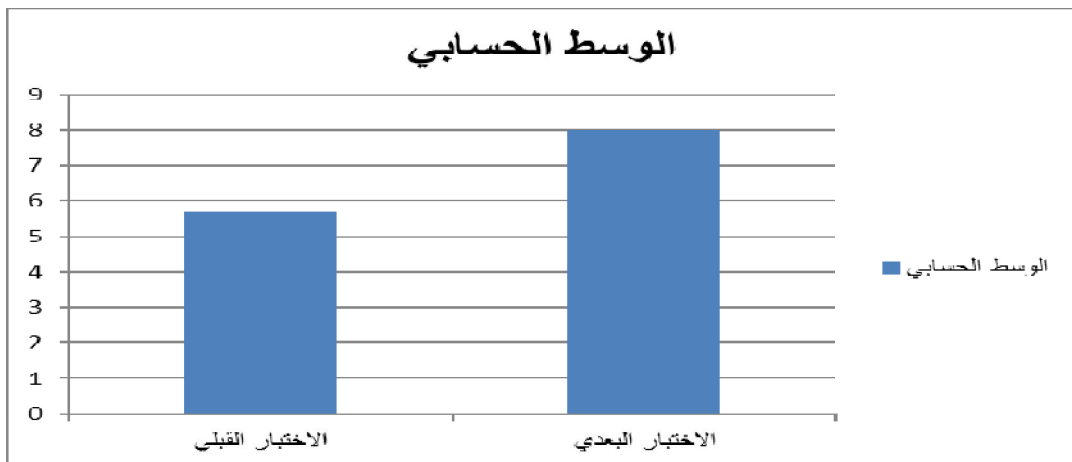
الشكل رقم (6): يوضح الوسط الحسابي للإختبارين القبلي والبعدي في صفة التوافق الحركي للمجموعة الضابطة.

التحليل: من خلال الجدول رقم (2) والشكل رقم (2) والذي يوضح لنا نتائج الإختبار القبلي والبعدي لصفة التوافق الحركي للمجموعة الضابطة والذي بلغ فيها المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 9.9270 والانحراف المعياري قدره 0.791، وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لصفة التوافق الحركي 9.8420 والانحراف المعياري قدره 0.948 في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.958 بدرجة حرية 9 ودلالة إحصائية 0.363 وهي أكبر من نقول انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين.

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	الدلالة
اختبار التوازن للمجموعة التجريبية	5.7000	1.49443	-3.214	9	0.05	0.011	دال
الاختبار القبلي							
الاختبار البعدي	8.000	1.24722					

الجدول رقم (5) يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي لصفة التوازن للمجموعة التجريبية.

3-2- نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة التوازن.



الشكل رقم (7): يوضح الوسط الحسابي للإختبارين القبلي والبعدي في صفة التوازن للمجموعة

التحليل :

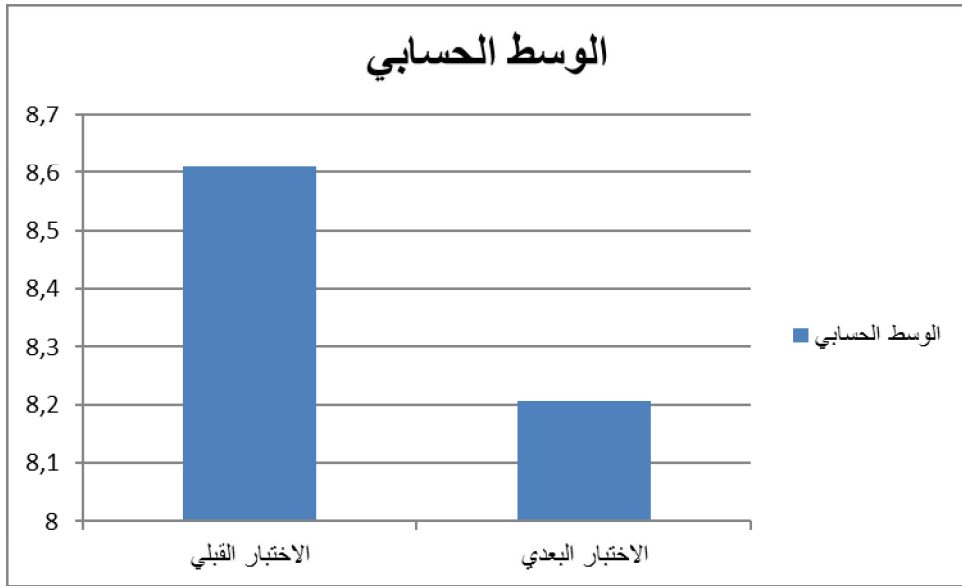
من خلال الجدول رقم (3) والشكل رقم (3) والذي يوضح لنا نتائج الإختبار القبلي والبعدي لصفة التوازن للمجموعة التجريبية والذي بلغ فيها المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 5.7 والانحراف المعياري قدره 1.49443، وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لصفة التوازن 8 والانحراف المعياري قدره 1.24722 في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.214- بدرجة حرية 9 ودلالة إحصائية 0.011 وهي اصغر من 0.05 وبالتالي نقول انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين.

2-4- نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة التوافق الحركي.

الجدول رقم: (6) يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي لصفة التوافق الحركي

للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	الدلالة
الاختبار القبلي	8.60	1.09478	1.733	9	0.05	0.117	غير دال
الاختبار البعدي	8.20	0,79803					



الشكل رقم(8): يوضح الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي في صفة التوافق الحركي للمجموعة التجريبية

التحليل :

من خلال الجدول رقم (4) والشكل رقم(4) والذي يوضح لنا نتائج الإختبار القبلي والبعدي لصفة التوافق الحركي للمجموعة التجريبية والذي بلغ فيها المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 8.60 والانحراف المعياري قدره 1.09478، وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لصفة التوازن 8.20 والانحراف المعياري قدره 0.79803 في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة 1.73 بدرجة حرية 9 ودلالة إحصائية 0.11 وهي أكبر من 0.05 وبالتالي نقول انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

2-5- مناقشة نتائج الاختبار للصفات البدنية (التوازن - التوافق) للعينة الضابطة:

من خلال الجدول رقم (1) و(2) يتضح لنا أن هناك حالة لا إستقرار وتذبذب للمجموعة الضابطة وذلك من خلال الإختبارات القبلية والبعدي، لبعض الصفات البدنية (التوازن والتوافق الحركي) حيث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج المجموعة الضابطة لصفة التوازن، وهذا ما يدل على نجاح البرنامج المطبق وتوفره على روح المنافسة بين التلاميذ أما فيما يخص نتائج صفة التوافق الحركي فإنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وهذا ما يرجع إلى عدم نجاح البرنامج وإفتقاره لوسائل التطوير.

2-6- مناقشة نتائج الاختبار للصفات البدنية (التوازن - التوافق) للعينة التجريبية:

من خلال الجدول رقم (3) و(4) يتضح لنا تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في صفة التوازن لصالح الإختبار القبلي، وقد أرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا والذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب المصغرة، هو الذي أدى إلى هذا التحسن وذلك لما له من مميزات تتماشى وخصوصية الفئة العمرية 11-13 سنة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات والميول.

إن النشوة وحرية التعبير عن الذات للأطفال تبرز نتيجة **chatau** ويرى شاطو إندماج الطفل في اللعب مع أقرانه (les jeu de L'enfant Après 3ans.Sa Nature.Sa Discipline 4eme Ed.J varin Libraire, 1976, p. 29)

وذلك ما يتيح للمدرس إستغلال هذه الفرصة من أجل توجيه هذا الإندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها تنمية الصفات البدنية كما يوضح ذلك الدكتور "احمد امين فوزي" فالنسبة للطفل فإن اللعب هو العالم الوحيد الذي يستطيع فيه اللعب والإستمتاع بحرية التصرف والتعبير عن مكبوتاته، ويقول "وديع فرج الين" أن الألعاب تجعل من الطفل يضاعف من جهده وتركيزه . ويقول أيضا أن الرغبة تزداد في مرحلة الطور الثاني إلى اللعب الجماعي والإستجابة الجيدة للألعاب (عبد العزيز القوس، 1984، صفحة 6).

اما بالنسبة لصفة التوافق الحركي فهناك تحسن في المستوى لصالح الاختبار القبلي .

3- مقارنة النتائج بالفرضيات :

3-1- الفرضية الأولى والثانية :

والتي تنص على أن البرنامج التدريبي القائم على أساس الألعاب المصغرة يؤثر إيجابا في تنمية صفة التوازن للمجموعة الضابطة، فمن خلال التحليل وجدنا ان اختبار صفة التوازن للمجموعة الضابطة ذو دلالة إحصائية .

اما في إختبار صفة التوافق الحركي فهي غير دالة، ومن خلال تحليلنا للجدول (1) و(2) للنتائج القبليّة والبعديّة لإختبار التوازن الحركي للمجموعة الضابطة رأينا أنها أتت متقاربة وليست هناك فروق بينهما في مستوى الأداء الإختباري، وقد يرجع ذلك إلى الطريقة التقليدية في التمارين التي تستغرق وقت طويل وأكبر جهد للحصول على نتائج تثبت تطور في مستوى الأداء بين الإختبارين على غرار بعض الطرق المقترحة. وعليه نؤكد أن الفرضية الثانية لم تتحقق وذلك يرجع للبرنامج التقليدي المعتمد في تنمية الصفات البدنية، أي أنه لا توجد فروق بين الإختبارين للمجموعة الضابطة.

3-2- الفرضية الثالثة :

والتي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصفتي التوازن والتوافق الحركي للعينة التجريبية

فمن خلال تحليل الجداول رقم (3) و(4) للاختبار القبلي و البعدي لصفتي التوازن والتوافق الحركي للمجموعة التجريبية جاءت متذبذبة ففي التوازن كانت لصالح الاختبار البعدي اما في التوافق الحركي فكانت للاختبار القبلي. فنجاح اختبار التوازن يعود لتأثير البرنامج الألعاب المصغرة المقترح من طرفنا ،والذي ساهم اسهام كبير في رفع مستوى الأداء وتطوره.

اما عدم نجاح اختبار التوافق الحركي فقد يعود للطريقة المتبعة في البرنامج التدريبي لصفة التوافق الحركي.

4- الاستنتاجات العامة :

- 1- عدم ظهور فروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لافراد المجموعة الضابطة .
 - 2- ظهور فروق في صفة التوافق الحركي لصالح الاختبار القبلي .
 - 3- درس التربية الرياضية التقليدي لا يعمل على تحسين صفة التوافق الحركي .
 - 4- تنوع أساليب تدريس الألعاب المصغرة يقضي الى استجابة التلاميذ مع الحصة.
- التمارين المطبقة في درس التربية البدنية و الرياضية ساعدت على تطوير صفة التوازن.

الخاتمة :

إن الوقوف على واقع اللعب في درس التربية البدنية والرياضية يعتبر عنصر اساسي في بناء شخصية الطفل من جهة ومن جهة أخرى الرفع من مستوى اللياقة البدنية، ولهذا جاءت دراستنا حول أثر الألعاب المصغرة في تنمية صفتي التوازن والتوافق الحركي لدى المتدريس (11-13) سنة.

ويهدف بحثنا هذا إلى البحث عن دور وأهمية الألعاب المصغرة على إفتراض أن تحدث هاته الأخيرة تحسناً في المستوى البدني بين الإختباريين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

طبق البرنامج على مجموعة ضابطة وبعد الأخذ بآراء المختصين في مجال التربية البدنية طبق البرنامج المقترح للإختبارات البدنية ليطم تطبيقه على تلاميذ المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة.

وبعد إجراء الإختباريين القبلي والبعدي للمجموعتين في تنمية صفتي التوازن والتوافق الحركي، وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحثون إلى فاعلية البرنامج المقترح في صفة التوازن أما في ما يخص التوافق الحركي فسجل عدم فاعلية البرنامج.

ومن خلال ما سبق نستنتج أن للألعاب المصغرة دور كبير في تنمية الصفات البدنية من حيث تأثيرها على مستوى الأداء البدني وتماشياً ومتطلبات السن، وهذا يرجع لروح المنافسة بين التلاميذ والذي يدفعهم لبدل مجهود أكبر أثناء التمارين.

ومنه نقول أن الغاية الأولى في المجال التربوي والتعليمي هي تكوين شخصية متكاملة وهذا ما يتحقق في الألعاب المصغرة ومنه أصبحنا نناشد بتكوين متخصص في مجال التدريس التربية البدنية والرياضية، وهذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي وتطوير ثقافتنا الرياضية لأن ذلك يجعل من أستاذ التربية البدنية ليس فقط ذلك الأستاذ الذي يقدم درساً وينصرف، بل هو الذي يساعد التلاميذ ويبني درسه على أسس علمية دقيقة لأن الشريحة والواقع الذي يتعامل معها تفرض عليه هذه التحديات والإلتزامات.

-التوصيات والاقتراحات :

- 1- ضرورة العمل على توفير الأمن والسلامة أثناء إجراء الألعاب.
- 2- ضرورة توفير التجهيزات الرياضية لإنجاح درس التربية البدنية والرياضية.
- 3- ضرورة التنظيم المحكم للألعاب لتحقيق الهدف من الدرس.
- 4- ضرورة مراعاة تلائم الألعاب وسن الأطفال.
- 5- ضرورة استثمار طاقات الأطفال باستخدام الألعاب المصغرة.
- 6- ضرورة تطبيق الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية بالمدارس الابتدائية
- 7- ضرورة تهيئة المدارس بالأدوات والامكانيات اللازمة لضمان تطبيق الألعاب المصغرة.
- 8- ضرورة خلق جو من المرح أثناء اجراء الالعاب المصغرة.
- 9- ادراج طريقة الالعاب المصغرة كوسيلة لإنجاح درس التربية البدنية والرياضية.
- 10- نقترح إجراء دراسات مشابهاً وعلى عينات مختلفة في مختلف الألعاب الجماعية.

الكتب:

- 1- أ.د.ناهدة عبد زيد الدليمي. (s.d). اساليب التعلم الحركي. جامعة بابل.
- 2- إحسان، ، وميرة، كمال. (1995). علم التشريح. الإسكندرية. مصر: مطابع رمسيس.
- 3- البحار، ياسمين، طنطاوي، سوزان. (2004). أسس الجيمباز الإيقاعي. مصر: دار المعارف للنشر.
- 4- القزاز محفوظ محمد حسين. (1989). السلوك الاستكشافي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ الصف السادس ابتدائي في محافظة نينوى اطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الأولى (ابن رشد) علم النفس التربوي. بغداد: جامعة بغداد.
- 5- امين انور الخولي. (1996). حصول التربية البدنية والرياضية.
- 6- حسنين، محمد صبحي. (2004). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
- 7- د. مروان عبد المجيد ابراهيم. (2002). النمو البدني والتعلم الحركي .
- 8- عبد الرحمان الوافي د.زيان السعيد. (2004). النمو من الطفولة إلى المراهقة . الخنساء للنشر.
- 9- عبد العزيز القوس. (1984). الصحة النفسية . دار الفكر العربي.
- 10- عبد الفتاح كاميليا. (1975). العلاج النفسي الجماعي للأطفال. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية .
- 11- فرج عنايات محمد. (1987). دليل مدرس التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 12- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . (1989). اختبارات الاداء الحركي. دار الفكر العربي.
- 13- محمد صبحي حسنين. (1999). الاسس العلمية لكرة الطائرة. القاهرة: دار الكتب للطباعة والنشر.
- 14- محمد صبحي حسنين. (2000). القياس والتقويم.
- 15- محمد صبحي حسنين. (2000). القياس والتقويم.
- 16- محمد صبحي حسنين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 17- وجدي مصطفى الفاتح د.محمد لطفي السيد. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. مصر: دار الهدى والتوزيع للنشر.

الكتب الأجنبية:

- 1- BIBLIOGRAPHY\ I 1036 les jeu de L'enfant Après 3ans.Sa Nature.Sa Discipline 4eme Ed.J varin Libraire.-25. (1976) Philosophique.paris.
- 2- BIBLIOGRAPHY\ I 1036 ا مجمع اللغة العربية ،معجم علم النفس والتربية. (1984). القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.
- 3- BIBLIOGRAPHY\ I 1036 د.فاروق عبد الوهاب . (1995). الرياضة صحة ولياقة بدنية .

المذكرات :

- بن ضيفان حسان . (2007). دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة اليد (9-12) سنوات مذكرة ليسانس. المسيلة.
- تراجي عبد الرحمان. (1980). القيمة التنبؤية لاختبارات القدرات الحركية والموسيقية على التنبؤ بالنجاح في مادة التعبير الحركي، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات. جامعة الاسكندرية.
- عبد العزيز راجع. (1997). اثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية .
- غندير خالد، لميسي عبد الرزاق، مقداد عبد الغني. (2011-2012). مذكرة نيل شهادة الليسانس، دور حصة ت.ب.ر في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا . جامعة قاصدي مرباح.

المواقع الالكترونية :

1. السعدي ابراهيم. (2004). تربية الطفل في الاسلام. www.childreducation.com

الملاحق

Statistiques des échantillons appariés

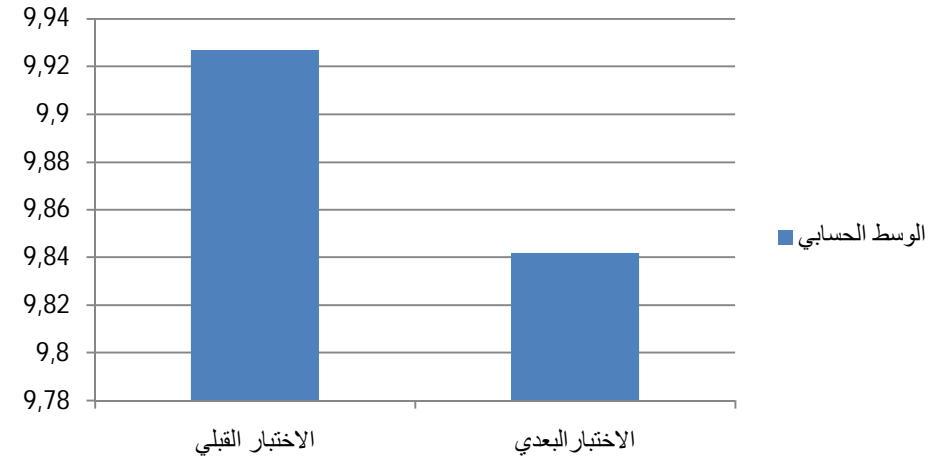
Paire 1		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur
					standard
Paire 1	قبل	9,9270	10	,79116	,25019
	بعد	9,8420	10	,94858	,29997

Test des échantillons appariés

Différences appariées

Paire 1		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	بعد - قبل	,08500	,28068	,08876	-,11579	,28579	,958	9	,363

الوسط الحسابي



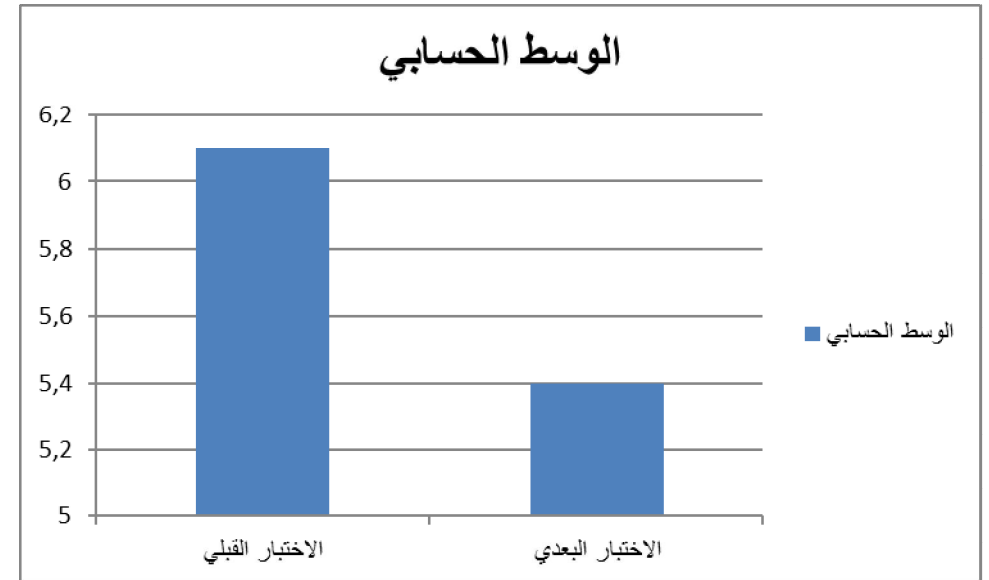
Statistiques des échantillons appariés

Paire 1		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur
					standard
Paire 1	قبل	6,1000	10	1,59513	,50442
	بعد	5,4000	10	1,77639	,56174

Test des échantillons appariés

Différences appariées

Paire 1		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	بعد - قبل	,70000	,82327	,26034	,11107	1,28893	2,689	9	,025



Statistiques des échantillons appariés

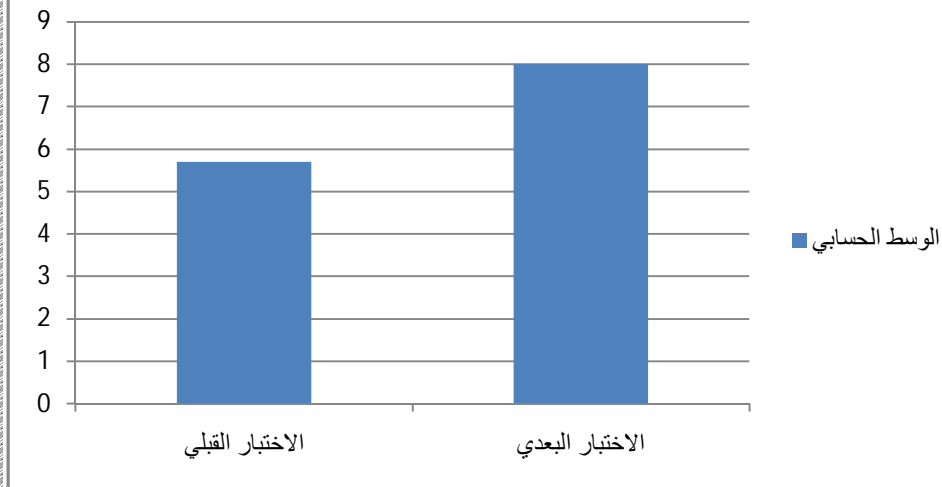
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبل	5,7000	10	1,49443	,47258
	بعد	8,0000	10	1,24722	,39441

Test des échantillons appariés

Différences appariées

		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	بعد - قبل	-2,30000	2,26323	,71570	-3,91902	-,68098	-3,214	9	,011

الوسط الحسابي



Statistiques des échantillons appariés

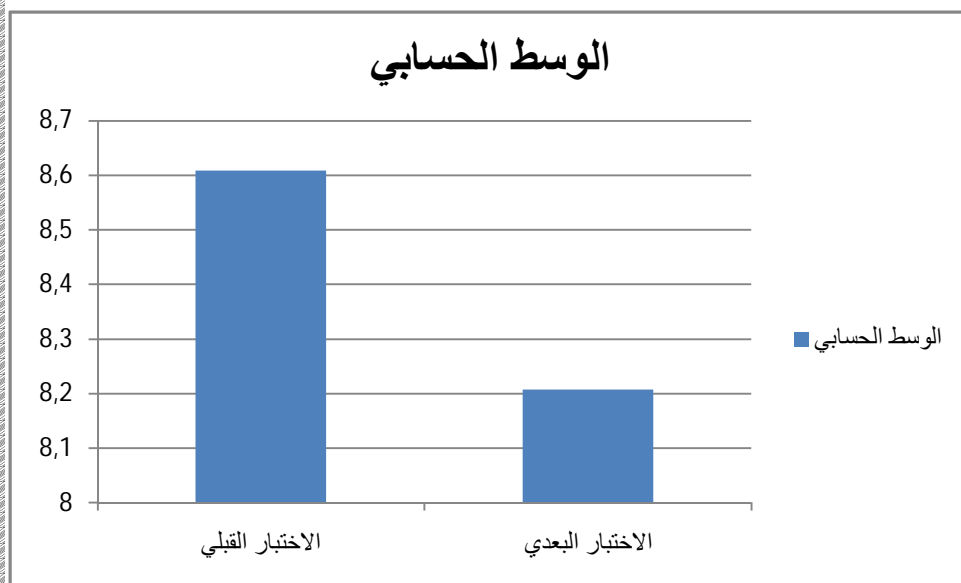
Paire 1		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
		قبل	8,6090	10	1,09478
	بعد	8,2070	10	,79803	,25236

Test des échantillons appariés

Différences appariées

Paire 1		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
	بعد - قبل	,40200	,73366	,23200	-,12283	,92683	1,733	9	,117

الوسط الحسابي



حساب معامل الثبات للتجربة الاستطلاعية :

يحسب الثبات من خلال حساب معامل الارتباط وهو خير طريقة لمقارنة هذه الدرجات التي حصل عليها الطلاب في الاختبارين .

ويحسب معامل الثبات من العلاقة التالية :

$$\text{Reliability} = \frac{2(r)}{1 + (r)}$$

وقيمة r لبيرسون يتم حسابها من العلاقة التالية :

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n \sum X^2 - (\sum X)^2)} \sqrt{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

طرق حساب معامل الثبات

استخدمنا طريقة اعادة الاختبار للعينة الاستطلاعية:

تقوم فكرة هذه الطريقة على إجراء الاختبار على مجموعة من الأفراد ثم إعادة إجراء نفس الاختبار على نفس مجموعة الأفراد بعد مضي فترة زمنية وهكذا يحصل كل فرد على درجة في الإجراء الأول للاختبار وعلى درجة أخرى في الإجراء الثاني للاختبار، وعندما نرصد هذه الدرجات ونحسب معامل ارتباط درجات المرة الأولى بدرجات المرة الثانية فأنا نحصل بذلك على معامل ثبات الاختبار .

* حيث اخذنا في التجربة الاولى اختبار الانتقال فوق العلامات وكانت النتائج كالتالي:

3	6	3	5	6	4	5	6	4	4	نتائج اليوم 1
5	5	4	5	8	3	5	6	5	6	نتائج اليوم 2

Y ²	X ²	XY	Y	X	القيم
36	16	24	6	4	
25	16	20	5	4	
36	36	36	6	6	
25	25	25	5	5	
9	16	12	3	4	
64	36	48	8	6	
25	25	25	5	5	
16	9	12	4	3	
25	36	30	5	6	
25	9	15	5	3	
286	224	247	52	46	المجموع

"ثم نكون الجدول: y ودرجات الاختبار الثاني هي X الحل: نفترض ان نتائج الاختبار الأول هي"

*حساب معامل الارتباط لبيرسون:

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\left(n \sum X^2 - (\sum X)^2 \right) \left(n \sum Y^2 - (\sum Y)^2 \right)}}$$

ومنه:

$$r = \frac{[(10)(247)] - [(46)(52)]}{\sqrt{10(224) - (46)^2} \cdot \sqrt{10(286) - (52)^2}} = 0.57$$

اذن معامل الثبات :

$$Re\ liability = \frac{2 (0.57)}{1 + (0.57)} = 0.72$$

- ولإيجاد صدق الاختبار قمنا بطريقة الصدق الذاتي وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات

$$\sqrt{0.72} = 0.84 \text{ ومنه :}$$

المستخدمة لدينا وبنفس الطريقة تم حساب الاختبارات في الاختبار وإعادة الاختبار بين قوية ارتباط اذن يوجد علاقة قيمة معامل الثبات و الصدق الذاتي لاختبار الدوائر المرقمة.

الوحدات التدريبية :

النشاط: التوازن		مذكرة رقم: 1		
صافرة-اقماع		الوسائل:		
أن يحافظ على التوازن		الهدف الاجرائي:		
معايير النجاح	ظروف الإتجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الاجرائية	مراحل التعلم
<p>10 د عمل - إحترام الزميل المشارك والمسير</p>	<p>الإنضباط والمحافظة على النظام الجدية في التسخين</p>	<p>- عمل بالأفواج - جري خفيف حول الميدان - القيام بحركات التسخين العام والخاص - القيام بحركة المرونة</p>	<p>أن يهيئ التلميذ نفسيا ويحضر فسيولوجيا</p>	<p>مرحلة التحضير</p>
<p>الانتباه للإشارة عدم وضع الرجل التقييد بالدفع بالأكتاف التدافع بالأيدي في المواجهة تفادي الجذب من الملابس</p>	<p>فهم المطلوب الحفاظ على التوازن</p> <p>التحكم في الجسم الارادة والرغبة في حب الفوز</p>	<p><u>الموقف الأول</u> توضع دائرة على الأرض قطرها مترين ويختار اثنين متناسبين في الجسم بحيث يقفان داخل الدائرة ويرفع كل منهما رجله بيد واليد الأخرى خلف ظهره ومن ثم يحاول كل واحد إخراج زميله من الدائرة بالدفع بالأكتاف ويشترط عدم استخدام الأيدي أو الوقوف على الرجلين <u>الموقف الثاني:</u> <u>يوزع التلاميذ الى ثنائيات ومن الأفضل</u> <u>مراعاة الطول والقامة من أجل سلامة</u> <u>التلاميذ</u> <u>يتقابل التلاميذ ويحاول كل واحد منهما</u> <u>الحفاظ على توازنه مع أفقاد الآخر</u> <u>توازنه</u> <u>المواجهة تكون في وضعية القرفصاء</u></p>	<p>لعبة معركة الأكتاف التحكم الجيد في الثقل التنافس مع الزميل</p> <p>لعبة القرفصاء</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
<p>توجيه التلاميذ لأهمية الاسترجاع</p>	<p>مناقشة ما قدم خلال الحصة التحية ونهاية الحصة</p>	<p>فتح المجال للمناقشة مع التلاميذ تقديم الملاحظات</p>	<p>مناقشة وتقييم</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

النشاط التوازن		مذكرة رقم: 2		
الوسائل:		وعاء - كأس - ملعقة - صافرة		
الهدف الاجرائي:		أن يحافظ على التوازن		
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضيعات التعلم	الأهداف الاجرائية	مراحل التعلم
<p>- 10 د عمل - احترام الزميل المشارك والمسير</p>	<p>الانضباط والمحافظة على النظام الجدية في التسخين</p>	<p>- عمل بالأفواج - جري خفيف حول الميدان - القيام بحركات التسخين العام والخاص - القيام بحركة المرونة</p>	<p>أن يهيئ التلميذ نفسياً ويحضر فسيولوجياً</p>	<p>مرحلة التحضير</p>
<p>الانتباه للإشارة</p>	<p>فهم المطلوب الحفاظ على التوازن</p> <p>التحكم في الجسم الارادة والرغبة في حب الفوز</p>	<p><u>الموقف الأول</u> يطلب من كل تلميذ ان يضع ملعقة في فمه ويضع يديه خلف ظهره ثم يبدأ بنقل الماء من وعاء ممتلئ الى كأس فارغ والفائز من ينقل اكبر كمية من الماء في الزمن المحدد</p> <p><u>الموقف الثاني:</u> يطلب من التلميذ السير بقدم واحدة لمسافة معينة ثم القفز الى حد الوصول من مسافة بداية ونهاية</p>	<p>لعبة ملء الكاس التحكم الجيد في التوازن التنافس مع الزميل لعبة الرحلة</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
<p>توجيه التلاميذ لأهمية الاسترجاع</p>	<p>مناقشة ما قدم خلال الحصة التحية ونهاية الحصة</p>	<p>فتح المجال للمناقشة مع التلاميذ تقديم الملاحظات</p>	<p>مناقشة وتقييم</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

النشاط التوازن		مذكرة رقم: 3	
صافرة - أقماع - ميقاتي		الوسائل:	
ان يحافظ على التوازن رفقة الصديق المنافس مرتكزا على الارجل		الهدف الاجرائي:	
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية
<p>15د عمل - احترام الزميل المشارك والمسير</p>	<p>الانضباط والمحافظة على النظام الجدية في التسخين</p>	<p>- عمل بالأفواج - جري خفيف حول الميدان - القيام بحركات التسخين العام والخاص - القيام بحركة المرونة</p>	<p>أن يهيئ التلميذ نفسيا ويحضر فسيولوجيا</p>
<p>الانتباه للإشارة</p>	<p>فهم المطلوب الحفاظ على التوازن</p>	<p><u>الموقف الأول</u> يقسم التلاميذ الى ثنائيات للقيام بمجموعة من الأشكال يتم اختيار الوضعيات حسب درجة الصعوبة الممكن إنجازها من طرف الثنائيات <u>الموقف الثاني:</u> يقوم كل تلميذ بحمل زميله والجري نحو نقطة معينة وفي زمن محدد والذي يصل اولا يعتبر فائز</p>	<p>لعبة التوازن الثنائي التحكم الجيد في التوازن التحكم في الجسم والسرعة في الحركة</p>
<p>الجري في خط مستقيم</p>	<p>التحكم في الجسم الارادة والرغبة في حب الفوز</p>	<p>فتح المجال للمناقشة مع التلاميذ تقديم الملاحظات اعطاء النتائج</p>	<p>مناقشة وتقييم</p>
<p>توجيه التلاميذ لأهمية الاسترجاع</p>	<p>مناقشة ما قدم خلال الحصة التحية ونهاية الحصة</p>		<p>مرحلة التقييم</p>

النشاط التوافق الحركي		مذكرة رقم: 4		
الوسائل: قطعتين من ورق المقوى لكل متسابق-اقماع صافرة				
الهدف الاجرائي: ان يحافظ على التوافق الحركي				
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الاجرائية	مراحل التعلم
<p>- 15د عمل</p> <p>- احترام الزميل المشارك</p> <p>والمسير</p>	<p>الانضباط والمحافظة على النظام</p> <p>الجدية في التسخين</p>	<p>- عمل بالأفواج</p> <p>- جري خفيف حول الميدان</p> <p>- القيام بحركات التسخين العام والخاص</p> <p>- القيام بحركة المرونة</p>	<p>أن يهين التلميذ نفسيا</p> <p>ويحضر فسيولوجيا</p>	<p>مرحلة التحضير</p>
<p>الانتباه للإشارة</p> <p>المشي في خط مستقيم</p>	<p>فهم المطلوب</p> <p>الحفاظ على توافق الجسم والحركات</p> <p>التحكم في الجسم</p> <p>الإرادة والرغبة في حب الفوز</p>	<p><u>الموقف الأول</u></p> <p>يضع خط بداية وخط نهاية على بعد 20 متر</p> <p>منه ويعطى كل لاعب قطعتين من الورق المقوى مربعة الشكل بحيث يحمل الأولى ويضع الثانية ثم يقف ويقفز عليها ثم يجلس ويضع الثانية ثم يقف ويقفز اليها ثم يلتفت ثم يجلس ثم يضعها على الارض اثم يقفزا ليها وهكذا ويشترط تتابع هذه الحركات</p> <p><u>الموقف الثاني:</u></p> <p>يشارك اربعة تلاميذ ويقفون على شكل قاطرة ولكن على مسافات متباعدة فعند بداية الصافرة ينطلق الاول نحو زميله جريا وعند الوصول ينطلق الثاني الى الثالث قفز برجل واحدة وينطلق الثالث الى الرابع زحفا وينطلق الرابع الى خط النهاية حيوا</p>	<p>لعبة السير خطوة خطوة</p> <p>التحكم الجيد في التوافق الحركي</p> <p>التحكم في الجسم</p> <p>والسرعة في الحركة</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
<p>توجيه التلاميذ لأهمية الاسترجاع</p>	<p>مناقشة ما قدم خلال الحصة</p> <p>التحية ونهاية الحصة</p>	<p>فتح المجال للمناقشة مع التلاميذ</p> <p>تقديم الملاحظات</p> <p>اعطاء النتائج</p>	<p>مناقشة وتقييم</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

النشاط التوافق الحركي		مذكرة رقم: 5		
الوسائل: صافرة-اقماع-				
ان يحافظ على التوافق الحركي		الهدف الاجرائي:		
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الاجرائية	مراحل التعلم
- 15د عمل - احترام الزميل المشارك والمسير	الانضباط والمحافظة على النظام الجديّة في التسخين	- عمل بالأفواج - جري خفيف حول الميدان - القيام بحركات التسخين العام والخاص - القيام بحركة المرونة	أن يهيئ التلميذ نفسيا ويحضر فسيولوجيا	مرحلة التحضير
الانتباه للإشارة المشي في خط مستقيم	فهم المطلوب الحفاظ على توافق الجسم والحركات التحكم في الجسم الإرادة والرغبة في حب الفوز	<u>الموقف الأول</u> يقف التلاميذ في خطين متوازيين المسافة بينهم 1م 'يقوم التلميذ المتواجد في الخط الاول بملامسة الأرض باليدين والتلميذ الثاني يقوم برفع رجلين الزميل وعند الإشارة ينطلق التلميذ الى اطول مسافة يعتبر فانزا وهكذا مع تغيير التلاميذ <u>الموقف الثاني:</u> يقابل كل تلميذ زميله ويقومان بالتدافع بالأيدي ويحاول كل تلميذ اسقاط الآخر ويفقد توازنه	لعبة المشي على الايدي تجنب الحركات الزائدة التحكم في الجسم والارتكاز الجيد	مرحلة التعلم
توجيه التلاميذ لأهمية الاسترجاع	مناقشة ما قدم خلال الحصة التحية ونهاية الحصة	فتح المجال للمناقشة مع التلاميذ تقديم الملاحظات اعطاء النتائج	مناقشة وتقييم	

النشاط التوافق الحركي		مذكرة رقم: 6		
الوسائل: صافرة-اقماع-مراتب جميز				
الهدف الاجرائي: ان يحافظ على التوافق الحركي				
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الاجرائية	مراحل التعلم
- 15د عمل - احترام الزميل المشارك والمسير	الانضباط والمحافظة على النظام الجدية في التسخين	- عمل بالأفواج - جري خفيف حول الميدان - القيام بحركات التسخين العام والخاص - القيام بحركة المرونة	أن يهين التلميذ نفسيا ويحضر فسيولوجيا	مرحلة التحضير
الانتباه للإشارة المشي في خط مستقيم	فهم المطلوب الحفاظ على توافق الجسم والحركات التحكم في الجسم	<u>الموقف الأول</u> يقسم التلاميذ الى قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جميز منفصلة عن الاخرى،بعد الصافرة يجري الاول من كل قاطرة للدرجة على المراتب حتى النهاية ثم العودة الى القاطرة،والفائز من ينتهي اولاً. <u>الموقف الثاني:</u> يجري التلاميذ في انتشار حر بعد الصافرة يشير الاستاذ بيده لأعلى و لأسفل، فيقوم التلاميذ بالجلوس على المشطين مع رفع اليدين مع رفع الذراعين عاليا اذا اشار لاسفل....وهكذا.	لعبة سباق الدرجة تجنب الحركات الزائدة لعبة فوق وتحت التحكم في الجسم	مرحلة التعلم
توجيه التلاميذ لأهمية الاسترجاع	مناقشة ما قدم خلال الحصة التحية ونهاية الحصة	فتح المجال للمناقشة مع التلاميذ تقديم الملاحظات اعطاء النتائج	مناقشة وتقييم	

النشاط التوازن		مذكرة رقم: 7		
صافرة - أقماع -		الوسائل:		
ان يحافظ على التوازن رفقة الصديق المنافس مرتكزا على الارجل		الهدف الاجرائي:		
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الاجرائية	مراحل التعلم
<p>- 15د عمل - احترام الزميل المشارك والمسير</p>	<p>الانضباط والمحافظة على النظام الجديّة في التسخين</p>	<p>- عمل بالأفواج - جري خفيف حول الميدان - القيام بحركات التسخين العام والخاص - القيام بحركة المرونة</p>	<p>أن يهيئ التلميذ نفسيا ويحضر فسيولوجيا</p>	<p>مرحلة التحضير</p>
<p>الانتباه للإشارة الجري في خط مستقيم</p>	<p>فهم المطلوب الحفاظ على التوازن التحكم في الجسم الارادة والرغبة</p>	<p><u>الموقف الأول</u> ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعندما يعطي المدرس الإشارة يقف التلاميذ على قدم واحدة ويعد الى عشرة ويشجع الطالب صاحب احسن توازن <u>الموقف الثاني:</u> هناك خط بداية وخط نهاية مع بداية الصافرة يمشي الطالب الاول وقمع مثبت على راسه بيده , اذا وقع القمع يجلس الطالب ويثبت القمع فوق القمع ثم يقف ويكمل السباق .يقوم بالدوران حول القمع الموضوع في خط النهاية وسلم القمع لزميله ليقوم ما قام به الى اخر تلميذ .</p>	<p>لعبة احسن التوازن التحكم الجيد في التوازن التحكم في الجسم والسرعة في الحركة</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
<p>توجيه التلاميذ لأهمية الاسترجاع</p>	<p>مناقشة ما قدم خلال الحصة التحية ونهاية الحصة</p>	<p>فتح المجال للمناقشة مع التلاميذ تقديم الملاحظات اعطاء النتائج</p>	<p>مناقشة وتقييم</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

النشاط التوافق الحركي		مذكرة رقم: 8		
ميكاني-اقماعات صافرة-كرة		الوسائل:		
ان يحافظ على توافق الجسم		الهدف الاجرائي:		
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الاجرائية	مراحل التعلم
<p>- 15د عمل - احترام الزميل المشارك والمسير</p>	<p>الانضباط والمحافظة على النظام الجديفة في التسخين</p>	<p>- عمل بالأفواج - جري خفيف حول الميدان - القيام بحركات التسخين العام والخاص - القيام بحركة المرونة</p>	<p>أن يهيب التلميذ نفسه ويحضر فسيولوجيا</p>	<p>مرحلة التحضير</p>
<p>الانتباه للإشارة المشي في خط مستقيم</p>	<p>فهم المطلوب الحفاظ على توافق الجسم والحركات التحكم في الجسم الارادة والرغبة في حب الفوز</p>	<p><u>الموقف الأول</u> يجري التلاميذ في الملعب وعند سماع الصافرة يقف على رجل واحدة. <u>الموقف الثاني:</u> يقسم التلاميذ الى عدة فرق من تلميذين يقوم التلميذ الاول بدحرجة الكرة الى زميله ليقوم الآخر بنقلها الى السلة وهكذا...والفريق الذي يستطيع ادخال جميع الكرات بوقت اقل هو الفائز.</p>	<p>لعبة الجري الحر التحكم الجيد في التوافق التحكم في الجسم والسرعة في الحركة</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
<p>توجيه التلاميذ لأهمية الاسترجاع</p>	<p>مناقشة ما قدم خلال الحصة التحية ونهاية الحصة</p>	<p>فتح المجال للمناقشة مع التلاميذ تقديم الملاحظات اعطاء النتائج</p>	<p>مناقشة وتقييم</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

النشاط التوافق الحركي والتوازن		مذكرة رقم: 9		
ميكاني صافرة-كرات- اقماع-		الوسائل:		
ان يحافظ على توافق وتوازن الجسم		الهدف الاجرائي:		
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الاجرائية	مراحل التعلم
<p>- 15د عمل</p> <p>- احترام الزميل المشارك</p> <p>والمسير</p>	<p>الانضباط والمحافظة على النظام</p> <p>الجدية في التسخين</p>	<p>- عمل بالأفواج</p> <p>- جري خفيف حول الميدان</p> <p>- القيام بحركات التسخين العام والخاص</p> <p>- القيام بحركة المرونة</p>	<p>أن يهيئ التلميذ نفسيا</p> <p>ويحضر فسيولوجيا</p>	<p>مرحلة التحضير</p>
<p>الانتباه للإشارة</p> <p>التركيز مع الإشارة</p> <p>الالتفاف بسرعة وتقدير مكان الوثب</p>	<p>فهم المطلوب</p> <p>الحفاظ على توافق اطراف الجسم العلوية والسفلية</p> <p>الحفاظ على توازن الجسم</p>	<p><u>الموقف الأول:</u> يجري التلاميذ في انتشار حر بعد الصافرة يشير المعلم بيده لأعلى أو لأسفل، فيقوم التلاميذ بالجلوس على أربع إذا أشار لأعلى أو الوقوف على المشطين مع رفع الذراعين عالياً إذا أشار لأسفل وهكذا ..</p> <p><u>الموقف الثاني:</u> جري التلاميذ في المحل في انتشار حر مواجه للمدرس وعند سماع الصافرة يقوم كل تلميذ بالوثب عالياً ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجهة المدرس.</p>	<p>لعبة فوق وتحت</p> <p>التحكم الجيد في التوافق</p> <p>لعبة المروحة</p> <p>التحكم في توازن الجسم</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
<p>توجيه التلاميذ لأهمية الاسترجاع</p>	<p>مناقشة ما قدم خلال الحصة</p> <p>التحية ونهاية الحصة</p>	<p>فتح المجال للمناقشة مع التلاميذ</p> <p>تقديم الملاحظات</p> <p>اعطاء النتائج</p>	<p>مناقشة وتقييم</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

النشاط التوافق الحركي والتوازن		مذكرة رقم: 10		
ميكاتي صافرة-		الوسائل:		
ان يحافظ على توافق وتوازن الجسم		الهدف الاجرائي:		
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الاجرائية	مراحل التعلم
<p>- 15د عمل - احترام الزميل المشارك والمسير</p>	<p>الانضباط والمحافظة على النظام الجديّة في التسخين</p>	<p>- عمل بالأفواج - جري خفيف حول الميدان - القيام بحركات التسخين العام والخاص - القيام بحركة المرونة</p>	<p>أن يهيئ التلميذ نفسياً ويحضر فسيولوجياً</p>	<p>مرحلة التحضير</p>
<p>الانتباه للإشارة الدمج الجيد بين السرعة وتوازن الجسم . استعمال التوافق لكامل أعضاء الجسم لتفادي الصيادين</p>	<p>فهم المطلوب الحفاظ على توازن الجسم أثناء الوثب الحفاظ على توافق أطراف الجسم أثناء الجري</p>	<p>الموقف الأول: يقسم التلاميذ إلى فوجين ويوضع أمام كل فوج عدد من الكرات الطبية المسافة بينهما متر واحد ، بعد الصافرة يجري الطالب الأول من كل فوج للوثب بكلتا القدمين من فوق الكرات الطبية حتى خط النهاية ثم العودة وهكذا ، والفوج الذي ينتهي أولاً يصبح هو الفائز. <u>الموقف الثاني:</u> يقف التلاميذ في صف منشرين على جانب الملعب ويختار 3 أفراد كصيادين وعند سماع الصافرة يجري التلاميذ للمس الجانب الآخر للملعب متحاشين إمساك الصياد لهم وتستمر اللعبة مع تغيير الصيادين</p>	<p>سياق الوثب فوق الكرات الطبية لعبة الجري من جانب لآخر بعيداً عن الصيادين</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
<p>توجيه التلاميذ لأهمية الاسترجاع</p>	<p>مناقشة ما قدم خلال الحصّة التحية ونهاية الحصّة</p>	<p>* فتح المجال للمناقشة مع التلاميذ * تقديم الملاحظات إعطاء النتائج.</p>	<p>مناقشة وتقييم</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

التجربة الاستطلاعية الأولية

اختبار التوازن : اختبار الانتقال فوق العلامات (*):

اليوم الثاني	اليوم الأول	الاسم واللقب
6	4	01- بن اعمارة راديس
5	4	02- بن قنسي أحمد
6	6	03- بن عبد خفيظ محمد لامين
5	5	04- بن عبد السلام صباح
3	4	05- شامر سعيد
8	6	06- شامري سعيد
5	5	07- فقير ري صام لدين
4	3	08- العربي حويتم
5	6	09- اخطاني محمد طيب أشرن
5	3	10- بن شاعر عاصر

التجربة الاستطلاعية الأولية

اختبار التوافق الحركي : اختبار الدوائر المرقمة:

اليوم الثاني	اليوم الأول	الاسم واللقب
9.02	9.14	01- بزاغارة إدريس
8.49	8.36	02- بن تونسي احمد
10.79	11.32	03- بن عبد الحفيظ محمد الأمين
10.57	10.15	04- بن عبد السلام مصباح
8.90	9.83	05- شامر نعيمة
10.2	11.12	06- شامري نعيمة
10.05	9.14	07- قويدري صام الدين
9.14	8.95	08- العربي حويشم
8.14	9.15	09- اعواني محمد طيب أنرفا
10.32	10.14	10- بن شامر عامر

التاريخ : 10 / 03 / 2019

الاختبار القبلي : اختبار لتوافق الحركي (اختبار لمدى الترقيت بالثواني)

المحاولة -2-	المحاولة -1-	الاسم واللقب	
08.66	09.18	الحريري عماد	1
09.17	10.02	بن عبد الحفيظ عبد الوهيد	2
09.13	09.02	بن عبد الحفيظ مروان	3
08.15	8.32	بن علي محمد الشياش	4
11.04	11.8	بوصفاي لاسلام الدين	5
08.20	07.9	بوصفاي ياسين	6
07.13	08.69	حامدي رافق دم	7
08.34	08.32	تويبة محمد زين الدين	8
08.91	09.65	عزيمي علي صعب	9
02.36	07.14	عزيمي صفا	10
07.86	07.6	معاوية طارق	11
09.15	08.13	الحريري عمار	12
08.87	08.17	الحبيبي اسامه	13
08.86	09.15	الحبيبي صفا	14
09.14	07.31	الحبيبي محمد الامين	15
07.78	08.36	باصيري بن علي	16
10.09	11.04	بن صالح محمد عبد الوصافي	17
09.11	09.20	بن سليمان احمد و سليم	18
10.04	08.91	بن عزيمي لاسلام الدين	19
08.39	08.14	صوفiane عبد الوهيد	20
			21
			22
			23
			24
			25
			26
			27
			28
			29

مجموعة الخريجة ←
مجموعة ضابطة ←

صفا
المستشار
ناري عبد الوهيد



التاريخ : 2019 / 04 / 30

الإختبار الإجدي : إختبار التوافق الحركي (إختبار لمدواتي طرفه)
التوقيت : 15 دقيقة

المحاولة -2-	المحاولة -1-	الاسم واللقب	
8.39	8.72	الحرشي محمد	1
8.85	8.91	بن عبد الحفيظ عبد الوهيد	2
8.38	8.13	بن عبد الحفيظ مروان	3
7.48	7.89	بن علي محمد الحياض	4
9.59	9.82	لوحياي اسلام الدين	5
7.58	7.49	لوحياي ياسين	6
8.14	8.62	حامدي ربيع	7
7.08	7.22	شعوبية محمد دكنو الدين	8
8.23	8.99	عزيمو علي محمد	9
7.02	7.65	عزيمو محمد	10
9.65	9.86	معاوية طارق	11
11.64	11.02	الحرشي طارق	12
8.99	9.12	العيبي اسامة	13
9.88	10.03	العيبي محمد	14
10.64	11.02	العيبي محمد الامين	15
8.32	8.65	بلعزي بن علي	16
9.64	9.18	بن حاج محمد عبد الوهاب	17
10.04	10.18	بن سليم احمد وسيم	18
9.08	9.15	بن شرمول ابراهيم جلال الدين	19
10.54	10.44	صبي والد علي لورود	20
			21
			22
			23
			24
			25
			26
			27
			28
			29

صحة بئر بنينا ← صحة ضابطه ←



المستطفي
تفاريق محمد (أ.ف.ب.)

عفا

التاريخ : 15 / 03 / 2019

إختبار لفظي : إختبار استعارة المحركي (إختبار الانتقال فوق إعلانات)
العلامة من (10)

المحاولة -2-	المحاولة -1-	الاسم واللقب	
5	4	العربي عمر	1
6	6	بن عبد الحفيظ عبد الوهيد	2
6	5	بن عبد الحفيظ مروان	3
5	3	بن علي محمد المبروك	4
3	2	بوصافي اسلام السديني	5
7	6	بوصافي ياسين	6
7	6	حامدي بلقاسم	7
8	5	لخيرة محمد ركن الدين	8
6	7	عزبي علي مصعب	9
4	6	عزبي هادي	10
5	6	معاوية طارق	11
6	7	العربي عمارة	12
4	5	الحبيبي اسامة	13
4	6	الحبيبي محمد	14
7	7	الحبيبي محمد الأمين	15
6	5	بلقاسم بن علي	16
6	6	بن حاج محمد عبد الوهاب	17
6	7	بن بلقاسم احمد ونعم	18
6	5	بن عزبي امير احمد جلال الدين	19
4	4	صبي خالد علي المروان	20
			21
			22
			23
			24
			25
			26
			27
			28
			29

مجموعة بديعية →
مجموعة ضابطة →

عفا
نفا 5 عشر راجع

التاريخ : 30 / 04 / 2019

الإختبار التجديدي : إختبار التوازن الحركي (إختبار الانتقال فوق إعلانات)
العلامة من (10).

المحاولة -2-	المحاولة -1-	الاسم واللقب	
7	8	العرشي عمر	1
9	7	بن عبد الحفيظ بن عبد المنعم	2
6	8	بن عبد الحفيظ مروان	3
10	9	بن علي محمد الخامس	4
9	9	بوصالي اسلام الدين	5
7	8	بوصالي ياسين	6
9	6	حامدي بلقاسم	7
7	7	بن بلة محمد ركن الدين	8
8	6	عزيم علي مصعب	9
8	9	شريف محمد	10
4	4	مجاهدية فاطمة	11
5	6	العرشي عمارة	12
5	4	العرشي ارملة	13
7	6	العرشي محمد	14
5	6	العرشي محمد الامين	15
4	5	بلطيري بن علي	16
3	4	بن فاج محمد عبد الوهاب	17
7	8	بن سليمان احمد ونعم	18
9	9	بن شوي بلخير احمد جلال الدين	19
5	6	صبيح خالد عبد المرحوم	20
			21
			22
			23
			24
			25
			26
			27
			28
			29

→ مكيمة بقرية ←
← مكيمة بقرية →

عفا
التصديق
بنام و محمد زهير



ملخص البحث

إن الهدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مدى تأثير الألعاب الشبه رياضية المقترحة من خلال برنامج تدريبي في المرحلة المتوسطة ومدى مساهمته في تطوير الصفات البدنية قيد الدراسة (التوازن والتوافق الحركي) , فقد قمنا بإجراء بحثنا بإتباع المنهج التجريبي الذي يعتبر الأمثل في استنباط النتائج بدقة حيث استخدمنا عينة تتكون من 30 تلاميذ ذكور منخرطين في النشاط اللاصفي تتراوح أعمارهم بين 11-13 سنة يدرسون في الطور المتوسط لسنة الدراسية 2019/2018 وقد تم اختبارهم بطريقة قصدية في متوسطة الامام رحمون عبد الحميد بفيض البطمة - الجلفة .

ومن أجل الوصول إلى أهدافنا قمنا بإجراء بعض الاختبارات البدنية على أفراد عينة البحث من أجل معرفة مدى تأثير الألعاب المصغرة في تنمية الصفات البدنية قيد الدراسة والتي بدورها أثبتت لنا النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي والتي كانت لصالح المجموعة التجريبية في التوازن أثناء الإخبار البعدي وقد خلصنا في الأخير إلى أن البرنامج المقترح ألعاب المصغرة كان له تأثير ايجابي في تنمية التوازن واستنتجنا ان البرنامج التقليدي ليس له تأثير كبير في تنمية التوافق الحركي وذلك وفق النتائج النهائية التي كانت غير دالة .

الجانب النظري

الفصل الأول: التخطيط والبرمجة في الجانب الرياضي

الجانب النظري

الفصل الثاني: التوافق الحركي والتوازن

الجانب النظري

الفصل الثالث: المرحلة العمرية (11-13) سنة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الإطار المنهجي

الجانب التطبيقي

الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج

الخلاصة

المراجع

مقدرة