

تأثير تنمية تحمل القوة المميزة بالسرعة على دقة بعض الأداءات المهارية في كرة اليد

The effect of developing the endurance of the characteristic strength quality with speed on the accuracy of some skillful performance in handball

الأستاذ لعجال جمال، أ.د. فراحتية صبيبة، أ.د. ماهور باشا مراد

طالب دكتوراه، جامعة الجزائر 3

Abstract:

Parasports have witnessed remarkable progress in the physical education and sports class due to their effective contribution to the integration of the individual and his adaptation to his society, as well as its role in the development of physical and mobility competencies and health, social and educational values, as well as a close relationship with the youth category that is the basis of the nation.

The school and the educational institution are considered the basic base prepared for the education of generations, in which the student spends most of his time, and for this reason the programming of quasi-sports games in the different stages of education is extremely important due to the activities it contains, including play, which is the simplest educational method that has great importance in the stages of growth. The different ones, especially the first stage of adolescence, where the student is eager for many games, especially programmed semi-sports games that help improve and develop motor abilities and speed of acquisition and learning in a short time.

Key words: Developing the endurance, characteristic strength quality, speed | performance, handball

مقدمة :

لقد شهدت الألعاب شبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية تقدما ملحوظا وذلك لمساهمتها الفعالة في ادماج الفرد وتكيفه مع مجتمعه، وكذا دورها في تنمية الكفاءات البدنية والحركية والقيم الصحية، الاجتماعية والتربوية، كما لها علاقة وطيدة بفئة الشباب التي هي أساس الأمة .
و تعتبر المدرسة والمؤسسة التربوية القاعدة الأساسية التي أعدت لتربية الأجيال، حيث يقضي فيها التلميذ معظم أوقاته، ولهذا فإن برمجة الألعاب شبه الرياضية في مراحل التعليم المختلفة غاية في

الأهمية وذلك لما تحتويه من نشاطات منها اللعب الذي هو أبسط طريقة تربوية له أهمية كبيرة في مراحل النمو المختلفة خاصة مرحلة المراهقة الأولى، حيث يكون التلميذ متشوقا لكثير من الألعاب خاصة الألعاب شبه الرياضية المبرمجة التي تساعد على تحسين وتطوير القدرات الحركية وسرعة الاكتساب والتعلم في وقت قصير .

لذا أردنا أن تكون دراستنا تتمحور حول دور الألعاب شبه الرياضية في تطوير القدرات الحركية (الرشاقة والتوازن) للفئة العمرية (13-15 سنة) باستعمال الوحدات التعليمية الخاصة بالألعاب شبه الرياضية المبرمجة في حصة التربية البدنية والرياضية، حيث تم تطبيق المنهج التجريبي في البحث الذي تضمن اجراء اختبارات (الرشاقة والتوازن) .
الإشكالية :

يولد الطفل مزودا بعدة غرائز وميول تنتقل بالوراثة وتدفعه إلى أن يسلك سلوكا معيناً يحقق غرضا خاصا ، والميل للحركة أشد ميول الطفل الفطرية ظهورا وأبقاها في مراحل نموه فهو الذي يدفعه إلى استكشاف بيئته ومعرفة كل ما يدور حوله وحيث أنه كائن نشط ومستكشف فإن الجزء الأكبر من تعلمه يأتي من خلال الحركة .

" تعتبر مرحلة المراهقة الاولى (12-15) مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة ، فالمراهق لا يستطيع أن يضل ساكنا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة يستطيع التحكم فيها بدرجة أفضل .

ويلاحظ اللعب مثل الجري ، المطاردة ، العوم ، السباق ، والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى المراهق " ، بالإضافة إلى أهميته الكبيرة في التعلم والتسلية ، كما يعتبر من أهم النشاطات التي تساعد المراهقين في تفهمهم للمحيط الذي يعيشون فيه وأحد الوسائل الهامة التي يعبرون من خلالها على أنفسهم وعلى حالتهم الاجتماعية .

يعرف علماء النفس : " أن اللعب دافع يوجد عند جميع الأفراد في كل الأعمار وبصورة مختلفة له وظيفة حيوية تتجلى في إعداد وتدريب الصغار لحياة الكبار وكذا تنمية وظائفهم الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، وكما يخفف أيضا من حدة التوتر والقلق فهو تنفيس هادف للطاقة الزائدة عند الطفل والمراهق وقد يكون وسيلة لتجديد النشاط والتسلية والترفيه حيث يشعر الفرد بالتعب والإجهاد والملل في العمل .

وإذا ما كان اللعب ضروري لمرحلة المراهقة الاولى و ذلك لما يواجهه المراهق من اهتمام بالغ نحو جسده بسبب التغيرات الفيزيولوجية التي تلعب دورا هاما في حياته وكذلك لأنه مطلب من مطالب طبيعتهم فيجب البحث عن الطرق والوسائل لإشباع رغباتهم وحاجاتهم وذلك فيما يخص أو يتعلق بالنمو العقلي والجسمي والنفسي بطريقة منظمة فلهذا لجأ المربي أو المدرب إلى استعمال ألعاب جماعية وفردية تكون محببة إلى نفوسهم مما تقربهم من بعضهم البعض في نفس الوقت وذلك عن طريق ممارسة ألعاب شبه

رياضية تتميز بالسعادة في الحركة والنشاط والترفيه عن النفس بالإضافة إلى تنمية الرغبة لديه في التدريب لتحسين مهاراته الحركية وقدراته البدنية .

انطلاقاً من أهمية الألعاب الشبه الرياضية ومدى تأثيرها في المهارات الحركية اخذنا الفضول العلمي لاقتراح برنامج تدريبي خاص بتطوير المهارات الحركية حيث شمل مجموعة من الألعاب الشبه الرياضية بطريقة تناسب الفئة العمرية (12 - 15) .

ومن هذا كله يتبادر إلى أذهاننا طرح إشكالية بحثنا هذا والمتمثلة في السؤال التالي :
ما مدى تأثير الألعاب الشبه الرياضية على المهارة الحركية لتلاميذ الطور المتوسط
15-12 سنة

ويمكن تحديد مشكل البحث في التساؤلين التاليين :

* هل تختلف تأثير الألعاب الشبه رياضية على المهارة الحركية لتلاميذ الطور المتوسط حسب السن ؟ .

* هل تختلف تأثير الألعاب الشبه رياضية على المهارة الحركية لتلاميذ الطور المتوسط حسب الجنس ؟ .

الفرضية العامة :

للألعاب الشبه رياضية تأثير على المهارة الحركية لدى تلاميذ الطور 12 - 15 .

الفرضيات الجزئية :

* تختلف تأثير الألعاب الشبه رياضية على المهارة الحركية لتلاميذ الطور المتوسط حسب السن .

* تختلف تأثير الألعاب الشبه رياضية على المهارة الحركية لتلاميذ الطور المتوسط حسب الجنس .

أهداف البحث :

تكمّن أهداف بحثنا هذا في إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الألعاب في حياة المراهق ، ومدى تأثيرها في تنمية مختلف جوانب نموه خاصة الجانب المهاري بالإضافة إلى الأهداف التالية :

- معرفة فائدة الألعاب الشبه رياضية بالنسبة لمرحلة المراهقة من جميع النواحي ((النفسية ، الاجتماعية البدنية ، الصحية ، الخلقية))

- إبراز أهمية الألعاب الشبه رياضية في تنمية المهارات الحركية .

- معرفة أهمية الألعاب الشبه رياضية في تنمية بعض الجوانب الحسية الحركية للمراهق .

- إبراز دور الألعاب الشبه رياضية في تحسين الأداء الحركي للمراهق .

- تعميم مفهوم اللعب بأنواعه ومدى استخدامه كطريقة للوصول إلى تحقيق الأهداف .

- الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة الاولى بمختلف جوانبها .

أهمية البحث :

يمكن تلخيص أهمية الدراسة فيما يلي :

- كشف وتحديد مستوى القدرات الحركية لعينة البحث (12-15 سنة) .

- أهمية الألعاب الشبه رياضية في حياة المراهق وخاصة في مرحلة المراهقة الاولى

• إثراء لمجموع الدراسات الخاصة في المجال الرياضي .

مصطلحات البحث :

من أهم خصائص العلم التي تميزه عن غيره من ضروب المعرفة الدقة والموضوعية ومن مستلزمات الدقة في العلم وضع تعريفات واضحة ومحددة لكل مفهوم أو مصطلح ، الباحث في كتاباته وأبحاثه مهما كانت هذه المفاهيم بسيطة ، وذلك لتجنب أي لبس في معني هذه المصطلحات .

سنحاول في هذا الموضوع التعرض لكافة المفاهيم والمصطلحات التي يحتوي عليها هذا البحث .
الألعاب الشبه رياضية :

الألعاب الشبه رياضية هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا ، وسهلة في أدائها ، ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ، ولكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعداداتهم والهدف المراد تحقيقه ، ويمكن ممارستها في أي مكان ، كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات ، وهي لا تحتاج إلى تنظيم معقد ودقيق .

القدرات الحركية :

لقد من قبل " كلارك " إمكانية الفرد للقيام بأداء المهارات المختلفة أو الاشتراك في الأنشطة الرياضية المختلفة، وهذه القدرة الحركية تتطور وتنمو نتيجة التدريب وتفاعلها مع الخصائص الجسمية
المراقبة الاولى :

هي فترة انتقالية حساسة من الطفولة الى مرحلة أخرى وهي فترة صعبة لأنها تتميز بتراكم الطاقات عند الفرد ويكتشف أنه الأقوى باستطاعته تغيير العالم، وذلك المراهق كبير جسميا وتعصب نفسيا.
الدراسات السابقة :

إن إستطلاع الدراسات المشابهة له الأثر الكبير في تحديد المشكلة و وضعها في المكان المناسب ، فهي مصدر إلهام قوي لكل باحث ، كما تعتبر تكملة لبحوث أخرى ، و تمهيد لبحوث قادمة ، و كذلك تضمن عدم تكرار الأفكار أو الأخطاء التي وقعت فيها تلك الدراسات ، كما تقيد الباحث في الإستفادة من أهم النتائج المتوصل إليها ، و كذلك في إستكمال الجوانب التي وقفت عندها الدراسات السابقة .
و عليه فإنه في هذا الفصل يتم عرض تحليل للدراسات المشابهة التي أمكن التوصل إليها و التي تلقي الضوء على كثير من المعالم التي تقيد البحث الحالي ، و التي تساعد الباحث على إنارة الطريق في ما يتصل بمشكلة البحث عينة البحث ، المنهج المستخدم ، المعالجة الإحصائية و أهم النتائج المتوصل إليها في تلك الدراسات .

1- الدراسة الأولى : دراسة دكتوراه منشورة لأحمد ممدوح زكي 1985 بعنوان : " أثر إستخدام الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بجزء الإعداد البدني في درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية " .

هدفت الدراسة إلى :

1-تحديد أثر إستخدام الألعاب الصغيرة في جزء الإعداد البدني بدرس التربية الرياضية على تحسين اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الدراسي الأول بالمرحلة الإعدادية .

2-مقارنة العائد من إستخدام أسلوب الألعاب الصغيرة في جزء الإعداد البدني في درس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الدراسي الأول بالمرحلة الإعدادية بمثيله الذي يستخدم التمرينات التقليدية لنفس الغرض.

منهج البحث :إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعتين ضابطة و تجريبية .

عينة البحث : تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية و قد بلغ عددها 70 (مجموعة ضابطة و الأخرى تجريبية) .

و قد إستخدم الباحث بعض إختبارات اللياقة البدنية للمرحلة الثانوية بمحافظة القاهرة و الذي قام ببناؤه و تقنيه محمد صبحي حسنين بإستخدام التحليل الإحصائي .

المعالجة الإحصائية :المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، إختبار (ت) و النسبة المئوية .

أهم النتائج :

1-وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية التي إستخدم معها برنامج الألعاب الصغيرة بجزء الإعداد البدني في درس التربية الرياضية .

2-إستخدام طريقة الألعاب الصغيرة في جزء الإعداد البدني بدرس التربية الرياضية يؤثر إيجابيا على تحسين اللياقة البدنية للتلاميذ بدرجة تفوق مثيله الذي يستخدم التمرينات التقليدية .

2- الدراسة الثانية : دراسة دكتوراه منشورة لنوال شلتوت 1988 بعنوان : " فاعلية برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تطوير دقة الأداء و أثره على بعض المهارات الحركية في درس التربية الرياضية لتلاميذ المدرسة الابتدائية " .

هدفت الدراسة إلى :

1-وضع برنامج ألعاب صغيرة مقترح لتطوير الدقة .

2-دراسة أثر برنامج الألعاب الصغيرة المقترح لتطوير الدقة على أداء بعض المهارات في درس التربية الرياضية لتلاميذ و تلميذات المرحلة الابتدائية .

منهج البحث :إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعة ضابطة و أخرى تجريبية .

عينة البحث : تم إختيار العينة بالطريقة العمدية من مدرسة رشدي الابتدائية المشتركة من الصف الخامس و قد بلغ عددهم 100 تلميذة .

و قد إستخدم الباحث :

1-إختبار الدقة بكرة السلة في دوائر متداخلة مرسومة على الحائط .

2-إختبار المهارات و يشمل : التمريرة الصدرية على الحائط لمدة 30 ثا ، التصويب بإعطاء 15 محاولة للتصويب على هدف السلة للصغار ، رمي الكرة لأبعد مسافة ، إختبار الوثب العالي .

المعالجة الإحصائية: المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، إختبار (ت) .
أهم النتائج :

1-وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية للمهارات المقاسة .

2-وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في المهارات .

3- الدراسة الثالثة : دراسة دكتوراه منشورة مصطفى حسين إبراهيم باهي 1989 و موضوعها " تأثير برنامج مقترح لتدريس الألعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية و المهارات الحركية لطلاب الكلية المتوسطة بالقصيم بالسعودية " .

وقد هدف البحث إلى :

التعرف على تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تطوير مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لأفراد العينة من خلال المقارنة بين القياس القبلي و البعدي .

منهج البحث :إستخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة البحث : شملت عينة البحث 140 طالبا تم إختيارهم بالطريقة العمدية من طلاب المستوى العام بالكلية المتوسطة بالرس في العام الدراسي 1988 من الذين يدرسون مقرر الألعاب الصغيرة .

وقد طبق عليها برنامج ألعاب صغيرة لمدة 8 أسابيع و بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا .

المعالجة الإحصائية: المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، إختبار (ت) معامل الارتباط لبيرسون .
أهم النتائج :

أن برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أفضل من البرنامج المستخدم حاليا (التقليدي) في ما يتعلق بمستوى اللياقة البدنية للطلاب .

4- الدراسة الرابعة : دراسة دكتوراه منشورة حنان أحمد رشدي عسكر 1990 بعنوان : " تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفيسيولوجية و البدنية و المهارات الحركية لطفل ما قبل المدرسة من سن 5-6 سنوات

وقد هدف البحث إلى :

1-وضع برنامج للألعاب الصغيرة لطفل ما قبل المدرسة 5-6 سنوات .

2-التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المهارات الحركية (العدو ، الرمي ، الوثب) و في بعض القياسات الفيسيولوجية (النبض ، الضغط) و كذلك بعض القياسات البدنية (السرعة ، قدرة الرجلين ، قدرة الذراعين) .

المنهج المستخدم :إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

عينة البحث : تكونت عينة البحث من 56 طفا و طفلة من بين أطفال حضانة مدرسة أسماء فهمي القومية المشتركة ، قسمت إلى مجموعتين ، بواقع 28 طفلا لكل منهما ، نصفهم من الذكور ، و النصف الآخر من الإناث ، و تم تنفيذ الألعاب الصغيرة على المجموعة التجريبية من قبل الباحثة المتضمن عشر

و وحدات تعليمية من أربعة دروس بواقع درسين أسبوعيا ، زمن كل درس 45 دقيقة ، أما المجموعة الضابطة فنفذ عليها برنامج الروضة.

وقد إستعملت الباحثة الإختبارات التالية :

أ-إختبارات بدنية و مهارية :و شملت :

1-إختبار جري 25 م 2-الوثب العريض من الثبات . 3-رمي كرة تنس لأقصى مسافة بالمتر .

4-الجري في المكان لمدة 2 دقيقة (حساب عدد المرات) .

5-الوثب العمودي من الثبات . 6-رمي كرة الهوكي لأقصى مسافة.

ب - قياسات فيسيولوجية :

1-قياس معدل النبض عن طريق المسك و الحساب من شريان رسغ اليد . 2- قياس ضغط الدم .

ج- بعض القياسات الانتروبومترية .

المعالجة الإحصائية :المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، إختبار (ت) معامل الارتباط لبيرسون .

أهم النتائج :

1-البرنامج التجريبي للألعاب الصغيرة له أثر إيجابي في تحسن مستوى المهارات الحركية .

2-البرنامج التجريبي له أثر إيجابي على قياسات النبض عدا الضغط .

3-تحسن اللياقة البدنية لأطفال الحضانة .

5- الدراسة الخامسة : دراسة دكتوراه منشورة للخياط وشيت 1998 " أثر إستخدام الألعاب الصغيرة

بالقسم الإعدادي لدرس التربية الرياضية على تحسين مستوى اللياقة البدنية للطالبات "

و قد هدفت الدراسة إلى :

1-تحديد أثر إستخدام الألعاب الصغيرة في القسم الإعدادي من الدرس في تحسين اللياقة البدنية لطالبات

الصف الأول المتوسط .

2-مقارنة العائد من إستخدام الألعاب الصغيرة مع مثيله الذي يستخدم التمارين البدنية في الجزء الإعدادي.

منهج البحث :إستخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة البحث :شملت عينة البحث 80 تلميذة موزعة على مجموعتين تجريبية و ضابطة .

أدوات البحث : تم تطبيق برنامج الألعاب الصغيرة في القسم الإعدادي من الدرس على المجموعة التجريبية

و بواقع لعبتين صغيرتين في كل درس و بواقع درسين في الأسبوع و لمدة ثلاث أشهر ، في حين طبقت

المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي (التمارين البدنية) في الجزء الإعدادي إذ يستغرق 10 دقائق و قد

تم إستخدام إختبار جري 50 ياردة للسرعة و الجلوس من الرقود لقياس مطاولة قوة عضلات البطن ، و

الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، و الجري المتعرج لقياس الرشاقة

كأدوات البحث.

المعالجة الإحصائية :المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، إختبار (ت) و النسبة المئوية .

أهم النتائج :

1-فاعلية إستخدام الألعاب الصغيرة في القسم الإعدادي من درس التربية الرياضية في تحسين مستوى اللياقة البدنية للطالبات .

2-وجود فروق ذات دلالة معنوية و لمصلحة المجموعة التجريبية (الألعاب الصغيرة) و على حساب المجموعة الضابطة .

6- الدراسة السادسة : دراسة دكتوراه منشورة لوليد كمال محمود البرزنجي 2005 بعنوان " اثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير قدرات الإدراك الحسي الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بعمر (6-8 سنوات) وقد هدف البحث إلى :

1-التعرف إلى أثر استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في تطوير قدرات الإدراك الحسي الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بعمر 6-8 سنوات .

2-معرفة الفروق بين البنين و البنات في قدرات الإدراك الحسي بعد تنفيذ برنامج الألعاب الصغيرة .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لموضوع البحث .

عينة البحث :تكونت عينة الدراسة من 60 تلميذ بعمر 6-8 سنوات بمدرسة الهلال بمدينة خانقين بالعراق ، و تم تقسيمهم لمجموعتين ضابطة و تجريبية .

المعالجة الإحصائية : تم استخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، و معامل الارتباط البسيط لبيرسون و معامل الالتواء لبيرسون لمعطيات الدراسة ، كما تم استخدام اختبار T test لإظهار الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية ، و معامل مان و يتتي للعينات المتوسطة و للمجموعات المستقلة .

أهم النتائج :

1-إستخدام أسلوب الألعاب الصغيرة في الخطط التدريسية ساعد في تطوير قدرات الإدراك الحسي - الحركي لتلاميذ الصف الأول الابتدائي .

2-إن الأداء المشترك للألعاب الصغيرة من قبل البنين و البنات بنفس الوقت في درس التربية الرياضية قد و فرت الخبرات الحركية بشكل متساوي لهم مما أدى إلى عدم ظهور فروق معنوية بين الجنسين في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لقدرات الإدراك الحسي - الحركي .

حوصلة نتائج الدراسات المشابهة

و قد ساهمت الدراسات المشابهة في الاستفادة منها في الآتي :

- اختيار المنهج المناسب .

- معرفة الهدف من إجراء هذا النوع من الدراسات .

- اختيار العينة الملائمة لتحقيق أهداف الدراسة .

- إتباع بعض الإجراءات العملية و العلمية خاصة بالبحوث و المنهجية العلمية للبحث .

- التوصل إلى الأساليب المناسبة في جمع البيانات .
- وضع خطة المعالجة الإحصائية المناسبة للدراسة .
- مقارنة نتائجها بنتائج الدراسة الحالية .

المناهج :

1- المنهج المتبع : استخدمنا في بحثنا هذا المنهج التجريبي باعتباره من أكثر المناهج الموثوق بنتائجه و ملائمة لطبيعة مشكلة البحث ، و تحقيقا للأهداف و يمكن بواسطة المنهج التجريبي الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق و الموضوعية .

2- عينة البحث :

احتوت عينة البحث على 80 تلميذ الذين يمثلون 20 % من المجتمع الأصلي 408 تلميذ .

3- مجالات البحث :

4- المجال البشري :

أجريت هذه الدراسة على الفئة العمرية (15-12 سنة) ذكور واثبات بإكمالية بخوش محمد بن السدراتي بالشريعة تبسة، حيث قمنا باختبارات المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد على مجموعتين تجريبيتين و تتكون من 20 تلميذ و 20 تلميذة و أخرى ضابطة تتكون من 20 تلميذ و 20 تلميذة اعمارهم 12 و 20 تلميذ و 20 تلميذة عينة تجريبية و أخرى ضابطة تتكون ايضا من 20 تلميذ و 20 تلميذة اعمارهم 15 سنة .

العينة التجريبية :

هي العينة التي يطبق عليها البرنامج المقترح من طرف الباحثين و هو تطبيق برنامج الألعاب شبه الرياضية في الوحدات التعليمية و هي 9 وحدات تعليمية أي بمعدل حصتين و نصف في الأسبوع .

العينة الضابطة :

هي العينة التي يطبق عليها برنامج عادي (المقرر) بشرط أن يكون خاليا من الألعاب الرياضية التي تهدف إلى تطوير المهارات الحركية .

الأدوات و الوسائل الإحصائية للبحث :

1- أدوات البحث و مواصفات الاختبارات :

أ- أدوات البحث :

ميدان كرة اليد .

الباحث و الاستاذ و التلاميذ .

كرات يد .

ساعة إيقاف .

صافرة .

حائط و اعلام .

و جيس لرسم الخطوط .

ب- مواصفات الاختبارات :

• اختبار التمرير والاستلام :

وحدة القياس هي الثانية .

غرض هذا الاختبار :

قياس سرعة التمرير والاستلام .

أدوات البحث :

كرة يد قانونية .

ساعة إيقاف .

حائط .

تحديد خط بشكل واضح.

الكيفية :

يقف المختبر حيث تقع قدماه خلف خط البداية (يبعد عن الحائط مسافة 3 امتار) وعند

الاستعداد تعطى اشارة البدء بحيث يكون المختبر حاملا للكرة امامه مع العمل على عدم ملاقة اية اخطاء

او عوامل تؤدي لتقليل عدد مرات التمرير والاستلام .

تعليمات الاختبار :

لا يحتسب التمرير والاستلام اذا جاوز اللاعب خط البداية اماما .

يجب ان يكون لكل لاعب مسجل و ميقاتي ، بحيث يقوم المسجل بعد مرات التمرير والاستلام

الصحيحة فقط و الميقاتي يقوم بحسب الزمن .

يؤدي اللاعب الاختبار بيده شائعة الاستعمال .

تسجيل نتائج الاختبار :

يسجل عدد المرات الصحيحة للتمرير والاستلام في زمن مدته 60 ثانية .

اختبار التنطيط:

التنطيط المتعرج لمسافة 30 م في خط متعرج .

وحدة القياس هي الثانية.

غرض هذا الاختبار :

هو قياس سرعة التنطيط ، الرشاقة ، توافق .

الأدوات :

5 اعلام او ارماع بارتفاع 1.5 م .

كرة يد .

ساعة ايقاف .

الكيفية :

يقف اللاعب ممسكا بالكرة عند خط 9 م وعند اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بالتخطيط الزجراجي

حول الاعلام ذهابا وعودة .

شروط الاختبار :

لكل لاعب محاولة واحدة

عند حدوث اي خطأ يعاد الاختبار .

تسجيل نتائج الاختبار :

يحتسب الزمن الاقرب من 10/1 ثواني.

اختبار التصويب :

اختبار دقة التصويب على المرمى من خط 7 امتار .

الغرض من الاختبار :

قياس دقة التصويب على المرمى .

ادوات الاختبار :

مربعات دقة التصويب (20×20) سنتيمتر يتم تركيبهما في الزوايا العليا للمرمى .

كرة يد .

ملعب كرة اليد .

10 كرات يد قانونية .

وصف الاختبار :

تثبت مربعات دقة التصويب في الزوايا العليا للمرمى وتضع 10 كرات يد بجانب خط 7 امتار

ويبدأ اللاعب بالتصويب نحو المربعات بحيث تكون احدى قدميه اليمنى او اليسرى (قدم الارتكاز) مثبتة

على خط ركلة الجزاء حتى يتم تصويب جميع الكرات .

شروط الاختبار :

لا يحتسب الهدف اذا حرك اللاعب قدم الارتكاز .

مدت التركيز في كل كرة لا يتجاوز 5 ثواني .

يعاد تصويب الكرات التي سقطت من يد اللاعب .

تسجيل نتائج الاختبار :

يتم حساب الكرات التي دخلت مربعات دقة التصويب

مقابلة النتائج بالفرضيات :

1-الفرضية الأولى : افترضنا أن القدرات الحركية لعينة البحث بمستوى مقبول وأظهرت النتائج المحصل عليها أن مستوى القدرات الحركية كان مقبول في جميع الاختبارات عند الذكور والإناث ، وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا .

2- الفرضية الثانية : والتي افترضنا فيها أن الألعاب شبه الرياضية تؤثر في تطوير القدرات الحركية . وأظهرت النتائج المحصل عليها من خلال المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية أن الألعاب شبه الرياضية كان لها أثر كبير في تطور وتحسن هذه القدرات الحركية ، حيث كان التفوق للعينة التجريبية على حساب العينة الضابطة في جميع الاختبارات .

3- الفرضية الثالثة : والتي افترضنا فيها أن البرنامج المقترح والمطبق على العينة التجريبية يزيد من تطور مستوى القدرات الحركية مقارنة بالعينة الضابطة .

وأظهرت النتائج المحصل عليها التي تؤكد على مدى تطور العينة التجريبية من خلال إجراء البرنامج ، حيث جاء التطور إيجابي مقارنة بالعينة الضابطة إذ كان التطور في جميع الاختبارات.

خلاصة البحث :

من خلال التحليل ومناقشة نتائج الاختبارات الميدانية، حيث استنتجنا أن مستوى القدرات الحركية قد تحسن بصفة جيدة عند العينة التجريبية حيث أظهرت تفوقا في جميع الاختبارات عند الذكور والإناث على العينة الضابطة والتجريبية مما سمح لنا بالانطلاق في هذا البحث ، أما نتائج الإخبار البعدي فقد لاحظنا تحسن جيد بالنسبة للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة في اختباري الرشاقة والتوازن لدى الذكور والإناث و استنتجنا أن مستوى القدرات الحركية متفاوت بين الذكور والإناث ، حيث أن الإناث تفوقن على الذكور في التوازن فقد فسرهُ عدة علماء في الرياضة منهم سبيشند ومحمد صبحي حسانين وخاصة في مرحلة المراهقة الأولى.

وفي الأخير توصلنا إلى أن هذه القدرات الحركية قد تأثرت من خلال إدخال متغير مستقل (ألعاب شبه الرياضية) عليها خاصة في هذه المرحلة التي تعتبر مرحلة النمو وتطور الأعضاء لدى التلميذ.

التوصيات :

على ضوء ما سبق خرجنا بالتوصيات التالية :

- وجوب زيادة استعمال الألعاب شبه الرياضية المناسبة للمرحلة العمرية (13-15 سنة) في تطوير القدرات الحركية .

- تطوير القدرات الحركية المناسبة لمرحلة العمرية ، والأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين الجنسين مع تحديد القدرات الحركية الملائمة للذكور والإناث .

- العمل على تسطير برنامج خاص بتطوير القدرات الحركية والصفات البدنية التي تناسب هذه المرحلة وذلك مكن أجل رفع مستوى التلاميذ للتحضير الجيد لامتحانات السنوية القادمة.

- نشر الوعي الرياضي لدى الأطفال وذلك من أجل الحث على اللعب وأهميته في تطوير القدرات الحركية الحسية وحتى الاجتماعية من أجل ربط العلاقات فيما بينهم .
- ضرورة معرفة السن البيولوجي لكل تلميذ وذلك من طرف الأطباء من أجل تسهيل المهمة للأستاذ لكي يحدد حجم الذي يناسب قدرات كل تلميذ .
- ضرورة إعادة النظر في الحجم الساعي في حصص التربية البدنية والرياضية ، حيث أن ساعتان لا تكفي من أجل تطوير القدرات الحركية المناسبة لهذه المرحلة العمرية .
- العمل على توفير الكتب والمخابر المتوفرة بالوسائل الرياضية ، لمساعدة الطلبة على كسب المعلومات وتطويرهم في البحث العلمي.

الخاتمة :

نظر للطبيعة الفيزيولوجية والتغيرات المورفولوجية للتلاميذ في مرحلة المراهقة المبكرة فإنه ليس من السهل تحسين قدراتهم بدنية حيث يظهر ذلك جليا في شعورهم بالإرهاق والتعب من خلال ممارسته للتمارين البدنية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لذلك نرى أن للألعاب شبه الرياضية دور في تحسين بعض قدراتهم البدنية (الرشاقة والتوازن) من جهة ، ومن جهة أخرى فهي ذات طابع ترفيهي وتنافسي تساعد التلميذ في مرحلة التعليم المتوسط الرفع من معنوياته، مما يؤدي به إلى النشاط والحيوية أثناء الحصة دون الإحساس بالملل، وكل هذا يساعد أستاذ التربية البدنية والرياضية في تجنب الصعوبات التي تصادفها خلال تسييرهم الحصة .

وبغية الإلمام بعناصر موضوع الألعاب شبه الرياضية ودورها في تحسين بعض القدرات الحركية، انتهجنا منهج علمي تطبيقي حيث قمنا بتقديم البحث على الشكل التالي :

مدخلا عاما للبحث ، يليه الجانب النظري الذي يحتوى على أربعة فصول تضمنت شرحا مفصلا للمحتوى النظري للموضوع ، تطرقنا فيها لعرض ومناقشة نتائج البحث ، ولإشارة فإننا استخدمنا تقنية الاختبارات (القبلية والبعدية) لجمع النتائج وبغية عرضها استعملنا الوسائل الإحصائية اللازمة فكانت النتائج الختامية كالتالي :

- تأكيد دور الألعاب شبه الرياضية في تطوير بعض القدرات الحركية لدى تلاميذ التعليم المتوسط (13-15 سنة) .

- الألعاب شبه الرياضية قد تحقق ما لم تستطع طرق أخرى تحقيقه لأنها تساعد على تعلم المهارات الحركية وتطوير بعض القدرات الحركية (الرشاقة والتوازن) في إطار ترفيهي تنافسي .

- هذه الألعاب على غرار الألعاب الجماعية ذات طابع تنافسي حيوي ومسلّي بالإضافة إلى الطابع الجماعي الذي يميزه .

- بوسائل بسيطة يمكن إجراء حصة التربية البدنية غنية بالألعاب شبه الرياضية .

ومن خلال كل ما سبق ذكره نستنتج أن للألعاب شبه الرياضية دور كبير وفعال في تطوير بعض القدرات الحركية (الرشاقة والتوازن) لتلاميذ التعليم المتوسط (15-13 سنة).

قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- عدنان عارف مصلح ، التربية في رياض الأطفال، دار النشر والتوزيع ،عمان ،الأردن ،2001.
- 2- عدنان عارف مصلح ، التربية في رياض الأطفال،دار النشر والتوزيع ،1995.
- 3- علي عبدالواحد واتي ، عوامل التربية -بحوث علم الاجتماع التربوي والأخلاقي ،دار النهضة للطبع والنشر ، 1997.
- 4- أمين أنور الخولي ، التربية المدرسية ،ط3،دار الفكر العربي،1994.
- 5- عبد الحميد شرف ، التربية الرياضية للطفل ،دار الفكر العربي،1995.
- 6- عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ والترويح ،ط1،دار الفكر العربي،1990.
- 7- وديع فرج الين ، خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف الإسكندرية ،1996.
- 8- حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ،1994.
- 9- قاسم المندلاوي وآخرون ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية ،دار الفكر العربي ، 1990.
- 10- كمال درويش ، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي ،1990.
- 11- د- حسن السيد أو عبده ، أساسيات تدريس التربية الحركية البدنية ، مكتبة ومطبعة الإشعاع ،2002.
- 12- هدى محمود الناشق ، استراتيجيات التعلم والتعليم ،دار الفكر العربي ،1993.
- 13- محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ،ج1،دار النشر العربي،2000.
- 14- محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي، مصر ،2001.
- 15- مفتي إبراهيم حمادة التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ،2001.
- 16- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992 .
- 17- مفتي إبراهيم حمادة ، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ،دار وائل للنشر ،1996.
- 18- ناهد محمود سعد ،نيلي رمزي فهم ، طرق تدريس التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي،2004.
- 19- أحمد أمين فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة ،2003.

- 20- محمد مصطفى زيدان ،النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية ،دار الشروق ، القاهرة 1992،
- 21- مروان عبد المجيد ، النمو البدني والتعلم الحركي ، دار الثقافة النشر والتوزيع ،2002.
- 22- أبو علاء عبد الفتاح ، فيزيولوجية التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، 2003.
- 23- أمينة إبراهيم شلبي ، مصطفى حسن باهي ، الدافعية ، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، 1999.
- 24- محمد صادق غسان ، الصقار سامي ، التربية البدنية والرياضية ،دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل بغداد ، 1988.

المراجع باللغة الفرنسية :

- 1-B.R alerman ,manualde psychologie de sport,édition vigot paris ,1981.
- 2-oliver camil, votre enfant et ses loisirs,paris,1973.
- 3-eric bottym,entrainement à l'européenne,édition vigot , parit ,1981.
- 4-E.hahm, entrainement sportif de l'enfant, edition vigot paris, 1981.
- 5-matvieu (l.P) apects gonda , en taux de l' entrainement , édition vigot paris ,1983.
- 6-jurgen wieneck , manuel d' entrainement, édition vigot 1986.
- 7-wieneck,biologie de sport , édition vigot,paris,1985.
- 8-mark durant, l'enfant et le sport,p.u.f pratiques corpoelles,paris ,1987.
- 9-edgard-thill ramond tomas, manuel de l'éducation sportif vigont,France,1993.