

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة



ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية

رقم:

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب: قندوز مبارك

تحت عنوان

أثر برنامج الألعاب الشبه الرياضية المقترح في الرفع من
مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط

دراسة ميدانية على تلاميذ الرابعة متوسط بمتوسطة ذويبي عبد المجيد بئر حدادة سطيف.

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة: المسيلة	اسم ولقب الأستاذ (ة)	بن داغفل رشيد
مشرفا ومقررا	جامعة: المسيلة	اسم ولقب الأستاذ (ة)	بن نجمة نور الدين
مناقشا	جامعة: المسيلة	اسم ولقب الأستاذ (ة)	حملوي عامر

السنة الجامعية: 2018 / 2019

كلمة شكر

قال تعالى: { رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ } {19} "

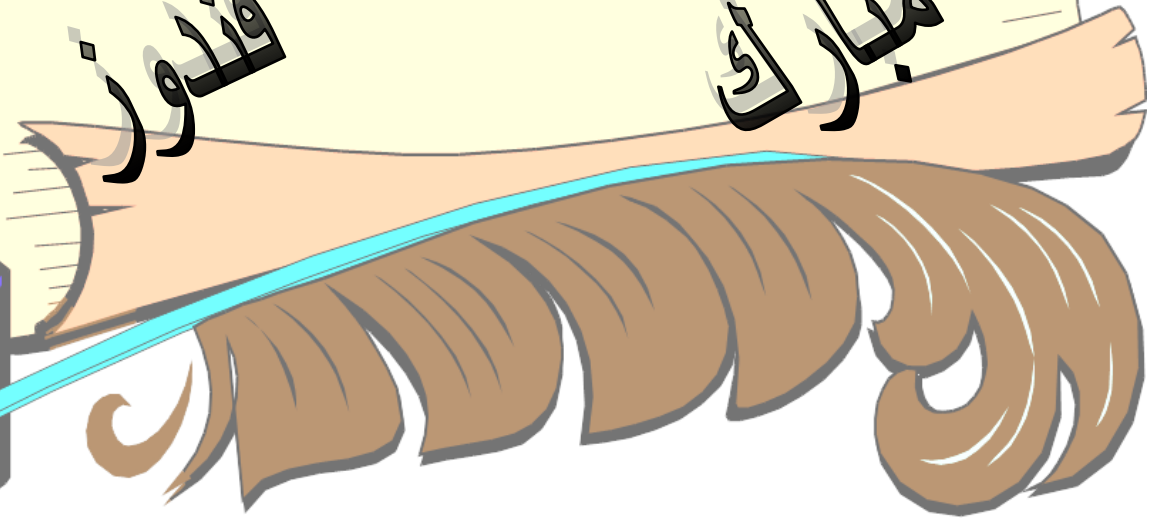
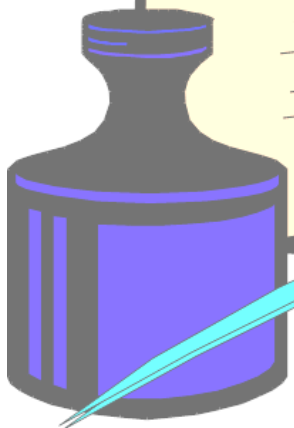
سورة النمل الآية 19.

و قال ٤: [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]
في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا
لإتمام هذا العمل المتواضع
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من
ساعدنا على إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد .
كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل
الشكر

إلى الأستاذ المشرف * بن نجمة نور الدين*
الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ،
و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان
إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة
دون نسيان عمال قسم التربية البدنية
والرياضية من أساتذة وإداريين

فانور

مبارك



إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من
تفرح لفرحي وتحزن لحزني إلى بر الأمان
... أمي العزيزة
إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب
الحياة إلى الذي كان يزيد في عزيمتي
وقوتي ... أبي العزيز.
إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء
إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي
وأبنائهم
إلى كل الأصدقاء والأحباب
إلى من شاركوني الغرفة
إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم
إلى كل قادة فوج الرجاء للكشافة الإسلامية
الجزائرية
إلى كل الأصدقاء الذين جمعتني بهم أيام
الدراسة بجامعة المسيلة دون استثناء
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

مبارك



الفهارس

كلمة شكر.

الإهداء.

الفهارس.

مقدمة : أ.

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الخلفية النظرية : 1

I- الألعاب الشبه رياضية: 1

1- تعريف: 1

1-1- التحفيز: 1

1-2- التحضير: 1

2- أهمية الألعاب الشبه رياضية: 2

3- تقسيم الألعاب الشبه رياضية: 2

4- خصائص الألعاب الشبه رياضية: 2

5- أهداف الألعاب الشبه رياضية: 3

5-1- المرحلة التحضيرية: 3

5-2- المرحلة الرئيسية: 3

5-3- المرحلة النهائية: 3

6- تصنيف الألعاب الشبه رياضية : 3

6-1- ألعاب جد نشيطة: 4

4	6-2 ألعاب نشيطة:
4	6-3 ألعاب ذات شدة ضعيفة:
4	6-4 ألعاب ترويجية تثقيفية:
4	7- ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية:
5	II- اللعب:
5	1 تعريف اللعب:
5	2- قيمة اللعب:
6	3- أنواع اللعب:
6	3-1 اللعب العفوي:
6	3-2 اللعب التربوي:
6	3-3 اللعب العلاجي:
6	4- أهداف اللعب:
6	4-1 الأهداف النفسية الحركية:
7	4-2 الأهداف المعرفية:
7	4-3 الأهداف العاطفية:
7	5- نظريات اللعب :
8	5-1 نظرية الطاقة الزائدة:
8	5-2 نظرية الترويج:
8	5-3 نظرية الميراث:

4-5	نظرية الغريزة:	8
5-5	نظرية التواصل الاجتماعي:	8
6-5	نظرية التعبير الذاتي:	8
6-	دور اللعب في تكوين الأطفال:	9
1-6	الجانب الاجتماعي:	9
2-6	الجانب النفسي:	9
3-6	الجانب الحركي والنفسي الحركي:	10
4-6	الجانب البدني:	10
5-6	الجانب الأخلاقي:	10
6-6	الجانب العقلي:	11
7-6	الجانب العلاجي:	11
7-	أنواع الألعاب:	11
1-7	الألعاب الصغيرة: ((البسيطة))	11
2-7	الألعاب التمهيدية:	11
3-7	ألعاب الفرق:	12
1-3-7	تصنيف ألعاب الفرق:	12
8-	وظائف اللعب:	13
1-8	وظيفة تكوين الذكاء:	13
9-	الأهمية التربوية للعب عند الطفل:	13

III- الثقة بالنفس:	13
1- مفهوم الثقة بالنفس:	13
2- أهمية الثقة بالنفس:	14
3- أسباب فقدان الثقة بالنفس:	14
4- معوقات الثقة بالنفس:	15
5- مراحل الثقة بالنفس:	16
6- مقومات الثقة بالنفس:	17
7- صفات الأشخاص الواثقين من أنفسهم وسلوكياتهم:	18
8- أساليب تنمية الثقة بالنفس:	18
9- كيف يمكن اكتساب الثقة بالنفس؟	18
IV- الدراسات السابقة :	22
1- الدراسات المتعلقة بالألعاب الشبه الرياضية	22

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

I- الكلمات الدالة في الدراسة:	28
1- تعريف الألعاب الشبه الرياضية:	28
2- تعريف الثقة بالنفس:	28
3- تعريف تلاميذ الطور المتوسط:	28

الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة

I- الاجراءات الميدانية للدراسة:	33
---------------------------------	----

1- الدراسة الاستطلاعية:	33
2- المنهج العلمي المستخدم:	33
3- عينة الدراسة:	33
4- مجالات الدراسة:	34
5- الخصائص السيكومترية للمقياس الثقة بالنفس:	34
1-5 حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:	34
1-1-5 حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الثقة بالنفس:	34
2-5 حساب الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ:	35
6- الأساليب الاحصائية :	35
7-البرنامج التربوي التدريسي:	36

الفصل الرابع: تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:	54
1- تحليل و مناقشة الفرضية البحثية الجزئية الاولى:	55
2- تحليل ومناقشة الفرضية البحثية الجزئية الثانية:	57
3- تحليل ومناقشة الفرضية البحثية الجزئية الثالثة:	58

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

1- الاستنتاجات العامة:	62
2- اقتراحات وتوصيات:	62
1-2 اقتراحات:	62

63.....	2-2 توصيات:
64.....	3- الأفاق المستقبلية الدراسة:
66.....	خاتمة.
68.....	قائمة المصادر والمراجع:
72.....	الملاحق:
72.....	ملحق رقم: 01.
75.....	ملحق رقم: 02.
85.....	الملحق رقم: 03.
89.....	ملحق رقم: 04.

فهرس الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح معاملات صدق الاتساق الداخلي لمقياس الثقة بالنفس.	34
02	يوضح معامل الفا كرونباخ لمقياس الثقة بالنفس.	35
03	يوضح القيمة العددية للدرجة المعيارية Z لاختبار ويلكوكسن ومستوى الدلالة ومتوسط الأزواج السالبة والموجبة للتلاميذ بين التطبيق القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.	55
04	يوضح القيمة العددية للدرجة المعيارية Z لاختبار ويلكوكسن ومستوى الدلالة ومتوسط الأزواج السالبة والموجبة للتلاميذ بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	57
05	يوضح القيمة العددية للدرجة المعيارية Z وقيمة اختبار مان وتني U لمتوسطات رتب درجات عينة الدراسة من المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ومستوى الدلالة لمقياس مقياس الثقة بالنفس بعد الانتهاء من تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية.	59

مَدَنِيَّة

مقدمة :

نظرا للتطور السريع الذي شهدته العديد من مجالات الحياة، سواء كانت العلمية منها أو المعرفية خاصة لتلك المتعلقة بالجمال التربوي وذلك لما له من أهمية بالغة في تكوين أفراد المجتمع تكويناً متكاملًا مما يساعده على التكيف ومسايرة العصر في تطوره الفكري والعلمي.

وبما أن التربية العامة هي إعداد الفرد للحياة علمياً وعملياً وجسدياً وعقلياً وخلقياً واجتماعياً وذلك من خلال الأنشطة البدنية والمعرفية والحركية والثقافة الترويحية ليتحملوا مسؤولياتهم نحو أنفسهم وأجسامهم وحياتهم الشخصية والاجتماعية لينشؤوا مواطنين صالحين ينفعون أنفسهم ويخدمون أوطانهم.

وللوصول إلى هذه الأهداف نجد أن مدربي التربية البدنية والرياضية في المؤسسات الرياضية يستخدمون العديد من الطرق التي تتلاءم مع الخصائص الفيزيولوجية المرفولوجية والنفسية للفرد من جهة، ومن حيث ملائمة الظروف المحيطة بالإنجاز من جهة ثانية، ومن بين هذه الطرق نجد طريقة اللعب، والتي هي إحدى الطرق التي يمكن اعتبار أن لها علاقة كبيرة بتحقيق أهداف الحصص التدريسية، وذلك لما تتطلبه هذه الطريقة من سيطرة على نوع من الأدوات، والأداء الجيد الذي يستلزم أولاً السيطرة على الجسم وعلى الأداة، ولكون اللعب ليس مرتبطاً بمرحلة سنية معينة نجد أن المدرب يوجه الألعاب من حيث استعدادات اللاعبين لممارستها وجعلها تبدو سهلة أو صعبة، أو بسيطة أو معقدة حسب اختيار اللعبة والتخطيط المسبق لكيفية إنجازها بغرض الارتقاء بمستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات البدنية المهارية وهذا ما يعرف بتطبيق الألعاب الشبه رياضية.

هذه الألعاب التي لها بالغ التأثير في بناء شخصية الفرد في مختلف الجوانب: الحس حركية، الاجتماعية، العاطفية، والمعرفية. ولهذا نجد أن الدول المتحضرة تهتم بنفسية الفرد وبتكيفه مع المجتمع لجعله قادراً على أن يشكل حياته، ويعينه على مسايرة تطورات العصر. كل هذا لا يتأتى إلا بالإحاطة العميقة بالسمات النفسية خاصة، فنجاح الفرد أساساً ينطلق من ثقته بنفسه وذاته وإمكاناته منذ نعومة أظفاره إلى بلوغه سن الرشد.

وأشار شمعون إلى الثقة بالنفس على أنها تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرنامج طويل المدى يجب التركيز عليه كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة (محمد العربي شمعون، 1996، ص27).

وهذا ما جعلنا نتطرق في دراستنا هذه إلى مدى تأثير برنامج الألعاب الشبه رياضية في الرفع من مستوى الثقة بالنفس، مركزين على تلاميذ الطور المتوسط لارتباط هذا المستوى بسن المراهقة، وما يخلطه من تغيرات نفسية وانتقالية من الطفولة إلى الرشد.

وقد تناولنا في دراسة هذا الموضوع خطة بحث اشتملت على مقدمة، كانت عبارة عن تقديم وإثارة للموضوع وخطة سير البحث.

ثم الإطار العام للدراسة، والذي تمثل في عرض إشكالية البحث، الفرضيات، أهمية الدراسة والهدف منها ومصطلحات البحث والدراسات السابقة.



- وعلى جانبين: الجانب النظري، واشتمل على فصلين:
- الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة.
 - الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.
- والجانب التطبيقي الذي احتوى على فصلين هما:
- الفصل الثالث: الدراسات الاستطلاعية.
 - الفصل الرابع: تحليل ومناقشة النتائج.
- ثم أخيرا الفصل الخامس: والذي اشتمل على المقترحات والتوصيات.
- وفي ختام البحث طرحنا رؤيتنا في نتائج البحث من خلال دراسة فرضيات البحث ومناقشتها بموضوعية.

الفصل الأول:
الخلفية النظرية
والدراسات السابقة

الخلفية النظرية :

I- الألعاب الشبه رياضية:

1- تعريف:

الألعاب الشبه رياضية هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشيطة ومريحة، فالألعاب الشبه رياضية هي نشاط خاص بالطفل يأخذ عدة أشكال حسب العمر وهو مركز على الميول المأخوذة من النشاط كليا بحيث يعتبر المحرك الرئيسي لتطوير شخصية الطفل وغالبا ما تسير الألعاب الشبه رياضية بطابع تنافسي دون الحاجة أو اللجوء إلى قواعد تنافسية رسمية من بينها مدة اللعب وعدد اللاعبين والملاعب وطبيعة الوسائل المستعملة في الرياضات الجماعية بصفة عامة.

للإشارة أن المصطلح 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 وتستعمل الألعاب الشبه رياضية من أجل:

1-1- التحفيز:

بحيث أنه ليس هناك سلوك دون التحفيز لذلك يجب إدخال مثير لإثارة الفكر لكي يدخل في الحركة فالتحفيز يمثل العامل الرئيسي الذي به ينمي الفكر، والتركيز والانتباه والترفيه والراحة في المنافسة كي يستطيع الطفل إعطاء أفضل ما لديه من روح الإبداع في كل الأوضاع البيداغوجية.

يجب التأثير على التحفيز لدى الطفل وذلك من خلال عدة عوامل:

- عوامل مرتبطة بالتلميذ منها حب التنفيذ وكذلك استعمال متطلبات الحركة.
- عوامل مرتبطة بالنشاط في حد ذاته كنوع الوضعيات المتتابة والإحساس بالاستقلالية.
- عوامل مرتبطة بشخصية المربي ومنها:

- احترام شخصية الطفل.
- إيجاد وسط آمن ومثير في نفس الوقت.

1-2- التحضير:

يكون اللعب على أشكال مختلفة حسب العمر ويكون مركز على الميول المكتسبة عن طريق الممارسة ويعتبر اللعب المحرك الأساسي لتطور القدرات البدنية والعقلية، والنفسية والاجتماعية في الرياضات والممارسة الكلية والمداومة

تكون مقيدة، لكن هذه الإجراءات تتخذ قصد تميز الألعاب الخاصة بالطفل التي لها دلالة ومعاني مختلفة. (سوزانا ميلر ، المرجع السابق ، ص 192 .)

2- أهمية الألعاب الشبه رياضية:

تكتسي الألعاب الشبه رياضية أهمية كبيرة وتتجلى فيما يلي:

- تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل.
- تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي.
- هي بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة.
- تضفي على درس التربية البدنية والرياضية جوا من المرح والتسلية.

3- تقسيم الألعاب الشبه رياضية:

حسب إلين وديع فرج في كتابه خبرات في الألعاب للصغار والكبار أن الألعاب الشبه رياضية تنقسم وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب إلى ما يلي:

- ألعاب المسافة.
- ألعاب الكرة.
- ألعاب الفصل.
- ألعاب التتابع.
- ألعاب اختبار الذات.

ألعاب مائية. (إلين وديع فرج ، المرجع السابق ، ص 26 .)

4- خصائص الألعاب الشبه رياضية:

تتميز الألعاب الشبه رياضية بعدة خصائص منها:

- الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل وإمكانات متعددة ومعقدة.
- تكون الألعاب الشبه رياضية محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم.
- يجب أن تحتوي الألعاب الشبه رياضية على مجهود بدني وعقلي يحتفظ بأكبر عدد من الأطفال أثناء الأداء.
- نتيجة التنافس لا تعتمد على الصدفة.
- يجب أن تكون محفزة خاصة المتعلقة بفكر الطفل.

- يجب أن تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم، وكذلك توزيع متوازن للجهد البدني وكذا وقت للراحة، وأيضا المتطلبات التنسيقية والمعرفية. (Rachid Aoudia : Sous La Direction De P .Konstanty .I.E.P.S. .Juni 1986. P5.

5- أهداف الألعاب الشبه رياضية:

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

5-1- المرحلة التحضيرية:

تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لخدمة غرضين أساسيين وهما:

أولاً: القيام بعمليات الإحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة، والهدف التالي هو تنشيط الحصة قصد تحفيز الطلبة على القيام بمجهود بدني وعقلي دائما في صياغ عملية الترقية.

5-2- المرحلة الرئيسية:

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

5-3- المرحلة النهائية:

وتستعمل الألعاب الشبه رياضية في المرحلة النهائية لخدمة هدفين أساسيين ويتمثل الأول في عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد بدني مرتفع، أما الهدف الثاني فيتمثل في ترك التلاميذ في نشاط دائم في حالة عدم احتواء المرحلة الرئيسية على حمل كبير، ((جهد بدني كبير)) أو إذا كان البرنامج المدرسي يسمح بذلك أي عدم وجود حصة دراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية. : (Sid-Ahmed .Bentaha .Braham .Meseausi .Chachoua Brahim .Sous La Direction De Mr. Laloui .F .Juin 1991-1992 . P38.

6- تصنيف الألعاب الشبه رياضية :

إن تصنيف الألعاب الشبه رياضية يعود إلى " اندري ديمبابر " حيث صنفها إلى أربعة مجموعات.

6-1- ألعاب جد نشيطة:

وهي التي تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين وهذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته.

6-2- ألعاب نشيطة:

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

6-3- ألعاب ذات شدة ضعيفة:

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

6-4- ألعاب ترويحوية تثقيفية:

تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف. (بوغدة نوري ، عمارة نور الدين آخرون : تحت إشراف الأستاذ عمارة مسعود. دورة جوان. ص 22)

7- ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية:

تساعد هذه الألعاب التعلم ضمن مختلف الأنشطة وخاصة الرياضات الجماعية ومن جهة أخرى تسمح:

- باشتراك عدد من الأطفال في حالة نقص الوسائل.
- باستغلال الوسائل البسيطة مثل: كرات ذات أشكال وأوزان مختلفة.

نقدم بعض الألعاب الشبه رياضية كمثال: على المربي أن يبحث وينوع في اختيار الألعاب باحترام المبادئ

التالية:

- القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الأهداف المسطرة.

تجنب تكرار الذي يعرض إهمال التعليم والميل إلى التنشيط. (منهاج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي ، 1996 .)

II- اللعب:

1 تعريف اللعب:

إن موضوع اللعب لقي اهتماما ومتابعة من قبل المفكرين والعلماء والذين أرادوا أن يعطوا تعريفا دقيقا له ومن بينهم عطية محمود " الذي أن اللعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تحيط بالطفل والتي تفرض نفسها عليه، في كل لحظة وآونة فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها ويوسع من معلوماته ويزيد من مهاراته ويعبر عن أفكاره ووجدانه. (عطية محمود: ، 1949، ص32)

واللعب عبارة عن نشاط حر ومسلي أين تكون فيه أفكار اللعب ثابتة والمحتوى معقول والأدوار محددة، شويرال (1974) يتحدث عن " علم الظواهر بالنسبة للعب الذي يعطي قيمة للحرية الحركية في إطار وسط محدد (معرف)، ويتم فيه التساوي بين الذهاب والإياب للحركات في توازن ثابت.

- وحسب " روبن لنون " اللعب نشاط خاص بالطفل يساهم في بناء شخصيته

ويعرفه حامد زهران بأنه سلوك يقوم به الفرد بدون غاية عملية مسبقة ويعد أحد الأساليب التي يعبر بها الطفل عن نفسه. (Irwiw Hahn.1991. p23)

ويوضح العالم " جوتس موتس " أن اللعب وسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة. (الين وديع فرج : ص 23 .)

ويعرفه شاتلو CHATAU : " اللعب هو النشوة وحرية التعبير عن الذات. . Les Jeu De L'enfant Après 3 ans . 1976.P29 .

فاللعب إذن عبارة عن نشاط يسلي يتم بالحركية حيث تكون الألعاب ثابتة أما المضمون فيكون معقول مع محدودية في الأدوار كما يعرفه بعض العلماء بأنه كل عمل نجد فيه للغرائز الأولية مجالا للظهور ويصبح ضربا من ضروب اللعب والطفل إذا لم يرضي ميوله واعتزضت رغباته حواجز اعتراه القلق.

2- قيمة اللعب:

يعتبر اللعب من أهم الوسائل التربوية التي تدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد لأنه يساعد الطفل على اكتشاف المحيط واكتساب الخبرة، حيث نجد اللعب له قيمة كبيرة تتلخص فيما يلي:

- تدريس الحواس وتنمية الملاحظة واكتساب الخبرة.
- تمكين الطفل من اكتشاف المحيط وتنظيم الفضاء.
- تلبية حاجات الطفل وميوله إلى اللعب والحركة.
- مساعدته على التكيف الاجتماعي.

- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة .
- استغلال الألعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات اللغوية وإثرائها . N.E Medajaouiri .M.Rachid. 1 .P5

3- أنواع اللعب:

3-1 اللعب العفوي:

يعتبر أساس النشاط النفسي والحركي للطفل، وهو عبارة عن الوسيلة الأولى للتعبير عن طريق إشارات حركات تظهر بجانبة.

الأطفال الصغار يتوجهون إلى العمل جد هام في تعلم وتحكم في الحقائق بعد ذلك اللعب يتوجه نحو تعلم الحياة الاجتماعية بتصور أدوار الكبار.

3-2 اللعب التربوي:

المدرسة الفعالة النشطة فهمت بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي وذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه، بحيث يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة والتعاون وبعد ذلك يمكن من تهيئة النزعة للحياة الاجتماعية. (مفتي إبراهيم حمادي، 2000 . ص 25 - 26)

3-3 اللعب العلاجي:

يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص، الطفل لا يستطيع التعبير عن كل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام، ولكن تحملها يظهر بوضوح في النشاطات اللهوية كاللعب. (المرجع نفسه، ص 26)

4- أهداف اللعب:

تعد طريقة اللعب من بين الطرق الشائعة الاستعمال في مجال التربية البدنية والرياضية لمختلف أطوار نمو الفرد، وذلك لما تحققه هذه الطريقة من نجاح كبير في الوصول إلى الأهداف المسطرة من قبل المعلم في الجوانب النفس حركية، المعرفية والانفعالية (العاطفية).

4-1 الأهداف النفسية الحركية:

لكي تكون طريقة اللعب فعالة يجب أن تهدف إلى تنمية وتحسين الحركات البنائية الأساسية مثل: الحركات الانتقالية والمتمثلة في القدرة على التحرك من وضع الثبات إلى مكان آخر كالوثب والجري، إضافة إلى الحركات الغير انتقالية كتتحريك الرأس والجذع وكذلك الحركات اليدوية كالضرب باليد أو القدم.

وتنمية القدرات الإدراكية والتي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة، وتتضمن أساساً التميز الحركي والبصري والسمعي، كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة والبسيطة منها والمعقدة، بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية. (الين وديع فرج : المرجع السابق ، ص 34 - 37).

2-4 الأهداف المعرفية:

ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى إعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة والتي تشمل المعرفة مثل: القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها إضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادراً على الفهم الحركي أو المهارة التي يتعلمها وكذا تطابقها وتحليل تلك الحركات وتركيبها، وصولاً إلى تقويمها ومعرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع لها.

ومثال الأهداف المعرفية نذكر ما يلي: أن يعرف المصطلحات الخاصة باللعب ويتعرف على أنواع المهارات الخاصة به، ويختار طرق اللعب المناسبة للفريق ويحلل أنماط المهارات تحليلًا دقيقًا ويقارن بين المستويات الأداء الأولي والنهائي ويقوم أخطاء الأداء.

3-4 الأهداف العاطفية:

لا شك أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي وتلازمها أمر طبيعي، وعلى المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين لتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها، كما يتضمن المجال العاطفي عملية تطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه ويدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب: غرس قيم مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية مثل التفاهم والإحساس بمشاعر الآخرين، واحترام حقوق الآخرين نتيجة احترام قواعد اللعب، واحترام الحكام والإداريين، وتقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي الذي تتأثر به الجماعة والسلوك الاجتماعي الذي تقوم عليه الحياة الديمقراطية، وإدراك الفرد لذاته والشجاعة، والمثابرة، وبذل الجهد كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعده على فهم ثقافة المجتمع وثقافة المجتمعات الأخرى، وهذا بالإضافة إلى اكتساب قيم جمالية وفنية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضي الجمالي والفني. (الين وديع فرج : المرجع السابق ، ص 41 - 43).

5- نظريات اللعب :

لقد بحث العديد من العلماء والفلاسفة عن السبب في الميل للعب ودوافعه ومعرفة منشأه وأنواعه وتشابه بعض الألعاب في البلاد المختلفة وما إلى ذلك، ووضعوا عدة نظريات تحاول أن تفسر اللعب بأشكال متعددة ومن أبرز تلك النظريات ما يلي:

5-1 نظرية الطاقة الزائدة:

لقد عبر الفيلسوف الألماني "فريدريك شيلد" عن فكرته عن اللعب بأنه ((البذل غير الهادف للطاقة الزائدة)) وهذه النظرية تشير إلى أن الكائنات البشرية قد توصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، ونتيجة لذلك يوجد لدى الإنسان قوة كاملة لفترات طويلة، أثناء فترات الكمون هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ، واللعب وسيلة مناسبة وممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.

5-2 نظرية الترويح:

يوضح "جوتس موتس" القيمة الترويحية للعب، حيث تفترض نظريته أن الفرد يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة ويعمل على إزالة التوتر العصبي، والإجهاد العقلي والقلق النفسي. (الين وديع فرج، المرجع نفسه، ص 22)

5-3 نظرية الميراث:

يؤكد "ستانلي هول" أن اللعب والألعاب جزء لا يتجزأ من ميراث كل فرد فالألعاب تنتقل من جيل إلى جيل، والألعاب الحديثة ما هي إلا صورة متطورة لتلك الألعاب القديمة.

5-4 نظرية الغريزة:

يفيد "جروس" أن لدى الفرد اتجاهات غريزية نحو النشاط في فترات عديدة من مراحل حياته واللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط ولا هدف معين، ويعتبر جزءاً من التكوين العام للإنسان.

5-5 نظرية التواصل الاجتماعي:

تشير هذه النظرية إلى أن الكائن البشري يلتقط أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته ولذلك نرى أن لكل دولة لعبتها المفضلة التي تشتهر بها، ففي مصر نجد أن كرة القدم هي اللعبة السائدة، وفي الهند الهوكي، وفي الولايات المتحدة البيسبول، وفي إنجلترا الكريكت، وفي إسبانيا مصارعة الثيران.

5-6 نظرية التعبير الذاتي:

يؤكد "ماسون" أن الإنسان مخلوق نشط إلى أن تكوينه الفسيولوجي التشريحي يقيد من نشاطه كما أن لياقته البدنية تؤثر في أنواع الأنشطة التي يستطيع ممارستها وتدفعه ميوله النفسية التي هي نتيجة حاجاته الفسيولوجية اتجاهاته وعاداته إلى ممارسة أنماط معينة من اللعب. (الين وديع فرج: المرجع نفسه، ص 22-32)

6- دور اللعب في تكوين الأطفال:

يقول " لي - LEE " (العب يكون الطفل) عبر العب الطفل يعبر عن أفكاره ويرضي احتياجاته الداخلية، ويعتبر اللعب وسيلة محددة للتطوير الشامل للطفل عبر التنوع في اللعب المعطى للطفل قصد تحسين وتسهيل المهارة والتوافق.

تحسين التقنية يأتي تدريجيا عبر مجموع الألعاب التي تعتبر سهلة وتساعد الطفل على الخضوع للقواعد والقوانين والعمل بها، الشيء الذي يجعله يلعب محترما زملائه وخصومه وبذلك يكون قد تحلى بالروح الرياضية وروح الجماعة.

6-1 الجانب الاجتماعي:

إن اللعب يساهم في تنشئة الطفل اجتماعيا واثراها عاطفيا وانفعاليا، فالطفل يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين الإثارة والأخذ والعطاء واحترام حقوق الآخرين، ويؤدي اللعب دورا في تكوين النظام الأخلاقي.

والجانب الاجتماعي للألعاب هو الجانب الذي يبحث عنه بكثرة في النشاط الرياضي بحيث أنه لا يمكن اللعب مفردا، لهذا الغرض الطفل مدعوا للاندماج في مجموعة الأطفال لكي يستطيع التعبير مع مختلف الزملاء، ولكي يفضل لديه روح الجماعة ولكي يوضع منذ حداثة عهده (سنة) في مواجهة أهم الحقائق التي يتطلبها اللعب التعاوني. (عمر محمد التومي الشيباني 1981 ، ص 274)

6-2 الجانب النفسي:

الطفل كأى كائن حي في علاقة تبادل مع محيطه، إن اللعب يسمح للطفل بالتعلم التدريجي والسيطرة على محيطه وكذا التحكم في وجوده.

عن طريق اللعب تجد للطفل وسيلة لكي يكون أكثر انتباها وأكبر تطوعا واستعدادا للعمل، وكذلك فإن العمل يطور الجدية، الإرادة، (الجرعة) وتحفز الرؤية الفكرية لمعرفة قواعد اللعب والمفهوم والواجب والنسبية.

"إن المحللون النفسيون ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها ذات الطفل بالتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها إذ يكتشف الطفل الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه وعن مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى". (محمد حسن علاوة : 1986 ، ص 120)

((كما يقول " ماردكا - P.MARDAGA " فاللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل حيث يعتبر المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنفيس والتفريغ لكل الضغوط والشحنات والغرائز الداخلية المكتوبة). (ج . موزاقا . م . بن زيادة : تحت إشراف الأستاذ، بن التومي عبد الناصر. 1993، ص 46).

6-3 الجانب الحركي والنفسي الحركي:

إن التعليم وتلقين الحركات في الألعاب الجماعية في المجال الحركي والنفسي الحركي يقدم منبع غني بالوضعيات (حذاقة، تنسيق، توازن) والتي هي دائما مطلوبة وملتمسة ومن هنا تأتي العلاقة التي يمكن للعب تكوينها بوضع تمارين صعبة الإنجاز وقليلة التحفيز، تكون سهلة التنفيذ إذ ما عرضت على شكل لعب، حيث الطفل يظهر الكثير من الراحة والسهولة في حركاته. (مجلة التربية، سنة 1984، ص 52).

يهدف اللعب في هذه المرحلة إلى تحسين خاصية التنسيق والتوازن، وتنمية نواحي التوافق والانسجام وتحديد هادفية الحركات أي أن لكل حركة هدف ومنه المقدرة على التحكم في الحركات.

كما للعب دور في تنمية التفوق العضلي العصبي وذلك من خلال اقتراح ألعاب تتسم بالإيقاع في الحركات بين الأعضاء السفلية والعالية، كما ينمي الجانب النفسي المعرفي عن طريق وضع الطفل وضعيات مشكلة، حيث تسمح للطفل بالتأقلم مع الوضعية الموجود فيها، من حيث السيطرة على حقل الرؤية (المكان) ومنه تنمية الإحساس المرئي، كما يتأقلم مع الوضعية من خلال عملية تحركه في الحيز ومحاولة اللعب مع الزملاء وبذلك ينضج لديه مفهوم التوجيه في الفضاء، وكذلك مفهوم الأمكنة أي يقدر المسافة بينه وبين الزميل والمسافة بينه وبين الخصم وكيفية التعامل مع ذلك من خلال تمرير الكرة واستقبالها، أو الكشف عن مهارة حركية أخرى عن طريق الخلفية (روح الإبداع).

في فترة البلوغ إمكانية السيطرة والتحكم في النفس تكون ضعيفة، السلوك الحركي أحرق، ونلاحظ كذلك ظهور التكرار لحركات طفيلية وإشارات صغيرة لعدم التنسيق.

إن دور اللعب يمكن أن يدخل كعامل أساسي في التعليم وتطوير الخصائص المتنوعة كتنمية المهارة الحركية (المظهر الحسي الحركي) واكتساب المهارات الفنية إلى غير ذلك من الصفات.

6-4 الجانب البدني:

توجد فوائد عديدة تعود على البدن بالإيجاب، حيث يساعد على زيادة الوزن ونمو القدرات العضلية للطفل لهذا يعتبر اللعب ضروريا في هذه المرحلة لتهيئة الطفل لاستقبال الأعمال، والمهارات التي تتطلبها المرحلة المقبلة إلى جانب هذا فالعب ينمي العضلات الكبيرة والصغرى التي تمكن الطفل من القيام ببعض الأعمال التي تتطلب مهارة يدوية معينة وتتضح أهمية اللعب في النمو الجسمي. (سعد مرسي أحمد وكوثر كوجك : 1983 ، ص 47).

6-5 الجانب الأخلاقي:

ينمي القيم والمشاعر الأخلاقية عند الطفل بحيث يوصل الطفل على التحكم على تصرفاته إذا كانت مقبولة حسب المعايير الأخلاقية والاجتماعية والتي ترعرع عليها وكذا نلاحظ أن الأطفال عند قيامهم بدور من الأدوار، وأثناء اللعب يرفضون أدني غش للقيام بذلك الدور ويلزمون بعضهم البعض للاستجابة لقواعد اللعبة. (سوزانا ميلر : 1987 ، ص 167)

6-6 الجانب العقلي:

إن اللعب ينمي القدرة العقلية على الإبداع التي تنشأ أساساً من التقييد والتي تعتبر انعكاساً لواقع الطفل، فالأطفال حينما يلعبون فإنهم يحاولون نسخ الواقع نسخاً ميكانيكياً وإنما يدخلون فيه الإدراك والذاكرة والتصورات والإرادة لذلك فإن الطفل يستطيع الوصول إلى كل شيء من خلال اللعب وبهذا يتحقق لدينا بأن اللعب عبارة عن استخدام للمعارف ووسيلة لتحقيقها وطريق لنمو قدرات الطفل وقواه المعرفية، فلنكي يلعب الطفل.

6-7 الجانب العلاجي:

العلاج باللعب من طرق الهامة في علاج الأطفال المضطربين نفسياً حيث تتاح للمعالج فرصة ملاحظة الطفل أثناء اللعب ويتسنى له ضبط وتوجيه سلوكه وقد استخدم هذه الطريقة كل من " فرويد " واتبعها في علاج الأطفال كبديل مباشر للتداعي اللفظي الحر المستعمل لدى الراشدين وذلك لصعوبة التعبير لدى الأطفال وتري " كلاين " أن ما يفعلته الطفل في اللعب يرمز إلى المخاوف والصراعات التي لا تكون على وعي بها. (ألو بليسكايا : 1980 ، ص 164).

7- أنوع الألعاب:

تنقسم الألعاب إلى ثلاثة أنوع رئيسية وهي:

- الألعاب الصغيرة ((البسيطة)) .
- الألعاب التمهيدية .
- ألعاب الفرق .

7-1 الألعاب الصغيرة: ((البسيطة))

سننطرق إليها فيما بعد .

7-2 الألعاب التمهيدية:

تعتبر الألعاب التمهيدية مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد للاعب لألعاب الفرق مثل: لعبة كرة السلة، والكرة الطائرة، وكرة اليد وكرة القدم وغيرها من الألعاب.

والألعاب التمهيدية هي ألعاب أكثر تنظيماً من الألعاب الصغيرة كما تتشابه قوانينها مع قوانين ألعاب الفرق لحد كبير وتستلزم قدرات حركية وعقلية على مستوى أعلى من الألعاب الصغيرة.

وتتميز الألعاب التمهيدية عن ألعاب الفرق في أنه يمكن ممارستها في ملاعب أقل مساحة وفيها فرصة لاشتراك عدد أكبر من اللاعبين المسموح بهم في ألعاب الفرق كما أنها تعتبر مجالا مناسباً لأن يشبع فيه كل فرد ميله إلى اللعب وتحقيق ذاته الخاصة إذا كان ليس له القدرات الحركية المناسبة للممارسة ألعاب الفرق ويمكن التدرج فيها من البسيط إلى الأكثر تعقيداً، كما يمكن تطبيق القواعد المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية تدريجياً، وتعمل الألعاب التمهيدية على اكتشاف قدرات واستعدادات الطفل لممارسة ألعاب الفرق.

7-3 ألعاب الفرق:

ألعاب الفرق هي الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دولياً وتحتاج هذه الألعاب إلى حالات لعب وملاعب ذات مقياس محدد وتمارس بأدوات لها قياسات وأوزان ثابتة وتنظم لها دورات رياضية على المستوى الدولي والعالمي ويظهر فيها التنافس الدائم بين دول العالم واهتمام كل دولة بتكوين فرقها القومية التي تمثلها في هذه الألعاب.

وتتميز ألعاب الفرق بأنها تساعد على الرقي بالمهارات الحركية للفرد، وتنمي روح المنافسة الصحيحة والقوية وتساعد الفرد على التفكير وسرعة التعرف واتخاذ القرار السليم، كما أنها تعتبر مجالا لتنمية العلاقات الاجتماعية والتكيف الاجتماعي وهي الهدف النهائي الذي نسعى لتحقيقه من خلال الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية، وتعتبر وسيلة تربوية هامة، لشغل الوقت الحر.

7-3-1 تصنيف ألعاب الفرق:

تصنف ألعاب الفرق وفقاً للخصائص المميزة لها إلى ما يأتي:

- الألعاب الجماعية التي يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل: كرة القدم، كرة اليد، كرة الماء.
- الألعاب الجماعية التي لا يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل: كرة السلة، كرة الشبكة، وهوكي الميدان.
- الألعاب الجماعية لضرب الكرة وإعادتها باستخدام اليد مثل: كرة الطائرة، وكرة القبضة.
- الألعاب الفردية والزوجية لضرب الكرة وإعادتها باستخدام أداة مثل التنس، وتنس الطاولة، وكرة الريش، والإسكواش.
- الألعاب الجماعية التي تضرب فيها الكرة أو ترمى باستخدام أداة مثل: كرة القاعدة، البيسبول، الكريكت، واللاكروس.

الألعاب الفردية التي تضرب فيها الكرة بعصي خاصة مثل: الجولف، والبيلياردو. (الين وديع فرج : المرجع السابق ، ص 26 - 30).

8- وظائف اللعب:

من الوظائف المعروفة عن اللعب هي أن الطفل يستطيع التعرف على وجوده، بالإضافة إلى استيعاب القواعد الاجتماعية والخلقية واللعب يجعل الأطفال يحتكون ببعضهم، وذلك لأنهم يسرقون اكتشاف العلاقات الإنسانية ويوافقون على الخضوع لقواعد المجموعة ومن بين هذه الألعاب توجد الألعاب الرياضية التي لها أهمية كبيرة في تطوير القدرات النفسية والحركية للطفل ومن بين أكبر الوظائف نجد:

8-1 وظيفة تكوين الذكاء:

توجد علاقة طبيعية بين نشاط الجسم وتطوير الذكاء، الحركة تؤدي إلى الملاحظة، والملاحظة تترجم إلى كلام، والكلام يتطلب فكر. (خريف رقيق، أوشاخ كريمو: تحت إشراف بالعيد بيطار، 2002، ص 8)

9- الأهمية التربوية للعب عند الطفل:

إن الكثير من العلماء وضعوا اللعب كمنهاج للطفولة المبكرة لما له من أهمية ودور كبير في تكوين شخصية الطفل مستقبلاً، فيقول "شاتو" عن أهمية اللعب بالنسبة للطفل لا يمكن تصور طفولة بدون ضحك ولعب، فإذا فرضنا أن أطفالنا في المدارس والمعاهد خيمة عليهم السكوت وانقطع عنهم الصراخ والضحك والكلام، أصبحنا فاقدين لعالم الطفولة ولعالم الشباب 233 (Decvolly Et Monchamp 1978p)

فانطلاقاً من رأي "شاتو" حول أهمية اللعب بالنسبة للطفل هناك أيضاً من العلماء من أيّدوه وحاولوا إبراز هذه الأهمية، فالموسوعة التربوية تؤكد أن الألعاب التربوية تساهم في اكتساب المعارف وتطوير القدرات العقلية وبين "داك رالي" أن اللعب ليس سوى وسيلة من الوسائل التربوية كما نبه إلى أن الألعاب التربوية وسيلة تعليمية وزمنها محدد تخص الطفولة وإذا استغل بجدية المرحلة الحاسمة تأتي نتائج ذات ألعاب مستقبلية لا يمكن تعويضها. (Jean piegt 1972 . P92).

III- الثقة بالنفس:

1- مفهوم الثقة بالنفس:

الثقة في اللغة: هي مصدر قولك وثق به يثق وثاقة وثقة أي ائتمنه، والوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد وفي الأصل هو جبل أو قيد يشد به الأسير أو الدابة (ابن منظور، 2003، ص 447).

الثقة بالنفس اصطلاحاً: على أنها إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة (شروجر، 1990، ص 20).

أما ابن القيم الجوزية، يعرفها بأنها سكون يستند إلى أدلة وأمارت يسكن القلب إليها فكأما قويت الثقة بالنفس واستحكمت ولاسيما كثرة التجارب وصدق الفراسة، واللفظة كأنها من الوثاق وهو الرابط، فالقلب قد ارتبط بمن وثق به

توكلا عليه وحسن ظن به، فصار في وثاق محبته ومعاملته والاستناد إليه والاعتماد عليه، فهو في وثاقة بقلبه وروحه وبدنه (ابن القيم الجوزية، 2002، ص284)

أما (فريج، 2001، ص51) فقد عرفت الثقة بالنفس على أنها قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه وإدراكه تقبل الآخرين له وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة.

ويرى هاني السليمان أن الثقة بالنفس هي حسن اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه دون إفراط بعجب أو كبر أو عناد، ودون تفريط من ذلة أو خضوع غير محمود، والثقة بالنفس أمر مهم لكل شخص مهما كان، ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة في أمر من الأمور. (هاني السليمان، 2005، ص12).

ويعرف (عبد العزيز القوسي، 1989، ص336) مظاهر ضعف الثقة بالنفس، بالجبن، والانكماش والتردد، والخجل، توقع الشر، وعدم الجرأة، وعدم الاهتمام بالعمل، والخوف منه، واتهام الظروف عند الإخفاق فيه، وأحيانا يكون من مظاهر التشدد، والمبالغة في الرغبة في الإتيان للوصول لدرجة الكمال.

2- أهمية الثقة بالنفس:

تتضح أهمية الثقة بالنفس من منطلق عدم استغناء أي شخص عنها، فالشخص قليل الثقة بنفسه تجده مهزوزا وهو عرضة بالعديد من الاضطرابات حيث انه لا يثق فيما لديه من معلومات وإمكانات وقدرات.

إن التقدير الذاتي هو الذي يدفع الطفل للتعليم والتميز بالأخلاق والفكر والعقيدة والصلاح والاستقامة (ابو سعد، 2009، ص9).

ويروى اسعد (ب، ت، 74، 48) أن أهمية الثقة بالنفس تتضح في النقاط التالية :

1- تحقيق التوافق النفسي.

2- استمرار اكتساب الخبرة.

3- النجاح في العمل.

4- حب الآخرين.

5- مواجهة الصعاب والمشكلات.

وباختصار فإن الثقة بالنفس مهمة للفرد، فهي الداعم الذي يعطيه إحساسا بالارتياح حال النجاح أو الفشل، والوائق بنفسه وبقدرته يظل لديه الأمل في أن ينجح يوما ما ويتفوق.

3- أسباب فقدان الثقة بالنفس:

هناك عدة أسباب تؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس منها:

❖ الطفولة البائسة: إذا نشأ الإنسان خائفا في طفولته، يظل كذلك طوال حياته، ما لم يحاول أن يكسر حاضر الخوف.

❖ **الشعور بالنقص:** إنه الإحساس الداخلي الذي يملك الإنسان ويشعره بالقصور والنقص إزاء الآخرين، فيفقد ثقته بنفسه تماما.

❖ **التركيز على الآخرين:** مشكلة كبيرة أن يربط الإنسان حياته بالآخرين.

❖ **المكاسب الوهمية:** في كثير من الأحيان قد يشعر الإنسان بأنه يحقق الكثير من المكاسب نتيجة عدم ثقته بنفسه.

❖ **الصورة الذهنية:** عندما يعتقد الإنسان أنه لا يستطيع أن يقدم، وأنه لا يستطيع أن يحقق النجاح الذي حققه الآخرون، لقد أصدر حكما على نفسه بالفشل ومن ثم سيحصل الفشل.

❖ **التغيرات الخاطئة:** عندما نصف الشخص فاقد الثقة بنفسه بأنه مؤدب، شديد الخجل، عاطفي، مسالم وفي المقابل قد نصف الشخص الواثق بنفسه، بأنه مغرور، أو أناني أو غير مؤدب، أو أنه لا يحترم الآخرين. (الناطور، 2001، ص8)

4- معوقات الثقة بالنفس:

يشير أسعد (ب، ت، 114-33) أن الثقة بالنفس أمر مطلوب، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به سواء كان في الأسرة، أو العمل، أو الأصدقاء، إلا أنه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعوقه عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلبا فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه ومن هذه المعوقات مايلي:

❖ المعوقات الصحية :

- تخلف النمو أو التشوهات الخلقية التي قد يولد بها الفرد.
- الإصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة أو تثير استهزاء بعض المستهزئين.
- الإصابة بمرض يمنعه من مواصلة عملة.

❖ المعوقات الوجدانية:

- خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي قد تؤثر في الثقة بالنفس.
- عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد.

❖ المعوقات العقلية:

- انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة.

- عدم القدرة على الحفظ.
- بلادة التفكير.
- تفكك التفكير وعدم القدرة على الإمام بموضوع متكامل.
- العجز اللغوي وهي عدم قدرة الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين.

❖ المعوقات الاجتماعية:

- الإحساس الداخلي بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أقل شأنًا من المجتمع الواقعي المحيط به.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أرفع قدرا من المجتمع النفسي المحيط به في الواقع.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي مقطوع الصلة تماما بالمجتمع الواقعي المحيط بالفرد.

❖ المعوقات الاقتصادية:

- مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره.
- تهديد الأفراد المنافسين له ومن هم في نفس المجال الاقتصادي بالقضاء عليه أو الإحاطة به.
- الخوف من الظروف المفاجئة.
- الخوف من الناس المحيطين والتشكيك في نياتهم وسيطرة الوسواس.

5- مراحل الثقة بالنفس:

يذكر غنيم (2008، ص17) أن مراحل الثقة بالنفس هي:

- ❖ **مرحلة التفكير:** هي أن يفكر الفرد سمعيا أو بصريا أو حسيا في المعاني التي تدل على الثقة بالنفس، كأن يتخيل نفسه على منصة وفي حشد كبير من الناس وهم يشجعونه ويثنون عليه ويذكرونه بالصفات الايجابية التي يتمتع بها.
- ❖ **مرحلة الشعور:** هي الاستجابات الانفعالية التي تنتج ع الأفكار وهي اقرب ما تكون لها، وعلى ذلك فان تغيير الاستجابات الانفعالية للثقة بالنفس تكون عن طريق تغيير نمط التفكير.
- ❖ **مرحلة السلوك:** من المعلوم إن الأفكار ترتبط بالانفعالات، والانفعالات ترتبط بالسلوك فهناك علاقة قوية بين الجسد والعقل فأى تغيير يحدث في الجسم ينتجه تغيير في العقل ثم تغيير في الانفعالات.

- ❖ **مرحلة القناعات:** وذلك بأن يقتنع الفرد بالسلوكيات التي تعزز الثقة بالنفس وبالتالي تتكرر ممارستها لها والاحساس بها وإدراكها بالعقل وترجمتها إلى سلوك.
- ❖ **المرحلة الروحية:** أنها أرقى مرحلة يصل إليها الشخص الواثق بنفسه وفيها تصدر الثقة بالنفس عن الشخص تلقائياً وتصحبها مشاعر السرور والانجاز.

6- مقومات الثقة بالنفس:

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وفي نموه النفسي وحدوث الاستقرار والصحة النفسية السليمة وقد ذكرها أسعد (ب، ت، 123، 75) أبرزها:

● المقومات الجسمية:

إن تمتع الشخص بصحة جيدة وقدرة على مواجهة الصعاب، وخلوه من العاهات والأمراض يضمن له جزء لا بأس به من الثقة بنفسه.

● المقومات العقلية:

وتندرج تحتها ثلاثة دعائم هي: الذكاء والقوة الذاكرة والتخيل.

● المقومات الوجدانية:

إن تغيير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها لا يأتي إلا لمن لديه رصيد كاف من الثقة بنفسه وإمكاناته، وإيمان راسخ بقدرته على التحرر مما قد تلقى في طفولته من تربية خاطئة.

ومن أهم المقومات الوجدانية التي تكسب الفرد الثقة بنفسه هي الخلو من المخاوف المرضية والشكوك المرضية و الوسوس التي تؤدي بالشخص إلى فقدانه ثقته بنفسه أ اهتزازها.

● المقومات الاجتماعية:

لا يمكن للإنسان أن يعيش بمعزل عن المجتمع، وإذا ما أحس أن المجتمع يرفضه ولا يرغب في تواجده فإنه سيفقد الثقة بنفسه وبمن حوله، هذا ويتأثر الفرد بالمجتمع من حوله منذ لحظة ميلاده، ويحس بمدى تقبل أسرته له، فيبدأ ببناء صورة عن نفسه إما بالقبول أو بالرفض .

● المقومات الاقتصادية:

توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه، فكلما زاد دخل الفرد وأصبح قادراً على تلبية احتياجاته وتحقيق كثير من رغباته فإن ثقته بنفسه ستزداد.

7- صفات الأشخاص الواصلين من أنفسهم وسلوكياتهم:

- يذكر لند نفيلر (2010، ص5) نلاحظ أن الأشخاص الواصلين يتصرفون كما لو أنهم:
- ✓ محبوبون لذواتهم، ولا يمانعون البتة من التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم.
 - ✓ متفهمون لذواتهم، ولا يتوقفون عن التعرف على ذواتهم بينما هم ينمون.
 - ✓ يعرفون ما يريدون، ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم.
 - ✓ يفكرون بطريقة ايجابية.
 - ✓ لا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأت المشكلات التي تواجههم.
 - ✓ يتصرفون بمهارة، ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي.

8- أساليب تنمية الثقة بالنفس:

إن موضوع الثقة بالنفس أمر في غاية الأهمية، ولا نستطيع أن نبني شخصية سوية واثقة بنفسها إلا من خلال تعزيز مفهوم الذات:

وقد ذكر الدوسري (2010، ص156) أن من أهم الأساليب التي تنمي الثقة بالنفس لدى المراهقين:

- ✓ التشجيع وإعطاءه الفرصة لإبداء رأيه في الموضوعات التي تخصه وتحيط به.
- ✓ إسناد بعض المسؤوليات لهم وتعويدهم على تحمل المسؤولية.
- ✓ عدم توبيخهم أو وصفهم بصفات غير مرغوب فيها.
- ✓ إتاحة الفرصة لهم أن يعتمدوا على أنفسهم في أداء بعض الأعمال التي تخصهم.
- ✓ إتاحة الفرصة لهم في أن يتحدثوا عما يجول في أذهانهم دون ردهم.

9- كيف يمكن اكتساب الثقة بالنفس ؟

من المدهش القول أن الثقة بالنفس تكون في أعلى درجاتها في مرحلة الطفولة المبكرة في سن ما قبل المدرسة، حيث أن معظم أطفال هذه المرحلة لديهم تصور إيجابي عن ذواتهم، وقدراتهم، وخير دليل على ذلك التجربة التي قام بها (كايل)، والتي قام فيها بعرض ثنائيات عن الصور تصور إحداها طفل ينجح في إنجاز عمل ما ويؤديه بمهارة ونشاط وإصرار، أما الصور الأخرى فتمثل الطفل وهو يقف حائراً عاجزاً، وقد كان معظم أطفال ما قبل المدرسة يختارون الطفل المنجز الناجح، هذا يعني أن معظم الأطفال في هذه المرحلة لديهم تصور إيجابي عن ذواتهم، ومليئين ثقة بأنفسهم، ولديهم رغبة في القيام بأعمال جديدة، ولكن ما يحدث هو أن الطفل مع التحاقه بالمدرسة ينخفض مستوى الثقة

بنفسه بسبب مقارنته نفسه بغيره من الرفقاء، فيجد من هو أسرع منه أو أكفأ، فيبدأ بالتواضع قليلاً (كفافي والنحال وسالم، 2008، ص435).

وعلى الرغم من ذلك إلا أنه ما من شك أن هذا الارتفاع لمستوى ثقة الطفل بنفسه قبل التحاقه في المدرسة ما كان ولن يكون لولا خلال التنشئة الاجتماعية، "فالثقة بالنفس تنمو بنمو الفرد بدنياً وعقلياً، ويكتسبها الفرد خلال أعوامه الأولى من خلال التفاعل الاجتماعي الحاصل بينه وبين الأم، وبينه وبين أفراد الأسرة الآخرين، وهذا يعتمد بالدرجة الأولى على بيئة الطفل، فالبينة التي تغرس بالثقة بالنفس عند الطفل وتنميتها هي بيئة تشبع الحاجات البيولوجية والنفسية، وتبتعد به قدر المستطاع عن الغضب والتوتر والقلق، وهي أيضاً بيئة مملوءة بالثقة تتيح للطفل فرصة التعبير عن رأيه وعن نفسه وتسنع له أن يمارس نشاطاته معتمداً على المرونة والتلقائية بعيداً عن الأساليب الدفاعية، كما أنها لا تغفل جانب العلاقات الاجتماعية التي تساعد صاحبها على ارتياد المجتمعات الأخرى بقلب قوي قادر على التوافق معها، وهذا التوافق يعتمد على نسبة ذكاء الفرد ودرجة ثقته بنفسه" (بدران، 1990، ص13-16).

ومن الأمور التي تساعد على إكساب الطفل درجة رقية من الثقة بالنفس:

❖ تقبل الطفل:

يعني تقبله صورته التي هو عليها في الواقع، وليس على الصورة المثالية التي يريد الأبوان، وإظهار المحبة للطفل بدون شروط، وهذا يستوجب أمور منها:

- الإيمان بفردية الطفل.
- مقارنته بنفسه وليس بالآخرين حتى لا يشعر بالدونية أو القصور.
- الفصل بين الطفل وأفعاله، فلا يمكن أن يطرأ تحسن على سلوك الطفل السيئ إذا فقد الإحساس بقيمته ومكانته، أو إذا كان تقديره لنفسه متدنياً (أبو اسعد، 2004، ص233).

وعلى العكس من ذلك، فإن الطفل الذي لا يشعر بالتقبل ولا رتيحاً في التعامل مع المحيطين به فإنه سينمي اتجاهات سلبية نحو ذاته، على أساس أنه لا يستحق إلا مثل هذه المعاملة، وبأنه غير جدير بالحب والتقدير (كفافي والنحال وسالم، 2008، ص436).

❖ الاستقلالية:

فإحساس الطفل باستقلاليته وخصوصيته يمنحه ثقة بأنه كبير وبأنه قادر على تحمل المسؤولية، فمثلاً استقبال الطفل إلى حد ما في ألعابه وأدواته الخاصة يجعله يثق في نفسه وفي أهله، ويتحمل مسؤولية أي حدث أو خلل يحدث لممتلكاته الخاصة، هذا ولا بد من التدرج في تدريب الطفل على تحمل المسؤولية، فيبدأ بالتعود على خلع ملابسه وارتدائها بمفرده ثم وضعها في مكانها، وترتيب مكان نومه ثم يتعود بعضاً من آداب المجلس ليعتاد مجالسة الكبار ويلتزم آداب

مجلسهم، ثم يعتاد التحكم في الانفعالات والعواطف، مع العلم أنه "من الخطأ قيام الوالدين بفعل أشياء يستطيع الطفل القيام بها بمفرده، ذلك أن ينتج عنها شعور الأطفال بالخوف أو الكسل" (سيفير، 2001، ص101).

❖ الثبات والحزم في المعاملة:

إن معاملة الطفل وتنشئته التي تستند إلى الثبات والحزم واستخدام العقل والمنطق في معالجة قضايا الطفل وفي التعامل معه لها أثر بالغ عليه، لأنها تنمي لديه عامل الثقة بنفسه وبقدراته، فيصبح إذا ما كبر وبلغ سن الرشد مواطناً ذا قدرة على التعامل مع متطلبات الحياة ومشاكلها. (1998، ص25)

❖ لغة التواصل مع الطفل:

والتي تتمثل في محورين هامين هما الاستماع العاكس و أسلوب الكلام مع الطفل.

أ- الاستماع العاكس:

وهو المرأة التي من خلالها يرى الطفل نفسه بوضوح، وهو الاستجابة المفتوحة التي يقوم بها الآباء، والتي تعكس شعور الطفل والمعنى الذي يقصده من خلال تعابير اللفظية وغير اللفظية، ومثل على ذلك الطفل: "أبي، لقد ضربني أحمد، إنني أكرهه وأريدك أن تضربه كما ضربني"، الأب: "هذا كلام عيب، وعيب عليك أن تبكي فأنت رجل كبير" هذا رد لاذع وناقد يصف الطفل بصفات سلبية تشكل لديه صورة سلبية عن ذاته، لكن الأب: "أنت غاضب تشعر بالألم لأن أحمد ضربك، أليس كذلك؟" هذا رد يتيح الفرصة للطفل ليعبر أكثر عن مشاعره وانفعالاته، وهذا أمر مهم ثم بعد أن ينتهي يسأله: "ولأن ماذا تريد أن تفعل؟" وبذلك يلقي على كاهل الطفل ليتحملها بنفسه (أبو أسعد، 2003، ص229).

ب- أسلوب الكلام مع الطفل:

يأخذ الكلام مع الطفل أنواعاً منها:

✓ الكلام الهدام:

ياغبى، يا شيطان،، مثل هذا الكلام يصدقه الطفل عن نفسه ويبدأ بترجمته فعليا ليمثل في سلوكياته بقوله: لا أستطيع، والتي يكثر ترديدها بين ذوي المفهوم المتدني عن ذواتهم كتبرير لعجزهم عن أداء المهام المناطة بهم (أبو أسعد، 2003، ص232).

✓ الكلام اللوم:

وفيه يصب اللوم على الآخرين بدون تحميل الطفل الذي له علاقة بالموضوع أي مسؤولية تجاه أفعاله (أبو أسعد، 2003، ص231).

✓ الكلام الصامت:

يقصد به التواصل مع الطفل باستخدام تعبيرات الوجه أو إيماءات الجسم دون الحديث، وهذا لا يقل أهمية عن لغة الحديث بالكلام مع الطفل (أبو أسعد، 2003، ص232).

وإن من أهم المراحل العمرية الأكثر عرضة للتعرض لضعف أو فقدان الثقة بالنفس هي المرحلة المراهقة نظرا لما تحتويه من تقلبات ومشاكل نفسية، لذلك لفتت انتباه العديد من الباحثين و العلماء وخاصة النفسيين منهم، ونظرا لحساسية هذه المرحلة ومدى أهميتها بكل ما تتضمنه من تغيرات و تحولات جسمية كانت أو عقلية.

IV- الدراسات السابقة :

1- الدراسات المتعلقة بالألعاب الشبه الرياضية

الدراسة الأولى: دراسة ضيف الله منصور وآخرون، مذكرة لنيل استطاعة الماستر بعنوان دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية المجال الاجتماعي العاطفي في حصة التربية البدنية والرياضية 2011، 2012.

هدف الدراسة: يمكن لبحثنا هذا إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الاجتماعي العاطفي.

العينة: وتم اختبار العينة بشكل عشوائي تمثلت في 3 أساتذة و 45 تلميذ.

المنهج: اعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لملائمة طبيعة البحث المراد عمله أو القيام به.

النتائج المتوصل إليها: أثبتت الدراسة أن اللعب الشبه الرياضي ينمي الجانب الاجتماعي العاطفي وذلك من خلال ظهور العامل التحفيزي نحو التدريس والتعليم واكتساب الميل لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية باستخدام الألعاب الشبه الرياضية وكذلك ظهور روح الجماعة والتحلي بالروح الرياضية واحترام القانون والغير، وظهور الإدماج الاجتماعي والشعور بالثقة بالنفس والتحكم في الانفعالات وضبطها للوصول إلى النتيجة فمن الضروري معرفة در الألعاب الشبه الرياضية في تنمية روح المسؤولية والتعاون وهذا ما تثبت صحة الفرضيات.

الدراسة الثانية: علاق مناد 2008 بعنوان الألعاب الشبه الرياضية وأهميتها في تطوير المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الثانوي، رسالة ماجستير في جامعة مستغانم.

حيث هدف البحث إلى إبراز مدى أهمية الألعاب شبه الرياضية في تنمية المهارات الحركية.

وكانت تساؤلات الدراسة كالاتي:

هل للألعاب الشبه الرياضية أهمية في تطوير المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

وكان المنهج المتبع ه المنهج الوصفي الذي يتلائم مع طبيعة الموضوع وقد تم اختيار 30 استاذ من ثانوية متعددة من الجزائر العاصمة والذين يمثلون عينة الدراسة والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية.

كما استخدم الباحث الاستبيان لجمع البيانات وقد توصل إلى مجموعة نتائج وهي:

للألعاب الشبه رياضية أهمية كبيرة في تطوير المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الألعاب الشبه رياضية تساعد الأساتذة في تحقيق الأهداف البيداغوجية.

الدراسة الثالثة: عمارة نور الدين 2005 تحت عنوان: أهمية الألعاب الشبه رياضية بالنسبة للألعاب الرياضية الجماعية، رسالة ماجستير.

وتدور مشكلة هذا البحث حول إمكانية تعلم تقنيات معينة وتنمية الصفات البدنية للتلاميذ عن طريق الألعاب الشبه الرياضية بحيث تمت التجربة على تقديم استمارات أسئلة إستبائية إلى الأساتذة ت ب ر ومقابلات مع نصفي أساتذة معهد ت ب ر وبعد الإجابة على الأسئلة و إجراء المقابلات السالفة الذكر توصل الطلبة إلى النتائج التالية:

- للألعاب الشبه الرياضية أهمية بالنسبة للألعاب الجماعية وتمكن هذه الأهمية في عدة جوانب منها.

الجانب الاجتماعي: بحيث تجمع الألعاب الشبه الرياضية للطفل أن يكون أكثر اجتماعية وتنمي فيه الروح الجماعية.

الجانب التربوي: باستطاعة الألعاب الشبه الرياضية مساعدة الأطفال على تعلم التقنيات والمهارات، كما يمكن تنمية مختلف الصفات البدنية وفي نهاية هذه الدراسة وضع الطلبة التوصيات التالية:

- اهتمام الأساتذة بالألعاب الشبه الرياضية وإعطائها الأهمية التي تستحقها.
- استغلال الألعاب الشبه الرياضية بشكل واسع أثناء تلقين الألعاب الجماعية.
- معرفة استخدامها مع مراعاة هدف الحصة والوضعية البيداغوجية.

الدراسات المتعلقة بالثقة بالنفس:

الدراسة الأولى: رمزي مسعود سالم بعنوان دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى المراهقة المحجبة، مذكر لنيل شهادة الماستر لمسيلا 2015، 2016.

مشكلة الدراسة: هل هناك انعكاس للثقة بالنفس على المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي داخل المؤسسات التربوية؟

عينة الدراسة: عينة عشوائية بسيطة يقدر حجمها 15% في 60 تلميذة من أصل 400.

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة:

- الاستبيان، اختبار كاف تريبع للدلالة الإحصائية على وجود وفرة في إجابيات العينة على أداة الدراسة.
- معامل يرسون لقياس صدق فقرات الاستبيان.
- اختبار الناكس وتباح لمعرفة ثبات فقرات الاستجابات.

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- وجود رغبة وصول لدى المراهقات المحجبات نح ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وهذا ما يظهر من خلال رغبتهن في الإعفاء من الحصة.
- التحدث مع أساتذة التربية البدنية والرياضية بشعور المراهقات المحجبات بالارتياح.
- تقبل المراهقات المحجبات بشكل جسمهن يؤثر بشكل إيجابي على أداء المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي.

دراسات خارج الوطن متعلقة بالثقة بالنفس:

الدراسة الأولى: عبد الله عادل راغب شراب، بحث مقدم للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص علم النفس تعليمي، كلية البنات لآداب والعلوم والتربية إدارة الدراسات العليا، قسم علم النفس، القاهرة 2013 .

عنوان الدراسة: التحقق من فعالية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الهدف العام من الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظات غزة.

تساؤلات الدراسة:

التساؤل العام: ما مدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟.

التساؤلات الجزئية:

- 1- ما درجة الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟.
 - 2- هل توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج التدريبي وبعد البرنامج على مقياس الثقة بالنفس؟.
 - 3- هل توجد بين درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج التدريبي وبعد البرنامج على مقياس المسؤولية الاجتماعية؟.
- المنهج المتبع في الدراسة:** هو المنهج الوصفي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة و المنهج التجريبي.
- عينة الدراسة وطريقة اختيارها:** وهم أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية، عدد أفرادها 32 طالباً، منهم 16 طالباً يمثلون العينة الضابطة و 16 طالباً يمثلون العينة التجريبية، واختيروا من مدرسة واحدة.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: مقياس الثقة بالنفس، مقياس شدة التلثم.

أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها:

- 1- اعتماد البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة ضمن البرنامج التدريبي التي يقدمها المرشد الطلابي في المدرسة من أجل تنمية الثقة بالنفس وتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- 2- تصميم مقياس للثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية معتمدة على البيئة الفلسطينية.
- 3- التركيز على الجوانب الاجتماعية كغيرها من الجوانب المعرفية والانفعالية عند طلاب المرحلة الثانوية.
- 4- الاهتمام بالمشاكل الطلابية ومحاولة مساعدتهم في إيجاد بدائل وحلول وحلول تعينهم على تخطي العقبات التي تعترضهم.

الدراسة الثانية: منال بنت محمد بن عمر السقاف، متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس، جامعة أم القرى سنة 1428/1429هـ.

عنوان الدراسة: الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة.

الهدف العام من الدراسة: التعرف على نسبة انتشار الثقة بالنفس وانفعال الغضب بين طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى.

تساؤلات الدراسة:

التساؤل العام: ما نسبة انتشار الثقة بالنفس وانفعال الغضب بين طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى؟.

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق بين طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب؟
- هل توجد فروق بين طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعا للسن؟
- هل توجد فروق بين طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة أم القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعا للجنس؟

- هل توجد فروق بين طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز وجامعة ام القرى في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً للتخصص؟

المنهج المتبع في الدراسة: استخدمت الباحثة في دراستها هذه المنهج الوصفي باعتبارها انسب المناهج الملائمة لدراسة فروض الدراسة بصيغتها الحالية.

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: تم اختيار العينة الحالية بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة الأصلي المتمثل من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة ام القرى بمكة المكرمة 927 طالب وطالبة.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: مقياس الثقة بالنفس من إعداد شروجر 1990 ترجمة وتعريب محمد 1997.

أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها:

- توفير مرشدين/مرشدات داخل الجامعة لمساعدة الطلاب والطالبات على تعزيز الثقة بأنفسهم.
- على الآباء توفير جو أسري جيد يسود الترابط والعمل على تشجيع على الكلام عن المواقف المثيرة للغضب حتى يصبحوا أكثر ثباتاً واتزاناً انفعالياً.

الفصل الثاني:
الإطار العام للدراسة

I- الكلمات الدالة في الدراسة:

1- تعريف الألعاب الشبه الرياضية:

لغة: هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشيطة ومريحة. (مجلة علمية، 2010، ص49)

اصطلاحاً: هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على السن والجنس أو المستوى البدني ويغلب عليها الطابع الترويحي والتسلية و قد تستخدم فيها أدوات وأجهزة بسيطة أو بدونها. (أمين أنور الخولي، 1994، ص171)

التعريف الإجرائي: هي أنشطة خاصة تتخذ أشكال متعددة تتكيف على حسب المرحلة السنوية للتلاميذ من جهة ومع الميول والرغبات من جهة أخرى ويغلب عليها الطابع الترويحي والتنافسي.

2- تعريف الثقة بالنفس:

لغة: تأتي الثقة في اللغة على معاني عدة أهمها:

الثقة: الائتمان، الثقة: يقال لست على ثقة من نجاح هذه التجربة.

اصطلاحاً: هي عبارة عن سمة من سمات تكامل الشخصية تتمثل باتجاه الفرد نحو الذات ونحو الآخرين. (البدراي جمال سالم، 1986، ص27).

التعريف الإجرائي: أنها فهم وإدراك الفرد لقدراته وإمكاناته ومهاراته وخبراته وكفاءة واستخدامها بفاعلية مع مواقف الحياة.

3- تعريف تلاميذ الطور المتوسط:

لغة: المراهق معناه التدرج، نحو النضج الجنسي والانفعالي والعقلي. (ميخائيل معرف، 2003، ص229)

اصطلاحاً: هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج. (رابح تركي، 1990، ص242)

التعريف الإجرائي: هم المتمدرسين أو التلاميذ الذين يزاولون دراستهم على مستوى التعليم المتوسط وتتراوح أعمارهم بين (15، 12 سنة) وهم يمرون بمرحلة عمرية حساسة وهي مرحلة المراهقة حيث يتمتعون برغبة كبيرة في اللعب وكذلك تتنامى في هاته الفترة عدة خصال وسمات على مستوى الشخصية.

إشكالية الدراسة:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة في حياة الشعوب المتحضرة، كما أنها تلعب دورا كبيرا في الحياة اليومية للفرد حتى أنها أصبحت تلعب دورا كبيرا في ائزان شخصية الطفل، حيث يولد الطفل بعدة غرائز وميول (الذكاء، الفطنة، النباهة) تنتقل بالوراثة وتدفعه إلى أن يسلك سلوكا معيناً يحقق غرضا خاصا، وتعتبر الحركة أشد ميول الطفل الفطرية ظهورا وأبقاها في مراحل نموه فهي التي تدفعه إلى استكشاف بيئته ومعرفة كل ما يدور حوله وباعتباره كائن نشط ومستكشف فإن الجزء الأكبر من تعلمه يأتي من خلال الحركة.

ويلاحظ اللعب مثل الجري، المطاردة، السباحة، السباق، والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من أوائل النشاطات التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل، بالإضافة إلى أهميته الكبيرة في التعلم والتسلية، كما يعتبر من أهم النشاطات التي تساعد الأطفال في تفهمهم للمحيط الذي يعيشون فيه وأحد الوسائل الهامة التي يعبرون من خلالها على أنفسهم وعلى حالتهم الاجتماعية، فمن خلال موضوع بحثنا هذا تعتبر: الألعاب الشبه الرياضية العامل الفعال الذي لا يتخلى عنه الأطفال وهذا راجع إلى أهميتها الفيزيولوجية والاجتماعية والنفسية خاصة لمرحلة التعليم المتوسط التي أكد عليها علماء النفس أنها حالة قلق وتوتر نفسي للمراهق وهذا راجع إلى النمو البيولوجي السريع، وتمثل الألعاب الشبه رياضية مدخلا لظاهرة اللعب حيث أنها تعتبر جزء هام من النشاط المدرسي كما أنها تشكل حيزا كبيرا في محيط الأنشطة المدرسية وخصوصا في حصة التربية البدنية والرياضية وحيث أن مشاركة الأطفال في عملية اللعب وبصورة عامة تؤدي إلى تنمية الجانب النفسي والاجتماعي من خلال العلاقات التي تنشأ من خلال ممارسة تلك الألعاب فاحترام الذات يبنى من خلال خبرات النجاح وتعلم اللعب الجماعي وبذلك نرى أن ممارسة الألعاب بأنشطتها الواسعة، توسع من دائرة الطفل ومعارفه وتجعله قادرا على إقامة العلاقات مع الآخرين وكيفية التعامل مع الجماعة واحترامها والعمل بقوانينها والانتماء إليها. (محمد عماد الدين اسماعيل، 1994، ص13).

وتعتبر مرحلة التعليم المتوسط هي مرحلة المراهقة و التي تعني محاولة المراهق الانتقال من كائن يعتمد على الآخرين إلى راشد ومستقل متكيف مع ذاته حيث تعرف هاته الفترة تطورات جديدة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط وإنما تتحداها إلى كمال الأجسام كما تعرف أيضا تغيرات نفسية و عاطفية و عقلية مع ظهور مشاكل في أوجه التطوير النفسي وإذا كانت هاته المشاكل راجعة إلى أسباب نفسية أو عضوية فإن بعضها الآخر راجع إلى اضطرابات في الرعاية وإهمال التنمية وتطوير الثقة بالنفس. (احمد زكي صالح، 1992، ص191).

وللوصول إلى أفضل النتائج لابد من تطوير مختلف المهارات خاصة الثقة بالنفس حيث أشار محمد العربي شمعون أن تنمية الثقة بالنفس يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (محمد العربي شمعون، 1996، ص27).

وأكثر ما يجلب التلاميذ في هذه المادة التربية البدنية ورياضية هو اللعب بأشكاله المختلفة سواء كان جماعي أو فردي لذا ألفت انتباهنا في هذا البحث إلى أن الألعاب الشبه رياضية التي يراها المختصون في مجال التربية البدنية والرياضية بأنها جزء هام في حصة التربية البدنية والرياضية وهذا يحقق الثقة بالنفس للتلاميذ لتحقيق أفضل النتائج مستقبلا. ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

هل يؤثر برنامج ألعاب شبه رياضية المقترح أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟

التساؤلات الجزئية:

- 1- هل توجد فروق في رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة (أفراد المجموعة التجريبية) على مقياس الثقة بالنفس بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية ؟
- 2- هل توجد فروق في رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة (أفراد المجموعة الضابطة) على مقياس الثقة بالنفس بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية ؟
- 3- هل توجد فروق بين رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة لأفراد المجموعة التجريبية ورتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس بعد الانتهاء من تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية ؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة أثر برنامج ألعاب شبه رياضية خلال حصص التربية البدنية في الرفع من درجة الثقة بالنفس، من خلال تطبيقه على عينة من تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من مشكلة نقص الثقة بالنفس، وهذا ما تصبوا إليه هذه الدراسة من خلال محاولة تحقيق الأهداف التالية:

- تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية واستغلالها في الرفع من درجة الثقة بالنفس.
- تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية خلال حصص التربية البدنية والرياضية وقياس مدى فعاليتها.
- كشف الستار عن مظاهر الثقة ومعرفة مدى تأثيرها على شخصية التلاميذ.
- معرفة فائدة الألعاب الشبه الرياضية بالنسبة لتلاميذ الطور المتوسط من جميع النواحي (النفسية، الاجتماعية، البدنية ، الصحية ، الخلقية)

أهمية الدراسة:

لقد حاولنا في هذه الدراسة تسليط الضوء على ما يمكن أستاذ التربية البدنية والرياضية من ألعاب شبه رياضية للرفع من مستوى الثقة لدى تلاميذ الطور المتوسط وتكمن أيضا أهمية هذه الدراسة في أهمية ألعاب شبه رياضية وعلاقته بالتربية البدنية والرياضية والتي تعتبر جزء من التربية العامة، رغم ذلك لا يوجد اهتمام كبير بألعاب شبه رياضية، وهذا واضح من خلال نقص برامج ألعاب شبه رياضية الفعالة، والتي من شأنها الرفع من مستوى الثقة لدى التلاميذ، وتبرز هذه الدراسة أيضا في توضيح أهمية الأنشطة الرياضية خلال حصص التربية البدنية والرياضية كوسيلة تربية علاجية وقائية في الرفع من مستوى الثقة أين تتضح فعالية الإرشاد باللعب في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى التلاميذ، ويعد اللعب من الأنشطة التي تمد التلميذ بالخبرة في مجال العلاقات الاجتماعية ونمو المهارات والتفاعلات الاجتماعية، وتوفر للتلاميذ الفرصة لإقامة علاقات اجتماعية جديدة مع بعض البعض ولا يتأتى ذلك إلا بإعادة النظر في برنامج ألعاب شبه رياضية واستغلالها في الميدان التربوي، وما البرنامج المقترح من طرف الباحث إلا نموذجاً متواضعاً من هذه البرامج، حاول فيه الباحث قياس مدى فعالية البرنامج ألعاب شبه رياضية المقترحة في الرفع من مستوى الثقة لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الفرضية العامة:

يؤثر برنامج ألعاب شبه رياضية المقترح أثناء حصص التربية البدنية والرياضية في الرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد فروق في رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة (أفراد المجموعة التجريبية) على مقياس الثقة بالنفس بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية.
- 2- لا توجد فروق في رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة (أفراد المجموعة الضابطة) على مقياس الثقة بالنفس بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية.
- 3- توجد فروق بين رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة لأفراد المجموعة التجريبية ورتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس بعد الانتهاء من تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية.

الفصل الثالث:
الاجراءات الميدانية
للدراصة

I- الاجراءات الميدانية للدراسة:**1- الدراسة الاستطلاعية:**

قمنا بإجراء استطلاع أولي بغية التعرف على عينة المجتمع الأصلي وذلك من خلال الإطلاع الميداني على ظاهرة(أثر برنامج الألعاب شبه رياضية في الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط)، وهذا من خلال إجراء دراسة ميدانية في متوسطة ذويبي عبد المجيد في مدينة بئر حدادة بولاية سطيف، من أجل وضع خطة منهجية لمعالجة المشكلة بطريقة علمية.

2- المنهج العلمي المستخدم:

إن هدف الدراسة الحالية هو معرفة مدى تأثير البرنامج الإرشادي النفسي المقترح أثناء حصص التربية البدنية والرياضية في الرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط من خلال النشاط البدني والرياضي، هذا ما يستدعي اعتماد المنهج التجريبي القياس وإعادة القياس بأسلوب المقارنة في هذه الدراسة.

3- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من:

أ - **مجموعة الدراسة الاستطلاعية:** هم الذين تم اختيارهم للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة لحساب معامل الصدق والثبات وبلغ عددهم 100 تلميذا.

ب - **مجموعة الدراسة الفعلية:** تتكون عينة الدراسة التجريبية من تلاميذ متوسطة ذويبي عبد المجيد ببلدية بئرحدادة، بدائرة عين أزال، ولاية سطيف، السن الرابعة متوسط والبالغ عددهم 100 تلميذ وتلميذة، سنهم من(14 إلى 15 سنة).

مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية:

وهم أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية، عدد أفرادها 28 تلميذا وتلميذة، 14 تلميذ وتلميذة يمثلون العينة الضابطة 14 تلميذ وتلميذة يمثلون العينة التجريبية اختيروا من مدرسة واحدة.

تجانس أفراد العينة:

حرص الباحث على الاختيار والتعيين لضمان سلامة المنهجية العلمية، حيث قام الباحث بمراعاة الضوابط

التجريبية التالية:

- تجانس أفراد العينة في المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الديموغرافية، والمتمثلة في تجانس أفراد العينة الكلية في العمر الزمني.
- تجانس أفراد العينة الكلية في المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة، مكان السكن، عدد الغرف، الأجهزة المتوفرة بالمنزل، المستوى التعليمي للوالدين، مهنة الوالدين.
- تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الثقة بالنفس.

4- مجالات الدراسة:

- المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة في متوسطة ذويبي عبد المجيد ببئرحدادة ولاية سطيف.
- المجال الزمني: امتدت هذه الدراسة خلال الموسمين 2018/2019 أجريت في الدراسة الاستطلاعية والموسم الدراسي 2018/2019 ، حيث بدأ تطبيق برنامج اللعب شبه رياضية منذ شهر فيفري حتى أواخر شهر أبريل 2019.

5- الخصائص السيكومترية للمقياس الثقة بالنفس:

5-1 حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

5-1-1 حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الثقة بالنفس:

يتم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال حساب معاملات الارتباط لكارل بيرسون pearson correlation de حيث يتم حساب درجة كل بعد من أبعاد الاختبار مع الدرجة لمقياس الثقة بالنفس، جدول رقم: (01) يوضح معاملات صدق الاتساق الداخلي لمقياس الثقة بالنفس.

0.907	البعد الاستقلال
0.927	البعد الاجتماعي
0.919	البعد الفيسيولوجي
0.958	البعد النفسي
0.995	الدرجة الكلية للمقياس

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم جميع معاملات الارتباط أبعاد مقياس الثقة بالنفس كانت كلها مرتفعة فقد بلغت قيمة بعد الاستقلال والدرجة الكلية للمقياس (0,907)، كما بلغت قيمة بعد الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس (0,927)، كما بلغت قيمة بعد الفيسيولوجي (0.919)، في حين بلغت قيمة بعد النفسي (0,958)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي لمقياس الثقة بالنفس.

5-2 حساب الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ:

اعتمدنا لحساب الثبات على معامل الفا كرونباخ لمقياس الثقة بالنفس، كما يوضحه الجدول

جدول رقم (02): يوضح معامل الفا كرونباخ لمقياس الثقة بالنفس.

مجموع العبارات	ألفا كرونباخ
47	0.979

يتبين من خلال الجدول أن معامل ثبات الفا كرونباخ لمقياس الثقة بالنفس هو (0.979)، وهي تعبر عن ثبات مرتفع ثبات في ظل حجم العينة المقدر بـ 47 عبارة، هذا يدل على أن مقياس الثقة بالنفس يتمتع بمعامل ثبات لا بأس به.

6- الأساليب الاحصائية :

1- معامل الثبات ألفا كومباخ.

2- معمل الارتباط بيرسون.

3 -اختبار ويل كيكسون.

4- اختبار مان وتني.

7- البرنامج التربوي التدريسي:

المؤسسة: ذويبي عبد المجيد المستوى الدراسي: 4 متوسط مكان الانجاز: _____
ساحة المؤسسة

النشاط: لجري السريع، كرة السلة. مدة الانجاز: ساعتين القسم: 2م4

وسائل العمل: كرات سلة، مقياتي، صافرة، أقماع، صديريات. الاستاذ: قندوز مبارك.

وحدة تعليمية رقم: 01

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحصيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتמידات العضلية.	ح ت 1: - مراقبة اللباس والحضور وتقسيم العينة الى فوجين، حيث كل فرد من فوج يصف زميل من زملائه للفوج الآخر ويذكر ايجابياته. - كل فوج يختار قائد الحصة. - القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج - لعبة شبه رياضية: جري التلاميذ داخل الملعب وعند سماع رقم يتم تشكيل مجموعة وفقا لذلك الرقم.		- السماع الجيد للمعلم والزملاء. - احترام الزملاء وعدم التجريح في الوصف. - احترام قائد الفوج. - احترام قانون اللعبة.

الهدف: الجري في خط مستقيم

الرئيسية	- التحضير الجيد للمنافسة. - ديناميكية المنافسة.	ح ت 2: - موقف 1: جري 100 متر "ذكور" و 80 متر "اناث" على شكل منافسة بين الفوجين. - موقف 2: مقارنة النتائج بين كل فردين وبين الفوجين.		- الجري في خط مستقيم. - الاحتكاك بالطابع النافسي. - تشجيع الزميل في الفوج.
----------	--	--	--	---

الختمية	-العودة الى الهدوء	-جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع -تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات -التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.	-ابداء الرأي بموضوعي. -تقبل النقد.
---------	--------------------	--	--

الهدف: كيفية تسير المنافسة

الانتقالية	-مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التميربات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.	-احترام مساحة اللعبة. -التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية	-التعرف على القدرات من خلال المنافسة وكذلك بالرجوع الى المكتسبات القبليّة.	ح ت 3: -موقف 1: مسابقة معلومات بين الفوجين حول رياضة كرة السلة. -موقف 2: مقابلة حرة بين الفوجين في كرة السلة.	-الاستفادة والبحث بالرجوع الى المكتسبات السابقة. -تكوين نظرة أولية على المستوى.
الختمية	-العودة الى الهدوء التام.	-جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. -توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	-الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.

المؤسسة: ذويبي عبد المجيد المستوى الدراسي: 4متوسط مكان الانجاز: ساحة
المؤسسة

النشاط: لحري السريع، كرة السلة. مدة الانجاز: ساعتين القسم: 4م2.
وسائل العمل: كرات سلة، ميقاتي، صافرة، أقماع، صديريات. الاستاذ: قندوز مبارك.
وحدة تعليمية رقم: 02

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
تحضير ية	- تقديم اكبر عدد ممكن من المعلومات. -تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح ت 1: -اختيار قائد للحصة للقيام بتسخينات عامة وخاصة. -تقديم معلومات حول أبجديات الحري.		-السماع الجيد للمعلم. -احترام قائد الفوج. -احترام قانون اللعبة.

-شرح مفصل للعبة.	-لعبة شبة رياضة: مسابقة بين الفوجين في لعبة O - X وأول فوج يشكل خط مستقيم هو الفائز.	-البحث عن المعلومات.
------------------	--	----------------------

الهدف: تعلم أيجديات الجري

الرئيسية	-توسيع الخبرات والمعلومات من خلال التعلم.	ح ت 2: -موقف 1: التعرف على ايجديات الجري والتدرب عليها واحدة تلو الاخرى. -موقف 2: منافسة بين الفوجين في تطبيق ايجديات الجري. (واحد ضد واحد - فوج ضد فوج)	-الملاحظة الجيدة لعرض المهارة من قبل الاستاذ. -التركيز على تعلم الابجديات مع تصحيح الاخطاء. -الحماس والرغبة في فوز الفريق.
الختامية	-العودة الى الهدوء	-جري خفيف يليه المشي مع تكليف فردين بجمع الوسائل. -تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات. -التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.	-الاسترخاء والهدوء. -معرفة جوانب الضعف والقوة للأداء.

الهدف: تعلم التحكم في الكرة والتنطيط

الانتقالية	-الاجتماع من جديد وفتح مجال للنقاش حول كرة السلة. -تبادل الأسئلة بين الفوجين.	لعبة شبه رياضية: تعيين ممثلين للفوجين، ولكل فوج مسار خاص به ينتهيان في نقطة وحدة يوجد بها كنز. -عند كل اجابة صحيحة يتقد الممثل الخاص بالفوج ضمن مساره لبلوغ الكنز.	-البروز الايجابي داخل الصف. -ترسيخ مبدأ روح الجماعة.
الرئيسية	-تعلم المهارة ضمن نطاق التعلم المصاحب والاستفادة من التغذية الراجعة. -مقارنة الأداء مع الزملاء. -تطبيق تقنيات خلال المنافسة.	ح ت 3: -موقف 1: تقسيم المجموعة الى فوجين، مجموعة 1 تقوم بالتنطيط من الثبات مرتفع ومنخفض، والمجموعة 2 تقوم بالملاحظة. موقف 2: عكس ادوار الموقف الاول بين المجموعتين. موقف 3: مباراة بين الفوجين.	-الملاحظة الجيدة لعرض المهارة. -الإحساس بالكرة والتحكم فيها من خلال التنطيط. -تصحيح الأخطاء والتعلم من الزميل. -تطبيق التنطيط اثناء

المنافسة.			
- المناقشة الفعالة والبنائة - تقبل العقوبة. - الفخر بالأداء الجيد.	-جري خفيف حول الملعب وتكليف الفوج الخاسر بجمع الوسائل. -فتح المجال للنقاش حول الحصاة مع الفوج. -توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	-العودة الى الهدوء التام.	الختامية

المؤسسة: ذويي عبد المجيد المستوى الدراسي: 4متوسط مكان الانجاز:

ساحة المؤسسة

النشاط: لجري السريع، كرة السلة. مدة الانجاز: ساعتين

القسمة: 4م2.

وسائل العمل: كرات سلة، ميقاتي، صافرة، أقماع، صديريات.

مبارك. وحدة تعليمية رقم: 03

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحضيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. -تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح 1: -التحية الرياضية واختيار قائد الفوج. -القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج -لعبة شبه رياضية: تشكيل حلقة من اللاعبين والجري حولها بحث توضع شواهد على محيطها بقدر عدد التلاميذ، وعند سماع الصافرة يخطف كل لاعب الشاهد القريب اليه مع اقضاء الخاسر.		-السماع الجيد للمعلم والزلاء. -احترام الزلاء وعدم التجريح في الوصف. -احترام قائد الفوج. -احترام قانون اللعبة.

الهدف: كيفية الانطلاق في سباقات السرعة

الرئيسية	-التحضير الجيد	موقف 1: وضع الفوجين في قاطرتين	ح 2:	-الجري في خط
----------	----------------	--------------------------------	------	--------------

للمنافسة. -ديناميكية المنافسة.	متقابلتين بينهما شاهدين واعطاء نفس الترتيم لكل لاعبين متقابلين، وعند سماع هذا الرقم ينطلق اللاعبون لإحضار الشاهد والعودة الى مكان الانطلاق. -موقف 2: نفس العمل بعد اخذ الشاهد الانطلاق الى مكان الخصم.	مستقيم. -الاحتكاك بالطابع التنافسي. -تشجيع الزميل في الفوج.
الختامية -العودة الى الهدوء	-جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع -تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات -التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.	-ابداء الرأي بموضوعي. -تقبل النقد.

الهدف: كيفية التنقل بالكرة بالتنطيط

الانتقالية -مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التمريرات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.	-احترام مساحة اللعب. - التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية -التعرف على القدرات من خلال المنافسة وكذلك بالرجوع الى المكتسبات القبلية.	ح ت 3: -موقف 1: تقسيم الفوج الى مجموعتين، اللاعب الاول يقوم بالتنطيط واللاعب الثاني يقوم بملاحظته مع اعطاء اوامر لنوع التنطيط وكذلك اليد المؤدية. -موقف 2: وضع 5 شواهد على بعد 100 متر من خط الانطلاق عند سماع الصافرة ينطلق اللاعب رقم 1 لجلب الشاهد وتحية اللاعب رقم 2، وكذا دوايك. -موقف 3: مباراة حرة بين الفوجين.	-الاستفادة والبحث بالرجوع الى المكتسبات السابقة. -تكوين نظرة أولية على المستوى.
الختامية -العودة الى الهدوء التام.	-جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. -توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	-الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.

المؤسسة: ذويبي عبد المجيد المستوى الدراسي: 4 متوسط مكان الانجاز: _____
 ساحة المؤسسة

النشاط: لجري السريع، كرة السلة. مدة الانجاز: ساعتين القسم: _____
 4م2.

وسائل العمل: كرات سلة، مقياتي، صافرة، أقماع، صديريات. الاستاذ: قندوز
 مبارك.

وحدة تعليمية رقم: 04

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحضيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح 1: - التحية الرياضية واختيار قائد الفوج. - القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج. - لعبة شبه رياضية: جري اللاعبين داخل الملعب وتوزيع عدة ألوان ولكل لون مهمة يقوم بها اللاعب (جلوس، جري، استلقاء) مع اقضاء اللاعبين المخطئين.		- السماع الجيد للمعلم والزملاء. - احترام الزملاء وعدم التجريح في الوصف. - احترام قائد الفوج. - احترام قانون اللعبة.

الهدف: تنمية سرعة رد الفعل اثناء الانطلاق

الرئيسية	التحضير	ح 2:		
- التحضير الجيد للمنافسة. - ديناميكية المنافسة.	موقف 1: يقف الفوجين في قاطرتين متقابلتين بينهما مسافة 1م، يفصل بينهما شاهد ويقوم احد الزملاء بذكر أعضاء مختلفة من جسم الانسان (عين، قدم، كتف، رأس) ليلمسها التلاميذ وعند قول "شاهد" يخطف اللاعب الفائز الشاهد. موقف 2: وضع الفوجين في قاطرتين متقابلتين وبينهما حلقتين داخل كل منهما كرة، وعند سماع الرقم أو الترميز ينطلق اللاعب السريع لخطف الكرة	- الجري في خط مستقيم. - الاحتكاك بالطابع التنافسي. - تشجيع الزميل في الفوج.		

		الخاصة به.		
الختمية	-العودة الى الهدوء	-جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع -تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات -التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.	-ابداء الرأي بموضوعي. -تقبل النقد.	

الهدف: تحسين عملية التخطيط

الانتقالية	-مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التمريرات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.	-احترام مساحة اللعب. -التقيد بقوانين اللعبة.	
الرئيسية	-التعرف على القدرات من خلال المنافسة وكذلك بالرجوع الى المكتسبات القبلية.	ح 3: -موقف 1: وضع 5 حلقات ضمن مسار مستقيم تبعد على بعضها ب: 3م، ويقوم اللاعب بتخطيط الكرة 3 مرات داخل كل حلقة مع ترك الكرة في الحلقة الأخيرة. -موقف 2: نفس التمرين (طابع تنافسي) مع تغيير الحلقات بوضعها عشوائيا. -موقف 3: مباراة تطبيقية بين الفوجين.	-الاستفادة والبحث بالرجوع الى المكتسبات السابقة. -تكوين نظرة أولية على المستوى.	
الختمية	-العودة الى الهدوء التام.	-جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. -توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	-الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.	

المؤسسة: ذويبي عبد المجيد المستوى الدراسي: 4 متوسط مكان الانجاز: _____
 ساحة المؤسسة

النشاط: لجري السريع، كرة السلة. مدة الانجاز: ساعتين القسم: _____
 4م2.

وسائل العمل: كرات سلة، مقياتي، صافرة، أقماع، صديرات. الاستاذ: _____
 قندوز مبارك.

وحدة تعليمية رقم: 05

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحضيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح 1: - التحية الرياضية واختيار قائد الفوج. - القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج. - لعبة شبه رياضية: تشكيل صفين متقابلين بينهما مسافة 3م ولكل زميل خصم ولكل فوج اشارة أو صافرة أو لون والذي يسمع اشارته يهرب والخصم يحاول الامساك به.		- السماع الجيد للمعلم والزملاء. - احترام الزملاء وعدم التجريح في الوصف. - احترام قائد الفوج. - احترام قانون اللعبة.

الهدف: الجري في مسار مستقيم وسعة الخطوات

الرئيسية	- التحضير الجيد للمنافسة. - ديناميكية المنافسة.	ح 2: - موقف 1: وقوف التلاميذ في خط مستقيم وابعاد مركز الثقل الى الأمام لغاية السقوط قصد الارتكاز على أحد القدمين للتفادي. - موقف 2: الجري برتم خفيف في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة على الأقماع، تكون موزعة بشكل منتظم والعودة عن طريق المشي، ثم اعادة العمل بالقدم الاخرى، ثم بكلتا القدمين.		- الجري في خط مستقيم. - الاحتكاك بالطابع التنافسي. - تشجيع الزميل في الفوج.
----------	---	---	--	--

الختمية	-العودة الى الهدوء	-جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع -تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات -التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.	-ابداء الرأي بموضوعي. -تقبل النقد.
---------	--------------------	--	--

الهدف: تعلم انواع التمرير والاستقبال

الانتقالية	-مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التمريرات العشر مع عدم ارجاع الكرة للزميل الذي مررها لك.	-احترام مساحة اللعب. - التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية	-التعرف على القدرات من خلال المنافسة وكذلك بالرجوع الى المكتسبات القبلية.	ح ت 3: -موقف 1: وضع الزميلين متقابلين بينهما مسافة 2م تمرير واستقبال الكرة من الثبات (أنواع التمرير الثلاث). -موقف 2: تشكيل فريق نصف دائرة يتوسطها احد اللاعبين، حيث يقوم بتمرير الكرة للزملاء الذين بدورهم يعيدون له الكرة من الثبات. -موقف 3: مباراة تطبيقية بين الفوجين.	-الاستفادة والبحث بالرجوع الى المكتسبات السابقة. -تكوين نظرة أولية على المستوى.
الختمية	-العودة الى الهدوء التام.	-جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. -توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	-الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.

المؤسسة: ذويبي عبد المجيد المستوى الدراسي: 4 متوسط مكان الانجاز: _____
 النشاط: لجري السريع، كرة السلة. مدة الانجاز: ساعتين القسم: _____
 4م2.

وسائل العمل: كرات سلة، ميقاتي، صافرة، أقماع، صديرات. الاستاذ: قندوز مبارك.

وحدة تعليمية رقم: 06

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحضيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح ت 1: - التحية الرياضية واختيار قائد الفوج. - القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج. - لعبة شبه رياضية: مسابقة بين الفوجين في لعبة O - X وأول فوج يشكل خط مستقيم هو الفائز.		- السماع الجيد للمعلم والزملاء. - احترام الزملاء وعدم التجريح في الوصف. - احترام قائد الفوج. - احترام قانون اللعبة.

الهدف: تعلم مختلف الوضعيات مع الانطلاق

الرئيسية	- التحضير الجيد للمنافسة. - ديناميكية المنافسة.	ح ت 2: - موقف 1: يقوم الفوجين بالتناوب في العمل بين الجري السريع والبطيء في مسار دائري مع تغيير الرتم عند سماع الصافرة. - موقف 2: يقوم عناصر الفوج عبر المسار المشكل عبر وضعيات مختلفة (الوثب بقدم، العمل بالحبل، مشي البطة). - موقف 3: اجراء مسابقة بين الفوجين		- الجري في خط مستقيم. - الاحتكاك بالطابع التنافسي. - تشجيع الزميل في الفوج.
----------	---	--	--	--

		في سياق 30م.		
الختامية	-العودة الى الهدوء	-جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع -تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات -التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.	-ابداء الرأي بموضوعي. -تقبل النقد.	

الهدف: التمرير والاستقبال من التنقل

الانتقالية	-مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التمريرات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.	-احترام مساحة اللعب. -التقيد بقوانين اللعبة.	
الرئيسية	-التعرف على القدرات من خلال المنافسة وكذلك بالرجوع الى المكتسبات القبلية.	ح ت 3: -موقف 1: وضع لاعبين مقابل واحد بينهما مسافة 5 متر والقيام بالتمرير والجري خلف الكرة (أنواع التمرير الثلاث) -موقف 2: تشكيل فريق نصف دائرة يتوسطها احد اللاعبين، حيث يقوم بتمرير الكرة للزملاء مع تغيير المكان. -موقف 3: مباراة بين الفوجين.	-الاستفادة والبحث بالرجوع الى المكتسبات السابقة. -تكوين نظرة أولية على المستوى.	
الختامية	-العودة الى الهدوء التام.	-جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. -توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	-الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.	

النشاط: لجري السريع، كرة السلة.	مدة الانجاز: ساعتين	القسم:
م4م2.		
وسائل العمل: كرات سلة، ميقاتي، صافرة، أقمع، صدىيات.		الاستاذ: قندوز
مبارك.		

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحضيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح ت 1: - التحية الرياضية واختيار قائد الفوج. - القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج. - لعبة شبه رياضية: يقوم التلاميذ بالتحرك داخل الملعب في كل الاتجاهات وعند سماع شكل (دائرة، مربع) او وضعية (جلوس، قيام) يقوم بإنجازها في اسرع وقت.		- السماع الجيد للمعلم والزملاء. - احترام الزملاء وعدم التجريح في الوصف. - احترام قائد الفوج. - احترام قانون اللعبة.

الرئيسية	-التحضير الجيد للمنافسة. -ديناميكية المنافسة.	ح ت 2: -موقف 1: يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون والوقوف والدوران ونصف دورة والقفز والدرجة. -موقف 2: تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضع الجلوس ويجري حولهم الزميل ليلمس أحد الزملاء الذي يحاول الإمساك به قبل الوصول الى مكانه.	-الجري في خط مستقيم. -الاحتكاك بالطابع التنافسي. -تشجيع الزميل في الفوج.
----------	--	---	--

		-موقف 3: تطبيق أبجديات الركض في شكل منافسة.	
الختامية	-العودة الى الهدوء	-جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع -تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات -التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.	-ابداء الرأي بموضوعي. -تقبل النقد.

الهدف: تعلم التسديد من الثبات والارتقاء

الانتقالية	-مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التمريرات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.	-احترام مساحة اللعب. - التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية	-التعرف على القدرات من خلال المنافسة وكذلك بالرجوع الى المكتسبات القبلية.	ح ت 3: -موقف 1: على بعد مسافة 5م يقوم اللاعب بتسديد الكرة للزميل من الثبات. -موقف 2: نفس العمل مع الارتقاء. -موقف 3: القيام بورشات تسديد على السلة مختلفة المسافات.	-الاستفادة والبحث بالرجوع الى المكتسبات السابقة. -تكوين نظرة أولية على المستوى.
الختامية	-العودة الى الهدوء التام.	-جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. -توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	-الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.

المؤسسة: ذويبي عبد المجيد المستوى الدراسي: 4 متوسط مكان الانجاز: _____
 النشاط: لجري السريع، كرة السلة. مدة الانجاز: ساعتين
 القس: 4م2. وسائل العمل: كرات سلة، ميقاتي، صافرة، أقماع، صديرات.
 الاستاذ: قندوز مبارك.
 وحدة تعليمية رقم: 08

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
تحضيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح 1: - التحية الرياضية واختيار قائد الفوج. - القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج. - لعبة شبه رياضية: جري اللاعبين داخل الملعب وتوزيع عدة ألوان ولكل لون مهمة يقوم بها اللاعب (جلوس، جري، استلقاء) مع اقضاء اللاعبين المخطئين.		- السماع الجيد للمعلم والزملاء. - احترام الزملاء وعدم التجريح في الوصف. - احترام قائد الفوج. - احترام قانون اللعبة.

الهدف: تحسين وضعية الانطلاق والاعتماد على رجل الارتكاز

الرئيسية	- التحضير الجيد للمنافسة. - ديناميكية المنافسة.	ح 2: - موقف 1: تلقين وضعية الانطلاق من خلال عملية القياس وقدم الارتكاز. - موقف 2: جري 30م في طابع تنافسي بين الفوجين.		- الجري في خط مستقيم. - الاحتكاك بالطابع التنافسي. - تشجيع الزميل في الفوج.
الختامية	- العودة الى الهدوء	- جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع - تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات - التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.		- ابداء الرأي بموضوعي. - تقبل النقد.

الهدف: تحسين التمرير والاستقبال مع التسديد

الانتقالية	-مساعدة زملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التمريرات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.	-احترام مساحة اللعبة. - التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية	-التعرف على القدرات من خلال المنافسة وكذلك بالرجوع الى المكتسبات القلبية.	ح ت 3: -موقف 1: يقوم اللاعبين بالتنقل بالكرة (2-2) عن طريق التمرير والاستقبال صوب السلة والقيام بالتسديد من الثبات أو الارتقاء. - القيام بالتمرين (3-3) -موقف 2: نفس الموقف السابق مع ادخال المدافعين. -موقف 3: اجراء منافسة بين الفوجين يتم التركيز فيها على النظام داخل الملعب والتنقل والتموضع للاعبين، وضعيات الدفاع والهجوم، واسترجاع الكرة وتنظيم الهجوم.	-الاستفادة والبحث بالرجوع الى المكتسبات السابقة. -تكوين نظرة أولية على المستوى.
الختامية	-العودة الى الهدوء التام.	-جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. -توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	-الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.

المؤسسة: ذويبي عبد المجيد المستوى الدراسي: 4متوسط مكان الانجاز:

ساحة المؤسسة

النشاط: لجري السريع، كرة السلة. مدة الانجاز: ساعتين القسم: 4م2.
وسائل العمل: كرات سلة، ميقاتي، صافرة، أقماع، صديرات.
الاستاذ: قندوز مبارك.

وحدة تعليمية رقم: 09

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
	- تحضير نفسي: التعرف	ح ت 1: -التحية الرياضية واختيار قائد الفوج.		-السماع الجيد

التحضير ية	على التلاميذ. -تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	-القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج. -لعبة شبه رياضية: جري اللاعبين داخل الملعب وتوزيع عدة ألوان ولكل لون مهمة يقوم بها اللعب (جلوس، جري، استلقاء) مع اقضاء اللاعبين المخطئين.	للمعلم والزملاء. -احترام الزملاء وعدم التجريح في الوصف. -احترام قائد الفوج. -احترام قانون اللعبة.
---------------	--	--	--

الهدف: تعلم الانتهاء من السباق

الرئيسية	-التحضير الجيد للمنافسة. -ديناميكية المنافسة.	ح ت 2: -موقف 1: لكل فوج مسار خاص به (15م) ينطلق اللاعب رقم 1 الى غاية الشاهد ثم العودة لتحية الزميل الثاني الذي يقوم بدوره بنفس العمل وكذا دواليك. -موقف 2: في مسار 50م لكل فوج يتم توزيع اللاعبين بالترتيب بحيث تكون المسافة بين كل لاعبين 10م وكذلك بين اللاعب الاخير وخط النهاية. عند سماع الصافرة ينطلق اللاعب رقم 1 ليلمس اللاعب رقم 2 والذي بدور يلمس اللاعب رقم 3 الى غاية نهاية السباق من طرف اللاعب رقم 5. -موقف 3: سباق 100م تنافسي.	-الجري في خط مستقيم. -الاحتكاك بالبطابع التنافسي. -تشجيع الزميل في الفوج.
الختامية	-العودة الى الهدوء	-جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع -تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات -التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.	-ابداء الرأي بموضوعي. -تقبل النقد.

الهدف: تعلم كيفية إجراء المنافسات

الانتقالية	-مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التمريرات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.	-احترام مساحة اللعبة. -التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية		ح ت 3:	

- الاستفادة والبحث بالرجوع الى المكتسبات السابقة. - تكوين نظرة أولية على المستوى.		- موقف 1: اتباع الورشات لمراجعة كافة المهارات وتثبيتها. - موقف 2: نفس التمرين لكل تلميذ على حدى غرض التقييم. - موقف 3: مباراة نظامية بين الفريقين لتجسيد التقنيات التي تم تثبيتها.	- التعرف على القدرات من خلال المنافسة وكذلك بالرجوع الى المكتسبات.	
- الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.		- جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. - توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	- العودة الى الهدوء التام.	الختامية

الفصل الرابع:

تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل نتائج الدراسة الحالية لموضوع الدراسة والمتعلق بدراسة مدى تأثير البرنامج الإرشادي النفسي المقترح أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط من خلال النشاط البدني والرياضي، هذا ما يستدعي اعتماد المنهج التجريبي للقياس وإعادة القياس بأسلوب المقارنة في هذه الدراسة، بحيث نعرض ونناقش النتائج التي توصلنا إليها، والتعليق عليها وتفسيرها في ضوء الفرضيات و نتائج الدراسات السابقة والإطار النظري، بحث اعتمدنا لاختبار فرضيات الدراسة على اختبار مان وتني، واختبار ويلكوكسن لأنهما الانسب في حالة عدم توفر الشروط البارمترية.

1- تحليل و مناقشة الفرضية البحثية الجزئية الاولى:

لاختبار فرضية البحث الجزئية الأولى والتي تنص على أنه: توجد فروق في رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة (أفراد المجموعة التجريبية) على مقياس الثقة بالنفس بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية .

تم معالجة صحة الفرضية باختبار الفرضية الصفرية على النحو التالي:

$$H_1$$

توجد فروق ذات دلالة احصائية في رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة (أفراد المجموعة التجريبية) على مقياس الثقة بالنفس بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية .

$$H_0$$

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة (أفراد المجموعة التجريبية) على مقياس الثقة بالنفس بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية .

الجدول رقم: (3) يوضح القيمة العددية للدرجة المعيارية Z لاختبار ويلكوكسن ومستوى الدلالة ومتوسط الأزواج السالبة والموجبة للتلاميذ بين التطبيق القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.

أبعاد المقياس	متوسط الرتب السالبة	متوسط الرتب الموجبة	قيمة Z	مستوى الدلالة	القرار
البعد الاستقلال	0.143	0.714	2.571	0.010	دالة إحصائياً
البعد الاجتماعي	0.143	0.429	2.504	0.000	دالة إحصائياً
البعد الفيسيولوجي	0.286	0.256	2.103	0.035	دالة إحصائياً
البعد النفسي	0.000	0.714	2.225	0.026	دالة إحصائياً
الدرجة الكلية	0.143	0.535	2.350	0.017	دالة إحصائياً

يتبين من نتائج الجدول رقم (3) أن متوسط رتب السالبة لبعد الاستقلال هي (0.143) في حين بلغ متوسط الرتب الموجبة (0.714) مما يدل أن متوسط رتب القياس البعدي كانت أكبر من متوسط رتب القياس القبلي للمجموعة التجريبية في بعد الاستقلال، وقد بلغت قيمة Z 2.571 عند مستوى دلالة (0.01) وهي قيمة اصغر من

مستوى الدلالة المحدد سلفاً (0.05) وهي دالة احصائياً، كما بلغ متوسط الرتب السالبة للبعد الاجتماعي (0.143) وهي قيمة أصغر من قيمة ومتوسط الرتب الموجبة (0.429) مما يدل على أن متوسط رتب القياس البعدي كانت أكبر من متوسط رتب القياس القبلي للمجموعة التجريبية في البعد الاجتماعي، وقد بلغت قيمة Z 2.504 عند مستوى دلالة (0.00) وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة المحدد سلفاً (0.05) وهي دالة احصائياً، بينما بلغ متوسط الرتب السالبة للبعد الفيسيولوجي (0.286) ومتوسط الرتب الموجبة (0.256) مما يدل على أن متوسط الرتب للقياس البعدي كانت أكبر من متوسط الرتب للقياس البعدي في البعد الاجتماعي، وقد بلغت قيمة Z 2.103 عند مستوى دلالة (0.03) وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة المحدد سلفاً (0.05) وهي دالة احصائياً، في حين بلغ متوسط الرتب السالبة للبعد الفيسيولوجي (0.286) ومتوسط الرتب الموجبة (0.256) مما يدل على أن متوسط الرتب للقياس البعدي كانت أكبر من متوسط الرتب للقياس البعدي في البعد الاجتماعي، وقد بلغت قيمة Z 2.103 عند مستوى دلالة (0.03) وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة المحدد سلفاً (0.05) وهي دالة احصائياً، كما بينما بلغ متوسط الرتب السالبة للبعد الفيسيولوجي (0.286) ومتوسط الرتب الموجبة (0.256) مما يدل على أن متوسط الرتب للقياس البعدي كانت أكبر من متوسط الرتب للقياس البعدي في البعد الفيسيولوجي، وقد بلغت قيمة Z 2.103 عند مستوى دلالة (0.03) وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة المحدد سلفاً (0.05) وهي دالة احصائياً، كما بلغ متوسط رتب السالبة للبعد النفسي هي (0.000) في حين بلغ متوسط الرتب الموجبة (0.714) مما يدل على أن متوسط رتب القياس البعدي كانت أكبر من متوسط رتب القياس القبلي للمجموعة التجريبية في البعد النفسي، وقد بلغت قيمة Z 2.225 عند مستوى دلالة (0.026) وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة المحدد سلفاً (0.05) وهي دالة احصائياً، بينما بلغ متوسط الرتب السالبة لبرنامج شبه الألعاب الرياضية هي (0.000) في حين بلغ متوسط الرتب الموجبة (0.535) مما يدل على أن متوسط رتب القياس البعدي كانت أكبر من متوسط رتب القياس القبلي للمجموعة التجريبية لبرنامج شبه الألعاب الرياضية، وقد بلغت قيمة Z 2.350 عند مستوى دلالة (0.01) وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة المحدد سلفاً (0.05) وهي دالة احصائياً، وهذا يجعلنا نرفض الفرضية الصفرية، ونقبل الفرضية البديلة وبالتالي قبول الفرضية البحثية الجزئية الاولى التي تنص على أنه توجد فروق في رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة (أفراد المجموعة التجريبية) على مقياس الثقة بالنفس بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية.

2- تحليل ومناقشة الفرضية البحثية الجزئية الثانية:

لاختبار فرضية البحث الجزئية الأولى والتي تنص على أنه: توجد فروق في رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة (أفراد المجموعة الضابطة) على مقياس الثقة بالنفس بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية.

تم معالجة صحة الفرضية باختبار الفرضية الصفرية على النحو التالي:

$$H_1$$

توجد فروق ذات دلالة احصائية في رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة (أفراد المجموعة الضابطة) على مقياس الثقة بالنفس بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية .

$$H_0$$

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة (أفراد المجموعة الضابطة) على مقياس الثقة بالنفس بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية .

الجدول رقم: (4) يوضح القيمة العددية للدرجة المعيارية Z لاختبار ويلكوكسن ومستوى الدلالة ومتوسط الأزواج السالبة والموجبة للتلاميذ بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

أبعاد المقياس	متوسط الرتب السالبة	متوسط الرتب الموجبة	قيمة Z	مستوى الدلالة	القرار
البعد الاستقلال	0.243	0.294	2.171	0.070	غير إحصائياً
البعد الاجتماعي	0.193	0.209	2.804	0.090	غير إحصائياً
البعد الفسيولوجي	0.386	0.296	2.193	0.105	غير إحصائياً
البعد النفسي	0.120	0.154	2.325	0.76	غير إحصائياً
الدرجة الكلية	0.233	0.295	2.950	0.157	غير إحصائياً

يتبين من نتائج الجدول رقم (4) أن متوسط رتب السالبة لبعد الاستقلال هي (0.243) في حين بلغ متوسط الرتب الموجبة (0.294) مما يدل أن متوسط رتب القياس البعدي كانت أكبر من متوسط رتب القياس القبلي للمجموعة الضابطة في بعد الاستقلال، وقد بلغت قيمة Z 2.171 عند مستوى دلالة (0.07) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المحدد سلفاً (0.05) وهي غير دالة إحصائياً، كما بلغ متوسط الرتب السالبة للبعد الاجتماعي (0.193) وهي قيمة أصغر من قيمة ومتوسط الرتب الموجبة (0.209) مما يدل على ما يدل أن متوسط رتب القياس

البعدي كانت أكبر من متوسط رتب القياس القبلي للمجموعة الضابطة في البعد الاجتماعي، وقد بلغت قيمة Z 2.804 عند مستوى دلالة (0.09) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المحدد سلفاً (0.05) وهي غير دالة احصائياً، بينما بلغ متوسط الرتب السالبة للبعد الفيسيولوجي (0.386) ومتوسط الرتب الموجبة (0.296) مما يدل على أن متوسط الرتب للقياس البعدي كانت أصغر من متوسط الرتب للقياس البعدي في البعد الاجتماعي، وقد بلغت قيمة Z 2.193 عند مستوى دلالة (0.10) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المحدد سلفاً (0.05) وهي غير دالة احصائياً، في حين بلغ متوسط الرتب السالبة للبعد الفيسيولوجي (0.286) ومتوسط الرتب الموجبة (0.256) مما يدل على أن متوسط الرتب للقياس البعدي كانت أكبر من متوسط الرتب للقياس البعدي في البعد الاجتماعي، وقد بلغت قيمة Z 2.103 عند مستوى دلالة (0.03) وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة المحدد سلفاً (0.05) وهي غير دالة احصائياً، كما بلغ متوسط رتب السالبة للبعد النفسي هي (0.120) في حين بلغ متوسط الرتب الموجبة (0.154) مما يدل أن متوسط رتب القياس البعدي كانت أكبر من متوسط رتب القياس القبلي للمجموعة الضابطة في البعد النفسي، وقد بلغت قيمة Z 2.325 عند مستوى دلالة (0.76) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المحدد سلفاً (0.05) وهي غير دالة احصائياً، بينما بلغ متوسط الرتب السالبة لبرنامج شبه الألعاب الرياضية هي (0.23) في حين بلغ متوسط الرتب الموجبة (0.29) مما يدل أن متوسط رتب القياس البعدي كانت أكبر من متوسط رتب القياس القبلي للمجموعة الضابطة لبرنامج شبه الألعاب الرياضية، وقد بلغت قيمة Z 2.950 عند مستوى دلالة (0.15) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المحدد سلفاً (0.05) وهي غير دالة احصائياً، وهذا يجعلنا نقبل الفرضية الصفرية، نرفض الفرضية البديلة وبالتالي رفض الفرضية البحثية.

3- تحليل ومناقشة الفرضية البحثية الجزئية الثالثة:

لاختبار فرضية البحث الجزئية الثانية والتي تنص على أنه: توجد فروق بين رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة لأفراد المجموعة التجريبية ورتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس بعد الإنهاء من تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية .

تم معالجة صحة الفرضية باختبار الفرضية الصفرية على النحو التالي:

$$H_1$$

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة لأفراد المجموعة التجريبية ورتب

أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس بعد الإنهاء من تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية.

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة لأفراد المجموعة التجريبية متوسط ورتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس بعد الانتهاء من تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية.

الجدول رقم: (5) يوضح القيمة العددية للدرجة المعيارية Z وقيمة اختبار مان وتني U لمتوسطات رتب درجات عينة الدراسة من المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ومستوى الدلالة لمقياس الثقة بالنفس بعد الانتهاء من تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية.

أبعاد المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة	القرار
البعد الاستقلال	ضابطة	14	9.57	10.50	2.109	0.008	دالة إحصائياً
	تجريبية	14	10.07				
البعد الاجتماعي	ضابطة	14	9.14	14	1.612	0.034	دالة إحصائياً
	تجريبية	14	9.29				
البعد الفيسيولوجي	ضابطة	14	8.36	9.5	2.103	0.035	دالة إحصائياً
	تجريبية	14	9.64				
البعد النفسي	ضابطة	14	8.14	8.5	3.122	0.002	دالة إحصائياً
	تجريبية	14	8.71				
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	14	9.11	10.62	2.236	0.019	دالة إحصائياً
	تجريبية	14	9.24				

يتبين من نتائج الجدول رقم (5) أن متوسط الرتب للمجموعة الضابطة في بعد الاستقلال كانت (9.57) في حين بلغ متوسط الرتب للمجموعة التجريبية (10.07)، مما يدل أن متوسط رتب المجموعة التجريبية كان أكبر من متوسط رتب المجموعة الضابطة، وقد بلغت قيمة اختبار مان وتني (10.50) وقيمة Z (2.109) عند مستوى دلالة (0.00) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المحدد سلفاً (0.05) وهي دالة احصائياً، بينما بلغ متوسط الرتب للمجموعة الضابطة في بعد الاجتماعي (9.14) وهو اصغر من متوسط رتب المجموعة التجريبية (9.29) مما يدل على أن متوسط رتب المجموعة التجريبية في بعد الاجتماعي أكبر من متوسط الرتب للمجموعة الضابطة ، وقد بلغت

قيمة اختبار مان وتني (14) وقيمة Z (1.612) عند مستوى دلالة (0.034) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المحدد سلفاً (0.05) وهي دالة احصائياً، في حين متوسط الرتب للمجموعة الضابطة في البعد الفيسيولوجي (8.36) وهو اصغر من متوسط الرتب للمجموعة التجريبية (9.64)، مما يدل على أن متوسط الرتب للمجموعة التجريبية أحسن من المتوسط الرتب للمجموعة الضابطة ، وبالنظر إلى قيمة اختبار مان وتني (9.5) وقيمة Z (2.103) عند مستوى دلالة (0.035) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المحدد سلفاً (0.05) وهي دالة احصائياً، كما بلغت قيمة متوسط الرتب للمجموعة الضابطة في البعد النفسي (8.14) وهي قيمة أصغر من متوسط رتب المجموعة التجريبية (8.71) وهذا يدل على ان متوسط الرتب للمجموعة التجريبية أحسن من متوسط الرتب للمجموعة الضابطة في البعد النفسي ، وقد بلغت قيمة اختبار مان وتني (8.5) وقيمة Z (3.122) عند مستوى دلالة (0.002) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المحدد سلفاً (0.05) وهي دالة احصائياً، أما متوسط رتب الدرجة الكلية للمقياس فقد بلغ متوسط رتب (9.11) هو أصغر من متوسط الرتب للمجموعة التجريبية والذي بلغ متوسط رتب (9.24) وهذا يدل على أن متوسط رتب المجموعة التجريبية أكبر وأحسن من متوسط الرتب للمجموعة الضابطة، وبالنظر إلى قيمة اختبار مان وتني والتي بلغت (10.62) وقيمة Z (2.236) عند مستوى دلالة (0.019) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المحدد سلفاً (0.05) وهي دالة احصائياً، وهذا ما يجعلنا نرفض الفرضية الصفرية ، نقبل الفرضية البديلة وبالتالي قبول الفرضية البحثية الجزئية الثانية التي تنص على أنه أي توجد فروق بين رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة لأفراد المجموعة التجريبية ورتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس بعد الانتهاء من تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية.

الفصل الخامس:

استنتاجات واقتراحات

1- الاستنتاجات العامة:

1. يؤثر برنامج ألعاب شبه رياضية المقترح أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط
2. توجد فروق في رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة (أفراد المجموعة التجريبية) على مقياس الثقة بالنفس بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية
3. توجد فروق بين رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة لأفراد المجموعة التجريبية ورتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس بعد الانتهاء من تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية

2- اقتراحات وتوصيات:

1-2 اقتراحات:

- انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها، وبعد تحليلها كان لزاماً علينا أن نقترح على إخواننا القائمين على شؤون التربية الرياضية في مرحلة التعليم المتوسط بعض الاقتراحات والتوصيات، والمتمثلة في:
- * ضرورة استعمال الألعاب الشبه رياضية في الحصص التدريسية لرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ.
 - * إدراك أهمية الألعاب الشبه رياضية في حياة الطفل وتنمية شخصيته وقدراته الحركية.
 - * ضرورة مراعاة الجانب النفسي للمتعلمين خلال الحصة تربية البدنية و الرياضية .
 - * مراعاة اختيار أنواع الألعاب الشبه رياضية حسب هدف كل حصة وعدم إهمال الجانب الترفيهي لها.
 - * ضرورة العمل على توفير أنشطة تخدم جانب الثقة بالنفس أثناء إجراء الألعاب.
 - * إعطاء الاهتمام و العناية بجانب الثقة بالنفس من طرف أساتذة المادة .
 - * ضرورة مراعاة توافق وتلاءم الألعاب الشبه رياضية مع سن المتعلمين .

2-2 توصيات:

- * نوصي باستثمار طاقات المتعلمين من خلال الألعاب الشبه رياضية.
 - * نوصي بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب الشبه رياضة حتى تلبي رغبات التلاميذ وتحقيق الهدف من الدرس.
 - * نوصي بالعمل على التدريس الشامل و المتنوع لجميع الجوانب النفسية والبدنية طريق الجانب اللعب.
 - * نوصي بخلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب الشبه رياضية.
 - * نوصي بإقامة ندوات أو أيام دراسية تدرس خصوصيات الفئة العمرية وإعطاء أهم الطرق للتدريس الحديث أهم تطورات نتائج الدراسات حولها
- هذه بصفة عامة ووجيزة بعض الإرشادات التي ارتأينا أن نقدمها وذلك قصد لفت انتباه المدرسين إلى طريقة الألعاب الشبه رياضية وأهميتها في مجال الرفع من مستوى الثقة بالنفس في التدريس الحديث.

3- الآفاق المستقبلية الدراسة:

- وجود دراسات مستقبلية تمس الطورين الثانوي والابتدائي.
 - تشجيع الدراسات التي تمس جانب الثقة بالنفس لدى المتعلمين .
 - إقامة دورات و ندوات لتوعية الأولياء والأساتذة حول جانب الثقة بالنفس و أهميته .
 - التوعية بأهمية الاتجاهات النفسية والنشاط البدني في تفعيل التماسك الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- وأخيرا نأمل أن نكون قد أسهمنا بهذا العمل المتواضع بشكل إيجابي لعرض ومعالجة الجوانب المتعلقة بهذا البحث، ولا شك أن أمور أخرى كانت تستحق من التفسير والتعمق، إلا أننا لم نوافيها حقها ونرجو بهذا البحث أننا أتينا آفاقا جديدة لأبحاث ودراسات في هذا الموضوع بجوانبه المختلفة.

خاتمه

تعد طريقة اللعب إحدى أهم الطرق التي أصبح يعول عليها كثيرا في مجال التدريب النفسي والعاطفي، وشملت مختلف الأعمار خاصة الحساسية منها الطفولة والمراهقة، وذلك لكونها طريقة نشطة وفعالة تساعد على سرعة التعلم وتعزيز الثقة بالنفس في مختلف الرياضات خاصة الجماعية منها، حيث تستدعي وضع اللاعب في ظروف حقيقية لما يراه في المنافسات الرياضية الرسمية مجازاة الصديق والند. كل هذا جعل أساتذة التربية البدنية يعملون على تكييف الألعاب الشبه رياضية وتوجيهها لخدمة أهداف الحصة بما فيها الأهداف النفسية المتعلقة بالطالب.

فبالإضافة إلى أن للألعاب الشبه رياضية أهداف تربوية وبدنية ومعرفية، كتنمية الصفات البدنية وتعليم المهارات الحركية وكذا تنمية روح الجماعة، الإدراك البصري والإحساس بالجسم، إلى غير ذلك من الأهداف، فإن لها أيضا دورا محوريا وبارزا في بناء النفسية. فالألعاب الشبه رياضية تعتبر من انجح الطرق والوسائل في عملية زرع الثقة بالنفس وأكبر دليل على هذا هو توظيف اللعب بما يحتويه من أهداف خفية كأسلوب علاجي لدى مختلف الأخصائيين النفسيين.

ومن خلال هذه الدراسة يتبين لنا مدى تأثير برنامج الألعاب الشبه رياضية في الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ خاصة الطور المتوسط.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

* المراجع باللغة العربية العربية:

- ابن الناطور، التحفيز ومهارات تطوير الذات، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2011.
- ابن منظور جمال الدين، لسان العرب، دار الكتب العلمية، بيروت، 2003.
- أبو سعد مصطفى، التقدير الذاتي للطفل، ط4، مركز الراشد، الكويت، 2004.
- أحمد محمد غنيم، النظرية المعاصرة في علم الاجتماع، ط1، دار المعرفة الجامعية، مصر، 2008.
- ألو بلنيسكايا: مدخل إلى علم النفس، ترجمة بدر الدين عامر، منشورات وزارة الثقافة والإرشاد القومي، دمشق، 1980.
- إلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، 1992.
- بوغدة نواري، عمارة نور الدين آخرون: أهمية الألعاب الشبه رياضية للألعاب الرياضية الجامعية، تحت إشراف الأستاذ عما رنة مسعود. دورة جوان.
- سال سيفر، كيف تكون قدوة حسنة لأبنائك، مكتبة جرير للنشر والترجمة، الرياض، السعودية، 2001.
- سعد مرسي أحمد وكوثر كوجك: تربية الطفل قبل المدرسة، عالم الكتب، القاهرة، 1983 .
- سوزانا ميلر: سيكولوجية اللعب، ترجمة حسن عيسى، عالم المعرفة، الكويت، 1987 .
- سيدني شروجر، مقياس الثقة بالنفس، ترجمة وتعريب عادل محمد، 1990.
- عبد الرحمان علي الدوسري، كيف نزرع الثقة في أنفسنا وفي من حولنا، دار الحضارة للنشر والتوزيع، الرياض، 201.
- عبد العزيز القوسي، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
- عطية محمود: " مجلة علم النفس "، 1949.
- عمر محمد التومي الشيباني: تطوير النظريات والأفكار التربوية، 1981.
- عمرو حسن بدران، كيف تبني ثقتك بنفسك، مكتبة جزيرة الورد، القاهرة، 1990.
- فريخ عوبد العنزي ، التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وطالباتها، 2001.
- كفاقي، النحال، وسالم، الارتقاء الانفعالي والاجتماعي لطفل الروضة، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، 2008.
- لند نفيلد، الثقة الفائقة، مكتبة جرير، الرياض، 2010.
- مجلة التربية ، العدد 66، سنة 1984.

- محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
- محمد حسن علاوة: علم النفس الرياضي، ط 6، دار المعارف، القاهرة، 1986.
- مفتي إبراهيم حمادي: طرق تدريس ألعاب الكرات، ط 1، دار الفكر العربي، 2000.
- منهاج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي، ديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، جوان، 1996.
- هاني سليمان، حقوق الإنسان وحرياته الأساسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2005.
- يوسف ميخائيل نعيمة، رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، دون طبعة.

* المراجع باللغة الفرنسية:

- Irwiw Hahn " l'entérinement Sportif Des Enfants Edition Vignot . 1991
- 1 .N.E Medajaouiri .M.Rachid : Amélioration Des Qualités Physique A Travers Les J.P.S. (15-17) sous La Direction M .Dgaout .A. Juin. 91.
- Decvolly Et Monchamp : Initiation à l'activité Intellectuelle Et Motrice Par Les Jeux éducatifs. Delachause. Niestle 7ème Edit Paris 1978 .
- Jean piegt : La Formation Du Sumba le Chez L'enfant de la chausse – Nistle 6ème Edit 1972 .
- Les Jeu De L'enfant Après 3 ans . Sa Nature. Sa Discipline ^{eme} Ed .J Varin Libraire – Philosophique .Paris 1976.

* المذكرات باللغة العربية:

- ج . موزاقة. م. بن زيادة: أثر اللعب في الروضة على التحصيل الدراسي لتلاميذ السنة الأولى، رسالة لنيل شهادة الليسانس، تحت إشراف الأستاذ، بن التومي عبد الناصر. 1993.
- خريف رقيق ، أوشيوخ كريمو: دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية العمل الجماعي لدى التلاميذ، رسالة لنيل شهادة الليسانس، تحت إشراف بالعيد بيطار، 2002.

* المذكرات باللغة الأجنبية:

- Chachoua Brahim .Meseausi .Braham .Bentaha Sid-Ahmed :
Mémoire).Etude Comparative De Deux Méthodes D' entérinements
Sous La Direction De Mr. Laloui .F .Juin 1991-1992 .
- Rachid Aoudia : Les Jeux Pré sportifs Dans La Formation En Hand –
Ball Sous La Direction De P .Konstanty .I.E.P.S. Juni 1986

الملاحقة

الملاحق:

ملحق رقم: 01.

الفرضية 1

درجة ارتباط المحاور ومستوى الدلالة بين القياسين القبلي و البعدي الفرضي

المحاور	القياس القبلي و البعدي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المحور الاول	بعدي & قبلي	*0.614	0.020
المحور الثاني	بعدي & قبلي	**0.670	0.009
المحور الثالث	بعدي & قبلي	**0.743	0.002
المحور الرابع	بعدي & قبلي	**0.827	0.000
الكلية	الكلية بعدي & الكلية قبلي	**0.670	0.009

فروق في متوسطات التلاميذ بين التطبيق القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

أبعاد المقياس	متوسط الرتب السالبة	متوسط الرتب الموجبة	قيمة Z	مستوى الدلالة	الدلالة
البعد الاستقلال	0.714	0.143	2.571	0.010	دالة إحصائية
البعد الاجتماعي	0.429	0.143	2.504	0.000	دالة إحصائية
البعد الفيسيولوجي	0.256	0.286	2.103	0.035	دالة إحصائية
البعد النفسي	0.714	0.000	2.225	0.026	دالة إحصائية
الدرجة الكلية	0.535	0.143	2.350	0.017	دالة إحصائية

الفرضية 2

اختبار مان وتني لمقارنة متوسط درجات المجموعة الضابطة و متوسط درجات المجموعة التجريبية

أبعاد المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة	الدلالة
البعد الاستقلال	ضابطة	14	9.57	10.50	2.109	0.008	دالة إحصائية
	تجريبية	14	10.07				

دالة إحصائياً	0.034	1.612	14	9.29	14	ضابطة	البعد الاجتماعي
				9.14	14	تجريبية	
دالة إحصائياً	0.035	2.103	9.5	8.36	14	ضابطة	البعد الفيسيولوجي
				9.64	14	تجريبية	
دالة إحصائياً	0.002	3.122	8.5	8.71	14	ضابطة	البعد النفسي
				8.14	14	تجريبية	
دالة إحصائياً	0.019	2.236	10.62	9.11	14	ضابطة	الدرجة الكلية للمقياس
				9.24	14	تجريبية	

أبعاد المقياس	متوسط الرتب السالبة	متوسط الرتب الموجبة	قيمة Z	مستوى الدلالة	القرار
البعد الاستقلال	0.243	0.294	2.171	0.070	غير إحصائياً
البعد الاجتماعي	0.193	0.209	2.804	0.090	غير إحصائياً
البعد الفيسيولوجي	0.386	0.296	2.193	0.105	غير إحصائياً
البعد النفسي	0.120	0.154	2.325	0.76	غير إحصائياً
الدرجة الكلية	0.233	0.295	2.950	0.157	غير إحصائياً

الصدق والثبات

1- الصدق الاتساق الداخلي:

جدول: حساب الاتساق الداخلي بين درجات المحاور الأربعة.

0.907	البعد الاستقلال
0.927	البعد الاجتماعي
0.919	البعد الفيسيولوجي
0.958	البعد النفسي
0.995	الدرجة الكلية للمقياس

2- حساب الصديق باستخدام معامل الفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	مجموع العبارات
0.979	47

ملحق رقم: 02.

مكان الانجاز: ساحة	المستوى الدراسي: 4 متوسط	المؤسسة: ذويبي عبد المجيد
القسم: 2م4 .	مدة الانجاز: ساعتين	النشاط: لجري السريع، كرة السلة.
الاستاذ: قندوز مبارك.		وسائل العمل: كرات سلة، ميقاتي، صافرة، أقماع، صديريات.
وحدة تعليمية رقم: 01		

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحصيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح ت 1: - مراقبة اللباس والحضور وتقسيم العينة الى فوجين، حيث كل فرد من فوج يصف زميله للفوج الآخر ويذكر ايجابياته. - كل فوج يختار قائد الحصة. - القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج - لعبة شبه رياضية: جري التلاميذ داخل الملعب وعند سماع رقم يتم تشكيل مجموعة وفقا لذلك الرقم.		- السماع الجيد للمعلم والزملاء. - احترام الزملاء وعدم التجريح في الوصف. - احترام قائد الفوج. - احترام قانون اللعبة.

الهدف: الجري في خط مستقيم

الرئيسية	- التحضير الجيد للمنافسة. - ديناميكية المنافسة.	ح ت 2: - موقف 1: جري 100 متر "ذكور" و 80 متر "اناث" على شكل منافسة بين الفوجين. - موقف 2: مقارنة النتائج بين كل فردين وبين الفوجين.	- الجري في خط مستقيم. - الاحتكاك بالطابع التنافسي. - تشجيع الزميل في الفوج.	
الختامية	- العودة الى الهدوء	- جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع - تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات - التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.	- ابداء الرأي بموضوعي. - تقبل النقد.	

الهدف: كيفية تسير المنافسة

الانتقالية	- مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التميريات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.	- احترام مساحة اللعب. - التقيد بقوانين اللعبة.	
الرئيسية	- التعرف على القدرات من خلال المنافسة وكذلك بالرجوع الى المكتسبات القبلية.	ح ت 3: - موقف 1: مسابقة معلومات بين الفوجين حول رياضة كرة السلة. - موقف 2: مقابلة حرة بين الفوجين في كرة السلة.	- الاستفادة والبحث بالرجوع الى المكتسبات السابقة. - تكوين نظرة أولية على المستوى.	
الختامية	- العودة الى الهدوء التام.	- جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. - توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	- الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.	

المؤسسة: ذويبي عبد المجيد المستوى الدراسي: 4 متوسط مكان الانجاز: ساحة المؤسسة

النشاط: لجري السريع، كرة السلة. مدة الانجاز: ساعتين القسم: 2م4.
وسائل العمل: كرات سلة، ميقاتي، صافرة، أقماع، صدريات. الاستاذ: قندوز مبارك.
وحدة تعليمية رقم: 02

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحصيرية	- تقديم أكبر عدد ممكن من المعلومات. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية. - شرح مفصل للعبة.	ح ت 1: -اختيار قائد جديد للحصة للقيام بتسخينات عامة وخاصة. -تقديم معلومات حول ابجديات الجري. -لعبة شبة رياضة: مسابقة بين الفوجين في لعبة X O - وأول فوج يشكل خط مستقيم هو الفائز.		-السماع الجيد للمعلم والزملاء. -احترام قائد الفوج. -احترام قانون اللعبة. -البحث عن المعلومات.

الهدف: تعلم ابجديات الجري

الرئيسية	-توسيع الخبرات والمعلومات من خلال التعلم.	ح ت 2: -موقف 1: التعرف على ابجديات الجري والتدرب عليها واحدة تلو الاخرى. -موقف 2: منافسة بين الفوجين في تطبيق ابجديات الجري. (واحد ضد واحد - فوج ضد فوج)		-الملاحظة الجيدة لعرض المهارة من قبل الاستاذ. -التركيز على تعلم الابجديات مع تصحيح الاخطاء. -الحماس والرغبة في فوز الفريق.
الختامية	-العودة الى الهدوء	-جري خفيف يليه المشي مع تكليف فردين بجمع الوسائل. -تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات. -التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.		-الاسترخاء والهدوء. -معرفة جوانب الضعف والقوة للأداء.

الهدف: تعلم التحكم في الكرة والتنطيط

الانتقالية	-الاجتماع من جديد وفتح امجال للنقاش حول رياضة كرة السلة. -تبادل الاسئلة بين الفوجين.	لعبة شبة رياضية: تعيين ممثلين للفوجين، ولكل فوج مسار خاص به ينتهيان في نقطة وحدة يوجد بها كنز. -عند كل اجابة صحيحة يتقد الممثل الخاص بالفوج ضمن مساره لبلوغ الكنز.		-البروز الايجابي داخل الصف. -ترسيخ مبدأ روح الجماعة.
الرئيسية	-تعلم المهارة ضمن نطاق التعلم المصاحب والاستفادة من التغذية الراجعة. -مقارنة الاداء مع الزملاء. -تطبيق تقنيات خلال المنافسة.	ح ت 3: -موقف 1: تقسيم المجموعة الى فوجين، مجموعة 1 تقوم بالتنطيط من الثبات مرتفع ومنخفض، والمجموعة 2 تقوم بالملاحظة. موقف 2: عكس ادوار الموقف الاول بين المجموعتين. موقف 3: مباراة بين الفوجين.		-الملاحظة الجيدة لعرض المهارة. - الاحساس بالكرة والتحكم فيها من خلال التنطيط. -تصحيح الأخطاء والتعلم من الزميل. -تطبيق التنطيط اثناء المنافسة.
الختامية	-العودة الى الهدوء التام.	-جري خفيف حول الملعب وتكليف الفوج الخاسر بجمع الوسائل. -فتح المجال للنقاش حول الحصة مع تحفيز الفوج.		-المناقشة الفعالة والبنائة- -تقبل العقوبة. -الفخر بالأداء الجيد.

الملامح

المؤسسة: ذويبي عبد المجيد	المستوى الدراسي: 4 متوسط	مكان الانجاز:	- توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.
النشاط: لجري السريع، كرة السلة.	مدة الانجاز: ساعتين	القسم: 4م2.	ساحة المؤسسة
وسائل العمل: كرات سلة، ميقاتي، صافرة، أقماع، صديريات.		الاستاذ: قندوز مبارك.	
		وحدة تعليمية رقم: 03	

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحصيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح ت 1: - النحية الرياضية واختيار قائد الفوج. - القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج - لعبة شبه رياضية: تشكيل حلقة من اللاعبين والجري حولها بحث توضع شواهد على محيطها بقدر عدد التلاميذ، وعند سماع الصافرة يخطف كل لاعب الشاهد القريب اليه مع اقضاء الخاسر.		- السماع الجيد للمعلم والزملاء. - احترام الزملاء وعدم التجريح في الوصف. - احترام قائد الفوج. - احترام قانون اللعبة.

الهدف: كيفية الانطلاق في سباقات السرعة

الرئيسية	- التحضير الجيد للمنافسة. - ديناميكية المنافسة.	ح ت 2: - موقف 1: وضع الفوجين في قاطرتين متقابلتين بينهما شاهدين واعطاء نفس الترقيم لكل لاعبين متقابلين، وعند سماع هذا الرقم ينطلق اللاعبون لإحضار الشاهد والعودة الى مكان الانطلاق. - موقف 2: نفس العمل بعد اخذ الشاهد الانطلاق الى مكان الخصم.		- الجري في خط مستقيم. - الاحتكاك بالطابع التنافسي. - تشجيع الزميل في الفوج.
الختامية	- العودة الى الهدوء	- جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع - تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات - التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.		- ابداء الرأي بموضوعي. - تقبل النقد.

الهدف: كيفية التنقل بالكرة بالتنطيط

الانتقالية	- مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التميريرات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.		- احترام مساحة اللعب. - التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية	- التعرف على القدرات من خلال المنافسة وكذلك بالرجوع الى المكتسبات القبلية.	ح ت 3: - موقف 1: تقسيم الفوج الى مجموعتين، اللاعب الاول يقوم بالتنطيط واللاعب الثاني يقوم بملاحظته مع اعطاء اوامر لنوع التنطيط وكذلك اليد المؤدية. - موقف 2: وضع 5 شواهد على بعد 100 متر من خط الانطلاق عند سماع الصافرة ينطلق اللاعب رقم 1 لجلب الشاهد وتحية اللاعب رقم 2، وكذا دواليك. - موقف 3: مباراة حرة بين الفوجين.		- الاستفادة والبحث بالرجوع الى المكتسبات السابقة. - تكوين نظرة أولية على المستوى.
الختامية	- العودة الى الهدوء التام.	- جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. - توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.		- الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.

مكان الانجاز:

المستوى الدراسي: 4 متوسط

المؤسسة: ذويبي عبد المجيد

ساحة المؤسسة

القسم: 2م4

مدة الانجاز: ساعتين

النشاط: لجري السريع، كرة السلة.

الاستاذ: قندوز مبارك.

وسائل العمل: كرات سلة، ميقاتي، صافرة، أقماع، صدريات.

وحدة تعليمية رقم: 04

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحصيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح ت 1: - التحية الرياضية واختيار قائد الفوج. - القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج. - لعبة شبه رياضية: جري اللاعبين داخل الملعب وتوزيع عدة ألوان ولكل لون مهمة يقوم بها اللاعب (جلوس، جري، استلقاء) مع اقضاء اللاعبين المخطئين.		- السماع الجيد للمعلم والزملاء. - احترام الزملاء وعدم التجريح في الوصف. - احترام قائد الفوج. - احترام قانون اللعبة.

الهدف: تنمية سرعة رد الفعل اثناء الانطلاق

الرئيسية	- التحضير الجيد للمنافسة. - ديناميكية المنافسة.	ح ت 2: - موقف 1: يقف الفوجين في قاطرتين متقابلتين بينهما مسافة 1م، يفصل بينهما شاهد ويقوم احد الزملاء بذكر أعضاء مختلفة من جسم الانسان (عين، قدم، كتف، رأس) ليلمسها التلاميذ وعند قول "شاهد" يخطف اللاعب الفائز الشاهد. - موقف 2: وضع الفوجين في قاطرتين متقابلتين وبينهما حلقين داخل كل منهما كرة، وعند سماع الرقم أو الترميز ينطلق اللاعب السريع لخطف الكرة الخاصة به.		- الجري في خط مستقيم. - الاحتكاك بالطابع التنافسي. - تشجيع الزميل في الفوج.
الختامية	- العودة الى الهدوء	- جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع - تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات - التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.		- ابداء الرأي بموضوعي. - تقبل النقد.

الهدف: تحسين عملية التنظيط

الانتقالية	- مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التمريرات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.		- احترام مساحة اللعب. - التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية	- التعرف على القدرات من خلال المنافسة وكذلك بالرجوع الى المكتسبات القبلية.	ح ت 3: - موقف 1: وضع 5 حلقات ضمن مسار مستقيم تبعد على بعضها ب: 3م، ويقوم اللاعب بتنظيط الكرة 3 مرات داخل كل حلقة مع ترك الكرة في الحلقة الأخيرة. - موقف 2: نفس التمرين (طابع تنافسي) مع تغيير الحلقات بوضعها عشوائيا. - موقف 3: مباراة تطبيقية بين الفوجين.		- الاستفادة والبحث بالرجوع الى المكتسبات السابقة. - تكوين نظرة أولية على المستوى.

الملاحق

الختمية	-العودة الى الهدوء التام.	-جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. -توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	-الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.
---------	---------------------------	---	--

المؤسسة: ذويي عبد المجيد المستوى الدراسي: 4متوسط مكان الانجاز:

ساحة المؤسسة

النشاط: لجري السريع، كرة السلة. مدة الانجاز: ساعتين القسم: 2م4.

وسائل العمل: كرات سلة، مقياتي، صافرة، أقماع، صديرات.

وحدة تعليمية رقم: 05

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحصيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. -تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح ت 1: -التحية الرياضية واختيار قائد الفوج. -القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج. -لعبة شبه رياضية: تشكيل صفين متقابلين بينهما مسافة 3م ولكل زميل خصم ولكل فوج اشارة أو صافرة أو لون والذي يسمع اشارته يهرب والخصم يحاول الامساك به.		-السماع الجيد للمعلم والزملاء. -احترام الزملاء وعدم التجريح في الوصف. -احترام قائد الفوج. -احترام قانون اللعبة.

الهدف: الجري في مسار مستقيم وسعة الخطوات

الرئيسية	-التحضير الجيد للمنافسة. -ديناميكية المنافسة.	ح ت 2: -موقف 1: وقوف التلاميذ في خط مستقيم وابعاد مركز النقل الى الأمام لغاية السقوط قصد الارتكاز على أحد القدمين للتفادي. -موقف 2: الجري برتم خفيف في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة على الأقماع، تكون موزعة بشكل منتظم والعودة عن طريق المشي، ثم اعادة العمل بالقدم الاخرى، ثم بكلتا القدمين.		-الجري في خط مستقيم. -الاحتكاك بالطابع التنافسي. -تشجيع الزميل في الفوج.
الختمية	-العودة الى الهدوء	-جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع -تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات -التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.		-ابداء الرأي بموضوعي. -تقبل النقد.

الهدف: تعلم انواع التمرير والاستقبال

الانتقالية	-مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التمريرات العشر مع عدم ارجاع الكرة للزميل الذي مررها لك.		-احترام مساحة اللعب. - التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية	-التعرف على القدرات من خلال المنافسة وكذلك بالرجوع الى المكتسبات القبلية.	ح ت 3: -موقف 1: وضع الزميلين متقابلين بينهما مسافة 2م تمرير واستقبال الكرة من الثبات (أنواع التمرير الثلاث). -موقف 2: تشكيل فريق نصف دائرة يتوسطها احد اللاعبين، حيث يقوم بتمرير الكرة للزملاء الذين بدورهم يعيدون له الكرة من الثبات. -موقف 3: مباراة تطبيقية بين الفوجين.		-الاستفادة والبحث بالرجوع الى المكتسبات السابقة. -تكوين نظرة أولية على المستوى.

الملاحق

التخامية	-العودة الى الهدوء التام.	-جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. -توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	-الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.
----------	---------------------------	---	--

المؤسسة: ذويي عبد المجيد المستوى الدراسي: 4 متوسط مكان الانجاز:

ساحة المؤسسة

النشاط: لجري السريع، كرة السلة. مدة الانجاز: ساعتين القسم: 4م2.

وسائل العمل: كرات سلة، ميقاتي، صافرة، أقماع، صديريات. الاستاذ: قندوز مبارك.

وحدة تعليمية رقم: 06

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحصيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. -تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح ت 1: -النحية الرياضية واختيار قائد الفوج. -القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج. -لعبة شبه رياضية: مسابقة بين الفوجين في لعبة X O - وأول فوج يشكل خط مستقيم هو الفائز.		-السماع الجيد للمعلم والزملاء. -احترام الزملاء وعدم التجريح في الوصف. -احترام قائد الفوج. -احترام قانون اللعبة.

الهدف: تعلم مختلف الوضعيات مع الانطلاق

الرئيسية	-التحضير الجيد للمنافسة. -ديناميكية المنافسة.	ح ت 2: -موقف 1: يقوم الفوجين بالتناوب في العمل بين الجري السريع والبطيء في مسار دائري مع تغيير الرتم عند سماع الصافرة. -موقف 2: يقوم عناصر الفوج عبر المسار المشكل عبر وضعيات مختلفة (الوثب بقدم، العمل بالحبل، مشي البطة). -موقف 3: اجراء مسابقة بين الفوجين في سباق 30م.		-الجري في خط مستقيم. -الاحتكاك بالطابع التنافسي. -تشجيع الزميل في الفوج.
التخامية	-العودة الى الهدوء	-جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع -تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات -التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.		-ابداء الرأي بموضوعي. -تقبل النقد.

الهدف: التمرير والاستقبال من التنقل

الانتقالية	-مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التمريرات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.		-احترام مساحة اللعب. - التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية	-التعرف على القدرات من خلال المنافسة وكذلك بالرجوع الى المكتسبات القبلية.	ح ت 3: -موقف 1: وضع لاعبين مقابل واحد بينهما مسافة 5 متر والقيام بالتمرير والجري خلف الكرة (أنواع التمرير الثلاث) -موقف 2: تشكيل فريق نصف دائرة يتوسطها احد اللاعبين، حيث يقوم بتمرير الكرة للزملاء مع تغيير المكان. -موقف 3: مباراة بين الفوجين.		-الاستفادة والبحث بالرجوع الى المكتسبات السابقة. -تكوين نظرة أولية على المستوى.

الملاحق

الختامية	-العودة الى الهدوء التام.	-جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. -توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	-الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.
----------	---------------------------	---	--

المؤسسة: ذويبي عبد المجيد المستوى الدراسي: 4متوسط مكان الانجاز:

ساحة المؤسسة

النشاط: لجري السريع، كرة السلة. مدة الانجاز: ساعتين القسم: 2م4.

وسائل العمل: كرات سلة، ميقاتي، صافرة، أقماع، صديرات. الاستاذ: قندوز مبارك.

وحدة تعليمية رقم: 07

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحصيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. -تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح ت 1: -التحية الرياضية واختيار قائد الفوج. -القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج. -لعبة شبه رياضية: يقوم التلاميذ بالتحرك داخل الملعب في كل الاتجاهات وعند سماع شكل (دائرة، مربع) او وضعية (جلوس، قيام) يقوم بإنجازها في اسرع وقت.		-السماع الجيد للمعلم والزملاء. -احترام الزملاء وعدم التجريح في الوصف. -احترام قائد الفوج. -احترام قانون اللعبة.

الهدف: التنسيق بين الاطراف العلوية والسفلية

الرئيسية	-التحضير الجيد للمنافسة. -ديناميكية المنافسة.	ح ت 2: -موقف 1: يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون والوقوف والدوران ونصف دورة والقفز والدرجحة. -موقف 2: تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضع الجلوس ويجري حولهم الزميل ليلمس أحد الزملاء الذي يحاول الإمساك به قبل الوصول الى مكانه. -موقف 3: تطبيق أبجديات الركض في شكل منافسة.		-الجري في خط مستقيم. -الاحتكاك بالطابع التنافسي. -تشجيع الزميل في الفوج.
الختامية	-العودة الى الهدوء	-جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع -تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات -التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.		-ابداء الرأي بموضوعي. -تقبل النقد.

الهدف: تعلم التسديد من الثبات والارتقاء

الانتقالية	-مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التمريرات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.		-احترام مساحة اللعب. -التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية	-التعرف على القدرات من خلال المنافسة وكذلك بالرجوع الى المكتسبات القبلية.	ح ت 3: -موقف 1: على بعد مسافة 5م يقوم اللاعب بتسديد الكرة للزميل من الثبات. -موقف 2: نفس العمل مع الارتقاء. -موقف 3: القيام بورشات تسديد على السلة مختلفة المسافات.		-الاستفادة والبحث بالرجوع الى المكتسبات السابقة. -تكوين نظرة أولية على المستوى.
الختامية	-العودة الى الهدوء التام.	-جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. -توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.		-الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.

المؤسسة: ذويي عبد المجيد
المستوى الدراسي: 4 متوسط
مكان الانجاز:
ساحة المؤسسة
النشاط: لجري السريع، كرة السلة.
مدة الانجاز: ساعتين
القسم: 4م2.
وسائل العمل: كرات سلة، ميقاتي، صافرة، أقماع، صدريات.
الاستاذ: قندوز مبارك.
وحدة تعليمية رقم: 08

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحصيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح ت 1: - التحية الرياضية واختيار قائد الفوج. - القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج. - لعبة شبه رياضية: جري اللاعبين داخل الملعب وتوزيع عدة ألوان ولكل لون مهمة يقوم بها اللاعب (جلوس، جري، استلقاء) مع اقضاء اللاعبين المخطئين.		- السماع الجيد للمعلم والزملاء. - احترام الزملاء وعدم التجريح في الوصف. - احترام قائد الفوج. - احترام قانون اللعبة.

الهدف: تحسين وضعية الانطلاق والاعتماد على رجل الارتكاز

الرئيسية	- التحضير الجيد للمنافسة. - ديناميكية المنافسة.	ح ت 2: - موقف 1: تلقين وضعية الانطلاق من خلال عملية القياس وقدم الارتكاز. - موقف 2: جري 30م في طابع تنافسي بين الفوجين.		- الجري في خط مستقيم. - الاحتكاك بالطابع التنافسي. - تشجيع الزميل في الفوج.
الختامية	- العودة الى الهدوء	- جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع - تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات - التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.		- ابداء الرأي بموضوعي. - تقبل النقد.

الهدف: تحسين التمرير والاستقبال مع التسديد

الانتقالية	- مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التمريرات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.		- احترام مساحة اللعب. - التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية	- التعرف على القدرات من خلال المنافسة وكذلك بالرجوع الى المكتسبات القبلية.	ح ت 3: - موقف 1: يقوم اللاعبون بالتنقل بالكرة (2-2) عن طريق التمرير والاستقبال صوب السلة والقيام بالتسديد من الثبات أو الارتقاء. - القيام بالتمرير (3-3) - موقف 2: نفس الموقف السابق مع ادخال المدافعين. - موقف 3: اجراء منافسة بين الفوجين يتم التركيز فيها على النظام داخل الملعب والتنقل والتموضع للاعبين، وضعيات الدفاع والهجوم، واسترجاع الكرة وتنظيم الهجوم.		- الاستفادة والبحث بالرجوع الى المكتسبات السابقة. - تكوين نظرة أولية على المستوى.
الختامية	- العودة الى الهدوء التام.	- جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. - توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.		- البحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.

المؤسسة: ذويي عبد المجيد
المستوى الدراسي: 4 متوسط
مكان الانجاز:
ساحة المؤسسة
النشاط: لجري السريع، كرة السلة.
مدة الانجاز: ساعتين
القسم: 4م2.
وسائل العمل: كرات سلة، ميقاتي، صافرة، أقماع، صديريات.
الاستاذ: قندوز مبارك.
وحدة تعليمية رقم: 09

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحصيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح ت 1: - التحية الرياضية واختيار قائد الفوج. - القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج. - لعبة شبه رياضية: جري اللاعبين داخل الملعب وتوزيع عدة ألوان ولكل لون مهمة يقوم بها اللاعب (جلوس، جري، استلقاء) مع اقضاء اللاعبين المخطئين.		- السماع الجيد للمعلم والزملاء. - احترام الزملاء وعدم التجريح في الوصف. - احترام قائد الفوج. - احترام قانون اللعبة.

الهدف: تعلم الانتهاء من السباق

الرئيسية	- التحضير الجيد للمنافسة. - ديناميكية المنافسة.	ح ت 2: - موقف 1: لكل فوج مسار خاص به (15م) ينطلق اللاعب رقم 1 الى غاية الشاهد ثم العودة لتحية الزميل الثاني الذي يقوم بدوره بنفس العمل وكذا دواليك. - موقف 2: في مسار 50م لكل فوج يتم توزيع اللاعبين بالترتيب بحيث تكون المسافة بين كل لاعبين 10م وكذلك بين اللاعب الاخير وخط النهاية. عند سماع الصافرة ينطلق اللاعب رقم 1 ليلمس اللاعب رقم 2 والذي بدوره يلمس اللاعب رقم 3 الى غاية نهاية السباق من طرف اللاعب رقم 5. - موقف 3: سباق 100م تنافسي.		- الجري في خط مستقيم. - الاحتكاك بالطابع التنافسي. - تشجيع الزميل في الفوج.
الختامية	- العودة الى الهدوء	- جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع - تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات - التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.		- ابداء الرأي بموضوعي. - تقبل النقد.

الهدف: تعلم كيفية إجراء المنافسات

الانتقالية	- مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التميريات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.		- احترام مساحة اللعب. - التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية	- التعرف على القدرات من خلال المنافسة وكذلك بالرجوع الى المكتسبات القبلية.	ح ت 3: - موقف 1: اتباع مسار الورشات لمراجعة كافة المهارات وتثبيتها. - موقف 2: نفس التمرين السابق لكل تلميذ على حدى غرض التقييم. - موقف 3: مباراة نظامية بين الفريقين لتجسيد		- الاستفادة والبحث بالرجوع الى المكتسبات السابقة. - تكوين نظرة أولية على المستوى.

الملاحق

		التقنيات التي تم تثبيتها.		
الختامية	-العودة الى الهدوء التام.	-جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. -توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	-الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية
الموضوع:

أثر برنامج ألعاب شبه رياضية في الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط

المشكلة : هل يؤثر برنامج ألعاب شبه رياضية المقترح أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟

في إطار إنجاز بحثنا العلمي نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة بكل صدق وشفافية ونتعهد بعدم تسرب إجاباتكم إلى طرف آخر ما عدا استخدامها في خدمة بحثنا العلمي .

استمارة مقياس الثقة بالنفس
موجهة للتلاميذ

ملاحظة: توضع علامة (x) على الإجابة المختارة .

م	الفقرات	نعم	احيانا	لا
1	اعمل جاهدا من اجل تحقيق أهدافي			
2	امتلك القدرة الكافية للدفاع عن حقوقي			
3	اعتمد على نفسي في حل مشاكلي			
4	أتمكن من تحقيق أهدافي التي احددها			
5	أثق في قدرتي على اتخاذ القرارات			
6	احتاج رأي الآخرين عند شرائي لملابسي			
7	اخطط لمستقبلي بكل ثقة			
8	استطيع أن أنجز المهام الموكلة لي كما يرام			
9	اعتمد على نفسي في أداء واجباتي المدرسية			
10	لا اسمح للآخرين بالتدخل في شؤوني			
11	أتردد عند إنجازي لأي عمل			
12	أتردد في سؤال معلمي عن شيء لا أفهمه في الدرس			
13	أفضل الجلوس بعيدا عن الآخرين			
14	أجد صعوبة في تكوين علاقتي الاجتماعية			
15	أتجنب مشاركة الآخرين في الكثير من النشاطات الاجتماعية			
16	أصرف بحرية تامة دون مراعاة الآخرين			
17	أحب المشاركة في الرحلات التي تقيمها المدرسة			
18	أبادر الأصدقاء بالترحيب والسلام			

19	تعتمد علاقتي مع أسرتي على الحوار والتفاهم		
20	أشعر بالثقة والاطمئنان بين أصدقائي		
21	أشارك طلاب صفّي بالإذاعة المدرسية		
22	أشعر بالارتباك عندما أقابل الغرباء		
23	أهرب من المواقف التي تتطلب المواجهة		
24	أحس بضيق التنفس في الأماكن العامة		
25	ترتجف أطرافني عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد		
26	ترداد دقات قلبي عند مقابلة ناس جدد		
27	يضطرب صوتي عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد		
28	أشعر بالارتياح عند التحدث مع المعلمين		
29	أشعر بالتردد عند توضيح رأيي لأصدقائي		
30	أتصيب عرقاً أثناء الإجابة على سؤال أمام زملائي داخل الفصل		
31	أناقش الآخرين بجرأة		
32	أواجه المواقف الطارئة بثبات دون انفعال		
33	أخشى الفشل عند القيام بعمل ما		
34	لدي القدرة الكافية في الدفاع عن النفس		
35	يضايقني انتقادات الآخرين لي		
36	لا أتردد في سؤال الآخرين للتعرف على عنوان أو مكان أرغب الوصول إليه		
37	أستطيع الرد من يطلق علي الصفات السلبية		

38	لدي القدرة على اختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في مكان ما		
39	أتكلم بطلاقة عند التحدث مع الآخرين		
40	أجد صعوبة في التعبير عما يدور في خاطري أمام الناس		
41	أعبر بثقة عما يدور بخاطري		
42	أعبر عن أفكاري بحرية تامة وسط أسرتي		
43	أتحدث بتلقائية أمام جيرانني بالحي		
44	أتحدث بطلاقة في اللقاءات العائلية		
45	تهرب مني بعض الكلمات أثناء نقاشي مع زملائي		
46	أتكلم بصوت واضح وكلمات معبرة		
47	أناقش معلمي عند حدوث أية مشكلة وعندما أدرك أنني على الصواب		

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: أثر برنامج الألعاب الشبه الرياضية في الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط.
دراسة ميدانية لتلاميذ الرابعة متوسط

مشكلة الدراسة:

هل يؤثر برنامج ألعاب شبه رياضية المقترح أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟

أهداف الدراسة:

- تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية واستغلالها في الرفع من درجة الثقة بالنفس.
- تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية خلال حصص التربية البدنية والرياضية وقياس مدى فعاليتها.
- كشف الستار عن مظاهر الثقة ومعرفة مدى تأثيرها على شخصية التلاميذ.

الفرضيات الدراسة:

- 1- توجد فروق في رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة (أفراد المجموعة التجريبية) على مقياس الثقة بالنفس بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية ؟
- 2- توجد فروق بين رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة لأفراد المجموعة التجريبية ورتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس بعد الانتهاء من تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية ؟

المنهج المتبع: اعتمد الباحث المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: تتكون عينة الدراسة من 28 تلميذ وتلميذة، حيث تم تقسيمها إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، وتم اختيارها بطريقة قصدية .

أداة الدراسة: مقياس الثقة بالنفس .

نتائج الدراسة :

- 1- توجد فروق في رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة (أفراد المجموعة التجريبية) على مقياس الثقة بالنفس بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية.
- 2 -توجد فروق بين رتب تلاميذ المرحلة المتوسطة لأفراد المجموعة التجريبية ورتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس بعد الانتهاء من تطبيق برنامج ألعاب شبه رياضية.

اقتراحات والتوصيات:

* ضرورة استعمال الألعاب الشبه رياضية في الحصص التدريبية.

* إدراك أهمية الألعاب الشبه رياضية في حياة الطفل وتنمية شخصيته وقدراته الحركية.

* نوصي بالعمل على التدريس الشامل والمتنوع عن طريق الجانب اللعب.