



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية

الشعبة: نشاط بدني ورياضي تربوي

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الرقم التسلسلي:

الرمز:

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(ماستر)

استراتيجية التعلم باللعب ودورها في تربية القوام لدى تلاميذ

المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية وصفية لبعض تلاميذ الأقسام النهائية بثانوية الشهيد جودي أحمد بونوغة ولاية

المسيلة

إعداد الطالب:

بلخير محمد العيد

إشراف البروفيسور:

لزررق أحمد

السنة الجامعية: 2023/2022.

شكر وعرفان

اللهم لك الحمد والشكر كله. بفضل الله عزوجل تم إنهاء هذا البحث والخروج به بهذه الصورة المتواضعة، فبالأمس القريب بدأنا مسيرتنا التعليمية ونحن ننظر إلى يوم التخرج كأنه يوم بعيد،

إيماناً بمبدأ من لا يشكر الله لا يشكر الناس، فإني أتوجه بالشكر الجزيل للأستاذ البروفيسور لزرق أحمد كمشرفاً الذي ساعدني كثيراً في مسيرتي لإنجاز وكتابة هذا البحث، كما أوجه الشكر لأسرتي فردا فردا ولزوجتي ، والشكر موصول لكل أساتذتي وزملائي بقسم التربية البدنية خاصة معهد وعلوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة، الذين صبروا وتحملوا معي ومنحوني الدعم على جميع الأصعدة.

أهماء

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى أعز وأغلى إنسانة في حياتي أمي .
إلى..... أبي حفظه الله ورعاه.

إلى رفيقة دربي..... زوجتي الغالية

إلى أخوتي وأخواتي حفظهم الله عز وجل.

إلى كل الأساتذة الكرام.

إلى كل من ساعدني ودعا لي بالتوفيق والنجاح.

قائمة المحتويات



	اهداء
	شكر
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الانجليزية abstract
أ – ب	مقدمة
	الجانب المنهجي
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
الصفحة	
4	1.1 إشكالية الدراسة
5	2.1 فرضيات الدراسة
5	3.1 أهمية الدراسة
5	4.1 أهداف الدراسة

10-9-8-7-6	5.1 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
12-11-10	6.1 الدراسات السابقة
13	7.1 مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
	الفصل الثاني: استراتيجية التعلم باللعب
15	تمهيد
15	1.2 الهدف من استعمال استراتيجية التعلم باللعب
17-16	2.2 أهمية استراتيجية التعلم باللعب
-19-18-17 22-21-20	3.2 تعليم استراتيجيات التعلم
24-23	4.2 معنى اللعبة واللعب في الحياة
25	خلاصة
	الفصل الثالث: القوام المعتدل
27	تمهيد
28	1.3 مفهوم القوام المعتدل
29-28	2.3 شروط القوام المعتدل
30-29	3.3 مظاهر القوام المعتدل
32-31	4.3 دور مدرس التربية الرياضية في العناية بقوام النشء
32	5.3 المحافظة على اعتدال القوام
33-32	6.3 أثر القوام على صحة الفرد
34-33	7.3 أسباب تشوهات القوامية
35-34	8.3 التمرينات المستخدمة في علاج التشوهات

36	9.3 اللعب الاستطلاعي أو الاستكشافي
37	10.3 اللعب الابهامي
38	خلاصة
الفصل الرابع: مرحلة المراهقة	
40	تمهيد
41	1.4 فترة المراهقة
-43-42-41 44	2.4 خصائص مرحلة المراهقة
44	3.4 واجب المدرس إزاء النمو الاجتماعي
46-45-44	4.4 مرحلة المراهقة
47	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	
49	تمهيد
50	1.5 الدراسة الاستطلاعية
50	2.5 منهج الدراسة
51-50	3.5 متغيرات الدراسة
51	5. مجتمع وعينة الدراسة
51	4.5 أساليب جمع البيانات
52-51	5.5 الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة
54-53	6.5 المعالجة الإحصائية
54	7.5 إجراءات الدراسة الميدانية
55	خلاصة

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

57	تمهيد
60-59-58	6. عرض وتحليل نتائج الدراسة
60	1.6 عرض وتحليل نتائج البعد الأول للدراسة
61-60	2.6 عرض وتحليل نتائج البعد الثاني
63-62	3.6 عرض وتحليل نتائج البعد الثالث
64-63	4.6 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
64	5.6 مناقشة النتائج في ظل فرضيات الدراسة
65	6.6 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
66-65	7.6 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
67-66	8.6 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات	
69	1.7 الاستنتاج العام
70	2.7 الاقتراحات والتوصيات
73-72	- قائمة المصادر والمراجع
-77-76-75 -79-78-77 80	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
58	جدول رقم 1	جدول يبين دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي باختبار ت للفروق للعينة الواحدة لبعء التوازن.
60	جدول رقم 2	جدول يبين دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي باختبار ت للفروق للعينة الواحدة لبعء الاعتدال.
62	جدول رقم 3	جدول يبين دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي باختبار ت للفروق للعينة الواحدة لبعء الاتساق.

64	جدول رقم 4	جدول يبين دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للأبعاد الثلاثة والمتوسط الفرضي باختبار ت للفروق للعينة الواحدة.
----	------------	--

ملخص الدراسة باللغة العربية

تهدف هذه الدراسة الى معرفة استراتيجية التعلم باللعب ودورها في تربية القوام لدى تلاميذ الطور الثانوي، حيث استخدم المنهج الوصفي، لأن استراتيجية التعلم باللعب يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط التلاميذ وزيادة دوافع ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية، وذلك لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال الحصة، واجري البحث على عينة قوامها (60) تلميذا وطبق اختبار (ت تاست) لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسط الفرضي، وبعد الحصول على النتائج والمعالجة الإحصائية للنتائج توصل الباحث الى أن مساهمة استراتيجية التعلم باللعب ودورها في تربية القوام لدى تلاميذ الطور الثانوي من خلال دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي وهذا دال على أنها مساهمة مرتفعة.

الكلمات المفتاحية: استراتيجية التعلم باللعب، تربية القوام، التوازن، الاعتدال، الاتساق.

الملخص باللغة الإنجليزية

Abstract of the study in English

The aim of this study is to know the strategy of learning by playing and its role in obtaining a moderate and athletic stature among the high school students, where the descriptive approach was used, because the strategy of learning by playing is one of the best methods to stimulate the activity of students and increase the motives for their practice of the share of physical education and sports, because it depends on the dynamic Group play similar to the performance during the class, and the research was conducted on a sample of (60) students, and the (T-test) was applied to find out the significance of the differences between the arithmetic means and the hypothetical average, After obtaining the results and statistical

[اكتب نصاً]

treatment of the results, the researcher concluded that the contribution of the play-learning strategy and its role in obtaining a moderate and athletic stature among the high school students through the indication of the differences between the arithmetic mean and the hypothetical mean, that the arithmetic mean is greater than the hypothetical mean, and this indicates that it is a high contribution.

Keywords: learning strategy by playing, obtaining moderate and athletic stature, moderation.



مقدمة

مقدمة

يواجه المتعلمون تحديات صعبة تتمثل في الظروف الاجتماعية المحيطة بهم التي تقف حجر وعثرة أمام الطلاب تطوير صف يعزز ثبات كرامة الطلاب وحيويتهم وادارتهم الذاتية , ووعيهم واحساسهم بروح.وتعيق نموهم التعليمي .إن الغاية من التعليم الان أن يستمر الطالب في التعلم مدى الحياة. بجانب بناء المواطن الصالح المسؤول , واذا ما اعتبرنا التعليم استثمارا اجتماعيا وهو كذلك . فلا بد من تعليم الطلاب كيف يعيشون في المجتمع بعد تركهم البيئة المدرسية وثقافتها وهي تلك أهم الطرق التي تجعل ذلك الاستثمار مجديا , وهذا لن يتحقق الا من خلال منهجية في الجماعة. (حسين محمد أبو رياش , سليم محمد شريف , عبد الحكيم الصافي 2014, كتاب استراتيجيات التعلم والتعليم النظرية والتطبيقي ص 13..14)

كما تعد الجزائر حاليا من الدول التي تتشد التقدم وتسعى الى الرقي وتجعل الاهتمام برعاية الطفولة والشباب هدفا أساسيا تسعى الى تحقيقه من خلال توفير جميع الإمكانيات المالية والإدارية والفنية وحشد كل ما يثري الجوانب التعليمية لضمان تدريس مادة التربية البدنية على نحو فعال ليتم إعدادهم إعدادا لائقا يعود بالمنفعة على الجميع، وتعتبر تربية الطفل التربية المتكاملة وحجر أساس في بناء مجتمع متحضر، حيث أن طفل اليوم هو شاب المستقبل وأمل البلاد في البناء والتطور، وتعتبر التربية البدنية والرياضة بما تحتويه من أنشطة تلبي حاجات الطفل وميوله عامل أساسي لا يمكن الاستغناء عنه في تربية الطفل من جميع النواحي (بدنية، عقلية، نفسية، اجتماعية) كما تساعده على اندماجه في المجتمع فتتمية القدرات الحركية لدى الطفل بالصورة الصحيحة يتطلب استغلال مرحلة الطفولة من خلال التبكير في توجيه هذه الحركات وتنميتها وتطويرها بصورة الصحيحة، هذا ما يتطلب توظيف استراتيجيات حديثة قادرة على تحقيق الأهداف المرجوة من قبل وزارة التربية، ومن بين هذه الاستراتيجيات هي استراتيجية التعلم باللعب التي تعتبر استغلال النشاط الذاتي للتلاميذ بحيث يجب على المدرس أن يشرك تلاميذه في الدرس باستخدام أنسب الوسائل التدريسية المساعدة، ويوفر لهم فرصة التفكير والعمل الإبداعي والاعتماد على النفس فيما يستطيعون القيام هذه الأخيرة حيث أنها الأنسب لجسم الانسان ليكون مظهره الخارجي الجسدي في تناسق وتناسب هذا ما يجعل القوام السليم مطلبا ضروريا وملحا في الحياة اليومية لأن القوام الجيد هو مفتاح الجمال لكل فرد، وهذا ما دلت عليه دراسة (أحمد إبراهيم 1998) حيث أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بتحسين قوام الفرد مما يسهم في الارتقاء بمستوى صحته من خلال توسع قاعدة الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي.

ومن هنا تكتسب هذه الدراسة أهميتها، لكونها تسعى إلى تأصيل مفهوم استراتيجيات التدريس كمدخل جديد في تطوير إدارة درس التربية البدنية، من حيث تحديد الأساليب والمعايير التي يركز عليها، ثم تسعى بعد ذلك للتعرف على الدور الذي يمكن أن تلعبه استراتيجيات التدريس في تطوير الممارسة التربوية بصفة عامة في الدرس.

كما لا شك أن التربية الحديثة تؤكد على عملية الاهتمام بالطفل فالطفولة هي أهم مراحل النمو الانساني. لأنها المرحلة الأساسية لتكوين الشخصية المفيدة للمجتمع. ومن هذا المنطق كان الإهتمام بذكاء الطفل مبحثاً رئيسياً في تنميته، ولعب الطفل هو وسيلته الأولى والأخيرة في التعرف على بيئته المادية والاجتماعية المحيطة به، وفي تشكيل مفاهيمه وحل المشكلات التي تعترضه، فحينما يتمكن الطفل من اكتشاف عالمه وفي ادارة جسمه يتمكن من التعامل الجيد مع بيئته ويتجه نموه نحو التنمية الشاملة.

ولقد إهتم العلماء والباحثون في مجال علم النفس التربوي الى دراسة العلاقات بين المؤثرات المختلفة التي يتعرض لها الطفل وبين نمو المتكامل بين هذه الجوانب المختلفة التي اتجه العلماء لدراسته والتعرف على مدى اهميتها وعلاقتها بنمو الطفل. ما أصطلح على تسميته باللعب الذي وجد أنه يعي العلاقة بين الوظائف الادراكية والوظائف الحركية الطبيعية .

ومن هنا فقد يبرز دور اللعب في اكتشاف ذكاء الطفل وفي تنميته , الأمر الذي يستوجب دراسة ما هية لعب الطفل. وكيف يتطور هذا اللعب من الميلاد حتى ست سنوات وماهي الدلالات الرمزية لكل لعبة من ألعابه على مراحل نموه المختلفة, هذا كله يعد التعرف على ماهية ذكاء الطفل وكيف يتكون وينمو وماهي النظرية الحديثة في ذكاء الطفل التي تستوجب ضرورة تنويع أنشطة لعب الطفل من أجل مساعدته على إظهار وتنمية أنواع متعددة من الذكاءات لديه. (أحمد فوزي أمين 2008 من كتاب اللعب وذكاء الطفل ص 07).

وعند التكلم عن لعب الطفل لابد ان نتحدث عن قوامه ووظائف اعضائه مع كل لعبة يلعبها , حيث تتضح أهمية علم القوام كلما تقدمت البشرية حيث ارتباطه بالعديد من العلوم الأساسيةمثل الفيسيولوجي وهو الذي يفسر وظائف الجسم المختلفة من خلال عمل الأجهزة الحيوية كالجهاز الدوري والتنفسي والهضمي, العضلي والعظمي والعصبي...الخ ولما كان الأداء الحركي لجسم الانسان (العظام,العضلات ,المفاصل) يعتمد تماما على الجهاز الدوري (القلب, والأوعية الدموية) والجهاز التنفسي (الرئتين وملحقاتها) فكلما زادت كفاءة هذين الجهازين زادت الكفاءة البدنية للجسم ككل , كذلك يرتبط على القوام بعلم التشريح حيث يوضح تركيب

الجسم وتبدأ معرفة وظيفة جزء فيه لمعرفة كيفية تنميته للوصول للأوضاع المثالية لحركات الجسم البشري بأقل مجهود وأكثر كفاءة , كذلك علم الحركة فعن طريق معرفة المدى الحركي المناسب والملائم لطبيعة الجسم البشري وحسب امكانياته كلما تمتعنا بقوام سليم خالي من العيوب القوامية. (أ.د. ناهد أحمد عبد الرحيم 2011, من كتاب التمرينات التأهيلية لتربية القوام ص12).

ومن أجل ذلك قسمنا هذه الدراسة إلى جانبين النظري والتطبيقي حيث تناول الجانب النظري أربعة فصول الفصل الأول يحتوي على مدخل عام للدراسة وهي الإشكالية، الفرضيات، الأهمية، أهداف الدراسة، كذلك تحديد مفاهيم الدراسة وهي الاستراتيجية، استراتيجية التعلم باللعب، القوام، التوازن، الاعتدال، الاتساق، مرحلة الثانوية، والدراسات السابقة ومميزاتها، أما الفصل الثاني تناول استراتيجية التعلم باللعب، والفصل الثالث تناول القوام المعتدل، والفصل الرابع تناول المراقبة، اما الجانب لتطبيقي تناول فصلين، حيث احتوى الفصل الخامس على طرق ومنهجية الدراسة وهي المنهج الدراسة الاستطلاعية العينة الأساليب الإحصائية، والفصل السادس تطرقنا فيه الى عرض وتحليل ومناقشة النتائج حسب الفرضيات، وفي الأخير خلصنا باستنتاج عام والتوصيات والاقتراحات.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة



1.1 إشكالية الدراسة.

2.1 فرضيات الدراسة.

3.1 أهمية الدراسة.

4.1 أهداف الدراسة.

5.1 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة.

6.1 الدراسات السابقة.

7.1 مميزات الدراسة الحالية.

1.1 إشكالية الدراسة

من خلال القراءات و الاطلاع على العديد من الأبحاث العلمية ترى أن أفراد العائلة والمدرسين يمثلون قدوة يحتذى بها الأطفال وبالتالي فإن تأثيرهم بهم وارد الى حد كبير و ذلك في تكوين تلك العادات فكلنا بعلم أن هناك الانحرافات القوامية وتقليل كفاءة الجسم الميكانيكية وضعف الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم ومن ثم فإن رفع الوعي القوامي يعتبر ضرورة ملحة للنصري هذه الظاهرة المتناهية والقوام يعبر عن قدرة العضلات و أدائها و خاصة من الأطفال من نشأ و ترعرع بعيدا عن والده ولكنه يمتلك قواما أستاتيكيًا يكاد يكون مطابقا لقوام والده ويشير كل من صحي حسانين , عبد السلام راغب (1995) أن العادات الخاطئة من أبرز العوامل انتشار عضلات الرقبة والأكتاف والظهر والبطن ويمكن أن تختلف وصف القوام " الطبيعي " فهناك القوام الجميل والرشيح الرياضي والعسكري وغيرها من الاوصاف إلا أن القاسم المشترك والأساسي هو الحفاظ على الانحناءات الطبيعية الظهرية ضمن الحدود التشريحية، والحالة القوامية وما يصيب الجسم من انحرافات تعتبر انعكاسا مباشرا لقدرة الجسم الحركية والوظيفية في الحياة العامة والخاصة وعن أهمية القوام ويبلسون وحسن وستحلز وبارو وغيرهم الى أن القوام fait يذكر صحي حسانين (2003م) نقلا عن فيت الردي له انعكاسات سلبية عديدة على صحة الإنسان وأن جميع أجهزة الجسم تتأثر بحالة القوام، ويعتقد البعض أن مفهوم القوام محصور على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط و لكل هذا الاعتقاد لا يعبر عن كل الحقيقة بالإضافة الى شكل الجسم ومواصفات حدوده الخارجية فإن القوام الجيد هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعضلية والعصبية والحيوية وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليما وتتحسن ميكانيكية الجسم وقد لاحظ الباحثين أثناء قيامهم بالإشراف على طلاب التربية العلمية بالمدارس الثانوية وانتشار الانحرافات القوامية بين تلاميذ المدارس وهذا ما أثار الباحثين لفحص قوام التلاميذ والتعرف على شروط القوام المعتدل ووضع استراتيجية للتعليم للحد من انتشار الانحرافات القوامية بين التلاميذ وهذا ما دعا الى التساؤل التالي : هل لاستراتيجية التعلم باللعب دور في تربية القوام لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

التساؤلات الفرعية:

1/ هل لاستراتيجية التعلم باللعب دور في تحقيق الاعتدال كشرط من شروط تربية القوام؟

2/ هل لاستراتيجية التعلم دور في تحقيق التوازن كشرط من شروط تربية القوام؟

3/ هل لاستراتيجية التعلم دور في تحقيق التناسق كشرط من شروط تربية القوام؟

1-2 فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

لاستراتيجية التعلم باللعب دور في تربية القوام لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الفرضيات الجزئية:

- 1/ لاستراتيجية التعلم باللعب دور في تحقيق التوازن كشرط من شروط تربية القوام.
- 2/ لاستراتيجية التعلم باللعب دور في تحقيق الاعتدال كشرط من شروط تربية القوام.
- 3/ لاستراتيجية التعلم باللعب دور في تحقيق الاتساق كشرط من شروط تربية القوام.

1-3/أهمية الدراسة:

- تعتبر هذه الدراسة تطبيقا علميا تهتم بدراسة الانحرافات القوامية الشائعة ومسبباتها لدى تلاميذ الطور الثانوي ببعض ثانويات ولاية المسيلة، ووضع استراتيجيات علمية لتربية القوام الجيد.
- قد تساهم هذه الدراسة في توجيه الباحثين الى إجراء دراسات علمية أخرى تناول الجانب التي لم تتعرض لها الدراسة الحالية وقد تساهم هذه الدراسات مجتمعة في زيادة الوعي بأهمية القوام لدى التلاميذ.
- يمكن تطبيق هذه الدراسة بين تلاميذ المدارس الثانوية للتعرف على الانحرافات القوامية الشائعة ومن ثم وضع الإجراءات الوقائية لها من برامج تأهيلية وتوعية قواميه.

1-4/أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الى التعرف على:

- استراتيجية التعلم باللعب ودورها في تحقيق الاعتدال كشرط من شروط تربية القوام.
- دور استراتيجية التعلم باللعب في تحقيق التوازن كشرط من شروط تربية القوام.
- دور استراتيجية التعلم باللعب في تحقيق الاتساق كشرط من شروط تربية القوام.

1-5/ تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

- تحديد مصطلحات البحث:

- الاستراتيجية:

- لغة: علم الخطط الحربية أو فن الجيوش والحركات الحربية.
- اصطلاحا: مشتقة من الكلمة اليونانية استراتيجيوس وتعني فن القيادة واقتصر استعمالها على الميادين العسكرية، وارتبط مفهومها بتطور الحروف فالاستراتيجية هي فن استخدام الوسائل المتاحة لتحقيق الأغراض وأن نظام المعلومات العلمية عن القواعد المثالية للحرب ولم يعد استخدام الاستراتيجية قاصرا على الميادين العسكرية وحدها وإنما امتد ليكون قاسما مشترك بين كل العلوم بما فيها التدريس، ويشير مصطلح الاستراتيجية عامة الى جملة من الإجراءات المستخدمة لمعالجة مهمة أو أكثر لتحقيق هدف محدد
- التعريف الاجرائي: الاستراتيجية هي القدرة على استخدام الموارد المتاحة بأفضل طريقة تسهم في تحقيق الأهداف المرغوبة.

التعلم:

- لغة: تعلم يتعلم، تعلما، فهو متعلم، والمفعول متعلم، مصدر تعلم، تعلم الأمور خير من جهلها، معرفتها وإتقانها، تعلم الشيء، عرف حقيقته ووعاها تعلم الادب، تعلم الشيء، وأتقنه. (الوسيط، 1988، ص51)

- اصطلاحا: ولقد تم تعريف التعلم على يد العديد من العلماء من بينهم:

تعريف هي لجار: التعلم هو العملية التي ينتج عنها ظهور سلوك جديد أو تغير دائما نسبيا في سلوك ما كاستراتيجية لموفق معين، بشرط لا يكون التغير ناتج عن التعب والاضطراب العقلي أو النفسي أو النضج الفيزيولوجي أو المرضي. (عبد الهادي، 2000، ص13)

- يتضح من تعريف هي لجار حتى التغير في السلوك حتى يكون نتيجة الخبرة، يجب أن يكون دائما نسبيا لا أن يكون راجعا الى حالات التعب أو الى حالات أخرى تؤدي الى تغيرات سلوكية.

- تعريف جانبيه للتعلم (1910): يعني كل تعبير ملحوظ في أداء الفرد ناتج عن بيئته. (الطواب، 2012، ص52)

ركز جانبيه في هذا التعريف على البنية المحيطة في إحداث التغيرات كما عرفها (رجاء أبو علام، 2003):
التعلم عملية معقدة تشمل أنواعا من النشاط والخبرات التي تتعدد بتعدد المواقف المختلفة مثل الطفل يريد أن يتعلم ركوب الدراجة وهنا نلاحظ أن الطفل لن يفكر في تعلم ركوب الدراجة إلا إذا ركبها غيره. (أبو علام، 2004، ص26)

- يركز هذا التعريف على الخبرة نتيجة تفاعل الفرد والبيئة، ويتربط عن هذا التفاعل نشوء علاقات بين المثيرات والاستجابات.

مفهوم القوام المعتدل:

ترى إقبال رسمي (2007): أن اعتدال القوام يتوقف على حالة العظام والعضلات والاربطة في العضلات المتصلة والعمود الفقري لها أثر كبير في زيادة انحناءات العمود الفقري أو نقصها فإذا ضعفت هذه العضلات اختل التوازن ويتغير شكل الانحناءات الطبيعية تبعا لذلك الضعف، ثم ينشأ عن ذلك الانحرافات القوامية وأيضا الحالة النفسية التي عليها الفرد فهي تلعب دورا كبيرا في اعتدال قوامه، فالجاذبية الأرضية وقوة العضلات ليست هي السبب الوحيد في اعتدال القوام وعليه فالثبات الجسمي والثبات النفسي يكونان وحدة واحدة لبناء قوام معتدل للإنسان.

: بأن القوام Oman You'لويتفق كل من صبحي حسانين، عبد السلام راغب (1995م) مع لومان يونج المعتدل هو علاقة بين أجزاء الجسم المختلفة التي يجب أن تترايط وتتعاون معا لحفظ الجسم في حالة من الاتزان والتعادل مع بذل الحد الادن للطاقة.

ويرى عباس الرملي (1981م): أن القوام المعتدل هو وجود كل جزء من أجزاء الجسم في الوضع الطبيعي المتناسق مع الجزء الآخر المسلم به تشريحيا بحيث تبذل العضلات أقل جهد ممكن على نغمتها العضلية للاحتفاظ بالأوضاع القوامية السليمة.

وتشير زينب خليفة (1981م): أن القوام المعتدل هو صحة وكفاءة وتعاون جميع الأجهزة الحيوية في الجسم موضحا هذا في خط انسيابي. (إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم، 2013، ص21)

مفهوم استراتيجية التعلم:

كثير من العلماء والباحثين في مجال التعلم عمل على وضع مفهوم استراتيجية التعلم على الرغم من اختلاف تناولهم للمصطلح فإن أغلب التعريفات تشير الى طرق معالجة المتعلم للمعلومات، وفيما يلي عرض بعض من التعريفات:

- **تعريف إبنشتاين وماير (1986):** استراتيجيات التعلم هي السلوكيات والأفكار التي يستخدمها المعلم أثناء التعلم والتي تهدف وتؤثر على عملية الترميز التي يقوم بها المتعلم. (أبو رياش، عبد الحق، 2007، ص276)

- **عرفها ماير (1988):** بشكل أكثر تحديد (استراتيجيات التعلم) هي سلوكيات المتعلم والتي تهدف الى التأثير على الكيفية كيفية التعلم وعملية معالجة المعلومات.

- **عرفها بشك (2000):** بأنها خطط موجهة لأداء المهمات بطريقة ناجحة أو إنتاج نظم لخفض مستوى التششت بين المعرفة الحالية للمتعلمين، وأهدافهم التعليمية، حيث تتضمن الاستراتيجية أنشطة مثل اختيار المعلومات وتنظيمها وتكرار المادة المراد تعلمها وربط المادة الجديدة بالمعلومات المخزنة في الذاكرة بالإضافة الى خلق بيئة جديدة إيجابية للتعلم والمحافظة على استمراريتها. (أبو رياش، عبد الحق، 2007، ص276)

- **تعريف جابر عبد الحميد (1999):** يقصد بها أنماط سلوكية وعمليات التفكير التي يستخدمها التلاميذ والتي تؤثر فيما تم تعليمه بما في ذلك الذاكرة والعمليات الميت معرفية. (جابر، عبد الحميد، 1999، ص31)

من خلال التعاريف التي تم عرضها نجد أن هناك اختلاف في تناول استراتيجيات التعلم لدى العلماء فهناك من ركز على كل ما له دخل في عملية التعلم، وهناك من عرفها على أنها السلوكية المستعملة من طرف المتعلم والتي تؤثر في عملية تعلمه، وأيضا من يرى أن استراتيجية التعلم تتطلب من المتعلمين أن يستخدموا خطة لتنظيم معارفهم وربطها بما تم تعلمه مسبقا أو بما هو مخزن والاستفادة من هذه المعلومات الجديدة في مختلف المواقف التعليمية وهذه الخطة تتضمن مهام تفكير عليا كالتحليل والتركيب الخ.

تعريف اللعب:

لقد تعددت تعريف اللعب وذلك لتعدد وجهات النظر وسوف نحاول عرض مجموعة منه، من الناحية اللغوية والناحية الاصطلاحية فيما يلي:

التعريف اللغوي: جاء في لسان العرب لابن منظور: اللعب ضد الجد، ويقال لكل من عمل لا يجد عليه نفعا، إنما أنت لاعب، ويقال رجل لعبة أي كثير اللعب. (نسيم، محمد، 2013، ص20)

التعريف الاصطلاحي: (يعرفه بياجي): بأنه تمثل على تحويل المعلومات الواردة لتلائم حاجات الفرد، فاللعب والتقليد والمحاكاة جزء لا يتجزأ من عملية النماء العقلي والذكاء.

: بأنه نشاط موجه أو غير موجه يقوم فيه الطفل من أجل تحقيق المتعة والتسلية ويستغله **good** **عرفه جود** لكبار عادة ليسهم في تنمية سلوكهم وشخصياتهم بأبعادها المختلفة الفعلية والجسمية والوجدانية. (العزير، النواسية، 2009، ص11)

- كما يعرف على أنه: حياة الطفل والوسيلة التي يدرك من خلالها العالم من حوله.

(ماكانتاير، 2004، ص10)

فقد أكد هذا التعريف على أهمية اللعب في إدراك الطفل للعالم من حوله، أنفاس الحياة بالنسبة للطفل أنها حياته وليس مجرد طريقة لتمضية الوقت وإشغال الذات، فاللعب هو كالتربية والاستكشاف والتعبير الذاتي والترويج والعمل للكبار.

- نشاط موجه أو غير موجه يقوم به الأطفال من أجل تحقيق المتعة والتسلية ويستغله الكبار عادة

ليسهم في الماء شخصيات الأطفال بأبعادها المختلفة الجسمية، الانفعالية والاجتماعية. (الدافي، 2015، ص25)

انطلاقاً من التعريفات السابقة يمكن تعريف اللعب بأنه نشاط طبيعي فطري يقوم به الطفل وقد يكون في أشكال مختلفة موجه، أو غير موجه، يهدف الى تحقيق التنفس الانفعالي وتطوير خبرات الطفل وتقوية عضلاته كما يعمل على جذب انتباه الطفل وتشويقه للتعلم.

القوام:

هو الشكل الخارجي للجسم:

- القوام الجيد عرفه بيورت: هو وجود الجسم في حالة توازن مما ساعده على القيام بالأنشطة الفيسيولوجية المختلفة بأعلى كفاءة وأقل جهد في نفس الوقت.
- كما عرفه توكر: أن يكون الجسم على أتم استعداد في أي وقت للقيام بأي نوع من الحركة فهو عبارة اتجاه عقلي خاص اتجاه الجسم، وهو أحد أسس الاتزان والتوازن العقلي للسيطرة والتحكم في الأوضاع المختلفة دون تبديد للطاقة.
- أما تعريف اللجنة الفرعية لمؤتمر الطفل بالبيت الأبيض: "هو العلاقة الميكانيكية بين مختلف أجهزة الجسم الهيكلية والحيوية والعصبية وكلما تحسنت هذه العلاقة كلما كان القوام سليماً".
- تعريف فيشر: "هو الوضع العمودي الذي يمر به خط الجاذبية من مفصل رسغ القدم الى مفصل الركبة الى مفصل الفخذ الى مفصل الكتف حتى الاذن وأي خروج عن هذا الخط يعتبر انحرافاً قوامي" (د. ناهد أحمد عبد الرحيم، 2010، ص 13).

مفهوم الانحراف القوامي:

يرى صبحي حسانين (2003): أن جسم الانسان عبارة عن أجزاء متراسة فوق بعضها البعض، فإذا انحرفت هذه الأجهزة عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بالانحراف أو التشوه القوامي.

ويذكر صبحي عبد الحميد (1998): أن التشوه هو نوع من أنواع الانحرافات التي تحدث لجزء أو أكثر من أجزاء الجسم وقد يكون هذا الانحراف بسيطاً في حدود العضلات والاربطة ويمكن تداركه بالعلاج عن طريق التمرينات التعويضية (إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم، 2013، ص 22).

1-6/ الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

الدراسات الأجنبية:

دميان. دل. إيدي لمف (1998)

تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة على الحالة القوامية في أنواع مختلفة من المدارس (هدفت الدراسة للتعرف على تأثير الحالة القوامية بممارسة النشاط الرياضي، وهل هناك فروق في الحالة القوامية بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين واستخدم المنهج التجريبي وكانت العينة 300 طالب (150ممارسين لقياس الانحناء الجانبي، ومقياس بان كرافت Ritz و150 غير ممارسين) أما أداة البحث فكانت اختبار رتز لقياس انحناءات العمود الفقري وكانت أهم النتائج: الذين يمارسون الأنشطة الرياضية المختلفة تقل فيهم نسبة الانحرافات القوامية أما الطلاب الذين لا يميلون الى ممارسة الأنشطة الرياضية فإن الانحرافات لا تظهر عليهم بصورة كبيرة، كما ظهر أيضا اختلاف الانحرافات بين تلاميذ المدارس.

الدراسة الثانية:

دراسة لوح هشام(2011) بعنوان توصيف وتصنيف الانحرافات القوامية وانعكاساتها على اختلال الاتزان العضلي لتلاميذ المرحلة الابتدائية (9*11) سنة، هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى انتشار الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية لمدينة وهران للوقوف على نوعية الانحرافات ومعرفة أهم العوامل الى ذلك الظهور، اعتمدت على المهج الوصفي التحليلي والعينة مكونة من تلاميذ المرحلة الابتدائي، حيث توصلت نتائجها الى وجود انتشار كبير للانحرافات القوامية في وسط عينة البحث، حيث بلغ عدد التلاميذ المصابين بالانحرافات القوامية 435 تلميذ بنسبة 77.67 بالمئة من اجمالي عينة البحث مرتبة كما يلي: سقوط الكتفين 45 بالمئة، استدارة الظهر 30.71 بالمئة، ميل الراس الجانب 27.85 بالمئة، بروز البطن 26.71 بالمئة، بينما جاءت نسبة الانحرافات الأخرى بنسب أقل.

الدراسة الثالثة:

دراسة ليزا محمود حسن الحوفي مذكرة للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية(2013) هدفت هذه الدراسة الى التعرف على بعض الانحرافات القوامية بالجزء العلوي والطرف السفلي لدى طالبات الفرق الأولى والرابعة عينة البحث، والتعرف على مستوى التوازن (الثابت - المتحرك) وفقا لكل انحراف قوامي للطالبات عينة البحث، وقد استخدمت الباحثة المنه الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة الدراسة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها أنه تزيد نسبة الانحرافات القوامية للجزء العلوي متمثلة في التجويف القطني لدى طالبات الفرق الأولى والفرقة الرابعة يليه نسبة استدارة الظهر، وتزيد الانحراف القوامي الجزء السفلي في تقوس

الرجلين وقلطحة القدمين لدى طالبات الفرقة الأولى والفرقة الرابعة، وأنه لا تتأثر بشكل كبير اللياقة البدنية المتمثلة في اختبارات التوازن باختلاف نوع الانحرافات القوامي للطرف العلوي لطالبات الفرقة الأولى والرابعة، وأهم التوصيات التي ادرجتها الباحثة هي وضع دليل إرشادي للعادات القوامية السليمة للطالبات في المرحلة قبل الجامعية، واختبار الطالبات بكلية التربية والرياضية وفق معايير قوامية سليمة، وتوفير أجهزة حديثة ومتطورة لقياس الانحرافات القوامية للطالبات الملتحقات بكلية التربية الرياضية، وكذلك وضع تمرينات علاجية وتعويضية لطالبات بكلية التربية الرياضية.

الدراسة الرابعة:

صفاء الحزب وطلاي (2001): الموصفات الانثروبومترية والبدنية والقوامية لبعض أنواع حذب البلوغ وأثرها على التوازن الثابت والمتحرك(هدفت الدراسة التعرف على بعض الموصفات الانثروبومترية والمدى الحركي للعمود الفقري والمنكبين وقياسات القوى القصوى الثابتة للعضلات المثنية والمادة للجذع واستخدمت المنهج الوصفي وتكونت العينة من 84 تلميذة أما أداة البحث المستخدمين كانت جهاز شاشة القوام جامبور تشق (الجين ومتر) وأظهرت النتائج أنه يجب مراعاة تضيف ذوي تشوه استدارة الظهر بأنواعه ويجب التركيز على الأبحاث التي تتناول العلاقة بين النواحي القوامية والاتزان.

الدراسة الخامسة:

دراسة الصم يدعي (2002): أثر التعلم التعاوني باستخدام استراتيجية التعلم معا في مهارات العمليات العلمية لدى طالبات ثانوية المتميزات في مدينة الموصل "(هدفت الدراسة الى التعرف على أثر استخدام التعلم التعاوني في تنمية مهارات العمليات العلمية لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي في ثانوية المتميزات بالموصل، واستخدمت المنهج التجريبي، وتكونت العينة من (24) طالبة في ثانوية المتميزات للبنات، واتخذت الباحثة مجموعتين احدهما تجريبية درست بطريقة التعلم التعاوني) التعلم معا، وأخرى ضابطة درست بالطريقة التقليدية، وقامت الباحثة بمكافأة المجموعتين بالمتغيرات التي رأت أنها ذات علاقة ببحثها، أما أداة البحث فكانت اختيار مهارات العمليات العلمية، وعالجت الباحثة بياناتها إحصائيا باستخدام الاختيار الثنائي وأظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائيا بين متوسط درجات الطالبات المتميزات في المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات العمليات العلمية ككل مهارات التنبؤ، والتجريب والافتراض ولصالح المجموعة التجريبية.

التعليق على الدراسات السابقة:

أوجه التشابه:

تشابهت الدراسة الحالية (2023)، مع دراسة الصم يدعي (2002) من حيث المرحلة (مرحلة الثانوية)، كما تشابهت الدراسة الحالية (2023)، مع دراسة صفاء الحزب وطلاي (2001)، من حيث استخدام المنهج الوصفي، كما تشابهت الدراسة الحالية ودراسة لوح هشام (2011) من حيث المنهج ودرجة المساهمة، كما تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة ليزا محمود حسن الحوفي من حيث استخدام المنهج، أما الدراسة الأجنبية للعالم دميان. دل. إبديلمف لم تتشابه دراستنا الحالية (2023) معها في أي شيء.

أوجه الاختلاف:

اختلفت الدراسة الحالية (2023) مع دراسة، الصم يدعي (2002)، من حيث موضوع الدراسة ومنهج الدراسة واختبار الدراسة ونتائج الدراسة، كما اختلفت الدراسة الحالية (2023) مع دراسة صفاء الحزب وطلاي (2001)، من حيث موضوع الدراسة و الهدف وعينة الدراسة و أدوات الدراسة ونتائج الدراسة، كما اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة الأجنبية للعالم ل دميان . دل. إبديلمف من حيث موضوع الدراسة وهدف الدراسة ومنهج الدراسة وعينة الدراسة والأداة المستخدمة ونتائج الدراسة، واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة لوح هشام(2011) من حيث العينة، واختلفت أيضا الدراسة الحالية مع دراسة ليزا محمود حسن الحوفي من حيث عينة الدراسة.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفدنا من الدراسات السابقة من خلال التنوع في نطاق أو مجال اطلعنا على هذه الدراسات من الناحية النظرية، ومن ناحية المراجع، إضافة الى كيفية اعداد أداة الدراسة، واستخدام منهج الدراسة.

ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

تركز الدراسة الحالية على تلاميذ المرحلة الثانوية والتي تستخدم استراتيجية التعلم باللعب ودورها في تربية القوام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

تميزت الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات ذات الصلة التي سبق عرضها بأنها تعتبر الدراسة الوحيدة التي تطرقت إلى هذا الموضوع (في حدود علم الباحثين).



الفصل الثاني

استراتيجية التعلم باللعب

تمهيد

1.2 الهدف من استعمال إستراتيجية التعلم باللعب .

2.2 أهمية إستراتيجية التعلم باللعب.

3.2 تعليم إستراتيجية التعلم باللعب.

4.2 معنى اللعبة واللعب في حياة الطفل.

تمهيد:

هناك العديد من استراتيجيات التعلم المختلفة أهمها استراتيجيات التعلم باللعب، وهب من أهم استراتيجيات التدريس الحديثة وعلى الرغم من أن التعلم من خلال اللعب فكرة بسيطة لكنها ذو معنى عميق حيث يساعد اللعب الأطفال على فهم العالم من حولهم من خلال الاكتشاف مما يسمح لهم بالتطور المعرفي والاجتماعي والعاطفي والجسدي، وقد تمت دراسة أهمية اللعب من قبل العديد من العلماء لا سيما علماء النفس لأكثر من قرن.

في هذه الاستراتيجية يكون الأطفال مشاركين نشطين، على سبيل المثال بدل من مشاركة الطفل في درس التربية بشكل سلبي يلعب تلاميذ المرحلة الثانوية في هذه الاستراتيجية أدوارا بجانب أقرانهم ويستجيبون للتلاميذ الآخرين وفقا لقواعد اللعب سيحتاجون إليها في وقت لاحق فالجري والتسلق واللف والقفز كل هذه الأنشطة تعزز نمو العضلات وتساعد على تحسين المهارات الحركية لديهم كل هذا يتم من خلال اللعب، كما أن استراتيجية التعلم باللعب لتلاميذ المرحلة الثانوية يمكن أن تساعد في تحسين وظائف المخ وتربية القوام لدى التلاميذ.

2-1/ الهدف من استعمال استراتيجية التعلم باللعب:

تهدف استراتيجيات التعلم الى استخدام مجموعة من الطرق والمهارات الفعلية والفكرية في تعلم كيفية التعلم والتفكير وكيفية التفكير التي تحول لهم الحصول على أكبر قدر من المعلومات والحقائق العلمية في وقت قصير وبجهد أقل ولذلك يتم بتدريب المتعلمين عليها من خلال تزويدهم بأهم الخطوات والمراحل التي تجعلهم مسؤولين عن تعلمهم عناصر فاعلة ومشاركة في العملية التعليمية والتربوية.

وأشار بجهات الى ذلك في قوله: إن الهدف من استراتيجيات التعلم هو أن يذهب التلميذ فيما وراء المعرفة لكي يتدرب على الكيفية التي ينجز بها النشاط والتدريب على المهارات والعلميات والإجراءات اللازمة لتنفيذ مهام التعلم (بجهات، 2003، ص6).

وعلى أنها مجموعة من مستوى الوعي لديه حتى يتمكن للمتعلم استعمالها بهدف الرفع من مستوى الوعي لديه حتى يتمكن من توجيه مبادراته الذاتية وتقييمها نحو تحقيق أهداف التعلم الفردي ولبناء رصيده الفكري بنفسه، كما تهدف كذلك الى مساعدة المتعلم على تجهيز المادة التي يريد تعلمها وجعلها في متناوله ومقدرته.

يتضح من خلال هذا العرض حول الهدف من استراتيجيات التعلم، أنها تساعد المتعلم على تنظيم تعلمه والرفع من مستوى أدائه وتعلم ذاتي حسب الطريقة التي تناسبه وتساعد على اكتساب أفضل المعلومات.

2-2/ أهمية استراتيجية التعلم باللعب:

نظرا لأن عملية التعلم من العمليات المعقدة التي تتطلب إدراك المتعلم للمهارات اللازمة لتحقيق النجاح فيها، لذا تزايد الاهتمام بالمهارات الدراسية، وعادات الاستتكار واستراتيجيات التعلم وذلك في ضوء تفصيل دور المتعلم في عملية التعلم من جهة ازدياد تعقيد المهمات التعليمية مع تقدم المراحل الدراسية من جهة أخرى (بجهاث، 2003، ص4).

إن الفرض الرئيسي من استراتيجيات التعلم هو أن يتعلم المتعلمين أن يتعلموا معتمدين على أنفسهم، وهناك عدة مصطلحات تصف هذا النمط من التعلم منه متعلم مستقل ومعلم استراتيجي، ومتعلم ينظم نفسه، وسوف نستخدم هنا متعلم ينظم نفسه، والذي يشير على أولئك المتعلمين الذين يستطيعون القيام بأربع أشياء هامة:

- أن يشخص موفقا تعليميا معينا تشخيصيا صحيحا دقيقا.
- أن يختار استراتيجية تعلم لمواجهة مشكلة التعلم المطروحة.
- أن يراقب فاعلية الاستراتيجية.
- أن يكون له الدافعية ليندمج في موقف التعلم ومثال ذلك المتعلم الذي ينظم ذاته هو ذلك الذي يعرف أن من المهم أن يلخص وهو يقرأ موضوعا في كتاب أو يطرح أسئلة أثناء هذه القراءة، أو يصفي لعرض المعلم وأن يكون مدفوعا لأداء مثل هذه العمليات وأن يراقب نجاحه، إن هذا المتعلم يعرف الأوقات والمواقف التي تتطلب استخدام استراتيجية معينة مثلا حين يحكي المعلم نكتة أو طرفه أو سترجع خبرة مشوقة (جابر، 2008، ص308).

يمكن تلخيص الأهمية التي تقود على المتعلم من استخدامه لاستراتيجيات التعلم فيما يلي (أبو رياش ، 2009 ، ص20):

- زيادة انخراط الطلاب الموهوبين والضعفاء في العمل على حد سواء.
- جعل الطلاب المعرضين للخطر يتعلمون بطرق تنمي لديهم المسؤولية في إدارة شؤونهم بأنفسهم.
- تقديم المساعدة للمعلمين الجدد لسير الصفوف بسلاسة.

- الانتقال من التركيز على المكافآت الخارجية الى التركيز على الرضا الذاتي في عملية التعلم.
- أن يكون الطالب قادرا على التوصل لحلول ذات معنى للمشكلات التي تواجهه.
- يستخدم الطلاب مهارات تفكير عليا بما يتعلق بتعلم.
- يغير الطالب صورة المعلم التقليدي على أنه المصدر الوحيد للمعرفة.
- يعزز الطالب ثقته بنفسه.

3.2 تعليم استراتيجيات التعلم:

النقطة الأكثر أهمية في تعلم استراتيجيات التعلم هي استخدام أساليب تثبت صحتها وموثوقيتها في تعليم الاستراتيجيات. والأساليب التي وصفها أجريت عليها دراسات وبحوث عديدة وتثبت نجاحها في تقديم الاستراتيجيات للطلبة. وأوصت الدراسات باستخدامها ويوصي الباحثون باستخدام منهجية تتضمن خمس خطوات أو مراحل رئيسية لتعليم الاستراتيجية هي :

المرحلة الأولى الإعداد:

الهدف من مرحلة الإعداد هو تطوير وعي الطالب بان معارفه السابقة يمكن توظيفها في موضوع الدرس. لأن تركيز هذه الدروس ينصب على استراتيجيات التعلم , وهذا يعني تطوير وعي الطلبة باستراتيجياتهم الحالية , والأساليب الخاصة التي تساعدهم على التعلم. ومعرفة ما إذا كانوا يعتقدون أن التعلم يحدث نتيجة الجهد أو الذكاء الفطري أو الحظ , أو نتيجة التطبيق النظامي لأساليب استراتيجية في التعلم .

وخلال مرحلة الإعداد يقوم المعلمون بتشجيع القدرات فوق المعرفية , أو الوعي بالأنشطة المتضمنة , وأهمية امتلاك حصيلة وافرة من الاستراتيجيات للمساعدة في تحقيق أهداف التعلم. ويمكن أن يفهم الطلبة أيضا أن هناك أكثر من طريقة للتعلم, أن دورهم كمتعلمين هو إختيار منحى التعلم الأكثر ملائمة لهم , ويمكن فهم الاستراتيجيات وتقدير أهميتها عن طريق إدراك أن التعلم الفاعل ينتج عن إختيار استراتيجيات فاعلة واستخدامها.

وهناك العديد من الأمور التي يمكن أن يقوم بها المعلمون خلال مرحلة الإعداد , ولعل أحد الأنشطة التي تساعد الطلبة على فهم إستراتيجيات الخاصة وأهمية استخدام منحى الاستراتيجيات في التعلم , هو تنظيم

الطلبة في مجموعات صغيرة، وسؤالهم حول كيفية تعلم الخبرات في موضوع دراسي معين ، أو في مختلف الموضوعات الدراسية .وإذا تبين أن لديهم خبرات في هذا المجال ، يطلب إليهم تحديد هذه الكيفية .

ويستطيع الطلبة مقارنة المناحي الاستراتيجية الخاصة بهم بالمناحي الاستراتيجية الخاصة بغيرهم من الطلبة، بعد أن يطلب إليهم من خلال العمل في مجموعات إعداد تقرير موجز حول استراتيجياتهم الخاصة ومناقشتها في غرفة الصف. ويستطيع المعلم أن ينوع المهمات المطلوب أدائها من كل مجموعة ، كأن يقترح أن تتناول احدى المجموعات استراتيجيات تعلم المفردات، في حين تتناول المجموعة الثانية استراتيجيات تعلم النصوص القرائية أو القصص ، أو كتابة وصف حول خبرات الفرد الشخصية.

ويجب ان يراعي أن تكون المهمات مستندة إلى الأنشطة النموذجية التي تعرض على الطلبة في غرفة الصف ، ويمكن أن تتضمن المهمات والأنشطة الصفية فهم واستدعاء الفكرة الرئيسية ، وتوفير تفاصيل مساندة عن طريق القراءة الجهرية لقصة أمام الطلبة ، وتوجيه الأسئلة والاجابة عنها وشرح وتوظيف المعلومات وربما يرغب المعلمون في تضمين أنشطة غير صفية ايضا ، وذلك بناءا على عمر الطلبة كأن يطلب إليهم الرد على الهاتف .والمبادرة إلى اجراء محادثات اجتماعية،وتقديم طلب للحصول على عمل، وقد تبين أن مثل هذه الإجراءات ناجحة جدا في تزويد الطالب بأنواع متنوعة من الاستراتيجيات.

وبعد الانتهاء من مناقشة الاستراتيجيات بين مجموعات الصف المختلفة، يستطيع المعلم أن يوجه مجمل المناقشة الصفية الى استراتيجيات التعلم التي تحدث عنها الطلبة.وعلى المعلمين أن يدونوا استراتيجيات الطلبة على السبورة أو في أي مكان اخر وذلك باستخدام نفس الأسماء التي استخدمها الطلبة في وصف استراتيجياتهم.

ويجب أن تركز المناقشة على اختلاف الاستراتيجيات باختلاف المهمات واختلاف تفصيلا الطلبة في كل مهمة تعلم الطلب ويستطيع الطلبة محاولة تقويم ما إذا كانت بعض الاستراتيجيات أكثر تفضيلا للآخرين.

وهنا منحنى اخر يمكن أن يستخدمه المعلم ويتمثل في نمذجة مايقوم به الطالب من خلال التفكير بصوت مرتفع ، وذلك لتحديد الاستراتيجيات الخاصة بالطلبة والغرض من النمذجة في هذه المرحلة زيادة الوعي بالاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة في الوقت الراهن عن طريق تزويدهم بأداة لتحديد استراتيجيات تعلم اضافية ، وفي نمذجة التفكير بصوت مرتفع يصف المعلمون معرفتهم فوق المعرفية للمهمة المراد تعلمها ، ومثال ذلك مايستدعيه قيام المعلمين أنفسهم بتنفيذ إحدى المهمات أو تنفيذ مهمات مشابهة في الماضي،

والاستراتيجيات المفيدة في التعلم ,ويصف المعلمون بصوت مرتفع مايقومون به خطوة خطوة , ومن ثم يشجع المعلمون الطلبة من خلال العمل في مجموعات صغيرة على أخذ دورهم في التفكير بصوت مرتفع في أثناء قيامهم بأداء المهمة .

المرحلة الثانية: التقديم

يستخدم في هذه المرحلة اسلوب التدريس الصريح للاستراتيجية, وتوفير التوجيه المناسب حول استخدامها وخلال عملية التعليم يسمى المعلم الاستراتيجية المراد تعلمها , ويوضح كيفية استخدامها في التعلم ويؤدي التدريس الصريح في زيادة وعي الطلبة فوق المعرفي بمتطلبات المهمة وبالعلاقة بين استخدام الاستراتيجية وحدث التعلم.

يستطيع المعلم البدء بتنشيط ذاكرة الطلبة حول مناقشة الاستراتيجيات التي تمت في مرحلة الإعداد , ومن ثم يقترح إسما للـ إستراتيجية .إذ أن اعطاها اسما يمكن العلم والطلبة من بناء تواصل ذي علاقة بتعلم الانشطة في غرفة الصف .ويستطيع المعلم استخدام الاسم المتعارف عليه في الأدب التربوي (الاسم الفني) أو استخدام اسم اخر اشتقه الطلبة ويشعرون نحوه بالارتياح .

بعد الإتفاق على اسم الاستراتيجية , يصف المعلم كيفية استخدام الاستراتيجية في أنشطة تعلم صفية محددة , ويراعي أنه يكون الوصف تاما ما أمكن , مع تحديد كل خطوة في استخدام الاستراتيجية.بما في ذلك الوغي بمسوغات ملائمة الاستراتيجية للمهمة أو المادة التعليمية المستخدمة .وتعتبر نمذجة المعلم للاستراتيجية خلال مرحلة التقديم طريقة فعالة لتوضيح كيفية استخدام الاستراتيجية من قبل الطلبة , ويفضل أن يصف المعلمون استخدام هذه الاستراتيجية من خلال أكثر من مثال .

المرحلة الثالثة: الممارسة:

يختلف دور المعلم في مرحلة التطبيق أو الممارسة بناءا على طبيعة الخبرات التي يمتلكها الطلبة حول الاستراتيجية مقارنة بما يفعلون عندما يصبح الطلبة أكثر خبرة وبراعة في استخدام الاستراتيجية واستخدام السقالات المساندة عبارة عن عملية يقدم من خلالها مساعدات تدريبية مكثفة في بداية التعلم .وتدرجيا يتم سحبها عندما يكتب الطلبة مزيدا من المهارات والإستقلالية في أداء المهمات.

في البداية يوفر المعلم مساندات تدريبية كافية لضمان تعلم الطلبة استخدام استراتيجيات بشكل فاعل, فعلى سبيل المثال عند تعلم استراتيجية أخذ الملاحظات , غالبا ما يحتاج الطلبة معلومات مكثفة حول

كيفية تحديد الأفكار الرئيسية وكيفية الربط بين التفاصيل وهذه الأفكار , تحتوي على مفردات مفقودة أو معلومات ناقصة . وفي مرحلة قادمة عندما يتأكد المعلم أن الطلبة قد اكتسبوا المزيد من المهارات في استخدام هذه الاستراتيجية, يمكنه أن يقلل من استخدام التلميحات والكلمات المفتاحية المساعدة. إلى أن يصل في مرحلة متقدمة من تعلم الإستراتيجية إلى تزويد الطلبة بورقة فارغة تخلو من أية مساعدة أو توجيه , ليقوموا باستخدام الاستراتيجية وتوظيفها بشكل كامل على مسؤوليتهم.

وخلال مرحلة الممارسة يعطي الطلبة تعيينات فردية أو جماعية حيث تتوفر لهم الفرصة لاستخدام وتطبيق الاستراتيجية .ويفضل أن تتشابه هذه التعيينات مع نوع المهمات التي قدمت من خلال الاستراتيجية في المرحلة السابقة.

المرحلة الرابعة : التقييم:

في مرحلة التقييم يتأمل الطلبة الاستراتيجية التي استخدموها , والتقدير الذي حققوه بسبب نجاحهم في استخدامها , فضلا عن المساهمة التي وفرتها الاستراتيجية في تيسير تعلمهم.

وبداية يكون المعلم قد طلب من الطلبة التخطيط لمراقبة وتقييم استخدام الاستراتيجية ويستطيع المعلمون أن يحثوا الطلبة على تدوين الاستراتيجيات التي استخدموها خلال تنفيذ الأنشطة والمهام التعليمية, والاشارة إلى كيفية عمل الاستراتيجية , وملاحظة اي تغير في الاستراتيجيات من خلال الطريقة التي وصفوها بداية في غرفة الصف ومن ثم يقوم المعلم بتوجيه النقاشات الصفية نحو الاستراتيجيات الأكثر فائدة للطلبة في تنفيذ الأنشطة والمهام التعليمية المحددة.

هذا ويستطيع الطلبة الإحتفاظ بذكرات حول استخدام الاستراتيجية, وعرضها على زملائهم أو المعلم.ويعلقون في هذه المذكرات على مدى نجاحهم في استخدام الاستراتيجية والصعوبات التي واجهتهم وكيفية التغلب عليها .وبطبيعة الحال بفضل الإحتفاظ بهذه المذكرات على مدار العام الدراسي , ويمكن للطلبة المقارنة بين المهمات التي استخدموا في تنفيذ استراتيجيات وتلك التي نفذت دون استخدام استراتيجيات, كما يمكنهم استخدام قائمة رصد للاشارة الى الاستراتيجيات التي استخدموها في المواقف التعليمية المختلفة.

المرحلة الخامسة : التوسع

في مرحلة التوسع يستخدم المعلمون الاستراتيجيات في مواقف لم تكن جزءا من الأمثلة الأصلية التي أستخدمت في عملية التدريس الصفي حيث يستطيع المعلمون اعطاء الطلبة بعض التوجيهات لتذكيرهم باستخدام استراتيجية كانت جزءا في مرحلة التقديم، وتوفير المساعدة والدعم اللازمينكل ما يقتضيه الأمر ذلك ، وتشجيع الطلبة على محاولة تجريب استراتيجيات في موضوعات دراسية أخرى ويستطيع المعلمون تشجيع الطلبة على تجريب استراتيجيات مختلفة ، ومقارنة فاعليتها في تحقيق أهداف التعلم المنشودة ، ويستطيع الطلبة أيضا احضار أمثلة لمناقشتها ، ويمكن أن تصبح نتائج هذه المناقشات بمنزلة أو مثل موجبات للطلبة تساعد في تحديد أين ومتى يمكن استخدام استراتيجية معينة.

دور الطالب في استراتيجية التعلم النشط:

- طرح الأسئلة.

- فرض الفروض.

-

- الاشتراك في المناقشات.

- البحث.

- القراءة الذاتية.

الأمر الواجب مراعاتها في استراتيجيات التعلم والتعليم :

أولا المؤشرات النوعية :

- توظيف المعلم لمصادر التعلم المتوفرة والضرورية لتنفيذ الأنشطة. فطبيعة التعلم في الوقت الحاضر تقوم على ربط النظرية بالتطبيق .

- اظهار طريقة التدريس على شكل منظومة من الخطوات الإجرائية بما في ذلك الأنشطة التعليمية ، وتوظيف مصادر التعلم ، ووسائل التعلم ، والتقويم والتغذية الراجعة المتصلة بأهداف التعلم .

ثانيا : مراعاة الأسس النفسية للتعلم

- مراعاة فاعلية التعلم ونشاطه الذاتي.

- توفير فرص النجاح للمتعلم.

- تنمية الانضباط الذاتي للمتعلم.
- تجنب إرهاق حواس المتعلم بالتركيز على حاسة واحدة فقط.
- مراعاة الصحة الجسمية للمتعلم وكذلك صحته النفسية.

ثالثا : مراعاة الفروق الفردية والحاجات الخاصة للمتعلمين

- تنوع مصادر التعلم.
- تنوع الأهداف.
- تنوع اجراءات التقويم.
- تنوع عمليات التواصل
- مراعاة استعدادات المتعلم وقدراته.

رابعا: تنمية العلاقات الجيدة بين المتعلمين

- إتاحة فرص التعاون بين المتعلمين .
- توفير جو من الراحة والرضا لدى المتعلمين.
- الأخذ في الاعتبار أن يكون المتعلم مستمعا وغير متوتر .
- الإصغاء النشط لكل من المعلم والمتعلم وتقبل كل منهما للآخر .
- تقبل الأفكار والمشاعر والأخطاء بموضوعية.
- اعتماد النقد الإيجابي.

خامسا: تنمية مهارات التفكير بكل أنواعه ومستوياته .

- تخصيص الوقت الكافي للتفكير والإكتشاف ومعالجة الأشياء.
- إتاحة الفرصة للمتعلم لاستخدام مصادر متنوعة مما تستخدم في تنمية مهارات التفكير.
- استخدام الأسئلة السابرة المثيرة للتفكير وأسئلة عمليات التفكير العليا.
- سادسا: مراعاة التنظيم الزمري والتعاوني للمجموعة أثناء تنفيذ الأنشطة.
- تنظيم الصف على شكل مجموعات عمل.
- التأكيد على إكتساب المهارات الاجتماعية وتوظيفها.
- الحث على تبادل الأفكار والمشاركة في حل المشكلات.

سابعا: توفير بيئة صفية ايجابية ومساندة للتعلم.

- اشباع الحاجات النفسية والاجتماعية للمتعلم.
- احترام إمكانات المتعلم وقدراته .
- إشاعة جو التقبل والاحترام والثقة وتجنب كل مايشير القلق والتوتر.
- تشجيع النمو الفردي والاجتماعي.
- استثمار الوقت المخصص بشكل فاعل.
- احترام الرأي والرأي الاخر.

4.2 معنى اللعبة واللعب في حياة الطفل:

اللعبة ليست أداة ترفيه عن الطفل فحسب , لكنها مثل الهواء والغذاء والماء, ذات تأثير مهم على حياة كل إنسان , منذ طفولته وحتى شيخوخته..ولهذا أصبحت اللعبة قضية مهمة تشغل تفكير العلماء والباحثين والعالم كله..ولذلك لابد أن يعتبرها الأيوان من القضايا الحيوية المهمة التي يجب أن يوليها اهتمامهما .

فالطفل الصغير الذي يمسك بعصاه أو يد المكنسة الخشينة متصورا أنه يمتطي صهوة جواده , هو طفل طبيعي وسعيد بهذه اللعبة أيا كان رأي والديه ..والذي يفرد ذراعيه فالهواء , متصورا أن طائرة أو يركب طائرة تحلق به في الفضاء , هو طفل سوي..يلهو ويتعلم في نفس الوقت.

الطفل الذي يحاول ان يتسلق السلالم أو ينزل زاحفا عليها .هو أيضا يلعب ويتعلم في نفس الوقت مهارات جديدة .والذي يدفع بصندوق فارغ أمامه وكأنه سيارة نقل فهو يلهو ويتعلم مواجهة الحياة فيما بعد.قد نسخر نحن الكبار من هذه التصرفات فرغم كل ماعنده من لعب فإنه يتركها جانبا ليلهو بمثل هذه الأشياء .ولكن الطفل يحب اللعبة لابعجرد أنها ملونة أو جذابة .ولكن لأنها تشبع حاجة عنده.وتطلق خياله.وتجعله يعيش عالمه الخاص.وفي نفس الوقت يتعلم الكفاح والاصرار على إكتساب مهارات أخرى يمارسها الكبار.

5.2 تعريف اللعب :

يبدو أن تعريف اللعب معضلة في غاية الصعوبة , فهو يمثل تحديا للكتاب والباحثين في هذا المجال , وقد يكون هناك تشابه بينه وبين مفهوم الحب تحس وتشعر به ولكن يصعب عليك تعريفه تعريفا علميا منظما شاملا جامعا .

ويؤكد بعض المهتمين أن بهذا المجال أن الانسان الذي لايلعب لايمكن أن يكون إنسانا وهذه مقولة صحيحة بل هي تبدو حقيقة ملحة لايمكن تجاهلها فنحن نلمح وجودها عند الجميع منذ أصغر المراحل العمرية.

وبالتعمق في موضوع سلوكيات اللعب عند الأطفال نجد أن هناك ومن يعرف اللعب على أنه النقيض من العمل.

لقد أشار العديد ممن يدرسون السلوك الحيواني الى أن الحيوانات التي لاتعمل لاتلعب , لكن كتاب اخرين يرون عدم الامكان الأخذ بهذا التعريف فعلى سبيل المثل أشار سبنسر (spencer) الى العلاقة بين اللعب والابداع والنشاط الفني وقد يفسر هذا بأن نشاط اللعب نشاط منتج ومفيد.وعلى النقيض من وجهة نظر سبنسر أكد كتاب اخرون أن اللعب له دور أساسي في نمو الشخصية .وفيما بين هؤلاء الكتاب كان هناك اتفاق قليل على وظيفة اللعب .فقد حاول فرنك أن يدرس اللعب كنشاط له معنى وعرض هذا في مقال بعنوان مصداقية اللعب.ويرى الآخرون مصداقية اللعب حينما يكون هناك معنى للأنشطة التركيبية التكوينية .وهي التي تتحسن وتتعدل من خلال عملية اللعب .وهكذا كان كاجان (kagan) يؤكد على الوظيفة العقلية للعب بالرغم من عدم الإتفاق على تعريف مفيد ملموس له في المجال السيكلوجي الحديث 1947 وقد أشار هوزنجا (huizinga1949) إلى دور اللعب كترويح وهو الدور الذي يتحدى كل تحليلات وتفسيرات المنطقية .

خلاصة

من خلال ما تقدم يتبين أن استراتيجية التعلم باللعب من المهارات الضرورية للدراسة الناجحة للطلاب والتي يتضمن معرفة المتعلم بعمليات تعلمه، واختيار استراتيجيات دراسية تتناسب مع المهمات الدراسية المختلفة ومراقبة مدى نجاحه في استخدام تلك الاستراتيجيات ويتفق الكثير من التربويين على أن تعلم التلاميذ كيف يتعلمون، ويحتمل أن يكون الهدف النهائي للتعليم.

الفصل الثالث

القوام المعتدل



1-3 مفهوم القوام

2.3 شروط القوام المعتدل.

3.3 مظاهر القوام المعتدل.

4.3 دور مدارس التربية الرياضية في العناية بقوام المعتدل.

5.3 المحافظة على اعتدال القوام.

6.3 أثر القوام على صحة الفرد.

7.3 أسباب تشوهات القوام.

8.3 التمرينات المستخدمة في علاج التشوهات.

9.3 اللعب الاستطلاعي أو الاستكشافي.

10.3 اللعب الإيهامي.

خلاصة

تمهيد:

يعتبر المظهر العام للجسم أحد مقومات الشخصية السوية، فإحساس الفرد بكمال جسمه واستقامته يوصي عليه الكثير من الثقة والاعتزاز بالنفس، ومما لا شك فيه أن كمال الجسم وسلامته وخلوه من العيوب والتشوهات القومية يضع الشخص في مكانة مرموقة وينال الكثير من التقدير والاحترام ممن يحيطون به، وذلك فالجميع يحرص على أن يتمتع بقوام جسد ويشترط ذلك المحافظة على الصحة العامة واتباع العادات السليمة في المشي والجلوس وقضاء الواجبات اليومية، إضافة إلى ممارسة الرياضة كوسيلة وقائية لعدم حدوث التشوهات القومية، واعتدال القوام يتطلب جهاز عظمي سليم وعضلات قوية ومفاصل مرنة وكذلك جهاز عصبي سليم، ويحدث التشوه القوامي عند اتباعنا لعادات خاطئة أو عدم الاهتمام بالصحة العامة والتغذية أو التعرض للإصابات والأمراض وفي هذه الحالة يتطلب من الشخص المصاب بالتشوه اللجوء إلى وسائل علاجية مختلفة تبعاً لحالة ودرجة التشوه وتعتبر الحركة والتمارين العلاجية وسيلة فعالة لعلاج وإصلاح بعض التشوهات القومية، ومن هذا المنطلق أردت أن أضع بين يدي الطالب بعض المعلومات النظرية والعلمية للقوام والتشوهات أعراضها وأسبابها وطرق إصلاحها وعلاجها أملاً أن يجد القارئ القاعدة المرجوة.

1.3 مفهوم القوام:

يتميز الإنسان عن أي نوع آخر من المملكة الحيوانية بقدرته على التفكير وكذلك قدرته على اتخاذ وضع الوقوف الصحيح والاعتدال في القامة في مختلف أوضاعه سواء في الوقوف أو الجلوس أو المشي أو الجري أو التسلق وكل الأعمال التي يؤديها في حياته اليومية.

وترى زينب عبد الحميد وناهد عبد الرحيم (2000) أن القوام المعتدل يتطلب أن تكون أجزاء الجسم خلاله متراسة فوق بعضها البعض في وضع عمودي للرأس والرقبة والجذع والحوض والرجلان تحمل كل منهما الأخرى بما يحقق اتزاناً مقبولا للجسم، وبما يحدث التوازن المطلوب في عمل الأربطة والعضلات وأجزاء الجسم المختلفة. (سعي محمد يونس، طرية عادل، 2021-2022، ص14)

-تعريف اللجنة الفرعية لمؤتمر الطفل بالبيت الأبيض بكونه: العلاقة الميكانيكية من أجهزة الجسم الحيوية المختلفة العظمية والعضلية والعصبية.

- القوام من وجهة نظر علماء الأنثروبولوجي هو مظهر يتضمن الخصائص المميزة لجنس ما . فهو بعد من المؤثرات المصاحبة للنشوة والارتقاء .

2.3 شروط القوام المعتدل:

يتفق كل من اقبال رسمي (2007م) ياسر عابدين (2007م) مع مجدي الحسني ان شروط القوام المعتدل هي:

الاعتدال:

تشدن أحد الاشتراطات الهامة والذي من ضلاله يتم مقاومة الجاذبية الأرضية التي تشدننا الى أسفل ومن ثم حيث يجب ان يتم التنبيه على الأطفال دائما بالتنبهات التالية "افرد ظهرك"، " ارفع رأسك"، " ذقنك للداخل".

التوازن:

وهذا يحتاج الى توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي، حيث أن القدمين صغيرتان في مجموعهما بالنسبة لثقل وطول الجسم، على أن يكون الثقل على القدم الواحدة في المنتصف بين العقب ووسادة القدم على العظم القنزعي. (إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم، 2013، ص22)

التناسق:

لابد للقوام الجيد أن يكون التناسق بين جميع أجزاء الجسم تاماً، كما ينبغي أن يقع مركز جاذبية الأرض في خط مستقيم عمودي يبتدئ من الاذن ماراً بمفصل الكتف ومفصل حوض ثم المرور بخلف الركبة وانقطاع امام الكعب الخارجي بحوالي بوصة ونصف.

السهولة:

يجب ان تكون القامة المعتدلة المتزنة المتناسقة على جانب كبير من السهولة والاسترخاء عند اللزوم ويجب أن يحفظ اعتدال القامة لمدة كبيرة بدون تعب أو شد على العضلات ويتم هذا الاعتدال من خلال تقوية العضلات ونشاطها وإحساسها. (إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم، 2003، ص23)

3.3 مظاهر القوام المعتدل:

تتفق إقبال رسمي (2007م) مع كل من حياة روفائيل، صفاء الحزب وطلاي (1995م) أن اهم تلك المظاهر هي:

- اعتدال وضع الرأس مع الجسم.
- الكتفان في وضع طبيعي.
- الصدر مفتوح مع حرية التنفس.
- أن تكون زاوية الحوض صحيحة من (55، 60 درجة) مع قبض عضلات البطن للداخل.
- يركز الجسم على القدمين بالتساوي ويكون مشط القدم والأصابع والرصفتان متجمعان للأمام.

ويلاحظ أن يكون الوضع السابق ليس في حالة تصلب وتوتر في العضلات. (إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم، 2013، ص24)

2.3 معايير خاصة بالقوام المعتدل:

بذكر ياسين عابدين (2007م) نقلا عن ماريون وكجنوث بعض المعايير أو الاعتبارات قبل أن تحكم على قوام أنه معتدل وهذه المعايير هي:

- أن يعمل الجسم بحرية.
 - التأكد من الحقائق النشر بحية القوام.
 - سلامة الأعضاء الداخلية للقوام ومدى الكفاءة الوظيفية لها.
 - التوازن الذي يساعد على استقرار القوام
- (إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم، 2013، ص24)

بالنسبة للأفراد الغير عاديين:

الحالات الأولية والتي في متناول مدرس التربية الرياضية معالجتها:

ويذكر ياسر عابدين (2007م) أن استخدام التمرينات العلاجية الخاصة بالانحراف القوامي لكل مجموعة متجانسة بعد تحديد درجة السواء القوامي لديهم مع إشراكهم في البرنامج العام باستثناء التمرين الذي قد يؤدي الى زيادة الحالة سوءا.

- الحالات المتقدمة والتي ليست من اختصاص مدرسي التربية الرياضية معالجتها والتي في احتياج الى المتخصصين من الأطباء فيرى مجدي الحسيني (2004م) اتباع ما يلي: يجب على مدرس التربية الرياضية تحويل مثل هذه الحالات الى المتخصصين.
- يمكن لمدرس التربية الرياضية الاشتراك معهم في برنامج العلاج مع مشاركة أولياء الأمور أيضا في تنفيذ ومتابعة العلاج.

- يجب على مدرس التربية الرياضية اشتراك مثل هذه الحالات في ممارسة الأنشطة المختلفة وفي حدود إمكانياتهم وقدراتهم لإبراز مواهبهم ولتنمية مهاراتهم في احدى الأنشطة ومن أجل زيادة ثقة الطالب بنفسه نتيجة لما يشعر من تحسن للعمل الوظيفي لأجهزته ومقدرته على ممارسة النشاط الرياضي.
- يجب على مدرس التربية الرياضية اكتشاف حالات الانطواء ومحاولة معالجة مشاكلهم وإدخال المرح والسُرور على نفوسهم من خلال التمرينات الترويحية والمرحلة المشوقة، فيجب على مدرس التربية الرياضية اكتشاف هؤلاء التلاميذ اسوة بزملائهم وتهيئة الفرص حتى ترتفع معنوياتهم ويرقى تفكيرهم وتزيد من الإحساس بكيانهم. (إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم، 2013، ص 29، 28)

3-4 دور مدرس التربية الرياضية في العناية بقوام النشء:

مدرس التربية البدنية والرياضة هو المربي الذي عليه مباشرة بنمو القوام الصحيح للتلاميذ فيجب العناية بهم مع مراعاة متطلبات التلميذ بدنيا لتحقيق النمو الطبيعي له.

بالنسبة للأفراد العاديين:

يجب أن يشجع التلاميذ بشتى الوسائل التي تحفزهم على الاهتمام بقوامهم باستخدام الأساليب المتعددة لنشر الوعي القوامي والرياضي وذلك من خلال عرض أفلام توضح القوام الجيد وميزاته أو عن طريق صور الابطال، مما يشوقهم ويحثهم على العناية بالقوام وممارسة الأنشطة الرياضية.

يجب على مربي التربية الرياضية أن يكون مثلاً أعلى للقوام الجيد حتى يحتوي به كافة التلاميذ في مختلف المراحل العمرية.

- الاهتمام بالجدول الدراسي وما يحتويه من أنشطة.
- اختيار التمرينات والأنشطة والأجهزة وكذلك الرياضي المناسب (صالات، جيم، نزي، ملاعب، حمام، سباحة). أماكن ممارسة النشاط
- الاهتمام بالنشاط الخارجي سواء داخل المدرسة أو خارجها.
- إبراز الموهوبين والعناية بهم عن طريق التدريب والتشجيع للوصول بهم الى مستوى البطولة.

- تشجيع الاستعراضات الرياضية وتقدير البطولات وتنظيم الاختبارات ومنح الإشارات للتلاميذ. (إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم، 2013، ص27)
-

3. 5 المحافظة على اعتدال القوام.

توضح اقبال رسمي (2007م) أنه للمحافظة على القوام المعتدل يجب أن يكون هناك أساسيات ثابتة لذلك ومنها:

- مراعاة صحة الفرد والعلاج المناسب في الوقت المناسب.
- مراعاة الغذاء الكامل الذي يحتوي على جميع العناصر التي يحتاجها الجسم.
- الحالة النفسية التي يجب أن يكون عليها الفرد لابد أن يشعر بالثقة بالنفس والسعادة.
- يجب أن يقوم الفرد بالتمارين الرياضية لجميع أجزاء الجسم وعضلاته ومفاصله وأربطة، فلا يجب أن يؤدي تمارين لجزء من الجسم ويترك جزء آخر.
- مراعاة سلامة الجهاز العصبي مع زيادة التوافق العصبي العضلي حتى يمتد الجسم الوضع الصحيح.
- يجب أن تقوم الأجهزة الداخلية (القلب، الرئتين، الغدد الصماء) بوظائفها على غير وجه.
- مراعاة تخصيص أوقات كافية لراحة الجسم.
- اختيار الملابس الصحية المناسبة وخصوصاً أثناء النمو.
- معالجة العادات السيئة (كالوقوف على رجل واحدة أو أثناء الكتابة) وهذه العادات يجب أن تعالج بعناية ويقع معالجتها على عاتق أولياء الأمور سواء من المدرسين أو الوالدين. (إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم، 2013، ص26)

3-6 أثر القوام على صحة الفرد:

أثر القوام على الهيكل العظمي:

نقل كفاءة عمل العضلات والعظام في حالة تشوهات وكذلك الناحية الميكانيكية والوظيفية للمفاصل كما يحدث في حالة الانحناء الجانبي لضعف عضلات جانب عن جانب الآخر.

حدوث الامراض:

قد يحدث صداع وفير وإمساك بل تضعف مناعة الشخص ويقل وزنه ويشعر بالتعب بسرعة وتنخفض السعة الحيوية للرئتين مع اضطراب في الإخراج بسبب بعض التشنجات، إضافة إلى الشعور بالآلام المبرحة أسفل الظهر في حالة ضعف عضلات المنطقة القطنية.

علاقة القوام بعمل الأجهزة الحيوية:

ضعف عضلات البطن ناتج عن تشوه المنطقة القطنية بالتالي تتحرك الأعضاء الداخلية مما يسبب اضطراب وتقل كفاءتها، وكذلك تشوه الصدر واستدارة الظهر يقلل من كفاءة عمل الرئتين ويقلل من السعة الحيوية للرئتين (فراج عبد الحميد، ص14).

3-6/ أسباب تشوهات القوامية:

يتوقف العمل الحركي للجسم على السلامة العامة وصحة وخلو الجسم من الأمراض وسلامة عمل الأجهزة الحيوية والأعضاء كالجهاز العصبي الذي يعطي الإشارات للعضلات لتقوم بعملها من حيث الانقباض والانبساط وتؤدي العضلات عملها بكفاءة.

وتحدث التشوهات القوامية نتيجة الأسباب التالية:

1/ الإصابات: التي تصيب العظام أو العضلات أو الاربطة أو المفاصل فتسبب اختلال في توازن الجسم فيضطر بشكل تعويضي لحفظ الاتزان فيقوى جزء على حساب جزء آخر ويطول فترة الإصابة يتخذ الجسم شكل مختلف عن الوضع الطبيعي والتشريحي فيحدث التشوه كما يحدث الانحناءات الجانبية أو ضعف في السمع والبصر يضطر الشخص إلى اتخاذ وضع معين بالجسم ليدقق السمع أو البصر ويستمر هذا الوضع مما يسبب تعود الجسم على الوضع الجديد سواء بالانحناء أو الميل فيصبح تشوها يعتاد عليه الشخص.

2/ الوراثة: حينها لا تهتم الحامل بصحتها والتي يرافقها بالطبع صحة الجنين فيولد الطفل ناقص التكوين وضعيف البنية ومشوها في بعض أعضاء أجزاء الجسم.

3/ الأمراض: تسبب الأمراض كالكساح ولين العظام وشلل الأطفال في ضعف العظام وعدم مرونة المفاصل مما يؤثر في تشكيل القوام للشخص بسبب الضعف الذي يصيب العظام.

- 4/ **طبيعة العمل:** بعض المهن والأنشطة تسبب في حدوث بعض التشنجات كما يحدث لمستخدمي الآلة الكاتبة أو الكمبيوتر من انحناء للأمام فيتسبب ذلك في نقوس الظهر أو سقوط الرأس للأمام وكذلك لاعب الملاكمة أو ركوب الخيل (د. فراج عبد الحميد توفيق، ص15).
- 5/ **نوعية الملابس والأحذية:** فالملابس الضيقة تعوق الجسم عن الحركة بطبيعتها والأقصى مدها مما يعود الجسم على التحرك بشكل فيسبب ذلك اتخاذ الجسم وضع غير مناسب فيسبب قوام غير سليم، كالأحذية الضيقة أو ذو الكعب العالي فتضطر السيدة الى تغيير وضع جسمها لحفظ الاتزان فيما يؤدي الى تشوه في منطقة القطن بالعمود الفقري.
- 6/ **العادات الخاطئة:** كأن يقوم الطفل بتقليد شخص ما في مشيته أو جلسته فيقود على هذا الوضع الذي قد يكون خاطئاً في أغلب الأحيان.
- 7/ **الجانب النفسي:** النجاح والسعادة والفرح يجعل الفرد فخوراً منتشِباً منتصباً القائمة وذلك عكس الحزن والكلية تضي على الشخص الانكسار والشعور بالذل والمسكنة فتجعله مطأطأ الرأس بتراخي.
- 8/ **التغذية السيئة:** للتغذية علاقة وطيدة بحدوث التشنجات القوامية حيث أن الغذاء المتكامل يقوي العظام والمفاصل والعضلات ويستطيع تحمل وزن الجسم ضد مقاومة الجاذبية ومقاومة الاحمال والانتقال مما يساعد الجسم على حمايته من حدوث التشنجات. وإذا كانت سيئت تحدث التشنجات.
- 9/ **الإرهاق:** يسبب الإرهاق للفرد بعض التشنجات حيث أنه لا يستطيع عضلاته تحمل الوزن أو الثقل الذي يحمله وبالتالي يسبب ذلك في حدوث الانحناءات والتشنجات (د. فراج عبد الحميد، توفيق، ص16).
- 10/ **الاصابة:** حينما تصاب عظمة أو رباط أو عظمة من العضلات يختل توازن الفرد وينحرف مركز الثقل عن وضعه الطبيعي .
- 11/ **المهنة:** قد تكون المهنة التي يزاولها الفرد سببا في حدوث انحراف قوامي مثل عامل المصانع وعامل البناء الذي يعمل ساعات طويلة ومتكررة في وضع معين.

3-7/ التمرينات المستخدمة في علاج التشنجات:

1/ تمارين إرادية: يقوم بها الشخص بنفسه دون الحاجة للمساعدة أو وسائل خارجية.

2/ تمارين غير إرادية: والتي تقوم بها الشخص بتأثير شخص آخر أو جهاز ضد مقاومة وقد تكون قسرية.

أهمية التمارين المستخدمة في العلاج قائدها:

1/ التأثير على الجهاز العضلي: تساعد على إمداد العضلات بالدم المحمل بالأكسجين حيث تسع الأوعية

الدموية وتزداد كمية الدم المتجهة للعضلات وتزداد تغذيتها، كما ترفع من درجة حرارة العضلات وتنشط الغدد العرقية، كما تعمل على زيادة مطاطية العضلات.

2/ التأثير على الجهاز العظمي والمفاصل:

أ/ تزيد من مرونة المفاصل والمدى الحركي للمفصل.

ب/ تزيد تغذية العظام فتتمو بشكل سليم.

3/ التأثير على القلب والدورة الدموية:

أ/ تقوي من كفاءة القلب كما تقوي القلب وتزداد سمكها وتزداد كمية الدفعة القلبية.

ب/ زيادة كمية الدم المتدفق في الشرايين والمتجه للعضلات.

ج/ يزداد سمك الاوعية الدموية واتساعها وتقوي الصمامات الموجودة بالشرايين والاوردة (د. فراج عبد الحميد توفيق، ص 20-21-22).

4/ التأثير على الجهاز التنفسي:

أ/ يزداد اتساع الرئتين وتقوى العضلات التنفسية.

ب/ تحسين عملية تبادل الغازات في الرئة.

ج/ يزداد التنفس عمقا وسرعة وبالتالي تغذي العضلات دائما بالأكسجين الذي يحمله الدم.

5/ التأثير على الجهاز الهضمي والإخراج:

أ/ تتحسن عملية الهضم والامتصاص بالمعدة والأمعاء.

ب/ تزداد افرازات الهضم للمواد الغذائية.

ج/ تزداد حركة الأمعاء وبالتالي يقوم المستقيم بالتخلص من الفضلات.

د/ يزداد العرق وتفقد كميات كبيرة من الماء بسبب المجهود وزيادة السرعة وعمق التنفس.

6/التأثير على الجهاز العصبي:

أ/ تتحسن عمليات الكف والاثارة للعضلات.

ب/ تزداد كفاءة توصيل الإشارة العصبية.

ج/ بسبب ارتفاع كفاءة الجهاز العصبي المركزي يكون أداء الحركات والاستجابة أكثر دقة ويزداد الانتباه.

3-8/اللعب الاستطلاعي أو الاستكشافي:

يلاحظ السلوك الاستطلاعي لدى الأطفال عادة عندما ينقلون لعبة جديدة خاصة إذا كانت تلك اللعبة تحتوي على أزرار ومحولات وأدوات تشغيل أخرى، وكانت مما يحدث أصوات وبشغل أضواء، وينفتح أبوابا وبشغل محركات الخ عندئذ تشاهد الطفل غالبا وهو يتناول اللعبة ويأخذ في اكتشافها بأن يضغط على أزرارها ويحول المحاولات ويجرب كل شيء حتى يستغذ جميع الإمكانات التي يتضمنها تشغيلها، لكن لعب الطفل الاستطلاعي لا يقف بالضرورة عند هذه النقطة فقد يحاول أن يجمع بين تلك العمليات البسيطة التي استفدها بعضها مع بعض فيجمع معا، مثلا تشغيل المحرك مع إضاءة الضوء، أو احداث الصوت مع تحريك اللعبة، أو فتح الأبواب، ووضع أشياء داخل اللعبة أو استخدام هذه ذاتها مع لعب أخرى، أو استخدامها في نوع آخر من اللعب هو اللعب الابهامي، وهكذا. (د. عبد الرحمان بن سليمان، د. شيخة يوسف الدبرتي، 2007، ص34)

3-9/ اللعب الابهامي:

يلاحظ أن الطفل مع بلوغه سن الثالثة يبدأ في الاستغناء عن وجود اللعب المشابهة للأشياء الحقيقية عند تظاهره بالقيام بأي نشاط يريده فلا يصبح لديه أي مانع من استخدام صندوق مثلا، بدل من الحافلة اللعبة، لكي يتظاهر بقيادة السيارة أو من استخدام العصي بدل من الحصان لكي يتظاهر بركوب الخيل وهكذا.

هذا التحرر الجديد من الواقع أو الشبيه بالواقع، يساعد الطفل في هذه المرحلة أيضا على أن يقوم بعدة أنشطة، أو بعدة عمليات في وقت واحد في أثناء لعبة الابهامي، بعد أن كان يقوم بعملية واحدة فقط فبعد أن كان يتظاهر بإغماض عينيه لينام أو يصب الشاي من إبريق فارغ، عملية واحدة في وقت واحد، يصبح في مقدوره الآن أن يشمل في نفس السياق الابهامي عدة عمليات، فعندما يلعب لعبة (رجل الإطفاء مثلا) نجد الطفل بسهولة يجعل من نفسه سيارة الإطفاء والخرطوم والسلم وصفارة الإنذار بل والبيت المحترق نفسه وجميع الأفراد الذين يشتركون في هذا الموقف سواء كانوا من الضحايا أو المنقذين، ولا شك في أن هذا التطور الذي يتضمنه الرمز لعدة عمليات معا هو درجة من التعقيد في اللعب الابهامي تتم عن نمو في كل من القدرة الحركية والقدرة المعرفية معا، ذلك أن الطفل في هذه المرحلة تكون قد تكونت لديه القدرة على تصور أحداث معينة بصورة كلية لا جزئية وعلى ذلك يصبح في إمكانه استدعاء هذا الحدث أو ذلك بكل تفاصيله وهناك مظهر آخر من مظاهر التطور في اللعب الابهامي، هو أن الطفل فيما بين الثالثة والرابعة يبدأ فيما نسميه بلعب الأدوار أو لعب السوسيوDRAMي، ويصل هذا الاتجاه إلى حده الأقصى فيما بين الخامسة والسادسة، فاللعب الذي كان مجرد تصور أو تظاهر بأفعال غير حقيقية يصبح الآن انساقا معقدة من الأفعال أو الأدوار المتبادلة (د. عبد الرحمان سيد سليمان، 2007 ص).

خلاصة

إن القوام المعتدل يتطلب أن يكون أجزاء الجسم متراسة بعضها فوق بعض في وضع عمودي فارأس والرقبة والجدع والحوض والرجلان والقدمان يحمل كل منها الآخر بما يحقق اتزاناً مقبولا للجسم، لذا حاولنا التطرق الى تعريف القوام المعتدل وكيفية المحافظة عليه وأهم التمرينات المستخدمة لعلاج فائدته.



الفصل الرابع

المراهقة

تمهيد

1.4 فترة المراهقة.

2.4 خصائص مرحلة المراهقة.

3.4 واجب المدرسة إزاء النمو الاجتماعي.

4.4 مرحلة المراهقة.

خلاصة

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة هي المرحلة الحرجة في حياة الأبناء ذكور أو اناث لذا فإنها تحتاج الى جهد خاص من القائمين على التربية وخاصة الاب والام في البيت ويليهم المعلمون بالمرحلة الإعدادية خاصة الصف الثالث الاعدادي و حتى الصف الثالث الثانوي فهذه هي أصعب المراحل الحرجة في حياة الأبناء، وقد تمتد هذه الفترة الى المرحلة الجامعية، لذا فإن العناية بالمراهق مهمة للغاية وهي مسؤولية كبيرة يسأل عنها أولياء الأمور أمام الله جل وعلا يوم القيامة، وقد نادى سبحانه المؤمنين أن يرعوا أبناءهم و يؤدبهم أحسن تربية فيكون لهم ولأبنائهم الوقاية من عند الله جل شأنه فقال "يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا وقودها الناس والحجارة" (التحريم، 6).

1-1/فترة المراهقة:

من الثابت أن مرحلة المراهقة هي الفترة التي حددها العلماء في المدة ما بين الثانية عشرة و12 و17 سنة وهي الفترة التي تسبق التكليف للشباب والشابة بقليل.

ومعلوم أن الغرب في قانونهم لا يحاسبون المراهق في فترة المراهقة لأنهم يعتبرونه يمر بمرحلة عصبية أثناء هذه الفترة.

أما في القانون الإسلامي في الفتى والفتاة مكلفين منذ سن البلوغ بعد الثامنة عشرة سنة 18، إذ تجب الصلاة والصيام فرضاً عليهما، وكذا باقي الأركان وبالتكاليف الشرعية تحمل التكاليف الـ في السلوك والعلاقات والمعاملات. (محمد محمود عبد الله، 2014، ص9)

4-2/خصائص مرحلة المراهقة:

معلوم أن كل مرحلة من مراحل عمر الإنسان يأنس أي شخص بالحديث عنها إلا مرحلة المراهقة وقد والحق سبحانه إلى هذه المراحل في القرآن العظيم بقوله "الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفاً وشيبة يخلق ما يشاء وهو العليم القدير" (الروم، 54) ومن خصائص هذه المرحلة أن المراهق يمر بتغيرات جسمية وعملية ونفسية واجتماعية رهيبية حتى أن علماء النفس يسمون هذه المرحلة بالعاصفة التي يجب الاستعداد لها من القائمين على أمر الأبناء، ويجب هنا أن تلقى الضوء على هذه التغيرات. (محمد محمود عبد الله، 2014، ص10)

ويجب هنا أن تلقى الضوء على هذه التغيرات:

(أ) - النمو الجسدي والحركي: تتميز هذه المرحلة بالبطء في النمو الجسماني، ويلاحظ استفادة الفتى والفتاة لتناسق الجسم، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة جلية ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستفيد الفرد اتزانه الجسمي، ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريباً، وتزداد احتياجات الأفراد إلى الأنشطة لاكتساب اللياقة

البدنية والحركية، وكذا الأنشطة التي تهتم بصحة وسلامة القوام واكتساب المظهر الجيد. (محمد محمود عبد الله، 2014، ص10)

أما **بمرحلة النمو الحركي**: فيظهر في هذه المرحلة الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسين والرقى لتصل الى درجة عالية من الجودة كما يلاحظ ارتفاع بمستوى التوافق العضلي العصبي.

وفيما يكتسب الفرد ويتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها إضافة الى ذلك زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى ويساعد الكثير على إمكانية ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى القوة العضلية، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز والتمرينات الفنية. (محمد محمود عبد الله، 2014، ص11)

(ب)- **النمو العقلي**: تؤدي الوراثة دور في إيجاد الفروق الفردية في الذكاء والقدرات العقلية وتؤثر التسهيلات البيئية والخبرة والتدريب في فرصة تنمية ودرجة استثمار قدرة المواهب الى أقصى حد ممكن، كذلك يسير التوافق الانفعالي الوصول الى الثقة ومفهوم الذات لتحقيق النضج العقلي حيث يؤثر المدرسون تأثيراً واضحاً في النمو العقلي للمراهقين و يلاحظ أهمية سلوك المدرس وخلوه من المشكلات الشخصية بالنسبة كتوجيه سلوك تلاميذه وحل مشكلاتهم، ويقرر المراهقون أن من صفات المدرس الجيد المعاملة الإنسانية والعدالة والحزم والعلم والتمكن من المادة، والإخلاص في التدريس وحب التلاميذ، والسيرة الشخصية الحسنة والتوافق الاجتماعي والانفعالي، ورحابة الصدر في المناقشات، وحسن المظهر، والقدرة الحسنة. (محمد محمود، عبد الله، 2014، ص11)

حيث أن إدراك المراهق النمو العقلي يتخذ آفاقاً واسعة من الماضي والحاضر والمستقبل ويحاول المراهق أن يتعمق في ادراكه ليدرك الأسباب المباشرة وغير المباشرة والنتائج القريبة والبعيدة. (فؤاد بهي الدين، ص274)

(ج)- **النمو النفسي**: يمر المراهق بفترة حرجية من التغيرات النفسية، وهو أمر طبيعي لما ينشأ عنه من طاقات واستعدادات وقدرات تتفاعل فيها بينها لتشكيل شخصية المراهق، ومن هذه التغيرات حدة الانفعال، حيث بغضب و بلوغ لأسباب تافهة كما يمتاز الانفعال بالتقلب و سرعة التغير، فهو يريد أن يثبت للغير أنه

أصبح رجلاً كبيراً إليه رأيه وشخصيته ولم يعد طفلاً، كما أنه يتصف بالحساسية الشديدة المراهقة والتي تتأثر لأتفه المثيرات وقد يصاب بعض المراهقين ببعض السلوكيات الخاطئة مثل التمرد والعصيان والانسحاب من الحياة الاجتماعية، وعدم حبهم لمخالطة الناس وخوفهم من الاجتماع بالآخرين، ولاشك أن كثرة وتنوع انفعالات المراهق أمر طبيعي نتيجة التطور الجسماني الذي يمر به المراهق، ويعتبر انفعال حب الذات من أقوى انفعالات هذه المرحلة، لذا يعتني المراهق بذاته الجسمانية ويصرف كل جهده للتحلي بالصفات التي تجذب انتباه الآخرين إليه، وقد يعجب المراهق بقدراته العقلية وينسب أسرته، ومن هنا تأتي التربية الإسلامية لتبصير المراهق بحقيقة نفسه، وأن النعم التي يرفل فيها إنما هي هبة من الله وإن الشكر يزيد النعم، وأن العجب والخيلاء والاستعلاء على الآخرين مفسد لها. (محمد محمود، عبد الله، 2014، ص12)

(د) - النمو الاجتماعي: يتأثر النمو الاجتماعي للمراهق بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها، كما يوجد في البيئة الاجتماعية من ثقافة وعادات وتقاليد وعرف واتجاهات وميول يؤثر في المراهق، ويوجه سلوكه، ويجعل عملية تكيفه مع نفسه ومع المحيطين به عملية سهلة أو صعبة.

ومن التغيرات النفسية في فترة المراهقة رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة، وميله نحو الاعتماد على النفس، كما أنه يزيد ميله إلى الانتماء إلى رفقة أو صحبة أو مجموعة تشاركه مشاعره، وتعيش مرحلته ليث إليها آماله وآلامه.

والإسلام يوجب على الآباء والأمهات أن يبذل جهودهم المتواصلة لتذهيب مشاعر المراهقين، وتقويم طباعهم، وتعودهم على ممارسة العادات والآداب الاجتماعية ليكون ذلك عون لهم على التكيف السوي مع أفراد المجتمع، فالأبناء والبنات أمانة استرعانا الله عليها ونحن مسؤولين عن تربيتهم وتعودهم على كريم الخصال، وبذلك يقطعون السبل أمام التوجيه المنحرف "قال تعالى: حيا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا وقودها الناس والحجارة"> (التحريم: 6) (محمد محمود، عبد الله، 2014، ص13)

(هـ) - النمو الوجداني والاقتصادي: إن المراهق في هذه المرحلة يعمل على تحقيق ذاته حتى يثبت للناس لم يعد الطفل الصغير الذي لا يعبأ به، لذلك قد ينتقد بعض التصرفات المحيطة به، ويحاول أن يستخدم إمكاناته بصورة أكثر نضجا وعلى مستوى أكثر تعقيدا، ليعطي كما يأخذ، وليقيم علاقات مع الآخرين ويثق فيهم،

ويتعلم ما ينفعه وما يضره، وأن رفض المراهق التدخل من قبل الاب أو أفراد الأسرة عموماً يشيئ طبيعياً في هذه المرحلة، وكثيراً ما يظهر على المراهق مظاهر عدم الرضا عن الأسلوب الذي تتبعه الأسرة في التوجيه، أو الأمر بعد مصادفة شخص أو أشخاص معروفين بالسلوك هذا التدخل يضعف شخصيته، والمراهق في هذه المرحلة ينشد الاستقلال المادي، ويحاول جاهداً أن يستقبل معتمداً على نفسه.

إن العامل الاقتصادي له تأثير سلبي على السلوك النفسي والاجتماعي للمراهق خاصة إذا ما غابت التربية الإسلامية الحقة التي تدعو إلى بذر القناعة والرضا في نفوس أفراد المجتمع كي تسير الحياة مسيرتها الطبيعية دونها خلاف أو شقاق، بل مؤاخذة ومصاحبة وصدق ووفاء. (محمد محمود، عبد الله، 2014، ص14)

4-3/ واجب المدرس إزاء النمو الاجتماعي:

1) يجب أن يشجع المدرس الأطفال على المنافسة الشريفة.

2) كما يجب عليه أن يبعد الأطفال عن موافق التنافس التي تؤدي إلى الفشل.

3) أن يشجع على تحمل المسؤولية.

4) ومن الضرورة بمكان استغلال ميل الطفل إلى العمل الجماعي والإبداعي.

ما يجب على الآباء والمعلمين لتحقيق ذلك: يجب على الوالدين والمعلمين أن يكونوا قدوة حسنة في سلوكهم فالأطفال مشاركون لهم وجدانياً ومقلدون لهم في السلوك فطرياً فليحذروا. (محمد محمود، عبد الله، 2014، ص14)

4-4- مرحلة المراهقة: 4/

أ) -طور بلوغ الحلم (المراهقة المبكرة):

وتشمل بداية القوة الجسمية المرتبطة بالبلوغ الجنسي، وتنتهي في الخامسة عشر تقريباً، وتشمل المرحلة الإعدادية، وتتميز بمرحلة البلوغ بأنها المرحلة الثانية في حياة الفرد التي تصل فيها سرعة النمو إلى أقصاها حيث كانت المرحلة الأولى من قبل الميلاد إلى منتصف السنة الأولى بعد الميلاد ويؤدي النمو السريع في

البلوغ الى إحداث تغيرات جهرية عضوية ونفسية لنمو، وتغيرات جزئية مصاحبة لها، وهكذا يشعر الفرد بالارتباك ويميل سلوكه أحيانا الى ما يشبه الشذوذ.

ويتأثر البلوغ بنوع الغذاء وكميته، فكثرة البروتين يؤدي الى التكبير بالبلوغ ونقص الغذاء يؤخر بدء البلوغ، أيضا في النشاط الجنسي للفرد فحينما يتعرض الافراد لبلوغ تضعف تبعا لذلك رغبتهم الجنسية وبهذا يعالج النبي صلى الله عليه وسلم الشباب قائلا: (يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة (تكاليف الزواج) فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحضر للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالعوم، فإنه له وجاء) (مانع وعاصم من الوقوع في الحرام) (محمد محمود، عبد الله، 2014، ص15)

ب) -مراحل البلوغ:

تمر مراحل البلوغ ب ثلاثة مراحل جزئية هي:

1)المرحلة الأولى: ويبدأ فيها بزوغ المظاهر الثانوية للبلوغ مثل: خشونة الصوت عند الذكور وبروز الثديين عند الاناث.

2)المرحلة الثانية: وفيها يبدأ خروج الافرازات الدالة على نشاط الغدد الجنسية مثل: احتلام الصبي، حيض البنت ويستمر فيها نمو المظاهر الثانوية.

3)المرحلة الثالثة: عندما تصل المظاهر الثانوية الى اكتمال نضجها، وعندما تصل الأجهزة التناسلية الى تمام وظيفتها تصل هذه المرحلة الى نهايتها، وتبدأ بذلك مرحلة المراهقة المتأخرة ويحتاج الفتى الى فترة 3 سنوات في المتوسط حتى يكتمل لديه النضج الجنسي، وهي الفترة التي تقابل في نظام التعليم "قبل اختصاره" بالمرحلة الإعدادية.

(ج)-المراهقة المتأخرة:

وتبدأ مع اكتمال التغيرات الجنسية وتمتد الى سن الرشد الحقيقي 18 عاما أو القانوني 21 عاما وتشمل المرحلة الثانوية، وقد تمتد الى المرحلة الجامعية حسب مؤشرات الاستقلال النفسي التي تدل على الرشد الذي يبيده الفرد. (محمد محمود، عبد الله، 2014، ص16)

خلاصة

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حساسة، فهي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، لأجل هذا أولى العلماء في مجال التربية وعلم النفس أهمية كبيرة للفرد في هذه المرحلة، بحيث يتأثر الفرد بعوامل فسيولوجية وعوامل نفسية وعقلية وجسمية، كما أن التعليم الثانوي في الجزائر عاش تحركات وتعديلات عديدة وذلك منذ أن استرجعت بلادنا السيادة الوطنية الي يومنا هذا من أجل تكييف التربية البدنية والرياضية وبرامجها مع هذه المرحلة ومتطلباتها، لذا فقد ارتأينا دراسة هذه المرحلة حتى تكون ما بين نظر ولو صغيرة عن الأفراد الذي تعني بصدد التعامل معهم.



تمهيد

1.5 الدراسة الاستطلاعية.

2.5 منهج الدراسة.

3.5 متغيرات الدراسة.

4.5 أساليب جمع البيانات.

5.5 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

6.5 المعالجة الإحصائية.

7.5 إجراءات الدراسة الميدانية

خلاصة

تمهيد

تهدف البحوث العلمية إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية تجمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية التي تساعدنا في معالجة الدراسة البحثية الذي نحن بصدد دراستها التي تحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة الدراسة الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم النقاط التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد وانطلاقاً من المنهج الملائم للمشكلة البحثية وطرق اختيار عينة البحث إلى إتقان الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1.5 الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء الدراسة ككل، وهي أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها.

وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الأساسية بدراسة استطلاعية ولهذا قمنا بمعرفة عينة دراستنا، حيث تم ذلك من خلال الاحتكاك بمجتمع بحثنا أثناء دراستنا.

3-5 عينة الدراسة:

حيث تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (20) تلميذا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة وذلك بهدف التحقق من صدق الاستبيان وثباته.

4-5 منهج الدراسة:

إن اختيار المنهج المتبع أمر تحدده طبيعة المشكلة المدروسة أو مشكلة البحث التي نسعى لدراستها من أجل الوصول إلى نتيجة معينة، ونظرا لطبيعة البحث فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي بغرض الظاهرة المراد دراستها: استراتيجية التعلم باللعب ودورها في تربية القوام لدى تلاميذ الطور الثانوي.

5-3 متغيرات الدراسة:

- تعريف المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على المتغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: استراتيجية التعلم باللعب.

- تعريف المتغير التابع:

هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (سعد محمد يونس، طرية عادل،

2021/2022، ص62)

تحديد المتغير التابع: تربية القوام

5. مجتمع الدراسة:

يعني مجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، ويعتبر تحديد مجتمع البحث أمر بالغ الأهمية، لأن الباحث سيعمم في النهاية نتائج البحث عليه.

ومجتمع الدراسة الحالي يتكون من بعض تلاميذ ثانوية الشهيد جودي أحمد بالمكمن (تلاميذ الأقسام النهائية) ب ونوغة ولاية المسيلة للموسم الدراسي (2022-2023).

5.5 الأساليب الإحصائية المستعملة:

من أجل الإجابة على تساؤلات البحث، ومعالجة النتائج، استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ، ومعامل الارتباط بيرسون، لحساب ثبات وصدق الاتساق الداخلي للاستبيان، وبرنامج (SPSS) لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط الفرضي لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي و t test، وذلك بغرض التعرف على درجة مساهمة استراتيجية التعلم باللعب ودورها في تربية القوام لدى تلاميذ الطور الثانوي.

6.5 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية):

- حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي لأداة الاستبيان:

وقد جرى التحقق من صدق الأداة بطريقة الاتساق الداخلي للاستبانة بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للأبعاد وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS إصدار 26 والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للأبعاد.

جدول (1): معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للأبعاد:

الأبعاد	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
بعد التوازن	0.710**	0.000
بعد الاعتدال	0.888**	0.000
بعد الاتساق	0.815**	0.000

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات الارتباط بيرسون بين الأبعاد والدرجة الكلية للأبعاد دالة احصائيا عند مستوى معنوية 0.01 حيث جاء الحد الأدنى لمعاملات الارتباط 0.710 والحد الأعلى 0.888 وعليه فإن جميع الأبعاد متسقة داخليا مع الدرجة الكلية مما يثبت صدق الأداة للأبعاد الأربعة.

-حساب ثبات أداة الاستبيان: لقياس مدى ثبات أداة الدراسة (الاستبيان) استخدمنا معامل

ألفا كرو نباخ (a) cronbachs لتأكد من ثبات أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من 20 فرد والجدول رقم (2) يوضح معاملات ثبات أداة الدراسة.

جدول رقم (2): معامل الثبات ألفا كرو نباخ لقياس ثبات أداة الدراسة:

الأبعاد	عدد العبارات	ثبات البعد
البعد الأول (التوازن)	08	0.29
البعد الثاني (الاعتدال)	08	0.167
البعد الثالث (الاتساق)	08	0.191
الثبات العام للاستبيان	24	0.481

يتضح من الجدول أعلاه رقم (2) أن معامل الثبات ألفا كرو نباخ لأبعاد الدراسة متوسط حيث بلغ (0.481) لإجمالي فقرات الاستبيان الأربعة والعشرين، فيما تراوح ثبات الأبعاد ما بين (0.29) كحد أدنى وبين (0.191) كحد أعلى، وهذا يدل أن الاستبيان يتمتع بدرجة متوسطة من الثبات يمكن الاعتماد عليها في كامل الدراسة الأساسية.

- وعليه ومن خلال نتائج الاتساق الداخلي (الصدق) والثبات في الجدولين السابقين يتضح لنا ثبات أداة الدراسة (الاستبيان) بدرجة متوسطة وصدق اتساقها الداخلي مما يجعلنا نطبقها على كامل العينة الأساسية.

- صدق المحكمين:

تم عرض أداة الدراسة على (6) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في قسم التربية البدنية من جامعة محمد بوضياف بالقطب الجامعي بالمسيلة، ولذلك لتحديد مدى دقة العبارات ووضوحها، ومدى ارتباطها بمحاور الأداة وأبعادها، وقامت الباحثة بإجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون ليخرج الاستبيان بصورتها النهائية.

. حدود الدراسة:

- المجال المكاني: تحددت عينة الدراسة الحالية في ثانوية من ثانويات بلدية ونوغة تحديدا (ثانوية أحمد جودي بالمكمن) ولاية المسيلة.
- المجال الزمني: تم إجراء الدراسة خلال الفترة الممتدة ما بين 26 جانفي 2023 الى غاية 05 مارس 2023. ليبدأ الجانب التطبيقي من 10 مارس الى نهاية شهر أفريل .

7.5 تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

من أجل القيام بالدراسة الميدانية، والإجابة على تساؤلاتها، لابد من اللجوء الى أدوات منهجية بهدف الإلمام بكل جوانب البحث موضوع الدراسة، تم الاعتماد على: استمارة استبيان.

وصف الاستبيان: تم بناء استبيان " استراتيجية التعلم باللعب ودورها في تربية القوام لدى تلاميذ الطور الثانوي، المكونة من ثلاثة أبعاد البعد الأول معلوماته تتعلق بالتوازن المكون من (08) فقرات والبعد الثاني معلوماته تتعلق بالاعتدال المكون من (08) فقرات والبعد الثالث معلوماته تتعلق بالاتساق المكون من (08) فقرات، وقد أجيب عن جميع فقرات الاستبيان بنمط (نعم، لا، احيانا) حيث أن: نعم (3 درجات)، لا (2 درجتين)، احيانا (1 درجة).

من أجل القيام بالدراسة الميدانية، والإجابة على تساؤلاتها، لابد من اللجوء الى أدوات منهجية بهدف الإلمام بكل جوانب البحث موضوع الدراسة، تم الاعتماد على: استمارة استبيان.

- طريقة المعالجة الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج استمارة الاستبيان بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي حصلنا عليها من خلال استمارة استبيان إلى أرقام وتمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

أ- حساب المتوسط الحسابي

ب- حساب الانحراف المعياري

ت- حساب المتوسط الفرضي

ث- حساب t test

5-8 خطوات اجراء الدراسة الميدانية:

- وصف العينة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من 60 تلميذا (26 ذكور، 34 اناث)

جدول (1) توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	
الجنس	
ذكور	إناث
26	34

- طريقة اختيار العينة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من مجموعة من تلاميذ الطور الثانوي، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتستخدم هذه الطريقة في اختيار عدد من المفردات من كل شريحة يتناسب مع حجم الفئات، ومن مميزات هذه الطريقة أنها أدق تمثيلا للمجتمع، لأنها تحتوي على كافة المتغيرات الموجودة في المجتمع الأصلي، وتغلبها أخطاء المصادفة.

خلاصة

نستخلص مما سبق أن لا دراسة بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لابد لها أن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات الدراسة، ولابد أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات وأداة وغيرها، تخدم الدراسة المراد البحث فيها وتسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.



6. عرض وتحليل نتائج الدراسة.

1.6 عرض وتحليل نتائج البعد الأول للدراسة.

2.6 عرض وتحليل نتائج البعد الثاني للدراسة.

3.6 عرض وتحليل نتائج البعد الثالث للدراسة.

4.6 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة.

5.6 مناقشة النتائج في ظل فرضيات الدراسة.

6.6 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.

7.6 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

8.6 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.

تمهيد

بعد دراستنا للجانب النظري والجانب المنهجي للدراسة، نحاول في هذا الفصل الإلمام بمعطيات موضوع البحث، وذلك بالدراسة الميدانية حتى تكون للنتائج المحصل عليها المنهجية العلمية وهذا بتحليل النتائج المتمحورة حول فرضيات الدراسة التي قمنا بتحديدنا، وكان الغرض من ذلك وضع تمهيد لما سوف يتم التطرق إليه لاحقا حيث يمدنا تحليل خصائص بعض العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد جمع كل الاستثمارات الموزعة على التلاميذ وترجمة النتائج المتحصل عليها بتفريغها ومعالجتها إحصائيا بعد ذلك نقوم بتحليل ومناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية الفرضيات إلى أن نصل للاستنتاج العام لهذه الدراسة للخروج بخاتمة البحث مع بعض الاقتراحات التي نراها مناسبة لخدمة الهدف من هذه الدراسة.

6- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

بعد تطبيق الاستبيان في صورته النهائية على عينة من تلاميذ الطور الثانويومعالجة النتائج الإحصائية سيتم عرض وتحليل النتائج فيما يلي:

1.6 عرض وتحليل نتائج البعد الأول للدراسة: لاستراتيجية التعلم باللعب دور في تحقيق التوازن كشرط من شروط تربية القوام.

جدول رقم (1) يبين دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي باختبار ت للفروق للعينة الواحدة.

المتغير الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحكية للمتوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة
ف1	2.16	0.76	2	1.77
ف2	2.04	0.52	2	0.66
ف3	2.03	0.85	2	0.3
ف4	1.93	0.77	2	-0.77
ف5	2.11	0.66	2	1.37
ف6	2.34	0.83	2	3.4
ف7	2.54	0.74	2	0.45
ف8	2.44	0.78	2	4.4

يتضح من الجدول رقم (01) أن المتوسط الحسابي للفقرة الأولى لعينة التلاميذ 60 في بعد التوازن كان يساوي 2.16 أما الانحراف المعياري فكان يساوي 0.76 والمتوسط الفرضي كان يساوي 2

وبعد استخدام اختبار t للفروق لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي تبين أن قيمة t تساوي (1.77) وهي دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.01) كما أن المتوسط الحسابي كان أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن تحقيق التوازن مرتفع لدى تلاميذ أفراد العينة، أما الفقرة الثانية فكان المتوسط الحسابي لها يساوي 2.04 أما الانحراف المعياري فيساوي 0.52 والمتوسط الفرضي كان يساوي 2 وبعد استخدام اختبار t للفروق لمعرفة دلالة الفروق حيث تبين أن قيمة t تساوي (0.66) وهي دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.01) كما أن المتوسط الحسابي كان أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق التوازن مرتفع لدى تلاميذ أفراد العينة. وتليها الفقرة الثالثة بمتوسط حسابي يساوي 2.03 وانحراف معياري يساوي 0.85 والمتوسط الفرضي يساوي 2 وقيمة الاختبار t كانت تساوي (0.3) عند مستوى الدلالة (0.01) حيث تبين أن المتوسط الحسابي يساوي المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق التوازن متوسط لتلاميذ العينة. لتليها الفقرة الرابعة بمتوسط حسابي 1.93 وانحراف معياري 0.77 حيث أن المتوسط الفرضي يساوي 2 وقيمة t كانت تساوي (0.77) عند مستوى الدلالة (0.01) وتبين أن المتوسط الحسابي أقل من المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق التوازن منخفض لتلاميذ العينة. أما الفقرة الخامسة كان المتوسط الحسابي لها 2.11 وانحراف معياري يساوي 0.66 والمتوسط الفرضي يساوي 2 وقيمة t تساوي (1.37) وهي دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.01) في حين تبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق التوازن مرتفع لدى تلاميذ العينة. وتليها الفقرة السادسة بمتوسط حسابي يساوي 2.34 وانحراف معياري يساوي 0.83 والمتوسط الفرضي يساوي 2 وقيمة الاختبار t كانت تساوي (3.4) عند مستوى الدلالة (0.01) حيث تبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق التوازن مرتفع لتلاميذ العينة. لتليها الفقرة السابعة بمتوسط حسابي 2.54 وانحراف معياري 0.74 حيث أن المتوسط الفرضي يساوي 2 وقيمة t كانت تساوي (0.45) عند مستوى الدلالة (0.01) وتبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق التوازن مرتفع لتلاميذ العينة. في حين أن الفقرة الثامنة والأخيرة في بعد التوازن كان متوسط حسابها يساوي 2.44 والانحراف المعياري لها يساوي 0.78 والمتوسط الفرضي يساوي 2 وقيمة الاختبار t كانت تساوي (4.4)

عند مستوى الدلالة (0.01) حيث تبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق التوازن مرتفع لتلاميذ العينة.

2.6 عرض وتحليل نتائج البعد الثاني: والتي تنص على أن: لاستراتيجية التعلم باللعب دور في تحقيق الاعتدال كشرط من شروط تربية القوام.

جدول رقم (2) يبين دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي باختبار ت للفروق للعينة الواحدة.

المغير الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحكية للمتوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة
ف9	2.77	0.61	2	11
ف10	2.24	0.78	2	2.4
ف11	2.22	0.82	2	2.2
ف12	2.59	0.73	2	6.55
ف13	2.19	0.79	2	1.9
ف14	2.45	0.80	2	4.5
ف15	2.60	0.68	2	7.5
ف16	2.60	0.73	2	6.66

يتضح من الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي للفقرة التاسعة لعينة التلاميذ 60 في بعد التوازن كان يساوي 2.77 أما الانحراف المعياري فكان يساوي 0.61 والمتوسط الفرضي كان يساوي 2 وبعد استخدام

اختبار t للفروق لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي تبين أن قيمة t تساوي (11.00) وهي دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.01) كما أن المتوسط الحسابي كان أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن تحقيق الاعتدال مرتفع لدى تلاميذ أفراد العينة. أما الفقرة العاشرة فكان المتوسط الحسابي لها يساوي 2.24 أما الانحراف المعياري فيساوي 0.78 والمتوسط الفرضي كان يساوي 2 وبعد استخدام اختبار t للفروق لمعرفة دلالة الفروق حيث تبين أن قيمة t تساوي (2.4) وهي دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.01) كما أن المتوسط الحسابي كان أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق الاعتدال مرتفع لدى تلاميذ أفراد العينة. وتليها الفقرة الحادية عشر بمتوسط حسابي يساوي 2.22 وانحراف معياري يساوي 0.82 والمتوسط الفرضي يساوي 2 وقيمة الاختبار t كانت تساوي (2.2) عند مستوى الدلالة (0.01) حيث تبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق الاعتدال مرتفع لتلاميذ العينة. لتليها الفقرة الثانية عشر بمتوسط حسابي 2.59 وانحراف معياري 0.73 حيث أن المتوسط الفرضي يساوي 2 وقيمة t كانت تساوي (6.55) عند مستوى الدلالة (0.01) وتبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق الاعتدال مرتفع لتلاميذ العينة. أما الفقرة الثالثة عشر كان المتوسط الحسابي لها 2.19 وانحراف معياري يساوي 0.79 والمتوسط الفرضي يساوي 2 وقيمة t تساوي (1.9) وهي دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.01) في حين تبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق الاعتدال مرتفع لدى تلاميذ العينة. وتليها الفقرة الرابعة عشر بمتوسط حسابي يساوي 2.45 وانحراف معياري يساوي 0.80 والمتوسط الفرضي يساوي 2 وقيمة الاختبار t كانت تساوي (4.5) عند مستوى الدلالة (0.01) حيث تبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق الاعتدال مرتفع لتلاميذ العينة. لتليها الفقرة الخامسة عشر بمتوسط حسابي 2.60 وانحراف معياري 0.68 حيث أن المتوسط الفرضي يساوي 2 وقيمة t كانت تساوي (7.5) عند مستوى الدلالة (0.01) وتبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق الاعتدال مرتفع لتلاميذ العينة. في حين أن الفقرة السادسة عشر والأخيرة في بعد الثاني وهو الاعتدال كان متوسط حسابها يساوي 2.60 والانحراف المعياري لها يساوي 0.73 والمتوسط الفرضي يساوي 2 وقيمة الاختبار t كانت تساوي (6.66) عند مستوى الدلالة (0.01) حيث تبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق الاعتدال مرتفع لتلاميذ الطور الثانوي.

3.6 عرض وتحليل نتائج البعد الثالث: والتي فرضيته تنص على أن: لاستراتيجية التعلم باللعب دور في تحقيق الاتساق كشرط من شروط تربية القوام.

جدول رقم (2) يبين دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي باختبارات للفروق للعينة الواحدة.

المغير الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحكية للمتوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة
ف17	2.62	0.66	2	7.75
ف18	2.18	0.86	2	1.63
ف19	2.09	0.72	2	1
ف20	2.45	0.82	2	4.5
ف21	2.50	0.78	2	5
ف22	2.57	0.71	2	6.33
ف23	2.16	0.85	2	1.6
ف24	2.39	2.82	2	1.08

يتضح من الجدول رقم (03) أن المتوسط الحسابي للفقرة السابعة عشر لعينة التلاميذ 60 في بعد الاتساق كان يساوي 2.62 أما الانحراف المعياري فكان يساوي 0.66 والمتوسط الفرضي كان يساوي 2 وبعد استخدام اختبار t للفروق لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي تبين أن قيمة t تساوي (7.75) وهي دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.01) كما أن المتوسط الحسابي كان أكبر من المتوسط

الفرضي وعليه فإن تحقيق الاتساق مرتفع لدى تلاميذ أفراد العينة. أما الفقرة الثامنة عشر فكان المتوسط الحسابي لها يساوي 2.18 أما الانحراف المعياري فيساوي 0.86 والمتوسط الفرضي كان يساوي 2 وبعد استخدام اختبار t للفروق لمعرفة دلالة الفروق حيث تبين أن قيمة t تساوي (1.63) وهي دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) كما أن المتوسط الحسابي كان أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق الاتساق مرتفع لدى تلاميذ أفراد العينة. وتليها الفقرة التاسعة عشر بمتوسط حسابي يساوي 2.09 وانحراف معياري يساوي 0.72 والمتوسط الفرضي يساوي 2 وقيمة الاختبار t كانت تساوي (1) عند مستوى الدلالة (0.01) حيث تبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق الاتساق مرتفع لتلاميذ العينة. لتليها الفقرة العشرون بمتوسط حسابي 2.45 وانحراف معياري 0.82 حيث أن المتوسط الفرضي يساوي 2 وقيمة t كانت تساوي (4.5) عند مستوى الدلالة (0.01) وتبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق الاتساق مرتفع لتلاميذ العينة. أما الفقرة الواحد والعشرون كان المتوسط الحسابي له 2.50 وانحراف معياري يساوي 0.78 والمتوسط الفرضي يساوي 2 وقيمة t تساوي (5) وهي دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) في حين تبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق الاتساق مرتفع لدى تلاميذ العينة. وتليها الفقرة الثانية والعشرون بمتوسط حسابي يساوي 2.57 وانحراف معياري يساوي 0.71 والمتوسط الفرضي يساوي 2 وقيمة الاختبار t كانت تساوي (6.33) عند مستوى الدلالة (0.01) حيث تبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق الاتساق مرتفع لتلاميذ العينة. لتليها الفقرة الثالثة والعشرون بمتوسط حسابي 2.16 وانحراف معياري 0.85 حيث أن المتوسط الفرضي يساوي 2 وقيمة t كانت تساوي (1.6) عند مستوى الدلالة (0.01) وتبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق الاتساق مرتفع لتلاميذ العينة. في حين أن الفقرة الرابعة والعشرون والأخيرة في بعد الثالث وهو الاتساق كان متوسط حسابه يساوي 2.39 والانحراف المعياري لها يساوي 0.82 والمتوسط الفرضي يساوي 2 وقيمة الاختبار t كانت تساوي (1.08) عند مستوى الدلالة (0.01) حيث تبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي وعليه فإن مستوى تحقيق الاتساق مرتفع لتلاميذ الطور الثانوي.

4.6 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة: التي تنص على أن

لاستراتيجية التعلم باللعب دور في تربية القوام لدى تلاميذ الطور الثانوي.

جدول رقم (04) يبين دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للأبعاد الثلاثة والمتوسط الفرضي باختبار ت للفروق للعينة الواحدة.

الأبعاد	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحكية للمتوسط الفرضي	قيمة t
التوازن	60	17.59	5.91	16	2.09
الاعتدال	60	19.66	5.94	16	4.81
الاتساق	60	18.96	6.22	16	3.7
الكلية	60	56.21	18.07	48	3.52

من خلال النتائج المبينة بالجدول رقم (04)، نلاحظ أن المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للاستبيان هو (48)، بينما المتوسط الحسابي للمقياس بلغ (56.21) بانحراف معياري قدر (18.07)، لذا بما أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي نقول أن درجة المساهمة في تربية القوام للأبعاد الثلاثة مرتفع لدى تلاميذ الطور الثانوي، وهذا ما أكدته قيمة t التي بلغت قيمتها (3.52) وهي قيمة موجبة، أي أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.001) ومنه يمكن القول أن استراتيجية التعلم باللعب دور في تربية القوام لدى تلاميذ الطور الثانوي مرتفعة.

5.6 مناقشة النتائج في ظل فرضيات الدراسة:

بعد استعراض نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها في ضوء فرضيات الدراسة قمنا في هذا العنصر بمناقشة النتائج التي تم التوصل إليها.

6.6 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تم التوصل من خلال تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى أن لاستراتيجية التعلم باللعب دور في تحقيق التوازن كشرط من شروط تربية القوام ويمكن تفسير النتائج كما يلي:

كانت القيم التي حصلت عليها فقرات بعد التوازن كشرط من شروط تربية القوام تتراوح بين (2.54) كأعلى متوسط حسابي إلى (1.93) كأدنى متوسط حسابي الى متوسط فرضي يساوي (2).

وتبين من خلال الفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسط الفرضي أن قيمة المتوسط الحسابي لبعد التوازن بلغت (17.59) هذا ما دل أنها أكبر من المتوسط الفرضي الذي بلغ (16) وهذا ما بين أن مساهمة استراتيجية التعلم باللعب لبعد التوازن كشرط من شروط تربية القوام كانت مرتفعة وهذا ما أكدته قيمة t التي بلغت قيمتها (2.09) عند مستوى الدلالة (0.000) ويمكن تفسير ارتفاع درجة مساهمة استراتيجية التعلم باللعب دور في تحقيق التوازن كشرط من شروط تربية القوام حسب قيمة t ، هذا ما يدل على تحقيق الفرضية الجزئية الأولى حيث استجابت عينة البحث في بعد التوازن بدرجة مرتفعة وهذا ما جاء موافقا في التراث النظري أن القوام المعتدل هو وجود الجسم في حالة توازن فيما يساعد على القيام بالأنشطة الفسيولوجية المختلفة بأعلى كفاءة وأقل جهد في نفس الوقت ونتيجة الدراسة الحالية اتفقت مع دراسة الطالبة ليذا محمود حسن الحوفي التي هدفت دراستها الى التعرف على بعض الانحرافات القوامية بالجزء العلوي والطرف السفلي والتعرف على مستوى التوازن الثابت والمتحرك وفقا لكل انحراف قوامي وتوصلت نتائجها الى زيادة نسبة الانحرافات القوامية للجزء العلوي متمثلة في التجويف القطني لدى طالبات الفرقة وتزيد الانحراف القوامي للجزء السفلي في تقوس الرجلين وفلطحة القدمين لدى طالبات الفرقة.

7.6 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية آلت الي أن لاستراتيجية التعلم باللعب دور في تحقيق الاعتدال كشرط من شروط تربية القوام ويمكن تفسير هذه النتائج كما يلي:

كانت القيم التي حصلت عليها فقرات بعد الاعتدال كشرط من شروط تربية القوام تتراوح بين (2.77) كأعلى متوسط حسابي إلى (2.19) كأدنى متوسط حسابي الى متوسط فرضي يساوي (2).

وقد أظهرت نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسط الفرضي أن قيمة المتوسط الحسابي بلغت (19.66) لبعد الاعتدال هذا ما بين أنه أكبر من المتوسط الفرضي الذي بلغ (16) وهذا ما دل أن مساهمة استراتيجية التعلم باللعب دور في تحقيق الاعتدال كشرط من شروط تربية القوام كانت مرتفعة حسب قيمة t التي بلغت (4.81) عند مستوى الدلالة (0.000) ويمكن تفسير مساهمة ارتفاعها من خلال التراث النظري أن الإنسان في حياته اليومية يتميز بقدرة التفكير وكذلك قدرته على اتخاذ وضع الوقوف الصحيح والاعتدال في القامة في مختلف أوضاعه سواء في الوقوف أو الجلوس أو المشي أو الجري أو التسلق وأن القوام المعتدل دائما يتطلب أن يكون كل جزء من أجزاء الجسم في اعتدال مما يساعد الإنسان في أداء حركاته بطريقة منسقة فيها توافق بين أجزاء الجسم المختلفة وهذا ما جاء مشابهة دراستنا مع دراسة لوح هشام (2011) بعنوان توصيف وتصنيف الانحرافات القوامية وانعكاساتها على اختلال اعتدال القوام لتلاميذ المرحلة الابتدائية هدفت هذه الدراسة الى مدى انتشار الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية للوقوف على نوعية الانحرافات ومعرفة اهم العوامل المؤدية الى ذلك وتوصلت ان وجود انتشار كبير للانحرافات القوامية في وسط عينة البحث، حيث بلغ عدد التلاميذ المصابين بالانحرافات القوامية 435 تلميذا بنسبة 77.67 بالمئة من اجمالي العينة مرتبة كما يلي: سقوط الكتفين 45 بالمئة، استدارة الظهر 30.71 بالمئة، ميل الرأس للجانب 27.85 بالمئة.

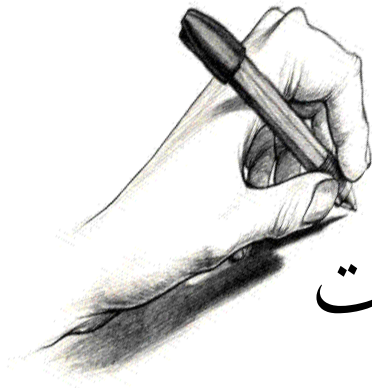
8.6 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

إن البيانات المتوصل إليها من عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الإحصائية الجزئية الثالثة باستخدام الأسلوب الإحصائي المناسب وهو اختبار t test لتحديد طبيعة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي أظهرت ما يلي:

لاستراتيجية التعلم باللعب دور في تحقيق الاتساق كشرط من شروط تربية القوام.

من خلال نتائج t test لدلالة الفروق أظهرت أن قيم الفقرات التي حصل عليها بعد الاتساق كشرط من شروط تربية القوام تتراوح بين (2.62) كأعلى متوسط حسابي إلى (2.09) كأدنى متوسط حسابي الى متوسط فرضي يساوي (2)، وأن قيمة المتوسط الحسابي لبعد الاتساق ككل بلغ (18.56) ومتوسط فرضي بلغ (16) وهذا ما يدل أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي ويمكن القول أن مساهمة استراتيجية

التعلم باللعب دور في تحقيق الاتساق كشرط من شروط القوام مرتفعة حسب قيمة t التي بلغت (3.7) عند مستوى الدلالة (0.000) ويحق تفسير هذه النتيجة بأنها مرتفعة من خلال التراث النظري في تعريف زينب عبد الحميد وناهد عبد الرحيم (2000) بأن القوام المعتدل يتطلب أن يكون الجسم في تناسق ببعضه البعض في وضع عمودي فالرأس والرقبة والجذع والحوض والرجلان تحمل كل منهما الأخرى بما يحقق اتزاناً مقبولا للجسم ليحدث التوازن المطلوب في عمل الاربطة والعضلات وأجزاء الجسم المختلفة لأن القوام الجيد يعطي للإنسان الإحساس بالجمال ويعطي مظهرا لائقا كما يساعده في أداء حركاته بطريقة منسقة.



الفصل السابع

الاستنتاجات والاقتراحات

1.7 الاستنتاج العام.

2.7 الاقتراحات والتوصيات.

- قائمة المصادر والمراجع.

1.7 الاستنتاج العام

من خلال التحليل الإحصائي لبنود الاستمارة بأبعادها الثلاثة (03) وهما على التوالي البعد الأول التوازن، والبعد الثاني الاعتدال، والبعد الثالث الاتساق، ومن خلال مناقشة وتحليل للفرضيات الجزئية نستنتج أن:

❖ نتائج الدراسة أشارت الي أن لاستراتيجية التعلم باللعب دور في تحقيق التوازن كشرط من شروط تربية القوام الي وجود فروق بدرجة مساهمة مرتفعة.

❖ إضافة الي وجود فروق في دور استراتيجية التعلم باللعب في تحقيق الاعتدال كشرط من شروط تربية القوام بدرجة مرتفعة أيضا.

❖ كما أشارت أيضا الي وجود فروق في مدى مساهمة بدرجة مرتفعة لاستراتيجية التعلم باللعب في تحقيق الاتساق كشرط من شروط تربية القوام.

وعلى هذا الأساس يمكن القول أن الفرضية العامة للدراسة والتي مفادها لاستراتيجية التعلم باللعب دور في تربية القوام لدى تلاميذ الطور الثانوي **قد تحققت**، ويدل تفسير هذه الفرضية التي تحققت أن استراتيجية التعلم باللعب من أهم الاستراتيجيات التي يستعملها أساتذة التربية البدنية والرياضة لأن اللعب هو ميل فطري موروث في كل فرد طبيعي وهو وسيلة للتعبير عن الذات باستغلال طاقاته، كما يشعر الفرد فيه بالمتعة والسرور، كما أنها مجموعة من المواقف التعليمية والأنشطة الحركية التي يمارسها التلاميذ لتحقيق أهداف محددة مثل (

الاتزان، الاعتدال، الاتساق) وأن القوام الجيد يلعب دورا كبيرا في جسم الانسان لأنه يدعم الجسم ضد الضغوط وحفظ العضلات والمفاصل وأجهزة الجسم المختلفة في وضعها الطبيعي، وهذا ما جاء مشابها بتقريب مع دراسة مجدي محمد نصر الدين 1999 بعنوان تأثير برنامج للتمرينات والوعي القوامي على تحسين بعض الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على معدل انتشار الانحرافات القوامية على عينة البحث ثم وضع برنامج علاجي هذه الانحرافات يتضمن تمارين رياضية وبرنامج وعي للقوام، وخلصت نتائجهم الى وجود انحرافات قواميه بين أفراد عينة البحث مرتبة كما يلي: الانحناء الجانبي 22.6 بالمئة، استدارة الظهر والكتفين 21 بالمئة، استدارة الظهر 16.6 بالمئة، تقوس الساقين 5 بالمئة، تفلطح القدمين 38 بالمئة، التقعر القطني 3.6 بالمئة.

2.7 الاقتراحات والتوصيات:

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال للتوسع أكثر، وعلى ضوء نتائج الدراسة نتقدم ببعض الاقتراحات والتوصيات:

- اقتراح تصميم فكرة استراتيجية التعلم باللعب في مجال العمل التربوي، وإعطاء الأساتذة المزيد من آلية التدريب لهذا الأسلوب في قيادة الصف الدراسي.
- إجراء المزيد من الدراسات البحثية حول مفهوم استراتيجية التعلم باللعب في تطوير سير درس التربية البدنية.
- نشر الوعي القوامي بين التلاميذ والعمل على إكسابهم العادات القوامية الصحيحة مثل التوازن الاعتدال والاتساق.
- ضرورة عقد دورات وندوات توعية وتنقيف للمدرسين والاولياء حول أهمية تربية القوام في جسم الانسان.
- الاهتمام باللياقة البدنية ونمو التلاميذ لتحسين وظائف القلب والتنفس والعضلات.
- زيادة في توقيت درس التربية البدنية والرياضة لأن ساعتان في الأسبوع غير كافيتان لتلبية رغبة التلاميذ وتحسين قوامهم.
- الدعوة الى ممارسة الرياضة بشكل عام من خلال جميع مؤسسات المجتمع وتفعيل دور مدرس التربية البدنية والرياضة لما له من دور كبير وفعال في المحافظة على القوام من خلال ممارسة النشاط الرياضي

قائمة المصادر



والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

1. اليهي، فؤاد.: الأسس النفسية للنمو، ط 1، دار الفكر العربي.
2. أ.د. تاهد، أحمد، عبد الرحيم. (2011) : التمرينات التأهيلية لتربية القوام، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
3. إيهاب محمد، عماد الدين إبراهيم.(2013): الانحرافات القوامية الشائعة، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر. الاسكندرية، دون ب.
4. محمد محمود، عبد الله.(2014): المراهقة وكيف تتعامل مع المراهقين، ط1، دار دجلة المملكة الأردنية الهاشمية، دون ب.
5. عبد الرحمان، سيد سليمان. (2007): اللعب ونمو الطفل، ط2، دار شيخة يوسف الدرسبيب، القاهرة.
6. فراح، عبد الحميد توفيق. (2004): أهمية التمرينات البدنية في علاج التشوهات القوامية، دون ط، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر الإسكندرية.
7. أ.د. سلوى محمد عبد الباقي (2005) : اللعب بين النظرية والتطبيق، ط2، مركز الاسكندرية للكتاب .
8. د.عواطف إبراهيم محمد (1983) :تعلم الأطفال في دور الحضانة بين النظرية والتطبيق الانجلومصرية، ص108.

9.د.صالح بشير سعد(2010) .القوام وسبل المحافظة عليه ,ط1 , دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الاسكندرية.

10.أسماء عزت ياسين (2015) ,معنى اللعب واللعبة في حياة الأطفال, ط1,دار النشر والتوزيع عمان.



الملاحق

ملحق رقم: 01

أداة الدراسة في صورتها الأولى

الرقم	العبارة	نعم	لا	أحيانا	تعديل
1	لا أفقد توازني في الألعاب الفردية				
2	يحدث لجسمي دوران وغثيان عند استخدامي للأجهزة والوسائل التعليمية أثناء الحصة				
3	أتنافس مع زملائي على أن لا يتمايل جسمي عند الوقوف لفترات طويلة أثناء اللعب				
4	يحدث اختلال عند وقوفي ولحركات أطراف جسمي، عندما لا أطبق الأدوار الممنوحة لي من طرف الأستاذ مع الزملاء				
5	لا أفاعل مع زملائي ولا استمع لأستاذ التربية البدنية والرياضة وأفقد توازني أثناء اللعب بسرعة				
6	يناسبني الوقت الذي يحدده الأستاذ التربية البدنية والرياضة أثناء كل نشاط ولا أشعر بالاضطراب والقلق أثناء اللعب				
7	أشعر بالقوة والاستقامة عند وقوفي أثناء اللعب والرغبة في التعلم المزيد والتعاون مع الزملاء خلال				

	الحصة				
8	يناسبني توقيت حصة التربية البدنية عند اللعب ولا أَلعب كثيرا ولا أنحني عند وقوفي لعدة فترات				

ملحق رقم: 02

أداة الدراسة في صورتها النهائية

جامعة محمد بوضياف القطب الجامعي بالمسيلة

بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية

الطالب: بلخير محمد العيد

في إطار إنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التربية الحركية بعنوان: "استراتيجية التعلم

باللعب ودورها في تربية القوام لدى تلاميذ الطور الثانوي".

يشرفنا ان نعرض عليكم فيما يلي مجموعة من العبارات الرجاء منكم قراءتها بتمعن والإجابة

على كل العبارات بما يناسب وذلك بوضع علامة (X) في المكان المناسب.

الجنس: ذكر () انثى ()

ملاحظة:

- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة صحيحة طالما انها تعبر عن رأيك

بموضوعية وصدق.

- المعلومات التي تدل عليا بكل صدق وحرية لن تستعمل الا لغرض البحث العلمي.

وشكر موصول منا اليكم على حسن تعاونكم

الرقم	العبارات	نعم	لا	أحيانا
1	أرتاح وأتوازن عند لعبي ألعابا فردية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.			
2	أشعر بالدوران والغثيان عندما استخدم الوسائل والأجهزة التعليمية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.			
3	لا أتمايل عند الوقوف لفترات طويلة أثناء اللعب مع الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية.			
4	تختل حركات جسمي عندما يكون توزيع الأستاذ للأدوار التعاونية بين الزملاء غير مبسط وليس مفهوم خلال حصة التربية البدنية والرياضية.			
5	لا يتعاون زملائي مع أستاذ التربية البدنية والرياضية وتحدث فوضى وخلل للحركة والجسم أثناء اللعب في الحصة.			
6	يناسبني الوقت الذي يحدده أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء كل نشاط ولا أشعر بالاضطراب والقلق.			
7	هناك موازنة بين أعضاء جسمي وحركاتي مع الوسائل التعليمية المستخدمة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.			
8	يحدث لجسمي الراحة والموازنة ولا أشعر بالتعب وأستطيع تطبيق أفكاره بسهولة خلال حصة التربية البدنية والرياضية.			
9	يستقيم جسمي مع اللعبة التي يختارها أستاذ التربية البدنية			

			والرياضية أثناء اللعب خلال الحصة.
10			أشعر بالإفراط وبذل الجهد عند لعبي لوحدي خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
11			تتجاوز وتهزل حركاتي وجسمي كلما لا ألتزم بالتقسيم الذي وضعه أستاذ التربية البدنية والرياضية للأفواج خلال الحصة.
12			لا يتمادى جسمي ويعتدل أثناء اللعب مع الزملاء بعد شرح أستاذ التربية البدنية والرياضية للحصة.
13			أتميل عند لعبي الألعاب الشبه الرياضية خلال حصة التربية البدنية.
14			أعتدل في جسمي وتتوازن حركاتي كلما قمت بالأدوار التي أعطاهما لنا أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال الحصة.
15			أشعر بالمرح والتسلية أثناء تمرينات الاعتدال والتفوق على زملائي في الحصة.
16			هل يحدث استواء للجسم وثقة بالنفس والشعور بالراحة عند كل حصة من حصص التربية البدنية والرياضية.
17			تننظم حركات جسمي بالتعاون مع الزملاء أثناء لعبي في حصة التربية البدنية والرياضية.
18			تنسجم وتناسق حركات جسمي أثناء اللعب وحدي خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
19			لا تناسبني ولا تلاءمني الوسائل والأجهزة التعليمية المستخدمة لتمارين الاتساق خلال حصة التربية البدنية والرياضية
20			لا أشعر بالاختلاف والتعثر عند تعاوني مع الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

			21	تتوافق وتتطابق حركات جسمي بشكل جيد عند السماع لتعليمات أستاذ التربية البدنية والرياضية بشكل جيد.
			22	تتلاءم وتنظم حركات جسمي كلما كان شرح أستاذ التربية البدنية والرياضية مبسط وسهل.
			23	يتناسب توقيت حصة التربية البدنية ووقت كل نشاط مع طاقتي وقدرتي البدنية والنفسية والتحمل أثناء اللعب في حصة التربية البدنية والرياضية.
			24	هل تشعر بالاتساق بين حركتك وجسمك عند اللعب وبعده من خلال تصحيح أستاذ التربية البدنية والرياضية للأخطاء.

