



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



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

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : التربية البدنية

الرقم التسلسلي.....

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي.

الرمز: .....

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي.

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

## دور التعلم الحركي في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

دراسة ميدانية لبعض بلديات ولاية المسيلة

إشراف الأستاذ(ة):

• د. بن ميسرة عبد الرحمان

إعداد الطالب:

• حمادي أسامة

السنة الجامعية

2023-2022





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : التربية البدنية

الرقم التسلسلي.....

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي.

الرمز: .....

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي.

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

## دور التعلم الحركي في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

إشراف الأستاذ(ة):

• د. بن ميسرة عبد الرحمان

إعداد الطالب:

• حمادي أسامة

السنة الجامعية

2023-2022

# الإهداء

أهدي هذا العمل إلى من قال فيهما  
"واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما  
رحماني صغيرا" سورة الإسراء الآية 24.

إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأطال في عمرهما،  
إلى الإخوة والأخوات، إلى كل الأهل والأقارب،  
إلى جميع الأصدقاء،  
إلى كل من عرفته من قريب أو بعيد،  
إلى من رفعوا رايته العلم والتعليم  
أساتذة محمد علوم وتقنياته النشاطات البدنية والرياضية .

وإلى الزوجة الكريمة وإخوتي سهام - هدى - طارق - زينو - أمال - خلود

أولادي فارس- أيوب

وصديق الدرب عامر فارس

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي أماننا على انجاز هذا البحث وسخر لنا من عباده من

كان لنا عوناً وسنداً

نتقدم بالشكر الجزيل والتقدير والامتنان إلى كل من تفضل ومد يد

العون لإخراج هذا العمل إلى النور، ونخص بالذكر الأستاذ المشرف

**الدكتور بن ميسرة محمد الرحمان**

الذي كان السند القوي في هذا البحث بإرشاده لنا ونصائحه المامة

وأرائه فلم يبخل بوقته وعلمه وفكره لنخطو خطوة أفضل.

والشكر موصول إلى معهدنا معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

إليكم جميعاً أساتذتنا، شكرنا واحترامنا وتقديرنا...



# قائمة المحتويات

## قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	إهداء
	شكر وتقدير
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ	مقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
4	1.1 إشكالية الدراسة
5	2.1 فرضيات الدراسة
5	3.1 أهمية الدراسة
5	4.1 أهداف الدراسة
6	5.1 المفاهيم المستخدمة في البحث
6	6.1 الدراسات السابقة
8	7.1 مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الفصل الثاني: التعلم الحركي	
11	تمهيد
12	1.2 مفهوم التعلم الحركي
12	2.2 مفهوم التطور الحركي
12	3.2 الحركة
12	4.2 تعريف التعلم الحركي

13	5.2 خصائص التعلم الحركي
13	6.2 آليات التعلم الحركي
14	7.2 العوامل المؤثرة في التعلم الحركي
16	8.2 مبادئ التعلم الحركي
18	9.2 المتطلبات الأساسية للتعلم الحركي
20	10.2 طرق التعليم الحركي في التربية البدنية والرياضية
23	خلاصة
الفصل الثالث: المراهقة	
25	تمهيد
26	1.3 المراهقة
26	2.3 مراحل المراهقة
27	3.3 أشكال المراهقة
27	4.3 خصائص المراهقة
29	5.3 اللياقة البدنية في مرحلة المراهقة (12-15 سنة)
30	6.3 أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق
30	7.3 أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق
31	8.3 مظاهر سلوك المراهقين
31	9.3 دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق
32	10.3 مشكلات المراهقة
33	خلاصة
الفصل الرابع: الأداء الوظيفي الحركي	
34	تمهيد
35	1.4 الإحساس الحركي (الحاسة الحركية)

35	2.4 الجانب الحسي الحركي (النفس الحركي)
36	3.4 الجهاز العصبي
39	4.4 أجهزة الإحساس بالجسم
39	5.4 القدرات الحسية
42	6.4 العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية
44	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	
46	
48	1.5 الدراسة الإستطلاعية
49	2.5 المنهج المستخدم
49	3.5 متغيرات الدراسة
49	4.5 مجمع وعينة الدراسة
51	5.5 الخصائص السيكومترية للدراسة
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
57	1.6 عرض وتحليل النتائج
الفصل السابع: الاستنتاج العام والاقتراحات	
92	1.7 الإستنتاج العام
92	2.7 الإقتراحات
95	قائمة المصادر والمراجع
98	قائمة الملاحق

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول
	المحور الأول: يساهم التعلم الحركي في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي من الناحية البدنية
52	المحور الأول: يساهم التعلم الحركي في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي من الناحية البدنية
53	المحور الثاني: يساهم التعلم الحركي في تعزيز الأداء الحركي من الناحية المهارية
54	المحور الثالث: يساهم التعلم الحركي في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي من الناحية النفسية
57	لديك مشكلة في التحكم في حركات الجسم الخاصة بك
58	هناك أنشطة أخرى يمكنك ممارستها لتعزيز أدائك الوظيفي الحركي
59	تعتقد أن تحسين تحكمك في حركات الجسم سيؤثر على أدائك الوظيفي الحركي.
61	لديك مشكلة في التحكم في حركات الجسم الخاصة بك مثل الانحناء أو الثني أو الدوران أو الانحناء
62	ترغب في تعزيز أدائك الوظيفي الحركي وتحسين تحكمك في حركات الجسم
63	تعتقد أن تحسين تحكمك في حركات الجسم سيؤثر إيجابًا على أدائك الوظيفي الحركي
64	تعاني من مشكلات في التحكم في حركات الجسم الخاصة بك
65	تفكر في ممارسة أنشطة أخرى لتعزيز أدائك الوظيفي الحركي
66	تمارس رياضة أو نشاطًا حركيًا بانتظام
68	أستطيع التحكم بسهولة في قدراتي الحركية
	المحور الثاني: يساهم التعلم الحركي في تعزيز الأداء الحركي من الناحية المهارية
69	أستطيع الاحتفاظ بتوازني بسهولة
70	أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع
71	لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض
73	أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة

74	أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي
75	أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة
76	يمكن للتعلم الحركي ان يحسن الادراك والتركيز
77	أستطيع أن اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارات الحركية
78	أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب
79	لي قدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات
<b>المحور الثالث: يساهم التعلم الحركي في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي من الناحية النفسية</b>	
80	يمكن للتعلم الحركي أن يساعد على تحسين الثقة بالنفس والتفاؤل
81	يمكن للتعلم الحركي أن يساعد على تحسين الشعور بالرضا والسعادة
82	يمكن للتعلم الحركي أن يساعد على تحسين العلاقات الاجتماعية والتعاون
83	يمكن للتعلم الحركي أن يحسن الثقة بالنفس
84	يمكن للتعلم الحركي ان يقلل من التوتر والقلق
85	يمكن للتعلم الحركي ان يقلل من الكبت والاكنتاب
86	للتعلم الحركي دور في تحسين التحفيز والإلهام
87	يمكن للتعلم الحركي ان يزيد في التحدي
88	للتعلم الحركي دور في تحسين التركيز والانتباه في الاداء الحركي
89	يمكن للتعلم الحركي ان يحسن القدرة على التعامل مع للمواقف الحركية الصعبة

## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل
44	التغذية الرجعية
57	الدائرة النسبية رقم (01) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (01)
58	الدائرة النسبية رقم (02) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (02)
59	الدائرة النسبية رقم (03) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (03)
61	الدائرة النسبية رقم (04) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (04)
62	الدائرة النسبية رقم (05) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (05)
63	الدائرة النسبية رقم (06) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (06)
64	الدائرة النسبية رقم (07) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (07)
65	الدائرة النسبية رقم (08) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (08)
66	الدائرة النسبية رقم (09) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (09)
68	الدائرة النسبية رقم (10) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (10)
	الدائرة النسبية رقم (11) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (11)
69	الدائرة النسبية رقم (12) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (12)
70	الدائرة النسبية رقم (13) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (13)
71	الدائرة النسبية رقم (14) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (14)
73	الدائرة النسبية رقم (15) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (15)
74	الدائرة النسبية رقم (16) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (16)
75	الدائرة النسبية رقم (17) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (17)
76	الدائرة النسبية رقم (18) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (18)
77	الدائرة النسبية رقم (19) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (19)
78	الدائرة النسبية رقم (20) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (20)
79	الدائرة النسبية رقم (21) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (21)
80	الدائرة النسبية رقم (22) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (22)
81	الدائرة النسبية رقم (23) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (23)

82	الدائرة النسبية رقم (24) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (24)
83	الدائرة النسبية رقم (25) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (25)
84	الدائرة النسبية رقم (26) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (26)
85	الدائرة النسبية رقم (27) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (27)
86	الدائرة النسبية رقم (28) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (28)
87	الدائرة النسبية رقم (29) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (29)
88	الدائرة النسبية رقم (30) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (30)
89	الدائرة النسبية رقم (31) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (31)
80	الدائرة النسبية رقم (32) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (32)
81	الدائرة النسبية رقم (33) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (33)
82	الدائرة النسبية رقم (34) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (34)
83	الدائرة النسبية رقم (35) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (35)
84	الدائرة النسبية رقم (36) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (36)
85	الدائرة النسبية رقم (37) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (37)
86	الدائرة النسبية رقم (38) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (38)
87	الدائرة النسبية رقم (39) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (39)
88	الدائرة النسبية رقم (40) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (40)

## الملخص باللغة العربية:

تتلخص دراستنا حول فهم تأثير التعلم الحركي على تحسين قدرات الحركة والأداء الوظيفي للتلاميذ في المرحلة المتوسطة. يتم التركيز على أهمية تنمية المهارات الحركية وتحسين التنسيق الحركي والتحكم البدني.

تستند الدراسة إلى مجموعة من الأدلة والأبحاث السابقة التي تشير إلى أن التعلم الحركي يساهم في تعزيز التنمية الشاملة للتلاميذ وتعزيز قدراتهم الحركية والحيوية. من خلال تنمية المهارات الحركية وتعزيز التنسيق والتحكم الحركي، يمكن للتلاميذ تحقيق تحسينات في أداء الحركة وتنفيذ المهام الحركية بكفاءة.

تشير الدراسة إلى أهمية تكامل التعلم الحركي مع النشاط الأكاديمي العام للتلاميذ في المرحلة المتوسطة. يمكن للتعلم الحركي أن يساهم في تحفيز الطلاب للمشاركة النشطة في الأنشطة المدرسية وتحسين مشاركتهم في الدروس. كما يمكن أن يؤدي التعلم الحركي إلى تحسين الثقة بالنفس والاندماج الاجتماعي للتلاميذ.

**الكلمات المفتاحية: التعلم الحركي-الأداء الوظيفي-المرحلة المتوسطة**

## ABSTRACT

Our study is about understanding the effect of motor learning on improving the movement abilities and functional performance of middle school students. Emphasis is placed on the importance of developing motor skills, improving motor coordination and physical control.

The study is based on a set of evidence and previous research indicating that motor learning contributes to enhancing the overall development of pupils and enhancing their motor and vital abilities. By developing motor skills and enhancing coordination and motor control, pupils can achieve improvements in movement performance and perform motor tasks efficiently

The study indicates the importance of integrating motor learning with the general academic activity of middle school students. Kinesthetic learning can motivate students to actively participate in school activities and improve their participation in lessons. Kinesthetic learning can also improve the self-confidence and social inclusion of pupils

**Keywords: motor learning – functional performance – middle school**

المقدّمه

### مقدمة:

التعلم الحركي هو عملية تعلم تتضمن الحركة والنشاط البدني كأسلوب رئيسي لفهم المفاهيم وتعزيز الأداء الوظيفي. وفي سياق تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، يمكن أن يكون التعلم الحركي له دور مهم في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي وتطوير مهارات الحركة واللياقة البدنية للتلاميذ. إليك مقدمة حول دور التعلم الحركي في تحقيق هذا الهدف:

منذ الأزمان البعيدة، كانت الحركة والنشاط البدني جزءًا لا يتجزأ من حياة الإنسان. إنها وسيلة أساسية للتعبير عن الذات والتفاعل مع العالم المحيط. يعتبر التعلم الحركي من أهم الأدوات التي يمكن للأفراد استخدامها لتحسين أداء الأنشطة الحركية وتطوير مهارات الحركة. في مرحلة التعليم المتوسط، يتزايد التركيز على تعلم مهارات الحركة وتحسين الأداء الوظيفي الحركي لتحقيق أهداف تنمية الفرد.

أحد أهم جوانب دور التعلم الحركي في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط هو تطوير اللياقة البدنية. إن ممارسة الأنشطة الرياضية والتمارين البدنية تساهم في تعزيز الصحة واللياقة وزيادة القدرة على التحمل. وهذا بدوره يؤدي إلى تحسين أداء الأنشطة الحركية مثل الجري والقفز والسباحة، مما يزيد من فعالية التلميذ في أداء مختلف الأنشطة الحركية داخل وخارج المدرسة. بالإضافة إلى ذلك، يساعد التعلم الحركي على تطوير مهارات حركية دقيقة مثل الإتقان في استخدام الأدوات الرياضية والألعاب الحركية. يمكن لهذه المهارات أن تكون أساسًا لاكتساب مهارات أخرى مثل العمل الجماعي والتنسيق واتخاذ القرارات. وهذا يعزز القدرة على التفاعل بشكل فعال مع الزملاء في مختلف الأنشطة الرياضية والألعاب.

علاوة على ذلك، يمكن للتعلم الحركي أن يلعب دورًا مهمًا في تعزيز الصحة النفسية. فالنشاط البدني يمكن أن يساعد في تخفيف التوتر والقلق وزيادة الشعور بالسعادة والرضا. وهذا بدوره يمكن أن يؤثر إيجابيًا على تحصيل التلاميذ وقدرتهم على التفاعل بشكل إيجابي مع بيئتهم التعليمية.

يمكن القول إن التعلم الحركي يلعب دورًا حيويًا في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. إنه يساعدهم على تطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية ويساهم في تعزيز الصحة البدنية والنفسية. بالتالي، ينبغي على المدارس والمعلمين الاهتمام بتضمين التعلم الحركي كجزء أساسي من المناهج التعليمية لضمان تحقيق التلاميذ لأقصى إمكاناتهم في ميدان الأنشطة الحركية.

## مقدمة

كذلك الأداء الوظيفي هو مفهوم أساسي في مجال إدارة الموارد البشرية وعلم النفس العملي. يشير إلى كفاءة وفعالية الأفراد في أداء مهامهم وواجباتهم داخل العمل. تقاس جودة الأداء الوظيفي عادة من خلال تحقيق الأهداف المحددة، تنفيذ المهام بدقة، وتحقيق النتائج المرجوة. الأداء الوظيفي يلعب دورًا حاسمًا في تحقيق أهداف المؤسسة أو المنظمة، ويؤثر بشكل مباشر على الإنتاجية والجودة ورضا العملاء. إدارة الأداء تشمل عمليات تقييم الأداء وتطوير الموظفين وتحفيزهم لتحقيق أداء متميز، وذلك لضمان تحقيق الأهداف المؤسسية بأقصى كفاءة وفاعلية.

كما أنه في سن المراهقة، الأداء الوظيفي يمكن أن يرتبط بالتعلم الحركي بشكل إيجابي. تطوير مهارات الحركة واللياقة البدنية في هذه المرحلة يمكن أن يؤثر بشكل كبير على الأداء الوظيفي من خلال تعزيز القدرة على القيام بالأنشطة اليومية بفعالية، وتعزيز الصحة العامة والتفاعل الاجتماعي، وبالتالي تحقيق رفاهية شاملة.

بجانب  
بجانب

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

## 1.1 إشكالية البحث:

يحتاج التلميذ حديث التعلم إلى العديد من المهارات حتى يمكنه إتقان تعلم المهارة الحركية، حيث إن التعلم الحركي يحتاج إلى العديد من المهارات والعمليات العقلية التي تمكن المتعلم من اكتساب المهارات، فهي ليست مجموعة من الحركات التي يؤديها التلميذ دون وعي منه ولكنها حركات ناتجة عن مهارات وقدرات خاصة يجب على التلميذ التمكن منها أولاً.

حيث أن التعلم الحركي هو الذي يمكن التلميذ من تعلم الحركات وفهم معانيها، ومن ثم فإن فشل التلميذ في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي المناسب والصحيح للمثيرات الحركية وفشله في فهم معنى تلك المثيرات من شأنه أن يمثل أساس الفشل في تعلم المهارة، لأن اضطراب هذه العمليات من شأنه أن يؤدي إلى عدم تعلم الحركات بالطريقة الصحيحة.

فالأداء الوظيفي الحركي من العمليات النفسية التي يقوم عليها البناء الحركي حيث لا يتم ذلك إلا عن طريق الاحتكاك بالمحيط، كما أن التعليم الحركي دوراً أساسياً في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي ويعد أهم مفاتيح عملية التعلم الحركي ووسائله الفعالة حيث أن التعلم الفعال يتطلب إدراك فعال للمثيرات التي يستقبلها المتعلم من البيئة المحيطة ولكن قد يحدث وأن يختل الأداء الوظيفي الحركي.

حيث تقول (حكمت، 2005، ص 151) بأنها تحتل أهمية كبيرة في المجال التدريسي كونها واحدة من أهم الأسس العلمية التي يمكن من خلالها تطوير المقدرة العلمية والعملية، إذ أن تزويد الطالب أو الأستاذ بالمعلومات الإيجابية والسلبية حول الأداء يساهم في الوصول إلى إتقان المهارة، وخاصة إذا حدد النمو الأفضل والأكثر تأثيراً في الطالب أو الأستاذ.

وبناء على هذه المعطيات نتناول بالدراسة والتحليل هذا الموضوع انطلاقاً من التساؤل العام التالي:

◀ هل للتعلم الحركي دور في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي لتلاميذ الطور المتوسط؟

تساؤلات فرعية:

◀ هل للتعلم الحركي دور في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي من الناحية البدنية ؟

◀ هل للتعلم الحركي دور في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي من الناحية المهارية ؟

◀ هل للتعلم الحركي دور في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي من الناحية النفسية ؟

## 1. 2 فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للتعلم الحركي دور في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي (من الناحية البدنية والمهارية والنفسية )

◀ الفرضيات الجزئية:

- 1- للتعلم الحركي دور في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي من الناحية البدنية.
- 2- للتعلم الحركي دور في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي من الناحية المهارية .
- 3- للتعلم الحركي دور في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي من الناحية النفسية.

## 1. 3 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث العلمي في كونه أحد أهم ركائز الباحثين في زيادة وإثراء رصيدهم المعرفي بمعلومات قيمة، يستطيع من خلالها إيجاد حلول لمشكلات مستعصية، وتظهر أهميته أيضا في محاولة التوصل إلى نتائج يمكن أن تكون انطلاقة لدراسات جديدة وإعطاء معلومات وحقائق حول ظاهرة معينة ومن الملاحظ أن هذه البحوث من هذا النوع قليلة وبالتالي لم تأخذ دورها المنشود في بلادنا، في المقابل إن مثل هذه البحوث بالعناية اللازمة في العالم لذا تكمن أهمية هذه الدراسة في:

- تساعدنا هذه الدراسة في إبراز دور التعلم الحركي في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي لتلاميذ المرحلة المتوسطة.
- يعتبر هذا البحث نقطة تحول لبحوث أخرى في التعلم الحركي.
- تساعدنا على التعرف على التلاميذ الذين لديهم صعوبات في الأداء الوظيفي الحركي.

## 1. 4 أهداف الدراسة:

الاجابة على تساؤلات الدراسة المتعلقة بالتعرف على دور التعلم الحركي في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي لتلاميذ الذين لديهم صعوبات في الأداء الوظيفي الحركي أثناء التعلم.

## 1. 5 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

### التعلم الحركي:

هو عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات التكنيكية الرياضية من خلال الاعداد المهاري، كما يضيف حسن علاوي هو اكتساب تطوير تثبيت استخدام واحتفاظ بالمهارات الحركية التي ترتبط بالتطوير مع اكتساب الخصائص السلوكية. (محمد حسن علاوي، 1994، ص336).

إجرائيا: هو مجموعة عمليات مترابطة بالممارسة أو الخبرة وتؤدي الى تغيير دائم نسبيا في التصرفات الحركية.

### الأداء الوظيفي الحركي :

الأداء الوظيفي الحركي يشير إلى القدرة على أداء المهام الحركية بفعالية وفي الوقت المناسب في مجال العمل الذي يتطلب القدرة على الحركة والتحرك. ويمكن للأداء الوظيفي الحركي أن يتضمن مجموعة واسعة من المهارات الحركية مثل القدرة على التنقل والانحناء والتحمل والتوازن والتنسيق بين العينين والأيدي والجسم بشكل عام. وعادة ما يكون الأداء الوظيفي الحركي هاما في المهن التي تتطلب الحركة الجسدية المستمرة مثل الرياضة والعمل في الإنتاج الصناعي والتشييد والخدمات اللوجستية

**التعريف الإجرائي :** هو عملية تقييم مهارات الفرد في القيام بالأنشطة الحركية المختلفة، وذلك من خلال تحليل حركاته وتقنياته وتوازنه وقوته وسرعته ومرونته وإصراره وصبره وقدرته على التكيف مع المواقف المختلفة التي تتطلب منه الحركة والتحرك

### مرحلة التعليم المتوسط إجرائيا:

هي مرحلة دراسية معتمدة من طرف وزارة التربية الوطنية الجزائرية، حيث تقع هذه المرحلة في موقع حساس في عملية التعليم (11-15 سنة)، فهي تأتي بعد مرحلة التعليم الابتدائي (6-11 سنة) وقبل مرحلة التعليم الثانوي (15-18 سنة)

## 1. 6 الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى :عطاء الله أحمد بعنوان " :تأثير بعض أساليب التدريس بالتغذية الراجعة الفورية على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة سنة 4440-4442 " حيث تناول الباحث اشكالية عامة وهي :ماهو تأثير استخدام أساليب التدريس وأفضلها في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

استعمل الباحث المنهج التجريبي باستعمال اختبارات مهارية لقياس المهارات الأساسية المدروسة وتوصلت النتائج إلى:

-لأساليب التدريس المدروسة بالتغذية الراجعة الفورية دور ايجابي على تعلم المهارات الأساسية المدروسة.

-استنتج الباحث أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التطبيق القبلي والبعدي للمهارات الثلاث للارسال تختلف الأساليب في تأثيرها للجنس، نوع المهارة، صعوبة وسهولة المهارة كلما زادت صعوبة المهارة كلما اتجهنا الى الأسلوب الأمري في تعلمها.

الدراسة الثانية: " :اسهامات بعض أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية الحديثة في تنمية بعض المهارت الحياتية لدى طلاب المرحلة الجامعية " حيث تناول الباحث اشكاليات عامة وهي:

-هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لمتوسطات درجات افراد العينة على

مقياس المهارات الحياتية على الأسلوب التدريبي في كل لعبة.

-هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على

مقياس المهارات الحياتية على الأسلوب الزوجي في كل لعبة

هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على

مقياس المهارات الحياتية تعزى لاختلاف نوع الرياضة .

-هل يوجد أثر للتفاعل عند مستوى دلالة 0.05بين الأسلوب التدريسي المنتهج و اللعبة المختارة في

التباين درجات عينة الدراسة على مقياس المهارات الحياتية.

واستعمل الباحث المنهج التجريبي على عينية لطلبة سنة اولى بمعهد التربية البدنية بمستغانم وتوصلت

الدراسة الى النتائج التالية:

-هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس

المهارات الحياتية تعزى لاختلاف الاسلوب

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس

المهارات الحياتية تبعا لاختلاف نوع الرياضة

-يوجد أثر للتفاعل عند مستوى دلالة 0.05 بين الأسلوب التدريسي المنتهج الغلبة المختارة في تباين

درجات عينة الدراسة على مقياس المهارات الحديثة.

### الدراسة الثالثة:

دراسة بن شهبه مراد ومهريه عبد الرزاق أجريت هذه الدراسة عام 1999 بمعهد التربية البدنية والرياضية

بجامعة قسنطينة تحت عنوان "تطوير صفة المرونة خلال درس التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ

الطور الثاني.

ومشكلة البحث تدور حول مدى تطور صفة المرونة في حصة التربية البدنية للطور الثاني

أثناء فصل دراسي بواسطة برنامج مقترح وكان الهدف من البحث هو تطوير صفة المرونة والتي يمكن

اعتمادها تمت التجربة على 100 فرد موزعين على 4 أفواج 2شاهدة و2تجريبية زود بتمارين المرونة

وتوصل الباحثان إلى:

• صفة المرونة تحتل مكانة أساسية ضمن مكونات اللياقة البدنية ونموها يعتبر مهم وخاصة للطورين

الأول والثاني

• للمرونة علاقة وطيدة مع الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة تنمية المرونة بصفة جيدة يأتي عن

طريق برنامج خاص وفعال تؤخذ بعين الاعتبار الخصائص البدنية لهذا الطور.

### الدراسة الرابعة:

جرت هذه الدراسة عام 2001-2000 بالمعهد الوطني لإطارات الشباب والرياضة بقسنطينة تحت عنوان:

كيفية تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة لصنف البراعم (12- 10 سنة) مشكلة البحث

تدور حول تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة لصنف البراعم بواسطة برنامج مقترح،

وكان الهدف من البحث هو تطوير صفة المرونة وتطوير الأداء الحركي والكيفية، والطريقة التي يمكن

إتباعها تمت التجربة على عينة مكونة من 60 فرد موزعة على 4 أفواج 2شاهدة و2تجريبية، طبق عليها

البرنامج المقترح وتوصل الباحث إلى:

- تطور صفة المرونة كان معتبر واثبت فعالية تمارين الإطالة التي طبقت والبرنامج المقترح
- تنمية صفة المرونة على تطور تقنيات كرة السلة.

#### الدراسة الخامسة:

مذكرة تحت عنوان " : دوافع النشاط الرياضي لدى الطلبة الجامعيين في الجزائر "من إعداد الطالبة " الملا شهد "، الموسم الجامعي 1997-1998 وكان هدفها التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى الطلبة الجامعيين في الجزائر و معرفة الفروق الفردية في الممارسات بين الجنسين و كانت الأداة المستعملة في البحث استمارة استبيان موجهة لعينة من الطلبة الجامعيين فكانت عينة البحث عشوائية شملت الذكور و الإناث و أهم النتائج المتحصل عليها:

-جاءت الدوافع الاجتماعية في المرتبة الأولى بنسبة 83.81 %من أفراد العينة حيث تراهم أبدوا أهمية ممارسة النشاط الرياضي في تنمية الروح الاجتماعية و التعاون و في المرتبة الثانية دوافع تحقيق الذات بنسبة % 65.84 من أفراد العينة. و في المرتبة الأخيرة دوافع التفوق الرياضي بنسبة 07.99 %من اختيارات العينة.

#### مميزات الدراسة:

المميز في دراستنا هو مجمع البحث أولا وهم تلاميذ المرحلة المتوسطة، إذ أننا تعمقنا في هذا الجانب والذي يدرس دور التعليم الحركي في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي لتلاميذ المرحلة المتوسطة وهو الذي لم تتطرق إليه الدراسات السابقة.

# الجانب النظري

الفصل الثاني:

التعلم الحركي

## تمهيد:

أصبحت التربية البدنية والرياضية تحمل مكانة مرموقة في التقدم الحضاري لمختلف المجتمعات، وأصبحت معيارا بمدلوله على مدى رقي وتقدم المستوى الفكري والعلمي بل والاقتصادي لأي مجتمع وأصبح توفير الإمكانيات المادية والبشرية من الأمور لرفع الإنجاز الرياضي.

إن النجاح وتحقيق التقدم في أداء النشاط الحركي مرتبط بالتعلم الحركي فهو من الحوافز الدافعة للاهتمام بالنشاط الحركي، فالتربية البدنية والرياضية ما هي إلا خبرة اجتماعية عن طريق أنشطتها يمكن أن يخطو الأفراد خطوات واسعة وسريعة نحو التقدم الاجتماعي وتكوين اتجاهات سليمة، فالتعلم الحركي يساعد الأفراد على تحسين الأداء في الأنشطة الرياضية ويكون حافز لبذل أقصر جهد لاستثمار قدراتهم وإمكانياتهم وبذلك يتحقق النجاح في المجتمع، ومن هنا برزت أهمية هذا الفصل للتعرف على التعلم الحركي والذي يؤثر بدرجة كبيرة على ممارسة الأنشطة الرياضية.

## 11.2 مفهوم التعلم الحركي:

هو الأداء العملي أي التجربة المحسوسة والذي يحدث نتيجة لتطبيق المعلومات المكتبية والمعارف. (أسامة كامل راتب، 1999، ص 120)

في مجال التربية الرياضية يكون التعلم عملية انتقال المعلومات من المدرب إلى اللاعبين، وهي عملية ضرورية يتأسس عليها التدريب الرياضي، وذلك لأجل أن يكتسب اللاعب المهارة التي تسهم في الإرتقاء لمستواه إلى أقصى درجة، فعندما لا يستطيع الفرد الرياضي أداء مهارة حركية معينة بصورة صحيحة أثناء ممارسة نشاط رياضي معين فإنه يشعر بحاجة إلى تعلم هذه المهارة الحركية. (العجيلي وتاجي خليل، 1993، ص 81)

## 12.2 مفهوم التطور الحركي:

إن التطور والنمو والتعلم ظواهر تؤثر وتتأثر ببعضها البعض ولا يمكن فصل أحدهما عن الأخرى، والتطور الحركي يقصد به الانتقال من مرحلة إلى أخرى، وينظر إلى أن التطور كلمة شاملة لكل من التصبح والنمو والتعلم، وعليه فإن التطور هو سلسلة متصلة ومستمرة من التغيرات التي تحدث من طور إلى آخر في مجالات مختلفة البدنية والحركية والنفسية والإنفعالية الجنسية، الفيزيولوجية، العضلية، اللغوية..... إلخ. (فاروق السيد عثمان، 1995، ص 75)

## 13.2 الحركة:

تعرف الحركة عند الإنسان بأنها: "تحرك جسم الإنسان من موضع إلى آخر، وإذا تحرك أحد أعضاء الجسم سميت حركة".

## 14.2 تعريف التعلم الحركي:

تعددت تعاريف التعلم الحركي من طرف المختصين والباحثين نذكر منها:

- عرفه نجاح مهدي وأكرم محمد بأنه: "العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكويني قابليات حركية جديدة أو بتعديل قابليات الحركة عن طريق الممارسة والتجربة". (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، ص

(81)

وحسب تعريف سميت: "التعلم الحركي هو مجموع العمليات التي لها علاقة بالتمرين المكرر والتجربة تؤدي إلى تغيرات دائمة للسلوك الماهر أو الجيد".

## 15.2 خصائص التعلم الحركي:

للتعلم الحركي أربعة خصائص تتمثل فيما يلي: (بسطويس أحمد، 1996، ص 97)

- الإتصال الإدراكي الحركي
- تسلسل الاستجابات
- تنظيم الاستجابات
- التغذية الراجعة

**1.5.2 الاتصال الإدراكي الحركي:** يعتبر الخطوة النهائية من مهام التعلم الحركي، هذا يعني ضرورة وجود علاقة بين المميزات العامة المستقبلية لمصدر تزويد بالمعلومات وبين تتابع حدوث حركة لإنجاز المهمة الحركية.

**2.5.2 تسلسل الاستجابات:** تتكون الأنماط السلوكية من تتابع متسلسل للحركات والتي يعتمد فيها على كل استجابة بصورة جزئية على الأقل على الاستجابات التي تظهر قبل التي لم تصدر بعد.

**3.5.2 تنظيم الاستجابات:** ويعتبر خاصة مهمة بنجاح عملية التعلم الحركي للمهارة، وبذلك فتنظم الاستجابات بعمل على نجاح عملية التعلم الحركي.

**4.5.3 التغذية الراجعة:** يمثل على "السيرناتيكاً" أهمية كبيرة في مجال التعلم الحركي، وهو نظام تتحكم فيه التغذية الراجعة ويمكن تعريفها بأنها معرفة النتائج وتقويمها والاستفادة منها عن طريق المعلومات الواردة للتعلم نتيجة السلوك الحركي الجديد.

## 16.2 آليات التعلم الحركي:

تتمثل آليات التعلم الحركي فيما يلي: (قاسم لزام صبر، 2005، ص 37-38-39-42)

**1.6.2 آلية الاستقبال الوارد:** تنتقل المعلومات من المثيرات الداخلية والخارجية بواسطة الأعصاب الحسية القادمة أعضاء من الحس والمستقبلات التي تعمل كأجهزة النقاط، حيث أن هذه المستقبلات الحسية مصنفة إلى ثلاث أنواع: ذاتية، داخلية، خارجية. والمستقبلات متكاملة لإنجاز حركة كاملة دون تعب فالإستقبال من الأعضاء الخارجية والمستقبلات متكاملة لإنجاز حركة دون تعب فالإستقبال من الأعضاء الخارجية يعتبر كمؤشر أولي ثم الداخلي أين تحدد نوعية الحركة الذاتية من طرف العضلة التي تتجز الحركة.

**2.6.2 آلية الاستجابة الصادرة:** هنا تبرز أهمية العضلات والغدد التي تعتبر أعضاء الاستجابة وتوجد ثلاث أنواع من العضلات هي:

- **العضلات المختلطة:** وتتميز بالسرعة لتحريك الأكتاف بتوجيه على شكل دوائر مختلفة الهيكل العظمي.
- **العضلات الملساء:** وتتميز بالبطء وتوجد في الأعضاء الداخلية.
- **عضلة القلب:** تتميز بإيقاع سريع.

**3.6.2 آلية التوصيل:** تحدث الاستجابة عند تمرير التنبيه من الخلايا العصبية الحسية في الجهاز العصبي المركزي إلى الجهاز العصبي وذلك إذا كان التنبيه كافي وتعرف هذه العملية بكمون العمل.

## 17.2 العوامل المؤثرة في التعلم الحركي:

### 1.7.2 التصميم على الهدف:

إن تعلم حركة جديدة عمل إيجابي من جانب الفرد الرياضي ويرتبط بإدراك الفرد للحركة أو المهارة الجديدة مع إيمان اللاعب بهدف الحركة أو المهارة ، وطالما أن ذلك العمل إيجابي فهناك نشاط يقوم به الفرد الرياضي في مختلف الظروف والعوامل بتصميم واحد وهو دافع الحركة، وهذا الدافع الحركي يظهر بوضوح عندما نلاحظ أن الأطفال الأصحاء يكونون في حركة دائمة خلال مرحلة النمو المختلفة، تتناسب ذلك مع مستوى التطور الحادث في الجهاز العصبي لهؤلاء الأطفال الأصحاء، لو لاحظنا الطفل في مرحلة الرضاعة وهو يحاول مسك الأشياء التي تقع على بصره ويجمعنا ليلعب فماذا يعني مع ذلك؟

يعني أن الطفل بدأ بتجارب حركة جديدة حول هذه الأشياء، إذن دافع المران أو الحركة شكلان أهم العوامل في التعلم الحركي الجيد. (فاروق السيد عثمان، 1995، ص108)

### 2.7.2 المخزن الحركي والتجارب الحركية:

يرتبط تعلم الحركات الجديدة بدون شك على نمو الأجهزة الداخلية وخاصة الجهاز العصبي، فلا يستطيع الطفل المشي دون أن تسمو ساقاه بحيث تستطيعان تحمل وزن الجسم ولكن يتمكن الطفل من الشعور بالاتزان ويستطيع الفرد الرياضي تعلم حركات جديدة كلما كثرت عند التجارب الحركية (الخبرة الحركية).

إن التجارب الحركية التي يمر بها الإنسان أو الفرد الرياضي تعلم حركات جديدة كلما كثرت عند التجارب الحركية الخبرة الحركية، إن التجارب الحركية التي يمر بها الإنسان أو الفرد الرياضي يحتفظ بها في المخزن الحركي بالمخ، ذلك أن الجهاز العصبي ينمو وينضج من خلال العمل الدائم. (فاروق السيد عثمان، 1995، ص 111)

وهذا يفسر لنا كيف يتم انتقال أكثر التدريب من مهارة معينة، ولقد تناول علماء النفس هذا الموضوع بالبحث والدراسة لمعرفة هل ما تعلمه الفرد الرياضي وما يكتسبه من نواحي السلوك الرياضي من خلال ممارسته النشاط الحركي، سواء كان في عمله التدريب أو المنافسة يمكن أن ينتقل أثره في تعامله مع الناس وهل تؤثر عملية اكتساب مهارة حركية معينة في اكتساب وتعلم بعض المهارات الحركية الأخرى. (انتصار يوسف، 1988، ص 128)

### 3.7.2 غرض الحركة وهدفها:

لكل حركة واجب يحدد هدف وغرض الحركة وكل حركة رياضية جديدة يتعلمها الفرد، تخدم بالطبع أو تحقق واجبا حركيا سبق أن تعلمه أو سبق معرفته له، وعليه كان من الأهمية استطاعة الفرد الرياضي استيعاب الواجب الحركي مضبوطا وواضحا، حتى تكون هناك قاعدة للتعلم أفضل. (مجمد يوسف الشيخ، 1984، ص 117)

ونستطيع أن نقول أن التعلم الحركي المقصود يرتبط باستيعاب وتفهم واجب الحركة الجديدة مع معرفة غرض تلك الحركة، وكلما وضح هدف وواجب الحركة ويصبح التعلم الحركي ذا فعالية عندما

يتعامل الفرد الرياضي مع أداة أو يحاول التقلب على شيء يعارضه، ويرى العالم Jhon أن أداة وجود لكل تمرين أو تدريب أو وجود شيء يمكن للفرد الرياضي من التغلب عليه ويجعل الموقف التعليمي أكثر فعالية وهذا يوضح لنا أن الملائمة الخيالية لا فائدة منها، ذلك أن الواجب الحركي هنا ليس له غرض محدد، ذلك أن الحركات الرياضية هي عبارة عن نشاط إنساني مع الأدوات والعوارض، مع الواجبات التي تفرضها البيئة الخارجية والتي تتم برغبة الإنسان واختياره ليجد فيها ما يحقق رغباته. (أسامة كامل راتب، 1999، ص 109)

## 18.2 مبادئ التعلم الحركي:

للتعلم الحركي مبادئ تتمثل فيما يلي: (أسامة كامل راتب، 1999، ص 112)

### 1.8.2 الإستيعاب:

إن سرعة الفهم والإستيعاب تؤثر على التعليم فمر يعني الفهم والإستيعاب يتعلمون الحركة أسرع ويستوعبون أكثر من غيرهم الذين لا يستطيعون الإستيعاب فهم قادرون على التكيف بصورة سريعة للمواقف التي تتطلب التفكير السريع.

### 2.8.2 الوضوح:

إن الوضوح في عملية التعليم تسهل على الفرد استيعاب وإدراك المسائل الجوهرية المتعلقة بالحركة من الناحية النظرية والعلمية إن إيضاح الحركة يتطلب أداء حركيا جدا أو عرض أو مشاهد أفلام، فالوضوح الحركي سوف يسهل عملية إدراك الحركة وإن وسائل الإيضاح الجديدة تسهل عملية الوضوح وإدراك الأشياء من ذلك، كذلك الطريقة التعليمية التي يسلكها المعلم.

### 3.8.2 السهولة:

وهي أن تكون الحركات في بادئ الأمر سهلة مقبولة لدى الكائن الحي حتى يستطيع استيعابها، وخاصة التبدؤ فصعوبة الحركات في بادئ الأمر سوف تعطي للمبتدئ الصعوبة في الفهم والإدراك.

### 4.8.2 التدرج:

إن نجاح عملية التعليم والتدريب تتطلب الممارسة المستمرة، ولتحقيق هذه العملية تظهر أهمية التدرج كعامل ومؤثر فيها، إذ أن التدرج بصعوبة الحركات والمهارات الرياضية من السهل إلى الصعب ومن بالتالي سوف يتدرج تنفيذ المفردات المطلوبة في الأداء وفق حدود المتعلم في إمكانية وقدراته الوظيفية، مما يكون له الأثر الإيجابي على مستوى التعليم. (قاسم لزام صبر، 2005، ص 41)

### 5.8.2 التشويق الإثارة:

من المميزات المهمة التي يجب أن ينبه إليه المربون هي مبدأ التشويق والإثارة، لأن أي عمل يقوم به الإنسان لا يمكن أن يتقن إذا ما كانت هناك إثارة أو رغبة في العمل مثل استعمال ألعاب صغيرة مسلية أو التشجيع أو الإطراء وإشعار المجموعة الرياضية التي بحوزتك باهتمام بهم، كذلك استعمال طرق خاصة بالتشويق كالفترات الجماعية والاجتماع بعد التمرين وإعطاء بعض المسؤوليات للأفراد، ومبدأ الإثارة والتشويق يتطلب من المعلم أو المدرب درجة عالية والخبرات.

### 6.8.2 الإتقان:

الإتقان صفة من صفات الرياضي والمعلم الذي يعرف صفات المهارات والحركات ودرجتها وهل أن الرياضي وصل إلى درجة الإتقان.

وإن الإتقان للمهارات وتثبيتها بشكل آلي مرتبط بالتدريب والتعليم الجيد وكما أتقنت المهارات سوف تؤدي الحركات بشكل أفضل من السابق والسبب يعود إلى الاقتصاد في الجهد.

### 7.8.2 الممارسة:

لا يمكن أن يتعلم الفرد المهارة إلا من خلال ممارستها خاصة الحركات الثنائية، فلا يمكن أن يتعلم ركوب الدراجات أو السباحة إلا من خلال ممارستها والتدريب عليها ولفترة غير قليلة.

### 8.8.2 دافع الحركة المران:

هو اتجاه الفرد نحو الآخرين، أصدقائه ومعارفه، نحو المجتمع الذي يعيش فيه الولاء للوطن وإنكار الذات والعمل ويقيد بدافع الحالة النفسية الداخلية التي تحركه لتحقيق الهدف ومعرفة الدافع الذي يدفع الرياضة للتعليم الحركي فالدافع والطموح يدفع الفرد إلى التعلم.

### 9.8.2 تأثير البيئة والمجتمع:

يلعب المستوى الاجتماعي والثقافي وتوفير الأجهزة والأدوات والمناخ والبيئة والمجتمع على التعليم وعلى نوع النشاط الرياضي.

### 10.8.2 النضج:

النضج في الحركة معناه السن المناسب لاختبار اللعبة فمثلا سن النضج للجمباز من 4 إلى 5 سنوات ومن 3 إلى 4 سنوات للسباحة ومن 14 إلى 15 سنة للملاكمة، فالنضج هو الوسيلة التي يراها مناسبة له.

### 11.8.2 النمط الجسمي (القوام):

هناك أنماط عديدة يتصف بها الكائن الحي، وإن هذه الأنماط يمكن أن توزع عليها مختلف الأنشطة الرياضية فقصور القامة يصلح للجمباز، وطويل القامة يصلح لكرة السلة وأهم ما يميز الحركات الرياضية ونجاح هذه الحركات هو اختيار النمط الذي يصلح لهذه اللعبة أو تلك.

### 19.2 المتطلبات الأساسية للتعلم الحركي:

تتقسم المتطلبات الأساسية للتعلم الحركي إلى نوعين: (قاسم لزام جبر، 2005، ص 42-44)

#### 1.9.2 المتطلبات الداخلية: وهي تعتمد على العديد من العوامل وهي:

#### ❖ بداية المستوى الحركي وتشمل:

- قابلية اللياقة البدنية
- قابلية التوافق الحركي
- المهارات التي يملكها المتعلم
- القابلية العقلية والمعلومات
- الصفات النفسية الخاصة

❖ فعالية التعلم: وتشمل:

- دوافع التعلم
- نشاط ضروري يعمل على جعل المتطلبات الأخرى مؤثرة

❖ إستيعاب الواجب الحركي: ويشمل:

- المستوى الإبتدائي
- فعالية التعلم أو دوافع التعلم

2.9.2 المتطلبات الخارجية:

وهي المتطلبات الأساسية لتعليم الإنسان وتعتمد على العديد من العوامل والمتمثلة في:

❖ المحيط الاجتماعي: ويشمل:

- ما يخرج المجتمع
- المثبرات المساعدة
- التعليم الجماعي

❖ اللغة: وتشمل:

- اللغة باعتبارها وسيلة اجتماعية
- الحصول على المعلومات
- كسب المعلومات

❖ المعلومات الجوابية: وتشمل:

- المعلومات الجوابية (شعورية كلامية)
- نتائج مجمل الكلام الحركي
- مفردات الأداء

- نتائج عملية التعليم

## 20.2 طرق التعليم الحركي في التربية البدنية والرياضية:

وتتمثل في ثلاثة طرق وهي:

### 1.10.2 الطرق الجزئية:

وتعتمد على تجزئة المهارة الحركية إلى مراحل وتعلم كل مرحلة بعد أخرى وهذه الطريقة تستعمل في المهارات الصعبة، واستخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات يتم بمراعاة الشروط التالية: (مفتى إبراهيم جماد، 1996، ص 137)

- عندما تكون المهارة طويلة وصعبة الأداء
- عندما تكون أجزاء المهارة معقدة
- عندما يكون الوقت كافياً لتجزئة المهارة
- عندما تتوفر وسائل الإيضاح المناسبة
- عندما يكون المتعلمون صغار السن

أ- مميزات الطريقة الجزئية: تتلخص فيما يلي: (علي بشير، إبراهيم، ص 132)

- سهولة فهم كل جزء على حدى
- تقلل الأخطاء والإصابات
- تساعد المدرب على اكتشاف الأخطاء
- تساعد التلاميذ على التقدم حسب قدراتهم
- تساعد في تقسيم العمل إلى مجموعات مختلفة القدرات وبهذا يصبح المدرب يتقدم بالمبتدئين

ب- عيوب الطريقة الجزئية: وتتخلص هذه العيوب فيما يلي:

تحتاج إلى وقت طويل في التعلم عدم وضوح الهدف في التعلم ليس فيها عامل التشويق.

### 2.10.2 الطريقة الكلية:

هذه الطريقة تنجز فيها المهارة كوحدة واحدة لا تجزأ، ويقوم المتعلم بأدائها بدون تقسيم، ومن ميزات أنها تساعد على إدراك العلاقات بين عناصر المهارات الحركية للمهارة، نظراً لأن المتعلم يقوم باستدعاء واستخراج المهارات الحركية واحدة. (عصام عبد الخالق، 1992، ص 178) ولنجاح الطريقة الكلية يجب احترام الشروط التالية: (عباس، سطوسي، 1984، ص 40)

- أن تكون المهارة الحركية قصيرة حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة
- أن تتوفر وسائل إيضاح مناسبة، وذلك لتمكن المتعلمين من اكتساب التخييل الحركي الصحيح
- أن تكون المهارة سهلة الأداء أي غير معقدة ومناسبة لإمكانيات المتعلمين المهارية والعقلية عندما يصعب تجزئة المهارة إلى أجزاء.

أ- **مميزات الطريقة الكلية:** ومن بين مميزات ما يلي: (علي بشير، إبراهيم، ص 190)

- واضحة الغرض
- مشوقة وتساعد التلميذ على إشباع ميوله
- لا تأخذ وقت طويل في الشرح
- تتماشى هذه الطريقة مع روح الألعاب الجماعية

ب- **عيوب الطريقة الكلية:** من بين عيوبها ما يلي:

- يصعب على التلاميذ الصغار استيعاب تفاصيل الحركة
- يصعب التعليم في الحركات الصعبة
- يصعب فيها تصحيح الأخطاء

### 3.10.2 الطريقة الجزئية الكلية: (مفتي إبراهيم حماد، 1996، ص 114)

إن العمل بهذه الطريقة يسمح ويسهل لنا التغلب على عيوب كل من الطريقة الجزئية والكلية، فهناك بعض المهارات التي لا يجب أن نستعمل فيها الطريقتين حتى نصل إلى تحقيق الهدف المطلوب، ولتطبيق هذه الطريقة يجب مراعاة الشروط التالية:

- تعلم المهارة الحركية ككل بصورة بسيطة في أول الأمر
- تعلم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية
- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومرتبطة عند التدريب عليها جزاء
- أ- مميزات الطريقة الجزئية الكلية: وتتمثل فيما يلي: (علي بشير، إبراهيم، ص 192)
  - الأهداف والأغراض فيها محددة
  - لا تستغرق وقت طويل في تعلمها
  - تعطي التلميذ فرصة ولو لفترة قصيرة ليتعلم حسب قدراته
- ب- عيوب الطريقة الجزئية الكلية:
  - عدم وضوح الغرض العام وضوحا تاما
  - تحتاج إلى إمكانيات كبيرة
  - تستلزم من المعلم دقة فائقة في تقسيم اللعبة أو الحركات لوحدات صغيرة وسليمة

### خلاصة:

أصبح النشاط البدني الرياضي ضرورة من ضروريات الحياة المعاصرة ويجب أن تكون الممارسة بالصورة التي تتوفر فيها الفائدة المرجوة والنجاح في أداء الأنشطة يؤدي إلى شعور الفرد بالتواصل إلى الأداء الحركي الجيد الذي يساعد على إحساس بالرضى نتيجة المشاركة الإيجابية في الأنشطة الرياضية واكتساب المهارات الحركية مما يؤدي إلى الارتياح والسعادة أثناء ممارسة مختلف الألعاب الرياضية.

# الفصل الثالث:

المراجعة

## تمهيد:

إن المرحلة العمرية هي المرحلة المهمة في حياة الإنسان، حيث يمر الطفل في حياته بمراحل نمو متعددة فمن الطفولة إلى المراهقة إلى النضج، والبلوغ ولكل مرحلة منها صفاتها المعنية وخصائصها المميزة التي تعرف بها عن غيرها من مراحل النمو المختلفة، ويكتسب الطفل في كل منها أبعاداً مختلفة في جميع مظاهر النمو والتي تبدو آثارها الملموسة في سلوكه وتصرفاته وفي كفاءاته الجسمية والعقلية والروحية والاجتماعية، غير أن مرحلة المراهقة هي أكثر مراحل النمو حساسية في هذا المجال وأكثرها عبثاً على الآباء والمربين على حد السواء وأكثرها حاجة إلى ضبط النفس مع القدرة على الصبر والتحمل للتعامل مع الأبناء خلال هذه المرحلة بشكل سليم والمرحلة التي نحن بصدد دراستها لها سمات جسمية ونفسية وتأخذ حيزاً واضحاً في حياة الفرد، وعليه لا بد من إعطائها مستوى مطلوب من الأهمية والاعتبار أثناء التدريب.

ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بالمراهقة ومراحلها وخصائصها كما تطرقنا إلى اللياقة البدنية في مرحلة (09-12) سنة ودوافع ممارسة الأنشطة البدنية وفي الأخير أثر ممارسة النشاط الرياضي على المراهق من الناحية النفسية مع مشكلات المراهقة وأسبابها.

### 11.3 المراهقة:

#### 1.1.3 المعنى اللغوي:

المراهقة في لغتنا العربية ترجع إلى الفعل (راهق) والذي يعني دنى واقترب.

المراهق من جهة اللغة يعني مرحلة الابتعاد عن الطفولة والاقتراب من مرحلة الرشد والرجولة المراهقة في علم النفس تعني التدرج والاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، والفرد يصل إلى اكتمال النضج في تلك الجوانب بعد سنوات عديدة قد تصل إلى العشرة سنين. (مصطفى أبو السعد، 2010، ص 20)

#### 2.1.3 المعنى الاصطلاحي:

المراهقة هي مرحلة التحديات المثيرة التي تتطلب التكيف مع التغيرات في الذات والأسرة وجماعة الرفاق وتعتبر فترة من الإثارة والقلق والسعادة والمشاكل والاكتشاف والارتباك بالنسبة للأبناء والمراهقين. كما يطرأ المراهقون القدرة على إيجاد البدائل الممكنة لحل المشكلات وفصل الواقع عن الممكن، ووضع الفرضيات واختبارها وتفسير المجردات في التفكير. (رغد حكمة شريم، 2014، ص 21)

#### 3.1.3 المراهقة حسب العلماء:

- حسب لوهاال: هي البحث عن الاستقلالية الاقتصادية والاندماجية بالمجتمع التي تتوسطه العائلة، وبهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حماسية تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية والتحرر من التبعية الطفولية. (خليل ميخائيل معرض، 2000، ص 15)
- حسب كستمبروغ: المراهقة هي مرحلة إعادة النظر النفسي مدتها الجنسية الطفلية على المدى الطويل ومختلف الاستثمارات المعقدة والتي تحدث في الطفولة، وكذلك التغير الجنسي الذي يمثل اكتساب النضج الجنسي. (نادية شرادي)

### 12.3 مراحل المراهقة:

يقسم العلماء مرحلة المراهقة إلى 03 مستويات بحسب المرحلة العمرية التي يمر بها الإنسان:

1.2.3 المراهقة المبكرة: وتمتد من 12-15 سنة وتكون في مرحلة الإعدادية من الدراسة، تتميز بتغيرات بيولوجية سريعة عند المراهق.

**2.2.3 المراهقة المتوسطة:** وتمتد من (15-18 سنة وتكون في المرحلة الثانوية من الدراسة، وتتميز باكتمال التغيرات البيولوجية للمراهق. (أحمد محمد الرعبي، 2013، ص 22)

**3.2.3 المراهقة المتأخرة:** وتمتد من (18-21 سنة) وتكون في المرحلة الجامعية من الدراسة، حيث يصبح المراهق إنسان راشدا بالمنظر والتصرفات. (مصطفى أبو سعد، 2010، ص 23)

### 13.3 أشكال المراهقة:

**1.3.3 المراهقة المتكيفة:** وفيها يتميز سلوك المراهق بالهدوء النسبي والاتزان الانفعالي، تكوين علاقة طيبة مع الآخرين، وعدم التمرد على الوالدين أو المدرسين وفيها يشعر المراهق بمكانه في الجماعة أو يطيل التفكير في مشكلاته الخاصة أو الذاتية ولاستولي المسائل الدينية أو المسائل الفلسفة على تفكيره إلا نادرا وفي هذا الشكل من المراهقة نجد أن سلوك المراهق ينجو نحو الاعتدال في كل شيء ونحو الاشباع المتزن وتكامل الاتجاهات. (مجدي محمد الدسوقي، 2003، ص 145)

**2.3.3 المراهقة الانسحابية المناطوية:** وفيها يتميز سلوك المراهق بالانطواء والعزلة والشعور بالعجز أو النقص، ولا يكون له مخارج ومجالات خارج نفسه، عدا أنواع النشاط الانطوائي مثل قراءة الكتب الدينية، أو كتابة المذكرات التي يدور أغلبها حول انفعالاته، ونقوده للصور المحيطة والنظم الاجتماعية والثورة على أسلوب تربية الوالدين، كما ينتابه الكثير من الهواجس وأحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات حرمانه من الملابس أو المأكّل أو المركز المرموق. (مجدي محمد الدسوقي، 2003، ص 148-149)

**3.3.3 المراهقة المتمردة العدوانية:** ويكون فيها المراهق تائرا متمردا على السلطة والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين مثلا.

والسلوك العدواني في هذا النمط صريحا مباشرا يتمثل بالإيذاء، أو يكون غير مباشر يتخذ صورة العناد، وبعض المراهقين في هذا النوع قد يتعلق بالأوهام والخيال أو الأحلام وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها. (عبد العزيز حيدر حسين الوسوي، 2013، ص 181)

### 14.3 خصائص المراهقة:

نتيجة لدخول الإنسان فترة المراهقة تظهر عليه مجموعة من التغيرات المختلفة والمتسارعة في الوقت تغيرات في النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي واللغوي وطرق التعبير نفسه.

**1.4.3 النمو الجسمي:** التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو الجسمي هي عبارة عن تغيير فيسيولوجي يتناول الفرد بكامله، وفيه تتضج الغدة التناسلية ويكسب الطفل معالم جنسية جديدة تنقله إلى مرحلة الرشد بحيث أنها تمتاز بالخصائص التالية: (مصطفى أبو السعد، 2010، ص 31-37)

- متوسط سن البلوغ عند البنات (من 12 إلى 13 سنة)
- متوسط سن البلوغ عند البنين (من 14 إلى 15 سنة)
- زيادة في الطول (15 إلى 20سم) خلال سنة واحدة
- زيادة في الوزن (8 إلى 22 كغ) خلال سنة واحدة
- ظهور الشعر في عدة أماكن من جسم المراهق، خاصة الشعر الأسود
- زيادة حجم الأعضاء التناسلية بما يعادل 90
- زيادة حجم
- الأعضاء الجنسية الثانوية الداخلية
- زيادة في خشونة الصوت عند البنين والحدة عند البنات
- كبر حجم الصدر عند البنات
- الاحتلام عند البنين والحيض عند البنات
- زيادة القدرات الحركية مثل الاتزان-سرعة رد الفعل-التوافق العضلي العصبي والتركيز.

**2.4.3 النمو العقلي:** هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا كالذكاء والتذكر، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختبار التكوين المناسب، الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار، بالإضافة إلى ما سبق ذكره، فإن نظام التعليم ( المنهج - شخصيات المدرسين - الرفاق) تؤثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة في هذا الجانب من النمو. (محمد مصطفى زيدان السمالوطي، 2001، ص 98)

**3.4.3 النمو الانفعالي:** يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة والتقلبات المزاجية السريعة، في مرحلة الأولى، حيث نجد المراهق دائماً في حالة القلق والغضب وينفعل ويغضب من كل شيء، فهذه الإنفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه فالمرهق في هذه الفترة يعتبر انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر والتناقض الوجداني، فيعيش الإعجاب والكرهية والانجذاب والنفور، فبتعرض بعض المراهقين إلى حالات من الاكتئاب والانطواء، والحزن فتنمو لديهم مشاعر الغضب والتمرد والخوف والغيرة، والصراع فيثور غضبه على جميع المواقف وعلى أفراد المجتمع عامة والأسرة والمدرسة خاصة. (محمد زيدان حمدان، 2000، ص 28)

**4.4.3 النمو الاجتماعي:** يضم النمو الاجتماعي كل التفاعلات التي تحدث بين جوانب المجتمع الذي ينتمي إليه المراهق، ففي المرحلة 01 تبدأ أولى دراسية جديدة هي مرحلة المتوسطة، فتزيد مجالات النشاط الاجتماعي للفرد وتتنوع الاتصالات بالمدرسين والرفاق فهذا يجعل إمكانية التخلص من بعض الأنانية التي طبعت سلوكه في الطفولة فينتج عنه نوع من الغيرة بحيث يحاول الأخذ والعطاء والتعاون مع الغير، وتنتج لديه مظاهر النمو الاجتماعي لمرحلة المراهقة الأولى. (مصطفى أبو السعد، 2010، ص 23)

رغبة المراهق في تأكيده ذاته لذلك يختار في بادئ الأمر نموذج الذي يقتدي به كوالدين أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي تبناها وفي الأخير يكون نظرة للحياة.

### 15.3 اللياقة البدنية في مرحلة المراهقة (12-15 سنة):

إن اللياقة البدنية تعتبر من أهم مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن جميع العناصر المكملة للياقة البدنية، واللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة الأنشطة اليومية المختلفة والتعامل معها بشكل جيد، وإن كفاءة البدن في مواجهة أنشطة الحياة يتطلب سلامة كل من الجهاز العصبي العضلي والجهازين الدوري والتنفسي وكذا الأعضاء الداخلية.

قد تطور مفهوم اللياقة البدنية واتسعت آفاقه تبعاً لتطور متطلبات الحياة من الناحية البدنية سواء من أداء التمارين التي تحافظ على هيكل الجسم العضلي والعظمي وقد ذكر (أروين) أنه يوجد أعراض مهمة للتربية البدنية والمتمثلة في الغرض، الجسمي الاجتماعي الانفعالي، الترويجي، الذهني، ومن أجل

تطوير هذه الأغراض تعد المرحلة العمرية 12 سنة من أهم المراحل لتطوير قدرات اللاعب حسب (مانيل). (طلحة حسام الدين وآخرون، 2018، ص 250)

إن ممارسة اللياقة البدنية في هذه المرحلة لها تأثير فعال وكبير على الجانب الصحي حيث تساهم في تطوير الفرد من الناحية الصحية وذلك من خلال تأثيرها المباشر في الأجهزة الوظيفية (كالجهاز الدوري-التنفسي-الجهاز الوعائي القلبي ...). (علاء الدين كافي، 2009، ص 159)

الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية ومحاولة التحرير منها عن طريق التسلط والتعصب وتقديم التقاليد. (عبد الرحمان العليوي، 2000، ص 63)

### 16.3 أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق:

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية ويأتي بتكليف برنامج يوافق الدروس وممارسة النشاط البدني، عموماً فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعياً كفيلة للمحافظة على اللياقة البدنية والكفاءات البدنية، وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق بحيث يهيأ له بعضاً من التعويض النفسي والبدني، وتجعله يعبر عن حركات رياضية متوازنة ومنسجمة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عالياً.

ومما ذكرناه سابقاً أن الأنشطة الرياضية لها أهمية بالغة في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فريضة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبته وثقة في الحياة.

### 17.3 أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة مساعدة ومنشطة لشخصية ونفسية المراهق لكي يحقق فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبته وتفاعلاً في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له لهذا يجب على مناهج التربية البدنية والرياضية بتكثيف ساعة الرياضة داخل المتوسطة من استعادة نشاطه البدني والحركي والمهاري والنفسي، وهذا عن طريق الحركات الرياضية المنسجمة والمتناسقة التي تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية. (رماش محمد الأمين، 2012-2013)

### 18.3 مظاهر سلوك المراهقين:

هذه العناصر من أبرز الأغراض تتجلى بها سلوك المراهقين والتي يحتمل أن تغير تصدقاتهم بشكل واضح وجلي. (تريش حمزة، بوالطمين فاتح، 2014-2015)

- عدم النضج الانفعالي وعدم الكفاءة الاجتماعية
- هفوات لسانية وأحلام يقظة تبدو بصورة غير طبيعية
- حب الظهور بصورة ديممية تتمثل في النزعة الاعتدائية
- إعراض ناشئة عن عوامل عقلية وتختلف يقتصر عن مجارات سائر الزملاء في الصف
- إعراض تتجلى فيها الاتجاهات المناوئة للروح الاجتماعية العامة

### 19.3 دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، فكل فرد دافع بحثه للقيام بعمل ما، ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين: (سامي محمد ملحم، 2014، ص 389)

**1.9.3 دوافع مباشرة:** الإحساس بالرضا والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال مهارة الحركات الذاتية للفرد لاشترك في التجمعات والمنافسات الرياضية. (عبد العزيز حيدر حسين الموسوي، 2013، ص 161)

**2.9.3 دوافع غير مباشرة:** محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة.

- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس.
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي لانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي. (أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه، 1999، ص 132)

**20.3 مشكلات المراهقة:**

وتنقسم مشكلات المراهقة إلى:

**1.10.3 المشاكل الانفعالية:** إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً، في عنف انفعالاته ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال، هذا يقوده للانتحار أحياناً وبالحياء والخجل أحياناً أخرى من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهقين من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في تصرفاته وسلوكياته. (أحمد محمد الزعبي، 2013، ص 23)

**2.10.3 المشاكل الاجتماعية:** إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية مثل الحصول على مركزه ومكانته في المجتمع والإحساس بأنه فرد مرغوب فيه وفي هذا الإطار سوف نتناول كلا من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصدر من مصادر السلطة الاجتماعية على المراهق. (صالح حسين الداهري، 2006، ص 92)

**3.10.3 المشاكل الصحية والجسمية:** ونعني بها تلك المشكلات التي تتعلق بالحالة الصحية للمراهق والاضطرابات التي قد يتعرض لها ومدى تغلبه لتلك التغيرات الجسمية التي تحدث له في هذه المرحلة، وتشير الدراسات إلى أن المشكلات الجسمية والصحية تحتل مركز هاماً من بين المشكلات التي يتعرض لها المراهقون والتي تتمثل في:

- التعب الشديد
- الصداع الشديد
- العيوب الصحية مثل: حب الشباب

وتظهر هذه المشكلات عادة نتيجة لاهتمام المراهق بجسده وصوره وأن رد فعله يزداد جراء هذه العيوب وتتمثل في التوتر والقلق واضطراب العلاقة بينه وبين أفرادها كما يسعى إلى الاهتمام الشديد بتقوية الجسم والقيام بالألعاب الرياضية التي تحقق له ذلك فرغبة المراهق في بناء جسمه وتقويته يصبح مصدر اهتمام في هذه المرحلة وعدم فهم المراهق للتغيرات التي تحدث له لتسبب له القلق والتوتر. (عبد العلي الجسماني، 1994، ص 241)

## خلاصة:

من خلال ما سبق نجد أن الطفل المراهق في هذه المرحلة يمر بمجموعة من التحولات التي تمس كل جوانب شخصيته وتؤثر على شخصيته كفرد من أفراد المجتمع حيث يتأثر بمحيطه ويؤثر فيه، ولعل هذا ما يطور قدراته على الاكتساب وتعلم المهارات وتكون هذه المرحلة بمثابة الذهبية للتعلم لأنه يلاحظ عليه حب الاكتشاف في الألعاب التي تتطلب المهارة مثل كرة السلة كرة اليد-التنس بالإضافة إلى فهم قواعد النصر والهزيمة ويكون عضوا نشط في الفريق، وربما يفسر هذه العلاقة من تطوير القوة البدنية وكذا الرفع من الأداء المهاري للرياضي.

الفصل الرابع:

اللقاء الوظيفي الحركي

## تمهيد:

ولقد تطرقنا في فصلنا هذا إلى الجانب الوظيفي الحركي للطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة "9-12" حيث سوف نذكر في هذا الفصل: تعريف كل من الإحساس الحركي والجانب الحسي الحركي، مع ذكر الأجهزة المتدخلة في عملية الإحساس كالجهاز العصبي بأجزائه وغيره من أجهزة الإحساس بالجسم، كما نعرض أهم القدرات الحسية، والعمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية.

#### 7.4 الإحساس الحركي (الحاسة الحركية):

لقد توصل العالم "PAWLOW" إلى إثبات وجود حاسة داخلية هامة، وهي التي تقوم بتحليل الأفعال الحركية إلى أجزاء والتي عن طريقها يتم الشكل النهائي للحركة المتعلمة، وقد أطلقوا على هذه الحاسة الجديدة بالحاسة الحركية.

ويقولون أن هذه الحاسة تختلف عن الحواس الأخرى، فهي تخبرنا عن وضع وشكل الأعضاء المختلفة المشتركة في الحركة بوضوح ودقة كبيرة بالإضافة إلى عمليات الشد التي تحدث بالعضلات عند أداء حركة ما.

وعن طريق الحاسة الحركية أصبح بإمكاننا القيام بتجربة الحركة والشعور الداخلي بها، وهذا الشعور الداخلي الذي يمكننا دائما من تصحيح حركتنا بصورة دقيقة، ويجب أن نعلم أن الحاسة الحركية تتطور مع الفرد الرياضي جنبا إلى جنب مع نموه العادي، وهي كبقية الحواس تختلف في نموها من فرد إلى آخر فمثلا (لاعبو الأكروبات) لديهم قابلية كبيرة جدا للإحساس الحركي وبصورة عامة فإن الإحساس الحركي يلعب دورا هاما ورئيسيا في سرعة تعلم الحركات الرياضية الجديدة، وخاصة إذا تميز الإحساس بالدقة ذلك أن الإحساس الحركي يعد الحجر الرئيسي للبناء الحركي العام بالإضافة إلى الحواس الأخرى والتي يطلق عليها "Kestommi Kow" جامعات الحركات الملتقطة (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، ص 95-96)

يتضمن الإحساس الحركي: الإحساس العضلي الذاتي (النغم العضلي)، والإحساس من خلال استئارة المستقبلات الحسية للأوتار (الشد العضلي، أو إخراج القوة)، والإحساس من خلال استئارة المستقبلات الحسية لسطح المفاصل (موضع أجزاء الجسم بالنسبة لبعضها البعض والتغير المكاني للجسم). (الين وديع فرج، ص 250)

#### 8.4 الجانب الحسي الحركي (النفس الحركي):

حدد SINGER 1980 أنشطة مجال النفس الحركي بأنها تلك الأنشطة التي تتضمن بشكل أولي والقيام بحركات موجهة توجيهها محدد بحيث تعتمد بشكل أو بآخر على الاستجابة البدنية، أي أنه المجال الذي يهتم بحركات الجسم وكيفية تطويرها والتحكم فيها، ويتضمن هذا المجال فئات أو أنواع من السلوك ترتبط مع بعضها بعلاقات ارتباط متبادلة تجعلها غير مستقلة استقلالاً تاماً.

وتشير أنواع هذا المجال المهاري الحركي إلى المهارات اليدوية والمهارات الكبيرة والقدرة على تناول الأدوات والأجهزة واستخدامها والقدرة على القيام بأنماط حركية تتطلب التوافق الحركي والنفسي والعصبي، والحقيقة أن العقل والجسم لا يمكن الفصل بينهما في نشاط الإنسان، ويؤكد 1970 BELL هذه الحقيقة، فبين أن الأعمال النفس حركية تتضمن استخدام كل من الجهاز المركزي العصبي (المخ والنخاع الشوكي) والجهاز العصبي الخارجي المتعلق بسطح الجسم والعضلات. (محمد حسن علاوي، المرجع السابق، ص 27)

## 9.4 الجهاز العصبي:

### 1.3.4 تعريفه:

هو الجهاز الذي يتحكم في جميع أجهزة جسم الإنسان وحركاته وسكناته لضبط وتنظيم جميع العمليات الحيوية حتى تسير بدقة وانتظام، سواء كانت هذه العمليات والحركات إرادية أو غير إرادية، فإنها كلها ترجع في تنظيمها وتكييفها إلى الجهاز العصبي في الإنسان، ووحدة تركيب الجهاز العصبي هي الخلية العصبية وتتكون من جسم وهو ببيضاوي الشكل به نواة كبيرة وسط البروتولازم، ويتفرع من جسم الخلية فروع كثيرة تختلف في عددها حسب الوحدة العصبية التي تدخل فيها الخلية فهي تستقبل وتنقل الإحساسات العصبية إلى الخلية. (بهاء الدين سلامة، القاهرة، ص 77)

ومن خواص البروتولازم الحي الاستقبال والتوصيل لمختلف الإحساسات حتى يستطيع الإنسان الاستجابة للتغيرات الخارجية ويوجد لكل خلية فرع واحد هو أكبر هذه الفروع يسمى القطب المحوري وتمثل وظيفته فيما يلي:

- يقوم بنقل الإحساسات في سطح الجسم إلى المخ وتسمى الأعصاب الحسية.
- يقوم بنقل التنبيهات في المراكز الرئيسية بالمخ والنخاع الشوكي إلى العضلات وتسمى بالأعصاب الحركية. (المرجع نفسه ص 77)

### 2.3.4 تكوين الجهاز العصبي:

نظرا لاختلاف وظائف الجهاز العصبي وتوسعها يمكن تقسيم الجهاز العصبي إلى:

- الجهاز العصبي المركزي.
- الجهاز العصبي الطرفي.
- الجهاز العصبي الذاتي.

أ- الجهاز العصبي المركزي:

يتكون الجهاز العصبي من المخ الذي يملأ تجويف الجمجمة والنخاع الشوكي الموجود داخل العمود الفقري، ويعتبر الجهاز العصبي المركزي مركز إصدار الأوامر لكافة أجزاء الجسم.

• المخ: ويقوم بمجموعة من الوظائف الحيوية الهامة وتشمل:

- تنظيم معظم أنشطة الجسم لكي تنتظم وتتكامل حيث يستقبل المعلومات المختلفة من خلال الخلايا الحسية ويستجيب لها بإرسال إشارات عصبية آمرة إلى مختلف أعضاء الجسم.
- يقوم المخ بوظيفة الشعور بالوقت والمكان والأشخاص والأشياء.
- يعتبر المخ مركز الحركات الإرادية التي يقوم بها الإنسان بصفة عامة.
- المخ هو المسؤول عن الانفعالات والذكاء والتفكير والإدراك والتصوير.

وبذلك يمكن القول بأن المخ هو الجهاز المسؤول على جميع عمليات التعليم الحركي لمهارات

وخطط اللعب (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان، 1994، ص 130-131)

ولكي يستطيع المخ أن يقوم بعملياته فإننا يجب أن نوضح الصورة التي تنتقلها الإشارة الحسية إلى المخ لكي يتذكرها ويتعلمها الإنسان، وهذا يتطلب المقدمة خلال التعليم الحركي للمهارات أو الخطط، الشيء الذي نريد أن نعلمه بحيث نستخدم أعضاء الحس المختلفة حتى تصل المخ صورة واضحة متكاملة في أكثر من مصدر حسي ولذلك يقوم المدرس بالشرح للمهارة فتنقل من الأذن إلى المخ بشرح المهارة المطلوبة، حيث يبدأ بدوره في إدراك المهارة وتصورها كما يساعد تقديم النموذج في توضيح الرؤية لشكل الأداء، وبذلك تستخدم حاسة النظر في نقل المعلومات عن المهارة ومع تجربة أداء اللاعب نفسه للمهارة، تقوم المستقبلات الحسية بالعضلات والأوتار والمفاصل بنقل المعلومات إلى المخ، وهكذا فإن التعلم الحركي يتحقق بصورة أفضل إذا ما تم توصيل المعلومات إلى المخ بأكثر من وسيلة حسية واحدة.

• النخاع الشوكي:

ويقوم بوظيفة توصيل الإشارات العصبية من وإلى المخ بالإضافة إلى قيامه بالعمل مستقلاً في حالة الفعل الانعكاسي، وبذلك فالنخاع الشوكي هو المسؤول عن ردود الأفعال المختلفة خلال مواقف اللعب.

#### ب- الجهاز العصبي الطرفي:

ويتكون من الأعصاب والصفائر التي تربط بين الأعصاب المصدرة والموردة والجهاز العصبي المركزي، ولذلك تقسم أعصابه إلى نوعين أحدهما الأعصاب المخية وهي الأعصاب القادمة من المخ والأعصاب الشوكية وهي الأعصاب التي تخرج من النخاع الشوكي وجميع هذه الأعصاب تخرج في شكل أزواج تشمل الأعصاب الحسية والأعصاب الحركية (المرجع نفسه، ص 131-132-133).

#### ج- وظيفة الجهاز العصبي المركزي:

ترتبط جميع أعضاء الحس بنهايات سطحية لألياف عصبية مصدرة أو خلايا عصبية، وتعتبر الخلايا العصبية في الجهاز العصبي الفرعي إلى الجهاز العصبي المركزي، أما أعضاء الاستجابة فترتبط بألياف عصبية للاستجابة تمر بدورها في الجهاز العصبي إلى العضلات والغدد، وعند استثارة الخلية العصبية بصورة كافية لإثارة الليفة العضلية، فتقوم الليفة العضلية بأقصى استجابة ممكنة، وتتخذ الرسائل والمعلومات القادمة من البيئة خط السير التالي:

- تمر المعلومات في الخلايا العصبية المستقبلية إلى الخلايا العصبية المستجيبة بواسطة الجهاز العصبي المركزي.

- تنتقل رسائل من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات الهيكلية (المخططة) عن طريق الجهاز العصبي الفرعي (الطرفي) والذي يتكون من مجموعة ألياف عصبية حسية صاعدة تمتد من أعضاء الحس إلى الجهاز العصبي المركزي، ومجموعة ألياف عصبية حركية هابطة في الاتجاه العكسي إلى العضلات والغدد أما الرسائل والمعلومات المنقولة إلى العضلات المسيطرة على الأعضاء الداخلية فتنتقل بواسطة الجهاز العصبي المستقبل. (محمود عبد الفتاح عنان 1995، ص 496)

#### د- الجهاز العصبي الذاتي (المستقل):

يتكون من خلايا في المخ المتوسط والمؤخري والنخاع الشوكي وهذه الخلايا تتكون منها الألياف.

وهو الجهاز الذي يسيطر وينظم نشاط الأحشاء الداخلية دون خضوعه لسيطرة الإنسان وإرادته، فأليافه العصبية تغذي الأحشاء الداخلية المختلفة والغدد وجدران الأوعية الدموية والعضلات اللاإرادية كلها وكذلك عضلة القلب.

وتخرج ألياف الجهاز العصبي الذاتي من مجموعة خلايا في المخ المتوسط والمخ المؤخري والنخاع الشوكي ولا تذهب مباشرة إلى الجزء الذي تغذيه ولكن توجد عقدة عصبية في طريقها قبل أن تصل إلى العضلة اللاإرادية. (بهاء الدين سلامة، ص 82)

#### 10.4 أجهزة الإحساس بالجسم:

يشتمل جسم الإنسان على مراكز المستقبلات التالية:

##### 1.4.4 مراكز المستقبلات الخارجية:

وهذه توجد في طبقات الجلد السطحية والغائرة وتستجيب للتغيرات الخارجية في البيئة مثل: الأحاسيس الجلدية كالآلام والحرارة والبرودة.

##### 2.4.4 مراكز المستقبلات الداخلية:

وهي التي تتعلق بوضع الجسم وحركته وتوجد تلك المستقبلات في أماكن عميقة بأنسجة الجسم وهي مسؤولة عن إدراك حركة ووضع أعضاء الجسم وتقدير شكل الأداء ووزن الأشياء وغير ذلك.

وهذه المستقبلات الداخلية تستعمل على أعضاء حسية توجد في:

- أوتار العضلات وتسمى أجهزة جولجي.
- الألياف العضلية.
- الطبقات العميقة من الجلد والأنسجة الرابطة.
- أربطة المفاصل.
- الأنسجة الضامة داخل وحول العضلات. (المرجع نفسه، ص 92)

#### 11.4 القدرات الحسية:

القدرات الحسية لأي فرد مرتبطة بأعضائه الحسية وتلعب المثيرات دورا هاما في تعلم المهارات المختلفة حيث يجب أن تؤدي تلك المثيرات إلى زيادة نشاط الأعضاء الحسية لاكتشاف تلك المثيرات. والمثير هو التغير في كمية الطاقة المؤثرة في العضو الحسي، ولدراسة ذلك يلزمنا التعرف على اكتشاف المثيرات، مقارنتها، التعرف، الكر، الإدراك، التصور.

#### 1.5.4 الاكتشاف:

القدرة على اكتشاف المثير تعني تحديد درجة التركيز الطبيعية، التي على أساسها يقرر الفرد شعوره بالمثير أو عدم شعوره به، وهذا الحد يعتبر عتبة إثارة ثابتة وهناك علاقة بين اكتشاف المثير ودرجة تركيزه الطبيعية، وهذه العلاقة تتغير تبعا لنوع المثير وأيضا لمستوى دافعية الفرد ونوع التعليمات التي يتلقاها وعوامل أخرى متعددة، وطبقا لنظرية اكتشاف المثير فإن كل تغير في الطاقة الطبيعية للعضو الحي يترتب عليه إحداث بعض التغير في الجسم.

#### 2.5.4 المقارنة:

تحت ظروف رؤية جيدة يستطيع الشخص العادي مقارنة وإيجاد فروق بسيطة في إضاءة تصل 2 % بين مجالي ضوء متجاورين، كذلك تستطيع الأذان اكتشاف ومقارنة تغير في تردد مثيرات متغيرة في الشدة وهذا التغير يكون في الغالب نسبيا بمعنى أن الشخص قادر على اكتشاف نسبة ثابتة من المتغيرات في مستوى المثير. (بهاء الدين سلامة المرجع السابق، ص 93)

#### 3.5.4 التعرف:

هو مقدرة الإنسان على التعرف على شيء معين معروف لديه، فمثلا: يسمى اللون الأحمر أحمر والأخضر أخضر، وهذا النوع من التعرف هو ما يطلق عليه الحكم المطلق، والأحكام المطلقة تتم وسط مجموعة من الأحداث، وهي تختلف عن الأحكام المقارنة، ومن نتائج الأبحاث التي أجريت حول هذا الموضوع أن:

- الإنسان في مقدوره التعرف على المثيرات ذات البعد الواحد.
- الإنسان يستطيع أن يتعرف على: من 5 إلى 10 مثيرات دون أخطاء.

– هذه القدرات تتغير قليلا بالتدريب.

– هناك بعض الأفراد يملكون قدرات أكبر من العاديين في التعرف على الأشياء.

#### 4.5.4 التذكر:

التذكر يعني إظهار الدلالات المختلفة على التأثر بشيء في الماضي، وقد يكون هذا التذكر تاما أو ناقصا، وتختلف نسبة التذكر في الفرد نفسه طبقا لعوامل كثيرة منها: مدى تأثره بهذا الموضوع ودوافعه وغيرها.

#### 5.5.4 الإحساس:

وهو عملية عصبية نفسية لانعكاس العوامل الخارجية والداخلية التي تؤثر في الإنسان تأثيرا مباشرا في حواسه، ونحن نحس بما يدور حولنا ونستخدم طرقا للتعرف على الأشياء، فقد نستخدم العين والأذن والأنف والجلد لنقل إحساسات البصر والسمع والشم واللمس، وقد يحس الإنسان بأشياء تأتي من داخل جسمه سواء من الأجهزة الداخلية أو العضلات الإرادية أو الجهاز المفصلي.

#### 6.5.4 الإدراك:

هو تفسير الإحساسات ثم تحديد الشيء وتفسيره، والإدراك هو عملية التأثير على الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة، ويقوم الفرد بإعطاء تفسير لها والتعرف عليها، ويتوقف تفسير الفرد لهذه المؤثرات على نوع المؤثرات نفسها، وعلى الفرد نفسه تبعا لاتجاهات وخبرات وقيم وذكريات الفرد ودوافعه وغيرها، ومن العوامل التي تؤثر على الفرد في إدراك الأشياء المختلفة.

#### 7.5.4 التصور:

هو انعكاس الأشياء التي سبق للفرد إدراكها والتي أثرت عليه، وعادة يكون التصور أقل في درجة الوضوح عن الإدراك، كما أن التصور يتميز بعدم الثبات، والتغير من وقت لآخر، ويلعب التصور دورا في حياة الفرد إذ بدونه يصبح الفرد مرتبطا فقط بالأشياء المدركة، كما تختلف أنواع هذا التصور، حيث يمكن أن يكون التصور بصريا أو سمعيا أو حركيا، ونحن في مجال التربية الرياضية وعند تعلم وأداء المهارات الحركية المختلفة نلاحظ زيادة في نشاط الأعضاء كلها سواء الأعضاء الحسية أو

الأعضاء الحركية، كما أن تعلم أي مهارة رياضية جديدة يمر في سلسلة من الإحساسات التي سبق ذكرها. وهي الاكتشاف والمقارنة والتعرف والتذكر والإحساس والإدراك والتصور.

#### 12.4 العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية:

##### 1.6.4 حدوث المثير:

الدليل المسبب للحركة وهذا المثير قد يكون مثيرا خارجيا مثل الصوت الصادر عن طلقة البدء أثناء مسابقات العدو، وقد يكون مثيرا داخليا مثل المثيرات الناشئة عن الإحساس بأوضاع الجسم في الوقوف أو عند رفع ثقل عن الأرض. (محمد حسن علاوي. محمد نصر الدين رضوان، المرجع السابق، ص 28)

##### 2.6.4 الاستقبال الحسي:

حيث تعمل أعضاء الحس والمستقبلات على استقبال المثيرات سواء الداخلية أو الخارجية ويتم نقل المعلومات القادمة من البيئة الخارجية عن طريق الأعصاب الحسية، ومن المهم التأكد على أن أعضاء الحس المستقبلية لتلك المثيرات المتباينة بالتأكيد تشكل بداية ردود أفعال للاستجابات النوعية، حيث أن كل مستقبل يتخصص في نوع واحد من المثيرات

##### 3.6.4 الإدراك الحسي:

يحدث الإدراك الحسي نتيجة لاستثارة أعضاء الحس المختلفة ولكنه يتأثر أيضا بعوامل أخرى في الفرد، وتتكون تلك العوامل نتيجة مرور الفرد بخبرات معينة طوال حياته، فعملية الإدراك عملية عقلية وانفعالية وحسية معقدة، حيث يدخل فيها الشعور والتخيل والتذكر، كما أنها تتأثر بعادات الفرد ودوافعه واتجاهاته وخبراته، فهي العملية التي بواسطتها يصبح الفرد عالما بالموضوعات الخارجية بما فيها من علاقات أو بما تمتاز به من صفات، فالإدراك إذا عبارة عن الإحساس مضاف إليه معاني المحسوسات (سامي عبد القوي علي، ص 152)

##### 4.6.4 حدوث العمليات الداخلية المركزية:

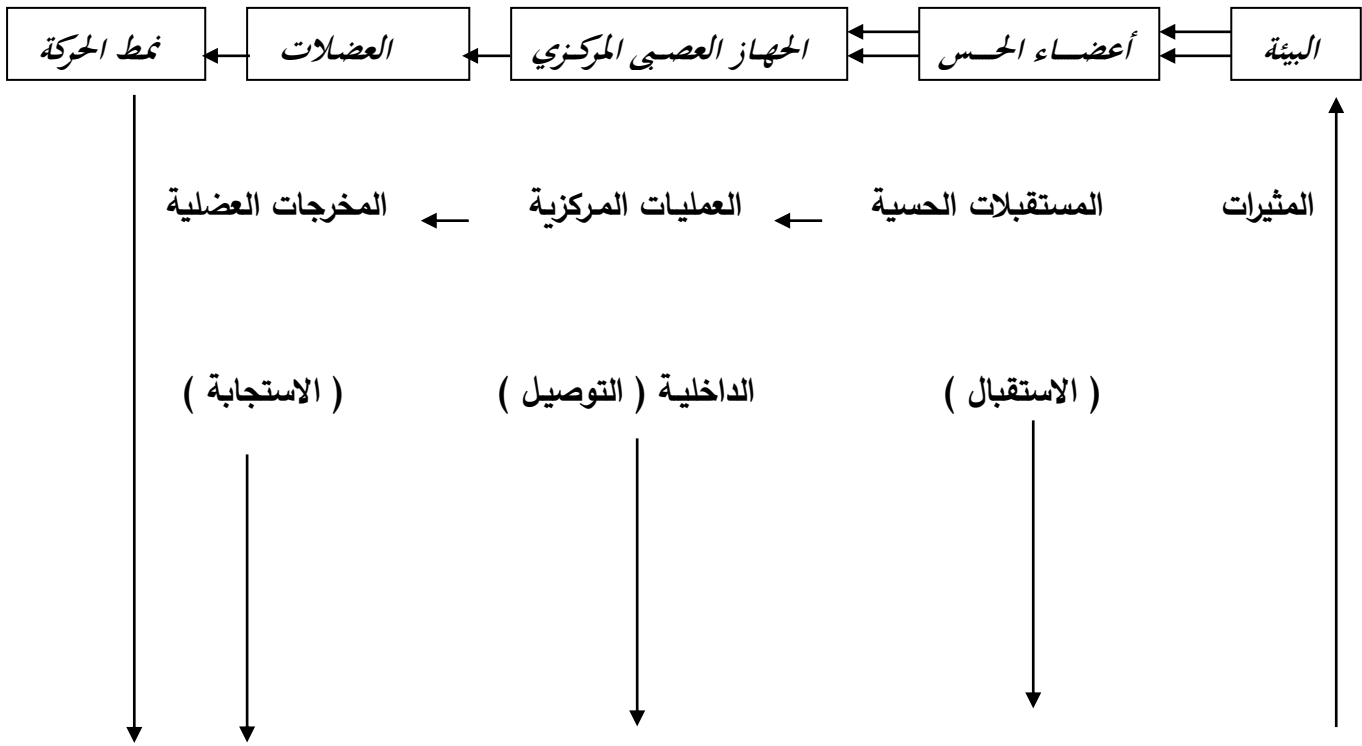
وهي عمليات تتضمن التنظيم والتنسيق بين العديد من المثيرات ووضعها في هيئة استجابات حركية تتناسب مع المثيرات.

#### 5.6.4 حدوث الحركات العضلية:

مما يؤدي إلى إنتاج نمط حركي خاص مثل: مرجحة الجسم والذراع لضرب الكرة أو البدء في العدو ... إلى غير ذلك من أشكال الأداء الحركي أو البدني.

- وتكون الخطوة الأخيرة في هذه العملية التغذية الرجعية وتتم بالحصول على معلومات عند كل مرحلة من المراحل السابقة وتفيد هذه المعلومات في تعديل مكونات الأداء المختلفة لتجعلها أكثر فعالية.

ويمكن التعبير عن العمليات السابقة بالشكل التالي:



التغذية الرجعية



## خلاصة:

إن الأداء الحسي الحركي يعتبر الجانب البالغ أهمية في الأداء الحركي عند الرياضي فلا يمكن أداء أي مهارة دون حدوث عمليات أولية متمثلة في الاستقبال الحسي للمثيرات الداخلية (جسم الإنسان)، والخارجية (البيئة)، ثم الإدراك وحدث العمليات الداخلية المركزية وفي الأخير الاستجابة الحركية نتيجة عمل العضلات.

ومن هنا نستنتج أن الجانب الحسي الحركي ما هو إلا نتاج عمليات نفسية عصبية حركية تعتمد في مجملها على قاعدة هامة هي الخبرات الحركية السابقة والقدرات العقلية للفرد.

الجانِب  
التطبيقي

الفصل الخامس:

منجية الدراسة

## تمهيد:

سنحاول من خلال هذا الفصل الذي يعتبر جوهر البحث توضيح منهجية البحث، والإجراءات الميدانية المتبعة بغية الوصول إلى حل لمشكلة البحث المطروحة وتحقيق الأهداف المرجوة، ولهذا تطرق الطالب الباحث فيه إلى الدراسة الاستطلاعية، وتحديد المنهج العلمي المتبع، مجتمع وعينة البحث، مجالات البحث، أدوات البحث، وكذا الأسس العلمية لهذه الأدوات لتليها الوسائل الإحصائية المستعملة في تفسير النتائج التي تضمنها البحث وذلك في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة.

## 1.5 الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في القاء نظرة شاملة على جوانب الدراسة الميدانية، وبما أننا كنا بصدد إجراء دراسة ميدانية لابد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها بتوجه الباحث إلى مؤسسات الطور المتوسط لبلديات ولاية المسيلة، من أجل الوقوف على دور التعلم الحركي في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي لتلاميذ المرحلة المتوسطة وتم هذا من خلال توزيع الاستمارات على تلاميذ مرحلة المتوسط.

### 1.1.5 المجال الزمني:

انطلقت في انجاز الدراسة أواخر شهر ديسمبر إلى غاية شهر مارس.

### 2.1.5 المجال المكاني:

بلديات ولاية المسيلة (بلدية الدهانة - بلدية عين الخضراء - بلدية برهوم)

## 2.5 المنهج المستخدم:

يعتبر المنهج المستخدم في البحث العمود الفقري لكل دراسة ولا سيما في الميادين الاجتماعية والنفسية والتربوية، فهو يكسب البحث طابعه العلمي والباحث الفطن هو الذي يعرف كيف يختار المنهج المناسب بموضوعه لأن نتائج وصحة بحثه تقوم أساسا على نوعية المنهج المستعمل، وهذا ما ذهب إليه محمد تركي بقوله: "أن صحة وسلامة الطريقة المستخدمة في الوصول إلى الحقيقة العلمية هي التي تضفي على البحث أو الدراسة الطابع الجدي كما تؤثر أيضا في محتوى ونتائج البحث. (تركي، 1984، ص 131)

وتماشيا مع طبيعة الموضوع محل الدراسة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي كونه المنهج المناسب لتحليل هذه الظاهرة محل الدراسة.

### 1.2.5 المنهج الوصفي: هو استجابة لموضوع البحث والأشكال المطروح يتطلب جمع معلومات

ووصف الظاهرة كما هي حيث يهدف المنهج الوصفي إلى: "جمع الحقائق والبيانات عن ظاهرة أو موقف معين مع محاولة تفسير هذه الحقائق تفسيراً كافياً (بوحوش، 1999، ص 21)

ويعرف كذلك على أنه "الطريق الذي يسلكه الباحث في دراسة ظاهرة ما كي يصل إلى نتائج يقينية في الكشف عن طبيعة الظاهرة المدروسة (عبد الواحد، 1975، ص 598)

كما يعرف بأنه طريقة لوصف الظاهرة وتصويرها كمياً وكيفياً، وذلك عن طريق جمع المعلومات النظرية والبيانات الميدانية عن المشكلة موضوع البحث، ثم تصنيفها وتحليلها والوصول إلى نتيجة (شقيق، 1985، ص 80)

### 3.5 متغيرات الدراسة:

**1.3.5 المتغير المستقل:** هو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير، وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.

**تحديد المتغير المستقل: التعلم الحركي.**

**2.3.5 المتغير التابع:** هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى حيث أنها كلها أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل، وظهرت النتائج على قيم المتغير التابع.

**3.3.5 تحديد المتغير التابع:** تلاميذ مرحلة المتوسط.

### 4.5 مجتمع وعينة الدراسة:

يمثل مجتمع الدراسة الفئة الاجتماعية التي ستقام عليها الدراسة التطبيقية وفق المنهج المناسب والمختار لهذا النوع من الدراسة، وبما أننا بصدد البحث عن دور التعلم الحركي في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي لتلاميذ المرحلة المتوسطة ولقد حاولنا أن نحدد عينة هذه الدراسة حتى تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، كما يمكننا الحصول على نتائج تسمح بتعميمها نسبياً، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس، وقد شملت عينة بحثنا على بعض من تلاميذ متوسطات كل من متوسطة بوزيدي بوكامل متوسطة صالحى عبد العزيز متوسطة سلاك علاوة متوسطة رحمانى بلقاسم وعددهم 50 تلميذ.

### 5.5 أساليب جمع البيانات:

لغرض الإلمام بموضوع البحث ومتغيراته، اعتمد الطالب الباحث على مجموعة من المصادر والمراجع من كتب وبحوث ودراسات التي تناولت بكيفية أو بأخرى أحد جوانب دراستنا هذه، والتي كانت سندا قويا للوصول إلى حل المشكلة المطروحة، وبالتالي تطلب انجاز هذا البحث استخدام الأدوات التالية:

**1.5.5 استمارة الاستبيان:** تم الاعتماد في دراستنا على استمارة الاستبيان لجمع البيانات الميدانية.

ويمكن تعريفها بأنها: لائحة مؤلفة من مجموعة من الأسئلة في علاقة وطيدة بموضوع البحث، ويستمد تصميمها من المراحل المنهجية الأساسية التي يجب على الباحث أن يوليها اهتمامه، لأن فرضيات البحث وتفرعاتها سوف تأتي في صيغة أسئلة الاستمارة، وعليها تبنى نتائج البحث، كما تعرف كذلك بأنها: وثيقة تتضمن أسئلة، وتوجه إلى جميع افراد العينة، ويسجل المبحوثين اجاباتهم عن أسئلة الاستمارة، كما قد يجيب المبحوث عن جميع احتمالات الاسئلة أو عن بعض احتمالاتها فقط (زرواتي، 2007، ص 220)

### 2.5.5 المعالجة الإحصائية spss:

بعد مرحلة التطبيق تم تفرغ بيانات الاستبيان المستوفية لشروط الاجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية " **Logiciel SPSS** " الذي عرفه عبد الباقي عبد المنعم أبو زيد ومحمد عبد الرزاق ابراهيم على أنه "برنامج يستخدم لمعالجة البيانات الإحصائية المختلفة منها الاستبيانات حيث يستخدم في مجال البحوث العلمية والادارية والاجتماعية" وذلك على حساب القوانين التالية:

قانون النسب المئوية: استخدم الباحث هذا القانون لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب التكرارات كل منها وهذا القانون كالآتي:

قانون النسب المئوية: استخدم الباحث هذا القانون التحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب التكرارات كل منها وهذا القانون كالآتي:

$$\text{النسب المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال}}{\text{مجموع العينة}} \times 100$$

### قانون كا<sup>2</sup> (كاف تربيع):

وهناك طريقة أخرى استعملناها لتحليل النتائج إحصائياً، تدعى هذه الطريقة بطريقة كة وذلك لتصنيف نتائج الاستبيان، واختبار مدى دلالة الفروق بين التكرار الذي حصل عليه الباحث يسمى بتكرار المشاهد وتكرار متوقع، كما هو موضح في القانون الآتي:

$$Hi^2 = \sum \frac{(F_O - F_E)^2}{F_E}$$

### 6.5 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

#### 1.6.5 الصدق:

الصدق الظاهري: يعد الاختبار صادقاً إذا كان يقيس ما أعد لقياسه فقط، أما إذا أعد لدراسة ما وقاس غيرها، لا تنطبق عليه صفة الصدق للتعرف على مدى صدق الأداة في قياس ما وضعت لقياسه تم عرضها على عدد من المحكمين أعضاء هيئة التدريس بجامعة المسيلة والذين شهد لهم بالتجربة والخبرة في مجال البحث العلمي للأخذ بأرائهم فيما يخص بعض التعديلات حول الاستمارة، وبلغ عدد المحكمين 5 أساتذة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وقد استفدنا من الملاحظات التي تحصلنا عليها، وعلى هذا الأساس تمت معالجة بعض الأخطاء وتصحيحها، وبهذا تم استخراج الشكل النهائي لاستمارة الاستبيان وقد أجمعوا على صدق فحوى الاستبيان والغرض الذي وضع لأجله.

#### 2.6.5 صدق الاتساق الداخلي:

لقد جرى التّحقق من صدق الاستبيان عن طريق حساب الاتساق الداخلي للأسئلة، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

#### صدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان:

وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط 'بيرسون' بين كل فقرة من فقرات المحور

صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الأول:

الرقم	المحور الأول: يساهم التعلم الحركي في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي من الناحية البدنية.	معامل الارتباط	Sig مستوى المعنوية	النتيجة
01	لديك مشكلة في التحكم في حركات الجسم الخاصة بك	0.866**	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائياً
02	هناك أنشطة أخرى يمكنك ممارستها لتعزيز أدائك الوظيفي الحركي	0.961**	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائياً
03	تعتقد أن تحسين تحكمك في حركات الجسم سيؤثر على أدائك الوظيفي الحركي	0.948**	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائياً
04	لديك مشكلة في التحكم في حركات الجسم الخاصة بك مثل الانحناء أو الثني أو الدوران أو الانحناء	0.786**	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائياً
05	ترغب في تعزيز أدائك الوظيفي الحركي وتحسين تحكمك في حركات الجسم	0.696**	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائياً
06	تعتقد أن تحسين تحكمك في حركات الجسم سيؤثر إيجاباً على أدائك الوظيفي الحركي	0.976**	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائياً
07	تعاني من مشكلات في التحكم في حركات الجسم الخاصة بك	0.949**	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائياً
08	تفكر في ممارسة أنشطة أخرى لتعزيز أدائك الوظيفي الحركي	0.988**	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائياً
09	تمارس رياضة أو نشاطاً حركياً بانتظام	0.919**	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائياً
10	عندي التحكم بسهولة في قدراتي الحركية	0.985**	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائياً

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان أغلب فقرات ترتبط مع المحور الأول. أي أن فقراته دالة إحصائياً، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته أكبر من قيمة ٢ الجدولية، كما

أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) أقل من بمستوى دلالة 0.05 في جميع فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الاول صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الثاني:

النتيجة	Sig مستوى المعنوية	معامل الارتباط	المحور الثاني: يساهم التعلم الحركي في تعزيز الأداء الحركي من الناحية المهارية	الرقم
يوجد ارتباط دال إحصائيا	0.000	0.862**	أستطيع الاحتفاظ بتوازني بسهولة	01
يوجد ارتباط دال إحصائيا	0.000	0.926**	أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع	02
يوجد ارتباط دال إحصائيا	0.000	0.803**	لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض	03
يوجد ارتباط دال إحصائيا	0.000	0.789**	أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة	04
يوجد ارتباط دال إحصائيا	0.000	0.774**	أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي	05
يوجد ارتباط دال إحصائيا	0.000	0.798**	أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة	06
يوجد ارتباط دال إحصائيا	0.000	0.956**	يمكن للتعلم الحركي ان يحسن الادراك والتركيز	07
يوجد ارتباط دال إحصائيا	0.000	0.919**	أستطيع أن اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارات الحركية	08
يوجد ارتباط دال إحصائيا	0.000	0.907**	أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب	09
يوجد ارتباط دال إحصائيا	0.000	0.886**	لي قدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات	10

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان أغلب فقرات ترتبط مع المحور الثالث. أي أن فقراته دالة إحصائياً، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته اكبر من قيمة ٢ الجدولية، كما أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) أقل من بمستوى دلالة 0.05 في جميع فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الثاني صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الثالث:

النتيجة	Sig مستوى المعنوية	معامل الارتباط	المحور الثالث: يساهم التعلم الحركي في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي من الناحية النفسية	الرقم
يوجد ارتباط دال إحصائياً	0.000	0.932**	يمكن للتعلم الحركي أن يساعد على تحسين الثقة بالنفس والتفاؤل	01
يوجد ارتباط دال إحصائياً	0.000	0.878**	يمكن للتعلم الحركي أن يساعد على تحسين الشعور بالرضا والسعادة	02
يوجد ارتباط دال إحصائياً	0.000	0.601**	يمكن للتعلم الحركي أن يساعد على تحسين العلاقات الاجتماعية والتعاون	03
يوجد ارتباط دال إحصائياً	0.000	0.498**	يمكن للتعلم الحركي أن يحسن الثقة بالنفس	04
يوجد ارتباط دال إحصائياً	0.000	0.925**	يمكن للتعلم الحركي ان يقلل من التوتر والقلق	05
يوجد ارتباط دال إحصائياً	0.000	0.912**	يمكن للتعلم الحركي ان يقلل من الكبت والاكتئاب	06
يوجد ارتباط دال إحصائياً	0.000	0.919**	للتعلم الحركي دور في تحسين التحفيز والإلهام	07
يوجد ارتباط دال إحصائياً	0.000	0.953**	يمكن للتعلم الحركي ان يزيد في التحدي	08
يوجد ارتباط دال إحصائياً	0.000	0.887**	للتعلم الحركي دور في تحسين التركيز والانتباه في الاداء الحركي	09
يوجد ارتباط دال إحصائياً	0.000	0.656**	يمكن للتعلم الحركي ان يحسن القدرة على التعامل مع للمواقف الحركية الصعبة	10

يتضح من خلال الجدول أعلاه بأن أغلب فقرات ترتبط مع المحور الثاني. أي أن فقراته دالة إحصائياً، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته أكبر من قيمة  $r$  الجدولية، كما أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) أقل من بمستوى دلالة 0.05 في جميع فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الثاني صادقة ومتسقة داخلياً، لما وضعت لقياسه.

#### ثبات وصدق أداة الدراسة:

تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة، من خلال معامل ألفا كرونباخ:

محاور الاستبيان	معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	النتيجة
01 المحور الأول	0.95	10	ثابت
02 المحور الثاني	0.92	10	ثابت
03 المحور الثالث	0.64	10	ثابت
جميع فقرات الاستبيان	0.94	30	ثابت

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معاملات ألفا كرونباخ للمحاور الثلاثة هي معاملات مرتفعة، وكذلك معامل ألفا لجميع محاور الاستبيان معا بلغ 0.94 وهذا يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة لأداة الدراسة ذات ثبات كبير مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبيان وصلاحيته لتحليل وتفسير نتائج الدراسة واختبار فرضياتها.

تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ، تتراوح بين (0-1)، وكلما اقترب من الواحد؛ دل على وجود ثبات عال، وكلما اقترب من الصفر؛ دل على عدم وجود ثبات. وأن الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرونباخ هو : 0.6 .

/

## الفصل السادس:

النتائج ومناقشة وتحليل عرض

1.6 عرض وتحليل النتائج:

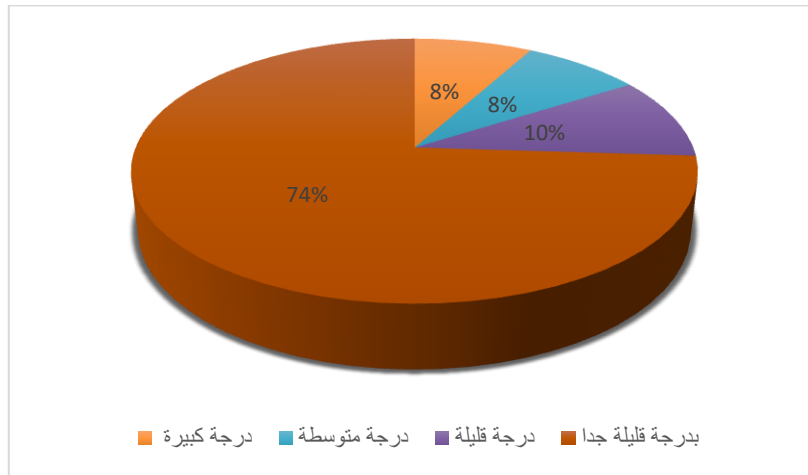
المحور الأول: يساهم التعلم الحركي في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي من الناحية البدنية.  
السؤال (01): لديك مشكلة في التحكم في حركات الجسم الخاصة بك.

الجدول رقم (01) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (01)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup>		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة			
درجة كبيرة	4	8.0	7.81	64	0.05	03	دالة إحصائيا
درجة متوسطة	4	8.0					
درجة قليلة	5	10.0					
بدرجة قليلة جدا	37	74.0					
مجموع	50	100.0					

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (01) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (01)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 08% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني انهم يعانون من بعض المشاكل في حركات الجسم ونسبة 08% منهم أجابوا بدرجة متوسطة مما يعني ان لديهم بعض المشاكل 10% منهم أجابوا بدرجة قليلة مما يعني انهم يعانون من

مشاكل طفيفة جدا ونسبة 74% أجابوا ب درجة قليلة جدا مما يعني انهم لا يعانون من اية مشاكل في حركات الجسم.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 64 أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 7.81 عند درجة الحرية 03 ومستوى الدلالة 0.05؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التلاميذ لا يعانون من أي مشكلة في حركات أجسامهم

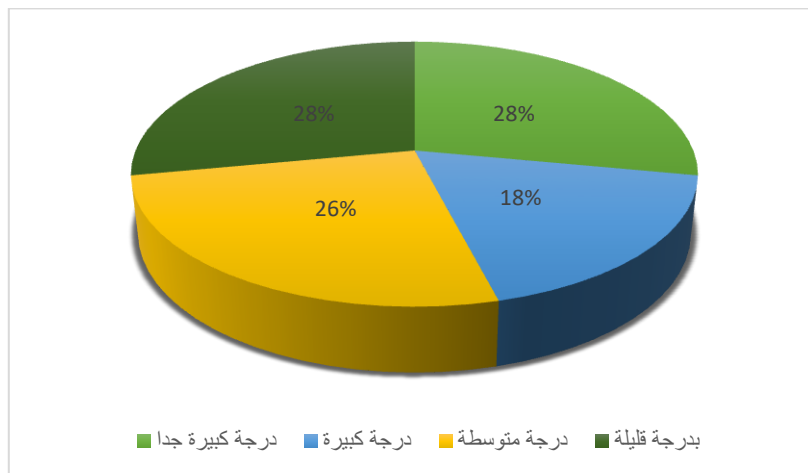
السؤال (02): هناك أنشطة أخرى يمكنك ممارستها لتعزيز أدائك الوظيفي الحركي.

الجدول رقم (02) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (02)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$		الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة	
درجة كبيرة جدا	14	28.0			
درجة كبيرة	9	18.0	7.81	1.3	غير دالة
درجة متوسطة	13	26.0			
بدرجة قليلة	14	28.0			
مجموع	50	100.0			

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (02) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (02)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 28 % من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا مما يعني أن هناك أنشطة أخرى يمكنهم ممارستها لتعزيز أدائهم الوظيفي الحركي ونسبة 18 % منهم أجابوا بدرجة كبيرة ونسبة 26% منهم أجابوا بدرجة متوسطة ونسبة 28% منهم أجابوا بدرجة قليلة مما يعني انه ليس هناك أي أنشطة يمكنهم القيام بها لتعزيز أدائهم الوظيفي الحركي ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 1.3 أصغر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 7.81 عند درجة الحرية 03 ومستوى الدلالة 0.05؛ انذ لا توجد هناك دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن هناك أنشطة أخرى يمكن للتلاميذ ممارستها لتعزيز أدائهم الوظيفي الحركي.

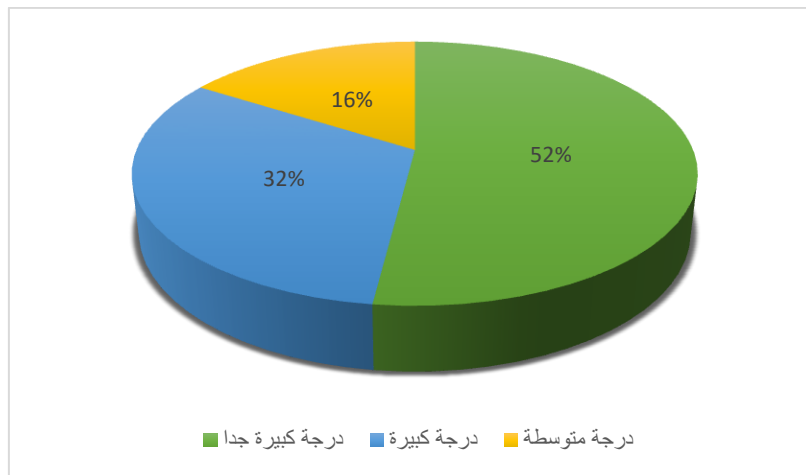
**السؤال (03):** تعتقد أن تحسين تحكّمك في حركات الجسم سيؤثر على أدائك الوظيفي الحركي.

**الجدول رقم (03)** يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (03)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة			
درجة كبيرة جدا	26	52.0					
درجة كبيرة	16	32.0	5.99	9.7	0.05	02	دالة إحصائية
درجة متوسطة	8	16.0					
مجموع	50	100.0					

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (03) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (03)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 52% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا ونسبة 32% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني أن تحسين التحكم في حركات الجسم سيؤثر على الاداء الوظيفي الحركي ونسبة 16% منهم أجابوا بدرجة متوسطة مما يعني تحسين التحكم في حركات الجسم قد يؤثر على الأداء الوظيفي

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا<sup>2</sup> المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 9.7 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 عند درجة الحرية 00 ومستوى الدلالة 0.05؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن تحسين التحكم في حركات الجسم يؤثر على الأداء الوظيفي الحركي.

السؤال (04): لديك مشكلة في التحكم في حركات الجسم الخاصة بك مثل الانحناء أو الثني أو الدوران أو الانحناء.

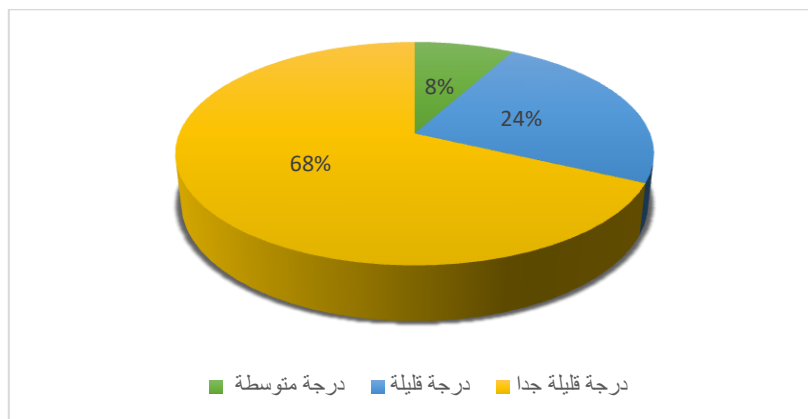
الجدول رقم (04) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (04)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة	درجة	الدلالة الإحصائية

درجة متوسطة	4	8.0	المجدولة	الحرية	
درجة قليلة	12	24.0	5.99	02	دالة إحصائية
درجة قليلة جدا	34	68.0			
مجموع	50	100.0			

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (04) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (04)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

#### تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 08% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة متوسطة مما يعني يعانون من بعض المشاكل في التحكم في حركات الجسم مثل الانحناء أو الثني أو الدوران أو الانحناء ونسبة 24% منهم أجابوا بدرجة قليلة بـ 68% منهم أجابوا بدرجة قليلة مما يعني أنهم لا يعانون من أية مشكلة في التحكم في حركات الجسم مثل الانحناء أو الثني أو الدوران أو الانحناء.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 28.9 أكبر من قيمة  $\chi^2$  المجدولة 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05؛ إذن توجد هناك دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن ليس للتلاميذ أية مشاكل في التحكم في حركات الجسم مثل الانحناء أو الثني أو الدوران أو الانحناء.

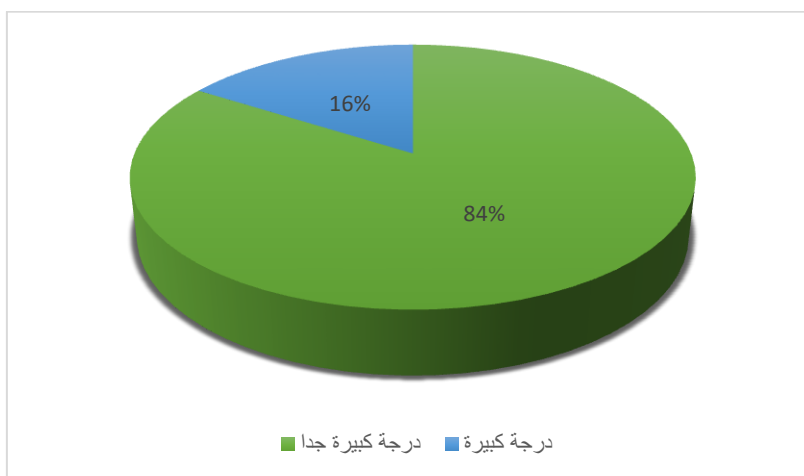
**السؤال (05):** ترغب في تعزيز أدائك الوظيفي الحركي وتحسين تحكّمك في حركات الجسم.

الجدول رقم (05) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (05)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup>		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة			
درجة كبيرة جدا	42	84.0	3.84	23.12	0.05	01	دالة إحصائية
درجة كبيرة	8	16.0					
مجموع	50	100.0					

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (05) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (05)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 84% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا مما ونسبة 16% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني أن التلاميذ يرغبون تعزيز أدائهم الوظيفي الحركي وتحسين التحكم في حركات الجسم.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا<sup>2</sup> المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 23.12 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التلاميذ يرغبون تعزيز أدائهم الوظيفي الحركي وتحسين تحكمهم في حركات الجسم.

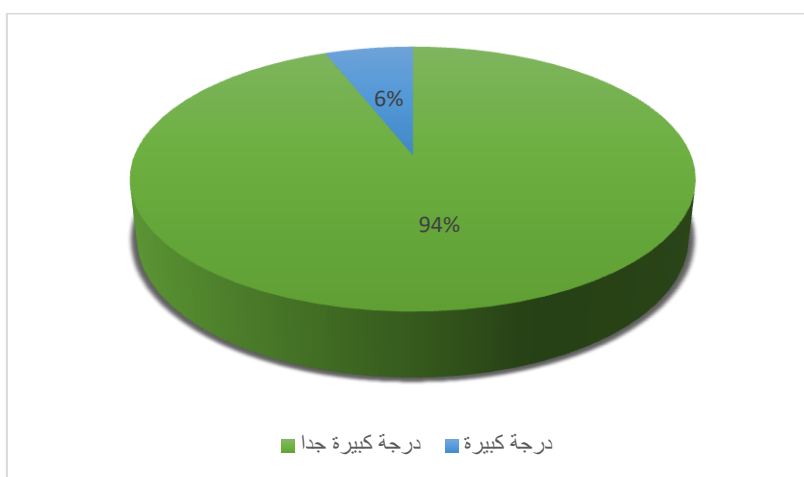
السؤال (06): تعتقد أن تحسين تحكمك في حركات الجسم سيؤثر إيجابًا على أدائك الوظيفي الحركي.

الجدول رقم (06) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (06)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup>		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة			
درجة كبيرة جدا	47	94.0	3.84	38.7	0.05	01	دالة إحصائية
درجة كبيرة	3	6.0					
مجموع	50	100.0					

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (06) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (06)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 94% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بـ درجة كبيرة جدا مما ونسبة 06% منهم أجابوا بـ بدرجة كبيرة مما يعني تحسين التحكم في حركات الجسم سيؤثر إيجابًا على الأداء الوظيفي الحركي.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا<sup>2</sup> المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 38.7 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن تحسين التحكم في حركات الجسم سيؤثر إيجاباً على الأداء الوظيفي الحركي.

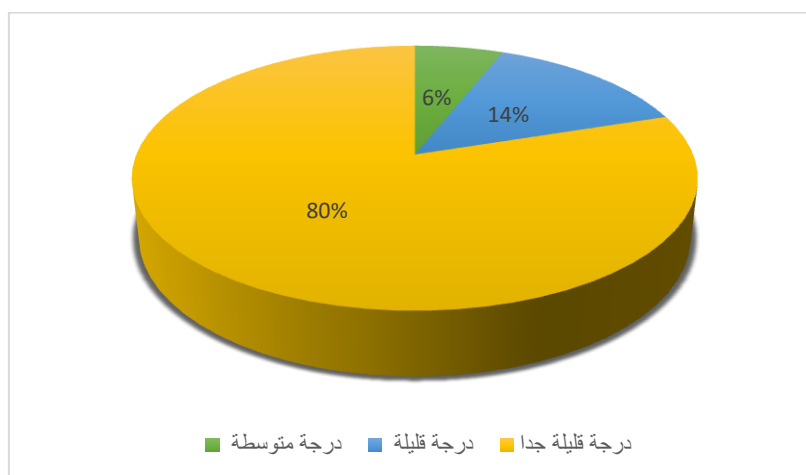
السؤال (07): تعاني من مشكلات في التحكم في حركات الجسم الخاصة بك.

الجدول رقم (07) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (07)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup>		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة			
درجة متوسطة	3	6.0					
درجة قليلة	7	14.0	5.99	49.4	0.05	02	دالة إحصائية
درجة قليلة جداً	40	80.0					
مجموع	50	100.0					

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (07) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (07)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 6% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة متوسطة مما يعني أنهم يعانون من بعض المشاكل في التحكم في حركات الجسم ونسبة 14% منهم أجابوا بدرجة قليلة ونسبة 80% منهم أجابوا بدرجة قليلة جداً مما يعني أن التلاميذ لا يعانون من أية مشاكل في حركات الجسم.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 49 أكبر من قيمة  $\chi^2$  المجدولة 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05؛ إذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التلاميذ لا يعانون من أية مشكلات في التحكم في حركات الجسم.

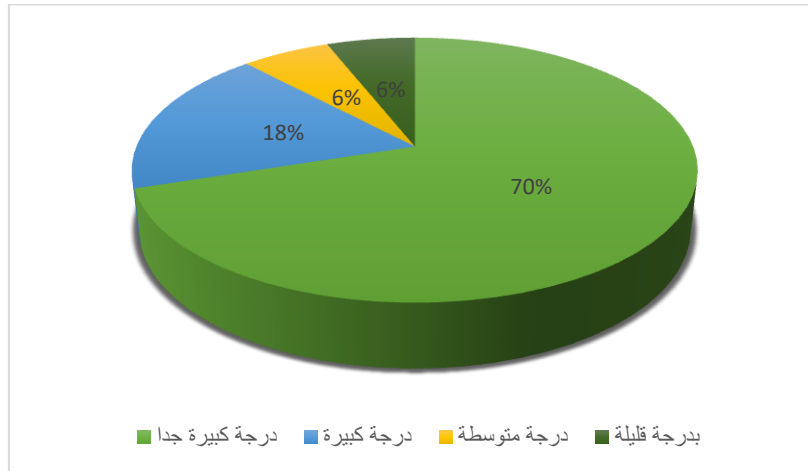
السؤال (08): تفكر في ممارسة أنشطة أخرى لتعزيز أدائك الوظيفي الحركي.

الجدول رقم (08) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (08)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$		الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة	
درجة كبيرة جدا	35	70.0			درجة الحرية
درجة كبيرة	9	18.0	7.81	55.9	03
درجة متوسطة	3	6.0			دالة إحصائية
بدرجة قليلة	3	6.0			
مجموع	50	100.0			

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (08) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (08)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 70% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جداً مما يعني أنهم يفكرون في ممارسة أنشطة أخرى لتعزيز أدائهم الوظيفي الحركي ونسبة 18% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني أنهم يرغبون في تعزيز أدائهم الحركي ونسبة 06% منهم أجابوا بدرجة متوسطة مما يعني أنهم لا يرغبون في ممارسة أنشطة أخرى بشدة ونسبة 06% منهم أجابوا بدرجة قليلة مما يعني أنهم لا يرغبون في ممارسة أنشطة أخرى.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 55 أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 7.81 عند درجة الحرية 03 ومستوى الدلالة 0.05؛ إذن توجد هناك دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التلاميذ يفكرون في ممارسة أنشطة أخرى لتعزيز أدائهم الوظيفي الحركي.

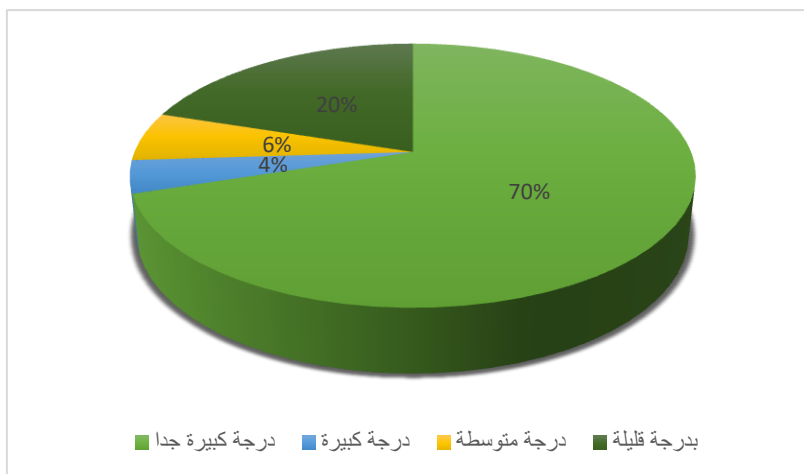
**السؤال (09):** تمارس رياضة أو نشاطاً حركياً بانتظام.

**الجدول رقم (09)** يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (09)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$		الدلالة الإحصائية
			المجدولة	الحرية	
درجة كبيرة جداً	35	70.0	7.81	03	دالة إحصائية
درجة كبيرة	2	4.0	7.81	03	دالة إحصائية
درجة متوسطة	3	6.0	7.81	03	دالة إحصائية
بدرجة قليلة	10	20.0	7.81	03	دالة إحصائية
مجموع	50	100.0	7.81	03	دالة إحصائية

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

**الدائرة النسبية رقم (09)** تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (09)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

### تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 70% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا مما يعني انهم يمارسون نشاطا حركيا بانتظام ونسبة 04% منهم أجابوا بدرجة كبيرة ونسبة 06% منهم أجابوا بدرجة متوسطة ونسبة 20% منهم أجابوا بدرجة قليلة مما يعني انهم لا يمارسون أنشطة حركية ورياضة بانتظام.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا<sup>2</sup> المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 57 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 7.81 عند درجة الحرية 03 ومستوى الدلالة 0.05؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التلاميذ يمارسون رياضة أو نشاطاً حركياً بانتظام.

**السؤال (10):** أستطيع التحكم بسهولة في قدراتي الحركية.

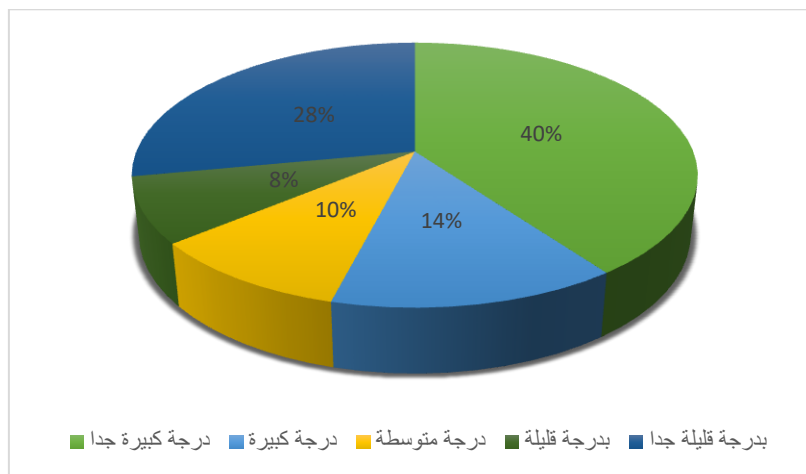
**الجدول رقم (10)** يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (10)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup>		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة			
درجة كبيرة جدا	20	40.0					
درجة كبيرة	7	14.0	11.14	18	0.05	04	دالة إحصائية
درجة متوسطة	5	10.0					

				8.0	4	بدرجة قليلة
				28.0	14	بدرجة قليلة جدا
				100.0	50	مجموع

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (10) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (10)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 40% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا مما ونسبة 14% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني أنهم يستطيعون التحكم في قدراتهم الحركية بكل سهولة ونسبة 10% منهم أجابوا بدرجة متوسطة ونسبة 8% منهم أجابوا بدرجة ونسبة 28% منهم أجابوا بدرجة قليلة جدا مما يعني أنهم لا يستطيعون التحكم في قدراتهم الحركية بكل سهولة. ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا<sup>2</sup> المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 18 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 11.14 عند درجة الحرية 04 ومستوى الدلالة 0.05؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التلاميذ يستطيعون التحكم بسهولة في قدراتهم الحركية.

◀ المحور الثاني: يساهم التعلم الحركي في تعزيز الأداء الحركي من الناحية المهارية.

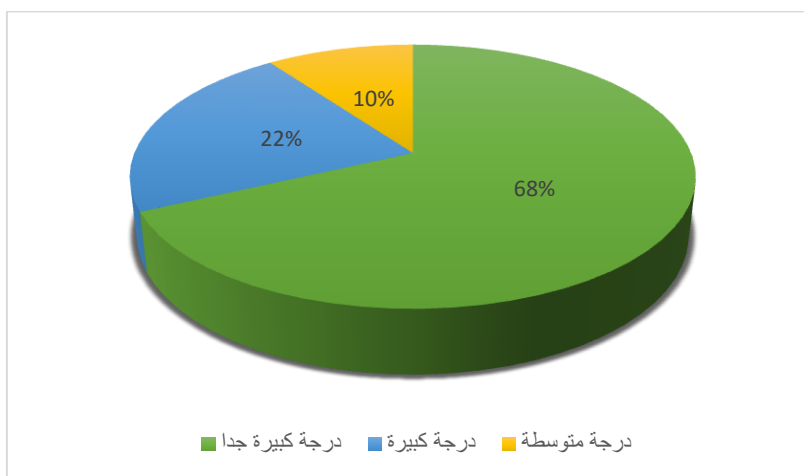
السؤال (01): أستطيع الاحتفاظ بتوازني بسهولة.

الجدول رقم (11) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (01)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كاف		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة			
درجة كبيرة جدا	34	68.0					
درجة كبيرة	11	22.0	5.99	28	0.05	02	دالة إحصائيا
درجة متوسطة	5	10.0					
مجموع	50	100.0					

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (11) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (01)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 68% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا يعني ونسبة 22% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني يستطيعون الحفاظ على توازنهم بسهولة ونسبة 10% منهم أجابوا بدرجة متوسطة مما يعني انهم لا يستطيعون الحفاظ على توازنهم بسهولة

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 28 أكبر من قيمة  $\chi^2$  المجدولة 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05؛ إذن توجد هناك دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التلاميذ يستطيعون الاحتفاظ بتوازنهم بكل سهولة بسهولة.

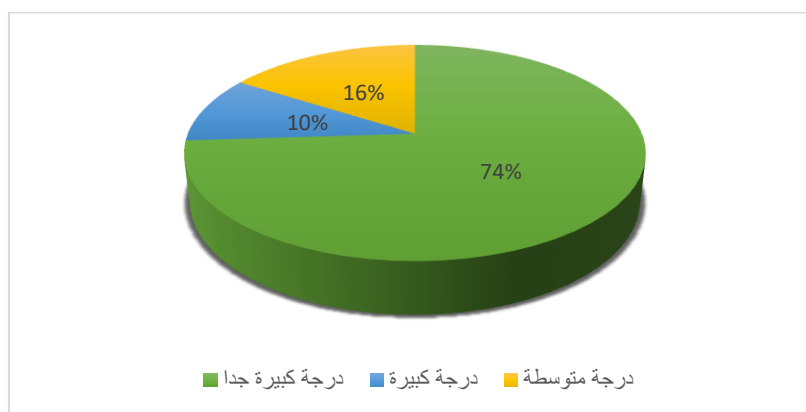
**السؤال (02):** أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع.

**الجدول رقم (12)** يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (02)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$		الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة	
درجة كبيرة جدا	37	74.0			درجة الحرية
درجة كبيرة	5	10.0	5.99	37.4	02
درجة متوسطة	8	16.0			دالة إحصائية
مجموع	50	100.0			

**المصدر:** من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

**الدائرة النسبية رقم (12)** تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (02)



**المصدر:** من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

**تحليل الجدول:**

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 74% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا ونسبة 10% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني أنهم يستطيعون التحرك بسرعة حول بعض

العوائق أو الموانع ونسبة 16% منهم أجابوا بدرجة متوسطة مما يعني انهم لا التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 37.4 أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التلاميذ يستطيعون التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع.

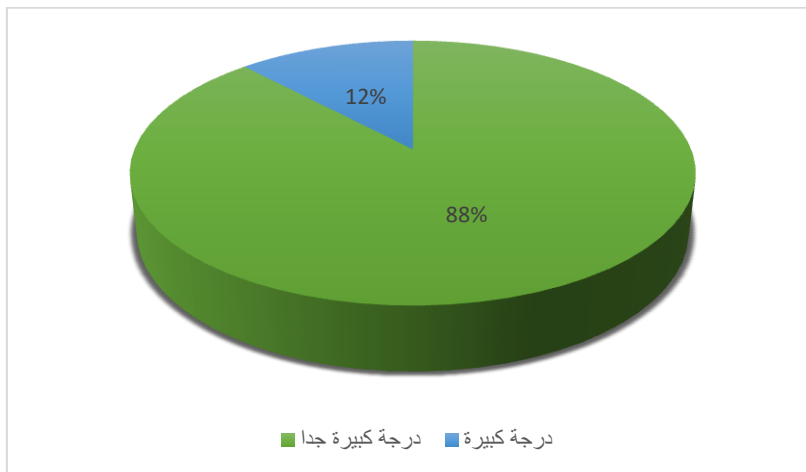
السؤال (03): لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض.

الجدول رقم (13) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (03)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$		الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة	
درجة كبيرة جدا	44	88.0			
درجة كبيرة	6	12.0	3.84	28.88	دالة إحصائية
مجموع	50	100.0			

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (13) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (03)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 88% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا ونسبة 12% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني ان التلاميذ لديهم لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 28.88 أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التلاميذ لديهم القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض

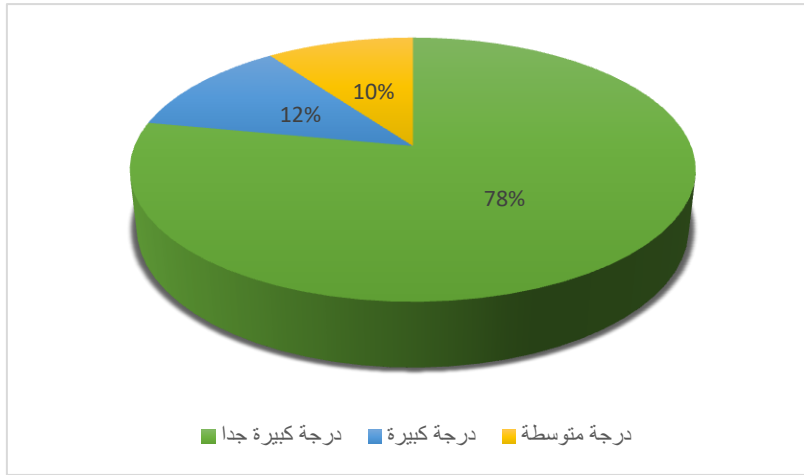
**السؤال (04):** أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة.

**الجدول رقم (14)** يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (04)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$		الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة	
درجة كبيرة جدا	39	78.0			
درجة كبيرة	6	12.0	5.99	44.9	دالة إحصائية
درجة متوسطة	5	10.0			
مجموع	50	100.0			

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (14) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (04)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

### تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 78% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا ونسبة 12% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني ان التلاميذ يستطيعون ثني ومد أجسامهم بسهولة ونسبة 10% منهم أجابوا بدرجة متوسطة مما يعني انهم لا يستطيعون ثني ومد أجسامهم بسهولة

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 44.9 أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التلاميذ يستطيعون ثني ومد اجسامهم بسهولة

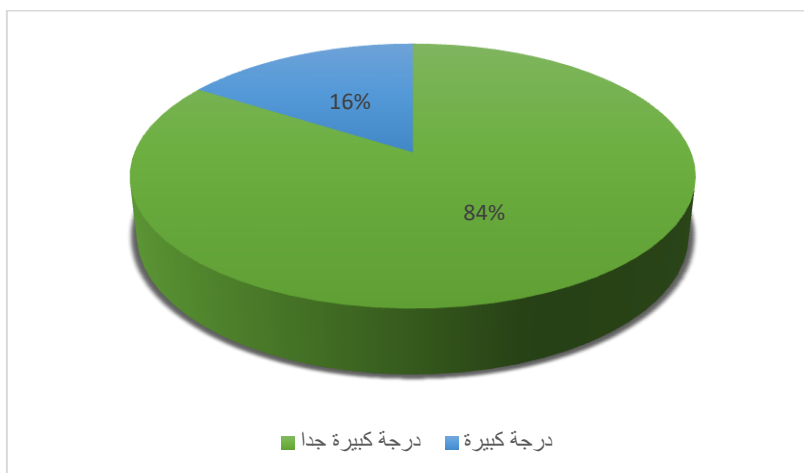
**السؤال (05):** أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي.

### الجدول رقم (15) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (05)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$		الدالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة	
درجة كبيرة جدا	42	84.0			
درجة كبيرة	8	16.0	3.84	23.1	دالة إحصائية
مجموع	50	100.0			

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (15) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (05)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 84% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا ونسبة 16% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني أن التلاميذ يستطيعون القيام بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائهم.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  المبيّنة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 23.1 أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05؛ إذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التلاميذ يستطيعون القيام بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائهم.

السؤال (06): أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة.

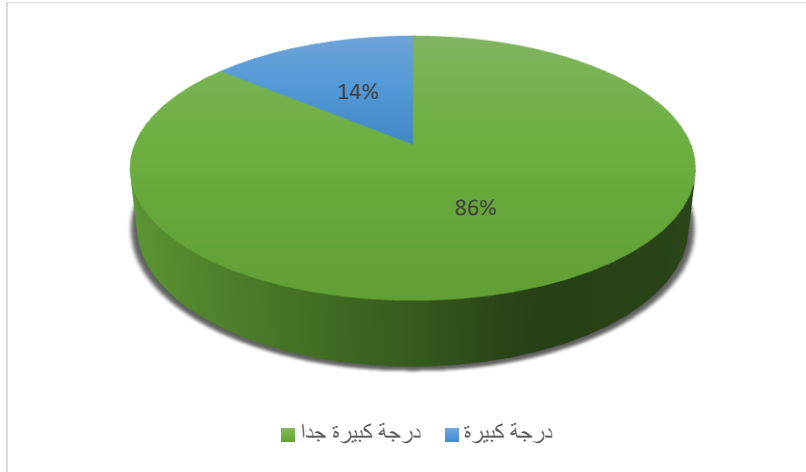
الجدول رقم (16) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (06)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة			
درجة كبيرة جدا	43	86.0	3.84	25.9	0.05	01	دالة إحصائية
درجة كبيرة	7	14.0					

				100.0 50	مجموع
--	--	--	--	----------	-------

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (16) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (06)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 86% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا ونسبة 14% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني أن التلاميذ يستطيعون أداء الحركات البدنية العنيفة.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 25.9 أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05؛ إذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التلاميذ يستطيعون أداء الحركات البدنية العنيفة.

السؤال (07): يمكن للتعلم الحركي ان يحسن الادراك والتركيز.

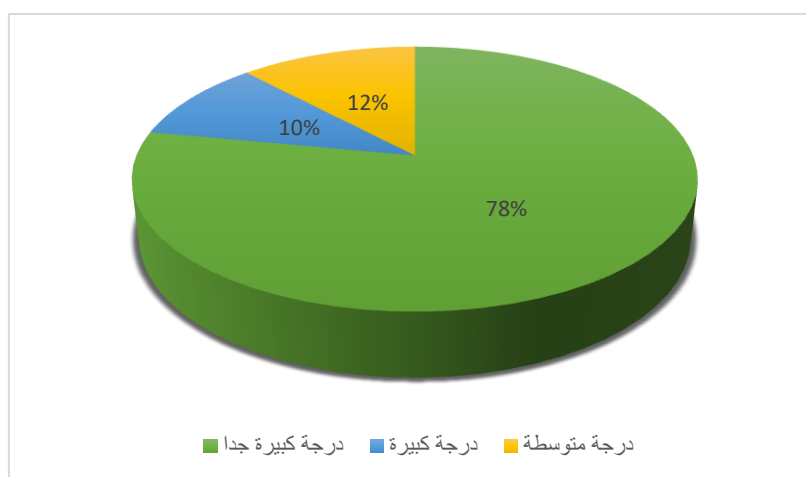
الجدول رقم (17) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (07)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$	مستوى الدلالة	درجة	الدلالة الإحصائية
----------	-----------	----------------	----------	---------------	------	-------------------

درجة كبيرة جدا	39	78.0	المحسوبة	الجدولة	الحرية	
درجة كبيرة	5	10.0	44.92	5.99	02	دالة إحصائية
درجة متوسطة	6	12.0				
مجموع	50	100.0				

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (17) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (07)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

### تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 78% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا ونسبة 10% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني أن التلاميذ يعتقدون ان التعلم الحركي يمكن ان يحسن الادراك والتركيز ونسبة 12% منهم أجابوا بدرجة قليلة مما يعني انهم لا يعتقدون بذلك.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا<sup>2</sup> المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 44.92 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05؛ انذ توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التعلم الحركي ان يحسن الادراك والتركيز.

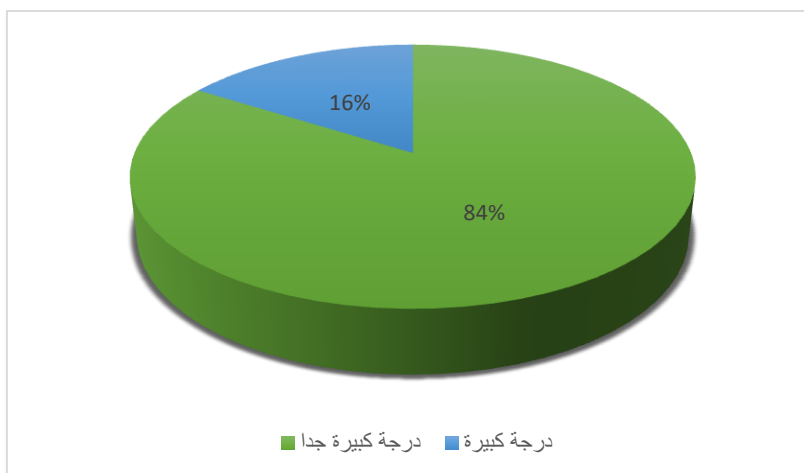
**السؤال (08):** أستطيع أن اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارات الحركية.

**الجدول رقم (18)** يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (08)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup>		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة			
درجة كبيرة جدا	42	84.0					
درجة كبيرة	8	16.0	3.84	23.12	0.05	01	دالة إحصائية
مجموع	50	100.0					

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

**الدائرة النسبية رقم (18)** تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (08)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

**تحليل الجدول:**

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 84% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا مما ونسبة 16% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني ان التلاميذ يستطيعون الاشتراك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارات الحركية

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا<sup>2</sup> المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 23.12 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التلاميذ يستطيعون الاشتراك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارات الحركية.

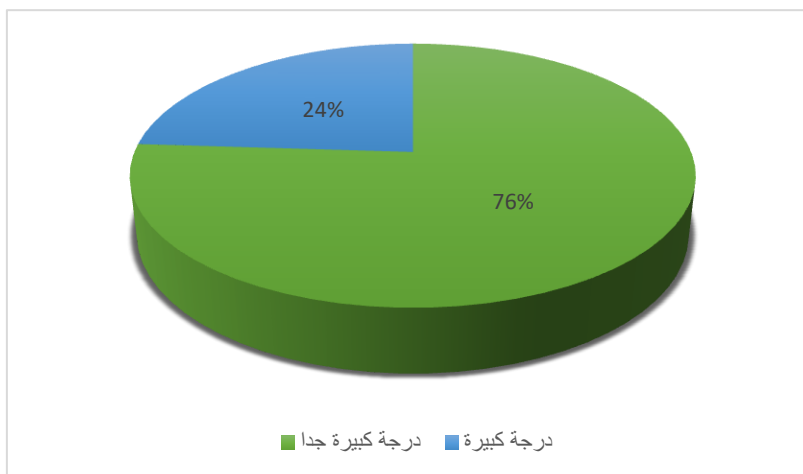
السؤال (09): أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب.

الجدول رقم (19) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (09)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup>		الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة	
درجة كبيرة جدا	38	76.0			دلالة الحرية
درجة كبيرة	12	24.0	3.84	13.52	دالة إحصائية
مجموع	50	100.0			

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (19) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (09)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 76% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا ونسبة 24% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني التلاميذ يستطيعون الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 13.52 أصغر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التلاميذ يستطيعون الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب.

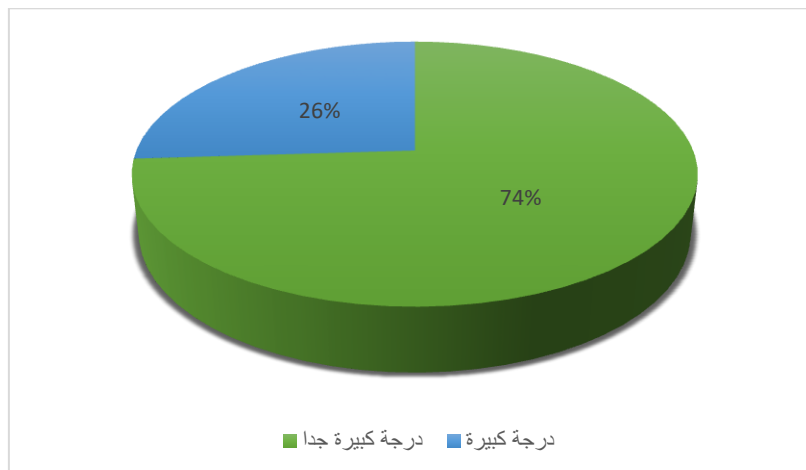
**السؤال (10):** لي قدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات.

**الجدول رقم (20)** يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (10)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$		الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة	
درجة كبيرة جدا	37	74.0			
درجة كبيرة	13	26.0	3.84	11.52	دالة إحصائية
مجموع	50	100.0			

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

**الدائرة النسبية رقم (20)** تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (10)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 74% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا ونسبة 26% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني أن التلاميذ لديهم قدرة على تحريك أجسامهم بكفاءة في مختلف الاتجاهات.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 11.52 أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05؛ إذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التلاميذ لهم القدرة على تحريك أجسامهم بكفاءة في مختلف الاتجاهات

◀ المحور الثالث: يساهم التعلم الحركي في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي من الناحية النفسية.

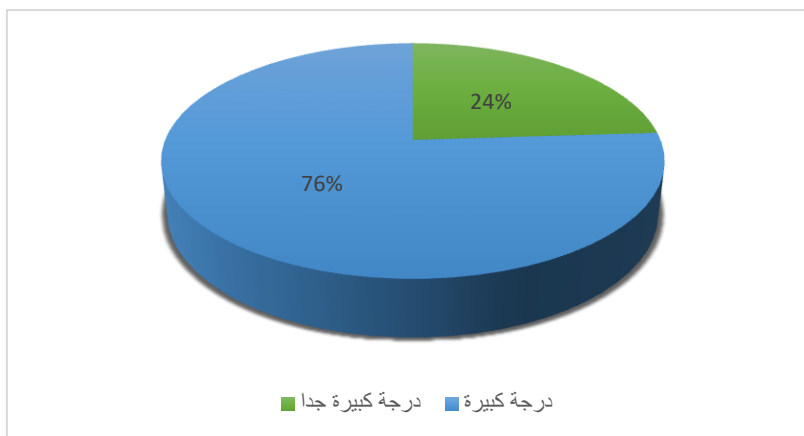
السؤال (01): يمكن للتعلم الحركي أن يساعد على تحسين الثقة بالنفس والتغاؤل.

الجدول رقم (30) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (01)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$		الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة	
درجة كبيرة جدا	12	24.0	3.84	13.52	دلالة إحصائية
درجة كبيرة	38	76.0	0.05	01	دالة إحصائية
مجموع	50	100.0			

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (30) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (01)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

### تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 24% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بـ درجة كبيرة جدا ونسبة 76% منهم أجابوا بـ درجة كبيرة مما يعني التلاميذ يعتقدون أن التعلم الحركي أن يساعد على تحسين الثقة بالنفس والتفاؤل

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 13.5 أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05؛ انن توجد هناك دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التعلم الحركي يساعد على تحسين الثقة بالنفس والتفاؤل

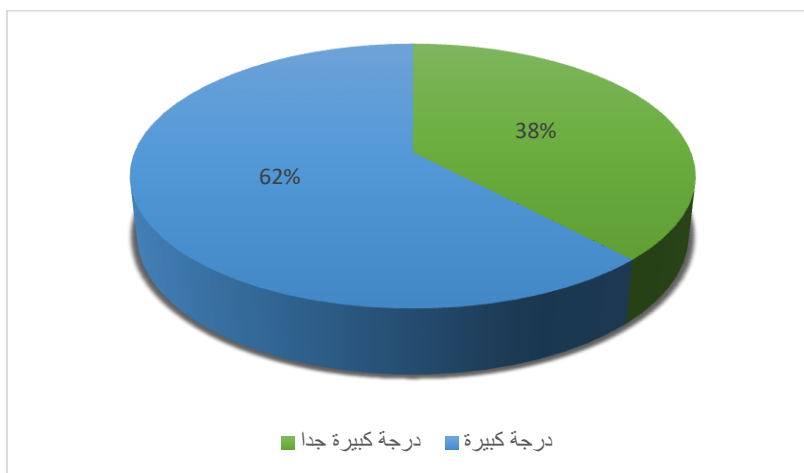
**السؤال (02):** يمكن للتعلم الحركي أن يساعد على تحسين الشعور بالرضا والسعادة.

### الجدول رقم (32) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (02)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$		الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة	
درجة كبيرة جدا	19	38.0	3.84	2.88	غير دالة
درجة كبيرة	31	62.0	0.05	01	غير دالة
مجموع	50	100.0			

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (32) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (02)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 38% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا ونسبة 62% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني التلاميذ يعتقدون بأنه يمكن للتعلم الحركي أن يساعد على تحسين الشعور بالرضا والسعادة.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 2.88 أصغر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05؛ ان لا توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التعلم الحركي أن يساعد على تحسين الشعور بالرضا والسعادة

السؤال (03): يمكن للتعلم الحركي أن يساعد على تحسين العلاقات الاجتماعية والتعاون.

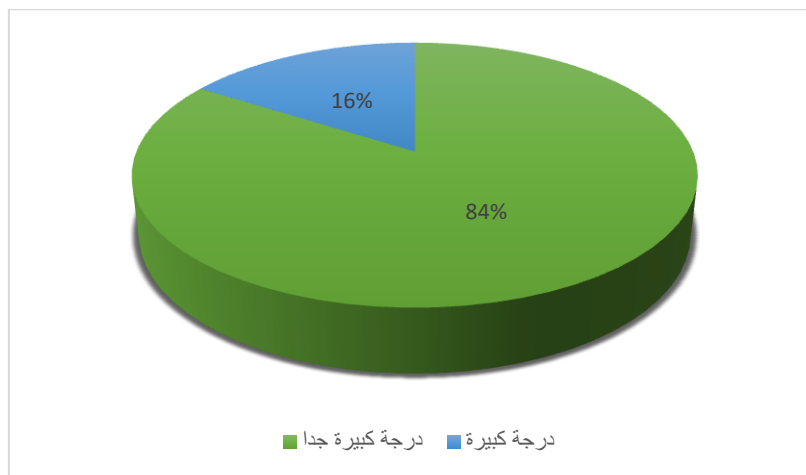
الجدول رقم (33) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (03)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$		الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة	
درجة كبيرة جدا	42	84.0	3.84	23.12	دلالة إحصائية
درجة كبيرة	8	16.0	0.05	01	دالة إحصائية

				100.0 50	مجموع
--	--	--	--	----------	-------

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (33) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (03)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

#### تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 84% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا ونسبة 16% منهم أجابوا بدرجة قليلة مما يعني أن التلاميذ يعتقدون بأنه يمكن للتعلم الحركي أن يساعد على تحسين العلاقات الاجتماعية والتعاون.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  المبيّنة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 23 أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05؛ إذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التعلم الحركي أن يساعد على تحسين العلاقات الاجتماعية والتعاون

السؤال (04): يمكن للتعلم الحركي أن يحسن الثقة بالنفس.

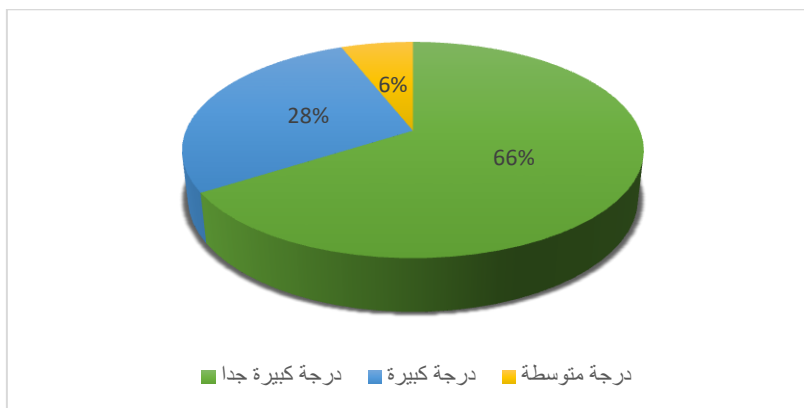
الجدول رقم (34) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (04)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$		الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة	
درجة كبيرة	33	66.0			

جدا						
درجة كبيرة	14	28.0	5.99	0.05	02	دالة إحصائية
درجة متوسطة	3	6.0	27.64			
مجموع	50	100.0				

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (34) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (04)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

### تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 66% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا مما ونسبة 28% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني انن التلاميذ يعتقدون ان التعلم الحركي يحسن الثقة بالنفس ونسبة 06% منهم أجابوا بدرجة متوسطة مما يعني انهم غير متأكدين من ذلك.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب كاي<sup>2</sup> المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كاي<sup>2</sup> المحسوبة 27.64 أكبر من قيمة كاي<sup>2</sup> الجدولة 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التعلم الحركي أن يحسن الثقة بالنفس

السؤال (05): يمكن للتعلم الحركي ان يقلل من التوتر والقلق.

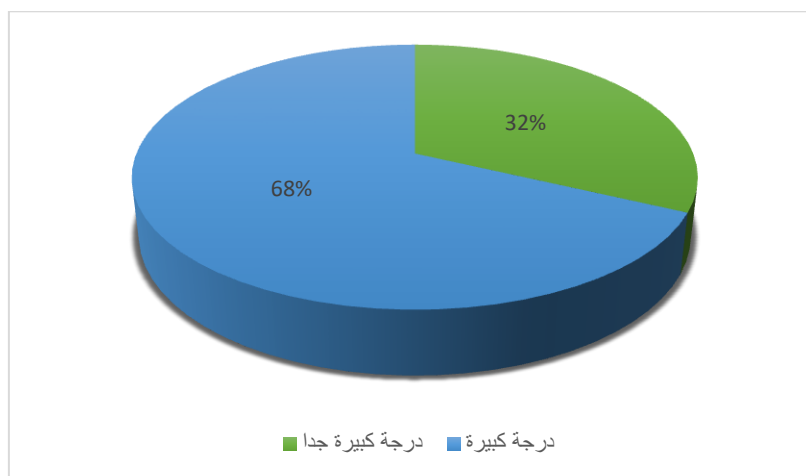
الجدول رقم (35) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (05)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كاي <sup>2</sup>	مستوى الدلالة	درجة	الدلالة الإحصائية
----------	-----------	----------------	------------------	---------------	------	-------------------

درجة كبيرة جدا	16	32.0	المجدولة	الحرية	
درجة كبيرة	34	68.0	3.84	01	دالة إحصائية
مجموع	50	100.0			

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (35) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (05)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

### تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 32% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا مما يعني انهم ونسبة 68% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني يمكن للتعلم الحركي ان يقلل من التوتر والقلق

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا<sup>2</sup> المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.4 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التعلم الحركي ان يقلل من التوتر والقلق.

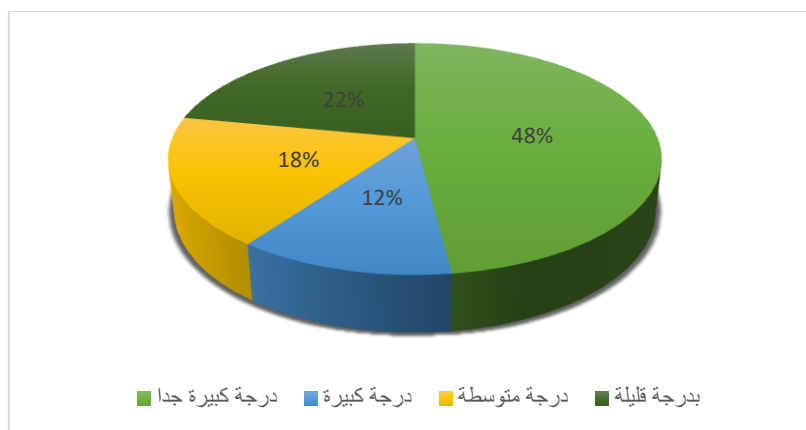
السؤال (06): يمكن للتعلم الحركي ان يقلل من الكبت والاكتئاب.

الجدول رقم (36) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (06)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup>		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة			
درجة كبيرة جدا	24	48.0					
درجة كبيرة	6	12.0	7.81	15.12	0.05	03	دالة إحصائيا
درجة متوسطة	9	18.0					
بدرجة قليلة	11	22.0					
مجموع	50	100.0					

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (36) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (06)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 48% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا ونسبة 12% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني أن التلاميذ يعتقدون انه يمكن للتعلم الحركي ان يقلل من الكبت والاكنتاب ونسبة 18% منهم أجابوا بدرجة متوسطة مما يعني انهم غير متأكدين من ذلك ونسبة 22% منهم أجابوا بدرجة قليلة مما يعني انهم لا يعتقدون ذلك.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا<sup>2</sup> المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 15.12 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة 7.81 عند درجة الحرية 0.3 ومستوى الدلالة 0.05؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن للتعلم الحركي يقلل من الكبت والاكنتاب بدرجة متوسطة اذ ان للاكنتاب عوامل أخرى خارجة عن النطاق الذي تستطيع فيه الأنشطة الحركية معالجته.

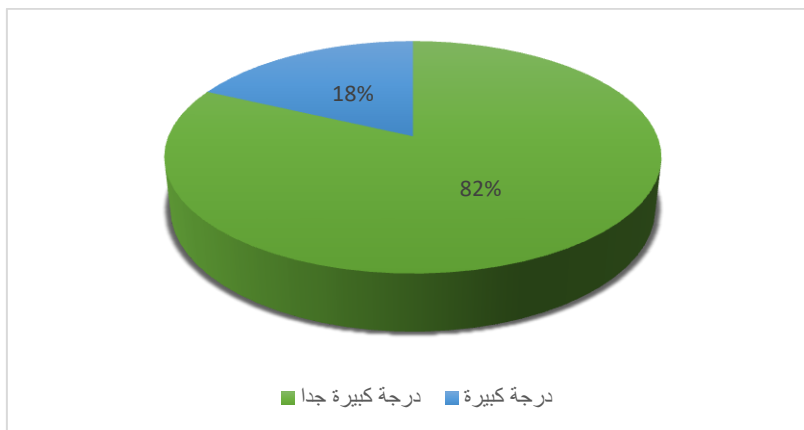
السؤال (07): للتعلم الحركي دور في تحسين التحفيز والإلهام.

الجدول رقم (37) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (07)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup>		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة			
درجة كبيرة جدا	41	82.0					
درجة كبيرة	9	18.0	3.84	40.4	0.05	01	دالة إحصائية
مجموع	50	100.0					

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (37) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (07)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 82% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا ونسبة 18% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني أنهم يعتقدون بأنه يمكن للتعلم الحركي ان يقلل من الكبت والاكنتاب

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا<sup>2</sup> المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 40 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن للتعلم الحركي دور في تحسين التحفيز والإلهام.

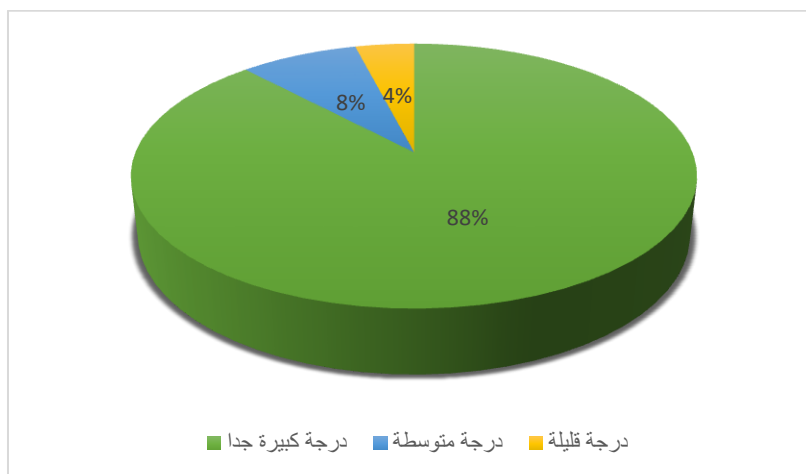
السؤال (08): يمكن للتعلم الحركي ان يزيد في التحدي.

الجدول رقم (38) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (08)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة		الدالة الإحصائية
			المجدولة	الحرية	
درجة كبيرة جدا	44	88.0	3.84	0.05	دالة إحصائية
درجة متوسطة	4	8.0			
درجة قليلة	2	4.0			
مجموع	50	100.0			

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (38) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (08)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 88% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا ونسبة 08% منهم أجابوا بدرجة متوسطة مما يعني أن اغلب التلاميذ يعتقدون بان التعلم الحركي يزيد في التحدي ونسبة 04% منهم أجابوا بدرجة قليلة مما يعني انهم لا يعتقدون ذلك

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 67 أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05؛ إذن توجد هناك دلالة إحصائية.

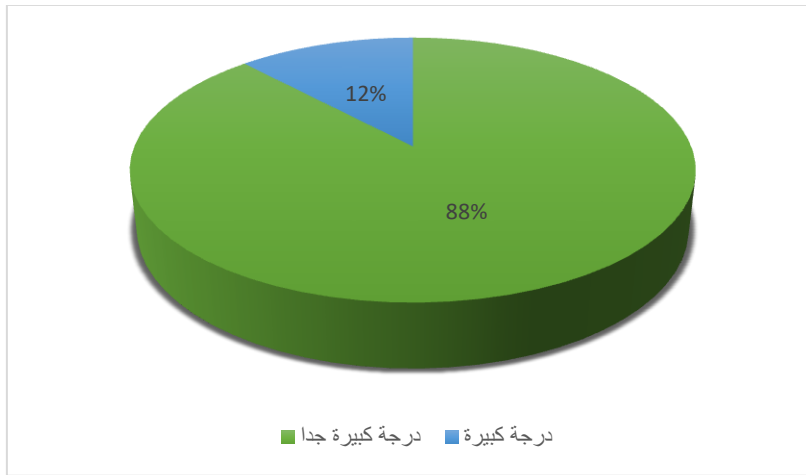
الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أنه يمكن للتعلم الحركي ان يزيد في التحدي  
السؤال (09): للتعلم الحركي دور في تحسين التركيز والانتباه في الاداء الحركي.

الجدول رقم (39) يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (09)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$		الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة	
درجة كبيرة جدا	44	88.0			
درجة كبيرة	6	12.0	3.84	28.88	دالة إحصائية
مجموع	50	100.0			

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

الدائرة النسبية رقم (39) تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (09)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 88% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا ونسبة 12% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني أن التلاميذ يعتقدون للتعلم الحركي دور في تحسين التركيز والانتباه في الاداء الحركي.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 28.88 أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن التعلم الحركي له دور كبير في تحسين التركيز والانتباه في الاداء الحركي.

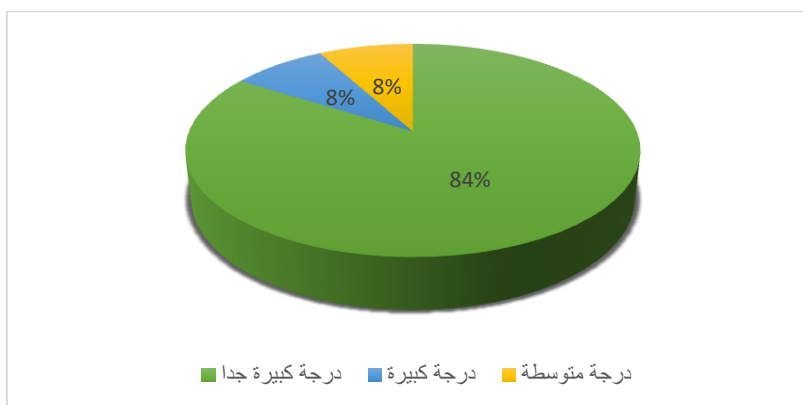
**السؤال (10):** يمكن للتعلم الحركي ان يحسن القدرة على التعامل مع للمواقف الحركية الصعبة.

**الجدول رقم (40)** يمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (10)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$		الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة	
درجة كبيرة جدا	42	84.0			
درجة كبيرة	4	8.0	5.99	57.7	دالة إحصائية
درجة متوسطة	4	8.0			
مجموع	50	100.0			

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 26

**الدائرة النسبية رقم (40)** تمثل إجابات أفراد العينة عن السؤال (10)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

## تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 84% من أفراد العينة المدروسة أجابوا بدرجة كبيرة جدا ونسبة 08% منهم أجابوا بدرجة كبيرة مما يعني أن أغلب التلاميذ يعتقدون بأنه يمكن للتعلم الحركي أن يحسن القدرة على التعامل مع للمواقف الحركية الصعبة ونسبة 08% منهم أجابوا بدرجة قليلة مما يعني انهم لا يعتقدون بذلك.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 57 أكبر من قيمة  $\chi^2$  المجدولة 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن يمكن للتعلم الحركي أن يحسن القدرة على التعامل مع للمواقف الحركية الصعبة.

الفصل السابع  
الإستنتاجات والإقتراحات

## 1.7 الاستنتاج العام:

يمكن استخلاص استنتاج عام حول الأهمية والتأثير المحتمل للتعلم الحركي في تحسين أداء الحركة لطلاب المرحلة المتوسطة.  
إليك بعض الاستنتاجات المحتملة:

- التعلم الحركي يلعب دورًا مهمًا في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي للتلاميذ في المرحلة المتوسطة.
- عن طريق تنمية المهارات الحركية والتحسين في القدرات البدنية، يمكن للتعليم الحركي تعزيز أداء الحركة والقدرة على تنفيذ الحركات المختلفة بكفاءة التعلم الحركي يساهم في تعزيز التنمية الشاملة للتلاميذ.
- يساعد التعلم الحركي على تحسين التنسيق بين الحواس، وتنمية القدرة على التحكم في الحركة، وتطوير القدرة على التعبير والتفاعل الحركي الإيجابي
- الاهتمام بالتعليم الحركي في مرحلة المتوسطة يمكن أن يكون مفتاحًا لتعزيز مشاركة الطلاب في الأنشطة الرياضية والحركية المدرسية.
- يمكن لتحسين الأداء الوظيفي الحركي أن يزيد من الثقة بالنفس والاندماج الاجتماعي للطلاب وتعزيز رغبتهم في المشاركة النشطة في الأنشطة المدرسية النهج التعليمي المتكامل الذي يجمع بين التعلم الحركي والتعلم الأكاديمي يمكن أن يؤدي إلى تحسين الأداء الشامل للتلاميذ.
- بفهم أن الحركة والتعلم الأكاديمي يتربطان بشكل وثيق.

## 2.7 الإقتراحات والفرضيات المستقبلية:

1. تأثير البرامج المدرسية المكثفة في التعلم الحركي: قد توجد حاجة لتطوير برامج تعليمية مكثفة تستهدف تنمية المهارات الحركية وتحسين الأداء الوظيفي الحركي لتلاميذ المرحلة المتوسطة. يمكن دراسة تأثير هذه البرامج على تحسين قدرات الطلاب في التنسيق الحركي والتحكم والقوة البدنية.
2. الاستخدام المبتكر للتكنولوجيا في التعلم الحركي: يمكن استكشاف كيفية استخدام التكنولوجيا المتقدمة مثل الواقع الافتراضي والواقع المعزز وأجهزة الاستشعار لتعزيز التعلم الحركي وتحسين الأداء الحركي للتلاميذ. قد يتم تطوير تطبيقات وأدوات تفاعلية تساعد الطلاب على تحسين مهاراتهم الحركية بطرق مبتكرة.

3. العلاقة بين التعلم الحركي والنجاح الأكاديمي: يمكن إجراء دراسات لفهم العلاقة بين التعلم الحركي والأداء الأكاديمي العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة. هل تحسن المهارات الحركية تأديب الطلاب إلى تحسين نتائجهم الأكاديمية؟ وهل يؤثر التعلم الحركي على تحفيز الطلاب للمشاركة النشطة في الدروس والأنشطة المدرسية؟
4. التدريب الرياضي وتأثيره على الأداء الحركي: يمكن دراسة دور التدريب الرياضي ومشاركة الطلاب في الأنشطة الرياضية خارج المدرسة في تعزيز الأداء الحركي للتلاميذ. هل يؤدي التدريب الرياضي المنتظم إلى تحسين التنسيق الحركي والقوة والمرونة للطلاب؟

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

- 1- أسامة كامل راتب (1999)، النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- العجيلي وتاجي خليل (1993)، نظريات التعلم مطابع الوحدة العربية الزاوية.
- 3- فاروق السيد عثمان (1995)، سيكولوجية اللعب والتعلم القاهرة، دار المعارف.
- 4- مروان عبد المجيد إبراهيم (2002)، النمو البدني والتعلم الحركي، دار الثقافة عمان، الأردن.
- 5- بسطويس أحمد (1996)، أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 6- انتصار يونس (1988)، سيكولوجية النمو والشخصية، دار المعارف الإسكندرية.
- 7- محمد يوسف الشيخ (1984)، التعلم الحركي، دار المعارف، القاهرة.
- 8- مفتى إبراهيم جماد (1996)، التدريب الرياضي للجنسين المركز العربي للنشر الوراقزيق.
- 9- علي بشير، ابراهيم حومة رائد وآخرون، المرشد الرياضي التربوي، ط1، المنشآت العامة للطبع والتوزيع، طرابلس.
- 10- عباس عصام عبد الخالق (1992) التدريب الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية.
- 11- أحمد صالح السامرائي (1984)، سطوسي أحمد، طرق التدريس في مجال التربية الرياضية.
- 12- علي بشير فاندي، إبراهيم رحومة رائد وآخرون، المرشد الرياضي التربوي، ط1، المنشأة العامة للطبع والتوزيع، طرابلس.
- 13- مصطفى أبو سعد (2010)، مهارات احتواء، المراهقين شركة الإبداع، المراهقة شركة الإبداع الفكري للنشر والتوزيع، ط1، الكويت.
- 14- رعد حكمة شريم سيكولوجية (2014)، المراهقة دار الميسرة للطباعة والنشر، ط3، عمان.
- 15- خليل ميخائيل معرض (2000)، قدرات وسمات المراهقين، جامعة الاسكندرية، مصر، 2000.
- 16- نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل والمراهق، دار الراتب الجامعي، بيروت
- 17- أحمد محمد الرعبي (2013)، سيكولوجية، المراهقة زهدان للنشر، ط1.

- 18- مجدي محمد الدسوقي (2003)، سيكولوجية النمو من ميلادها إلى المراهقة مكتبة الأنجلو، القاهرة.
- 19- عبد العزيز حيدر حسين الوسوي (2013)، علم نفس النمو ونظرياته، ط1، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 20- محمد مصطفى زيدان ونبيل السمالوطي (2001)، علم النفس التربوي، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 21- رماش محد الأمين (2012-2013)، مذكرة ماستر غير منشورة في التدريب البدني (تأثير طريقة اللعب في تعلم تقنية التمرير والاستقبال في كرة السلة لدى تلاميذ الطور المتوسط، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.
- 22- تريش حمزة بوالطمين فاتح (2014-2015)، مذكرة ماستر غير منشورة في التدريب الرياضي (تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على بعض المؤشرات الفيسيولوجية والأنثروبومترية لدى تلاميذ الطور المتوسط، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهيدي.
- 23- سامي محمد ملحم (2014)، علم النفس النمو، ط3، دار الفكر، عمان، الأردن.
- 24- أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه حلفه (1999)، النمو والدافعية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 25- أحمد محمد الزعبي (2013)، سيكولوجية المراهقة، ط2، دارزهان، عمان، الأردن.
- 26- صالح حسين الداهري (2006)، علم النفس الارتقائي ونظرياته، ط1، دار صفاء للنشر، عمان، الأردن.
- 27- عبد العلي الجسماني (1994)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار العربية للعلوم، بيروت لبنان.

# قائمة الملاحق





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السيدة المحترمة/

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

جاءت الدراسة الحالية والمعنونة بـ: "دور التعلم الحركي في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي لتلاميذ المرحلة المتوسطة".

وهذا لن يتحقق، بعد فضل الله، إلا بتعاونك من خلال مساهمتك بالإجابة عن فقرات الاستبيان، فالرجاء التكرم بوضع إشارة (X) في المكان المخصص لذلك أمام الإجابة المناسبة التي تعبر عن حالتك وأنا على ثقة بأنك ستولي هذا الاستبيان جل اهتمامك، وتجيب عن فقراته بكل دقة وموضوعية لتحقيق الدراسة الهدف من إعدادها، وكما تعلم، بالتأكيد، أن البيانات التي ستدلي بها لن تستعمل إلا لأغراض بحثية فقط، وأخيرا أرجو التفضل بإعادة الاستبيان بعد الإجابة عنه إلى الجهة التي استلمتها منها بأسرع وقت ممكن.

وتقبلوا مني خالص تحياتي وتقديري...

إشراف الدكتور:

- د. بن ميسرة عبد الرحمان

من إعداد الطالب:

- حمادي أسامة

السنة الجامعية

2023-2022

## الإستبيان

المحور الأول: يساهم التعلم الحركي في تعزيز الأداء الوظيفي الحركي من الناحية البدنية.

الدرجات					العبارات
درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	
					1- لديك مشكلة في التحكم في حركات الجسم الخاصة بك.
					2- هناك أنشطة أخرى يمكنك ممارستها لتعزيز أدائك الوظيفي الحركي.
					3- تعتقد أن تحسين تحكمك في حركات الجسم سيؤثر على أدائك الوظيفي الحركي.
					4- لديك مشكلة في التحكم في حركات الجسم الخاصة بك مثل الانحناء أو الثني أو الدوران أو الانحناء.
					5- ترغب في تعزيز أدائك الوظيفي الحركي وتحسين تحكمك في حركات الجسم.
					6- تعتقد أن تحسين تحكمك في حركات الجسم سيؤثر إيجابًا على أدائك الوظيفي الحركي.
					7- تعاني من مشكلات في التحكم في حركات الجسم الخاصة بك.
					8- تفكر في ممارسة أنشطة أخرى لتعزيز أدائك الوظيفي الحركي.
					9- تمارس رياضة أو نشاطًا حركيًا بانتظام.

					10-عندي التحكم بسهولة في قدراتي الحركية.
--	--	--	--	--	--

المحور ا

المحور الثاني: يساهم التعلم الحركي في تعزيز الأداء الحركي من الناحية المهارية.

الدرجات					العبارات
درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	
					1-أستطيع الاحتفاظ بتوازني بسهولة.
					2-أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع.
					3-لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض.

					4- أستطيع ثني ومد جسيمي بسهولة.
					5- أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي.
					6- أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة.
					7- يمكن للتعلم الحركي ان يحسن الادراك والتركيز.
					8- أستطيع أن اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارات الحركية.
					9- أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب.
					10- لي قدرة على تحريك جسيمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات.


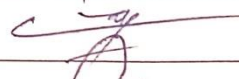



المحور  
الثالث: يساهم  
التعلم الحركي  
في تعزيز

الأداء الوظيفي الحركي من الناحية النفسية.

الدرجات					المعبارات
درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	
					1- يمكن للتعلم الحركي أن يساعد على تحسين الثقة بالنفس والتفائل.
					2- يمكن للتعلم الحركي أن يساعد على تحسين الشعور بالرضا والسعادة.
					3- يمكن للتعلم الحركي أن يساعد على تحسين العلاقات الاجتماعية والتعاون.

					4-يمكن للتعلم الحركي أن يحسن الثقة بالنفس.
					5-يمكن للتعلم الحركي ان يقلل من التوتر والقلق.
					6-يمكن للتعلم الحركي ان يقلل من الكبت والاكتئاب.
					7-للتعلم الحركي دور في تحسين التحفيز والإلهام.
					8-يمكن للتعلم الحركي ان يزيد في التحدي.
					9-للتعلم الحركي دور في تحسين التركيز والانتباه في الاداء الحركي.
					10-يمكن للتعلم الحركي ان يحسن القدرة على التعامل مع للمواقف الحركية الصعبة.

## استمارة التحكيم

الإمضاء	الجامعة	الإسم ولقب الأستاذ
	جامعة محمد يوسف إسماعيل	عبد الرحمن بن يوسف
	جامعة محمد يوسف إسماعيل	هشام بن يوسف
	جامعة محمد يوسف إسماعيل	يوسف بن يوسف
	جامعة محمد يوسف إسماعيل	حني بن يوسف
		يوسف بن يوسف