

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
_ مستغانم _

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس
في التربية البدنية و الرياضية LMD

عنوان المذكرة:

اثر استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات
البدنية لدى تلاميذ الطور الثاني (09_ 11 سنة)

دراسة تجريبية أجريتها على تلاميذ ابتدائية ليزيد موسى بولاية مستغانم (09_ 11 سنة)

- تحت إشراف:

- أ.د. مقراني جمال

- من إعداد الطالب:

✓ ميلودي مصطفى

السنة الجامعية:

2014/2013

إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلوة والسلام على رسوله الكريم سيدنا
ومربيها محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم (ص) وعلى آله وصحبه أجمعين
أما بعد:

بعدما رسمت سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد
المتواضع إلى التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوى إلى التي لا أدري بأي كلام أقابلها
أوكلام يسكن في الأرض أم في السماء أبعبارات الليل أم بعبارات النهار .
إلى أمي الغالية.

إلى ذلك المقام الراشح في ذهني وأفكاري.

إلى أبي الغالي.

إلى شركائي في عرش أمي وأبي إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتي
محمد الحسين. عثمان. وأخواتي وإلى كل الأهل والأقارب.
وإلى رفقاء دربي وشركائي.

إلى قارئ هذا الإهداء.

ميلودي مصطفى

الشكر و التقدير

الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم، و الشكر لله على نعمته
و عونه في إتمام هذا العمل المتواضع.
أتقدم بجزيل الشكر و الاحترام و الامتنان إلى المشرفين أستاذ الدكتور
مقراني جمال على بذله كل الجهد في تقديم النصائح و الإرشادات
و المتابعة المستمرة و صبره معي طيلة هذا البحث فكان خير دليل
و خير منبر لي في هذا الطريق لإخراج هذه المذكرة بشكلها النهائي.
كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى عميد المعهد دون أن ننسى عمال
الإدارة و المكتبة لصبرهم علينا طيلة فترة البحث.
كما أتقدم أيضا بالشكر إلى أساتذة المعهد على كل التسهيلات
و المجهودات التي وفروها و بذلوا من أجل إجراء هذا البحث.
وأخيرا أشكر كل من ساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد
ولو بكلمة طيبة.

قائمة

المحتويات

فهرس الموضوعات

أ	الإهداء
ب	تشكرات
ج	قائمة المحتويات
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال والرسوم البيانية

الإطار العام للدراسة

<u>الصفحة</u>	<u>العناصر</u>
01	مقدمة.
02	المشكلة.
03	أهداف البحث.
03	الفرضيات.
03	أهمية البحث.
04	مصطلحات البحث.
05	الدراسات المشابهة.
07	نقد الدراسات المشابهة.

الهاب الاول: الدراسة النظرية

الفصل الأول:

التربية البدنية والرياضي

10	تمهيد.....
11	1 - تعريف التربية البدنية والرياضية.....
11	1-2 - أهمية التربية البدنية والرياضية.....
12	1-3 - أهداف التربية البدنية والرياضية.....
13	1-4 - برنامج التربية البدنية لتلاميذ الطور الثاني.....
14	1-5 - درس التربية البدنية والرياضية.....
14	1-5-1 - تعريف درس التربية البدنية والرياضية.....
14	1-5-2 - أهداف درس التربية البدنية والرياضية.....
15	1-5-2-1 - الأهداف التعليمية.....
15	1-5-2-2 - الأهداف التربوية.....
15	1-6 - درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني.....
15	1-6-1 - مراحل درس التربية البدنية والرياضية.....
15	1-6-1-1 - المرحلة التحضيرية.....
16	1-6-1-2 - المرحلة الرئيسية.....
16	1-6-1-3 - المرحلة الختامية.....
17	1-6-2 - مدة درس التربية البدنية والرياضية.....
17	1-6-3 - محتوى درس التربية البدنية والرياضية.....
18	خاتمة.....

الفصل الثاني: الألعاب الصغيرة

20.....	تمهيد
21.....	1-2 . اللعب
21.....	1-2 . 1 . تعريف اللعب
21.....	1-2 . 2 . فوائد اللعب
22	1-2 . 3 . وظائف اللعب
22	1-2 . 4 . العوامل المؤثرة في اللعب
23	1-2 . 4 . 1 . الصحة
23.....	1-2 . 4 . 2 . الذكاء
23.....	1-2 . 4 . 3 . البيئة
23.....	2-2 . الألعاب الصغيرة
23.....	2-2 . 1 . تعريف الألعاب الصغيرة
24	2-2 . 2 . أهداف الألعاب الصغيرة
24	2-2 . 3 . خصائص الألعاب الصغيرة
25.....	2-2 . 4 . الأدوات المستعملة والعناية بها
25	2-3 . علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية
26.....	2-4 . مبادئ و كيفية اختيار الألعاب الصغيرة
27	2-5 . تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة
28.....	خاتمة

الفصل الثالث:

خصائص ومميزات مرحلة الطفولة المتأخرة

30	تمهيد.....
31	1-3 . خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (09 - 11 سنة).....
31	1-3 . 1 . النمو الجسمي الحركي.....
33	1-3 . 2 . النمو النفسي الانفعالي.....
34	1-3 . 3 . النمو العقلي المعرفي.....
34	1-3 . 4 . النمو الاجتماعي.....
35	2-3 . 2 . الطفل و الممارسة الرياضية.....
35	2-3 . 1 . أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (09 . 11 سنة).....
36	2-3 . 2 . الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية.....
37	3-3 . 3 . مطالب الطفولة المتأخرة (09 - 11 سنة).....
38	4-3 . 4 . حاجات الأطفال للممارسة الرياضية.....
38	4-3 . 1 . الحاجة إلى الإثارة و المتعة.....
39	4-3 . 2 . الحاجة إلى الانتماء.....
39	4-3 . 3 . الحاجة إلى إثبات الذات (النجاح):.....
40	خاتمة.....

الفصل الرابع: الصفات البدنية

42	تمهيد.....
43	1-4 . تعريف الصفات البدنية.....
43	2-4 . عناصر الصفات البدنية.....
43	2-4 . 1 . القوة.....
44	2-4 . 1 . 1 . أنواع القوة.....
44	2-4 . 2 . 1 . تنمية القوة عند الأطفال (09 - 11 سنة).....
44	2-4 . 2 . المرونة.....
44	2-4 . 1 . 2 . أنواع المرونة.....
45	2-4 . 2 . 2 . تنمية المرونة عند الطفل.....
45	2-4 . 3 . الرشاقة.....
45	2-4 . 1 . 3 . تنمية الرشاقة عند الطفل (9 - 11 سنة).....
46	2-4 . 4 . السرعة.....
46	2-4 . 1 . 4 . أنواع السرعة.....
47	2-4 . 2 . 4 . تنمية السرعة عند الطفل (9 - 11 سنة).....
47	2-4 . 5 . التحمل.....
47	2-4 . 1 . 5 . أنواع التحمل.....
48	2-4 . 2 . 5 . تنمية التحمل عند الطفل من (9-11) سنة.....
49	خاتمة.....

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الاول:

منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية

52.	تمهيد.....
53.	1 . منهج البحث.....
53.	2-1 . التجربة الرئيسية.....
53.	3-1 . عينة البحث.....
53.	3-1 . 1 . العينة التجريبية.....
53.	3-1 . 2 . العينة الضابطة.....
53.	4-1 . مجالات البحث.....
53.	4-1 . 1 . المجال البشري.....
53.	4-1 . 2 . المجال المكاني.....
54.	4-1 . 3 . المجال الزمني.....
54.	5-1 . أدوات البحث.....
54.	6-1 . التجربة الاستطلاعية.....
54.	6-1 . 1 . ثبات الاختبارات.....
55.	6-1 . 2 . صدق الاختبارات.....
56.	7-1 . موضوعية الاختبارات.....
56.	8-1 . مواصفات الاختبارات البدنية.....
56.	8-1 . 1 . الوثب العريض من الثبات.....
57.	8-1 . 2 . الجري المتعرج لفليشمان.....
58.	8-1 . 3 . ثني الجذع للأمام من الوقوف.....
59.	9-1 . الوسائل الإحصائية.....
60.	10-1 . صعوبات البحث.....
61.	خاتمة.....

الفصل الثاني: عرض تحليل ومناقشة النتائج

63.....	1-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات.....
63...63	1-1- 1 - نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية...
69	1-1- 2- نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية في بعض عناصر اللياقة
81.....	الاستنتاجات.....
83.....	مناقشة الفرضيات.....
84.....	خلاصة عامة.....
85.....	التوصيات.....
86.....	خاتمة.....
87.....	الملاحق.....
88.....	جدول المحكمين.....
89.....	استمارة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية.....
92.....	قائمة المصادر و المراجع.....
95.....	ملخص الدراسة.....

قائمة الجداول

الصفحة	قائمة الجداول	الرقم
14	جدول يبين محتوى برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني والأهداف التربوية.	01
32	جدول يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (09 - 11 سنة)	02
55	جدول يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية	03
63	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية لعنصر المرونة من اللياقة البدنية	04
65	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية لعنصر الرشاقة من اللياقة البدنية.	05
67	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية لعنصر القوة من اللياقة البدنية.	06
69	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة لعنصر المرونة من اللياقة البدنية.	07
71	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة لعنصر الرشاقة من اللياقة البدنية.	08
73	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة لعنصر القوة من اللياقة البدنية.	09
75	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لعنصر المرونة من اللياقة البدنية.	10
77	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لعنصر الرشاقة من اللياقة البدنية.	11
79	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لعنصر القوة من اللياقة البدنية.	12

قائمة الأشكال

الصفحة	قائمة الأشكال والرسومات البيانية	الرقم
57	شكل يبين اختبار الوثب العريض من الثبات	01
57	شكل يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان	02
58	شكل يبين اختبار ثني الجدع من الوقوف إلى الأمام	03
63	رسم البياني يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية	04
65	رسم البياني يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية	05
67	رسم البياني يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية.	06
69	رسم البياني يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة.	07
71	رسم البياني يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة.	08
73	رسم البياني يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة.	09
75	رسم البياني يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية.	10
77	رسم البياني يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية.	11
79	رسم البياني يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية.	12

المقدمة:

لم تعد الرياضة في عصرنا الحديث مجرد وسيلة للعب والترويح في أوقات الفراغ وإنما أصبحت حاجة من الحاجات الأساسية للإنسان في هذا العصر، ورواد التربية الرياضية وعلمائها أعادوا النظر في مفاهيم الرياضة واتجاهاتها ووضعوا برامج ومناهج جديدة تتماشى مع المفاهيم الرياضية الجديدة. ولقد قام العلماء المختصون بدراسة ظاهرة اللعب والنشاط عند الطفل وأكادوا على أنه وسيلة سليمة لتشكيل شخصيته وبناء جسمه وعقله ، إضافة إلى ذلك يعتبر حلقة أساسية لاندماج الطفل في مجتمعه بصفة عامة ومع رفاقه في الحي والمدرسة بصفة خاصة ، وتلعب التربية الرياضية دورا مؤثرا وفعالاً في تنمية وتطوير قدرات الفرد في جميع جوانبها المتعددة العقلية والنفسية والاجتماعية والحركية باعتبار أنها نشاط تربوي هادف . فالألعاب الصغيرة قد تهتم بتحسين الصفات البدنية المتعددة الجوانب أو تشمل في درس خاص في تطوير المهارات الحركية المرتبطة بفعاليات الرياضة وترقيتها وهي تكون على شكل منافسات وسباقات بين الأفراد ومما لا شك فيه أن درس التربية الرياضية الذي يستخدم الألعاب الصغيرة يعتمد على السباقات والمنافسات و يعتمد درس التربية البدنية على عدة نظريات وأساليب مختلفة من اجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة، وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين هذه الأساليب التربوية الهامة ، كما أن الطفل يكون ميالا للعب، حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته وإفراغ طاقته ومكبوتا ته الحركية والنفسية المختلفة وإشباع حاجاته إلى اللهو والمرح والسرور ، وهذا ما يستلزم على الأستاذ الاستغلال الأمثل لهذا الاندفاع نحو اللعب وتوظيفه في تنمية اللياقة البدنية للطفل وذلك بالاستغلال الأمثل والمتقن للألعاب . وهذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي تطوير بعض الصفات البدنية انطلاقاً من برنامج مليء بالألعاب الصغيرة وذلك لتحفيز تلاميذ الطور الثاني (09 – 11 سنة) لإفراغ طاقتهم الحركية والنفسية في قالب مشوق و بعيد عن التمارين الجافة والمملة .

المشكلة:

يعتبر الاهتمام بتنشئة الطفل ورعايته إهتماماً بالمستقبل، لأن طفل اليوم هو رجل المستقبل وتمرير المرحلة الطفولة تحدد المعالم الرئيسية لشخصية الفرد بقدر ما يوفر له من خبرات وبقدر ما تتكون قيمه واتجاهاته وميوله وأنماط سلوكه في المستقبل، تعد مرحلة الطفولة المتأخرة من أهم مراحل الحياة وأكثرها خطورة فالاهتمام بالطفولة يعني الاهتمام بالمجتمع ككل لأنه ثروة الأمة وعمادها ومستقبلها حيث تعتبر هذه المرحلة أحسن مرحلة للتعليم لأن الطفل يتميز هنا بالحركة الهادئة والسيطرة الحركية خلال درس التربية الرياضية ولاجل استغلال هذه الحركة الهادئة لابد من توفير برنامج خاص بالألعاب الصغيرة.

لهذا وجب على المدرس تقديم الدرس مع مراعاة جانب اللعب و الترفيه مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغة هذه الألعاب الصغيرة لتكون لها أثر إيجابي في تنمية الصفات البدنية

وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل استخدام الألعاب الصغيرة له أثر إيجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية خلال درس التربية البدنية والرياضة؟

الأسئلة الجزئية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى العينتين الضابطة و التجريبية إثر الاختبار القبلي لعناصر اللياقة البدنية (قوة - رشاقة - مرونة)؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية إثر الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة - رشاقة - مرونة)؟

أهداف البحث:

- نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية :
- التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية .
 - دراسة خصوصيات الطفل (9 - 11 سنة) المتعددة .
 - معرفة اثر استخدام الالعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية

الفرضيات:

الفرض العام:

يوجد تأثير ايجابي للالعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية.

الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختليوالقبلي والاختليو البعدي للمجموعة التجريبية
2. توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة

التجريبية في الاختبار البعدي

أهمية البحث:

موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز أهميته ، و تسلط الضوء على واقع ممارسة التربية البدنية و الرياضية داخل المنظومة التربوية و في المدرسة على وجه الخصوص . على هذا الأساس فمن الضروري البحث عن أنجع الوسائل و الطرق التي تسمح بتحقيق أهداف البرنامج التربوي لهذه المادة الأساسية في الوسط المدرسي لما تحتويه من عدد كبير من الممارسين باعتباره مكان إعداد جيل المستقبل مع مراعاة خصوصيات هذه الفئة العمرية فإقحام الألعاب المصغرة من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص مع إضفاء طابع المرح و السرور على الدرس.

مصطلحات البحث:

الألعاب الصغيرة: هي ألعاب منظمة تنظيمًا بسيطًا ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ولكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التي تتناسب مع اللاعبين واستعدادهم والهدف المراد تحقيقه.

التنمية: هي عنصر أساسي للاستقرار والتطور الإنساني والاجتماعي تهدف إلى الرقي بما يتوافق مع احتياجاته.

الصفات البدنية: هي مجموعة عناصر الأداء البدني التي تمكن الفرد من أداء الحركات البدنية بصفة جيدة وبكفاءة واقتدار وهي استعداد طبيعي مكتسب من خلال الأعداد للأداء وهي تتضمن بصورة عامة القدرة على تحريك الجسم بكفاءة.

التلميذ: هو ذلك الفرد الذي يسلم نفسه للمعلم حتى يتعلم منه صفة أو علما، وسعيا في طلب العلم والمعرفة.

الدراسات السابقة:

تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة منابع ومحاوّر تمن الباحث من عدة معطيات يثري من خلالها بحثه من ناحية تكوين خلفية نظرية عن الموضوع وتوفير الجهد في اختيار الإطار النظري للبحث فلقد وجدنا بعض الدراسات المشابهة لهذا الموضوع فوجدنا بعض الدراسات المشابهة.

1. دراسة أحمد ممدوح زكي (1985):

موضوع الدراسة: أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بجزء الإعداد البدني، درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية.

هدف الدراسة: تحديد أثر استخدام الألعاب الصغيرة في جزء الإعداد البدني بدرس التربية الرياضية على تحسين اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الدراسي الأول بالمرحلة الإعدادية.

- مقارنة العائد من استخدام أسلوب الألعاب الصغيرة في جزء الإعداد البدني في درس التربية البدنية الرياضية لتلاميذ الصف الدراسي الأول بالمرحلة الإعدادية **لطلبة** الذي يستخدم التمرينات التقليدية لنفس الغرض.

منهج البحث: المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وقد بلغ عددها 35 تلميذاً، وقد اختير إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

2. دراسة نوال إبراهيم شلتوت، عزة عبد الحليم (1988):

موضوع الدراسة: برنامج ألعاب صغيرة لتطوير دقة الأداء وأثره على بعض المهارات الحركية في درس التربية الرياضية لتلاميذ المدرسة الابتدائية.

هدف الدراسة:

- وضع برنامج ألعاب صغيرة مقترح لتطوير الدقة.
- دراسة أثر برنامج الألعاب الصغيرة المقترح لتطوير الدقة على أداء بعض المهارات في درس التربية الرياضية لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية.

منهج البحث: المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

عينة البحث: تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مدرسة رشدي الابتدائية المشتركة من الصف الخامس وقد بلغ عددهم 100 تلميذا.

3. دراسة سميرة طه محمود (1985):

موضوع الدراسة: الألعاب الصغيرة وأثرها على تنمية بعض المسارات الحركية الأساسية للصفين الخامس والسادس للمرحلة الابتدائية.

هدف الدراسة:

- تقديم مسابقات الميدان والمضمار للصغار عن طريق ألعاب ومسابقات تلاءم الميول المختلفة والرغبات.
- استغلال الألعاب والمسابقات كوسيلة للتمهيد للمسابقات الكبرى.
- تنمية المهارات الحركية الأساسية عن طريق اللعب.

منهج البحث: المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة وأخرى تجريبية.

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من مدرسة الطهطاوي الابتدائية المشتركة من سن 10 – 12 سنة وقد بلغ عددهم 40 تلميذا.

4. دراسة إيزيس سامي جرجس (1980):

موضوع الدراسة: برنامج ألعاب مقترح لتنمية الرشاقة، بحث تجريبي المرحلة الابتدائية بمحافظة الإسكندرية.

هدف الدراسة: تجربة برنامج ألعاب مقترح لتنمية الرشاقة بغرض تحسين الرشاقة في هذه المرحلة سعياً

لتحسين المشي الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

عينة البحث: 92 تلميذة من تلميذات الصف الرابع الابتدائي بمحافظة الإسكندرية.

5. دراسة دولن عبد الرحمان عبد القادر (1981):

موضوع الدراسة: أثر برنامج للألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية.

منهج البحث: المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين تجريبية وضابطة.

عينة البحث: تم اختيار العينة 100 تلميذ للمرحلة الابتدائية.

نقد الدراسات السابقة:

اتفقت الدراسات المشابهة في استخدامها للمنهج التجريبي الملائمة لطبيعة هذه الدراسة، كما اتفقت دراسة كل من عبد القادر دولن وسميرة محمود، نوال شلتوت، في تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لبعض الألعاب المختلفة، كما اتفقت دراسة كل من سامي جرجس وأحمد ممدوح في برنامجهم المقترح إلى استخدام الألعاب التمهيدية أو الصغيرة في الإحماء أو في الجزء التمهيدي أو في الجزء التعليمي وأيضاً في النشاط التطبيقي.

وبالرغم من تعدد هذه المجالات إلا أنه قد أشارت جميع النتائج هذه الدراسات مدى أهمية وفاعلية الألعاب الصغيرة في تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية الأساسية، وقد تناول الباحث إلى دراسته الجانب البدني والمهاري في تنمية للمرحلة السنية تحت 11 سنة.

نظراً لاتفاق الدراسات المشابهة في حدوث تحسين إيجابي للجانب البدني والمهاري لهذه المرحلة السنية.

الباب الأول

الدراسة النظرية

تمهيد:

إن نمو الفرد يتم بطريقة تدريجية أي مرحلة بمرحلة، ولكي يكون هذا النمو شاملاً ومتكاملاً يجب أن تصاحبه التربية المناسبة لكل مرحلة من مراحل هذا النمو، وحتى تؤدي التربية دورها على أحسن وجه يجب أن تحسن اختيار أساليبها ووسائلها، ولعل أهم تلك الأساليب التربوية عن طريق الأنشطة الرياضية. لذا أردنا التطرق في هذا الفصل إلى مفهوم التربية البدنية والرياضية وأهدافها ودورها نحو الفرد والمجتمع وكذا بمرحلة الطفولة، ونتطرق كذلك إلى درس التربية البدنية والرياضية من حيث التعريف، الأهمية والمحتوى مع ذكر أهدافه.

1- تعريف التربية البدنية والرياضية:

تعتبر التربية البدنية أوسع بكثير وأعمق بالنسبة للحياة اليومية إذ ما قورنت بأي تعبير هو قريب من مجال التنمية الشاملة التي تشكل منه التربية جزءا حيويا ، وهو يدل على أن برامجها ليست مجرد تدريبات تؤدي عند صدور الأمر، بل هي برامج تحت إشراف قيادة مؤهلة تساعد على جعل حياة الفرد أهنا وأسعد. (قاسم ، 1979 ، صفحة 104).

والمقصود بالتربية البدنية المظهر الجسماني ،وهي أن تشير إلى البدن كمقابل للعقل وهذا يتجلى من خلال تنمية مختلف الصفات البدنية ، وعلى هذا الأساس عندما تضاف كلمة التربية تتحصل على مفهوم التربية البدنية ،أما عندما نقول التربية الرياضية فإننا نقصد بذلك النشاط البدني المختار، الموجه والمنظم لإعداد الفرد إعدادا متكاملًا اجتماعيا وعقليا، وهكذا جاء الربط بين التربية البدنية والرياضية ليصبح عنوانا موحدًا هو التربية البدنية والرياضية. (عضاضة ، 1962 ، صفحة 123)

وعرفت بأنها تجميع الأعمال الرياضية المنظمة ذات الأهداف التربوية التي تستخدم الرياضة كوسيلة لها. (غسان، وسامي، 1988 ، صفحة 01).

1-2- أهمية التربية البدنية والرياضية:

تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية وتقديم وتجسيد ثقافة الأمة، وتساعد بصفتها لونا من ألوان التربية في العمل على تحقيق هذه الأغراض ، ويحتاج الأمر إلى وصف أهمية التربية البدنية وأثرها في العملية التربوية ، والتي تمكن من تحسين الصحة،وغرض تحسينها له علاقة بالنشاط الذي يمارسه الشخص في ساعات وأوقات فراغه وأثناء عمله، والطريقة التي يقضي بها الفرد وقته الحر، لتحديد بدرجة كبيرة على مدى صحته الجسمية والعقلية والانفعالية والروحية.

فهناك مجال واسع وتشكيلة متنوعة من أوجه النشاط التي تهيأ للفرد أن يعمل لتحسين صحته العضوية، كما أنها تمنح الفرد الاسترخاء وتمهد له السبيل للهروب من الضغط في العمل، وتمنح له فرصة ينسى فيها مشاكله.

فمن ثمة هي عون للصحة العقلية، وبما أنها تخطط ثم تنفذ حيث تعمل على تمتع الإنسان وسعادته فهي تسهر على تحسين صحته الانفعالية، وهذا من طبيعته أن يعمل على خلق علاقات إنسانية أفضل، وعليه يسمو بالصحة الروحية ويساعد في عملية تكامل وتطور الشخص كله. (الخواري، 1978، صفحة 51).

وتهدف التربية الرياضية إلى تكوين الأفراد تكويناً شاملاً، في النواحي الشعورية والسلوكية، الاجتماعية، العقلية، البدنية، وتتجه التربية الرياضية نحو إشباع رغبات الفرد إلى البناء الطبيعي على أن يتميز هذا النشاط بادراك الفرد لأغراضه وان يتناسب مع مرحلة نموه واحتياجاته، وان يشبع رغباته في جو صحي، وبهذا كان تعريف التربية البدنية والرياضية مع هذا الاتجاه. (فايز، 1985، صفحة 50).

1-3- أهداف التربية البدنية والرياضية :

إن للتربية البدنية والرياضية أهدافاً تربوية عامة تحاول الوصول إليها عن طريق ممارسة التلاميذ للتربية البدنية والألعاب والنشاطات الرياضية خلال حياته الرياضية ويمكن أن تلخص الأهداف في النقاط التالية:

- تحسين الصحة .
 - تنمية التوافق الحركي بمعنى الاستعدادات النفسية والحركية .
 - تنمية الملكات العقلية والخلقية وتحسين السلوك .
 - تطوير العلاقات الاجتماعية وتحسينها .
- غير أن هذه الأهداف عامة لا يمكن أن ترمج بكيفية دقيقة للعمل التربوي إلا إذا حددته وفصلت ، فهي أهداف فرعية تراعي أعمال التلاميذ وتحترم مراحل الطفولة، وتضع الأنشطة الملائمة لكل مرحلة حتى تأتي هذه المادة الدراسية ثمارها المرجوة، وهذا ما جعل المربون المختصون في التربية البدنية والرياضية الذين وضعوا أهدافاً تربوية لهذه المادة أن يستخرجوها انطلاقاً من الأهداف العامة السابقة، وبفضل هذه الجهود العملية نستطيع أن نميز بين هدفين هما:
- الهدف التربوي : تنمية روح المحبة ، التعاون ، التنافس.... الخ.

- الهدف التقني أو الرياضي : تطوير دقة التميريرات في كرة اليد والسلة...الخ. (بسيوني ، و ياسين، 1992، صفحة 24، 25).

1-4- برنامج التربية البدنية لتلاميذ الطور الثاني :

- لوضع برنامج التربية البدنية والرياضية لهذه المرحلة، يجب أن يتعرف المربون التربويون على مختلف المميزات البدنية بالإضافة إلى الخصائص الفيزيولوجية والتشريحية والنفسية الخاصة بها، فتوفر مثل هذه المعلومات يمكن للمربي البدني من تخطيط برامج نشاطه بحيث يلي رغبات واحتياجات التلاميذ الذين يعمل معهم ومثل هذه المعلومات تضمن :
- تقسيم التلاميذ لمختلف الأعمار تقسيما علميا سليما.
 - ضمان التنمية البدنية والحركية ومختلف أوجهها خلال سن الطفولة وفترة المرحلة المدرسية الأولى والثانية.
 - ضمان ملاحظة الفروق الفيزيولوجية بين الذكور والإناث.
 - مراعاة القواعد العامة للنمو والتطور الحركي والنفسي والبدني. (نفس المرجع السابق، صفحة 95).
 - مراعاة القواعد العامة للنمو الزمني التشريحي ، الفيزيولوجي والعقلي على التوالي وهي بسيطة تساعد مدرسي التربية البدنية والرياضية كثيرا في عملية التقسيم . (ليوتشر ، 1964 ، صفحة 85).
 - . فالعمر الزمني يمثل سن التلاميذ حسب التقويم والسن والشهور، والعمر التشريحي يرتبط عادة بمعظم العظام وفي بعض الأحيان تستخدم عظم الرسغ الصغيرة لهذا الغرض، وأشعة (X) ولقد اتبعت طرق كثيرة لدراسة مراحل النمو المختلفة، ولكن هناك طريقة لتقرير العمر ضرورة عملية لتحديد العمر التشريحي.

ويتلخص برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني في الجدول التالي :

المحتوى	الأهداف التربوية
العاب ذات تنظيم ممهدة للألعاب الكبيرة	تنمية القدرات البدنية والنفسية والحركية والتفكير التكتيكي.
أنشطة إيقاعية وتشمل الإيقاعات الأساسية	تنمية الرشاقة، المرونة، التركيز
العاب ومهارات فردية	تنمية الصفات البدنية مثل السرعة، القوة، المداومة، التنسيق،... الخ، وكذلك تنمية الصفات النفسية مثل الإرادة، الشجاعة، حب التفوق.. الخ
العاب المطاردة	تنمية الصفات البدنية، الحركية، النفسية والتفكير التكتيكي
حركات الرشاقة مثل الجمباز	تنمية الصفات الحركية، البدنية والنفسية

الجدول رقم (1) يبين محتوى برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني والأهداف التربوية.

1-5-1- درس التربية البدنية والرياضية:

1-5-1-1- تعريف درس التربية البدنية والرياضة :

إن الحصة هي الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة، ودرس التربية البدنية هو أيضا شكل أساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى التي يزاول فيها التلاميذ الرياضة مثل الأعياد الرياضية والدورات الرياضية... الخ
أما الدرس فيمكن أن نميزه بعدة خصائص، فهو محدد : 45 دقيقة في الغالب زمنيا تبعا لقانون المدرسة، كما أنه جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج، الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة.

1-5-1-2- أهداف درس التربية البدنية والرياضية :

في كل حصة تربوية رياضية على حدى يجب أن يتحقق جزء معين من الأهداف العامة التعليمية التربوية.

1-2-5-1. الأهداف التعليمية: إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو " رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه العام " تندرج منه مجموعة الأهداف الجزئية الآتية :

- تنمية الصفات البدنية مثل القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل الجري، الوثب، الرمي، التسلق، الحجل والمشى... الخ، وكذلك تنمية المهارات الخاصة للرياضات الأساسية مثل ألعاب القوى، الجمباز، التمرينات والألعاب.
- إكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية.

1-2-5-2- الأهداف التربوية: إن الجانب التربوي لحصة التربية البدنية و الرياضية لا يحظى عادة في كتابات طرق التدريس بالاهتمام الكافي، وذلك حيث يتم فقط التركيز على الجوانب الفنية لحصة التربية الرياضية المرتبطة بالواجب التعليمي لها ، والملاحظة الثانية هي أن الجانب التربوي في حصة التربية البدنية والرياضة لا يتم تخطيطه وتوجيهه بطريقة واعية و مسبقة من جانب المدرس.

إن الجدول رقم (1) يمثل محتوى الألعاب والنشاطات التي يمارسها التلاميذ أثناء درس التربية البدنية والرياضية وبالأحرى الألعاب المبرجة لبلوغ أهداف تربوية مسطرة، إذ نجد اختلافا وتنوعا وذلك تماشيا مع قدرة الأطفال واستعداداتهم البدنية والنفسية والحركية، بالمقابل مع كيفية إجراء مختلف التمارين والألعاب ودرجة صعوبة تنفيذها. (بسيوني، وياسين، 1992، صفحة 32) .

1-6-1- درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني:

1-6-1-1- مراحل درس التربية البدنية والرياضية :

يتكون درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني من ثلاث مراحل هي:

1-6-1-1. المرحلة التحضيرية: وتسمى كذلك مرحلة التهيئة إذ أن جميع الألعاب والنشاطات الرياضية والتمارين التي ترمج خلال هذه المرحلة ماهي إلا تحضير وتسخين وإعداد للمرحلة الموالية وتهدف إلى:

- تهيئة الجسم إلى تحمل جهود المرحلة الأساسية (تهيئة الجهاز التنفسي الجهاز الدموي... الخ) مثل لعبة المطاردات أو التداول بالسرعة.

- تنمية بعض جوانب اللياقة البدنية (القوة ، السرعة ، التحمل) أو مهارات التوافق الحركي (مهارة التحكم في التنقل) التي لا يمكن للألعاب بشكلها الإجمالي أن تطورها بصفة خاصة .
- 1-6-1-2- المرحلة الرئيسية:** وهي المرحلة الأساسية ، تتكون من العا ب تهدف إلى بلوغ الهدف المسطر مع مراعاة خصائص ومميزات أطفال هذه المرحلة وأعمالهم ومستواهم الدراسي وذلك بالتنوع في الألعاب تفاديا للملل والحفاظ على الهيكل العامة للحصة .
- 1-6-1-3- المرحلة الختامية:** وتسمى أيضا مرحلة الرجوع إلى الهدوء ، فبعكس المرحلة التحضيرية تهدف هذه المرحلة إلى استعادة حالتها الطبيعية بطريقة تدريجية ، كما تهدف إلى رجوع التلاميذ لحالة الهدوء بعد هيجان اللعب والنشاط ويستغل المر ي هذه المرحلة لترتيب الوسائل البيداغوجية وقيام التلاميذ بعملية الغسل ولبس الثياب .
- كما يجد الباحثون أن حصة التربية البدنية والرياضية لها تركيبة خاصة لتلاميذ الطور الثاني وهي كما يلي:
- انطلاقا من التوزيع السنوي تتركب الحصة حسب تدرج الألعاب والنشاطات حسب الأهداف المختارة .
- اختيار التمارين والألعاب ، أشكالها وتطبيقاتها الكمية وتدرجها يكون مبني أساسا على المبادئ التالية:
- * تقديم النشاطات في أشكال العا ب مختلفة .
 - * التنوع في التمارين والألعاب حفاظا على مستوى الإدراك ودرجة الانتباه والتركيز لدى التلاميذ .
 - * اختيار كمية الجهد أو تحقيق الأهداف المختارة دون إجهاد التلاميذ .
 - * التناوب بين العمل الموجه و العمل الحر .
 - * تسجيل النقاط التي يجب التركيز عليها في مذكرة الملاحظات .

1-6-2- مدة درس التربية البدنية والرياضية:

لقد خصص في برنامج التربية البدنية والرياضية حصتان في الأسبوع كل حصّة بـ: 45 دقيقة (2×45 د) (وزارة الشباب والرياضة، 1984).

1-6-3- محتوى درس التربية البدنية والرياضية:

إن محتوى درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني يكون مبني على أساس الألعاب باختلافاتها وتنوعها من ناحية التنفيذ، المضمون، الأهداف، البعد التربوي، البدني الحركي والنفسي مثل (الكرة المتدرجة، التداول بالحواجز، خطف المناديل، ألعاب الصيد والمطاردات وعلى حسب الفروق، والألعاب المصغرة التي هي الطريق الأكثر فعالية وحدّثة في نفس الوقت). وكل هذه الألعاب تهدف إلى تنمية (السرعة، التحمل، سرعة الاستجابة، والقياس البصري الحركي والقدرات النفسية الحركية بصفة خاصة). (نفس المرجع السابق، 1984).

خاتمة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم الوسائل التي نستطيع من خلالها تربية الفرد تربية شاملة ومتكاملة بدنيا، ذهنيا، روحيا إضافة إلى صفات أخرى كالشجاعة والإرادة والصبر والتعاون.

ومن هنا وجب على الجميع التشجيع من أجل الممارسة الرياضية داخل المدرسة وخارجها لتكوين الفرد والتأثير في اتجاهاته السلبية نحو هذا النوع من التربية حتى يصبح قادرا على العطاء داخل المجتمع.

تمهيد:

الألعاب الصغيرة هي تمارين مناسبة للمبتدئين واللاعبين الكبار معا وبها يمكن أن تتقدم بمقدرة الجسم الحركية والمهارية وكذلك الخططية وترقي الفرد بأن يعمل عمل مثمر لصالح الجماعة . وتمتاز الألعاب الصغيرة بأنها عنصرا من عناصر المنافسة فالمنافسة عامل هام من عوامل إتقان اللعب والرقي والارتقاء بمستواه إلى درجة عالية من الكفاءة.

2. اللعب:

1.2. تعريف اللعب:

هناك تعريفات مختلفة للعب وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي:
 حسب عماد الدين إسماعيل "هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها".
 (إسماعيل، 1986، صفحة 09).
 أما حسن علاوة فيعرفه " بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ماقبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو". (علاوة، 1983، صفحة 09).
 أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدر reider" حيث يقول نستطيع أن نرى احد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره و يفرحه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب. (B .R .ALbermons, 1981, p. 43).
 أما " اوليفركاميل" يقول مما لاشك فيه انه لا احد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمراهق وراشد. (Oliver camulle, 1973, p. 31)
 2-1-2 فوائد اللعب:

- اللعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:
- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل .
- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكتهم.
- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية .

- يعطي الطفل مجالاً لتمارين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.
- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه.
- يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم.
- اللعب الجماعي تقويم للخلق، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة. (عدنان، 1995، صفحة 04).

2-1-3 وظائف اللعب:

- إن وظيفة اللعب الأساسية وهدفها الأصلي هو توفير للصغار الميل إلى الألعاب، وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكميلية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي:
- اللعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة.
 - اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدتها.
 - اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.
 - اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها. (عبد الواحد، بدون سنة، صفحة 119، 120).

ومن خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بان اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج الطفل من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع الطفل أن يخرج ما يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع، فاللعب ضروري لكل شخص ولكل طفل وذلك لكونه أداة للنمو الجسمي والعقلي، الاجتماعي والنفسي.

2-1-4 العوامل المؤثرة في اللعب:

يوجد اختلاف كبير بين الأطفال أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغبتهم في السنوات المتقاربة ويرجع هذا الاختلاف إلى أحد العوامل التالية:

2-1-4-1-1 الصحة: من الأكيد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة

تعطي

طاقة للطفل ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الأصحاء.

2-1-4-1-2 الذكاء: إن الأطفال النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة أكبر من الخاملين، كما أن لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد، الطفل الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن.

2-1-4-1-3 البيئة: تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثير مباشر على الطفل ، فنجد أن الطفل الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل. (روييح، وعثمان ، 1992 ، صفحة 112 ، 113).

2-2 الألعاب الصغيرة:

2-2-1 تعريف الألعاب الصغيرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة من أهمها: "هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها" (الخولي ، 1994 ، صفحة 171) . "مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها ، وتكرارها عقب بعض الاضاحات البسيطة". (عطيات ، 1990 ، صفحة 63).

. وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين . " (وديع ، مرجع سبق ذكره، صفحة 293 ، 294)

"هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المرئي". (حنفي ، بدون سنة، صفحة

135، 136)

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان الألعاب الصغيرة هي عبارة عن العاب غير محددة القوانين والشروط ، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور. (حنفي ، بدون سنة، صفحة 135، 136).

2-2-2 أهداف الألعاب الصغيرة:

لطريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من اجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية .
- تحسين الأداء المهاري للأطفال .
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس... الخ
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال .
- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة وتحمل المسؤولية.... الخ.

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فالوضعيات والتركيبيات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المرين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة. (Eric bottym, 1981, p 28).

2-2-3 خصائص الألعاب الصغيرة:

. لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها اذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية

- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويجية المعينة ، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.

- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة. (عطيات، 1990، صفحة 171)

2-2-4 الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب الصغيرة كافية لتجنب وقوف التلاميذ حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل البيداغوجية... الخ) إذا ما أعطي المعلم العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة. (قري وآخرون، 2004، صفحة 42).

3-2 علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل وخاصة مرحلة (9-11) سنة ، وهذه المرحلة تعتبر خصبته للمهتمين بتربية الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي.

وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين... الخ (قري وآخرون، 2004، صفحة 41).

كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة..الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة (3) (رحموني وآخرون، 1997، صفحة 31).

2-4 مبادئ وكيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

إن اختيار مهارات معينة أو العاب تمهيدية أو العاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات لدى التلاميذ ويجب على المعلم أو المربي أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة وداخلها على حد سواء. ويمكن حصر مبادئ وكيفية اختيار في النقاط التالية :

- . فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- . أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- . مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- . مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- . عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن حل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.

. إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة مجرد التكرار فقط.
 . العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها. (المندللاوي

وآخرون، 1990، صفحة 172، 173)

. مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.

2-5 تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في ألعاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في ألعاب الفرق فإن التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التوالي:

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.
- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .
- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.
- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .
- تمارين على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة، وتبعاً لذلك فإن مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى. (نفس المرجع السابق، صفحة 180).

خاتمة:

وبهذه الألعاب والمسابقات يمكن أن تعد اللاعب إعدادا سليما من حيث تنمية قدرته الحركية لأنها تحتوي على تدريبات قوة سرعة ومرونة ومهارة ودقة ومن حيث قدرته المهارية لأن هذه المسابقات تحتوي على ألعاب ومسابقات تختبر مدى قدرة اللاعب على إجادة المبادئ الأساسية للألعاب الكبيرة.

تمهيد:

المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية الثانية التي أوكلت إليها التربية الأخلاقية وتعليم التلاميذ شؤون أخلاقهم وضوابطها أما خبراء علم النفس فقد ركزوا اهتمامهم على تنمية جوانب النمو المختلفة ومن بينها النمو الأخلاقي والاجتماعي والنفسي والعقلي المعرفي.

3. خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (09 - 11 سنة) :

كل مرحلة من مراحل نمو الفرد لها مميزات الخاصة بها ، فهي تتوقف على سابقتها و تؤثر في تابعتها ، فمرحلة الطفولة المتأخرة تتأثر بمرحلة الطفولة الوسطى و هي مفيدة لفهم مرحلة المراهقة التي تليها .

3.1. النمو الجسمي الحركي:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالبطء في الطول و الوزن بحيث تكون نسبة الزيادة في الطول بمعدل 5% لكل سنة ، في حين تكون الزيادة في الوزن بمعدل 10% في السنة ، و ذلك راجع إلى نمو العضلات و العظام ، حيث تصبح أقوى من ذي قبل ، فيتحمل الطفل بذلك التعب و يقاوم الأمراض. (سماره و آخرون ، 1992 ، صفحة 134)

تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة ، و كذلك نمو العضلات الصغيرة المسؤولة عن الحركات الدقيقة ، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متمكنا بدرجة كبيرة من توجيه حركاته و التحكم فيها ، و لهذا يتصف عداؤه الحركي بالرشاقة الانسيابية و حسن التوقيت بالإضافة إلى القوة و السرعة إذا تطلب الأمر ذلك. (فوزي، 2003، صفحة 60)

بالإضافة إلى ذلك فان انحصار نقطة مركز الثقل لجسم الطفل في منطقة بالقرب من قمة العظم الحرقفي ، يساعد على حسن احتفاظ الطفل بتوازنه ، ويساهم بقدر كبير في تامين الحركة (جلال، و علاوي، 1996 ، صفحة)

يدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النصح و المراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين و يصاحب ذلك زيادة في عرض الكتفين.

كما تتضاعف قوة الأولاد في السن 11 سنة بالمقارنة مع سن 6 سنوات و ذلك بالنسبة لقوة الرجلين عن الذراعين و اليدين و قد أشار " جوبر " إلى إن التوالي في نمو القوة يظهر أولا في القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، يلي ذلك في العضلة ذات الرأسين (في العضد) و عضلات الظهر و أخيرا الساعد. (وديع ، مرجع سبق ذكره صفحة 100.)

و من أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة ، سرعة استعبابه و تعلمه للحركات الجديدة و القدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف ، و كثيرا ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من الوهولة الأولى ، و هذا يعني

إن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة . (جلال ، و علاوي، 1996 ، ص 405)

و يتلخص النمو الجسمي الحركي في النقاط التالية :

- مرحلة هدوء أو استراحة بالنسبة لنمو الطول و الوزن.
 - يتسرع نمو العضلات .
 - يقترب حجم القلب و الرئتين من الحجم الطبيعي .
 - التمكن من التحكم العضلي و التوجيه الهادف للحركات (ضرب الكرة بقوة أو مرونة ، إيقاع جري سريع ، بطيء) .
 - نمو قدرة التعلم الحركي الدقيق و المركب و المتنوع (التنسيق بين البصر و الحركة) .
 - التلاؤم مع الوضعيات الجديدة بسرعة. (فاخر، 1980، صفحة 67)
- و الجدول الآتي يبين نسبة النمو الجسمي:

الجدول رقم (02) نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور(11 . 09 سنة)

السن	الطول (سم)	الوزن (كلغ)
9 سنوات	126.9	25.8
10 سنوات	131.3	27.4
11 سنة	135.1	29.7

جدول رقم (2) يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور(11.9سنة)

فمن خلال الجدول رقم " 02" نلاحظ أن ازدياد نسبة الطول و الوزن لدى الذكور في الفترة الممتدة بين (11 . 09 سنة) ، تكون مستقرة على طولها ، ولهذا يطلق على هذه المرحلة العمرية مرحلة الاستقرار.

3-1-2 النمو النفسي الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة بالاستقرار و عدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي يكون مجالاً لإشباع حاجاته النفسية .

طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو مجرد مقارنته بأقرانه، حيث يسبب له ذلك ألاماً نفسية شديدة قد تقوده أحياناً إلى الانتقام و العدوان.

الطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين أو اتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو المدرسة، حيث انه شديد الولاء لرفاق اللعب بالإضافة إلى ولاءه و انتمائه لوالديه.

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار و خاصة ذوي القدرات كالأبطال، و يتحمس لهم و يدافع عنهم دفاعاً شديداً.

يميل الطفل أيضاً إلى التنافس و لكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى ، كما يهوى الرحلات و المغامرات التي تساعده على اكتساب الحقائق التي يدركها الكبار .

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح و الفكاهة ، كما يميل أيضاً إلى العنف و الخشونة أثناء اللعب حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية و مقارنتها بقدرات الآخرين . (فوزي،

2003، صفحة 61).

يقول " محمد مصطفى زيدان " بان « سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير وقائي ، إذ يكون مبنياً على مجموعة من الميول و العواطف و الاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه ، كما يتميز بحب الاستطلاع و المثابرة و الطموح الدائم ، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاعلي ، و عدم المبالاة وكذا النقد الذاتي والجرأة والحماس ، والمبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه. « (زيدان، 1992، صفحة 56).

3-1-3 النمو العقلي المعرفي:

يعتبر النمو العقلي جانباً من جوانب النمو عند الإنسان و يفسر بأنه القدرة الذكائية ، و أن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم و التمثيل و الاستعاب و التوازن و التكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية . (عبد الهادي، 1999 ، صفحة 14)

ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي ، و تتضح قدرته على إدراك الأزمنة و المسافات و المساحات و الحجوم و الأشكال ، و كذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها و إدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر .

تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه و تحويله من موضوع إلى آخر، الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة و القدرة على الوصف الدقيق و التعامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة ، كما يبدأ في إدراك وفهم المعاني التجريدية مثل : الصدق ، الأمانة، الخيانة

العدل، المساواة، الحرية و الديمقراطية.

تتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير الابتكاري و بداية ظهور الميول ، ويبدو ذلك واضحاً في اهتمامات الطفل بالأنشطة الرياضية ، كما يستطيع إدراك أوجه الشبه و الاختلاف بين موضوعين أو أكثر ، و لهذا يستطيع النقد و توجيه الذات و من ثم لا يحتاج إلى وقت كبير في تعلم الحركات الرياضية و خطط اللعب البسيطة. (فوزي، 2003، صفحة 60).

3-1-4 النمو الاجتماعي:

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة ، و بالتالي يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه ، و لهذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة تكوين العصابات .

ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة و السهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائياً و في نفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته كجماعات الفنون ، الرحلات ، الكشافة ، المعسكرات و الفرق الرياضية ، فيخضع الطفل تماماً إلى القيادة و يسعى إلى معاونتها و الالتزام بتنفيذ تعليماتها .

يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه ، و قد يصل الأمر إلى مستوى العداء ضد الجنس الآخر. (نفس المرجع السابق، صفحة 61).

يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار و المعاملة المرضية لهم، و إظهار قدراته و صفاته الاجتماعية (احتشام ، نظافة ، نجاح في الدراسة ، اخذ ادوار ...). (علاوة، 1983، صفحة 405)

3.2- الطفل و الممارسة الرياضية:

3.2.1- أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (9-11 سنة):

لقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فيزيولوجية تتطلبها صحة الإنسان ، حيث يتفوق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسمي السليم ، و الطفل في هذه المرحلة تزداد حاجته للنشاط الحركي ، و يمثل اللعب احد أهم أهدافه ، كما تزداد مهارته و يساعده خياله و حبه للتقليد على إتقان حركات معينة ، و من جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دورا حاسما ، إذ يجد الأطفال المجال الرياضي الذي يساعدهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون إليها فالجماعات الرياضية زيادة على أنها تشبع متطلبات نمو الطفل الاجتماعية فهي تزوده أيضا بالأسس مهارية و التي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول .

و تلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميول العدوانية و العنف لدى بعض الأطفال و ذلك في الألعاب و المنافسات العنيفة مثل الملاكمة ، الريفي ، و كما تعد الرياضة أيضا مجالا للإعلام يحاول بها الطفل التعبير عن دوافع ما . (القوس ، 1984 ، صفحة 6).

و يقول " مارك دوران " إن « الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية كمارسين معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة ، بحيث تقدر ب 5 ساعات في الأسبوع تقريبا ، تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل » (Durant, 1987,P.233)

وفي الرياضة البدنية مجالا للإعلام ، وهي طريقة يحاول فيها الطفل التعبير عن دافع مرغوب فيه ، و يعد التعاون عن طريق الأنشطة الرياضية من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة الطفل ، لان شعوره

بالاندماج في الحياة يساعده عند الكبر أن يعيش في وسط جماعة منتظمة حيث إن اللعب يساعد الطفل على الاتصال بالجميع و تختلف ظروف الأطفال بعضهم عن بعض في مدى هذا التعامل مع المجتمع ، و مما لا شك فيه يمكننا إن نحصل على نتيجة عالية في حياة الطفل الاجتماعية إذا حاولنا تدریجة أثناء نموه على الألعاب الجماعية. (أبو العلاء ، 1996 ، صفحة 177)

3. 2. 2- الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية :

من الأوائل الذين اهتموا بالأسباب المؤدية للمشاركة عند لاعبي البيسبول هو الباحث "سكويك" حيث اثبت إن لاعبي البيسبول أتوا في أول مرة من اجل الترفيه و التسلية ، كما إن هناك نتائج مماثلة جاء بها " ساب " و " هوينستركر " حيث استخلصا إن الأطفال قبل كل شيء أتوا للممارسة الرياضية باحثين عن التسلية و اللهو ، ثم للتعلم و اكتساب مهارات حركية و تقنية جديدة ، وليصبحوا في لياقة بدنية جيدة ، و يحققوا اللعب مع الأصدقاء .

و يرى " مارك دوران " إن هناك عدة عوامل تدفع الطفل للممارسة الرياضية و هي كالآتي : - يجمع ثلاث اتجاهات للممارسة الرياضية في الفوج ، كالعامل داخل الجماعة ، خلق روح التضامن في الفريق الرياضي ، الرغبة في الانتماء إلى الفريق الرياضي .

- اكتساب لياقة بدنية جيدة كالبحث عن التمتع بصحة جسمانية جيدة .

- الحصول على علاقة جيدة مع المدرب اوالمربي ، بالإضافة كذلك إلى إرضاء الآباء والأصدقاء .

- البحث عن التسلية و اللهو. (Durant, 1987,P.233)

3-3- مطالب الطفولة المتأخرة (09 - 11 سنة) :

- لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد الطفل على الانتقال من مرحلة إلى أخرى ، فيرى الدكتور " مصطفى فهمي " ان هذه المرحلة تتميز بمطالبها بما يلي :
- تعلم المهارة الجسمية الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب و النشاطات العادية : فإذا نظرنا إلى النمو الحركي في الفترة السابقة من (6 - 8 سنوات) سوف نجد أن الحركات غير دقيقة، و في هذه الفترة يصل الطفل إلى استعمال العضلات الدقيقة، مما يجعل حركاته محدودة و دقيقة.
 - تكوين اتجاه سليم نحو الذات ككائن حي ينمو : و يتلخص ذلك في اكتساب عادات العناية بالجسم و النظافة و تكوين القدرة على استخدام الجسم استخداما يحس فيه الطفل بالرضا و تكوين نظرة سليمة نحو الجسم.
 - تعلم التعامل مع الرفاق و الأقران : تعلم أصول الأخذ و العطاء و تكوين الأصدقاء و التعامل مع الأطفال الآخرين .
 - تعلم دوره الجنسي في الحياة : إذ يتعلم الطفل انه رجل يجب عليه تقبل المسؤولية المنوطة به .
 - تعلم المهارات الأساسية في القراءة و الكتابة و الحساب : عند نهاية هذه المرحلة يكون الطفل قادرا على القراءة و الكتابة بخط واضح و القيام بالعمليات الحسابية الأساسية.
 - تكوين المفاهيم و المدركات الخاصة بالحياة اليومية: اكتساب أفكار حول الشؤون المهنية ، المدنية و الاجتماعية العادية ، تكوين روح المسؤولية و حب العمل.
 - تكوين الضمير والقيم الأخلاقية والمعايير السلوكية الخاصة والعامة: تندعم هذه المفاهيم أكثر لدى الطفل في هذه المرحلة ، من خلال التربية سواء في البيت أو في المدرسة و ينتقل الطفل من الخضوع إلى مبدأ الواقع حيث يصبح قادرا على تقسيم أفعاله و تحمل تبعات سلوكه .
 - تكوين اتجاهات نفسية متصلة بالتجمعات البشرية و المنظمات الاجتماعية : تكوين روح التعامل و التكفل الاجتماعي، احترام حقوق الآخرين، حرية الرأي، الوطنية و حب الوطن. (فهمي، 1988، صفحة 44 ، 46).

3-4- حاجات الأطفال للممارسة الرياضية:

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات إقبال الأطفال على ممارسة الأنشطة الرياضية رغم تعددها و اختلاف درجاتها ، و نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية ، إلا أن معرفة احتياجات الأطفال هي مفتاح إثارة دوافعهم ، ومن أهم الحاجات البارزة التي يسعى الطفل إلى إشباعها بالممارسة الرياضية ما يلي :

- أ- الحاجة إلى الإثارة و المتعة .
- ب- الحاجة إلى الانتماء و الجماعة .
- ج- الحاجة لإثبات الذات " النجاح".

3-4-1 الحاجة إلى الإثارة و المتعة : تظهر الحاجة إلى المتعة بوضوح في تلك المشاهد التنافسية بين الأطفال و الرغبة في التفوق و نلاحظ هذه المتعة لدى الأطفال (9 - 11 سنة) عندما ينغمسون في نشاط رياضي معين و يفقدون الإحساس بالزمن و يشعرون إن كل شيء يسير على الوجه الصحيح ، فهو غير متوفر وهذه الخبرة تتسم بالتركيز الشديد ، و الشعور بسيطرة الطفل على نفسه ، و على البيئة المحيطة به (الراتب، 1997 ، صفحة 85) ، و عليه فان كل فرد منا يحتاج إلى قدر من التنشيط و الإثارة على حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس " الحاجة إلى الاستثارة " و يفضل البعض مستوى عالي من الإثارة بينما يرى البعض الأخر إن يكون هذا المستوى منخفضا (شليبي ، و باهي ، 1999 ، صفحة 70) ، و في كلتا الحالتين يشعر الطفل بالإشباع و المتعة و الانغماس تماما في النشاط. و من جهة أخرى قد يحدث في بعض الأحيان نتيجة للتدريب الطويل أن تصبح الممارسة شيئا غير ممتع ، فهو لا يزيد درجة الإثارة بالقدر الملائم ، و إنما يزيد بدرجة مبالغ فيها ، و عندئذ تتحول ممارسة النشاط الرياضي إلى مصدر للتوتر و الشعور بالقلق . (الراتب، 1997 ، صفحة 85).

3-4-2 الحاجة إلى الانتماء : إن الحاجة إلى الانتماء تتلخص في رغبة الطفل في إن تكون الجماعة التي ينتمي إليها تريده فعلا داخلها ، و تتمتع بصحبته و تفتقده إذا غاب ، و يختار بعض الأطفال المشاركة في الأنشطة الرياضية لرغبتهم في الانتماء إلى جماعة الرفاق ، فهم يريدون بذلك إشباع حاجة الانتماء لديهم و ليس تحقيق مجد أو شهرة .

إن مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بالميل إلى تكوين الأندية و الجماعات ، و التي تتميز بقوانين داخلية تحكمها ، و يتميز أفرادها بالمودة و التماسك و التضامن ، و قد تختار قائدا لها غالبا ما يكون ذو قدرة على التنظيم ، و اهتمامات مع الجماعة ، أو التفرقة في بعض النواحي و خاصة الجسدية منها ، مما يجعله يتميز نوعا ما عن باقي أفراد الجماعة . (زيدان، 1992 ، صفحة 214).

3-4-3 الحاجة إلى إثبات الذات (النجاح): إن الحاجة إلى النجاح لا تقل أهمية عن باقي حاجات الطفولة المتأخرة ، فالفشل المتكرر سوف يبط من عزيمة الطفل ، و يجعله يتخلى عن هذا العمل أو ذاك ، و قد يكبر هذا الشعور فيصبح الطفل سلبيًا ، متخوفا من القيام بأي عمل ، فيعقد روح البحث و المبادرة ، و قد يصل الأمر أحيانا إلى حد التوقوع على النفس ، و الدخول في اضطرابات ولعل أهمها الخجل الذي يتولد عنه عدم الثقة بالنفس .

و النجاح هو الحالة الغالبة على معظم الأطفال ، و ذلك لإظهار الكفاءة و الجدارة للفوز بتقدير الآخرين ، و يعود هذا إلى نظرة المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الانجاز ، و على انه أكثر قيمة من غيره الذي يكون انجازه اقل ، و في مجال النشاط الرياضي يقاس الانجاز من خلال عامل واحد و بسيط ألا هو المكسب ، فالمكسب يعني النجاح و الخسارة بالطبع تعني الفشل و الاعتماد على هذا العامل (المكسب) و حده يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للطفل ، و من ثم عدم استقرار الثقة بالنفس ، أي في حالة الاعتماد على المكسب و الخسارة كعامل أساسي ، فان تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على عامل غير مستقر لان المكسب غير مضمون دائما ، فضلا على انه في الغالب نصيب عدد معين من الرياضيين . (الراتب، 1997 ، صفحة 234).

خاتمة

إن المرحلة العمرية من 9-11 سنة تكتسي أهمية بالغة في حياة الطفل ، وهذه المرحلة لها غاية يسعى إليها الناس بوعي أو بدون وعي وهذه الغاية تتمثل في كمال النمو وتحقيق أقصى إمكانيات الفرد كائننا بشريا اجتماعيا وأخلاقيا ودينيا.

تمهيد:

لقد استخدم الإنسان الحركات البدائية بشكلها البدائي منذ نشأته بهدف العناية بجسمه وتقوية أعضائه بطريقة مباشرة لمواجهة لتحديات الظروف الطبيعية الصعبة المختلفة وتمثل في مواجهته للحيوانات ومقاومتها لتكون بمثابة الغذاء.

4-1 تعريف الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية حنططية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر (البيسوني، و الشاطي، 1992، صفحة 171).

4-2 عناصر الصفات البدنية:

تطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية وهي:

4-2-1 القوة:

يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة التحمل، الرشاقة، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومتها. (البيسوني، و الشاطي، 1992، صفحة 171). القوة هي « القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص » (Matvieu (I.P) , 1983) أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي « مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك » (حنفي، 1974، صفحة 62).

4-2-1-1 أنواع القوة: وهي ثلاثة أنواع:

- أ. القوة العضلية القصوى : و تعني « أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها».
- ب. سرعة القوة: و تعني « مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية».
- ج. تحمل القوة : و تعني « المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة ». (حماد ، 1993 ، صفحة 216).

4-2-1-2 تنمية القوة عند الأطفال (09 – 11 سنة) : إن تنمية القوة تلعب دورا هاما في التكوين العام للطفل، كما يجب عند تنمية القوة اخذ الحذر من خصائص الجسم خلال فترة النمو ، حيث يكون الجهاز العظمي للطفل رخو و لين لافتقاره لمادة الكالسيوم ، كما انه يملك مقاومة ضعيفة ، و على حسب " واينتس " الجهاز العظمي لا يكتمل نموه إلا في المرحلة من 17 – 20 سنة (weineck, 1985 p 54).

إن الألعاب و الأعمال الحركية التي تعتمد على القوة تستطيع مساعدة الطفل في هذه المرحلة على تحسين القوة في وقت مبطر .

4-2-2 المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة » ، أما " خارابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع » . (البيسوني ، و الشاطي، 1992، صفحة 220).

4-2-2-1 أنواع المرونة : هناك نوعان من المرونة :

- أ - المرونة العامة : تعني: « مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع ».
- ب - المرونة الخاصة: تعني: « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع » (حماد، 1993، صفحة 226).

و هناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:

- أ - المرونة الايجابية : مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل ، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة .

ب - المرونة السلبية : تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية ، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية ، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل ، و تكون درجة المرونة السلبية أكبر من درجة المرونة الايجابية . (weineck, 1985 p 273)

4-2-2-2 تنمية المرونة عند الطفل : إن الطفل في هذه المرحلة من العمر يملك درجة كبيرة من المرونة المفصلية ، وهذا راجع كون المفاصل و الأوتار لم تنضج بعد ، بحيث نجد إن مرونة العمود الفقري تصل إلى اعلي درجاتها في حوالي السن (8 - 9 سنوات) ، ثم بعد ذلك تنخفض تدريجياً، وتعتبر السن (10-12 سنة) كأفضل سن لتحسين مرونة العمود الفقري. (E.Hahn,, 1981 p155)

ومن جهة أخرى نستطيع أن نلاحظ انخفاض قدرة تمديد الأرجل عند مفصل عظم الفخذ ومرونة مفصل الكتفين ويمكن أن تحدث إصابات إذا تعرضت المفاصل إلى تأثير كبير ويمكن أكثر إلى الخطر إذا نشطت بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل ألعاب (weineck, 1985 p 286).

4-2-3 الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة. ويعرفها " مانيل" بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (البيسوني، و الشاطي، 1992، صفحة 197)

4-2-3-1 تنمية الرشاقة عند الطفل (9 - 11 سنة) : الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤدون الحركات بسرعة و إتقان ، و من الممكن اكتسابها بشكل جيد في الألعاب المختلفة. (البيسوني ، و الشاطي، 1992، ص 180، 198)

يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة، في عمر (5 - 8 سنوات) ، و يستقر التدريب عند الجنسين في عمر (8 - 10 سنوات)، ولإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام إشكال متنوعة ، فيجب العمل على :

- إكساب الطفل عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة .
- الأداء العكسي للتمارين .
- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين

- التغير في أسلوب أداء التمارين .

و يرى " اروين " إن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل، و إن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية الرياضية و لتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب. (E.Hahn,, 1981 p96)

4-2-4 السرعة:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن (البسيوني، و الشاطي، 1992، ص180، 198).

ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة. (يوشر ، 1964 ، صفحة 181)

و يؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى .
- سرعة انقباض و تقلص العضلات .
- نسبة طول الأطراف إلى الجذع .
- التوافق .
- نوعية الألياف العضلية .
- قابلية التلبية و رد الفعل في البداية .

4-2-4 أنواع السرعة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

أ. السرعة الدورية (Vitesse cyclique): و تعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه. (صبري ، و الكاتب ، 1980 ، صفحة 48 .)

ب. سرعة رد الفعل : يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن (337

weineck1985,p) ، و بالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز و الركض و الضرب و

الانتباه نحو مؤثرات خارجية ، و يمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب ، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل ، ويمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار

من خلال الفروق التي تظهر بينهم مبكرا، كما انه يشكل أساس رد الفعل المكتسب. (تاجي ، 1976 ،
صفحة 56)

ج . السرعة الانتقالية: تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترتو زمنية.
(حسين، وعبد الجبار، 1984 ، صفحة 48)

د . سرعة الحركة (الأداء): يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن . (حماد ،
1993 صفحة 220)

4-2-4-2 تنمية السرعة عند الطفل (9 - 11 سنة) : إن العوامل الوظيفية للسرعة تحدد وراثيا، و
تنمية هذه العوامل يتم مبكرا لدى الطفل حسب "weineck" ، ويرى " elhok - relmentS -
rezmok " أن في السنوات المدرسية الأولى من عمر الطفل يتم فيها أكبر تطور للتوتر و سرعة الحركة
، فيجب إذا الأخذ بعين الاعتبار التطوير العام للعوامل البدنية للطفل ، و اللجوء أكثر إلى تمارين السرعة ،
و التركيز أكثر على التمارين التي تتطلب الاستجابة السريعة (رد الفعل) ، و التمارين التي تتطلب قدرات
عالية من التوافق الحركي و على التسارع و سرعة الحركة ، و في مقدمة هذه التمارين الألعاب الصغيرة و التي
تبنى على عنصر اللعب و المطاردات ، و التي تفسح المجال أمام التصرفات الخاصة بالسرعة مما يمنع تشكيل
عائق السرعة الذي يؤدي إلى ركودها. (Weineck (j), 1986, P 91)
4-2-4 التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة
طويلة ، و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم ، فيعرفه " تشارلز بوش " انه القدرة على القيام بانقباضات
مستمرة و طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة و لمدة كافية لإلقاء
التعب و العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي . ويعرفه " خارابوجي " بأنه القدرة على
تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة (البيسوني، و الشاطي، 1992 ، صفحة 186)
بينما يعرفه " اوزلين " على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع.
(حسين ، و عبد الجبار ، 1984 ، صفحة 48) .

4-2-4 أنواع التحمل: وهو نوعان:

أ . التحمل العام: هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك
باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري
والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأى الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا إن التحمل العام

هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب. (قدوس ، 1977 ، صفحة 68).

ب. التحمل الخاص: يعرفه "رياتشكوف" انه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة". (حسين ، و عبد الجبار ، 1984 ، صفحة 51).

4-2-5-2-4 تنمية التحمل عند الطفل من (9-11) سنة : للتحمل أهمية كبيرة بين الصفات البدنية الأخرى ، والمرحلة المفضلة لتنميته هي من (8-12) فالطفل الذي يمارس الرياضة في هذه المرحلة يكون جهازه التنفسي متطور عن الذي لا يمارس أية رياضة ، كما انه له القدرة والقابلية للتكيف مع التدريب الهوائي خاصة بالمقارنة مع الراشد وبما إن الألعاب المصغرة تسمح للطفل أن يكون دائم الحركة وبالتالي ينمي لديه التحمل.

خاتمة:

إن الصفات البدنية هي المفتاح لكثير من الألعاب الرياضية فهي تخدم هذه الألعاب بطرائق مختلفة وكثيرة فكل لعبة رياضية لها مطالبها الخاصة بالمبارزة مثلا تتطلب حركة إقدام سريعة جدا وتعجيل أسرع. ويجب الاهتمام بتنمية الصفات البدنية لأنها تساعد الإنسان على أداء الحركة بطريقة جيدة.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

تمهيد:

نحن بصدد دراسة تساؤل هام و هو هل استخدام الألعاب الصغيرة له أثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضة؟
ولمعرفة ذلك استخدمنا المنهج التجريبي والذي هو عبارة عن اختبار ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها كما يرى آخرون أنه طريقة لاختبار الظاهرة المدروسة وإخضاعها للدراسة العلمية. وفي هذا الجانب سنتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة و المتمثلة في المجال المكاني و الزماني التي تتناسب مع موضوع البحث وذلك بتحديد عينة الدراسة والتي تُخدم لب الموضوع كما أن لكل دراسة أسلوب معين أو منهج مناسب مع تحديد الأدوات المناسبة لجمع المعلومات والبيانات الميدانية التي تهم موضوع البحث وسيتم في هذا الفصل التطرق غالى جميع هاته الطرق للوصول إلى نتائج علمية سليمة و صحيحة.

1. منهج البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه (السماك وآخرون، 1989 ، صفحة 42).

وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلتنا إتباع المنهج التجريبي.

1-2 التجربة الرئيسية:

تطبيقاً وإعداد الوحدات التعليمية في تنمية بعض الصفات البدنية لعينة البحث التجريبي، ومن أجل ضمان مصداقية البحث، قام الباحث بإتباع أسلوب مبسط، مستعملاً الأسلوب العلمي الحديث تنمية هذه الصفات البدنية، حيث أعطيت وحدة تعليمية، وخصصت وحدتين (كل من الاختبارات القبليّة و البعدية وتم تطبيق الوحدات التعليمية على المجموعة التجريبية.

1-3 عينة البحث:

1-3-1 العينة التجريبية: تتكون من 30 تلميذ من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من (09 . 11 سنة)، يدرسون بالمدرسة الابتدائية ليزيد موسى بمستغانم.

1-3-2 العينة الضابطة : وتتكون هي الأخرى من 30 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يدرسون بالمدرسة الابتدائية ليزيد موسى بمستغانم.

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: تتكون عينة البحث من 60 تلميذ، تم اختبارهم بصفة عشوائية من مدرسة ابتدائية، بحيث اختبروا كعينة ضابطة وعينة تجريبية، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من (09 . 11 سنة).

1-4-2 المجال المكاني: لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبليّة والبعدية بساحة مدرسة ليزيد موسى بمستغانم.

1-4-3 المجال الزمني: استغرقت فترة العمل من 2014/02/06 إلى غاية 2014/04/30، بحيث أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2014/02/06 ودامت مدتها 90 د لكل عينة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2014/04/28 وبحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع و بشكل متفرق ،أي ساعة كل يوم الأحد و الأربعاء ، في الفترة المسائية. ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2014/04/30 ودامت مدتها هي الأخرى 90د و لكل عينة كذلك.

1-5 أدوات البحث:

- . المراجع والمصادر.
- . الاختبارات والقياسات .
- . الطرق الإحصائية.
- . عتاد البحث والممثل في(كرتي قدم، كرتي يد، كرتين طبييتين، أربعة حواجز، ستة كراسي وكرسي بدون ظهر، ديكا متر، ميقاتي ، صافرتان).

1-6 التجربة الاستطلاعية:

- تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل ويتعرف من خلالها على :
- . صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.
 - . مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.
 - . الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.
 - . أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.
 - . مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

1-6-1 ثبات الاختبارات: يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف. (مقدم ، 1993 ، صفحة 152).

ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها.

وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على 10 تلاميذ من مدرسة ليزيد موسى اختبروا بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم " 03 " ، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 9 ودرجة خطورة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

1-6-2 صدق الاختبارات: استخدمنا معامل الصدق الذاتي للتأكد من صدق الاختبارات والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات ، والجدول التالي يوضح الكشف عن النتائج عند درجة الخطورة 0.05 ودرجة حرية 9 ، ويبين أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية ، ذلك يكشف لنا عن صدق الاختبارات.

معامل اختبار بيرسون ج	درجة الخطورة	معامل الصدق للاختبار	معامل الثبات للاختبار	درجة الحرية	حجم العينة	الاختبارات / الدراسات
0.6	0.05	0.97	0.96	09	10	القوة: القفز من الثبات
		0.97	0.96			المرونة: ثني الجذع للأمام من الوقوف
		0.91	0.84			الرشاقة: الجري المتعرج لفليشمان

جدول رقم " 03 " يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية

1-7 موضوعية الاختبارات:

جل الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل إذ إن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها و اختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية ، فمثلا اختبار الجري المتعرج لفليشمان يكون ضمن أهداف المنهج اليومي .

1-8 مواصفات الاختبارات البدنية :

1-8-1 الوثب العريض من الثبات:

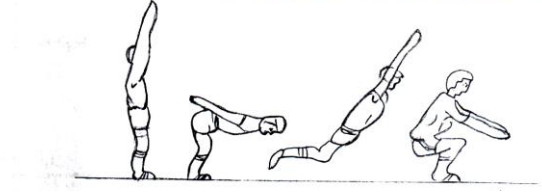
- أ. الغرض من الاختبار : قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين .
- ب. الأدوات: ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على أرضية خط للبداية.
- ج. مواصفات الأداء: يقف المختبر بحيث تكون قدماه خلف خط البداية ، ثني ركبتيه و يؤرجح ذراعيه خلفا يقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة (انظر الشكل رقم1).

د. توجيهات:

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.
- في حالة ما إذا اختل توازن المختبر و لمس الأرض.بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية و يجب إعادتها.

- يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.

- للمختبر محاولتين يسجل له أفضلها. (حسانين، 2001 ، صفحة 308).



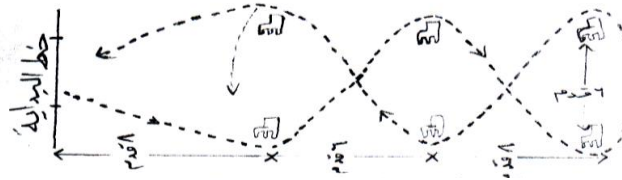
شكل رقم "01" يبين اختبار الوثب العريض من الثبات

1-8-2. الجري المتعرج لفليشمان:

- أ. الغرض من الاختبار : قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم .
- ب. الأدوات: ستة كراسي، ساعة إيقاف.
- ج. مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير المحدد، على إن يقوم بدورتين، و تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية (انظر الشكل رقم 02)

د. توجيهات:

- يجب إتباع خط السير المحدد .
- إذا أخطا المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد لن يحصل على الراحة الكافية.
- يجب عدم لمس الكراسي أثناء الجري .
- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين. (نفس المرجع السابق، صفحة 277).



شكل رقم "02" يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

1-8-3 ثني الجذع للأمام من الوقوف:

أ. الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

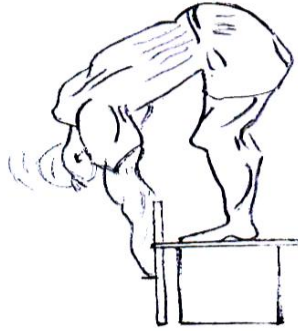
ب . الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

ج . مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعاد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين (انظر الشكل رقم 03).

د . توجيهات :

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .

يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين. (المرجع نفسه، صفحة 260).



شكل رقم "03" يبين اختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام

1-9 الوسائل الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناء عليها. (عبد الجبار وشامل ، 1988 ، صفحة 53).

و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي:

$$\text{المتوسط الحسابي: } \bar{س} = \frac{\text{مجموع س}}{ن} \quad \text{بحيث:}$$

س- : المتوسط الحسابي.

مجموع س : مجموع القيم .

ن : عدد العينة .

$$\text{الانحراف المعياري: } ن < 30 \text{ نستعمل القانون التالي: } ع = \frac{\sqrt{\text{مجموع } (س - \bar{س})^2}}{ن} \quad \text{بحيث:}$$

ع: الانحراف المعياري

س: مجموع القيم.

س: المتوسط الحسابي.

ن : عدد العينة

التباين: $ع^2 =$

$$\text{التجانس: } ف = \frac{ع^2}{2} \quad \text{بحيث: } ع^2_1 : \text{التباين الأكبر ، } ع^2_2 : \text{التباين الأصغر.}$$

$$\text{معامل الارتباط بيرسون: } ر = \frac{\text{مجموع } (س_1 - \bar{س}_1)(س_2 - \bar{س}_2)}{\sqrt{\text{مجموع } (س_1 - \bar{س}_1)^2 \cdot \text{مجموع } (س_2 - \bar{س}_2)^2}} \quad \text{بحيث:}$$

ر : معامل الارتباط بيرسون

س : قيم الاختبار الاول

س: المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيم الاختبار الثان

ص: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني. (نفس المرجع، صفحة 95).

ت ستودنت : ت =
$$\frac{|s_1 - s_2|}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{2} \cdot \frac{1}{n}}}$$
 بحيث:

س₁، س₂: المتوسط الحسابي

ع₁²، ع₂²: التباين الأكبر و الأصغر

ن₁ ، ن₂: الحجم. (المرجع نفسه، صفحة 96).

10-1 صعوبات البحث:

- . صعوبة في التحصل على العتاد الرياضي .
- . عدم تناسب استعمال الزمن الخاص بالأطفال واستعمال الزمن الخاص بالطالب الباحث.
- صعوبة اقتناء الكتب.
- ضيق الوقت المخصص للبحث.

خاتمة:

يمكن اعتبار أن هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هاته لأنها تحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة وان هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو الرشد الذي ساعدنا على تخطي الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

وفي هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي تهتم بدراستنا بشكل كبير منها: متغيرات البحث، المنهج المتبع، الأدوات و البيانات، و التي تعتبر من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي في دراسته.

1-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات :

1-1-2 نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية (مرونة - رشاقة - قوة).

جدول رقم (04) :

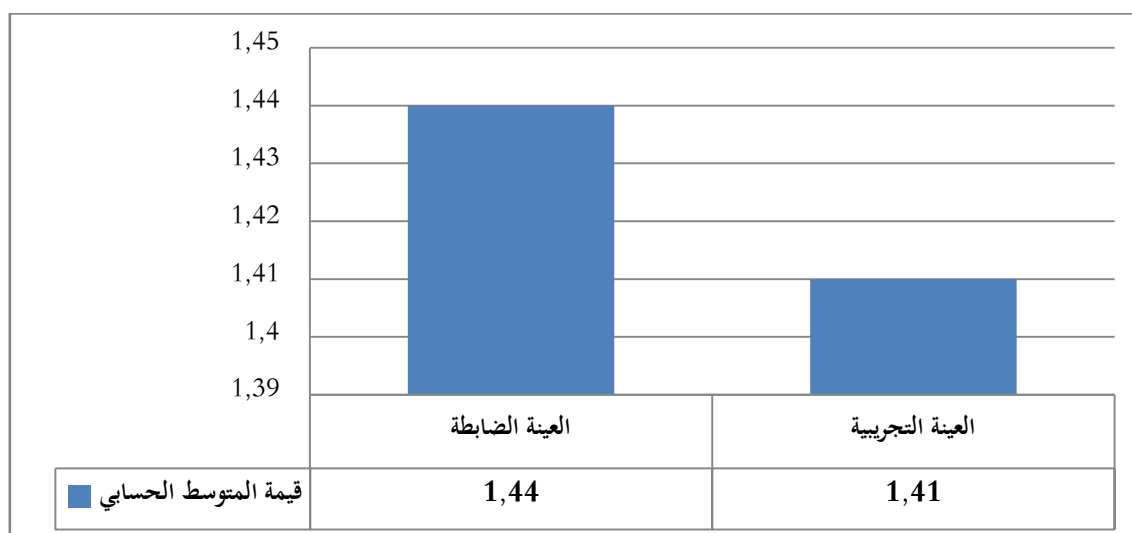
يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية لعنصر المرونة من اللياقة البدنية

الاختبار القبلي لعنصر المرونة							
عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
30	1.44	0.07	58	0.05	1.36	2.00	لا توجد دلالة
30	1.41	0.01					

جدول رقم (04) : يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية لعنصر المرونة من اللياقة البدنية

الرسم البياني رقم (04) :

يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية.



الرسم البياني رقم (04) : يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية.

الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم (04) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية و الذي بلغت قيمة المتوسط الحسابي فيه لعينة البحث الضابطة (1.44) بانحراف معياري قدره (0.07) و قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث التجريبية (1.41) بانحراف معياري قدره (0.01) و الذي من خلالهما كانت نتيجة قيمة ت المحسوبة و البالغة (1.36) اصغر من قيمة ت الجدولة البالغة (2.00) عند مستوى الدلالة (0.05) و هو ما ينتج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية و يدل هذا على تقارب مستوى العينتين الضابطة و التجريبية إثر الاختبار القبلي لعنصر المرونة في اللياقة البدنية و الرسم البياني الموالي سيوضح ذلك أكثر.

جدول رقم (05):

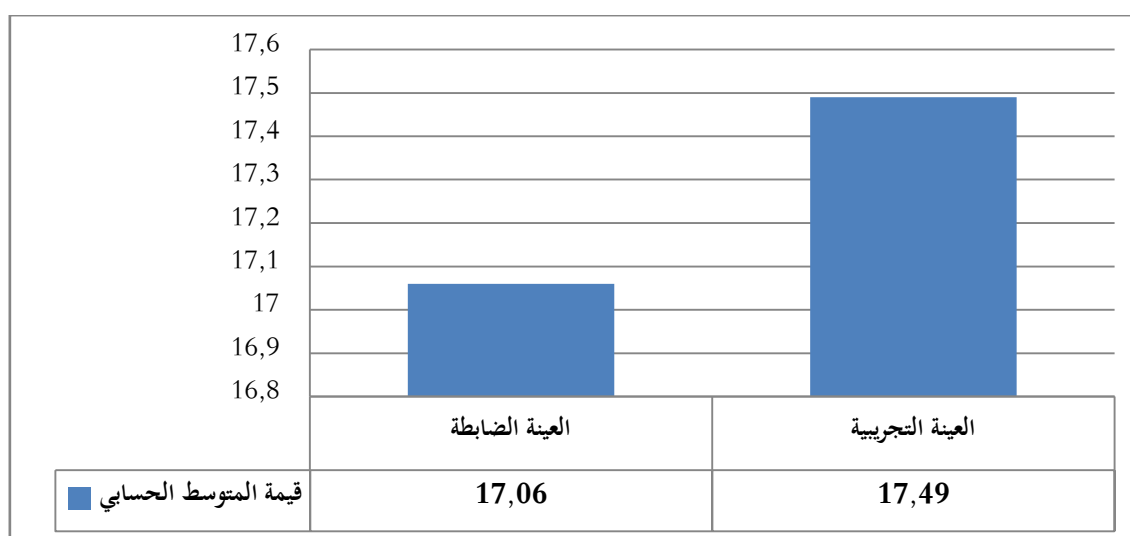
يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية لعنصر الرشاقة من اللياقة البدنية.

اختبار صفة الرشاقة							
عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
30	17.06	0.90	58	0.05	1.51	2.00	لا توجد دلالة
30	17.49	1.54					

جدول رقم (05): يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية لعنصر الرشاقة من اللياقة البدنية.

الرسم البياني رقم (05):

يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية.



الرسم البياني رقم (05): يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية.

الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم (05) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية و الذي بلغت قيمة المتوسط الحسابي فيه لعينة البحث الضابطة (17.06) بانحراف معياري قدره (0.90) و قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث التجريبية (17.49) بانحراف معياري قدره (1.54) و الذي من خلالهما كانت نتيجة قيمت المحسوبة و البالغة (1.51) اصغر من قيمت الجدولة البالغة (2.00) عند مستوى الدلالة (0.05) و هو ما ينتج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية و يدل هذا على تقارب مستوى العينتين الضابطة و التجريبية اثر الاختبار القبلي لعنصر الرشاقة في اللياقة البدنية و الرسم البياني الموالي سيوضح ذلك أكثر.

جدول رقم (06):

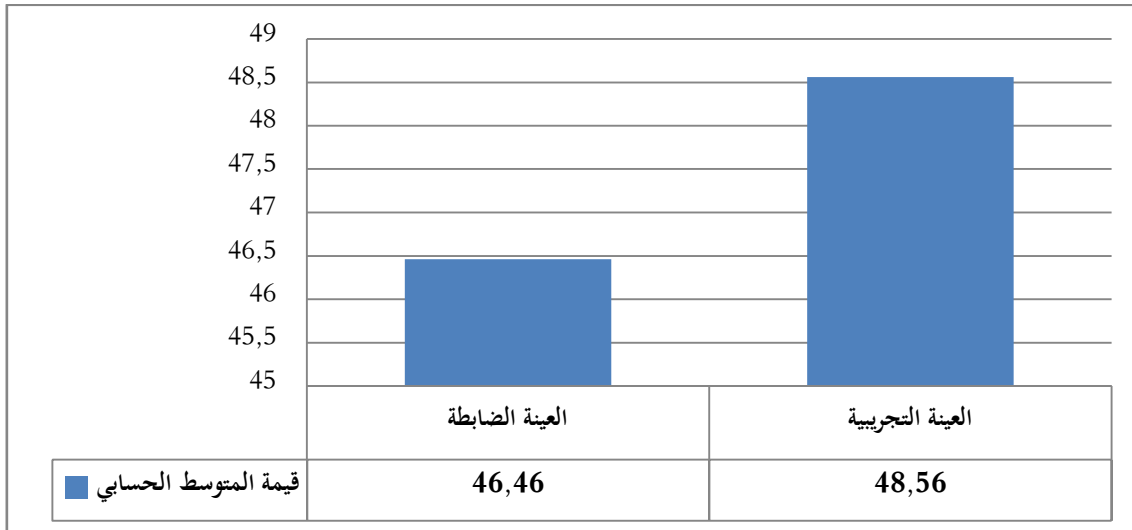
يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية لعنصر القوة من اللياقة البدنية.

اختبار صفة القوة							
عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
30	46.46	32.74	58	0.05	1.46	2.00	لا توجد دلالة
30	48.56	29.01					

جدول رقم (06): يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية لعنصر القوة من اللياقة البدنية

الرسم البياني رقم (06):

يوضح قم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية.



الرسم البياني رقم (06): يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية.

الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم (06) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و التجريبية و الذي بلغت قيمة المتوسط الحسابي فيه لعينة البحث الضابطة (46.46) بانحراف معياري قدره (32.74) و قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث التجريبية (48.56) بانحراف معياري قدره (29.01) و الذي من خلالهما كانت نتيجة قيمة ت المحسوبة و البالغة (1.46) اصغر من قيمة ت الجدولة البالغة (2.00) عند مستوى الدلالة (0.05) و هو ما ينتج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية و يدل هذا على تقارب مستوى العينتين الضابطة و التجريبية اثر الاختبار القبلي لعنصر القوة في اللياقة البدنية و الرسم البياني الموالي سيوضح ذلك أكثر.

2-1-2 نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة - رشاقة - مرونة).

جدول رقم (07):

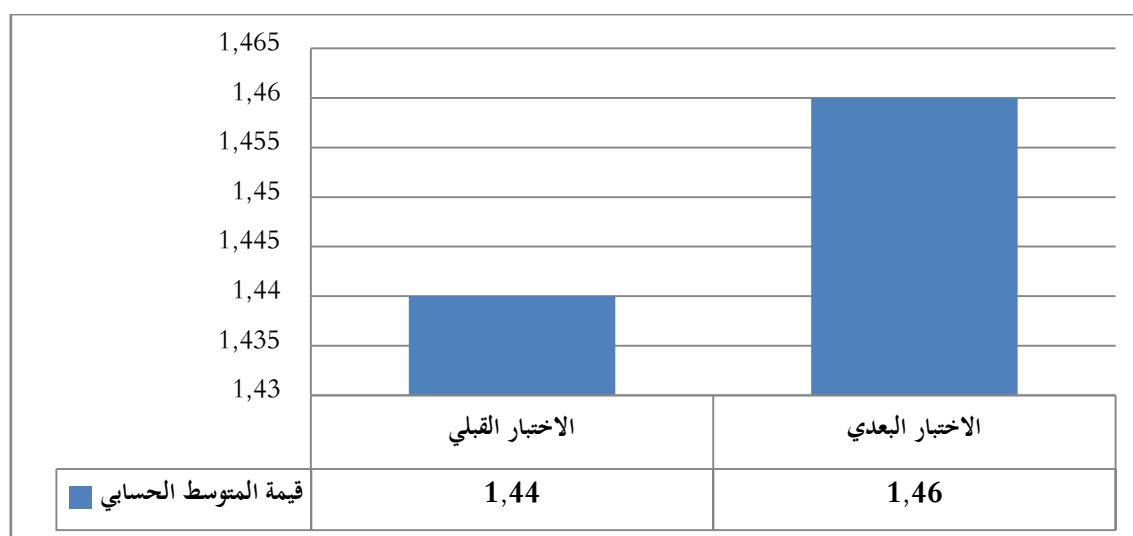
يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة لعنصر المرونة من اللياقة البدنية.

اختبار عينة البحث الضابطة لعنصر المرونة							
عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
30	1.44	0.07	29	0.05	0.54	2.04	لا توجد دلالة
	1.46	0.08					

جدول رقم (07): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة لعنصر المرونة من اللياقة البدنية

الرسم البياني رقم (07):

يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة.



الرسم البياني رقم (07): يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة.

الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم (07) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و الذي بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.44) بانحراف معياري قدره (0.07) قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (1.46) بانحراف معياري قدره (0.08) و الذي من خلالهما كانت نتيجة قيمة ت المحسوبة و البالغة (0.54) اكبر من قيمة ت الجدولة البالغة (2.04) عند مستوى الدلالة (0.05) و هو ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية و الرسم البياني الموالي سيوضح ذلك أكثر.

جدول رقم (08):

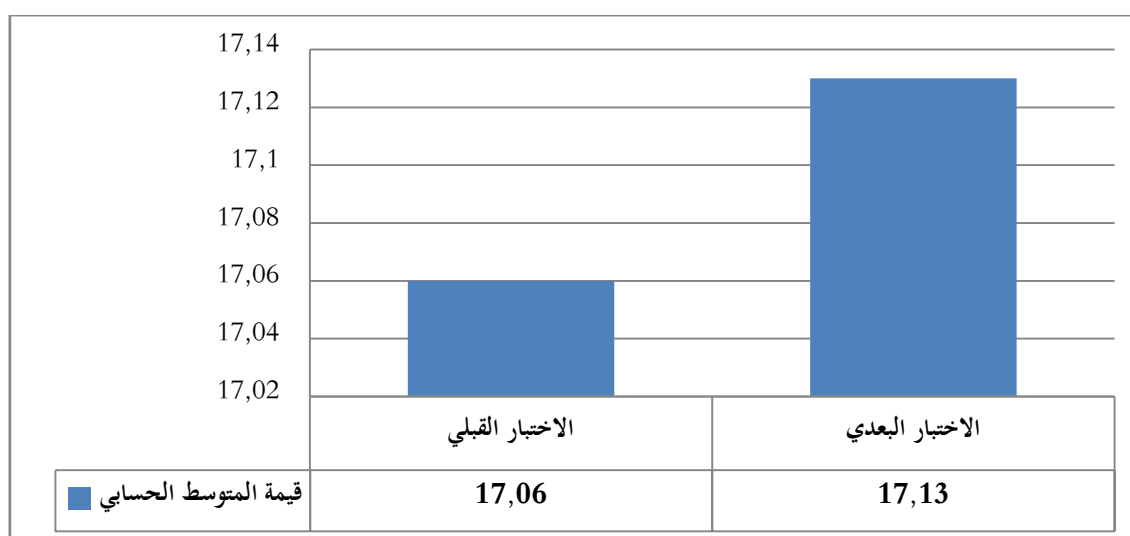
يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة لنعصر الرشاقة من اللياقة البدنية.

اختبار عينة البحث الضابطة لعنصر الرشاقة							
عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
30	17.06	0.90	29	0.05	1.00	2.04	لا توجد دلالة
	17.13	0.85					

جدول رقم (08): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة لنعصر الرشاقة من اللياقة البدنية

الرسم البياني رقم (08):

يوضح قم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة.



الرسم البياني رقم (08): يوضح قم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة.

الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم (08) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و الذي بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (17.06) بانحراف معياري قدره (0.90) قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (17.13) بانحراف معياري قدره (0.85) و الذي من خلالهما كانت نتيجة قيمة ت المحسوبة و البالغة (1.00) اكبر من قيمة ت الجدولة البالغة (2.04) عند مستوى الدلالة (0.05) و هو ما ينتج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية و الرسم البياني الموالي سيوضح ذلك أكثر.

جدول رقم (09):

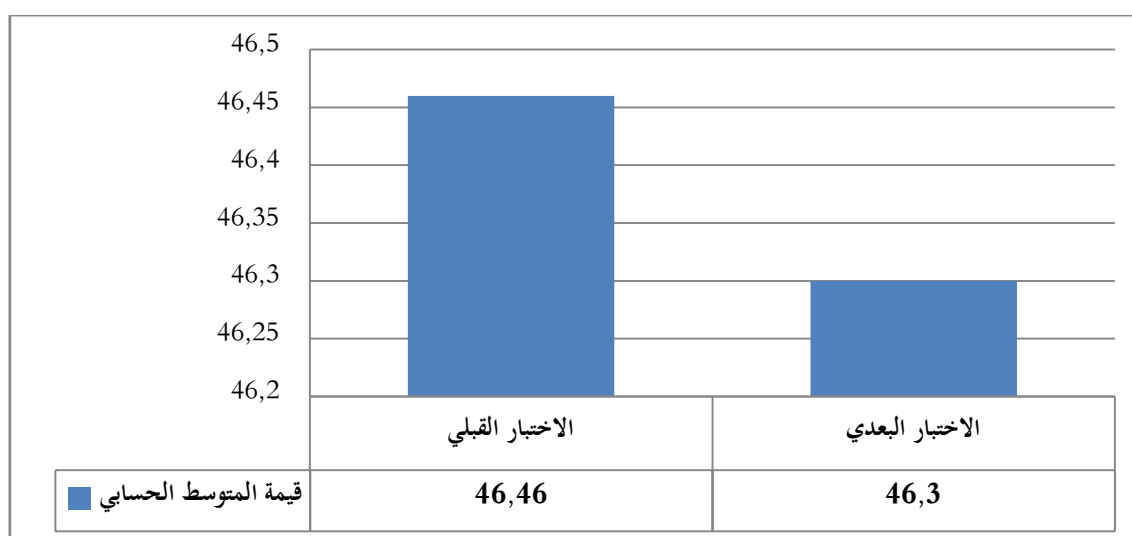
يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة لعنصر القوة من اللياقة البدنية.

اختبار عينة البحث الضابطة لعنصر القوة							
عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
30	46.46	32.74	29	0.05	1.22	2.04	لا توجد دلالة
	46.3	31.73					

جدول رقم (09): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة لعنصر القوة من اللياقة البدنية

الرسم البياني رقم (09):

يوضح قم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة.



الرسم البياني رقم (09): يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة.

الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم (09) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث الضابطة و الذي بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (46.46) بانحراف معياري قدره (32.74) قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (46.3) بانحراف معياري قدره (31.73) و الذي من خلالهما كانت نتيجة قيمة ت المحسوبة و البالغة (أكبر من قيمة ت الجدولة البالغة (1.22) عند مستوى الدلالة (0.05) و هو ما ينتج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية و الرسم البياني الموالي سيوضح ذلك أكثر.

جدول رقم (10):

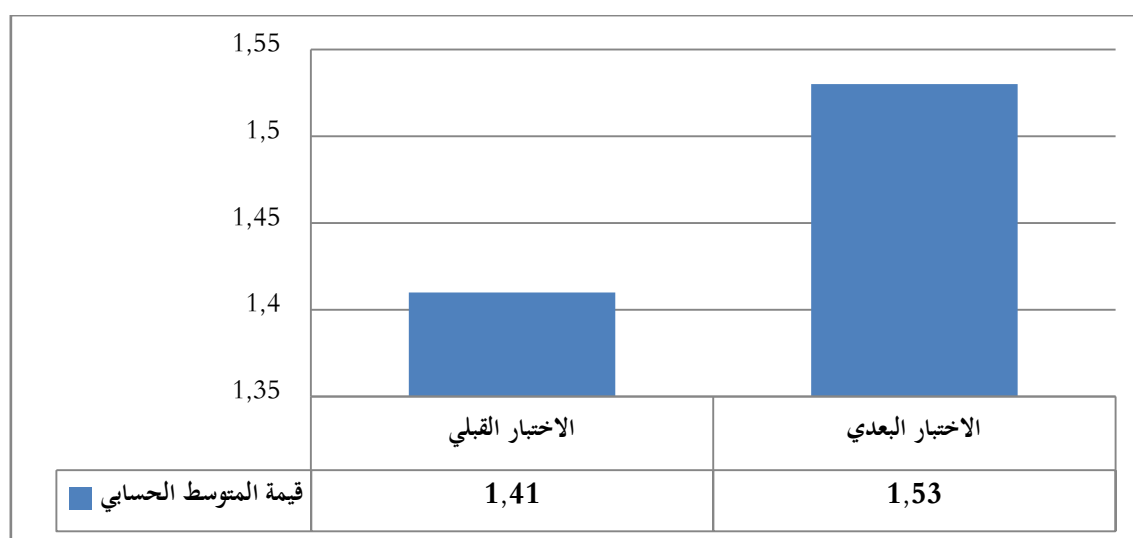
يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لعنصر المرونة من اللياقة البدنية.

اختبار عينة البحث التجريبية لعنصر المرونة							
عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
30	1.41	0.01	29	0.05	9.12	2.04	توجد دلالة
	1.53	0.01					الاختبار القبلي
							الاختبار البعدي

جدول رقم (10): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لعنصر المرونة من اللياقة البدنية

الرسم البياني رقم (10):

يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية.



الرسم البياني رقم (10): يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية.

الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم (10) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث التجريبية و الذي بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.41) بانحراف معياري قدره (0.01) قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (1.53) بانحراف معياري قدره (0.01) و الذي من خلالهما كانت نتيجة قيمة ت المحسوبة و البالغة (9.12) اكبر من قيمة ت الجدولة البالغة (2.04) عند مستوى الدلالة (0.05) (و هو ما ينتج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية و الرسم البياني الموالي سيوضح ذلك أكثر.

جدول رقم (11):

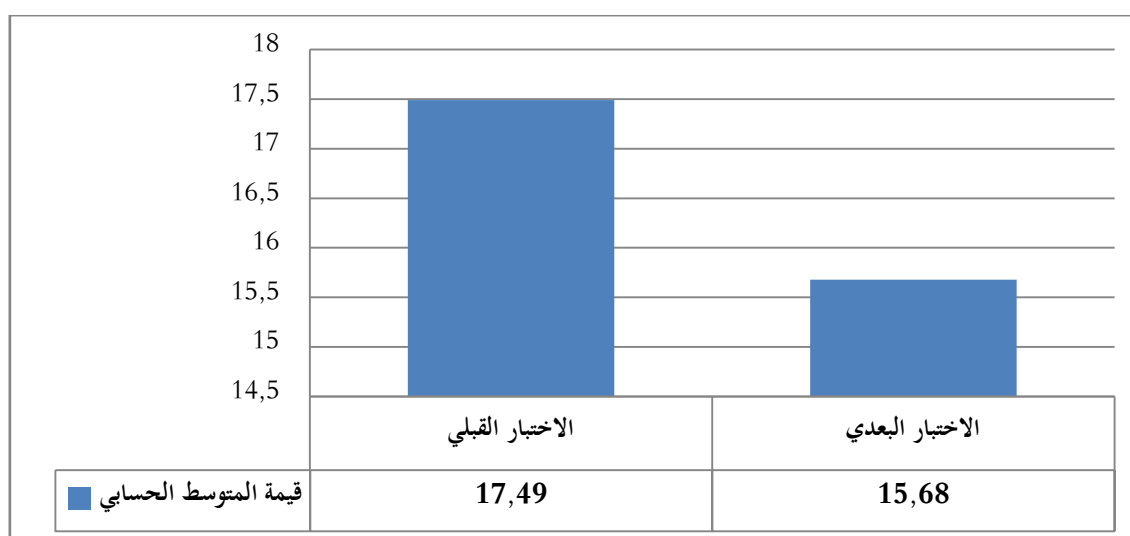
يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لعصر الرشاقة من اللياقة البدنية.

اختبار عينة البحث التجريبية لعصر الرشاقة							
عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
30	17.49	1.54	29	0.05	9.61	2.04	توجد دلالة
	15.68	0.50					الاختبار القبلي
							الاختبار البعدي

جدول رقم (11): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لعصر الرشاقة من اللياقة البدنية

الرسم البياني رقم (11):

يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية.



الرسم البياني رقم (11): يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية.

الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم (11) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث التجريبية و الذي بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (17.49) بانحراف معياري قدره (1.54) قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (15.68) بانحراف معياري قدره (0.50) و الذي من خلالهما كانت نتيجة قيمة ت المحسوبة و البالغة (9.61) اكبر من قيمة ت الجدولة البالغة (2.04) عند مستوى الدلالة (0.05) و هو ما ينتج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية و الرسم البياني الموالي سيوضح ذلك أكثر.

جدول رقم (12):

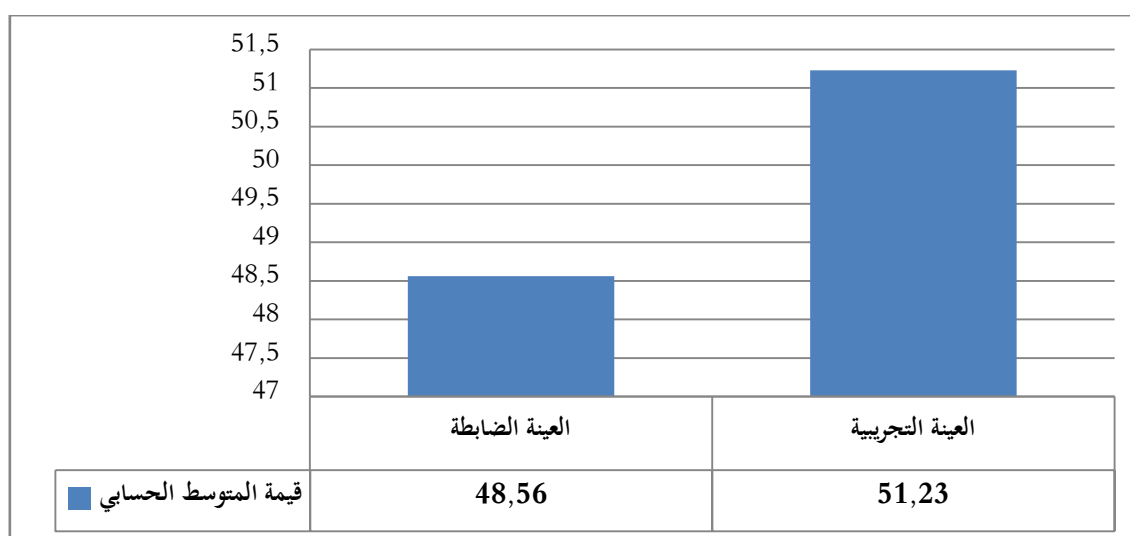
يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لعنصر القوة من اللياقة البدنية.

اختبار عينة البحث التجريبية لعنصر القوة							
عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
30	48.56	29.01	29	0.05	9.49	2.04	توجد دلالة
	51.23	26.32					
الاختبار القبلي							
الاختبار البعدي							

جدول رقم (12): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لعنصر القوة من اللياقة البدنية

الرسم البياني رقم (12):

يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية.



الرسم البياني رقم (12): يوضح قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية.

الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم (12) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث التجريبية و الذي بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (48.56) بانحراف معياري قدره (29.01) و قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (51.23) بانحراف معياري قدره (26.32) و الذي من خلالهما كانت نتيجة قيمة ت المحسوبة و البالغة (9.49) اكبر من قيمة ت الجدولة البالغة (2.04) عند مستوى الدلالة (0.05) و هو ما ينتج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية و الرسم البياني الموالي سيوضح ذلك أكثر.

الاستنتاجات:

من خلال الجداول السابقة و التي تم عرضها و تحليلها استخرج الطالب مجموعة من الاستنتاجات تمثلت فيما يلي:

• الجداول رقم (04) (05) (06) و الخاصة بنتائج الاختبار القبلي لعيني البحث الضابطة و التجريبية في كل من صفات اللياقة البدنية التالية على التوالي (قوة - رشاقة - مرونة) وجد الطالب إن عيني البحث الضابطة و التجريبية من خلال إجراء اختبار تستيودنت أنه لهما نفس المستوى و هذا نظرا لقيمة ت المحسوبة و التي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية في كل من الاختبارات الثلاث المذكورة أعلاه على التوالي ($2.00 > 1.36$) ($2.00 > 1.51$) ($2.00 > 1.46$) و التي جاءت قيم متوسطاتها الحسابية كالتالي :

✓ اختبار القوة للعينة الضابطة (0.07 ± 1.44) و للعينة التجريبية (0.01 ± 1.41)

✓ اختبار الرشاقة للعينة الضابطة (0.90 ± 17.06) و للعينة التجريبية (1.54 ± 17.49)

✓ اختبار المرونة للعينة الضابطة (32.74 ± 46.46) و للعينة التجريبية (29.01 ± 48.56)

• الجداول رقم (07) (08) (09) و الخاصة بالاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة في كل من عنصر القوة و الرشاقة و المرونة و التي من خلالها استنتج الطالب عدم تطور مستوى عينة البحث الضابطة في تنمية الصفات المذكورة أعلاه إذ ان قيم اختبار ت المحسوبة جاءت أصغر من قيمة ت الجدولية حيث يعطي هذا الناتج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لعينة البحث الضابطة و التي جاءت قيم ت المحسوبة فيها ($2.04 > 0.54$) ($2.04 > 1.00$) ($2.04 > 1.22$) على التوالي حيث كانت قيم المتوسطات الحسابية كالتالي :

✓ اختبار القوة القبلي للعينة الضابطة (0.07 ± 1.44) و الاختبار البعدي لها (0.08 ± 1.46)

✓ اختبار الرشاقة القبلي للعينة الضابطة (0.90 ± 17.06) و الاختبار البعدي لها (0.85 ± 17.13)

✓ اختبار المرونة القبلي للعينة الضابطة (32.74 ± 46.46) و الاختبار البعدي لها (31.73 ± 46.3)

• الجداول رقم (10) (11) (12) و الخاصة بالاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية في كل من عنصر القوة و الرشاقة و المرونة و التي من خلالها استنتج الطالب تطور مستوى عينة البحث التجريبية في تنمية الصفات اللياقة البدنية المذكورة أعلاه إذ إن قيم اختبارات المحسوبة جاءت أكبر من قيم الجدولية حيث يعطي هذا الناتج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لعينة البحث الضابطة و التي جاءت قيم المحسوبة فيها ($2.04 > 9.12$) ($2.04 > 9.61$) ($2.04 > 9.49$) على التوالي حيث كانت قيم المتوسطات الحسابية كالتالي :

✓ اختبار القوة القبلي للعينة التجريبية (0.01 ± 1.44) و الاختبار البعدي لها (0.01 ± 1.53)

✓ اختبار الرشاقة القبلي للعينة التجريبية (1.54 ± 17.06) و الاختبار البعدي لها (0.50 ± 15.68)

✓ اختبار المرونة القبلي للعينة التجريبية (29.01 ± 48.56) و الاختبار البعدي لها (26.32 ± 21.23)

و هذا ما يدل أن البرنامج المقترح للألعاب المصغرة قد أثر في تنمية الصفات البدنية (قوة - رشاقة - مرونة) على أفراد عينة البحث التجريبية في حين أن البرنامج المثالي أو المعود عليه و المطبق على عينة البحث الضابطة لم يكن له تأثير في تنمية صفات اللياقة البدنية المحددة (قوة - رشاقة - مرونة) .

مناقشة الفرضيات:

- الفرضية الأولى : من خلال الجداول رقم (04) (05) (06) نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية و يدل هذا على تقارب مستوى العينتين الضابطة و التجريبية إثر الاختبار القبلي لعن اصر اللياقة البدنية (قوة - رشاقة - مرونة). و هذا من نتائج اختبارات الذي اجري على عينة البحث.
- الفرضية الثانية : من خلال الجداول رقم (07) (08) (09) (10) (11) (12) نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة - رشاقة - مرونة) . و هذا من نتائج اختبارات الذي اجري على عينة البحث .

خلاصة عامة:

من خلال بحثنا هذا توصلنا إلى أن استخدام الألعاب الصغيرة له أثر إيجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضة وذلك من خلال الألعاب الصغيرة في تقديم الحصة ومعرفة كيفية اختيار الألعاب الرياضية الخاصة بمرحلة الطفولة المتأخرة ، كما أن استخدام الألعاب الصغيرة للتلاميذ في الحصة له دور كبير في جلب التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية. وان التساؤلات المطروحة في مقدمة بحثنا بشأن أثر استخدام الألعاب الصغيرة فهل له اثر إيجابي أم سلبي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية فارتأينا إجابات من خلال الجانب التطبيقي بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى العينتين الضابطة و التجريبية إثر الاختبار القبلي لعناصر اللياقة البدنية (قوة - رشاقة - مرونة) ، و بخصوص الاختبار القبلي و البعدي فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية أثر الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة - رشاقة - مرونة).

التوصيات

- 1 - نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الصغيرة الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية و البدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية (09-11 سنة) .
 - 2 - نوصي باستثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.
 - 3 - نوصي بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب الصغيرة حتى تلي رغبات التلاميذ وتحقق الهدف من الدرس.
 - 4 - نوصي بالمراقبة الجيدة والمستمرة لجميع التلاميذ أثناء اللعب لتفادي الإصابات والأخطار .
 - 5 - نوصي بالعمل علي التدريس الشامل والمتنوع عن طريق الجانب اللعبي .
 - 6 - نوصي بخلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب الصغيرة .
 - 7 - نوصي بإقامة ندوات أو أيام دراسية تدرس فيها خصوصيات الفئة العمرية وإعطاء أهم الطرق للتدريس الحديث .
- هذه بصفة عامة ووجيزة بعض الإرشادات التي ارتأينا أن نقدمها وذلك قصد لفت انتباه المدرسين إلي طريقة الألعاب الصغيرة وأهميتها في مجال التدريس الحديث .
- انطلاقا من النتائج المتوصل إليها بعد التحليل والمناقشة ارتأينا أن نطرح على أساتذة التعليم المتوسط الحاصين بالتربية البدنية والرياضية بعض الاقتراحات والتوصيات والمتمثلة في:
- يجب استخدام وإدراج الألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية وخاصة في نشاط الرياضات الجماعية.- معرفة أهمية الالعاب الشبه رياضية وإدراك أهميتها في تنمية جانب النمو المختلفة للتلميذ.
 - اختيار الألعاب الشبه رياضية حسب الهدف الخاص بالحصه من أجل تعليم التلميذ تعلمنا جيدا في جو ترفيهي مرح مشوق وتنافسي .
 - تقسيم التلاميذ أثناء المنافسة يكون حسب رغبة الأستاذ وتوجيهاته, حتى تكون المنافسة عادلة بين فريقين متكافئين.
 - ضرورة مراعاة اختيار الالعاب الشبه رياضية حسب خصائص وطبيعة قسم مع مراعاة السن والجنس.

- التدرج في تطبيق الالعاب الشبه رياضيه من السهل إلى الصعب.
- محاولة تطبيق الألعاب الشبه رياضيه في كل حصه واستبدالها مكان التمارين المباشرة لأن التلاميذ في هذا اليم يميلون إلى العب أكثر من التمارين المباشرة وخصوصا تلاميذ السنة الأولى متوسط.

خلاصة عامة:

عنوان الدراسة: " أثر استخدام الالعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية".
تهدف هذه الدراسة إلى إبراز الوظيفة والأهمية التي تلعبها الألعاب الصغيرة في حياة التلميذ والرياضات الجماعية, وأهميتها في تنمية مختلف جوانب نموه خاصة الجانب البدني ولقد تحددت مشكلة هذه الدراسة في "هل للألعاب الصغيرة أهمية في تنمية بعض الصفات البدنية في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي", حيث كانت الفرضية لهذه الدراسة: "للألعاب الصغيرة أهمية في تنمية الصفات البدنية في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي", ولقد تم طرح تساؤل انطلاقا من هذه الفرضية تمثل في السؤال التالي: ما هي أهمية الألعاب الصغيرة في تنمية الصفات البدنية في الرياضات لدى تلاميذ التعليم الابتدائي .

شملت عينة البحث 60 تلميذا (ذكور)، وطبق عليهم منهج البحث التجريبي.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحث إلى أن استعمال الألعاب الصغيرة فعال في تنمية الصفات البدنية المستهدفة لدى تلميذ الطور الثاني و ذلك لتماشيتها ومتطلبات هذه الفئة العمرية. ومنه نقول أن الغاية الأولى في المجال التربوي والتعليمي هي تكوين شخصية متكاملة النمو وهذا ما يتحقق من خلال الألعاب الصغيرة، ومنه أصبحنا اليوم ننادي بتكوين متخصص في مجال تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية ، و هذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي وتطوير ثقافتنا الرياضية لان ذلك يجعل من أستاذ التربية البدنية ليس فقط ذلك الأستاذ الذي يقدم درسا ثم يطوي أوراقه وينصرف، بل هو الذي يساعد التلاميذ و يبني درسه على أسس علمية دقيقة لأنه وبساطة الواقع والشريحة التي نتعامل معها تفرض علينا هذه التحديات والالتزامات

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة لترشيح اختبار الصفات البدنية والمهارية

موجهة إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

يرجى من سيادتكم التفضل بإبداء الرأي في الاستمارة المرفقة حول تحديد الاختبارات البدنية التي تتناسب مع تلاميذ الطور الثاني (09-11) سنة بغية تحديد نسبها وأكثر دقة وملائمة لغرض تطبيقها في البحث الذي نحن بصدد انجازه (أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية).

ولكم مني جزيل الشكر والاحترام

ملاحظة: وضع علامة (X) أمام الاختبارات الذي ترونها ضرورية يرجى التعديل مع إضافة الاقتراحات المناسبة.

تحت إشراف الأستاذ

أ. د. مقراني جمال

الطالب

- ميلودي مصطفى

نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية

اختبار المرونة		اختبارا لرشاقة		اختبار القوة		الرقم
البعدية(السنتمتر)	القبلي(السنتمتر)	البعدية(الثواني)	القبلي(الثواني)	البعدية (المتر)	القبلي (المتر)	
47	43	17.14	19.64	1.35	1.15	1
60	57	17.2	18.51	1.50	1.30	2
58	56	16.02	16.98	1.55	1.50	3
57	55	15.5	16.94	1.50	1.35	4
57	53	16.2	17.83	1.53	1.43	5
39	33	15.03	15.99	1.80	1.68	6
55	53	17.3	19.36	1.55	1.40	7
58	53	15.21	16.16	1.65	1.54	8
54	49	15.57	16.65	1.45	1.30	9
55	51	14.89	15.24	1.85	1.60	10
52	49	15.9	16.39	1.55	1.42	11
50	45	15.81	18.7	1.50	1.30	12
57	55	15.83	17.17	1.65	1.44	13
53	50	15.01	16.25	1.50	1.43	14
48	45	15.27	16.75	1.50	1.48	15
45	43	15.04	15.85	1.45	1.40	16
51	50	15.29	16.74	1.70	1.50	17
38	37	15.30	17.84	1.45	1.32	18
52	50	15.07	18.26	1.35	1.33	19
50	50	15.23	17.22	1.55	1.39	20
50	50	15.73	16.94	1.45	1.35	21
50	48	15.8	17.72	1.60	1.44	22
50	46	15.16	17.31	1.60	1.44	23
49	47	16.66	19.12	1.60	1.44	24
55	55	15.03	19.61	1.38	1.32	25
46	43	16.3	17.45	1.57	1.50	26
52	50	15.3	16.3	1.50	1.46	27
52	50	15	17.26	1.62	1.50	28
54	50	16.47	20.08	1.60	1.43	29
52	50	15.38	15.96	1.47	1.30	30

نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينه الضابطة

اختبار المرونة للعينه الضابطة		اختبار الرشاقة للعينه الضابطة		اختبار القوة للعينه الضابطة		الرقم
البعدي(السنتمتر)	القبلي(السنتمتر)	البعدي(الثواني)	القبلي(الثواني)	البعدي (المتر)	القبلي (المتر)	
40	40	18.3	18.15	1.15	1.55	1
47	46	18.99	18.89	1.53	1.52	2
50	50	18.5	19.31	1.52	1.22	3
40	40	16.3	16.21	1.40	1.50	4
55	56	17	16.57	1.35	1.43	5
42	43	17.35	17.23	1.45	1.30	6
55	54	18.55	18.51	1.45	1.43	7
35	34	16.88	17.15	1.45	1.45	8
45	45	15.8	16.19	1.50	1.50	9
42	42	16.4	16.35	1.65	1.50	10
36	37	17.35	17.3	1.50	1.62	11
48	47	17.7	17.01	1.55	1.50	12
47	47	16.49	16.97	1.45	1.57	13
48	48	15.62	15.3	1.45	1.43	14
45	46	16.11	16.32	1.52	1.40	15
40	39	16.8	16.18	1.50	1.50	16
50	50	17.38	17.3	1.55	1.50	17
48	48	17.48	18.2	1.45	1.50	18
42	43	16.58	16.11	1.40	1.43	19
55	56	16.99	16.59	1.40	1.35	20
43	43	17.12	17.32	1.52	1.40	21
55	54	16.5	16.95	1.45	1.55	22
45	46	16.27	16.09	1.50	1.45	23
45	45	18.79	18.13	1.35	1.50	24
51	52	16.22	16.3	1.40	1.33	25
50	51	18.9	18.2	1.40	1.43	26
50	50	17.13	17.11	1.65	1.37	27
53	52	16.4	16.02	1.45	1.60	28
50	48	17.2	18.95	1.20	1.43	29
47	46	16.72	17.27	1.35	1.50	30

قائمة

المراجع

قائمة المراجع

1. أبريوني، ترجمة عبد الله الدائم. التربية العامة ، دار المعارف/ بيروت. 1982.
2. أحمد مختار عضاضة، التربية العلمية التطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية. ط: 2 / مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر. 1962.
3. الجرجاني، معجم التعريفات. دار الفضيلة للنشر والتوزيع والتصدير / القاهرة. 1405هـ.
4. أمين أنور خولي، أصول التربية البدنية - المدخل التاريخي والفلسفة: ط1 دار الفكر العربي/ القاهرة. 1996.
5. بشير صالح الراشدي، في منهج البحث التربوي. رؤية مبسطة: ط1 دار الكتاب الحديث / الكويت. 1997.
6. تشالز بيكر، ترجمة حسن كمال، أسس التربية البدنية. 1994.
7. تشالز بيكر، ترجمة حسين معوض - كمال صالح عبده. أسس التربية البدنية: المكتبة الأنجلو مصرية / القاهرة. 1964.
8. توما خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق. المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع : ط1 / بيروت. 2000.
9. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو. عالم الكتاب: ط1 / القاهرة. 1977.
10. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة عالم الكتاب: ط5 / القاهرة. 1981.
11. حسن أبو عبيدة ، المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف/ مصر. 1997.
12. رابع تركي، أصول التربية والتعليم. ديوان المطبوعات الجامعية / الجزائر. 1988.
13. رابع تركي، أصول التربية والتعليم. ديوان المطبوعات الجامعية / الجزائر. 1989.
14. صالح محمد علي أبو جادو، الدافعية في المجال الرياضي . دار النشر / القاهرة. (بدون سنة).
15. عبد الحميد قايد، رائد التربية العامة وأصول التدريس. دار الكتاب اللبناني ، ط: 3 / بيروت. 1975.
16. عبد الرحمان العيسوي، علم النفس النمو. دار المعرفة الجامعية / القاهرة. 1995.

17. عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهق وحقائقها الأساسية . دار العربية للعلوم / لبنان . 1994 .
18. عشوي مصطفى، مدخل إلى علم النفس - ديوان المطبوعات الجامعية / الجزائر. 1990
19. على بشير الغائدي- إبراهيم رحومة- ازيد فؤاد عبد الوهاب، المرشد الرياضي: ط1 المنشأة العامة للنشر والتوزيع / طرابلس.: 1983 .
20. علي عبد الواحد وافي، مناهج البحث . معجم العلوم الاجتماعية . الهيئة المصرية للكتاب: بدون طبعة / القاهرة . 1997 .
21. كامل أسامة راتب، النمو والدفاعية في توجيه النشاط الحركي للطفل: ط1. / دار الفكر العرب . 2008 .
22. كامل محمد عويصة، علم النفس النمو. دار الكتاب العلمية / لبنان. 1996 .
23. محمد عادل خطاب- كمال الدين زكي، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية. دار النهضة العربية / القاهرة . 1965 .
24. محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة . دار النفائس / الكويت. 1982 .
25. محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في فترة المراهقة. دار القلم / الكويت. 1986 .
26. محمد عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط: 2، ديوان المطبوعات الجامعية / الجزائر. 1992 .
27. محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي. علم النفس التربوي. ط2 ديوان المطبوعات الجامعية. 1985 .
28. محمود عباس عوض، علم النفس العام. دار الجامعية / القاهرة. 1982 .
29. مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية التعليم العام. ديوان المطبوعات الجامعية / الجزائر. 1975 .
30. ميخائيل إبراهيم اسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة : ط2. دار الآفاق الجديدة / بيروت. 1986 .
31. ميخائيل عوض خليل، مشكلات المراهقين في المدن والأرياف. دار المعرفة / مصر. 1973 .
32. ناهن رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية. الدار العلمية للنشر والتوزيع / عمان. 2002 .

المذكرات:

1. أحسن أحمد، سالم الصولي، يحياوي أحمد. واقع التربية البدنية والرياضية بثنائية مستغانم، مذكرة نهاية الليسانس، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية / جامعة مستغانم. 1991.
2. أحمد سي حورية. التربية البدنية وقيمتها التربوية في الطور الأول من التعليم في المدرسة الأساسية، مذكرة تخرج ليسانس معهد العلوم الاجتماعية / جامعة الجزائر. 1986.
3. قورش عصيم - قرومي سهيلة، مذكرة ليسانس بعنوان "ميل و اتجاه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو حصة التربية البدنية والرياضية. 1998.

المراجع بالأجنبية:

1. Thomas. extrinsic motivation: La recherche de la motivation et des performances optimales. Connell, J. P., & Wellborn, J. G. 1991.
2. Macolin: motivation dans le sport et les déficits physiques. J.A. Scott Kelso. (Université de Birmingham - Royaume-Uni) en Floride. 1999.

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة:

اثر استخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية على تلاميذ الطور الثاني ابتدائي من (09-11) سنة.

أهمية الدراسة:

باعتبار الطور الابتدائي مكان إعداد جيل المستقبل مع مراعاة خصوصيات هذه الفئة العمرية فيإقحام الألعاب المصغرة من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص مع إضفاء طابع المرح و السرور على الدرس.

مشكلة الدراسة:

هل استخدام الألعاب الصغيرة له اثر ايجابي على تنمية بعض عناصر الصفات البدنية ؟

أهداف الدراسة:

- التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية .
- دراسة خصوصيات الطفل (09 - 11 سنة) المتعددة .
- إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير الصفات البدنية .

فرضيات الدراسة:

فرضيت عامة: استخدام الالعاب الصغيرة له اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية.

فرضيات جزئية:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى العينتين الضابطة و التجريبية إثر الاختبار القبلي لعناصر اللياقة البدنية (قوة - رشاقة - مرونة).
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية أثر الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة - رشاقة - مرونة).

الكلمات المفتاحية:

اثر، استخدام، الألعاب الصغيرة . التنمية، الصفات البدنية، تلاميذ، الطور الثاني . القوة المميزة بالسرعة، تلاميذ، .

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: تمت الدراسة على عينة عشوائية شملت 10 تلاميذ من أصل 60 تلميذ.
المجال الزمني و المكاني: ابتدائية ليزيد موسى بمدينة مستغانم من 06 فيفري 2014 إلى غاية 30 أفريل 2014.

المنهج: المنهج المتبع تجريبي.

الأدوات المستعملة في الدراسة : لغرض تجميع البيانات اللازمة استخدمت في الدراسة أدلة جمع البيانات والمتمثلة في الاستمارة وتتضمن الاستمارة 03 اختبارات ولتفسير النتائج استخدمنا (تستودنت، المتوسط الحسابي - معامل الارتباط بيرسون. الانحراف المعياري .درجة الحرية) كوسائل إحصائية.

النتائج المحصل عليها:

1. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى العينتين الضابطة و التجريبية إثر الاختبار القبلي لعناصر اللياقة البدنية (قوة - رشاقة - مرونة).
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية اثر الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة - رشاقة - مرونة).

التوصيات:

- انطلاقا من النتائج المتوصل إليها بعد التحليل والمناقشة ارتأينا أن نطرح على أساتذة التعليم الابتدائي بعض الاقتراحات والتوصيات والمتمثلة في:
- الرفع من قيمة حصة التربية البدنية والرياضة وذلك بزيادة معاملها لخلق التوازن بينها وبين المواد الأخرى.
 - على الأستاذ التطوير من أدائه والسعي لخلق محفزات وذلك مثلا بالقيام بدورات رياضة داخل المؤسسة.
 - الزيادة في الحجم الساعي للحصة.
 - يجب استخدام وإدراج الألعاب الصغيرة في المدارس الابتدائية.
 - معرفة أهمية الألعاب الصغيرة وإدراك أهميتها في تنمية جانب النمو المختلفة للتلميذ.

- تقسيم التلاميذ أثناء المنافسة يكون حسب رغبة الأستاذ وتوجيهاته, حتى تكون المنافسة عادلة بين فريقين متكافئين.

- ضرورة مراعاة اختيار الالعب الصغيرة حسب خصائص وطبيعة القسم مع مراعاة السن والجنس.

- التدرج في تطبيق الالعب الصغيرة من السهل إلى الصعب.

Résumé de l'étude :

Titre de l'étude :

L'effet de l'utilisation de petits jouets sur le développement de certains des attributs physiques (vitesse - force) sur la deuxième phase d'élèves du primaire (09-11 ans).

Importance de l'étude :

Phase de lieu de préparer la génération future , en tenant compte des spécificités de ce groupe d'âge Fbaqaham mini-jeux seraient un moyen efficace de développer les aspects physiques , en particulier de donner un plaisir et le bonheur de la leçon .

Problème de l'étude :

Est l'utilisation de petits jeux a un impact positif sur le développement de certains éléments des attributs physiques ?

Objectifs de l'étude :

- Pour atteindre l'achèvement de la part de l'éducation physique et du sport à l'aide de petits jouets en raison de leur importance particulière dans le développement d'attributs physiques à payer à l'étudiant de faire des efforts supplémentaires .
- L'étude des particularités de l'enfant (09-11 ans) multiples.
- Mise en évidence des différentes formes de petits jouets et de leur rôle dans le développement d'attributs physiques.

Hypothèses de l'étude :

Vredat général : utiliser de petits jeux a un impact positif dans le développement d'éléments sur les caractéristiques physiques de la cible avec l'échantillon expérimental.

Hypothèses partielles :

- 1 aucune différence statistiquement significative au niveau du contrôle et des échantillons expérimentaux après les éléments tribaux de test de condition physique (force - agilité - élasticité) .
- 2 La présence de différences statistiquement significatives après un pré-test et post-test de l'échantillon de contrôle et la recherche expérimentale dans certains éléments de la condition physique (force - agilité - élasticité) .

Mots-clés:

Effet, l'utilisation, des petits jouets. Développement, les caractéristiques physiques, les élèves, de la seconde phase. Speed- force, étudiants.

Procédures pour l'étude de terrain :

Échantillon: L'étude a été menée sur un échantillon aléatoire de 10 élèves sur 60 élèves .
Temporelle et spatiale domaine : élémentaire à plus de Moïse à Mostaganem du 06
Février 2014 au 30 Avril 2014.

Approche: une approche expérimentale pris.

Les instruments utilisés dans l'étude : dans le but de rassembler les données nécessaires utilisées dans l'étude de la collecte de données et la preuve de la forme et lorsque le formulaire 03 tests et interpréter les résultats, nous avons utilisé (Tstodnt, SMA - coefficient de corrélation de Pearson de type standard degrés de liberté.) Comme moyen de statistiques.

Les résultats obtenus :

- 1- aucune différence statistiquement significative au niveau du contrôle et des échantillons expérimentaux après les éléments tribaux de test de condition physique (force - agilité - élasticité).
- 2- La présence de différences statistiquement significatives après un pré-test et post-test de l'échantillon de contrôle et la recherche expérimentale dans certains éléments de la condition physique (force - agilité - élasticité).

Recommandations:

Levée de la valeur de la part de l'éducation physique et le sport, les laboratoires de spectre pour créer un équilibre entre eux et d'autres matériaux.

Professeur sur le développement de la performance et à s'efforcer de créer des incitations pour le spectre, par exemple, faire Bduarat sport dans l'organisation.

L'augmentation de la taille de la part du courrier.