

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم: التربية البدنية و الرياضة

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

في التربية البدنية و الرياضية

## الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير الصفات البدنية (الرشاقة، المرونة و السرعة) لتلاميذ الطور الثاني

دراسة تجريبية لدى تلاميذ الطور الثاني (9 – 12 سنة) بولاية مستغانم

تحت إشراف الأستاذ: محمد رمعون .

من إعداد الطلبة:

- بردا دباي سعيد.
- بلبشير عبد العزيز.
- مهيدي عز الدين.

# الإهداء

أهدي هذا العمل إلى من تعهداني بالتربية في الصغر،  
حفظهما الله وكانا لي نبراساً يضيء فكري بالنصح، والتوجيه في الكبر أمي، وأبي  
إلى من شملوني بالعطف، وأمدوني بالعون، وحفزوني للتقدم، إخوتي، وأخواتي  
رعاهم الله

إلى كل من علمني حرفاً، وأخذ بيدي في سبيل تحصيل العلم، والمعرفة.

إلهم جميعاً أهدي ثمرة جهدي، ونتاج بحثي المتواضع

برداد دبي سعيد، بلبشير عبد العزيز، مهدي عز الدين

# شكر و تقدير

لابد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد ...

وقبل أن نمضي تقدم أسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة ...

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة ...

إلى جميع أساتذتنا الأفاضل.....

"كن عالما .. فإن لم تستطع فكن متعلما ، فإن لم تستطع فأحب العلماء ، فإن لم تستطع فلا تبغضهم"

وأخص بالتقدير والشكر للأستاذ المشرف عن هذا البحث ، البروفسور أ.رمعون

وكذلك نشكر كل من ساعد على إتمام هذا البحث وقدم لنا العون ومد لنا يد المساعدة وزودنا بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث.

برداد دبي سعيد ، بلبشير عبد العزيز ، مهدي عز الدين

# محتوى البحث

## محتوى البحث

أ.....	إهداء
ب.....	شكر و تقدير

## قائمة المحتويات

ج.....	قائمة الجداول
ح.....	قائمة الأشكال

## التعريف بالبحث

2.....	مقدمة
3.....	1 - إشكالية البحث
4.....	2 - فرضيات البحث
4.....	3 - أهداف البحث
4.....	4 - أهمية البحث
5.....	5 - تعريف المصطلحات
6.....	6 - أسباب إختيار الموضوع
6.....	7 - الدراسات السابقة

## الباب الأول: الجانب النظري

### الفصل الأول: التربية البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي

10.....	تمهيد
---------	-------

#### المبحث الأول : التربية البدنية و الرياضية في الوسط الرياضي

11.....	1 1 - التربية البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي
11.....	1 2 - أهمية التربية البدنية و الرياضية
12.....	1-2-1 - أهمية التربية البدنية و الرياضية للطور الثاني
13.....	1 3 - أهداف التربية البدنية و الرياضية
13.....	1 4 - برنامج التربية البدنية لتلاميذ الطور الثاني

#### المبحث الثاني: مميزات درس التربية البدنية و الرياضية في الطور الثاني

15.....	تمهيد
15.....	1 5 - مفهوم درس التربية البدنية
16.....	1 6 - درس التربية البدنية و الرياضية

16.....	1 6 4 - درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني
18.....	1 6 2 - أهمية درس التربية البدنية
20.....	1 6 3 - أهداف درس التربية البدنية والرياضية
<b>الفصل الثاني: دور الألعاب الصغيرة في تنمية الصفات البدنية.</b>	
25.....	تمهيد
<b>المبحث الأول: اللعب.</b>	
26.....	2 1 - تعريف اللعب
26.....	2 2 - فوائد اللعب
27.....	2 3 - وظائف اللعب
28.....	2 4 - العوامل المؤثرة في اللعب
<b>المبحث الثاني: الألعاب الصغيرة.</b>	
28.....	2 5 - تعريف الألعاب الصغيرة
29.....	2 6 - أهداف الألعاب الصغيرة
30.....	2 7 - خصائص الألعاب الصغيرة
30.....	2 8 - علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية
31.....	2 9 - مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة
31.....	2 10 - تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة
<b>المبحث الثالث: الصفات البدنية.</b>	
31.....	2 11 - المصنفات البدنية
33.....	2 12 - أنواع الصفات البدنية
33.....	2-12-1- القوة
34.....	2-12-2- المرونة
35.....	2-12-3- الرشاقة
36.....	2-12-4- السرعة
38.....	2-12-5- التحمل

### الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية من 9 سنوات إلى 12 سنة

40.....	3 1 - مفاهيم حول الطفولة
40.....	3 2 - خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (9 - 12 سنة)
44.....	3 3 - الطفل و الممارسة الرياضية

## الدراسة الميدانية

### الفصل الأول: منهجية الدراسة و الدراسة الإستطلاعية

51.....	1 1 - منهج البحث
51.....	1 2 - عينة البحث
51.....	1 3 - مجالات البحث
51.....	1 4 - أدوات البحث
52.....	1 5 - صعوبات البحث
52.....	1 6 - الدراسة الإستطلاعية
53.....	1 7 - الوسائل الإحصائية
56.....	1 8 - مواصفات الإختبارات البدنية

### الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

62.....	2 1 - عرض و تحليل النتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة للعينتين الضابطة و التجريبية
69.....	2 2 - الإستنتاجات العامة
69.....	2 3 - مقارنة النتائج بالفرضيات
71.....	الخلاصة العامة
72.....	التوصيات
74.....	المراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان
15	الجدول رقم 1: يبين محتوى برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني والأهداف التربوية
42	جدول رقم 2: يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (9-12 سنة)
53	جدول رقم 3: يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية
62	جدول رقم 4: يبين نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار الرشاقة
63	جدول رقم 5: يبين نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار المرونة
64	جدول رقم 6: يبين نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار سرعة رد الفعل
65	جدول رقم 7: يبين نتائج الاختبار القبلي و العدي للعينتين الضابطة في صفة الرشاقة
66	جدول رقم 8: يبين نتائج الاختبار القبلي و العدي للعينتين الضابطة في صفة المرونة
67	جدول رقم 9: يبين نتائج الاختبار القبلي و العدي للعينتين الضابطة في صفة سرعة رد الفعل
68	جدول رقم 10: يبين نتائج الاختبارين القبلي و العدي للعينتين التجريبية في جميع الصفات



## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان
56	شكل رقم 01 يبين إختبار الوثب العريض من الثبات
57	شكل رقم 02 يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان
57	شكل رقم 03 : الوثب وفق الحواجز
58	شكل رقم 04 يمثل تمرين رفع الجذع
58	شكل رقم 05 يبين إختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام
59	شكل رقم 06 : يمثل إختبار الجري بسرعة مع تكبير الخطوة
60	شكل رقم 7: يمثل إختبار القفز في وضعية البطة
60	شكل رقم 8: الجري بسرعة مع تكبير الخطوة
62	الشكل البياني رقم 9 : يبين نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار الرشاقة
63	الشكل البياني رقم 10 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار المرونة
64	الشكل البياني رقم 11 : يبين دراسة مقارنة القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار سرعة رد الفعل
65	الشكل البياني رقم 12 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و العدي للعيقة الضابطة في صفة الرشاقة
66	الشكل البياني رقم 13 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و العدي للعيقة الضابطة في صفة المرونة
67	الشكل البياني رقم 14 : يبين دراسة مقارنة الاختبار القبلي و العدي للعيقة الضابطة في صفة سرعة رد الفعل
68	الشكل البياني رقم 15 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و العدي للعيقة التجريبية في جميع الصفات (الرشاقة ، المرونة و سرعة رد الفعل)

التعريف بالبحث

## مقدمة:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية 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 حطوية 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 وعاطفي.

تعد مرحلة التعليم الأساسي حجر الزاوية في البناء التعليمي والتي تركز عليها الدول وذلك لكونها من أنسب المراحل السنوية لتنمية قدرات الطفل الحركية و البدنية وتطويرها التي تستند إليها المراحل التعليمية اللاحقة، وقد عد الكثير من العلماء هذه المرحلة كأحسن مراحل التعليم نظراً إلى وجود مجموعة من الخصائص البيولوجية والنفسية والحركية التي تميز الطفل في هذه المرحلة، كما يعد الاهتمام بالطفولة من أهم المعايير التي يقاس بها تقدم المجتمعات وتطورها فهذا الاهتمام هو في الواقع اهتمام بمستقبل الأمة بإعداد الأطفال ورعايتهم في الجوانب كافة هو إعداد لمواجهة التحديات الحضارية التي تفرضها مقتضيات التطور والتغير السريع الذي نعيشه اليوم.

في هذا الشأن يعد اللعب أحد أهم المجالات التي تساعد في بناء شخصية الطفل، وذلك بما يمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته، كما أنه مجالاً غني بالأنشطة التي تشبع حاجة الطفل الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والحركية والنفسية والسيولوجية و المهارة، إذ إن اللعب يزود الطفل بالخبرات والمعلومات بطريقة تلقائية، فضلاً عن إن ممارسة الألعاب الصغيرة تساعد على الشعور بالسعادة والغبطة والفخر لإنجاز عمل ما، ويحتل اللعب مكانة حيوية في حياة الأطفال، بل ويستمر تأثيره حتى عند الكبار، ولهذا يجمع علماء النفس والتربية على أن اللعب بكافة أشكاله وأنواعه خصوصاً الألعاب الصغيرة و التي هي موضوع بحثنا هذا المتمثل في بحث تأثير الألعاب الصغيرة على تطوير الصفات البدنية للطفل، إذ تعد هذه الأخيرة (الألعاب الصغيرة) نقطة البدء للنمو بكافة جوانبه لدى الأطفال، وهم يرون أن الاستكشاف وأشكال التفكير والقدرات الحركية

تنمو من أنشطة الأطفال التلقائية، ويفترض هؤلاء العلماء وجود علاقة مباشرة بين اللعب والتعلم، فاللعب يعد عملية ذات قوة تربوية بحيث يرى البعض أن التعلم سوف يظهر بصورة تلقائية، إذ أن اللعب ليس فقط وسيلة يقوم من خلالها الطفل باستكشاف عالمه الخاص، ولكن هو أكثر من ذلك لأنه النشاط الذي يحقق التوازن النفسي في سنوات العمر المبكرة، كما أن اللعب هو أساس كل الأشكال العليا من الأنشطة العقلية والبدنية والحركية، وهكذا يحتل اللعب مكانة حيوية في النمو البدني والحركي عند الأطفال، بل ويستمر تأثيره حتى عند الكبار، وعلى هذا الأساس، لا يوجد تقسيم ما بين اللعب والعمل في حياة الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، فأيا ما كان يفعله، فإنه يتعلم منه، وما نطلق عليه لعباً، يعد في الواقع عملاً، فالطفل يركز بكل حواسه على النشاط الذي يشترك فيه بكل كيانه، إن هذا التركيز هو ما يجعل من الموقف شاملاً للتعليم واللعب في آن واحد، كما أن الألعاب الصغيرة تساهم في نمو الأطفال من زوايا متعددة، فهي تساهم في النمو المعرفي، والنمو اللغوي، والنمو الاجتماعي، والنمو الانفعالي، ونمو الابتكار، والنمو الحركي والنمو البدني .

و هذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي تطوير بعض الصفات البدنية انطلاقاً من برنامج مليء بالألعاب الصغيرة و ذلك لتحفيز تلاميذ الطور الثاني ( 9 - 12 سنة ) لإفراغ طاقتهم الحركية و النفسية في قالب مشوق و بعيد عن التمارين الجافة و المملة .

## 1 - إشكالية البحث:

يلاحظ من يعمل في مجال التربية على المستوى الوطني الجزائري افتقاره إلى حد كبير إلى استراتيجيات وأساليب تعليمية محددة و واضحة المعالم وقائمة على الفهم الصحيح للسلوك الحركي للطفل أو التلميذ ، إذ أنه هناك بعض المدارس الابتدائية في الجزائر لا يوجد بها أساتذة أو مربيون متخصصون في المجال الرياضي، و لهذا لا يزال تعليم هؤلاء الأطفال أو التلاميذ في الكثير من المدارس الابتدائية يتم من خلال تعديل وتكييف استراتيجيات أو أساليب تعليمية مستعملة و بعيدة كل البعد عن المبادئ التعليمية التدريبية في المجال الرياضي، يحاول الطلبة في هذه الدراسة تطبيق برنامج تدريبي يحتوي على مجموعة ألعاب صغيرة كنموذج لإستراتيجية مفادها تطوير الصفات البدنية للطفل الذي يتراوح بين 9 و 12 سنة.

من خلال ما سبق، سوف يتطرق الطلبة إلى الإشكالية التالية : هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (رشاقة، مرونة، سرعة رد الفعل ) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضة ؟

2 -فرضيات البحث: رأى الطلبة أن تكون فرضية هذا البحث على النحو التالي:

- هناك فرق معنوي ذو دلالة إحصائية في الصفات البدنية لصالح العينة التجريبية.
- للبرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية لدى الأطفال بعمر 9-12 سنة.

3 -أهداف البحث:

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية :

- إختيار مجموعة ألعاب صغيرة لتطوير القدرات البدنية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلاميذ بعمر(9-12) سنة.
- معرفة تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير الصفات البدنية للتلاميذ بعمر(9-12) سنة.

4 - 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 ، فبإقحام الألعاب المصغرة من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص مع إضفاء طابع المرح و السرور على الدرس.

## 5 - تعريف المصطلحات:

### 5 4 - التربية البدنية و الرياضية:

إن ميدان التربية البدنية الرياضية يزخر بالعديد من التعاريف و المفاهيم و هذا إن دل على شيء فإنما يدل على لسوء، و بذلك يمكن حصر تعريف التربية البدنية و الرياضية من خلال المفاهيم التالية:

- تعرف " ويست بوتشر " التربية البدنية بأنها : هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيلة الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك ، و قد تناول كل من " ويست بوتشر " هذا التعريف بالتحليل مشيراً إلى أن التربية البدنية و الرياضية تشمل على اكتساب و صقل المهارات الحركية ، و تطوير اللياقة البدنية و المحافظة عليها من أجل أفضل مستوى صحي ، و من خلال آثار طيبة و اكتساب المعارف و تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني .

(WUEST D.A. & Bucher 1999)

- ذكر "بيتر أرنولد" أيضاً تعريفاً للتربية البدنية، إذ يقول " ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري و توافق الجوانب البدنية و العقلية ، الاجتماعية ، الوحدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر ". (PETER J. Arnold 1984)

### 5 2 - الألعاب المصغرة:

تعرف الألعاب الصغيرة بأنها : " ألعاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور وتحمل بين طياتها تنافس شريف في نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية مركبة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرنة والبساطة". (عبد الحميد شرف 2005، 147)

### 5 3 - الصفات البدنية:

- يعرف علاوي الصفات البدنية بأنها " قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب ". (محمد حسن علاوي 1997، 80)

- كما تُعرف الصفات البدنية بأنها " مجموعة صفات بدنية وإمكانيات الأجهزة الوظيفية في التكيف على الحوافز التي تظهر بوجود دوافع دائمة وتحديدها حسب المستوى بعد المحافظة على

إتزان الأجهزة الوظيفية، أي الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج ". (حسين

بيومي عدلي 1998، 13)

6 - أسباب إختيار الموضوع: من الأسباب التي جعلتنا نختار هذا الموضوع ليكون عنواننا لبحثنا

، مايلي:

1 - ضعف أداء الأطفال للقدرات البدنية والحركية في الوطن مقارنة بالدول الأوروبية، الأمر الذي دفع

الباحث إلى إيجاد حلا لهذه المشكلة من خلال اعتماده على الألعاب الصغيرة في تطوير أهم

القدرات البدنية و الحركية لأطفال بعمر (9- 12) سنة.

2 - عدم الإهتمام و الحرص على ممارسة الأطفال للرياضة و الألعاب المصغرة في المدارس و النوادي،

و عدم إنتشار هذه الثقافة لدى الأولياء، الطاقم التربوي للإبتدائيات في الجزائر.

7 - الدراسات السابقة:

• الدراسة الأولى: (الأستاذ أسعد حسين عبد الرزاق - جامعة بغداد - العراق، 2009)

دراسة ميدانية قام بها الأستاذ أسعد حسين عبد الرزاق حول تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم

القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7- 8) سنوات، كان الهدف منها إعداد ألعاب صغيرة لتطوير

أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8)سنوات، و التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير

أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7- 8) سنوات، حيث تم أخذ تلاميذ عينة البحث من

مدرسة المصرية الابتدائية للبنين، الصف الثاني بعمر (7-8)سنوات في مركز محافظة بابل.

استخلص الباحث من هذه الدراسة أن استعمال الألعاب الصغيرة التي تتميز بطابع المرح والسرور، له أثر

بشكل ايجابي وكبير في فاعلية أداء التلاميذ ، الأمر الذي يوجب تطوير القدرات البدنية والحركية للطفل

موضوع البحث.

• الدراسة الثانية: (بوسنان فاتح، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 3 - 2012).

رسالة ماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية، قام بتحضيرها الطالب: بوسنان فاتح،

كان الهدف من هذه إبراز أهمية التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، و معرفة الحالات

النفسية، و السيكولوجية للمراهق، بالإضافة إلى معرفة ما مدى دور حصة التربية البدنية والرياضية في

التقليل من القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.، كما نوه إلى دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في التقليل من القلق لدى تلميذ المرحلة الثانوية.، كانت عينة البحث مجموعة من التلاميذ عددهم 500 وتم إختيارها من ثانويتين تابعتين لمديرية التربية لولاية الجزائر غرب.

من خلال الدراسة التي أجريناها ، تأكد لنا بأن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في التقليل من حدة القلق الذي يتعرض له المراهق في المرحلة الثانوية ، وأثبتت النتائج المتوصل إليها ما يؤكد الفرضيات التي طرحناها والتي تتفق في أن لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على نفسية المراهق من خلال الألعاب والأنشطة البدنية و الرياضية المتعددة ، التي تساهم في التقليل من الضغوطات النفسية الخاصة التي تعيق النمو السليم للمراهق. وتوصلنا أيضا إلى أن أستاذ التربية البدنية والرياضية له دور كبير وفعال في مساعدة التلاميذ في التخلص من المشاكل النفسية أو التكيف معها، وإدماجهم داخل الجماعة.



# الباب الأول : الجانب النظري

# الفصل الأول: التربية البدنية و الرياضية في الوسط

## المدرسي

1 -المبحث الأول: التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي.

2 -المبحث الثاني: مكونات درس التربية البدنية والرياضية.

## تمهيد:

تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان من الميلاد حتى البلوغ فهي بمثابة الركيزة الأساسية للبناء السليم والمتكامل للطفل وعلى كافة المستويات المهارية والبدنية والمعرفية والنفسية والوجدانية، كما أنها تؤثر على سلوكه وشخصيته بكل إبعادها ، إلا أن الاهتمام بتنمية القدرات البدنية والحركية لدى الأطفال أصبحت من الأمور التي يهتم بها العلم الحديث من خلال العلاقة الوثيقة بينها وبين تطور الإنسان ، لذلك فإن هذا الاهتمام يتطلب إعدادا متكاملًا من مرحلة الطفولة المبكرة حتى الوصول إلى أعلى المستويات وفي جميع النواحي العقلية والنفسية و المهارية والوجدانية والبدنية.

كما تعد الأفكار والنظريات التربوية التي جاء بها (رودولف لابان) و (أفلاطون) و (باجيه) خير دليل على أهمية القدرات البدنية والحركية وعلاقتها بالأداء الحركي للإنسان ودورها في تنمية المستوى الحركي والوجداني والمعرفي للطفل .

وأن التربية الرياضية والحركية نوع من أنواع التربية العامة والتي تسعى إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن (اجتماعيا، وعقليا، ونفسيا، وبدنيا) وذلك من خلال النشاط الحركي عن طريق استخدام أسلوب الألعاب الصغيرة وهو احد أساليب التربية الحركية وتستخدم لتعليم الأنشطة الحركية من سن السادسة فما فوق وهي ألعاب تتميز بالسهولة في أدائها ويصاحبها الفرح والسرور والتنافس الشريف بين الأطفال .

وبما أن مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الإنسان لما لها من أثر واضح في حياته المستقبلية ، وكان لابد من الاهتمام بالمنهج التعليمية التي تساهم إسهاما فاعلا في تحقيق النمو المتكامل للطفل بشكل عام من خلال النشاط الحركي الذي تتطور فيه القدرات البدنية والحركية بشكل خاص ، وعليه يتطلب من المتخصصين والباحثين الاهتمام بالأطفال والعمل على إعداد مناهج تعليمية تساعد على إكسابهم تلك القدرات.

وبذلك تكمن أهمية البحث في استعمال الألعاب الصغيرة من أجل تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (9-12) سنة، حيث يتمكن الطفل من أداء الحركات وفق إمكاناته و قدراته من خلال حرية الحركة وبعيدا عن الأمر في الأداء الحركي ، مما يساهم مستقبلا في زيادة تطوير تلك القدرات.

## المبحث الأول: التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي:

### 1 4 - التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي:

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

و المقصود 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 موحدا هو التربية البدنية والرياضية (عضاضة أحمد مختار 1962، 123) ، وعرفت بأنها تجميع الأعمال الرياضية المنظمة ذات الأهداف التربوية التي تستخدم الرياضة كوسيلة لها . ( محمد صادق غسان و الصفار سامي 1988، 10)

### 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 أنطوان 1978، 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. (مهنا فايز 1985 ، 50)

### 1 2 1 - أهمية التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني :

لقد تحددت أهمية التربية البدنية والرياضية فيما يلي : (محمد عوض بسيوني و الشاطي ياسين 1992 ، 95)

- مساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخيارات الحركية ، ووضع القواعد الصحيحة لممارسته داخل المدرسة وخارجها.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل : القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، التحمل والتنسيق .
- التحكم في القوام في حالي الحركة والسكون .
- اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية و الفيزيولوجيا و البايوميكانيكية .
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق والمحترم.
- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
- تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة اللاصفية.

### 1 3 - أهداف التربية البدنية والرياضية :

إن للتربية البدنية والرياضية أهدافا 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 أهدافا تربوية لهذه المادة أن يستخرجوها انطلاقا من الأهداف العامة السابقة، ونستطيع أن نميز بفضل هذه الجهود العملية بين الأهداف التربوية والأهداف التقنية.

- الهدف التربوي: تنمية روح المحبة، التعاون، التنافس....إلخ.

- الهدف التقني أو الرياضي : تطوير دقة التميريرات في كرة اليد والسلة.... إلخ. (محمد عوض بسيوني و الشاطي ياسين 1992، 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 يلبي 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 . (محمد عوض بسيوني و الشاطي ياسين 1992، 95)
- الزمني التشريحي، الفسيولوجي والعقلي على التوالي وهي بسيطة تساعد مدرسي التربية البدنية والرياضية.

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
ألعاب ذات تنظيم ممهدة للألعاب الكبيرة	تنمية القدرات البدنية والنفسية والحركية والتفكير التكتيكي.
أنشطة إيقاعية وتشمل الإيقاعات الأساسية	تنمية الرشاقة، المرونة، التركيز
ألعاب ومهارات فردية	تنمية الصفات البدنية مثل السرعة، القوة المتداومة، التنسيق،... الخ، وكذلك تنمية الصفات النفسانية مثل الإرادة، الشجاعة، حب التفوق.. الخ
ألعاب المطاردة	تنمية الصفات البدنية، الحركية، النفسانية 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

## المبحث الثاني: مميزات درس التربية البدنية والرياضية في الطور الثاني.

تمهيد:

يمثل درس التربية البدنية الجزء الأهم من مجموعة أجزاء البرنامج المدرسي للتربية البدنية ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية والتربوية التي تحقق أهداف المنهج ، وعلى ذلك يفترض أن يستفيد منه كل تلاميذ المدرسة مرتين أسبوعياً على الأقل ، كما أنه يجب على معلم التربية البدنية مراعاة كافة الاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس والوسائل التعليمية والتقويم حتى يمكن تحقيق تلك الأهداف بصورة سليمة. (أمين الخولي و آخرون 1998، 50)

### 1 5 - مفهوم درس التربية البدنية :

وترى كل من سهير بدير و بدور المطاوع أن درس التربية البدنية يعتبر الوحدة الأساسية للمنهج ، ويمثل أصغر جزء من المادة الدراسية بل ويجمع كل خواصها ، إذ تمثل الأنشطة الحركية التي تقدم للمتعلمين في وقت يتم تحديده لهم مسبقاً في الجدول المدرسي أثناء اليوم الدراسي ، ويجبرون على حضوره إلا من أعفي بسبب يستوجب الإعفاء ، كما يعمل الدرس على تحقيق أهداف المنهج العام للتربية البدنية . (بدور المطوع و آخرون 1996، 87-88)

و يرى محمد الحماحي أن درس التربية البدنية يتكون من ثلاث أجزاء رئيسة وهي :

(الحماحي 1996)

أ - الإعداد العام: وهذا الجزء يتكون من المقدمة والتمرينات. ويكون الغرض من المقدمة

تهيئة الطالب نفسياً وفسولوجياً لكي يستعد ويتقبل نوع النشاط في الدرس ، أما التمرينات فيكون الغرض منها هو العناية بقوام الطلاب وتنمية لياقتهم البدنية والتأثير الإيجابي في أجهزتهم الحيوية.

ب - الإعداد الخاص: ويشمل كل من النشاط التعليمي والتطبيقي ، بحيث يكون الغرض من

النشاط التعليمي هو تعليم الوحدة التعليمية التي يتضمنها الدرس وقد تكون وحدة أو أكثر، ويشرح المعلم المهارة الحركية أثناء الدرس باستخدام التقديم السمعي أو المرئي للمهارة، أما النشاط التطبيقي فالغرض منه التطبيق والتدريب على المهارة التي تعلموها



سابقاً، وذلك في ضوء توجيهات المعلم حتى يتمكن هؤلاء الطلاب من إتقان ما تعلموه والتزود بالخبرات التربوية المرتبطة بمواقف النشاط.

**ت - النشاط الختامي:** وهو الجزء الأخير من الدرس، والغرض منه تهدئة الطلاب فسيولوجياً للعودة بالأجهزة الحيوية للجسم إلى حالتها الطبيعية التي كانت عليها قبل ممارسة النشاط في الدرس. (محمد الحماحي 1996، 97-98)

## 1 6 - درس التربية البدنية والرياضة:

إن الحصّة 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 زمنيا تبعا لقانون المدرسة وهي في الغالب 45 دقيقة، كما أنه جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج، الذي تؤدي فيه الحصّة وظيفة هامة.

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

### 1 - مراحل درس التربية البدنية والرياضية :

يتكون درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني من ثلاث مراحل هي:  
أ - **المرحلة التحضيرية:** و تسمى كذلك مرحلة التهيئة إذ أن جميع الألعاب والنشاطات الرياضية والتمارين التي ترمج خلال هذه المرحلة ما هي 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.

ب- **المرحلة الرئيسية:** و هي المرحلة الأساسية ، تتكون من ألعاب تهدف إلى بلوغ الهدف المسطر مع مراعاة خصائص و مميزات أطفال هذه المرحلة وأعمالهم ومستواهم الدراسي وذلك بالتنوع في الألعاب تفاديا للملل والحفاظ على الهيكلة العامة للحصّة.

ج- **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 المرابي هذه المرحلة لترتيب الوسائل البيداغوجية وقيام التلاميذ بعمليتي الغسل ولبس الثياب .

كما يجد الطلبة أن حصّة التربية البدنية والرياضية لها تركيبة خاصة لتلاميذ الطور الثاني وهي كما يلي:

- انطلاقا من التوزيع السنوي تتركب الحصّة حسب تدرج الألعاب والنشاطات حسب الأهداف المختارة.
- اختيار التمارين و الألعاب، أشكالها وتطبيقاتها الكمية وتدرجها يكون مبني أساسا على المبادئ التالية:

- تقديم النشاطات في أشكال ألعاب 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 .

## 2 - مدة درس التربية البدنية والرياضية:

لقد خصص في برنامج التربية البدنية والرياضية حصتان في الأسبوع كل حصّة ب 45: دقيقة

(2x45 د) ( وزارة الشباب والرياضة 1984)

## 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، و ألعاب الصيد والمطاردات وعلى حسب الفروق،

والألعاب المصغرة التي هي الطريق الأكثر فعالية وحادثة في نفس الوقت).

و كل هذه الألعاب تهدف إلى تنمية (السرعة، التحمل، سرعة الاستجابة، والقياس البصري الحركي و

القدرات النفسية الحركية بصفة خاصة). ( وزارة الشباب والرياضة 1984)

## 1 6 2 - أهمية درس التربية البدنية:

يرى محمد الحماحي أن أهمية دروس التربية البدنية يمكن تحديدها في عدة نقاط وهي كما يلي :

(محمد الحماحي 1996)

- يساهم درس التربية البدنية في تحقيق أهداف برامج التربية البدنية ، وذلك بالاهتمام بتحقيق النمو

البدني و المهاري والاجتماعي والعقلي والنفسي للمتعلمين .

- إكساب المتعلمين المهارات الحركية و تزويدهم بأنواع من المعرفة المرتبطة بتعلم تلك المهارات

المكتسبة، وتكوين لديهم القيم والاتجاهات التربوية.

- إعداد جيل يتميز بقوة البنية واللياقة البدنية ليكون قادراً على بذل الجهود ومواصلة العمل

وذلك من خلال الاهتمام بقوام المتعلمين وتنمية لياقتهم البدنية ومعالجة بعض الانحرافات القوامية

ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم .

- إعداد جيل يتميز بالصحة النفسية والعقلية وذلك من خلال تهيئة المواقف التي تشبع حاجات

المتعلمين إلى تحقيق الذات والأمان والنجاح و إشباع الميل للحركة والهواية وإتاحة المواقف التربوية

لتفريغ الانفعالات المكبوتة وتحقيق الاتزان النفسي ، وكذلك من خلال تنمية القدرات العقلية كالانتباه والإدراك والتصور و الإبداع والابتكار والتفكير واتخاذ القرارات السليمة .

- استثمار أوقات الفراغ ، إذ أن لدرس التربية البدنية دور تربوي مهم في تزويد المتعلمين بمهارات أوقات الفراغ واستغلالها وتنمية ميولهم الإيجابية نحو الترويح وذلك من خلال تنوع أوجه النشاط لتتفق مع ميول المتعلمين وتوفير الإمكانيات حتى يتاح لهم الفرصة لممارسة أوجه النشاط التي تتمشي مع احتياجاتهم . (محمد الحماحمي 1996، 98-101)

كما ترى كل من زينب عمر و غادة عبد الحكيم أن أهمية درس التربية البدنية تكمن في خمس نقاط

رئيسية وهي : (غادة عبد الحكيم وآخرون 2008)

- يعتبر درس التربية البدنية هو المنفذ الوحيد الذي يمكن من خلاله ممارسة نشاط رياضي للقاعدة العريضة من أبناء المجتمع حيث يتضمن العديد من الأنشطة البدنية و المهارة التي تراعي حاجات التلاميذ وميولهم وقدراتهم .
- يعتبر درس التربية البدنية إجبارياً كباقي المواد الدراسية الأخرى ويخضع لمنهج معين في كل مرحلة من مراحل التعليم المختلفة .
- يقوم بتنفيذ درس التربية البدنية معلمون متخصصون في التربية البدنية كما أن درس التربية البدنية له مكانه في الجدول الدراسي .
- يحتوي درس التربية البدنية على العديد من الأنشطة المتنوعة سواء كانت بدنية أو مهارة تتناسب مع الزمن المحدد للدرس .
- يسهم درس التربية البدنية في تنمية القدرات الحركية والصفات البدنية ، ويمكن من خلاله شغل وقت الفراغ وإشباع ميل التلاميذ للعب وإدخال المرح والسرور عليهم . (غادة عبد الحكيم وآخرون 2008، 20)

## 1 6 3 - أهداف درس التربية البدنية والرياضية :

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

### 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 ، صحيحة وجمالية.

### 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 المدون أعلاه، 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 تنفيذه ا. (محمد عوض بسيوني و الشاطى ياسين 1992، 32)

### 3 - الأهداف الواقعية لدرس التربية البدنية :

إن معرفة معلمين التربية البدنية وجميع العاملين في هذا المجال بأهداف درس التربية البدنية يعتبر من الأمور المهمة حيث إنها تساعدهم على تفهم أفضل لما يحاولون تحقيقه ، كما أنها بمثابة المرشد الأمين خلال عملهم ، والأهداف تساعد المدرس على فهم دور التربية البدنية في التربية وتساعد على اتخاذ القرارات ، ووضوح هذه الأهداف يعتبر وضوحا للمهنة ذاتها . (غادة عبد الحكيم وآخرون 2008، 21) وفي هذا الصدد تشير عنايات فرج إلى أن لدرس التربية البدنية العديد من الأهداف أهمها هي :  
(فرج عنايات 1998، 12-16)

### 4 - الأهداف التعليمية لدرس التربية البدنية وتتضمن ما يلي :

- تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية ، إذ تعد تنمية الصفات البدنية أولى أهداف دروس التربية البدنية كالقوة العضلية ، والسرعة والتحمل ، والرشاقة ، والمرونة ، وكذلك تنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية الرياضية .  
- اكتساب المعارف والمعلومات الرياضية والصحية ، حيث يساهم درس التربية البدنية في تعريف المتعلمين بالقواعد الصحية الأساسية ، مثل العناية بصحتهم البدنية ووقايتهم الصحية وتجنب الحوادث ومعرفتهم بمبادئ التغذية الصحية ، وكذلك الصحة البدنية .

### 5 - الأهداف التربوية لدرس التربية البدنية وتتضمن ما يلي :

- إكساب المتعلمين حب العمل الجماعي والتعاون والارتقاء بمستوى العمل الجماعي من خلال استخدام الأساليب التنظيمية في درس التربية البدنية أو باستخدام محتوى الدرس .  
- إكساب المتعلمين الميول والاتجاهات الإيجابية نحو التربية البدنية والرياضية من خلال المعارف والمعلومات التي يحرص الدرس على تنميتها لديهم .  
- تكوين شخصية المتعلمين من خلال إكسابهم السمات النفسية الإيجابية وذلك من خلال المواقف التربوية في درس التربية البدنية ، كالنظام والطاعة والشجاعة والاستقلال والاعتماد على النفس .  
- تنمية القدرات العقلية للمتعلمين عن طريق التفكير الواعي أثناء تعلم المهارات الحركية أو ممارسة النشاط البدني أو عند تنفيذ خطط اللعب .

- يسهم درس التربية البدنية في تشكيل القوام الجيد الذي يزود المتعلمين بالوعي والشكل أو المظهر الجمالي ، كما انه يعمل على تنمية القيم الجمالية من خلال الأداء الأبتكاري للتمرينات البدنية أو التعبير الحركي .

ومن خلال استعراض أهداف التربية البدنية الذي شمل العديد من آراء العلماء والقادة التربويين كان أمر طبعياً أن نقوم بتصنيف هذه الأهداف إلى عدد أقل وتقديمها في صورة تسهّل عملية استيعابها والإلمام بحدودها واقتراح ما يجب أن تكون عليه الأهداف ومن خلال ذلك يمكن تكوين فكر جديد يستفاد منه في إطار العملية التعليمية والتربوية في الدرس ، وإذا نظرنا إلى هذه الأهداف مجتمعة في إطار درس التربية البدنية فإنه يمكن استخلاص ما يجب أن تكون عليه الأهداف التربوية والتعليمية فيما يلي : (غادة عبد الحكيم وآخرون 2008 ، 22-32)

● **الأهداف التربوية:** وتتضمن ما يلي:

- 1 - تنمية الشعور بالانتماء للمدرسة .
- 2 - تنمية شعور الانتماء إلى المجتمع المحلي .
- 3 - بث وتنمية حب الوطن والاستعداد للدفاع عنه .
- 4 - تنمية احترام العمل وتقدير العاملين في كل المجالات و خاصة في المجال الرياضي .
- 5 - اكتساب وتنمية قوة الإرادة .
- 6 - تنشئة التلاميذ على المبادئ والقيم الديمقراطية الصحيحة .
- 7 - تنمية التعاون والعمل الجماعي .
- 8 - تنمية الإحساس بالجمال مثل جمال القوام وجمال الحركة الرياضية .
- 9 - الارتقاء بالقيم الرياضية المرجوة لدى التلاميذ .

● **الأهداف التعليمية:** وتشمل ما يلي:

- 1 - تنمية وتطوير الصفات البدنية المتعددة الجوانب مثل القوة و السرعة و التحمل والتوازن والمرونة و الرشاقة .
- 2 - تعليم المهارات الحركية الطبيعية والمكتسبة بالأنشطة الرياضية وتنميتها وتطويرها من خلال أنشطة تنافسية .
- 3 - رعاية التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة ، والارتقاء بمستوى الأداء المهاري للمتفوقين رياضياً .

- 4 - تحسين المستوى الصحي للفرد من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية عن طريق، تحسين الصحة العامة للفرد، اكتساب القوام السليم المعتدل، وأيضا ترقية القدرة الوظيفية للأجهزة الحيوية للجسم، مثل التنفس والدورة الدموية والجهاز العصبي والعضلات.
- 5 - تزويد التلاميذ بالمعلومات والمعارف الرياضية المهمة والمتمثلة في ( معلومات عن أساليب تحسين الصفات البدنية - ومعلومات عن جوانب تعليمية للمهارات الحركية - ومعلومات عن القواعد الفنية والخططية والقانونية الخاصة بالأنشطة الرياضية ).



# الفصل الثاني: دور الألعاب الصغيرة في تنمية الصفات البدنية.

- 1 - المبحث الأول: اللعب.
- 2 - المبحث الثاني: الألعاب الصغيرة.
- 3 - المبحث الثالث: الصفات البدنية.

### تمهيد:

يعتبر اللعب من الأنشطة الهامة التي يمارسها الفرد في حياته، وللعب دور رئيس في بناء شخصيته من جهة؛ وتأكيد تراث الجماعة أحياناً، ويعد اللعب ظاهرة سلوكية تسود عالم الكائنات الحية - ولاسيما الإنسان - وتمتاز بها الفقريات العليا عن غيرها، ومما تجدر الإشارة إليه أن اللعب باعتباره ظاهرة سلوكية لم يأخذ ما يستحقه من الاهتمامات والدراسات والبحث المتعمق في الدراسات النفسية والسلوكية. وقد يعزى السبب في قصور مثل تلك الدراسات تناول هذا الموضوع إلى وضوح الظاهرة وعموميتها، أو صعوبة الدراسة الجادة لهذه الظاهرة السلوكية أو كلا الاعتبارين معاً.

يبدأ الطفل في إشباع حاجاته عن طريق اللعب حيث تفتح أمامه أبعاد العلاقات الاجتماعية القائمة بينه والناس، ويدرك أن الإسهام في أي نشاط يتطلب من الشخص معرفة حقوقه وواجباته فيه ومما يعكسه في نشاط لعبه، ويتعلم الطفل عن طريق اللعب والتنظيم الذاتي وتمشياً مع الجماعة وتنسيقاً لسلوكه والأدوار المتبادلة.

اللعب مدخل أساس ليس لنمو الطالب العقلي والمعرفي فقط ، بل لنموه الاجتماعي والانفعالي، في اللعب يبدأ الطفل في التعرف على الأشياء وتصنيفها، ويتعلم مفاهيمها ويعمم فيما بينها على أساس لغوي وهنا يؤدي نشاط اللعب دوراً كبيراً في النمو اللغوي للطفل وفي تكوين مهارات الاتصال لديه واللعب لا يختص بالطفولة فقط فهو يلازم أشد الناس وقاراً ويكاد يكون ملازماً لكل نشاط أو فاعلية يؤديها الفرد يقول فولكويه : " لا يزول اللعب بزوال الطفولة فالراشد نفسه لا يمكن أن يقوم بفاعلية هائلة إلا إذا اشتغل وكأنه يلعب " واللعب يمتاز بالحرية والمرونة بينما يتطلب العمل التفكير بالنتائج والانتباه المتواصل. ويحتل العمل مكانة هامة في نمو الطفل لكل دوره يختلف في حياة الطفل عنه في حياة الكبار.

## المبحث الأول: اللعب.

### 2 1 - 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". (عماد الدين إسماعيل 1986، 9)

أما حسن علاوي فيعرفه "بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل 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". (محمد حسن علاوي 1983، 9)

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدنر 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, 43)

أما " أوليفر كاميل" 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، 31)

### 2 2 - فوائد اللعب:

لعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:

- نفس 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 لتمرين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.

- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جوا طليقا يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه.

- يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله و زيادة قدرته على الفهم.

- اللعب الجماعي تقوم 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 عرفان مصلح 1995، 4)

## 2 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 . (علي عبد الواحد واقي بلا تاريخ، 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 4 - العوامل المؤثرة في اللعب :

يوجد اختلاف كبير بين الأطفال أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغبتهم في السنوات المتقاربة ويرجع

هذا الاختلاف إلى احد العوامل التالية :

### 2-4-1- 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.

### 2-4-2- 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.

### 2-4-3- 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 . (نوار رشيد

روبيح وكمال عثمان عبد القادر جوان 1992 ، 12)

المبحث الثاني: الألعاب الصغيرة.

## 2 5 - 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 " (أمين أنور الخولي 1994، 171)

- "مجموعة متعددة من ألعاب الجري و ألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة و

ألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة

قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها ، وتكرارها عقب بعض الإضاحات البسيطة" (عطيات

محمد خطاب 1990، 63)

- وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين " (وديع فرج الدين 1996، 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 المربي " (حنفي محمود مختار 1974، 135-136)
- من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب 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 أجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور.

## 2 6 - 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 والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لابعيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة. (ERIC Botym 1981, P28)

## 2 7 - خصائص الألعاب الصغيرة:

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ 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 محمد خطاب 1990، 171)

## 2 8 - علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:

- إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل وخاصة مرحلة (9-12) 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.
- و هنا 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 و ألعاب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ . (قري عبد الغني وآخرون 2004، 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. (رحموني الجيلالي وآخرون 1997، 31)

## 2 9 - مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس و 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 جل التلاميذ قد أجزوها 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 بدايته . ا . (قاسم المندلاوي وآخرون 1990، 172-173)
- مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.

## 2 10 - 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 فان 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.

و يبدأ تقدم مهارات الألعاب الجماعية غالبا 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 ، وتبعًا لذلك فإن مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى. (قاسم المندلوي وآخرون 1990، 180)

### 1 - كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

إن اختيار مهارات معينة أو ألعاب تمهيدية أو ألعاب 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.

### 2 - 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 أعطى المعلم العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة. (قري عبد الغني وآخرون 2004، 42)

المبحث الثالث: الصفات البدنية.

### 2 14 - 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 خطوية 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 ر. (محمود عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطي 1992، 71)

## 2 12 - أنواع الصفات البدنية:

### 2 12 4 - 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) ومقاومته ا. (محمود عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطي 1992، 71)

القوة هي " القدرة على تحمل خارجي بفضل الجهود العضلي ، و فسيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص" (MATVIEU ( I.P ) 1983, P145)

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 محمود مختار 1974، 62)

### 2-12-1-1 - أنواع القوة :

يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية و التي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية و الرياضية:

1 - القوة العضلية القصوى : و تعني: " أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها".

2 - سرعة القوة: و تعني: "مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية".

3 - تحمل القوة: و تعني: "المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة". (مفتي إبراهيم حماد 1993، 216)

### 2-1-12-2- تنمية القوة عند الأطفال ( 9 - 12 سنة )

إن تنمية القوة بلعب 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 " واينتش " الجهاز العظمي لا يكتمل نموه إلا في المرحلة من 17 - 20 سنة.(JURGEN Weineck 1985, P123)

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

### 2 12 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 " خارابوحي " فيرى بأنها " القدرة على أداء الحركات لمدى واسع ". (محمد عوض بسيوني و الشاطي ياسين 1992، 220)

### 2-1-12-2- 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". (مفتي إبراهيم حماد 1993، 226)

و هناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هلم (JURGEN Weineck 1985, P273)

1 - 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 .

## 2 - 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.

### 2-2-12-2- 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 تدريجيا، وتعتبر السن ( 10-12 سنة) كأفضل سن لتحسين مرونة العمود الفقري.(E.Hahn, 1981, P83)

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 وممكن أكثر إلى الخطر إذا نشطت بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل ألعاب. (P286, JURGEN Weineck 1985)

## 2 12 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. (محمود عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطي 1992، 186)

### 2-2-12-3- تنمية الرشاقة عند الطفل ( 9 - 12 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. 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 . (محمود عوض البسيوني و فيصل ياسين

الشاطي، 1992، 180)

- الأداء العكسي للتمارين .

- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين

- التغيير في أسلوب أداء التمارين .

و يرى " أروين " 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)

**2 12 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

الأخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن ن (محمود عوض

البسيوني و فيصل ياسين الشاطي 1992، 198)، ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على

أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مد ة. (تشارلز يوتشر ترجمة الدكتور حسن معوض و د.كمال

صالح 1964، 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 .

-

2-12-4-1 - أنواع السرعة: نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

- 1 - السرعة الدورية (Vitesse cyclique): و تعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثل على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه. (أثير صبري و عقيل عبد الله الكاتب 1980، 48)
- 2 - سرعة رد الفعل : يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن (WEINECK 1992, P337)، 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. (تامر محسن واثق تاجي 1976، 56)
- 3 - السرعة الانتقالية: تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترة زمنية. (قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار 1984، 48)
- 4 - سرعة الحركة ( الأداء ): يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن. (مفتي إبراهيم حماد 1993، 220)

2-12-4-2 - تنمية السرعة عند الطفل ( 9 - 12 سنة ) :

إن العوامل الوظيفية للسرعة تحدد وراثيا، و تنمية هذه العوامل يتم مبكرا لدى الطفل حسب "weineck" ، ويرى " relhok - 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 تبني على عنصر اللعب و المطاردات ، و التي تفسح المجال أمام التصرفات الخاصة بالسرعة مما يمنع تشكيل عائق السرعة الذي يؤدي إلى ركوده ا. (WEINECK 1992, P91)

## 2-12-5- 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 (محمود عوض السيوني و فيصل ياسين الشاطي 1992، 186)، بينما يعرفه " اوزلين " على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع. (قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار 1984)

## 2-12-5-1- أنواع التحمل :

**1 - 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. (صالح السيد قدوس 1977، 68)

**2 - التحمل الخاص:** يعرفه " رياتشكوف " انه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة". (قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار 1984)

## 2-12-5-2- تنمية التحمل عند الطفل من (9-12) 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.

## الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية .

من 9 سنوات إلى 12 سنة



### 3 4 - مفاهيم حول الطفولة:

تعرف الطفولة من وجهة نظر علماء الاجتماع على أنها : "هي تلك الفترة المبكرة من الحياة الإنسانية التي يعتمد فيها الفرد على والديه اعتماداً كلياً فيما يحفظ حياته؛ ففيها يتعلم ويتمرن للفترة التي تليها وهي ليست مهمة في حد ذاتها بل هي قنطرة يعبر عليها الطفل حتى النضج الفسيولوجي والعقلي والنفسي والاجتماعي والخلقي والروحي والتي تتشكل خلالها حياة الإنسان ككائن اجتماعي".

كما يعرف الطفل وفقاً للمادة الأولى من مشروع اتفاقية الأمم المتحدة على أنه : "هو كل إنسان لم يتجاوز الثامنة عشرة ما لم يبلغ سن الرشد قبل ذلك بموجب القانون المنطبق عليه، وأما الطفولة فتعرف على أنها مرحلة لا يتحمل فيها الإنسان مسؤوليات الحياة متعمداً على الأبوين وذوي القربى في إشباع حاجته العضوية وعلى المدرسة في الرعاية للحياة وتمتد زمنياً من الميلاد وحتى قرب نهاية العقد الثاني من العمر وهي المرحلة الأولى لتكوين ونمو الشخصية وهي مرحلة للضبط والسيطرة والتوجيه التربوي".

و الطفولة أيضاً هي الفترة التي يكون خلالها الوالدان هما الأساس في وجود الطفل وفي تكوينه عقلياً وجسماً وصحياً.

### 3 2 - خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (9 - 12 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

#### 3-2-1- 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 .  
(عزيزة سمارة و آخرون 1992، 134)

تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة ، وكذلك 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. (أحمد أمين فوزي 2003، 60)

بالإضافة إلى ذلك فان انحصار نقطة مركز الثقل لجسم الطفل في منطقة بالقرب من قمة العظم الحرق، يساعد على حسن احتفاظ الطفل بتوازنه، ويساهم بقدر كبير في تأمين الحركة. (سعد جلال و محمد حسن علاوي 1996، 151)

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 و الذراعين و اليدين، و قد أشار " جوبر " إلى أن 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 فرج الدين 1996، 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 الوهلة الأولى ، و هذا يعني إن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم و التدريب و الممارسة. (سعد جلال و محمد حسن علاوي 1996، 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. (عافر فاخر 1980، 67)

السن	الطول ( سم )	الوزن ( كـلـغ )
9 سنوات	126.9	25.8
10 سنوات	131.3	27.4
11 سنة	135.1	29.7
12 سنة	139.5	32.0

جدول رقم 2 يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (12.9 سنة)

فمن خلال الجدول رقم 2: نلاحظ أن ازدياد نسبة الطول و الوزن لدى الذكور في الفترة الممتدة بين ( 9 - 12 سنة ) ، تكون مستقرة على طولها ، ولهذا يطلق على هذه المرحلة العمرية مرحلة الاستقرار.

### 3-2-2- 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 لمجرد مقارنته بأقرانه، حيث يسبب له ذلك ألماً نفسية شديدة قد تقوده أحياناً إلى الانتقام و العدوان ، كما أن الطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين أو اتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو المدرسة، حيث أنه شديد الولاء لرفاق اللعب بالإضافة إلى ولاءه و انتمائه لوالديه ، ضف إلى هذا، يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار و خاصة ذوي القدرات كالأبطال، و يتحمس لهم و يدافع عنهم دفاعاً شديداً، أيضاً يميل الطفل إلى التنافس و لكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى، كما يهوى الرحلات و المغامرات التي تساعد على اكتساب الحقائق التي يدركها الكبار، يجب إدراك أن الطفل يجذب

في هذه المرحلة المرح و الفكاهة ، كما يميل أيضا إلى العنف و الحشونة أثناء اللعب حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية و مقارنتها بقدرات الآخرين. (أحمد أمين فوزي 2003، 61)

يقول محمد مصطفى زيدان بُلغ "سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير وقائي ، إذ يكون مبنيا 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 و كذا النقد الذاتي و الجرأة و الحماس ، و المبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات و الأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه". (محمد مصطفى زيدان 1992، 56)

### 3-2-3- النمو العقلي المعرفي:

يعتبر النمو العقلي جانبا من جوانب النمو عند الإنسان و يفسر بأنه القدرة الذكائية، و أن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم و التمثيل و الاستيعاب و التوازن و التكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية. (نبيل عبد الهادي 1999، 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 التحريضية مثل : الصدق ، الأمانة، الخيانة ، العدل، المساواة، الحرية و الديمقراطية.... إلخ

تتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير الأبتكاري و بداية ظهور الميول ، ويبدو ذلك واضحا 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. (أحمد أمين فوزي 2003، 60)

### 3-2-4- 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 تلقائيا و في نفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته كجماعات الفنون ، الرحلات ، الكشافة ، المعسكرات و الفرق الرياضية ، فيخضع الطفل تماما 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. (أحمد أمين فوزي 2003، 60)

يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار و المعاملة المرضية لهم ، و إظهار قدراته و صفاته الاجتماعية ( إحتشام ، نظافة ، نجاح في الدراسة ، أخذ أدوار ...). (محمد حسن علاوي 1983، 405)

### 3 3 - الطفل و الممارسة الرياضية:

#### 3-3-1- أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (9 - 12 سنة):

لقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فسيولوجية تتطلبها صحة الإنسان ، حيث يتفق 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 مجالاً للإعلام يحاول بها الطفل التعبير عن دوافع ما. (عبد العزيز القوس 1984، 6)

و يقول " مارك دوران " إن « الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية كممارسين معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة، بحيث تقدر ب 5 ساعات في الأسبوع تقريبا، تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل". (MARCK Durant 1987, P232)

وفي الرياضة البدنية مجالاً 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 تدريجاً أثناء نموه على الألعاب الجماعية. (عواطف أبو العلاء 1996، 171)

### 3-3-2- 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 " أن 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 أو المرابي، بالإضافة كذلك إلى إرضاء الآباء و الأصدقاء.
- البحث عن التسلية و اللهو. (MARCK Durant 1987, P154)

### 3-3-3- مطالب الطفولة المتأخرة ( 9 - 12 سنة ) :

لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد الطفل على الانتقال من مرحلة إلى أخرى، فيرى الدكتور " مصطفى فهمي " إن هذه المرحلة تتميز بمطالبها بما يلي:

- تعلم المهارة الجسمية الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب و النشاطات العادية: بالنظر 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، ملم 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 وحب العمل.

- تكوين الضمير و القيم الأخلاقية و المعايير السلوكية الخاصة و العامة : تتدعم 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. (مصطفى فهمي 1988، 44-46)

### 3-3-4 - 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 ، و من أهم الحاجات البارزة التي يسعى الطفل إلى إشباعها بالممارسة الرياضية ما يلي:

- أ - الحاجة إلى الإثارة و المتعة.
- ب - الحاجة إلى الانتماء و الجماعة.
- ت - الحاجة لإثبات الذات " النجاح".
- أ - 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 - 12 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 (أسامة كامل الراتب 1997، 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 الآخر إن يكون هذا المستوى منخفضا (أمينة إبراهيم شلي و مصطفى حسن باهي 1999، 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



## ب - الحاجة إلى الانتماء :

إن الحاجة إلى الانتماء تلتخص 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. (أسامة كامل الراتب 1997، 85)

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. (محمد مصطفى زيدان 1992، 214)

## ث - الحاجة إلى إثبات الذات ( النجاح ):

إن الحاجة إلى النجاح لا تقل أهمية عن باقي حاجات الطفولة المتأخرة ، فالفشل المتكرر سوف يحبط من عزيمته 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 التوقع 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 الإنجاز ، و على أنه أكثر قيمة من غيره الذي يكون إنجازه أقل، و في مجال النشاط الرياضي يقاس الإنجاز 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. (أسامة كامل الراتب 1997، 234)

# الباب الثاني: الجانب التطبيقي

# الفصل الأول: منهجية البحث و الدراسة الإستطلاعية.

## 1 4 - 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 ، وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي. (محمد أزهر السماك وآخرون 1989، 42)

## 1 2 - عينة البحث:

تتكون عينة البحث من مجموعتين ، المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية، حيث ضمت التجريبية 30 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يدرسون بمتوسطة بوتشاشة أحمد الكائن مقرها بخروبة - ولاية مستغانم، و 30 تلميذ كعينة أخرى ضابطة من متوسطة لكحل محمد حسن الكائن مقرها بخروبة الجديدة - ولاية مستغانم ، و بالتالي يكون عدد أفراد العينة 60 تلميذاً.

## 1 3 - مجالات البحث:

1-3-1- المجال المكاني: لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبليّة و البعدية بساحتي المدرستين ، بحيث آن لكلتا المدرستين نفس الأرضية.

## 1 3 2 - المجال الزمني:

امتدت فترة العمل قرابة ثلاث (03) أشهر، من 2014/01/12 إلى غاية 2014/04/17 ، بحيث أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2014/01/16 و دامت مدة أسبوع ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2014/04/17 وبحجم ساعي قدره 4 ساعات في الأسبوع و بشكل متفرق ، أي ساعتين كل يوم إثنين و أربعاء .

## 1 4 - أدوات البحث:

- المراجع والمصادر.
- الاختبارات والقياسات .
- الطرق الإحصائية.
- عتاد البحث والمتمثل في ( كرّتي قدم، كرّتي يد، كرّتين طبيّتين، أربعة حواجز، ستة كراسي و كرسي بدون ظهر، حلقات، ديكا متر، ميقاتي ، صافرتان).

## 1 5 - صعوبات البحث:

- صعوبة في التحصل على العتاد الرياضي .
- عدم تناسب استعمال الزمن الخاص بالأطفال واستعمال الزمن الخاص بالطلبة الباحثين.

## 1 6 - الدراسة الإستطلاعية:

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 ، 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. (مقدم عبد الحفيظ 1993، 152)

و هذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على 10 تلاميذ من مدرسة عدل ( 1 ) 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 " 3 " ، 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 :

لغرض التأكد من صدق الاختبارات، استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات، و عند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم 3 عند درجة الخطورة 0.05 ودرجة حرية 9، تبين أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية ، و ذلك يكشف عن صدق الاختبارات .

الاختبارات / الدراسات	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الثبات للاختبار	معامل الصدق للاختبار	درجة الخطورة	معامل بيتسون
الرشاقة: القفز من الثبات	60	58	0.96	0.97	0.05	0.6
المرونة : ثني الجذع للأمام من الوقوف			0.96	0.97		
سرعة رد الفعل : القفز وفق مسار مع تغيير الإتجاه عند سماع الإشارة.			0.84	0.91		

جدول رقم 3: يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية

## 1 6 3 - 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 7 - الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها. و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي: (قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد 1988، 53)

7-1- المتوسط الحسابي:

$$\bar{S} = \frac{\text{مجم س}}{ن} \text{ بحيث:}$$

$\bar{S}$  : المتوسط الحسابي.

مجم س: مجموع القيم.

ن : عدد العينـة .

7-2- الانحراف المعياري :  $ن < 30$  نستعمل القانون التالي :

$$ع = \sqrt{\frac{(\text{مجم س} - \bar{S})^2}{ن}} \text{ بحيث:}$$

ع: الانحراف المعياري

س: مجموع القيم.

$\bar{S}$  : المتوسط الحسابي.

ن : عدد العينة

7-4- التجانس:

$$ف = \frac{ع^2}{1}$$

ع<sup>2</sup> : التباين الأصغر.

7-3- التباين:

$$\text{التباين} = ع^2$$

ع<sup>2</sup> : التباين الأكبر.

7-5- معامل الارتباط بيرسون :

$$ر = \frac{(\text{مجم ص} - \bar{S})(\text{مجم س} - \bar{V})}{\sqrt{2(\text{مجم ص} - \bar{S})^2 \cdot 2(\text{مجم س} - \bar{V})^2}} \text{ بحيث:}$$

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س : قيم الاختبار الأول.

$\bar{s}$ : المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيم الاختبار الثاني

$\bar{v}$ : المتوسط الحسابي للاختبار الثاني

7-6- ت ستودنت :

$$T = \frac{\left| \frac{\bar{s} - \bar{v}}{\frac{s^2 + v^2}{2}} \right|}{\sqrt{\frac{1 - n}{n}}}$$

$\bar{s}$  ،  $\bar{v}$  : المتوسط الحسابي

$s^2$  ،  $v^2$  : التباين الأكبر و الأصغر

$n$  ،  $n_2$  : الحجم



## 1 8 - مواصفات الاختبارات البدنية :

### 1 8 1 - الرشاقة:

#### • التمرين الأول: الوثب العريض من الثبات:

أ. الغرض من الاختبار: قياس رشاقة أطراف الجسم.

ب. الأدوات :

ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على أرضية خط للبداية .

ج. مواصفات الأداء:

يقف المختبر بحيث تكون

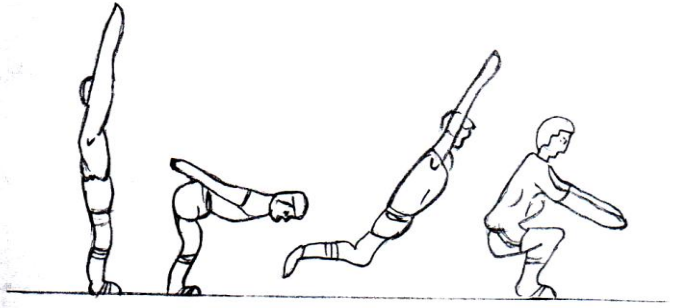
قدماه خلف خط البداية، ثني

ركبتيه و يؤرجح ذراعيه خلفا

يقوم بالوثب للأمام لأبعد

مسافة ممكنة (انظر الشكل

رقم 1).



شكل رقم 01 يبين اختبار الوثب العريض من الثبات

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 احتل 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. (محمد صبحي حسانين 2001، 308)

• التمرين الثاني: 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

تبعاً لخط السير المحدد، على إن يقوم بدورتين، و تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية .

د. توجيهات:

- يجب إتباع خط السير المحدد.

- إذا أخطأ المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد

لن يحصل على الراحة الكافية.

- يجب عدم لمس الكراسي أثناء الجري.

- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في

الدورتين. (محمد صبحي حسانين 2001،

277)



شكل رقم 02 يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

• التمرين الثالث: الوثب وفق الحواجز:

أ. الغرض من الاختبار: قياس رشاقة الأرجل و عضلات الحوض.

ب. الأدوات: كراسي، ميثاقتي.

ج. مواصفات الاختبار: يقف المختبر عند خط الإنطلاق المحدد، ثم يبدأ في الجري عند سماع الإشارة،

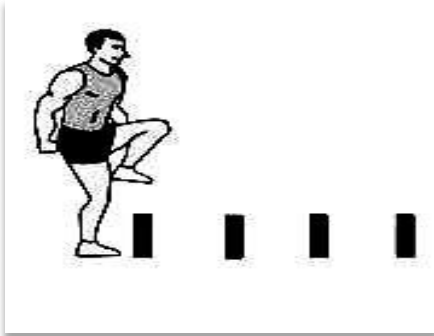
حيث يقوم بإجتياز الكراسي ، مع تحريك الأذرع، كما يبقي الجذع واقفا و ثابتا.

د. التوجيهات:

- يعيد الإختبار في حالة لمس الكرسي.

- يعاد الإختبار في حالة السقوط مباشرة دون اخذ قسط من الراحة.

- للمخبر الحق في إعادة الاختبار مرتين.



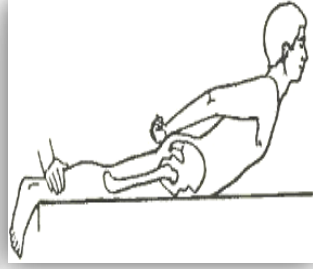
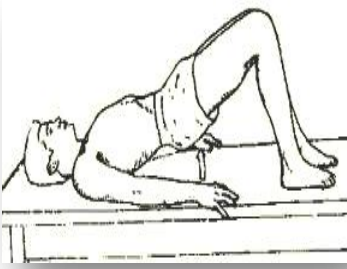
شكل رقم 03 : الوثب وفق الحواجز

## 1 8 2 - المرونة:

### • التمرين الأول: رفع الجذع من وضع الإنبطاح.

شكل رقم 04 يمثل تمرين رفع الجذع

أ. الغرض من الإختبار : قياس مرونة العمود الفقري.



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 الإختبار: يقوم المختبر بالإستلقاء على ظهره من على المقعد، ثم يقوم بثني رجله مع تمديد

أطراف اليد إلى أكبر حد ممكن بحيث تكون موازية للجذع ، في الأخير يحاول المختبر رفع الجذع نحو

الأعلى.

د. التوجيهات:

- يجب على المختبر رفع الجسم كاملا أي من الركبة حتى الكتفين.

- يجب مراعاة عدم ثني الجذع عند رفع الجسم.

### • التمرين الثاني: ثني الجذع للأمام من الوقوف :

أ. الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري على

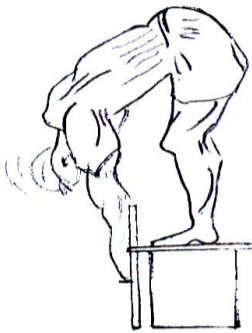
المحور الأفقي .

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



شكل رقم 05 يبين إختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام

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 ابعد مسافة

ممكنة،على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين

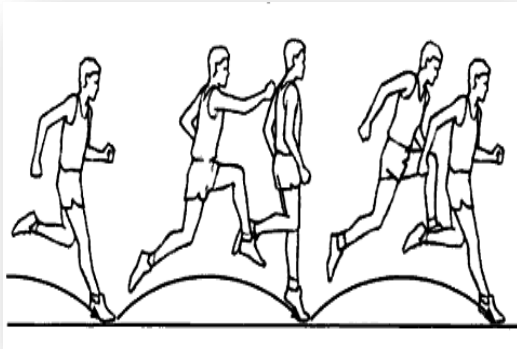
د. توجيهات : - يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .

- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .

- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .

يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.

شكل رقم 06 : يمثل إختبار الجري بسرعة مع تكبير الخطوة.



1 8 3 - سرعة رد الفعل:

• التمرين الأول: الجري بسرعة مع

تكبير الخطوة.

أ. الغرض من الاختبار : تكبير خطوة

الشخص أثناء الجري.

ب. الأدوات: حلقات، ميقاتي.

ج. مواصفات الأداء : يقف المختبر عند خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري

تبعاً لخط السير المحدد، على إن يقوم بوضع الرجل داخل الحلقة الموضوعه.

د. توجيهات:

- يجب إتباع خط السير المحدد.

- إذا أخطا المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد أن يحصل على الراحة الكافية.

- يجب على المختبر وضع الرجل داخل الحلقة الموضوعه.

• التمرين الثاني: الجري بسرعة مع تكبير الخطوة.

أ. الغرض من الاختبار : تقوية عضلة الفخذ و تطوير القوة الانفجارية . شكل رقم 7: يمثل إختبار القفز في وضعية البطة.



ب. الأدوات: حلقات، ميقاتي.

ج. مواصفات الأداء : يقف المختبر عند خط

البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالقفز تبعا لخط السير المحدد، على أن يقوم بالقفز بوضعية البطة داخل الحلقة الموضوعة.

د. توجيهات:

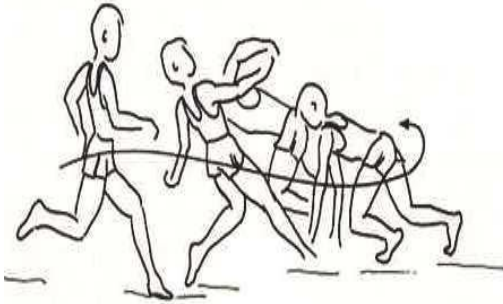
- يجب إتباع خط السير المحدد.

- إذا أخطا المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد أن يحصل على الراحة الكافية.

- يجب على المختبر وضع الرجل داخل الحلقة الموضوعة.

• التمرين الثالث: الجري بسرعة مع تكبير الخطوة.

أ. الغرض من الاختبار : تقوية قوة التركيز و الإنتباه . شكل رقم 8: الجري بسرعة مع تكبير الخطوة.



ب. الأدوات: حلقات، ميقاتي.

ج. مواصفات الأداء : يقف المختبر عند خط البداية، و

عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجرى بأقصى سرعة وفق المسار المحدد، على أن يقوم بالرجوع إلى نقطة البداية عند سماع الإشارة.

د. توجيهات:

- يجب إتباع خط السير المحدد.

- إذا أخطا المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد أن يحصل على الراحة الكافية.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

2 4 - عرض و تحليل النتائج الإختبارات القبلية و البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية:

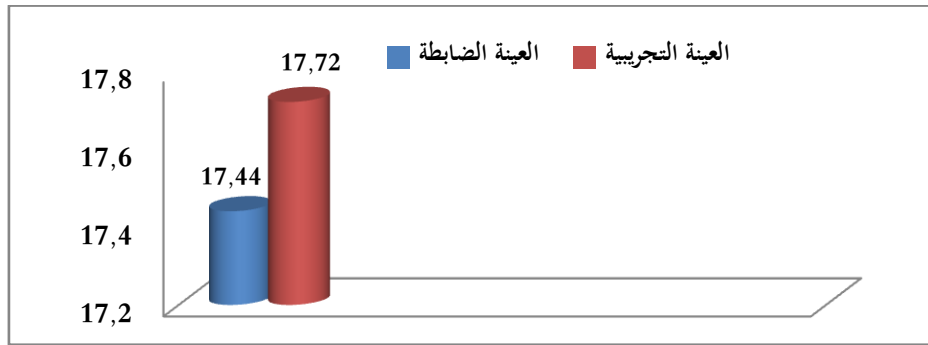
2 4 4 - عرض نتائج الإختبارات القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية:

2 4 4 4 - عرض نتائج الإختبار القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية لإختبار الرشاقة:

جدول رقم 4: يبين نتائج الإختبار القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية لإختبار الرشاقة.

الدلالة	درجة الحرية	درجة الخطورة	T الجدولية	T ستينوت	معامل الإرتباط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
غير دال	58	0.05	1.67	1.02	0,97	1.27	17,44	30	العينة الضابطة
						1.31	17,72	30	العينة التجريبية

الشكل البياني رقم 9 : يبين نتائج الإختبار القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية لإختبار الرشاقة



حسب ما ورد من أرقام في الجدول رقم 4، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة قدر

بـ: 17.44 و بإنحراف معياري قدره :  $1.27 \pm$ ، في حين سجلت العينة التجريبية متوسط حسابي

قدره 17.72 و بإنحراف معياري قدره :  $1.31 \pm$ .

بالنظر إلى قيمة ت المحسوبة 1.02 والتي هي أقل من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند

درجة خطورة 0.05 و درجة حرية 58 ، يمكننا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية أي أنها

غير معنوية بين العينتين خلال الإختبار القبلي في صفة الرشاقة.

سجلت قيمة معامل الإرتباط لبيرسون بـ: 0.97 و هي مؤشر يدل على صدق الإختبارات

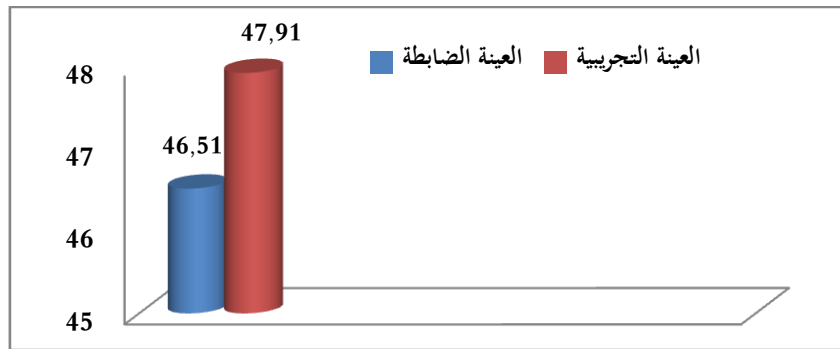
للعينتين.

2 1 1 2 - عرض نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار المرونة:

جدول رقم 5: يبين نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار المرونة.

الدلالة	درجة الحرية	درجة الخطورة	T الجدولية	T ستينوت	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
غير دال	58	0.05	1.67	1.30	0,94	4.92	51,46	30	العيينة الضابطة
						5.21	47,91	30	العيينة التجريبية

الشكل البياني رقم 10 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار المرونة.



حسب ما ورد من أرقام في الجدول رقم 5، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعيينة الضابطة قدر بـ: 51.46 و بانحراف معياري قدره :  $4.92 \pm$ ، في حين سجلت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره 49.91 و بانحراف معياري قدره :  $5.21 \pm$ .

بالنظر إلى قيمة ت المحسوبة 1.30 والتي هي أقل من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 و درجة حرية 58 ، يمكننا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية أي أنها غير معنوية بين العينتين خلال الإختبار القبلي في صفة المرونة.

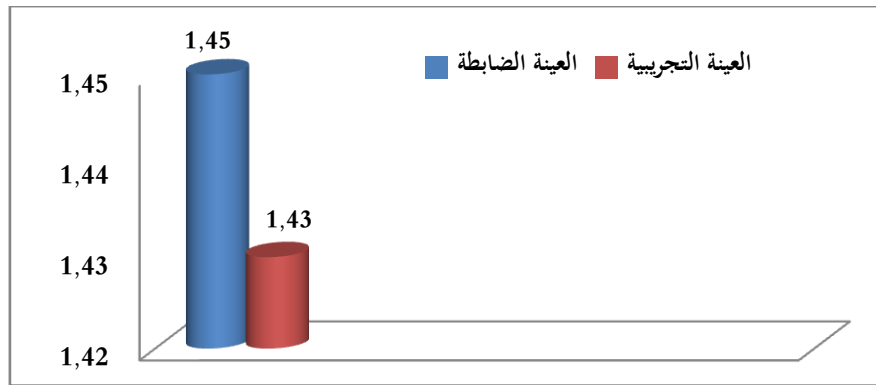
سجلت قيمة معامل الارتباط لبيرسون بـ: **0.94** و هي مؤشر يدل على صدق الإختبارات للعينتين.



2 1 3 - عرض نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار سرعة رد الفعل:  
جدول رقم 6: يبين نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار سرعة رد الفعل.

الدلالة	درجة الحرية	درجة الخطورة	T الجدولية	T ستيونت	معامل الارتباط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
غير دال	58	0.05	1.67	1.17	0,95	0.08	1,45	30	العينة الضابطة
						0.10	1,43	30	العينة التجريبية

الشكل البياني رقم 11 : يبين دراسة مقارنة القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار سرعة رد الفعل.



من خلال الجدول رقم 6 يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره 1.45 و بإنحراف معياري قدره 0,08، وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره 1.43 و إنحراف معياري قدره: 0.10، فيما بلغت قيمة ت ستيوندت المحسوبة 1.17، مقابل ت الجدولية المقدره ب: 1.67 و ذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 58، الأمر الذي يدل على وجود فرق غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين الضابطة و التجريبية فيما يتعلق بإختبار سرعة رد الفعل.

سجلت قيمة معامل الارتباط لبيرسون ب: 0.95 و هي مؤشر يدل على صدق الإختبارات

للعينتين.

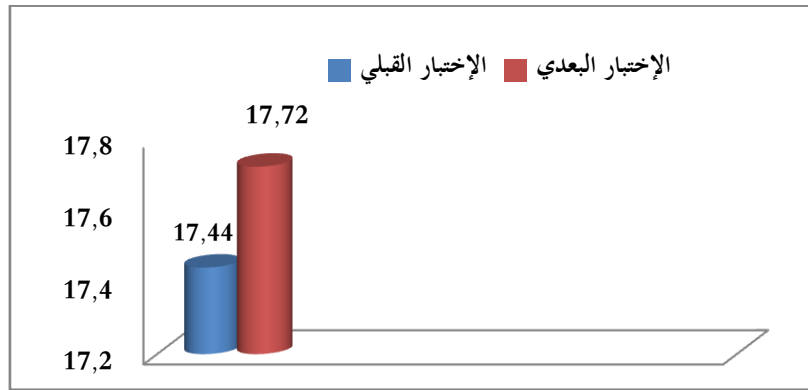
2 1 2 - عرض نتائج الاختبار القبلي و العدي للعيق الضابطة و التجريبية:

2 2 1 1 - عرض نتائج الاختبار القبلي و العدي للعيق الضابطة:

جدول رقم 7: يبين نتائج الاختبار القبلي و العدي للعيق الضابطة في صفة الرشاقة.

الدلالة	درجة الحرية	درجة الخطورة	T الجدولية	T ستينوت	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
غير دال	58	0.05	1.67	1.02	0,97	2,17	17,44	30	الإختبار القبلي
						0,84	17,72	30	الإختبار البعدي

الشكل البياني رقم 12 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و العدي للعيق الضابطة في صفة الرشاقة.



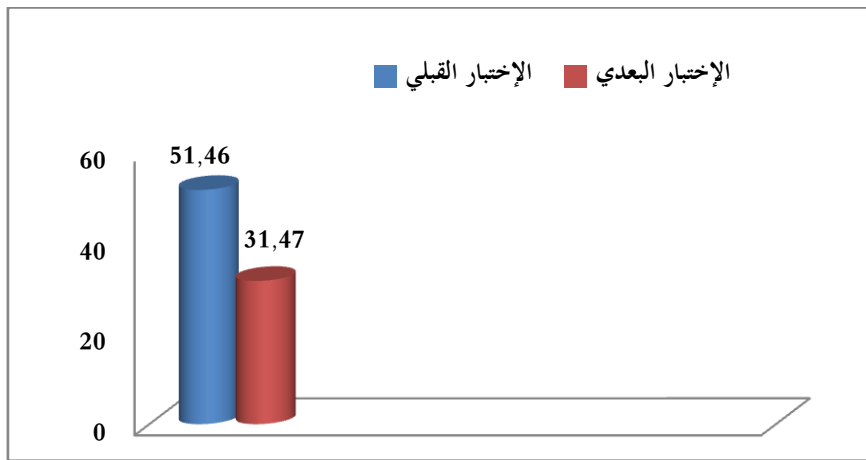
حسب ما ورد من أرقام في الجدول رقم 7، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعيق الضابطة في الإختبار القبلي قدر بـ: 17.44 و بانحراف معياري قدره:  $2.17 \pm$ ، في حين سجل الإختبار البعدي متوسط حسابي قدره 17.72 و بانحراف معياري قدره:  $0.84 \pm$ . بالنظر إلى قيمة ت المحسوبة 1.02 والتي هي أقل من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 و درجة حرية 58 ، يمكننا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية أي أنها غير معنوية بين العينتين خلال الإختبار القبلي في صفة الرشاقة. سجلت قيمة معامل الارتباط لبيرسون بـ:  $0.97$  و هي مؤشر يدل على صدق الإختبارات للعينتين.

2 2 1 2 - عرض نتائج الاختبار القبلي و العدي للعيقة الضابطة في صفة المرونة.:

جدول رقم 8: يبين نتائج الاختبار القبلي و العدي للعيقة الضابطة في صفة المرونة.

الدلالة	درجة الحرية	درجة الخطورة	T الجدولية	T ستبونت	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
غير دال	18	0.05	1.67	0.20	0,86	4.92	51,46	30	الإختبار القبلي
						5.17	46,73	30	الإختبار العدي

الشكل البياني رقم 13 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و العدي للعيقة الضابطة في صفة المرونة.



حسب ما ورد من أرقام في الجدول رقم 8، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعيقة الضابطة في الإختبار القبلي قدر بـ: 51.46 و بانحراف معياري قدره:  $4.92 \pm$ ، في حين سجل الإختبار العدي متوسط حسابي قدره 46.73 و بانحراف معياري قدره:  $5.17 \pm$ . بالنظر إلى قيمة ت المحسوبة 0.20 والتي هي أقل من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 و درجة حرية 58، يمكننا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية أي أنها غير معنوية بين العينتين خلال الإختبار القبلي في صفة المرونة. سجلت قيمة معامل الارتباط لبيرسون بـ: **0.86** و هي مؤشر يدل على صدق الإختبارات للعينتين.

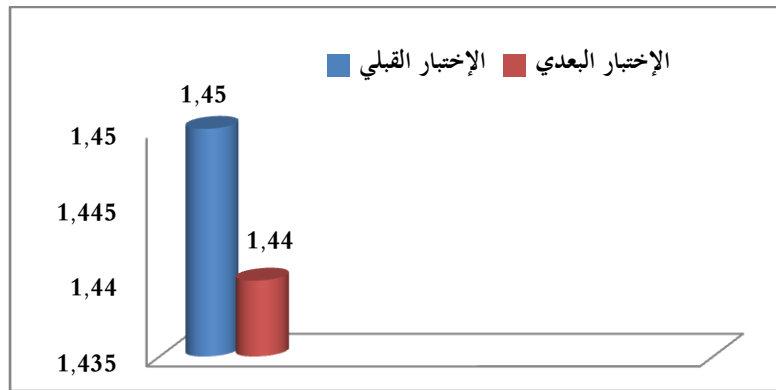
2 1 2 3 - عرض نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في صفة سرعة رد الفعل:

جدول رقم 9: يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في صفة سرعة رد الفعل:

الدلالة	درجة الحرية	درجة الخطورة	T الجدولية	T ستينوت	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
دال	58	0.05	1.67	0.21	0,91	0,08	1,45	30	الإختبار القبلي
						0,09	1,44	30	الإختبار البعدي

الشكل البياني رقم 14 : يبين دراسة مقارنة الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في صفة سرعة رد

الفعل



حسب ما ورد من أرقام في الجدول رقم 9، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينه الضابطة في

الإختبار القبلي قدر بـ: 1.45 و بانحراف معياري قدره :  $0.08 \pm$ ، في حين سجل الإختبار البعدي

متوسط حسابي قدره 1.44 و بانحراف معياري قدره :  $0.09 \pm$ .

بالنظر إلى قيمة ت المحسوبة 0.21 والتي هي أقل من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند

درجة خطورة 0.05 و درجة حرية 58 ، يمكننا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية أي أنها

غير معنوية بين العينتين خلال الإختبار القبلي في صفة سرعة رد الفعل.

سجلت قيمة معامل الارتباط لبيرسون بـ: 0.91 و هي مؤشر يدل على صدق الإختبارات

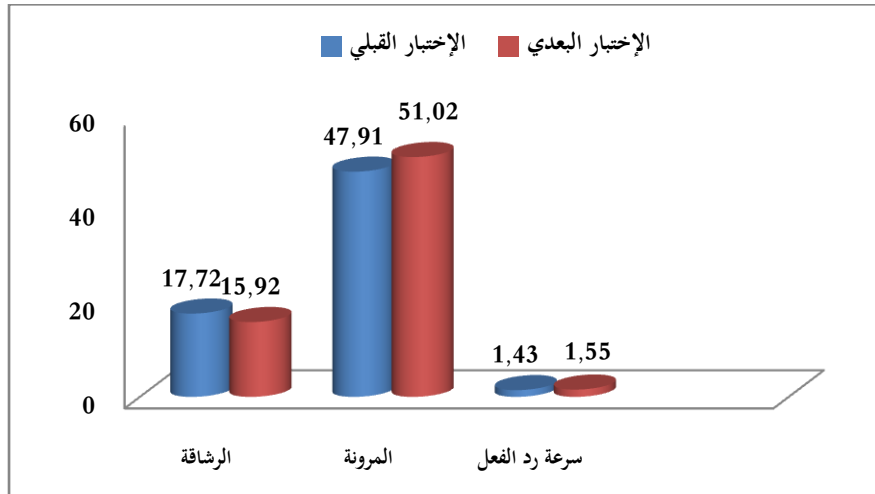
للعينتين.

## 2 4 3 - عرض و تحليل نتائج الاختبارين القبلي و العدي للعينه التجريبية:

جدول رقم 10: يبين نتائج الاختبارين القبلي و العدي للعينه التجريبية في جميع الصفات:

الدلالة	درجة الحرية	درجة الخطورة	T الجدولية	T ستون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	58	0.05	2,04	8,76	1.31	17,72	الإختبار القبلي	الرشاقة
				0,31	0.87	15,92	الإختبار البعدي	
			3.15	1.37	5.21	47,91	الإختبار القبلي	المرونة
				7,31	4.96	51,02	الإختبار البعدي	
			3.65	2.17	0.10	1,43	الإختبار القبلي	سرعة رد الفعل
				20,18	0.11	1,55	الإختبار البعدي	

الشكل البياني رقم 15 : يبين دراسة مقارنة بين الاختبار بين القبلي و العدي للعينه التجريبية في جميع الصفات (الرشاقة ، المرونة و سرعة رد الفعل):



من خلال ما تم عرضه من نتائج و تحليله في الجدول رقم 10 لاختبار الصفات البدنية (الرشاقة، المرونة و سرعة رد الفعل) لعينة البحث، أظهرت النتائج وجود فروقات معنوية للإختبار البعدي بدلالة أن قيمة T ستون كانت أكبر من قيمة T الجدولية في كل الإختبارات و العكس صحيح بالنسبة للإختبار القبلي، مما يدل على أن هناك تطورا في الصفات البدنية للعينة التي تابعت البرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الطلبة مما أدى إلى تحسن ملحوظ في تطوير الصفات محل الدراسة.

هذا التحسن في رأي الطلبة راجع إلى تأثير البرنامج التدريبي الذي طبق على عينة البحث ، لذا فإن فاعلية التدريب الرياضي يؤدي إلى تحسين أو رفع المستوى الرياضي ومن هنا نرى أن لهذا المنهج التدريبي أهمية كبيرة في تحقيق أفضل إنجاز ممكن ورفع المستوى الرياضي .

## 2 2 - الاستنتاجات العامة:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

1. تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الإختبارات القبليّة.
2. استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الإختبارات القبليّة و البعدية ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.
3. تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الإختبارات البعدية مقارنة بالإختبارات القبليّة.
4. حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة خلال الإختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة.

## 2 3 - مقارنة النتائج بالفرضيات: تقول الفرضيات المقترحة لهذه الدراسة مايلي:

- هناك فرق معنوي ذو دلالة إحصائية في الصفات البدنية لصالح العينة التجريبية.
- للبرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية لدى الأطفال بعمر 9-12 سنة.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، أعطت للفرضية صدقها حيث وجد أن هناك تطور في مستوى جميع عناصر الصفات البدنية المستهدفة بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة، وهذا ما يدل على أنه فعلا يوجد فرق معنوي ذو دلالة إحصائية في الصفات البدنية لصالح العينة التجريبية، كما أنه ثبت ان البرنامج المقترح من الألعاب الصغيرة كان له تأثير إيجابي في تنمية تلك الصفات البدنية للعينة التجريبية.

# الخلاصة العامة

## الخلاصة:

إن الوقوف على واقع اللعب في درس التربية البدنية والرياضية في المتوسطات يعتبر الموجه الأساسي لبناء شخصية الطفل من جهة ومن جهة أخرى الرفع من مستوى اللياقة البدنية لديه، ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (رشاقة ، مرونة و سرعة رد الفعل) لدى تلاميذ الطور الثاني ( 9 - 12 سنة) خلال درس التربية البدنية والرياضة ، ويهدف البحث إلى الكشف عن دور الألعاب الصغيرة على افتراض أن تحدث هذه الأخيرة تحسنا في الجانب البدني لدى العينة التجريبية.

شملت عينة البحث 60 تلميذا من جنس ذكور، وطبق عليهم منهج البحث التجريبي، وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحثان 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، و منه 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.



## التوصيات:

- 1 - نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الصغيرة الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية و البدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية ( 09.12 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 وجيزة بعض الإرشادات التي إرتأينا أن نقدمها وذلك قصد لفت انتباه المدرسين إلى طريقة الألعاب الصغيرة و أهميتها في مجال التدريس الحديث.

المراجع

• المراجع باللغة العربية:

- 1 - أثير صبري، عقيل عبد الله الكاتب، التدريب الدائري، مطبعة علاء، بغداد، 1980.
- 2 - أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 3 - أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، ط3، 1994.
- 4 - أمينة إبراهيم شلي، مصطفى حسين باهي، الدافعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 5 - أسامة كامل الراتب، علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997.
- 6 - تأمر محسن واثق تاجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد، 1976.
- 7 - تشارلز يوتشر، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، كمال صالح، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1964.
- 8 - حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1974.
- 9 - حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، 1974.
- 10 - حسين بدري قاسم، نظرية التربية البدنية، المطبعة الجامعية، 1979.
- 11 - خواري أنطوان، طالب الكفاءة التربوية، دار الكتب البيضاء، لبنان، 1978.
- 12 - كورت ماينل، التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط1، بغداد، 1980.
- 13 - محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق القاهرة، 1980.
- 14 - محمد مصطفى زيدان، محمد السيد الشر بيبي، سيكولوجية النمو، مكتبة النهضة المصرية القاهرة، 1992.
- 15 - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط5، دار المعارف، القاهرة، 1983.
- 16 - محمد صادق غسان، الصفار سامي، التربية البدنية والرياضة، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، 1988.
- 17 - محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية 1992.

- 18 - مهنا فايز، التربية البدنية الجديدة، طرابلس للتراجم والنشر، ليبيا، 1985.
- 19 - مصطفى فهمي، التكيف النفسي، القاهرة، مكتبة مصر، 1988.
- 20 - مفتي إبراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط 1، 1993.
- 21 - محمد أزهر السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر الموصل، 1989.
- 22 - مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1993.
- 23 - محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 4، دار الفكر العربي، 2001.
- 24 - نبيل عبد الهادي، النمو المعرفي عند الطفل، دار وائل للنشر، ط 1، عمان، 1999.
- 25 - نجم الدين علي مروحان، سيكولوجية اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة، بدون سنة.
- 26 - سعد جلال، محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف ط 7، القاهرة، 1996.
- 27 - عاقر فاخر، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، ط 6، بيروت، 1980.
- 28 - عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو ودراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق، دار النهضة العربية، بيروت، 1992.
- 29 - عبد العزيز القوسي، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.
- 30 - عدنان عرفان مصلح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995.
- 31 - عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، ط 1، 1990.
- 32 - عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، دار العلم، الكويت، 1986.
- 33 - علي عبد الواحد واقفي، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر، بدون سنة.
- 34 - عضاضة احمد مختار، التربية التطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر، لبنان، 1962.

- 35 - عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، مطبعة النهضة القاهرة، 1996.
- 36 - وديع فرج الين، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996.
- 37 - وزارة الشباب والرياضة، قانون التربية البدنية والرياضة، طبعة جريدة الشعب الجزائري الباب الأول، المبادئ العامة.
- 38 - قاسم المندلوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية دارا لفكر العربي، 1990.
- 39 - قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكي، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.
- 40 - قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، المطبعة الجامعية بغداد، 1984.
- 41 - فري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة مذكرة ليسانس، ص 41 (2004).
- 42 - قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988.
- 43 - صلاح السيد قادوس، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دار الفكر العربي، ط 1 1977.

باللغة الفرنسية:

- 1- Alerman R, Manuel de psychologie de sport, édition B 1- Vigot, Paris, 1981.
- 2- E. hahn, entrainement sportif de l'enfant, édition Vigot 4 - Paris, 1981.
- 3- Eric bottym, entrainement a l'européenne; édition Vigot -Paris, 1981.
- 4- Jean piarre bonnet, vers une pédagogie de l'acte moteur - Edition Vigot Paris, 1986.
- 5- Jurgen Weineck, Biologie du sport, édition Vigot, Paris ,1985.
- 6- Jurgen Weineck, Manuel d'entrainement, édition Vigot, 1986.
- 7- Matviev, Aspects fondamentaux de l'entrainement54 Edition Vigot, Paris, 1983.
- 8- Mark DURANT, L'enfant et le sport, édition PUF, pratiques Corporelles, Paris, 1987.

9- Oliver camil, Votre enfant et ses loisirs, paris, 1973

• المذكرات:

1 خوار رشيد رويح ، كمال عثمان عبد القادر ، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة

الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي أثناء حصة التربية البدنية والرياضة، مذكرة

ليسانس جامعة الجزائر، 1992.

2 رحموني الجيلالي وآخرون، مكانة الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضة مذكرة

ليسانس، مستغانم، 1997.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس  
معهد التربية البدنية و الرياضة



## إستمارة الإستیان الموجهة إلى الأساتذة و الدكاترة

في إطار بحثنا تحت عنوان الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير الصفات البدنية (الرشاقة، المرونة و السرعة) لتلاميذ الطور الثاني م ن خلال درس التربية البدنية ( برنامج تدريبي لتطوير الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور الثاني 9 – 12 سنة).

لذا نرجو من سيادتكم المحترمة ترجيح الإختبارات المقترحة، و التي ترونها مناسبة للبرنامج المقترح.

### قائمة الأساتذة:

الرقم	إسم و لقب الأستاذ	الإمضاء
1		
2		
3		
4		
5		

مقدم من طرف الطلبة: تحت إشراف الأستاذ:

البروفسور : محمد رمعون .

• برداد باي سعيد .

• بلشير عبد العزيز .

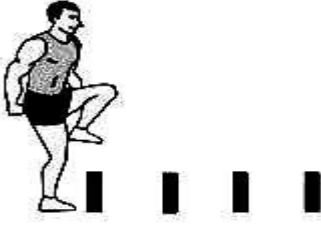
• مهيدي عز الدين .

ملاحظة:

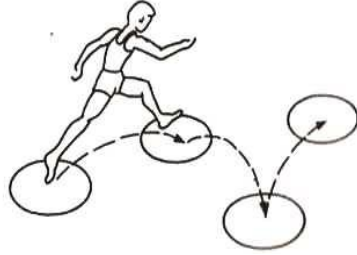
- تستعمل هذه الإستمارة في إنجاز مشروع تخرج لنيل شهادة الليسانس.
- الإستمارة عبارة عن مجموعة من التمارين الرياضية موزعة عبر ثلاث محاور خاصة كل منها ب: الرشاقة، و المرونة ، و السرعة.



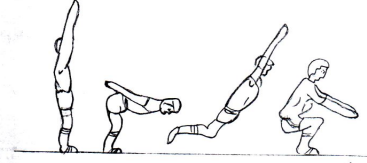
## الرشاقة



3- الوثب وفق الحواجز.



2- الجري المتعرج بين الحلقات



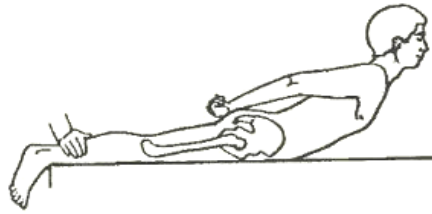
1- الوثب الطويل من الثبات

## المرونة



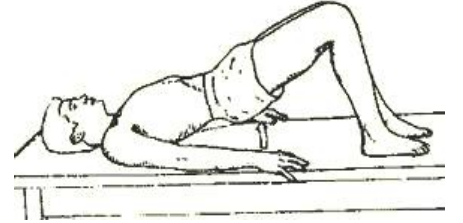
3- ثني الجذع من وضع

الوقوف من على المقعد.



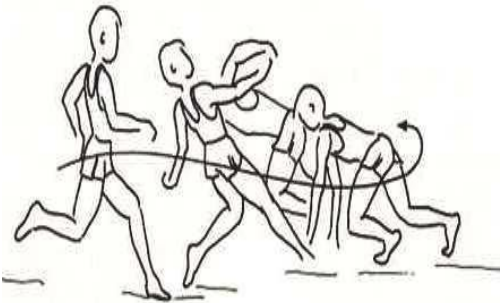
2- رفع الجذع من وضع الإنبطاح على البطن

تثبيت القدم من على الطاولة

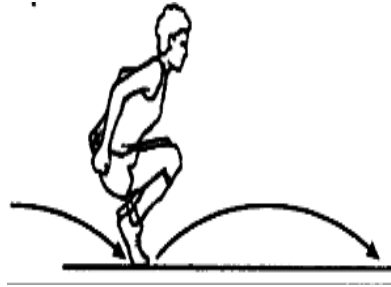


1- رفع الجذع من وضع الإنبطاح

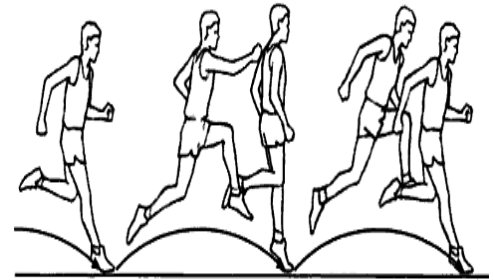
## سرعة رد الفعل



3- الجري ثم العودة إلى وضعية الإنطلاق عند سماع الإشارة.



2- القفز وفق مسار مع تغيير الإتجاه عند سماع الإشارة



1- الجري بسرعة مع تكبير الخطوة وفق إشارات محددة

## بطاقة اختبارات

### 1 - اختبار الانبطاح (10 ث/ث):

هدف الاختبار: قياس سرعة تغير أوضاع الجسم.

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، أرض ناعمة.

وصف الاختبار:

يتخذ المختبر وضع الوقوف مستعداً للبدء، عند إعطائه إشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين على الأرض بحيث تكون المقعدة على الكعبين، قذف الرجلين خلفاً للوصول إلى وضع الانبطاح المائل، قذف الرجلين إماماً، مد الركبتين كاملاً للوصول إلى وضع الوقوف. تكرر الأداء السابق أكبر عدد من المرات خلال مدة (10 ث/ث).

تقييم الاختبار:

تحتسب أربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربع أجزاء، (ثني الركبتين كاملاً، قذف الرجلين خلفاً، قذف الرجلين إماماً، الوقوف)، أثناء محاولة لم يكملها المختبر تحتسب له أجزاء المحاولة التي وصل إليها في أي مرحلة من المراحل السابقة.

### 2 - اختبار جري الزكزاكي:

هدف الاختبار: قياس القدرة على تغير الاتجاه أثناء الجري.

الأدوات المستخدمة: متر للقياس، ساعة إيقاف، أقماع.

الإجراءات: ملعب للجري يقام على أرض صلبة بطول 29م وعرض 2م. توضع أربعة أقماع في مواجهة خط البداية بحيث يكون القمع الأول على بعد 360 سم من خط البداية، والمسافة بين كل قمعين 180 سم.

وصف الاختبار:

يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن، عند الإشارة يبدأ بالجري بين الأقماع على شكل (8)، ثم يدور حول الأخير ويستمر بالجري بنفس الطريقة حتى يرجع إلى خط البداية وأقصى سرعة ممكنة.

تقييم الاختبار:

درجة كل مختبر هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية.

### 3 - اختبار الوثب:

هدف الاختبار: قياس القدرة على تغير أوضاع الجسم بسرعة عن طريق الوثب.

الأدوات المستخدمة: متر للقياس، ساعة إيقاف.

الإجراءات: منطقة مربعة الشكل  $2 \times 2$  م، مقسمة إلى أربعة مناطق متساوية، ثم ترقم هذه المناطق بأرقام (1، 2، 3، 4) باتجاه عقارب الساعة بحيث يحدد خط البداية.

وصف الاختبار:

يقف الطالب خلف خط البداية المحدد حتى يسمع الإشارة، يثب بالقدمين معاً إلى المنطقة (1)، ثم إلى المناطق (2، 3، 4) بالترتيب، ثم يعود إلى المنطقة (1) ليكرر الأداء وفق الترتيب المذكور حتى نهاية زمن الاختبار (10 ث).

تقييم الاختبار:

درجة كل طالب هي عدد المرات التي تلمس فيها القدمين المناطق الصحيحة المحددة خلال عشرة

ثواني.

### 4 - اختبار الجري المكوكي:

هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية وسرعة تغير الاتجاه.

الأدوات المستخدمة: أربعة مكعبات خشبية طول كل منها  $10 \times 5 \times 5$  سم، ساعة إيقاف.

الإجراءات: يرسم خطان متوازيان على الأرض طول كل منهما 9 م والمسافة بينهما 9 م، وتوضع المكعبات الخشبية خلف خط النهاية.

وصف الاختبار:

يتخذ الطالب وضع الاستعداد من الوقوف وعند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة نحو المكعبات

بحيث يلتقط أحد المكعبات ويعود بأقصى سرعة ليضع المكعب خلف خط البداية ثم ينطلق مره أخرى ليلتقط

المكعب الثاني ويعود به ليقطع خط البداية بأقصى سرعة ممكنة، وهكذا يتم التكرار حتى ينهي الأربعة مكعبات.

تقييم الاختبار:

درجة كل طالب هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إشارة البدء وحتى يقطع خط

النهاية.

## ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى بحث مدى تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير الصفات البدنية (الرشاقة، المرونة و السرعة) لتلاميذ الطور الثاني (9-12 سنة) من خلال درس التربية البدنية، و ذلك باقتراح برنامج تدريبي على مستوى الأداء المهاري للفرد المنتمي إلى هذه الفئة السنية. ضمت عينة الدراسة 60 تلميذا تتراوح أعمارهم من 9 إلى 12 سنة، كلهم من جنس الذكور و يدرسون على مستوى متوسطات بولاية مستغانم. إحتوى البحث على فرضية واحدة و التي تقول: " للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدي العينة التجريبية".

توصلت نتائج الدراسة إلى:

- 1 - وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين البرنامج التدريبي المقترح و الصفات البدنية محل الدراسة.
- 2 - الألعاب المصغرة من أهم المحاور التي تساعد على تطوير الصفات البدنية للأطفال.

## RESUME

Cette recherche prise à examiner l'efficacité d'un programme d'entraînement proposé sur les qualités physiques (souplesse, vitesse, agilité) sur des élèves de l'établissement du cycle moyen dont l'âge varie entre 9 - 12 ans au niveau de la wilaya de Mostaganem.

L'échantillon a composé de 60 élèves de sexe masculin.

Nous sommes partis l'hypothèse qu'il existe des effets positifs sur les qualités physique sur la base de l'utilisation des jeux.

Les résultats de l'étude a montré qu'il existe un effet positif de programme d'entraînement qui a été proposé sur le développement des qualités physiques de l'enfant à l'âge de 9 et 12 ans.