

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم تدريب رياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية

تحت عنوان :

اثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية  
(القوة ، الرشاقة ، المرونة)

لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-13 سنة)

خلال درس التربية البدنية والرياضية.

بحث تجريبي أجري على تلاميذ (11-13 سنة) ذكور

للمتوسطين سيدي خالد والأخوين بن عمار بولاية تيارت

من إعداد الطلبة :

موسى محمد \*

بوسجرة ساعد \*

تحت إشراف الأستاذ :

د / عثوثي نور الدين.

دفعة : 2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى

" وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا "

الإسراء الآية 24

إلى نبع الحنان، إلى أجهل ما منحنا الله في هذه الدنيا و التي برضاها يكون رضاه

ومن حملتني وهنا على وهن وغمرتني بحنانها ، التي لم تترجى يوما في تربيتي و مساعدتي ، قررة عيني \*أمي..أمي..أمي\*

" الغالية أطال الله في عمرها ..... "

" أطال الله في عمره..... ثم إلى رمز العطاء والنهر الذي غمرني بحبه\*أبي\* "

" الذي أيدني ودعمني ولولاه ما وصلت إلى ما أنا عليه مع تمنياتي له بالصحة وطول ..... إلى رفيق حياتي و حبيبي "

العمر .

إلى من وهبني الله إياهم إخواني الأعزاء.....

إلى كل من يحمل لقب: \*موسى ، بوسجرة

إلى جميع الأصدقاء والأحباء:.....

دون أن انسى من شاطري هاجس هذا البحث و مشقاه

إلى الدكتور الفاضل المشرف : \*عتوي نور الدين\*

وألّف شكر إلى أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية .

2014 إلى جميع دفعة قسم تدريب رياضي

وإلى كل قارئ لهذا الإهداء

موسى



# إهداء

من اشترت راحتى وسعادتي بتعبها وشقتها إلى أعلى اسم نطقه لساني أمي

إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتسير طريق دربي إلى نعم المثل ونعم القدوة أبي

لكما يا أعلى ما أملك في الحياة والدي الكريمين

إلى كل إخوتي وأخواتي الذين بدوهم لم أكون لأنجح

إلى أخي وأختي اللذين كنا الداعمين لي على مدى مشواري الدراسي وإلى الذي كان مثلي الأعلى في

الحياة أخي.

إلى جميع الأقارب وإلى عمي العزيز وإلى أبناء أخي

إلى من قضيت معهم أجمل أيام الجامعة وطوال فترة الدراسة

إلى من أحمل لهم في قلبي مشاعر الحب والخير

إلى أصدقائي

إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد في إنجاز هذا البحث المتواضع

إلى كل من لم يجد اسمه فغضب.....

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي هذا.

تسليم

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلي اللهم على سيدنا محمد خاتم  
الأنبياء والمرسلين .

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا والقائل في محكم تنزيله

{ { لئن شكرتم لأزيدنكم } } ( الآية 07 - سورة إبراهيم )

ونتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

كما نتقدم بالشكر الجزيل الخالص إلى الأستاذ المشرف " عتوتي نور الدين " الذي

سهل لنا طريق العمل ، وبين لنا الخطأ ووجهنا إلى الصواب فألف شكر وتقدير له

على كل شيء قدمه لنا من أجل انجاز هذا العمل المتواضع.

فشكرا وجزاكم الله الف خير.

## المحتوى

الموضوع	الصفحة
إهداء	
شكر و تقدير	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
التعريف بالبحث	
-1	
المقدمة.....	01
-2	
الإشكالية.....	01
-3	
الفرضيات.....	02
-4	
الأهداف.....	02
-5-أهمية البحث والحاجة له من الجانب العلمي والعملي.....	02
-6-التعريف بمصطلحات البحث.....	03
-7-الدراسات المشابهة والسابقة.....	03

07 ..... خاتمة.

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

1 1 - مادة التربية البدنية

08 ..... والرياضية.

1-1-1- تعريف التربية البدنية

08 ..... والرياضية.

1-1-2- أهمية التربية البدنية

08 ..... والرياضية.

1-1-3- أهمية التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور

09 ..... المتوسط.

1-1-4- أهداف التربية البدنية

09 ..... والرياضية.

1-1-5- برنامج التربية البدنية لتلاميذ الطور

10 ..... المتوسط.

1 2 - درس التربية البدنية البدنية

11 ..... والرياضية.

1-2-1- تعريف درس التربية البدنية

11 ..... والرياضية.

1-2-2- أهداف درس التربية البدنية

12 ..... والرياضية.



1-2-3- درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور

المتوسط.....12

الفصل الثاني: الألعاب الصغيرة

-1-2

15 .....اللعب

-1-1-2 تعريف

15 .....اللعب

15 .....2-1-2 فوائد اللعب

16 .....3-1-2 وظائف اللعب

16 .....4-1-2 العوامل المؤثرة في اللعب

17 .....2-2 الألعاب الصغيرة

17 .....1-2-2 تعريف الألعاب الصغيرة

18 .....2-2-2 أهداف الألعاب الصغيرة

18 .....3-2-2 خصائص الألعاب الصغيرة

18 .....4-2-2 علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية

19 .....5-2-2 مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة

19 .....6-2-2 تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة

20 .....7-2-2 كيفية اختيار الألعاب الصغيرة

20 .....8-2-2 الأدوات المستعملة والعناية بها

الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية (11-13) سنة

- 21 ..... 1-3-1- التعريف بالمرحلة.
- 22 ..... 2-3- خصائص ومميزات الطفل خلال مرحلة (11-13) سنة.
- 22 ..... 1-2-3- النمو العقلي.
- 22 ..... 2-2-3- الخصائص المعرفية.
- 23 ..... 3-2-3- الخصائص النفسية.
- 24 ..... 4-2-3- النمو الحركي.
- 25 ..... 5-2-3- الخصائص الحركية.
- 25 ..... 6-2-3- الخصائص البدنية.
- 26 ..... 7-2-3- النمو الاجتماعي.
- 26 ..... 8-2-3- الخصائص الاجتماعية.
- 27 ..... 9-2-3- الخصائص المرفولوجية.
- 28 ..... 10-2-3- الخصائص التشريحية.
- 29 ..... 11-2-3- النمو الفيزيولوجي.
- 29 ..... 12-2-3- النمو الجنسي.
- 30 ..... 13-2-3- العوامل الفيزيولوجية.
- 31 ..... 3-3- احتياجات طفل خلال مرحلة (11-13) سنة.
- 31 ..... 1-3-3- الاحتياجات المعرفية.
- 31 ..... 2-3-3- الاحتياجات البدنية.
- 32 ..... 3-3-3- الاحتياجات النفسية الحركية.

33 ..... 3-3-4- الاحتياجات الاجتماعية.

خلاصة

#### الفصل الرابع: الصفات البدنية

36 ..... 4-1- تعريف

36 ..... 4-2- أنواع الصفات البدنية.

#### الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

#### الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

43 ..... 1 1 - منهج البحث.

43 ..... 1 2 - عينة البحث.

43 ..... 1 3 - مجالات البحث.

44 ..... 1 4 - أدوات البحث.

44 ..... 1 5 - صعوبات البحث.

44 ..... 1 6 - التجربة الاستطلاعية.

46 ..... 1 7 - مواصفات الاختبارات البدنية.

48 ..... 1 8 - الوسائل الاحصائية.

#### الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

50 ..... 2-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية للعينة الضابطة و التجريبية للعناصر البدني.

54 ..... 2-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينة الضابطة في الصفات البدنية.

58 ..... 2-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينة التجريبية في الصفات البدنية.

62 ..... 2-4- نتائج الاختبارات البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية.

#### الفصل الثالث: الاستنتاجات والتوصيات

66 ..... 3-1- الاستنتاجات العامة.

66 ..... 3-2- مقارنة النتائج بالفرضيات

67 ..... 3-3- الخلاصة

68 ..... 3-4- التوصيات

المصادر والمراجع

الملاحق

التلخيص باللغة العربية

التلخيص باللغة الفرنسية

11	جدول يبين محتوى برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط والأهداف التربوية
45	جدول رقم (1) يبين معامل ثبات وصدق الاختبارات البدنية لتجربة الاستطلاعية
50	جدول رقم (2) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة.
51	جدول رقم (3) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.
52	جدول رقم (4) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة.
53	جدول رقم (5) يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للينة الضابطة في صفة القوة.
54	جدول رقم (6) يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للينة الضابطة في صفة الرشاقة
55	جدول رقم (7) يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للينة الضابطة في صفة المرونة .
58	جدول رقم (8) يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للينة التجريبية في صفة القوة
59	جدول رقم (9) يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للينة التجريبية في صفة الرشاقة
60	جدول رقم (10) يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للينة التجريبية في صفة المرونة
62	جدول رقم (11) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

63 جدول رقم (12) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.

64 جدول رقم (13) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

### قائمة الجداول

### قائمة الأشكال

الصفحة

الشكل

شكل رقم "1" يبين إختبارالوثب العريض من الثبات

شكل رقم "2" يبين إختبار الجري المتعرج لفليشمان

شكل رقم "3" يبين إختبار ثني الجذع من الوقوف الى الامام

43 شكل رقم "4" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة.

44 شكل رقم "5" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة

45 شكل رقم "6" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

46 شكل رقم "7" يبين النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة الضابطة في صفة القوة

47 شكل رقم "8" يبين النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة الضابطة في صفة الرشاقة

48 شكل رقم "9" يبين النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة الضابطة في صفة المرونة.

51 شكل رقم "10" يبين النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة التجريبية في صفة القوة

52 شكل رقم "11" يبين النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة التجريبية في صفة الرشاقة

53 شكل رقم "12" يبين النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة التجريبية في صفة المرونة

55 مخطط أعمدة رقم "13" يبين النتائج البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

56 مخطط أعمدة رقم "14" يبين النتائج البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة

57 شكل رقم "15" يبين النتائج البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

## الفصل التمهيدي

## التعريف بالبحث

- 1 - المقدمة
- 2 - المشكلة
- 3 - الفرضيات
- 4 - الأهداف
- 5 - أهمية البحث والحاجة له من الجانب العلمي والعملي
- 6 - التعريف بالمصطلحات
- 7 - الدراسات المشابهة والسابقة
- 8 - الخاتمة



لقد أصبح النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة ، وبنظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية ، وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح وذلك بتزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه ، وتجعله قادرا على أن يشكل حياته ، ويعينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه.

ولهذا نرى أن الدول المتحضرة تهتم برعاية الطفولة ، وتخصص لها أكبر نسبة في ميزانيتها وتضع لأطفالها المناهج العلمية و التربوية لتحقيق لهم النمو المتكامل.

فالتربية البدنية تلعب أدوارا فعالة في تربية النشء من النواحي البدنية والاجتماعية والنفسية والعقلية ، ولذا لا يمكن التصور أن منهاجا تربويا تعليميا حديثا يتجاهل التربية الرياضية أو ينظر إليها على أنها نشاط لا قيمة له في تعليم وتربية النشء.

و يعتمد درس التربية البدنية على عدة نظريات وأساليب مختلفة من اجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة ، وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين هذه الأساليب التربوية الهامة ، كما أن الطفل يكون ميالا للعب ، حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته وإفراغ طاقته ومكبوتا ته الحركية والنفسية المختلفة وإشباع حاجاته إلى اللهو والمرح والسرور ، وهذا ما يلمي على الأستاذ الاستغلال الأمثل لهذا الاندفاع نحو اللعب وتوظيفه في تنمية اللياقة البدنية للطفل وذلك بالاستغلال الأمثل والمتقن للألعاب.

و هذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي تطوير بعض الصفات البدنية انطلاقا من برنامج مليء بالألعاب الصغيرة وذلك لتحفيز تلاميذ الطور المتوسط ( 11 - 13 سنة ) لإفراغ طاقتهم الحركية والنفسية في قالب مشوق وبعيد عن التمارين

الكلاسيكية الجافة والمملة

## 2. المشكلة :

في عصرنا الحالي اخذ مجال التدريس في مادة التربية البدنية والرياضية شكلا جديدا وخصوصا في المدارس الابتدائية ، حيث يعتمد

المربون أساسا على عنصر الترويح والترفيه وذلك من خلال التركيز على الألعاب الصغيرة في بناء الحصص ، فتبعث هذه

الأخيرة في نفوس التلاميذ الحيوية والنشاط ، وتدفعهم إلى بذل كل ما لديهم من طاقة مخزنة ، ولقد قام العلماء المختصون

بدراسة ظاهرة اللعب والنشاط عند الطفل واكدوا على انه وسيلة سليمة لتشكيل شخصيته وبناء جسمه وعقله ، إضافة إلى

ذلك يعتبر حلقة أساسية لاندماج الطفل في مجتمعه بصفة عامة ومع رفاقه في الحي والمدرسة بصفة خاصة ، كما أكدوا أيضا

أن الإعداد الجيد للطفل وبالأخص في مرحلة ( 11 - 13 سنة ) يركز على تطوير وتنمية القدرات البدنية وذلك راجع إلى

التطورات والتحويلات المرفولوجية والوظيفية التي تطرأ على الطفل في هذه المرحلة ، لهذا وجب على المدرس تقديم الدرس مع

مراعاة جانب اللعب والترفيه مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغة هذه الألعاب الصغيرة لتكون لها اثر ايجابي في تنمية الصفات البدنية ، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالية:

هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة ، رشاقة ، مرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضة ؟

### 3. الفرضيات:

➤ للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية.

### 4. الأهداف :

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية:

➤ التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية.

➤ دراسة خصوصيات الطفل ( 11 – 13 سنة ) المتعددة

➤ إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة ودورها في تطوير الصفات البدنية.

➤ لفت الانتباه لاستعمال طريقة الألعاب الصغيرة داخل المؤسسات الابتدائية لأنها تتماشى وخصوصيات هذه الفئة العمرية وتحقق بدورها الأهداف العامة لدرس التربية البدنية والرياضية.

➤ تحبيب الرياضة للصغار عن طريق الألعاب الصغيرة مما يحفزهم أكثر على الممارسة فتكون النتائج ايجابية على مستقبل الرياضة في البلاد

### 5. أهمية البحث والحاجة له من الجانب العلمي والعملية :

موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز أهميته ، وتسلب 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 فيإقحام الألعاب المصغرة من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص مع إضفاء طابع المرح والسرور على الدرس.

## 6. التعريف بمصطلحات البحث :

- الألعاب الصغيرة: هي ألعاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في الأداء، تصاحبها البهجة و السرور.
- التعلم: هو كل ما يكتسبه الفرد و يعود عليه من عادات حركية أو لفظية أو اجتماعية أو وجدانية أو أفكار أو اتجاهات أو معان أو ميول أو مهارات حركية و غير حركية .
- الصفات البدنية (القوة - الرشاقة - المرونة) : مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ,ويمكن تحديدها في الصفات التالية تحمل,قوة,سرعة,مرونة ورشاقة (- حنف محمود مختار ، مفتي ابراهيم حماد ، 1989 ، صفحة 73)

## 7- الدراسات المشابهة والمقاربة:

من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتناولها الدراسات المشابهة والسابقة فهي تعتبر خلفية يثري بحثه من خلالها ،حيث يستعملها للحكم و المقارنة والإثبات أو النفي وتكمن أهميتها في معرفة الأبعاد التي تحيط بالبحث سواء من الناحية التوجيه أو التخطيط أو المحتوى لذلك قام الباحثون بالتطرق إليها السابقة

## دراسة الطاهر الطاهر:

(دليل تعليمي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى تلاميذ لكرة الطائرة في المنهاج الثانوي). رسالة ماجستير غير منشورة جامعة مستغانم 2001

- الكشف عن مستوى الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى تلاميذ في كرة الطائرة لعينة البحث
- التوصل إلى معرفة مدى فاعلية الدليل التعليمي المقترح في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى تلاميذ في كرة الطائرة على العينة التجريبية للبحث كما افترضت الفرضيات التالية:

أ-هناك فروق غير معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية والضابطة في القياسات القبليّة للصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد هذه الدراسة.

ب-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية والمهارات الأساسية المدروسة.

ج-فاعلية الدليل التعليمي المقترح الإيجابية في تحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة الطائرة.

### وخرج الباحث في الأخير بالنتائج التالية:

أ - وجود فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي للصفات البدنية والمهارات الأساسية لهما نفس المستوى قبل القيام بالدراسة الأصلية

ب - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية والمهارات الأساسية (سأثير المتغير التجريبي الذي طبق على العينة التجريبية )

ت - الدليل التعليمي كان له فاعلية إيجابية في تحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة الطائرة.

علاقتها بالمدارس الحالية : سيرا على خطى الباحث كونها أساتذة المادة ولاعين فتمتل جديد البحث في العينة التي نجدها و بمثابة المشاكل التي تعرض لها الباحث هي نتيجة تراكم الأخطاء ضمن المرحلة القبليّة والتي نعبر عنها بمرحلة المتوسطة التي نجدها أساس مرحلة تعلم المهارات وغياب هذه المرحلة أو تراكم أخطائها يصعب من عمل أستاذ مرحلة الثانوية كونه سيلجأ إلى تعديل السلوك بدل التقدم في تطبيق المنهاج الخاص بهذه المرحلة وعليه جاءت هذه الدراسة تمنيًا لما تقدم به الباحث من نصائح وإرشادات كانت لنا عونًا في بناء برنامجنا والتخطيط لبحثنا وهذا ما نجده جديد .

## الدراسات المشابهة:

### دراسة أحسن أحمد:

أثر منهاج علمي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية و المهارية مقارنة مع المناهج المقرر " رسالة ماجستير سنة 1996"

بخت ميداني على الطلبة المرحلة الأولى ذكور بالمدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية بمستغام هدفت هذه الرسالة إلى

➤ الكشف عن مستوى الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث

➤ التوصل لمعرفة أثر المنهاج المقترح في تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث

➤ تطوير الصفات البدنية والمهارية.

### وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

البرنامج المقترح قد أتر إيجابيا على مستوى تطور الصفات البدنية والمهارية

ويوصي الباحث:

التركيز على الربط بين الصفات البنية الخاصة والمهارات الأساسية في الوحدة التربوية خلال الدروس العلمية

### دراسة بلحارت عثمان ،عبوين عبد العزيز ،قادة بومدين:

أثر وحدات تعليمية مقترحة لتحسين مستوى بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لتلاميذ المرحلة الثانوية.

هدفت هذه الدراسة إلى:

➤ الكشف عن نوعية الحصص المقدمة من قبل أساتذة التربية البدنية والرياضية

➤ الكشف عن مستوى في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لعينة البحث

يوصي الباحثون إلى مايلي :

➤ ضرورة اعتماد مدرس التربية البدنية والرياضية على جملة من التمرينات و الألعاب البسيطة التي تعمل على تحسين

المستوى المهاري للتلاميذ في كرة السلة.

➤ ضرورة التركيز على تحسين المهارات الأساسية في كرة السلة كالتصويت والتمرير والتنظيط إدراج وحدة تعليمية

بالطريقة الكلية ما بين أربع وحدات وذلك قصد مراقبة مستوى التحسين.

➤ ضرورة استخدام الأهداف الإجرائية المنصوص عليها في المناهج والمتعلقة بنشاط كرة السلة من المجالات الثلاثة

(الحسي، الحركي، الاجتماعي، العاطفي)

➤ استخدام الحداث التعليمية المقترحة مع مراعات مستوى أداء التلاميذ وكذا درجة استيعابهم لمختلف التمرينات

المقترحة مع توضيح طريقة الأداء قبل الشروع في التمرين

### **علاقته بالدراسة الحالية:**

اتباع المنهاج والسبيل في تقصي بغية الموضوعية والخروج عن الذاتية وهذا ما ساعدنا على تنسيق أفكار في إطار علمي يتفق

ومبادئ البحث العلمي.

## الخاتمة:

بالرغم من توفر العديد من الدراسات المشاهدة إلا أن الطلبة الباحثين اكتفوا بالأساسية المحلية التي تعالج المشاكل الجزائرية ضمن واقعها وهذا أمانا منهم أن أهل مكة أدرى بشعابها خاصة إذا كان الحل من معهدنا الذي نكن له كل احترام في تكويننا والسهر على تزويدنا بالمعلومات العلمية التي لها صلة بالواقع مادة التربية البدنية والرياضية في وطننا الحبيب. وعليه أتت هذه المحاولة كثمرة عرفان لثلاث سنوات أمضيها ضمن التكوين والتخصص ضمن معلى التربية البدنية والرياضية.

الباب الأول :

الدراسة النظرية



# الفصل الأول

## التربية البدنية والرياضية

- 1 - التربية البدنية والرياضية
- 1 1 - مادة التربية البدنية والرياضية
- 1 1 1 - تعريف التربية البدنية والرياضية
- 1 1 2 - أهمية التربية البدنية والرياضية
- 1 1 3 - أهمية التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط
- 1 1 4 - أهداف التربية البدنية والرياضية
- 1 1 5 - برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط
- 1 2 - درس التربية البدنية والرياضية
- 1 2 1 - تعريف درس التربية البدنية والرياضية
- 1 2 2 - أهداف درس التربية البدنية والرياضية
- 1 2 2 1 - الأهداف التعليمية
- 1 2 2 2 - الأهداف التربوية
- 1 2 3 - درس التربية البدنية والرياضة لتلاميذ الطور المتوسط
- 1 2 3 1 - مراحل درس التربية البدنية والرياضية
- 1 2 3 2 - مدة درس التربية البدنية والرياضية
- 1 2 3 3 - محتوى درس التربية البدنية والرياضية

## 1 - التربية البدنية والرياضية:

### 1 1 - مادة التربية البدنية والرياضية :

### 1 1 1 - تعريف التربية البدنية والرياضية:

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 ، صفحة 104).

والمقصود بالتربية البدنية المظهر الجسماني ، وهي أن تشير إلى البدن كمقابل للعقل وهذا يتجلى من خلال تنمية مختلف الصفات البدنية ، وعلى هذا الأساس عندما تضاف كلمة التربية تتحصل على مفهوم التربية البدنية ، أما عندما نقول التربية الرياضية فإننا نقصد بذلك النشاط البدني المحتر، الموجه والمنظم لإعداد الفرد إعدادا متكاملًا اجتماعيا وعقليا، وهكذا جاء الربط بين التربية البدنية والرياضية ليصبح عنوانا موحدا هو التربية البدنية والرياضية(عضاضة احمد مختار، 1962 ، صفحة 123) وعرفت بأنها تجميع الأعمال الرياضية المنظمة ذات الأهداف التربوية التي تستخدم الرياضة كوسيلة لها .(محمد صادق غسان ، 1988 ، صفحة 01).

### 1 1 2 - أهمية التربية البدنية والرياضية:

تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية وتقديم وتجسيد ثقافة الأمة، وتساعد بصفقتها 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. (الحواري أنطوان، 1978، صفحة 51).

وتهدف التربية الرياضية إلى تكوين الأفراد تكويناً شاملاً، في النواحي الشعورية والسلوكية، الاجتماعية، العقلية، البدنية، وتتجه التربية الرياضية نحو إشباع رغبات الفرد إلى البناء الطبيعي على أن يتميز هذا النشاط بإدراك 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، صفحة 50).

### 1 1 3 - أهمية التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط :

لقد تحددت أهمية التربية البدنية والرياضية فيما يلي .:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخيارات الحركية، ووضع القواعد الصحيحة لممارستها 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 والفيزيولوجيا والبيوميكانيكية .
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق والمحترم.
- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة اللاصفية. (محمد عوض بسيوي، الشاطئ ياسين، 1992، صفحة 95)

### 1-1-4- أهداف التربية البدنية والرياضية :

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

- تحسين الصحة.

- تنمية التوافق الحركي .معنى الاستعدادات النفسية والحركية.

- تنمية الملكات العقلية والخلقية وتحسين السلوك.

- تطوير العلاقات الاجتماعية وتحسينها.

غير أن هذه الأهداف عامة لايمكن 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

ماجعل 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...الخ.

- الهدف التقني أو الرياضي : تطوير دقة التمريرات في كرة اليد والسلة...الخ .(بسيوني محمد عوض ،الشاطئ ياسين،

الصفحات 24-25).

### 1-1-5- برنامج التربية البدنية لتلاميذ الطور المتوسط :

لوضع برنامج التربية البدنية والرياضية لهذه المرحلة، يجب ان يتعرف المربون التربويون على مختلف المميزات البدنية بالإضافة إلى

الخصائص الفيزيولوجية والتشريحية والنفسية الخاصة بها، فتوفر مثل هذه المعلومات يمكن للمربي البدني من تخطيط برامج نشاطه

بحيث يلي رغبات واحتياجات التلاميذ الذين يعمل معهم ومثل هذه المعلومات تضمن :

- تقسيم التلاميذ لمختلف الأعمار تقسيما علميا سليما .

- ضمان التنمية البدنية والحركية ومختلف أوجهها خلال سن الطفولة وفترة المرحلة المدرسية الابتدائية والمتوسطة.

- ضمان ملاحظة الفروق الفيزيولوجية بين الذكور والإناث.

- مراعاة القواعد العامة للنمو والتطور الحركي والنفسي والبدني(بسيوني محمد عوض ،الشاطئ ياسين، صفحة 95)

- الزمني التشريحي ،الفيزيولوجي والعقلي على التوالي وهي بسيطة تساعد مدرسي التربية البدنية والرياضية كثيرا في عملية

التقسيم.(ليوتشر اتشالز ، 1964 ، صفحة 85).

-العمر 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 المتوسط في الجدول التالي :

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

الجدول يبين محتوى برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط والأهداف التربوية.

## 1-2-2- درس التربية البدنية والرياضية:

### 1-2-1- تعريف درس التربية البدنية والرياضية :

إن الحصص 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 يزاوّل 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 الحصص وظيفة هامة.

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

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

## 1-2-2-1- الأهداف التعليمية :

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو " رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه العام " تدرج منه مجموعة الأهداف الجزئية الآتية :

- تنمية الصفات البدنية مثل القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.

- تنمية المهارات الأساسية مثل الجري، الوثب، الرمي، التسلق، الحجل والمشى... الخ، وكذلك تنمية المهارات الخاصة للرياضات الأساسية مثل ألعاب القوى، الجمباز، التمرينات والألعاب.

- إكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية.

## 1-2-2-2- الأهداف التربوية :

إن الجانب التربوي لحصة التربية البدنية و الرياضية لا يحظى عادة في كتابات طرق التدريس بالاهتمام الكافي، وذلك حيث يتم

فقط التركيز على الجوانب الفنية لحصة التربية الرياضية المرتبطة بالواجب التعليمي لها ، والملاحظة الثانية هي أن الجانب

التربوي في حصة التربية البدنية والرياضة لا يتم تخطيطه وتوجيهه بطريقة واعية و مسبقة من جانب المدرس.

إن الجدول رقم ( 1 ) يمثل محتوى الألعاب والنشاطات التي يمارسها التلاميذ أثناء درس التربية البدنية والرياضية بالأحرى

الألعاب المبرجة لبلوغ أهداف تربوية مسطرة، إذ نجد احتلافا وتنوعا وذلك تماشيا مع قدرة الأطفال واستعداداتهم البدنية

والنفسية والحركية، بالمقابل مع كيفية إجراء مختلف التمارين والألعاب ودرجة صعوبة تنفيذها. (بسيوي محمد عوض، الشاطئ

ياسين، صفحة 32).

## 1-2-3- درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط :

1-3-2-1- مراحل درس التربية البدنية والرياضية : يتكون درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط

من ثلاث مراحل هي:

\* المرحلة التحضيرية : وتسمى كذلك مرحلة التهيئة إذ أن جميع الألعاب والنشاطات الرياضية والتمارين التي ترمج خلال هذه

المرحلة ماهي إلا تحضير وتسخين وإعداد للمرحلة الموالية وتهدف إلى:

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

- تنمية بعض جوانب اللياقة البدنية ( القوة، السرعة، التحمل) أو مهارات التوافق الحركي (مهارة التحكم في التنقل) التي لا يمكن للألعاب بشكلها الإجمالي أن تطورها بصفة خاصة.

\* **المرحلة الرئيسية:** وهي 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 للحصة.

\* **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 المربي هذه المرحلة لترتيب الوسائل البيداغوجية وقيام التلاميذ بعمليتي الغسل ولبس الثياب.

كما يجد الباحثون أن حصة التربية البدنية والرياضية لها تركيبة خاصة لتلاميذ الطور المتوسط وهي كما يلي:

- انطلاقا من التوزيع السنوي تتركب الحصة حسب تدرج الألعاب والنشاطات حسب الأهداف المختارة.

- اختيار التمارين والألعاب، أشكالها وتطبيقاتها الكمية وتدرجها يكون مبني أساسا على المبادئ التالية:

\* تقديم النشاطات في أشكال 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 والعمل الحر .

\* تسجيل النقاط التي يجب التركيز عليها في مذكرة الملاحظات.

## 1-2-3-2- مدة درس التربية البدنية والرياضية:

لقد خصص في برنامج التربية البدنية والرياضية حصة في الأسبوع تتكون من 120 دقيقة. (وزارة الشباب والرياضة،

### 1-2-3-3 - محتوى درس التربية البدنية والرياضية :

إن محتوى درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط يكون مبني على أساس الألعاب باختلافاتها وتنوعها من ناحية التنفيذ، المضمون، الأهداف ، البعد التربوي، البدني الحركي والنفسي مثل ( الكرة المتدرجة، التداول بالخواجز، خطف المناديل، والعاب الصيد والمطاردات وعلى حسب الفروق، والألعاب المصغرة التي هي الطريق الأكثر فعالية وحادثة في نفس الوقت).

وكل هذه الألعاب تهدف إلى تنمية (السرعة، التحمل، سرعة الاستجابة، والقياس البصري الحركي والقدرات النفسية الحركية بصفة خاصة)(وزارة الشباب والرياضة ، 1984)



# الفصل الثاني

## الألعاب الصغيرة

1-2- اللعب

1-1-2- تعريف اللعب

2-1-2- فوائد اللعب

3-1-2- وظائف اللعب

4-1-2- العوامل المؤثرة في اللعب

2-2- الألعاب الصغيرة

1-2-2- تعريف الألعاب الصغيرة

2-2-2- أهداف الألعاب الصغيرة

3-2-2- خصائص الألعاب الصغيرة

4-2-2- علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية

5-2-2- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة

6-2-2- تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة

7-2-2- كيفية اختيار الألعاب الصغيرة

8-2-2- الأدوات المستعملية والعناية بها

## 2-1-1- اللعب:

### 2-1-1-1- 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، صفحة 09).

أما حسن علاوة 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 علاوة، 1983، صفحة 09).

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدر reider" حيث يقول نستطيع أن نرى احد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره و يفرحه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب (B .R . ALbermons ..، 1981، صفحة 43) أما " اوليفر 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 كمرهق وراشد. (Oliver camulle، 1973، صفحة 31).

### 2-1-1-2 فوائد اللعب: للعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:

- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل .
- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكتهم.
- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية .
- يعطي الطفل مجالاً لتمرين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.

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

## 2-1-3- وظائف اللعب :

إن وظيفة اللعب الأساسية وهدفها الأصلي هو توفير للصغار الميل إلى الألعاب، وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكميلية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي:

- اللعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة.
- اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدتها.
- اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.
- اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها. (علي عبد الواحد واقي ، بدون سنة، الصفحات 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 الجسدي والعقلي ، الاجتماعي والنفسي.

## 2-1-4- العوامل المؤثرة في اللعب :

- يوجد اختلاف كبير بين الأطفال أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة ويرجع هذا الاختلاف إلى احد العوامل التالية :
- **الصحة:** من الأكيد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة تعطيطاقة للطفل ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أنالأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الأصحاء.

- **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.
- **البيئة:** تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثيرا مباشرا على الطفل، فنجد أن الطفل الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل. (نوار رشيد رويح، كمال عثمان عبد القادر، جوان 1992، الصفحات 12-113).

## 2-2- الألعاب الصغيرة

### 2-2-1- تعريف الألعاب الصغيرة: هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة من أهمها:

- "هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم أدوات أو بأجهزة أو بدونها" (أمين أنور الخولي، 1994، صفحة 171).
- "مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها، وتكرارها عقب بعض الاضاحات البسيطة" (عطيات محمد خطاب، 1990، صفحة 63).
- وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين" (وديع فرج الين، الصفحات 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، صفحة 135).
- من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بأن 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. (حنفي محمود مختار، صفحة 136).

## 2-2-2- أهداف الألعاب الصغيرة: لطريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات

البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من اجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك

الأهداف:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية مع تحسين الأداء المهاري للأطفال .

- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المتابعة، 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 فأغلبية المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات

صغيرة. (Eric bottym ، 1981 ، صفحة 28).

## 2-2-3- خصائص الألعاب الصغيرة: لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها اذ لا يرتبط فيها زمن

اللعبة 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 وخطط ثابتة لكل لعبة(عطيات محمد خطاب، 1990، صفحة 171)

## 2-2-4- علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل وخاصة مرحلة (11-13) سنة ، وهذه

المرحلة تعتبر خصبتها للمهتمين بتربية الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها

طابع الألعاب كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي.

وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية . كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام

والتركيز على الأداء من حيث المهارة والدقة. بالإضافة الى 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 والعبونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين. الخ (قري عبد الغني وآخرون، 2004، صفحة 41) كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة. الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة (رحموني الجليلي وآخرون، 1997، صفحة 31).

## 2-2-5- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة: يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا 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 أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة مجرد التكرار فقط.
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها (قاسم المندلوي وآخرون، 1990، الصفحات 172-173).

- مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.

## 2-2-6- 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 العاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في العاب الفرق فان التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التوالي:

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولا.
- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .

- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.

- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .

- تمارينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالبا من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لايمكن 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، صفحة 180).

## **2-2-7- 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.

## **2-2-8- الأدوات المستعملة والعناية بها:**

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

## الفصل الثالث

# خصائص المرحلة العمرية (11-13) سنة

3- المرحلة العمرية (11-13) سنة

1-3- التعريف بالمرحلة

3-2- خصائص ومميزات الطفل خلال مرحلة (11-13) سنة

3-2-1- النمو العقلي

3-2-2- الخصائص المعرفية

3-2-3- الخصائص النفسية

3-2-4- النمو الحركي

3-2-5- الخصائص الحركية

3-2-6- الخصائص البدنية

3-2-7- النمو الاجتماعي

3-2-8- الخصائص الاجتماعية

3-2-9- الخصائص المرفولوجية

3-2-10- الخصائص التشريحية

3-2-11- النمو الفيزيولوجي

3-2-12- النمو الجنسي

3-2-13- العوامل الفيزيولوجية

3-3- احتياجات الطفل خلال مرحلة (11-13) سنة



3-3-1- الاحتياجات المعرفية

3-3-2- الاحتياجات البدنية

3-3-3- الاحتياجات النفسية الحركية

3-3-4- الاحتياجات الاجتماعية

### 3- المرحلة العمرية (11 - 13) سنة :

#### 3-1- التعريف بالمرحلة :

❖ **التعريف اللغوي :** البلوغ هي كلمة لاتينية الأصل " Puberte " أو " Mubilité"، معناها الوصول إلى البلوغ

والإدراك و سن البلوغ هو سن التأهل إلى الزواج (عبد الرحمان عيساوي ، 1992 ، صفحة 15).

❖ **التعريف الاصطلاحي :** مرحلة النضج هي من (11-12) سنة بالنسبة للبنات ومن (12-13) سنة للذكور

وهي الممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخر ومرحلة البلوغ المتأخر " Pubertaire"، ذكور من (14-

15) سنة، بنات من (13-14) سنة.

وهي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات، يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي، يظهر ضعف القدرة

على المتابعة والجهد والانفرادية، حيث هي مرحلة إتقان للخبرة والمهارات العقلية والحركات، وبذلك ينتقل من الكسب إلى

مرحلة الإتقان ويزداد ميله لحب المغامرة والمنافسة القوية، حيث تظهر اختلافات ملحوظة من الناحية الجنسية بين الذكور

والإناث، وهذا ما ينجر عنه توجه الذكور إلى الألعاب العضلية العنيفة والبنات العكس.

ويذكرها (Jurgen weineck، 1997، صفحة 324) "أنها السن الأفضل للتعلم الحركي تسمح باكتساب التقنيات

الرياضية القاعدية على شكل عناصر واحتمال أكبر معالجة (الانحراف العلائقي الموجه) وتعدد التوسعات للمؤشرات الحركية،

تمتاز قدرات التعليم في هذه الفترة بكونها مستعملة دفعة واحدة من أجل استيعاب الحركات الدقيقة كل مرة، يجب العمل بحذر

في النهاية كي لا نجعل الحركات الغير مكيفة آلية (أخطاء حركية) وتجنب الاستمرار في التعلم مع التقوية".

ويقول (La dislave,H، 1984، صفحة 03) "أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة

من خلال التمرينات المطبقة".

ويقول أيضا (Korte، 1997، صفحة 12) "انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجوه"

### 3-2- خصائص ومميزات الطفل خلال مرحلة (11-13) سنة :

#### 3-2-1- النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموما، وهنا يجب أن تيسر إشارة خاصة إلى ظهور الفروق الفردية في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص إلى آخر. وفي هذه المرحلة نستطيع أن نقول أن الطفل يفكر ويستعمل التحليل للظواهر الاجتماعية والمواقف التي بها يقول محمد حسين علاوي: "يزداد نضج العمليات العقلية كالذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة".

حيث يذكر (نور حافظ ، 1990، صفحة 48) أن لهذه المرحلة العمرية خصائص منها :

- ❖ **الذكاء:** هو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة يلاحظ عنه نموا كبيرا وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن كشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة وبالتالي يمكننا توجيههم تعليميا حسب استعداداتهم العقلية.
- ❖ **الانتباه:** تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه.
- ❖ **التذكر:** يبني تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعا إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع.

#### 3-2-2- الخصائص المعرفية:

ويذكر (أمين الخولي - محمود عدنان ، 1988، صفحة 18) انه يرى بعض الأخصائيين ومن بينهم (بير أوليرون، 1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرفي يفهم ضمنا، إلا أن بعض المراقبين أمثال ( Hayes، 1987) قد فرق بين أن يكون

الهدف التعليمي سلوكيا وأن يكون معرفيا باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة بميكانيزمات العملية التابعة للسلوك، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات النظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات في المعنى. فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون أنه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات.

ويضيف (فرج حسين بيومي، 1986، صفحة 71) ان Guilford اقترح في المجال الرياضي: "أن المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو التعرف عليها". إذن هنا الإدراك والتعرف على المعلومات واكتشافها بالتذكر والتعلم والتفكير وبما يتحصل الرياضي على الشعور والإدراك الذي يتم بالتمارين والأنجاز الرياضي. ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي وهو مبدأ هام ويعقد تقدم الطفل في العمل ويتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها.

ويشير (حمدي عبد المنعم ، 1983، صفحة 20) الى ان الذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي والعمليات الحركية الأولية وبذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن في التراكيب المعرفية للطفل.

والذكاء الرياضي للطفل والقدرة على التعلم يتمثل فيما تتضمنه العمليات العقلية المعرفية من كفاية ومدى فجسم الرياضي في هذه المرحلة مزود بأنظمة متخصصة في جميع المعلومات تسمى بالحواس أو الأجهزة الحسية التي يمكن بواسطتها التقاط المعطيات، بحيث يتمكن الرياضي من التخطيط في سلوكه والتحرك بموجبه، ويتم تجهيز المعلومات بواسطة الحواس من مواضيع كثيرة من الجهاز الحسي والعصبي، وتعد تلك المستلزمات مشاريع خطوية دائمة في كرة القدم أو الألعاب الجماعية وفي إطار كشف بعض الأفلام والأشكال والرسوم والمصادر العلمية ذات الأهمية الخاصة.

ويؤكد (قاسم حسن حسين، 1988، صفحة 19) أن فعالية التعلم والتدريب الكامل والإنجاز الرياضي تزداد بواسطة المعلومات التي يتعرف عليها الطفل حيث تعد التمارين الرياضية مستلزمات أو معارف أساسية للنجاح أثناء بناء شكل مضمون ومعروف فجميع مراحل التصرف ومكوناته يتم أداؤها بالشعور والإدراك خاصة في هذه المرحلة وتعلم الإدراك والشعور يتم بالتمارين والتطبيق الرياضي.

### 3-2-3- الخصائص النفسية:

يذكر (وديع فرج الين، 1996، الصفحات 101-108) أنه في هذه يجب الأطفال اللعب بشدة لذا يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعاطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي لهم ، فالطفل يحتاج إلى المربي كي يسطر له أهداف النشاط . أطفال هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وانجازات الآخرين في المهارات الحركية، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم وإلى إظهار الرغبة في المزيد من الإستقلالية ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديدة لممارسة ألعاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويؤثر الطفل على ما يطلبه منه الكبار، إذ يشعر بأنه موضع استحقاق الآخرين، هذا ما يدفعه إلى تقديم أسرته عامة والشك في حكمة أبيه وأمه.

ويميل إلى التعاون مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وبما أنه يسعى للحصول على مكانة له ويصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته والتعرف عليها، هذا يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس، وتزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب المنظمة، ويكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة والإرادة للتمرن على المهارات الحركية بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.

في هذه المرحلة يبدأ الميل إلى الجنس الآخر ومحاولة لفت نظره وإثارة انتباهه، كما يظهر الأطفال اهتمامهم بالمظهر الجسماني والمشكلات المتصلة بالجنس والإنجاب، وعموما يرغب أطفال هذا السن إلى إيجاد الزميل الذي يشتركون معه في اللعب، ويكون الوعي الذاتي نحوى تعلم المهارات الجديدة واضحا، ويحتفظ الأطفال برغبة شديدة للألعاب والأنشطة الأكثر عنفا وقوة.

ويميل الطفل إلى حب الاستطلاع واكتساب المعرفة ولذلك يكثر من التساؤل عن كثير من الأمور التي تحيط به. ويشير (عيسوي عبد الرحمن ، 1984، صفحة 82) إلى أنه في هذه المرحلة من الطفولة "خيال الطفل يصبح قويا جدا وقد تفوق قوته الواقع نفسه وتمتزع عنده الحقيقة بالخيال ويتم بالقوة والجنوح".

### 3-2-4- النمو الحركي :

حسب (J.M Balau، 1985، صفحة 215) فإنها "هي مرحلة نسبية لا بد منها"، نفس المؤلف يدعم الشكل الجسمي الذي هو نسبيا منظم في نهاية الطفولة ويتأثر بالتزايد المتسارع نتيجة التجارب اليومية التي يتعرض لها الطفل. ويقول أيضا جيجان : عند بداية هذه المرحلة نستطيع وبعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون بعض الأحيان ذات مستوى عال جدا في الصعوبة (Weinek Jurgen، 1985، صفحة 120).

وفي هذه المرحلة يتزايد التطور الحركي في صورة ملحوظة إذ نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من توجيه الهدف لحركاته ومن القدرة على التحكم، كما يذكر " ماينل" أن التعلم الحركي لهذه المرحلة لا يحدث عن طريق التحليل الإدراكي التفكيرى للمهارة الحركية كما هو الحال غالبا بالنسبة للبالغين، إذن الأطفال لا يقومون بالتأمل والتفكير لفترة طويلة في جزئيات المهارة الحركية (R et Caja – Taill Tomas، 1987، صفحة 304) .

وفي هذه المرحلة بالذات يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعليم اللعب باليدين والرجلين لأنها تلعب دورا كبيرا في مستقبل الرياضي، ونشير إلى أنه في هذه الفترة يكسب الطفل حوالي 90% من حجم المهارات الحركية خلال كل حياته، إذن الاكتساب الجيد والمتطور للتحكم في التقنيات الرياضية المختارة تستلزم حجم الحركة التي يتعلمها الطفل خلال هذه الفترة (Jean Pierre Bonnet et Vers، 1986، صفحة 64).

### 3-2-5- الخصائص الحركية :

يرى (حنفي محمود مختار، 1990، صفحة 09) أنه يستطيع الناشئ في هذه المرحلة أن يتحكم في حركاته وأن يوجهها نحو الهدف سواء في نشاطه اليومي أو نشاطه الرياضي، ولذلك فهذه هي الفترة المثلى للتعليم الحركي ويرجع ذلك إلى :

❖ **التحمل** : فيه تحسن ظاهر.

❖ **القوة** : تتحسن ولكن يبقى الناشئ ضعيفا بشكل ملفت للنظر وخاصة في أطرافه العليا وذلك بسبب عملية النمو

السريعة التي تعرض لها.

❖ **التوافق** : يستطيع الناشئ أن يؤدي عددا كبيرا من المهارات بشكل آلي لا يحتاج فيه إلى تشغيل للمراكز العليا بالمخ،

بل ويمكنه التحكم في مدى واتجاه الحركات، ويفل التوافق في أواخر هذه المرحلة ويكون أقصى تطور في سن 12

سنة.

❖ **السرعة** : تزداد سرعة الناشئ ولكن بالرغم من ذلك يحتاج إلى كثير من القوة لتحريك أطرافه الطويلة.

### 3-2-6- الخصائص البدنية :

ويرى في نفس السياق (نور حافظ ، 1990، صفحة 55) أن:

❖ **الشكل العام** : مرحلة انتقال من النمو المستقر في مبدؤها إلى النمو السريع ويدخل البعض في مرحلة تفجير

المراهقة.

❖ **الهيكل العظمي** : العظام مازالت لينة ولكن يوجد تقدم في مرحلة التعظم.

❖ **الطول والوزن** : درجة النمو تتعلق بالفرد نفسه ولكن الزيادة ثابتة بشكل عام، وقد يتعرض البعض لزيادة في الوزن

إلا أنه في أواخر المرحلة ( 12-14) نرى الأولاد نحافا طويلا، ويضعف هذا النمو قوى اللاعب نوعا ما ويعرضه للتعب.

❖ **القلب والرئتان** : تناسب أولا مع الطول والوزن ولكن في أواخر المرحلة يزداد نمو القلب بشكل كبير، لذا كان من

اللازم تجنب النشاط التنافسي العنيف، إذن إن نسبة القلب إلى الشرايين لا تكون متعادلة.

❖ **ضغط الدم** : يقترب من ضغط البالغين.

❖ **الصحة** : ممتازة ومقاومة الألم عالية.

وتبدأ المظاهر الجنسية في الظهور في أواخر هذه المرحلة، وهنا ترتبط درجة النمو البدني بالنمو الجنسي فنلاحظ مثلا أن القوة العضلية للناشئ تتساوى مع النمو، لذلك فالناشئ في هذه المرحلة يجب أن يعامل وفقا للفروق الفردية.

### 3-2-7- النمو الاجتماعي :

عندما نتحدث عن النمو أو الواقع الاجتماعي للطفل فإنما نتحدث عنه وهو يتم في بيئة ، فالمدرّب بيئة اجتماعية للطفل مما يكون تفاعل بين الطفل من جهة وبين سائر المدربين أو المعلمين وجميع الأطفال من جهة أخرى فالواقع الاجتماعي في هذه الحالة وبالأخص هذه المرحلة ينشئ نتيجة العلاقة الإنسانية.

والنشأة الاجتماعية والنمو يعنيان شيئا واحدا وإن الجانبين عملية تعلم اجتماعي، فالطفل يكتب صفاته الاجتماعية عن طريق التعلم والتدريب المتواصل وذلك باستخلاص العادات الاجتماعية المقبولة وبهذا يتحول الشاب من مجرد فرد إلى شخصية اجتماعية، إذن التكون الاجتماعي لدى الطفل هو مجرد فرد وجود فهو بذلك العملية التي يصبح فيها الفرد عضوا في مجتمع الكبار يشاركونهم نشاطاتهم ويمارس معهم حقوقه وواجباته ، فإن الحالة الاجتماعية ونمو الطفل في هذه المرحلة يكون مصحوبا بنمو نفسي عنده وآخر خلقي وثالث ديني ورابع واقعي وخامس فكري.

فهو شخصية متكاملة لكن يتطلب البناء ويستدعي من يتبعه بالرعاية والإرشاد ، فالمعلم يقتصر على تعليمه تقنية أو تمرين معين .

### 3-2-8- الخصائص الاجتماعية :

يرى (مصطفى فهمي، 1974، الصفحات 233-234) انه يميل المراهق إلى إظهار مظهره ، ويتميز بالصراحة التامة والخلص فمسايرة الجماعة تقل شيئا فشيئا ، وتحل محل الشعور اتجاه آخر يقوم أساسا على تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة وذلك نظرا لنضجه العقلي والاجتماعي السبب الذي يدعو للانسجام في الجماعة في أول مرحلة المراهقة هو تجنب سلوك الرغبة في تأكيد الذات إذ أنه يسعى لأن يكون له مركز بين الجماعة وتعترف هذه الأخيرة بشخصيته ، حيث أنه يميل إلى القيام بالأعمال التي تجلب الانتباه كما يحاول التصنع في طريقة كلامه ويشعر المراهق كذلك أنه عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو الجماعات التي ينتمي إليها إذ أنه يحاول القيام لأرائه فيعتقد أنه تريد تحطيم عبقريته. كما أن سلوك المراهق يمتاز بالرغبة في مقاومة السلطة سواء كانت أسرية أو مدرسية اجتماعية، فهو يتشوق لأن يجد نفسه في عالم آخر خارج البيئة المتألمة، عالة الاتجاهات الجديدة، الاستقلال، فإذا تطلع لكل هؤلاء يجد والديه، المدرسة والمجتمع عقبة في سبيل تحقيق أمانيه، فتأخذ السلطة أشكالا عديدة كالغضب، العصيان، الهروب، التهديد، والسلطة تمتد إلى المدرسة لأن هذه الأخيرة امتداد للأسرة ورمز لخدمة حرته.

### 3-2-9- الخصائص المرفولوجية:

يذكر (A.P.Laptev، صفحة 115) أنه تتميز مرحلة ما قبل المراهقة بالنمو السريع في الطول والوزن وتمس خاصة الأطراف السفلية، وفي فترة المراهقة يبدأ النمو البدني والعضلي وكذلك تزداد القوة أكثر. لقد أثبتت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشر، وأن هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور، ومن الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والمتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة أقل بعد الخامسة عشر، فنلاحظ أن البالغ تقدم بدرجة ملحوظة في الطول وظهرت عليه معالم النضج الجنسي ففي المسح العام الذي أجرته الإدارة العامة للصحة المدرسية في مصر ونشرته في عام ( 1991 ) تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيرا مضطربا حتى سن الخامسة عشر عند البنين (محمد سلمى آدم - توفيق حداد، 1973، صفحة 107).

في هذه المرحلة تصبح لدى الطفل القدرة على التحكم في العضلات الدقيقة ويستطيع القيام بنشاط يتطلب استخدام هذه العضلات، وتظهر أيضا زيادة في القدرة على التوازن الديناميكي، ونلاحظ أيضا النمو السريع للبنا من الناحية الجسمية وكذا نمو طولي في الرجلين وفي أنسجة العضلات مما يساعد على الزيادة الكبيرة في القوة.

ونلاحظ أن قوة الأولاد أكثر من الأولاد وكذا أكثر منهم طولاً ووزناً ويزداد الصدر عرضاً ويتغير شكل الأضلاع من الوضع الأفقي إلى الوضع المائل لدى الجنسين أثناء هذه الفترة، إذ لم تكن العظام قوية بالدرجة التي تمكنها من مقاومة الضغوط فإنه تحدث تشوهات في الصدر، وبالرغم من أن العظام تميل إلى أن تكون أقل مرونة من الفترة السابقة إلا أن مرونة الجسم مازالت مستمرة أثناء هذه المرحلة.

تظهر الفروق الفردية في معدل نمو الأطفال في هذه السن ثم تصبح أكثر وضوحاً في سن الثانية عشر. وهناك اختلاف في النسب الجسمية بين الأطراف وتكون البنات بين (11-14) سنة أطول من الأولاد الذين في نفس السن عامة.

ويدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النضج والمراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين، ويصاحب ذلك اتساعاً في عرض الفخضين لدى البنات بينما يتميز الأولاد بزيادة في عرض الكتفين.

ويقول (وديع فرج الين، 1996، صفحة 109) أنه في هذه الفترة يكون التطور منظم لكل الأنظمة العضوية حيث يزداد الطول بـ: (4 - 5 سم) أما الوزن فيزداد بـ: (1.5 - 3 كلغ) سنوياً، في هذا السن يفقد الطفل شكله المكور حيث يظهر نحيفاً لكنه في الحقيقة يزداد طولاً.

### 3-2-10- الخصائص التشريحية:

ويقول (Jurgen Weineck، صفحة 314) أنه تظهر مع كل سنة مجموعة من الخصائص المشتركة التي تبدو متشابهة، لزم من معين في النمو، وتوجد توابع قوانين النمو من النشأة حتى النضج فحسب (جون ميشال بلان، 1985) "إذا كان الأطفال يظهرون اختلافات في هيأهم البدنية والوظيفية والنفسية إلا أنهم يظهرون لكل فئة أو سن خصائص عامة تظهر في آن واحد خلال فترات النمو نتيجة القوانين التي تميز التنمية من الولادة حتى البلوغ".

كذلك تأثير التدريب على الأطفال من هذه الناحية بالغ الأهمية حيث يساعد على تقوية العضلات أثناء النشاط، ونتيجة لذلك يزداد حجم العضلات أثناء النشاط وتزداد قوتها تبعاً لأكبر حجمها، فأثناء البلوغ الكتلة العضلية تزداد حوالي 41.8% عند الأطفال الذكور و35.8% عند الإناث من كتلة الجسم الكلية.

وكذلك تزداد سرعة ورود الدم كما تساعد على التخلص من الدم الفاسد الموجود في العضلات، ونلاحظ في هذه المرحلة أن الضيق في القفص الصدري لا يسمح للقلب بالنمو المنسجم، والتناسق، ولكن النمو يكون متدرج حسب (A.P.Laptev)



فإن وزن القلب لدى الأطفال والمراهقين من ( 8-14 ) سنة يكون من ( 96-200 غ).ومن هنا نستنتج أن قلب الأطفال والمراهقين صغير ويبدأ نموه طويلا في المراحل الأولى من الطفولة، وعند بداية سن المراهقة ينمو عرضيا وكذلك من ناحية السمك، ومن هنا نستنتج تباطؤ النبضات القلبية في الحالة العادية كلما تقدم في السن حيث تكون ( 90 ن/د) في سن ( 8 سنوات) و(78ن/د) في سن (14سنة) لهذا نلاحظ تغيير سريع أثناء بذل مجهود بدني كبير، وتبعاً لذلك يزداد حجم القلب وجدرانه، حيث يكون حجم قلب الأطفال ذكور ( 180سم<sup>3</sup>) وحجم الدم في سن ( 10 سنوات) (29.5ملم) في النبضة القلبية الواحدة وفي سن ( 14 سنة) ( 38.5 ملم) في النبضة الواحدة وقدرة التهوية الرئوية تكون ما بين ( 1500-1600سم<sup>3</sup>).

### 3-2-11- النمو الفيزيولوجي:

لعل من أبرز التغييرات الفيزيولوجية في هذه الفترة من حياة الطفل النضوج الجنسي لكل من الذكر والأنثى على حد سواء إلى جانب التغييرات الأخرى التي تلازم وتصاحب هذه المرحلة ويمكن تقسيمه إلى:

### 3-2-12- النمو الجنسي:

تعرف هذه العملية باسم البلوغ وهي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس وطبيعة الفرد نفسه، وخارجية متمثلة في البيئة، ودلت الأبحاث التي قام بها **كيو باشك** أن حوالي 50% من الإناث ينضجن جنسيا ما بين ( 12-15 ) سنة، معني هذا أن الاختلاف في الجنس قبل الولادة بعام تقريبا، إلا أنه لا يجب إهمال أكثر العوامل البيئية كالغذائية، الجو والأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة التي تتميز بتغيير في الجسم والقدرة، كذا أعضاء التناسل تبدأ في إنتاج البويضة، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنوي، ويمكن ملاحظة تغييرا آخر عند الأنثى كبروز الثديين، أما عند الذكور فيقابل هذا التغيير ظهور الشعر عند الذقن.

### ❖ تغييرات في الغدد الصماء:

التي تؤدي "الهرمونات" إلى استشارة النمو بوجه عام وتنظيم الشكل الخارجي للإنسان، وأهم هذه الغدد تأثيرا في هذه المرحلة هي الغدة النخامية الفص الأمامي منها، ثم الغدة الكظرية وخاصة قشرتها، أما الغدتين الصنوبريتين والسعترية فتظهران في المراهقة.

### ❖ تغييرات في الأجهزة الداخلية:

فالقلب ينمو والشرايين تتسع ويزداد ضغط الدم من 8 سم<sup>3</sup> للطفل في السادسة من عمره إلى 12 سم<sup>3</sup> عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5 سم<sup>3</sup> في التاسعة عشر، وعند البنين يصل إلى 12 سم<sup>3</sup> في أوائل المراهقة (محمد سلمي آدم – توفيق حداد، 1973، صفحة 109).

تنمو الأجهزة الداخلية للطفل بالتوافق مع استجابتها الوظيفية فكلما تقدم الطفل في العمر كبر حجم قلبه واتسعت أوعيته الدموية بحيث يتضاعف حجم القلب من (10 إلى 12 مرة) من مرحلة ما بعد الولادة إلى إكمال النمو، بينما يكون ازدياد محيط الشرايين 3 مرات، ويتناسب هذا مع نمو العضلات والغضاريف وكذلك يؤثر على النمو العظامي خاصة إذا كان المجهود أكبر من المتعود عليه (حسين، 1980، صفحة 85).

### 3-2-13- العوامل الفيزيولوجية:

#### ❖ الاستهلاك الأقصى للأكسجين:

إن ارتفاع الأكسجين O<sub>2</sub> يتم تدريجياً حسب السن الذي يتراوح (6-12) سنة لدى الأطفال، واثنا سن البلوغ نلاحظ استقرار وحتى انخفاض في كمية الأكسجين O<sub>2</sub>، يتم قياس قدرة العمل بالدرجة الأرقومترية ذات ذبذبة قلبية F.C تقدر 170 / د.

في إطار القيمة المطلقة تزداد هذه القدرة تدريجياً مع السن وفي إطار وحدة الوزن البدني تطراً عليه تغييرات مماثلة لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأكسجين VO<sub>2</sub> MAX (ملم / كلغ ثا) في السن الذي يتراوح بين (11-14) سنة لدى الأطفال نلاحظ انخفاضاً في القدرة على العمل وهذا راجع إلى التغييرات البدنية التي تميز هذه المرحلة، والقدرة الضعيفة المتعلقة بالجليكوليك اللاهوائي لدى الأطفال يتم تعويضها بأكبر قدر على استعمال الأكسجين، هذا ما يفسر بالكمية المتعلقة بالأنزيمات السكرية وتزداد هذه القدرة تدريجياً أثناء البلوغ وهذا بسبب بالجلب المعتد للأكسجين خلال هذه المرحلة والقدرات الخاصة والتحويلات الغذائية لنمو الكتلة العضلية.

#### ❖ القدرة اللاهوائية:

يذكر (Weinek Jurgen، 1985، الصفحات 265-266) أن كافة استطاعات العمل بين 50 و 100% للحد الأقصى من كمية الأكسجين (VO<sub>2</sub> MAX) التركيز على الاكتات البلازماية أقل لد الطفل بالنسبة للمراهق وهذا الفرق ينخفض ليتوقف عند السادسة عشر سنة وتفسر هذه القدرة الضعيفة لواحد من أنزيمات الغليكوليز اللاهوائي والفوسفو

فركتوكيناز تتسبب في إنتاج الحمض اللاكتيكي، ولا يستطيع الأطفال مواصلة التمارين ذو PH عضلي ودموي منخفض وهذا ما يحفظ الطفل من زيادة الحموضة ويبني على الكميات المخزنة من الغليكوجان.

### 3-3- احتياجات الطفل خلال مرحلة (11-13) سنة .

#### 3-3-1- الاحتياجات المعرفية :

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولاً إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أولاً ثم التحليل العقلي مجرد ، وهي خاضعة للاختبارات الحسية أو العقلية .

ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها ، بحيث تتألف من معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة ، فترد المؤثرات الحسية إلى العقل يتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية فيما بينها ليصوغ منها المعرفة العلمية ، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي المعرفة العلمية ، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثير من الجهد والوقت ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي وثانيهما مجرد .

فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب (قاسم حسن حسين، 1988، صفحة 19) هي أن :

❖ النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب .

❖ امتداده من الماضي البعيد فهو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير ويتم

بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريع الوراثة ، القياسات البدنية .

ويقول (طلعت منصور، 1989) أنه يراها البعض أن تكون القدرات العقلية وتشكيل الوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب أن

يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة فإن ذلك يتحقق بأن تبني لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعالة.

#### 3-3-2- الاحتياجات البدنية :

تميز هذه المرحلة بالمرحلة الابتدائية حيث تحصى فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية وتنعكس على القوة الحركية ، فهناك آراء مختلفة حول تأثير مرحلة المراهقة على التطور للحركة حيث تشير المصادر العلمية لعدم التأثير على التطور الحركي

بينما يرى الآخرون انسجام حركات الطفل في عمر 12-15 سنة وتأثيرها على تطور المراهقة .

إذن يعد عمر المراهق الزمن الأفضل في تعلم الأداء الحركي وتطور القوة البدنية والبيئة الجسمانية حيث يظهر تحسن القوة البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد **Weinech (1980)** أن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر بينما **Harre (1979)** أكد على زيادة نمو قيام قابلية مستوى القوة العضلية والبدنية في هذه الفترة .

ويذكر (حنفي محمود مختار، 1990، صفحة 98) أن احتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تتركز عليها صحة الأداء الفني للاعب فالمهارة كي تؤدي بطريقة سليمة يجب أن يكون هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة ولا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك وإن تدربت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد، ولذا يحتاج إلى القوة العامة والسرعة والتحمل العام والمرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خال من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات.

### 3-3-3- الاحتياجات النفسية الحركية:

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية والنفسية لنمو الفرد .

فالطفل الناشئ في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم ولهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي ، والنمو المتناسق بين نفسية وحركية الطفل وتساعد على سرعة التكوين الذهني والاجتماعي والخلقي ومنحه الثقة بالنفس .

وكما يحتاج أيضا إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته وعلى مواصلة أهدافه وتطور وتحقيق أهدافه .

إذن الرياضة هي تربية للبدن التي يحتاجها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة ، وأنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا وهرمونيا .

فطبيقها بشكل صحيح وسهل يؤثر إيجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل ، وأن يشعر بنفسه بدنيا ، نفسيا وروحيا.

كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي حركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها والحركية المعرفية والانفعالية والاجتماعية ، ويحتل الجانب الحركي والبدني مكانة هامة وأساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة .

حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة وتنظر إلى السلوك بمختلف مظاهره والجوانب الحركية والمعرفية الحركية .

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي والمهارات النفسية حركية في مجالات متنوعة من التعليم ، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم والتعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني ( التربية الفنية ) .

### 3-3-4- الاحتياجات الاجتماعية :

إن الطفل يحتاج إلى ماهو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم عند فروبل " Frobel " استمرارية النمو الاجتماعي والتكوين ، وبالتالي أهمية وخصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتماما تربويا لشكل إنسانية الطفل " فالطمأنينة والفرح والابتسامة تظهر ما بداخل الطفل "

وكما أن البحث الأثنوبولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل ، فعن طريق وساطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع " خطوط القوة " للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة والرياضة والتقدم عامة (لميريل كيران، 1993، صفحة 09).

وهنا نوضح بأن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الأبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع وفيما يحتاج إلى الإحساس والتصرف من خلال الخبرات الاجتماعية.

يضيف (Alexink Eles، 1968، صفحة 64) أن عملية التربية عنصر هام وأساسي في حياة الطفل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد واكتساب الصفة الاجتماعية والنفسية عن طريق التعلم، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع وتوقعات الآخرين في المواقف المختلفة

كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي، ويؤكد (George Mead، 1997، صفحة 131) على أهمية اللعب في اكتساب الدور والمهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية.

#### – خلاصة:

هذه المرحلة حساسة وهامة في حياة الطفل كونها أسمى المراحل فهي تحدد مستقبل الطفل الرياضي.

النشاط البدني الرياضي له مكانة هامة في حياة الطفل ونموه وهذا لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما

يُحتم الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء ممارسة هذا النشاط.

أثناء هذه المرحلة تحدث تغيرات في أجهزة الجسم المختلفة، وهذه التغيرات تتوافق مع نمو الجسم وترتبط فيما بينها بصفة

متكاملة لتشكل وحدة كاملة.

فالطفل أو اللاعب الناشئ يحتاج إلى تنمية وتوفير احتياجاته المختلفة كي يستطيع التأقلم مع نظام محدد من المع

ارف

والمكتسبات لمعرفة التصرف كفرد في المجتمع أملا في مستقبل أرقى للرياضة بشكل عام والرياضة المدرسية بوجه خاص.

# الفصل الرابع

## الصفات البدنية

4- الصفات البدنية

4-1- تعريف

4-2- أنواع الصفات البدنية

4-2-1- القوة

4-2-2- المرونة

4-2-3- الرشاقة

4-2-4- السرعة

## 4-2-5- التحمل

### 4- الصفات البدنية :

#### 4-1- تعريف :

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 خططية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان ، والتي تشتمل 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.(محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطيء، 1992، صفحة 171).وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية :

### 4-2- أنواع الصفات البدنية:

#### 4-2-1- القوة:



#### 4-2-1-1- تعريف: يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات

الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة التحمل، الرشاقة، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومتها(محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 171).

القوة هي "القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء النقلص" (Matvieu ( I.P ) Apects gonda، 1983)، أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي "مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك" (حنفي محمود مختار، 1974، صفحة 62).

#### 4-2-1-2- أنواع القوة: يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية و التي اتفق عليها معظم علماء التربية

البدنية و الرياضية:

أ — القوة العضلية القصوى: وتعني "أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها"

ب — سرعة القوة: وتعني "مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية"

ج — تحمل القوة: وتعني "المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة" (مفتي إبراهيم حماد، 1993، صفحة 216).

#### 4-2-1-3- تنمية القوة عند الأطفال ( 11 - 13 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 " واينتس " الجهاز العظمي لا يكتمل نموه إلا في المرحلة من 17 - 20 سنة. (Jurgen weineck، 1985)

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

#### 4-2-2- المرونة:

#### 4-2-2-1- تعريف:

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

#### 4-2-2-2- 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، صفحة 226). وهناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما (Jurgen weineck ، 1985 ، صفحة 273).
- ج — 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 .
- د — المرونة السلبية : تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية ، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعضالقوى الخارجية ، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل ، وتكون درجة المرونة السلبية اكبر من درجة المرونة الايجابية .

#### 4-2-2-3- 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).

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 العاب (Jurgen weineck ، 1985 ، صفحة 286)

#### 4-2-3- الرشاقة :

#### 4-2-3-1- تعاريف :

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير 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 ، فيصل ياسين الشاطيء، 1992، صفحة 197)

#### 4-2-3-2-4- تنمية الرشاقة عند الطفل ( 11 - 13 سنة )

الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤدون الحركات بسرعة وإتقان ، ومن الممكن اكتسابها بشكل جيد في الألعاب المختلفة (محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطيء، 1992، صفحة 180).

يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة، في عمر ( 6 - 09 سنوات ) ، و يستقر التدريب عند الجنسين في عمر ( 10 - 13 سنة )، ولإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام إشكال متنوعة ، فيجب العمل على :

- إكساب الطفل عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة .
  - الأداء العكسي للتمارين .
  - خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين
  - التغيير في أسلوب أداء التمارين .
- و يرى " اروين " إن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل ، و إن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية الرياضية و لتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب . )

(E.Hahn، 1981، صفحة 96)

#### 4-2-4- السرعة:

#### 4-2-4-1- تعاريف :

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن،(محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطيء، 1992، صفحة 198) ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة(تشارلز بوتشر ، 1964، صفحة 181) و يؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

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

#### 4-2-4-2- أنواع السرعة: نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

أ — السرعة الدورية (Vitesse cyclique): وتعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثل على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه(أثير صبري ، عقيل عبد الله الكاتب، 1980، صفحة 48).

ب — سرعة رد الفعل : يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن (Weineck، 1992، صفحة 337) ، وبالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز والركض 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، صفحة 56).

ج — السرعة الانتقالية: تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فتر و زمينة (قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار ، 1984، صفحة 48).

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

#### 4-2-4-3- 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 - relmemtS - rezmok " أن في السنوات المدرسية الأولى من عمر الطفل يتم فيها اكبر 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 ركودها(Weineck، 1992، صفحة 91).

#### 4-2-5- التحمل:

#### 4-2-5-1- تعاريف :

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 البسيوني ، فيصل ياسين الشاطيء ، 1992، صفحة 186)، بينما يعرفه " اوزلين " على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع (قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار ، 1984).

#### 4-2-5-2- أنواع التحمل :

أ – **التحمل العام:** هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأى الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا إن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب (صالح السيد قدوس، 1977، صفحة 68).

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

#### **4-2-3-5-3- تنمية التحمل عند الطفل من (11-13) سنة :**

للتحمل أهمية كبيرة بين الصفات البدنية الأخرى ، والمرحلة المفضلة لتنميته هي من (9-13) 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.

# الباب الثاني :

## الدراسة التطبيقية

### الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1	1	منهج البحث
2	1	عينة البحث
3	1	مجالات البحث
4	1	أدوات البحث
5	1	صعوبات البحث
6	1	التجربة الاستطلاعية
7	1	مواصفات الاختبارات البدنية
8	1	الوسائل الاحصائية

1 - منهجية البحث :

1 1 منهج البحث:



في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه (محمد أزهر السماك وآخرون، 1989، صفحة 42) وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي.

## 1 2 عينة البحث:

### 1-2-1- العينة التجريبية :

تتكون من 45 تلميذ من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 11 إلى 13 سنة، يدرسون بمتوسطة سيدي خالد بولاية تيارت.

### 1-2-2- العينة الضابطة :

وتتكون هي الأخرى من 45 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يدرسون بمتوسطة الاخوين بن عمار بنفس ولاية تيارت.

## 1-3- مجالات البحث:

### 1-3-1- المجال البشري :تتكون عينة البحث من 90 تلميذ، تم اختيهم بصفة عشوائية من متوسطتين ، بحيث 45

تلميذ من متوسطة الاخوين بن عمار اختيروا كعينة ضابطة و 45 تلميذ الأخرى من متوسطة سيدي خالد اختيروا كعينة تجريبية ، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم من 11 إلى سنة 13.

### 1-3-2- المجال المكاني : لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبليّة والبعدية بميادين المتوسطتين ، بحيث

آن لكلتا المتوسطتين نفس الأرضية.

### 1-3-3- المجال الزمني : استغرقت فترة العمل من 2014/02/19 إلى غاية 2014/04/30 ، بحيث أجريت

الاختبارات القبليّة بتاريخ 2007/02/12 ودامت مدتها 90 د لكل عينة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2014/04/28 وبحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع ، في الفترة المسائية. ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2014/04/30 ودامت مدتها هي الأخرى 90 د و لكل عينة كذلك.

## 1-4- أدوات البحث :

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

### 1-5- صعوبات البحث:

- صعوبة في التحصل على العتاد الرياضي .
- نقص المراجع وندرتهما في المكتبة الجامعية.
- عدم تناسب استعمال الزمن الخاص بالتلاميذ واستعمال الزمن الخاص بالطلبة الباحثين.

### 1-6- التجربة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل ويتعرف من خلالها على :

- صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.
- مدى استحابة عينة البحث للاختبارات.
- الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.
- أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.
- مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

### 1-6-1- ثبات الاختبارات: يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في

نفس الظروف (مقدم عبد الحفيظ ، 1993 ، صفحة 152) ، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للطرف التي سبق وتم الاختبار فيها.

وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على 10 تلاميذ من متوسطة متوسطة سيدي خالد احيثوا بصفة عشوائية ثم أعيدت 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 ، وعند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم (3) عند درجة الخطورة 0.05 ودرجة حرية 9 ، تبين ان القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية ، و ذلك يكشف عن صدق الاختبارات .

**جدول رقم (1) يبين معامل ثبات وصدق الاختبارات البدنية للتجربة الاستطلاعية**

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

**1-6-3- موضوعية الاختبارات :** جل الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة

للتأويل إذ إن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها واختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية ، فمثلا اختبار الجري المتعرج لفليشمان يكون ضمن أهداف المنهج اليومي.

**1-7- مواصفات الاختبارات البدنية :**

**1-7-1- القوة :**

## 1-1-7-1- الوثب العريض من الثبات :

أ - الغرض من الاختبار : قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين .

ب - الأدوات : ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق يرسم عليها خط للبداية ، شريط قياس.

ج - مواصفات الأداء : يقف المختبر بحيث تكون قدماه خلف خط البداية ، ثني ركبتيه و يؤرجح ذراعيه خلفا يقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة (انظر الشكل رقم1).

د - توجيهات :

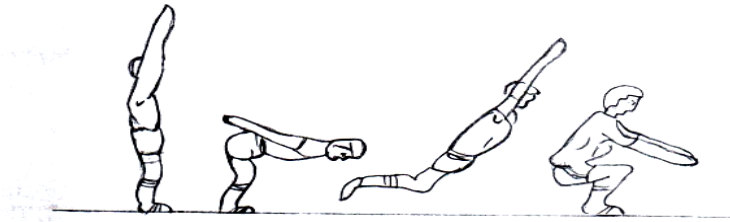
- تقاس مسافة الوثب من خط البداية ( الحافة الداخلية ) حتى آخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية ، أو عند

نقطة ملامسة الكعبين للأرض .

- في حالة ما إذا اختل توازن المختبر و لمس الأرض.بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية و يجب إعادتها .

- يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .

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



## 1-2-7-1- الرشاقة

شكل رقم "01" يبين إختبارالوثب العريض من الثبات

## 1-2-7-1- الجري

أ - الغرض من الاختبار : قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم.

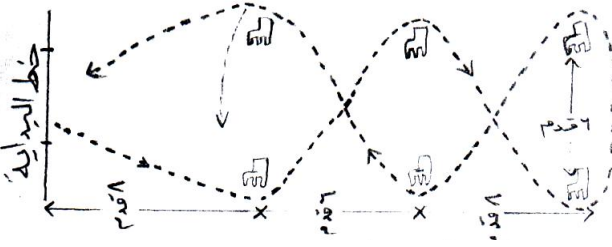
ب - الأدوات : ستة كراسي ، ساعة إيقاف .

ج - مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية، وعند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير

المحدد ، على أن يقوم بدورتين ، وتنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية (انظر الشكل رقم 2)

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، صفحة 277).



شكل رقم "02" يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

1-7-3- المرونة :

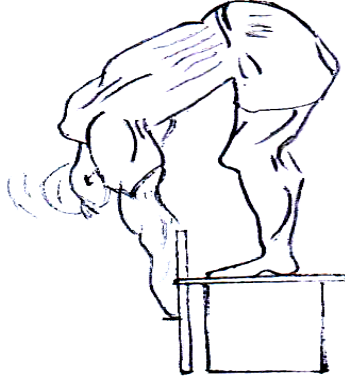
1-3-7-1 ثني الجذع للا

- أ - الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .
- ب - الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.
- ج - مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين (انظر الشكل رقم 3).

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. (محمد صبحي حسانين، 2001، صفحة 260)



### 1-8- الواسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع

شکل رقم "03" يبين إختبار ثني الجذع من الوقوف الى الامام } ناجي عبد الجبار، 1988، صفحة

### 1-8-1- المتوسط الحسابي:

مجموع س

$$\bar{S} = \frac{\text{مجموع س}}{N} \text{ بحيث :}$$

N

س: المتوسط الحسابي.

مجموع س : مجموع القيم .

N : عدد العينة .

### 1-8-2- الانحراف المعياري : N < 30 نستعمل القانون التالي :

$$E = \frac{\text{مجموع } (S - \bar{S})^2}{N}$$

بحيث:

س: مجموع القيم ع: الانحراف المعياري

س: المتوسط الحسابي N : عدد العينة.

1-8-3- التباين:

التباين =  $\sigma^2$

1-8-4- التجانس:

$\sigma_1^2$

ف =  $\frac{\sigma_1^2}{\sigma_2^2}$  بحيث:

$\sigma_2^2$

$\sigma_1^2$ : التباين الأكبر .

$\sigma_2^2$ : التباين الأصغر .

## الفصل الثاني

## عرض وتحليل النتائج

2- عرض وتحليل النتائج

2-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية للعينه الضابطة والتجريبية للعناصر البدنية

2-1-1- القوة

2-1-2- الرشاقة

2-1-3- المرونة

2-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديه للعينه الضابطة في الصفات البدنية

2-2-1- القوة

2-2-2- الرشاقة

2-2-3- المرونة

2-3- عرض وتحليل نتائج اختبارات القبلية والبعديه للعينه التجريبية في الصفات البدنية

2-3-1- القوة

2-3-2- الرشاقة

2-3-3- المرونة

2-4- نتائج اختبارات البعديه للعينتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية

2-4-1- القوة

2-4-2- الرشاقة

2-4-3- المرونة

## الفصل الثالث

# الاستنتاجات والتوصيات



3- الاستنتاجات ومناقشة النتائج بالفرضيات

3-1- الاستنتاجات العامة

3-2- مقارنة النتائج بالفرضيات

3-3- الخلاصة

3-4- التوصيات

# المصادر والمراجع

المراجع — ع

باللغة العربية:

01 / أثير صبري ،عقيل عبد الله الكاتب،التدريب الدائري، مطبعة علاء، بغداد،  
1980.

02 / احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي،  
القاهرة،2003.

03 / أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، ط3، 1994.

04 / أمينة إبراهيم شلبي،مصطفى حسين باهي، الدافعية، مركز الكتاب  
للنشر،القاهرة

1999.

05 / أسامة كامل الراتب، علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة،  
1997.

06 / تأمر محسن واثق تاجي،كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية،  
بغداد،1976.

07 / تشارلز يوتشر،أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، كمال صالح،  
مكتبة الانجلو مصرية،القاهرة، 1964.

08 / حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر  
العربي، 1974.

09 / 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، التعلّم 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 بيني، سيكولوجية النمو، مكتبة النهضة المصرية القاهرة، 1992.
- 15 / محمد حسن علاوة، علم النفس الرياضي، ط 5، 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 للنشر، ليبيا، 1985.
- 19 / مصطفى فهمي، التكيف النفسي، القاهرة، مكتبة مصر، 1988.
- 20 / مفتي إبراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 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 الت ربوي، 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 / نوار رشيد روييح, 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.

28 / سعد جلال, محمد حسن علاوة, علم النفس التربوي الرياضي, دار  
المعارف ط7, القاهرة 1996.

29 / عاقر فاخر, علم النفس التربوي, دار العلم للملايين, ط6, بيروت, 1980.

30 / عبد الرحمان عيساوي, سيكولوجية النمو ودراسة النمو النفسي الاجتماعي  
نحو الطفل المراهق, دار النهضة العربية, بيروت, 1992.

31 / عبد العزيز ألقوسي, الصحة النفسية, دار الفكر العربي, القاهرة, 1984.

32 / عدنان عرفان مصلح, التربية في رياض الطفل, دار الفكر للنشر  
والتوزيع, 1995.

33 / عريزة سماره و آخرون، سيكولوجية الطفولة، دار الفكر للطباعة والنشر

والتوزيع، عمان، 1992.

34 / عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، ط 1، 1990.

35 / عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، دار العلم، الكويت، 1986.

36 / علي عبد الواحد وافي، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر، بدون سنة.

37 / عضاضة احمد مختار، التربية التطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية مؤسسة الشرق الاوسط للطباعة والنشر، لبنان، 1962.

38 / عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، مطبعة النهضة القاهرة، 1996.

39 / وديع فرج الين، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1996.

40 / وزارة الشباب والرياضة، قانون التربية البدنية والرياضة، طبعة جريدة الشعب الجزائري الباب الأول، المبادئ العامة.

41 / قاسم المندلوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية دارا لفكر العربي، 1990.

42 / قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكبي، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.

43 / قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، المطبعة الجامعية بغداد، 1984.

44 / قري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني ( 9-12 ) سنة مذكرة ليسانس، ص 41 (2004).

45 / قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988 ص 53.

46 / صلاح السيد قادوس، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دار الفكر العربي ، ط 1 1977.

47 / رحموني الجيلالي وآخرون، مكانة الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضة مذكرة ليسانس، مستغانم، 1997.

باللغة الفرنسية:

R alerman, manuel de psychologie de sport, édition B48/

Vigot, paris, 1981.

9/ E. hahn, entrainement sportif de l'enfant, édition vigot 4

Paris, 1981.

Eric bottym, entrainement a leuropenne; édition vigot 50/

Paris, 1981.

Jean piarre bonnet, vers une pedagogie de l'actemoteur /51

Edition vigot paris, 1986.

/Jurgen weineck, biologiedu sport, édition vigot, paris 52

1985.

/ Jurgen weineck, manuel d'entrainement, édition vigot, 1986.

53

Paris, 1986. / Matviev, aspects fondamentaux de

l'entrainement54

Edition vigot, paris, 1983.

/ Mark durant, l'enfant et le sport, édition p.u.f, pratiques 55

Corporelles, paris, 1987.

.56/ Oliver camil, votre enfant et ses loisies, paris, 1973



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

## قسم تدريب رياضي

### استمارة لترشيح الإختبارات

#### موجهة الى أساتذة التربية البدنية والرياضية

لنا عظيم الشرف ان نضع بين أيديكم هذا الإستبيان من اجل تحديد مختلف الاختبارات التي تقيس الجانب البدني (عناصر الصفات البدنية من قوة ، رشاقة ن مرونة) وذلك من اجل إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس راجين منكم التفضل علينا ببعض من وقتكم الثمين لإختيار الإختبارات الأصلى للبحث الذي يدور موضوعه حول " اثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية (القوة ، الرشاقة ، المرونة) لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-13 سنة) خلال درس التربية البدنية والرياضية. .

**ملاحظة :** ضع علامة (x) أمام الإختبار المناسب الذي توافقون عليه.

تحت إشراف الدكتور:

\* عتوتي نور الدين.

الطالبان :

❖ موسى محمد.

❖ بوسجرة ساعد.

الموسم الجامعي : 2013/2014

اختبارات القوة :

## 1- اختبار الوثب العمودي من الثبات ( لسارجنت):

الغرض : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين في القفز العمودي.

الوسائل : طباشير + شريط قياس + حائط.

طريقة الأداء : يقف المختبر بجانب الحائط ويجعل مسافة 30 سم بين رجله ويمد ذراعيه الى الاعلى من اجل

تحديد علامة بالطباشير.يقوم بمرجحة الذراعين وثني الجذع للأمام والاسفل مع ثني الركبتين وبعد ذلك

يقفز نحو العلى وذلك لتحديد العلامة الثانية.

التسجيل: تقاس المسافة بين العلامتين الاولى والثانية.

## 2- الوثب العريض من الثبات :

الغرض: قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين .

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

طريقة الأداء : يقف المختبر بحيث تكون قدماه خلف خط البداية ، ثني ركبتيه و يؤرجح ذراعيه خلفا يقوم

بالوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة (انظر الشكل رقم1).

توجيهات :

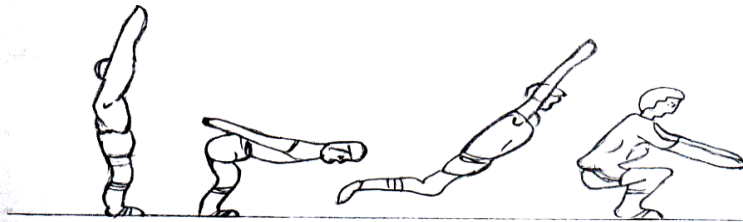
- تقاس مسافة الوثب من خط البداية ( الحافة الداخلية ) حتى آخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية ،

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.



شكل رقم "01" يبين اختبار الوثب العريض من الثبات

### 3- اختبار رمي الكرة الطبية :

الغرض : قياس القوة الانفجارية للذراعين والقسم العلوي من الجذع.

الوسائل : كرة طبية + شريط للقياس.

طريقة الاداء : يقف المختبر والقدمان مضمومتان تكون الكرة ممسوكة بكلتا اليدين.

يتم الرمي من فوق خلف الراس ولا بعد مسافة ممكنة تمنح محاولتين لكل مختبر.

التسجيل : تاخذ احسن محاولة مقاسة بالتر والسنتيمتر.

### اختبارات الرشاقة

#### 1- اختبار الجري المكوكي:

الغرض : قياس الرشاقة وسرعة تغيير الاتجاه .

الوسائل : ساعة إيقاف ، خطان متوازيان ، طريق للجري مستوي ومسطح بطول 10 أمتار بين الخطين

المتوازيين ، علي ان تكون هناك مساحة كافية وراء كل منهما ، ويرسم نصف دائرة عند كل خط من البداية

وخط النهاية بحيث يكون نصف قطر كل منهما 50سم مكعب من الخشب ، منطدة ، مسجل ، ميقاتي .

طريقة الأداء : عند سماع النداء "خذ مكانك " يقف المختبر مع وضع قدمه الأمامية خلف خط البداية ، وبعد

اتخاذ وضع الاستعداد ، يعطي أمر البدء فينطلق المختبرين بأقصى سرعة نحو الخط المقابل وهو علي بعد عشرة

أمتار مئة لكي يلتقط أحد المكعبين الموضوعين داخل نصف الدائرة ، ويعود به ليضعه داخل نصف الدائرة

المرسوم عند خط النهاية ، ثم يكرر الجري نحو الخط المقابل لكي يلتقط المكعب الأخر ويعود به إلى خط النهاية

ويضعه داخل نصف الدائرة دون رمية.

#### توجيهات :

- يعطي لكل فرد محاولتان تحتسب الأقل في الزمن .

- يجب ان تكون الأرض مستوية السطح ولا تعرض المختبر للانزلاق .

التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب جزء عشري من الثانية من البداية حتى وضع المكعب الثاني داخل نصف

الدائرة المرسومة عند خط البداية .

## 2/- جهاز بوديا سكوب :

الغرض : ملاحظة السطح الداخلي للقدم أثناء الوقوف.

الوسائل : صندوق خشبي سطحه العلوي من الزجاج ومرأة تحت هذا السطح الزجاجي ومدعم بزوايا خشبية لتحديد شكل الصندوق .

طريقة الأداء : يقف الفرد علي السطح الزجاجي مواجهها فتحة الصندوق و يقف المختبر بحيث يمكن رؤية انعكاس باطن القدم بسهولة ويقوم الفاحص بتحديد شكل القوس الطولي و ارتفاعه ومساحة الضغط اسفل القدم وشكل الأصابع .

## 3/- الجري المتعرج لفليشمان :

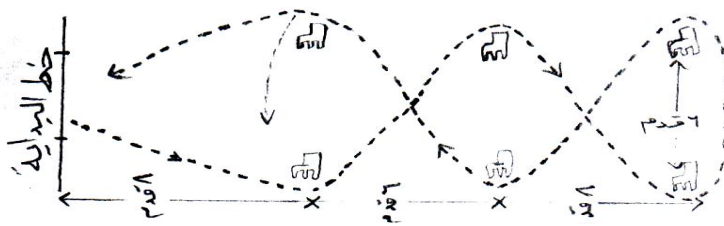
الغرض : قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم .

الوسائل : ستة كراسي ، ساعة إيقاف .

طريقة الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير المحدد ، على إن يقوم بدورتين ، و تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية (انظر الشكل رقم 2)

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.



شكل رقم "02" يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

## اختبارات المرونة :

### 1- اختبار الجلوس والوصول :

**الغرض :** هو الطريقة البسيطة التي تمكنك من قياس مدى مرونة جسمك، والتي تتحدد من منطقة الساقين والوركين وأسفل الظهر.

**طريقة الاداء:** ضع البساط الرياضي على الأرض مع وضع علامة بواسطة الشريط اللاصق بعد 38 سم.

- اجلس على الأرض وضع قدميك فوق العلامة المحددة بالشريط اللاصق، واطلب المساعدة من أحد رفقاءك بثبيت يديه أعلى ركبتيك لمنع صعودهما أثناء القيام بالتمرين ثم حاول مد يديك بقدر المستطاع لأبعد نقطة تصل إليها، مع تثبيت وضعك لمدة ثانيتين تقريبا. وكرر التمرين السابق آخرين مع تسجيل أفضل النتائج لثلاث محاولات.

### 2- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف :

**الغرض :** قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

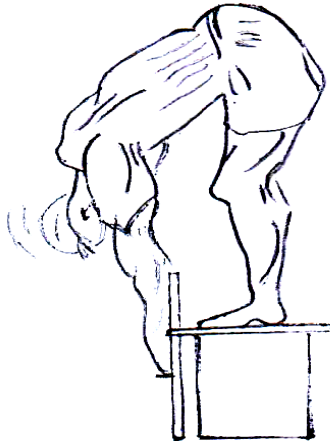
**الوسائل :** مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

**طريقة الاداء :** 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.(انظر الشكل رقم 3).

#### توجيهات :

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .



شكل رقم "03" يبين إختبار ثني الجذع من الوقوف الى الامام

- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة:

اثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية (القوة ، الرشاقة ، المرونة) لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-13 سنة)

خلال درس التربية البدنية والرياضية

تهدف الدراسة إلى التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية.

وباستخدام الاستمارة الاستبائية المحكمة للاختبارات، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (90) تلميذ للطور المتوسط بولاية تيارت.

فافتراض الطالبان الباحثان الفرضية الرئيسية القائلة ان للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدي العينة التجريبية ، وقسمنا البحث إلى جزئين : الجزء الأول نظري والذي تطرقنا فيه إلى التعريف بمصطلحات البحث ثم الدراسات المشابهة ثم تحدثنا عن التربية البدنية والرياضية ثم الألعاب الصغيرة وكذلك خصائص المرحلة العمرية (11-13 سنة) بالاضافة الى الصفات البدنية ، أما الجزء التطبيقي فتضمن منهجية البحث و إجراءاته الميدانية ، بدءنا بالدراسة الاستطلاعية ثم الأساسية ومناقشة النتائج ، وأخيرا مناقشة فرضيات البحث .

وعليه تم الاستخلاص أن إلى أن استعمال الألعاب الصغيرة فعال في تنمية الصفات البدنية المستهدفة لدى تلميذ الطور المتوسط و ذلك لتماشيها مع متطلبات هذه الفئة العمرية.

ومنه فيقترح الطلبة الباحثون بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الصغيرة الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية والبدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية ( 11-13 سنة) .

الكلمات المفتاحية:

اللعبة ، المدرس ، الصفات البدنية ، تلاميذ الطور المتوسط ، درس التربية البدنية والرياضية.



## Résumé de l'étude:

Titre de l'étude:

L'impact d'un programme pour les petits jeux dans le développement de certains attributs physiques (force, agilité, flexibilité), les élèves milieu de phase (11-13 ans) en étudiant l'éducation physique et du sport

L'étude vise à atteindre l'achèvement de la part de l'éducation physique et des jeux de sport utilisant de petits en raison de son importance particulière dans le développement des qualités physiques à payer à l'étudiant de faire des efforts supplémentaires.

Et en utilisant le formulaire Alastpianih Cour pour les tests, et de réaliser cette étude a été menée sur un échantillon de (90), un élève de l'État développée moyenne de Tiaret.

Vafterd talibans chercheurs hypothèse est le principal argument que l'impact positif du programme sur le développement des éléments des caractéristiques physiques de la cible ont l'échantillon expérimental, et a divisé la recherche en deux parties: la première partie théorique, que nous touchions à la définition des termes de recherche, et des études similaires et nous avons parlé de l'éducation physique et des sports, et petits jeux ainsi que les caractéristiques de groupe d'âge (11-13 ans) en plus des attributs physiques, partie appliquée garantit la méthodologie et les procédures de la recherche sur le terrain, puis nous avons commencé à étudier la reconnaissance de base et discuter des résultats, et enfin de discuter les hypothèses de recherche.

C'est ainsi que l'extraction de l'utilisation de petits jeux efficacement dans le développement des qualités physiques ciblées à la phase de l'élève moyen et ils sont compatibles avec les exigences de ce groupe d'âge.

Et il est suggéré que les étudiants, les chercheurs utilisent une méthode basée sur de petits jouets adaptés aux spécificités de l'enfant de psychologique et physique, surtout à cet âge (11-13 ans).

Mots-clés:

Lecture, professeur, attributs physiques, les élèves en moyenne de phase, il a étudié l'éducation physique et sportive.









