

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس
في التربية البدنية والرياضية

الموضوع

أثر استخدام الألعاب المصغرة في تنمية الصفات البدنية
(قوة , رشاقة , مرونة) في درس التربية البدنية والرياضية لدى
تلاميذ الطور الثاني

بحث تجريبي أجري على تلاميذ (12 – 14) سنة ذكور
في متوسطتي الاخوة بن شنين والاخوة مداح بمدينة المحمدية

الأستاذ المشرف:

❖ زرف محمد

من إعداد الطالبين:

❖ قنيش عثمان

❖ بسعدان لخضر

السنة الجامعية: 2015/2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و تقدير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ^f

عملا بقول الله عز وجل: « **وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ** » سورة ابراهيم الآية "7" وعملا بقول الرسول صلى الله عليه وسلم: « **من لم يشكر الناس لم يشكر الله** ». أولا وقبل كل شيء، نشكر الله عز وجل الذي وفقنا و قدرنا على انجاز هذا العمل المتواضع الذي نرجو أن يكون عملا نافعا لنا ولجميع الطلبة الباحثين

في هذا المجال كما نتقدم بالشكر الجزيل الى

الأستاذ "زرفه محمد" الذي أشرفه على

هذا العمل و كل الأساتذة

و الدكاترة الذين سهروا على

امدادنا بالكثير و الكثير.

بقلم قيس - بسعطان

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة هذا الجهد إلى أغلى مخلوقين في الوجود:

إلى من ملأت عيوني بنورها و سقتني شوقا بحنائها، إلى شمعتي في عتم الليل، إلى التي صوتها جدول الألحان، صدرها واحة الإحسان، عطر أحلامي
أمي الغالية "الزهرة"، زهرة أيامي حفظها الله.

إلى أغلى ما أملك في هذا الوجود، إلى من يحترق كالشمعة لينير لي الطريق و يمدني
من كأس العطاء بلا حدود إلى منبع الطمأنينة و مصدر الحنان إلى من أدلني بنوره
و أسعدني أبي الغالي "أحمد" حفظه الله.

إلى الأخ الأكبر "عبد الحلیم" وزوجته وابنهما الصغير "رمزي". وإلى اخي
"نبيل".

إلى أعز الناس على قلبي ونعمة الرب: أختي الغالية "آمال". وإلى كل من يحمل
لقب "قنيش".

إلى كل الأصدقاء "عبد الجليل، دحو، أمين، زكرياء، بهاء، ياسين، قاسم".

إلى أحلى صديقة في مشواري الدراسي "أحلام".

إلى أعز الصديقات "حنان، وفاء، خالدة،

منال، نسرين وآمنة".

ق. عثمان
ق. عثمان

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة هذا الجهد إلى أغلى مخلوقين في الوجود:

إلى من ملأت عيوني بنورها و سقتني شوقا بجنانها، إلى شمعتي في عتم الليل، إلى التي صوتها جدول الألحان، صدرها واحة الإحسان، زهرة أيامي، عطر أحلامي أمي الغالية "سامية" حفظها الله.

إلى أغلى ما أملك في هذا الوجود، إلى من يحترق كالشمعة لينير لي الطريق و يمدني من كأس العطاء بلا حدود إلى منبع الطمأنينة و مصدر الحنان إلى من أدلني بنوره و أسعدني أبي الغالي "الحاج أحمد" حفظه الله.
إلى الأخ "سيد أحمد".

إلى أعز الناس على قلبي و نعمة الرب: أختي "شيماء". وإلى كل من يحمل لقب "بسعدان". وإلى خالتي "فاطمة"
إلى كل الأصدقاء "زكرياء، كمال، أمين، فريد".

ب: الأخضر
ب: الأخضر

الجدول

| الرقم | العنوان | الصفحة |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|--------|
| 01 | محتوى برنامج التربية البدنية والرياضية وأهدافه لتلاميذ الطور الثاني | 11 |
| 02 | نسبة زيادة الطول والوزن السنوي لدى المراهقين (12-14) سنة | 27 |
| 03 | معامل ثبات وصدق الاختبارات البدنية المستهدفة | 53 |
| 04 | دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة | 62 |
| 05 | دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة | 63 |
| 06 | دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة | 64 |
| 07 | دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للينة الضابطة في صفة القوة | 66 |
| 08 | دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للينة الضابطة في صفة الرشاقة | 67 |
| 09 | دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للينة الضابطة في صفة المرونة | 68 |
| 10 | دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للينة التجريبية في صفة القوة | 70 |
| 11 | دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للينة التجريبية في صفة الرشاقة | 71 |
| 12 | دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للينة التجريبية في صفة المرونة | 72 |
| 13 | دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة | 74 |
| 14 | دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة | 75 |
| 15 | دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة | 76 |



الأشكال

| الرقم | العنوان | الصفحة |
|-------|-------------------------------------------------------------|--------|
| 01 | إختبار الوثب العريض من الثبات | 55 |
| 02 | اختبار الجري المتعرج لفليشمان | 56 |
| 03 | اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف | 57 |
| 04 | النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة | 62 |
| 05 | النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة | 63 |
| 06 | النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة | 64 |
| 07 | النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة الضابطة في صفة القوة | 66 |
| 08 | النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة الضابطة في صفة الرشاقة | 67 |
| 09 | النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة الضابطة في صفة المرونة | 68 |
| 10 | النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة التجريبية في صفة القوة | 70 |
| 11 | النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة التجريبية في صفة الرشاقة | 71 |
| 12 | النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة التجريبية في صفة المرونة | 72 |
| 13 | النتائج البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة | 74 |
| 14 | النتائج البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة | 75 |
| 15 | النتائج البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة | 76 |

- 13.....الأهداف التربوية 2 - 2 - 2 - 1 - 1
- 13.....درس التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ الطور الثاني 3 - 2 - 1 - 1
- 13.....مراحل درس التربية البدنية و الرياضية 1 - 3 - 2 - 1 - 1
- 13.....أ - المرحلة التحضيرية
- 14.....ب - المرحلة الرئيسية
- 14.....ج - المرحلة الختامية
- 15.....مدة درس التربية البدنية و الرياضية 2 - 3 - 2 - 1 - 1
- 15.....محتوى درس التربية البدنية و الرياضية 3 - 3 - 2 - 1 - 1
- الفصل الثاني: الألعاب الصغيرة
- 17.....1 - 2 - 1 - اللعب
- 17.....1 - 1 - 2 - 1 - تعريف اللعب
- 18.....2 - 1 - 2 - 1 - فوائد اللعب
- 18.....3 - 1 - 2 - 1 - وظائف اللعب
- 19.....4 - 1 - 2 - 1 - العوامل المؤثرة في اللعب
- 19.....أ - الصحة
- 19.....ب - الذكاء
- 20.....ج - البيئة
- 20.....2 - 2 - 1 - الألعاب الصغيرة
- 20.....1 - 2 - 2 - 1 - تعريف الألعاب الصغيرة
- 21.....2 - 2 - 2 - 1 - أهداف الألعاب الصغيرة
- 22.....3 - 2 - 2 - 1 - خصائص الألعاب الصغيرة
- 22.....4 - 2 - 2 - 1 - علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية

- 23..... 1 - 2 - 2 - 5 - مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة.
- 24..... 1 - 2 - 2 - 6 - تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة.
- 25..... 1 - 2 - 2 - 7 - كيفية اختيار الألعاب الصغيرة.
- 25..... 1 - 2 - 2 - 8 - الأدوات المستعملة والعناية بها.

الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية

- 27..... 1 - 3 - 1 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة المبكرة (12 - 14 سنة)
- 27..... 1 - 3 - 1 - 1 - النمو الجسمي الحركي.
- 29..... 1 - 3 - 1 - 2 - النمو النفسي الانفعالي.
- 30..... 1 - 3 - 1 - 3 - النمو العقلي المعرفي.
- 31..... 1 - 3 - 1 - 4 - النمو الاجتماعي.
- 32..... 1 - 3 - 2 - المراهق و الممارسة الرياضية.
- 32..... 1 - 3 - 2 - 1 - أهمية الرياضة في نمو شخصية المراهق (12 - 14 سنة).
- 32..... 1 - 3 - 2 - 2 - الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية.
- 33..... 1 - 3 - 2 - 3 - مطالب المراهقة المبكرة (12 - 14)
- 34..... 1 - 3 - 2 - 4 - حاجات المراهقين إلى الممارسة الرياضية.
- 35..... أ - الحاجة إلى الإثارة والمتعة.
- 36..... ب - الحاجة إلى الانتقاء.
- 36..... ج - الحاجة إلى إثبات الذات (النجاح)

الفصل الرابع: الصفات البدنية

- 38..... 1 - 4 - 1 - تعريف الصفات البدنية.
- 38..... 1 - 4 - 2 - أنواع الصفات البدنية.
- 38..... 1 - 4 - 2 - 1 - القوة.

- 39..... 1 - 4 - 2 - 1 - 1 - أنواع القوة.
- 39..... أ - القوة العضلية القصوى
- 39..... ب - سرعة القوة
- 39..... ج - تحمل القوة
- 40..... 1 - 4 - 2 - 1 - 2 - تنمية القوة عند المراهق (12 - 14 سنة)
- 40..... 1 - 4 - 2 - 2 - المرونة
- 40..... 1 - 4 - 2 - 2 - 1 - أنواع المرونة
- 40..... أ - المرونة العامة
- 41..... ب - المرونة الخاصة
- 41..... ج - المرونة الايجابية
- 41..... د - المرونة السلبية
- 41..... 1 - 4 - 2 - 2 - 2 - تنمية المرونة عند المراهق (12 - 14 سنة)
- 42..... 1 - 4 - 2 - 3 - الرشاقة
- 42..... 1 - 4 - 2 - 3 - 1 - تنمية الرشاقة عند المراهق (12 - 14)
- 43..... 1 - 4 - 2 - 4 - السرعة
- 44..... 1 - 4 - 2 - 4 - 1 - أنواع السرعة
- 44..... أ - السرعة الدورية
- 44..... ب - سرعة رد الفعل
- 45..... ج - السرعة الانتقالية
- 45..... د - سرعة الحركة (الأداء)
- 45..... 1 - 4 - 2 - 4 - 2 - تنمية السرعة عند المراهق (12 - 14 سنة)
- 46..... 1 - 4 - 2 - 5 - التحمل

| | |
|---------|--------------------------------------------------------------|
| 46..... | 1 - 4 - 2 - 5 - 1- أنواع التحمل..... |
| 46..... | أ - التحمل العام..... |
| 47..... | ب - التحمل الخاص..... |
| 47..... | 1 - 4 - 2 - 5 - 2- تنمية التحمل عند المراهق (12 - 14)..... |

الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

| | |
|---------|----------------------------------------|
| 50..... | 2 - 1 - 1 - 1- منهج البحث..... |
| 50..... | 2 - 1 - 2 - عينة البحث..... |
| 50..... | 2 - 1 - 2 - 1- العينة التجريبية..... |
| 50..... | 2 - 1 - 2 - 2- العينة الضابطة..... |
| 50..... | 2 - 1 - 3 - مجالات البحث..... |
| 50..... | 2 - 1 - 3 - 1- المجال البشري..... |
| 51..... | 2 - 1 - 3 - 2- المجال المكاني..... |
| 51..... | 2 - 1 - 3 - 3- المجال الزماني..... |
| 51..... | 2 - 1 - 4 - أدوات البحث..... |
| 51..... | 2 - 1 - 5 - صعوبات البحث..... |
| 52..... | 2 - 1 - 6 - التجربة الاستطلاعية..... |
| 52..... | 2 - 1 - 6 - 1- ثبات الاختبارات..... |
| 53..... | 2 - 1 - 6 - 2- صدق الاختبارات..... |
| 54..... | 2 - 1 - 6 - 3- موضوعية الاختبارات..... |
| 54..... | 2 - 1 - 7 - مواصفات الاختبارات..... |

- 54..... 1 - 7 - 1 - 2 - الوثب العريض من الثبات
- 54..... أ - الغرض من الاختبار
- 54..... ب - الأدوات
- 54..... ج - مواصفات الأداء
- 55..... د - التوجيهات
- 55..... 2 - 7 - 1 - 2 - الجري المتعرج لفليشمان
- 55..... أ - الغرض من الاختبار
- 55..... ب - الأدوات
- 56..... ج - مواصفات الأداء
- 56..... د - التوجيهات
- 56..... 2 - 7 - 1 - 3 - ثني الجذع للأمام من الوقوف
- 56..... أ - الغرض من الاختبار
- 57..... ب - الأدوات
- 57..... ج - مواصفات الأداء
- 57..... د - التوجيهات
- 57..... 2 - 1 - 8 - الوسائل الإحصائية
- 58..... 2 - 1 - 8 - 1 - المتوسط الحسابي
- 58..... 2 - 1 - 8 - 2 - الانحراف المعياري
- 59..... 2 - 1 - 8 - 3 - التباين
- 59..... 2 - 1 - 8 - 4 - التجانس
- 59..... 2 - 1 - 8 - 5 - معامل الارتباط بيرسون
- 60..... 2 - 1 - 8 - 6 - ت ستودنت

الفصل الثاني: تحليل و مناقشة النتائج

- 62..... 2-2-1- عرض و تحليل النتائج
- 62..... 2-2-1-1- نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية المستهدفة (قوة ، رشاقة ، مرونة)
- 62..... 2-2-1-2- نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة في الصفات البدنية المستهدفة (قوة ، رشاقة ، مرونة)
- 66..... 2-2-1-3- نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في الصفات البدنية المستهدفة (قوة ، رشاقة ، مرونة)
- 69..... 2-2-1-4- نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية المستهدفة (قوة ، رشاقة ، مرونة)
- 74.....
- الفصل الثالث: الاستنتاجات و التوصيات.
- 79..... 2-3-1- الاستنتاجات العامة
- 79..... 2-3-2- مقارنة النتائج بالفرضية
- 80..... 2-2-3- الخلاصة
- 81..... 2-3-4- التوصيات

الله أكبر
الله أكبر

مقدمة:

تعد التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة لكونها تعني وتراعي الجسم وصحته، وتهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسميا عقليا وخلقيا ، وقادر على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه. كما هناك مفهوم آخر للتربية البدنية والرياضية" أنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التعليم ، وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات وأدوات تساعد على عملية التعليم ، وترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاية البدنية أي صحة الجسم ونشاطه، رشاقته وقوته، كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها" (أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية و الرياضية، ص 39، القاهرة، 1996).

فالتربية البدنية الرياضية هي نظام مستحدث يستغل وينظم الغريزة الفطرية للعب وذلك من خلال أهداف تربوية اجتماعية كانت بدنية أو سلوكية، (أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية و الرياضية، ص 39، القاهرة، 1996) كما تعتبر منظومة التربية البدنية الرياضية محورا بالغ الاهمية من العملية التربوية، فمفهومها يشمل الهدف التربوي ثم الهدف التعليمي.

ولذلك نجد أنها تخص بمكانة خاصة في المنظومة التربوية الشاملة، حيث أن السلطات الوطنية و بكل أجهزتها المختلفة ساهمت في توطيد اركان هذه المادة حيث تم تعميم التربية البدنية و الرياضية داخل المؤسسات، وتدعيم الأنشطة الرياضية في الثانويات و الجمعيات و تكوين اطرار و تكييف اختصاصاتهم مع طبيعة ومتطلبات كل نوع من الرياضة.

ومن أهم العلوم المتطورة اليوم نجد التربية التي تهتم بتكوين فرد صالح يخدم نفسه ومجتمعه.

فالتربية في المجال الرياضي تعني بشخصية الفرد وهذا بتنمية جميع جوانبه النفسية، الاجتماعية والبدنية، لذا يظهر جليا الدور الهام الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في هذا السياق وذلك بتعليم وتزويد الطفل أو المراهق بمختلف

المهارات والخبرات الحركية المرافقة ببذل جهد بدني وعقلي منظم، ضمن نشاط يتماشى واحتياجات التلميذ المراهق خلال مراحل نموه المتميزة بميوله الشديد نحو اللعب.

ولتحقيق حاجة التلميذ المراهق تم إدماج الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية من جهة، ومن جهة أخرى لتعلم المهارات الحركية، لذا أردنا أن تكون دراستنا تتمحور حول انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية في مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر.

• إشكالية البحث:

في عصرنا الحالي اخذ مجال التدريس في مادة التربية البدنية و الرياضية شكلا جديدا و خصوصا في المدارس الابتدائية ، حيث يعتمد المربون أساسا على عنصر الترويح و الترفيه و ذلك من خلال التركيز على الألعاب الصغيرة في بناء الحصص ، فتبعث هذه الأخيرة في نفوس التلاميذ الحيوية و النشاط ، و تدفعهم إلى بذل كل ما لديهم من طاقة مخزنة ، و لقد قام العلماء المختصون بدراسة ظاهرة اللعب و النشاط عند الطفل و أكدوا على انه وسيلة سليمة لتشكيل شخصيته و بناء جسمه و عقله ، إضافة إلى ذلك يعتبر حلقة أساسية لاندماج الطفل في مجتمعه بصفة عامة و مع رفاقه في الحي و المدرسة بصفة خاصة ، كما أكدوا أيضا أن الإعداد الجيد للمراهق و بالأخص في مرحلة (12 – 14 سنة) يرتكز على تطوير و تنمية القدرات البدنية وذلك راجع إلى التطورات و التحولات المرفولوجية و الوظيفية التي تطرأ على التلميذ في هذه المرحلة ، لهذا وجب على المدرس تقديم الدرس مع مراعاة جانب اللعب و الترفيه 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 نمو بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضة ؟.

• **فرضيات البحث:**

- 1- البرنامج المقترح يهدف إلى تنمية بعض عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية.
- 2- البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة يساعد في تطوير عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في

درس التربية البدنية والرياضية

• **أهداف البحث:**

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية :

- التوصل إلى إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في نمو الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية .
- دراسة خصوصيات المراهق (12 - 14 سنة) المتعددة .
- إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير الصفات البدنية .

• **أغراض البحث:**

- لفت الانتباه لاستعمال طريقة الألعاب الصغيرة داخل المؤسسات الابتدائية لأنها تتماشى و خصوصيات هذه الفئة العمرية و تحقق بدورها الأهداف العامة لدرس التربية البدنية والرياضية .
- تحبيب الرياضة للتلاميذ عن طريق الألعاب الصغيرة مما يحفزهم أكثر على الممارسة فتكون النتائج ايجابية على مستقبل الرياضة في البلاد.

• أهمية البحث:

موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز أهميته ، و تسلط الضوء على واقع ممارسة التربية البدنية و الرياضية داخل المنظومة التربوية و في المدرسة على وجه الخصوص .

على هذا الأساس فمن الضروري البحث عن أنجع الوسائل و الطرق التي تسمح بتحقيق أهداف البرنامج التربوي لهذه المادة الأساسية في الوسط المدرسي لما تحتويه من عدد كبير من الممارسين باعتباره مكان إعداد جيل المستقبل مع مراعاة خصوصيات هذه الفئة العمرية فبإقحام الألعاب المصغرة من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص مع إضفاء طابع المرح و السرور على الدرس.

الباب الأول

الدراسة النظرية

1.1.1. التربية البدنية والرياضية:**1.1.1.1. 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 هنا وأسعد.

(حسين بدري قاسم ، نظرية التربية البدنية ، مطبعة جامعية ، 1979، ص104).

والمقصود بالتربية البدنية المظهر الجسماني، وهي أن تشير إلى البدن كمقابل للعقل وهذا يتجلى من خلال تنمية مختلف الصفات البدنية، وعلى هذا الأساس عندما تضاف كلمة التربية تتحصل على مفهوم التربية البدنية، أما عندما نقول التربية الرياضية فإننا نقصد بذلك النشاط البدني المختار، الموجه والمنظم لإعداد الفرد إعدادا متكاملًا اجتماعيًا وعقليًا، وهكذا جاء الربط بين التربية البدنية والرياضية ليصبح عنوانا موحدًا هو التربية البدنية والرياضية (عضاضة احمد مختار، التربية التطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر، لبنان، 1962، ص123) وعرفت بأنها تجميع الأعمال الرياضية المنظمة ذات الأهداف التربوية التي تستخدم الرياضة كوسيلة لها. (محمد صادق غسان، الصفار سامي، التربية البدنية والرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص1)

2.1.1.1. 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. (الخواري أنطوان ، طالب الكفاءة التربوية ، دار الكتب البيضاء، لبنان، 1978، ص51).

وتهدف التربية الرياضية إلى تكوين الأفراد تكويناً شاملاً ، في النواحي الشعورية والسلوكية ، الاجتماعية ، العقلية ، البدنية ، وتتجه التربية الرياضية نحو إشباع رغبات الفرد إلى البناء الطبيعي على أن يتميز هذا النشاط بادراك الفرد لأغراضه وان يتناسب مع مرحلة نموه واحتياجاته ، وان يشبع رغباته في جو صحي ، وبهذا كان تعريف التربية البدنية والرياضية مع هذا الاتجاه (مهنا فايز ، التربية الرياضية الجديدة ، طرابلس للتراجم والنشر ، ليبيا ، 1985 ، ص50) .

3.1.1.1 أهمية التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني :

لقد تحددت أهمية التربية البدنية والرياضية فيما يلي : (محمد عوض بسيوني ، الشاطئ ياسين ، نظريات وطرق التربية البدنية ، 1992 ، ص.95)

- 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 الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة اللاصفية.

4.1.1.1. أهداف التربية البدنية والرياضية :

- إن للتربية البدنية والرياضية أهدافا تربوية عامة تحاول الوصول إليها عن طريق ممارسة التلاميذ للتربية البدنية والألعاب والنشاطات الرياضية خلال حياته الرياضية ويمكن أن تلخص الأهداف في النقاط التالية :
- تحسين الصحة .
 - تنمية التوافق الحركي بمعنى الاستعدادات النفسية والحركية .
 - تنمية الملكات العقلية والخلقية وتحسين السلوك .
 - تطوير العلاقات الاجتماعية وتحسينها .
- غير أن هذه الأهداف عامة لايمكن أن تبرمج بكيفية دقيقة للعمل التربوي إلا إذا حددته وفصلت ، فهي أهداف فرعية تراعي أعمال التلاميذ وتحترم مراحل الطفولة، وتضع الأنشطة الملائمة لكل مرحلة حتى تأتي هذه المادة الدراسية ثمارها المرجوة، وهذا ما جعل المربون المختصون في التربية البدنية والرياضية الذين وضعوا أهدافا تربوية لهذه المادة أن يستخرجوها انطلاقا من الأهداف العامة السابقة، ونستطيع أن نميز بفضل هذه الجهود العملية بين الأهداف التربوية والأهداف التقنية.

- الهدف التربوي : تنمية روح المحبة ، التعاون ، التنافس... الخ.
- الهدف التقني أو الرياضي : تطوير دقة التمريرات في كرة اليد والسلة... الخ. (محمد عوض بسيوني ، الشاطىء ياسين ، نظريات وطرق التربية البدنية ، 1992 ، ص.24-25).

5.1.1.1 برنامج التربية البدنية لتلاميذ الطور الثاني :

لوضع برنامج التربية البدنية والرياضية لهذه المرحلة، يجب ان يتعرف المرءون 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 تقسيماً علمياً سليماً .
- ضمان التنمية البدنية والحركية ومختلف أوجهها خلال سن الطفولة وفترة المرحلة المدرسية الأولى والثانية.
- ضمان ملاحظة الفروق الفيزيولوجية بين الذكور والإناث.
- مراعاة القواعد العامة للنمو والتطور الحركي والنفسي والبدني (محمد عوض بسيوني ، الشاطىء ياسين ، نظريات وطرق التربية البدنية ، مرجع سبق ذكره ، 1992 ، ص.95).

الزمني التشريحي ، الفيزيولوجي والعقلي على التوالي وهي بسيطة تساعد مدرسي التربية البدنية والرياضية كثيراً في عملية التقسيم . (ليوتشر اتشالز ، أسس التربية البدنية ، المكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة، 1964 ، ص85)

. فالعمر الزمني يمثل سن التلاميذ حسب التقويم والسن والشهور، والعمر التشريحي يرتبط عادة بمعظم العظام وفي بعض الأحيان تستخدم عظم الرسغ الصغيرة لهذا الغرض، وأشعة (X) ولقد اتبعت طرق كثيرة

لدراسة مراحل النمو المختلفة، ولكن هناك طريقة لتقرير العمر ضرورة عملية لتحديد العمر التشريحي ويتلخص برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني في الجدول التالي :

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

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

التربوية

2.1.1 درس التربية البدنية والرياضية:

1.2.1.1 تعريف درس التربية البدنية والرياضة :

إن الحصة هي الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة، ودرس التربية البدنية هو أيضا شكل أساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى التي يزاول فيها التلاميذ الرياضة مثل الأعياد الرياضية والدورات الرياضية... الخ

أما الدرس فيمكن أن نميزه بعدة خصائص، فهو محدد زمنيا تبعا لقانون المدرسة وهي في الغالب 45 دقيقة، كما أنه جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج، الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة.

2.2.1.1 أهداف درس التربية البدنية والرياضية :

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

1.2.2.1.1 الأهداف التعليمية :

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

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

2.2.1.1 الأهداف التربوية :

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

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

3.2.1.1 درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني :**1.3.2.1.1 مراحل درس التربية البدنية والرياضية :**

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

أ. المرحلة التحضيرية :

وتسمى كذلك مرحلة التهيئة إذ أن جميع الألعاب والنشاطات الرياضية والتمارين التي تبرمج 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 .

ب . 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 الهيكل العامة للحصة .

ج . المرحلة الختامية :

وتسمى أيضا مرحلة الرجوع إلى الهدوء ، فبعكس المرحلة التحضيرية تهدف هذه المرحلة إلى استعادة حالتها الطبيعية بطريقة تدريجية ، كما تهدف إلى رجوع التلاميذ لحالة الهدوء بعد هيجان اللعب والنشاط ويستغل المرء هذه المرحلة لترتيب الوسائل البيداغوجية وقيام التلاميذ بعملية الغسل ولبس الثياب .

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

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

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

* تقديم النشاطات في أشكال 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 .

3.2.1.1. مدة درس التربية البدنية والرياضية:

لقد خصص في برنامج التربية البدنية والرياضية حصتان في الأسبوع كل حصّة بـ 45 دقيقة (2×45 د) (وزارة الشباب والرياضة ، قانون التربية البدنية والرياضية ، طبعة جريدة الشعب الجزائرية ، لباب الأول، لمبادئ العامة، 1984).

3.2.1.1. محتوى درس التربية البدنية والرياضية :

إن محتوى درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني يكون مبني على أساس الألعاب باختلافاتها وتنوعها من ناحية التنفيذ، المضمون، الأهداف ، البعد التربوي ، البدني الحركي والنفسي مثل (الكرة المتدرجة، التداول بالحواجز، خطف المناديل، ألعاب الصيد والمطارادات 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 ، قانون التربية البدنية والرياضية ، طبعة جريدة الشعب الجزائرية ، لباب الأول، لمبادئ العامة، 1984).

الفصل الثاني

الحسين الثمینی

الألعاب الصغيرة

1.2.1. اللعب:

1.1.2.1. تعريف اللعب:

هناك تعريفات مختلفة للعب وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي:

حسب عماد الدين إسماعيل "هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها" (عماد

الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم الكويت، 1986، ص 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، علم النفس الرياضي، ط 5، دار

المعارف القاهرة مصر، 1983، ص 09).

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدري 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, manuel de psychologie de sport, .

43, 1981, p43) أما " اوليفركاميل" يقول مما لاشك فيه انه لا احد يستطيع أن ينكر دور

اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف

المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها

في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمراهق وراشد. (Oliver camulle,

. votre enfant et ses loisirs paris, 1973, p31)

2.1.2.1 فوائد اللعب:

- اللعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:
- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
- يدخل الحصوبة 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 مصلح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995، ص4)

3.1.2.1 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 واقبي، عوامل التربية ، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر بدون سنة، ص119-120).
- ومن خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بان اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج الطفل من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع الطفل أن يخرج ما يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع ، فاللعب ضروري لكل شخص ولكل طفل وذلك لكونه أداة للنمو الجسمي والعقلي ، الاجتماعي والنفسي.

4.1.2.1. 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 :

- أ. الصحة: من الأكيد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة تعطي طاقة للطفل ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الأصحاء.
- ب . الذكاء: إن الأطفال النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة اكبر 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.

ج . البيئة: تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثير مباشر على الطفل ، فنجد أن الطفل الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل .

2.2.1 الألعاب الصغيرة

1.2.2.1. تعريف الألعاب الصغيرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة من أهمها:

. "هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر

على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم

بأدوات أو بأجهزة أو بدونها" (أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، الطبعة الثالثة، 1994،

ص171).

. "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، أوقات الفراغ والترويح، الطبعة الأولى، 1990، ص63).

. وسيلة تربية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى

الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين . " (وديع فرج البين، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار،

ص293،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 ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، ص، 135 ، 136).

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط ، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور. (حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، ص، 135 ، 136).

2.2.2.1 أهداف الألعاب الصغيرة:

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

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

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين

يحضرون لاعيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة (Eric bottym , entraînement a l'européenne, édition vigot , paris, 1981, p28)

3.2.2.1 خصائص الألعاب الصغيرة:

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها اذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويجية المعينة ، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.
- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة (عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويج، الطبعة الأولى، 1990، ص63).

4.2.2.1 . علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل وخاصة مرحلة (12-14) سنة ، وهذه المرحلة تعتبر خصيبه للمهتمين بتربية الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي.

وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص

التي تتضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ (قري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (12-14) سنة مذكرة ليسانس، ص 41، 2004) . 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، مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ليسانس، 1997، ص31).

5.2.2.1. 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 المندلأوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990، ص172-173).

. مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.

6.2.2.1. تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

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

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.

- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .

- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.

- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .

. تمارينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محدداً بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة ، وتبعاً لذلك فان مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى (قاسم المندلأوي وآخرون ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية، ص180).

7.2.2.1. كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

إن اختيار مهارات معينة أو ألعاب تمهيدية أو ألعاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات لدى التلاميذ ويجب على المعلم أو المربي أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة ودخلها على حد السواء.

8.2.2.1 . 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 الغاني وآخرون ، ص 42).



خصائص ومميزات المرحلة

العمرية

(12 – 14) سنة

1.3.1. خصائص النمو في مرحلة المراهقة المبكرة (12 - 14 سنة) :

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

1.13.1. النمو الجسمي الحركي:

إن هذه المرحلة تتميز بزيادة إنتاج عدة هرمونات، والتي يكون لها تأثير كبير من الناحية الفيزيولوجية مما يؤدي إلى ظهور الفروق الواضحة بين الجنسين من الناحية البدنية، المرفولوجية، البيوكيميائية، التشريحية... مثل (القوة، السرعة، الحمولة، التأقلم) ومن أهم هذه الهرمونات نجد التستوستيرون ، الأندروستيرويديون، ديدروبيونديروستيرون وهي ناتجة عن الغدد الصماء في الجسم . كما تطرأ على جسم الذكر والأنثى تغيرات فيزيولوجية أخرى تكون فروق واضحة بينهما ومن بينها السعة الرئوية الحية حيث للزفير الأقصى والحجم تزداد بشكل كبير عند الذكور مقارنة بالإناث، وكذلك الهدم القاعدي يزداد بصورة ملحوظة عند الذكور مقارنة بالإناث، كما نسجل عند البنات زيادة في نسبة الشحوم تحت الجلد على عكس الذكور حيث نلاحظ عندهم نقص تدريجي لهذه الطبقات الدهنية، كما أن نسبة الهيموغلوبين عند الإناث تكون في المتوسط أقل ب (2- غ) في اللتر مقارنة بالذكور . وهذه التغيرات تؤدي إلى ظهور باقي المميزات، الجنسية والمرفولوجية والنفسية... حيث سنقوم بذكر أهم هذه التغيرات وتأثيرها على المراهق في مرحلة البلوغ.

يصل طول المراهق في هذه المرحلة حوالي 10 سم كما نلاحظ

زيادة في الوزن تصل إلى 9.5 كغ، (Philippe Marer. La physiologie Humaine,

2eme Edition Flammarion médecine- sciences, (parise,1983 p420)

إن أكثر ما يميز هذه المرحلة الاضطراب الطولي في نمو الأطراف والذي قد يعطي كلا غير مقبولاً عند الشباب، مع تباطؤ في النمو الطولي للجذع هذا بالإضافة إلى نمو كبير في حجم العضلات (أحمد بسطويسي. أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 1996 ص 178).

كما نلاحظ نمو الحزام الكتفي عند الرجل، والحوض عند البنات وهو الذي يعين شكل الجسم في مرحلة المراهقة (زكي محمد حسن. تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي، المكتبة المصرية، 2004 ص 322).

بسبب طفرة النمو الجسمي واختلاف أبعاد الجسم نظراً للنمو السريع غير المنتظم نجد أن المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع السيطرة على الأعضاء وكذا التحكم في الحركات كما نلاحظ ضعف التوافق العضلي العصبي والارتباك والتصلب، وبذل الجهد الزائد عند أداء الحركات، كما نجد المراهق في مرحلة البلوغ يتعلم الحركات الجديدة بصورة بطيئة وبصعوبة

(د أكرم زكي خطايب، ص 71).

| السن | الطول (سم) | الوزن (كـلـغ) |
|--------|--------------|-----------------|
| 12 سنة | 144.9 | 36.6 |
| 13 سنة | 149.7 | 40.8 |
| 14 سنة | 154.1 | 46.0 |

جدول رقم (2) يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (14.12 سنة)

فمن خلال الجدول رقم "2" نلاحظ ان ازدياد نسبة الطول و الوزن لدى الذكور في الفترة الممتدة بين (12 – 14 سنة) ، تكون مستقرة على طولها ، ولهذا يطلق على هذه المرحلة العمرية مرحلة الاستقرار. (محمد سلامة آدم و توفيق حداد. علم النفس المراهق، دار العلم، ط1، دمشق. 1973 ص 74).

2.13.1 النمو النفسي الانفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد، عبر مشيراتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية والكيميائية. ومن أهم المظاهر الانفعالية للمراهق في هذه المرحلة:

أ - **الغضب** : ويكون عندما يشعر بما يعوق نشاطه ويجول بينه وبين غاياته

ب- **القلق**: أهم أسبابه في هذه المرحلة هي التغيرات التي تحدث على المستوى الجسدي وكذلك معاملة الوالدين له على:

أنه لا يزال صغيرا وبالتالي فهم لا يأخذون برأيه ولا يحترمون رغباته، كل هذا يتحول إلى شعور المراهق بالإهمال والتهميش من قبل والديه وحتى المجتمع .

ج - **العدوانية** : تعد المراهقة من العوامل المساعدة على الزيادة في درجة العدوانية التي هي تلك النزاعات التي تتجسد في تصرفات حقيقة أو وهمية ترمي إلى الأذى بالأخر وتميز بإكراهه و اذلاله.

اما بالنسبة للنمو النفسي فان التغيرات الفيزيولوجية والجسدية واعدة تهيئة النظم الدماغية الجديدة يعمل على زيادة النزوات وردود الأفعال النفسية والتي تكون كما يلي:

- اضطرابات نفسية عديدة بسبب توديع مرحلة الطفولة.
- الإحساس بالهوية الجنسية (ذكر، أنثى) والتي لم يتنبه إليها في مرحلة الطفولة.
- بالنسبة للأخصائيين والنفسانيين فإن سيرورة النمو في مرحلة المراهقة تكون مرتبطة بالعلاقة أو الصورة التي ينشئها المراهق مع جسده (التغيرات) ويتم التعبير عن ذلك من خلال أحاسيس: الخزي(الخجل)، الحب، الكراهية، الاستمتاع، أو الغضب من هذا الجسد الناضج جنسياً أو من حالة أجساد الآخرين.
- انشغالات المراهق تكون موجهة باتجاه التخيلات. (أحسن زين. سيكولوجية الطفل والمراهق، منشورات دار الأمواج، ط1، سكيكدة 2006 ص، 105)
- حب الاستطلاع لمجريات الأمور مع بعض التخوف والقلق.
- النمو السريع في التفكير المجرد.
- عدم تقبل سيطرة الكبار. (محمد الحماحي ، ص 149)

3.13.1. النمو العقلي المعرفي:

يبتعد المراهق في هذه المرحلة عن التفكير العيني الذي كان يعتمد عليه سابقاً، ويستطيع الآن الاعتماد على التفكير المجرد وممارسة التصور العقلي. ويتميز المراهق بصورة عامة بالقدرة على القيام بعمليات التفكير المنطقي، وعلى تصور الأشياء دون ربطها بالواقع المادي وعلى تطبيق القوانين المنطقية على الأفكار غير الواقعية، كما تتميز هذه المرحلة أيضاً بمرونة التفكير وتجرده والقدرة على وضع الفروض العقلية واختبارها للبرهنة على صحتها، وفحص الحلول البدنية بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى قاعدة أو قانون عام .

4.13.1. النمو الاجتماعي:

إن الحياة الاجتماعية في المراهقة تكون أكثر اتساعاً وتمايزاً من حياة الطفولة في إطار الأسرة، أو المدرسة، لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية، في سيرها واكتمال نضجها، وهمزة وصل للارتقاء بالمراهق من عالم الطفولة إلى سن الرشد، ومن أهم مظاهرها الرغبة في إثبات الذات وزيادة الاهتمامات البدنية والثقافية والفنية، كما يلاحظ الآباء فجأة حالة من التمرد والعصيان ورفض النصائح والتشبث بالأفكار، ورغبة شديدة في تغيير معاملة الآباء لهم وهذا ما يزيد من حدة الصراع بينهم. (Ben smaiel citein. La) (psychiatrie aujourd'hui, opu, alger 1994.p18)

أما من ناحية الصداقة يقول "aisubel" تعتبر جماعة الرفقاء أو الأصدقاء هي المؤسسة الحقيقية لتكوين المراهقين، ويكون ذلك بطريقة لا إرادية" (أحسن زين ، ص 12).

2.3.1. المراهق و الممارسة الرياضية:

1.2.3.1. أهمية الرياضة في نمو شخصية المراهق (12-14 سنة):

لقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فيزيولوجية تتطلبها صحة الإنسان ، حيث يتفق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسمي السليم ، و التلميذ في هذه المرحلة تزداد حاجته للنشاط الحركي ، و يمثل اللعب احد أهم أهدافه ، كما تزداد مهارته و يساعده خياله و حبه للتقليد على إتقان حركات معينة ، و من جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دورا حاسما ، إذ يجد المراهقين المجال الرياضي الذي يساعدهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون إليها فالجماعات الرياضية زيادة على أنها تشبع

متطلبات نمو التلميذ الاجتماعية فهي تزوده أيضا بالأسس مهارية و التي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول .

و تلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميول العدوانية و العنف لدى بعض المراهقين و ذلك في الألعاب و المنافسات العنيفة مثل الملاكمة ، الريفي ، و كما تعد الرياضة أيضا مجالا للإعلام يحاول بها التلميذ التعبير عن دوافع ما .

و يقول " مارك دوران " إن « المراهقين المنخرطين في النوادي الرياضية كمارسين معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة ، بحيث تقدر ب 5 ساعات في الأسبوع تقريبا ، تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة التلميذ .»

وفي الرياضة البدنية مجالا للإعلام ، وهي طريقة يحاول فيها التلميذ التعبير عن دافع مرغوب فيه ، و يعد التعاون عن طريق الأنشطة الرياضية من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة التلميذ ، لان شعوره بالاندماج في الحياة يساعده عند الكبر أن يعيش في وسط جماعة منتظمة حيث إن اللعب يساعد التلميذ على الاتصال بالجميع و تختلف ظروف المراهقين بعضهم عن بعض في مدى هذا التعامل مع المجتمع ، و مما لا شك فيه يمكننا إن نحصل على نتيجة عالية في حياة التلميذ الاجتماعية إذا حاولنا تدریجة أثناء نموه على الألعاب الجماعية. (عبد العزيز القوس، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984، ص 6)

2.2.3.1. الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية :

من الأوائل الذين اهتموا بالأسباب المؤدية للمشاركة عند لاعبي البيسبول هو الباحث "سكوبيك" حيث اثبت إن لاعبي البيسبول أتوا في أول مرة من اجل الترفيه و التسلية ، كما إن هناك نتائج مماثلة جاء بها " ساب " و " هوبينستر " حيث استخلصا إن المراهقين قبل كل شيء أتوا للممارسة الرياضية باحثين عن

التسلية و اللهو ، ثم للتعلم و اكتساب مهارات حركية و تقنية جديدة ، وليصبحوا في لياقة بدنية جيدة ، و يحققوا اللعب مع الأصدقاء .

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

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

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

- البحث عن التسلية و اللهو . (Mark Durant , L'enfant et le sport , edition

P.U.F , Pratiques corporelles , Paris 1987,P154)

3.2.3.1 مطالب المراهقة المبكرة (12 - 14 سنة) :

لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد المراهق على الانتقال من مرحلة إلى أخرى ، فيرى الدكتور "

مصطفى فهمي " ان هذه المرحلة تتميز بمطالبها بما يلي :

. تعلم المهارة الجسمية الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب و النشاطات العادية :

فإذا نظرنا إلى النمو الحركي في الفترة السابقة من (6 - 8 سنوات) سوف نجد أن الحركات غير دقيقة،

و في هذه الفترة يصل المراهق إلى استعمال العضلات الدقيقة، مما يجعل حركاته محدودة و دقيقة

- تكوين اتجاه سليم نحو الذات ككائن حي ينمو :

و يتلخص ذلك في اكتساب عادات العناية بالجسم و النظافة و تكوين القدرة على استخدام الجسم

استخداما يحس فيه المراهق بالرضا و تكوين نظرة سليمة نحو الجسم.

- تعلم التعامل مع الرفاق و الأقران :

-تعلم أصول الأخذ و العطاء و تكوين الأصدقاء و التعامل مع المراهقين الآخرين .

- تعلم دوره الجنسي في الحياة :

إذ يتعلم المراهق انه رجل يجب عليه تقبل المسؤولية المنوطة به .

- تعلم المهارات الأساسية في القراءة و الكتابة و الحساب :

عند نهاية هذه المرحلة يكون المراهق قادرا على القراءة و الكتابة بخط واضح و القيام بالعمليات الحسابية الأساسية.

- تكوين المفاهيم و المدركات الخاصة بالحياة اليومية:

-اكتساب أفكار حول الشؤون المهنية ، المدنية و الاجتماعية العادية ، تكوين روح المسؤولية وحب

العمل.

- تكوين الضمير و القيم الأخلاقية و المعايير السلوكية الخاصة و العامة:

تتدعم هذه المفاهيم أكثر لدى المراهق في هذه المرحلة ، من خلال التربية سواء في البيت أو في المدرسة و

ينتقل المراهق من الخضوع إلى مبدأ الواقع حيث يصبح قادرا على تقسيم أفعاله و تحمل تبعات سلوكه .

- تكوين اتجاهات نفسية متصلة بالتجمعات البشرية و المنظمات الاجتماعية :

تكوين روح التعامل و التكفل الاجتماعي، احترام حقوق الآخرين، حرية الرأي، الوطنية و حب الوطن.

(مصطفى فهمي، التكيف النفسي، القاهرة ، مكتبة مصر ،1988، ص 44 ، 46).

4.2.3.1 . حاجات المراهقين للممارسة الرياضية:

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات إقبال المراهقين على ممارسة الأنشطة الرياضية رغم

تعددتها و اختلاف درجاتها ، و نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية

، إلا أن معرفة احتياجات المراقفين هي مفتاح إثارة دوافعهم ، ومن أهم الحاجات البارزة التي يسعى المراهق إلى إشباعها بالممارسة الرياضية ما يلي :

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

أ. الحاجة إلى الإثارة و المتعة :

تظهر الحاجة إلى المتعة بوضوح في تلك المشاهد التنافسية بين المراهقين و الرغبة في التفوق و نلاحظ هذه المتعة لدى المراهقين (12 - 14 سنة) عندما ينغمسون في نشاط رياضي معين و يفقدون الإحساس بالزمن و يشعرون إن كل شيء يسير على الوجه الصحيح ، فهو غير متوفر وهذه الخبرة تتسم بالتركيز الشديد ، و الشعور بسيطرة المراهق على نفسه ، و على البيئة المحيطة به ، و عليه فان كل فرد منا يحتاج إلى قدر من التنشيط و الإثارة على حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس " الحاجة إلى الاستثارة " و يفضل البعض مستوى عالي من الإثارة بينما يرى البعض الآخر إن يكون هذا المستوى منخفضاً، و في كلتا الحالتين يشعر المراهق بالإشباع و المتعة و الانغماس تماما في النشاط.

و من جهة أخرى قد يحدث في بعض الأحيان نتيجة للتدريب الطويل أن تصبح الممارسة شيئاً غير ممتع ، فهو لا يزيد درجة الإثارة بالقدر الملائم ، و إنما يزيد بدرجة مبالغ فيها ، و عندئذ

تتحول ممارسة النشاط الرياضي إلى مصدر للتوتر و الشعور بالقلق (أسامة كامل الراتب، علم النفس الرياضي ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1997 ، ص 85).

ب . الحاجة إلى الانتماء :

إن الحاجة إلى الانتماء تتلخص في رغبة المراهق في إن تكون الجماعة التي ينتمي إليها تريده فعلا داخلها ، و تتمتع بصحبته و تفتقده إذا غاب ، و يختار بعض المراهقين المشاركة في الأنشطة الرياضية لرغبتهم في الانتماء إلى جماعة الرفاق ، فهم يريدون بذلك إشباع حاجة الانتماء لديهم و ليس تحقيق مجد أو شهرة . إن مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بالميل إلى تكوين الأندية و الجماعات ، و التي تتميز بقوانين داخلية تحكمها ، و يتميز أفرادها بالمودة و التماسك و التضامن ، و قد تختار قائدا لها غالبا ما يكون ذو قدرة على التنظيم ، و اهتمامات مع الجماعة ، أو التفرقة في بعض النواحي و خاصة الجسدية منها ، مما يجعله يتميز نوعا ما عن باقي أفراد الجماعة (محمد مصطفى زيدان ، سيكولوجية النمو ، مكتب النهضة المصرية ، القاهرة ، 1992 ، ص 214) .

ج . الحاجة إلى إثبات الذات (النجاح):

إن الحاجة إلى النجاح لا تقل أهمية عن باقي حاجات الطفولة المتأخرة ، فالفشل المتكرر سوف يجبط من عزيمته المراهق ، و يجعله يتخلى عن هذا العمل أو ذاك ، و قد يكبر هذا الشعور فيصبح المراهق سلبيا ، متخوفا من القيام بأي عمل ، فيعقد روح البحث و المبادرة ، و قد يصل الأمر أحيانا إلى حد التفوق على النفس ، و الدخول في اضطرابات ولعل أهمها الخجل الذي يتولد عنه عدم الثقة بالنفس .

و النجاح هو الحالة الغالبة على معظم المراهقين ، و ذلك لإظهار الكفاءة و الجدارة للفوز بتقدير الآخرين ، و يعود هذا إلى نظرة المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الانجاز ، و على انه أكثر قيمة من غيره الذي يكون انجازه اقل ، و في مجال النشاط الرياضي يقاس الانجاز من خلال عامل واحد و بسيط ألا هو المكسب ، فالمكسب يعني النجاح و الخسارة بالطبع تعني الفشل و الاعتماد على هذا العامل (المكسب) و حده يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للطفل ، و من ثم عدم استقرار الثقة

بالنفس، أي في حالة الاعتماد على المكسب و الخسارة كعامل أساسي ، فان تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على عامل غير مستقر لان المكسب غير مضمون دائما ، فضلا على انه في الغالب نصيب عدد معين من الرياضيين (أسامة كامل الراتب ، علم النفس الرياضي ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1997 ، ص 234).

الفصل الرابع

عن النبي

الصفات البدنية

1.4.1. تعريف الصفات البدنية

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

2.4.1. أنواع الصفات البدنية:

1.2.4.1. القوة:

يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة التحمل، الرشاقة، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب

على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومتها (محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية 1992، ص 171).

القوة هي « القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي ، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص « (Matvieu (I.P) Apects gonda, « entaux de l'entrainement " édition vigot,Paris 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 ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، 1974 ، ص 62 .)

1.1.2.4.1. أنواع القوة :

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

أ. القوة العضلية القصوى :

و تعني « أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها ».

ب. سرعة القوة:

و تعني « مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية».

ج. تحمل القوة :

و تعني « المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة » . (مفتي إبراهيم حماد ، بناء فريق كرة

القدم ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1993 ، ص 216 .)

1.4.2.1. تنمية القوة عند المراهق (12 – 14 سنة)

إن تنمية القوة يلعب دورا هاما في التكوين العام للمراهق، كما يجب عند تنمية القوة اخذ الحذر من خصائص الجسم خلال فترة النمو ، حيث يكون الجهاز العظمي للمراهق 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 , Biologie du sport, Edition vigot, Paris,1985)

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

2.2.4.1. المرونة:

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

1.1.2.2.4. 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 ، بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ط 1 ، 1993 ، ص 226 .)
 و هناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما Jurgen Weineck,manuel
 (. d'entrainement, édition vigot , paris , 1986, P273)

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 بعض القوى الخارجية ، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل ، و تكون درجة المرونة السلبية أكبر من درجة المرونة الايجابية .

4.1.2.2. تنمية المرونة عند المراهق :

إن المراهق 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 درجتها في حوالي السن (8 – 9 سنوات) ، ثم بعد ذلك تنخفض تدريجيا، وتعتبر السن (10-14 سنة) كأفضل سن لتحسين مرونة العمود الفقري (E.Hahn, entrenement Sportif de l'enfant , édition vigot , paris 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 ويمكن أكثر إلى الخطر إذا نشطت بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل ألعاب (Jurgen weinech, manuel d'entrainement, édition vigot , paris, .1986, P 286 .)

3.2. 4.1 الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (محمود عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، ص197).

1.3.2. 4.1. تنمية الرشاقة عند المراهق (12 – 14 سنة)

الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤدون الحركات بسرعة و إتقان ، و من الممكن اكتسابها بشكل جيد في الألعاب المختلفة (محمود عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطي ، ص180،198).

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

- إكساب المراهق 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 , entrenement Sportif de l'enfant , édition vigot , paris 1981 , P 96.)

4.2.4.1 . السرعة:

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

ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة (تشارلز يوتشر ، أسس التربية البدنية ، ترجمة الدكتور حسن معوض ، د / كمال صالح ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 1964 ، ص 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 .

4.1 . 4.2 . 1.4 . أنواع السرعة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

أ . السرعة الدورية (Vitesse cyclique):

و تعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه (تأثير صبري ، عقيل عبد الله الكاتب ، التدريب الدائري ، مطبعة علاء بغداد 1980 ، ص 48).

ب . سرعة رد الفعل :

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن (Weineck , Biologie , du sport, édition vigot , paris, 1992, P337.) و بالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز و الركض و الضرب و الانتباه نحو مؤثرات خارجية ، و يمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب ، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل ، ويمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر بينهم مبكرا، كما انه يشكل أساس رد الفعل المكتسب (تامر محسن واثق تاجي ، كرة القدم و عناصرها الأساسية ، المطبعة الجامعية بغداد 1976 ، ص 56).

ج . السرعة الانتقالية:

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترو زمنية (قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار كمونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد 1984 ، ص 48).

د . سرعة الحركة (الأداء):

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن (مفتي إبراهيم حماد ، بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1993 ، ص 220).

1. 2. 4. 2. 4. 2. تنمية السرعة عند المراهق (12 – 14 سنة) :

إن العوامل الوظيفية للسرعة تحدد وراثيا، و تنمية هذه العوامل يتم مبكرا لدى المراهق حسب "weineck" ، ويرى " relhok – relmemtS – rezmok " أن في السنوات المدرسية الأولى من عمر المراهق يتم فيها أكبر تطور للتوتر و سرعة الحركة ، فيجب إذا الأخذ بعين الاعتبار التطوير العام للعوامل البدنية المراهق ، 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 (Wei neck j), Manuel d'entraînement, édition vigot, paris, 1986, P

(.91.)

1.4.2.5. التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة ، و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم ، فيعرفه " تشارلز بوش " انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة و طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء التعب و العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي . ويعرفه " خارا بوجي " بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة (محمود عوض بسيوني ، فيصل الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، ص 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 كمونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد، 1984 .).

1.4.2.5.1. 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 ، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1977 ، ص 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 ، مكونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد ، 1984).

1. 4. 2. 5. 2. تنمية التحمل عند المراهق من (12-14) سنة :

للتحمل أهمية كبيرة بين الصفات البدنية الأخرى ، والمرحلة المفضلة لتنميته هي من (9-14) فالمرهق 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 للمراهق أن يكون دائم الحركة وبالتالي ينمي لديه التحمل.

Bibliographie

- Matvieu (I.P) Apects gonda , entaux de l'entrainement " édition vigot , Paris 1983" .
 أثير صبري ، عقيل عبد الله الكاتب ، التدريب الدائري ، مطبعة علاء بغداد 1980، ص . 48 .
 تامر محسن واثق تاجي ، كرة القدم و عناصرها الأساسية ، المطبعة الجامعية بغداد 1976، ص . 56 .
 تشارلز يوتشر ، أسس التربية البدنية ، ترجمة الدكتور حسن معوض ، د /كمال صالح ، مكتبة الانجلو مصرية ،
 القاهرة ، 1964، ص . 181 .
 قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار كمونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد 1984، ص . 48 .
 قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار كمونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد ، 1984 .
 محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات
 الجامعية 1992، ص . 171 .
 محمود عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطي ، ص 198، 180 .
 محمود عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، ص . 197 .
 E.Hahn , entrenement Sportif de l'enfant , édition vigot , paris 1981 , P 96 .
 E.Hahn , entrenement Sportif de l'enfant , édition vigot , paris 1981 . .
 Jurgen Weineck,manuel d'entrainement, édition vigot , paris , 1986, P273 .
 Jurgen weinech, manuel d'entrainement, édition vigot , paris, 1986, P 286 .
 Jurgen weineck , Biologie du sport, Edition vigot, Paris,1985 .
 Wei neck (j), Manuel d'entraînement, édition vigot, paris, 1986, P 91. .
 Weineck , Biologie du sport, édition vigot , paris, 1992, P337. .
 حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، 1974، ص . 62 . .
 صالح السيد قدوس ، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة ، دار الفكر العربي ، ط 1، 1977، ص . 68 .
 قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار ، مكونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد ، 1984 .
 محمود عوض البسيوني فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ص . 220 .
 محمود عوض بيسوني ، فيصل الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، ص . 186 .
 مفتي إبراهيم حماد ، بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط 1، 1993، ص . 216 .
 مفتي إبراهيم حماد ، بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ط 1، 1993، ص . 226 .

الكتاب الثاني في التاريخ

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

1.1.2. 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، الأصول في البحث العلمي،، 1989) وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي.

2.1.2. عينة البحث:**1.2.1.2. العينة التجريبية :**

تتكون من 45 تلميذ من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 12 إلى 14 سنة، يدرسون بمتوسطة الاخوة مداح بمدينة المحمدية (ولاية معسكر).

2.2.1.2. العينة الضابطة :

وتتكون هي الأخرى من 45 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يدرسون بمتوسطة الاخوة بن شنين بالمحمدية (ولاية معسكر).

3.1.2. مجالات البحث:**1.3.1.2. المجال البشري :**

تتكون عينة البحث من 90 تلميذ، تم اختبارهم بصفة عشوائية من مدرستين ابتدائيتين، بحيث 45 تلميذ من متوسطة الاخوة بن شنين اختبروا كعينة ضابطة و 45 تلميذ الأخرى من متوسطة الاخوة مداح اختبروا كعينة تجريبية ، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم من 12 إلى سنة 14 .

2 . 3 . 1 . 2 . المجال المكاني : لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبليّة

والبعديّة بساحتي المدرستين ، بحيث أنّ لكلتا المتوسّطتين نفس الأرضية.

2 . 3 . 1 . 2 . المجال الزمني :

استغرقت فترة العمل من 2015/02/15 إلى غاية 2015/04/30 ، بحيث أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2015/02/15 ودامت مدتها 90 د لكل عينة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2015/04/26 وبحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع و بشكل متفرق ، أي ساعة كل يوم أحد و أربعاء ، في الفترة المسائية. ثم أجرينا الاختبارات البعديّة بتاريخ 2015/04/30 ودامت مدتها هي الأخرى 90 د و لكل عينة كذلك.

2 . 4 . 1 . 2 . أدوات البحث :

. المراجع والمصادر.

. الاختبارات والقياسات .

. الطرق الإحصائية.

. عتاد البحث والممثل في (كرتي قدم، كرتي يد، كرتين طبيتين، أربعة حواجز، ستة كراسي و كرسي بدون ظهر، ديكا متر، ميقاتي ، صافرتان).

2 . 5 . 1 . 2 . صعوبات البحث:

. صعوبة في التحصل على العتاد الرياضي .

. نقص المراجع وندرستها في المكتبة الجامعية.

. عدم تناسب استعمال الزمن الخاص بالأطفال واستعمال الزمن الخاص بالطلبة الباحثين.

6. 1. 2 . التجربة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، وذلك حتى تكون

للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل ويتعرف من خلالها على :

. صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.

. مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.

. الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.

. أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

. مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

1. 6. 1. 2 . ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف⁽¹⁾ ،

ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع

الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار

فيها.

وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على 10 تلاميذ من متوسطة الاخوة بن شنين اختبروا

بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط

البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم " 3 " ، وبعد

الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 9 ودرجة خطورة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

2.6.1.2. صدق الاختبارات :

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

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

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

الاستطلاعية.

2.1.6.3. موضوعية الاختبارات :

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

2.1.7. مواصفات الاختبارات البدنية :

2.1.7.1. الوثب العريض من الثبات :

أ. الغرض من الاختبار :

قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين .

ب. الأدوات :

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

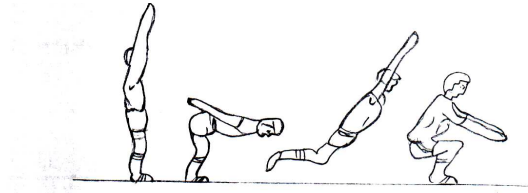
ج. مواصفات الأداء :

يقف المختبر بحيث تكون قدماه خلف خط البداية ، ثني ركبتيه و يؤرجح ذراعيه خلفا يقوم بالوثب للأمام

لأبعد مسافة ممكنة (انظر الشكل رقم1).

د. توجيهات :

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض .
- في حالة ما إذا اختل توازن المختبر و لمس الأرض.بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية و يجب إعادتها .
- يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .
- للمختبر محاولتين يسجل له أفضلها (محمد صبحي حسانين, القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية, ط 4 ص 308 ، 2001).



شكل رقم "01" يبين اختبارالوثب العريض من الثبات

2.7.1.2. الجري المتعرج لفليشمان :

أ. الغرض من الاختبار :

قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم .

ب. الأدوات : ستة كراسي ، ساعة إيقاف .

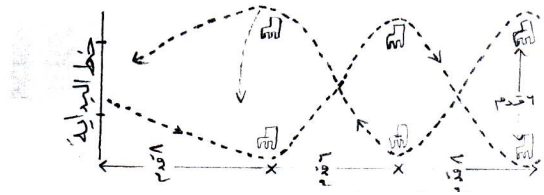
ج. مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري

تبعاً لخط السير المحدد ، على إن يقوم بدورتين ، و تنتهي 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, القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية, ط 4 ص 277 ، 2001) .



شكل رقم "02" يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

3.7.1.2. ثني الجذع للأمام من الوقوف :

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

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

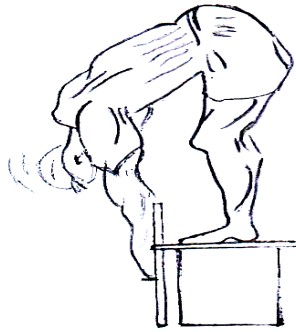
ج . مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين (انظر الشكل رقم 3).

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, القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية, ط 4 ص 260 ، 2001)



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

2.1.8. الواسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها (قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ص53، 1988). و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

2.1.8.1. المتوسط الحسابي:

مج س

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن} \quad \text{بحيث:}$$

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع القيم .

ن : عدد العينة .

2.1.8.2. الانحراف المعياري : $ن < 30$ نستعمل القانون التالي :

$$s = \sqrt{\frac{\text{مج } (س - \bar{س})^2}{ن}} \quad \text{بحيث:}$$

ع: الانحراف المعياري.

س: مجموع القيم.

س: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة.

3.8.1.2. التباين:

$$\text{التباين} = ع^2$$

4.8.1.2. التجانس:

$$\text{ف} = \frac{ع_1^2}{ع_2^2}$$

بحيث:

ع₁²: التباين الأكبر .

ع₂²: التباين الأصغر .

5.8.1.2. معامل الارتباط بيرسون :

$$ر = \frac{\text{مج (س - \bar{س}) (ص - \bar{ص})}}{\sqrt{\text{مج (س - \bar{س})}^2 \text{مج (ص - \bar{ص})}^2}}$$

بحيث:

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س : قيم الاختبار الاول

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

ص : قيم الاختبار الثاني

$\bar{ص}$: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني (قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء

في التربية البدنية ص95، 1988).

2-1-8-6 . ت ستودنت :

$$ت = \frac{|\bar{س}_2 - \bar{س}_1|}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن - 1}}}$$

بحيث:

$\bar{س}_1$ ، $\bar{س}_2$: المتوسط الحسابي

$ع_1^2$ ، $ع_2^2$: التباين الأكبر و الأصغر

ن₁ ، ن₂: الحجم (قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية

ص96، 1988).

الفصل الثاني

الحمد لله

عرض وتحليل النتائج

2. 2. 1. عرض وتحليل النتائج:

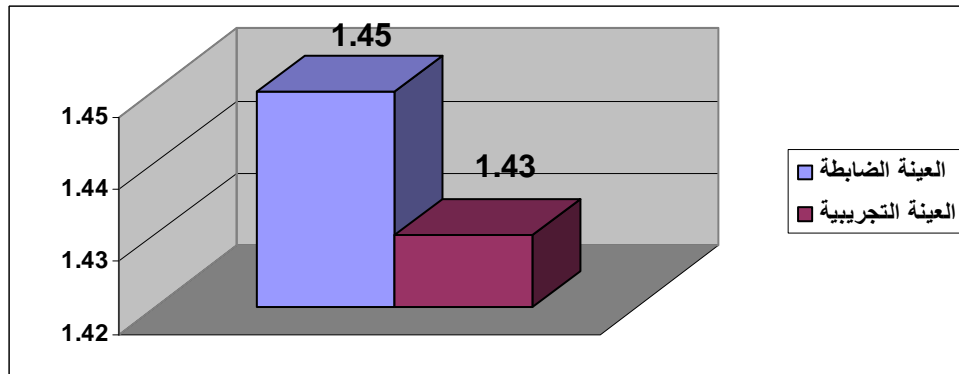
2. 2. 1. 1. نتائج الاختبارات القبلية للعينه الضابطة والتجريبية في العناصر البدنية

المستهدفة (قوة . رشاقة . مرونة).

| الدلالة | دخ | ت ج | ت م | ف ج | ف م | ع ² | ع | س | ن | العينه الضابطة | العينه التجريبية |
|------------|------|------|------|------|------|----------------|------|------|----|-------------------|---------------------|
| غير دال | 0.05 | 1.67 | 1.17 | 1.67 | .317 | 0.08 | 0.08 | 1.45 | 45 | | |
| | | | | | | 0.01 | 0.10 | 1.43 | 45 | | |

جدول رقم " 4 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة.

من خلال الجدول رقم " 4 " يتضح أن العينه الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (± 1.45) وحققت العينه التجريبية متوسط حسابي قدره (0.10 ± 1.43) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.17 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة القوة.

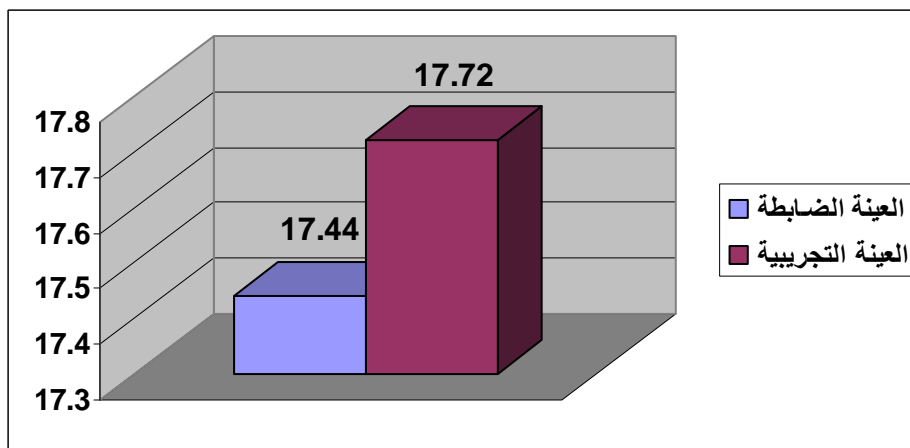


مخطط أعمدة رقم " 4 " يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة.

| الدالة | د خ | ت ج | ت م | ف ج | ف م | ع ² | ع | س | ن | العينة | البيانات التجريبية |
|---------|------|------|------|------|------|----------------|------|-------|----|------------------|--------------------|
| غير دال | 0.05 | 1.67 | 1.02 | 1.67 | 1.05 | 1.63 | 1.27 | 17.44 | 45 | العينة الضابطة | |
| | | | | | | 1.71 | 1.31 | 17.72 | 45 | العينة التجريبية | |

جدول رقم " 5 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.

من خلال الجدول رقم " 5 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (± 17.44) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (1.31 ± 17.72) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.02 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائياً أي غير معنوي بين العينتين في صفة الرشاقة.

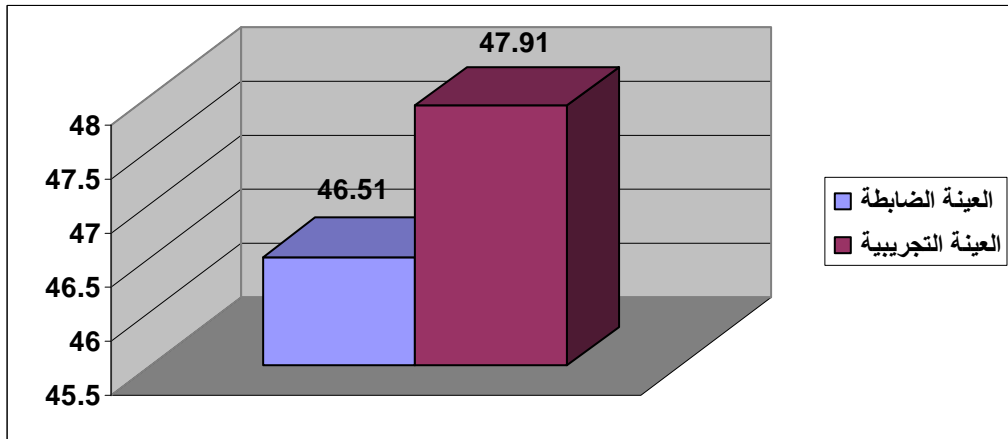


مخطط أعمدة رقم "5" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة

| الدلالة | د خ | ت ج | ت م | ف ج | ف م | ع ² | ع | س | ن | العينة | الاختبار القلبي المرونة |
|---------|------|------|------|------|------|----------------|------|-------|----|------------------|-------------------------|
| غير دال | 0.05 | 1.67 | 1.30 | 1.67 | 1.12 | 24.26 | 4.92 | 46.51 | 45 | العينة الضابطة | |
| | | | | | | 27.13 | 5.21 | 47.91 | 45 | العينة التجريبية | |

جدول رقم " 6 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القلبي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة.

من خلال الجدول رقم " 6 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (± 46.51) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (5.21 ± 47.91) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.30 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم "6" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 4 " " 5 " " 6 " يتضح لنا أن هناك تقارب في المستوى بين عيني البحث في العناصر البدنية المختبرة، و هذا ما يدل على تجانس العينتين في هذه الصفات ، بالرغم من أن في هذه المرحلة يجب التلميذ التنافس مع الآخرين و مقارنة نتائجه معهم كما يرى ذلك " عبد الرحمان عيساوي " (عبد الرحمان عيساوي ، سيكولوجية النمو ودراسة النمو الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، دار النهضة العربية، بيروت 1992). ان التلميذ يسعى في هذه المرحلة إلى المنافسة والميل إلى قياس و مقارنة قوته وقدراته بقدرات الآخرين وهذا ما يتجسد من خلال الألعاب الصغيرة التنافسية سواء بين الأفراد أو بين الأفواج. و كما يؤكد ذلك أيضا " احمد أمين فوزي " بأن التلميذ في هذه المرحلة يميل إلى التنافس من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى (انظر الصفحة 30).

2. 1. 2. 2. نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينه الضابطة في الصفات البدني المستهدفة

(قوة . رشاقة . مرونة)

| الاختبار | ن | س | ع | ع ² | ف م | ف ج | ت م | ت ج | د خ | الدلالة |
|-----------------|----|------|------|----------------|------|------|------|------|------|---------|
| | | | | | | | | | | |
| الاختبار القبلي | 45 | 1.45 | 0.08 | 0.008 | 1.20 | 1.67 | 0.21 | 1.67 | 0.05 | غير دال |
| الاختبار البعدي | 45 | 1.44 | 0.09 | 0.009 | | | | | | |

- جدول رقم " 7 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة

القوة .

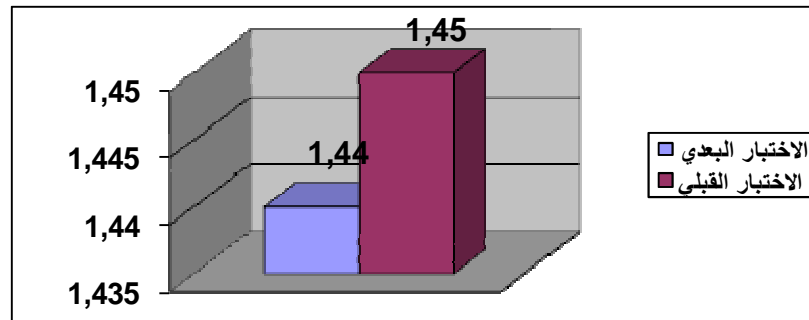
من خلال الجدول رقم " 7 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي

قدره (0.08 ± 1.45) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (± 1.44)

، وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.21 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند

درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 ، وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائياً بين الاختبارين

القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة القوة.

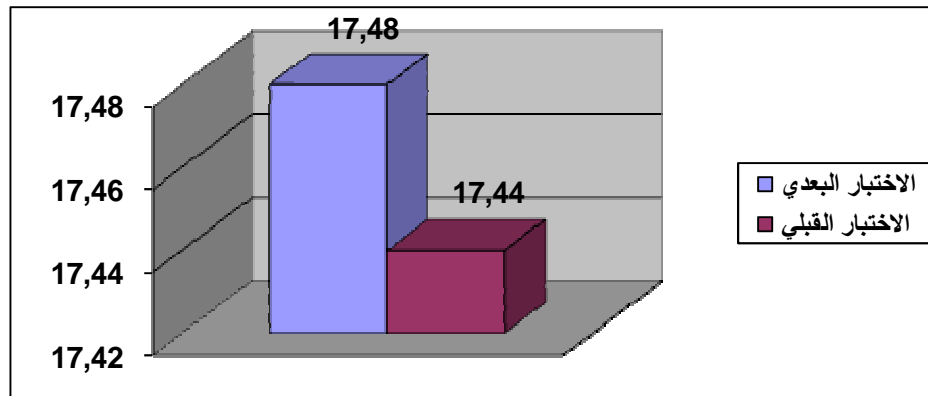


مخطط أعمدة رقم " 7 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينه الضابطة في صفة القوة

| الاختبار | ن | س | ع | ع ² | ف م | ف ج | ت م | ت ج | د خ | الدالة |
|-----------------|----|-------|------|----------------|------|------|------|------|------|---------|
| الاختبار القبلي | 45 | 17.44 | 1.27 | 1.63 | 1.24 | 1.67 | 0.14 | 1.67 | 0.05 | غير دال |
| الاختبار البعدي | 45 | 17.48 | 1.14 | 1.31 | | | | | | |

- جدول رقم " 8 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة

من خلال الجدول رقم " 8 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (1.27 ± 17.44) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (1.14 ± 17.48), وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.14 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة.

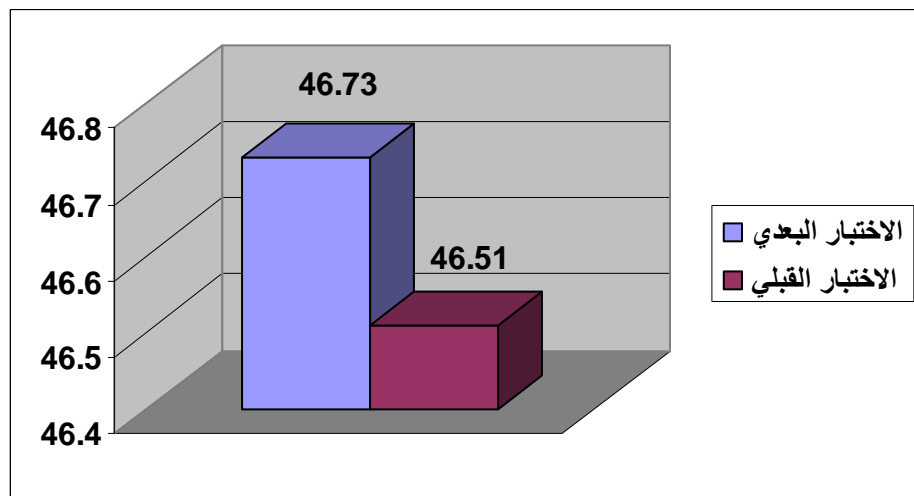


مخطط أعمدة رقم " 8 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة

| الاختبار | ن | س | ع | ع ² | ف م | ف ج | ت م | ت ج | د خ | الدالة |
|-----------------|----|-------|------|----------------|------|------|------|------|------|---------|
| الاختبار القبلي | 45 | 46.51 | 4.92 | 24.26 | 1.10 | 1.67 | 0.20 | 1.67 | 0.05 | غير دال |
| الاختبار البعدي | 45 | 46.73 | 5.17 | 26.74 | | | | | | |

جدول رقم " 9 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة المرونة .

من خلال الجدول رقم " 9 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (46.51 ± 4.92) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (46.73 ± 5.17) , وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.20 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم "9" يبين النتائج القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة المرونة

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 7 " " 8 " " 9 " يتضح أن هناك استقرار وثبات في المستوى للعينة الضابطة و يتضح ذلك من خلال الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض الصفات البدنية (قوة, رشاقة, مرونة) ، ولقد أرجع الباحثان ذلك إلى عدم نجاعة البرنامج للطريقة المتبعة في تدريس هذه العينة خلال درس التربية البدنية والرياضية، والتي لا تدفع بالتلاميذ إلى بذل مجهود من خلال التمارين المقدمة , وبذلك لا يحقق الاستثمار في تنمية الصفات البدنية بالرغم من أن هذه المرحلة تعتبر انسب مرحلة لتطوير تلك الصفات وهذا ما أكدّه " كورث مانيل " (كورت ماينل، التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط1، بغداد، 1980)، حيث يعتبر عمر (12 إلى 14 سنة) أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابليات الحركية المتنوعة.

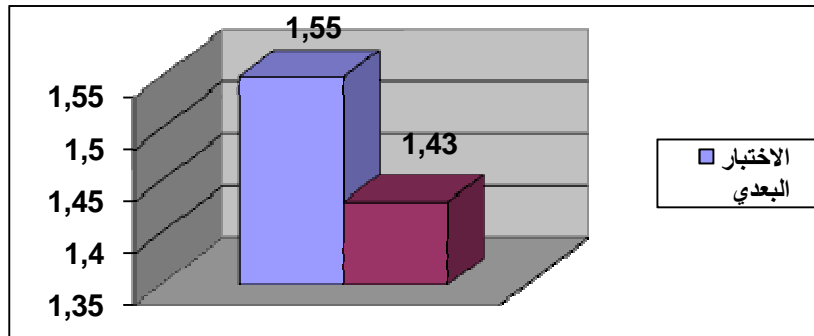
2. 2. 1. 3 . نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية في الصفات لبدنية

المستهدفة (قوة . رشاقة . مرونة)

| الاختبار | ن | س | ع | ع | ف م | ف ج | ت م | ت ج | د خ | الدلالة | إختبار القوة للعينه التجريبية | |
|----------|----|------|------|------|------|------|------|------|------|---------|-------------------------------|-----------------|
| | | | | | | | | | | | الاختبار القبلي | الاختبار البعدي |
| | 45 | 1.43 | 0.10 | 0.01 | 1.20 | 1.67 | 5.20 | 1.67 | 0.05 | دال | | |
| | 45 | 1.55 | 0.11 | 0.01 | | | | | | | | |

جدول رقم " 10 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة القوة

من خلال الجدول رقم " 10 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه التجريبية متوسط حسابي قدره (1.43 ± 0.10) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (1.55 ± 0.11), وبلغت قيمة ت المحسوبة 5.20 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة القوة.

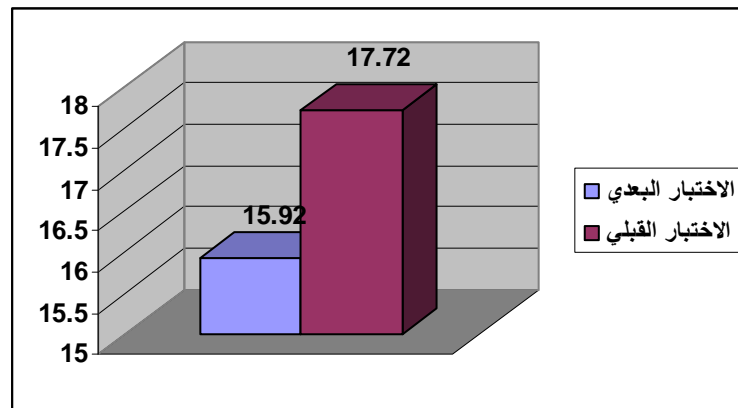


مخطط أعمدة رقم " 10 " يبين النتائج القبلية والبعدية للعينه التجريبية في صفة القوة

| الاختبار | ن | س | ع | ع ² | ف م | ف ج | ت م | ت ج | د خ | الدالة |
|-----------------|----|-------|------|----------------|------|------|------|------|------|--------|
| الاختبار القبلي | 45 | 17.72 | 1.30 | 1.71 | 0.45 | 1.67 | 7.69 | 1.67 | 0.05 | دال |
| الاختبار البعدي | 45 | 15.92 | 0.87 | 0.77 | 0.45 | 1.67 | 7.69 | 1.67 | 0.05 | |

جدول رقم " 11 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة .

من خلال الجدول رقم " 11 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (17.72 ± 1.30) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (15.92 ± 0.87), وبلغت قيمة ت المحسوبة 7.59 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة.

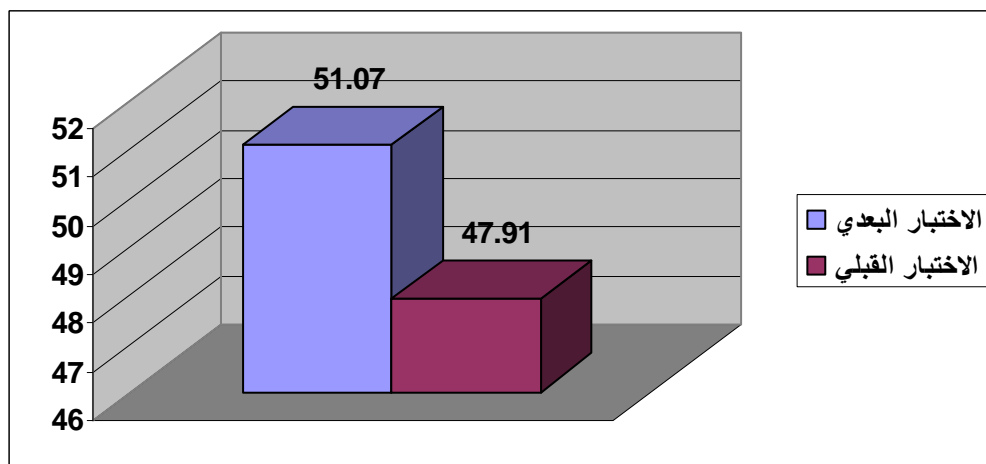


مخطط أعمدة رقم " 11 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة

| الاختبار المرورية للهيئة التدريسية | ن | س | ع | ع ² | فام | فج | تم | تج | دخ | الدلالة |
|------------------------------------|----|-------|------|----------------|------|------|------|------|------|---------|
| الاختبار القبلي | 45 | 47.91 | 5.21 | 27.13 | 1.10 | 1.67 | 2.91 | 1.67 | 0.05 | دال |
| الاختبار البعدي | 45 | 51.07 | 4.96 | 24.60 | | | | | | |

جدول رقم "12" يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة .

من خلال الجدول رقم " 12 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (47.91 ± 5.21) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (51.07 ± 4.96), وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.91 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم "12" يبين النتائج القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 10 " " 11 " " 12 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك الصفات البدنية المستهدفة و قد ارجع الباحثان ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب الصغيرة هو الذي كان وراء هذا التحسن، وذلك لما للألعاب الصغيرة من مميزات تتماشى وخصوصيات طفل هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بدل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات والميول وذلك ما يتيح للمدرس استغلال هذه الفرصة من أجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها التنمية البدنية كما يوضح ذلك الدكتور " احمد أمين فوزي " "فبالنسبة للطفل فإن اللعب هو العالم الوحيد الذي يمكن له فيه اللعب و الاستمتاع بحرية التصرف والتعبير عن مكبوتاته" ويقول "وديع فرج الين " " الألعاب تجعل من التلميذ يضاعف من جهده وتركيزه". ويقول أيضا " تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب" (انظر الصفحة 30).

4.1.2.2. نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية

المستهدفة (قوة . رشاقة . مرونة).

| الدلالة | د خ | ت ج | ت م | ف ج | ف م | ع ² | ع | س | ن | الإختبار البعدي للقوة | |
|---------|------|------|------|------|------|----------------|------|------|----|-----------------------|------------------|
| | | | | | | | | | | العينه الضابطة | العينه التجريبية |
| | | | | | | 0.009 | 0.09 | 1.44 | 45 | | |
| دال | 0.05 | 1.67 | 4.47 | 1.67 | 1.36 | 0.01 | 0.11 | 1.55 | 45 | | |

جدول رقم " 13 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة

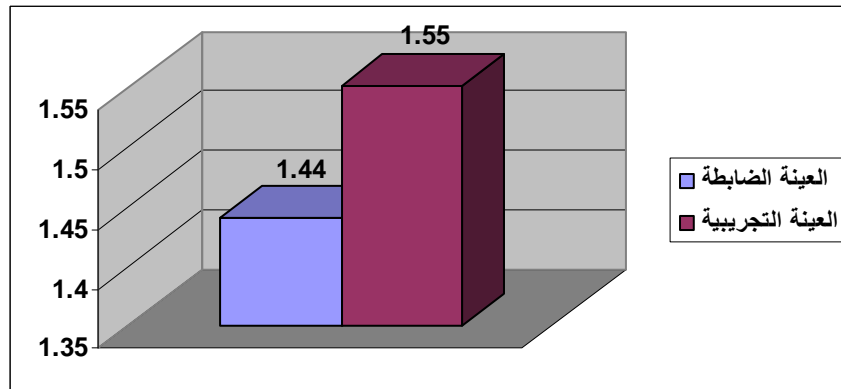
القوة

من خلال الجدول رقم " 13 " يتضح أن العينه الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (± 1.44)

و حققت العينه التجريبية متوسط حسابي قدره (0.11 ± 1.55) وبلغت قيمة ت المحسوبة

4.47 والتي كانت اكبر من قيمة ت الجدول و لية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية

88 مما يبين وجود فرق دال إحصائيا أي معنوي بين العينتين في صفة القوة

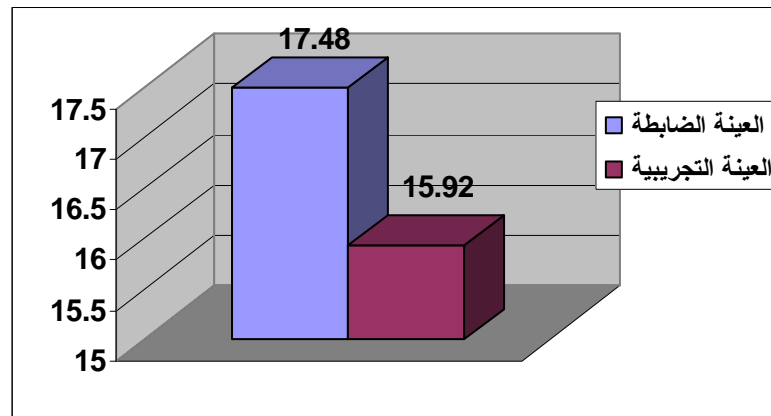


مخطط أعمدة رقم " 13 " يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

| الدلالة | دخ | ت ج | ت م | ف ج | ف م | ع ² | ع | س | ن | العينة | الاختبار البعدي الاحصائي الاسمي |
|---------|------|------|------|------|------|----------------|------|-------|----|---------------------|---------------------------------------|
| دال | 0.05 | 1.67 | 6.21 | 1.67 | 1.31 | 1.31 | 1.15 | 17.48 | 45 | العينة الضابطة | |
| | | | | | | 1.77 | 0.87 | 15.92 | 45 | العينة التجريبية | |

جدول رقم "14" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.

من خلال الجدول رقم "14" يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (1.15 ± 17.48) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (0.87 ± 15.92) وبلغت قيمة ت المحسوبة 6.21 والتي كانت أكبر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين العينتين في صفة الرشاقة.

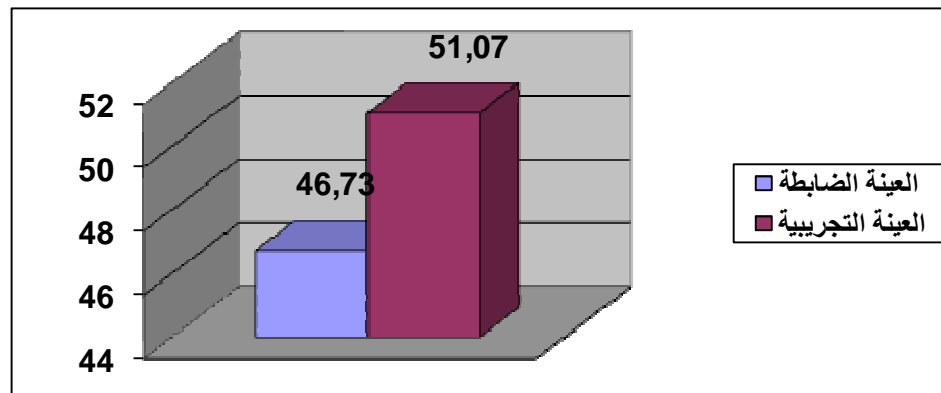


مخطط أعمدة رقم "14" يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة

| الدلالة | د خ | ت ج | ت م | ف ج | ف م | ع ² | ع | س | ن | العينة | الأحبار البعدية المرونة |
|---------|------|------|------|------|------|----------------|------|-------|----|------------------|-------------------------|
| دال | 0.05 | 1.67 | 4.01 | 1.67 | 1.09 | 26.75 | 5.17 | 46.73 | 45 | العينة الضابطة | |
| | | | | | | 24.61 | 4.96 | 51.07 | 45 | العينة التجريبية | |

جدول رقم " 15 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

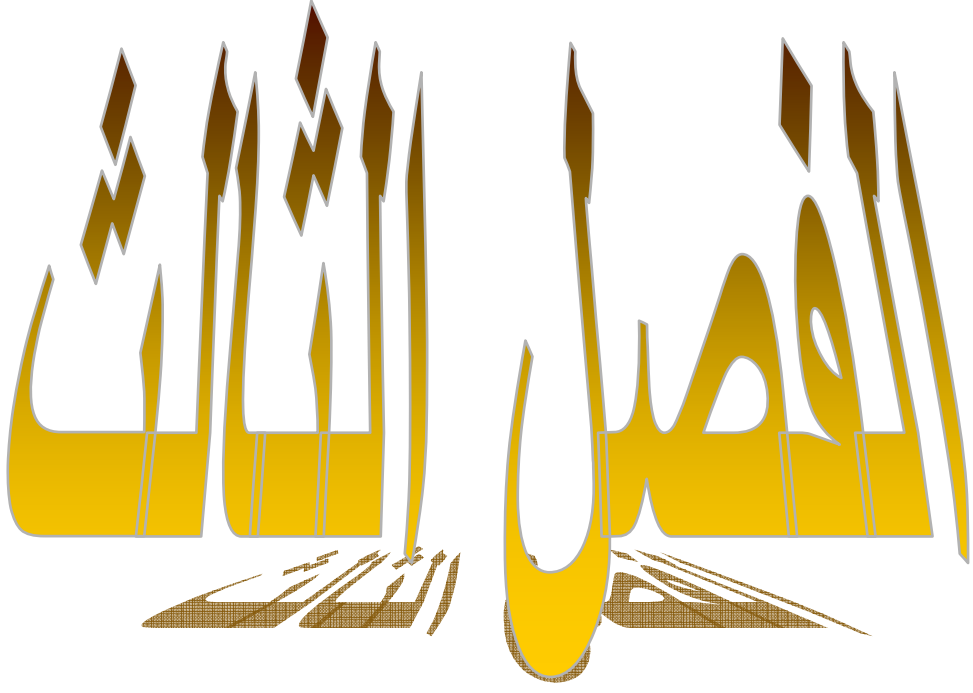
من خلال الجدول رقم " 15 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (5.17±46.73) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (4.96 -+51.07) وبلغت قيمة ت المحسوبة 4.01 والتي كانت أكبر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين العينتين في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم " 15 " يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة.

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 13 " " 14 " " 15 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في جميع العناصر البدنية المستهدفة وقد ارجع الباحثان ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة الألعاب الصغيرة كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية و السرور دفع بالتلاميذ إلى حب العمل وبجد أكبر فادى بهم ذلك إلى التطور والتحسن في الجانب البدني، ويؤكد ذلك "وديع فرج الدين" أن في هذه المرحلة (12-14 سنة) يجب الأطفال اللعب بشدة لدى يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي له " (أنظر الصفحة 28).



الاستشارات والخدمات

2.3.1. الاستنتاجات العامة:

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

الاستنتاجات التالية :

(1) تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء

الاختبارات القبلية.

(2) استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء

الاختبارات القبلية والبعديّة ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.

(3) تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة

للاختبارات القبلية

(4) حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة خلال الاختبارات البعدية منه

عن العينة الضابطة.

2.3.2. مقارنة النتائج بالفرضيات

الفرضية:

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

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، أعطت للفرضية صدقها حيث وجد أن هناك تطور

في مستوى جميع عناصر الصفات البدنية المستهدفة بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة

الضابطة، وهذا ما يدل على ان البرنامج المقترح من الألعاب الصغيرة كان له الأثر الايجابي في تنمية

تلك الصفات البدنية للعينة التجريبية.

2.3.3. الخلاصة:

أن الوقوف علي واقع اللعب في درس التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية يعتبر الموجه الأساسي لبناء شخصية التلميذ من جهة ومن جهة أخرى الرفع من مستوى اللياقة البدنية ، ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة ، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني(14.12سنة) خلال درس التربية البدنية والرياضة ، ويهدف البحث إلى الكشف عن دور الألعاب الصغيرة على افتراض أن تحدث هذه الأخيرة تحسنا في الجانب البدني لدى العينة التجريبية.

شملت عينة البحث 90 تلميذا (ذكور)، وطبق عليهم منهج البحث التجريبي.

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

2.3.4. التوصيات

- 1) نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الصغيرة الملائمة لخصوصيات التلميذ النفسية و البدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية (12. 14 سنة) .
 - 2) نوصي باستثمار طاقات التلاميذ من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.
 - 3) نوصي بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب الصغيرة حتى تلي رغبات التلاميذ وتحقق الهدف من الدرس.
 - 4) نوصي بالمراقبة الجيدة والمستمرة لجميع التلاميذ أثناء اللعب لتفادي الإصابات والأخطار .
 - 5) نوصي بالعمل علي التدريس الشامل والمتنوع عن طريق الجانب اللعب .
 - 6) نوصي بخلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب الصغيرة .
 - 7) نوصي بإقامة ندوات أو أيام دراسية تدرس فيها خصوصيات الفئة العمرية وإعطاء أهم الطرق للتدريس الحديث .
- هذه بصفة عامة ووجيزة بعض الإرشادات التي ارتءيتا أن نقدمها وذلك قصد لفت انتباه المدرسين إلي طريقة الالعاب الصغيرة وأهميتها في مجال التدريس الحديث .

المسلم والمسلمة

باللغة العربية:

- أثير صبري، عقيل عبد الله الكاتب، التدريب الدائري، مطبعة علاء، بغداد، 1980.
- احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، ط3، 1994.
- أمينة إبراهيم شلي، مصطفى حسين باهي، الدافعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- أسامة كامل الراتب، علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997.
- 1999.
- تأمر محسن واثق تاجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد، 1976.
- تشارلز يوتشر، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، كمال صالح، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة،
- 1964.
- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1974.
- حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، 1974.
- حسين بدري قاسم، نظرية التربية البدنية، المطبعة الجامعية، 1979.
- خواري أنطوان، طالب الكفاءة التربوية، دار الكتب البيضاء، لبنان، 1978.
- كورت ماينل، التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط1، بغداد، 1980.
- محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق القاهرة،
- 1980.
- محمد مصطفى زيدان، محمد السيد الشر بيبي، سيكولوجية النمو، مكتبة النهضة المصرية القاهرة،
- 1992.

- محمد حسن علاوة، علم النفس الرياضي، ط5، دار المعارف، القاهرة، 1983.
- محمد صادق غسان، الصفار سامي، التربية البدنية والرياضة، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، 1988.
- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية 1992.
- مهنا فايز، التربية البدنية الجديدة، طرابلس للتراجم والنشر، ليبيا، 1985.
- مصطفى فهمي، التكيف النفسي، القاهرة، مكتبة مصر، 1988.
- مفتي إبراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1993.
- محمد أزهر السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر الموصل 1989.
- مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1993.
- محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 4، دار الفكر العربي، 2001.
- نبيل عبد الهادي، النمو المعرفي عند المراهقين، دار وائل للنشر، ط1، عمان، 1999.
- نجم الدين علي مروحان، سيكولوجية اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة، بدون سنة.
- نوار رشيد رويح، كمال عثمان عبد القادر، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي أثناء حصة التربية البدنية والرياضة، مذكرة ليسانس جامعة الجزائر، 1992.
- سعد جلال، محمد حسن علاوة، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف ط7، القاهرة 1996.

- عاقر فاخر، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، ط6، بيروت، 1980.
- عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو ودراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق، دار النهضة العربية، بيروت، 1992.
- عبد العزيز ألقوسي، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.
- عدنان عرفان مصلح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995.
- عزيزة سماره وآخرون، سيكولوجية الطفولة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1992.
- عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، ط1، 1990.
- عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، دار العلم، الكويت، 1986.
- علي عبد الواحد واقبي، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر، بدون سنة.
- عضاضة احمد مختار، التربية التطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية مؤسسة الشرق الاوسط للطباعة والنشر، لبنان، 1962.
- عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، مطبعة النهضة القاهرة، 1996.
- وديع فرج الين، خبرات في الالعاب للصغاروالكبار، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1996.
- وزارة الشباب والرياضة، قانون التربية البدنية والرياضة، طبعة جريدة الشعب الجزائري الباب الأول، المبادئ العامة.
- قاسم المندلأوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية دارا لفكر العربي، 1990.

المراجع

- قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكي، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.
- قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، المطبعة الجامعية بغداد، 1984.
- قري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة مذكرة ليسانس، ص 41 (2004).
- قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988، ص53.
- صلاح السيد قادوس، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دار الفكر العربي ، ط 1 1977.
- رحومني الجيلالي وآخرون، مكانة الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضة مذكرة ليسانس، مستغانم، 1997.
- أحسن زين .سيكولوجية الطفل والمراهق، منشورات دار الأمواج، ط1، سكيكدة 2006، ص، 105

- B R alerman, manuel de psychologie de sport, édition Vigot, paris, 1981.
- E. hahn, entraînement sportif de l'enfant, édition vigot Paris, 1981.
- Eric bottym, entraînement a leuropenne; édition vigot Paris, 1981.
- Jean piarre bonnet, vers une pedagogie de l'actemoteur Edition vigot paris, 1986.
- Jurgen weineck, biologiedu sport, édition vigot, paris 1985.
- Jurgen weineck, manuel d'entraînement, édition vigot,1986.
- Matviev, aspects fondamentaux de l'entraînemen Paris, 1986. Edition vigot, paris, 1983.
- Mark durant, l'enfant et le sport, édition p.u.f, pratiques Corporelles, paris, 1987.
- Oliver camil, votre enfant et ses loisis, paris, 1973 .

الملاحق
الملاحق

نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة التجريبيّة

| اختبار المرونة | | اختبارا لرشاقة | | اختبار القوة | | الرقم |
|-------------------|-------------------|------------------|------------------|----------------|----------------|-------|
| البعدي (السنتمتر) | القبلي (السنتمتر) | البعدي (الثواني) | القبلي (الثواني) | البعدي (المتر) | القبلي (المتر) | |
| 47 | 43 | 17.14 | 19.64 | 1.35 | 1.15 | 1 |
| 60 | 57 | 17.2 | 18.51 | 1.50 | 1.30 | 2 |
| 58 | 56 | 16.02 | 16.98 | 1.55 | 1.50 | 3 |
| 57 | 55 | 15.5 | 16.94 | 1.50 | 1.35 | 4 |
| 57 | 53 | 16.2 | 17.83 | 1.53 | 1.43 | 5 |
| 39 | 33 | 15.03 | 15.99 | 1.80 | 1.68 | 6 |
| 55 | 53 | 17.3 | 19.36 | 1.55 | 1.40 | 7 |
| 58 | 53 | 15.21 | 16.16 | 1.65 | 1.54 | 8 |
| 54 | 49 | 15.57 | 16.65 | 1.45 | 1.30 | 9 |
| 55 | 51 | 14.89 | 15.24 | 1.85 | 1.60 | 10 |
| 52 | 49 | 15.9 | 16.39 | 1.55 | 1.42 | 11 |
| 50 | 45 | 15.81 | 18.7 | 1.50 | 1.30 | 12 |
| 57 | 55 | 15.83 | 17.17 | 1.65 | 1.44 | 13 |
| 53 | 50 | 15.01 | 16.25 | 1.50 | 1.43 | 14 |
| 48 | 45 | 15.27 | 16.75 | 1.50 | 1.48 | 15 |
| 45 | 43 | 15.04 | 15.85 | 1.45 | 1.40 | 16 |
| 51 | 50 | 15.29 | 16.74 | 1.70 | 1.50 | 17 |
| 38 | 37 | 15.30 | 17.84 | 1.45 | 1.32 | 18 |
| 52 | 50 | 15.07 | 18.26 | 1.35 | 1.33 | 19 |
| 50 | 50 | 15.23 | 17.22 | 1.55 | 1.39 | 20 |
| 50 | 50 | 15.73 | 16.94 | 1.45 | 1.35 | 21 |
| 50 | 48 | 15.8 | 17.72 | 1.60 | 1.44 | 22 |
| 50 | 46 | 15.16 | 17.31 | 1.60 | 1.44 | 23 |
| 49 | 47 | 16.66 | 19.12 | 1.60 | 1.44 | 24 |
| 55 | 55 | 15.03 | 19.61 | 1.38 | 1.32 | 25 |
| 46 | 43 | 16.3 | 17.45 | 1.57 | 1.50 | 26 |
| 52 | 50 | 15.3 | 16.3 | 1.50 | 1.46 | 27 |
| 52 | 50 | 15 | 17.26 | 1.62 | 1.50 | 28 |
| 54 | 50 | 16.47 | 20.08 | 1.60 | 1.43 | 29 |
| 52 | 50 | 15.38 | 15.96 | 1.47 | 1.30 | 30 |
| 58 | 58 | 15.29 | 16.54 | 1.55 | 1.50 | 31 |
| 49 | 47 | 14.75 | 16.91 | 1.65 | 1.45 | 32 |
| 45 | 43 | 15.98 | 18.94 | 1.50 | 1.40 | 33 |
| 48 | 47 | 15.83 | 19.66 | 1.35 | 1.34 | 34 |
| 50 | 50 | 15.3 | 19.42 | 1.50 | 1.32 | 35 |
| 50 | 48 | 15.17 | 20.17 | 1.65 | 1.55 | 36 |
| 38 | 35 | 16.11 | 17.71 | 1.70 | 1.50 | 37 |
| 49 | 45 | 17.2 | 19.55 | 1.50 | 1.47 | 38 |
| 55 | 52 | 17.85 | 18.55 | 1.48 | 1.45 | 39 |
| 50 | 47 | 18.09 | 19.26 | 1.65 | 1.60 | 40 |
| 50 | 48 | 17.11 | 18.53 | 1.60 | 1.48 | 41 |
| 55 | 52 | 17.03 | 18.36 | 1.73 | 1.60 | 42 |
| 53 | 50 | 16.7 | 17.15 | 1.60 | 1.53 | 43 |
| 50 | 43 | 16 | 16.35 | 1.50 | 1.41 | 44 |
| 52 | 50 | 17.35 | 18.21 | 1.40 | 1.30 | 45 |

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة

| اختبار المرونة للعينة الضابطة | | اختبار الرشاقة للعينة الضابطة | | اختبار القوة للعينة الضابطة | | الرقم |
|-------------------------------|-------------------|-------------------------------|------------------|-----------------------------|----------------|-------|
| البعدي (السنتمتر) | القبلي (السنتمتر) | البعدي (الثواني) | القبلي (الثواني) | البعدي (المتر) | القبلي (المتر) | |
| 40 | 40 | 18.3 | 18.15 | 1.15 | 1.55 | 1 |
| 47 | 46 | 18.99 | 18.89 | 1.53 | 1.52 | 2 |
| 50 | 50 | 18.5 | 19.31 | 1.52 | 1.22 | 3 |
| 40 | 40 | 16.3 | 16.21 | 1.40 | 1.50 | 4 |
| 55 | 56 | 17 | 16.57 | 1.35 | 1.43 | 5 |
| 42 | 43 | 17.35 | 17.23 | 1.45 | 1.30 | 6 |
| 55 | 54 | 18.55 | 18.51 | 1.45 | 1.43 | 7 |
| 35 | 34 | 16.88 | 17.15 | 1.45 | 1.45 | 8 |
| 45 | 45 | 15.8 | 16.19 | 1.50 | 1.50 | 9 |
| 42 | 42 | 16.4 | 16.35 | 1.65 | 1.50 | 10 |
| 36 | 37 | 17.35 | 17.3 | 1.50 | 1.62 | 11 |
| 48 | 47 | 17.7 | 17.01 | 1.55 | 1.50 | 12 |
| 47 | 47 | 16.49 | 16.97 | 1.45 | 1.57 | 13 |
| 48 | 48 | 15.62 | 15.3 | 1.45 | 1.43 | 14 |
| 45 | 46 | 16.11 | 16.32 | 1.52 | 1.40 | 15 |
| 40 | 39 | 16.8 | 16.18 | 1.50 | 1.50 | 16 |
| 50 | 50 | 17.38 | 17.3 | 1.55 | 1.50 | 17 |
| 48 | 48 | 17.48 | 18.2 | 1.45 | 1.50 | 18 |
| 42 | 43 | 16.58 | 16.11 | 1.40 | 1.43 | 19 |
| 55 | 56 | 16.99 | 16.59 | 1.40 | 1.35 | 20 |
| 43 | 43 | 17.12 | 17.32 | 1.52 | 1.40 | 21 |
| 55 | 54 | 16.5 | 16.95 | 1.45 | 1.55 | 22 |
| 45 | 46 | 16.27 | 16.09 | 1.50 | 1.45 | 23 |
| 45 | 45 | 18.79 | 18.13 | 1.35 | 1.50 | 24 |
| 51 | 52 | 16.22 | 16.3 | 1.40 | 1.33 | 25 |
| 50 | 51 | 18.9 | 18.2 | 1.40 | 1.43 | 26 |
| 50 | 50 | 17.13 | 17.11 | 1.65 | 1.37 | 27 |
| 53 | 52 | 16.4 | 16.02 | 1.45 | 1.60 | 28 |
| 50 | 48 | 17.2 | 18.95 | 1.20 | 1.43 | 29 |
| 47 | 46 | 16.72 | 17.27 | 1.35 | 1.50 | 30 |
| 40 | 39 | 16.3 | 16.18 | 1.35 | 1.44 | 31 |
| 55 | 52 | 15.95 | 15.68 | 1.45 | 1.38 | 32 |
| 52 | 50 | 17.79 | 16.18 | 1.60 | 1.48 | 33 |
| 48 | 46 | 18.38 | 18.16 | 1.50 | 1.58 | 34 |
| 48 | 48 | 17.13 | 17.13 | 1.40 | 1.50 | 35 |
| 45 | 47 | 18.23 | 16.5 | 1.45 | 1.43 | 36 |
| 45 | 45 | 18.83 | 19.78 | 1.45 | 1.47 | 37 |
| 50 | 50 | 20.3 | 19.27 | 1.48 | 1.45 | 38 |
| 48 | 45 | 19.48 | 20.01 | 1.40 | 1.50 | 39 |
| 46 | 45 | 19.2 | 20.28 | 1.40 | 1.38 | 40 |
| 45 | 45 | 18.95 | 19.48 | 1.50 | 1.40 | 41 |
| 42 | 43 | 18.37 | 19.21 | 1.45 | 1.50 | 42 |
| 40 | 42 | 19.4 | 18.38 | 1.45 | 1.45 | 43 |
| 45 | 45 | 17.41 | 17.5 | 1.55 | 1.50 | 44 |
| 55 | 53 | 17.05 | 16.98 | 1.30 | 1.19 | 45 |



قسم: التربية البدنية و الرياضية

الرقم: **04 / 2015**

مستغانم:

الى السيد (ة): مدير مجموعة الإحوة بن عبد الحميدية

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل

مهمة الطلبة :

- استعدادان لحضر

- قبيل عثمان

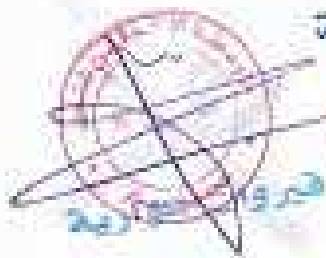
المسجلان في السنة الثالثة تربية بدنية و رياضية للسنة الجامعية 2014-2015.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم



رئيس قسم التربية البدنية
والرياضية
مستغانم:





قسم التربية البدنية و الرياضية

الرقم: 2015 / 05 / 194

مستغانم، 2015

إلى السيد (ة): مدير متوسطة الإخوة مداح - المحمدية -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لئيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم اختراة تسهيل

مهمة الطالب :

قنيس عثمان

باعدان محضر

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تربية بدنية و رياضية للسنة الجامعية 2014-2015

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير و الاحترام

قسم التربية
باعدان محضر
قسم التربية البدنية و الرياضية
باعدان محضر

باعدان محضر
ز قريح

الحمد لله

عنوان الدراسة: أثر البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية و الرياضية. "بحث تجريبي أجري على تلاميذ

(12-14) سنة ذكور في متوسطي الاخوة بن شنين و الاخوة مداح بمدينة المحمدية.

هدف الدراسة: التوصل الى انجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من

أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية مما يدفع التلاميذ الى بذل مجهودات اضافية.

مشكل الدراسة: هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية و الرياضية؟

فرضيات الدراسة:

1- البرنامج المقترح يهدف إلى تنمية بعض عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدي العينة

التجريبية.

2- البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة يساعد في تطوير عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى

العينة التجريبية في درس التربية البدنية والرياضية

اجراءات الدراسة:

عينة البحث:

العينة التجريبية: تتكون من 45 تلميذ من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 12 إلى

14 سنة، يدرسون بمتوسطة الاخوة مداح بالمحمدية.

العينة الضابطة: وتتكون هي الأخرى من 45 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يدرسون بمتوسطة الاخوة بن شنين بالمحمدية.

المجال المكاني : لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبليّة والبعديّة بساحتي المدرستين ، بحيث أن لكلتا المتوسّطتين نفس الأرضية.

المجال الزمني :

استغرقت فترة العمل من 2015/02/15 إلى غاية 2015/04/30 ، بحيث أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2015/02/15 ودامت مدتها 90 د لكل عينة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2015/04/26 وبحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع و بشكل متفرق ، أي ساعة كل يوم أحد و أربعاء ، في الفترة المسائية. ثم أجرينا الاختبارات البعديّة بتاريخ 2015/04/30 ودامت مدتها هي الأخرى 90 د و لكل عينة كذلك.

المنهج المتبع: في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته اتباع المنهج التجريبي.

الأدوات المستهدفة:

. المراجع والمصادر.

. الاختبارات والقياسات .

. الطرق الإحصائية.

. عتاد البحث والمتمثل في (كرتي قدم، كرتي يد، كرتين طبيتين، أربعة حواجز، ستة كراسي و كرسي بدون ظهر، ديكا متر، ميقاتي ، صافرتان).

النتائج المتوصل اليها:

- 1- تقارب بين العينتين الضابطة و التجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء اجراء الاختبارات القبليية.
- 2- استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية والمستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبليية والبعديية ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.
- 3- تحسن في مستوى الصفات البدنية والمستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعديية بالنسبة للاختبارات القبليية.
- 4- حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البعديية المستهدفة من خلال الاختبارات البعديية منه عند العينة الضابطة.

الاقتراحات:

- 1- الاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الصغيرة الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية و البدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية (12-14).
- 2- يجب استثمار طاقات التلاميذ من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.
- 3- التنظيم المحكم و الجيد للألعاب الصغيرة في تلبية رغبات التلاميذ وتحقيق الهدف من الدرس.

- 4- المراقبة الجيدة و المستمرة لجميع التلاميذ أثناء اللعب لتفادي الاصابات و الأخطار.
- 5- العمل على التدريس الشامل و المتنوع من خلال الألعاب الصغيرة.
- 6- لابد من اقامة ندوات أو أيام دراسية تدرس من خلالها خصوصيات الفئة العمرية وإعطائهم أهم طرق للتدريس الحديث.

Résumé

Titre de l'étude : L'impact du programme proposé des petits jeux dans le développement de certains éléments des attributs physiques (Force, agilité, flexibilité) pour les élèves du deuxième cycle durant la séance de l'éducation physique et sportive. La recherche expérimentale a été faite sur des élèves de sexe masculin âgés de (12-14 ans) dans deux C.E.M : « les frères Méddah et les frères Ben Chnine » dans la commune de Mohammadia .

objectif de l'étude : réaliser un cours d'éducation physique et sportive par des petits jeux d'une telle importance dans le développement des comportements physiques ceci poussent les élèves à fournir plus d'effort.

Problématique : le programme proposé à travers des petits jeux influe-t-il sur le développement de « certains éléments de comportements physiques (force, agilité, flexibilité) pour des élèves du deuxième cycle pendant la séance de l'éducation physique et sportive.

Hypothèses :

A- le programme proposé des petits jeux a un impact sur le développement de certains éléments du comportement physique visé par l'échantillon expérimental.

B- le programme proposé des petits jeux ne souligne aucun impact sur le développement de certains éléments du comportement physique visé par l'échantillon expérimental.

Déroulement de l'étude :

Echantillon de recherche :

- **L'échantillon expérimental :** renferme 45 élèves de sexe masculin âgés de 12 à 14 ans poursuivant leurs études au C.E.M des « **Frères Méddah** » dans la commune de Mohammadia.

- **L'échantillon de control :** renferme également le même nombre d'élèves du même sexe et de même âge et ce dans le CEM des « **Frères Ben Chnine** » à Mohammadia.
- **Domaine spatial :** nous avons mis en place notre programme proposé ainsi que tous les essais postérieurs et antérieurs sur terrain de l'établissement (les deux établissements ont le même terrassement de terrain).
- **Domaine temporel :** la période de travail a débuté le 15/02/2015 jusqu'au 30 /04/2015. Les tests tribaux ont commencé le 15/02/2015 d'un temps de 90 minutes pour chaque échantillon. ces tests ont été suivis par la pratique du programme proposé de l'échantillon expérimental jusqu'au 26/04/2015 ; le temps est de deux heures par semaine dont une heure chaque dimanche après-midi et mercredi après-midi
Ensuite, nous avons effectué des tests à posteriori à partir du 30/04/2015 d'une durée de 90 minutes pour chaque échantillon également.

Méthodologie :

Dans le domaine de la recherche scientifique la bonne approche pour résoudre le problème de la recherche est principalement choisi selon la nature du problème lui-même, c'est ainsi qu'on remarque des approches différent d'un chercheur à l'autre selon le but qu'il veut atteindre dans sa recherche. Pour notre projet, nous avons jugé la méthode expérimentale comme convenable.

Matériel utilisé :

- Sources et références
- Tests et mesures
- Méthodes statistiques

Résumé

- Autre matériel (deux ballons de foot, deux ballons de hand, deux ballons médicaux, quatre haies, six chaises, une chaise sans accoudoirs, un décimètre, chronomètre et deux sifflets).

Résultats obtenus :

1. rapprochement entre le contrôle et les échantillons expérimentaux au niveau de tous les éléments physiques testés lors d'une épreuve tribales.
2. stabilité et cohérence au niveau des qualités physiques ciblées dans notre recherche par l'échantillon de contrôle pendant les essais tribales et dimensionnelles et n'ont pas atteint l'amélioration au cours de cette période.
3. L'amélioration du niveau de santé physique cible de l'échantillon expérimental dans les tests postérieurs par rapport aux tests tribales.
4. L'échantillon expérimental a réalisé des progrès dans le niveau de qualités dimensionnelles ciblées pendant les essais de l'échantillon de contrôle.

Suggestions

1. Recourir à l'utilisation de la méthode appropriée de petits jeux pour les spécificités psychologique et physique de l'enfant, en particulier dans ce groupe d'âge (12-14 ans).
2. Doit investir les énergies des élèves à travers les petits jeux.
3. Une bonne organisation de petits jeux bien maîtrisée pourra assoupir le souhait de l'élève et aboutir au but ciblé du cours.
4. Une surveillance très attentive et continue durant le jeu afin d'éviter toute blessure ou/et danger.

Résumé

5. Travailler sur un enseignement complet et diversifié à travers de petits jeux.
6. à mettre en place des séminaires ou des journées d'étude au cours desquelles, enseigner les spécificités du groupe d'âge et leur donner les moyens les plus importants d'un enseignement moderne.