



UNIVERSITE  
delhamid Ibn Badis  
MOSTAGANEM

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس ~ مستغانم~



معهد علوم وتقنيات النشاطات التربوية البدنية و الرياضية

قسم التربية و علم الحركة

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية  
البدنية و الرياضية

تحت عنوان:

برنامج تعليمي مقترح باستخدام الألعاب  
الصغيرة في تحسين بعض القدرات البدنية  
(القوة، السرعة) لدى تلاميذ الطور  
المتوسط

تحت إشراف :

د. جعدم بن ذهبية

من اعداد الطالبان :

مزوغ عبد القادر

فريدي نجادي

الموسم الجامعي :

2022 / 2021



## كلمة شكر

نحمد الله عز وجل و نشكره على النعمة التي أنعمها علينا و نحمده  
على نعمة الإيمان و توفيقه لنا للإتمام هذه المذكرة و الصلاة و السلام  
على رسول الله صلى الله عليه و سلم

نتقدم بفائق الشكر و التقدير و الاحترام إلى الأستاذ المشرف على  
المذكرة

د/ جعدم بن ذهبية الذي أثر علينا بأخلاقه قبل معرفته و لم يبخل علينا  
بتوجيهاته و إرشاداته النيرة و التي أنارت درب عملنا هذا المتواضع

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى جميع الأساتذة و الدكاترة و نخص بالذكر  
د/ حرباش براهيم، د/ بن سي قدور حبيب، د/ رمعون فالف شكر لكم  
على صبركم علينا و تحملكم لنا .

إلى كامل عمال معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانمو على  
رأسهم مدير المعهد .

و عموما نشكر كل من اشترك و أعطانا يد المساعدة من قريب أو من  
بعيد

لإثراء هذا العمل خدمة للبحث العلمي .

**قدمتم لخدمة العلم و المعرفة**

# إهداء

أهدي ثمرة عملي هذا إلى أعز ما أملك في الوجود كله ، إلى ينبوع الدفء  
و الحنان ، و منبع الأمن و الأمان إلى من قال فيهما خالقنا جل جلاله .

بعد بسم الله الرحمان الرحيم " ولا تقل لهما أف و لا تنهرهما و قل لهما قولا  
كريما و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما ربياني  
صغيرا " الآية 23-24 من سورة الاسراء . صدق الله العظيم

إلى من ربتي و أنارت دربي و أعانتني بالصلوات الدعوات ، إلى أعلى إنسان  
في الوجود أُمِّي الحبيبة اطال الله في عمرها .

ألى من عمل بكد في سبيلي و علمني معنى الكفاح و أوصلني إلى ما أنا عليه  
أبي الكريم حتى قال فيه الرسول صلى الله عليه و سلم " أنت و مالك لأبيك "  
إلى مثلي في الوجود أبي الغالي رحمه الله .

ألى كل عائلتي الكريمة .

إلى كل من يعرفني من قريب أو بعيد و إلى كل أصدقائي .

إلى أساتذة و عمال معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و  
خاصة الأستاذ المشرف **الدكتور جعدم بن ذهبية**

إلى من تقاسمت معه أعباء المذكرة صديقي و أخي **نجادي فريدي**

إلى من تصفح مذكرتي إليكم جميعا إلى دفعة 2022/2021

مزوغ عبد القادر

# إهداء

ما أجمل أن يجود المرء بأغلى ما لديه والأجمل أن يهدي

الغالي للغالي

هي ثمرة جهد جهيد أجنبيها اليوم إلى التي رفع الله مقامها وجعل

الجنة تحت أقدامها أول الناس لصحبتني إلى نبع الحنان أُمي

الجنة حفظها الله وأطال في عمرها

إلى من يعجز اللسان ويجف القلم عن وصف جميله الذي وكان

لي سراجاً منيراً أبي الفاضل أطال الله في عمره و حفظه

إلى الشموع التي تنير لي الطريق إخوتي وكل العائلة

والى رفقاء العمر و كل الأصدقاء و الأحباب

إلى كل الأساتذة و كل المسؤولين في معهد التربية البدنية و

الرياضية و إلى كل من قرأ هذه المذكرة أهدي عملي هذا الذي

أرجو من المولى عز وجل أن يكون عملاً مفيداً و أن يكون

انطلاقاً لمسيرة أخرى

فريدي نجادي

## ملخص البحث باللغة العربية :

**عنوان الدراسة :** برنامج تعليمي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين بعض القدرات البدنية (القوة، السرعة) لدى تلاميذ الطور المتوسط .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تنمية بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط و كان فرضها العام كما يلي: البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة يؤثر في تحسين بعض القدرات البدنية .

ولدراسة الموضوع تم أخذ عينة عددها 40 تلميذ مقسمة إلى قسمين (20 للعينة الضابطة، 20 للعينة التجريبية ) بنسبة 14.28 بالمائة من المجتمع الأصلي كما تم اختيارها بطريقة عشوائية ، و استخدم الطالبان المنهج التجريبي مع تطبيق ألعاب صغيرة موجهة تحتوي في مضمونها على اختبارات لبعض القدرات البدنية ومجموعة الألعاب التي تم توظيفها في الوحدات التعليمية.

وقد توصل الباحثان إلى إستنتاجات أهمها :البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة له أثر ايجابي في تحسين بعض القدرات البدنية لتلاميذ الطور المتوسط.

### **الكلمات المفتاحية:**

برنامج تعليمي ،الألعاب الصغيرة ،القدرات البدنية(القوة،السرعة).

## ملخص البحث باللغة الفرنسية :

Titre de l'étude : Une suggestion de programme éducatif utilisant de petits jeux pour améliorer certaines capacités physiques (force, vitesse) pour les élèves du secondaire.

Cette étude visait à identifier l'importance du programme éducatif proposé utilisant des mini-jeux dans le développement de certaines capacités physiques des collégiens, et son imposition générale était la suivante : Le programme éducatif utilisant des mini-jeux affecte l'amélioration de certaines capacités physiques. Pour étudier le sujet, un échantillon de 40 étudiants a été prélevé, divisé en deux parties (20 pour l'échantillon de contrôle, 20 pour l'échantillon expérimental) à raison de 14,28% de la communauté d'origine car elle a été choisie au hasard. jeux utilisés dans les unités éducatives.

Les chercheurs sont parvenus aux conclusions les plus importantes : le programme éducatif proposé utilisant de petits jeux a un effet positif sur l'amélioration de certaines capacités physiques des collégiens.

les mots clés:

Programme éducatif, petits jeux, capacités physiques (La force, la vitesse).

## ملخص البحث باللغة بالانجليزية :

Studytitle: A suggested educational program using small games to improve some physical abilities (strength, speed) for middle school students.

This study aimed to identify the importance of the proposed educational program using mini-games in developing some physical abilities of middle school students, and its general imposition was as follows: The educational program using mini-games affects the improvement of some physical abilities.

To study the subject, a sample of 40 students was taken, divided into two parts (20 for the control sample, 20 for the experimental sample) at a rate of 14.28 percent of the original community as it was chosen randomly. And a group of games that were employed in the educational units.

The researchers reached the most important conclusions: the proposed educational program using small games has a positive effect in improving some physical abilities of middle school students.

key words:

Educational program, small games, physical abilities (the strength, the speed)



## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار رمي الكرة الطيبة 02 كغ	61
02	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطيبة كغ	62
03	يوضح نتائج معامل الالتواء و معاملات الثبات و الصدق الذاتي لنتائج التجربة الاستطلاعية	64
04	يبين قيمة معامل الالتواء و قيم لکولوموغروف و سمير نوف للمجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبارات البحث	65
05	يوضح تكافؤ العينة	66
06	يبين المتوسط الحسابي المعياري و قيم "ت" و دلالتها بين القياس القبلي و البعدي في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة	67
07	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم "ت" دلالتها بين القياس القبلي و البعدي في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية	68
08	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم "ت" دلالتها بين القياسين البعدي في متغيرات الدراسة للمجموعتين الضابطة و التجريبية	69
09	يبين وجود فرق دال إحصائياً في القياس البعدي بين	71

	المجموعتين في صفة السرعة و لصالح المجموعة التجريبية	
--	---	--

قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح الفروق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في اختبار رمي الكرة الطيبة كغ	63

# مقدمة البحث

## مقدمة البحث:

تحتل التربية الرياضية مكانة متقدمة في حياة الشعوب و الأمم و تلعب دورا هاما أساسيا في الحياة اليومية للإنسان، حتى أصبحت من أقوى أسلحة الدولة لتربية أبنائها و إعدادهم لحياة سعيدة هانئة و تولي الدول المتقدمة في هذا الجانب أهمية خاصة لإدراكها هذه الحقائق و استيعابها لها بأفق جديد يهدف إلى تحقيق سعادة حقيقة للمواطنين و رعايتها في مراحل مبكرة.

لقد أصبح بوسعنا الآن أن نساهم في بناء الشخصية الناضجة المتكاملة للمواطن عن طريق إعداده و تنشئته على وفق الخطط الرياضية الموضوعة في ضوء الأهداف المرحلية لكي يتمكن من أن يكتسب الخصائص الأساسية اللازمة، و التي تمكنه من تولي مسؤوليات المواطن الصالح، و كذلك إشباع حاجاته الأساسية إلى اللعب و النشاط الترويحي و إتاحة فرص التجريب و الكشف لتنمو لديه القدرة على الخلق و الإبداع.

و تمثل الألعاب الرياضية أهمية استثنائية و مدخلا جديرا لارتباطها بالنشء الجديد و تكوين قاعدة متينة راسخة البنين و توفير كاف المستلزمات التي تأخذ بهم نحو الأحسن لتطوير مستواهم و كذلك تتيح لهم الفرص المناسبة للتعبير عن رغباتهم و ميولهم و حاجاتهم الطبيعية فضلا عن المتعة التي يكتسبونها من خلال مزاولتهم لها، سواء كانت هذه المتعة نفسية أو اجتماعية أو فكرية.

و تشكل الألعاب الصغيرة جزء هام من النشاط المدرسي اذ تحتل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب و الأنشطة الرياضية المتعددة و القدرات البدنية (القوة، السرعة) و تشكل جزءا كبيرا في محيط النشاط المدرسي خصوصا في دروس التربية الرياضية و أصبح من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج للتربية الرياضية.

## . مشكلة البحث:

مما لا شك فيه أن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح الرياضي، و الذي يعتمد أساس على تنمية و تطوير الصفات البدنية (القوة، السرعة) ، ثم أن الاهتمام والإسهام الفعال في إعداد و تنشئة اللاعبين في جميع النواحي البدنية (القوة، السرعة) والمهارية و التربية و المعرفية و الإرادية يساهم في بناء الشخصية الناضجة المتكاملة إلى امتلاك مهارات رياضية عالية المستوى في الأداء و الدقة و السرعة في تطبيقها مستثمرا القدرات و الخصائص البدنية و الحركية في مرحلة المتوسط التي كانت قد نالت نصيبها من التطور و النمو نتيجة لممارسة الألعاب و اللعبة و التخصص فيها.

ثم ان الألعاب الصغيرة تمثل في الرياضية اهمية استثنائية، و مدخلا جديدا لارتباطها بالنشء الجديد و تكوين قاعدة متينة راسخة البنين و توفير كافة المستلزمات التي تأخذ بهم نحو الأحسن، لتطوير مستواهم في القدرات البدنية (القوة، السرعة) و كذلك تتيح لهم الفرص المناسبة للتعبير عن رغباتهم و ميولهم و حاجاتهم الطبيعية فضلا عن المتعة التي يكسبونها من خلال مزاولتهم لها، مما يوجد الكثير من الاشكاليات، و هذا ما دفع بنا لدراسة هذه المشكلة و التي تمثلت في السؤال الرئيسي الآتي:

**ما مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين بعض القدرات البدنية (القوة، السرعة) لدى تلاميذ الطور المتوسط؟**

من هذا التساؤل العام و قصد بناء مسار البحث طرح الطالبان تساؤلات فرعية ضمن الموضوع تساعدهم في ايضاح طريقة العمل قصد تحقيق اهداف الدراسة، و جاءت هذه التساؤلات كالتالي :

- هل توجد فروق احصائية في اختبارات السرعة بين القياس القبلي و البعدي لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟
- هل توجد فروق احصائية في اختبارات القوة بين القياس القبلي و البعدي لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟

أهداف البحث:

الهدف العام :

- تحديد اثر استخدام الألعاب المصغرة على تحسين بعض القدرات البدنية (القوة ،السرعة) لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟

الأهداف الفرعية :

- تحديد بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط
- بناء برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية
- التعرف على تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب الصغرى في تطوير بعض القدرات البدنية.

فرضيات البحث :

الفرضية العامة :

- للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب الصغرى تأثير ايجابي في تحسين بعض القدرات البدنية (القوة ،السرعة) لدى تلاميذ الطور المتوسط .

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق دالة إحصائية في اختبارات السرعة بين القياسات القبليّة و البعدية لدى تلاميذ الطور المتوسط .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القوة بين القياسات القبليّة و البعدية لدى تلاميذ الطور المتوسط .

### أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

- قد تفيد نتائج الدراسة في تعرف طرائق تدريس فاعلة في مجال التدريس و التدريب الرياضي في الجامعات.
- عد هذه الدراسة في حدود علم الباحث الأولى من نوعها و التي تتناول برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية.
- تشجيع الطلبة على التطرق لهذا الموضوع و البحث من زوايا و جوانب أخرى.

### مصطلحات البحث :

**برنامج تعليمي :** مجموعة متناسقة أو سلسلة من الأنشطة التعليمية المصممة والمنظمة لتحقيق أهداف تعليمية سبق تحديدها أو تحقيق مجموعة محددة من المهام التعليمية خلال فترة مستدامة .

**الألعاب الصغيرة :** الألعاب الصغيرة هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا ، سهلة الأداء و لا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها و لاتوجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ( ألين فرج وديع فرج ، الخبرات في الألعاب الصغيرة للصغار و الكبار ) .

**القدرات البدنية** قد عرفت *اللياقة* في السنوات السابقة بالقدرة على القيام بالأنشطة اليومية دون تعب مفرط. غير أن التغيرات في أنماط الحياة عقب الثورات الصناعية وزيادة أوقات الترفيه، تجعل هذا التعريف غير كاف. في هذه الأيام، تعتبر اللياقة البدنية مقياس لقدرة الجسم على العمل بكفاءة وفعالية في أنشطة العمل وأوقات الترفيه، لتكون صحية، ومقاومة لأمراض نقص الحركة ومواجهة الحالات الطارئة. العناصر الأساسية للياقة البدنية هي: المرونة والإطالة، والسرعة، والقوة العضلية، والرشاقة، والقدرة العضلية، والتوازن، والدقة والتحمل العضلي، والتحمل الدوري التنفسي، وأخيرا التوافق.

## 5. الدراسات المشابهة:

### الدراسة الأولى:

1. **عنوان الدراسة:** فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى.

2. **صاحب الدراسة:** محمد حسين عبد الله أبو عودة، سنة " 2009".

3. **العينة الدراسة:** (الجامعة) ، ثم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية حيث اختار الباحث (40) طالبا من طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية و الرياضة في جامعة الأقصى و تم اجراء تجانس و تكافؤ بين افراد العينة الضابطة و التجريبية في جميع متغيرات الدراسة و تمثلت عينة الدراسة بنسبة (48%) منالمجتمع الأصلي.

## 4. أداة البحث المستعملة:

استخدم الباحث في دراسته ما يلي:



الأجهزة و الادوات المستخدمة: (صالة جمباز كلية التربية البدنية/ مراتب/ ميزان طبي معاير/ رستا مير/ ساعة ايقاف/ لحساب الزمن لأقرب / عقل حائط / أقماع بلاستيكية./ مقاعد سويدية/ آلة تصوير فيديو أداء المتغيرات المهارية/ جهاز ويلز وديلون/ عارضة لقياس التوازن الثابت.)

استمارات جمع البيانات: ( استمارة لمقياس الخبرة السابقة/ استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد القدرات البدنية/ استمارة استطلاع رأي المحكمين اختبارات القدرات البدنية/ استمارة تسجيل البيانات الشخصية و الاختبارات القبلية/ استمارة التقييم الدولية للأداء المهاري)

#### 5. الوسائل الإحصائية المستعملة:

للتحقق من صحة الفروض استخدم الباحث الاساليب الاحصائية التالية:

- اختبار t. test Independent sample
- اختبار t. test pairedsample
- المتوسطات و النسب المئوية لإيجاد نسب التحسن للمجموعتين.
- معامل ارتباط بيرسون pearson
- اعادة الاختبار و الجذر التربيعي.
- معامل الالتواء . .

#### 6. بعض النتائج المتحصل عليها:

- مكن التوصيل الى (05) اختبارات بدنية خاصة يمكن استخدامها كأداة موضوعية لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية قيد الدراسة.

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على تحسين الأداء البدني و الأداء المهاري الخاص بقدرات و مهارات الدراسة لدى المجموعة التجريبية بنسب تحسن كبيرة و متفاوتة.
- الطريقة التقليدية المتبعة في التدريب على المجموعة الضابطة لم تؤثر بشكل ملموس و لم تصل درجة التحسن في مستوى الأداء المهاري و البدني إلى ما وصلت لها المجموعة التجريبية حيث كانت أعلى في التجريبية.

### الدراسة الثانية:

1. عنوان الدراسة: أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم.
2. صاحب الدراسة: قحطان جليل خليل العزاوي، سنة "2009".
3. عينة الدراسة: شملت عينة البحث (20) لاعبا من حراس المرمى الأشبال في المركز التدريبي التطويري في بغداد بعمر (14 سنة) بكرة القدم، حيث تم تقسيم العينة الى مجموعتين و بشكل عشوائي و عن طريق القرعة تم تسمية المجموعتين، و هي الطريقة التي تعطي لكل شخص من المجتمع نفس الفرصة التي تعطي لغيره، و بذلك فقد تكونت كل مجموعة من (10) لاعبين اذ أن المجموعة الأولى تمثل العينة التجريبية و الثانية تمثل العينة الضابطة.

### 4. أداة البحث المستعملة:

الاختبار:

- المرونة
- القفز الطويل
- رمي الكرة الطبية
- القوة المميزة بالسرعة
- السرعة
- الرشاقة.

## 5. بعض النتائج المتحصل عليها:

من بين النتائج التي توصل اليها الباحث في دراسته هذ مايلي:

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين.
- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين (القبلي و البعدي)
- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة و التجريبية)

## الدراسة الثالثة :

**1.عنوان الدراسة :** اثر استخدام الألعاب الصغيرة في تحسين بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط .

**2.صاحب الدراسة:**سليمانى حمزة ، زلالى عباس-2016-ماستر

**3.مشكلة البحث:** هل استخدام الألعاب الصغيرة يؤثر ايجابيا في تحسين بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط ؟

**4.هدف البحث:** تحسين بعض القدرات البدنية من خلال وحدات تدريبية من خلال استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية و الرياضية .

**5.فرض البحث :** استخدام الألعاب الصغيرة يؤثر ايجابيا في تحسين بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط .

**6.منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.

**7.عينة البحث :** اشتملت العينة على 40 تلميذ.

**8.أداة البحث:** الاختبارات و القياسات .

**9.أهم نتيجة توصل إليها الباحث :** ان الألعاب المستخدمة و نوعية الوحدات التدريبية التي تم اقتراحها كان لها أثر إيجابي في تحسين القدرات البدنية لدى أفراد العينة التجريبية .

**10.أهم توصية :** إدخال برامج الألعاب الصغيرة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية في التعليم المتوسط .

## الفصل الأول: الألعاب الصغيرة

### الباب الأول: الدراسة النظرية

## تمهيد

اللعب بلا شك هو الوسيلة التي يكشف بها الإنسان عن الخبرات المتنوعة في مختلف الأوضاع المختلفة الأغراض، فبواسطته يتعامل الطفل مع الأشياء كأنها كائنات تمتلك معاني محددة، لهذا فإن الطفل من خلال اللعب يكتشف اتجاهاته يختبرها فيتقرب أكثر من الراشد و يزيد من جرأته الحسية، الحركية و اللغوية و يمتص طاقاته الزائدة و يعده للنشاط الجديدة و يخفف من حدته الانفعالية.

و لا شك أن ما يعرف بالألعاب الصغيرة أو شبه الرياضية، و التي من خلالها يسهل الوصول بالطفل إلى تعلم اللعبة الجماعية أو الفردية بصفتها العامة، هي المنهج الحقيقي للعب الصحيح.

و تدرج هاته الألعاب في الحصص التدريبية لعدة أسباب منها التحفيز قصد وضع الطفل في وضعيات تسمح له بإعطاء أجوبة خاصة به عن طريق الخلفية 'روح الإبداع"، في جو من الانبساط و الترفيه إضافة إلى عامل التحضير الذي يرمي إكساب الطفل الصفات البدنية و كيفية إنجاز المهارات الحركية، و كذا نقل التجارب و المعارف التكتيكية من أجل ممارسة الألعاب الرياضية الأخرى.

و لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى ماهية اللعب و تعريف الألعاب الصغيرة، و خصائص و أغراض و مميزات الألعاب الصغيرة، ثم تطرقنا إلى أهداف والأهمية التربوية للألعاب الصغيرة، و أخيرا إلى الألعاب الصغيرة في شخصية الفرد و أنواعها.

### 1\_ اللعب :

#### 1\_1\_1. تعريف اللعب:

مر اللعب كغيره من المفاهيم بمرحلة أولية من التأمّلات و التصورات الفلسفية و التي كانت تعبر عن اتجاه عام للاهتمام بالمفاهيم التربوية و بالطفولة بوجه عام و على الرغم من أن هذه التأمّلات و التصورات و التي كانت تدور خلال أواخر القرن الماضي و أوائل القرن الحالي على أنها تعد الآن بمثابة البدايات الحقيقية نحو تكوين و تشكيل الاتجاه للنظر على اللعب بوصفه احد المفاهيم الأساسية و التي يستحيل دراسة الأطفال بمعزل عنه.

و من أهم التعريفات تعريف " جون بياجيه" عام 1951 مفاده أن اللعب هو سيادة لعملية التمثيل على عملية لمواءمة، فاللعب هو تمثّل خالص يغير المعلومات القادمة لكي تلائم متطلبات الفرد و كل من اللعب و المحاكاة لهما دور تكاملي في تطور الذكاء. (نجم الدين السهروني، 1977، ص 20)

و أخيرا تعريف "آن كرافت" في عام 2000 حيث عرفت اللعب على أنه النشاط الذي يقوم فيه الأطفال بالاستطلاع و الاستكشاف للأصوات و الألوان و الأشكال و أحجام و ملمس الأشياء و ذلك من خلال بعدين أو ثلاثة، حيث يظهر الأطفال قدراتهم المتنامية على التخيل و الإنصات و الملاحظة و الاستخدام الواسع للأدوات و الخامات و باقي المصادر و ذلك للتعبير عن أفكارهم للتوصل مع مشاعرهم و مع الآخرين.

## 2\_1\_1. أهمية اللعب:

و يمكن إجمال أهمية اللعب في عدة نقاط من أهمها:

- يعد اللعب ميل طبيعي يدفع الإنسان لمزاولته.
- اللعب يشبع حاجة أساسية للإنسان، فهو طريق الطفل لاكتساب الخبرة.
- وسيلتهم الطبيعية لإخراج طاقتها الزائدة.

- يكتسب الجسم عناصر اللياقة البدنية.
- إن السرور الذي يصاحب اللعب يدفع الإنسان للعمل، و من ثم ناجى الخبراء بتنظيم برامج مضمن مجالات العمل لزيادة الإنتاج.
- يعمل اللعب على دعم العلاقات الإنسانية الجميلة و الصداقة القوية الممتعة التي تولد الاتحاد و الانسجام. ( السيد محمد شعلان، 2011، ص 165-166)

### 3\_1\_1. تعريف الألعاب الصغيرة:

تعتبر الألعاب الصغيرة احد الأنشطة الهامة في برنامج التربية الحركية للطفل، فكلما زاد نشاط الطفل كلما زادت الفرص المتاحة لنموه و لتعلمه و لاكتسابه العديد من الخبرات التربوية، و الألعاب الصغيرة في أدائها السهل و البسيط و الممتع تتناسب جميع الأعمار و كلا الجنسين على سواء و هي لا تحتاج إلى شرح طويل أو قوانين معقدة، كذلك تلعب دورا بارزا في نمو الطفل من النواحي البدنية و الحركية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية.

الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم، و لا تحتوي على تعقيدات مهارية كبيرة حيث يمكن للقائم على تنفيذها تحديد بعض القوانين الخاصة بها وفقا للهدف المراد تحقيقه و لسن المتعلم و جنسه في صورة مشوقة تمتعه و تسليه و قد تنمي لديه الاستكشاف و حل المشكلات الحركية. ( عبد الحميد عولمي، 2018-2019، ص 34)

كما يعرفها "عبد الحميد مشرف"، على أساس أنها ألعاب بسيطة التنظيم و تتميز بسهولة في أدائها، يصاحبها البهجة و السرور، تحمل بين طياتها روح التنافس، و تتميز قوانينها بالبساطة و السهولة. ( عبد الحميد شرف، 1995، ص 120)



## 4\_1\_1. خصائص الألعاب الصغيرة:

يرى "عطيات محمد خطاب" أن للألعاب الصغرى خصائص هامة:

• لا يشترط ممارستها طبقاً لقواعد و قوانين دولية معترف به إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب و عدد اللاعبين أو مساحة و حجم و مكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات قواعد دولية.

• سهولة تغيير قواعد و قوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف و المناسبات أو بما يتلاءم و محاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة، و في كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب. كما أن للألعاب المصغرة خصائص هامة منها ما يلي:

\_ تظهر الفائز و المهزوم بصورة قاطعة، حيث أنها تتصف بالمنافسة العادلة لتحديد المستوى.

\_ تتطلب جهوداً بدنية و نفسية و عقلية و مهارية و تحتاج الى تدريب و تركيز كبيرين.

\_ تعتبر أنشطة رياضية اختيارية محببة يمارسها الأفراد دون ضغوط أو إجبار. (سمية عولمي، ص 35)

## 5\_1\_1. أغراض الألعاب الصغيرة :

تختلف أغراض الألعاب الصغيرة باختلاف لمراحل السنية و الجنسية و كذلك باختلاف المستويات و المراحل التعليمية و تختلف كل لعبة في أغراضها عن اللعبة الأخرى، كما أن أغراض اللعبة الواحدة تختلف عند تدريسها لمراحل مختلفة و ذلك تبعاً لنوع كل مرحلة.

و من أهم الأغراض العامة للألعاب الصغيرة هي:

- يكسب التلميذ عن طريق الألعاب و المباريات الكثير من الصفات و القيم مثل التضامن و وحدة الفكر و الصمود، التحمل، الذكاء، و العدل.
- تعمل على نمو الصفات الخلقية الحميدة كالشجاعة و الشرف و الشهامة.
- تنمي المشاعر الطيبة أي مشاعر الزمالة، الصداقة و الكرامة.
- تعدل من الصفات الضارة كالجبن، المكر و العدوان.
- تعود الأطفال النظام و الطاعة و الأمانة عن طريق تنفيذ قوانين للألعاب.(سامي عبد العزيز، ص 69)

فيما يخص الآثار التعليمية فيرجع الاهتمام بالألعاب الصغيرة لمالها من آثار حميدة في خلق أجيال قوية واعية متكاملة بدنيا، عقليا و اجتماعيا حيث:

- تؤثر على أجهزة الجسم المختلفة و تنظم عملها و رفع مستوى قدرتها و تحملها.
  - تعمل على تنمية العضلات نمو متزنا و إكساب الجسم نمو كاملا للصحة و القوة و الجمال.( سامي عبد العزيز، ص 69)
  - تنمية عناصر اللياقة البدنية اللازمة للفرد كالقوة، السرعة، الاتزان، التحمل، و دقة الحركة و الرشاقة و المرونة.
  - تعويض التلاميذ من فترات العمل الجدي حيث تعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة للترويح بعد عناء العمل.
- مما سبق من قيم تربوية و تعليمية للألعاب الصغيرة يمكن الطفل من خلال ممارسته لها أن تكسبه من عناصر ما يساعده عن تشكيل شخصية.

**1\_5\_1\_1. النمو البدني:**

تساعد الألعاب الصغيرة على اكتساب لياقة البدنية و الحركية للأطفال ذلك لأنها تعتمد أساس على الصفات البدنية و الحركات الأصلية و أنماطها الشائعة فإن ممارستها تتيح للتلاميذ من خلال الممارسة المتقنة اكتساب المهارات و القدرات الحركية و تحسين المستوى البدني.

### **1\_1\_5\_2. التفاعل الاجتماعي:**

تكتسب الألعاب الصغيرة للتلاميذ مهارات التعامل مع الجماعة و احترام و تقدير الآخرين، و تقبل القيم الاجتماعية كالتعاون و الصداقة و الإثارة.

### **1\_1\_5\_3. التدرج التعليمي و التمهيد للألعاب الكبيرة:**

تساعد الألعاب الصغيرة ذات القوانين القليلة و البسيطة في التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المعقد كما أنها وسيلة للانتقال تدريجيا على الألعاب الكبيرة التي تتضمن قوانين كثيرة. (سامي عبد العزيز، ص 70)

### **1\_1\_5\_4. التعود على النظام و الطاعة:**

تساعد الألعاب الصغيرة على غرس النظام و الطاعة في نفوس التلاميذ نتيجة لطاعتهم لقوانين الألعاب.

### **1\_1\_6. مميزات الألعاب الصغيرة :**

تمتاز الألعاب الصغيرة بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها ما يتفق و ميول الأفراد.

- تتناسب كل الأعمال و القدرات من كلا الجنسين فيستطيع كل فرد أن يمارسها ما يناسب سنه و جنسه و قدرته.

- يمكن أداءها في أية مساحة من الأرض مهما صغرت كما يمكن تصنيف أدوات صغيرة بواسطة التلاميذ و الاستفادة من الأدوات الكبيرة.
- لا تخضع للقوانين المعترف بها و يمكن الاتفاق على وضع قواعد و قوانين للعبة.
- لا احتاج ممارستها أي قدرة جسمية و عقلية عالية.
- مجال واسع لتجديد النشاط و الشعور بالسعادة و الترويج عن النفس (حسن اليد أبو عبده، ص 156-157)
- تمتاز مسابقات الألعاب الصغيرة بالحماس و روح المنافسة في نفوس التلاميذ لها دور كبير في تنمية قوة الملاحظة و سرعة التلبية و اليقظة، فرصة مناسبة لإعطائهم حق ممارسة الحكم الذاتي أي حكم انفسهم بأنفسهم.
- تؤهل الأطفال للألعاب الكبيرة.
- ليست لها هيئات رياضية تشرف عليها.
- تمارس بالأدوات أو بدونها. (حسن السيد أبو عبده، ص 40)

### 7\_1\_1. أهداف الألعاب الصغيرة:

- لطريقة اللعب المصغر أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير الصفات البدنية و في نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من أجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل و من بين تلك الأهداف:
- تطوير و تحسين الصفات البدنية.
  - تحسين الأداء المهاري للأطفال.
  - تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، الإرادة، الثقة في النفس.
  - إدخال عامل المرح و السرور إلى نفوس الأطفال.

• اكتساب الأطفال الصفات الخلقية مثل الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، تحمل المسؤولية.

و يعتبر اللعب المصغر من بين الطرق التدريبية الحديثة و الأكثر فعالية، فالوضعيات و التركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها و ذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا أغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة و مساحات صغيرة.( بانوح وليد ، بن سعاد لطيف، 2018-2019، ص 31)

### 1\_1\_8. أهمية الألعاب الصغيرة:

ينظر إلى الألعاب الصغيرة كإحدى الوسائل الع=هامة التي تصبح درس التربية الرياضية السرور و المرج و الاسترخاء، كما ينظر عليها كإحدى الوسائل ذات الأهداف التربوية و التعليمية الهامة إلى إسهامها بقدر وافر في الارتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجزاء الجسم.

كما تعتبر إحدى مظاهر التربية الرياضية حيث مكانة كبيرة بين الأنشطة الرياضية المتعددة لذاتها أصبحت أساس من أسس التي لا غنى عنها في أي برامج من برامج التربية الرياضية سواء كانت برامج تعليمية أو ترويحية أو علاجية، كما أصبحت الألعاب الصغيرة من الوسائل الهامة التي تساعد في تنمية القيم الخلقية و تطوير العلاقات الاجتماعية بالإضافة إلى مساعدة التلاميذ في نموهم البدني و الحركي و النفسي و الاجتماعي.

و بذلك تتحدد أهمية الألعاب الصغيرة في ثلاث جوانب رئيسية:

### 1\_1\_8\_1. أهميتها في تحديدها ( حيث يجب مراعاة الأسس الآتية عند تحديدها):

- أن تتطلب القليل من الإعداد و التجهيز.
- سهولة تعلمها و وضوح شروطها و قواعدها.

- أن تسمح باشتراك أكبر عدد ممكن من للإرادة.
- سهولة ممارستها في مساحة صغيرة.
- مراعاة التوزيع العادل لفترات الحمل و الراحة.
- أن يتطلب أدائها توافر قدر من المهارة و الرشاقة.(سمية عولمي، زقور شيماء،

(ص 40)

- مراعاة تنوع عند التكرار.
  - أن تبعث على السرور و الراحة.
- 1\_1\_8\_2. أهميتها في اختيار أسمائها ( حيث يجب مراعاة الأسس الآتية عند اختيار اسم اللعب):**

- المطابقة الأسماء للأهداف التربوية أو التعليمية.
  - مناسبتها لدرجة التخيل المميزة للممارسين.
  - القدرة على إيضاح فكرة اللعبة.
  - سهولة تمييزها من بين غيرها من الألعاب الصغيرة.
- 1\_1\_8\_3. أهميتها في طرق تغييرها و تنوعها ( حيث يجب مراعاة الأسس الآتية عند التغيير و التوزيع) :**

- التغيير و التنوع في كيفية أداء اللعبة.
- التغيير في زمن اللعبة و شروطها.
- تغيير و التنوع في مساحات الملعب.
- تغيير أسلوب الجري و تغيير استخدام الأداء.
- التنوع في التشكيلات و نظام اللعبة.( سمية عولمي، زقور شيماء، ص 41)

**1\_1\_9. الأهمية التربوية للألعاب الصغيرة :**

إن أي تأثير تربوي من خلال اللعب يعتبر جزء من التربية العامة للنشء إذ يسهم ذلك في تربية الأطفال باكتسابهم مختلف الصفات و السمات السلوكية الحميدة لتنشئة مجتمع جديد يتميز بالعلاقات أفضل بين الناس، و يتأسس على صدق و إخلاص في العمل و الفعالية و النظام و التعاون و العمل الجماعي و إنكار الذات لصالح الجماعة و ما إلى ذلك من مختلف السمات الخلقية الحميدة.

فالألعاب الصغيرة غالباً ما يقصدها التربويون بغرض إنها السبيل إلى تنمية القيم الخلقية و الإدارية، فالجوانب المتعددة للألعاب الصغيرة تساعد في تنمية التعاون و الأمانة و الاعتماد على الذات و بذل الجهد من أجل الفوز بعدل و شجاعة.

و من الأهمية التربوية للألعاب الصغيرة أنها سهم في تنمية و تطوير القدرات العقلية للأفراد المشتركين حيث أنها فرص كثيرة بواسطة المواقف المتعددة لإظهار سرعة التفكير الإيجابي و الإدراك للمحيط البيئي و التصور و التذكر و التصرف بإيجابية.

و من الأهمية التربوية للألعاب أنها تساعد في اكتساب الصحة النفسية للفرد و ممارسة الألعاب له ارتباط بعلم على أنه جانب تروحي و نشاط تصاحبه حالة نفسية مميزة، و ممارسة الألعاب الصغيرة أساس في اكتساب الصحة النفسية من خلال النقاط التالية:

- اكتساب الشعور الإيجابي و الإحساس الذاتي بالبهجة و السعادة.
- التحرر من القلق و التوتر.
- تحقيق إشباع بعض من الحاجات النفسية كالنشاط الحركي و الحاجة إلى الوجدان و إثبات الذات و النجاح.

إما جانب الآخر من الأهمية التربوية يكمن في تحقيق السيطرة النفسية و العقلية في إقرار الأحكام و كيفية التصرف في مواقف المختلفة بالإضافة على اكتشاف المواهب و كيفية توجيهها و اكتساب العادات الجديدة و تذهيب النفس كلها عوامل مساعدة في تكوين الشخصية المتزنة..

قد يتوهم البعض أنممارسة الألعاب الصغيرة هي عملية تضيق الوقت أي أنها عملية غير مفيدة و لكن عند نظرنا إلى الحقيقة العلمية نجد أن على العكس من ذلك. فالفوائد كثيرة تكمن في أنها عملية تربوية تلازم حياة الإنسان و بالتحديد عندما يكون الإنسان في مراحل نموه البدني و العقلي. (سمية عولمي، زقورور شيماء، ص 41-42)

### 10\_1\_1، الألعاب الصغيرة في شخصية الفرد :

أسس التكرار في الألعاب الصغيرة له أساس و مبادئ يلزم تباعها و ذلك حتى لا تفقد الهدف منها و حتى تتجنب أن تدخل على الفرد السامة و الملل و الضيق عند ممارستها و لكن تجنب عواقب تكرار الألعاب الصغيرة هناك قواعد هامة يجب إتباعها:

- أن يتفق التغيير مع عدم تغيير الهدف من اللعب.
- أن يساهم التغيير بعملية تعلم المهارات الحركية في الألعاب المختلفة.
- ألا يقلل التغيير من عامل النشوة و السرور و الترفيه للألعاب الصغيرة. (سمية عولمي، زقورور شيماء، ص 43)

و يمكن تلخيص أهم التنوع عند تكرار الألعاب الصغيرة فيما يلي:

- التغيير في طريقة أو اصطفااف الأفراد.
- التغيير في وضع الابتدائي.
- التغيير في أسلوب الانتقال و التحرك.



- التغيير في تنظيم عملية تحرك الأفراد.
- تغيير طريق الجري أو الكرة.
- تغيير نوع التمريرة أو التصويب.
- تغيير نوع الأجهزة أو الموانع أو الواجبات.
- تغيير في طبيعة الملعب و أدواته.
- التغيير في قواعد اللعبة. (سمية عولمي، رقرور شيماء، ص 44)

## خلاصة :

يعتبر اللعب من أهم وسائل تكوين شخصية الطفل، فهو أول واسطة بينه و بين بيئته و يعبر عن احتياجاته، و بتطور البحث العلمي تم تأكيد القيمة الفعالة له في توجيه الطفل من الناحية الأخلاقية و التربوية و الدفع السليم للطفل و بملاقة لأقرانه، يقوم بالتعبير عن طاقاته الكامنة من خلال نوعية الألعاب التي يتوجه إليها.

و بعد أن تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالألعاب الصغيرة من تعريفها و تبيان دورها و أهميتها يمكننا القول بأن الألعاب الصغيرة تعد أحد الأنشطة الهامة في مجال التربية البدنية و الرياضية المناسبة لجميع الأعمار و لكلا الجنسين على السواء، و هي أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي و يفضلها الكثيرون كونها قريبة من طبيعة الفرد و ميوله بالإضافة على دورها الهام في النمو الحركي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعيين و هذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربي لديهم روح التعاون و الانضباط أو فدية تبرز قدرات الطفل الشخصية و إمكانية الاعتماد على النفس و الشجاعة و حب المنافسة.

الفصل الثاني: القدرات البدنية و خصائص المرحلة

العمرية ( 13-14 سنة)

## تمهيد:

لقد أجمع العلماء وخبراء المتخصصون في مجال التربية البدنية عامة واللياقة البدنية خاصة على أن اللياقة البدنية هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب مع وجود فائض من الطاقة لاستغلاله عند الضرورة وفي الحالات الطارئة، فهذه لصفات لا يتميز بها إلا فئة محددة من الأفراد، على الرغم من أهميتها في رفع مستوى اللياقة البدنية، ويشار إلى أنه من الضروري الحرص على الحفاظ على مستوى جيد من اللياقة البدنية.

### 1\_2. مفهوم اللياقة البدنية :

لقد عرفت الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية بأنها القدرة على انجاز الأعمال اليومية بمهمة يقظة ودون تعب لا ضرورة منه و بطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر و مقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ .

كما أنها تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفير مكونات أساسية هي القوة العضلية ، الجهد العضلي ، الجهد الدوري ، التنفس ، المرونة ، السرعة ، الرشاقة ، الدقة ، القدرة ، التوازن . ( كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين ، 1980 ، صفحة 47 ) .

### 2\_2. أغراض اللياقة البدنية:

من أهم القرارات الشخصية التي يتخذها الإنسان في حياته هو قرار مزاولته الرياضة اليومية حيث يؤثر ذلك مباشرة على سلوكه ونشاطه ومظهره وصحته، فقد أكدت الدراسات والأبحاث العلمية على مدى تأثير ممارسة الرياضة على أجهزة الجسم المختلفة ومدى الآثار الضارة الناتجة عن عدم ممارسة النشاط الرياضي، ونذكر منها

شعور الإنسان بالتعب من أقل مجهود وعدم قدرته على الإنتاج ( على اعتبار أنه لا يعاني من أي مرض) وكذلك بعض الأمراض النفسية التي تنتج عن عدم رضاه عن قوامه وشكل جسمه والزيادة الكبيرة في وزن الجسم بسبب الدهون، وقد أكدت الدراسات المتعلقة بالتربية البدنية وأنشطتها المختلفة على أن اللياقة البدنية تهدف إلى ما يلي:

المحافظة على جسم الإنسان سليماً صحيحاً خالياً من الأمراض والتشوهات التي تصيب القوام نتيجة للتعود على القيام بعمل يومي تعمل فيه أعضاء من الجسم دون غيرها أو نتيجة التعود على عادة غير سليمة وخاطئة " كالتعود على المذاكرة على طاولة وكرسي غير مناسبين" مثلاً.

1- تكوين اتجاهات وعادات سليمة وصحيحة

2- رفع مستوى اللياقة البدنية لجميع الأفراد ومن مختلف الأعمار

3- القدرة على إدراك أخطاء الحياة اليومية وما يواجه الفرد من مشاكل طارئة وحسن تفاديها.

4- تنمية الصفات القيادية الحكيمة.

5- تنمية صفات الفرد الاجتماعية كالشجاعة والمثابرة والتعاون وضبط النفس.

6- التأهيل إلى حياة سعيدة وخلق مواطن صالح قادر على العمل وخدمة المجتمع المحيط به.

7- مساعدة الأفراد على التقليل من بعض حالات الصداع وتصلب الشرايين والآلام التي تصيب أجهزة الجسم وأعضائها المختلفة.

8- تصحيح أوضاع القوام الخاطئة وإكساب الأفراد المظهر العام السليم.

- 9- زيادة قدرة الأفراد على مقاومة الأمراض المختلفة كأمراض القلب والأوعية الدموية.
- 10- زيادة كفاءة الأفراد الإنتاجية مع الاقتصاد في الجهد المبذول في الأعمال البدنية والعقلية.
- 11- التقليل من حالات الشعور بالتعب المزمن والإصابات الرياضية التي تعترض خط سير الحياة اليومية.
- 12- تحسين مقدرة الفرد على الاسترخاء والتحكم في تقليل التوتر العضلي.
- 13- وسيلة مفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ.
- 14- تقوية ورفع أداء مفصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
- 15- المساعدة على تقليل آثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية للجسم عند الكبر.

## 2-3. مكونات اللياقة البدنية :

### 2\_3\_1. التحمل:

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال الزمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطية بإيجابية وفعالية دون أن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب. ( داودي علي، سعيدي عبد المجيد، 2012-2013، ص 34)

يعرف داتشنوف Datchanof:

التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة. ( ريسان مجيد خريبط، 1989، ص 186)

أ- أنواع التحمل:

- التحمل العام:

وهو أن اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة، دون صعوبات بدنية.

- التحمل الخاص:

هو الاستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب. (طه إسماعيل، ب.س، ص 98)

ومن ممكن أن نقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميزة بالقوة أو السرعة لفترة طويلة، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية. (بطرس رزق الله، 1984، ص 516)

2\_3\_2. القوة العضلية:

تتطلب حركات لاعب كرة اليد القوة، في التصويب والارتقاء والدفاع تتطلب مجهوداً عضلياً وقوة دافعة، ويمكن تعريف القوة بأنها: المقدرة أو الوتيرة التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها.

أ- أنواع القوة العضلية:

- القوة العامة:

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمارينات جمناستيك مثل التمارين الأرضية وتمارينات بواسطة الكرة الطبية، التدريب الدائري... الخ. (حنفي محمود مختار، 1998، ص 67)

#### - القوة الخاصة:

يقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة. (حنفي محمود مختار، ص 67)

#### - القوة القصوى:

هي أكبر قوة يتمكن اللاعب بذلها بأقصى جهد إرادي، وقد تكون القوة القصوى حركية أو ثابتة ونشير هنا إلى أن هناك علاقة بين القوة ووزن الجسم. (محمد جابر بريقع، ب.س، ص 65)

#### - القوة المميزة:

هي قدرة الجهاز العضلي العصبي التغلب على المقومات بانقباض عضلي سريع.

#### - تحمل القوة:

يعرف بأنه مقدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على بذل جهد متعاقب حمل أقل من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب. (حسن أبو عبده، ب.س، ص 65)

ويعرف أيضا: قدرة مقاومة الجسم على التعب العضلي عند إنجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة.

#### 2\_3\_3. السرعة:



القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن.

- إن سرعة الرياضي على اختلاف أنواعها عبارة عن قدرته على تأدية حركاته في أقصر وقت.

- وحسب Weineckfre السرعة: هي القدرة التي تسمح على تأسيس حركات الآليات العصبية العقلية والخصائص التي تملكها العضلة بتحرير القوة وتطويرها والقيام خلال ظروف معينة بحركات في أقصر وقت ممكن.

أ- أنواع السرعة:

- سرعة رد الفعل ( سرعة الاستجابة، سرعة زمن الرجوع):

تعرف بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن وبالتالي يتضح لنا أن هناك فاصلا زمنيا بيد بدء ظهور المثير وبدء استجابة اللاعب له .

- سرعة الحركة الوحيدة:

تعرف بأنها إنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن ومن مظاهر رفع الجلة والتصويب، والبد في السباحة والوثب ومن الملاحظ أنها كلها حركات مغلقة.

- سرعة الحركة المركبة:

تعرف بأنها إنجاز أكثر مهارة حركية لمرة واحدة في أقل زمن ممكن ومن مظاهرها الوثب واستلام الكرة.

## 2\_3\_4. المرونة:

### أ\_ تعريف المرونة:

هي مجموعة من الحركات التي سمح بها مفصل واحد أو مجموعة من المفاصل وهي عنصر خاص لكل مفصل وليس عنصرا عاما.

وعرفها جيثتل: القدرة على استخدام العضلة خلال أقصى مد حركي لها وهي القدرة على حركة المفصل سواء كان ذلك أثناء الشدة أو اللف أو الثني.

وتعني أيضا قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة، ويعرفها Free Harre: المرونة هي قدرة الرياضي على أداء الحركات بأكبر حرية في المفاصل بإراداته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل. (داودي علي، سعيدي عبد المجيد، ص 36-37)

### ب\_ أنواع المرونة:

تتحدد أنواع المرونة حسب مايلي:

- نوع المفصل المشترك في العمل الحركي.
- نوع الحركة (وحيدة- متكررة مركبة).
- متطلبات الحركة من الانقباض العضلي.

## 2\_3\_5. الرشاقة:

### أ\_ مفهوم الرشاقة:

يرى "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الحركي الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (حنفي محمود مختار، 1998، ص 67)

ويعرفها "هارت": أنها قابلية الفرد للسيطرة على التوافقات الخفيفة وقابلية التعلم السريع للحركة الرياضية وتطبيق فن الأداء الحركي بشكل جد مناسب وفق متطلبات التغيير السريع والمجدي بما يتناسب والوضع المطلوب. (قاسم حسن حسين، ب.س، ص 300).

#### ب\_أنواع الرشاقة:

##### - الرشاقة العامة:

- تعني قدرة الرياضي على حل واجب حركي أو عدة واجبات حركية في نوع الفاعلية أو اللعبة الرياضية وفق تصرف سليم.

- هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية. (حنفي محمد مختار، ص 68)

##### - الرشاقة الخاصة:

- تعني القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص بنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة .

- وتعني تنمية الأداء الحركي وفق تنسيق خاص وتكون الحركة خلال النشاط الرياضي، حيث تختلف باختلاف فن الأداء الحركي.. (قاسم حسين، ص 306)

#### 2\_4. المراهقة :

## 2\_4\_1. مفهوم المراهقة:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد". ( عبد العالي، 1994، ص 323-329)

فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة. ( محمد أيوب شحيمي، 1994، ص 212)

## 2\_4\_2. أنواع المراهقة :

المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق وهناك عدة أشكال:

### أ\_ المراهقة التكيفية ( السوية):

هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، نحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة.

### ب\_ المراهقة الانسحابية:

تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة. ( سمية عولي، زقور شيماء، 2018-2019، ص 73)

### ج\_ المراهقة العدوانية المتمردة:

مراهقة متمردة، ثائرة تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة.

## 2\_4\_3. خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

### أ\_ النمو الجسمي:

إن النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة يتميز بسرعة مذهلة، وتقترب هذه السرعة بعدم الانتظام والتناظر في النمو، كما أن هذه السرعة في النمو الجسمي في فترة المراهقة، تأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتميز به الطفولة المتأخرة.

### ب\_ النمو العقلي:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها، ففي هذه المرحلة ينمو الذكاء العام للفرد كذلك تتضج القدرات العامة والخاصة، وازداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والتخيل والتعلم. ( عبد الرحمان العيساوي، 1997، ص 38)

### ج\_ النمو الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة في الفترة الأولى بانفعالات عنيفة، إذ نجد المراهق في هذه المرحلة يثور لأنفه الأسباب، وهناك ميزة واضحة تتصل بالحالة الانفعالية للمراهق، إذ أنه أثير لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية الانفعالية، ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح. ( رابح تركي، 1990، ص 242)

### د\_ النمو الجنسي:

تتميز هذه المرحلة بنمو الغدد التناسلية أي أن تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التناسل وإفراز الهرمونات، والنمو الجنسي يختلف بين الجنسين كما يختلف بين أفراد الجنس الواحد

## و\_ النمو الاجتماعي:

تبدأ بذور التطور الاجتماعي للمراهقة في مرحلة الطفولة الأولى وتستمر باستمرار الحياة، ونتيجة انتماء إلى المجتمع فهو يرغب في التعبير عن ذاته، ويشعر بالسعادة والاطمئنان والاستقرار النفسي، أما إذا حدث ما يعيق هذه الرغبة فإنه يتمرد ويشعر بالتعاسة.

## 2\_4\_4. حاجات المراهق:

للمراهق حاجات جسدية واجتماعية وشخصية مثلما هي لدى أصحاب الأعمار الأخرى ولكن هذه الحاجات تختلف في مرحلة المراهقة عن مراحل الحياة الأخرى.

### أ\_ الحاجة إلى المكانة:

من أهم حاجات المراهق رغبته في أن يكون شخصا هاما، وأن يكون له مكانة في جماعته وأن يعترف به كشخص ذي قيمة، ولهذا ليس غريبا أن نرى مراهقا يدخن أو يقوم بأعمال الراشدين أو فتاة تلبس الأحذية العالية وغير ذلك من أمور الراشدين.

### ب\_ الحاجة إلى الاستقلال:

إن هذه الحاجة تكون متزايدة الأهمية لدى المراهقين حيث نجده يريد التخلص من قيود الأهل وأن يصبح مسؤولا عن نفسه، فمثلا نجده يريد معرفة خاصة، يفكر لذاته...الخ.

## ج\_ الحاجة الجنسية:

أوضحت دراسات " Kenzey " عن المراهقين الفتيان دلالة واضحة على أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية.

## د\_ الحاجة البيولوجية:

هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية والفطرية لدى الإنسان والمراهق على وجه الخصوص، فيفضل في حاجة الإشباع والعطش والراحة ودرجة حرارة الجسم، وتختلف طريقة إشباع هذه الحاجات من فرد إلى آخر فالمراهق الذي يشعر أنه في عزلة يحاول أن يجذب انتباه الآخرين فيأخذ اعتراض كل رأي يقال أو يكثر من الأسئلة. (سمية عولي، ص 75-76)

## 2\_4\_5. احتياجات الطفل خلال مرحلة المراهقة:

### أ\_ الاحتياجات المعرفية:

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولاً إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أولاً ثم التحليل العقلي المجرد، وهي خاضعة للاختبارات الحسية أو العقلية، ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها، بحيث تتألف من معرفة حسية تتأثر بها الحواس، مباشرة فتترد المؤثرات الحسية إلى العقل يتولى تنعيمها والربط بين الحركات الرياضية فيما بينها، ليصوغ (خنفوف شعيب، غضباني ضرار، ص 2014-2015، ص 97) منها المعرفة العلمية، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيراً من الجهد والوقت، ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي وثانيهما مجرد .

فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسن حسين هي:

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

- امتداده من الماضي البعيد فهو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح الوراثة، القياسات البدنية.

### ب\_ الاحتياجات البدنية:

تتميز هذه المرحلة بالمرحلة الابتدائية حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية وتنعكس على القوة الحركية، فهناك آراء مختلفة حول تأثير مرحلة المراهقة على التطور للحركة، حيث تشير المصادر العلمية لعدم التأثير على التطور الحركي بينما يرى الآخرون انسجام حركات الطفل في عمر (12-15 سنة) وتأثيرها على تطور المراهقة.

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

احتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية، التي تتركز عليها صحة الأداء الفني للاعب، فالمهارة لكي تؤدي بطريقة سليمة يجب أن يكون هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة، ولا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك، وإن تدرت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد، ولذا يحتاج إلى القوة العامة والسرعة والتحمل العام والمرونة لجميع مفاصل



الجسم، ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خال من العيوب الجسمانية، مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات. (خنوف شعيب، غضباني ضرار، ب.س، ص 98-99)

### ج\_ الاحتياجات النفسية الحركية:

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية والنفسية لنمو الفرد ، فالطفل الناشئ في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم ولهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي، والنمو المتناسق بين نفسية وحركية الطفل وتساعد على سرعة التكوين الذهني والاجتماعي والخلقي ومنحه الشقة بالنفس.

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

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

فتطبيقها بشكل صحيح وسهل يؤثر إيجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل، كاللعب والمرح والتفكير...، ويستطيع الطفل خلال الحركة أن يلتزم ويشعر بنفسه بدنيا نفسيا وروحيا.

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

في إطار مفهوم التربية الشاملة، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة وتتنظر إلى السلوك بمختلف مظاهره والجوانب الحركية والمعرفية الحركية.

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي والمهارات الحركية في مجالات متنوعة من التعليم، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم والتعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني ( التربية الفنية ). ( أحمد ممر سليمان روبي، 1996، ص 54)

#### د\_ الاحتياجات الاجتماعية:

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

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

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

إن عملية التربية عنصر هم وأساسي في حياة الطفل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد واكتساب الصفة الاجتماعية والنفسية عن طريق التعلم، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع وتوقعات الآخرين في المواقف المختلفة. (خنوف شعيب، غضباني ضرار، ص 100)

## 2\_4\_6. أهمية التربية البدنية للمراهق:

تتميز فترة المراهقة بعدم الانتظام في النمو الجسمي إذ يكون النمو سريعاً من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي، هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق ومن هنا تلعب التربية البدنية دوراً كبيراً وفعالاً وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية هذا ما يؤدي إلى عملية التفاعل بينهم فيكتسبون العديد من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع الزملاء. (تشارلز بوكر، حسن معوض، 1994، ص 453)

## 2\_4\_7. مشاكل المراهقة:

### أ\_ مشاكل النمو:

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيراً لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضاً للسخرية.

## ب\_ مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويوافقها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع نعه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصر لتأكيد بنفسه، وتوتره وتوارثه وتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل. ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته وان يكون شيء يذكر يعترف الكل بقدره وقيمه.

## ج\_ مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يدبوا واضحا في انفعاله وحدته واندفاعه وها الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال فيشعر المراهق بالفرح والفخر، ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، ويتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.

## د\_ مشاكل اجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوباً فيه، فسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق.

### 1\_ الأسرة:

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فيتغير هذا الموقف، يحط من نشأته ولا يريد أن يتعامل معاملة الصغار بل يريد أن تكون له مواقف وآراء يجب أن يطبقها في الواقع، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.

### 2\_ المدرسة:

هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتباهى ويتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره، بل إنه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة.

### 3\_ المجتمع:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صداقات والبعض الآخر يميلون على الزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية، كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح وينهض بعلاقة اجتماعية لا بد أن يكون محبوباً من الآخرين وأن يكون له

أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له، إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينفذ نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها.

## و\_ مشاكل صحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون وراثها اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج. (سمية عولي، زقرور شيماء، ص77\_79).

## خلاصة:

من خلال ما سبق ذكره نستنتج أن اللياقة البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة وهي وسيلة فعالة في عملية التكوين التربوي والاجتماعي للتلاميذ وخاصة ما بين الفترة الممتدة من (13- 14 سنة) وذلك باستغلال النشاطات البدنية والرياضية، حيث تمارس التربية البدنية دور أساسي في ذلك وبالمقابل تكون وسيلة إيجابية مكونة بذلك الفرد تكويناً بدنياً ونفسياً واجتماعياً على قواعد سليمة.

الباب الثاني :

الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث

و اجراءاته الميدانية



## تمهيد

تتطلب منهجية البحث عرض و تحليل النتائج و مناقشتها حيث يتمثل ذلك الركن الأساسي في عملية اختبار فروض البحث و البرهنة عليها و يشير وودبخصوص التجربة أنها محاولة البرهنة على فرضية تتميز بوجود العاملين تربطهما علاقة نسبية.

لذلك فإن الاكتفاء بعرض البيانات بدون تفسيرها و الاعتماد على المناقشة و التسيير السطحي يفقد البحث قيمته، و يقلل من قدره و يجعل منع عملا عاديا أكثر من كونه عملا يتميز بالقدرة الابتكارية النافذة، و على هذا الأساس اقتضى الأمر على الطالبين إلى تجليل النتائج و إعطاء حوصلة إلى كل النتائج المتوصل إليها بالإضافة إلى أن عرض هذه النتائج يكون في جداول واضحة ثم تحليلها تحليلا موضوعيا يعتمد على المنطق و الخيال العلمي .

## الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية أحسن الطرق التمهيدية للتجربة المراد القيام بها و ذلك من أجل الوصول الى أحسن طريقة لاجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها الى الحصول على نتائج صحيحة و مضمونة حتى تكون للباحثان فكرة عن امكانية توفير الوسائل و العتاد الرياضي اللازم و منه اعداد أرضية جيدة للعمل و قد قام الباحثان بالتجربة الاستطلاعية على (10) أفراد من العينة الضابطة .

و بعد الموافقة من طرف مدير المؤسسة لاجراء هذه التجربة :

\_ قمنا بزيارة استطلاعية لتفقد الوسائل و أرضية الميدان .

\_ المقابلة الشخصية مع مسؤولي المتوسطة .

\_ الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات .

\_ إن الهدف العام من إجراء هذه التجربة هو التأكد من صدق و ثبات الاختبارات .

## 1. منهج البحث :

استخدمنا في بحثنا هذا المنهج التجريبي لملائمته و طبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين ( ضابطة و تجريبية) عشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي و البعدي و يتم في هذا التصميم إدخال العامل التجريبي المستقل و هو برنامج الألعاب الصغيرة المقترح على المجموعة التجريبية، وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية.

## 2. متغيرات البحث:

إن إشكالية فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات يؤثر أحدهما على الآخر، بالاعتماد على مفاهيم و مصطلحات و يجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة و هي كالتالي:

**المتغير المستقل:** و في هذا البحث الذي نحن بصدد القيام به يتمثل المتغير المستقل في الألعاب الصغيرة .

**المتغير التابع:** و يتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في بعض القدرات البدنية (القوة، السرعة) .

**مجتمع البحث:** كان مجتمع البحث في دراستنا هو فئة ذكور لمتوسطة "مفتاح معطي" تخمارت" بولاية تيارت" .

**عينة البحث:** و قد تم اختيار عينة بحثنا هذه بالطريقة العشوائية على مجتمع بحث تعداده 280 تلميذ ،حيث تستخدم إذا كان أفواج المجتمع الأصلي معروفين تماما.

اشتملت هذه العينة على تلاميذ ذكور من متوسطة "مفتاح معطي" تخمارت ولاية تيارت و تكونت عينة البحث من 40 تلميذ و تراوحت أعمارهم من 13- 14 سنة، موزعة على مجموعتين متكافئتين في العدد أحدهما العينة الضابطة بـ 20 تلميذ و الأخرى العينة التجريبية بـ 20 تلميذ و تمثل بنسبة 14.28.

### **3. مجالات البحث:**

**المجال البشري:** أجريت التجربة على عينة من التلاميذ قدر عددهم 40 تلميذ ذكور.

**المجال المكاني:** أنجز البحث في متوسطة "مفتاح معطي" تخمارتولاية تيارت.

### **المجال الزماني:**

لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين و هما:

**المرحلة الأولى:** تمثلت في إنجاز التجربة الاستطلاعية و التي امتدت من 20 جانفي 2022 الى 27 جانفي 2022 .

**المرحلة الثانية:** و تمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية و امتدت من 10 فيفري 2022 إلى غاية 14 أفريل 2022.

### **4. أدوات البحث:**

إن المشكلة المطروحة هي التي تحدد مدى تناسب الأداة مع المشكلة و لهذا على الطالبان أن يستخدموا عدة أدوات من أجل القيام بأنسب الطرق و الأدوات التالية يستطيع بها إنجاز البحث.

## المصادر و المراجع باللغتين العربية و الأجنبية:

الذي محتواه يضم مجموعة من الاختبارات المتقنة عرضت على الأساتذة المحكمين لأخذ آرائهم حول أنسب الاختبارات لتي تقيس بصدق و ثبات و موضوعية. الوسائل الإحصائية من أجل مقارنة النتائج و كشف حقيقتها.

العتاد الرياضي المكون من: ميقاتية، صفارة، شواخص، كرات، ملعب.

الألعاب الصغيرة قام الطالبان بحصر كبير لبعض المراجع و الدراسات المطابقة لتحديد هذه الألعاب.

فريق العمل : الطالبان الباحثان مع مساعدة أستاذ التربية البدنية و الرياضية .

### الاختبارات :

الاختبار الأول : رمي الكرة الطبية(2كغ) :

الهدف من الاختبار : قياس قوة الذراعين .

الأدوات : شريط قياس يوضع على الأرض مع بداية الخط

وصف الاختبار :

\_ رسم خط البداية على الأرض .

\_ يقف التلميذ خلف الخط .

\_ يرمي التلميذ الكرة بكلتا اليدين .

\_ لدى التلميذ محاولتين للاختبار.

\_ تأخذ القياسات من طرف الأستاذ المساعد .

\_ تحسب النتيجة الأفضل .

**الاختبار الثاني : جري 30 متر من الحركة .**

الهدف من الاختبار : يستخدم عادة هذا الاختبار لقياس السرعة .

**الأدوات :**

\_ ميقاتية .

\_ مضمار للجري طوله على الأقل 30 متر .

\_ صافرة .

**وصف الاختبار :**

\_ بمجرد إعطاء الأمر "خذ مكانك" يقف التلميذ خلف خط البداية .

\_ عند سماع الأمر "إستعد" يتخذ وضع البدء من الوقوف .

\_ بعد سماع الصافرة ينطلق نحو خط النهاية .

\_ تعطى محاولتين لكل تلميذ .

**الأسس العلمية للاختبارات :**

**ثبات الاختبار:** يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد

على نفس الأفراد و نفس الظروف .(احمد محمد خاطر-علي فهمي البيك

،1996،صفحة 23 )

قام الباحثان بإجراء ثبات الاختبارات على عينة تتكون من 10 تلاميذ تتوفر فيهم الشروط و التي تمثل التجربة الاستطلاعية ، و بعد أيام تحت نفس الظروف أعيدت الاختبارات على نفس العينة ، بحيث قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط بعد الكشف في جدول دلالات معامل الارتباط البسيط لمعرفة معدل ثبات الاختبار كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول رقم (1): يوضح صدق و ثبات الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية .

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	معامل الثبات	معامل الصدق
جري 30 من الحركة	10	9	0.05	0.36	0.99	0.99
القفز العريض من الثبات للأمام					0.94	0.97

### صدق الاختبار :

من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الطالبان الباحثان معامل الصدق الذاتي باعتبار أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية و نبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

### موضوعية الاختبارات:

إن نظرية الاختبارات المستخدمة بعيدة كل البعد عن الشك حيث نجد مفردات الاختبار ضمن أهداف قياس بعض الصفات البدنية، كاختبار القفز العريض من الثبات و عليه تعتبر مفردات الاختبارات ذات موضوعية جيدة.

## التجربة الإحصائية:

استخدم الطالبان الباحثان عند دراستهما الإحصائية معامل الارتباط بيرسون و اختبار (T TEST) اختبار تيستودنت.

### معامل الارتباط بيرسون:

$$r = \frac{\sum(x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum(x - \bar{x})^2} \sqrt{\sum(y - \bar{y})^2}}$$

بحيث:

ر: معامل الارتباط بيرسون .

س1: قيم الاختبار الأول .

س1 بار: المتوسط الحسابي للاختبار الأول .

س2: قيم الاختبار الثاني .

س2 بار: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

(س1-س1 بار): انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

(س2-س2 بار): انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

(س1-س1 بار)2: مربع انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

(س2-س2 بار)2: مربع انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

الهدف من استخدام معامل الارتباط بيرسون هو مقارنة الاختبار القبلي و البعدي

للعينة الاستطلاعية و رؤية إن كانت الاختبارات ذات ثبات و مصداقية عالية .

## اختبار تي ستيودنت (T TEST) :

$$t = \frac{\bar{x}_2 - \bar{x}_1}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

ن: عدد الأفراد .

س1 بار: قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الأول .

س2 بار: قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الثاني .

ع1(2): مربع الانحراف المعياري لقيم الاختبار الأول .

ع2(2): مربع الانحراف المعياري لقيم الاختبار الثاني .

**الهدف** من استخدام اختبار ( T TEST ) هو معرفة إذا كان هنالك تحسن بين

الاختبارات القبلية و البعدية لكلا العينتين الضابطة و التجريبية .

**اختبار الفرق بين متوسطي عينتين غير مستقلتين (مرتبطتين):**



س ف: الوسط الحسابي للفرق .

مج ح2 ف : مجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق .

ن: عدد الأفراد .



ن-1: درجة الحرية .

**الهدف** من استخدام اختبار الفرق بين متوسطي عينتين غير مستقلتين (مرتبطتين) هو المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية إما للعينة الضابطة أو التجريبية .

**صعوبات البحث :**

\_ بعد المسافة بين إقامة الباحثان و المؤسسة .

\_ صعوبة اقتناء المصادر .

الفصل الثاني:

عرض و تحليل النتائج

## تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض و تحليل النتائج و مناقشتها ، و على هذا الأساس قام الباحثان بعرض و تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفق خطة و طبيعة البحث . فقد قمنا في هذا الفصل بتحليل النتائج تحليلا موضوعيا يعتمد على المنطق و أعطينا التوضيحات المناسبة لكل نتيجة توصلنا إليها ، و عرضناها في الجداول بالإضافة إلى ذلك قمنا بتمثيل هذه النتائج تمثيلا بيانيا .

## عرض النتائج :

عرض و مناقشة الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار القوة ( رمي الكرة الطبية  
02 كغ)

جدول رقم 01: يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار رمي

## الكرة الطبية 02 كغ

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	ت التجريبية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	العينات المقاييس الإحصائية الاختبارات
					ع	س	ع	س		
دال إحصائياً	0.05	19	2.09	8.70	1.27	7.45	1.58	6.12	20	العينة التجريبية
غير دال إحصائياً				0.66	1.8	6.19	1.62	6.07	20	العينة الضابطة

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة التجريبية التي طبقت عليها الوحدات التعليمية بلغ (6.12) و الانحراف المعياري (1.58) أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي (7.45) و الانحراف المعياري (1.27) بينما بلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي (6.07) و الانحراف المعياري (1.62) أما الاختبار البعدي لهذه العينة بلغ متوسط الحسابي (6.19) و الانحراف المعياري (1.8) بعد استخدام "ت ستودنت" تبين أن قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت (0.66) و هي

أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (2.09) عند درجة الحرية (ن - 1 = 19) عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات نتائج القبلية و البعدية، أما بالنسبة على العينة التجريبية فبلغت "ت" المحسوبة (8.70) و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (2.09) عند درجة الحرية (ن-1=19) عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية و بالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات نتائج القبلية و البعدية لصالح الاختبارات البعدية.

**جدول رقم 02: يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية 02 كلغ**

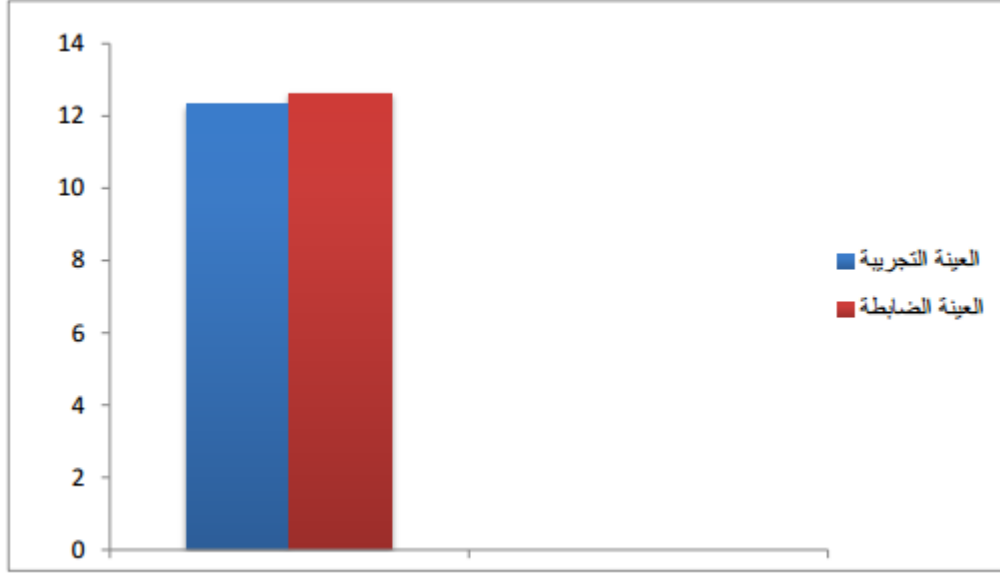
المقاييس	س 02	ع 02	ت المحسوبة	ت جدولية
الإحصائية العينات				
العينة الضابطة	6.19	1.8		
العينة التجريبية	7.45	1.27	2.55	2.02

درجة الحرية 2 ن - 02 = 38، مستوى الدلالة 0.05

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (02) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة "ت" المحسوبة للعينتين (2.55) و هي أكبر من "ت" الجدولية البالغة (2.02) عند درجة الحرية (2ن - 2 = 38) و مستوى الدلالة (0.05) و هذا

يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي طبق عليها برنامج الألعاب الصغيرة. أنظر الشكل رقم (01):

الشكل رقم 01: يوضح الفروق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في اختبار رمي الكرة الطيبة 02 كلغ.



عرض و مناقشة الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة ( السرعة الانتقالية و سرعة رد الفعل)

جدول رقم 03: يوضح نتائج معامل الالتواء و معاملات الثبات و الصدق الذاتي لنتائج التجربة الاستطلاعية:

الصدق الذاتي	الثبات	معامل الالتواء	الاختبار
0.89	0.80	0.32	اختبار 30 م من بداية متحركة
0.89	0.80	0.28	اختبار نيلسون

			للاستجابة الحركية	
--	--	--	----------------------	--

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن جميع معاملات الالتواء بين (+01) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية و بهذا يتوفر الشرط الثاني في حساب معامل الارتباط لبيرسون، و أن جميع معاملات الارتباط لبيرسون موجب عالي (0.80) و جذورها التربيعية (0.89)، و هذا يدل على ثبات و صدق الاختبارات المستخدمة.

جدول رقم 04 يبين قيمة معامل الالتواء و قيم "كولموغروف و سميرنوف" للمجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبارات البحث

الاختبار البعدي				الاختبار القبلي					
الدلالة	مستوى الدلالة Sig	قيمة ز	معامل الالتواء	الدلالة	مستوى الدلالة Sig	قيمة ز	معامل الالتواء		
المجموعة الضابطة								الاختبارات	
(-)	0.23	1.03	0.06	(-)	0.26	1.01	0.27	اختباري	جري 30م من بداية متحركة
(-)	0.94	0.53	0.48	(-)	0.53	0.81	0.50	نيلسون	للاستجابة الحركية
المجموعة التجريبية									
(-)	0.71	0.70	0.38	(-)	0.97	0.48	0.05	اختباري	جري 30م

								من بداية متحركة	السرعة
(-)	0.73	0.69	0.49	(-)	0.98	0.47	0.17	نيلسون للاستجابة الحركية	

من خلال الجدول رقم (04) يتبين لنا أن جميع قيم معامل الالتواء محصورة بين (1؛0) و أن جميع قيم مستويات الدلالة لاختبار colmogrov-smirnov أكبر من (0.05) ، بالإضافة إلى أن حجم العينة أكبر من 30 فرد و هذا يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، مما يمكن من إجراء التحليلات عليها.

#### جدول رقم 05: يوضح تكافؤ العينة ( المجموعتين )

					المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات
الدلالة	ت الجدولية	درجة حرية	مستوى	ت المحسوبة	المتوسط	الانحراف	الوسيط	المتوسط	الانحراف	الوسيط	
نظير	2.03	34	0.05	1.60	5.13	0.38	5.14	5.00	0.27	5.01	اختبار 30 م من بداية متحركة
دال				5.56	2.07	0.16	2.08	2.08	0.11	2.10	
نظير											اختبار نيلسون للاستجابة الحركية
دال											



يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن جميع قيم "ت" المحسوبة كانت غير دالة معنويًا بالنسبة لجميع متغيرات البحث، و هذا يؤكد على أن المجموعتين الضابطة و التجريبية متكافئتين في اختبارات البحث.

**جدول رقم 06: يبين المتوسط الحسابي المعياري و قيم (ت) و دلالتها بين القياس القبلي و البعدي في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة**

المتغيرات	متوسط قبلي		متوسط بعدي			قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	5.01	0.27	4.92	0.24	6.01					
اختباري السرعة	30م سرعة				2.03	0.05	34	دال		
	نيلسون للاستجابة	2.10	0.11	2.02	0.09	8.08	دال			

يتبين من الجدول رقم (06) ، أنالمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي و البعدي في اختبار(30 م) من بداية متحركة قد حققت متوسط حسابي قدره ( 5.01- 4.92) و بلغت قيمة "ت" المحسوبة (6.01) و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية 34، و هذا يعني أن هناك فرق دال إحصائياً بين القياسين و لمصلحة الاختبار البعدي.

كما يتبين أن المجموعة الضابطة في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية قد حققت بين القياسين القبلي و البعدي متوسط حسابي قدره ( 2.10 - 2.02)، و بلغت .234

قيمة "ت" المحسوبة ( 8.08) و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية 34.

و هذا يعني أن هناك فرق إحصائيا بين المقاييس و لمصلحة الاختبار البعدي و عليه يتضح وجود فرق دال إحصائيا بن القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة و لصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الاختبارات القبلية و البعدية و قيمة t المحسوبة للمجموعة التجريبية في اختبائي البحث:

**جدول رقم 07: يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم (ت) و دلالتها بين القياس القبلي و البعدي في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية**

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	بعدي		قبلي	
					انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي
دال	34	0.05	2.03	11.29	0.20	6.40	0.38	5.14
دال				17.47	0.16	1.80	0.16	2.08

يتبين من خلال الجدول رقم ( 07 ) أن المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي و البعدي في اختبار 30 م من بداية متحركة قد حققت متوسط حسابي قدره (5.14- 4.60) و بلغت قيمة "ت" المحسوبة ( 11.29 ) و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية ( 2.03 ) عند مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية 34، و هذا يعني أن هناك فرق دال إحصائيا بين القياسين و لمصلحة الاختبار البعدي.

كما تبين أن المجموعة التجريبية في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية قد حققت بين القياسين القبلي و البعدي متوسط حسابي قدره ( 2.08 - 1.80 )، و بلغت

قيمة "ت" المحسوبة ( 17.47 ) و هي اكبر من قيمة "ت" الجدولية (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية 34، و هذا يعني أن هناك فرق دال إحصائياً بين القياسين و لمصلحة الاختبار البعدي.

وهنا يتضح وجود فرق دال إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة و لصالح القياس البعدي.

**جدول رقم 08: يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم (ت) دلالتها بين القياسين البعدي في متغيرات الدراسة للمجموعتين الضابطة و التجريبية**

المتغيرات	ضابطة		تجريبية		الجدولية قيمت	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	وسط حسابي	انحراف حسابي	وسط حسابي	انحراف معياري				
اختباري السرعة	30 م سرعة	4.92	0.24	4.60	6.04	1.99	68	دال
	نيلسون للاستجابة	2.02	0.09	1.80	6.70			دال

يتبين من الجدول رقم (08) أن المجموعة الضابطة في القياس البعدي في اختبار 30 م من بداية متحركة قد حققت متوسط حسابي قدره ( -4.92)، في حين سجلت المجموعة التجريبية متوسط حسابي قدره ( -4.60)، و بلغت قيمة "ت" المحسوبة ( 6.04 ) و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية (1.99) عند مستوى الدلالة (0.05) و بدرجة حرية 34، و هذا يعني أن هناك فرق دال إحصائياً في القياس البعدي للمجموعتين و لمصلحة المجموعة التجريبية.

كما تبين أن المجموعة الضابطة في اختيار نيلسون للاستجابة الحركية قد حققت في القياس البعدي و متوسط حسابي قدره (2.02)، في حين سجلت المجموعة التجريبية متوسط حسابي قدره (1.80) و بلغت قيمة "ت" المحسوبة (6.70) و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية (1.99) عند مستوى الدلالة (0.05) و بدرجة حرية 34، و هذا يعني أن هناك فرق دال إحصائياً في القياس البعدي للمجموعتين و لمصلحة المجموعة التجريبية.

مما يبين وجود فرق دال إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين في صفة السرعة و لصالح المجموعة التجريبية.

**جدول رقم 09: يبين وجود فرق دال إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين في صفة السرعة و لصالح المجموعة التجريبية.**

مجموع نسب التحسن	نسبة التحسن	المتوسطات الحسابية		المتغيرات	المجموعة
		الاختبارات البعدية	الاختبارات القبلية		
5.6	1.8	4.92	5.01	30 م من بداية متحركة	المجموعة الضابطة
	3.80	2.02	2.10	نيلسون للاستجابة	
23.96	10.50	4.60	5.14	30 م من بداية متحركة	المجموعة التجريبية
	13.46	1.80	2.08	نيلسون للاستجابة	

يتضح من الجدول رقم (09) وجود تفوق للمجموعة التجريبية في نسبة التحسن في كل اختبارات البحث بين القياسين القبلي و البعدي، كما بلغ مجموع نسب التحسن للمجموعة الضابطة (5.6%) في حين بلغت النسبة للمجموعة التجريبية (23.96%).

## 5. مناقشة نتائج الدراسة بالفرضيات

### الفرضية الأولى:

تتعلق الفرضية الأولى بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة فبعد المعالجة الإحصائية و استخدام "ت" ستيودنت لمجموعة النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إثبات الفرضية حول نجاعة الحصص التدريبية البدائية في تحسن القدرات البدنية المختارة ( القوة) كانت "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية في اختبار القوة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (ن - 1) = 19) و هذا ما يوضحه الجدول رقم 01 و 02.

و على ضوء ما سبق فإن الفرضية الأولى قد تحققت بوجود فروق لكن غير دالة إحصائياً.

### الفرضية الثانية:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي لمصلحة الاختبار البعدي لكل من برنامج درس التربية البدنية و الرياضية التقليدي و برنامج الألعاب الصغيرة المقترح في تنمية صفة السرعة.

يتضح من خلال جول رقم (07) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة و لصالح الاختبار البعدي في اختباري السرعة، مما يعني أن استخدام البرنامج التقليدي قد حسن من لياقة التلاميذ في صفة السرعة، و هذا يحقق الجزء الأول من الفرضية الثانية

كما يتضح من خلال الجدول رقم ( 08 ) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي في اختباري السرعة، و هذا ما يحقق الجزء الثاني من الفرضية الثانية.

### الفرضية الثالثة:

وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين برنامج درس التربية البدنية و الرياضية التقليدي و برنامج الألعاب الصغيرة المقترح و لمصلحة البرنامج المقترح في تنمية صفة السرعة.

يتضح من خلال الجدول رقم ( 09 ) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة ( التي خضعت لبرنامج التقليدي) و المجموعة التجريبية ( التي خضعت لبرنامج الألعاب الصغيرة المقترح) في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، و بهذا تتحقق الفرضية الثالثة.

### الاستنتاج:

في ضوء نتائج الاختبارات و تحليلها و مناقشتها تم التوصل إلى تفوق برنامج الألعاب الصغيرة على البرنامج التقليدي في تنمية القدرات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط عند المقارنة بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

## خلاصة عامة:

لقد أصبحت الألعاب الصغيرة من الوسائل التربوية و التدريبية الهامة و الناجحة و لاشك في أن الغاية الأولى في المجال التربوي و التعليمي هي تكوين شخصية متكاملة النمو متزنة عقليا و نفسيا و اجتماعيا ، تمتاز بالصفات و السمات السلوكية الحميدة لبناء مجتمع متحضر يتميز بأفضل العلاقات بين الناس و يتأسس على الصدق و التعاون و النظام و الإخلاص في العمل و إنكار الذات و العمل لصالح الجماعة و هذا ما تحققه الألعاب الصغيرة خاصة و إن تم توظيفها في دروس التربية البدنية و الرياضية بشكل هادف ، فضلا عن إسهامها في ذلك بقدر كبير في تحسين القدرات الوظيفية و المهارات الحركية المختلفة للتلاميذ في مختلف المراحل العمرية .

و لهذا تناول الطالبان الموضوع لمعرفة مدى تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين بعض القدرات البدنية(القوة ، السرعة)

لدى تلاميذ الطور المتوسط خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ، حيث قسمنا البحث إلى بابين الأول للخلفية النظرية و الثاني للجانب الميداني .

حيث شمل الباب الأول فصلين خصص الفصل الأول للألعاب الصغيرة ،

أما الثاني للقدرات البدنية و خصائص المرحلة العمرية .

أما الباب الثاني فقد تطرقنا من خلاله إلى الجانب الميداني الذي اشتمل على فصلين حيث تناول الفصل الأول منهجية البحث و إجراءاته الميدانية،

حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي كونه مناسباً لدراسة الموضوع ، أما الفصل الثاني خصص لعرض النتائج و تحليلها و مناقشتها . و تم استخلاص مايلي :

\_ استخدام الألعاب الصغيرة تأثير إيجابي في تحسين بعض القدرات البدنية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط .

\_ وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبالية و البعدية لصالح العينة التجريبية .

و على ضوء هذا البحث تبين لنا أن استخدام الألعاب الصغيرة بشكل هادف خلال حصة التربية البدنية و الرياضية يساعد في تحسين بعض القدرات البدنية للتلاميذ .



## قائمة المصادر و المراجع

1. أحمد ممر سليمان روبي، الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
2. أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
3. بانوح وليد، بن سعاد لطيف، اقتراح تمارين الألعاب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية، شهادة ماستر، جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة، 2018-2019.
4. بطرس رزق الله، التدريب في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1984.
5. تشارلز، بوكر، ترجمة ج حسن معوض، د كمال صالح محمد، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1994.
6. حسن السيد أبو عبده، أساسيات التدريس التربية البدنية ، مطبعة الإشعاع الفنية لإدارة المنتزه، الإسكندرية، ط2002.
7. حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم والتحمل العضلي، منشآت المعارف، الاسكندرية.
8. حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
9. خالد عبد الرزاق السيد، سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مركز الإسكندرية للكتاب، 2002.
10. خنفوف شعيب، غضباني ضرار، دور برنامج تعليمي في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية في حصة التربية البدنية والرياضة لتلاميذ الطور المتوسط.

10. خنفوف شعيب، غضباني ضرار، دور برنامج تعليمي في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية في حصة التربية البدنية والرياضة لتلاميذ الطور المتوسط، مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضة تخصص حركة الإنسان وحركية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2014-2015.
11. خنفوف شعيب، غضباني ضرار، دور برنامج تعليمي في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية في حصة التربية البدنية والرياضة لتلاميذ الطور المتوسط 98-99
12. د/ عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية، ط1، 1994.
13. د/ محمد أيوب شجيمي، دور علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994.
14. داودي علي، سعيدي عبد المجيد، تقويم بعض القدرات البدنية من خلال بطارية اختبارات لمعرفة المستوى البدني للاعبين لكرة اليد فئة الشباب، مذكرة نيل شهادة ليسانس تخصص: تدريب رياضي، جامعة آكلي محند أولحاج البويرة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2012/2013، ص34
15. رابح تركي، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
16. ريسان مجيد خريط، موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، جامعة بغداد، 1989.
17. سامي عبد العزيز، انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر، شهادة ماجستير، جامعة الجزائر، الجزائر، 2007-2008.

18. سمية عولمي، زقرور شيما، أثر وحدات تعليمية مقترحة مبينة على الألعاب المصغرة لتنمية التوافق الحركي، شهادة ماستر، جامعة أم البواقي، 2018-2019.
- سمية عولمي، زقرور شيما، أثر وحدات تعليمية مقترحة مبينة على الألعاب المصغرة لتنمية التوافق الحركي
20. السيد محمد شعلان، و فاطمة سامي ناجي، التربية الرياضية و المعسكرات للأطفال، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ط01، 2011.
21. طه إسماعيل، وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني في كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، مصر.
22. عبد الحميد شرف، التربية الرياضية للطفل، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1995.
23. عبد الرحمن العيساوي، سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، ط1، 1997.
24. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط11، 2003.
25. عطيات محمد الخطاب، أوقات الفراغ و الترويح، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
26. قاسم حسن حسين، علم التدريب في الأعمار المختلفة، دار الفكر للنشر، عمان.

## نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينه التج

اختبار السرعة		اختبار القوة		
البعدي(متر)	القبلي(متر)	البعدي(متر)	القبلي(متر)	
5.35	5.45	1.35	1.15	1
5.60	5.80	1.50	1.30	2
4.85	5.20	1.55	1.50	3
5.05	5.20	1.50	1.35	4
5.25	5.45	1.53	1.43	5
5.35	5.50	1.80	1.68	6
5.45	5.75	1.55	1.40	7
5.60	5.90	1.65	1.54	8
5.20	5.40	1.45	1.30	9
5.35	5.85	1.85	1.60	10
5.15	5.30	1.55	1.42	11
5.25	5.80	1.50	1.30	12
5.95	6.20	1.65	1.44	13
6.05	6.00	1.50	1.43	14
5.20	5.30	1.50	1.48	15
5.45	5.70	1.45	1.40	16
4.90	5.05	1.70	1.50	17
5.40	5.70	1.45	1.32	18
5.25	5.60	1.35	1.33	19
5.20	5.30	1.55	1.39	20

الفهرس :

الصفحة	المحتويات
	شكر
	اهداء
	الملخص
1	المقدمة
10	الفصل الأول: الألعاب الصغيرة
11	تمهيد
11	اللعب
13	الالعب الصغيرة
15	النمو البدني
16	التدرج التعليمي والتمهيدي للألعاب الكبيرة
23	الخلاصة
24	الفصل الثاني: القدرات البدنية و خصائص المرحلة العمرية ( 13-14 سنة)
27	تمهيد
27	مفهوم اللياقة البدنية
29	التحمل
31	السرعة
33	المرونة
33	الرشاقة
46	الخلاصة

48	الدراسة الميدانية
48	تمهيد
48	الدراسة الاستطلاعية
49	منهج البحث
49	متغيرات البحث
50	عينة البحث
50	مجالات البحث
54	التجربة الاحصائية
56	صعوبات البحث
64	عرض و تحليل النتائج
64	تمهيد
64	عرض النتائج
64	مناقشة النتائج
64	مناقشة النتائج
64	الفرضيات
64	الفرضية 1
65	الفرضية 2
65	الفرضية 3
66	الاستنتاج
66	الخلاصة
69	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

الملاحق



مستغانم: 2022/03/21

رقم : التربية البدنية والرياضية

الرقم: 99 / 03 / 2022

إلى السيد (ة) : مدير متوسطة مفتاح المعطي  
ولاية تيارت

نسخة مطابقة للأصل

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية نرجو من سيادتكم

المحترمة تسهيل مهمة .

الطالب : تجادي فردي .

بـ : فرندة .

تاريخ ومكان الأزداد : 18/02/1989

المسجل (ة) في السنة الثالثة ليسانس تربية و علم الحركة . للسنة الجامعية 2021-2022 .

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام .

رئيس القسم

  
رئيس قسم التربية البدنية والرياضية  
مستغانم : 21/03/2022

  
مديرية التربية والتعليم  
مستغانم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية تيارت

متوسطة مفتاح المعطي (تخمزت)

مل الثالث السنة الدراسية : 2021-2022 الفوج التربوي : ثانية متوسط 4 الفوج الفرعي :

اللقب	الاسم	تاريخ الميلاد	التقييم المستمر / 20	المرض / 20	الاختيار / 20	المقدرات
بلجولاني	ميناود	2009-08-31				
بن عوالي	عدهالحق	2009-05-02				
بن عوالي	عدهالقلان	2006-08-30				
بوزبير	وليفة	2007-11-30				
تبرلي	تكريان	2009-10-20				
تبرلي	محمد نصر الدين	2009-11-16				
حيمور	ياسين	2009-01-20				
خيتور	يوسف	2006-11-07				
نحام	آية	2007-11-11				
دبع	نور غان	2009-11-19				
بهرجي	محمد	2009-09-03				
ستوسي	بريد	2009-04-29				
عمومية	قويدر	2009-06-07				
شعالي	عبد التور	2008-01-23				
فلمني	بالغيم	2008-01-31				
فلمني	نسمة	2009-05-16				
نصر	نميس وهية	2009-12-01				
مزبان	سليان	2006-09-19				
نابوس	يهاب الدين	2006-06-29				
بنسوة	عدهالجزار	2005-06-15				

مديرية التربية لولاية تيارت  
المدير  
المستشار