

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية

عنوان

أثر استخدام شبه الألعاب الرياضية في تنمية بعض القدرات الحركية (القوة، المرونة،

الرشاقة) لتلاميذ التعليم المتوسط

دراسة مسحية أجريت على تلاميذ التعليم المتوسط بمدينة الحمديّة

إشراف:

د/ كوتشوك سيدي محمد

من إعداد الطالب:

درعيوي محمد

السنة الجامعية 2020/2019

الإهداء

أهدي هذا البحث المتواضع:

إلى من يسعوا ليفتحوا لنا ينابيع الأمل إلى من بعثوا فينا آيات الجد و العمل إلى الوالدين الكرميين متمنيا لهما دوام
الصحة و العافية.

إلى الذين ينشئون العقول ويساهمون في تربية الأجيال الصاعدة إلى كل المدرسين الذين ساهموا في إعدادي من
التعليم الابتدائي إلى الجامعي.

إلى الإخوة و الأخوات و جميع الأهل و الأحباب داخل الوطن و خارجه.

إلى جميع الزملاء في درب الحياة و الدراسة و العمل و خاصة:سفيان زروال.

إلى أساتذة التربية البدنية بالتعليم المتوسط الذين ساهموا في إنجاز هذا البحث المتواضع.

إلى جميع طلبة وعمال معهد التربية البدنية و الرياضية وخاصة المشرف **كوتشوك سيدي محمد**

إلى هؤلاء جميعاً أهدي ثمرة جهدي.

الشكر والتقدير

الحمد لله على إحسانه، و الشكر على توفيقه و امتنانه في إتمام هذا البحث المتواضع.

و من بعده أتقدم بخالص الشكر و التقدير و الاحترام إلى الأستاذ الدكتور **كوتشوك سيدي محمد** والأستاذ الدكتور

بوصوار جيلالي اللذان تابعا مراحل إنجاز هذه الرسالة بكل اهتمام و مسؤولية و ما فتى أن يمداني بالنصائح و

التوجيهات التي ساعدتني في التغلب على الصعاب و كانت لي عوناً في رفع الكثير من الحواجز التي فرضتها طبيعة

الموضوع. و أتقدم بخالص الشكر و التقدير إلى السيد رئيس جامعة مستغانم و إلى مدير معهد التربية البدنية و

الرياضية على كل المساعدات التي كانت عوناً لنا في إنجاز هذا البحث المتواضع على نحو أفضل. كما أتوجه بالعرفان

إلى الأب **درعبوي الحبيب** على الجهود والتوجيهات والنصائح والمقدمة من طرفه وإلى كل من قدم لنا يد العون

وساعدنا بقطرة عرق وبسمة صادقة أو نصيحة ثمينة أو كلمة طيبة وشجعنا في هذا المشوار من أجل الوصول إلى

المعلومة المفيدة والكلمة الهادفة، و أتقدم بكل الود و الاحترام و العرفان إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية و

الرياضية بمستغانم. وختاماً أتوجه بفائق الاحترام و التقدير إلى أعضاء اللجنة العلمية الموقرة على قبول مناقشة هذه

الرسالة مع إثرائنا بجملة من الملاحظات العلمية التي ستدعم و تزيد من ثقلها العلمي.

التعريف بالبحث	
01	1. مقدمة البحث
03	2. مشكلة البحث
04	3. فروض البحث
04	4. أهمية البحث
05	5. التعريف بمصطلحات البحث
الباب الأول (الدراسة النظرية)	
الفصل الأول : النشاط الرياضي المدرسي	
08	1 تمهيد
08	2 مفهوم النشاط الرياضي المدرسي
08	1.2 النشاط الرياضي
08	2.2 أهداف النشاط الرياضي
09	3 توجيه البرامج
09	4 النشاط الرياضي المدرسي والتربية
11	5 خلاصة
الفصل الثاني : القدرات الحركية	
12	1 القدرات الحركية
12	2.1 ماهية الرشاقة
13	1.2.1 تعريف الرشاقة
13	2.2.1 أنواع الرشاقة
13	3.2.1 أهمية الرشاقة
14	4.2.1 طرق تنمية الرشاقة
14	5.2.1 تمارين لتنمية الرشاقة
14	2 القوة العضلية
15	1.2 أهمية القوة العضلية

17	2.2 العوامل المؤثرة في القوة العضلية
17	3.2 أنواع القوة العضلية
18	1.3.2 القوة العظمى
18	2.3.2 القوة المميزة بالسرعة
18	3.3.2 تحمل القوة
18	4.2 طرق تنمية القوة العضلية
19	3 المرونة
19	1.3 تعريف المرونة
19	2.3 العمر الزمني المقاس للمرونة
21	3.3 أنواع المرونة
21	1.3.3 مرونة ايجابية
22	2.3.3 مرونة سلبية
22	4.3 طرق تنمية المرونة
22	5.3 العوامل المؤثرة في المرونة
22	6.3 أهمية المرونة
22	7.3 تدريبات لتنمية المرونة
الباب الثاني (الدراسة الميدانية)	
الفصل الأول (منهجية البحث والإجراءات الميدانية)	
25	1 تمهيد
25	2 منهج البحث
25	3 عينة البحث
25	4 مجالات البحث

25	1.4 المجال البشري
26	2.4 المجال المكاني
26	3.4 المجال الزمني
27	5 طرق وأدوات البحث
28	6 مواصفات الاختبارات البدنية
29	7 الطرق والوسائل الإحصائية
29	8 خلاصة
الفصل الثاني (عرض وتحليل ومناقشة النتائج)	
37	1 تمهيد
37	2. عرض نتائج الاختبارات القبلية للعينه الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية
39	1.2 عرض نتائج الاختبارات القبلية للعينه الضابطة والتجريبية لصفة القوة العضلية
40	2.2 عرض نتائج الاختبارات القبلية للعينه الضابطة والتجريبية لصفة الرشاقة
43	2.3 عرض نتائج الاختبارات القبلية للعينه الضابطة والتجريبية لصفة المرونة
43	3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للعينه الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية
46	1.3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للعينه الضابطة والتجريبية لصفة القوة العضلية
49	3.2 عرض نتائج الاختبارات البعدية للعينه الضابطة والتجريبية لصفة الرشاقة
51	3.3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للعينه الضابطة والتجريبية لصفة المرونة
49	5 الاستنتاجات العامة
54	6 مناقشة الفرضيات
55	1.6 مناقشة الفرضية الأولى
56	7 الاقتراحات
56	8 الخلاصة العامة
/	9 المراجع
/	10 الملاحق
/	11 الملخص

التعريف بالبحث

1. المقدمة:

لقد شهد العالم في السنوات الأخيرة حركة نشيطة وديناميكية في مراجعة وتحديث المناهج في مختلف المراحل الدراسية، وقد كانت هذه الحركة حتمية نتيجة التغيرات التي مست مختلف نواحي حياة الإنسان، بما فيها الجانب الاجتماعي والاقتصادي والثقافي والنفسي وأيضاً عن التطور المعرفي في مختلف المجالات، وكون الجزائر جزء لا يتجزأ من هذا العالم فقد بات من الضروري مراجعة المناهج الدراسية وتحديثها في بلادنا لكي تصبح مسيرة لتلك التغيرات المذكورة سابقاً والتي لم يسلم منها المجتمع الجزائري، وبالطبع فإن المنهاج يشكل مشروع مجتمع فهو يؤثر على المجتمع ويهتم بمختلف وظائف التربية والتعليم والتأهيل، إن تطور أي مجتمع يمر حتماً بإعداد المناهج جيداً تتلاءم وسياق هذا المجتمع بأبعاده الخلقية والوجدانية والعقلية والبدنية (منسي، 2003).

إن الغاية الأساسية للمناهج الجديدة هي صقل مواهب أبنائنا وتنمية ملكاتهم وجعلهم قادرين على فهم قيم المواطنة والتمييز بين الحرية والمسؤولية وإعدادهم للإسهام في دعم أسس المجتمع.

إن المؤسسة التعليمية منوطة عن طريق المناهج الجديدة بضمان تعليم جيد للمجتمع، يسمح باكتساب ثقافة عامة ومعارف نظرية وعملية وبناء عليه ينبغي أن تزود المناهج الجديدة التلاميذ بصفة خاصة بقدرات من شأنها تنمية مواهبهم وتطوير قدراتهم على التعلم الذاتي المستدام والاندماج بنجاح في مجتمع المعرفة (زغلول، 2002).

ومما لاشك فيه أن مادة التربية البدنية والرياضية تعمل كباقي المواد الأخرى على تنمية شخصية الفرد من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها ويأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامات ثقافية اجتماعية.

ولذلك نجد أنها تخص بمكانة خاصة في المنظومة التربوية الشاملة، حيث أن السلطات الوطنية و بكل أجهزتها المختلفة ساهمت في توطيد أركان هذه المادة حيث تم تعميم التربية البدنية و الرياضية داخل

المؤسسات، وتدعيم الأنشطة الرياضية في الثانويات و الجمعيات و تكوين اطارات وتكييف 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 شبه الألعاب الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية من جهة، ومن جهة أخرى لتعلم المهارات الحركية، لذا أردنا أن تكون دراستنا تتمحور حول انعكاسات شبه الألعاب الرياضية على تعلم المهارات الحركية في مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر.

ولتحقيق أهداف البحث قسمنا الدراسة إلى بابين خصص الباب الأول من هذا البحث إلى الدراسة النظرية ، حيث وبعد الاتفاق مع المشرف تم التوصل إلى إقرار فصلين كل فصل خصص للمتغيرات الأساسية للبحث وهي النشاط الرياضي المدرسي، القدرات الحركية، وجاءت محتوياتها كالتالي :

خصص الفصل الأول للنشاط الرياضي المدرسي حيث تم تعريفه لغويا واصطلاحا وإعطاء مختلف المفاهيم والاتجاهات المفسرة له ، إبراز الأسس النظرية التي بنيت عليه.

أما الفصل الثاني فقد خصص للقدرات الحركية حيث تم التعريف ببعض الصفات البدنية كالرشاقة والقوة والمرونة والسرعة وكل ما يتعلق بهذه الصفات التي تميز الفرد الرياضي بصفة خاصة .

وقد خصص الباب الثاني للجانب التطبيقي حيث خصص الفصل الأول لمنهج البحث وإجراءاته الميدانية ، بينما خصص الفصل الثاني لعرض النتائج وتفسيرها والخروج بأهم الاستنتاجات من البحث، ثم مناقشته النتائج ومقابلتها بالفرضيات، ثم الخلاصة العامة وتقديم الاقتراحات.

2. مشكلة البحث:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد الفرص التي يبحث عنها التلميذ لإبراز قدراته المهارية وفرض نفسه من خلال الممارسة المستمرة للنشاط الرياضي، حيث يريد التلميذ الوصول إلى مستوى جيد وأداء أفضل، كما أنه دائماً يبحث عن التفوق من خلال المنافسات التي تجرى أثناء الحصة، ونرى هذا عند التلاميذ الذين يحبون الممارسة، لهذا من الأحسن الاهتمام بهذه الفئة من الأفراد الذين يختلفون عن غيرهم، والذين يمتازون بصفات ممتازة منها الفنية والمهارية والخلقية. وتجدر الإشارة إلى أن التحصيل الرياضي لا يتوقف على قدرات الفرد العقلية والبدنية، وإنما يتوقف أيضاً على عوامل تمثل أهم الصفات البدنية المميزة المتطورة عند التلاميذ. لذا فإن التعرف على ما يعانيه التلاميذ من نقص في التقدير لها يعتبر أمراً هاماً ومسؤولية مشتركة بين المهتمين والمختصين بمهدين الجانبين، حيث أن هذه المميزات البدنية تتطلب جهوداً لضمان الحصول على قدرات حركية هائلة ومميزة. كما أن لهم صفات سلبية تظهر من خلال حركاتهم بعد الإنجاز لمهارة ما وهذا يعني أنه لديهم بعض النقص في صفة من الصفات البدنية وهذا نتيجة إهمال المعلم لهم وكذلك عدم مراعاة منهاج التربية البدنية والرياضية لهذه الفئة المتميزة بقدرات حركية خارقة لدى عينة من التلاميذ وكذلك المشكلات التي يواجهها التلاميذ خلال فترة تعلمهم، حيث يعتبر الجانب البدني أحد العوامل المؤدية إلى نجاح وتفوق التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية ولمعرفة هذه مدى الاهتمام بهذه الصفات البدنية والأسباب التي تؤدي إلى ضعف في القدرات الحركية لدى التلاميذ طرحنا التساؤل كما يلي:

■ هل تأثر الألعاب الشبه الرياضية في تنمية بعض القدرات الحركية (القوة، الرشاقة، المرونة) ؟

3. أهداف البحث:

يكمن الهدف من هذا البحث في معالجة قضية هامة من قضايا مناهج التدريس في التربية البدنية ألا وهي مدى اهتمام برنامج التربية البدنية والرياضية بالقدرات الحركية للتلميذ ويمكن اختزال أهداف البحث في النقاط التالية :

- التعرف على بعض القدرات الحركية (القوة، الرشاقة، المرونة).
- التعرف على مدى اهتمام ومراعاة منهج التربية البدنية والرياضية الحالي بالألعاب الشبه رياضية
- التعرف على مدى اهتمام ومراعاة منهج التربية البدنية والرياضية الحالي للقدرات الحركية للتلاميذ.
- التعرف على دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية بعض القدرات الحركية (القوة، الرشاقة، المرونة) للتلاميذ خلا حصة التربية البدنية والرياضية.

4. الفرضية:

- الألعاب الشبه رياضية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض القدرات الحركية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

5. أهمية البحث:

إن الاهتمام بالقدرات الحركية من أهم ركائز حصة التربية البدنية والرياضية وتأتي أهميتها من أن التدريب عليها يعني التغيير في الفرد نحو الأفضل تحت تأثير الظروف والخبرات والمعارف والمهارات التي يمر بها التلميذ في المواقف التربوية والتعليمية لذا فان اثر حصة التربية والرياضية يظهران جليا في مستوى التلميذ البدني الإيجابي، و يمكن أن نحدد أهمية هذه الدراسة على أنه من القدرات الحركية عند التلاميذ على اختلافها وتنوعها تعكس خلا ما في أسلوب حصص التربية البدنية والرياضية في المدرسة أو الفرق الرياضية و أن القدرات الحركية لدى التلاميذ إذا لم يبادر التربويون بالبحث عن

أسباب نقصها وطرق تنميتها ستؤدي بالتلميذ إلى سوء التكيف البدني والحركي في الحصة بصفة خاصة والمدرسة وخارجها بصفة عامة، القدرات الحركية لدى التلاميذ لا تتطور إذا تركت بدون رقابة او مراعاة من المشرفين على درس التربية البدنية والرياضية.

6. مصطلحات البحث:

1.6 النشاط الرياضي المدرسي:

لغة: هو عبارة عن شبه رياضية تهدف الى تنمية القدرات الحركية للفرد.

اصطلاحا: هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعدّدة تحت إشراف قيادة متخصصة

2.6 القدرات الحركية:

لغة: قدرة الحركة الأنسانية التي تؤدي من قبل الكائن الحي .

اصطلاحا: قدرة الفرد على الاشتراك في عدد متنوع من المسابقات الرياضية.

الباب الأول

الدراسة النظرية

مدخل إلى الباب الأول:

خصص الباب الأول من هذا البحث إلى الدراسة النظرية ، حيث وبعد الاتفاق مع المشرف تم التوصل إلى إقرار فصلين كل فصل خصص للمتغيرات الأساسية للبحث وهي النشاط الرياضي المدرسي، القدرات الحركية وجاءت محتوياتها كالتالي :

خصص المحور الأول للنشاط الرياضي المدرسي حيث تم تعريفه وإعطاء مختلف المفاهيم والاتجاهات المفسرة له، إبراز أهدافه، وعلاقته بالتربية.

أما المحور الثاني فقد خصص للقدرات الحركية حيث تم شرح كل من القوة العضلية والرشاقة والمرونة وإبراز أنواع كل صفة من الصفات وأهميتها والعوامل المؤثرة عليها وكذلك طرق تنميتها .

الفصل الأول:

النشاط الرياضي

المدرسي

1 تمهيد:

النشاط الرياضي المدرسي هو جزء كامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد والمواطن الصالح واللائق من كل النواحي البدنية والاجتماعية والانفعالية ، وذلك عن طريق النشاط الرياضي بغرض تحقيق المهام، مع العلم أنه يكتسي أهمية بالغة في إعداد الفرد وهذا ما يجعله عنصر فعال في المجتمع، حيث أصبح علما قائما بذاته وفلسفته الخاصة ونظمه وقوانينه وأسس وقواعد يسير عليها.

2 مفهوم النشاط الرياضي المدرسي:

1-2 النشاط الرياضي:

النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعدّدة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام والتعليم الفني، وينطلق من الأسس العامة للسياسة التعليمية .

2-2 أهداف النشاط الرياضي:

يسعى النشاط الرياضي إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام والفني من خلال ما يلي:

- 1 - نشر الوعي الرياضي الموجّه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم.
- 2 - غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط الرياضي ومنها العمل بمفهوم روح الفريق الواحد وإدراك البُعد التربوي الصحيح للمنافسات الرياضية.
- 3 - تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة والسلوك القويم عن طريق بعض المواقف في الألعاب الجماعية والفردية وإكسابهم الثقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية.
- 4 - المساهمة في التخّص من التوتّر النفسي وتفريغ الانفعالات وإستنفاد الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية

والتكثيف الاجتماعي وتحقيق الذات.

5 - تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة.

6 - رفع مستوى الكفاءة البدنية للطلّاب عن طريق إعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات التي تُنمّي الجسم وتحافظ على القوام السليم.

7 - إكساب الطّالّاب المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصّحيّة لبناء الجسم السليم حتى يُؤدّي واجباته في خدمة مجتمعه بقوة وثبات.

8 - العناية والاهتمام بالطّالّاب الموهوبين في الألعاب الرياضية المختلفة والعمل على الارتقاء بمستوياتهم الفنية والمهارية.

3 توجيه البرامج:

ينبغي لكي تحقّق برامج النشاط الرياضي أهدافها التربوية المأمولة توجيهها وفق مايلي:

1 - إبراز أهمية النشاط الرياضي في حياة أبنائنا الطّالّاب وغرس المفاهيم والقيّم التربوية الفاضلة وفق تعاليم ديننا الإسلامي الحنيف.

2 - توجيه عنصر المنافسة بحيث لا تكون هدفاً في حد ذاتها وإنما تكون وسيلة تربوية مشوّقة وذلك بالتأكيد على المنافسات الشريفة والبعد عن مظاهر التعصّب.

3 - المساهمة في إعداد القيادات الواعية من الطّالّاب عن طريق إعطائهم الفرص الكافية للمشاركة في برامج الأنشطة من خلال لجان التنظيم والتحكيم والتسجيل.

4- النشاط الرياضي المدرسي والتربية البدنية:

ظهرت أهمية النشاط البدني في العصر الحديث حيث قلل التقدم السريع للمجتمعات الحديثة واستخدام تقنيات النقل الحديثة الجهد الذي يبذله الإنسان في التنقل والمشي. كذلك الانتشار الأخير لمجموعة من الأمراض أطلق عليها أمراض العصر، أو ما يعرف بالنمط المعيشي وعلى رأسها السمنة وداء السكري، وأمراض الشرايين، والسرطانات، وغيرها من الأمراض. ولتزايد الكلفة العلاجية لمثل هذه الأمراض توجه التركيز نحو الوقاية والتثقيف الصحي لمعالجة هذه المشاكل

الصحية. فالتوعية والتثقيف الصحي حول الحركة والتربية البدنية من السبل الوقائية للحيلولة دون التعرض لمثل تلك المشاكل إن لم يكن أهمها. وتمثل التربية البدنية عنصراً رئيساً ومظهرًا مهمًا في نمو الفرد على مدى سنوات عمره المتتابعة .

وخصوصًا في سنوات الدراسة. وفائدة اللياقة البدنية تتمثل في:

بناء جسم قوي خال من الأمراض.

- نمو في العضلات والقلب والرئتين يسمح بقوة، وسرعة، ورشاقة، وقدرة على الاحتمال للقيام بمهام الحياة.

- وجود عقل مستنير ومتحرر من القلق والخوف والتوتر.

- وجود روح لا تشعر بالأناية من حيث ارتباطها بعمل مهم بل تشعر بأنها جزء مهم من ذلك العمل. لذلك تعد التربية

البدنية مطلبًا أساسيًا وحاجة ضرورية لنمو الفرد، وأن عدم تحقيق هذا المطلب خلال بعض مراحل العمر يؤدي إلى

حدوث خلل أو قصور في عملية النمو. ومن خلال الدراسات والملاحظات الميدانية على أبنائنا الطلبة لوحظ وجود أكثرية

من الطلاب لا يهتمون بممارسة الرياضة ولا يمارسونها في أغلب الأحيان، وبدأت عليهم مظاهر عدة منها:

- عدم وجود قدرة على التحمل والتعب من أقل مجهود لدى بعض الطلاب.

- زيادة النحولة لدى بعض الطلاب وزيادة السمنة والإفراط عند بعضهم الآخر.

- عدم وجود هدف أو غاية عند بعضهم واتساع وقت الفراغ لديهم.

- ازدياد الهوة بين الطلاب والعنف حين الاجتماع لعدم وجود رابط اجتماعي.

من هنا كان الهدف إلى تجميع تلك الطاقات الشبابية وتوجيهها الوجهة السليمة وخصوصًا في عالم المدنية والميكنة الذي لا

يتميز بالحركة لتشجيع ممارسة الرياضة، حيث إن الرياضة للجميع، وهي أداة مهمة لترقية الحس وشفافية الشعور وبناء

الجسد السليم القويم وغرس روح الجماعة. النشاط الرياضي المدرسي هو نشاط تربوي وصحي في آن واحد، يعمل على

تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة النواحي الوجدانية والعقلية. والإدارة العامة للصحة المدرسية بوزارة التربية بدورها نجحت

منهجًا يهدف إلى العناية بالتوجه الوقائي والتوعية الصحية لمنسوبي الوزارة من طلاب وموظفين بالنشاط البدني وممارسة

الرياضة، وتشجيع الطلاب على تغيير السلوك والربط بين النمط المعيشي والصحة، وتبني العادات الصحية المعززة للصحة

. إن سعادة الإنسان معقودة على قوة جسمه وروحه، وإن الإسلام لا يحتقر الجسم بل يحترم الطاقة

الجسمية ويهتم بالإنسان جسمًا وعقلًا، ويزكي العقل والروح لأن الجسم السليم هو الذي يتحمل تكاليف العمل. واللياقة البدنية هي الأساس لظهورنا بأفضل مظهر، وهي بشكل أدق تؤمن لنا القدرة على القيام بالأعمال اليومية بنشاط وحيوية، وتؤثر بدرجة معينة على جودة اليقظة الذهنية وصحتنا النفسية، وذلك لأن ما نقوم به بأجسامنا يؤثر على ما نستطيع عمله بعقولنا.

5 خلاصة:

إن ممارسة أوجه أنشطة التربية البدنية والرياضية، دروسها، أنشطة داخلية وخارجية تعمل كوحدة واحدة وتكمل عمل بعضها البعض وتعتبر أيضا جوهر العملية التربوية فبدونها لا يمكننا تنمية وتطوير الجوانب المتعلقة بالشخصية الرياضية فلذلك يلزم الاهتمام بها واعطائها الكافي من العناية والحرص، قصد تحقيق عملية التفاعل الاجتماعي وهذا بغية الوصول الى الأهداف المرجوة منها باكتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها القيم الاجتماعية، وهذا ما أكده نبلي رمزي وناهد محمود سعد أن الأنشطة الرياضية الداخلية و الخارجية يجب أن لا تركز على فئة معينة من التلاميذ فقط، فالتعليم يجب أن يكون لجميع التلاميذ فرصة الاشتراك ولهذا كي يتسنى لهم الاندماج الاجتماعي في المؤسسة وخارجها.

الفصل الثاني:

القدرات الحركية

1- القدرات الحركية :

يعد اصطلاح القدرة الحركية ability motor من أكثر الاصطلاحات

اتساعا من حيث المكونات الأولية التي يتضمنها، إذ يرى الكثيرون العلماء إن القدرة الحركية أكثر اتساعا من اللياقة البدنية واللياقة الحركية . كما يشير البعض إليها . إن مفهوم القدرة الحركية العامة في مجال التربية البدنية يعادل في اتساعه وأهميته مفهوم الذكاء العام في علم النفس . وقد تناول العديد من العلماء والمختصين وضع تعاريف لمفهوم القدرات الحركية نذكر منها تعريف ماثيوز Mathews بكونها ((قدرة الفرد على الاشتراك في عدد متنوع من المسابقات الرياضية)) وقد عرفها ايكرت Eckert بكونها ((قدرة الفرد على انجاز نماذج حركية خاصة، شريطة ان تكون هذه النماذج شائعة الاستخدام في الانشطة الرياضية المتداولة ..))(وتشير القدرة الحركية الى مدى كفاءة الفرد في اداء المهارات الحركية المختلفة الاساسية كالجري - الوثب - التسلق والرمي . وان القدرة الحركية تحدد بالحالة الوظيفية للاجهزة العضوية وكذلك القياسات الجسمية كالطول والوزن وتركيب العظام والسمنة. وكذلك المكونات الحركية للاداء البدني كالقوة-السرعة-الجلد-الرشاقة-المرونة . تعد القدرات الحركية من القدرات المكتسبة التي يحتاج اليها الرياضي بشكل كبير في الاداء المهاري والخططي في معظم الفعاليات الرياضية ويمكن ان تتطور بشكل ملحوظ من خلال التدريب العلمي الصحيح. ويكتسب الانسان قدراته الحركية من خلال تفاعله مع المحيط او ان تكون موجودة على قدر معين فيه مثل:الرشاقة، المرونة، التوازن، المهارة. وقدرته على الحركة تأتي من خلال التدريب المستمر

وسميت القدرات لأنها قدرة للحركة الأنسانية التي تؤدي من قبل الكائن الحي، وتتمثل القدرات الحركية بالرشاقة - المرونة - القوة

1-2 ماهية الرشاقة:

تكسب الرشاقة الفرد القدرة علي الانسياب الحركي والتوافق والقدرة علي الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات ويرى (بيتر هرتز) أن الرشاقة تتضمن المكونات الآتية- :

-المقدرة علي رد الفعل الحركي.

- المقدرة علي التوجيه الحركي.
- المقدرة علي التوازن الحركي.
- المقدرة علي التنسيق والتناسق الحركي.
- المقدرة علي الاستعداد الحركي.
- خفة الحركة.

1-2-1 تعريف الرشاقة :

وتعني القدرة علي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه.

1-2-2 أنواع الرشاقة:

1-2-2-1 الرشاقة العامة:

وهي مقدرة الفرد علي أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.

1-2-2-2 الرشاقة الخاصة:

وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد.

1-2-3 أهمية الرشاقة :

- 1- الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة.
- 2- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.
- 3- كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوي أدائه بسرعة.
- 4- تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي.

1-2-4 طرق تنمية الرشاقة :

- 1- تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد اللاعب من المهارات.

2- خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب على أرض رملية.

3- التعبير في السرعة وتوقيت الحركات.

1-2-5 تمارين لتنمية الرشاقة :

1- وقوف الجلوس على أربع قذف القدمين خلفا.

2- وقوف الجري الرجزاجي.

3- وقوف الجري مع تغيير الاتجاه.

2- القوة العضلية:

للياقة البدنية : هي مستوي الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الامثل.

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة على استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة.

أو قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

2-1 أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من مظاهر النمو البدني الهامة، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركيا بين الصفات

البدنية الأخرى⁽¹⁾، لذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح للتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب التغلب على

مقاومات معينة ولكونها تساهم بقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في المجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الأداء

على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء لعنصر القوة العضلية ، وتمثل أحد

الأبعاد المؤثرة في تنمية بعض المكونات البدنية والأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة.

ويرى كثير من العلماء أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان

مستوى الأداء الحركي، وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية.

فيرى جنسن وفيشر (1972م) أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد، وأنها الواحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه وتقدمه.

كما يضيف كل من محمد حسن علاوي ومحمد رضوان (1989م) بأن هناك علاقة إيجابية عالية بين القوة العضلية والتعلم الحركي، وأن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة العضلية والمهارة في الأداء الحركي، وأن أي لاعب تتوافر لديه القوة والمهارة يستطيع بسهولة أن يتفوق على اللاعب الذي يمتلك أحد هذين العنصرين فقط دون العنصر الآخر.

ويؤكد ذلك محمد صبحي حسانين (1982م) كون القوة العضلية أهم القدرات البدنية على الإطلاق، فهي أساس تعتمد عليه الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة لإرتباطها بكل من القوام الجيد والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية، إذ يتوقف الإنجاز الحركي الشامل بدرجة كبيرة على مستوى ما يتمتع به الفرد من القوة العضلية حيث اتضح أن القوة من أهم العوامل الديناميكية لإتقان الأداء المهاري ذو المستوى العالي في جميع الألعاب والمنازلات التنافسية.

تعريف القوة العضلية:

نظرا لأهمية القوة العضلية في الممارسة الرياضية والتي شرحناها سابقا، فقد اجتهد عدد كبير من الخبراء في وضع تعريفات لها منها على سبيل المثال:

- يعرفها هارة بكونها "أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة".
- كما يعرفها زاتسيورسكي بأنها " قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها".
- كما يعرفها شتيلر (1983م) إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية سواء كانت ثابتة أو متحركة.
- بينما يعرفها هتنجر " بأنها مقدرة العضلة على إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي".

- ويعرفها ماتيفيف () 1964م " قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي " وتمثل المقاومات المختلفة في نظر ماتيفيف مايلي:

* التغلب على وزن الجسم كما يحدث في رياضة الجمباز ووالوثب على سبيل المثال.

* التغلب على المنافس كما في رياضة الجيدو والمصارعة والرياضات المشابهة.

* التغلب على الثقل الخارجي كما في رياضة رفع الأثقال ورمي المطرقة وقذف القرص.

* أثناء الاحتكاك كما في رياضة السباحة والتجديف والدراجات.

هذا بالنسبة للتعريف ولكن بالنسبة لتصنيفها إلى أنواع فيمكن معرفتها من خلال تقسيم

لارسون وفليشمان:¹

القوة المتحركة "الديناميكية" : ويعرفها لارسون بكونها " قدرة الفرد على دفع وزن الجسم أو توجيهه في أي اتجاه"،

ونلاحظ ذلك في رياضة الجيدو من خلال التغيير المستمر من مجالات الصراع بين الهجوم والدفاع ومحاوله فتح ثغرات وإخلال إتران المنافس.

القوة الثابتة "الستاتيكية" : ويعرفها لارسون بكونها " قدرة الفرد على دفع أو شد الجهاز أو ضغط الجسم في وضع

معين لأقصى فترة زمنية"، ففي رياضة الجيدو ويظهر ذلك أثناء القيام بمنع دوران الخصم لتنفيذ الرمية وإيقافه، وكذلك أثناء القيام بإحدى مهارات التثبيت ومحاوله إبقاء الخصم تحت السيطرة (25ثا).

القوة المتفجرة "انطلاقية" : ويعرفها فليشمان بكونها "قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة" ويمكن لنا ملاحظة

ذلك في رياضة الجيدو عند تنفيذ إحدى مهارات الرمي بقوة الخطف أو النتر والرفع بقوة وبسرعة فائقة مما يؤدي ذلك إلى احتساب الرمية (إييون)، حيث إن شدة القوة وسرعة الرمي لم تمكن المنافس من فسادها أو تطليعها أو أن المية تفقد أحد شروط احتسابها كرمية كاملة.

ويتفق جاكسون() مع لارسون وفليشمان في هذه العناصر ولكن زاد عليها عنصر تحمل القوة: وهذا العنصر مهم جدا للاعب الجيد و يظهر من خلال زيادة زمن المباراة في حالة التعادل أو لعب أكثر من مباراة في فترة واحدة أو يوم واحد، فاللاعب المد جيد لا يشعر

بأي تعب عضلي سواء بالنسبة لعضلات ذراعية أو رجليه أو الظهر نتيجة للجهد المبذول في الصراع.

2-2 العوامل المؤثرة فيها:

- مساحة المقطع الفسيولوجي.
- زوايا الشد العضلي.
- اتجاه الألياف العضلية.
- العمر الزمني والتغذية والراحة.
- الوراثة.
- حالة العضلة قبل بدء الانقباض.
- فترة الانقباض العضلي.

2-3 أنواع القوة العضلية:

2-3-1 القوة العظمي:

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي . أو أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة.

2-3-2 القوة المميزة بالسرعة:

هي القدرة علي إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة .

2-3-3 تحمل القوة:

هي مقدرة العضلة علي العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة دون حلول التعب . أو هي كفاءة الفرد في التغلب علي التعب أثناء المجهود المتواصل.

3- تدريبات تنمية القوة العضلية:

- 1- (وقوف فتحا . حمل ثقل) ثني الركبتين .
- 2- (وقوف فتحا . حمل ثقل) ثني الذراعين .
- 3- (وقوف . حمل ثقل) المشي للأمام مع الطعن .
- 4- (انبطاح . ثبات الوسط) مد الذراعين .
- 5- (وقوف) الهبوط من ارتفاع ثم الوثب للأمام .

4- طرق تنمية القوة العضلية:

- 1- التدريب الفترتي منخفض الشدة : وعن طريقة يمكن تنمية تحمل القوة.
- 2- التدريب الفترتي مرتفع الشدة : وعن طريقة يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة.
- 3- التدريب التكراري : وينمي القوة القصوي والقوة المميزة بالسرعة.

5- المرونة:

المرونة تعني قدرة الفرد علي أداء الحركات الرياضية إلي أوسع مدى تسمح به المفاصل حيث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه.

5-1 تعريفها:

تعني قدرة الفرد علي أداء الحركة بمدى واسع أو هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.
أو هي المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه في الحركة أو القدرة علي أداء الحركات لمدي واسع.

5-2 العمر الزمني المقاس للمرونة:

إن المرونة من الممكن إنجازها في أي عمر علي شرط أن تعطي التمرين المناسب لهذا العمر ومع هذا فإن نسبة التقدم لا يمكن أن تكون متساوية في كل عمر بالنسبة للرياضيين وبصفة عامة الأطفال الصغار يكونون مرنون وتزيد المرونة أثناء سنوات الدراسة ومع بداية المراهقة فإن المرونة تميل إلي الابتعاد ثم تبدأ في النقصان . والعامل الرئيسي المسئول علي هذا النقصان في المرونة مع تقدم السن هي تغيرات معينة تحدث في الأنسجة المتجمعة في الجسم ولكن التمرين قد يؤخر فقدان المرونة المتسببة من عملية نقص الماء بسبب السن وهذا مبني علي فكرة أن الإطالة تسبب إنتاج أو ضبط المواد المشحمة بين ألياف الأنسجة وهذا يمنع تكوين الالتصاق ومن بين التغيرات الطبيعية المرتبطة بتقدم السن الآتي :

- 1 - كمية متزايدة من ترسبات الكالسيوم.
- 2 - درجة متزايدة من استهلاك الماء.
- 3 - مستوي متزايد من التكرارات.
- 4 - عدد متزايد من الالتصاقات والوصلات.
- 5 - تغير فعلي في البناء الكيميائي للأنسجة الدهنية.
- 6 - إعادة تكوين الأنسجة العضلية مع الأنسجة الدهنية.

خطورة تمارين الإطالة:

إن تمارين الإطالة لا يجب أن تعتبر علاجاً فالنسبة لبعض الرياضيين فإن المطاطية ربما تزيد فعلاً من احتمال إصابة أربطة الجسم والمفاصل . وأساس هذا الاعتقاد أن المرونة الزائدة عن الحد ربما تفقد مفاصل الجسم الرياضي استقرارها وثباتها ويرى بعض الخبراء أن المفاصل المرشحة أكثر من اللازم ربما تؤدي في نهاية الأمر إلي التهاب المفاصل للرياضي .
وهنا يجب أن نتساءل ما هي الاحتياطات المناسبة للإطالة ومتي يجب أن لا ينصح بها وأهم هذه الاحتياطات هي ما يلي

:-

((لا يجب أن تمارس تمارين الإطالة إذا)) ؟

-تحرك مكان العظمة.

-كان عندك كسر حديث في العظمة.

-كان هناك اشتباه في حدوث التهاب حاد أو مرض معدي في أو حول المعصم.

-كان هناك اشتباه في وجود التهاب المفاصل.

-كان هناك ألم حاد في حركة المعصم أو تطويل العضلة.

-كان هناك التواء أو جذع حديث.

-كنت تعاني من مرض جلدي أو في الأوعية الدموية.

-كان هناك نقص في مدي الحركة.

((التمرين ذو المستوى العالي)) (X-Rated)

إن كل إمداد في الواقع يمثل درجة ما من المخاطرة واحتمال الإصابة يعتمد علي متغيرات عديدة بما في ذلك حالة الرياضي

من التدريب والعمر والإصابات السابقة والتكوينات الجسمية الغير طبيعية والإجهاد والتدريب الغير مضبوط.

ويسمي الإجهاد هنا X-Rated أي ذو مستوى عالي ونعني بذلك أنها كلها متقدمة أو خطيرة للذين يبدءون برنامجا

للتدريب وربما أيضا بالنسبة لبعض الرياضيين . ولا حاجة للقول أن كثيرا من هذه التدريبات تعتبر جزء أساسيا من ارقص

وألعاب القوى والمصارعة واليوجا والفنون العسكرية.

5-3- أنواع المرونة:

1- مرونة إيجابية : وهي تتضمن جميع مفاصل الجسم.

2- المرونة الخاصة : تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعينة.

5-4- طرق تنمية المرونة:

1- الطريقة الإيجابية.

2- الطريقة السلبية.

3- الطريقة المركبة.

5-5- العوامل المؤثرة في المرونة:

1- العمر الزمني والعمر التدريبي.

2- نوع الممارسة الرياضية.

3- نوع المفصل وتركيبه.

4- درجة التوافق بين العضلات المشتركة.

5- نوع النشاط المهني خارج التدريب.

6- الحالة النفسية للاعب.

5-6- أهمية المرونة:

1- تعمل علي سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني.

2- تساعد علي الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد.

3- تساعد علي تأخير ظهور التعب.

4- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس.

5- المساعدة علي عودة المفاصل المصابة إلي حركتها الطبيعية.

6- تسهم بقدر كبير علي أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة.

7- إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة.

5-7- تدريبات تنمية المرونة:

(1- وقوف) عمل قبة.

(2- وقوف فتحة) ثني الجذع أماما أسفل.

(3- انبطاح) ثني الجذع خلفا عاليا.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

1 تمهيد:

يشمل هذا الفصل توضيح منهج البحث و الإجراءات الميدانية بغية تحقيق أهداف البحث، وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع، عينة البحث، مجالات البحث ، كما سيتم التطرق إلى عرض أدوات البحث والخطوات المنهجية في بنائها ثم سيتم التطرق إلى الأسس العلمية المحددة لها . ثم نقوم بعرض دقيق للوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الباحث في معالجة النتائج المتحصل عليها. وفي الأخير نعرض لل صعوبات التي واجهتنا أثناء القيام بالبحث .

1 . منهج البحث:

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

2 . عينة البحث:

2.1 . العينة التجريبية : تتكون من 45 تلميذ من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من

13 إلى 15 سنة، يدرسون بمتوسطة مداح عبد القادر بمدينة المحمدية (ولاية معسكر).

2.2 . العينة الضابطة : وتتكون هي الأخرى من 45 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يدرسون

بمتوسطة مبرك العربي بالمحمدية (ولاية معسكر).

2 . 3 . مجالات البحث:

2.3.1 . المجال البشري : تتكون عينة البحث من 90 تلميذ، تم اختبارهم بصفة عشوائية من مدرستين

ابتدائيتين، بحيث 45 تلميذ من متوسطة مبرك العربي اختبروا كعينة ضابطة و 45 تلميذ الأخرى من متوسطة

مداح عبد القادر اختبروا كعينة تجريبية ، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم مالمجال المكاني :

لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبلي

والبعدي بساحتي المدرستين ، بحيث آن لكلتا المتوسطتين نفس الأرضية.

2. 3. 3. المجال الزمني :

استغرقت فترة العمل من 2020/01/15 إلى غاية2020/03/07 ، بحيث أجريت الاختبارات القبلي بتاريخ

2020/02/20 ودامت مدتها 90 د لكل عينة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية

2020/02/26 وبحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع و بشكل متفرق ،أي ساعة كل يوم أحد و أربعاء ، في الفترة

المسائية. ثم أجرينا الاختبارات البعدي بتاريخ 2020/02/30 ودامت مدتها هي الأخرى 90 د و لكل عينة كذلك.

3. أدوات البحث :

. المراجع والمصادر .

. الاختبارات والقياسات .

. الطرق الإحصائية .

. عتاد البحث والمتمثل في(كرتي قدم، كرتي يد، كرتين طبيتين، أربعة حواجز، ستة كراسي و كرسي بدون ظهر، ديكامتر،

ميقاتي ، صافرتان).

4. صعوبات البحث:

. صعوبة في التحصل على العتاد الرياضي .

. نقص المراجع وندرتهما في المكتبة الجامعية.

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

5. 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.

5. 1. 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.

2.5. 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 اكبر من القيمة الجدولية ، و ذلك يكشف عن صدق الاختبارات .

معامل اختبار بيرسون	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.

3.5. موضوعية الاختبارات :

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

6. مواصفات الاختبارات البدنية :

1.6. 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 :

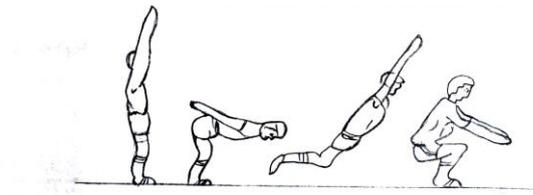
- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض .

- 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 إختبار الوثب العريض من الثبات

2.6. الجري المتعرج لفليشمان :

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

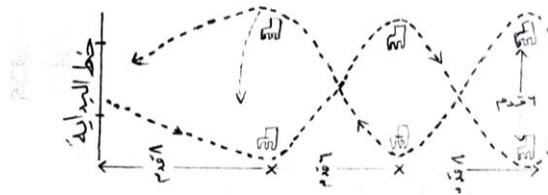
ب. الأدوات : ستة كراسي ، ساعة إيقاف .

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

السير المحدد ، على إن يقوم بدورتين ، و تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية (انظر الشكل رقم 2)

د. توجيهات :

- يجب إتباع خط السير المحدد .
- إذا أخطا المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد لن يحصل على الراحة الكافية .
- يجب عدم لمس الكراسي أثناء الجري .
- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين (محمد صبحي حسانين, القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية, ط 4 ص 277 ، 2001) .



شكل رقم "02" يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

3.6. 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

7. الوسائل 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 :

- النسبة المئوية
- مقياس النزعة المركزية المتمثلة في المتوسط الحسابي.
- مقياس التشتت المتمثلة في الانحراف المعياري .
- معامل ارتباط بيرسون لحساب ثبات المقاييس المقترحة.
- معامل الصدق الذاتي
- اختبار " ت " ستيودنت

13 خلاصة:

سمح لنا هذا الفصل بتحديد الرؤية عن كيفية تحديد منهج البحث والعينة وأدوات البحث والطرق والأسس العلمية التي اتبعناها للوصول إلى تحديد إجراءات البحث المنهجية والطرق الإحصائية لمعالجة النتائج الخام وكيفية تحديد الدلالة لتسهيل مناقشة النتائج وتفسيرها .

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2. عرض وتحليل النتائج:

1.2. نتائج الاختبارات القبلية للعينه الضابطة والتجريبية في العناصر البدنية المستهدفة (قوة .

رشاقة . مرونة).

الدلالة	د خ	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		

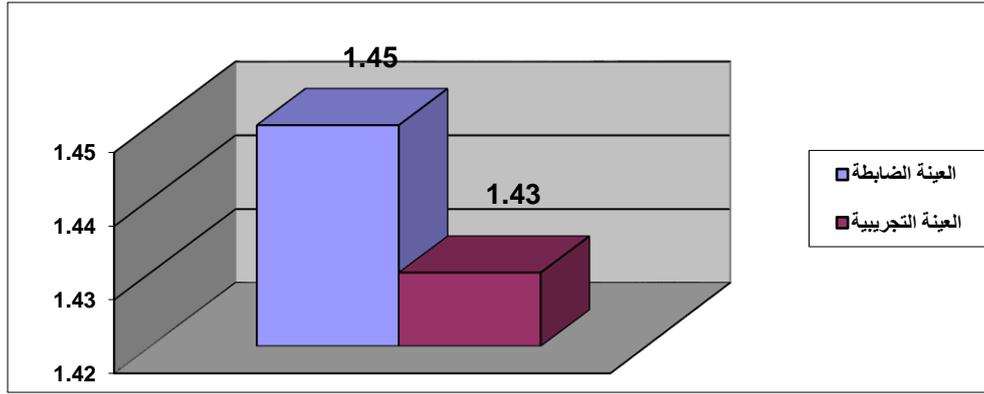
جدول رقم " 4 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة.

من خلال الجدول رقم " 4 " يتضح أن العينه الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (0.08 ± 1.45) وحققت

العينه التجريبية متوسط حسابي قدره (0.10 ± 1.43) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.17 والتي كانت اصغر من

قيمة ت الجد ولية 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.

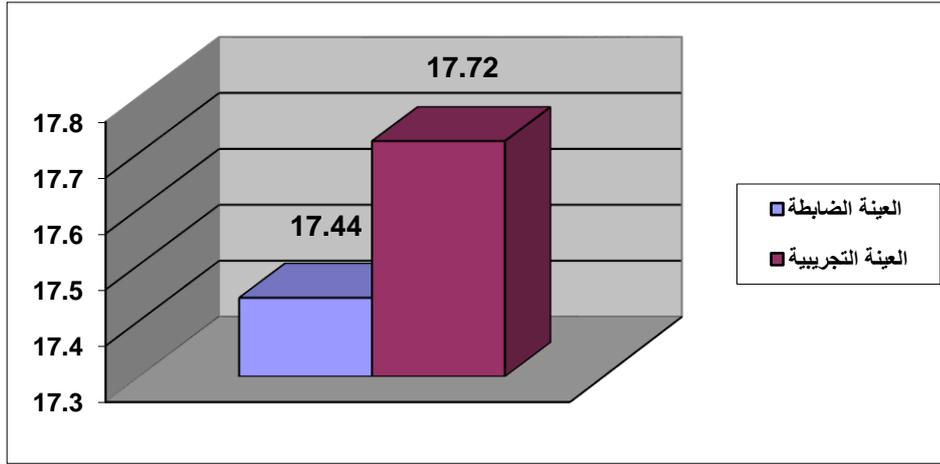


مخطط أعمدة رقم "4" يبين النتائج القبليتين للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة.

الدالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	
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 (1.27 ± 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
 إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة الرشاقة.

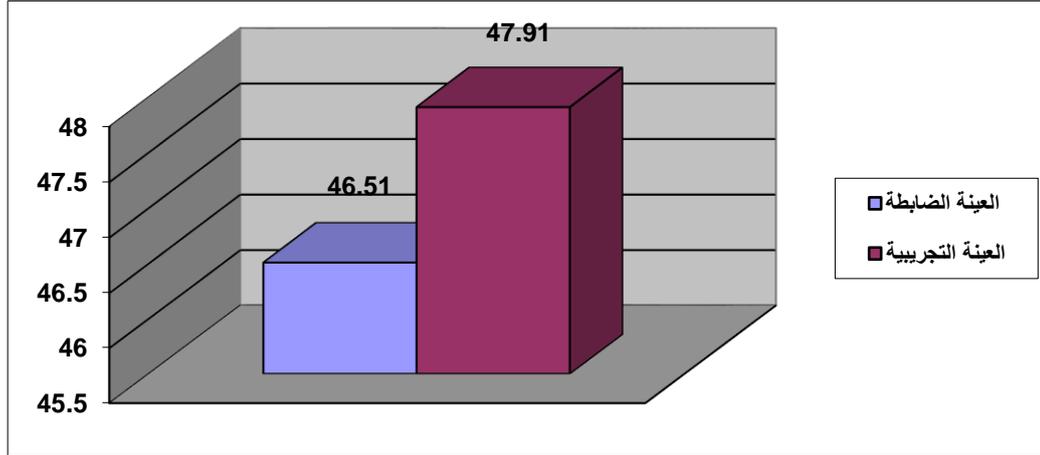


مخطط أعمدة رقم "5" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة

الدالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	العينتين
										الضابطة
غير دال	0.05	1.67	1.30	1.67	1.12	24.26	4.92	46.51	45	العينتين
						27.13	5.21	47.91	45	التجريبية

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

من خلال الجدول رقم " 6 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (46.51 ± 4.92)
 وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (47.91 ± 5.21) 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، وهذا 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

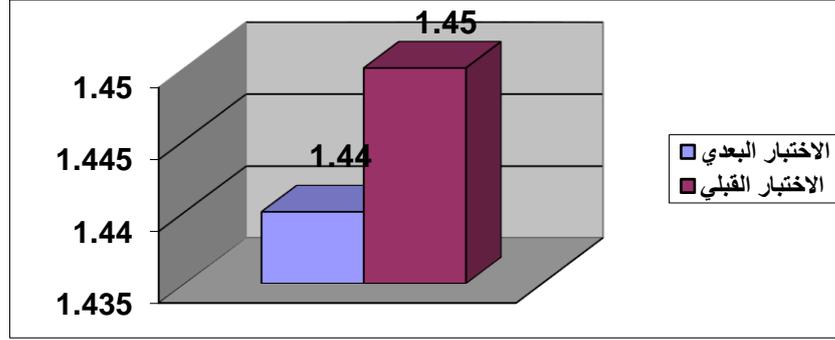
سواء بين الأفراد أو بين الأفواج. و كما يؤكد ذلك أيضا " احمد أمين فوزي " بأن التلميذ في هذه المرحلة يميل إلى التنافس من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى (انظر الصفحة 30).

2.2 . نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينه الضابطة في الصفات البدني المستهدفة (قوة . رشاقة . مرونة

الاختبار القبلي	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 (0.09 ± 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 إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة القوة .



مخطط أعمدة رقم " 7 " يبين النتائج القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة في صفة القوة

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

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

صفة الرشاقة

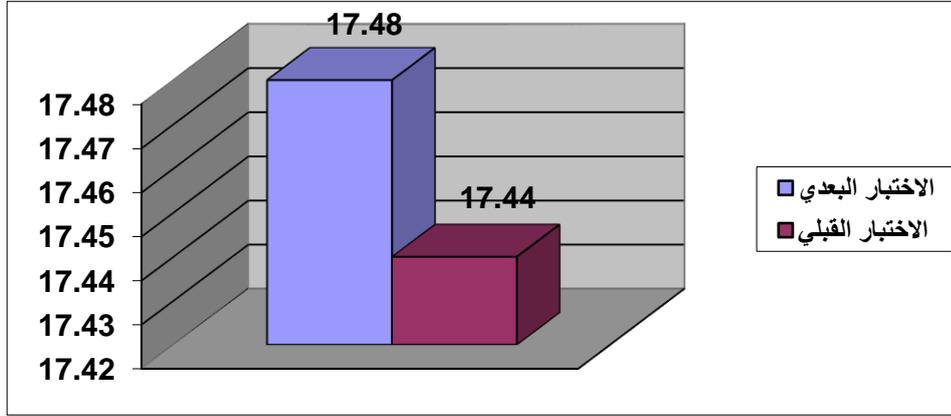
من خلال الجدول رقم " 8 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (

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.



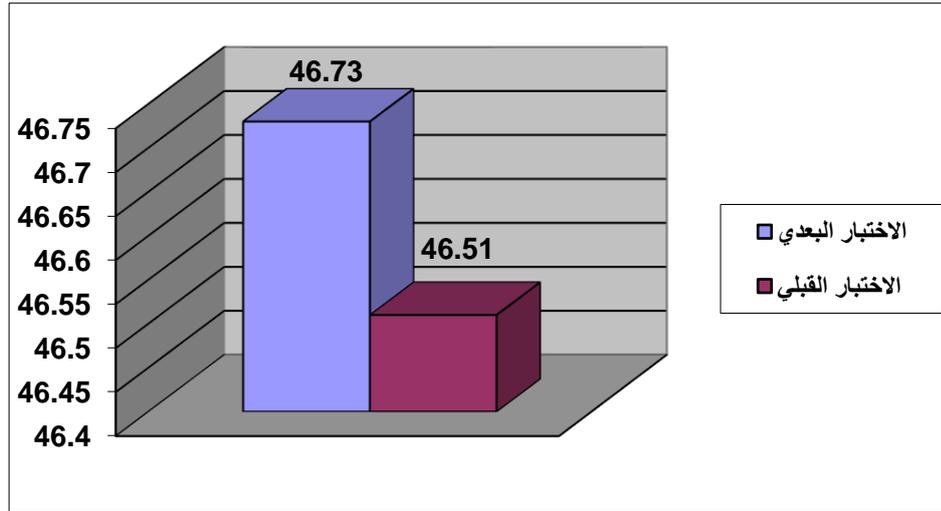
مخطط أعمدة رقم " 8 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة

الاختبار	ن	س	ع	ع ²	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة	اختبار المرورية للعينة الضابطة	
											الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
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 للعينة 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 للعينة الضابطة في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم "9" يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة 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 أكده " 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.

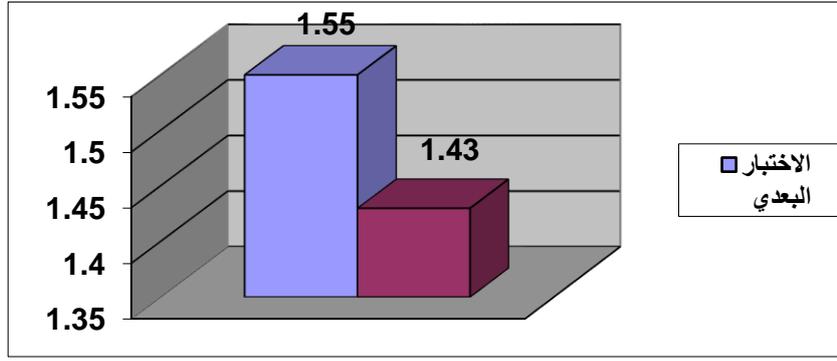
3.2. نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية في الصفات لبدنية

المستهدفة (قوة . رشاقة . مرونة)

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

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

من خلال الجدول رقم " 10 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (0.10 ± 1.43) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (0.11 ± 1.55), 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 للعينة التجريبية في صفة القوة.



مخطط أعمدة رقم " 10 " يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في صفة القوة

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

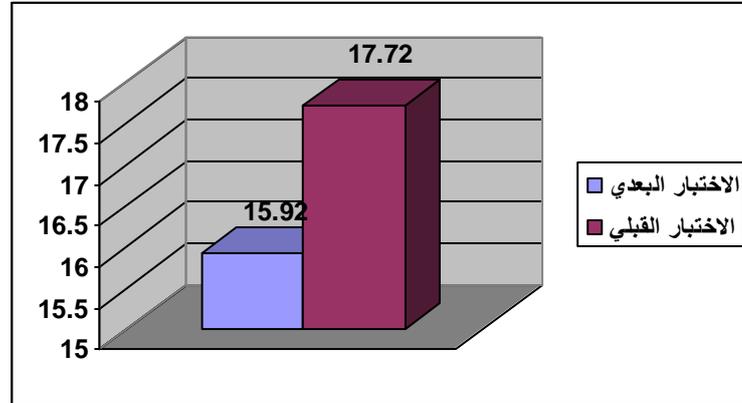
جدول رقم " 11 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة .

من خلال الجدول رقم " 11 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (

1.30 ± 17.72) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (0.87 ± 15.92) , وبلغت قيمة ت

المحسوبة 7.59 وهي أكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 ،

وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة.



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

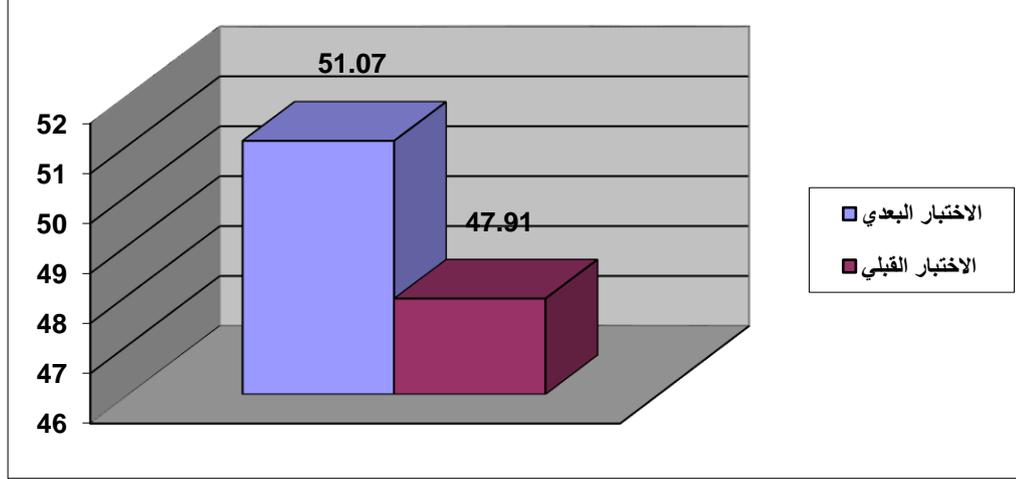
الاختبار	ن	س	ع	ع ²	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدالة	خطأ المعرولة للعينة التجريبية	
											الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
الاختبار القبلي	45	47.91	5.21	27.13	1.10	1.67	2.91	1.67	0.05	دال	الاختبار القبلي	47.91 ± 5.21
الاختبار البعدي	45	51.07	4.96	24.60	1.10	1.67	2.91	1.67	0.05	دال	الاختبار البعدي	51.07 ± 4.96

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 القبلية 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 اجل 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).

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

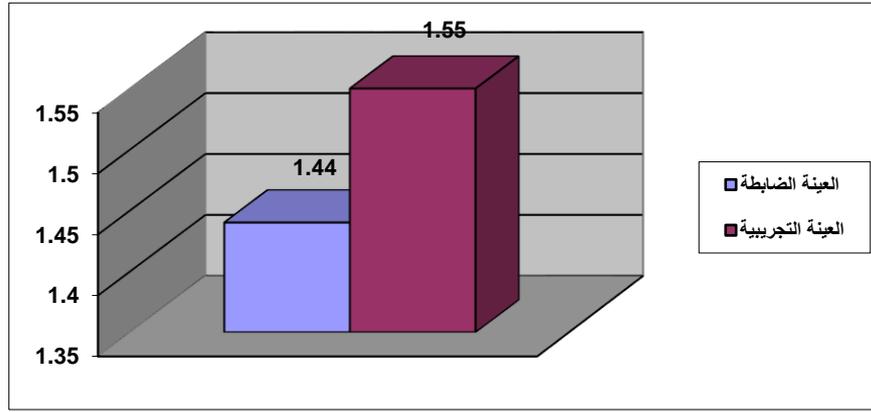
المستهدفة (قوة . رشاقة . مرونة).

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	
دال	0.05	1.67	4.47	1.67	1.36	0.009	0.09	1.44	45	العينة الضابطة
						0.01	0.11	1.55	45	العينة التجريبية

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

القوة

من خلال الجدول رقم " 13 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (0.09 ± 1.44) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (0.11 ± 1.55) وبلغت قيمة ت المحسوبة 4.47 والتي كانت أكبر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق دال إحصائيا أي معنوي بين العينتين في صفة القوة

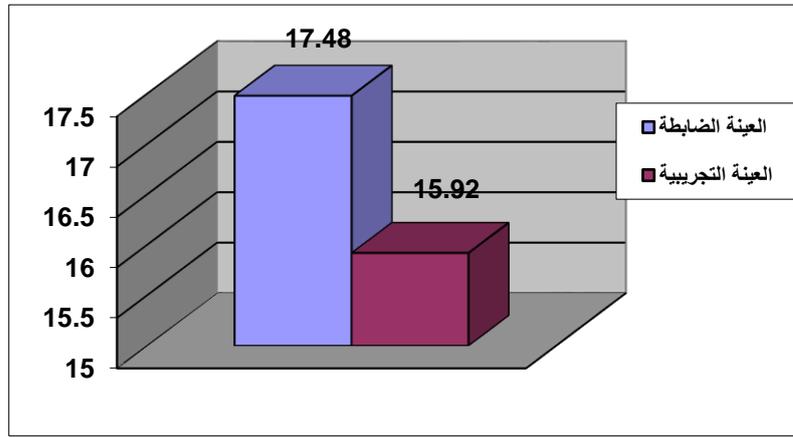


مخطط أعمدة رقم " 13 " يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

الدالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	العينة	الأبحاث الهندسية البيئية والسلامة
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	دخ	تج	تم	فج	فم	ع ²	ع	س	ن	الاختبار التفاضلي للمرونة	
										العينة الضابطة	العينة التجريبية
دال	0.05	1.67	4.01	1.67	1.09	26.75	5.17	46.73	45	العينة الضابطة	العينة التجريبية
						24.61	4.96	51.07	45	العينة التجريبية	

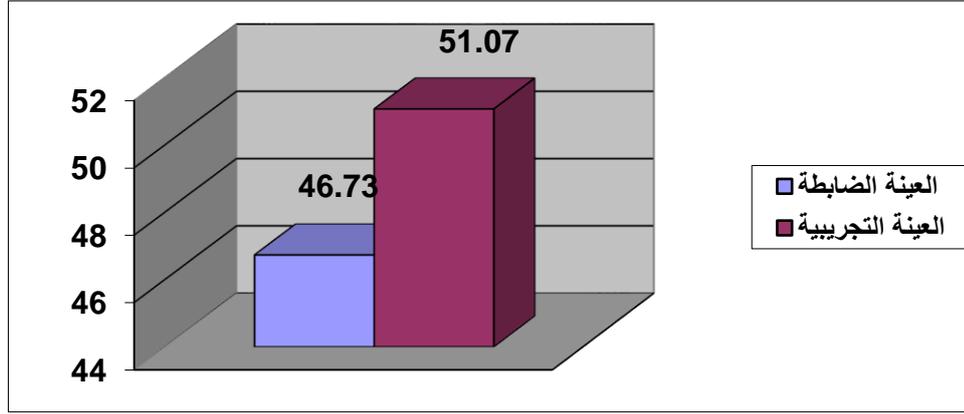
جدول رقم " 15 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

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 الزين" 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).

1 . الاستنتاجات العامة:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحث 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 والبعدي 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 . مقارنة النتائج بالفرضيات:

الفرضية:

*للألعاب الشبه رياضية اثر ايجابي في تنمية القدرات الحركية (القوة، المرونة، الرشاقة) 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 أن الألعاب الشبه الرياضية المقترحة كان لها الأثر الايجابي في تنمية القدرات الحركية للعينة التجريبية.

3. الخلاصة:

أن الوقوف على 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(13-15 سنة) خلال درس التربية البدنية والرياضة ، ويهدف البحث إلى الكشف عن دور الألعاب الصغيرة على افتراض أن تحدث هذه الأخيرة تحسنا في الجانب البدني لدى العينة التجريبية.

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

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحث إلى أن استعمال الألعاب الصغيرة فعال في تنمية الصفات البدنية المستهدفة لدى تلميذ الطور الثاني و ذلك لتماشيها 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.

4 . التوصيات:

(1) نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الصغيرة الملائمة لخصوصيات التلميذ النفسية و البدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية (13 .15 سنة) .

(2) نوصي باستثمار طاقات التلاميذ من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.

(3) نوصي بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب الصغيرة حتى تلبي 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 ارتءينا أن نقدمها وذلك قصد لفت انتباه المدرسين إلي طريقة الالعا ب الصغيرة وأهميتها في مجال التدريس الحديث .

المراجع

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 شلبي، مصطفى حسين باهي، الدافعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- أسامة كامل الراتب، علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997.
- 1999.
- تامر 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.
- خوارى 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 الشريني، 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 الالعب للصغاروالكبار, منشأة المعارف, الاسكندرية, 1996.

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

• قاسم المندلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية دارا لفكر العربي، 1990.

• 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 ، ط1 1977.

• رحموني 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، ص105

باللغة الفرنسية:

• B R alerman, manuel de psychologie de sport, éditio

Vigot, paris, 1981.

• E. hahn, entrainement sportif de l'enfant, édion vigot

Paris, 1981.

• Eric bottym, entrainement 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'entrainement, édition vigot,1986.
- Matviev, aspects fondamentaux de l'entrainemen Paris, 1986.

l'entrainemen

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

الملحق رقم 01

نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينه الضابطه

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

الملحق رقم 02: نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية

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

Abstract

The effect of using quasi-sports on developing some motor abilities (strength, flexibility, agility) for intermediate education pupils

The aim of this research is to study the most important effects resulting from the inclusion of semi-sports games characteristic of third year average pupils currently on the physical education and sports curriculum on the ground, and thus on achieving its stated and desired goals and its reflection on the motor abilities of third year intermediate students. We hypothesized that the semi-sports games had a positive effect on the development of pupils' motor abilities (agility, flexibility). The research sample consisted of 90 students and distributed evenly 45 for each of the intermediate school of Maddah Abdul Qadir and the brothers Bin Shaneen, representing 5% of the original community of the city of Muhammadia. They selected randomly from third-year intermediate students. To achieve the objectives of the research, physical exams were used by the students. It was found that the semi-sports games have an effect on the movement abilities of pupils. Accordingly, we propose to reconsider the current Physical Education Curriculum and make it adapt to the physical needs of the pupils in order to achieve its goals in the school sports activity among the students.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : أثر استخدام شبه الألعاب الرياضية في تنمية بعض القدرات الحركية (القوة، المرونة،

الرشاقة) لتلاميذ التعليم المتوسط

هدف هذا البحث إلى دراسة أهم التأثيرات الناتجة عن ادراج الألعاب الشبه رياضية المميّزة لتلاميذ السنة الثالثة متوسط حاليا على منهاج التربية البدنية والرياضية في ارض الواقع ، وبالتالي على تحقيق أهدافه المعلنة والمرجوة وانعكاس ذلك على القدرات الحركية عند تلاميذ السنة الثالثة متوسط. وقد افترضنا أن الالعاب الشبه رياضية تأثر ايجابيا على تنمية القدرات الحركية للتلاميذ(قوة رشاقة مرونة). تكونت عينة البحث من 90 تلميذ و موزعين بالتساوي 45 لكل من متوسطة مداح عبد القادر والاخوة بن شنين تمثل 5 % من المجتمع الأصلي لمدينة المحمدية اختيروا بطريقة عشوائية من تلاميذ السنة الثالثة متوسط . ولتحقيق أهداف البحث استخدم اختبارات بدنية عند التلاميذ . تم التوصل إلى أن الالعاب الشبه رياضية لها تأثير في القدرات الحركية لدى التلاميذ . وعليه نقترح إعادة النظر في منهاج التربية البدني الرياضية الحالي وجعله يتكيف مع احتياجات التلاميذ البدنية منها لتحقيق أهدافه في النشاط الرياضي المدرسي عند التلاميذ.