



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية والتعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية



مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية  
بعنوان:

تأثير وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب  
الصغيرة في تنمية المرونة وسرعة الاستجابة  
لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-10) سنوات

بحث تجريبي أجري على تلاميذ الصف الخامس في التعليم الابتدائي \* حي 600 مسكن - خروبة \* مستغانم

تحت إشراف الأستاذ:

د. بوعزيز محمد

من إعداد الطالبة:

❖ بلهاشمي فاطيمة

السنة الجامعية: 2017 / 2018

# الأهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة  
وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا على انجاز هذا العلم  
إلى من قال فيهما الله ﷻ

" واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمها كما ربياني صغيرا "

أهدي ثمرة تعبتي إلى

من سهرت الليالي من أجلي إلى نبع الحنان إلى أحب قلب دفعني الى تخطي الصعوبات من اجل تحقيق  
احلامي الى من تعبت لراحتي و فرحت لفرحتي و حزنت لحزني الى اغلى امرأة في الوجود "أمي" العزيزة  
أطال الله في عمرها.

إلى من ضحى بأغلى ما يملك كي أصل الى ما وصلت إليه الى من كان سندي وحصد الاشواك عن  
دربي الى الذي يشقى من أجل راحتي الى من علمني مبادئ الحياة و قيمها "أبي" العزيز.

إلى إخوتي وأخواتي "نادية" و "عبد القادر" و "عبد السلام" و "بن ذهبية" والكتاكتيت الصغار "هاجر"،  
"عبد الحق" و "هناء" وأهدي ثمرة جهدي إلى روح أخي الطاهرة الذي نسال الله عز وجل أن يتغمده برحمته  
الواسعة وان يسكنه فسيح جناته ان شاء الله ..... "محمد" ..

الى عائلة "صحراوي" و بالأخص "صحراوي طيب".

إلى كل صديقاتي وكل طلبة السنة الثالثة تخصص التربية وعلم الحركة

إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية

دفعة 2017م / 2018 م.

بإلهاتمي فاطيمة

# شكر وتقدير \*

اللهم أكرمنا بنور الفهم واخرجنا من ظلمات الوهم وزين أخلاقنا بالحلم واجعلنا من الذين يستمتعون القول فيتعوبون أحسنه.

عملا بقول الرسول ﷺ " مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ "

نحمد الله تعالى الذي وفقني في انهاء هذا العمل المتواضع وأتقدم بجزيل الشكرات الى كل من ساعدني في انجاز هذا البحث من قريب او بعيد وأخص بالذكر الدكتور "بوعزيز محمد" الذي لم يبخل علي بشيء سألته عنه وأرجو منه العفو وأتقدم له بجزيل الشكر والامتنان على كل النصائح والتوجيهات التي قدمها لي خلال مدة الانجاز، فكان نعم المشرف كما أتقدم بالشكر الجزيل لأساتذتنا الكرام استاذة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم.

بدون أن انسى معهد التربية البدنية والرياضية لتقدمه لنا التسهيلات اللازمة لإجراء هذا البحث

وفي الاخير نسال الله عز وجل أن يوفقنا وياكم خدمة العلم والمعرفة.

## الملخص:

عنوان الدراسة: تأثير وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية المرونة وسرعة الاستجابة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-10) سنوات.

تهدف الدراسة إلى اقتراح وحدات تعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة والتعرف على مدى تأثير هذه الوحدات في تنمية صفتي المرونة وسرعة الاستجابة للتلاميذ في المرحلة الابتدائية بعمر (9-10) سنوات، ولهذا افترضت الطالبة الباحثة أن الوحدات التعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة لها أثر إيجابي في تنمية صفتي المرونة وسرعة الاستجابة لدى تلاميذ السنة الخامسة بعمر (9-10) سنوات، حتى تمثلت عينة البحث في 30 تلميذ مختارين عشوائياً مقسمين إلى عينتين 15 عينة ضابطة و15 عينة تجريبية، وهذا باستخدام المنهج التجريبي، واعتمدنا في بحثنا على التجربة الاستطلاعية من أجل سيكومترية الأداة صدق وثبات الاختبارات بالإضافة إلى استخدام الاختبارات البدنية للوحدات التعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة والوسائل الإحصائية وفي الأخير استخلصت الباحثة على ضوء الدراسة النظرية، والدراسة الميدانية والدراسة الإحصائية للنتائج الخام، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين العينة الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية وان الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة كان لها دور فعال في تنمية صفتي المرونة وسرعة الاستجابة لدى التلاميذ ومن خلال ما اسفرت عنه نتائج البحث نوصي بضرورة ادراج وحدات تعليمية باستخدام ألعاب صغيرة في برامج درس التربية البدنية والرياضية للمدارس الابتدائية لما له من أثر إيجابي في تنمية أهم القدرات البدنية للتلاميذ بعمر (9-10) سنوات وضرورة إجراء دراسات أخرى على عينات أخرى.

## الكلمات المفتاحية:

الوحدات التعليمية المقترحة، الألعاب الصغيرة، المرونة، سرعة الاستجابة، تلاميذ الطور الابتدائي، المرحلة العمرية (9-10) سنوات.

## **Résumé :**

**Titre de l'étude:** Effet des unités éducatives proposées en utilisant des petits jeux dans le développement de la flexibilité et de la réactivité des élèves au primaire (9-10 ans).

L'étude vise à proposer des modules de formation à l'aide de petits jeux et d'identifier l'ampleur de l'impact de ces unités dans le développement de la flexibilité de recettes et de réactivité aux étudiants la vitesse de l'âge de l'école primaire (9-10 ans), et ce chercheur étudiant supposé que les unités d'enseignement à l'aide de petits ont des jeux un impact positif sur le développement de la flexibilité de la recette et la rapidité de réponse aux étudiants de la cinquième année d'âge (9-10 ans), ont même représenté la même recherche dans les 30 étudiants sélectionnés répartis en deux échantillons agent 15 échantillons et 15 échantillon expérimental, ce qui est au hasard en utilisant la méthode expérimentale, et nous avons adopté dans nos recherches en reconnaissance afin d'expérimenter Seacometry En outre, le chercheur a étudié à la lumière de l'étude théorique, l'étude de terrain et l'étude statistique des résultats bruts, l'existence de méthodes de signification statistique dans les tests à distance entre l'échantillon de contrôle et l'expérience en faveur de L'échantillon expérimental et les unités éducatives proposées à l'aide de petits jeux ont joué un rôle actif dans le développement des deux classes de flexibilité et de réactivité des élèves. L'utilisation de petits jeux dans une leçon d'éducation physique et des programmes sportifs pour les écoles primaires a un impact positif de mil sur le développement des capacités physiques les plus importants des élèves âgés (9-10) ans et la nécessité de mener d'autres études sur d'autres échantillons?

### **les mots clés:**

Unités éducatives, petits jeux, flexibilité, vitesse de réponse, élèves du primaire, tranche d'âge (9-10 ans).

**Study:**

**Title of study:** The effect of educational units proposed by using small games in developing flexibility and responsiveness of students in the primary stage (9-10 years).

The aim of the study is to propose educational units using small games and to identify the effect of these units on developing the flexibility and quick response levels for students in the primary stage at the age of 9-10 years. Therefore, the student hypothesized that educational units using small games have a positive effect on development. Describe the flexibility and responsiveness of the students of the fifth year at the age of (9-10) years, until the same was the search in 30 students selected randomly divided into two samples 15 control and 15 experimental sample, and this using the experimental method, and adopted in our research on the pilot experiment for Seacometry. In addition, the researcher studied in the light of the theoretical study, the field study and the statistical study of the raw results, the existence of methods of statistical significance in the remote tests between the control sample and the experiment in favor of The experimental sample and the educational units proposed using small games had an active role in developing the two classes of flexibility and responsiveness of the students. Through the results of the research results, we recommend the inclusion of educational units Using small games in a lesson physical education and sports programs for primary schools has a positive mil impact on the development of the most important physical abilities of students aged (9-10) years and the need to conduct other studies on other samples?

**key words:**

Educational units, small games, flexibility, response speed, primary stage students, age range (9-10 years).

## الفهرس:

الموضوع	الصفحة
اهداء .....	ج
شكر وتقدير.....	د
ملخص البحث : باللغة العربية، الفرنسية والانجليزية.	
قائمة الجداول .....	ط
قائمة الاشكال .....	ي

### قائمة المحتويات

#### التعريف بالبحث

1- مقدمة .....	02
2- مشكلة الدراسة .....	04
3- فرضيات البحث .....	05
4- أهداف البحث .....	06
5- أهمية البحث .....	06
6- مصطلحات البحث .....	07
7- الدراسات السابقة .....	09

### الباب الاول: الجانب النظري

#### الفصل الاول: اللياقة البدنية والخصائص العمرية (9-10) سنوات

- تمهيد .....	21
1.1. اللياقة البدنية.....	22
1.1.1 ماهية اللياقة البدنية .....	22
2.1.1. تعريفات اللياقة البدنية.....	22

23.....	3.1.1. أنواع اللياقة البدنية
24 .....	4.1.1. عناصر اللياقة البدنية
24.....	1.4.1.1 السرعة
26.....	2.4.1.1 المرونة
28.....	3.4.1.1 الرشاقة
29.....	4.4.1.1 القوة
30.....	5.4.1.1 التحمل
31.....	6.4.1.1 التوازن
32.....	7.4.1.1 التوافق
32.....	2.1. المرحلة العمرية من (9-10) سنوات
32.....	1.2.1. تعريف الطفولة المتأخرة
33.....	2.2.1. خصائص المرحلة العمرية من (9-10) سنوات
34.....	1.2.2.1 النمو الجسمي والحركي
34.....	2.2.2.1 النمو العقلي والمعرفي
35.....	3.2.2.1 النمو الانفعالي
35.....	4.2.2.1 النمو الفيزيولوجي
36.....	5.2.2.1 النمو الاجتماعي
37.....	- خاتمة

## الفصل الثاني:

### حصة التربية البدنية والرياضية والألعاب الصغيرة

39.....	- تمهيد
40.....	1.2. حصة التربية البدنية والرياضية
40.....	1.1.2. تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
40.....	2.1.2. مراحل حصة التربية البدنية والرياضية



41.....	3.1.2. الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير الحصة.
41.....	4.1.2. أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية.
42.....	5.1.2. حصة التربية البدنية والرياضية في التعليم الابتدائي.
42.....	1.5.1.2. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في التعليم الابتدائي.
43.....	2.2. الوحدات التعليمية والألعاب الصغيرة.
43.....	1.2.2. الوحدات التعليمية.
43.....	1.1.2.2. مفهوم الوحدات التعليمية.
43.....	2.1.2.2. أهداف الوحدات التعليمية.
44.....	3.1.2.2. خطة تدريس الوحدات التعليمية.
44.....	4.1.2.2. مزايا التدريس بالوحدات التعليمية.
44.....	2.2.2. الألعاب الصغيرة.
44.....	1.2.2.2. تعريف الألعاب الصغيرة.
45.....	2.2.2.2. أنواع الألعاب الصغيرة.
46.....	3.2.2.2. أهداف الألعاب الصغيرة.
47.....	4.2.2.2. خصائص الألعاب الصغيرة.
48.....	5.2.2.2. أسس اختيار الألعاب الصغيرة.
49.....	6.2.2.2. تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة.
50.....	7.2.2.2. أهمية الألعاب الصغيرة في دروس التربية الرياضية.
51.....	- خاتمة -

## الباب الثاني

### الدراسة التطبيقية

### الفصل الاول :

### منهجية البحث والاجراءات الميدانية

56.....	- تمهيد -
---------	-----------

57.....	1.1. منهج البحث
57.....	2.1. الدراسة الاستطلاعية
58.....	3.1. مجتمع و عينة البحث
58.....	4.1. مجالات البحث
58.....	1.4.1. المجال البشري
58.....	2.4.1. المجال المكاني
58.....	3.4.1. المجال الزمني
59.....	5.1. متغيرات البحث
59.....	6.1. ضبط متغيرات البحث
60.....	7.1. أدوات البحث
60.....	أولاً: الاختبارات المهارية
63.....	ثانياً: الوحدات التعليمية
64.....	8.1. الأسس العلمية للاختبارات
64.....	1.8.1. صدق الاختبار
65.....	2.8.1. ثبات الاختبار
65.....	3.8.1. موضوعية الاختبار
66.....	9.1. الدراسة الاحصائية
67.....	10.1. صعوبات البحث
68.....	- خاتمة

## الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

70.....	- تمهيد
71.....	1.2. عرض و تحليل النتائج
71.....	1-2-1 المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية
71.....	1-2-1-1 المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمرونة

1-3-1- المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينّة التجريبية في سرعة

الاستجابة .....72

1-4- المقارنة بين نتائج الاختبارات البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية.....73

2.2 . الاستنتاجات.....74

3.2. مناقشة الفرضيات .....76

4.2. الخلاصة العامة.....77

5.2. الاقتراحات أو الفرضيات المستقبلية.....77

**المصادر والمراجع**

**الملاحق.**

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	التسلسل
59	يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين للعينتين البحث الضابطة والتجريبية.	01
65	يوضح معامل صدق وثبات الاختبارات للعينتين والاستطلاعية.	02
71	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمرونة عند العينة التجريبية.	03
72	يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين للعينتين التجريبية في سرعة الاستجابة.	04
73	يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات البعديتين للعينتين الضابطة والتجريبية.	06

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	التسلسل
60	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية.	01
61	يمثل اختبار انحناء الجذع الى الامام من الوقوف لقياس المرونة	02
63	يمثل اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	03
71	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة للمرونة.	04
72	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة للعيّنة التجريبية في سرعة الاستجابة.	05
73	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعديّة للعيّنة الضابطة والتجريبية.	06

# التعريف بالبحث

## 1. مقدمة

تعد التربية البدنية والرياضية مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع ومجال اهتمام البحوث العلمية وتخصصات مهنية متعددة، وهذا ما يساعد التلميذ على إثراء معارفه وتوسيع امكاناته لذلك تدرس الرياضة في مختلف المستويات وأطوار التعليم المختلفة وكذا في النوادي ودور الشباب وذلك لما لها من فضل كبير في إعداد الفرد بدنيا، حركيا، عقليا واجتماعيا، وهذا ما وصل إليه الباحث الفرنسي "بونان روبرت **Robert Bobin**" في قوله "التربية البدنية والرياضية هي تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس الحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد. (الحماحي، 1990. صفحة 56).

فاللعب يعد أحد المجالات التي تساعد في بناء شخصية الطفل وذلك ما يمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته، كما أنه مجال غني بالأنشطة التي تشبع حاجات الطفل المحب للحركة والتأمل والتفكير والابداع والتي تكسبه من خلال ممارستها اللياقة البدنية والحركية، ولهذا أجمع علماء النفس على أن اللعب بكثافة (الألعاب الصغيرة) يعد نقطة البدء للنمو بكافة جوانب الطفل ويفترض هؤلاء العلماء وجود علاقة مباشرة بين اللعب والتعلم. وتمثل الألعاب الصغيرة مدخل آخر لظاهرة اللعب، حيث انها تعتبر جزءا هاما من النشاط المدرسي، كما أنها تشكل حيزا كبيرا في محيط الأنشطة المدرسية خصوصا في درس التربية البدنية والرياضة (السايج، 2007. صفحة 42).

ومن خلال متابعة الطالبة الباحثة واهتماماتها بدروس التربية البدنية والرياضية والذي تبنى بأسس علمية تساعد في تحقيق أهداف الدرس وتفضيل حصة التربية البدنية والرياضية في تطوير الصفات البدنية. وأن الألعاب الصغيرة تعمل على جذب المرحلة العمرية على الأداء بتشويق عال وبدون ملل وفاعلية كبيرة مما يشجع التلاميذ على الأداء بشكل أفضل. وأن أهمية الدراسة تكمن في إعداد وحدات تعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة لتلاميذ المرحلة الابتدائية بعمر (9-10) سنوات، وذلك بغية تنمية المرونة وسرعة الاستجابة لديهم.

ولقد استخدمت الطالبة الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، وكان عدد أفرادها 15 تلميذ، وقد تم تطبيق الوحدات التعليمية واختبارات المرونة وسرعة الاستجابة، وتمت معالجة النتائج باتباع نظام (الأكسل) واستنتجت الباحثة فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وهذا يدل على أنّ المنهج الذي اعتمد على الوحدات التعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة كان له أثر إيجابي في تنمية المرونة وسرعة الاستجابة لعينة البحث، واتضح ذلك من خلال نتائج الاختبارات البعدية، أمّا أهم ما يوصى به هو استخدام الألعاب الصغيرة لفئة تلاميذ المدارس الابتدائية (9-10) سنوات لتنمية المرونة وسرعة الاستجابة لديهم.



## 2. مشكلة البحث:

إنّ درس التربية البدنية والرياضية يعتمد على عدة نظريات وأساليب من أجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة، وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين هذه الأساليب التربوية العامة خاصة في المرحلة الابتدائية، فهذه الأخيرة هي الأساس في حياة الطفل. ففيها يتم بناء شخصيته من الناحية الجسمية والنفسية، وقد اعتبرها المربون والمختصون في التربية البدنية والرياضية الجسر الواصل بين مرحلتَي الطفولة والمراهقة والمرحلة الأساسية للتعلم الحركي والتخصص الرياضي لجميع الأنشطة الرياضية. ويكون الطفل في هذه المرحلة ميالاً للعب حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته وإفراغ طاقته ومكبواته الحركية وإبراز قدراته. ولهذا يستلزم على الأستاذ الاستغلال الأمثل لهذا الاندفاع نحو اللعب وتوظيفه في تنمية اللياقة البدنية للطفل وذلك بالاستغلال الأمثل والمتقن للألعاب.

ومن خلال ملاحظتنا ومتابعتها للعملية الدراسية من خلال درس التربية البدنية والرياضية في المدارس وعدم إعطائه الاهتمام الكافي في إشباع رغبة التلاميذ في اللعب خلال الحصة وممارسة الرياضة إضافة إلى قلة البحوث التي تهتم بالبرامج التعليمية لتطوير أهم القدرات البدنية والحركية لهذه المرحلة. كما لاحظت افتقار كبير لتلاميذ الطور الابتدائي لصفة المرونة وسرعة الاستجابة اللازمة، وهذا ناتج عن قلة الحركة لدى الأطفال والتي تتسبب في ضعف مهارات الطفل الحركية الناتجة عن التقدم التكنولوجي وانتشار أساليب الراحة والرفاهية بالإضافة إلى ذلك تعلق الأطفال أكثر في مشاهدة التلفاز وقضاء أوقات طويلة أمام الحاسوب وانشغالهم بالألعاب الالكترونية. الأمر الذي دفع الطالبة الباحثة إلى اقتراح حل لهذه المشكلة من خلال اعتمادها على إعداد وحدات تعليمية باستخدام ألعاب صغيرة لتطوير وتنمية صفتي المرونة وسرعة الاستجابة للتلاميذ بعمر (9-10) سنوات.

كما أكد المختصون أنّ الإعداد الجيد للتلاميذ وبالأخص وهم في هذه المرحلة يركز على تطوير وتنمية الصفات البدنية وذلك راجع إلى التطورات والتحويلات المورفولوجيا والوظيفية التي تطرأ على التلميذ في هذه المرحلة. لهذا وجب الاهتمام بالبرامج التعليمية

لتلاميذ التي تحتوي على اللعب والترفيه مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغة هذه الألعاب الصغيرة لتكون لها أثر إيجابي في تنمية الصفات البدنية.

ومن خلال بعض الدراسات السابقة وما توصلت إليه من نتائج حول مدى فاعلية الوحدات التعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية هاتين الصفتين الأساسيتين خاصة لهذه المرحلة العمرية، وكذا بعض الزيارات الميدانية التي قامت بها تبين لها افتقاد المدارس الابتدائية لمثل هذه الوحدات التعليمية المبنية على أسس علمية مما دفع بالطالبة الباحثة إلى اقتراح هذا الموضوع من أجل الدراسة.

ومن هذا المنطلق يمكن أن نطرح التساؤلات التالية:

#### - التساؤل العام:

- هل للوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تنمية المرونة وسرعة الاستجابة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-10) سنوات؟

#### - التساؤلات الفرعية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في نتائج الاختبارات البعديّة بين عيني البحث الضابطة والتجريبية؟

#### 3. الفرضية البحث:

- إن للوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تنمية المرونة وسرعة الاستجابة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-10) سنوات.

#### - الفرضيات الفرعية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في نتائج الاختبارات البعدية بين عيني البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية.

#### 4. أهداف البحث:

التعرف على اثر للوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية المرونة وسرعة الاستجابة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-10) سنوات.

#### - الأهداف الفرعية:

1 - معرفة اثر الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية المرونة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-10) سنوات.

3 - معرفة اثر الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-10) سنوات.

#### 5. أهمية البحث:

-تنمية صفة المرونة و سرعة الاستجابة لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

-انجاز وحدات التعليمية منهجية مبنية على أسس عملية موجهة

-تزويد المكتبة بالدراسات العلمية و العملية وتكون مصدر علمي للبحوث المستقبلية .

-تطوير الجوانب البدنية بصفة اولى و اضافة المرح والسرور والترفيه مع مراعات

خصوصيات هذه الفئة العمرية.

-تمثل الألعاب الصغيرة في الرياضة اهمية استثنائية ومدخل جديدا لارتباطها بالنشء

الصاعد.

- تكوين قاعدة صلبة و توفير كافة المستلزمات التي تأخذ بهم نحو الافضل.

- جلب المسؤولين الى توفير الوسائل والمنشآت الرياضية والاهتمام بدرس التربية

البدنية و الرياضية.

-مراعاة خصوصيات الفئة العمرية باقتحام الالعاب الصغيرة من شأنه أن يكون وسيلة

ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص.

-التحفيز على ادراج الوحدات التعليمية والمتمثلة في الألعاب الصغيرة ضمن سير  
حصة التربية والبدنية والرياضة.

## 6. مصطلحات البحث:

-الوحدات التعليمية:

هي دراسة لموقف تعليمي مخطط له مسبقا ويقوم به التلاميذ في صورة سلسلة من  
الانشطة المتنوعة تحت اشراف وتوجيه الاستاذ بهدف اكتساب التلاميذ مجموعة من  
المعارف و المعلومات في مختلف الجوانب (متولي عصام الدين بدوي عبد العال، 2007،  
صفحة 123).

يعرفها **عطاء الله** أنها وضعية تعليمية تدمج مجموعة منم الانشطة تهدف الى اكتساب  
المتعلم جملة من القدرات (عطاء الله ، 2007، صفحة 15).

وتعرف **الطالبة الباحثة** إجرائيا الوحدات التعليمية على أنها وضعيات مستهدفة تحتوي  
على تمارين والعب تهدف الى تنمية صفتي المرونة وسرعة الاستجابة .

-المرونة:

هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية الى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة  
في الحركة (محمد أبو عودة، 2009، صفحة 140)

ويعرفها سعد الجميلي أنها قابلة الجسم على تمطية أو اتساع العضلات حسب حاجة  
الحركة (سعد حماد الجميلي ، 2014، صفحة 34).

وتعرفها الطالبة الباحثة اجرائيا انها المدى الحركي عند المفصل أو مجموعة من  
المفاصل.

-سرعة الاستجابة:

-وتعرف على انها المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في اقل زمن ممكن (فاطمة  
عبد المالح واخرون، 2011، صفحة 147).

ويعرفها عادل عبد البصير بأنها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن (عادل عبد البصير علي، 1999، صفحة 108).

- الألعاب الصغيرة:

هي مجموعة من الألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة يغلب عليها طابع الترويح و التسلية (عطيات محمد خطاب ، 1990 ، صفحة 63). ويعرفها وديع فرج الدين انها وسيلة تربوية فعالة في اثاره دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما انها تشبع حاجات الفرد الى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين (وديع فرج الدين، 1994، صفحة 48).

وتعرفها الطالبة الباحثة اجرائيا انها وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة لمن يزاولها من تلاميذ الابتدائي و الكبار وهي ايضا نشاط رياضي يساعد على تطوير الاداء الحركي للألعاب الرياضية.

- التلميذ:

حسب المنجد الابددي جمع: تلاميذ، تلامذة: يتعلمن التلميذ من معلمه يعني من يأخذ علما من معلمه، طالب علم (المنجد الأبجدي ، 1967 ، صفحة 280).

ويعرف كذلك انه كل شخص ينتمي الى مكان تعليمي محدد مثل المدرسة الابتدائية. وتعرفه الطالبة الباحثة إجرائيا على انه ذلك الفرد الذي يتابع دراسته في المرحلة الابتدائية الاعدادية أو الثانوية وهو الركن الهام من أركان العملية التربوية.

- الطور الابتدائي:

هي مرحلة يكتسب فيها الطفل القواعد الاولى التي تبنى عليها المعارف و النظريات الكبرى ، ويتعلق الطفل في هذه المرحلة تقليما موحدا (رابح تركي، 1999، صفحة 122).

ويعرفها عبود عبد الغني انها مؤسسة تربوية ذات اهداف تربوية وتعليمية تحددتها فلسفة المجتمع وهي القاعدة التي يرتكز عليها اعداد الناشئين للمرحلة التالية من حياتهم (عبود عبد الغني، 1994، صفحة 160).

وتعرفها الطالبة الباحثة اجرائيا على انها تلك المرحلة التي يكتسب فيها التلميذ القدرة على الكتابة والقراءة بطريقة صحيحة ،كما يتعلم فيها المعلومات الاساسية، والتي تعتبر بداية المعارف.

## 7. الدراسات المشابهة:

### 1.7. عرض الدراسات:

1.1.7. (دراسة بالغالي فوزية، يحي فريد،2016) "وحدات تعليمية مقترحة باستخدام أنشطة ألعاب القوى أطفال في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11) سنة.

#### مشكلة البحث:

هل تساهم الوحدات التعليمية باستخدام العاب القوى للأطفال إيجابيا في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11) سنة.

#### أهداف البحث:

معرفة نوعية الفروق الحاصلة بين عينتي البحث جراء تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة.

معرفة إذا ما كان هناك فروق دالة إحصائية لصالح النتائج البعدية لعينتي البحث في النتائج القبلية والبعدية.

#### فروض الدراسة:

- إن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام نظام ألعاب القوى للأطفال تساهم في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-11) سنة.

- هناك فروق دالة احصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث لصالح النتائج البعدية.

#### أدوات البحث:

- استبيان يضم مجموعة من الاختبارات التي تم عرضها على الأساتذة والدكاترة بغية تحكيمها.

- منهج البحث: استخدام الطالبان الباحث المنهج التجريبي.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من 30 ذكور، 15 للعينة التجريبية و15 عينة ضابطة.

أهم النتائج:

-بينت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية وهذا لصالح العينة التجريبية.

- كشفت الدراسة أن لهذه الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أنشطة ألعاب القوى للأطفال أثر إيجابي في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-11 سنة).

التوصيات والاقتراحات:

- العمل بالوحدات التعليمية المقترحة كنموذج لإخراج درس ت. ب. ر. على نحوها وإلى تحقيق الكفاءات المنشودة.

2.1.7- (دراسة دلة بوعمامة ،غالم نور الدين2014) أثر وحدات تدريبية بالألعاب المصغرة

على تطوير بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة

-مشكلة الدراسة:

هل للحصص التدريبية بالألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تنمية بعض عناصر الصفات

البدنية لدى العينة التجريبية؟

أهداف الدراسة:

- التوصل إلى إنجاز وحدات تدريبية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية

خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع اللاعب إلى بذل مجهودات إضافية.

فرضيات الدراسة:

• للوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية

المستهدفة لدى العينة التجريبية.

- توجد ظروف ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة عند العينة التجريبية وهي لصالح الاختبارات البعديّة.
- منهج البحث: استخدام الطالبان المنهج التجريبي.  
عينة البحث:
- شملت عينة البحث على 36 لاعبا موزعا على 18 لاعبا. للعينة المجموعة التجريبية و 18 لاعبا للمجموعة الضابطة.  
الوسائل الإحصائية:
- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، الصدق الذاتي اختبار ل t ستودنت.
- أدوات البحث:
- استبيان يضم الاختبارات موزعة على أساتذة والدكاترة.  
أهم النتائج من الدراسة:
- ساعدت الألعاب المصغرة في الجدية و الحيوية خلال الحصص التدريبية من طرف اللاعبين وهذا يبرز سرعة التطور البدني والمهاري.
- من خلال تطبيق البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة ظهر تطور واضح على العينة التجريبية عكس العينة الضابطة.  
الاقتراحات والتوصيات:
- الاهتمام بالألعاب الصغيرة كوسيلة من وسائل التدريب لما لها من دور كبير في تطور الصفات البدنية.
- ضرورة تخلل الألعاب المصغرة في الوحدات التدريبية وإدراجها في البرامج التدريبية حسب الأهداف المسطرة.
- ضرورة توفير الوسائل البيداغوجية على مستوى المدارس الابتدائية.



3.1.7 (دراسة بختي رياض ،كريم سليم، 2017): وحدات تعليمية باستخدام اللعب لتنمية صفتي المرونة و الرشاقة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12) سنة.

مشكلة البحث:

• هل تساهم الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام اللعب في تنمية صفتي المرونة والرشاقة لدى تلاميذ الطور الابتدائي ( 9-12) سنة ؟  
أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير الوحدات المقترحة باستخدام اللعب في تنمية صفتي المرونة والرشاقة لدى تلاميذ الطور الابتدائي ( 9-12) سنة.

- معرفة نوعية الفروق الحاصلة بين عينتي البحث جراء تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة.

فرضيات البحث:

• إن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام اللعب تساهم في تنمية صفتي المرونة والرشاقة لدى تلاميذ الطور الابتدائي ( 9-12) سنة.

• هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية الممارسة للألعاب.

منهج الدراسة: استخدمت الباحثان المنهج التجريبي.

عينة البحث:

شملت عينة البحث على 28 تلميذ من جنس ذكور موزعين على مجموعتين 14 عينة

المجموعة التجريبية و 14 تلميذ عينة المجموعة الضابطة.

أهم النتائج:

• كان للوحدات التعليمية المقترحة باستخدام اللعب أثر إيجابي في تنمية صفتي المرونة والرشاقة لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

الاقتراحات والتوصيات:

- إدراج أنشطة تتضمن اللعب في منهاج التربية البدنية و الرياضة.

4.1.7 (دراسة عبد الله رمضان ،مختار الصديق عبد الحق ،2007 ) "أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية والرياضية.

مشكلة البحث:

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

أهداف الدراسة:

التوصل إلى إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية. إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة ودورها في تطوير الصفات البدنية.

فرضيات البحث:

للبرنامج المقترح أثر إيجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية.

منهج البحث: استخدام الباحثان المنهج التجريبي.

عينة البحث: تكونت من 90 تلميذ، إحداهما عينة تجريبية 45 تلميذ ذكور ولأخرى عينة ضابطة تتكون 45 تلميذ من جنس الذكور.

أهم التوصيات:

- الاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الصغيرة لخصوصيات الطفل النفسية والبدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية ( 9-12) سنة.

- التنظيم المحكم والجيد للألعاب الصغيرة حتى تلبى رغبات التلاميذ وتحقق الأهداف.

5.1.7 (دراسة إلمين أمين ،حلاوة خالد، 2008) :اقترح وحدات تعليمية لتنمية بعض القدرات البدنية والانجاز الرياضي في عدو الحواجز لدى التلاميذ ( 12-13) سنة".  
مشكلة البحث:

لماذا لا يدرس أستاذ التربية البدنية والرياضية فعالية عدو الحواجز رغم الإقبال الجيد للتلاميذ على هذه الفعالية؟  
أهداف البحث:

محاولة اقتراح وحدات تعليمية باستخدام بعض الأساليب التدريسية لتنمية البدنية لفعالية عدو الحواجز لدى التلاميذ.  
فرضيات البحث:

هل للوحدات التعليمية المقترحة على تنمية بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز الرياضي في فعالية عدو الحواجز لدى التلاميذ.  
أهمية البحث:

جلب المسؤولين إلى توفير الوسائل والمنشآت الرياضية والاهتمام بدرس التربية البدنية والرياضية.

منهج الدراسة: استخدام الباحثان المنهج التجريبي.  
عينة البحث:

شملت عينة على 80 تلميذ موزعين على مجموعتين 40 تلميذ للعينة المجموعة التجريبية و40 للعينة الضابطة.  
أهم التوصيات:

- يجب على المدرس أن يأخذ بعين الاعتبار تنمية الصفات البدنية الأساسية من أجل الارتقاء بالأداء الحركي لمختلف الفعاليات الرياضية.

6.1.7 (دراسة يحيى عبد الحميد، زبالح عبد القادر، 2016): أثر وحدات تعليمية مقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية والإنجاز في نشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة)."

مشكلة البحث:

ما مدى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الحركية القصوى) والإنجاز الحاصل في نشاط الوثب الطويل للفئة العمرية (15-16 سنة) .

أهداف البحث:

- معرفة أثر الوحدات التعليمية المقترحة المطبقة على العينة التجريبية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية في نشاط الوثب الطويل.

فرضيات البحث:

• إن استخدام الوحدات التعليمية المقترحة لها أثر في تنمية بعض الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الحركية القصوى) والإنجاز الحاصل في نشاط الوثب الطويل للفئة العمرية ( 15-16 سنة).

منهج البحث: استخدام الباحثان المنهج التجريبي.

عينة البحث:

شملت العينة على 40 تلميذ (15 ذكور و 5 إناث) للعينة التجريبية و 20 تلميذ (15 ذكور و 5 إناث) للعينة الضابطة.

أدوات البحث:

الملاحظة -المقابلة الشخصية -المصادر والمراجع.

الوسائل الإحصائية:

المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري. معامل الارتباط T ستودنت

**أهم النتائج:**

- وجود فروقات ذات دلالة إحصائية عند تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية وهذا ما التمه الطالبية الباحثين عند العينة التجريبية على عكس العينة الضابطة.

**الاقتراحات والتوصيات:**

- على الأساتذة التربية البدنية و الرياضية بجميع الصفات البدنية المتعلقة بالنشاط الممارس أثناء الحصة وبناء خطة عمل اسناد على التقويم التشخيصي.
- اختيار أفضل المواقف التعليمية وتوظيفها في شاكلة وضعيات إدماجية وألعاب موجهة تخدم مباشرة الهدف الإجرائي.

**2.7 التعليق على الدراسات:**

عند مقارنة الدراسات المشابهة المذكورة سابقا نجد أن جل الدراسات اتفقت في استخدام المنهج التجريبي إلا أنها تباينت من حيث حجم وجنس العينة حيث لوحظ أن معظم الدراسات كان يتراوح عدد أفرادها ما بين 28 فردا كما في دراسة (بختي محمد رياض ومختار الصديق عبد الحق 2007م)، اتفقت معظمها في جنس العينة تقريبا فمعظمهم استخدم جنس الذكور إلا دراسة (ياحي عبد الحميد وزبالح عبد القادر 2016)، حيث شملت على كلتا الجنسين ومن حيث النتائج فقد أجمعت معظم الدراسات على أهمية إدراج الألعاب الصغيرة ضمن مواقف الوحدات التعليمية لدورها الفعال في تحسين وتنمية بعض الصفات البدنية خاصة في المرحلة الابتدائية.

**3.7 نقد الدراسات:**

- من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمشابهة تبين للطالبة الباحثة بعض الاختلافات ونقاط التشابه ما بين الدراسات المشابهة والدراسة الحالية ومن أهمها ما يلي:  
- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات المشابهة باستخدام المنهج التجريبي للبحث واتفقت مع معظم الدراسات في استخدام الوحدات التعليمية واختلفت مع بعضها من حيث

استخدام الوحدات التدريبية لها في دراسة (عبد الله رمضان ومختار الصديق عبد الحق 2007).

-أما بالنسبة لحجم العينة إذ بلغ حجم العينة الدراسة الحالية 30 تلميذ ذكور (9-10) سنوات حيث اتفقت مع دراسة بالغالي فوزية ويحي فريد 2017 بالإضافة إلى العدد الذي تراوح في معظم الدراسات ما بين 28 فرد إلى غاية 40 بعض الدراسات التي تجاوزت 80 مثل دراسة عبد الله رمضان ومختار الصديق عبد الحق 2007.

- اتفقت جل الدراسات في استخدام الصفات البدنية كمتغير تابع وفي الأخير جاءت هذه الدراسة بوحدة تعليمية مقترحة مالم تأتي به الدراسات السابقة رغم احتواء بعضها على وحدات لكنها تتناول الألعاب الصغيرة وهذا ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة. بالإضافة إلى أن هذه الوحدات كانت موجهة في معظمها لتلاميذ الطور المتوسط والثانوي فقط في حين الدراسة الحالية موجهة لتلاميذ الطور الابتدائي الذين هم بحاجة لمثل هذه الوحدات باستخدام ألعاب صغيرة لتنمية قدراتهم وصفاتهم البدنية (المرونة، سرعة الاستجابة).

# الباب الأول

## الدراسة النظرية

## مدخل الباب الأول:

قسمت الطالبة الباحثة هذا الباب الفصليين، حيث تناولت في الفصل الاول اللياقة البدنية، مفهومها أقسامها وعناصرها، والخصائص العمرية (9-10) سنوات حيث تطرقت الى الخصائص العامة لمرحلة الطفولة المتأخرة وهي معلومات تتدرج ضمن العملية التعليمية أي انها مهمة للتعامل مع التلاميذ في هذه المرحلة.

أما الفصل الثاني يتمثل في حصة التربية البدنية والرياضية مفهومها، مراحلها وأهدافها والألعاب الصغيرة، مفهومها ن أنواعها، خصائصها، أغراضها وأهميتها خاصة في هذه المرحلة العمرية.



## الفصل الأول

### اللياقة البدنية والخصائص العمرية (9-10) سنوات

#### - تمهيد

#### 1.1- اللياقة البدنية

##### 1.1.1- ماهية اللياقة البدنية

##### 2.1.1- تعريفات اللياقة البدنية

##### 3.1.1- أنواع اللياقة البدنية

##### 4.1.1- عناصر اللياقة البدنية

#### 2.1- الخصائص العمرية (9-10) سنوات

##### 1.2.1- تعريف الطفولة المتأخرة

##### 1.2.1 - خصائص النمو في الطفولة المتأخرة

##### 1.2.2.1 - النمو الجسمي والحركي

##### 2.2.2.1-النمو العقلي والمعرفي

##### 3.2.2.1-النمو الانفعالي

##### 4.2.2.1-النمو الاجتماعي

##### 5.2.2.1- الفيزيولوجي

#### - خاتمة

## تمهيد:

إن تنمية اللياقة البدنية للفرد أمر ضروري وهام في جميع الانشطة الرياضية ومختلف الفعاليات بمختلف اشكالها وأصنافها الفردية و الجماعية، وتعد اللياقة البدنية من أهم المباحث الدراسية لتلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي الأساسي نظرا لما تكسبه للفرد من خصائص ومزايا وتحديث.

تأثيرا ايجابيا في شخصيته وسلوكه ولقد اصبح التركيز على ممارسة الانشطة الحركية المتنازعة في ظل الاتجاهات التربوية الحديثة ضرورية حتمية خاصة في هذه المرحلة العمرية الهامة فالطفل في هذه المرحلة يسعى إلى استقلاله واستثمار طاقته، فممارسة الانشطة البدنية والرياضية في هذه المرحلة العمرية (مرحلة الطفولة المتأخرة) بالذات ضرورية جدا لضمان التوجيه الحسن لسلوكات التلاميذ وتأكيد نموهم السليم في جميع الجوانب البدنية و المهارية والاجتماعية وحتى النفسية.

## 1-1-1- اللياقة البدنية:

## 1-1-1- ماهية اللياقة البدنية:

لقد ظهر هذا المصطلح بعد الحرب العالمية الثانية كمفهوم علمي في مفهوم الرياضة، وهي إحدى مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية النفسية ولقد تناول العديد من الباحثين مصطلح اللياقة البدنية من جوانب وظواهر مختلفة منها الجوانب الفيسيولوجية والحركية وغيرها. لقد عرفها قاموس اللغة بأنها "حالة الاعداد أو الاستعداد علاوة على امتلاك مؤهلات ضرورية (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 26)

## 1-1-2- تعريفات اللياقة البدنية:

إن اللياقة البدنية لها مفهوم واسع وشاسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرات البدنية - الكفاءة البدنية - اللياقة البدنية ... الخ) وتعريف اللياقة البدنية انها زيادة ما يتمتع به الفرد من القدرات الخاصة لفترة طويلة لمقاومة التعب أثناء محاولة النشاط الرياضي (درويش، حسانين، 1984، صفحة 75) ويعرفها عبد الخالق) بانها مفهوم متعدد الجوانب ويرتبط بالنواحي الصحية والبنائية والوظيفية والنفسية.

ويعرف علاوي اللياقة البدنية بأنها "قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب" (علاوي، 1994، صفحة 88) ويعرف نصيف بأنها "تلك الصفة الفطرية المكتسبة التي تجعل الفرد قادرا على العمل لأقصى حدود قوته الجسمية وبذل أقصى إمكانياته الفعلية بروح معنوية عالية (نصيف، 1997، صفحة 123) ويعرف حسانين الأداء البدني بأنه "الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضوي التي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط" (حسانين، 2001، صفحة 45)

كما تعرف اللياقة البدنية بأنها "مجموعة صفات بدنية وامكانيات الأجهزة الوظيفية في التكيف على الحوافز التي تظهر بوجود دوافع دائمة وتحديدها حسب المستوى بعد المحافظة

على اتزان الاجهزة الوظيفية، أي الاعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج" (حسين ، 1998، صفحة 13) كما انها "القدرة على العمل، أي هي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من اجل اداء اعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل والعمل المؤدي كما نوعا" (سلامة، 2000، صفحة 22).

أما اللياقة البدنية فهي تشترك مع باقي المسميات والمكونات الأخرى في مجموعها من الصفات البدنية أو اللياقة البدنية، وقد قسمت إلى مجموعات ومسميات مختلفة كالصفات البدنية والقدرات البدنية الحركية والمقدرة العامة واللياقة الحركية والاعداد البدني.

ويتضح لنا مما سبق ان اللياقة البدنية هي عبارة عن صفات فطرية موجودة بداخل جسم الانسان ويمكن العمل على تنميتها لتجعل الفرد قادرا على إتقان جميع المهارات الحركية وزيادة كفاءة اعضائه الداخلية وتنمية جهازه العضلي والوظيفي و الوصول لأعلى كفاءة جسمية.

ومما سبق تستنتج الطالبة الباحثة أن جميع المؤلفين أجمعوا على أن تعريف اللياقة البدنية يشترك وينصب في فكرة موجودة هي أن اللياقة البدنية تعرف بمقدرة الفرد على مجابهة الأعمال اليومية بسهولة ويسر دون شعوره بالتعب مع الحفاظ على جزء من طاقته لاستمتاع بها لوقت الفراغ.

### 3.1.1- أنواع اللياقة البدنية:

وتقسم اللياقة البدنية الى قسمين:

1- اللياقة البدنية العامة: وهي تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية الأساسي الذي

تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة

2- اللياقة البدنية الخاصة: وهي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة

وهذا يعني أن كل لعبة تتطلب نوعا معينا من عناصر اللياقة البدنية (فاضل حسين

عزيز، 2015، صفحة 33)

#### 4.1.1 - عناصر اللياقة البدنية :

##### السرعة:

وهي المقدرة على أداء الحركة معين في أقل زمن ممكن (فاضل حسين عزيز، 2015، صفحة 85) ويعرفها يوسف محمد الزامل على أنها مقدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل مدة زمنية ممكنة (يوسف محمد الزامل، 2011، صفحة 33).  
وعرفها لارسن ويوركهام بكونها قدرة الفرد على حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن (أبو العلا عبد الفتاح، 2003، صفحة 187) .

ويعرفها أيضا محمد صبحي حسنين بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات متكررة من واحد في أقل زمن ممكن (محمد صبحي حسين ،أحمد كسرى معاني، 1998، صفحة 76).  
ويعرفها درنهوف على انها "قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن"  
(dornhooff .m.h1993 p182)

ومن خلال التعاريف السابقة تستخلص الطالبة الباحثة أن السرعة هي القابلية على انجاز عمل معين في أقصر زمن ممكن.

##### أنواعها:

- السرعة الانتقالية

-السرعة الحركية

- سرعة رد الفعل الحركي ( سرعة الاستجابة)

##### السرعة الانتقالية:

وتعني الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصى زمن ممكن (فاضل حسين عزيز، 2015، صفحة 48).

ويعرفها فاضل حسين عزيز بأنها " محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة" (فاضل حسين عزيز، 2015، صفحة 83).

ويعرفها سليمان علي على أنها " ذلك الترابط بين انتقال الجسم من مكان الى آخر خلال وحدة زمنية معينة (سليمان علي حسن ،زكي درويش، 1993، صفحة 333).

ومن خلال التعاريف السابقة تستنتج الطالبة الباحثة ان السرعة الانتقالية هي قدرة الرياضي على قطع مسافة معينة في اقل مدة زمنية.  
السرعة الحركية:

وهي القدرة على أداء الحركة أو عدة حركات في أقل زمن معين (كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسنين، 1997، صفحة 88).

ويعرفها كل من محمد حسن علاوي بانها أداء حركة ذات هدف محدد في أقل زمن معين (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 232).

ومن خلال ما سبق تستخلص الطالبة الباحثة أن السرعة الحركية على انها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن.  
سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة):

وتعرف على أنها المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن (فاطمة عبد المالح واخرون، 2011، صفحة 147)

ويعرفها عادل عبد البصير بأنها " القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن (عادل عبد البصير علي، 1999، صفحة 108)

وتوجد نوعان:

سرعة رد الفعل البسيط :

هي الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد معروف بين الاستجابة له مثل " السباحة - العدو " (يوسف محمد الزامل، 2011، صفحة 48).

سرعة رد الفعل المركبة:

وهو الزمن المحصور بين ظهور عدة مثيرات للتمييز بينهما و الاستجابة لأحدهما فقط (فاطمة عبد المالح واخرون، 2011، الصفحات 132-133).

ومن خلال التعاريف السابقة تستنتج الطالبة الباحثة أن سرعة رد الفعل الحركي هي الوقت اللازم للاستجابة لمنبه ما.

وترتبط سرعة رد الفعل الحركي في الفعاليات و الالعاب الرياضية بالعوامل الآتية:  
-دقة الإدراك البصري.

-مستوى الرياضي وقدرته على اختيار نوع الفعل المناسب.

-القدرة على صدق التوقع والحدس في مواقف اللعب المختلفة (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 213).

#### المرونة:

لقد تعددت مفاهيم المرونة وذلك حسب كل منطقة فهناك ما يسمى المرونة ، الاطالة ، مدى الحركة ، المقدرة الحركية للمفاصل .

#### مفهوم المرونة:

قدرة الفرد على اداء الحركات الرياضية على اوسع مدى تسمح به المفاصل العامة في الحركة (محمد أبو عودة، 2009، صفحة 140).

ويعرفها سعد الجميلي أنها قابلية الجسم على تمطية أو اتساع العضلات حسب حاجة الحركة دون حدوث إصابات جراء ذلك في العضلة أو المفاصل (سعد حماد الجميلي ، 2014، صفحة 34)

ويعرفها محمد نصر الدين رضون بأنها "المدى الحركي على مفاصل معين أو مجموعة مفاصل مشتركة" (محمد نصر الدين رضوان، 1999، صفحة 99)

ومن خلال التعاريف السابقة تستنتج الطالبة الباحثة أن المرونة هي أنها المدى الحركي عند المفاصل أو مجموعة من المفاصل.

أنواعها:

لها عدة أنواع ويعتمد كل نوع على طبيعة تقسيمها كالاتي:

وفق نوع الحركة:

المرونة العامة:

تشمل مرونة جميع مفاصل الجهاز الحركي للجسم (محمد مصطفى، 2000، صفحة

54)

وتستنتج الطالبة الباحثة أن المرونة العامة بمعنى قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى

واسع في جميع المفاصل .

مرونة خاصة : وهي المدى الذي يصل اليه المفصل في أداء حركة ذات طبيعية

تخصصية لنوع الرياضة الممارسة (يوسف محمد الزامل، 2011، صفحة 15)

وفقا للقوى المسببة للحركة:

المرونة الايجابية:

يقصد بها قدرة الوصول لمدى حركي في مفصل معين كنتيجة لنشاط مجموعات

عضلية معينة يرتبط بها المفصل (سعد حماد الجميلي ، 2014، صفحة 23)

المرونة السلبية:

هي قدرة الفرد على العمل لكن الحركة الناتجة عن تأثير قوى خارجية مثل مساعدة

الزميل (كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسنين، 1997، صفحة 78).

وفق نوع الانقباض العضلي:

المرونة الثابتة:

وهي المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه (أبو العلا أحمد،

2003، صفحة 13)

المرونة المتحركة:

وهي المدى الذي يصل اليه المفصل في أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى (أبو العلا

أحمد، 2003، صفحة 19).



### أهمية المرونة:

تتمثل أهمية المرونة في :

-تسهم في الاقتصاد بالطاقة ووقت الأداء.

-تعمل مع الصفات البدنية الاخرى على اعداد اللاعب المتكامل بدنيا .

-تعمل على سرعة اكتساب اللاعب اتقان اداء المهارات الحركية .

-تساعد على التقليل من الألم العضلي (فاطمة عبد المالح واخرون، 2011، صفحة

(142

### الرشاقة:

#### مفهوم الرشاقة:

تعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم او اتجاه بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم (مفتي

حماد ابراهيم حماد، 2001، صفحة 199).

ويعرفها مينيل بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل

أجزاء الجسم أو بجزء معين منه (فاضل حسين عزيز، 2015، صفحة 92).

ومن خلال التعاريف السابقة تستنتج الطالبة الباحثة أن الرشاقة هي قدرة الفرد على

تغيير أوضاع جسمه حسب متطلبات الموقف الرياضي.

#### أنواع الرشاقة:

#### الرشاقة العامة:

وهي المقدره على اداء واجب حركي بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت

سليم وبشكل عام (يوسف محمد الزامل، 2011، صفحة 96).

وتستنتج الطالبة الباحثة من خلال ما سبق ان الرشاقة العامة هي نتيجة تعلم حركي

متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية.

#### الرشاقة الخاصة:

إمكانية الرياضي على أداء المهارات الحركية للعبة التخصصية أو لنشاط معين بتوافق

وتوازن (فاضل حسين عزيز، 2015، صفحة 94).

ومنه تستخلص طالبة الباحثة مما سبق أن الرشاقة الخاصة هي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس.

#### القوة:

تعرف القوة العضلية على أنها القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إداري لها (مفتي حماد ابراهيم حماد، 2001، صفحة 15).

ويعرفها **محمد حسن ومحمد نصر الدين** على أنها القوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء بذل جهد أقصى لمرة واحدة فقط (محمد حسن علاوي محمد ، 1994، صفحة 14)

ويعرفها "برنادر" على أنها "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي (bernard 1990p76)

ومما سبق تستنتج طالبة الباحثة أن القوة هي القدرة على التحمل الخارجي بفضل المجهود العضلي.

#### أنواع القوة:

#### القوة القصوى:

هي أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض ارادي لها (مفتي حماد ابراهيم حماد، 2001، صفحة 21)

ويعرفها **أحمد خاطر وعلي فهمي البيك** بأنها "أقصى كمية من القوة يمكن بذلها لمرة واحدة (أحمد خاطر وعلي فهمي البيك ، 1996، الصفحات 107-108).

وتستخلص طالبة الباحثة مما سبق أن القوة القصوى هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها.

#### القوة المميزة بالسرعة:

وتعني مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات باستخدام سرعة حركية عالية (مفتي حماد ابراهيم حماد، 2001)(مفتي ابراهيم حماد 1993 ص 217. وتعرف كذلك بانها

"امكانية الجهاز العصبي في انتاج أقصى قوة في أقل وقت ممكن (INSTITU  
T.NHTIONAL du sport et l'éducation physique 1991 p65)

وتستخلص طالبة الباحثة مما سبق أن القوة المميزة بالسرعة على انها المظهر السريع  
للقوة العقلية.

قوة التحمل (القوة المميزة بالتحمل):

وهي القدرة على المحافظة على نفس مستوى القوة لأطول فترة زمنية ممكنة

(jenluvlayla et rénylacranp p101)

ويعرفها زيمنكين **Zimkin** بأنه " المقدرة بدون انقطاع على الاحتفاظ بالقوة العضلية  
لفترة طويلة في اداء المجهود (البيك، 1996، صفحة 52).

وتستنتج طالبة الباحثة أن القوة المميزة بالتحمل على أنها المقدرة على التغلب على  
المقاومات لفترة طويلة.

التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للرياضة البدنية في الفعاليات الرياضية وهو القدرة  
على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة (نصر الدين ،حسن علوي ، صفحة 91)

ويرى ليفسكي بأنها "المقدرة على جهد طويل أو كفاءة مقاومة التعب لمدة طويلة

. (LEVESQUE DANIEL 1991P82)

وتستخلص طالبة الباحثة ان التحمل قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط  
مستوى الكفاية أو الفعالية.

أنواع التحمل:

التحمل العام:

ويعتمد على القدرات الوظيفية الفسيولوجية والعضلية التي تأثر بشكل ايجابي دون

الشعور بالتعب (زهير الخشاب، 1998، صفحة 89).

ويعرفه **فاضل حسين** أنه القدرة على العمل (الأداء) باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة (فاضل حسين عزيز، 2015).

**التحمل الخاص:**

ويعرفه **رياتشكوف** أن قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة (قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار ، 1984 ، صفحة 65) ويعرفه **مفتي ابراهيم** على أنه مقدرة اللاعب والاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية دون هبوط في الأداء (مفتي حماد ابراهيم حماد، 2001، صفحة 147).

**التوازن:**

ويعرفه **فاضل حسين** أنه القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء الحركة (فاضل حسين عزيز، 2015، صفحة 23)

وتستخلص الطالبة الباحثة مما سبق أن التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسد أثناء الثبات أو الحركة.

**أنواع التوازن:**

**التوازن الثابت:**

يعرفه **أسامة حامل** على أنه " مقدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم دون السقوط عند اتخاذ اوضاع معينة (أسامة كامل راتب، 1998، صفحة 56) .

وتستنتج الطالبة الباحثة من خلال ما سبق أن التوازن الثابت هو القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع الثبات دون السقوط او اهتزاز .

**التوازن الديناميكي:**

هو القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركة (فاضل حسين عزيز، 2015، صفحة 45).

**التوافق:**

يعرف على أنه القدرة على التنسيق والتوافق بين حركات مجموعة من الاطراف عندما تعمل في وقت واحد (حسين، 1999، صفحة 48).

ويعرفه **محمد عوض بسيوني** على أنه مقدرة الفرد على أداء وادماج الحركات من نوع مختلفة في اطار واحد (محمد عوض بسيوني، 1992، صفحة 160).

أنواع التوافق:

التوافق العام:

ويقاس بقدرة المتدرب على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية (فاضل حسين عزيز، 2015، صفحة 119)

التوافق الخاص:

ويقاس بقدرة المتدرب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية المختلفة (فاضل حسين عزيز، 2015، صفحة 120)

2.1 - المرحلة العمرية من (9-10) سنوات:

1.2.1- تعريف الطفولة المتأخرة:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية والعقلية السابقة اكتسابها، حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب الى مرحلة الاتقان (عساوي، 1992، صفحة 56).

وتبدأ هذه المرحلة من سن (9-12) سنة ويطلق عليها البعض بمرحلة ما قبل المراهقة، وتتميز هذه المرحلة ببطء معدل النمو مقارنة بسرعته في المرحلة السابقة وزيادة التمايز بين الجنسين بشكل واضح ، وتعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة وتعلم المعايير الخلقية و القيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات (سامي محمد ملحم، 2004، صفحة 35).

ومنة خلال ما سبق تستنتج الطالبة الباحثة أن مرحلة الطفولة المتأخرة تعتبر أكبر مرحلة يتم انضمام الاطفال فيها الى الأنشطة الرياضية المختلفة وتعد من أنسب مراحل

النمو الخاصة بعملية التطبيع الاجتماعي بالرغم من قلة الاهتمام بدراستها من قبل الباحثين.

كل مرحلة من نمو الفرد لها مميزاتها الخاصة بها تختلف عن المراحل الأخرى، فهي تتوقف على سابقتها وتؤثر في تابعها فمرحلة الطفولة المتأخرة تتأخر بمرحلة الطفولة الوسطى وهي مفيدة لفهم مرحلة المراهقة التي تليها، وتتميز هذه المرحلة ببطيء معدل النمو مقارنة بشدة اتمام هؤلاء الباحثين بما يسبقها وما يلحقها من مراحل النمو، وتمثل هذه المرحلة مرحلة الدراسة الابتدائية العليا (الصفوف الابتدائية الأخيرة الثلاث) (فهيم، 2004، صفحة 196).

### 2.2.1- خصائص المرحلة العمرية من (9-10) سنوات:

أهم مميزات وخصائص الطفولة المتأخرة:

-سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية

-كثرة الحركة

-انخفاض التركيز وقلة التوافق.

-وجود فروق فردية كثيرة بين التلاميذ.

-الاقتراب من مستوى درجة القوة بين الذكور و الإناث.

-القدرة على أداء الحركات ولكمن بصورتها البسيطة.

-الحركات تكون ثابتة وغير آلية (محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 198).

-يميل الطفل في هذه المرحلة الى حفظ واستيعاب الحقائق.

-القدرة على التمييز بين ما هو صواب وما هو خطأ.

-يكون الطفل في هذه المرحلة كثير النقد لذاته و لآخرين .

-متوافق مع أصدقائه يميل الى التنافس الجماعي لا الفردي. (عصام نور، 2004،

صفحة 50).

**1.2.2.1- النمو الجسمي والحركي:**

من مظاهر النمو الجسمي في هذه المرحلة أن النسب الجسمية تتعدل للطفل وتصبح قريبة الشبه من الراشد وتوضح الفروق الفردية بين الاطفال خاصة بين الجنسين. وكذلك يرى **سامي محمد** ان من مظاهر النمو الحركي لدى الطفل في هذه المرحلة الزيادة الواضحة في القوة و الطاقة فتراه دائم الحركة والنشاط (سامي محمد ملحم، 2004، صفحة 58).

وكذلك يرى **عصام نور** ان الطفل في هذه المرحلة يتميز بالسرعة الاستيعاب الحركي لديه أيضا الموارد اليدوية إلا أن البنات غالبا ما يسبقن البنين في هذه المرحلة في الطول والوزن (عصام نور، 2004، صفحة 80).

ويقول **محمد مصطفى زيدان** بأن سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح مبنيا على مجموعة من الميول والعواطف والاتجاهات كما يتميز بحب الاطلاع والطموح الدائم والمبادرة في التعلم (محمد مصطفى زيدان، 1992، صفحة 125).

ومن خلال ما سبق تستنتج الطالبة الباحثة ان اهم ما يميز النمو الجنسي والحركة في هذه المرحلة التحسن والازدياد في التوافق بين العضلات والاعصاب ولهذا فإن التمرينات المركبة تقيد الطفل كثيرا في هذه المرحلة.

**2.2.2.1- النمو العقلي المعرفي:**

يعتبر النمو العقلي جانبا من جوانب النمو عند الانسان ويفسر بأنه القدرة الذكائية وان عملية النمو العقلي وبمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم والمثيل والاستيعاب وكذلك في هذه المرحلة تزداد قدرة الطفل على التركيز والانتباه (نبيل عبد الهادي، 1992، صفحة 14).

ويرى **سامي محمد** أن من مظاهر النمو العقلي في هذه المرحلة وصول الطفل مع نهاية المرحلة ان من مظاهر النمو العقلي في هذه المرحلة وصول الطفل مع نهاية هذه المرحلة

الى حوالي نصف قدراته العقلية وتتطور لديه القراءة عند الاطفال (سامي محمد ملحم، 2004، صفحة 23) وسميت هذه المرحلة باسم مرحلة العمليات المحسوسة في نظر (جان بياجيه). ويرى عصام نور أن هذه المرحلة تقل عملية تمركز الطفل حول ذاته ويحاول التقدم إدراك مشاعر الآخرين ويصبح الطفل يهتم الطفل بالتفكير المنطقي المنظم (عصام نور، 2004، صفحة 62).

#### 3.2.2.1- النمو الانفعالي:

يتسم النمو الانفعالي في هذه المرحلة بالصعود والبطء والثبات والاستقرار ويتعلم الأطفال كيف يشبعون حاجتهم بطريقة بناءة أكثر من إشباعها عن طريق نوبات الغضب وتتكون لديه عواطف والعادات الانفعالية ويبدأ الطفل عن الغيرة بمظاهر سلوكية منها الضيق والتبرم وفي هذه المرحلة يتأثر السلوك الانفعالي بالمدرسة والحياة الاجتماعية للطفل (عصام نور، 2004، صفحة 60).

ويرى سامي محمد أن من مظاهر النمو الانفعالي في هذه المرحلة استقرار الطفل انفعاليا حتى أن بعض الباحثين يطلق على هذه المرحلة بمرحلة الطفولة الهادئة ويلاحظ ميول الطفل للمرح وحب سماع النكتة وكذلك تنمو لدى الطفل الاتجاهات الوجدانية وتقل مظاهر الغضب ففي هذه المرحلة تقل مخاوف الاطفال الى حد كبير ومع ذلك يظل الطفل يخاف من الظلم و الاشباح و اللصوص (سامي محمد ملحم، 2004، صفحة 29).

#### 4.2.2.1- النمو الفيزيولوجي:

ومن مظاهر النمو الفيزيولوجي في مرحلة الطفولة المتأخرة تزايد ضغط الدم في هذه المرحلة ويستمر حتى بلوغ المراهقة ويتناقص معدل نبض القلب. كما يزداد تعقد وظائف العصبية مع تناقص واضح في سرعة النمو عن المرحلة السابقة ويزداد المخ ليصل الى 95% تقريبا ومن وزنه النهائي في مرحلة الرشد (سامي محمد ملحم، 2004، صفحة 275).



ويرى كذلك القذافي رمضان أن من ومظاهر النمو الفيزيولوجي استمرار في تزايد ضغط الدم حتى بلوغ المراهقة على عكس معدل النبض في حين يبدأ حتى يبدأ التغير في وظائف الغدد وخاصة العدد التناسلية.

تقل عدد ساعات النوم، تكون نخاع الألياف العصبية في المخ و النخاع والأنسجة العصبية المرتبطة ويتم التخصيص العصبي حيث يصبح النصف الكروي الأيسر مسؤول عن المهارات اللغوية أما النصف الكروي الأيمن فيصبح مسؤول عن المعلومات الإدراكية (القذافي رمضان، 2000، صفحة 83).

#### 5.2.2.1- النمو الاجتماعي:

من مظاهر النمو الاجتماعي في المرحلة الطفولة المتأخرة ازدياد احتكاك الطفل بجماعات الكبار و اكتسابه معاييرهم و اتجاهاتهم و قيمهم الاجتماعية ويتجه كل من الذكور والاناث نحو بنى جنسها من الكبار لمتابعة ما يجري وسطهم من أحداث ويلاحظ أن الاطفال الذكور حبه لمصاحبة الوالدين وافتخارهم بهم.

ويلاحظ ان الطفل تأثره البالغ بجماعة الزفاف و تفاعله معهم وتعاونه في شتى المجالات ومشاركته في اعمال الجماعات ويزداد شعور الطفل بالمسؤولية وقدرته على الضبط الذاتي للسلوك (سامي محمد ملحم، 2004، صفحة 70).

ويرى عصام نور أن هذه المرحلة من حياة الطفل بازدياد الصدقات التي يعقد مع أقرانه كما يحقق الطفل مكانته الاجتماعية ويجذب انتباه الآخرين ومن سمات النمو الاجتماعي في هذه المرحلة السعي الحثيث نحو الاستقلال والاعتماد على الذات وسط علم الكبار واتساع دائرة ميول والاتجاهات لدى الطفل ونمو الضمير ومفاهيم الصدق والامانة ونمو الوعي الاجتماعي والمهارات الاجتماعية ومن هنا نلاحظ للتنشئة الاجتماعية دور كبير في تعديل سلوك الطفل في هذه المرحلة (عصام نور، 2004، الصفحات 112-113).

## خاتمة:

تلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة وإجادتها ولا تقتصر هذه الأهمية على الرياضيين لتحقيق النتائج المثلى والفوز بالسباقات فحسب، ولكن تجعل من الفرد يعيش حياة يومية نشطة في عمله ومحيطه وإعطاء الفرد منظرا لائقا وتبقيه حيويا خاصة في هذه المرحلة العمرية (9-10) سنوات.

حيث أن نمو الطفل في مثل هذه المرحلة يصل إلى ذروته، وكثيرا ما تعتبر الفترة المثلى للتعلم الحركي وتنمية مختلف عناصر مكونات اللياقة البدنية، ومن هذا المنطلق حددنا مختلف مكونات اللياقة البدنية القابلة للتحسين وحددنا أهدافها وربطنا بين مميزات اللياقة البدنية وهذه المرحلة العمرية.

## الفصل الثاني

### حصة التربية البدنية والرياضية والوحدات التعليمية والألعاب الصغيرة

- تمهيد

1.2. حصة التربية البدنية والرياضية

1.1.2. تعريف حصة التربية البدنية والرياضية

2.1.2. مراحل حصة التربية البدنية والرياضية

3.1.2. الاسس التي يجب مراعاتها عند تحضير الحصة

4.1.2. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية

5.1.2. حصة التربية البدنية والرياضية في التعليم الابتدائي

1.5.1.2. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في التعليم الابتدائي

2.2. الوحدات التعليمية والألعاب الصغيرة

1.2.2. الوحدات التعليمية

1.1.2.2. مفهوم الوحدات التعليمية

2.1.2.2. أهداف الوحدات التعليمية

3.1.2.2. خطة تدريس الوحدات التعليمية

4.1.2.2. مزايا التدريس بالوحدات التعليمية

2.2.2. الألعاب الصغيرة

1.2.2.2. تعريف الألعاب الصغيرة.

2.2.2.2. أنواع الألعاب الصغيرة

3.2.2.2. أهداف الألعاب الصغيرة

4.2.2.2. خصائص الألعاب الصغيرة

5.2.2.2. أسس اختيار الألعاب الصغيرة

6.2.2.2. تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة

7.2.2.2. أهمية الألعاب الصغيرة في دروس التربية الرياضية

- خاتمة

## تمهيد:

إن طبيعة تدريس الألعاب الصغيرة هي عملية معتمدة من المعلم بهدف تشكيل بنية الطفل بصورة تمكنه أن يتعلم القيام بسلوك محدد تحت شروط محددة فهي بمثابة ركيزة لعمليات التدريس التي تتضمن مجموعة من الأنشطة الرياضية العامة، فالألعاب الصغيرة هي إحدى الوسائل الهامة التي تصبغ حصة التربية البدنية والرياضية بطابع السرور والمرح والاسترخاء، فهي وسيلة لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية الصامتة.

فهي تساهم في تنمية القيم الخلقية وتطوير العلاقات الاجتماعية بالإضافة إلى مساعدة التلاميذ في نموهم البدني والحركي والنفسي والاجتماعي.

**1.2. حصة التربية البدنية والرياضية:****1.1.2. مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية:**

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أصغر وحدة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، وهي بمثابة وحدة اكتساب المهارات المخطط لتنفيذها وتقويمها. (محمود عوض بسيوني الشاطي، 1992، صفحة 33)

ويعرفها حسن أبو عبده "أنها الوحدة الرئيسية والعمود الفقري لمنهاج التربية الرياضية ويقسم وقت الحصة عادة بين النواحي المقصودة التي يجب أن يشملها فيكون حسب العنف الدراسي للتمرينات والإحصاء والتي تكون في أول الدرس ثم التمرينات الإصلاحية للقوائم والألعاب الصغيرة الترويحية ثم الأنشطة الرياضية الجماعية. (حسن السيد أبو عبده، 2002، صفحة 233)

**وتستنتج الطالبة الباحثة** مما سبق أن حصة التربية البدنية والرياضية هي تلك العملية المتكاملة بين معلم التربية البدنية والرياضية وتلاميذ الطور الابتدائي حيث يمارس فيها التلاميذ أوجه النشاط الرياضي المتنوعة بعرض تنمية الجوانب المهارية والحركية.

**2.1.2. مراحل حصة التربية البدنية و الرياضية:**

اتفق الخبراء على وضع التقسيمات الداخلية للحصة وهي كالآتي:

**1.2.1.2. الجزء التمهيدي والتحضير:**

وهو بمثابة تمهيد للحصة وتحضير وتهيئة التلاميذ بدنيا ونفسيا ومورفولوجيا وهي بمثابة تحضير وتسخين وإعداد للمرحلة الموالية وتتضمن على إحصاء عام ويتمثل في الجري وكذا التسارع (تحضير عصبي عضلي) وكذلك تمديد عام (تحضير الذاكرة الحركية). إحصاء خاص و يتم بأنشطة خاصة كالجري مع الإيقاع و كذا التركيز على التمديد الخاص بنوع النشاط. (p. seners la loçon d'eps, 2002, p. 185)

**2.2.1.2. المرحلة الرئيسية:**

هي المرحلة الأساسية للحصة وفيها يتم تحقيق الهدف الإجرائي للحصة المسطر في الوحدة التعليمية، تتكون من جزء تعليمي ويتم من خلاله الشرح النظري للمهارة وإعطاء

نموذج والجزء الثاني التطبيقي ويتم فيه تطبيق المهارة وتجزئتها عبر مواقف تعليمية، وتتضمن هذه المرحلة على ألعاب تهدف إلى بلوغ الهدف المسطر مع مراعاة خصائص ومميزات أطفال هذه المرحلة وأعمارهم، مستواهم وقدراتهم وكذلك الفروقات الفردية بينهم ويجب التنوع في الألعاب تقاديا للمل والحفاظ على الهيكلة العامة للحصة. (مصطفى السايح محمد، 2003، صفحة 185)

### 3.2.1.2. المرحلة الختامية للحصة:

يقول **مروان عبد المجيد إبراهيم**: أن هذه المرحلة تهدف الى تهدئة الجسم والعودة به الى الحالة الطبيعية وتكون في نهاية الحصة وتتضمن تمارينات التهيئة بأنواعها المختلفة كتمارين التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ. (مروان عبد الحميد إبراهيم، 2000، صفحة 203)

### 3.1.2. الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

- ✓ يجب تحديد الهدف التعليمي و التربوي لكل حصة.
- ✓ تقسيم المادة و تمديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.
- ✓ مراعاة التقسيم الزمني للحصة.
- ✓ مراعاة عدد التكرارات للتمارين وفترة الراحة.
- ✓ الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة. (فايز مهند، 1987، صفحة 126)

### 4.1.2. أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية:

الهدف التربوي هو عبارة أو جملة تحدد سلوكا مرغوبا يأمل ظهورها لدى التلميذ نتيجة مروره بخبرات التعليم وتفاعله في الموقف التدريسي. (عفاف عثمان عثمان، 2007، صفحة

(172)

**1.4.1.2. تحديد مستويات الأهداف التربوية:**

أولا : الأهداف التربوية العامة ( الغايات):

وهي النتائج الكبرى المقصودة التي ترمي عملية التربية إلى تحقيقها لدى التلاميذ وتكون غالبا على شكل عبارات شاملة وتحتاج الى فترة زمنية طويلة وتعتبر الركيزة الأساسية على مستوى المنهج تتعلق بالأهداف العامة للمنهج.

ثانيا: الأهداف التربوية السلوكية أو الخاصة ( الإجرائية):

وهي الأهداف التي يقوم بتحديدھا المعلم لمحتوى الدرس من أجل تنفيذھا خلال الحصة الدراسية، وتظهر أثارھا في سلوك التلاميذ نتيجة مرورهم بخبرات التعلم وتفاعلهم في المواقف التدريسية ويقصد بها تلك الأهداف التي تصاغ بعبارات واضحة ومحددة وتعبر عن سلوك التلميذ المراد تحقيقه، وعن المهارات القابلة للملاحظة والتي يكتسبها في نهاية الحصة، بمعنى آخر الهدف الإجرائي هو عبارة تتضمن فعل سلوكي قابل للملاحظة والتغيير والقياس. (عدنان درويش واخرون، 1994، صفحة 30)

**5.1.2. حصة التربية البدنية و الرياضية في التعليم الابتدائي:**

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الاكاديمية الأخرى في المنظومة التربوية ولكنه تختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلميذ ليس فقط بالمهارات والخبرات الحركية ولكنه يمدّه أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب النفسية والصحية والاجتماعية التي رسمتها السياسة التعليمية بالإضافة الى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية بتكوين جسم، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدو لهذا الهدف. (أنور، 1997، صفحة 130)

**1.5.1.2. أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية في التعليم الابتدائي:**

لدرس التربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة خاصة لدى الأطفال حيث أن الطفل في هذه المرحلة يتمتع بفائض في الطاقة والانسبابية و طاقة ونشاط ويكمن دور حصة التربية البدنية والرياضية من خلال احتواءه على تمارين وألعاب ضمن إطار منظم من توجيه هذه

الطاقة بإجابيه وتحسين القدرات البدنية لدى الطفل وبذلك تحسين قوامه وجعله سليما وكذلك لأستاذ التربية البدنية دور في هذه الاهمية من خلال وعيه للأهداف الرئيسية للحصة التي تخوله الى إنجاح درسه وإبراز كفاءته ومن بين هذه الأهداف المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية لدى الطفل ووضع القواعد الصحيحة لممارستها، وكذلك محاولة تطوير وتصعيد الصفات الحركية لدى الطفل بشكل شامل كالمرونة والرشاقة بالإضافة الى تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى الطفل كالعدو والقفز والرمي والتوازن... الخ. (إبراهيم حامد قنديل، 1990، صفحة 15)

## 2.2. الوحدات التعليمية و الالعاب الصغيرة:

### 1.2.2. الوحدات التعليمية:

هي بمثابة الحصة أين يتم تطبيق الهدف التعليمي وتستدعي معايير التنفيذ المرتبطة تفعيله بالسلوك المنتظر الذي يتم في وضعيات تعلم مناسبة في إطار نشاط فردي أو جماعي يستدعي مهارات حركية وتصرفات كافية مناسبة لهذه النشاطات كدعامة عمل. (إسماعيل عبد زيد، 2015، صفحة 136)

ويعرفها عطاء الله " أنها وضعية تعليمية تدمج مجموعة من الانشطة تهدف الى إكساب المتعلم جملة من القدرات، قابلة للتوظيف وهي شكل من أشكال تنظيم أنشطة المتعلم. (د. عطاء الله ، 2007، صفحة 15)

وتستنتج الطالبة الباحثة مما سبق أن الوحدات التعليمية هي جزء من المادة التعليمية محدودة الأهداف تدرس لمدة وحصة محددة و تهتم بتحقيق هدف تعليمي واحد في كل وحدة تعليمية.

### 2.1.2.2. أهداف الوحدات التعليمية:

على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يضع الهدف من كل وحدة تعليمية ويعلن هذه الأهداف على الطلاب ويفضل أن تكون الأهداف عامة ثم تحلل الى أهداف خاصة تتعلق



بكل مهارة يسعى كل درس الى اكتسابها وتوصيلها الى الطلبة مباشرة. (إسماعيل عبد زيد، 2015، صفحة 140)

### 3.1.2.2. خطة تدريس الوحدة التعليمية:

إن أول خطوة هي اختيار محتويات الوحدة التعليمية هو وضع الخطة العامة لبرنامج التربية الرياضية ثم توضع فترة للاختيار الوحدة التعليمية وعند اختيار هذه الوحدات توضع خطة زمنية لتدريسها يوميا بعد يوم وتعتبر أحسن خطة للوصول الى أغراض البرنامج العام للتربية الرياضية بالمدرسة. (إسماعيل عبد زيد، 2015، صفحة 150)

### 4.1.2.2. مزايا التدريس بالوحدات التعليمية:

✓ إن تدريس أي موضوع بما يكون متواصلا ومتربطاً.  
✓ إن المعلومات والأنشطة الخاصة بالفعالية تتكامل فيما بينها. (علي الديردي و آخرون ، 1983، صفحة 21)

✓ إتباع الأسلوب العلمي في التخطيط.

✓ تتوقف الدراسة بالوحدات التعليمية مع ميول الطلاب وتناسب قدراتهم الحركية. (إسماعيل عبد زيد ، أم عماد، 2016، صفحة 171)

### 2.2.2. الألعاب الصغيرة:

#### 1.2.2.2. تعريف الألعاب الصغيرة:

هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة يغلب عليها طابع الترويح والتسلية والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها. (عطيات محمد خطاب ، 1990، صفحة 63)

ويعرفها حنفي محمود مختار: "بأنها وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة لمن يزولها من الصغار والكبار وهي أيضا نشاط رياضي يساعد على تطوير الأداء الحركي للألعاب الرياضية". (حنفي محمود مختار، 1998، صفحة 136)

ويعرفها **وديع فرج**: "على أنها الألعاب المتعددة الجوانب التي يؤديها لاعب أو أكثر وتهتم بتطوير الفرد خلال مراحل نموه وتمهد له جميع الفرص المناسبة لتنمية استعداداته وإمكانياته وقدراته، وكذلك إشباع حاجاته الأساسية بدنية، عقلية وحركية". (وديع فرج الدين، 2002، صفحة 70)

ومن خلال ما سبق تستنتج الطالبة الباحثة أن الألعاب الصغيرة هي وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف، فهي ألعاب غير محددة القوانين والشروط تتسم بطابع الترويح والتسلية والتنافس وقلة أدواتها.

#### 2.2.2.2. أنواع الألعاب الصغيرة:

✓ **الألعاب الذاتية**: غالبا ما يكون فيها اللعب فرديا ومؤكدا للذات وتتضمن أشكال الصيد والمطاردة. (مصطفى السايح، 2014، صفحة 15)

✓ **ألعاب بسيطة التنظيم**: والتي تحتوي على مهارات أولية كالرمي وترجع سهولتها إلى خلوها من التفاعل وكثرة القواعد ويهتم فيها الطفل بقوته دون أن يدرك معنى المنافسة. (عبد الله رمضان، 2007، صفحة 46)

✓ **ألعاب المنافسة**: ويقصد بها الألعاب الموجهة توجيهها جيدا والتي تعتبر عامل مساعد للاستثمار روح الفريق.

✓ **ألعاب التتابعات**: يعتبر هذا النوع من أنسب نواحي النشاط لمؤهلات التلاميذ، ويكون التتابع بين الأطفال في الذهاب والعودة بأدوات، كرات، كيس، أو بالمصافحة.

✓ **ألعاب تنافس جماعية**: وفيها يتولى التلميذ قيادة الجماعة كما يقدر مهارات الأفراد والمهارات الفردية في الجماعة ويضع الخطط المختلفة وتمتاز هذه الألعاب بكثرة قوانينها. (قاسم المندلوي وآخرون، 1990).

✓ **ألعاب تنافسية فردية**: وفيها تزداد قوة الطفل العصبية ويتبعها من توافق في الحركات فيستطيع لقف الكرة أو قذفها نحو الهدف وإظهار مجهوده الفردي لغرض ما ولصالح الجماعة.

✓ ألعاب هادئة يقوم الطفل بها وحده أو مع أقرانه في جو ساكن قليل الحركة ومكان محدد داخل الفصل أو خارجه وأغلب ما تكون أغراضها للتفكير والتخمين بقصد التنويع في الطريقة والموضوع. (كامل، 1981، صفحة 90)

### 3.2.2.2. أهداف الألعاب الصغيرة

✓ تهدف الألعاب الصغيرة إلى إعداد طفل المدرسة الابتدائية في المجال النفسي حركي (البدني والمهاري) من حيث تحسين الحركات البنائية الأساسية والقدرات الإدراكية والبدنية والمهارية الحركية.

✓ تساهم في إمكانية تكيف الطفل مع البيئة. (فرج إلين ، 2002، صفحة 31).

✓ وتعتبر القاعدة الهامة في بناء الطفل في مجال الأنشطة المختلفة ونمو وتحسين القدرات البدنية كالمرونة و الرشاقة ...الخ و تعلم مهارات جديدة.

✓ تمكن الطفل من اكتشاف المفاهيم والمعارف والمعلومات عن النشاط البدني الذي يمارسه. (زكية إبراهيم كامل و آخرون، 2009، صفحة 41).

✓ إكساب الشعور الإيجابي بالإحساس الذاتي بالبهجة والسرور.

✓ التحرر من القلق والتوتر.

✓ اكتساب الطفل الصفات الخلقية الحميدة وتعلم لروح الجماعة والتعاون. (عبد الله رمضان ، 2007، صفحة 45).

ولطريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من أجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل، وتعد الألعاب الصغيرة من بين الوسائل الحديثة والأكثر فعالية، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة. (أبو بكر علي ، 1985، صفحة 84).

## 4.2.2.2. خصائص الألعاب الصغيرة:

✓ لا يشترط ممارستها طبقاً لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب ومواصفات الأدوات المستخدمة بأيّة اشتراط أو قواعد دولية.

✓ سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية والمعينة وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب. (حطاب، 1990، صفحة 48).

✓ تمتاز الألعاب الصغيرة بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها ما يتفق وميول الأفراد. (مصطفى محمد السايح، 2014، صفحة 20).

✓ عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة.

✓ تناسب كل الأعمار والقدرات من كل الجنسين فيستطيع كل فرد أن يختار منها ما يناسب منه وجنسه وقدرته.

✓ يمكن أداءها في أي مساحة من الأرض مهما صغرت كما يمكن تصنيع أدوات صغيرة بواسطة التلاميذ والاستفادة من الأدوات الكبيرة. (ودي فرج الدين ، 2002، صفحة 81).

✓ تحمل في طبيعتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح وجهها لوجه مع المنافس.

✓ تعدد إمكانياتها الحركية ومتطلباتها الذهنية.

✓ إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية كالأدوات والأجهزة. (كامل عبد المنعم ووديع ياسين ، 1981، صفحة 22).

✓ سهولة تعلمها في وقت قصير نسبياً.

✓ تسهم بقدر كبير في استثمار وقت الفراغ لجميع الأفراد.

✓ يمكن أن تمارس بجهد معقول وجهد شديد.

- ✓ لا تتطلب تكاليف باهضة. (محمد حسن علاوي، 1977، الصفحات 23-24).
- ✓ عدم وجود هيئات كالاتحادات تشرف عليها وعلى أنشطتها.
- ✓ الألعاب الصغيرة عماد حصة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ تتصف بالسرور والمرح والحيوية لوجود عامل التنافس. (د. أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي، 2009، صفحة 75).
- ✓ لا تحتاج لوقت طويل من حيث الإعداد والشرح يمكن فهمها بسرعة للطفل واستيعابها بسهولة.
- ✓ تعمل على تطوير النواحي الحركية والوجدانية والمعرضية والانفعالية.
- ✓ تتميز الألعاب الصغيرة بقيمتها التربوية إذ انها تمهد السبل نحو التربية الخلقية والإدارية، فالمجالات الكثيرة للألعاب تسهم في تنمية سمات التعاون والولاء والنظام والطاعة والأمانة. (حنفي محمود مختار، 1998، صفحة 140).
- 5.2.2.2. أسس اختيار الألعاب الصغيرة:
- إن اختيار مهارات معينة وألعاب تمهيدية أو ألعاب الفرق يتوقف أولاً على تطوير المهارات لدى التلاميذ ويجب على المعلم أو المربي أن يضع الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة وداخلها على حد سواء ومن الاسس التي يجب مراعاتها:
- ✓ فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية السن، الجنس، النمو. (عطيات محمد خطاب ، 1990، صفحة 63).
- ✓ أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- ✓ مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد، وبصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة. (ودي فرج الدين ، 2002، صفحة 294).

✓ مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبها يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.

✓ عدم الانتقال من لعبة الى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد. (محمد حسين علاوي، 1977، صفحة 42).

#### 6.2.2.2. تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

➤ يجب تحقيق الألفة بالمطالب والقواعد لكل لعبة، ومراجعة والاطمئنان على الأدوات والجهزة الاساسية قبل بدء اللعبة.

➤ لا بد من فهم الأطفال وقدراتهم ونكائهم ونقائصهم.

➤ اختيار فقط الألعاب التي في حدود كفاءة سن المجموعة والمناسبة للحجم والقوة والخبرة.

➤ تجنب الحماس الزائد عند الأطفال. (أمين أنور الخولي، 2009، صفحة 80).

➤ الاستعداد للمشاركة في اللعبة كأحدهم منفذا لكل القواعد أو الاكتفاء بالمشاهدة على الخط الجانبي.

➤ إشراك الأطفال غير القادرين في مسؤوليات الوقت التسجيل أو ما شابه.

➤ تجاهل الأخطاء الفردية للتلاميذ أو تصحيحها بهدوء دون الحاجة الى إيقاف اللعبة. (وديع ياسين التكريتي، 2012، صفحة 43).

➤ تقديم لعبة واحدة كل مرة وإعطاء الفرصة للأطفال للمحاولات مرات قبل البداية الحقيقية للعبة.

➤ مساعدة التلاميذ الغير المتوقفين مع اللعبة وذلك بتكليفهم بمهام تجعلهم يظهرون المهارات التي يمتلكونها.

➤ جعل التلاميذ يحصلون على الراحة بين الألعاب بما يتلاءم مع النضج والطاقة.

➤ البدء بأبسط الألعاب والتقدم بالتدرج للألعاب التي تتطلب تحديات أكثر. (عبد الفتاح لطفى و إبراهيم سلامة، 1971، الصفحات 139-140).

## 7.2.2.2. أهمية الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية:

يتكون درس التربية الرياضية من وحدات من الأنشطة المختلفة تتحدد بطبيعة الدرس وأهدافه، لذا فإن الألعاب الصغيرة هي إحدى هذه الوحدات التي تحوي خواص الدرس نفسه، بحيث تعد الألعاب الصغيرة ذرة تحوي خواص العنصر نفسه والذي يمثل درس التربية الرياضية. (عبد الفتاح لطفى، 1949، صفحة 52).

إن طبيعة الألعاب الصغيرة تختلف من درس إلى آخر ففي الدرس الخاص فإنها تهتم بتحسين وتطوير الصفات البدنية المتعددة الجوانب أو تشمل تطوير المهارات الحركية المرتبطة بالفعاليات الرياضية وترقيتها (حسن عبد الجواد، 1974، صفحة 50) وقد توضع الألعاب الصغيرة إحدى فقرات الاعتبارات الرياضية بحيث تتم المنافسة بين الأفراد (الطلاب) على شكل ألعاب صغيرة، كما تشبع ميول الاطفال نحو التدريب الرياضي المنظم، والاشترك الايجابي في النشاطات الرياضية للناشئين والمتقدمين (وديع ياسين التكريتي، 2012، صفحة 147) إن دروس التربية الرياضية أصبحت في الوقت الحاضر من النشاطات الترويحية الهادفة، والتي تتيح للفرد (الطالب) الفرص العديدة للقيام بدوره بصورة فعالة ومن خلال ممارسته لهذه الأنشطة يستطيع أن يستغل مهاراته البدنية وقدراته الفكرية بصورة إيجابية (محمد عادل خطاب، 1964، صفحة 70) كما يتمكن مدرس التربية الرياضية من تحقيق الأهداف والأغراض التربوية بشكل فعال وإيجابي ومما لاشك فيه أن دروس التربية الرياضية التي تستخدم الألعاب الصغيرة تعد من أنجح دروس التربية الرياضية التي ترمي الى تحقيق الأهداف التربوية الحديثة. (محمد علي حافظ، 1943، صفحة 23).

## خاتمة:

يمكن المساهمة في بناء الشخصية المتكاملة لدى التلاميذ عن طريق تنشئتهم بإدخال الألعاب الصغيرة ضمن مواقف الوحدات التعليمية خلال حصة التربية البدنية والرياضية، لما لها من دور تربوي وتعليمي وصحي في هذه التنشئة. فالألعاب الصغيرة تعد من أفضل الألعاب لدى الأطفال أو التلاميذ خصوصا في مرحلة التعليم الأساسي، حيث يتفاعل معها الافراد بشكل إيجابي وتساعد على اكتساب المعرفة والارتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجزاء الجسم بالإضافة إلى تطوير قدراتهم البدنية والحركية.



## خاتمة الباب الأول:

لقد تم التطرق في هذا الباب إلى فكرة إدراج الوحدات التعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية وأهميتها وأثرها الايجابي في تنمية اللياقة البدنية خاصة لدى التلاميذ المرحلة العمرية (9-10) سنوات، نظرا لحاجتهم لمثل هذه الوحدات التعليمية من أجل تنمية قدراتهم البدنية لرفع منة مستواهم المهاري وفي هذا السياق قامت الطالبة الباحثة على إعداد الباب الاول، وحيث تم الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة والوسائل الاحصائية وأدوات البحث في تصميم المنهجية تمهيدا للدراسة الميدانية في الباب الثاني.

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

## مدخل الباب الثاني:

لقد قسمت الطالبة الباحثة هذا الباب إلى فصلين: الأول تناولت فيه الطالبة الباحثة منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية، بادئاً بالمنهج المستخدم ثم التجربة الاستطلاعية من أجل إيجاد الأسس العلمية لأدوات الدراسة وذلك للوصول إلى أفضل صورة لإجراءاتها، ثم تطرق إلى المنهج وتقنية البحث ومجالاتها ثم إلى أداة البحث وطريقة تطبيقها وتقييمها، ويتضمن الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث مع الاستنتاجات، وكذا مناقشة فرضيات البحث وبعدها خلاصة عامة تليها جملة من الاقتراحات.

## الفصل الأول

### منهجية البحث والاجراءات الميدانية

-تمهيد

1.1- منهج البحث

2.1- التجربة الاستطلاعية

3.1- مجتمع وعينة البحث

4.1- مجالات البحث

1.4.1- المجال البشري

2.4.1- المجال الزمني

3.4.1- المجال المكاني

5.1- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث

7.1- أدوات البحث

8.1- الأسس العلمية للاختبار

9.1- الوسائل الاحصائية

10.1- صعوبات البحث

- خاتمة

**تمهيد**

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج الى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة ان طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدده يعالجته يحتاج الى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم واعداد خطوات اجرائية ميدانية لخوض في تجربة البحث الرئيسية.

**1.1 - منهج البحث:**

من خلال طبيعة المشكلة استخدمنا المنهج التجريبي، فهو تجريبي نظرا للبرنامج التعليمي المقترح على مجموعة من التلاميذ والاختبارات التي اجريت عليهم. حيث تم تصميم المجموعة الفردية والتي تتعلق بمجموعة واحدة من المبحوثين واجراء التجربة عليم وتحليل نتائج الاختبارات بالطريقة الاحصائية الاعتيادية. كون المنهج التجريبي حسب ما ذكره "صلاح مصطفى الغول" في كتابه على أن التجربة هي "تغر غير مضبوط للشروط المحددة لحدث ما مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذات الحدث وتفسيرها" (صلاح مصطفى الغول ، 1982 )

**2.1 - الدراسة الاستطلاعية:**

من اجل السير الحسن للتجربة الرئيسية، قمنا بالتجربة الاستطلاعية على مرحلتين: تمثلت الخطوة الاولى في تحديد الوحدات التعليمية لتنمية صفتي المرونة وسرعة الاستجابة وذلك بعد اطلعنا على جملة من المصادر والمراجع التي تحتوي على العديد من الالعب المصغرة الخاصة بتنمية هذه الصفتين وقد تم عرضها على مجموعة من الاساتذة والدكاترة والمختصين في هذا المجال والذين قد ابدوا بأرائهم الخاصة في الاضافة والحذف والتعديل في بعض الالعب وترتيبها مع ترتيب الوحدات التعليمية لتنمية صفة المرونة وسرعة رد الفعل.

أما الخطوة الثانية فتمثلت في تحديد طرق التقييم ومن خلال اطلعنا على مجموعة من المصادر التي تم المصادقة عليها من قبل دكاترة المعهد، ثم قامت الباحثة بإجرائها على عينة مقصودة مكونة من 08 تلاميذ والتي ليست من نفس العينة السابقة، وذلك للوقوف على مدة تناسب هذه الاختبارات ومعرفة اهم الصعوبات التي تواجه الباحثة من اجل تجنبها وضبط جميع المتغيرات التي تطرق على اجواء الدراسة التطبيقية.

**3.1 - مجتمع و عينة البحث:****1.3.1- المجتمع الاصلي للعينة:**

يبلغ العدد الاجمالي لتلاميذ مدرسة 350 تلميذ وتم اختيار 38 تلميذ تتوفر فيهم الشروط المطلوبة بنسبة 30 %.

**2.3.1- العينة :**

أجريت هذه الدراسة على مجموعتين من التلاميذ من كلا الجنسين يمارسون نشاطهم المدرسي بـ"ابتدائية بلبشير حمو" \_حي 600 مسكن \_خروبة\_ مستغانم قسم السنة الخامسة، تتراوح اعمارهم ما بين 9-10 سنوات.

- 15 تلميذ للعينة الضابطة من قسم السنة الخامسة ابتدائي.

- 15 تلميذ للعينة التجريبية من قسم السنة الخامسة ابتدائي.

**4.1 - مجالات البحث:****1.4.1- المجال البشري:**

تم اختيار 38 تلميذ من "مدرسة بلبشير حمو" \_حي 600 مسكن \_خروبة\_ مستغانم . يتمثلون في عينة واحدة تم تقسيمها الى ثلاثة اقسام ( 8 تلاميذ للدراسة الاستطلاعية ،15 كمجموعة ضابطة، 15 كمجموعة تجريبية تطبق عليها الوحدات التعليمية المقترحة ).

**2.4.1- المجال المكاني:**

اجريت الاختبارات القبلية والبعدية في الساحة المتواجدة بـ"مدرسة بلبشير حمو" \_حي 600 مسكن \_خروبة لولاية مستغانم، وتم تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة في نفس المكان.

**3.4.1- المجال الزمني:**

بدأنا دراسة هذا الموضوع من شهر سبتمبر الى غاية بداية شهر ماي.

انحصرت الدراسة في ما يلي:

- التجربة الاستطلاعية كانت ما بين 04 فيفري الى غاية 11 فيفري 2018.

- تطبيق الوحدات التعليمية (الاختبار) لعينتي كان ما بين 18 فيفري 2018 الى غاية 22 أفريل 2018.

-الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية كان يوم 29 أفريل 2018.

5.1 - متغيرات البحث:

1.5.1- المتغير المستقل: وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة.

2.5.1- المتغير التابع: تنمية المرونة وسرعة الاستجابة.

6.1 - ضبط متغيرات البحث:

الجدول رقم(01): يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات	المتوسط الحسابي		العينات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	تقييم مستوى الدلالة
	العينات التجريبية	العينات الضابطة						
المرونة	43,73	44,8	15	28	0,05	2.04	0,74	غير دال
سرعة الاستجابة	1,28	1,35	15				1,48	غير دال

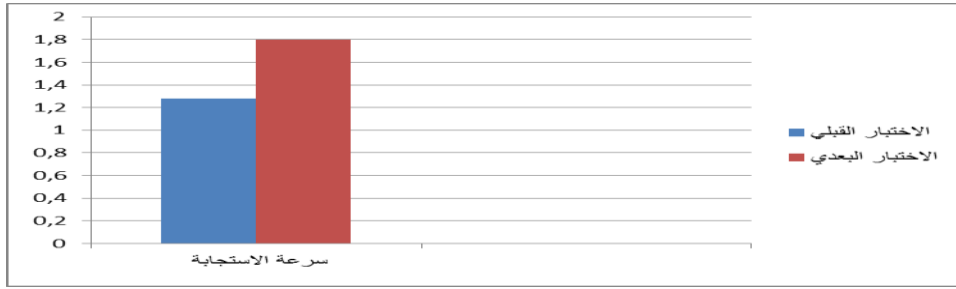
من خلال الجدول رقم (01) المدون أعلاه الذي يبين لنا المقارنة بين نتائج الاختبارات

القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية جاءت النتائج كالتالي:

المتوسط الحسابي للعينات التجريبية هو 43,73 مقابل 44,80 للعينات الضابطة في اختبار المرونة، أما في ما يخص اختبار سرعة الاستجابة نجد ان المتوسط الحسابي للعينات التجريبية مقدر ب 1,28 ويقابله 1,35 عند العينات الضابطة، وقيم t المحسوبة جاءت كالتالي (0,74 في اختبار المرونة، و1,48 في اختبار سرعة رد الفعل ) ونلاحظ ان قيم t المحسوبة جاءت كالتالي (0,74 في اختبار المرونة، و1,48 في اختبار سرعة رد الفعل ) وهنا يتضح انها أصغر من القيمة الجدولية التي بلغت قيمتها 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14، وعليه نقول بأنه لا توجد دلالة إحصائية للفرق بين النتائج القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية، وهذا ما يؤكد على وجود تجانس بين العينتين.



التمثيل البياني رقم (01) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية.



### 7.1 - أدوات البحث:

تعتبر ادوات البحث الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الادوات، ولهذا فعلى الباحثان ان تستخدموا عدة ادوات من اجل القيام بالبحث بالشكل الذي يضمن له بالنهاية و كذلك الوصول الى الهدف، وعليه يتوج على الباحثان ان تختاروا انسب الطرق و الادوات التي تستطيع بها اختيار صدق الفروض. واشتملت ادوات البحث على:

- المصادر والمراجع باللغة العربية والاجنبية.

- المقابلة الشخصية مع المدرسين و اساتذة و دكاترة مختصين.

-الوحدات التعليمية المقترحة.

-الوسائل البيداغوجية " شواخص، صافرة، ميقاتي، الة حاسبة من نوع BC ETSI :B60 شريط متري. "

أولاً: الاختبارات:

(أ) إختبار (المرونة):

الغرض منه : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الافقي.

الادوات: مقعد بدون ظهر، ارتفاعه 50 سم، مسطرة مقسمة من الصفر الى مائة سم مثبتة عموديا على الكرسي بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و الرقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

## مواصفات الاختبار:

يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت اصابع القدمين على حافة المقعد، يقوم المختبر بثني جذعه الى الامام للأسفل بحيث يدفع بأطراف اصابعه الى ابعد مسافة ممكنة على ان يثبت عند اخر مسافة يطل لها لمدة ثانيتين (انظر الرسم الاول).

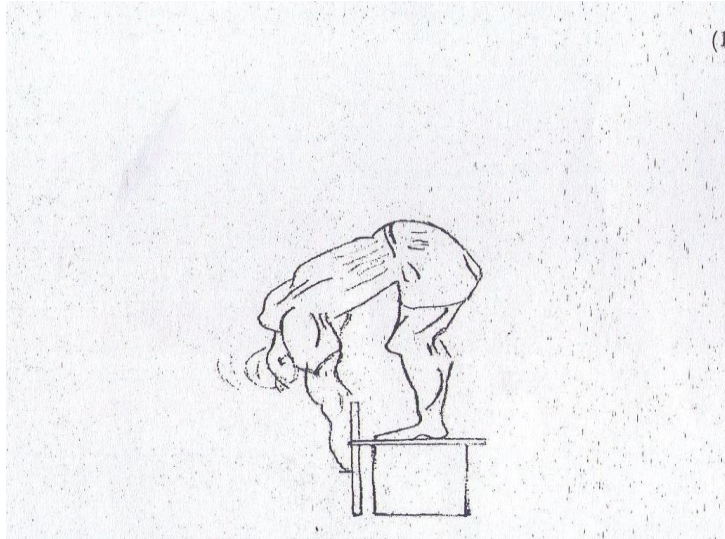
## توجيهات:

- يجب عدم ثني الركبتين اثناء الاداء .
- للمختبر محاولتين تسجل له افضل محاولة.
- يجب ان يتم ثني الجذع ببطء .
- يجب الثبات عند اخر مسافة يصل اليها المختبر لمدة ثانيتين.

## التسجيل:

يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له اكبر مسافة بالسنتيمتر (محمد صبحي حسنين ، 2004 ، صفحة 282).

الرسم (02) : يمثل اختبار انحناء الجذع الى الامام لقياس المرونة



ب)- اختبار سرعة الاستجابة:

- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية:

غرض الاختبار:

قياس القدرة على الاستجابة والتحرك والسرعة والدقة وفقا للاختبار المشير، وقد وضع

هذا الاختبار على أساس أنه يشبه الانماط الحركية في عدة ألعاب رياضية.

الادوات اللازمة:

- فضاء مستوي خالي من العوائق بطول 30 م وعرض 2 م.

- ساعة إيقاف.

- شريط القياس.

مواصفات الاختبار:

- يقف المختبر عند احدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية

الطرف الاخر للخط.

- يتخذ وضعية الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين، وينحني بجسمه الى

الامام قليلا.

- يمسك المحكم ساعة إيقاف بإحدى يديه و يرفعها الى الاعلى ثم يقوم بسرعة تحريك ذراعه

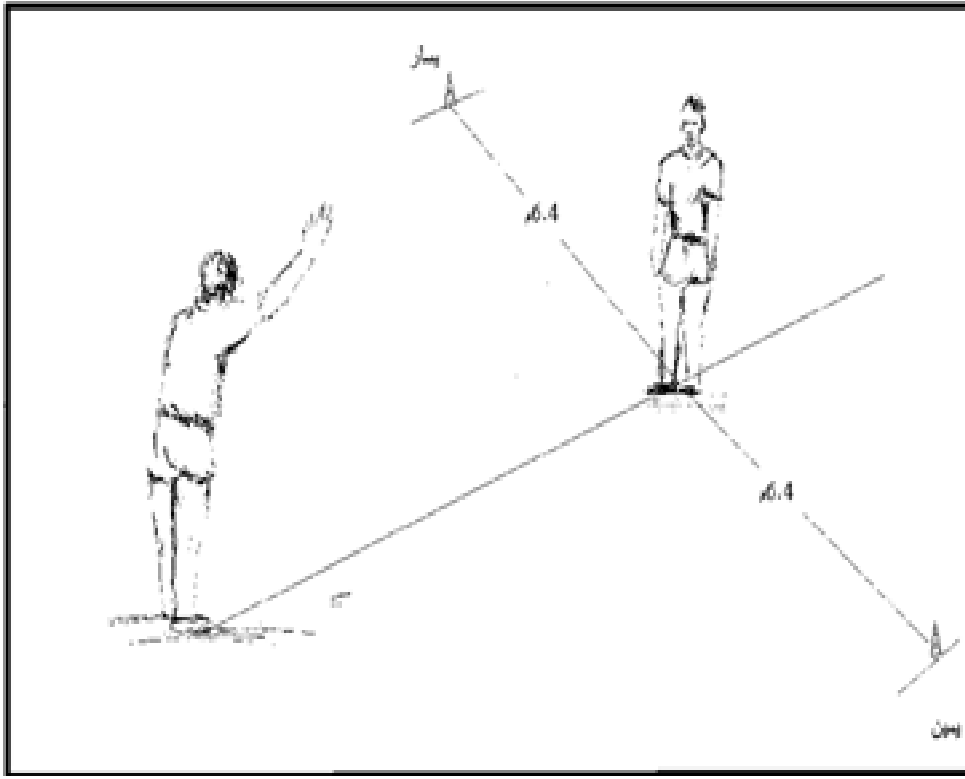
اما ناحية اليسار أو اليمين، وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة.

- يستجيب المختبر للإشارة باليد و يحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد

للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف ب 6,4 م (محمد صبحي حسنين،

2004، صفحة 283).

الرسم 03 : يمثل اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.



ثانياً: الوحدات التعليمية المقترحة:

الأهداف الإجرائية الرئيسية	التاريخ
التكيف مع مختلف المواقف التعليمية من أجل تحسين القدرات الحركية والفنية.	2018/02/25
أن ينمي التلميذ صفة المرونة العضلية والقدرة على التحكم في الجسم.	2018/03/04
أن يجري المتعلم على مستقيم بسرعة قصوى دون فقدان التوازن.	2018/03/11
أن يؤدي التلميذ الخطوات الفنية لمهارة الجري بالكرة بصورة صحيحة.	2018/03/18
أن يتمكن التلميذ من الحفاظ على التوازن مع تنمية سرعة رد الفعل.	2018/04/01
التناسق والسيطرة على أجزاء الجسم ومرونته.	2018/04/08
التحكم في مختلف التنقلات أثناء الجري.	2018/04/15
تعلم الانتشار فوق الميدان والتحكم في توازنه وإظهار قوته.	2018/04/22

8.1 - الأسس العلمية للاختبارات:

1.8.1- صدق المحكمين:

قامت الطالبة الباحثة بعرض الاختبارات على مجموعة من الأساتذة الخبراء متكونة من (09) أساتذة " د.بوعزيز محمد، د. جعدم بن ذهبية، أ.د بن سي قدور حبيب، د. مناد فضيل، د. حرباش إبراهيم، أ.د مقراني جمال، د. كوتشوك سيد أحمد، د.جبوري بن عمر.

2.8.1- ثبات وصدق الاختبار: يقصد بثبات الاختبار هو ان يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف. ( احمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، 1996، ص 23 ).

الجدول رقم (02) : يوضح معامل صدق و ثبات الاختبارات

الاختبارات	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الصدق	الثبات	نوع الارتباط
المرونة	8	7	0,05	0,90	0,90	0,99	ارتباط
سرعة الاستجابة						0,95	قوي

قامت الباحثة بإجراء ثبات وصدق الاختبارات على عينة تتكون من 08 تلاميذ تتوفر فيهم الشروط السابقة الذكر والتي تمثل الدراسة الاستطلاعية، وبعد ايام تحت نفس الظروف اعيدت الاختبارات على نفس العينة، بحيث قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط بعد الكشف في جدول دلالات معامل الارتباط البسيط لمعرفة معدل ثبات الاختبار عند درجة الحرية 0,05 وجدنا ان القيمة تبلغ 0,90، وعليه فان القيم المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات وهذا ما تطمئن الطالبة الباحثة على استخدام هذه الاختبارات.

### 3.8.1 - موضوعية الاختبارات:

إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتاويل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ ان الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين على تطبيقه.

## 9.1 - الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون:

$$r = \frac{\sum (س1 - 1س) (\س2 - 2س)}{\sqrt{\sum (س1 - 1س)^2 \sum (س2 - 2س)^2}}$$

بحيث:

ر : معامل ارتباط بيرسون.

س 1 : قيم الاختبار الاول.

س 2 : قيم الاختبار الثاني.

( س 1 - 1س ) : انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الاول.

( س 2 - 2س ) : انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

( س 1 - 1س )<sup>2</sup> : مربع انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الاول.

( س 2 - 2س )<sup>2</sup> : مربع انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني. ( محمد

حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، 2000 ، ص 185 .

- اختبار تيستودنت:

$$t = \frac{\bar{س} - \bar{ص}}{\frac{\sqrt{ع1 + ع2}}{\sqrt{ن - 1}}}$$

س : قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الاول.

ص : قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

ع 1<sup>2</sup> : مربع الانحراف المعياري لقيم الاختبار الاول.

ع 2<sup>2</sup> : مربع الانحراف المعياري لقيم الاختبار الثاني.

**10.1- صعوبات البحث:**

- ✓ بعد المسافة بين إقامة الباحثة والمدرسة مما يعيق أحيانا التنقل.
- ✓ عدم تلاؤم وقت إجراء الحصص التعليمية مع أوقات دراسة الباحثة.
- ✓ عدم توفر الدراسات السابقة والمشابهة للبحث.



## خاتمة:

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي انجزتها الباحثتان خلال التجربة الاستطلاعية والاساسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي متطلباته العننية والعلمية حيث تطرقت الباحثة في بداية الفصل إلى التجربة الاستطلاعية وذلك من خلال القيام بخطوات علمية قبل الشروع في التجربة الاساسية تلاها بعد ذلك منهجية البحث المستخدمة حيث استهلّت بالمنهج المستخدم، العينة، مجالات البحث، الادوات المستخدمة، الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة ثم الوسائل الاحصائية في البحث ، وفي الاخير تناولت الباحثة أهم صعوبات البحث.

## الفصل الثاني عرض ومناقشة النتائج

- تمهيد

1.2. عرض و تحليل النتائج

2-1 - المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية.

1-2-1- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمرونة.

1-3-2- المقارنة بين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للعينه التجريبية في سرعة الاستجابة.

1-4- المقارنة بين نتائج الاختبارات البعديه للعينتين الضابطة والتجريبية.

2.2. الاستنتاجات.

3.2. مناقشة الفرضيات.

4.2. الخلاصة العامة.

5.2. اقتراحات أو فرضيات مستقبلية.

## تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج لمناقشتها، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الطالبة الباحثة، والتي أسفرت عنها هذه الدراسة بحيث تم استخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية في تفرغ البيانات وإجراء المعالجة الإحصائية المناسبة وإعطاء الصورة العامة للنتائج، حيث قام بعرض النتائج في جداول وتمثيلها بيانيا ليتسنى للطالبة الباحثة استخلاص مجموعة من النتائج تعتمد عليها في إصدارها للأحكام الموضوعية حول متغيرات البحث.

1.2. عرض وتحليل النتائج:

1-2-1- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية:

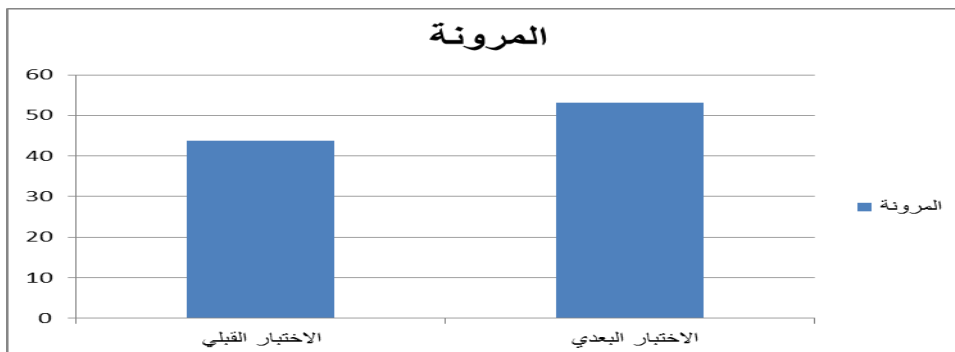
1-2-1-1 المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمرونة:

الجدول (03) : يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمرونة عند العينة التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط	ت المحسوبة	ت الجدولية
43,73	32,50	15	14	0,49	4,31	2,14
53,06	37,64					

من خلال الجدول رقم (03) الذي يبين لنا المقارنة بين النتائج القبلية والبعدي للعينة التجريبية في اختبار المرونة، حيث بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (43,73) في حين بلغ في الاختبار البعدي (53,06)، كما بلغت قيمة t المحسوبة بقيمة (4,31)، ويتضح أنها أكبر من قيمة t الجدولية التي بلغت قيمتها 2,14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 إي أن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يفسر فاعلية التمارين والألعاب الرياضية المقترحة في تحسين وتطوير المرونة لدى التلاميذ. وهذا ما تؤكدته دراسة (بالغالي فوزية، يحي فريد، 2016) أن للوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أنشطة ألعاب القوى أطفال لها اثر ايجابي في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11) سنة.

التمثيل البياني (04): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي للمرونة.

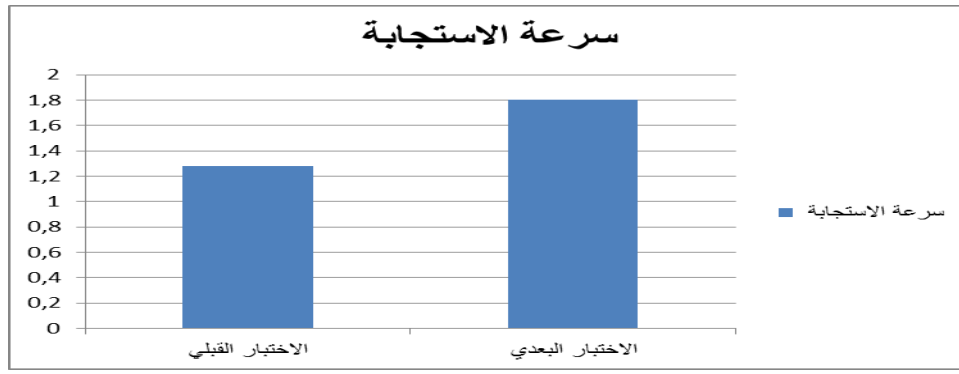


2-3 المقارنة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينه التجريبية في سرعة الاستجابة:

الجدول رقم (04) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينه التجريبية في سرعة الاستجابة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينه	درجة الحرية	معامل الارتباط	ت المحسوبة	ت الجدولية
1,28	0,02	15	14	0,20	9,10	2,14
1,80	0,03					

من خلال الجدول رقم (04) المدون أعلاه الذي يبين لنا يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينه التجريبية حيث تقدر نسبة المتوسط الحسابي ب 1,28 للاختبار القبلي و 1,80 للاختبار البعدي، ونلاحظ ان قيم t المحسوبة قدرت ب 9,10 وهي بذلك أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت قيمتها 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 وعليه نقول بانه توجد دلالة إحصائية للفروق بين النتائج القبليّة والبعدية للعينه التجريبية لصالح الاختبارات البعدية وهذا ما يفسر فاعلية الوحدات التعليمية وما تحويه من أنشطة والعباب متنوعة وهادفة في تنمية سرعة الاستجابة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. رسم بياني (05) : يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية للعينه التجريبية.



4-1 المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية:

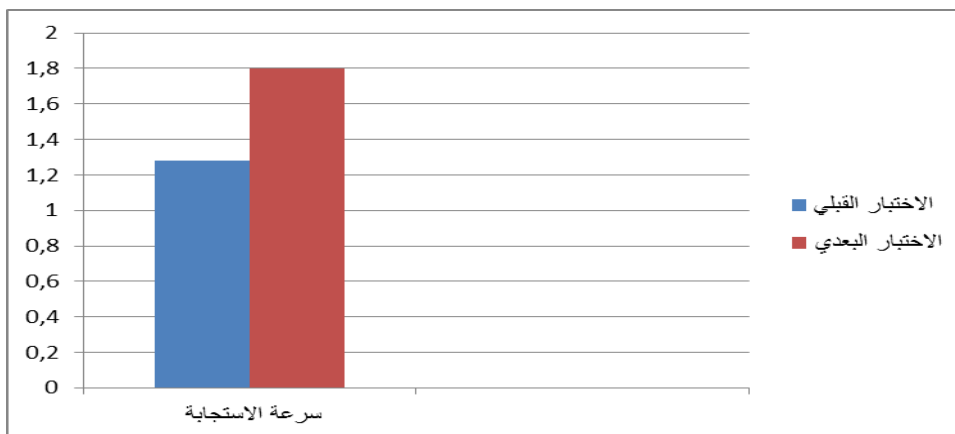
الجدول رقم(05): يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية.

الاختبارات	المتوسط الحسابي		العينه	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	تقييم مستوى الدلالة
	لعينة الضابطة	لعينة التجريبية						
المرونة	48,40	53,06	30	28	0.05	2.04	4,01	دال
سرعة الاستجابة	1,60	1,80	30	28	0.05	2.04	2,70	دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن المتوسط الحسابي للعينه التجريبية بلغ 53,06 مقابل 48,40 للعينه الضابطة في اختبار المرونة، اما في ما يخص اختبار سرعة الاستجابة نجد ان المتوسط الحسابي للعينه التجريبية مقدر ب 1.80 ويقابله 1.60 عند العينه الضابطة، وقيم t المحسوبة جاءت كالتالي (4.01 في اختبار المرونة، و2.70 في اختبار سرعة رد الفعل ) وهنا يتضح انها أصغر من القيمة الجدولية التي بلغت قيمتها 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 28 ، وعليه نقول بأنه توجد دلالة إحصائية للفرق بين النتائج القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية، وتعزو الطالبة الباحثة ذلك الى الدور الايجابي والفعال للوحدات التعليمية المقترحة وما تحويه من تنوع في الألعاب والتمارين الرياضية خاصة وأنها كانت تلائم خصائص الفئة العمرية . مقارنة بالعينه الضابطة التي لم تتحسن لديها هذه الصفتين ( المرونة وسرعة الاستجابة).

رسم بياني (06): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية للعينتين الضابطة

والتجريبية.



## 2.2- الاستنتاجات:

- بعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصلت الطالبة الباحثة إلى :
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في نتائج صفتي المرونة وسرعة الاستجابة في الاختبار القبلي للعينة التجريبية والضابطة.
  - ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية لصالح الاختبارات البعديّة.
  - ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في نتائج الاختبارات البعديّة بين عينيّ البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية.
  - ✓ إن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة المطبقة على العينة التجريبية أثرت إيجابيا في تنمية صفتي المرونة وسرعة الاستجابة لدى التلاميذ الطور الابتدائي (09-10) سنوات.

## 3.2- مناقشة فرضيات البحث:

## - مناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية." يتضح من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات البعديّة للعينة التجريبية. فقد تبين بعد المعالجة الإحصائية الحاصلة باستخدام دلالة الفروق "ت" أن الفروق الإحصائية الحاصلة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي على مستوى العينة التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي، وتعزو الطالبة الباحثة ذلك إلى اختيار فقط الألعاب التي في حدود كفاءة سن المجموعة والمناسبة للحجم والقوة والخبرة، بالإضافة إلى مراعاة أن تكون الألعاب المقترحة متنوعة ومشوقة واقتصادية وتتفق مع احتياجات الموقف التعليمي. وعليه فإنّ الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة لها أثر إيجابي في تنمية صفتي

المرونة وسرعة الاستجابة لدى التلاميذ ،حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (دلة بوعمامة"، غالم نورالدين،2014) والتي أشارت إلى أن الألعاب الصغيرة ساعدت في الجدية والحيوية خلال الحصص التدريسية من طرف اللاعبين وهذا يبرز سرعة التطور البدني المهاري"، كما اتفقت مع دراسة(إلمين أمين ،حلاوة خالد، 2008) والتي أفرزت نتائجها ان الوحدات التعليمية المقترحة لها اثر ايجابي في تنمية بعض القدرات البدنية والانجاز الرياضي في عد والحواجز لدى التلاميذ ( 12-13) سنة".وعليه فإنّ الفرضية قد تحققت.

#### - مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في نتائج الاختبارات البعدية بين عينتي البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية." يتضح من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات البعدية للعينة التجريبية إنّ الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة لها أثر إيجابي في تنمية صفة المرونة لدى التلاميذ. فقد تبين بعد المعالجة الإحصائية الحاصلة باستخدام دلالة فروق "ت" أن الفروق الإحصائية الحاصلة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي على مستوى العينة التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي، وتعزو الباحثة ذلك إلى تنوع التمارين والألعاب الرياضية المستخدمة في تنمية هذه الصفات والتي احتوتها الوحدات التعليمية باستخدام ألعاب صغيرة التي كان لها الأثر الإيجابي في تنميتها لدى التلاميذ ،وقد اتفقت مع نتائج البحث مع دراسة (بختي رياض،كريم سليم،2017)،التي أشارت إلى أن للوحدات التعليمية المقترحة باستخدام اللعب أثر إيجابي في تنمية صفتي المرونة والرشاقة لدى تلاميذ الطّور الابتدائي".كما اتفقت مع دراسة (ياحي عبد الحميد،زيالح عبد القادر،2016) والتي تؤكد على فاعلية الوحدات التعليمية مقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية(القوة المميزة بالسرعة، السرعة الحركية القصوى) والإنجاز في نشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة)". وعليه فإنّ فرضية البحث قد تحققت.



## - مناقشة الفرضية العامة:

ويتضح ذلك من خلال المعالجة الإحصائية الموضحة في الجداول (02) و(06)،<sup>75</sup> حيث تبين الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين متوسطات النتائج القبلية والبعديّة الإحصائية الحاصلة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي على مستوى العينة التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي، حيث تعزو الطالبة الباحثة إلى مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، وبصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة. حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة "عبد الله رمضان" و"مختار الصديق عبد الحق" 2007م، التي أسفرت أهم نتائجها على أنّ البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطّور الثاني خلال درس التربية البدنية والرياضية، وهذا ما يؤكد حافظ أن الألعاب الصغيرة تعد من أنجح دروس التربية الرياضية التي ترمي إلى تحقيق الأهداف التربوية الحديثة. (محمد علي حافظ، 1943، صفحة 23). ويضيف أبو بكر أن للألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من أجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل، وتعد الألعاب الصغيرة من بين الوسائل الحديثة والأكثر فعالية، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة. (أبو بكر علي، 1985، صفحة 84). وعليه نقول أنّ الفرضية قد تحققت.

## 4.2 - خلاصة عامة:

إنّ الوقوف على واقع اللعب في درس التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية الموجه الأساسي لبناء شخصية الطفل من جهة، ومن جهة أخرى الرفع من مستوى اللياقة البدنية. مما أدى بالطالبة الباحثة إلى استخدام ألعاب صغيرة متنوعة ضمن درس التربية البدنية والرياضية، حيث كان له الأثر الكبير في عملية التعلم والاستيعاب وكذلك تنمية بعض الصفات البدنية والحركية. وظهر ذلك من خلال النتائج المتحصل عليها من قبل الطالبة الباحثة.

ونظرا للتمهيش الكلي للتربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية على وجه الخصوص بالرغم من حاجة التلاميذ إلى مثل هذه الأنشطة الرياضية التي ترفع من مستواهم البدني والمهاري وحتى المعرفي، خاصة في هذه المرحلة العمرية (09-10) سنوات، التي تستدعي أكبر حذر واهتمام، ولا بد على المعلم ان يعرف خصائص هذه المرحلة بشكل ضروري. مما دفع الطالبة الباحثة إلى اقتراح وحدات تعليمية مبنية على أسس علمية وتعتمد على استخدام الألعاب الصغيرة المتنوعة ويدخل فيها نوع من المنافسة التي تحفز التلاميذ، موجهة لتنمية بعض الصفات البدنية والحركية لدى التلاميذ (09-10) سنوات، وقد استخلصت الطالبة الباحثة أن للوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة مع العينة التجريبية كان له الأثر الإيجابي في تنمية صفتي المرونة وسرعة الاستجابة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (09-10) سنوات.

### 5.2- الاقتراحات او الفرضيات المستقبلية:

- استثمار طاقات الاطفال من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.
- الاهتمام بتنمية صفتي (المرونة وسرعة الاستجابة) لان هذه القدرات ضرورية ومهمة لبناء القاعدة الاساسية لأي فعالية رياضية.

# المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم حامد قنديل (1990)، برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية ، ط2، الأردن: مطبعة مخيم.
- 2- أبو العلا عبد الفتاح (2003)، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3- أبو بكر علي (1985)، ألعاب مختلفة للمرحلة الإعدادية، ليبيا: كلية التربية للبنين.
- 4- أحمد محمد خاطر، علي فهيمي البيك (1996)، القياس في المجال الرياضي، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 5- أسامة كامل راتب (1994)، النمو الحركي من الطفولة إلى المراهقة، مصر: دار الفكر العربي.
- 6- إسماعيل عبد زيد، أم. د عماد (2016)، أساسيات التدريس في التربية البدنية، ط1، عمان: دار دجلة، ناشرون وموزعون.
- 7- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي (2009)، ألعاب صغيرة- ألعاب كبيرة، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 8- البيك. خ. و. (1996)، القياس في المجال الرياضي، مصر: دار الكتاب الحديث.
- 9- حسنين محمد (2001)، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط4، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10- حسن السيد أبو عبده (2000)، أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، الاسكندرية: مكتبة الإشعاع.
- 11- حسن عبد الجواد (1974)، الألعاب الصغيرة، بيروت: دار العلم للملايين.
- 12- حسين قاسم (1998)، أسس التدريب الرياضي، الجزء الأول، ط1، عمان: دار الفكر.
- 13- حنفي محمود مختار (1985)، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي.

- 14- د. فاضل حسين عزيز(2015)، اللياقة البدنية، ط1، القاهرة: الجنادرية للنشر والتوزيع.
- 15- زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح (2009)، الوسيط في الألعاب الصغيرة، ط1، الاسكندرية.
- 16- زهير الخشاب، ماهر البياني (1988)، كرة القدم، بغداد: دار الكتب للطباعة.
- 17- سامي محمد ملحم (2004)، علم نفس النمو (دورة حياة الانسان)، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون.
- 18- سعد حمادي الجميلي (2014)، التدريب الميداني في القوة والمرونة، ط1، الأردن: دار دجلة.
- 19- سليمان علي حسن وزكي درويش (1993)، التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، القاهرة: دار المعارف.
- 20- عادل عبد النصير علي (1999)، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 21- عبد الخالق، عصام (2003)، التدريب الرياضي، النظريات، تطبيقات، ط3، القاهرة: دار المعارف.
- 22- عبد الفتاح لطفي وإبراهيم سلامة (1971)، الأجهزة الصغيرة واستخداماتها في التربية البدنية، مطبعة أحمد مخيم.
- 23- عبد الله رمضان (2007)، أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثانوي، الجزائر.
- 24- عدنان درويش (1994)، التربية البدنية والرياضية المدرسية، ط3، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 25- عساوي عبد الرحمن (1992)، سيكولوجية النمو، دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق، بيروت: دار النهضة العربية.

- 26- عصام نور (2004)، علم نفس النمو، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
- 27- عطاء الله أحمد (2007)، أساليب وطرق التدريس في ت. ب، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 28- عطيات محمد خطاب (1990)، أوقات الفراغ والترويح، ط1.
- 29- عفاف عثمان عثمان (2007) طرق التدريس في التربية الرياضية، ط1، الاسكندرية: دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر.
- 30- علي دريدي وآخرون (1983)، منهاج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط1، مصر: دار الفرقان.
- 31- فاطمة عبد المالح وآخرون (2011)، التدريب الرياضي للطلبة المرحلة الثانية لكليات التربية الرياضية للبنات، ط1، جامعة بغداد.
- 32- فايزة مهند (1987)، التربية الرياضية الحديثة، دمشق: دار الملايين.
- 33- فرج إلين وديع (2002)، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، الاسكندرية: دار المعارف.
- 34- قاسم حسن حسين (1999)، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، الطبعة 1، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 35- قاسم حسن حسين (1998)، تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط1، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 36- قاسم حسن حسين، قيس ناجي الجبار (1984)، مكونات الصفات الحركية، بغداد: مطبعة الجامعة.
- 37- قاسم مندلاوي وآخرون (1990)، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 38- القذافي رمضان محمد (2000)، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة (2- éd) الاسكندرية: المكتبة الجامعية.

- 39- كامل عبد المنعم ووديع ياسين (1981)، الألعاب الصغيرة، بغداد: مؤسسة الكتب للطباعة والنشر.
- 40- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين (1997)، اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية، الإعداد البدني وطرق القياس، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 41- محمد حسن علاوي (1977)، موسوعة الألعاب الرياضية، طبعة 2، مصر: دار المعارف.
- 42- محمد حسن علاوي (1994)، أصول تنمية الصفات البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 43- محمد حسن علاوي (1998)، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 44- محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان (1994)، اختبارات الأداء الحركي، ط3، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 45- محمد صبحي حسنين أحمد كسرى معاني (1998)، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 46- محمد عادل خطاب (1964)، ألعاب الناشئين، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 47- محمد علي حافظ، مرزوق فرحات (1943)، الألعاب المنظمة، القاهرة.
- 48- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي (1992)، نظرية وطرق التربية البدنية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.
- 49- محمد مصطفى زيدان (1992)، النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، القاهرة: دار الشروق.
- 50- محمد مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (2000)، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، مصر: دار العدل للنشر والتوزيع.

- 51- محمد نصرالدين رضوان، أحمد المتولي منصور (1999)، تمرين للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 52- مروان عبد المجيد إبراهيم (2000)، الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، القاهرة: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 53- مصطفى السايح (2014)، تنمية القدرات الحركية باستخدام الألعاب الصغيرة، الاسكندرية.
- 54- مصطفى السايح محمد (2003)، أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، ط1، الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- 55- مصطفى محمد السايح (2007)، موسوعة الألعاب الصغيرة ، ط1، الاسكندرية: دار الوفاء.
- 56- مفتي إبراهيم حماد (1993)، بناء فريق كرة القدم، ط1، الاسكندرية: دار الفكر العربي.
- 57- مفتي حماد إبراهيم حماد (2000)، أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 58- المنجد الأبجدي (1967)، بيروت- لبنان: دار المشرق (المطبعة الكاثوليكية).
- 59- نبيل عبد الهادي (1999)، النمو المعرفي عند الطفل، ط1، عمان: دار وائل للنشر.
- 60- نصيف عبد (1994)، تدريب المصارعة، ط1، مطبعة الموصل، الموصل.
- 61- وديع فرج الدين (2002)، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، اسكندرية: دار المعارف.
- 62- وديع ياسين التكريتي (2012)، المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، ط1، الاسكندرية: دار الوفاء.
- 63- يوسف محمد الرامل (2011)، الثقافة الرياضية، ط1، عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر.



قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

- 64- Bernard (1990) préparation et entraînement du foot ballon.  
Paris : ED. amphore.
- 65- Dornhooff, m, h (1993) l'éducation physique et sportive.  
Alger : office des publications universitaire.
- 66- Jean- luclayla et rémylacramp m- aneul pratique de  
l'entraînement OP. cit.
- 67- Levesque- Daniel (1991), l'entraînement dans les sports.  
CANADA : laval Guy S- aint- Jean- editeur INC.
- 68- P seners la leçon d'EPS, editions vigot. Paris – France  
2002.

الملاحق

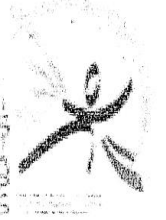
الملحق الأول:

استمارة ترشيح الاختبارات

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد التربية البدنية و الرياضية



الموضوع : تحكيم أداة البحث " ترشيح الاختبارات "

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

يزيدني شرفا أن أضع بين أيديكم مجموعة من الاختبارات من أجل ترشيحها ، التي تندرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس تخصص التربية و علم الحركة بعنوان : " تأثير وحدات تعليمية مقترحة لتحسين المرونة وسرعة الاستجابة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-10) سنوات .

ونظرا لخبرتكم الواسعة ، أرجوا من سيادتكم التكرم بالإطلاع على الاختبارات وترشيح ما ترونه مناسب

شكرا على حسن تعاونكم

المشرف : د. بوعزيز محمد

الطالبة :

بلهاشمي فاطمة

## 1- اختبارات سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) :

### - اختبار نيلسون للاستجابة الحركية :

غرض الاختبار :

قياس القدرة على الاستجابة و التحرك بسرعة ودقة وفق لاختبار المشير وقد وضع هذت الاختبار على أساس أنه يشبه الأنماط الحركية في عدد الألعاب الرياضية .

الأدوات اللازمة :

منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 3م ويعوض 2م

- ساعة إيقاف .

- شريط القياس .

مواصفات للاختبار :

- يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .
- يتخذ وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للأمام قليلا .
- يمسك المحكم ساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى ثم يقوم بسرعة تحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .
- يستجيب المختبر للإشارة باليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.4 م

## 2- اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد :

غرض الاختبار :

قياس سرعة زمن الرجوع التي تستجيب بها اليد لمشير مرئي

الأدوات اللازمة :

مسطرة نيلسون المدرجة لحساب زمن الرجوع و منضدة و كرسي .

- مواصفات الاختبار :

- يجلس المختبر على الكرسي ثم يقوم بوضع الساعد و اليد على المنضدة في وضع مربع بحيث تكون اليد بارزة ، عن حافة المنضدة بمسافة تتراوح من 1-10 سم بحيث يواجه الإبهام السبابة في وضع أفقي .
- يمسك المحكم المسطرة من طرفها العلوي ، ثم يقوم بوضعها في وضع التعليق بين إبهام و سبابة المختبر مع ملاحظة أن يكون خط التدرج الأول للمسطرة في مستوى أعلى الإبهام مباشرة .
- يوجه المختبر نظره مباشرة هي المنطقة المدهونة باللون الأسود ( منطقة تركيز النظر ) و هي منطقة المحصورة بين الخطين رقمي (0.120 ، 0.130) .
- ينبه على المختبر يمسك المسطرة بسرعة بالقبض عليها بالإبهام و السبابة و ذلك لحظة أن يتركها المحكم تسقط لأسفل .

## 1- اختبار نيلسون لقياس زمن المرجع للقدم

غرض الاختبار :

قياس سرعة زمن الرجوع التي تستجيب بها القدم لمشير مرئي .

مواصفات الاختبار :

- يجلس المختبر على المنضدة أو المقصد السويدي ماذا إحدى قدميه بدون حذاء. بحيث يواجه مشط ، القدم و يكون على بعد 3 سم منها .
- تركز القدم بالعقب على المنضدة و بحيث يكون العقب على مسافة حوالي 5 سم من حافة المنضدة .

- يمسك المحكم المسطرة المدرجة ملاصقة للحائط بحيث تكون محصورة بين الحائط و القدم ، مع ملاحظة أي يكون الخط القاعدي للمسطرة ، مواجهها لمقدم مشط القدم Big toe
- يرتكز المختبر نظره على المنطقة المدهونة باللون الأسود و التي تسمى بمنطقة تركيز النظر ، و هي المنطقة التي تقع أسفل يد المحكم
- عندما ، تسقط المسطرة يقوم المختبر بإيقافها بالضغط عليها بالمشط في اتجاه الحائط .

### التسجيل :

- زمن الرجوع لكل محاولة هو الخط الذي يقع أعلى نهاية مشط القدم عندما تضغط القدم على المسطرة على الحائط .
- يستبعد المختبر بحساب متوسط درجات المحاولات العشر المحصورة بين الربيعين الأعلى و الأدنى .

4/ اختبار سرعة (06) متر

غرضه قياس سرعة الانطلاق (رد الفعل)

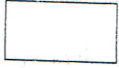
5/ اختبار العدو 20 متر من البدء المنطلق

غرضه قياس سرعة رد الفعل

6/ اختبار جري 20 متر بالكرة

غرضه : قياس مستوى سرعة الانطلاق

## الاختبار الأول: (المرونة)



### 1 - 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

(1)الدكتور محمد صبحي حساسين،القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية ،دار الفكر العربي القاهرة،الطبعة 6004/1465م ص 282

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 رقم4).

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

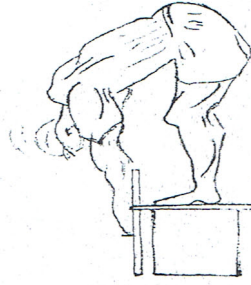
- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .

- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .



يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.

التسجيل : يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين و تحتسب له اكبر مسافة بستومتر. (1)



شكل رقم "4" يبين إخبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام

(1) محمد صبحي حسانين، نفس المرجع السابق، ص 260

لاختبار الثاني : ( المرونة )

2- ثني الجذع خلفا من الوقوف (1)

أ-الفرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري.

ب-الأدوات :كرة ، شريط قياس ، حزام من الجلد أو القماش .

ج- مواصفات الاختبار : من وضع الوقوف أمام حائط مع تثبيت الحوض بواسطة الحزام كما

هو موضح في الشكل رقم -5- يقوم المختبر بثني الجذع للخلف إلى أقصى مدى ممكن .

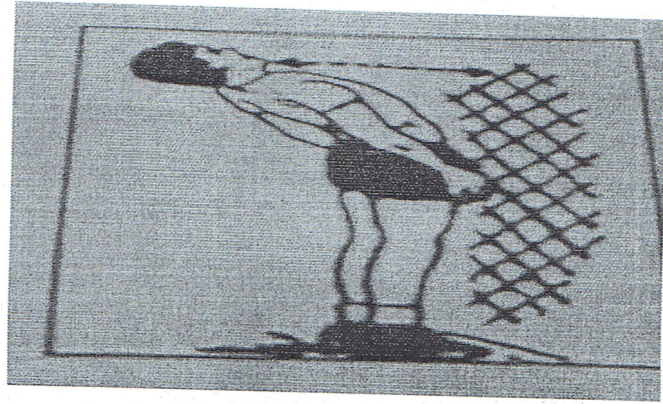
طريقة التسجيل :

تقاس المسافة من الحائط حتى الذقن و تسجل بالسنتيمتر.

التوجيهات :

- يجب عدم تحريك القدمين.
- لكل مختبر محاولتان تحسب له أفضلهما .
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين .

(1) محمد صبحي حساسين مرجع سبق ذكره ، ص 286



شكل -5- اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف

الاختبار الثالث : (المرونة)

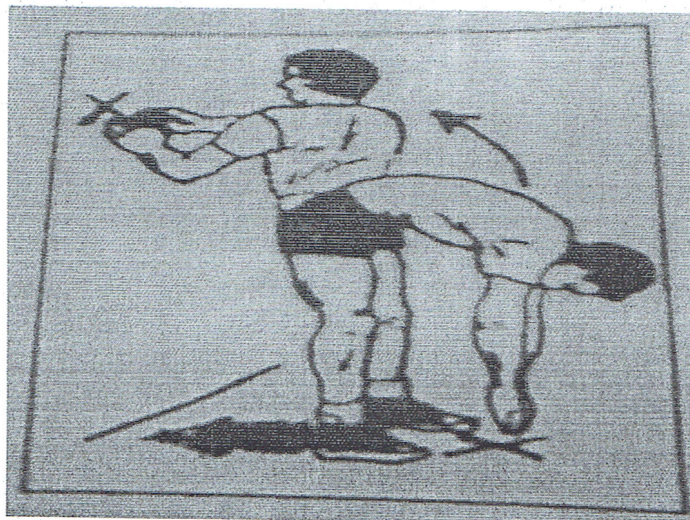
3-المس السفلي و الجانبي

الغرض من الاختبار : يعتبر هذا الاختبار احد الاختبارات المستخدمة لقياس المرونة

الدينامكية ، حيث يقيس ثني و مد و تدوير العمود الفقري .

التسجيل: يسجل للمختبر عدد اللمسات التي أحدثها على العلامتين خلال 30

ثانية (1).



شكل -6- اختبار اللمس السفلي و الجانبي ( دوران الجذع على الجانبين)

(1) محمد صبحي حساسين مرجع سبق ذكره ، ص 270

الملاحق الثاني:

الوحدات التعليمية

الكفاءة الختامية: الانخراط والمساهمة في بناء مشروع جماعي أو فردي لتحقيق افضل نتيجة.  
الكفاءة القاعدية: السنة الدراسية: حسن الاستماع وفهم الآخر مع تجنيد كل امكانياته وتسخيرها لتحقيق هدف معين.  
السنة الدراسية: 2017م - 2018م.  
المستوى الدراسي: السنة الخامسة ابتدائي  
وسائل الإنجاز: ميقاتي - صافرة - شواخص - كرات - حبال - منديل.  
مكان الانجاز: ميدان المؤسسة.  
مدة الانجاز: 45 دقيقة.

الهدف الإجرائي الرئيسي: التكيف مع مختلف المواقف التعليمية من أجل تحسين القدرات الحركية والفنية			
المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة
المرحلة التحضيرية	- تحضير نفسي بدني - شرح الهدف الإجرائي - تقسيم التلاميذ إلى أفواج	- الاصطفاف - المناداة - مراقبة البدلة - التحية - جري خفيف حول الملعب + تمارين إحصاء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات.	08 د
المرحلة الرئيسية	- خفة الحركة - تنمية الرشاقة والترويح والتسلية - سرعة رد الفعل - الترويح وحب المنافسة وزيادة الحماس - نقل الكرة للزميل - المرونة والرشاقة - زيادة التحمل	<b>لعبة 1: الحبل الدوار</b> يمسك لاعبان بطرفي الحبل ثم يديرانه حيث يلامس الأرض عند كل دورة، يقف باقي اللاعبين على بعد خطوات من وسط الحبل. يقفز كل لاعب في دورة عددا معيناً من القفزات ثم يفسح المجال للذي يليه. <b>لعبة 2: المنديل الطائر</b> يجلس اللاعبون على ركبهم بشكل دائرة، مرفوعي الأيدي، يقف أحدهم خارج الدائرة ويمسك بيده منديله فوق أيدي اللاعبين حاملاً المنديل حيث يتطاير منديله فوق أيدي اللاعبين والذي يلتقط المنديل يأخذ مكانه. <b>لعبة 3: الكيري والنفق</b> خلف خط بداية تقف الفرق في قطارات، اللاعب الأول يحمل الكرة والذراعان عالياً، عند الإشارة يسلم اللاعب الأول الكرة إلى اللاعب الذي يليه من فوق الرأس ويستمر تسليمها للاعب الذي أمامه من بين رجليه وهكذا حتى تصل الكرة إلى اللاعب الأول الذي يرفعها للأعلى.	30 د
المرحلة الختامية	- القيام بجري خفيف للاسترجاع. - جمع اللاعبين ومناقشتهم.	- القيام بتمارين الاسترخاء. - مرونة خفيفة. - المشي مع تمارين الاسترخاء مع التنفس العميق.	07 د

الكفاءة الختامية: الانخراط والمساهمة في بناء مشروع جماعي أو فردي لتحقيق افضل نتيجة.  
الكفاءة القاعدية: السنة الدراسية: حسن الاستماع وفهم الآخر مع تجنيد كل امكانياته وتسخيرها لتحقيق هدف معين.  
السنة الدراسية: 2017م - 2018م.  
المستوى الدراسي: السنة الخامسة ابتدائي  
وسائل الإنجاز: ميقاتي - صافرة - شواخص - كرات - أعلام ملونة - دوائر.  
مكان الانجاز: ميدان المؤسسة.  
مدة الانجاز: 45 دقيقة.

الهدف الإجرائي الرئيسي: التكيف مع مختلف المواقف التعليمية من أجل تحسين القدرات الحركية والفنية

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	معايير الإنجاز والنجاح
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تحضير نفسي بدني</li> <li>- شرح الهدف الإجرائي</li> <li>- تقسيم التلاميذ إلى أفواج</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاصطفاف - المناداة - مراقبة البدلة - التحية.</li> <li>- شرح الهدف من الحصة.</li> <li>- جري خفيف حول الملعب + تمارين إحصاء عامة وخاصة.</li> </ul>	08د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الالتزام بالصمت والهدوء.</li> <li>- احترام الوقت، التركيز</li> <li>- الانتباه عند الشرح.</li> <li>- توضيح الهدف الرئيسي</li> </ul>
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تطوير الركض والمشي والتوافق</li> <li>- تنمية سرعة رد الفعل</li> <li>- تطوير المرونة</li> <li>- تطوير الرشاقة والانسائية</li> </ul>	<p><b>لعبة 1: إشارة المرور</b></p> <p>ينتشر التلاميذ في الملعب وعندما ترفع المعلمة العلم الأخضر يركض التلاميذ بسرعة وعندما يرفع العلم الأحمر يركض التلاميذ ببطء، والعلم الأصفر يقف التلاميذ مع الجلوس.</p> <p><b>لعبة 2: لعبة الاحناء</b></p> <p>يقف اللاعبون في دائرة، ويعطي المدرب كلمة انحاء، فينحني التلاميذ، وعند قول كلمة اعتدال يعتدلون والمنحني يعاقب.</p> <p><b>لعبة 3: لعبة الكرة</b></p> <p>يقسم اللاعبون إلى فوجين، وتوضع أمام كل فوج دوائر وعند الإشارة يتم الجري وفي النهاية حائط يتم لمسه والعودة للمس الزميل.</p>	30 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الانتباه والتركيز.</li> <li>- زيادة المرح والتسلية</li> <li>- الرفع من وثيقة الركض</li> <li>- الانتباه لإشارة المعلمة</li> <li>- العمل على التركيز واليقظة.</li> <li>- احترام الأدوار.</li> <li>- النظ في الحلقة بصورة جيدة.</li> </ul>
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بجري خفيف للاسترجاع.</li> <li>- جمع اللاعبين ومناقشتهم.</li> <li>- إعطاء النتائج</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بتمارين الاسترخاء.</li> <li>- مرونة خفيفة.</li> <li>- المشي مع تمارين الاسترخاء مع التنفس العميق.</li> </ul>	07 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توعية التلاميذ لأهمية الراحة والاسترخاء.</li> <li>- التحفيز على بذل مجهود أكبر في الحصة القادمة.</li> </ul>

الكفاءة الختامية: الانخراط والمساهمة في بناء مشروع جماعي أو فردي لتحقيق افضل نتيجة.  
الكفاءة القاعدية: السنة الدراسية: حسن الاستماع وفهم الآخر مع تجنيد كل امكانياته وتسخيرها لتحقيق هدف معين.  
السنة الدراسية: 2017م- 2018م.  
المستوى الدراسي: السنة الخامسة ابتدائي  
وسائل الإنجاز: مقياتي- صافرة- شواخص- كرات- أشياء متنوعة.  
مكان الانجاز: ميدان المؤسسة.  
مدة الانجاز: 45 دقيقة.

الهدف الإجرائي الرئيسي: التكيف مع مختلف المواقف التعليمية من أجل تحسين القدرات الحركية والفنية			
المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة
المرحلة التحضيرية	-تحضير نفسي بدني -شرح الهدف الإجرائي -تحضير بدئي عام. -تحضير بدئي خاص	-الاصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة- التحية- شرح هدف الحصة. -جري خفيف حول الملعب+ تمارين إحصاء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات.	08 د
المرحلة الرئيسية	-المحاورة -دقة التمرين والسرعة في الأداء -الانسيابية والمرونة -تنمية عنصر السرعة. -سرعة رد الفعل -تنمية عنصر السرعة التحمل	<b>لعبة 1: المكتشف</b> يقف كل فريق في ملعبه ويرسل لاعب يقف في ملعب الخصم، يبدأ اللعب بعمل تنطيط بالكرة ثم يقوم بالتمرير للمكتشف، إذا استلمها تحتسب نقطة للفريق. <b>لعبة 2: تبادل أخذ المكان</b> يقوم اللاعبون الأربعة أو الستة، يعمل زوايا في الملعب (المربع). يكون هناك زوايا إلى أخرى بسرعة. بعد سماع الصافرة يحاول اللاعبون تغيير أماكنهم. <b>لعبة 3: سباق الأرقام</b> يقسم التلاميذ إلى فريقين ويقوم المعلم بإعطاء رقم خاص لكل فريق وعند سماع الفريق لرقمه الخاص به يقوم أعضاء الفريق بالجري بسرعة للمس الأشياء والعودة بسرعة إلى مكانه الأول.	30 د
المرحلة الختامية	- محاولة العودة إلى السكون والاسترخاء	-القيام بتمارين الاسترخاء -مرونة خفيفة- المشي مع تمارين الاسترخاء مع التنفس العميق - القيام بالتحية الرياضية وجمع الأدوات.	07 د

معيار الإنجاز والنجاح  
- احترام الوقت- التركيز-  
الانتباه عند شرح الألعاب  
-التنفس السليم عند الجري

-عدم الجري بالكرة.  
-عدم مسك اللاعب المكتشف.  
-اللعب المنظم.  
-التعاون الجماعي.  
يجب أن يكون هناك مسافات مناسبة بين اللاعبين.  
- احترام الأدوار  
-اللعب المنظم  
- التركيز والانتباه.

الكفاءة الختامية: الانخراط والمساهمة في بناء مشروع جماعي أو فردي لتحقيق افضل نتيجة.  
الكفاءة القاعدية: السنة الدراسية: حسن الاستماع وفهم الآخر مع تجنيد كل امكانياته وتسخيرها لتحقيق هدف معين.  
السنة الدراسية: 2017م- 2018م.  
المستوى الدراسي: السنة الخامسة ابتدائي  
وسائل الإنجاز: ميقاتي- صافرة- شواخص- كرات- عارضة- المربع- البالون.  
مكان الانجاز: ميدان المؤسسة.  
مدة الانجاز: 45 دقيقة.

الهدف الإجرائي الرئيسي: التكيف مع مختلف المواقف التعليمية من أجل تحسين القدرات الحركية والفنية				
المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	معايير الإنجاز والنجاح
المرحلة التحضيرية	تحضير نفسي بدني. شرح الهدف الإجرائي. تقسيم التلاميذ إلى أفواج.	الاصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة- التحية. - شرح هدف الحصة -جري خفيف حول الملعب+ تمارين إحصاء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات.	08 د	-الانضباط والهدوء - الالتزام بالصمت - الانتباه عند الشرح -التنفس السليم عند الجري.
المرحلة الرئيسية	تنمية الرشاقة والمرونة والتوافق. قطع كرة الخصم والمحافظة على الكرة. الانسيابية والمرونة. دقة التصويب. وزيادة مرونة الذراعين	<b>لعبة 1: الكرة تحت العارضة</b> في قاطرة يقف أفراد الفريق، الكرة مع اللاعب الأول عند الإشارة يجري اللاعب مع تنطيط الكرة ليعبر بالكرة أسفل العارضة ويستمر خط المربع المقابل والعودة بنفس الطريقة ليسلم لزميله. <b>لعبة 2: المحافظة على الكرة</b> ينتشر اللاعبون في دائرة، كل لاعب بحوزته كرة ويتحرك بها عند الإشارة، يحاول إبعاد كرة خصمه خارج الدائرة واللاعب الذي تخرج كرتة من الدائرة يخرج من الملعب. <b>لعبة 3: الكرة البالون</b> يجلس اللاعبون على الأرض متقابلين، يتم رمي البالون بين الفريقين في منتصف الحجرة. يحاول لاعبو كل فريق صرب البالون باليد ليطير ويستقر في مرمى الفريق الآخر. يمكن ضرب الكرة للزميل لتحقيق الغرض من اللعبة.	30 د	-العمل الجدي. -الفوز للفريق الذي ينهي لاعبه العمل أولاً. -التركيز والانتباه. -احترام الأدوار -احترام قوانين اللعبة. -تقادي الاصطدام والعنف. -روح التنافس وحب الفوز. -ضرب البالون باليد (باطن/ ظاهر). -الفوز للفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف.
المرحلة الختامية	أن يتمكن التلميذ من تهدئة مختلف أجهزته الداخلية والعودة بها إلى مستواها الوظيفي الطبيعي.	-الجري الاسترجاعي بشدة منخفضة لينتهي بالمشي. -تمارين المرونة والتمطية العضلية. -ارتباط التلميذ عاطفياً بالدرس. -إصدار بعض الأحكام التقويمية	07 د	-توجيه التلاميذ لأهمية الراحة الاسترجاعية. -التحفيز على بذل جهد أكبر في الحصة القادمة.



الكفاءة الختامية: الانخراط والمساهمة في بناء مشروع جماعي أو فردي لتحقيق افضل نتيجة.  
الكفاءة القاعدية: السنة الدراسية: حسن الاستماع وفهم الآخر مع تجنيد كل امكانياته وتسخيرها لتحقيق هدف معين.  
السنة الدراسية: 2017م - 2018م.  
المستوى الدراسي: السنة الخامسة ابتدائي  
وسائل الإنجاز: ميقاتي - صافرة - شواخص - كرات.  
مكان الانجاز: ميدان المؤسسة.  
مدة الانجاز: 45 دقيقة.

الهدف الإجرائي الرئيسي: التكيف مع مختلف المواقف التعليمية من أجل تحسين القدرات الحركية والفنية			
المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة
المرحلة التحضيرية	تحضير نفسي بدني. شرح الهدف الإجرائي. إعداد التلاميذ بدنيا لتحقيق الهدف المسطر.	- تهيئة العتاد - مراقبة البدلة - أخذ الاحتياطات - التحية - جري خفيف حول الملعب. - تمارين المرونة المفصالية.	08 د
المرحلة الرئيسية	الجري والمطاردة. سرعة رد الفعل. الترويح. الحماس أن يحافظ على التوازن أثناء الأداء. دقة التصويب والتركيز.	<b>لعبة 1: العبور السريع</b> تقف المجموعات، كل مجموعة داخل مربع عند الإشارة يجري الأطفال من مربع إلى آخر. يحاول قائد اللعبة لمس أكبر عدد من اللاعبين خلال انتقالهم. <b>لعبة 2: النهار والليل</b> فريقان يتقابلان عند خط الوسط، عند المناداة النهار الفريق المناسب يطارد الفريق الخصم الذي يحاول الوصول إلى خط نهاية الملعب دون أن يلمس. <b>لعبة 3: الكرة العالية</b> ينتشر اللاعبون حول الدائرة ويبد كل لاعب كرة، بعد الإشارة يرمي المدرس الكرة عاليا، ويقوم اللاعبون برمي كراتهم نحوها لإصابتها. والفائز من يصيب كرة المدرس.	30 د
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية.	- المشي بهدوء تام حول محيط الملعب مع التأكيد على حركات التنفس، الشهيق والزفير. - التحية الرياضية.	07 د

معايير الإنجاز والنجاح  
- الانضباط والالتزام.  
- الهدوء.  
- الشرح الدقيق للأداء.  
- التركيز على الاحماء الجيد.

- تعويد التلاميذ على حل المشكلات.  
- تدريب التلاميذ على التفكير.  
- عدم فقدان التوازن أثناء الأداء.  
- معرفة الوقت المحدد للرمي.  
- الانتباه والتركيز.

- توعية التلاميذ لأهمية هذه المرحلة.  
- التحفيز على بذل جهد أكبر في الحصة القادمة.

الكفاءة الختامية: الانخراط والمساهمة في بناء مشروع جماعي أو فردي لتحقيق افضل نتيجة.  
الكفاءة القاعدية: السنة الدراسية: حسن الاستماع وفهم الآخر مع تجنيد كل امكانياته وتسخيرها لتحقيق هدف معين.  
السنة الدراسية: 2017م- 2018م.  
المستوى الدراسي: السنة الخامسة ابتدائي  
وسائل الإنجاز: ميقاتي- صافرة- شواخص- أكياس الحب- كرات والخشبة.  
مكان الانجاز: ميدان المؤسسة.  
مدة الانجاز: 45 دقيقة.

الهدف الإجرائي الرئيسي: التكيف مع مختلف المواقف التعليمية من أجل تحسين القدرات الحركية والفنية				
المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	معايير الإنجاز والنجاح
المرحلة التحضيرية	تحضير نفسي بدني. شرح الهدف الإجرائي. تقسيم التلاميذ إلى أفواج.	- الاصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة- التحية. -شرح الهدف من الحصة. - جري خفيف حول الملعب+ تمارين إحصاء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات.	08 د	- الالتزام بالصمت والهدوء. - احترام الوقت. - التنفس السليم عند الجري.
المرحلة الرئيسية	- المراوغة. - سرعة رد الفعل. - الترويح. - تطوير المرونة.	<b>لعبة 1: جمع الاكياس</b> يقسم اللاعبون إلى فريقين، كل فريق في أحد قسمي الملعب، عند الإشارة يحاول لاعبو فريق جمع أكياس الحب التي على خط نهاية الفريق الآخر دن أن يلمس من لاعبي الفريق الآخر. <b>لعبة 2: الكرة والخشبة</b> يقسم اللاعبون إلى فريقين، توضع أمام كل فريق كرة وخشبة مصافحة ويحاول كل لاعب درجة الكرة والدوران بها خلف القمع والرجوع لتسليمها إلى زميله.	30 د	- يحتسب كل سجين بنقطة. - إقصاء كل لاعب لم يحترم القوانين. - العمل الجماعي. - محاولة التركيز وعمل التمرين بشكل جيد. - العمل على تطوير التركيز والدقة.
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم للحالة الطبيعية.	- القيام بجري خفيف حول الملعب. - جمع اللاعبين ومناقشتهم. - تمارين المرونة.	07 د	- الاسترخاء التام والراحة الإيجابية. - توجيه التلاميذ لأهمية الراحة والاسترجاع.

الكفاءة الختامية: الانخراط والمساهمة في بناء مشروع جماعي أو فردي لتحقيق افضل نتيجة.  
الكفاءة القاعدية: السنة الدراسية: حسن الاستماع وفهم الآخر مع تجنيد كل امكانياته وتسخيرها لتحقيق هدف معين.  
السنة الدراسية: 2017م- 2018م.  
المستوى الدراسي: السنة الخامسة ابتدائي  
وسائل الإنجاز: ميقاتي- صافرة- شواخص- بالونات- صندوق.  
مكان الانجاز: ميدان المؤسسة.  
مدة الانجاز: 45 دقيقة.

الهدف الإجرائي الرئيسي: التكيف مع مختلف المواقف التعليمية من أجل تحسين القدرات الحركية والفنية			
المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة
المرحلة التحضيرية	- تحضير نفسي بدني - شرح الهدف الإجرائي - تحضير بدني عام وخاص يتماشى مع الهدف.	الاصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة- التحية- شرح الهدف. -جري خفيف حول الملعب+ تمارين إحصاء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات.	08 د
المرحلة الرئيسية	-زيادة السرعة في الأداء. -اعمال العقل. -تنمية المرونة وسرعة رد الفعل. -تنمية السرعة في الأداء. -تنمية روح المنافسة. المرح والترويج. -روح المنافسة.	<b>لعبة 1: لمس الزميل</b> يقوم عدد من اللاعبين بالانتشار في الملعب يحدد القائد أحد اللاعبين ليقوم بدور اللامس. يحاول باقي اللاعبين الهروب منه. تحتسب للاعب اللامس نقطة في كل مرة يلمس فيها لاعب. <b>لعبة 2: الزحف على أربع</b> يقف المتسابقون في قاطرة مائلة إلى الأمام، يقوم اللاعب الأخير بالزحف من بين الرجلين حتى الوصول إلى الزميل الأول. يكرر اللاعب الأخير ما يقوم به وهكذا. <b>لعبة 3: جمع البالونات</b> توضع بالونات في منتصف الملعب وتوضع أجزاء الصندوق في أركان الملعب ويقسم التلاميذ إلى ثلاثة أفواج على شكل قاطرات ويحاول كل فريق جمع أكبر عدد من البالونات ووضعها في الصندوق.	30 د
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم للحالة الطبيعية.	- القيام بتمارين الاسترخاء. - مرونة خفيفة مع التنفس العميق. - القيام بالتحية الرياضية وجمع الأدوات.	07 د
		- توعية التلاميذ بأهمية الراحة والاسترخاء. - التحفيز على بذل مجهود أكبر في الحصة المقبلة.	

الكفاءة الختامية: الانخراط والمساهمة في بناء مشروع جماعي أو فردي لتحقيق افضل نتيجة.  
الكفاءة القاعدية: السنة الدراسية: حسن الاستماع وفهم الآخر مع تجنيد كل امكانياته وتسخيرها لتحقيق هدف معين.  
السنة الدراسية: 2017م- 2018م.  
المستوى الدراسي: السنة الخامسة ابتدائي  
وسائل الإنجاز: ميقاتي- صافرة- شواخص- كرات.  
مكان الانجاز: ميدان المؤسسة.  
مدة الانجاز: 45 دقيقة.

الهدف الإجرائي الرئيسي: التكيف مع مختلف المواقف التعليمية من أجل تحسين القدرات الحركية والفنية			
المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة
المرحلة التحضيرية	- أن يتهيأ التلميذ نفسياً للدرس - تحقيق بعض الجوانب التربوية لتحقيق الهدف المسطر.	- مساعدة التلميذ على الإقبال للدرس بمرح- اكساب التلاميذ صفة الالتزام والطاعة- جري خفيف حول الملعب - تمارين المرونة المفصلية والمطاطية العضلية للجسم.	08 د
المرحلة الرئيسية	- مرونة الجذع. - أن ينمي التلميذ صفة المرونة العضلية. - تنمية عنصر السرعة ورد الفعل. - تعلم دقة التصويب والانسيابية والمرونة.	<b>لعبة 1: دودة القز</b> يقف التلميذ عند خط البداية وعند سماع الإشارة ينحني أماما حتى يلامس الأرض، ثم يبدأ بنقل يديه أماما على الأرض حتى يصل وضعية الانبطاح. <b>لعبة 2: البحث عن مكان</b> عند سماع إشارة المعلم يحاول كل لاعب بسرعة احتلال مكان داخل الدائرة، بشرط أن يلامس الخطوط المحددة للدائرة. اللاعب الذي لا يستطيع الحصول على مكان له في الدائرة تخصم منه نقطة. <b>لعبة 3: لعبة الصيد</b> يقسم التلاميذ إلى فريقين، فريق صياد وفريق مصطاد، بحيث يكون الفريق المصطاد داخل دائرة والفريق الآخر خارجها ويحاول التصويب عليه وكل لاعب تلمس الكرة يخرج من الدائرة إلى أن يبقى الفائز.	30 د
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم للحالة الطبيعية.	- الجري الاسترجاعي منخفض الشدة. - تمارين المرونة. - التحضير للحصة القادمة.	07 د



الملاحق الثالث:

وثائق إدارية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

شهادة التحكيم

(صدق المحكمين)

يشهد السادة الأساتذة و الدكاترة المحترمون الموقعون أدناه أن الطالبة : بلهاشمي فطيمة ،السنة الثالثة ليسانس LMD تخصص تربية وعلم الحركة لسنة 2017- 2018 قد حكمت أداة بحثها المتمثلة في استمارة ترشيح الاختبارات لغرض تحديد أنسب الاختبارات لقياس المتغير التابع قيد البحث و التي تندرج ضمن متطلبات إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس ، تحت عنوان :

"تأثير وحدات تعليمية مقترحة لتحسين المرونة وسرعة الاستجابة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-10) سنوات .

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
د. فطيمة بن زهراء	دكتوراه	مستغانم	
حرباش عبد الرحيم	"	"	
للعميد د. محمد	ماجستير	مستغانم	
فوز قمر محمد	دكتوراه	الدرج الجامعي بالبيروت	
مقراني جمال	"	مستغانم	
بوموراد بن اعمر	//	مستغانم	
مناد فخريل	//	"	
بن سيدي عبد الحليم	أ. م. م. م.	"	



قسم : التربية البدنية و الرياضية

الرقم: 138/01/2018

مستغانم:

23 جويلية 2018

إلى السيد (ة): مدير ابتدائية بلباشير حمو - خروبة -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة

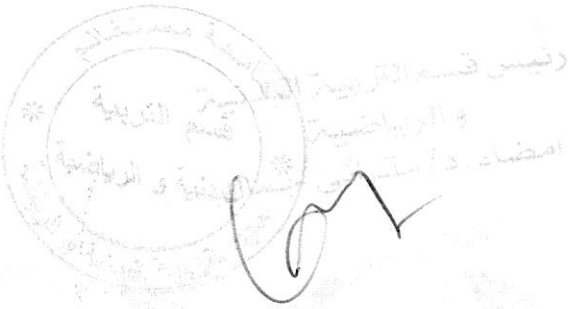
تسهيل مهمة الطالبة:

- بلهاشمي فاطيمة

المسجلة في السنة الثالثة ليسانس التربية البدنية و الرياضية للسنة الجامعية 2017/2018.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم



بنواتي احمد



ولاية مستغانم

مديرية التربية

مصلحة التكوين والتفتيش

رقم: 61/20.20/2018

مستغانم في: 23/01/2018

مدير التربية

إلى

مدير مدرسة بلشيار حمو

تحت إشراف مفتش المقاطعة

الموضوع: تسهيل مهمة.

المرجع: مراسلة جامعة مستغانم معهد التربية البدنية - رقم 138 بتاريخ 2018/01/23.

تبعاً للمراسلة المذكورة أعلاه ، يشرفني أن اطلب منكم السماح لا

بلهاشمي فاطيمة بإجراء تطبيق ميداني بالمؤسسة التي تشرفون عليها تخصص تربية

ورياضية.

عن مدير التربية والتكوين

رئيس مصلحة التكوين والتفتيش

م. بريك



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية مستغانم

مفتشية التربية و التعليم

الابتدائي \_ المقاطعة الإدارية

مستغانم 1

مدرسة الشهيد بلشير حمو

حي 600 مسكن \_ خروبة \_ مستغانم

شهادة إدارية

يشهد مدير مدرسة الشهيد بلشير حمو الكائن مقرها بحي 600 مسكن \_ خروبة \_ مستغانم بأن الطالب (ة) بلهاشمي، حماد، بلحماد... المولودة (ة) بتاريخ 18/03/1994... قد قضى (ت) تربصا بالمؤسسة امتد من بداية فبراير 2018 إلى غاية بداية شهر ماي 2018 بمعدل حصتان (2) في الأسبوع ) تخصص تربية بدنية و رياضة .

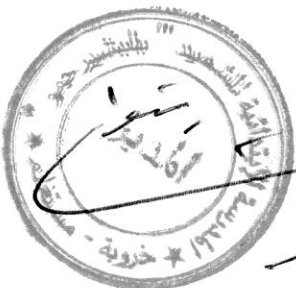
مستغانم 05 ماي 2018

مدير المؤسسة

سلمت هذه الشهادة للمعني (ة)

بالأمر بطلب منه (ها) للعمل بها

وفقا لما يقتضيه القانون



بتواتي احمد

## الملحق الرابع

- النتائج القبلية والبعديّة لتلاميذ العينة الاستطلاعية في اختباري المرونة وسرعة الاستجابة.
- النتائج القبلية والبعديّة لتلاميذ العينة الضابطة في اختباري المرونة وسرعة الاستجابة.
- النتائج القبلية والبعديّة لتلاميذ العينة التجريبية في اختباري المرونة وسرعة الاستجابة.
- النتائج الاحصائية التي قام بها الباحثان من خلال برنامج ايكسل.

الوثيقة 01:

	المرونة		سرعة الاستجابة		الاسم و القب
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	
	57	55	2,05	2,02	بوزيان عبد الفتاح
	60	57	2	1,99	كردة عبد الجليل
	57	55	2,25	2,3	حمو نسيم
	53	50	1,97	1,95	ميسوم مهدي خالد
	58	56	1,89	1,84	بلجيلالي يونس
	55	53	2,05	2,02	شريفة عبد المالك
	52	49	2,26	2,23	عبادي وليد
	58	56	2,3	2,11	حمودي محمد

جدول يمثل النتائج القبلية والبعدي لتلاميذ العينة الاستطلاعية في اختباري المرونة وسرعة الاستجابة.

الوثيقة 02:

		العينة الضابطة		
المرونة		سرعة الاستجابة		
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاسم اللقب
43	41	1,79	1,42	صحراوي عمار
50	45	1,91	1,26	بن أحمد إلياس
51	49	1,57	1,11	نفوسي أكرم.
49	41	1,19	1,15	بلمقدم محمد الأمين
56	55	1,96	1,95	بن خلادي مصعب
43	42	1,25	1,39	بن شليخ نصر الله
54	53	1,89	1,49	قسوس محمد
47	35	1,97	1,26	حراث أبو بكر
48	46	1,84	1,31	بن علي عبد الله
46	41	1,2	1,18	قوعيش الحبيب
46	36	1,86	1,31	بلغالي عبد الرحيم
45	46	1,4	1,39	مخطاري عبد الرؤوف
50	49	1,53	1,4	دركي مجدوب
50	47	1,64	1,6	بلميلود عبد الله
48	46	1,11	1,08	عزايض محمد رضا

جدول يمثل النتائج القبلية والبعدي لتلاميذ العينة الضابطة في اختبائي المرونة وسرعة الاستجابة.

الوثيقة 03:

				مغراني يوسف الصديق
59	43	1,81	1,21	
57	50	1,74	1,16	شرقي عبد الصمد
56	44	1,97	1,17	صادقي محمد حسان
56	54	2,01	1,52	ساكر اسماعيل
38	32	1,96	1,31	بن عائشة وليد
54	52	1,91	1,39	مجاهري تواتي
				ولد سليمان عبد
57	42	1,98	1,21	المالك
				بن خطاب يونس
55	48	1,83	1,12	زكرياء
56	47	1,69	1,49	العفاني آدم
53	38	1,71	1,31	مهدي صلاح الدين
51	46	1,65	1,21	ميسوم مهدي خالد
58	41	1,54	1,42	بن عمار العيد أسامة
54	34	1,88	1,14	بن طيب محمد
47	43	1,49	1,04	دلوم مصطفى

جدول يمثل النتائج القبلية والبعديّة لتلاميذ العينة التجريبية في اختباري المرونة وسرعة الاستجابة.

الوثيقة 04 :

	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
Moyenne	1,28	1,804
Variance	0,0234	0,02631143
Observation:	15	15
Variance por	0,02485571	
Différence h	0	
Degré de libe	28	
	,10225074	
	,6793E-10	
Valeur critiq	1,70113091	
P(T<=t) bilat	7,3586E-10	
Valeur critiq	2,04840711	

Test d'égalité des espérances: deux ob		
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
Moyenne	43,7333333	53,0666667
Variance	37,6380952	32,4952381
Observation:	15	15
Variance por	35,0666667	
Différence h	0	
Degré de libe	28	
Statistique t	-4,31638491	
P(T<=t) unila	8,9486E-05	
Valeur critiq	1,70113091	
P(T<=t) bilat	0,00017897	
Valeur critiq	2,04840711	