

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم: تربية وعلم الحركة

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية وعلم الحركة

عنوان

وحدات تعليمية مقترحة باستخدام اللعب لتنمية صفتي المرونة

والرشاقة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12 سنة)

دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ مدرسة بن موسى عبد الله مستغانم

تحت إشراف:

* د. حرياش إبراهيم

من إعداد الطالبان:

- بختي محمد رياض

- كريم محمد سليم

السنة الجامعية 2016/2017

الإهداء



إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره
أو هدى بالجواب الصحيح حيرة سائله
فأظهر بسماحته تواضع العلماء
إلى أبي الذي لم يبخل علي يوماً بشيء
إلى من افتقدها في مواجهة الصعاب
ولم تمهلها الدنيا لأرتوي من حنانها.. أُمي
وإلى إخوتي وأسرتي جميعاً

إلى كل الأصدقاء و خاصة إلى أعز صديق بلقور محمد عبد القادر

أهدي هذا البحث المتواضع راجياً من المولى

عز وجل أن يجد القبول والنجاح

بختي محمد رياض

الإهداء



الحمد لله الذي وقّفنا لهذا ولم نكن لنصل إليه لولا فضل الله علينا أمّا بعد

فإنّي أهدي هذا العمل المتواضع إلى أمّي وأبي وأخي وكل أقاربي

وإلى كل الأصدقاء والأحباب دون استثناء

إلى أساتذتي الكرام والأستاذ المؤطر حرياش إبراهيم

وفي الأخير أرجو من الله تعالى أن يجعل عملنا هذا نفعاً يستفاد منه .

كريم محمد سليم

شكر وتقدير



الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم وأعاننا لإنهاء هذا العمل المتواضع
نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف حرياش إبراهيم الذي قدم لنا نصائح و
توجيهات مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث المتواضع
كما نتقدم بالشكر إلى كل من وقف على نجاحنا طيلة تواجدها
بالجامعة.

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : وحدات تعليمية مقترحة باستخدام اللعب لتنمية صفتي المرونة والرشاقة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12 سنة) .

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر وحدات تعليمية مقترحة باستخدام اللعب لتنمية صفتي المرونة والرشاقة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12 سنة) ،الفرض من الدراسة: تؤثر الوحدات التعليمية المقترحة إيجابا على تنمية المرونة والرشاقة. بحيث طبقت الوحدات على عينة قدرها 28 تلميذ تم اختيارها بالطريقة العمدية ، مقسمة إلى قسمين عينة تجريبية عددها 14، وأخرى ضابطة عددها 14 . الأدوات المستخدمة: اختبار شوبر خاص بالمرونة و اختبار الجري المكوكي (9م×4) خاص بالرشاقة. أهم إستنتاج وجود نسبة تحسن في صفتي الرشاقة والمرونة بالوحدات التعليمية المقترحة.أهم توصية التركيز على تنمية الصفات البدنية الأساسية الأساسية بشكل جيد في مرحلة الطفولة المتأخرة.

الكلمات المفتاحية: وحدات تعليمية/ اللعب/ المرونة والرشاقة.

Résumé :

Titre de l'étude: unités éducatives proposées en utilisant le jeu pour développer la flexibilité et l'agilité pour les élèves de la phase primaire (9-12 ans).

L'étude visait à déterminer l'impact des unités éducatives proposées en utilisant le jeu pour développer la flexibilité et l'agilité pour les élèves de la phase primaire (9-12 ans), l'hypothèse de l'étude: les unités éducatives proposées influencent de façon positive sur la flexibilité et le développement d'agilité. Alors que les unités ont été appliqués à un échantillon de 28 élèves ont été sélectionnés intentionnel, divisé en deux nombres d'échantillon : 14 expérimental et 14 autre de norme. Outils utilisés: un test de Schobert spécial de flexibilité et le second test « navette d'essai en course (9m × 4) » spéciale pour l'agilité. La conclusion la plus importante qu'il y a une amélioration d'agilité et de flexibilité en utilisant les unités éducatives proposés, la recommandation la plus importante est de se concentrer sur le développement des qualités physique fondamentales bien comme il faut dans la grande enfance.

Mots-clés: unités éducatives / Le jeu / la flexibilité et l'agilité.

Study Summary:

Title of the study: proposed educational units using the game to develop flexibility and agility for primary students (ages 9-12).

The study aimed to determine the impact of the proposed educational units by using the game to develop flexibility and agility for primary students (ages 9-12), the study hypothesis The proposed educational units positively affect the development of flexibility and agility. While the units were applied to a sample of 28 students were selected intentional, divided into two sample numbers: 14 experimental and 14 other standard. Tools used: a special Schubert flexibility test and the second test "Race Test (9m × 4)" special for agility. The most important finding is that there is an improvement in agility and flexibility using the proposed educational units, the most important recommendation is to focus on the development of fundamental physical qualities well as is needed in late childhood.

Keywords: Educational units / The Game / Flexibility and Agility.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
45	مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26	1
54	قيمة معامل الثبات والصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة	2
62	نتائج اختبارات دلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية لعينتي البحث عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 26	3
63	النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار شوبر	4
65	النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الجري المكوكي 4×9	5
67	النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي لاختبار شوبر	6
68	النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي لاختبار الجري المكوكي 4×9	7
70	نسبة تطور الاختبارات على مستوى الوحدات التدريسية المقترحة والعادية	8

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
48	مراحل أداء اختبار ثني الجذع من الوقوف	1
49	كيفية أداء الجري المكوكي 9م×4	2
64	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارين القبلي و البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة (المرونة)	3
66	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارين القبلي و البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة(الرشاقة)	4
68	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي (المرونة)	5
69	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي (الرشاقة)	6
71	نسبة تطور الاختبارات و نسبة التطور العام في الوحدات التدريسية المقترحة والأصلية	7

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	- الإهداء
د	- الشكر والتقدير
قائمة المحتويات	
ط	- قائمة الجداول
د	- قائمة الأشكال
التعريف بالبحث	
02	1- مقدمة
03	2- مشكلة البحث
04	3- أهداف البحث
04	4- فرضيات البحث
05	5- أهمية البحث
05	6- مصطلحات البحث
06	7- الدراسات السابقة
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: اللعب	
16	- تمهيد
16	1- تعريف اللعب
17	2- شروط وصف اللعب
17	3- خصائص اللعب و مزاياه
18	4- أنواع اللعب
19	5- أنواع الألعاب
22	6- أهداف اللعب
24	7- نظريات اللعب
26	8- الأهمية التربوية للعب عند الطفل
27	- الخلاصة
الفصل الثاني: الصفات البدنية والمرحلة العمرية (9-12 سنة)	

29	- تمهيد
29	1- الصفات البدنية
29	1-1- المرونة
30	1-1-1- تعريف المرونة
30	1-1-2- أنواع المرونة
31	1-1-3- تنمية المرونة عند الطفل
31	1-2- الرشاقة
31	1-2-1- تعريف الرشاقة
32	1-2-2- أنواع الرشاقة
33	1-2-3- تنمية الرشاقة عند الطفل (9-12 سنة)
34	2- الطفولة المتأخرة
34	2-1- مفهوم الطفولة المتأخرة
35	2-2- مميزات الطفولة المتأخرة
35	2-3- متطلبات النمو خلال مرحلة الطفولة المتأخرة
36	2-4- خصائص المرحلة المدروسة
36	2-4-1- الخصائص المورفولوجية
37	2-4-2- الخصائص الفيزيولوجية
37	2-4-3- الجهاز الدوري القلبي
37	2-4-4- الجهاز الدوري التنفسي
38	2-4-5- خصائص النفس حركية
38	2-4-6- الخصائص الاجتماعية والانفعالية
40	- الخلاصة
الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
43	- تمهيد
44	1- منهج البحث
44	2- مجتمع وعينة البحث
45	3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
46	4- مجالات البحث

46	4-1-المجال الزمني
46	4-2-المجال المكاني
46	4-3-المجال البشري
47	5- أدوات البحث
47	5-1-المصادر والمراجع بالعربية والأجنبية
47	5-2-المقابلات الشخصية
47	5-3-الاختبارات البدنية
48	5-3-1-شرح الاختبارات
49	5-3-2-تقويم الاختبارات
50	5-4-الوحدات التعليمية المقترحة
50	5-4-1-الإطار العام للوحدات التعليمية
50	5-4-2-خطوات بناء الوحدات التعليمية
51	5-4-3-تطبيق الوحدات المقترحة
52	6-الوسائل البيداغوجية
52	7-الدراسة الاستطلاعية
53	8-الأسس العلمية للاختبارات
53	8-1-ثبات الاختبارات
53	8-2-صدق الاختبارات
53	8-3-موضوعية الاختبارات
54	9-الدراسة الإحصائية
58	10- صعوبات البحث
59	- الخلاصة
الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج ومناقشتها	
61	- تمهيد
62	1- عرض و مناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث
63	2- عرض و مناقشة وتحليل النتائج القبلية و البعدية لعينتي البحث
63	2-1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى
63	2-1-1- اختبار شوبر لقياس المرونة
65	2-1-2- اختبار الجري المكوكي م9×4 لقياس الرشاقة

66	2-2-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
67	2-2-1-اختبار شوبر لقياس المرونة
68	2-2-2-اختبار الجري المكوي 9م×4 لقياس الرشاقة
70	2-3-عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة
71	3- الاستنتاجات
71	4- مناقشة الفرضيات
71	4-1-مناقشة الفرضية الأولى
72	4-2-مناقشة الفرضية الثانية
72	4-3-مناقشة الفرضية العامة
73	- الاقتراحات
74	- الخلاصة العامة
	- قائمة المصادر والمراجع
	- الملاحق

التعريف بالبحث

- مقدمة.
- مشكلة البحث.
- أهداف البحث.
- فرضيات البحث.
- أهمية البحث
- التعريف بمصطلحات البحث.
- الدراسات السابقة.

1-مقدمة:

إن للعب أهمية بالغة حيث أنه سلوك تمارسه صغار الكائنات الحية، وعلى رأسها صغار الإنسان وصغار الحيوان، لذا قامت أبحاث عديدة في هذا المجال حاولت تحديد ماهية اللعب، مؤكدة في نتائجها أن اللعب لا يخلو من الحركات والأنشطة فهو بدوره ينمي القدرات الحركية والنفسية والانفعالية.

كما أن اللعب يؤدي إلى تعارف أعضاء المجموعة أحدهم على الآخر، فيستطيع كل منهم أن يتعرف على الآخر وأن يعمل معه في وفاق كلما اقتضت الضرورة إلى ذلك، أو يوطد نظام المرتبة الاجتماعية الذي يحفظ السلام والأمن والطمأنينة، ويعطي الكبار الحيوية الفائقة، مثلاً ذلك تفاعلهم مع الآخرين وتكيفهم بشكل صحيح.

ولعلّ اقتصار كلمة (لعب) على فئة دون أخرى أمر يحتمل الصواب، لأنّ اللعب في مجمله نشاط عام، وربما معالجة الأشياء لمدة طويلة وربما تدريب الأطفال على أنماط وأساليب عديدة وكل ذلك مرشح ليكون لعباً.

وكثيراً ما يوصف اللعب بأنه نشاط تلقائي غير مرتبط بعوامل خارجية، وتتشكل أمثلة ابتداءً من الحيوانات اللافقارية إلى القروء، لذا فنحن بحاجة إلى تصنيف أنشطة اللعب في أربعة فئات على الأقل، وهذه تحتاج إلى تحليل في حدود أربع مجموعات مختلفة من الشروط على الأقل، ويتمثل ذلك باللعب العشوائي الذي يبدأ في مرحلة الطفولة المبكرة، واللعب الشبه المنتظم الذي يبدأ في مرحلة الطفولة المتوسطة، واللعب المنتظم الذي يظهر مع الطفولة المتأخرة، واللعب التجريدي الذي يصاحب المراهقة. (الهادي، الدكتور نبيل عبد، 2004، صفحة 23،24)

2-مشكلة:

لقد أثبتت الدراسات التربوية أهمية اللعب في اكتساب المعرفة ومهارات التواصل والتفاعل إذا ما أحسن استغلاله وتنظيمه، وبعدّ اللعب وسيطا تربويا يعمل بدرجة كبيرة على تشكيل شخصية الطفل بأبعادها المختلفة، وامتدادا اجتماعيا لمزيد من التفاعل مع الآخرين، وانخراطا إلزاميا في التعليم المدرسي والاندماج مع البيئة المدرسية، إضافة إلى انه العنصر الأساسي في بناء شخصية الطفل الإنتاجية من خلال استثمار الألعاب في تكوين المفاهيم الاقتصادية والمالية لديه.(الغريز، الدكتور أحمد نايل، 2010، صفحة 5)

ورغم ما بذل من مجهودات في هذا الصدد لم ترقى التربية البدنية إلى ما تصبو إليه في المرحلة الابتدائية لاعتبارات كثيرة ومع العلم أن الأهداف المرسومة للتربية البدنية في هذه المرحلة (9-12)سنة من التعليم الابتدائي تهدف إلى تنمية اللياقة البدنية وإعطاء الفرصة للطفل للتعبير عن ذاته وإمكانياته حسب ما تقتضيه الوضعية والحالة، باختيار الحلول المناسبة لها والمتماشية مع قدراته العقلية وخاصة البدنية من حيث نموها وتحسينها.

ومن خلال الدراسة التي أجراها الطالبان داخل المؤسسة التعليمية سجلت ضعف وعجز في مجال التعليم في هذا الاختصاص وبما أن اللعب يتيح الفرصة الجيدة لإثارة إعجاب الأطفال ،خاصة أنه ينظم في أي مكان من الأماكن العامة دون النظر على ملاعب خاصة فهو مناسب حتى في المدارس ومن هنا طرحنا التساؤل التالي:

• هل تساهم الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام اللعب في تنمية صفتي

المرونة و الرشاقة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12) سنة ؟

التساؤلات الفرعية:

1- هل هناك فروق دالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينيّ البحث لصالح النتائج البعديّة؟

2- هل هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبيّة و الضابطة في القياسات البعديّة لصالح المجموعة التجريبيّة الممارسة للألعاب؟

3- أهداف البحث:

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

2- معرفة إذا ما كان هناك فروق دالة إحصائية لصالح النتائج البعديّة لعينيّ البحث في النتائج القبليّة البعديّة.

3- معرفة نوعية الفروق الحاصلة بين عينيّ البحث جراء تطبيق الوحدات التعليميّة المقترحة.

4- الفرضيات:

4-1- الفرضية العامّة:

إنّ الوحدات التعليميّة المقترحة باستخدام اللعب تساهم في تنمية صفتي المرونة و الرشاقة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12) سنة.

4-2- الفرضيات الفرعيّة:

1- هناك فروق دالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينيّ البحث لصالح النتائج البعديّة.

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

5- أهمية البحث:

_ معرفة تأثير اللعب في تنمية صفتي المرونة والرشاقة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12) سنة.

_ تزويد العاملين بحقل التدريس بهذا المرجع العلمي الذي تطرّق في مضمونه لتوضيح فاعلية اللعب على تنمية المرونة والرشاقة لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

_ تسليط الضوء على أهمية التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة وخاصة اللعب.

6- مصطلحات البحث:

6-1- وحدات تعليمية:

هي دراسة لموقف تعليمي مخطط له مسبقا ويقوم به التلاميذ في صورة سلسلة من الأنشطة المتنوعة تحت إشراف وتوجيه الأساتذة وتتصب هذه الدراسة على موضوع واحد أو مشكلة أو نشاط حركي يهدف لإكساب التلاميذ المعارف والمعلومات في مختلف الجوانب (المعرفية، البدنية، الصحية والمهارية). (متولي، عصام الدين؛ بدوي، بدوي عبد العال، 2007)

6-2- اللعب:

يعرف جود (Good) اللعب بأنه نشاط موجّه (directed) أو غير موجّه (free) يقوم به الأطفال من أجل تحقيق المتعة والتسلية ويستغله الكبار عادة ليسهم في تنمية

سلوكهم وشخصياتهم بأبعادها المختلفة العقلية والجسمية والوجدانية.(الغريز, الدكتور

أحمد نايل، 2010، صفحة 10)

6-3-المرونة:

يعرفها "باروف" أنها: مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة . ويعرفها

"خارابوجي" أنها: القدرة على أداء الحركات لمدى واسع .(بسيوني, محمد عوض;

الشاطي, فيصل ياسين، 1992)

6-4-الرشاقة:

هي المقدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها اللاعب سواء بكل أجزاء جسمه

أو بجزء معين منه.(عبد, حسن السيد أبو، 2001، صفحة 107)

7-الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

7-1-عرض الدراسات:

7-1-1-دراسة بولنوار فتح الله (2015/2016)

أثر التدريس بالألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية لتلاميذ المرحلة

الثانوية (16-18) سنة.

مشكلة البحث:

_ هل الألعاب الصغيرة لها دور في تحسين بعض الصفات البدنية عند تلاميذ المرحلة

الثانوية (16-18) سنة ؟

فرضيات البحث:

1_ إن استخدام الألعاب خلال حصة التربية البدنية يؤثر إيجاباً على تنمية بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

2_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة المستخدمة لحصص التربية البدنية والرياضية والعينة التجريبية المستخدمة للألعاب الصغيرة خلال حصة التربية البدنية لصالح هذه الأخيرة في تنمية بعض الصفات البدنية .

أهداف البحث:

_ استخدام الألعاب الصغيرة الملائمة التي تخدم القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية.

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

أغراض البحث:

_ لفت الانتباه لاستعمال طريقة الألعاب الصغيرة داخل المؤسسات الثانوية لأنها تتماشى مع خصوصيات هذه الفئة العمرية وتحقق بدورها الأهداف العامة لدرس التربية البدنية والرياضية.

_ تحبيب الرياضة للتلاميذ عن طريق الألعاب مما يحفزهم أكثر على الممارسة فتكون النتائج ايجابية على مستقبل الرياضة في البلاد .

المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

العينة:

تمثلت في 24 تلميذ (ذكور) مقسمة إلى: 12 تلميذ للعينة الضابطة و12 للعينة التجريبية.

التلاميذ ما بين 16 و 18 سنة في قسم الثالثة ثانوي بثنوية أول نوفمبر 1954

التوصيات:

_ خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب المصغرة.

_ اعتماد الألعاب المصغرة في درس التربية البدنية والرياضية للمدارس الثانوية لما لها من تأثير ايجابي في تطوير الصفات البدنية للتلاميذ.

_ نوصي باستخدام طاقات التلاميذ من خلال الألعاب الصغيرة .

_ نوصي بالعمل على التدريس الشامل والمتنوع عن طريق اللعب.

7-1-2-دراسة بوعيسة محمد وبني إيمان وعلي يحي نصر الدين (2014/2015).

دور الألعاب المنظمة في تنمية القدرات الحركية لدى التلاميذ في المدارس الابتدائية (6-8) سنة.

مشكلة البحث:

_ هل للعب المنظم تأثير ايجابي في تطوير الصفات الحركية لدى التلاميذ؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

_ لعب المنظم تأثير ايجابي في تطوير الصفات الحركية لدى تلاميذ المدارس الابتدائية .

فرضيات الجزئية:

1_ للألعاب المنظمة دور كبير في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في الطور الابتدائي.

2_ تساهم الألعاب المنظمة في تنمية القدرات الحركية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (6-8) سنة.

أهداف البحث:

_ كشف مدى اهتمام المعلمين بالألعاب المنظمة في تنمية القدرات الحركية للتلاميذ.

_ التعرف على مختلف أنواع أشكال الألعاب المنظمة وإمكانية إدراجها في حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الابتدائي .

_ التعرف على دور الألعاب المنظمة في تنمية بعض القدرات الحركية للتلاميذ (6-8) سنة.

أغراض البحث:

_ لفت الانتباه لاستعمال طريقة الألعاب المنظمة داخل المؤسسات الابتدائية لأنها تتماشى مع خصوصيات هذه الفئة العمرية وتحقق بدورها الأهداف العامة لدرس التربية البدنية والرياضية.

_ تحبيب الرياضة للصغار عن طريق الألعاب المنظمة مما يحفزهم أكثر على
الممارسة.

المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج الوصفي.

العينة:

70 معلم ومعلمة للطور الابتدائي من دائرة ماسرى مستغانم ودائرة عين تموشنت

التوصيات:

_ ضرورة الاهتمام بالمراحل الابتدائية لأنهما الأساس لبناء جيل المستقبل.

_ الاهتمام بالطفل وخاصة في هذه المرحلة العمرية (6-8) سنة لأنها مرحلة التطور

البدني والمورفولوجي مع مراعاة التعامل معها .

_ استخدام الألعاب المنظمة التي تحتوي على تمارين هادفة ومهارات أولية وتساهم

إيجابا في تطوير وتنمية الأطفال بدنيا وعقليا.

_ توفير أساتذة متخصصين في الميدان للإشراف على تلاميذ الطور الابتدائي.

_ توفير العتاد والوسائل وتخصيص مساحات اللعب في المدارس الابتدائية.

3-1-7-دراسة يحيى فريد وبلغالي فوزية (2016/2015)

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 المقترحة باستخدام أنشطة ألعاب القوى أطفال إيجابا في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-11) سنة؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

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

الفرضيات الجزئية:

1_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين لعينتي البحث لصالح النتائج البعدية.

2_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية الممارسة لأنشطة ألعاب القوى أطفال.

أهداف البحث:

_ معرفة مدى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أنشطة ألعاب القوى أطفال في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-11) سنة.

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

أغراض البحث:

من الجانب العلمي:

_ إثراء مكتبة معهد التربية البدنية والرياضية بموضوع ألعاب القوى أطفال الذي يخص الاتحاد الدولي لألعاب القوى.

_ لفت انتباه المسؤولين إلى أهمية حصّة التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة ومدى أهميتها من جميع النواحي بما فيها الناحية النفسية والبدنية.

من الجانب العملي:

_ تسليط الضوء على أهمية التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة وخاصة أنشطة ألعاب القوى للأطفال.

_ اعتبار أنشطة ألعاب القوى للأطفال وسيلة تسمح بتحقيق أهداف البرنامج التربوي لهذه المادة الأساسية.

المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

العينة:

30 تلميذ قسمت إلى 15 تلميذ للعينة الضابطة و 15 تلميذ للعينة التجريبية

التوصيات:

_ العمل بالوحدات التعليمية المقترحة كنموذج لإخراج درس التربية البدنية والرياضية على نحو فعّال والى تحقيق الكفاءات المنشودة.

_ نقترح إسناد مادة التربية البدنية والرياضية لأساتذة مختصين نظرا لخصوصية المادة ونشاطها المميز عن باقي المواد وكذا أهميتها في هذه المرحلة على وجه الخصوص.

_ ضرورة إزام المعلمين بتطبيق برنامج مادة التربية البدنية والرياضية.

7-2-التعليق على الدراسات:

بعد عرض هذه الدراسات المشابهة ولوجود ترابط بينها وبين الدراسة الحالية ودعمها لهذه الدراسة خاصة مرحلة الطفولة وبعض مكونات اللياقة البدنية. إضافة إلى أن تحليل هذه الدراسات يساعد الطالبان على توضيح مدى التشابه والاختلاف بين هذه الدراسات والدراسة الحالية، كما توصلت هذه الدراسات إلى أهمية اللياقة البدنية خاصة في مرحلة الطفولة.

7-3-نقد الدراسات:

و لقد استفاد الطالبان من هذه الدراسات في اختيار عينة البحث والتي تتمثل في تلاميذ من المرحلة الابتدائية (9-12) سنة وذلك لأن هذه المرحلة تعتبر مرحلة نمو . كما تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث الهدف الذي تسعى إليه هذه الدراسات والدراسة الحالية ولكن الدراسة الحالية تختلف في الطرق والوسائل المستعملة في تطوير بعض مكونات اللياقة البدنية . ومنه تم القيام بالدراسة الحالية بهدف التعرف على أثر وحدات تعليمية مقترحة باستخدام اللعب لتنمية صفتي المرونة والرشاقة لدى تلاميذ الطّور الابتدائي.

الباب الأول

(الدراسة النظرية)

- الفصل الأول: اللعب

- الفصل الثاني: الصفات البدنية والمرحلة العمرية (9-12 سنة).

الفصل الأول

اللعب

تمهيد:

اللعب بلا شك هو الوسيلة التي يكشف بها الإنسان الخبرات المتنوعة في مختلف الأوضاع لمختلف الأغراض ، فبواسطته يتعامل الطفل مع الأشياء كأنها كائنات تمتلك معاني محددة ، ولهذا فإن الطفل من خلال اللعب يكتشف اتجاهاته ويختبرها كما يساعده في الاقتراب من الراشد ويزيد من جرأته الحسية والحركية واللغوية ويمتص طاقته الزائدة ويعده للنشاط الجديد ويخفف من حدته الانفعالية .

اللعب:

1-تعريف اللعب:

هو النشاط السائد في حياة طفل ما قبل المدرسة ، ويسهم بقدر وافر من المساعدة على النمو العقلي والخلقي والصحي والبدني والنفسي والجمالي والاجتماعي ، وهو عمل الطفل ووسيلته التي ينمو بها ويرتقي بواسطتها ، ويمكن أن ننظر إلى نشاط اللعب على انه رمز للصحة العقلية ، وإذا لم يقبل عليه الطفل كان ذلك دليلا على عيب فطري ومرض نفسي ، والأطفال يلعبون في مختلف أعمارهم في عمل أشياء تكسبهم زيادة في المهارة أو القوة أو الفهم.

واللعب والحركة والنشاط الموجه يشبع حاجة الطفل إلى الاستطلاع والمعرفة والفهم للعالم المحيط به ، ويساعد في بناء شخصيته الإنسانية حيث يؤدي إلى تنمية روح الإقدام والمشاركة والمبادأة ، ويشبع حاجته إلى الانجاز والتعبير عن الذات وذلك له أهميته في مستقبل حياة الطفل.

وسوف يلعب الأطفال رضينا أم أبينا ، وهم يلعبون تحت إشرافنا أو بغير إشرافنا فاللعب بالنسبة لهم كالتنفس. (إبتهاج محمود طلبة، 2009)

ويوضح العالم " جوتسموتس " أن اللعب وسيلة لاستعادة نشاط الجسم

وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة. (فرج، إلين وديع، 2002)

2- شروط وصف اللعب:

- أن يكون الفرد حراً مستقلاً.
- أن يكون غير ملتزم.
- أن يكون غير منتج.
- أن يكون مدعياً (متظاهراً).
- أن يكون غير محكوم بقواعد معلومة سلفاً. (ابراهيم، مروان عبد الحميد، 2004)

3- خصائص اللعب ومزاياه:

تتمثل خصائص اللعب ومزايا الملعب فيما يلي:

- يمارسها جميع الناس، وعلى اختلاف طبقاتهم ومراتبهم الاجتماعية.
- يحبها الجميع ويميل إلى ممارستها الناس غريزيا باعتبارها ضرورة ورغبة.
- لها قواعد واضحة المعالم يطبقها ويتمسك بها جميع ممارسيها.
- لها أبعادها الاجتماعية والأخلاقية والتربوية والصحية والنفسية والبدنية.
- تبعث إلى النفس الراحة والبهجة والسرور والمرح والفرح.
- تمتاز بوحدة رموزها العالمية التي تعتمد على قواعد موحدة ويفهم لغتها كل من يمارسها أو يتمتع بمشاهدة مسابقتها ومبارياتها المفضلة.
- إنها خير وسيلة لتقارب الناس وشعوب العالم.
- إنها خير وسيلة لتقارب وجهات النظر بين جماهير الشعوب والأمة الواحدة.

- تبني شخصية الفرد والجماعة والمجتمع وتنمي روح الألفة والتسامح.
- إنها خيرة وسيلة يمارس فيها وخلالها نشاط رياضية مميزة وذو نفع عميم.
- أنها تخلق شيئاً من الالتزام والوفاء لفريق رياضية أو لعبة أو حركة تعود صاحبها على سلوك اجتماعي مميز خلال حياته اليومية.
- إنها ظاهرة إنسانية مبسطة لا عقدة ولا تعقيد ولا انفعال فيها. (السهوري، نجم الدين، 1998)

4-أنواع اللعب:

4-1-اللعب العفوي:

يعتبر أساس النشاط النفسي والحركي للطفل، وهو عبارة عن الوسيلة الأولى للتعبير عن طريق إشارات حركات تظهر مجانية.

الأطفال الصغار يتوجهون إلى العمل جد هام في تعلم وتحكم في الحقائق بعد ذلك اللعب يتوجه نحو تعلم الحياة الاجتماعية بتصور أدوار الكبار.

4-2-اللعب التربوي:

المدرسة الفعالة النشيطة فهمت بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي وذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه، بحيث يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة والتعاون وبعد ذلك يمكن من تهيئة النزعة للحياة الاجتماعية.

4-3-اللعب العلاجي:

يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص، الطفل لا يستطيع التعبير عن كل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام، ولكن تحملها يظهر بوضوح في النشاطات اللهوية كاللعب. (حمادي، مفتي إبراهيم،

(2000)

5-أنواع الألعاب:

تتقسم الألعاب إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي:

- الألعاب الصغيرة (البسيطة)

- الألعاب التمهيدية

- ألعاب الفرق (فرج, إلين وديع، 2002)

5-1-الألعاب الصغيرة (البسيطة):

الألعاب الصغيرة ألعاب منظمة تنظيما بسيطا، سهلة الأداء ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة. وهي مجموعة من الألعاب المتعددة الجوانب التي يؤديها لاعب أو أكثر، وتقسم إلى مجموعات متجانسة تختلف كل مجموعة عن غيرها بالنسبة إلى تأثيرها التربوي والتعليمي وبالنسبة إلى طبيعة نشاطها. وسميت كذلك لأنها بسيطة من حيث القواعد والقوانين والشروط الموضوعية لها، ومن جانب الأدوات المستخدمة وكذلك اعتمادها على ساحات صغيرة وملاعب محدودة ضيقة. ويقبل عليها الأفراد من كلا الجنسين و في مختلف المراحل من جانب السن و الدراسة بكل رغبة وحماسة وشوق، إذ أنها تتميز بطابع المرح السرور والتسلية والتنافس الموجه الشريف

وتهتم الألعاب الصغيرة بتطوير الفرد خلال مراحل نموه، وتمهد له جميع الفرص المناسبة لتنمية استعداداته وإمكانياته وقدراته، وكذلك إشباع حاجاته الأساسية، بدنية وعقلية ونفسية.

ونظرا لتعدد أنواع الألعاب الصغيرة فقد ظهرت الحاجة إلى وضع حد فاصل يمكن بمقتضاه سهولة تمييزها وتحديدنا لها لكي نتمكن من فصلها عن غيرها من الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى

ومن أهم النقاط التي يمكن بها تحديد الألعاب الصغيرة ما يأتي:

- 1- لا تتطلب مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة.
- 2- لا تحتاج إلى وجود اتحادات رياضية مستقلة تشرف على نشاط هذه الألعاب.
- 3- يستغرق إعدادها وقتا قصيرا، كذلك أداؤها.
- 4- يمكن أن يشترك فيها مجموعة صغيرة أو أفراد قليلون في اللعبة. (وديع ياسين التكريتي، 2012)

5-2- الألعاب التمهيدية:

تعتبر الألعاب التمهيدية مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد اللاعب لألعاب الفرق مثل: لعبة كرة السلة، والكرة الطائرة، وكرة اليد وكرة القدم وغيرها من الألعاب.

والألعاب التمهيدية هي ألعاب أكثر تنظيما من الألعاب الصغيرة كما تتشابه قوانينها مع قوانين ألعاب الفرق لحد كبير وتستلزم قدرات حركية وعقلية على مستوى أعلى من الألعاب الصغيرة.

وتتميز الألعاب التمهيدية عن ألعاب الفرق في أنه يمكن ممارستها في ملاعب أقل مساحة وفيها فرصة لاشتراك عدد أكبر من اللاعبين المسموح بهم في ألعاب الفرق كما أنها تعتبر مجالا مناسباً لأن يشبع فيه كل فرد ميله إلى اللعب

وتحقيق ذاته الخاصة إذا كان ليس له القدرات الحركية المناسبة للممارسة ألعاب الفرق ويمكن التدرج فيها من البسيط إلى الأكثر تعقيدا، كما يمكن تطبيق القواعد المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية تدريجيا، وتعمل الألعاب التمهيدية على اكتشاف قدرات واستعدادات الطفل لممارسة ألعاب الفرق.

5-3-ألعاب الفرق:

ألعاب الفرق هي الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دوليا وتحتاج هذه الألعاب إلى حالات لعب وملاعب ذات مقياس محدد وتمارس بأدوات لها قياسات وأوزان ثابتة وتنظم لها دورات رياضية على المستوى الدولي والعالمي ويظهر فيها التنافس الدائم بين دول العالم واهتمام كل دولة بتكوين فرقها القومية التي تمثلها في هذه الألعاب.

وتتميز ألعاب الفرق بأنها تساعد على الرقي بالمهارات الحركية للفرد وتنمي روح المنافسة الصحيحة والقوية وتساعد الفرد على التفكير وسرعة التعرف واتخاذ القرار السليم، كما أنها تعتبر مجالا لتنمية العلاقات الاجتماعية والتكيف الاجتماعي وهي الهدف النهائي الذي نسعى لتحقيقه من خلال الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية، وتعتبر وسيلة تربوية هامة، لشغل الوقت الحر.

5-3-1-تصنيف ألعاب الفرق:

تصنف ألعاب الفرق وفقا للخصائص المميزة لها إلى ما يأتي:

- الألعاب الجماعية التي يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل: كرة القدم، كرة اليد، كرة الماء.

- الألعاب الجماعية التي لا يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل: كرة السلة، كرة الشبكة، وهوكي الميدان.
- الألعاب الجماعية لضرب الكرة وإعادتها باستخدام اليد مثل: كرة الطائرة، وكرة القبضة.
- الألعاب الفردية والزوجية لضرب الكرة وإعادتها باستخدام أداة مثل التنس، وتتنس الطاولة، وكرة الريش، والسكواش.
- الألعاب الجماعية التي تضرب فيها الكرة أو ترمى باستخدام أداة مثل: كرة القاعدة، البيسبول، الكريكت
- الألعاب الفردية التي تضرب فيها الكرة بعصي خاصة مثل: الجولف، والبلياردو

(فرج، إلين وديع، 2002)

6-أهداف اللعب:

تعد طريقة اللعب من بين الطرق الشائعة الاستعمال في مجال التربية البدنية والرياضية لمختلف أطوار نمو الفرد، وذلك لما تحققه هذه الطريقة من نجاح كبير في الوصول إلى الأهداف المسطرة من قبل المعلم في الجوانب النفس حركية، المعرفية والانفعالية (العاطفية).

6-1-الأهداف النفسية الحركية:

لكي تكون طريقة اللعب فعالة يجب أن تهدف إلى تنمية وتحسين الحركات البنائية الأساسية مثل: الحركات الانتقالية والمتمثلة في القدرة على التحرك من وضع الثبات إلى مكان آخر كالوثب والجري، إضافة إلى الحركات الغير انتقالية كتحريك الرأس والجذع وكذلك الحركات اليدوية كالضرب باليد أو القدم.

وتنمية القدرات الإدراكية والتي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة، وتتضمن أساسا التمييز الحركي والبصري والسمعي، كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة والبسيطة منها والمعقدة، بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية.

6-2- الأهداف المعرفية:

ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى إعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة والتي تشمل المعرفة مثل: القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها إضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا على الفهم الحركي أو المهارة التي يتعلمها وكذا تطابقها وتحليل تلك الحركات وتركيبها، وصولا إلى تقويمها ومعرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع لها.

ومثال الأهداف المعرفية نذكر ما يلي: أن يعرف المصطلحات الخاصة باللعب ويتعرف على أنواع المهارات الخاصة به، ويختار طرق اللعب المناسبة للفريق ويحلل أنماط المهارات تحليلا دقيقا ويقارن بين المستويات الأداء الأولي والنهائي ويقوم أخطاء الأداء.

6-3- الأهداف العاطفية:

لا شك أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي وتلازمها أمر طبيعي، وعلى المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين لتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها، كما يتضمن المجال العاطفي عملية تطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه ويدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب: غرس قيم مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية مثل التفاهم والإحساس بمشاعر الآخرين،

واحترام حقوق الآخرين نتيجة احترام قواعد اللعب، واحترام الحكام والإداريين، وتقبل المسؤولية عن السلوك

الشخصي الذي تتأثر به الجماعة والسلوك الاجتماعي الذي تقوم عليه الحياة الديمقراطية، وإدراك الفرد لذاته والشجاعة، والمثابرة، وبذل الجهد كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعده على فهم

ثقافة المجتمع وثقافة المجتمعات الأخرى، وهذا بالإضافة إلى اكتساب قيم جمالية وفنية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضي الجمالي والفني.

(فرج، إلبن وديع، 2002)

7-نظريات اللعب:

لقد بحث العديد من العلماء والفلاسفة عن السبب في الميل للعب ودوافعه ومعرفة منشأه وأنواعه وتشابهه بعض الألعاب في البلاد المختلفة وما إلى ذلك، ووضعوا عدة نظريات تحاول أن تفسر اللعب بأشكال متعددة ومن أبرز تلك النظريات ما يلي:

7-1-نظرية الطاقة الزائدة:

لقد عبر الفيلسوف الألماني " فريدريك شيلد " عن فكرته عن اللعب بأنه ((البذل غير الهادف للطاقة الزائدة)) وهذه النظرية تشير إلى أن الكائنات البشرية قد توصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكننتيجة لذلك يوجد لدى الإنسان قوة كاملة لفترات طويلة، أثناء فترات الكمون هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ، واللعب وسيلة مناسبة وممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.

7-2- نظرية الترويح:

يوضح " جوتس موتس " القيمة الترويحية للعب، حيث تفترض نظريته أن الفرد يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة ويعمل على إزالة التوتر العصبي، والإجهاد العقلي والقلق النفسي.

7-3- نظرية الميراث:

يؤكد " ستانلي هول " أن اللعب والألعاب جزء لا يتجزأ من ميراث كل فرد فالألعاب تنتقل من جيل إلى جيل، والألعاب الحديثة ما هي إلا صورة متطورة لتلك الألعاب القديمة.

7-4- نظرية الغريزة:

يفيد " جروس " أن لدى الفرد اتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من مراحل حياته واللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط ولا هدف معين، ويعتبر جزءا من التكوين العام للإنسان.

7-5- نظرية التواصل الاجتماعي:

تشير هذه النظرية إلى أن الكائن البشري يلتقط أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته ولذلك نرى أن لكل دولة لعبتها المفضلة التي تشتهر بها، ففي مصر نجد أن كرة القدم هي اللعبة السائدة، وفي الهند الهوكي، وفي الولايات المتحدة البيسبول، وفي إنجلترا الكريكت، وفي إسبانيا مصارعة الثيران.

7-6- نظرية التعبير الذاتي:

يؤكد " ماسون " أن الإنسان مخلوق نشط إلى أن تكوينه الفسيولوجي التشريحي يقيد من نشاطه كما أن لياقته البدنية تؤثر في أنواع الأنشطة التي يستطيع ممارستها وتدفعه

ميوله النفسية التي هي نتيجة حاجاته الفسيولوجية اتجاهاته وعاداته إلى ممارسة أنماط معينة من اللعب. (فرج, إلين وديع، 2002)

8- الأهمية التربوية للعب عند الطفل:

فهو بدنيا ، يساعد على نمو عضلات الطفل ، كما انه يساعد على استغلال الطاقة الزائدة عنده ، تلك الطاقة التي يمكن أن تؤدي إلى توتره ما لم تجد سبيلا إلى التعبير . وهو اجتماعيا يجعل الطفل يتصرف بطريقة اجتماعية ، وبدونه يصير الطفل أنانيا وميالا إلى السيطرة.والطفل من خلال لعبه مع الآخرين يتعلم المشاركة والتعاون واللعب يتيح الفرصة للطفل لتنمية الأحكام الخلقية كما يقول بياجيه.

وهو تربويا يساعد الصغار على إدراك الأشكال والألوان والحجوم و الملمس . ويتطور لعب الطفل من اللعب الآلي البسيط بالدمى إلى اللعب الاجتماعي مع الآخرين ثم إلى اللعب الدرامي واللعب البناء. (إبتهاج محمود طلبة، 2009)

الخلاصة:

يعتبر اللعب من أهم وسائل تكوين شخصية الطفل ، فهو أول واسطة بينه وبين بيئته و به يعبر عن احتياجاته فالطفل في مراحل عمره الأولى له وسيلة وحيدة يتصل بها بما حوله وحتى أنه يعبر بها عن ما في صدره وتتمثل هذه الوسيلة في اللعب ، حيث نراه يقوم بحركات بيده وجسمه أثناء الطفولة وتدعى باللعب العفوي ، وحين ينمو الطفل ويدخل في طور الدراسة فإن المربون يوجهونه عن طريق اللعب التربوي في سبيل بناء بعض الصفات الحميدة كاحترام الغير الانضباط ... الخ وقد لوحظ في الآونة الأخيرة وبتطور البحث العلمي أن اللعب يعتبر طريقة لتنمية الصفات البدنية بسرعة و عفوية لذا أصبح للعب قيمة فعالة في تكوين الطفل، وهذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاونة والانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية و إمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة و حب المنافسة .

الفصل الثاني

الصفات البدنية والمرحلة
العمرية (9-12 سنة)

تمهيد:

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

1-الصفات البدنية:

1-1-المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل. (البيسوني، محمود عوض؛ الشاطي، فيصل ياسين، 1992)

1-1-1-تعريف المرونة:

تعرف بأنها: "مجموعة من الحركات التي يسمح بها مفصل واحد أو مجموعة من المفاصل وهي عنصر خاص لكل مفصل وليس عنصرا عاما" (محمد, هدى, 1997) تعريف آخر: "قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة" (حسنين, محمد صبحي; كمال, عبد الحميد, 1997)

1-1-2-أنواع المرونة:

هناك نوعان من المرونة:

أ . المرونة العامة:

تعني: «مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع».

ب . المرونة الخاصة:

تعني: «مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع»

(مفتي, إبراهيم حماد, 1993)

وهناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:

ج . المرونة الايجابية:

مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة.

د . المرونة السلبية:

تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل، وتكون درجة المرونة السلبية أكبر من درجة المرونة الايجابية. (Weineck, 1986)

1-1-3- تنمية المرونة عند الطفل:

إن الطفل في هذه المرحلة من العمر يملك درجة كبيرة من المرونة المفصلية، وهذا راجع كون المفاصل والأوتار لم تتضج بعد، بحيث نجد إن مرونة العمود الفقري تصل إلى اعلي درجاتها في حوالي السن (8 - 9 سنوات)، ثم بعد ذلك تتخف تدريجياً، ويعتبر السن

(10-12 سنة) كأفضل سن لتحسين مرونة العمود الفقري (Erwin, Hahn, 1981)

ومن جهة أخرى نستطيع أن نلاحظ انخفاض قدرة تمديد الأرجل عند مفصل عظم الفخذ ومرونة مفصل الكتفين ويمكن أن تحدث إصابات إذا تعرضت المفاصل إلى تأثير كبير وممكن أكثر إلى الخطر إذا نشطت بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل العاب (weinech, Jurgen, 1986)

1-2- الرشاقة:

1-2-1- تعريف الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة. ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد

للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (بيسوني، محمود عوض؛ الشاطي، فيصل ياسين، 1992)

1-2-2-أنواع الرشاقة:

أ- الرشاقة العامة:

-هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية.

وتتوفر الرشاقة العامة على العناصر الآتية:

• قابلية الربط الحركي: وتدل على قابلية تنسيق الرشاقة وترتيبها طبقا لتطور حركة الجسم العامة وتظهر وفقا للمجال الزمني والحركي.

• قابلية الإحساس بالاتجاه الصحيح: حيث يتم تعيين قابلية تغير وضع الجسم وفق اتجاه صحيح في الأداء الحركي والمجال الزمني، ومنهج التصرف يعد الأساس في هذا الاتجاه.

• قابلية التمييز: إذ تعتمد على الدقة الجيدة في الأداء الحركي والاقتصاد في الحركات وهي تعتمد على تمييز المدركات والوعي في زمن الحركة القوية ومجالها وتوقع مسارها.

ب-الرشاقة الخاصة:

-وتعني تنمية الأداء الحركي وفق تنسيق خاص وتكون الحركة خلال النشاط الرياضي حيث تختلف باختلاف فن الأداء الحركي.

كما تشتمل الرشاقة الخاصة على العناصر التالية:

• قابلية رد الفعل: وتدل على سرعة التوجيه والأداء الفعال في زمن قصير أثناء الأداء الحركي.

- قابلية التبديل أو التغيير: وتدل على الانسجام والتوافق الحركي بين الحركات خلال الأداء الحركي عند التبديل أو التغيير سواء كانت تغييرات قليلة أو كبيرة.
- قابلية التوازن: أي المحافظة على توازن الجسم أثناء الأداء الحركي، فالمحافظة على توازن الجسم في حالة الحركة تحدث أثناء التغير السريع لوضع الجسم أثناء حوافز التعجيل القوية.
- قابلية الوزن الحركي: تدل على قابلية تصور المسار الحركي والتصرفي الحركي ويتم استيعابه عن طريق التصور الذاتي والمعرفة الذاتية التي تؤدي إلى تنفيذ التوافق الحركي. (مختار, حنفي محمد، 1988)

1-2-3- تنمية الرشاقة عند الطفل (9 - 12 سنة):

يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة، في عمر (5 - 8 سنوات)، ويستقر التدريب عند الجنسين في عمر (8 - 10 سنوات)، وإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام أشكال متنوعة، فيجب العمل على:

- إكساب الطفل عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة.
 - الأداء العكسي للتمارين.
 - خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين
 - التغيير في أسلوب أداء التمارين.
- ويرى " اروين " إن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل، وإن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية

التعلم للتقنية الرياضية ولتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب
(Erwin, Hahn, 1981)

2- الطفولة المتأخرة:

تسمى هذه المرحلة (09-12 سنة) بمرحلة الطفولة المتأخرة، وينظر إليها كثير من العلماء على أنها الفترة الثانية المكتملة لمرحلة الطفولة المتوسطة، وتأتي هذه المرحلة فيما قبل المراهقة وكأنها مقدمة لها.

و يبدو طفل هذه المرحلة مشغولا بالعالم الخارجي ومهتما بما يدور حوله، فهو شغوف بالبحث والاكتشاف للتعرف على الأشياء، كما يشارك أقرانه في نشاطات اللعب. ويتصف الطفل في هذه المرحلة بالحركية والحيوية وحب المبادرة.

وتتميز هذه المرحلة عموما بما يلي:

بطيء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة.

زيادة الاختلاف بين الجنسين بشكل واضح.

تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة وتعلم المعايير الخلقية والقيم). زهران ,حامد
عبد السلام(1995 ,

2-1- مفهوم الطفولة المتأخرة:

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية والعقلية السابق اكتسابها حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان، والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية، ويميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنه (عيساوي, عبد الرحمن، 1992)

إن طفل هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة ويتوقع الجدية من الكبار إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له وخاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة، فتارة نطلبه أن يكون كبيراً، وتارة أخرى نذكره انه مازال طفلاً صغيراً فإذا بكى مثلاً، عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير، وإذا ابتعد عن المنزل عاتبناه لأنه طفل صغير (جلال، سعد، 1991)

2-2- مميزات الطفولة المتأخرة:

_ سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.

_ كثرة الحركة.

_ انخفاض التركيز وقلة التوافق.

_ ليس هنالك هدف محدد للنشاط، ولكن الهدف الرئيسي الثقة والمرح.

_ وجود فروق فردية كثيرة.

- الحركات ثابتة وغير آلية وذلك بوجود كثير من الحركات الزائدة بالإضافة إلى الحركات الأساسية.

_ القدرة على أداء الحركات ولكن بصورتها البسيطة. (بسيوني و الشاطي، 1992)

2-3- متطلبات النمو خلال مرحلة الطفولة المتأخرة:

سنوضح فيما يلي أهم المظاهر الرئيسية للمطالب خلال مراحل العمر حتى نبين

مدى تتابعها وأهميتها في عملية التكيف التي تساعد الفرد على أن يتقبل الحياة

التي يحيها بقبول حسن دون عسر وهي:

- يكون الفرد اتجاهاً عاماً حول نفسه ككائن حي ينمو.

- يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.
- يتعلم المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.
- يكون مفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية.
- يكون الضمير، والقيم الأخلاقية ومعايير السلوكية.
- تكوين علاقات مع الرفقاء من كلا الجنسين.
- تكوين الاتجاهات النفسية المتصلة بالتجمعات البشرية المختلفة والمنظمات الاجتماعية.
- استقلال عاطفي عن الوالدين والكبار. (النمكي، إسماعيل؛ أبو المجد،

(عمر، 1997)

2-4- خصائص المرحلة المدروسة:

ولهذه المرحلة العمرية عدة خصائص نذكر منها:

2-4-1- الخصائص المورفولوجية:

- يتسم النمو بالبطئ عن ذي قبل، كما يبد والتمايز بين الجنسين بشكل واضح.
 - يستمر نمو الجسم وتحدث زيادة في الطول والعرض والوزن.
 - تتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد.
 - يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة.
- لا تتضح الفروق بين الجنسين إلا أنها توجد بعض الفروق البدنية القليلة بينهما، فالبنات في سن الحادة عشر يكنّ أكثر طولاً وأثقل وزناً من البنين في نفس السن بالإضافة إلى وجود فروق في الهيكل العظمي حيث نلاحظ الزيادة في عظام الحوض بالنسبة للإناث مقارنة بالذكور وتستمر هذه الزيادة حتى سن البلوغ). (الخولي، الحماحي 1990)

2-4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

إن ميدان التربية البدنية والرياضية يستلزم قدرة عالية لمختلف الأجهزة ولهذا يرى العلماء أنه من الضروري تمييزها منذ الصغر، وفيما يلي نستعرض بعض الأجهزة الوظيفية التي لها دور حيوي في تنمية قدرات الطفل:

2-4-3- الجهاز الدوري القلبي:

في مرحلة (9-12 سنة) يكون القفص الصدري بالنسبة للأطفال ضيق مما يؤدي إلى النمو التدريجي للقلب فنجد بذلك أنه كلما اتسع القفص الصدري كلما زاد حجم القلب حسب العالم 'لابتيف 1983' فغن الوزن المطلق للقلب عند الطفل من 8 إلى 15 سنة يتراوح بين 96 غرام إلى 200 غرام تقريبا، ومنه نستنتج أن قلب الطفل في هذه المرحلة صغير وينمو من الناحية الطولية وفي مرحلة المراهقة يبدأ في النمو عرضيا من ناحية السمك.

2-4-4- الجهاز الدوري التنفسي:

إن المشاكل التي تواجه القلب أثناء الطفولة هي نفسها التي تواجه الرئتين حيث يؤثر القفص الصدري تأثيرا كبيرا على الرئتين وبالتالي فنمو القدرات النفسية والحيوية للرئتين، وزيادة حجم الرئتين يكون على حساب الأعمار وكمية الأكسجين O_2 الممتصة من كل لتر واحد من الهواء وتكون كذلك حسب سن الطفل فمثلا السن 12 تصل السعة الهوائية للرئتين إلى 2200 ملل. (علاوي, محمد حسن، 1978)

2-4-5- خصائص النفس حركية:

يكتسب الطفل في هذه المرحلة المهارات الحركات البسيطة مثل ألعاب السباحة، الجمباز، الرشاقة، ويؤكد 'ويكستروم' أن الطفل في هذه المرحلة له القدرة على استخدام المهارات العامة في الفراغ العام والفراغ الخاص.

وكذلك لا يتم إشباع رغبة الأطفال للألعاب التقليدية مثل (كرة القدم...) ويزداد إبحاحهم على اللعب لتطوير مهاراتهم الحركية.

ويؤكد 'ويكستروم' أن الأطفال في الحادي عشرة من العمر يصبح لديهم القدرة على امتلاك التوافق العصبي العضلي والدقة والتوازن والرشاقة والسيطرة على المهارات الحركية.

في هذه المرحلة يحب الطفل النشاط الحركي ويصبح قادرا على التمييز بين الأشياء، ويحب النقد الذاتي والمبادرة الشخصية ويكتشف القواعد المتبعة في الألعاب، ويحب إظهار قدراته الشخصية للتفاخر بمهاراته الحركية والسيطرة عليها. (الديري، علي، 1999)

2-4-6- الخصائص الاجتماعية والانفعالية:

تتميز هذه المرحلة بأنها مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، لذلك يطلق عليها "مرحلة الطفولة الهادئة"، كما تتميز بقدرة الطفل بالسيطرة على نفسه والميل إلى المرح وإلى التعبير عن حالات الغضب بالمقاومة النفسية.

- الطفل في هذه المرحلة لا يكل لكنه يمل.
- يهتم الطفل بجسمه وأهمية مفهوم الجسم.

• يزداد تفاعل الطفل الاجتماعي خاصة مع أقرانه. (الخولي, أمين أنور;
الحماحي, محمد, 1990)

كما يزداد احتكاك الطفل بعالم الكبار ويكتسب كثيرا من معايير واتجاهات وقيم
الراشدين كما يستمر تأثير جماعة الرفاق على الطفل مما يجعله يحتفظ بأسرار
الجماعة ولا يبوح بها، كما يميل إلى الابتعاد إلى حد ما عن الأهل.
وتتميز هذه المرحلة عامة بزيادة شعور الطفل بالمسؤولية وبالقدرة على الضبط
الذاتي وتباين الفروق بين الجنسين بشكل واضح. (القذافي, رمضان محمد,
2000)

الخلاصة:

بعد التطرق لأهم الخصائص لهذه المرحلة العمرية ، يمكننا القول أن التغيرات الفيزيولوجية، وكذا المورفولوجية التي تطرأ على مختلف أجهزة الطفل لها تأثير مباشر في الصفات البدنية والتي تنعكس بصورة واضحة في استخدام العضلات الكبيرة والدقيقة في اليدين والقدمين ، كما نجد هناك فروق يمر بها الأطفال في مراحل نموهم حيث يكونوا في سنوات المدرسة الأولى مهيين لاستخدام العضلات الكبيرة في الجري، وتوافق اليدين والرجلين وتحقيق التوازن، ويتمثل هذا الفرق في تفوق البنات في المهارات الدقيقة، وتفوق الأولاد في المهارات التي تحتاج إلي العضلات الكبيرة.

الباب الثاني

(الدراسة الميدانية)

- الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.

- الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج .

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة ، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة و الوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجراءاته الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

الدراسة الأساسية:

1- منهج البحث:

يرى "عمار بحوش" و "محمد ذنبيات" أن المنهج في البحث العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة، واكتشاف الحقيقة. (عمر بحوش و محمد ذنبيات، 1995)

ومما هو متفق عليه، أن منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة، وقد اختار الطالبان الباحثان المنهج التجريبي، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الهادفة إلى قياس تأثير وحدات تعليمية مقترحة على بعض الصفات البدنية، بتطبيقه على العينة التجريبية.

2- مجتمع وعينة البحث:

يقول "عبد العزيز فهمي" هيكل العينة هي المعلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات المجتمع، ولدراسة أي مشكلة عملية تحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات. (بن قوة، علي، 1997)

يتمثل لمجتمع البحث في أطفال ما بين 9-12 سنة للموسم الدراسي 2016/2017 وقد شملت عينة البحث 28 تلميذ من جنس ذكور موزعين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية: والتي تضم 14 تلميذ سنة خامسة ابتدائي قسم أ.

- العينة الضابطة: والتي تضم 14 تلميذ سنة خامسة ابتدائي قسم ب.

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، حيث طبقت الوحدات المقترحة على العينة التجريبية بعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التربية والتعليم كما قام الطالبان الباحثان بإجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة، وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي من شأنها التأثير على المتغير التجريبي المتمثل في

الصفات البدنية ، حيث راعى الطالبان الباحثان مدى التجانس بين العينتين في متغيرات الوزن والطول وبعض المتغيرات البدنية كما هو موضح في الجدول الموالي:

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الطول	السنتيمتر	0.04	1.39	0.03	1.41	1.63	1.706	غير دال إحصائياً
الوزن	الكيلوغرام	2.75	33.23	2.08	33.56	0.36		غير دال إحصائياً
اختبار شوير لقياس المرونة	السنتيمتر	-5.39	6.14	2.97	-5.19	0.12		غير دال إحصائياً
اختبار الجري المكوي 9م×4 لقياس الرشاقة	الثانية	0.59	11.91	0.54	11.98	0.33		غير دال إحصائياً

الجدول (01) يبين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26

3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير

مستقل والآخر متغير تابع.

أ- المتغير المستقل:

الوحدات التعليمية المقترحة.

ب- المتغير التابع:

بعض الصفات البدنية. (صفة المرونة ؛ صفة الرشاقة)

ج- المتغيرات المشوشة:

- متغير السن.

- المتغيرات المورفولوجية: الطول، الوزن.

- ظروف إجراء الاختبارات (المناخ، الميدان)

4-مجالات البحث:

4-1-المجال الزمني:

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

- تمت التجربة الاستطلاعية يوم 8جانفي 2017 على الساعة الثالثة والنصف مساء لتعاد بعد سبعة أيام أي يوم 15جانفي 2017 في نفس التوقيت.

-الاختبارات القبليية أجريت يوم:16جانفي 2017 على العينة التجريبيية وبنفس اليومعلى العينة الضابطة. ثم طبقت الوحدات التعليمية المقترحة ابتداء من 23جانفي 2017 إلى غاية 06 مارس 2017 ودامت كل حصة 45 دقيقة.أما العينة الضابطة فتركت تمارس تدريسها تحت إشراف معلمها، وكانت فترات تدريسها في نفس فترات تدريس العينة التجريبيية أي على الساعة الثالثة والنصف مساء أسبوعيا.

- الاختبار البعدي أجري يوم 13 مارس 2017 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا بهفي الاختبار القبلي.

4-2-المجال المكاني:

تم العمل ب:

- مدرسة بن موسى عبد اللهمستغانم .

- مدرسة ولد جلول محمد مستغانم.

4-3-المجال البشري:

شملت عينة البحث 36 تلميذ موزعين كما يلي:

14تلميذا يمثلون العينة التجريبيية التي طبق عليها الوحدات المقترحة.

14تلميذا يمثلون العينة الضابطة التي تركت تدرس تحت إشراف معلمها.

08 تلاميذ يمثلون عينة التجربة الاستطلاعية.

5-أدوات البحث:

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الطالب في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة" (عطا الله، 2006 ص 57)

5-1 المصادر والمراجع بالعربية والأجنبية:

قصد الإحاطة الكلية والإمام النظري بموضوع البحث قام الطالبان الباحثان بالاعتماد على كل ما توفر لديهما من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية ،فضلا عن شبكة الإنترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة ، حيث قام الطالبان باستخدام القاموس لترجمة بعض المصطلحات من اللغة الأجنبية إلى اللغة العربية و العكس (سهيل، 2007) ولتقادي الأخطاء الإملائية والنحوية استعان الطالبان بأساتذة اللغة العربية والفرنسية والانجليزية (ملحق رقم 02)

5-2المقابلات الشخصية:

قام الطالبان الباحثان بإجراء مقابلات شخصية مع بعض المختصين في تدريس التربية البدنية والرياضية كما شملت المقابلات أساتذة ودكاترة من معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم لتحكيم الاختبارات وللتعرف على طبيعة وأهداف تدريس التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة العمرية، والطريقة العلمية في بناء وتصميم الوحدات المقترحة من حيث المحتوى والنوعية وطرق تنفيذها خلال الحصص(ملحق رقم 02).

5-3-الاختبارات البدنية:

من أهم الطرق استخداما خاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي، فهي تعد من أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة، وعليه اعتمد الطالبان الباحثان على اختبارات مقننة تقيس الجوانب البدنية للأطفال على عينة

البحث والمرتبطة بموضوع الدراسة، كما تم عرض هذه الاختبارات على الخبراء للتحكيم.

5-3-1- شرح الاختبارات:

أولاً: اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف (اختبار شوبر)

● هدف الاختبار:

قياس مدى مرونة الجذع.

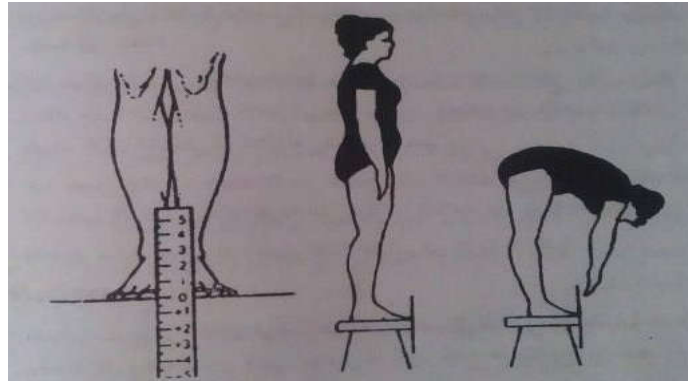
● الأدوات المستعملة:

- مسطرة طولها حوالي 30 سم.

- كرسي يتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي اهتزاز.

● طريقة العمل:

تثبت المسطرة بحافة الكرسي بحيث تكون نصف المسطرة للأعلى والنصف الآخر للأسفل كما يلاحظ نقطة التدرج 0 تكون في مستوى حافة المقعد على أن تكون التدرجات أعلى المقعد بالسالب وأسفل المقعد بالموجب.



شكل رقم (01): يبين مراحل أداء اختبار ثني الجذع من الوقوف

ثانيا: اختبار الجري المكوكي 9م×4

● الهدف من الاختبار:

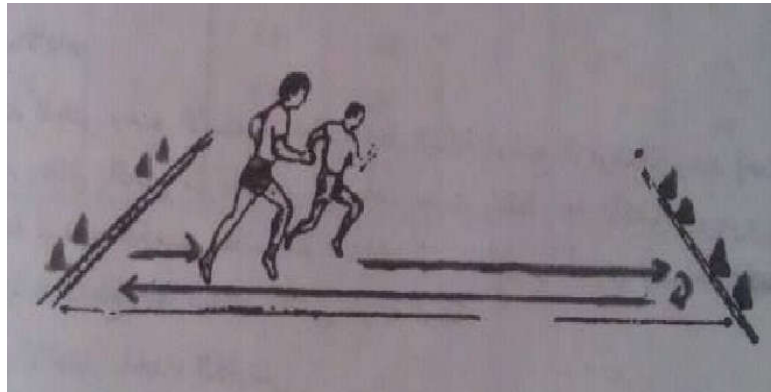
قياس مدى رشاقة التلميذ

● الأدوات المستعملة:

- ميقاتي
- شريط ديكامتر
- شواخص

● طريقة العمل:

تحدد مسافة 9 أمتار بالشواخص حيث يقف المختبر عند الشاخص الأول وعند سماع الصافرة ينطلق التلميذ بسرعة ليصل إلى الشاخص الثاني ثم يعود إلى الشاخص الأول ويعيد الكرة مرة ثانية وبهذا يكون التلميذ قد ركض 9 أمتار 4 مرات.



الشكل رقم (02) يبين كيفية أداء الجري المكوكي 9م×4

5-3-2-: تفويم الاختبارات:

بعد الإطلاع على جملة من المصادر والمراجع التي تناولت موضوع القياسات والاختبارات في مجال التربية البدنية ،قام الطالبان الباحثان باختيار الاختبارات التي تقيس الجانب البدني للتلاميذ، ثم عرضت على مجموعة من الأساتذة بقسم التربية

وعلم الحركة لتقويمها، كما أن هذه الاختبارات ذات صدق وثبات، وموضوعية، ومواصفات أخرى تتمثل في:

- لا تستغرق وقتاً طويلاً عند تطبيقها .
- سهولة الأداء، ولا تحتاج إلى عتاد أو أدوات كثيرة.
- سهولة القياس.
- في متناول هذه المرحلة العمرية (موضوع الدراسة)

4-5- الوحدات التعليمية المقترحة:

تحقيقاً لأهداف البحث وحلاً لمشكلته قام الطالبان الباحثان باختيار عينتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وأقيمت عليهما مجموعة من الاختبارات البدنية القبلية. وطبقت على العينة التجريبية الوحدات المقترحة وقد احتوت هذه الوحدات على مجموعة من الألعاب المبسطة التي من شأنها تنمية بعض الصفات البدنية وكان العدد الإجمالي للوحدات المقترحة 08 وحدات بمعدل وحدة تعليمية في الأسبوع خلال شهرين .

ويمكن تلخيص الوحدات المقترحة في ما يلي:

1-4-5- الإطار العام للوحدات التعليمية:

إن الوحدات التعليمية الحديثة تتميز عن الوحدات التقليدية في كونها مبنية على أسس علمية مضبوطة مراعية لجميع الجوانب المتعلقة بالتلميذ خاصة فيما يتعلق بخصائص المرحلة العمرية، وبحيث لدينا في هذا البحث مرحلة الطفولة المتأخرة حيث تتميز بنمو و تطور في الجانب البدني أو النفسي أو الاجتماعي حيث للوحدات التعليمية في مجال التربية البدنية والرياضية دور كبير في هذا النمو .

2-4-5- خطوات بناء الوحدات المقترحة:

تم بناء الوحدات المقترحة للطور الأول عن طريق:

- المصادر والمراجع العلمية، وشبكة الإنترنت.
- اللقاءات والتوجيهات من الدكاترة معلمي الطور الأول.
- اقتباس المعلومات من الأساتذة والدكاترة من محاضرات الحصص

التطبيقية

3-4-5- تطبيق الوحدات المقترحة:

بعد تحديد العينتين التجريبية و الضابطة، وإجراء الاختبارات القبلية، ومن خلال ما تم ذكره من خطوات بناء الوحدات المقترحة لخص الطالبان الباحثان الوحدات كما يلي:
تتكون كل وحدة مقترحة من زمن قدره 45 دقيقة، بحيث تتركب من ثلاثة مراحل أساسية وهي:

المرحلة التحضيرية:

تحتوي هذه المرحلة على التحضير النفسي والمتمثل في التحفيز والتنظيم وشرح التمارين للتلاميذ والتحضير البدني للتلاميذ والمتمثل في الإحماء البدني العام والخاص للدخول مباشرة في القسم الرئيسي و ذلك بتمارين و حركات الإحماء تدوم لمدة 7 دقائق.

المرحلة الرئيسية:

تحتوي هذه المرحلة على ألعاب تنافسية محببة للطفل هادفة إلى تنمية بعض الصفات البدنية ومنها صفتي المرونة والرشاقة حيث تستغرق هذه الألعاب من 25 دقيقة إلى 30 دقيقة بحيث يقسم التلاميذ إلى فوجين يحدد الفائز في نهاية كل وحدة وذلك لدفع التلاميذ للعمل أكثر .

المرحلة الختامية:

آخر مرحلة في الوحدة المقترحة تحتوي على تمارينات الاسترخاء قصد العودة بالتلاميذ للحالة الطبيعية والتركيز عليها، بحيث في بعض الأحيان لا

تكون حصة التربية البدنية والرياضية هي آخر حصة في اليوم بل تكون حصص للدعم مبرمجة علما أن العينة هي تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي هم مقبلين على اجتياز شهادة التعليم الابتدائي ،وتدوم 8 دقائق،و إعلان للفوج الفائز لزيادة التنافس للوحدات القادمة.

6- الوسائل البيداغوجية:

- صافرة.
- 02 ميقاتي لقياس الوقت.
- ميزان طبي.
- شريط ديكا متر للقياس.
- شواخص.
- كرات.

7- الدراسة الاستطلاعية:

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقف الطالبانالباحثان على التجربة الاستطلاعية حيث أشرفا بنفسيهما على إجرائها على عينة من 8تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي من مدرسة ولد جلول محمد حيث لم يتم دمجهم مع المجموعة التجريبية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات.

وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 8جانفي 2017 على الساعة الثالثة والنصف وأعيدت يوم15جانفي 2017بنفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى كفاءة الاختبارات البدنية المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.

- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.
- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحثان أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.

8-الأسس العلمية للاختبارات:

8-1- ثبات الاختبارات:يقول مقدم عبد الحفيظ " إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج (بن قوة، علي، 1997)

8-2-صدق الاختبارات: من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الطالبانالباحثان معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. (بن قوة، 1997)

8-3- موضوعيةالاختبارات:موضوعية الاختبارات تدل على عدم تأثرها ،أي أن الاختبارتتعطي نفس النتائج أيا كان القائمبالتحكيم، ويشار أن لإطلاع الخبراء والمختصين وموافقتهم بالإجماع على الاختبار اتو مفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل،كما أن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التتويج الذاتي، حيث أن مفردات الاختبارات ضمن أهداف الوحدات المقترحة.

قام الطالبان الباحثان بتطبيق الاختبارات البدنية على عينة من 8تلاميذ حيث تم فصلهم عن المجموعة التجريبية وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة . بعد الحصول على النتائج استخدم الطالبان معامل الارتباط بيرسون وبعد

الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0.707) مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات.

درجة الارتباط	الصدق	الثبات	الارتباط الجدولي	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		د, الإحصائية الاختبارات
				التطبيق الثاني		التطبيق الأول		
				±ع	س ⁻	±ع	س ⁻	
ارتباط قوي	1	1	0.707	4.33	-2.41	4.55	-2.44	اختبار شوبر
ارتباط قوي	0.85	0.73		0.49	12.25	0.44	12.34	اختبار الجري الموكي (9*4)

الجدول (02) يوضح قيمة معامل الثبات والصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة

9- الدراسة الإحصائية:

وهو من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى النتائج التي يتم تحليلها ومناقشتها، علماً أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع الفرضيات وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعدلات الإحصائية التالية:

• المتوسط الحسابي:

وهو أحد مقاييس الدراسة المركزية والذي يحسب بجميع قيم عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر وذلك من خلال المعادلة التالية (سعد الله، الطاهر، 1999

ص 148)

بحيث:

س: المتوسط الحسابي.

ن = حجم العينة.

مجس = مجموع القيم.

• الانحراف المعياري:

وهو من أهم المقاييس التشتت وأدقها، ويستعمل لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي حسب المعادلة الإحصائية التالية (عبدالحفيظ, مقدم، 1993 ص 69)

$$\varepsilon = \sqrt{\frac{\text{مج(س-س)}}{1-ن}}$$

بحيث:

ع = الانحراف المعياري.

س^ن = القيم التي تحصلت عليها العينة.

س^ن = المتوسط الحسابي.

س = عدد العينة.

• معامل الثبات بيرسون:

وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز (ر) ويعني مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين والتي تنحصر في مجال [-1.1], فإذا كان الارتباط سالبا وهذا يعني أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية بينما يدل

معامل الارتباط موجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين، ويحسب بالمعادلة الآتية: (محمد أبو يوسف، 1989 ص 62)

بحيث:

$r =$ قيمة معامل بيرسون

س': المتوسط الحسابي للمتغير س.

$\Sigma (س - س') (ص - ص') =$ مجموع حاصل ضرب الانحرافات.

$\Sigma (س - س')^2 =$ مجموع مربعات انحرافات قيم س عن المتوسط الحسابي.

$\Sigma (ص - ص')^2 =$ مجموع مربعات انحرافات قيم ص عن المتوسط الحسابي.

- **الصدق الذاتي:** ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب عليه صدق الاختبار. (رضوان، 1988 ص 350).

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذع لتربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية الموالية.

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

• اختبار الدلالة "ت":

يستعمل اختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة وللعينات المتساوية والغير متساوية. وفي هذا الصدد استخدم الباحث المعادلتين التاليتين:

- دلالة الفروق لعينتين مرتبطتين:

تستعمل لمعرفة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لنفس العينة. (مقدم, عبد الحفيظ, 1993).

قانون اختبار «ت»

$$t = \frac{m}{\sqrt{\frac{2(s_e)^2}{(n-1)}}}$$

بحيث:

ت: اختبار تستيودنت

م ف: متوسط الفروق

ح ف = ف - م ف

ف: الفرق بين الدرجات بين الاختبار القبلي والبعدي

ن: عدد أفراد العينة.

- دلالة الفروق لعينتين غير مرتبطتين: (القصاص, مهدي محمد, 2007)

$$t = \frac{2m - 1}{\sqrt{2(s_e^2 + 1^2)}} \quad n - 2$$

بـحيث:

ت: اختبار تـستـيـودنت

م₁: المتوسط الحسابي للعينة 1

م₂: المتوسط الحسابي للعينة 2

ع₁²: الانحراف المعياري للعينة 1

ع₂²: الانحراف المعياري للعينة 2

ن: عدد أفراد العينة.

• معادلة نسبة التطور (علي أبو شون, عبد العالي, 2002, صفحة 39)

$$100 \times \frac{\text{إ.البعدي} - \text{إ.القبلي}}{\text{إ.البعدي}}$$

10- صعوبات البحث:

واجه الطالبان الباحثان مجموعة من الصعوبات بسبب طبيعة البحث كونه دراسة تجريبية اعتمد على العمل الميداني مع عينة البحث خاصة أن هذه الفئة تتمثل في

تلاميذ (9-12) سنة وهذه الصعوبات متمثلة في :

- التأقلم مع التلاميذ في هذه المرحلة العمرية.
- صعوبات إدارية في المدرسة.
- نقص العتاد في المدرسة.
- حذف أول وحدة من الوحدات المقترحة بسبب تمديد العطلة.
- غياب بعض التلاميذ عن بعض الوحدات

الخلاصة:

تعد الدراسة الميدانية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالبان الباحثان الالتزام بها رغبة في جمع أكبر قدر من المعلومات أو الحقائق التي تخدم موضوع البحث وكذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية هذا بناء على الوسائل المستخدمة وفي ظل المنهج المتبع، تبعا لأهداف البحث المنشودة ومنه تم استخلاص أنها تتميز بحسن الأعداد، ويتوفر فيها اختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها، كما يتوافر لها المقومات العلمية من الصدق والثبات والموضوعية.

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

تمهيد:

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة وحتى لا تبقى مجرد أرقام ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل هذه النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها البياني لتوضيح التغيير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي عرض النتائج مع التحليل.

1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة لعينتي البحث:

قصد إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينتي البحث التجريبية والضابطة من خلال بعض المتغيرات وبعض الاختبارات البدنية، عمل الطالبان الباحثان على معالجة مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت كما هو مبين في الجدول التالي:

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الطول	السنتيمتر	1.39	0.04	1.41	0.03	1.63	1.706	غير دال إحصائياً
الوزن	الكيلوغرام	33.23	2.75	33.56	2.08	0.36		غير دال إحصائياً
اختبار شوير	السنتيمتر	-5.39	6.14	-5.19	2.97	0.12		غير دال إحصائياً
اختبار الجري المكوكي 9م×4	الثانية	11.91	0.59	11.98	0.54	0.33		غير دال إحصائياً

جدول رقم (03) يبين نتائج اختبارات ت لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبليّة

لعينتي البحث درجة الحرية 26 عند مستوى الدلالة 0.05

يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات للصفات البدنية أنه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين:

(0.12 و 1.63) وكلها أقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة

الحرية 26 والمقدرة ب: 1.706 مما يؤكد تكافؤ و تجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة.

2- عرض ومناقشة وتحليل النتائج القبلية والبعدي لعينتي البحث:

2-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى: التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لعينتي البحث لصالح الاختبار البعدي.

2-1-1- اختبار شوبر لقياس المرونة :

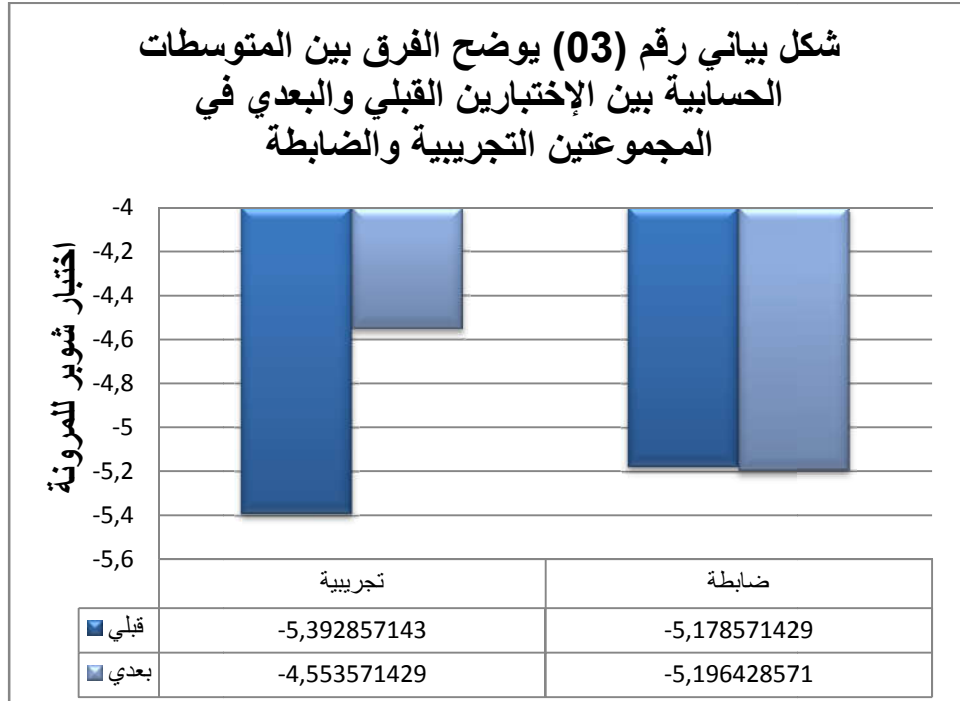
الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1.771	4.55	5.73	-4.55	6.14	-5.39	14	العينة التجريبية
غير دال		0.08	2.97	-5.2	2.97	-5.19	14	العينة الضابطة

الجدول رقم (04) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار شوبر

- من خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم (04): في الاختبار القبلي تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره -5.39 وانحراف معياري قدره 6.14 أما في الاختبار البعدي فتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره -4.55 وانحراف معياري قدره 5.73 وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.55 وهي أكبر من (ت) الجدولية التي تقدر ب 1.771 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 13 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

- في الاختبار القبلي تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره -5.19 وانحراف معياري قدره 2.97 أما في الاختبار البعدي فتحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره -5.2 وانحراف معياري قدره 2.97 وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.08 وهي اصغر من (ت) الجدولية التي تقدر ب 1.771 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة

حرية 13 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي غير دال إحصائياً.



من خلال البيان نلاحظ تطور كبير بين الاختبارين القبلي و البعدي وهذا لصالح الاختبار البعدي عند العينة التجريبية أما عند العينة الضابطة فنلاحظ تقارب النتيجتين بل يوجد انخفاض في النتيجة وعليه يرجع الطالبان الباحثان هذا التطور إلى أفضلية وحدات المقترحة على الوحدات الأصلية واستمرارها عند العينة التجريبية على عكس العينة الضابطة حيث لم تكن تدرس التربية البدنية والرياضية في بعض الأحيان. حيث نجد أن وحدات المقترحة قد ساهم بشكل كبير في تحسين صفة المرونة.

2-1-2- اختبار الجري المكوكي 9م×4:

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1.771	4.66	0.61	11.37	0.59	11.91	14	العينة التجريبية
غير دال		0.31	0.58	11.99	0.54	11.98	14	العينة الضابطة

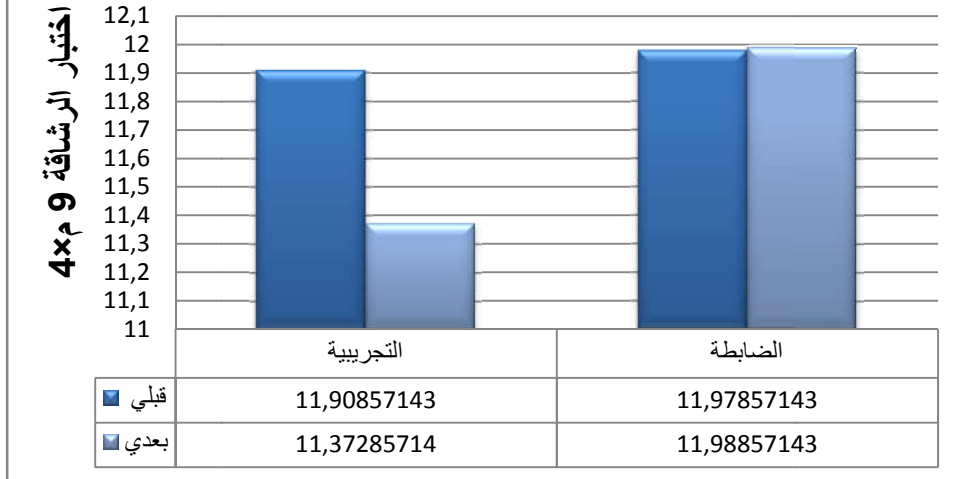
الجدول رقم (05) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الجري

المكوكي 9م×4

- من خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم (05) في الاختبار القبلي تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 11.91 وانحراف معياري قدره 0.59 أما في الاختبار البعدي فتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 11.37 وانحراف معياري قدره 0.61 وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.66 وهي أكبر من (ت) الجدولية التي تقدر ب 1.771 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 13 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

- في الاختبار القبلي تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 11.98 وانحراف معياري قدره 0.54 أما في الاختبار البعدي فتحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 11.99 وانحراف معياري قدره 0.58 وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.31 وهي أصغر من (ت) الجدولية التي تقدر ب 1.771 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 13 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي غير دال إحصائيا.

شكل بياني رقم (04) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة



من خلال البيان نلاحظ تطور كبير بين الإختبارين القبلي و البعدي وهذا لصالح الإختبار البعدي عند العينة التجريبية أما عند العينة الضابطة فلا يوجد تطور بين الإختبارين القبلي و البعدي فننتج الإختبار القبلي أفضل من نتائج الإختبار البعدي وعليه يرجع الطالبان الباحثان هذا التطور إلى أفضلية وحدات المقترحة على الوحدات الأصلية واستمرارها عند العينة التجريبية على عكس العينة الضابطة حيث لم تكن تدرس حصة التربية البدنية والرياضية في بعض الأحيان.

حيث نجد أن الوحدات المقترحة قد ساهم بشكل كبير في تطوير صفة الرشاقة.

2-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

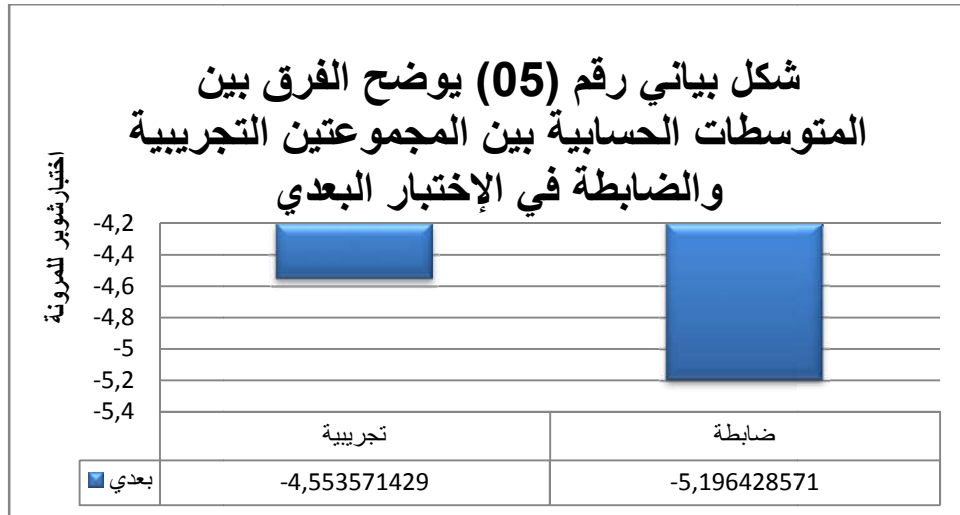
الفرضية الثانية: التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية بين عيني البحث لصالح العينة التجريبية.

2-2-1- اختبار شوپر:

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
غير دال	1.706	0.37	5.73	-4.55	14	العينة التجريبية
			2.97	-5.2	14	العينة الضابطة

الجدول رقم (06) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي لاختبار شوپر

من خلال نتائج الجدول رقم (06): إن عملية مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في متغير المرونة، أوضحت ظاهريا أن الحكم على دلالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة ب (5.39؛-4.55) بالنسبة للعينة التجريبية ،وبمقدار (5.17- ؛-5.2) بالنسبة للعينة الضابطة يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح العينة التجريبية ،لاحظ الشكل رقم 05 . لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا وموضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية (ت) ستيودنت حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم 06 بلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.37 وبالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 26 وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجدها قد بلغت القيمة 1.706 والتي هي أكبر من (ت) المحسوبة وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالبان الباحثان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية ليس لها دلالة إحصائية أي أن الفرق غير معنوي بين المتوسطين الحسابيين.



من خلال هذه النتائج نلاحظ أفضلية العينة التجريبية على العينة الضابطة في الاختبار البعدي وعليه فالطالبان الباحثان يرجعان هذه الأفضلية وعليه يرجع الطالبان الباحثان هذا التطور إلى أفضلية وحدات المقترحة على الوحدات الأصلية و واستمرارها عند العينة التجريبية على عكس العينة الضابطة حيث لم تكن تدرس التربية البدنية والرياضية في بعض الأحيان.

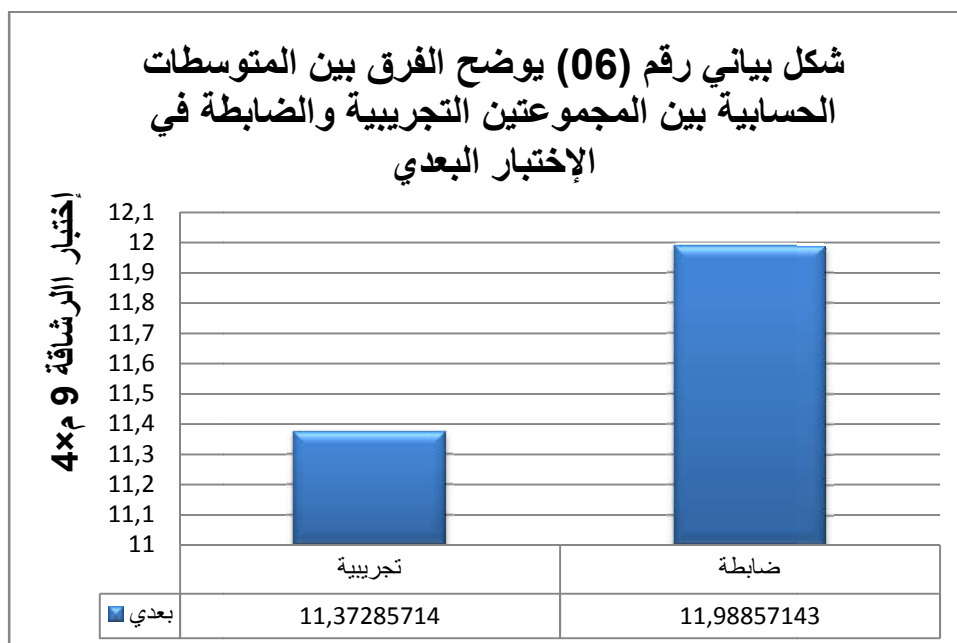
2-2-2- اختبار الجري المكوكي 9م×4:

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
دال	1.706	2.74	0.61	11.37	14	العينة التجريبية
			0.58	11.99	14	العينة الضابطة

الجدول رقم (07) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي لاختبار الجري ذهاب إياب

9م*4

من خلال نتائج الجدول رقم (07): العينة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 11.37 وانحراف معياري قدره 0.61 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 11.99 وانحراف معياري قدره 0.58 وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.74 وهي أكبر من (ت) الجدولية التي تقدر ب 1.706 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 26 ويعني هذا أن الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية .



من خلال هذه النتائج نلاحظ أفضلية العينة التجريبية على العينة الضابطة في الاختبار البعدي وعليه فالطالبان يرجعان هذه الأفضلية إلى أفضلية الوحدات المقترحة على الوحدات الأصلية و استمرارها عند العينة التجريبية على عكس العينة الضابطة حيث لم تكن تدرس التربية البدنية والرياضية في بعض الأحيان.

2-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة :

الفرضية العامة: التي تشير إلى وجود مساهم للوحدات المقترحة في تنمية صفتي المرونة والرشاقة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12) سنة

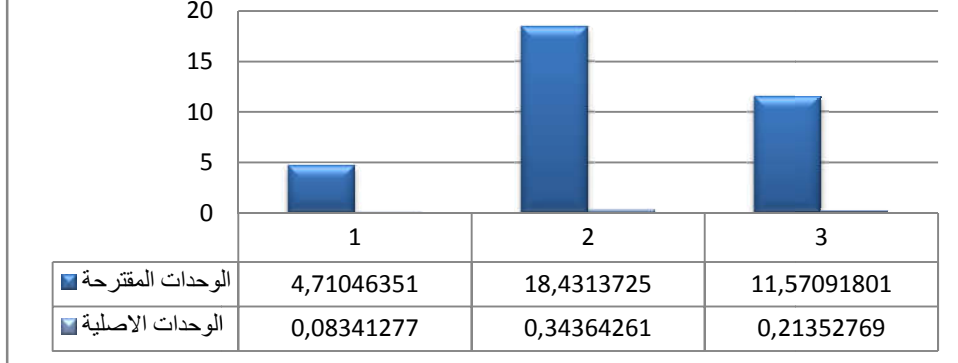
الاختبارات	الوحدات المقترحة	الوحدات الأصلية
1 اختبار شوير	18.43%	0.34%
2 اختبار الجري المكوي 9م×4	4.71%	0.08%
3 نسبة التطور العام	11.57%	0.21%

الجدول رقم (08) يوضح نسبة تطور الاختبارات على مستوى الوحدات التدريسية المقترح والعاوية

من خلال الجدول رقم (08): حصل اختبار شوير في الوحدات المقترحة على نسبة تطور قدرها 18.43% أما في الوحدات الأصلية فحصلت على نسبة تطور قدرها 0.34%.

حصل اختبار الجري ذهاب إياب 9م×4 في الوحدات المقترحة على نسبة تطور قدرها 4.71% أما في الوحدات الأصلية فحصلت على نسبة تطور قدرها 0.08%

الشكل البياني رقم (07) يوضح نسبة تطور الإختبارات ونسبة التطور العام في الوحدات التعليمية المقترحة و الأصلية



- من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أفضلية الوحدات المقترحة على الوحدات الأصلية في تنمية صفتي المرونة والرشاقة وعليه فالباحثان يرجعان هذه الأفضلية إلى الوحدات المقترحة

3-الاستنتاجات:

- كشفت الدراسة الحالية أن لهذه الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام اللعب أثر ايجابي في تنمية صفتي المرونة والرشاقة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12) سنة .
- وجود نسبة تحسن في صفتي المرونة والرشاقة بالوحدات المقترحة .

4- مناقشة الفرضيات:

4-1- مناقشة الفرضية الأولى:

هناك فروق دالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث لصالح البعدية.

يمكن القول من خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول (05؛04) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي اختبار شوبر واختبار الجري المكوكي 9×4 أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي لعينتي البحث لصالح الاختبار البعدي وبالتالي الفرضية الأولى تحققت.

4-2- مناقشة الفرضية الثانية:

هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدي لصالح المجموعة التجريبية الممارسة للعب.

على اثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة الإحصائية (ت) بغرض إصدار أحكام حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية تبين من خلال جدول النتائج المستخلصة وكما هي مدونة في الجدولين رقم 06 و 07 أن بعض الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطات الاختبارات البعدي لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبقة للوحدات المقترحة حيث يشير الطالبان في شأن متغير المرونة انه لم تسجل فروق معنوية حيث قيمة (ت) المحسوبة 0.37 وهي أصغر من الجدولية 1.706

4-3- مناقشة الفرضية العامة:

إن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام اللعب تساهم في تنمية صفتي المرونة و الرشاقة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12) سنة. يمكن القول من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول (08) والمتمثلة في المقارنة بين الوحدات الأصلية و الوحدات المقترحة أن هذه الأخيرة تحقق نسبة تحسن أفضل في تنمية صفتي المرونة و الرشاقة وهذا ما تؤكده دراسة دراسة بوعبسة محمد وبني

إيمان وعلي يحي نصر الدين (2015/2014) والتي تقول بأن للعب المنظم تأثير إيجابي في تطوير الصفات الحركية لدى تلاميذ المدارس الابتدائية، حيث تحققت هذه الفرضية بالتالي يرى الطالبان الباحثان أن الفرضية العامة والتي مفادها أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام اللعب تساهم في تنمية صفتي المرونة والرشاقة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12) سنة قد تحققت .

اقتراحات:

- إدراج أنشطة تتضمن اللعب في منهاج التربية البدنية والرياضية.
- تطبيق الوحدات المقترحة على مراحل عمرية أخرى.
- نقترح إسناد مادة التربية البدنية والرياضية لأستاذ متخصص.
- ضرورة توفير الوسائل البيداغوجية على مستوى المدارس الابتدائية.

خلاصة عامة:

ختاما و بناءا على ما توصلنا إليه من نتائج تخص أثر اللعب على بعض الصفات البدنية في مرحلة الطفولة المتأخرة عن الطريق الدراسة الميدانية حيث كان للعب أثر إيجابي على هذه الصفات إذ تمتاز هذه الأخيرة بحبها للعب و المرح ، حيث أنه عن طريق اللعب يتعلم الطفل بعض المهارات و يكتسب بعض الصفات مثل السرعة و الرشاقة والمرونة كما أن اللعب يعلم الطفل بعض المهارات الاجتماعية التي تؤهله لدخول المجتمع المدني عندما يكبر، وعليه يجب إدراج وحدات تتضمن اللعب للوصول بالطفل لهذه الصفات علما أن درس التربية البدنية والرياضية لا يقل أهمية عن أي مادة في المنهاج التدريسي المعتمد خصوصا إذا أحيل تدريس هذه المادة لأساتذة متخصصين في هذا المجال.

المصادر والمراجع

اللغة العربية والأجنبية

المصادر بالعربية:

1. ابراهيم ,مروان عبد الحميد .(2004). *الرياضة للجميع* .عمان :دار الثقافة.
2. ابتهاج محمود طلبة. (2009). *المهارات الحركية لطفل الروض*. عمان. دار المسيرة. الطبعة الأولى.
3. السهوري ,نجم الدين .(1998). *رأي في فلسفة اللعب* .مصر :دار النشر.
4. حمادي ,مفتي إبراهيم .(2000). *طرق تدريس العاب الكرات* .(1 éd.) دار الفكر العربي.
5. فرج ,إلين وديع .(2002). *خبرات في الالعاب للصغار و الكبار* .الاسكندرية دار معارف الاسكندرية.
6. البسيوني ,محمود عوض ;الشاطى ,فيصل ياسين .(1992). *نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية* .ديوان المطبوعات الجامعية.
7. حسنين ,محمد صبحي ;كمال ,عبد الحميد .(1997). *اللياقة البدنية ومكوناتها* .(3 éd.) القاهرة :دار الفكر العربي.
8. محمد ,هدى .(1997). *تأثير تنمية المرونة الخاصة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية للاعبات الجمباز 10-8 سنوات* - (أطروحة ماجستير) . مصر.
9. مختار ,حنفي محمد .(1988). *الأسس العالمية في تدريب كرة القدم* .مصر : دار الفكر العربي.

10. مفتي، إبراهيم حماد. (1993). *بناء فريق كرة القدم*. (éd. 1). دار الفكر العربي.
11. الخولي، أمين أنور؛ الحماحي، محمد. (1990). *أسس بناء برامج التربية الرياضية*. دار الفكر العربي.
12. الديري، علي. (1999). *طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية (التربية الحركية)*. (éd. 1). الأردن: دار الكندي.
13. القذافي، رمضان محمد. (2000). *علم نفس النمو الطفولة والمراهقة*. (éd. 2). الاسكندرية: المكتبة الجامعية.
14. النمكي، إسماعيل؛ أبو المجد، عمر. (1997). *تخطيط برامج التربية وتدريب الناشئين في كرة القدم*. القاهرة: مركز الكتاب و النشر.
15. جلال، سعد. (1991). *الطفولة والمراهقة*. (éd. 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
16. خيرى، سيد. (1976). *النمو الجسمي في مرحلة الطفولة*. (éd. 7). الكويت: مطبعة حكومة الكويت.
17. زهران، حامد عبد السلام. (1995). *علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة*. (éd. 5). القاهرة: عالم الكتب.
18. علاوي، محمد حسن. (1978). *علم النفس الرياضي*. مصر: دار المعارف.

19. عيساوي ,عبد الرحمن .(1992) .سيكولوجية النمو -دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق .بيروت :دار النهضة العربية.
20. عمر بحوش و محمد ذنبيات .(1995) .منهج البحث العلمي .ديوان النطبوعات الجامعية.
21. القصاص ,مهدي محمد .(2007) .مبادئ الإحصاء و القياس الإجمالي .جامعة المنصورة :كلية الاداب.
22. بن قوة .(1997) .تحديد المستويات المهارية لإختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم (11-12) سنة .مستغانم :ديوان المطبوعات الجامعية.
23. بن قوة ,علي .(1997) .تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم 11-12 سنة رسالة ماجستير .مستغانم.
24. رضوان(1988). الصفحة 355
25. سعد الله ,الطاهر (1999). علاقة التفكير والابتكار بالتحصيل الدراسي .الجزائر ديوان المطبوعات الجامعية.الصفحة 148.
26. سهيل.(2007) .
27. عبدالحفيظ ,مقدم .(1993).الإحصاء والقياس النفسي والتربوي . الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.الصفحة 69.
28. عطا الله .(2006).أساليب وطرائق التدريب في التربية البدنية والرياضية .الجزائر ديوان المطبوعات الجامعية.الصفحة 57.
29. علي أبو شون, عبد العالي .(2002). تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض انواع السرعة للعبى كرة القدم. العراق .رسالة ماجستير.

30. محمدأبو يوسف .(1989). الإحصاء في البحوث العلمية .جامعة القاهرة.الصفحة 62.
31. مقدم, عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. ديوان المطبوعات الجامعية.
32. الغرير ,الدكتور أحمد نايل .(2010). اللعب وتربية الطفل .الأردن :دار إثراء.
33. الهادي ,الدكتور نبيل عبد .(2004). سيكولوجية اللعب وأثرها في تعلم الأطفال. الطبعة (1).عمان ,الأردن :دار وائل.
34. بسيوني ,محمد عوض ;الشاطي ,فيصل ياسين .(1992). نظريات وطرق التربية البدنية .الجزائر ,الجزائر :ديوان المطبوعات الجزائرية.
35. عبده ,حسن السيد أبو .(2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم .الطبعة (1).
36. متولي ,عصام الدين ;بدوي ,بدوي عبد العال.(2007) .
37. وديع ياسين التكريتي. (2012). المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية. الإسكندرية .دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر .الطبعة الأولى.الصفحة 19-21

المصادر بالأجنبية:

1. Erwin, Hahn. (1981). *entrenement Sportif de l'enfant*. paris: vigot.
2. Erwin, Hahn. (1981). *entrenement Sportif de l'enfant*. paris: vigot.
3. weinech, Jurgen. (1986). *manuel d'entrainement*. paris: vigot.
4. Weineck, Jurgen. (1986). *manuel d'entrainement*. paris: vigot.

الملاحق

الملحق رقم 01

• الأوراق الإدارية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

.....2017/01/036..... مستغانم في:

قسم: التربية البدنية و الرياضية

الرقم: 2017/01/036

إلى السيد(ة): مدير ابتدائية بن موسى عبد الله المدعو عبد الرحمن

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

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

مهمة الطالبان:

-- بخفي محمد رياض

-- كريم محمد سليم

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تخصص التربية البدنية و الرياضية للسنة الجامعية

2017/2016

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم غروبسة

ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 45 10 33/36/35 (0) الفاكس: 213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مستغانم في 2017 / 02 / 12

ولاية مستغانم

مديرية التربية

مصلحة التكوين والتفتيش

رقم: 2017/20. 20 / 168

مدير التربية

إلى

السيد مدير مدرسة ولد جلول محمد

تحت إشراف

السادة مفتشي إدارة المدارس الابتدائية

لمقاطعة مستغانم 01

الموضوع: تسهيل مهمة .

المرجع: مراسلة السيد رئيس قسم التربية البدنية و الرياضية رقم 36 بتاريخ 2017/01/26 .

يشرفني أن أطلب منكم تسهيل مهمة الطالبين

بختي محمد و كريم محمد سليم بالمؤسسة التي تشرفون عليها تخصص

تربية بدنية و رياضية في اطار تحضيرهما مذكرة التخرج لنيل شهادة

الليسانس .

اطلع على و موكل



مفتش إدارة المدارس الابتدائية
المستغانم: فنانة التمام



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مستغانم في 2017 / 02 / 12

ولاية مستغانم

مديرية التربية

مصلحة التكوين والتفتيش

رقم: 167 / 20. 20 / 2017

مدير التربية

إلى

السيد مدير مدرسة بن موسى عبد الله

تحت إشراف

السادة مفتشي إدارة المدارس الابتدائية

لمقاطعة مستغانم 01

الموضوع : تسهيل مهمة .

المرجع : مراسلة السيد رئيس قسم التربية البدنية و الرياضية رقم 36 بتاريخ 2017/01/26 .

يشرفني أن أطلب منكم تسهيل مهمة الطالبين

بختي محمد و كريم محمد سليم بالمؤسسة التي تشرفون عليها تخصص

تربية بدنية و رياضية في اطار تحضيرهما مذكرة التخرج لنيل شهادة

الليسانس .



مدير التربية

عن مدير التربية و بتوضيح منه
رئيس مصلحة التكوين و التفتيش
م. بـهـريـكي



الملحق رقم 02

- استمارة تحكيم الاختبارات مع الشرح.
- قائمة الاختبارات البدنية المرشحة.
- قائمة بأسماء الدكاترة و الأساتذة المحكمين (شهادة التحكيم).
- قائمة بأسماء الأساتذة المقومين اللغويين.

استمارة التحكيم

بما أننا في طور إنجاز مذكرة تخرج ليسانس والتي تندرج تحت عنوان " وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الموجهة لتنمية صفتي المرونة والرشاقة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12) سنة "، نأمل من سيادتكم بحكم خبرتكم وتخصصكم في المجال الرياضي اختيار الاختبار الأنسب لكل صفة من بين الاختبارات المطروحة في الجدول، وذلك بوضع علامة (X) .

الاختبار	الاختبارات	بعض مكونات اللياقة البدنية
	اختبار المرونة الديناميكية.	المرونة
	اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف.	
	اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس.	
	اختبار الجري المكوكي 4x9 م.	الرشاقة
	اختبار جري zig zag بين المقاعد .	
	اختبار جري zig zag.	

شرح الاختبارات

شرح الاختبارات	الاختبارات	بعض مكونات اللياقة البدنية
<p>ترسم علامة (X) على نقطتين : *على الأرض بين قدمي المختبر *على الحائط خلف ظهر المختبر (في المنتصف) و عند منح الإشارة يبدأ المختبر بلمس إشارة الأرض ثم الحائط على التوالي ل20 ثا (يحسب عدد الطلوع و الهبوط مرة واحدة)</p>	<p>اختبار المرونة الديناميكية</p>	
<p>يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتين مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ الرجلين ممدودتين.</p>	<p>اختبار الثني الأمامي للجذع</p>	<p>المرونة</p>
<p>تثبت مسطرة بحافة المنضدة أو المقعد بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد والنصف الآخر أسفل الحافة، كما يلاحظ أن نقطة التدرج 0 تكون في مستوى حافة المقعد على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب و التي في النصف السفلي بالموجب.</p>	<p>اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس</p>	
<p>يقف المختبر خلف خط البداية و توضع علامة على بعد 9 أمتار من هذا الخط ،عند منح الإشارة ينطلق المختبر ليصل للعلامة ثم يعود إلى خط البداية ثم يكرر العملية مرة أخرى، ويسجل الزمن المستغرق.</p>	<p>اختبار الجري المكوكي 4x9 م</p>	
<p>يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بالجري اتجاه المقاعد بطريقة جري الزج زاج إلى آخر مقعد ليعود بنفس الطريقة ليصل إلى خط البداية.</p>	<p>اختبار جري zig zag بين المقاعد (بالزمن)</p>	<p>الرشاقة</p>
<p>توضع حواجز وفقا لمقاييس معينة وبعد سماع الإشارة يقوم المختبر بالجري من نقطة البداية وفقا لخط سير متق عليه إلى أن يصل لخط النهاية ،ويسجل الزمن المستغرق.</p>	<p>اختبار جري zig zag</p>	

الاختبارات البدنية التي تم اعتمادها بعد تحكيم الاختبارات من طرف الأساتذة
المحكمين (الاختبارات المرشحة):

الرقم	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	شكل الاختبار
01	اختبار شوير للمرونة.	قياس مدى مرونة الجذع	
02	اختبار المكوي 9م×4 للرشاقة.	قياس مدى رشاقة التلميذ.	



شهادة التحكيم



يشهد السادة الأساتذة والدكاترة المحترمون الموقعون أدناه أن الطالبين: كريم محمد سليم وبختي محمد رياض، السنة الثالثة ليسانس من قسم التربية البدنية قد حكمًا أداة بحثهما (استمارة ترشيح الاختبارات الملائمة لقياس صفتي الرشاقة والمرونة) التي تندرج ضمن متطلبات بحثهما المتواضع خلال الموسم الجامعي 2016/2017 تحت عنوان " وحدات تعليمية مقترحة باستخدام اللعب لتنمية صفتي المرونة والرشاقة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12 سنة) "

و عليه بعد التزامهما بالملاحظات الموجهة إليهما تعتبر الأداة صادقة فيما وضعت لقياسه (صدق المحكمين).

الاسم	الدرجة	مكان العمل	التوقيع
خالد وليد	استاذ مساعد		
نعم اثير جمال	استاذ مساعد	مغاسم	
فخري شوي		س	
هفتم بن زهسه	دكتوراه	س	
كوشك م	دكتوراه	منعاج	
سراي براليد	س	مسكن	

قائمة المقومين اللغويين:

الرقم	الاسم	الدرجة العلمية	المهنة
01	بلقور عبد الكريم	ماستر في الأدب العربي	أستاذ
02	فلاح فاطمة	ماستر في اللغة الانجليزية	أستاذة
03	عمارة وهيبة	ليسانس في اللغة الفرنسية	أستاذة

الملحق رقم 03

- النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية
- النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلية والبعدية للعينات التجريبية:

اختبار الجري المكوكي 9×4 للرشاقة	اختبار شويز للمرونة		الطول سم	الوزن كغ	تاريخ الميلاد	الاسم واللقب	الرقم	
	قبلي	بعدي						قبلي
11.94	12.85	-0.5	-1	1.39	33.4	2006/10/08	باركة يوسف	01
11.06	11.59	-15	-16	1.4	35.9	2006/11/09	بحري إيهاب رستم	02
11.51	12.29	-12	-13	1.37	31.2	2006/09/16	بن ساحة محمد الأمين	03
11.19	11.22	-10.5	-12	1.37	30.5	2007/02/25	بن إدريس الشريف	04
10.84	11.2	-5	-5	1.41	30.2	2006/11/13	جرورو تواتي	05
11.66	12.43	2	2	1.37	30	2006/07/27	حمودي يوسف	06
11.16	11.96	-4	-4.5	1.45	34.6	2007/06/24	دويوي محمد	07
11.45	11.39	1	1	1.42	34.1	2006/05/28	ساهر محمد مهدي	08
11.67	12.7	2	2	1.38	35.7	2006/12/05	سي الجيلالي خليل	09
11.25	11.59	-12	-14	1.35	32.5	2006/11/30	غرنوط عبد الروؤوف	10
11.13	12.01	0	-1	1.48	33.6	2006/05/02	مهدي تاج الدين	11
11.48	11.52	-4.25	-6	1.36	30	2007/09/27	بوحسون عبد الهادي	12
10.15	11.29	-0.5	-2	1.35	39.5	2007/03/29	بن عوالي يوسف آدم	13
11.73	12.68	-5	-6	1.39	34	20052/05/02	ولد بن زازة حمزة	14

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة:

الرقم	الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	الوزن كغ	الطول سم	اختبار شوبر للمرونة		اختبار الجري المكوكي 9م×4 للرشاقة	
					قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
01	لونيسى رياض	2007/01/21	35.7	1.44	-2	-1	12.38	12.4
02	حمدوش عبد الكريم	2006/07/13	31	1.39	-7	-7.5	12.27	12.46
03	سلمي شريف سفيان	2006/05/15	33.5	1.42	-5	-6	12.05	11.91
04	بلعباس زكريا	2006/02/08	34.2	1.41	-7	-6	11.49	11.5
05	خليفة يوسف	2006/12/02	37.1	1.39	0.5	0	11.14	11.15
06	عوالي سيد احمد	2006/06/29	36.3	1.44	-1.5	-1.25	11.58	11.6
07	بكوش فؤاد	2006/07/03	33.2	1.46	-7	-7	11.7	11.4
08	عبد الرفيق عمر الفاروق	2006/04/30	35.1	1.4	-5	-4	12.38	12.49
09	لطروش الطاهر	2006/09/07	31.9	1.43	-8.5	-8.25	11.57	11.56
10	عالم زكريا	2006/11/23	32.1	1.39	-2.5	-3.5	11.5	11.6
11	مرضى بلقاسم إلياس نبيل	2006/12/02	32.8	1.43	-9	-10	12.74	12.8
12	بن سالم الطاهر	2006/05/18	34	1.4	-5.5	-5.25	12.9	12.86
13	كلام جديان أيمن	2006/08/25	33.5	1.41	-4	-5	12.45	12.56
14	جاب الله زين العابدين	2005/12/27	29.5	1.36	-9	-8	11.55	11.55

الملحق رقم 04

• الوحدات المقترحة.

مذكرة رقم: 01

المدرسة: بن موسى عبد الله

الوسائل البيداغوجية: كرة، شواخص، صافرة

المدة: 45

هدف الحصّة: - أن يتمكن التلميذ من ثني الجذع إلى الخلف من الوقوف.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيّات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	يتهيأ التلميذ نفسياً أن -التحضير النفسي:- -التحضير البدني: أن يتهيأ التلميذ بدنياً و فيزيولوجياً لأداء الواجبات الحركية .	1/ اصطافاف التلاميذ /المناداة /شرح بسيط لهدف الحصّة . 2/ الجري حول الملعب ثم تسخين الجسم بتمارين خاصة بالنشاط. (د37/ القيام بتمارين المرونة لمفاصل الجسم .)	من التسخين الجيد في التأكد هدوء وانتظام لتفادي الإصابات.	عدم حدوث إصابات عدم الإرهاق
مرحلة التعلم	- تهيئة التلميذ للعمل على هدف الحصّة. أن يتمكن التلميذ من تسليم الكرة للزميل.- -أن يتمكن التلميذ من المرور بين أرجل التلاميذ.	م1: يقسم التلاميذ إلى أفواج، يقف التلاميذ على شكل قاطرة يمسك التلميذ الأول كرة يقوم بتسليمها من فوق الرأس لمن خلفه وهذا الأخير يسلمها لمن خلفه بين رجليه وهكذا إلى أن تصل الكرة لآخر تلميذ ومن ينهي أولاً هو الفائز. (د15) م2: يقف التلاميذ على شكل قاطرة مع فتح الرجلين ومسك كل تلميذ التلميذ الذي قبله، عند سماع الإشارة يقوم التلميذ الأخير بالزحف بين أرجل زملائه حتى يصل إلى الأمام وتكرر العملية إلى أن يشترك آخر تلميذ ومن ينهي أولاً هو الفائز. د15	التنظيم الجيد للقاطرات الأداء بسرعة	عدم سقوط الكرة أثناء الأداء عدم ملامسة أرجل الزملاء
المرحلة الختامية	أن يتمكن التلميذ من العودة بالأجهزة الداخلية إلى حالتها الطبيعية	1/ المشي مع التنفس العميق. 2/ القيام بتمارين الاسترخاء. (د8) 3/ التحية الرياضية.	العمل على الاسترخاء الجيد لأعضاء الجسم .	العودة إلى الحالة الطبيعية.

هدف الحصّة: - أن يتمكن التلميذ من ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيّات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	-التحضير النفسي: أن يتهيأ التلميذ نفسياً . -التحضير البدني: أن يتهيأ التلميذ بدنياً و فيزيولوجياً لأداء الواجبات الحركية .	1/ اصطفاغف التلاميذ /المناداة /شرح بسيط لهدف الحصّة . 2/ الجري حول الملعب ثم تسخين الجسم بتمارين خاصة بالنشاط. 3/ القيام بتمارين المرونة لمفاصل الجسم . (د7)	التأكد من التسخين الجيد في هدوء وانتظام لتفادي الإصابات .	عدم حدوث إصابات عدم الإرهاق
مرحلة التعلم	- تهيئة التلميذ للعمل على هدف الحصّة. -أن يتمكن التلميذ من تسليم الكرة للزميل . -أن يتمكن التلميذ من الدخول للدائرة .	م1: يقسم التلاميذ إلى أفواج يقف التلاميذ على شكل قاطرة ويمسك التلميذ الأخير كرة يقوم بتمريرها من بين الرجلين إلى التلميذ الذي قبله وتكرر العملية إلى أن تصل للتلميذ الأول الذي يعيدها بدوره لمن خلفه لتعود للتلميذ الأخير ومن ينهي أولا هو الفائز . (د15) م2: يقف التلاميذ جنبا لجنب مع تشابك اليدين على شكل دائري، في مركزها تلميذ ويقف خارجها تلميذ منافس. عند سماع الإشارة يحاول المنافس الدخول للدائرة لمسك التلميذ الذي بداخلها ويقوم هذا الأخير بتوجيه زملائه لمنعه . (د15)	إتباع خط السير المحدد. الوصول في أقصر وقت ممكن.	عدم ملامسة الحبل. عدم الدخول بعنف للدائرة.
المرحلة الختامية	أن يتمكن التلميذ من العودة بالأجهزة الداخلية إلى حالتها الطبيعية	1/ المشي مع التنفس العميق. 2/ القيام بتمارين الاسترخاء. 3/ التحية الرياضية. (د8)	العمل على الاسترخاء الجيد لأعضاء الجسم .	العودة إلى الحالة الطبيعية.

هدف الحصّة: - أن يتمكن التلميذ من الركض بشكل دائري.

مؤشرات النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيّات التعلّم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلّم
عدم حدوث إصابات عدم الإرهاق	من التسخين الجيد في التأكد هدوء وانتظام لتفادي الإصابات .	1/ اصطفاف التلاميذ /المناداة /شرح بسيط لهدف الحصّة . 2/ الجري حول الملعب ثم تسخين الجسم بتمارين خاصة بالنشاط. 3/ القيام بتمارين المرونة لمفاصل الجسم . (7-)	يتهيأ التلميذ نفسيا أن -التحضير النفسي: -التحضير البدني: أن يتهيأ التلميذ بدنيا و فيزيولوجيا لأداء الواجبات الحركية .	المرحلة التحضيرية
عدم الجري داخل الدائرة. عدم ملامسة زملاء.	إتباع خط السير المحدد. إنهاء التمرين في اقصر وقت ممكن.	م1:نقسم التلاميذ إلى أفواج بحيث يشكل كل فوج دائرة،يتم ترقيم كل تلميذ من كل دائرة برقم. عند سماع الرقم ينطلق التلميذ المعني بالجري حول الدائرة دورة كاملة ليعود الى مكانه وهكذا مع باقي الأرقام والمشارك الذي يصل أولا يحصل على نقطة، يفوز من يجمع اكبر عدد من النقاط.(15-) م2:نقسم التلاميذ إلى فوجين، يقف التلاميذ جنبا إلى جنب على أربع ينطلق آخر تلميذ بالزحف تحت زملائه إلى أن يصل إلى المقدمة ثم يكرر باقي التلاميذ العملية إلى أن يصل آخر تلميذ ويفوز من ينهي أولا. (15-)	- تهيئة التلميذ للعمل على هدف الحصّة. -أن يتمكن التلميذ من الجري حول الدائرة بسرعة. -أن يتمكن التلميذ من المرور بين أرجل التلاميذ.	مرحلة التعلّم
العودة إلى الحالة الطبيعية.	العمل على الاسترخاء الجيد لأعضاء الجسم	1/المشي مع التنفس العميق. 2/القيام بتمارين الاسترخاء. 3/التحية الرياضية. (8-)	أن يتمكن التلميذ من العودة بالأجهزة الداخلية إلى حالتها الطبيعية	المرحلة الختامية

هدف الحصّة: - أن يتمكن التلميذ من الركض المتعرج بين زملاء.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيّات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	-التحضير النفسي: أن يتهيأ التلميذ نفسياً . -التحضير البدني: أن يتهيأ التلميذ بدنياً و فيزيولوجياً لأداء الواجبات الحركية .	1/ اصطفااف التلاميذ /المناداة /شرح بسيط لهدف الحصّة . 2/ الجري حول الملعب ثم تسخين الجسم بتمارين خاصة بالنشاط. 3/ القيام بتمارين المرونة لمفاصل الجسم . (د7)	التأكد من التسخين الجيد في هدوء وانتظام لتفادي الإصابات .	عدم حدوث إصابات عدم الإرهاق
مرحلة التعلم	- تهيئة التلميذ للعمل على هدف الحصّة. -أن يتمكن التلميذ من المرور بين زملاء بسرعة. -أن يتمكن التلميذ من الجري حول الدائرة بسرعة.	م1: نقسم التلاميذ إلى أفواج يقفون على شكل قاطرتين مع ترك مسافة بين التلاميذ. عند سماع الإشارة يقوم التلميذ الأخير بكل قاطرة بالجري الزجاجي بين زملاء حتى خط النهاية فالرجوع بنفس الطريقة لمكانه. التلميذ الذي يصل أولاً يحصل على نقطة، ويقوم البقية بنفس الأداء ويفوز من يجمع أكبر عدد من النقاط. 15د م2: نقسم التلاميذ إلى أربع أفواج على شكل قاطرات كل قاطرتين متقابلتين بحيث كل القاطرات متوجهة لمركز دائرة مع ترقيم تلاميذ كل قاطرة. عند سماع الرقم ينطلق الأربع تلاميذ المعنيين بالجري لدورة كاملة ثم العودة لأماكنهم وتستمر العملية مع الباقي. (15د)	إتباع خط السير المحدد. إنهاء التمرين في اقصر وقت ممكن.	عدم لمس زملاء أثناء الأداء. المحافظة على تنظيم الأفواج.
المرحلة الختامية	أن يتمكن التلميذ من العودة بالأجهزة الداخلية إلى حالتها الطبيعية	1/المشي مع التنفس العميق. 2/القيام بتمارين الاسترخاء. 3/التحية الرياضية. (د8)	العمل على الاسترخاء الجيد لأعضاء الجسم .	العودة إلى الحالة الطبيعية.

مذكرة رقم: 05

صافرة

المدرسة: بن موسى عبد الله

الوسائل البيداغوجية: كرة، شواخص،

المدة: 45د

هدف الحصّة: - أن يتمكن التلميذ من نثي الجذع للخلف من الجلوس.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيّات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي: أن يتهيأ التلميذ نفسياً . - التحضير البدني: أن يتهيأ التلميذ بدنياً و فيزيولوجياً لأداء الواجبات الحركية .	1/ اصطفايف التلاميذ /المناداة /شرح بسيط لهدف الحصّة . 2/ الجري حول الملعب ثم تسخين الجسم بتمارين خاصة بالنشاط. 3/ القيام بتمارين المرونة لمفاصل الجسم . (7د)	التأكد من التسخين الجيد في هدوء وانتظام لتفادي الإصابات .	عدم حدوث إصابات عدم الإرهاق
مرحلة التعلم	- تهيئة التلميذ للعمل على هدف الحصّة. - أن يتمكن التلميذ من تسليم الكرة للزميل. - أن يتمكن التلميذ من المحافظة على الكرة أثناء الجري.	م1: نقسم التلاميذ إلى أفواج يجلسون واحد تلو الآخر على شكل قاطرة ويمسك الأول كرة عند سماع الإشارة يسلمها لمن خلفه مع خفض جذعه للخلف ورفع الذراعين تكرر العملية إلى أن تصل الكرة لآخر تلميذ. (15د) م2: يقف التلاميذ على شكل قاطرات خلف خط البداية بحيث يكون مع التلميذ الأول من كل قاطرة كرة، عند سماع الإشارة يقوم التلميذ الأول بالجري الزجاجي بالكرة بين الأقماع حتى خط النهاية ثم يعود بنفس الطريقة ليسلم الكرة لمن يليه وتكرر العملية إلى أن تنتهي كل قاطرة ومن ينهي أولاً يكون الفائز. (15د)	إتباع خط السير المحدد. الأداء بسرعة.	عدم لمس الأقماع أثناء الجري. عدم سقوط الكرة أثناء الأداء.
المرحلة الختامية	أن يتمكن التلميذ من العودة بالأجهزة الداخلية إلى حالتها الطبيعية	1/ المشي مع التنفس العميق. 2/ القيام بتمارين الاسترخاء. 3/ التحية الرياضية. (8د)	العمل على الاسترخاء الجيد لأعضاء الجسم .	العودة إلى الحالة الطبيعية.

هدف الحصة: - أن يتمكن التلميذ من تدوير الجذع على كلا الجانبين.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	يتهيأ التلميذ نفسياً أن -التحضير النفسي: -التحضير البدني: أن يتهيأ التلميذ بدنياً و فيزيولوجياً لأداء الواجبات الحركية .	1/ اصطفاغف التلاميذ /المناداة /شرح بسيط لهدف الحصة . 2/ الجري حول الملعب ثم تسخين الجسم بتمارين خاصة بالنشاط. 3/ القيام بتمارين المرونة لمفاصل الجسم . (د7)	من التسخين الجيد التأكد في هدوء وانتظام لتفادي الإصابات .	عدم حدوث إصابات عدم الإرهاق
مرحلة التعلم	- تهيئة التلميذ للعمل على هدف الحصة. - أن يتمكن التلميذ من تسليم الكرة للزميل. - أن يمسك التلميذ زميله بأخر القاطرة.	م1: يجلس التلاميذ على شكل دائرتين واحد تلو الآخر، يمسك احد التلاميذ كرة حيث يمررها للتلميذ الذي خلفه على احد الجانبين وتستمر العملية إلى أن تعود الكرة للتلميذ الأول وتعاد نفس العملية على الجانب الأخر . من ينهي أولاً هو الفائز. د15 م2: يشكل التلاميذ قاطرة متحركة بحيث يمسك كل تلميذ التلميذ الذي م2 أمامه ويوجد تلميذ مطاردي يحاول الإمساك بأخر تلميذ في القاطرة بينما يحاول أفراد القاطرة منعه من ذلك ويتم تغيير المطاردي من حين لآخر. (د15)	إتباع خط السير المحدد. الإنهاء بسرعة	عدم سقوط الكرة. عدم رمي الكرة. تجنب العنف أثناء اللعب.
المرحلة الختامية	أن يتمكن التلميذ من العودة بالأجهزة الداخلية إلى حالتها الطبيعية	1/المشي مع التنفس العميق. 2/القيام بتمارين الاسترخاء. 3/التحية الرياضية. (د8)	العمل على الاسترخاء الجيد لأعضاء الجسم .	العودة إلى الحالة الطبيعية.

مذكرة رقم: 07

صافرة

المدرسة: بن موسى عبد الله

الوسائل البيداغوجية: كرة، حبل ، شواخص،

المدة: 45د

هدف الحصّة: - أن يتمكن التلميذ من المرور تحت الحبل أثناء الركض.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيّات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	-التحضير النفسي: أن يتهيأ التلميذ نفسياً . -التحضير البدني: أن يتهيأ التلميذ بدنياً و فيزيولوجياً لأداء الواجبات الحركية .	1/ اصطفاغ التلاميذ /المناداة /شرح بسيط لهدف الحصّة . 2/ الجري حول الملعب ثم تسخين الجسم بتمارين خاصة بالنشاط . 3/ القيام بتمارين المرونة لمفاصل الجسم . (7د)	التأكد من التسخين الجيد في هدوء وانتظام لتفادي الإصابات .	عدم حدوث إصابات عدم الإرهاق
مرحلة التعلم	- تهيئة التلميذ للعمل على هدف الحصّة . -أن يتمكن التلاميذ من المرور تحت الحبل . - أن يتمكن التلميذ من تسليم الكرة دون تحريك القدمين .	1م: يقسم التلاميذ إلى فوجان يقفان متواجهان على خط البدء بشكل منسق. عند سماع الإشارة ينطلق اللاعبون للمرور من تحت الحبل إلى الجهة الأخرى التي كان يقف فيها الخصم والفريق الذي ينتقل قبل الآخر يكون الفائز . (15د) 2م: يقسم التلاميذ إلى أفواج كل فوج به 3تلاميذ يقفون على شكل مثلث ، تكون المسافة بينهم حوالي ذراعين . تكون الكرة مع احد التلاميذ يمررها لأحد زميليه من احد الجانبين دون تحريك القدمين وتستمر العملية . (15د)	إتباع خط السير المحدد . الإنهاء بسرعة .	عدم ملامسة الحبل عدم سقوط الكرة أثناء الأداء . عدم تحريك القدمين .
المرحلة الختامية	أن يتمكن التلميذ من العودة بالأجهزة الداخلية إلى حالتها الطبيعية	1/المشي مع التنفس العميق . 2/القيام بتمارين الاسترخاء . 3/التحية الرياضية . (8د)	العمل على الاسترخاء الجيد لأعضاء الجسم .	العودة إلى الحالة الطبيعية .

مذكرة رقم: 08

صافرة

المدرسة: بن موسى عبد الله

الوسائل البيداغوجية: كرات ، شواخص،

المدة: 45د

هدف الحصة: - أن يتمكن التلميذ من الركض لمسافة قصيرة بشكل متعرج.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي: أن يتهيأ التلميذ نفسياً . - التحضير البدني: أن يتهيأ التلميذ بدنياً و فيزيولوجياً لأداء الواجبات الحركية .	1/ اصطافاف التلاميذ /المناداة /شرح بسيط لهدف الحصة . 2/ الجري حول الملعب ثم تسخين الجسم بتمارين خاصة بالنشاط. 3/ القيام بتمارين المرونة لمفاصل الجسم . (د7)	التأكد من التسخين الجيد في هدوء وانتظام لتفادي الإصابات .	عدم حدوث إصابات عدم الإرهاق
مرحلة التعلم	- تهيئة التلميذ للعمل على هدف الحصة. - أن يتمكن التلميذ من تأدية الجري المكوكي. - أن يتمكن التلميذ من تسليم الكرة للزميل.	م1: يقف التلاميذ على شكل قاطرتين خلف خط البداية يكون مع كل قاطرة كرتان عند سماع الإشارة ينطلق التلميذان الأولان من كل قاطرة بأخذ كرة واحدة ووضعها خلف خط النهاية 9م ثم العودة لأخذ الكرة الثانية وعند عودة التلميذ الأول ينطلق الثاني مباشرة لجلب الكرتين الواحدة تلو الأخرى ،تستمر العملية ويفوز من ينهي أولاً . (د15) م2: يقسم التلاميذ إلى فوجين يشكلان قاطرتين يمسك التلميذ الأول من كل قاطرة كرة عند سماع الإشارة يسلمها لمن خلفه من فوق الرأس وهكذا، عندما تصل الكرة للأخير ينطلق بسرعة لمقدمة القاطرة ويكرر نفس العملية والفائز من ينهي أولاً . (د15)	الإنهاء في اقصر وقت ممكن. يتم التسليم والذراعان ممدودتان.	عدم رمي الكرات. عدم سقوط الكرة.
المرحلة الختامية	أن يتمكن التلميذ من العودة بالأجهزة الداخلية إلى حالتها الطبيعية	1/المشي مع التنفس العميق. 2/القيام بتمارين الاسترخاء. 3/التحية الرياضية. (د8)	العمل على الاسترخاء الجيد لأعضاء الجسم .	العودة إلى الحالة الطبيعية.

