



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Badis  
MOSTAGANEM

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية



مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية

اقترح برنامج تعليمي في ألعاب القوى للأطفال لتحسين  
بعض القدرات البدنية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية بعمر 8-  
10 سنوات

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

إشراف الأستاذ:

د. جعدم بن ذهبية

من إعداد الطلبة: تحت

- سليمان رحمة
- عيشور سهام
- حمداش مصطفى

السنة الجامعية: 2017/2016

# شكر و تقدير

وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله و المؤمنون

اللهم اكرمنا بنور الفهم و اخرجنا من ظلمات الوهم وزين اخلاقنا بالحلم و اجعلنا من الذين يستمعون القول فيتبعون احسنه.

عملا بقول الرسول صلى الله عليه و سلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

نشكر الله تعالى الذي وفقنا في إنهاء هذا العمل المتواضع ، و أتقدم بالشكر إلى كل من ساعدني في انجاز هذا البحث من قريب أو من بعيد و اخص بالذكر الأستاذ بن ذهبيبة بخدم الأستاذ المشرف على هذا البحث نقدم له جزيل الشكر على كل النصائح و التوجيهات التي قدمها لنا خلال مدة الانجاز فكلن نحم المشرف ، كما أتقدم بالشكر الجزيل لأساتذتنا الكرام أساتذة قسم التربية البدنية و الرياضية .

# الهداء

الحمد لله الذي تتم بفضلہ الصالحات و تنال بفضلہ أعلى الدرجات

اهدني ثمرة تعبدي إلهي من نزلت في حقهما الآية الكريمة: " و قضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و

بالحالدين إحسانا "

سورة الإسراء الآية - 23 -

أتقدم بهذا العمل المتواضع إلهي من رغبتي و شجعتي على طلب العلم و كانوا سبب نجاحي ، إلهي  
والداي الكريمين أطال الله في عمرهما اللذان لم يبخلن عليا حتى بدعواتهم لي بتوفيق و النجاح ،  
و أسأل الله المزيد من التوفيق حتى أعيدهما و لو ذرة من فضليهما علي .

إلهي أخوي محمد و إخوتي أسماء و نور الهدى

إلهي كل عائلة والي صغيرا و كبيرا و اخي بالذكر fodil

إلهي كل أساتذتي الكرام أساتذة قسم التربية البدنية و الرياضية

إلهي أساتذتي الكريم بن شاعة محمد

إلهي الأستاذ الكريم بلعاج

إلهي كل من يسعهم قلبي و لم تسعهم الورقة

دفعه 2016 م / 2017 م

سايماي رحمة

# الهداء

المهي لا يطيبه الليل إلا بشكره ولا يطيبه النهار إلا بطاعتك

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم و المعرفة و أماننا على أداء هذا الواجب و ووفقنا على انجاز

هذا العلم

إلى من قال فهما الله جل جلاله :

" و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا "

اهدي هذا العمل إلى :

من سهر الليالي من اجلي إلى نبع الحنان إلى أحبه قلبه دفعني إلى تخطي الصعوبات من اجل تحقيق أحلامي إلى من تعبت لراحتي و فرحت لفرحي و حزنت لحزني إلى اعلى امرأة في الوجود  
أمي العزيزة أطال الله في عمرها

إلى من ضحى بأعلى ما يملكه كي أصل إلى كي وصلت إليه إلى من كان السبب في وجودي  
إلى من علمني مبادئ الحياة و قيمتها أبي العزيز

إلى إخوتي و أخواتي : رشيدة، بن علي ، عمار ، محمد ، و الكتכות يزيد

إلى كل طلبة السنة الثالثة تخصص العاجب القوي

إلى كل أساتذة قسم التربية البدنية و الرياضية

دفعة 2017/2016

عيتور سهام

# الهدايا

الحمد لله الذي وفقنا في هذا ولم نكن لنصل إليه لو لا فضل الله علينا

إلى من سهرت الليالي على راحتى إلى من أرضعتني الحبه و العنان إلى التي لو أهديتها كنوز  
الدنيا ما أوفيتها حق رعايتها لي إلى الوجه الذي يشع بالحبه إلى من حملتني جنينا و أرضعتني طفلا  
و رختني شابا إلى من لا يمكن للكلمات أن توفى حقها " أمي العزيزة "

إلى من كان سندي و صد الأشواق عن دربي إلى الذي يشقى من أجل راحتى إلى من علمني  
حبه العمل و الأمانة والرجولة و الذي احترق كالشمعة ليضيء مسلكي " أبي العزيز "

إلى كل إخوتي و أخواتي

إلى أصدقائي: رضوان و حمداش محمد

أهدي هذا العمل

دفعة 2016م/2017م

حمداش محمد مصطفى

# ملخص البحث

عنوان الدراسة:

اقتراح برنامج تعليمي في العاب القوى للأطفال لتحسين بعض القدرات البدنية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية بعمر (8-10) سنة

تهدف الدراسة إلى إعداد برنامج تعليمي في العاب القوى للأطفال و التعرف على مدى تأثير هذا البرنامج التعليمي في تحسين بعض القدرات البدنية ( القوة الانفجارية لليدين والرجلين و السرعة ) للتلاميذ في المرحلة الابتدائية بعمر (8-10) سنوات، و لهذا افترض الطلبة الباحثون أن تطبيق البرنامج التعليمي المقترح في العاب القوى للأطفال له تأثير ايجابي في تنمية و تحسين صفتي القوة و السرعة لدى تلاميذ السنة الخامسة بعمر 8-10 سنوات ، و فقد احتوت عينة البحث على 30 تلميذ قسمت على عينتين ، 15 تلميذ من قسم السنة الخامسة ابتدائي (أ) في العينة التجريبية، و 15 تلميذ من قسم السنة الخامسة ابتدائي (ب) في العينة الضابطة . تم اختيارها بطريقة عشوائية . هذا بالاعتماد على المنهج التجريبي بالاستعمال الملاحظة ، الإلمام النظري، الاختبارات البدنية ، البرنامج التعليمي المقترح في العاب القوى للأطفال ، و الوسائل الإحصائية و في الأخير استخلص الطلبة الباحثون على ضوء الدراسة النظرية و الدراسة الميدانية و الدراسة الإحصائية للنتائج الخام ،وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين العينة الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية و أن البرنامج التعليمي المقترح في العاب القوى للأطفال كان له دور فعال في تنمية و تحسين صفتي القوة والسرعة لدى التلاميذ و من خلال ما أسفرت عنه نتائج البحث نوصي بضرورة إدراج نشاط العاب القوى للأطفال في برامج درس التربية الرياضية للمدارس الابتدائية لما لها من تأثير ايجابي في تحسين أهم القدرات البدنية للتلاميذ بعمر (8-10) سنوات. و ضرورة إجراء دراسات مشابهة أخرى على عينات أخرى .

## Résumer recherche très français

Titre de l'étude: Aqtrahabr.s. En athlétisme pour les enfants à Hussein certaines des capacités physiques des élèves à l'âge de l'école primaire (8-10 ans)

L'étude vise à développer un programme en athlétisme pour Otefalo de déterminer l'ampleur de l'impact de ce programme dans les capacités physiques Thasinbed (force et vitesse) pour les élèves en âge scolaire primaire (8-10 ans), ce qui suppose des étudiants, les chercheurs que le programme proposé dans l'application Jeux Alqoyllotefal a un effet positif dans l'amélioration de mon pouvoir de recette et les élèves Aserahldy cinquième Tlamivalsnh ans 8-10 ans, l'échantillon de recherche et contenait 30 élèves ont été répartis sur deux échantillons, 15 étudiants du Département de la cinquième année de l'enseignement primaire (a) dans l'échantillon expérimental, et 15 étudiants du Département de l'école primaire cinquième année ( b) dans l'échantillon de contrôle a été sélectionné de façon aléatoire d'une manière

Ceci, selon la méthode d'observation à usage expérimental, la connaissance des épreuves théoriques, physiques, le programme proposé en athlétisme pour les enfants, les méthodes statistiques et les chercheurs des étudiants à la lumière de l'étude théorique et étude sur le terrain (détermination de la portée et de l'expérience de base) et de l'étude statistique des résultats de brut, ayant statistiquement significative dans les tests post entre les différences d'échantillons expérimentaux et témoins en faveur de l'échantillon expérimental et que le programme proposé en athlétisme pour les enfants a contribué à améliorer la vitesse et la force de mes élèves de recettes et par les résultats des résultats de la recherche Nous recommandons que l'inclusion de l'activité d'athlétisme pour les enfants en cours d'éducation physique pour les programmes des écoles primaires en raison de leur impact positif

## Summarize the research in English

Study Title: Suggest a program in athletics for children to improve some of the physical abilities of pupils in the primary stage at the age of (8-10) years

The study aims to develop a program in athletics for Otefalo to identify the extent of the impact of this program in Thasinbed physical abilities (strength and speed) for pupils in primary school age (8-10 years), and this assumed students, the researchers that the proposed program in the Games application Alqoyllotefal has an effect positive in improving my recipe power and Aserahldy pupils fifth Tlamivalsnh aged 8-10 years, the research sample and it contained 30 pupils were divided on two samples, 15 students from the Department of the fifth year of primary schooling (a) in the experimental sample, and 15 students from the Department of the fifth year primary school ( b) in the control sample was selected randomly in a manner

This, depending on the experimental-use observation method, knowledge of the theoretical, physical tests, the proposed program in athletics for children, statistical methods and the students Alogirastkhals researchers in the light of the theoretical study and field study (scoping and basic experience) and statistical study of the results of crude, having statistically significant in the post tests between the experimental and control sample differences in favor of the experimental sample and that the proposed program in athletics for children was instrumental in improving the speed and force my recipe pupils and through the outcomes of the research results We recommend that the inclusion of athletics activity for children in physical education lesson for primary schools programs because of their positive impact in



قائمة الجداول :

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
02	يبين برنامج مسابقات العاب القوى للأطفال السنية	28
03	يبين الفروق المرفلوجية (الطول - الوزن - السن) بين العينتين بمقارنة المتوسطات الحسابية	53
04	يبين قيمة معامل ثبات الاختبار و ر الجدولية	58
05	يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات	59
06	يبين بعض الأهداف الإجرائية التي قام الطلبة الباحثون بتطبيقها على العينة التجريبية	66
07	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة السرعة " اختبار السرعة 20م "	77
08	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة السرعة " اختبار عدو 30 م من البداية المتحركة "	79
09	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة القوة الانفجارية للرجلين	80
10	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة قوة عضلات اليدين	82
11	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في صفة السرعة " اختبار السرعة 20م "	85
12	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في صفة السرعة " اختبار عدو 30 م من البداية المتحركة "	87
13	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في صفة القوة الانفجارية	89

	للرجلين	
90	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في صفة قوة عضلات اليدين	14
93	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة السرعة " اختبار السرعة 20 م "	15
95	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة السرعة " اختبار عدو 30 م من البداية المتحركة "	16
97	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة القوة الانفجارية	17
98	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة قوة عضلات اليدين	18
101	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة السرعة " اختبار السرعة 20 م "	19
103	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة السرعة " اختبار عدو 30 م من البداية المتحركة "	20
104	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة الانفجارية للرجلين	21
106	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة عضلات اليدين	22

61	يبيّن اختبار السرعة 20 م	01
62	يبيّن اختبار الوثب من الثبات	02
63	يبيّن اختبار رمي الكرة الطبية 1 كلغ	03
65	يبيّن اختبار عدو 30 م من البداية المتحركة	04
78	مخطط أعمدة يبيّن المتوسط الحسابي القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة السرعة " اختبار السرعة 20م "	05
80	مخطط أعمدة يبيّن المتوسط الحسابي القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة السرعة " اختبار عدو 30 م من البداية المتحركة "	06
81	مخطط أعمدة يبيّن المتوسط الحسابي القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة قوة الانفجارية للرجلين	07
83	مخطط أعمدة يبيّن المتوسط الحسابي القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة قوة عضلات اليدين	08
86	مخطط أعمدة يبيّن المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينتين الضابطة في صفة السرعة " اختبار السرعة 20 م "	09
88	مخطط أعمدة يبيّن المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينتين الضابطة في صفة السرعة " اختبار عدو 30 م من البداية المتحركة "	10
90	مخطط أعمدة يبيّن المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينتين الضابطة في صفة قوة انفجارية للرجلين	11

91	مخطط أعمدة يبيّن المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينتين الضابطة في صفة قوة عضلات اليدين	12
----	---	----

94	مخطط أعمدة يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينه التجريبية في صفة السرعة " اختبار السرعة 20 م "	13
96	مخطط أعمدة يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينه التجريبية في صفة السرعة " اختبار عدو 30 م "	14
98	مخطط أعمدة يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينه التجريبية في صفة القوة الانفجارية للرجلين	15
99	مخطط أعمدة يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينه التجريبية في صفة قوة عضلات اليدين	16
102	مخطط أعمدة يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في صفة السرعة " اختبار السرعة 20 م "	17
104	مخطط أعمدة يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في صفة السرعة " اختبار عدو 30 م من البداية المتحركة "	18
105	مخطط أعمدة يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في صفة القوة الانفجارية للرجلين	19
107	مخطط أعمدة يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في صفة قوة عضلات اليدين	20

ج.....الإهداء

د.....شكر و تقدير

ملخص البحث : باللغة العربية/الفرنسية/الانجليزية

ط.....قائمة الجداول

ي.....قائمة الأشكال

### قائمة المحتويات

#### التعريف بالبحث

02.....1- مقدمة

04.....2- مشكلة الدراسة

05.....3- فرضيات البحث

06.....4- أهداف البحث

أهمية 5-

06.....البحث

07.....6- مصطلحات البحث

09.....7- الدراسات المشابهة

18.....خاتمة

#### الباب الأول : الجانب النظري

#### الفصل الأول : العاب القوى

21.....تمهيد

- 22.....1-1- تعريف العاب القوى
- 22.....2-1- أهدافها و واجباتها
- 23.....3-1- أهمية العاب القوى
- 24.....4-1- العاب القوى للأطفال
- 25.....1-4-1- مفهوم مسابقات العاب القوى للأطفال
- 25.....2-4-1- تاريخ الابتكار
- 26.....3-4-1- أهداف العاب القوى للأطفال
- 27.....4-4-1- محتوى ألعاب القوى للأطفال
- 28.....5-4-1- برنامج مسابقات العاب القوى للأطفال السنية
- 31.....خاتمة

## الفصل الثاني

### اللياقة البدنية و الخصائص العمرية(8-10)سنة

- 33.....تمهيد
- 34.....1-2- تعريف القدرات البدنية
- 34.....2-2- أنواع القدرات البدنية
- 34.....1-2-2- القوة
- أنواع 1-1-2-2
- 35.....القوة
- 35.....2-1-2-2- أهمية القوة
- 36.....3-1-2-2- خصائص تطور القوة العضلية لدى الناشئين

36.....4-1-2-2-2 تنمية القوة العضلية لدى الناشئين

36.....2-2-2-2 السرعة

أنواع -1-2-2-2

37.....السرعة

38.....2-2-2-2 خصائص تكور السرعة لدى الناشئين

39.....3-2-2-2 تنمية السرعة لدى الناشئين

39.....3-2-2-2 التحمل

أنواع -1-3-2-2

39.....التحمل

40.....4-2-2-2 الرشاقة

أنواع -1-4-2-2

40.....الرشاقة

41.....5-2-2-2 المرونة

41.....1-5-2-2 أنواع المرونة

42.....تمهيد

42.....3-2- الخصائص العمرية (8-10) سنة

42.....1-3-2-1 مرحلة الطفولة المتوسطة

43.....1-1-3-2-1 النمو الجسمي

44.....2-1-3-2-2 النمو الفزيولوجي

44.....3-1-3-2-3 النمو الحركي

44.....	2-3-1-4- النمو الحسي.....
45.....	2-3-1-5- النمو العقلي .....
45.....	2-3-1-6- النمو الانفعالي.....
46.....	2-3-1-7- النمو الاجتماعي.....
47.....	خاتمة.....

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

50.....	تمهيد.....
51.....	1-1- المنهج العلمي المتبع.....
51.....	1-2- ضبط متغيرا الدراسة.....
52.....	1-3- عينة البحث.....
52.....	1-4- ضبط متغيرات أفراد العينة.....
53.....	1-5- مجالات البحث.....
54.....	1-5-1- المجال المكاني.....
54.....	1-5-2- المجال الزمني.....
54.....	1-5-3- المجال البشري.....
54.....	1-6- أدوات البحث.....
55.....	1-6-1- الملاحظة.....
55.....	1-6-2- التجربة.....



56.....	1-6-3- الدراسة الاستطلاعية.
56.....	1-6-4- الدراسة الأساسية.
57.....	1-7-7- التجربة الاستطلاعية.
57.....	1-7-1- قياس الثبات.
58.....	1-7-2- قياس الصدق.
60.....	1-7-3- موضوعية الاختبارات.
60.....	1-8-8- مواصفات الاختبارات البدنية.
60.....	1-8-1- اختبار السرعة 20 متر.
61.....	1-8-2- اختبار الوثب من الثبات.
63.....	1-8-3- اختبار رمي الكرة الطبية.
64.....	1-8-4- اختبار العدو 30 متر من البداية المتحركة.
65.....	1-9-9- تنظيم العمل الميداني مع العينة التجريبية.
69.....	1-10-10- المعالجة الإحصائية.
73.....	1-11-11- صعوبات البحث.
74.....	خاتمة.

## الفصل الثاني

### عرض النتائج و مناقشتها

76.....	تمهيد.
77.....	2-1- عرض و تحليل النتائج.

77.....	2-1-1- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث.
85.....	2-1-2- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة.
93.....	2-1-3- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية.
101.....	2-1-4- عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث.
109.....	خاتمة.

### الفصل الثالث

#### مناقشة الفرضيات - الاستنتاجات العامة و التوصيات

111.....	تمهيد.
112.....	3-1- مناقشة فرضيات البحث.
112.....	3-1-1- مناقشة فرضية البحث الأولى.
112.....	3-1-2- مناقشة فرضية البحث الثانية.
113.....	3-2- الاستنتاجات
114.....	3-3- الخاتمة العامة.
116.....	3-4- التوصيات.

#### المصادر و المراجع

#### الملاحق

# الفصل التمهيدى التعريف بالبحث

1- مقدمة البحث

2- مشكلة البحث

3- فرضيات البحث

4- أهداف البحث

5- أهمية البحث

6- التعريف بمصطلحات البحث

7- الدراسات السابقة و المشابه

## 1- مقدمة :

أن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحاضر يعد أحد الأسباب الرئيسة في تقدم الحياة البشرية وفي مختلف مجالاتها ومنها المجال الرياضي ، ألا أن هذا التقدم لا يتم إلا من خلال اختيار أفضل البرامج و الإمكانيات وتطبيقها مع استمرارية التخطيط العلمي المبرمج الذي يسعى إلى تحقيق أهداف الإنسان ومن ثم الوصول إلى هذا التقدم .

كما أكد فرويد أن مرحلة الطفولة من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان من الميلاد حتى البلوغ فهي بمثابة الركيزة الأساسية للبناء السليم والمتكامل للطفل وفي كافة المجالات المهارية والبدنية والمعرفية والنفسية والوجدانية، كما أنها تؤثر على سلوكه وشخصيته بكل إبعادها ، إلا أن الاهتمام بتنمية القدرات البدنية والحركية لدى الأطفال أصبحت من الأمور التي يهتم بها العلم الحديث من خلال العلاقة الوثيقة بينها وبين تطور الإنسان ، لذلك فإن هذا الاهتمام يتطلب إعدادا متكاملًا من مرحلة الطفولة حتى الوصول إلى أعلى المستويات وفي جميع النواحي العقلية والنفسية والبدنية والحركية والوجدانية. (حواشن، 2002 ، صفحة 37)

المرحلة الابتدائية هي الأساس في حياة الفرد، فيها يتم بناء الشخصية من الناحية الجسمية و النفسية، وهي تبني السلوك الذي يساعد التلميذ على التكامل السوي لمراحل النمو اللاحقة. وعليه تعد مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الإنسان لما لها من أثر واضح في حياته المستقبلية ، فكان لابد من الاهتمام بالمناهج التعليمية التي تساهم إسهاما فاعلا في تحقيق النمو المتكامل للطفل بشكل عام من خلال النشاط الحركي الذي تتطور فيه القدرات البدنية والحركية بشكل خاص ، وعليه يتطلب من المتخصصين والباحثين الاهتمام بتلاميذ المرحلة الابتدائية والعمل على إعداد مناهج تعليمية تساعد على إكسابهم تلك

## القدرات البدنية.

وبذلك وتكمن أهمية البحث الحالي في أهمية الجانب الذي يتصدى لدراسته، إذ هي

محاولة لوضع برنامج في العاب القوى للأطفال يساهم في مساعدة معلمي ومعلمات التربية الرياضية في نقل مختلف المهام أو الواجبات التعليمية وتوصيلها إلى تلاميذهم من اجل تطوير قدراتهم البدنية و اخص بالذكر القوة و السرعة، والتي قد تساعدهم على التفاعل بإيجابية، مما يساهم مستقبلا في زيادة تطوير تلك القدرات البدنية.

وقد اهتم الاتحاد الدولي لألعاب القوى بالأطفال و الناشئين و ذلك بوضع برنامج " العاب القوى للأطفال " " kid's athletic " كطريقة حديثة تعتمد في ذلك على مسابقات و العاب ترفيهية تساهم في تطوير صفات التلميذ البدنية و النفسية و المهارية بأسلوب علمي صحيح لكونهم يشكلون قاعدة عريضة لفرق الأكاير ، هذا ما دفع بنا إلى دراسة و تجريب برنامج تعليمي من خلال برنامج " العاب القوى للأطفال " في مدرسة ابتدائية محاولين إدماج الجانب الترفيهي مع المحافظة على خصوصية العاب القوى .

وهذا ما تطرقنا إليه في موضوع مذكرتنا هذه دراسة اثر برنامج مقترح في العاب القوى للأطفال لتطوير بعض القدرات البدنية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية .

وقد قمنا بتقسيم بحثنا إلى الفصل التمهيدي الذي هو عبارة عن مقدمة بحثنا ، و جانب نظري و آخر تطبيقي وصولا للاستنتاج العام و الخاتمة .

## 2- مشكلة البحث :

تماشياً مع التطورات والتوجيهات الجديدة في المرحلة الابتدائية كمراحل حرجة في عمر الناشئة ، كان لابد من الاهتمام بالنشاط البدني والذي هو جزء لا يتجزأ من المنهج العام في المرحلة الابتدائية ، وأن تنمية القدرات البدنية والحركية لدى التلاميذ أمر مهم في تطوير حياتهم المستقبلية .

ونظراً لمجهودات الطلبة الباحثين في متابعتهم للعملية الدراسية من خلال درس التربية الرياضية في المدارس وعدم إعطائه الاهتمام الكافي في إشباع رغبة التلاميذ في اللعب خلال الحصة و ممارسة الرياضة ، إضافة إلى قلة البحوث التي تهتم بالبرامج التعليمية لتطوير أهم القدرات البدنية والحركية لهذه المرحلة العمرية، الأمر الذي دفع الطلبة الباحثين إلى إقتراح حلا لهذه المشكلة من خلال اعتمادهما على إعداد برنامج في ألعاب القوى للأطفال لتطوير أهم القدرات البدنية للتلاميذ بعمر (8-10) سنوات، أكد المختصون أن الإعداد الجيد للتلميذ و بالأخص في هذه المرحلة يركز على تحسين و تنمية القدرات البدنية وذلك راجع إلى التطورات و التحولات المرفولوجية و الوظيفية التي تطرأ على التلميذ في هذه المرحلة ، لهذا وجب الاهتمام بالبرامج التعليمية لتلاميذ التي تحتوي على اللعب و الترفيه مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغا لتكون لها اثر ايجابي في تنمية القدرات البدنية عند التلاميذ في المرحلة الابتدائية .

ومن خلال بعض الدراسات السابقة و ما توصلت إليه من نتائج حول مدى فاعلية برنامج ألعاب القوى للأطفال و كذا بعض الزيارات الميدانية التي قمنا بها تبين لنا أن هذا البرنامج لا يطبق في المدارس الابتدائية ، مما دفع بطلب الباحثين إلى اقتراح هذا الموضوع من اجل الدراسة . ومن هذا المنطلق يمكن أن نصيغ تساؤلات الآتية :

تساؤل رئيسي:

1- هل للبرنامج التعليمي المقترح في العاب القوى للأطفال له أثر ايجابي في تحسين بعض عناصر القدرات البدنية (القوة، السرعة) لدى التلاميذ في المرحلة الابتدائية بعمر 8-10 سنوات .؟

التساؤلات الفرعية :

1- هل البرنامج التعليمي المقترح في العاب القوى للأطفال له اثر ايجابي في تحسين صفة القوة لدى للتلميذ في المرحلة الابتدائية من 8-10 سنوات ؟

2- هل البرنامج التعليمي المقترح في العاب القوى للأطفال له اثر ايجابي في تحسين صفة السرعة لدى التلميذ في المرحلة الابتدائية من 8-10 سنوات ؟

3- فرضيات البحث :

3-1-الفرضية العامة:

إن البرنامج التعليمي المقترح في العاب القوى للأطفال يساهم في تحسين بعض القدرات البدنية عند التلميذ في المرحلة الابتدائية من 8-10 سنوات .

3-2-الفرضيات الفرعية :

1- هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية لتحسين بعض القدرات البدنية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية بعمر (8-10) سنوات.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القدرات البدنية ( قوة ، السرعة ) لدى المجموعة الضابطة لدى القياس القبلي و البعدي .

#### 4- أهداف البحث:

1- إعداد برنامج تعليمي برنامج في العاب القوى للأطفال لتحسين أهم القدرات البدنية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية بعمر (8-10) سنوات .

2- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح في تحسين أهم القدرات البدنية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية بعمر (8-10) سنوات.

#### 5- أهمية البحث :

يعتبر موضوع بحثنا موضوع في غاية الأهمية نظرا لما تحمله الطفولة في الحاضر من مكانة متميزة في المجتمع ، و تسلط الضوء على واقع ممارسة التربية البدنية و الرياضية داخل المنظومة التربوية و في المدرسة على وجه الخصوص .

على هذا الأساس فمن الضروري البحث عن أنجع الوسائل و الطرق التي من شأنها أن تطور التلميذ من الناحية البدنية و تحقيق أهداف البرنامج التربوي التعليمي في الوسط المدرسي الابتدائي و إتباع خطواته لما تحتويه من العاب مختلفة و متنوعة بالاعتبار ها



وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية بصفة أولى و إضافة المرح و السرور و الترفيه مع مراعاة خصوصيات هذه الفئة العمرية .

من هذا المنطلق فكر الطلبة الباحثين في إعداد برنامج في العاب القوى للأطفال لما له من اثر ايجابي في تطوير و تنمية قدرات البدنية للتلميذ في المرحلة الابتدائية .

#### 6-التعريف بالمصطلحات:

القدرات البدنية :

التعريف الاصطلاحي :

أما القدرات البدنية فتعرف بأنها "القدرات التي لها علاقة بالحالة الفسيولوجية بشكل أساسي فنجد إن السرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية أما التحمل فله علاقة بالجهاز الدوري التنفسي في حين إن القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستتارة والمقطع العرضي للعضلة وأخيرا المرونة لها علاقة بمطاطية الأنسجة حول المفصل لتحديد المدى ([www.shbabnahda.com](http://www.shbabnahda.com)) الحركي للمفصل" .

التعريف الإجرائي:

تعني قدرة الفرد على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة دون اللجوء إلى توجيهات و مساعدة المختصين . مع تحقيق أفضل النتائج .

المرحلة الابتدائية :

هي مرحلة يكتسب فيها الطفل القواعد الأولى التي يقوم عليها بناء المعارف و النظريات الكبرى ، و يتلقى الطفل في هذه المرحلة تعليما موحدا ، و ينتقل التلميذ من سنة إلى أخرى انتقالا عاديا و فق نتائج الاختبارات الفصلية و تشرع مصلحة التوجيه المدرسي بمتابعة

التلميذ من السنة الأولى وفق معطيات النتائج يقدمها و يقترحها المعلمون ، فهي تعتبر مؤسسة عمومية تتمتع بالشخصية المعنوية أو وحدة تنظيمية تربوية تنشأ وفق الوزارة أو المديرية تمنح التربية أساسية مشتركة و مستمرة من السنة الأولى إلى السنة الخامسة ( مرسوم 76 ، 16-04-1976 )

**التعريف الإجرائي :**

هي مرحلة من عمر الطفل تمتد من 6-12 سنة يتلقى فيها التلميذ تعليماً أساسياً من خلال خمس سنوات محددة تربوياً .

**العاب القوى :**

**التعريف الاصطلاحي :**

هي تمارين و حركات رياضية تهدف إلى التنمية الجسدية المتناسقة للإنسان تماشياً مع التنمية الذهنية فهي تعتبر أساساً لجميع الألعاب الرياضية و عصب الدورات الأولمبية و مقياساً للقدرات البشرية و هي تحدي المسافة و الثقل . (رضوان، صفحة 76)

**التعريف الإجرائي :**

هي أساس الرياضات حيث أنها تشتمل على العديد من الفعاليات ( ركض ، المشي ، الوثب القفز الطويل و العالي و الرمي ) ترتكز على جانب المنافسة و الأمن و السلامة ، تستخدم مبادئها في جميع الرياضات .

**البرنامج :**

**التعريف الاصطلاحي :**

عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة سميت سلفاً (الحميد، 2001)

**التعريف الإجرائي :**

هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سابقا و ما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني و طرق التنفيذ و إمكانيات تحقيق هذه الخطة .

العاب القوى للأطفال :

التعريف الاصطلاحي :

سعى الاتحاد الدولي لألعاب القوى إلى اقتراح نضام العاب القوى للأطفال لتحفيز الأطفال على ممارسة العاب القوى و التعرف على فعاليتها المختلفة بطريقة سهلة و ممتعة عن تنظيم مسابقات في جميع الفعاليات الخاصة بالناشئين من جري . قفز ، رمي باستخدام مجموعة من الألعاب . (Gozzoli، 2002)

التعريف الإجرائي :

عبارة عن العاب تحتوى على فعاليات العدو و الرمي و القفز تتناسب مع مميزات و قدرات الأطفال الأقل من 15 سنة .

7- الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :

عرض الدراسات :

7-1- دراسة بن احمد محمد ( 2013-2014 )

اقتراح برنامج تدريبي لألعاب القوى للأطفال لتطوير بعض القدرات البدنية و الانجاز الرقمي في مسابقة العدو و الوثب و الرمي .

مشكلة البحث :

-هل نضام العاب القوى للأطفال لديه جانب ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية و الانجاز الرقمي لفعالية العاب القوى للمبتدئات 12-13 سنة ؟

-هل البرنامج التدريبي المقترح لألعاب القوى للأطفال لديه تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية ؟

- هل البرنامج التدريبي المقترح لألعاب القوى للأطفال لديه تأثير ايجابي في تحسين الانجاز الرقمي لبعض فعاليات العاب القوى للأطفال ؟

أهداف البحث :

1- تطبيق مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في تدريب الناشئين من 12-13 سنة لألعاب القوى لتطوير بعض القدرات البدنية و الانجاز الرقمي لبعض الفعاليات .

2- اقتراح برنامج تدريبي لفئة المبتدئات 12-13 سنة باستخدام نضام العاب القوى للأطفال لتطوير بعض القدرات البدنية .

3- اقتراح برنامج تدريبي للمبتدئات 12-13 سنة بالاستخدام نضام العاب القوى للأطفال لتطوير الانجاز الرقمي لبعض الفعاليات العاب القوى للأطفال .

الفرضيات :

- نضام العاب القوى للأطفال لديه جانب ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية و الانجاز الرقمي لفعاليات العاب القوى للمبتدئات 12-13 سنة .

-البرنامج التدريبي المقترح لألعاب القوى للأطفال لديه تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية .

- البرنامج التدريبي المقترح لألعاب القوى للأطفال لديه تأثير ايجابي في تحسين الانجاز الرقمي لبعض الفعاليات للمبتدئات لألعاب القوى للمبتدئات 12-13 سنة .

عينة البحث :

عينة من الرياضيين المبتدئات عددهم 24 عداة بعمر 12-13 سنة .

منهج البحث : تجريبي .

الوسائل الإحصائية :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل ارتباط بيرسون -الصدق الذاتي - اختبار الدلالة ت ستودنت .

أدوات البحث :

- الإلمام أُنضري حول موضوع البحث من خلال دراسة في كل المصادر و المراجع .

- الاستبيان الموجه إلى مدربي و رؤساء رابطات العاب القوى و أساتذة التربية البدنية و الرياضية في كل الأَطوار .

-قياس القامة و الغرض منه قياس طول القامة

الاستنتاجات :

- اظهر البرنامج التدريبي لألعاب القوى للأطفال تأثيرا ايجابيا على تطوير بعض القدرات البدنية .

- تطبيق برنامج العاب القوى للأطفال على فئة الناشئين لديه فعالية كبيرة على تطوير الانجاز الرقمي لبعض فعاليات العاب القوى .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية و هذا لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات مما يدل على نجاح البرنامج التدريبي .

- اهتمام المدربين ببرنامج العاب القوى للأطفال على فئة الناشئين لديه فعالية كبيرة في تطوير الانجاز الرقمي لبعض الفعاليات في العاب القوى .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية و هذا لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات مما يدل على نجاح البرنامج التدريبي .
- اهتمام المدربين ببرنامج العاب القوى للأطفال بتطبيقه في الحصص التدريبية .

الاقتراحات :

- إجراء بحوث مشابهة حول العلب القوى للأطفال في مجال التدريب الرياضي الخاص بالناشئين .
- ضم مشروع العاب القوى للأطفال إلى برامج التكوين بمعاهد التربية البدنية والرياضة بالجزائر لتكوين أساتذة و مدربين في مجال العاب القوى .
- تطبيق مشروع العاب القوى للأطفال في الوسط المدرسي .
- تنظيم مسابقات في العاب القوى للأطفال للتعريف بالعباب القوى .
- إجراء بحوث في المستقبل حول العاب القوى للأطفال و انتقاء المواهب الشابة في المدارس .

7-2- دراسة بوعرعار محمد الطاهر (2011):

اثر درس التربية البدنية و الرياضية على التحصيل الدراسي و بعض المهارات الحركية (الرشاقة والتوازن) لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

مشكلة البحث :

- ما هو اثر درس التربية البدنية و الرياضة على التحصيل الدراسي ؟

- ما هو اثر درس التربية البدنية و الرياضة على المهارات الحركية ؟

- ما هو اثر درس التربية البدنية و الرياضية على التحصيل الدراسي و بعض المهارات الحركية ؟

**أهداف البحث :**

- التعرف على اثر درس التربية البدنية و الرياضة على التحصيل الدراسي و بعض المهارات الحركية .

- التعرف على اثر درس التربية البدنية و الرياضة على المهارات الحركية في الرشاقة و التوازن .

- التعرف على اثر درس التربية البدنية و الرياضة على التحصيل الدراسي في بعض المواد

**فرضيات البحث :**

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى 0.5 في متوسطات القياس القبلي و البعدي عند مجموعة تجريبية في متغيرات التحصيل الدراسي و المهارات الحركية قيد البحث لصالح القياسات البعدية .

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين للتحصيل الدراسي لصالح المجموعة التجريبية .

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين للمهارات الحركية لصالح المجموعة التجريبية .

-توجد فروق في نسبة تحسين بين المجموعتين التجريبية الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

**عينة البحث :**

تكونت عينة البحث من خمسون تلميذ تتراوح أعمارهم ما بين 8-9 سنوات و تم اختيار العينة بطريقة العمدية حيث قسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين ضابطة و تجريبية و تتكون كل مجموعة من 25 تلميذ .

#### الاستنتاجات :

-توجد فروق معتبرة بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية عند درجة الحرية 24 و مستوى الدلالة 0.05 في اختبارات التحصيل الدراسي و المتمثلة في اللغة العربية و الرياضيات و اللغة الفرنسية و التاريخ و الجغرافيا و اختبارات المهارات الحركية المتمثلة في التوازن الثابت و اختبار الجري المكوكي و اختبار جري الزجراج لصالح الاختبارات البعديّة .

-لا توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة عند درجة حرية 24 و مستوى الدلالة 0.05 في اختبار التحصيل الدراسي و اختبارات المهارات الحركية .

#### التوصيات:

يجب أن تتضافر الجهود بين الأولياء و المجتمع و المدرسة من اجل مساعدة التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة .

-تدعيم وعي التلاميذ باهمية هذه المادة وذلك بالقيام بحصص نظرية خاصة بالتربية البدنية

7-3- مختار حفيظ و كافية لوهاب (2013):

العاب القوى للأطفال وسيلة ممتعة لتطوير بعض الصفات البدنية للأطفال 7-10 سنوات .

#### مشكلة البحث :

- هل العاب القوى للأطفال تعتبر كإمكانية ضرورة لتطوير بعض الصفات البدنية للأطفال 7-10 سنوات ؟

#### فرضيات البحث :



العب القوي للأطفال ضرورة لتنمية بعض الصفات البدنية للأطفال 7-10 سنة .

**عينة البحث :**

شملت عينة البحث 26 عداء من جنس الذكور 7-10 سنة مقسمة إلى عينتين قوام كل منها 13 رياضي .

**إجراءات البحث :**

تم استخدام المنهج التجريبي .

**أهم النتائج :**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني الحث و لصالح العينة التجريبية في جميع متغيرات البحث ( البني - الانجاز الرقمي )

7-4- دراسة سعيداني سمير و حلوي محمد فرق عبد العزيز (2005):

اثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بجري مسافات المتوسطة و الانجاز الرياضي (1000م-1200م).

**مشكلة البحث :**

- هل تأثر الوحدات التدريبية المقترحة تأثيرا ايجابيا على الصفات البدنية الخاصة بالعدائين ؟

-هل تأثر الوحدات التدريبية تأثيرا ايجابيا في تحسين مستوى الإنجاز الرياضي للعدائين ؟

**أهداف البحث :**

- معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير الصفات البدنية .

-معرفة الانجاز الرياضي لدى لاعبي العاب القوى للفئة العمرية ما بين 12-13 سنة في

مسابقات الجري 1000م- 1200م،

- معرفة مستوى الانجاز الرياضي الخاص بالفئة العمرية .

فرضيات البحث :

-الوحدات التدريبية اثر ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بجري المسافات المتوسطة .

-للوحدات التدريبية اثر ايجابي في تطوير مستوى الانجاز الرياضي للعدائين 1000م-1200م

عينة البحث :

أجريت هذه الدراسة على عدائين عداءات اختصاص المسافات المتوسطة حيث تكونت عينة البحث من 22 عداء و عداءة بمتوسط العمر 12-13 سنة .

استنتاجات:

على ضوء الدراسة التي قام بها الباحثون بدءا بالإلمام النظري لكل متطلبات موضوع البحث و النتائج الإحصائية المستخلصة من التجربة الاستطلاعية والأساسية و بعد المعالجة الإحصائية الحديثة استخلص الباحثون الاستنتاجات التالية :

-اظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على الصفات البدنية و الانجاز الرياضي في فعاليات جري المسافات المتوسطة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية و هذا لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات مما يدل على نجاح البرنامج التدريبي .

التوصيات :

يوصي الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي من اجل تنمية بعض الصفات البدنية والارتقاء بمستوى الأداء الحركي و الانجاز الرياضي لدى لاعبي العاب القوى .

- ضرورة العمل بأسس العلمية في تطبيق البرامج التدريبية .

التعليق على الدراسات:

اتفقت الدراسات المشابهة على عدة نقاط نذكر منها :

- الدور الفعال الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضة في المرحلة الابتدائية من ناحية الجانب البدني و نمو و تطور الطفل .

- ضرورة إدراج درس التربية البدنية و الرياضة في المرحلة الابتدائية .

- ضرورة وجود أستاذ التربية البدنية و الرياضة في المدارس لابتدائية .

- انجاز بحوث علمية تسلط الضوء على الرياضة المدرسية في المرحلة الابتدائية.

نقد الدراسات :

تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات المشابهة باستخدام منهج في العاب القوى فضلا عن الاتفاق معها من حيث المنهج التجريبي للبحث .

أما أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية مع الدراسات المشابهة من حيث حجم العينة إذ بلغ حجم عينة الدراسة الحالية 30 تلميذ من كلا الجنسين بعمر 8-10 سنوات أما الدراسات المشابهة بلغ حجم العينة كما يلي ك

-دراسة بوعرعار محمد الطاهر 2011: 25 تلميذا بعمر 8-9 سنوات .

-دراسة مختار حفيظ و كافية لوهاب 2013 : 26 عداء بعمر 7-10 سنوات .

-دراسة سعيداني سميرة و حلوي محمد فرق عبد العزيز 2005 : 22 عداء بعمر 12-13

سنة.

كذلك اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات المشابهة في الطرق و الوسائل المستعملة في تنمية القدرات البدنية إذ اعتمدت الدراسة الحالية على تحسين بعض القدرات البدنية عن طريق اقتراح منهج في العاب القوى للأطفال في حين الدراسات المشابهة مثل دراسة سعيداني سمير و خلوي محمد فرق عبد العزيز و دراسة بن احمد محمد اللذين اعتمدوا على وحدات تدريبية لتطوير القدرات البدنية . كذلك في الوسائل الإحصائية المستعملة على سبيل المثال دراسة بن احمد محمد استعمل الاستبيان إضافة إلى الوسائل الإحصائية الأخرى أما دراستنا اقتصرنا فقط على الاختبارات البدنية و الملاحظة و برنامج العاب القوى للأطفال .

خاتمة :

بعد اطلاعنا على الدراسات السابقة و المشابهة استطعنا أن نعرف و لو بعض الشيء عن موضوع بحثنا و الإمام بجوانبه المختلفة ، و هذا ما وضحته لنا هذه الدراسات ذات متغيرات واحدة مع موضوع بحثنا و ذلك جاء موضوع بحثنا في اقتراح منهج في العاب القوى للأطفال لتحسين بعض القدرات البدنية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية عمر 8-10 سنوات





# الباب الأول الدراسة النظرية



# الفصل الأول العاب القوى

تمهيد

1-1- تعريف العاب القوى

1-2- اهدافها وواجباتها

1-3- اهمية العاب القوى

1-4- العاب القوى للأطفال

خاتمة

## تمهيد:

ألعاب القوى من الرياضات العريقة التي مارسها الإنسان منذ القدم، حيث كان يقوم بأعمال لا إرادية مثل القفز والجري بسبب الطبيعة التي كان يعيش فيها مما خلق له التكامل البدني و المهاري والنفسي، الذي تدخل ضمن المهارات الأساسية التي يقوم بها الرياضي في جميع الاختصاصات. فهي تعتر القاعدة و الأساس للألعاب الرياضية الأخرى. (أحمد، 1997، صفحة 7)

وعليه سوف نتطرق في هذا الفصل إلى تعريف ألعاب القوى واختصاصاتها و أهدافها و نتطرق أيضا إلى ألعاب القوى للأطفال محتواه و أهدافه و برامجه.

**1.1. تعريف ألعاب القوى**

ألعاب القوى من الرياضات العريقة والنشاطات التي مارسها الإنسان منذ الأزل، وهي عصب الألعاب الأولمبية القديمة، وعروسة الألعاب الأولمبية الحديثة، كما تعتبر من أم الرياضات الأخرى، وتقاس بها الحضارات والشعوب، فضلا عن ذلك فإنها تخلق في الفرد التكامل البدني و المهاري والنفسي والأخلاقي، واعتبرت ألعاب القوى الرياضة الأساسية التي لم تكن الأولى في العالم، وكذلك ركنا مهما من أركان التعليم في مجال التربية العامة، فهي تدخل في جميع البرامج والتخصصات في جميع بقاع العالم.

وبالمفهوم العصري فإن ألعاب القوى تشمل المشي، الجري لمسافات طويلة مختلفة، والقفز بأنواعه (الطويل، العالي، الثلاثي، الزانة) والرمي (الجلّة، المطرقة، القرص، الرمح)، بالإضافة إلى سباقات التنافس المتعددة، العشارية للرجال والسباعية للنساء.

**2.1. أهدافها وواجباتها:**

- التطور الشامل المتعدد الجوانب للصفات البدنية الأساسية.

- تهذيب الأخلاق والإرادة عند الرياضي.

- نمو السمات الحقيقية والميول والرغبات عند الرياضيين.

- بناء قاعدة رياضية بمزاولة مختلف فعاليات ألعاب القوى

البحث على حب الوطن و الأرض عن طريق تحقيق مستوى أفضل لفعاليات ألعاب القوى .

(القيسي، محاضرات في تدؤيب ألعاب القوى، 1989)

### 3.1. أهمية ألعاب القوى:

أ- من الناحية التربوية:

تتجه البطولة في ألعاب القوى إلى اتجاه أخلاقي مثالي، حيث أنها منافسات لا يهزم فيها الفرد أمام الفرد الآخر، كما هو الحال في الألعاب والمنازلات الأخرى، إنما هي منافسات بين أفراد لإظهار كفاءتهم وقدرتهم ومهارتهم.

وهناك بعض المسابقات الأخرى التي تتطلب عناصر ذات أهمية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية السابقة الذكر، مثل سباقات الحواجز التي تتطلب المرونة أو مسابقات اللياقة البدنية المجتمعة، الأمر الذي يجعلها رياضة أساسية تخدم جميع الألعاب والمنازلات على اختلاف أنواعها.

ب- من الناحية الوظيفية: (ماكروف، 1976، صفحة 80)

ممارسة رياضة ألعاب القوى مثل الألعاب والرياضيات الأخرى، ترفع من الكفاءة والعمل للأجهزة الداخلية للجسم، بما يعود اللاعب على الحيوية والنشاط والقدرة على العمل بكفاءة عالية ورياضية كما هو معروف دائماً ترتبط بصفة الفرد العامة.

ج- من الناحية البدنية (ماكروف، 1976، صفحة 81)

إن مسابقات ألعاب القوى متعددة فهي تجمع بين السرعة والقوة والتحمل، كل هاته العناصر الأساسية للياقة البدنية على أن يقوم بتميتها بالتدريبات اليومية فالسرعة والقوة والتحمل من الخصائص البدنية التي قد تجتمع معا في بعض المسابقات .

تنمية القدرة اللاهوائية والهوائية.<sup>1</sup>

- تقوية الأربطة والأوتار العضلية والأنسجة الضمة.

- تغيرات سرعة حركة الإشارات العضلية.

د- من الناحية الحركية والمهارية:

يعتقد البعض أن مسابقات ألعاب القوى لا تحتاج إلى مهارات عالية بقدر ما تحتاج الألعاب والرياضيات الأخرى، فالجري والوثب من الألعاب الطبيعية التي يمارسها الأفراد في حياتهم العامة التي تحتاج من اللاعب الكثير من أجل إتقان طريقة أدائه الفني في تخصصه، ولكن العكس هو الصحيح لأن اللاعب أثناء تأدية مسابقاته يبذل أقصى مجهود ممكن في محاولته مع الاحتفاظ بأدائه المهاري الجيد وهذه معادلة صعبة، فاللاعب الجيم ناستيك أو الغطس لا يستفيد من كل مجهوده نظرا لأن النقطة التي حصل عليها تنسب إلى مهارته وليس لمقدار السرعة والقدرة التي يبذلها.

**4.1- العاب القوى للأطفال : kids athletic**

تتنافس الأطفال في العاب القوى غالبا ما يشبه نسحو مصغرة لبرامج الراشدين ، في الاندفاع نحو مدى مطابقة شروط المسابقة مع الشروط و المواصفات المثالية أو الثانوية ، كما حدث في العاب القوى للراشدين ، فانه غالبا ما يؤدي إلى تركيز لا داعي له على إجادة وتخصص الطفل في مسابقة واحدة، ومن الواضح إن تلك الأخلاق تتعرض بقاعدة عريضة لتطوير الفرص المناسبة للأطفال في مسابقات العاب الميدان و المضمار و التي قد تنتج عنها نتائج غير مشجعة لمعظم الأطفال المشتركين فقد يفوز طفل واحد بينما يخسر الآخريين .

**1-4-1- مفهوم مسابقات العاب القوى للأطفال :**

تتميز مسابقات العاب القوى للأطفال بإثارة كما أنها تقدم تمارين جديدة لمسابقات و مهام حركية مختلفة والتي تدار ضمن سباق الفرق في مواقع مختلفة من المكان المخصص للمسابقة علاوة على ذلك يمكن للكثير من الطفل المشاركة في اقرب منطقة ممكنة وضمن فترة زمنية محددة.

و يمكن من خلال مسابقات العاب القوى للأطفال يجلب الإثارة في ممارسة العاب القوى ، كما إن المسابقات الجديدة و المبتكرة تمكن الأطفال من استكشاف الأنشطة الأساسية ( العدو ، التحمل ، الوثب ، الدفع ) في جو من المرح و اللعب فالمتطلبات البدنية

بسيطة يمكن لأي طفل المشاركة فيها . (واينجمان، 2006، صفحة 7)

## 1-4-2- تاريخ الابتكار :

في ربيع سنة 2001 تولت مجموعة العمل الخاصة بمسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال المبادرة وطورت مفهوم مسابقات الأطفال الذي تبرز بوضوح الخروج عن نمط مسابقات العاب القوى التي يتبعها الراشدون ، وهذا المبدأ الموضح يعرف ب " العاب القوى للأطفال "

و بعد ذلك في عام 2005 ابتكر الاتحاد الدولي لألعاب القوى سياسة عالمية لألعاب القوى خاصة بالناشئين من 7 إلى 13 سنة و هذه السياسة تحتوي على جعل العاب القوى أكثر المسابقات الفردية التي تمارس في المدارس و كذا إتاحة الفرصة للأطفال في الانخراط ضمن النوادي و الرابطات و لإعدادهم مستقبلهم في العاب القوى بطرق مناسبة و فعالة .  
(واينجمان، 2006، صفحة 6)

## 1-4-3- أهداف العاب القوى للأطفال :

يوجد العديد من الأهداف التنظيمية لمفهوم العاب القوى للأطفال نوجزها فيما يلي :

- يمكن تنشيط عدد كبير من الأطفال في نفس الوقت .
- تجريب أشكال أساسية و متنوعة لحركات العاب القوى .
- تنوع متطلبات المهارة وفقا للمراحل السنية والقدرات التوافق الضرورية .
- إدخال روح المغامرة على البرنامج ، لفت النظر لمدى مناسبة العاب القوى للأطفال

- أن تركيب المسابقات و طريقة تسجيل النتائج تعتبر سهلة جدا و معتمدة على درجة

ترتيب الفرق

- عرض العاب القوى كمسابقة فرق مختلفة ( أولاد و بنات).

#### 1-4-4- محتوى العاب القوى للأطفال :

وهي كتالي :

-محاولة التعرف على فوائد التمارين المنتظمة بأنفسهم .

بتحسين الحالة الصحية : يعد تشجيع الأطفال المشاركة في الأنشطة الرياضية احد أهم

الأهداف التي تساعد على تحسين الحالة الصحية لهم على المدى البعيد ، وكما يتضح

أن الصحة البدنية تتحقق من خلال الحياة و التي يمكن تحقيقها من خلال قاعدة عامة

من أساسيات الحركة و الرغبة في المشاركة ف الأنشطة المتنوعة مدى الحياة ، فان

العاب القوى تعد من أكثر الأنشطة الرياضية ملائمة لترسيخ الأسس الصحية السليمة

للنشاط الحركي و لذا فقد تم تسمية مسابقات العاب القوى للأطفال لتوجه هذا التحدي

بتقديمها مهام مختلفة و منسقة و مرتبطة بالمراحل السنية .

أ. تحسين الناحية النفسية : تساعده في التخلص من التوتر و الإرهاق العصبي

ب. التفاعل الاجتماعي : تقوم العاب القوى للأطفال على التشجيع لبناء فريق و التفاعل

الاجتماعي بينهم.



ت. تنمية روح المغامرة : الهدف الرئيسي لألعاب القوى للأطفال هو التشويق الناتج عن

النتيجة النهائية و يعد تجريب المغامرة في حد ذاته حافزة ويمكنه مساعدة اللاعب

على لاستمرار في المسابقة

ث. 1-4-5- برامج مسابقات العاب القوى للأطفال السنية :

يتم تنفيذ مسابقات العاب القوى للأطفال في ثلاث مجموعات سنية حسب المقترح المقدم من

طرف الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى من مجموعة مسابقة الجري/العدو + الوثب + الرمي

-المجموعة الأولى : الأطفال في عمر 8-9 سنوات .

- المجموعة الثانية : الأطفال في عمر 10 - 11 سنة .

- المجموعة الثالثة : الأطفال في عمر 12 -13 سنة .

كما هو موضح في الجدول رقم 2:

جدول رقم 2 :يوضح برنامج المسابقات لألعاب القوى للأطفال السنية (واينجمان، 2006، صفحة 6)

المجموعات العمرية ( بالسنة)	8-7	12-9	12-11
مسابقة الجري / العدو			
العدو/الحواجز-على شكل تتابع مكوكي	+	+	
فورميلا الجري حول المنحنيات: العدو و الحواجز			+
فورميلا الجري حول المنحنيات " : عدو التتابع			+

			العدو/العدو المتعرج
+	+		حواجز
			فور ميلا 1 (عدو-حواجز-جري متعرج)
			سباق التحمل من سن 8 سنوات
			سباق التحمل المتقدم
			سباق 1000 متر تحمل
مسابقات الوثب			
			الوثب الطويل بالزانة

			الوثب الطويل بالزانة فوق حفرة رمال
			وثب الحبل
			الوثب الثلاثي من اقتراب قصير
			قفز القرصاء للأمام (الضفدعة)
			الحجل المتقاطع
			بداية جري قصيرة للوثب الطويل
			جري السلم

+	+	+	الوثب الثلاثي في منطقة محددة
+	+		الوثب الطويل بأداء جيد
مسابقات الرمي			
	+	+	الرمي لإصابة هدف
+			رمي الرمح للمراهقين
+	+		الرمي من الدوران
<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>إجمالي المسابقات</b>

## خاتمة :

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى أهمية العاب القوى لما تحتويه من مجالات عديدة متعلقة بمستوى الأداء و نوع الأداء الرياضي المتميز ، ذلك باعتبارها أم الرياضيات و ما تحمله من تنوع في الاختصاصات ، كما تطرقنا بالتفصيل إلى أهمية و محتوى برنامج العاب القوى للأطفال المقترح من طرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى.

# اللياقة البدنية و الخصائص العمرية (8-10) سنة

تمهيد

2-1- تعريف اللياقة البدنية

2-2- أنواع القدرات البدنية

2-3- خصائص المرحلة العمرية 8-10 سنوات

2-3-1- مرحلة الطفولة المتوسطة

خاتمة

### تمهيد

تعد القدرات البدنية و الحركية من المواضيع المهمة في المجال الرياضي حيث كانت و مازالت محور نقاش و جدل حول تحديد مكوناتها و كيفية التمييز بينها ،فلو أمعنا النظر في القدرات البنية و الحركية لوجدنا أن بعضها مرتبط بالحالة الفسيولوجية و النفسية بشكل كبير و البعض الآخر يعتمد على الجهاز العصبي المركزي و المحيطي من اجل التحكم بالحركة

و على هذا الأساس وضع العالم {كالا هو} القدرات التي تعتمد على الكفاية الفسيولوجية بالقدرات البدنية و تشمل " القوة ، السرعة، التحمل ، المرونة " ، أما القدرات التي لا تخضع إلى التغيير في الحالة الفسيولوجية و إنما في قدرة التحكم في الحركة و أن هذه القدرة تعتمد على استثمار الإحساس الحركي و استعمال الجهاز العصبي المركزي المحيطي من اجل التحكم في القدرات الحركية و تشمل " التوازن ، التوافق ، الدقة الحركية ، الرشاقة و المرونة الحركية " (خيون، 2002، صفحة 21)

## 2-1- تعريف القدرات البدنية :

تعرف القدرات البدنية بأنها القدرات التي لها علاقة بالحالة الفسيولوجية بشكل أساسي فنجد أن السرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية أما التحمل فله علاقة بالجهاز الدوري التنفسي في حين أن القوة لها علاقة بعدد بالوحدات الحركية و المقطع العرضي للعضلة و أخيرا المرونة لها علاقة بمطاطية الأنسجة حول المفصل لتحديد المدى الحركي للمفاصل ،

((1)www/shbabnahda/com)

وتكمن أهمية القدرات البدنية بأنها الوسيلة التي تمكن الفرد من أداء الحركات بكل ما تحتاجه من قوة و سرعة و مرونة و توافق و ذلك من خلال الخصائص الوظيفية و الحيوية للجسم.

## 2-2- أنواع القدرات البدنية:

### 2-2-1- القوة:

القوة صفة بدنية وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الانجاز و التفوق في اللعب ، و من العوامل الجسمية الهامة للانجاز ، و يعتبر الكثير من المختصين في التربية البدنية و الرياضة أن القوة العضلية مفتاح للنجاح و التقدم و أساس لتحقيق المستويات الصحيحة لمختلف الأنشطة الرياضية ، وهي إحدى الصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد و التي يمكن تتميتها لديه ، و يرى البعض أن عدم المقدرة على إظهار القوة يؤثر في الأداء المهاري ، و على هذا الأساس فإننا نرى صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للرياضة أو يسعى لاكتسابها من خلال الممارسة ، و نظرا للأهمية الكبيرة لهذه الصفة فقد تعددت لها التعاريف، (الصفارة، 1987، صفحة 158) و يرى علماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها

وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية

بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة و التحمل و الرشاقة ، كما يرى خبراء الاختبارات و المقاييس في التربية البدنية و الرياضية أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية قي القدرات البدنية العامة ، يمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقومات المختلفة (الداخلية و الخارجية) و مقاومتها . (البسيوني، صفحة 171)

#### 2-2-1-1-أنواع القوة :

يوجد ثلاث أنواع رئيسية اتفق عليها علماء التربية البدنية و الرياضية :

#### أ/ سرعة القوة :

و نقصد بها " مقدار العضلات في التغلب على المقومات بالاستخدام سرعة حركية عالية "

#### ب/ تحمل القوة :

و نقصد بها " المقدرة على التغلب على المقومات لفترات طويلة "

#### ج/ القوة العضلية القصوى :

و نقصد بها " اكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها " (حماد؛

مختار، 1993)

#### 2-2-1-2- أهمية القوة :

تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضيات و تتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

تسهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية مثل السرعة ، المرونة ، التحمل .

تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضيات .



2-2-1-3- خصائص تطور القوة العضلية لدى الناشئين :

اطهرت البحوث و الدراسات المخبرية وجود اختلاف القوة بين الذكور من الايئات في الأعمار المختلفة ، حيث يظهر تساوي القوة العضلية لدى الذكور و الايئات في عمر 10 سنوات ، أكدت بحوث كريستين 1985 و زيادة معدل القوة العضلية بتزايد العمر و تكون اقل عند الذكور من الايئات في عمر 11-12 سنة. (حسين، 1998، صفحة 203)

2-2-1-4- تنمية القوة العضلية للناشئين:

يستلزم الأمر ضرورة التذكير بقدر الإمكان بعمليات التعليم التي تهدف لتنمية القوة العضلية للناشئين في مختلف الأنشطة الرياضية نظرا لما تتطلبه هذه العملية من الوقت الكثير و نظرا لان هناك بعض المهارات الحركية التي تستلزم توافر عامل القوة العضلية لإمكان التقدم بحسن الأداء

إن الألعاب و الحركات التي تخدم القوة بإمكانها تطوير و تحسين كل الصفات البدنية للطفل، و لكن يجب اخذ بعين الاعتبار الخصوصيات الجسمية للطفل في هذا السن كالنمو ، hahn لان التدريب الحمولة الثقيلة خطير جدا و يتسبب بخسائر بدل النتائج المرضية ( 1991، صفحة 127)

2-2-2- السرعة:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن (الشاطي، صفحة 180 \_ 193)

2-2-2-1- أنواع السرعة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

أ . السرعة الدورية:

و تعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه (الكاتب، 1980، صفحة 48).

ب . سرعة رد الفعل :

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن (Weineck، 1992، صفحة 337) ، و بالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز و الركض و الضرب و الانتباه نحو مؤثرات خارجية ، و يمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب، أما فيما يخص رد الفعل

الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل، ويمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال

الصغار من خلال الفروق التي تظهر بينهم مبكرا، كما انه يشكل أساس رد الفعل

المكتسب (ناجي، 1976، صفحة 56)

ج . السرعة الانتقالية:

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترو زمنية. (الجبار،

1984، صفحة 48)

د . سرعة الحركة ( الأداء ):

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن (حمادة، صفحة 220)

و يؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

- سرعة انقباض و تقلص العضلات .

- نسبة طول الأطراف إلى الجذع .

- نوعية الألياف العضلية و التوافق .

- قابلية التلبية و رد الفعل في البداية .

2-2-2-2- خصائص تطور السرعة للناشئين:

تزداد قابلية سرعة التعلم الحركي، و تطور في الأداء الحركي الرياضي النوعي في هذه

المرحلة فضلا عن حل العديد من الواجبات الحركية يتطور الركض حيث يصل إلى الأداء

بشكل سريع ، و يتمكن الطفل من اكتساب الدقة بين السيطرة على العديد من الألعاب و

الفعاليات الحركية ، فنجاح حل الواجبات الحركية يعد من معايير الألعاب و الفعاليات

الحركية و خاصة العاب المضمار و الميدان ، يحدث تطور القوة و السرعة لكلا الجنسين و تزداد بقوة عند الذكور (حسين، 1998، صفحة 133\_ 134)

#### 2-2-2-3- تنمية السرعة عند الناشئين:

يرى rezmok- relmemts- relhom أن في السنوات المدرسية الأولى من عمر الطفل يتم فيها اكبر تطور للتوتر وسرعة الحركة ، فيجب إذا الأخذ بعين الاعتبار التطور العام للعوامل البدنية للطفل، و اللجوء أكثر إلى تمارين السرعة و التركيز أكثر على التمارين التي تتطلب الاستجابة السريعة و التمارين التي تتطلب قدرات عالية من التوافق الحركي و على التسارع وسرعة الحركة . (wieneck، 1986، صفحة 91)

#### 2-2-3- التحمل :

هذا المصطلح يعني قدرة الفرد على استخدام العضلات المختلفة بشكل سليم متناقص ، لان كل النشطة الرياضية غالبا ما تحتاج إلى مجهود عضلي و ذلك حتى يتم تنفيذ التمرينات بشكل سليم .

و كذا في أنشطة العاب القوى التي تشتمل على حمل الثقل على اليد و أيضا في الكرة الطائرة تمرينات الكرة و استلامها و قذفها تحتاج إلى مجهود عضلي من الجزء الأعلى من الجسم ، (فهيم، 2004، صفحة 34).

#### 2-2-3-1- أنواع التحمل :

أ . التحمل العام:

هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأى الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا إن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب. (قدوس، 1977، صفحة 68)

ب . التحمل الخاص:

يعرفه " رياتشكوف" انه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة " (،، 1984 ).

2-2-4- الرشاقة :

يعرف ماينل الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (thil، 1977، صفحة 197)

و عليه فان الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه في الهواء أو على الأرض لنجاح الحركة .

2-2-4-1- أنواع الرشاقة :

أولاً: الرشاقة العامة : وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية وتشير أيضا إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع و الاختلاف و التعدد بدقة و انسيابية و توقيت سليم (حمادة ,التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط ، تطبيق ، قيادة , 2001 , p. 200)

ثانيا : الرشاقة الخاصة :

ترتبط بخصائص المهارات الحركية الأساسية من خلال تكرار أداء تلك المهارات المختلفة بدقة عالية . (الجيلالي، 2001 ، صفحة 485)

2-2-5- مفهوم المرونة :

المرونة مصطلح يطلق على المفاصل ، حيث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي ، و من الأخطاء الشائعة استخدام هذا الاصطلاح لوصف مدى العضلات فمن الأنسب أن نستخدم لذلك مصطلح المطاطية ، وتعد المطاطية احد العوامل المؤثرة في المرونة (حساسين ا.، 6004/1456، صفحة 261 )

و تعرف المرونة كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير و تبعا لذلك فان الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات .

2-2-5-1- أنواع المرونة:

المرونة العامة و المرونة الخاصة و المرونة الايجابية و المرونة السلبية .

## تمهيد

عند دخول التلاميذ إلى المدارس تبدأ أهم المراحل لعملية التعلم المنظمة و الهادفة .  
و بالرغم من إن المستوى السني للتلاميذ متقارب لكننا نلاحظ فروق في النمو و في التعليم  
ترجع إلى مرحلة ما قبل المدرسة ، أن بعض التلاميذ الذين كانوا في الحضانة و رياض  
الأطفال مثلا تعودوا النظام و بعض طرق التعامل بينما نجد أن الأطفال الآخرين لم يتعودوا  
على هذه العادات بعد .

كذلك نجد الفروق أيضا أثناء اللعب فبعض منهم يستطيع أن يؤدي بعض الواجبات التي  
تطلب منهم و لكن البعض الآخر ما زال لا يستطيع أدائها على الوجه الأكمل . (فهيم،  
2004، صفحة 195)

2-3- خصائص المرحلة العمرية من 8-10 سنوات :

2-3-1- مرحلة الطفولة المتوسطة :

تبدأ هذه المرحلة من 6-10 سنوات و يسميها عدد من الباحثين بالمرحلة الابتدائية الأولى ،  
حيث يدخل الطفل في هذه المرحلة المدرسة الابتدائية ، و في هذه المرحلة تتسع الأفاق  
المعرفية العقلية للطفل و يتعلم المهارات الاكاديمية المختلفة ، كما يتعلم المهارات الجسمية  
اللزامة للألعاب و ألوان النشاط العادية ، و تتضح في هذه المرحلة كذلك فردية الطفل و  
سعيه وراء الاتجاهات السليمة نحو ذاته و تتسع دائرة علاقاته الاجتماعية فينضم

إلى جماعات جديدة و تطرد عملية التنشئة الاجتماعية و تزداد استقلاليته عن والديه و أسرته . (ملحم، 2011\_1432، صفحة 298)

تتوسط مرحلة الطفولة المتوسطة مرحلتين أولهما : مرحلة الطفولة المبكرة و ثانيهما مرحلة الطفولة المتأخرة ، حيث تضع الطفل على مشارف المراهقة هي تعني دراسيا طفل الصفوف الثلاثة الأولى من لمرحلة الابتدائية ، و يشعر الطفل في هذه المرحلة باختلاف عن من هم اصغر منه سنا لذا يحدد **جنكنز** خصائص هذه المرحلة بشكل عام كما يلي :

يستمر نمو الطفل في استقلال عن غيره رغبة في تحقيق الذات وسط عالم الكبار .  
تزداد القدوة و الثقة في هذه المرحلة نظرا لنمو الإمكانيات الجسمية و العضلية الدقيقة  
-الطفل في هذه المرحلة يهتم بالماضي بدلا من الحاضر و المستقبل و يزداد فهمه للزمن  
شيئا فشيئا. يبدأ في الاهتمام برأي الأصدقاء فيه ، أي أن إرضاء الأصدقاء عنده أهم من إرضاء الإباء أو الكبار (سرية، 2004\_1424، صفحة 97\_98)

### 2-3-1-1- النمو الجسمي

في هذه المرحلة يلاحظ على الطفل انه يستمر في نموه الجسمي و لكن ببطء يقابله نمو سريع للذات ، كما تتغير الملامح العامة التي تميز شكل الجسم في المرحلة السابقة ، فتستمر التغيرات الجسمية لدى الطفل في هذه المرحلة و هذه التغيرات تكون في النسب الجسمية و ليس في زيادة الحجم ، و تبدأ سرعة النمو الجسمي في التباطؤ .



أما في الوزن فيكاد الجنسين أن يتساويان مع نهاية هذه المرحلة (ملحم، الاسس النفسية لنمو الطفولة المبكرة، 2011\_1432، صفحة 298\_299)

#### 2-1-3-2- النمو الفسيولوجي :

يستمر النمو الفسيولوجي للطفل فيتزايد ضغط الدم ، ويتناقص معدل نبض القلب و يزداد طول الألياف العصبية و عدد الوصلات العصبية و يحتاج الطفل إلى مزيد من الغذاء لتلبية نموه ، و تقل عدد ساعات النمو بالتدرج و تكون ساعات النمو لديه حوالي 11 ساعة يوميا (ملحم س.، 2011\_1432، صفحة 298\_299)

#### 2-1-3-3- النمو الحركي:

يزداد نشاط الطفل في هذه المرحلة كما يزداد نموه الحركي فتتمو عضلات الطفل الكبيرة و الصغيرة ، و يحب الطفل العمل اليدوي و يميل إلى ترتيب الأشياء و امتلاك ما تقع عليه يده ، و يلاحظ على الطفل في هذه المرحلة امتلاك المهارات الجسمية و الحركية اللازمة للألعاب مثل لعب و الكرة و مثل الجري و التسلق و الرفس و نط الحبل ... (ملحم س.، الاسس النفسية لنمو الطفولة المبكرة، 2011\_1432، صفحة 300)

#### 2-1-3-4- النمو الحسي :

يلاحظ على الطفل في هذه المرحلة إدراكه للزمن و هو في السابعة من العمر ، و في سن الثامنة يدرك الشهور كما يدرك الساعة و الدقيقة و الأسبوع و الشهر و ينمو لديه

إدراك المسافات و يدرك اللون و يكزن قادر على التمييز بين الحروف الهجائية المختلفة ،و يستمر السمع في النمو لكنه لا يصل إلى النضج التام ، و يعاني حوالي 80% من أطفال هذه المرحلة من طول النظر بينما يعاني 3% أطفال هذه المرحلة من قصر في النظر.

أطفال هذه المرحلة يجدون صعوبة في فهم العلاقات بين الفئات ، و يضل الخال كذلك حتى فترو متأخرة قليلا . (ملحم س.، الاسس النفسية لنمو الطفولة المبكرة، 2011\_1432، صفحة 301)

#### 2-3-1-5- النمو العقلي :

و مع انتقال الطفل من حياة البيت إلى المدرسة، فانه يدخل في حياة جديدة مليئة بالخبرات و تعتبر هذه المرحلة بداية رحلة تعليمية طويلة تنتهي بوصول الطفل الى مرحلة الرشد ، و تلعب المدرسة دورا هاما و فاعلا في حياة الطفل و تكسبه كثيرا من أنماط السلوك الجديد ، و من مظاهر النمو العقلي في هذه المرحلة أن الطفل يتعلم المهارات الأساسية في القراءة و الكتابة و الحساب ، و تنمو لديه حبه للقصص و اهتمامه بالنشاط ، (ملحم س.، الاسس النفسية لنمو الطفولة المبكرة، 2011\_1432، صفحة 303)

#### 2-3-1-6- النمو الانفعالي :

تلعب الأسرة و المدرسة دورا بارزا في تعليم سلوك الانفعال لدى الأطفال في هذه السن نتيجة لاتساع دائرة تواصل الطفل بالعالم الخارجي و إحاطته بإفراد و جماعات جديدة يكسبونه العديد من المواقف لانفعالية المتباينة ، و كذلك ميل الطفل إلى التنافس و العدوانية و العناد ، حيث تسعة المدرسة في هذه المرحلة إلى ضبط سلوك المنافسة و العدوان لديه ليتحول بالتدريج إلى صداقات له. (ملحم س.، الاسس النفسية لنمو الطفولة المبكرة، 2011\_ 1432، صفحة 307)

#### 2-3-1-7- النمو الاجتماعي :

يتطور النمو الاجتماعي لدى أطفال هذه المرحلة و يتضح الفرق بين الجنسين في هذه السن و يزداد تعلم الطفل لدوره الجنسي ، فيتجه الأطفال الذكور نحو الخشونة والاستقلالية بينما تتجه الإبنات نحو الرقة والليونة و التعاون مع الذكور في مختلف الأنشطة و يتأثر النمو لاجتماعي في هذه المرحلة بعملية التنشئة الاجتماعية التي تتولى المدرسة الدور الرئيسي فيها ، فهي المسئولة الأولى في هذه السن عن البناء الاجتماعي للطفل الذي يتأثر بدوره بمعلميه و علاقته مع أقرانه في المدرسة بالعلاقة بين المدرسة و أسرته و كذلك بأعمار معلميه و جنسهم و حالاتهم الاجتماعية و شخصياتهم .

. (ملحم س.، الاسس النفسية لنمو الطفولة المبكرة، 2011\_ 1432، صفحة 308)

الخاتمة :

إن الممارسة الرياضية عند الأطفال واجبة و لا يمكن للطفل الاستغناء عنها و لكن هذه الممارسة إذا زادت عن حدها قد تصبح عائقا عوض أن تكون ضرورة طبيعية ( إذا زاد الشيء عن حده انقلب إلى ضده ) ، فالطفل منذ ولادته هو في حالة نمو دائمة و من مختلف الجوانب الفسيولوجية ، النفسية ، العقلية ، البدنية و الاجتماعية ، فتطبيق المنهج الذي يتناسب و المرحلة العمرية يمكن أن يكون ايجابيا إذا كان يسير وفق هذا التناغم و يساهم في عملية النمو عوض إعاقتها .

فقد تطرقنا في هذا الفصل إلى تحديد مختلف المصطلحات الخاصة بالنمو و اللياقة البدنية و تمييزها عند الطفل.

# الباب الثاني الدراسة التطبيقية

## تمهيد

1-1- المنهج العلمي المتبع

1-2- ضبط متغيرات الدراسة

1-3- عينة البحث

1-4- ضبط متغيرات أفراد العينة

1-5- مجالات البحث

1-6- أدوات البحث

1-7- التجربة الاستطلاعية

1-8- مواصفات الاختبارات البدنية

1-9- تنظيم العمل الميداني

1-10- المعالجة الإحصائية

1-11- صعوبات البحث

خاتمة

## تمهيد :

إن أهمية أي دراسة و دقتها تكمن في التحقق من الفرضيات التي وضعها الباحث من خلال إخضاعها إلى التجريب ميدانيا و ذلك من خلال استخدام مجموعة من المواد العلمية مع الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم و الأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها الباحث في عملية بحثه و حسن استخدام الوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج و معارف دقيقة دائمة الصلاحية و من هذا الأساس و بعد دراستنا للجانب النظري نتطرق إلى الجانب التطبيقي و ذلك بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق تجريب البرنامج على التلاميذ قسم السنة الخامسة في المدرسة الابتدائية ببلشير حمو بولاية مستغانم و الذي يتمحور حول الفرضيات التي قمنا بها و يشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين كتالي :

- الفصل الأول و يشمل الطرق المنهجية للبحث و التي تشمل على الدراسة الاستطلاعية و كذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة ، كما اشتمل على عينة البحث و كيفية اختيارها و المنهج المستخدم و أدوات الدراسة و كذا إجراء التطبيق الميداني و حدود الدراسة .

- أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها في ضوء الفرضيات وصولا إلى خلاصة عامة للبحث .

## 1-1- المنهج العلمي المتبع :

من أهم المراحل المهمة في عملية البحث هي اختيار المنهج المناسب الذي يحدد كيفية جمع البيانات حول الموضوع المدروس ومن خلال موضوع بحثنا تحت عنوان اقتراح برنامج تعليمي في العاب القوى للأطفال لتنمية بعض القدرات البدنية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية بعمر 8-10 سنوات لاحظنا أن المنهج الذي يتناسب مع هذه الدراسة هو المنهج التجريبي ذلك لملائمته مع متطلبات البحث .

و هو اقرب المناهج العلمية لحل المشكلات بالطريقة العلمية و التجريب سواء تم العمل في قاعة الدراسة أو في أي مكان آخر وهو محاولة ضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة المتغير أو المتغيرات التابعة في تجربة ما عدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث و يغيره على نحو معين بقصد تحديد و قياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة (الكبيسي، 2004، صفحة 59)

تعرف التجربة بأنها تغيير متعمد ومضبوط للشروط محددة لحادث ما و ملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها . (دالين، 1985، صفحة 375)

و بذلك فان التجربة ليست مجرد ملاحظة أو جمع البيانات بل هي ملاحظة موجهة هادفة .

## 1-2- ضبط متغيرات الدراسة :

إن الهدف من ضبط المتغيرات في الدراسة الميدانية هو التحكم فيها قدر المستطاع من جهة و عزل المتغيرات الداخلية من جهة أخرى ، و قد تم ضبط المتغيرات كالتالي :

أ/ المتغير المستقل : و هو البرنامج التعليمي المقترح في العاب القوى للأطفال و قد تم تطبيقه على



العينات التالية :

- العينة الشاهدة ( الضابطة ) : تكونت من 15 تلميذ من قسم السنة الخامسة ابتدائي .

- العينة التجريبية : تكونت من 15 تلميذ من قسم السنة الخامسة ابتدائي .

ب/ المتغير التابع : تمثل في بعض القدرات الدنية ( السرعة و القوة ) تم قياسها عن طريق اختبارات ذات صدق و ثبات لمعرفة مدى تأثير المتغير المستقل عليها .

### 1-3- عينة البحث و كيفية اختيارها :

العينة هي النموذج الذي تجرى عليه الدراسة و لقد تم اختيارها عشوائيا ذلك لما تتطلبه متغيرات الدراسة و كذا إمكانية استيعابهم وتفاعلهم مع البرنامج والاختبارات ، حيث بلغ حجم العينة الكلي 30 تلميذ مقسمين إلى عينتين كتالي :

- عينة تجريبية تكونت من 15 تلميذ صف السنة الخامسة ابتدائي بعمر 8-10 سنوات بمدرسة ابتدائية بلبشير حمو بمستغانم حي 600 مسكن خروبة .

- عينة ضابطة ( شاهدة ) تكونت من 15 تلميذ صف السنة الخامسة ابتدائي بعمر 8-10 سنوات بمدرسة ابتدائية بلبشير حمو بمستغانم حي 600 مسكن خروبة .

### 1-4- ضبط المتغيرات لأفراد العينة : تم ضبط المتغيرات على النحو التالي :

- إبعاد التلاميذ المنخرطين في الأندية مع الإشراف على العينة شخصيا أثناء الاختبارات.

- العينة المبحوثة من نفس السن و من نفس الجنس ( ذكور )

- قام الطلبة الباحثون اخذ جميع الاحتياطات اللازمة لتفادي وقوع الحوادث أو الاصابات.

- وسائل القياس المستخدمة لم يجرى عليها أي تعديل في مراحل أداء الاختبارات .
- مراعاة تجانس العينة من حيث الطول و الوزن و الجوانب البدنية .
- وقت إجراء الاختبارات البدنية و الحصص التعليمية بنفس الوسائل .
- تنفيذ الاختبارات على العينتين يكون في ظروف مناخية متقاربة من حيث درجة الحرارة .
- يتم إبعاد كل تلميذ يغيب لمدة ثلاث حصص متتالية و ذلك من أجل استمرارية في العمل و تحقيق نتائج دقيقة .
- تم اختيار الاختبارات البدنية بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر و المراجع.
- كانت القياسات بالنسبة للفروقات المرفولوجية متقاربة للعينتين :

عن طريق استخدام معامل الالتواء نجد :

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع+	المنوال	معامل الالتواء
طول	سم	125.445	2.698	124.50	0.350
الوزن	كغ	22.574	2.015	21.25	0.657
العمر	سنة	8.416	0.227	8.3	0.511

جدول رقم(03) يبين الفروق المرفولوجية ( طول و الوزن و العمر ) بين العينتين بمقارنة المتوسطات الحسابية .

يبين الجدول أن قيم معامل الالتواء تنحصر بين +1 مما يدل على تجانس أفراد العينة البحث في هذه المتغيرات أي بمعنى اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم .

## 1-5- مجلات البحث :

## 1-5-1- المجال المكاني :

قمنا بتطبيق البرنامج على تلاميذ قسم السنة الخامسة ابتدائي في الساحة الخارجية بمدرسة بلبشير حمو .حي 600 مسكن خروية بولاية مستغانم.

- أما التجربة الاستطلاعية أنجزت على عينة أخرى من قسم السنة الخامسة في نفس الابتدائية .

## 1-5-2- المجال الزمني :

لقد طبقنا البرنامج ابتداء من يوم الاثنين 27-02-2017 إلى غاية يوم الاثنين 24-04-2017 أما الجانب النظري فبدأناه من شهر سبتمبر و أنهيناه في شهر فيفري .

أما التجربة الاستطلاعية امتدت من يوم الاثنين 06-02-2017 و أعيدت بعد أسبوع في يوم الاثنين 13-02-2017 .

أما الاختبارات القبلية فكانت يوم الاثنين 20-02-2017 و كانت الاختبارات البعدية يوم الأحد في 30-04-2017

أما تحليل النتائج فكانت في شهر ماي.

## 1-5-3- المجال البشري :

تتكون عينة البحث من 30 تلميذ بعمر 8-10 سنوات تم اختيارهم بصفة عشوائية من أقسام السنة الخامسة بمدرسة بلبشير حمو ، بحيث 15 تلميذ اختبروا كعينة تجريبية و 15 تلميذ أخرى اختبروا كعينة شاهدة ، العينات من نفس الجنس تتراوح أعمارهم من 8-10 سنوات .

1-6- أدوات البحث :

لقد استخدم الباحثون لأجل انجاز بحثهم على نحو أفضل وتحقيق لأهدافهم المنشودة مجموعة من الأدوات التالية :

1-6-1- الملاحظة :

و هي أول ما يبدأ به الباحث في بحثه فهي المشاهدة الدقيقة للظواهر أو الوقائع الجزئية الموجودة في العالم الخارجي أو في الطبيعة .

1-6-2- التجربة :

تعتبر التجربة في معناها العام ملاحظة الظاهرة بعد تعديلها كثيرا أو قليلا عن طريق بعض الظروف التي نستنتجها نحن .

- إضافة إلى ذلك لجأ الطلبة الباحثون إلى :

- الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل من المصادر و المراجع المجالات ، المحاضرات و الملتقيات العلمية .

- استخدام انسب الاختبارات التي تقيس بصدق و ثبات وموضوعية المتغير الناتج قياسه و المتمثل في بعض القدرات البدنية ( القوة و السرعة ) للتلاميذ بعمر 8-10 سنوات بالعباب القوى للأطفال و التي تمثلت هذه الاختبارات فيما يلي :

1- اختبار السرعة 20 م

2- اختبار الوثب من الثبات .

3- اختبار رمي الكرة الطبية .

4- اختبار العدو 30 م من البداية المتحركة .

كما تطلبت انجاز هذه الاختبارات استخدام الوسائل التالية :

- عداد الكتروني .
- شريط قياس .
- الشواخص لتحديد مضمار الجري .
- كرات طبية بوزن 1كلغ
- صافرة .

1-6-3 التجربة الاستطلاعية :

1-6-4- الدراسة الأساسية :

أنجزت هذه التجربة على عينة من تلاميذ ذكور السن مابين 8-10 سنوات بلغ حجمها 30 تلميذ مقسمة على مجموعتين كل منها 15 تلميذ حيث تمثل إحداهما العينة الضابطة و الأخرى العينة التجريبية .

1-6-5 الوسائل الإحصائية :

لقد اعتمد الطلبة الباحثون خلال إصدارهم للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية والأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى درجات معيارية بغرض الاستناد عليها في إصدار الأحكام الموضوعية حول النتائج المتحصل عليها . وتم ذلك من خلال استخدام مجموعة من الوسائل الإحصائية التالية :

- مقاييس النزعة المركزية و المتمثل في الوسط الحسابي .
- مقاييس التشتت و المتمثل في الانحراف المعياري .
- مقاييس الدلالة متمثل في اختبار T. Test

- مقاييس العلاقة بين المتغيرات الارتباط و تمثلت في معامل ارتباط ليرسون .

### 1-7- التجربة الاستطلاعية :

قام الطلبة الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين 2017/02/06 في تمام الساعة 14:30 إلى غاية يوم الاثنين 2017/02/13 على عينة من خارج عينة البحث و عددها 10 تلاميذ (ايناث) 8-10 سنوات و الهدف من القيام بهذه التجربة هو :

- التعرف على الصعبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية .
- إمكانية تطبيق برنامج العاب القوى للأطفال على هذه الفئة من التلاميذ بعمر 8-10 سنوات .
- التعرف على مدى صلاحية الاختبارات البدنية المستخدمة لمعرفة صدقها و ثباتها ، لذا قام الطلبة الباحثون بإيجاد معامل الثبات و ذلك بإعادة الاختبار بعد مرور أسبوع ، حيث قام الطلبة الباحثون باستخدام معامل ارتباط بيرسون و إيجاد معامل الصدق و الموضوعية و تتلخص نتائج الدراسة فيما يلي :

### 1-7-1 قياس الثبات :

يعرف الثبات بأنه قدرة الاختبار بان يعطي نتائج مشابهة تحت ظروف قياس قليلة الاختلاف إذا ما أعيد على نفس الأفراد (موسى النبهات، 2004، صفحة 229)

أي بمعنى أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف و لهذا قمنا بتطبيق الاختبارات البدنية على عينة خارج عينة البحث متكونة من 10 تلاميذ من قسم السنة الخامسة بعمر 8-10 سنوات بابتدائية بلشير حمو ، و بعد أسبوع أعدنا التجربة في نفس الظروف و في نفس الأوقات ( 14:30 في الفترة المسائية ) و على نفس العينة ، و بعد إيجاد معامل الارتباط بيرسون بين الاختبارين اتضح أن هذه الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدول رقم (04)

جدول رقم 04:

جدول رقم (04) يبين قيمة معامل ثبات الاختبارات و ر الجدولية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ن	ر الجدولية	معامل ثبات الاختبار	الاختبارات
0.05	9	10	0.43	0.87	اختبار السرعة 20 متر
				0.87	اختبار الوثب من الثبات
				0.993	اختبار رمي الكرة الطبية
				0,94	اختبار عدو 30م من البداية المتحركة

ومن خلال الجدول أعلاه :

تحصلنا على قيمة معامل الثبات في كل الاختبارات البدنية بدرجة عالية قريبة من الواحد صحيح و اكبر من ر الجدولية المقدره ب 0.43 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية  $(ن - 1) = 9$ .

ومنه نستطيع القول أن الاختبارات البدنية تتميز بدرجة عالية من الثبات .

1-7-2- قياس الصدق :

الصدق الذاتي هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس و بتالي تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، 1998، صفحة 350)

من اجل التأكد من صدق الاختبارات استخدمنا معامل الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذع التربيعي لمعامل ثبات الاختبار و عن طريق المعادلة التالية : (رضوان، القياس في التربية البدنية و الرياضية، 1998، صفحة 193)

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

و قد حققت النتائج التالية عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 9 و جدنا أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي كما يلي :

- نتائج صدق اختبار السرعة 20 متر = 0.93

- نتائج صدق اختبار الوثب من الثبات = 0.93

- نتائج صدق اختبار رمي الكرة الطبية = 0.99

- نتائج صدق اختبار عدو 30 متر من البداية المتحركة = 0.97

و هذا ما يدل على أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي .

جدول رقم (05)

الاختبارات	معامل ثبات الاختبار	معامل الصدق الذاتي للاختبار
اختبار السرعة 20 متر	0.87	0.93
اختبار الوثب من الثبات	0.87	0.93
اختبار رمي الكرة الطبية	0.99	0.99
اختبار عدو 30 متر من البداية المتحركة	0,94	0.97

جدول رقم (05) يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية



## 1-7-3- موضوعية الاختبارات :

يتأثر معامل الموضوعية بدرجة كبيرة بمعامل الثبات ، فارتفاع معامل الثبات في جميع الاختبارات دليل كبير على موضوعية هذه الاختبارات الموضوعية و تعني عدم اختلاف المحكمين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين . (طه قادر عمر ، 1436-2015، صفحة 77)

و كل الاختبارات المستعملة سهلة و واضحة الفهم ، إذ أن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و يمكن استعمالها ضمن المنهج المقترح في ألعاب القوى .

## 1-8- مواصفات الاختبارات البدنية :

## 1-8-1- اختبار السرعة 20 متر :

أ. الغرض من الاختبار :

قياس السرعة الانتقالية للتلميذ .

ب. الأدوات :

- ميقاتي .

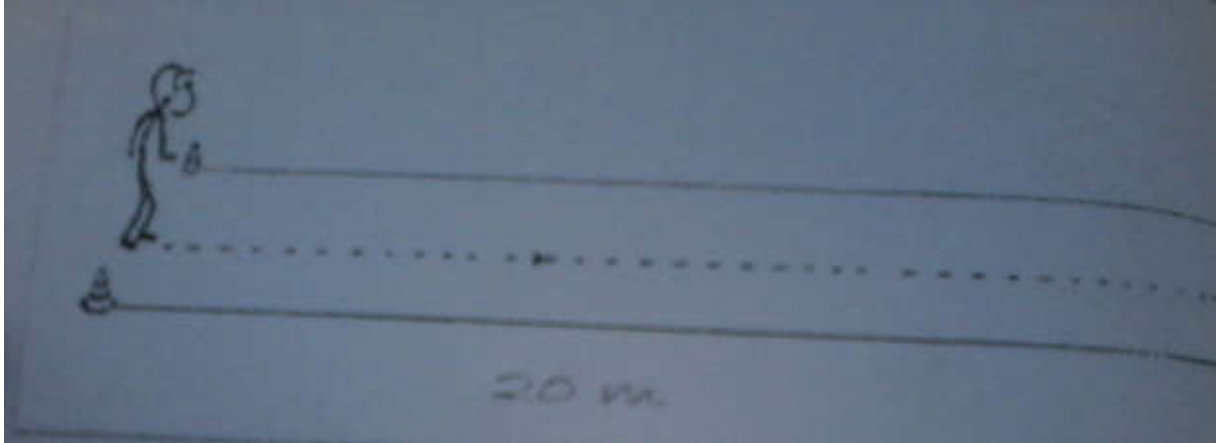
- صفارة .

- أرضية الملعب 20 متر .

ج. مواصفات الأداء :

يقف المختبر بحيث تكون قدماه خلف خط البداية ، ثم ينطلق بأقصى سرعة بعد سماع

الصفارة ، انظر الشكل رقم (01)



شكل رقم (01) يبين اختبار السرعة 20 متر

د. التوجيهات :

- يعطى اللاعب محاولتين .
- يسجل له الزمن الأقل .
- تقاس النتيجة باستخدام ساعة الكترونية .

1-8-2- اختبار الوثب من الثبات :

أ. الغرض من الاختبار :

قياس قوة عضلات الرجلين ( القوة الانفجارية).

ب. الأدوات :

- أرضية مستوية لا تعرض للانزلاق .
- شريط قياس .
- يرسم على الأرضية خط البداية .

ج . مواصفات الأداء :

يقف الطفل خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا باتساع الحوض و الذراعان عاليا . ثم مرجحة الذراعين مع ثني الركبتين و ميل الجذع أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع . و دفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماما ابعده مسافة ممكنة . ( انظر الشكل رقم 02)



شكل رقم (02) يبين اختبار الوثب من الثبات

د . التوجيهات :

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية ( الحافة الداخلية ) حتى آخر اثر ترمه التلميذ القريب من خط البداية . أو عند نقطة ملامسة الكعبين الأرض .
- في حالة ما إذا اختل توازن المختبر و لمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة فاشلة و يجب إعادتها .
- يجب أن تكون القدمين ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .

- للمختبر محاولتين يسجل له أفضلهما . (بريقع ا.، صفحة 74)

1-8-3- اختبار رمي الكرة الطبية :

أ. الغرض من الاختبار :

قياس قوة عضلات الذراعين ( القوة الانفجارية).

ب. الأدوات المستعملة :

- كرة طبية 1 كلغ .

- شريط قياس .

- يرسم على الرضوية خط للبداية .

ج . مواصفات الأداء :

يقف الطفل أمام خط الرمي مع فتح الرجلين . يمسك التلميذ كرة طبية وزنها 1 كلغ بكلتا

اليدين ثم يرفعها أعلى فوق الرأس و يقوم بحركة قوية للذراع و اليدين ثم يرمي الكرة

لأعلى و للأمام و تبقى القدمين ثابتتين على الخط عند القيام بالرمي . ( انظر الشكل

رقم 03



شكل رقم (03) يبين اختبار رمي الكرة الطبية

د. التوجيهات :

- تقاس مسافة الرمي من خط البداية ( الحافة الداخلية ) حتى آخر اثر للمرة الطبية القريب من خط البداية .

- للمختبر محاولتين يسجل له أفضلهما . (محمد صبحي حسانين، 2001، صفحة 308)

1-8-4- اختبار عدو 30 متر من البداية المتحركة

أ. الغرض من الاختبار :

قياس السرعة القصوى

ب. الأدوات :

- ساعة إيقاف .

- 3 خطوط متوازية بحيث المسافة بين الخط الأول و الثاني 10 متر و بين الثاني و

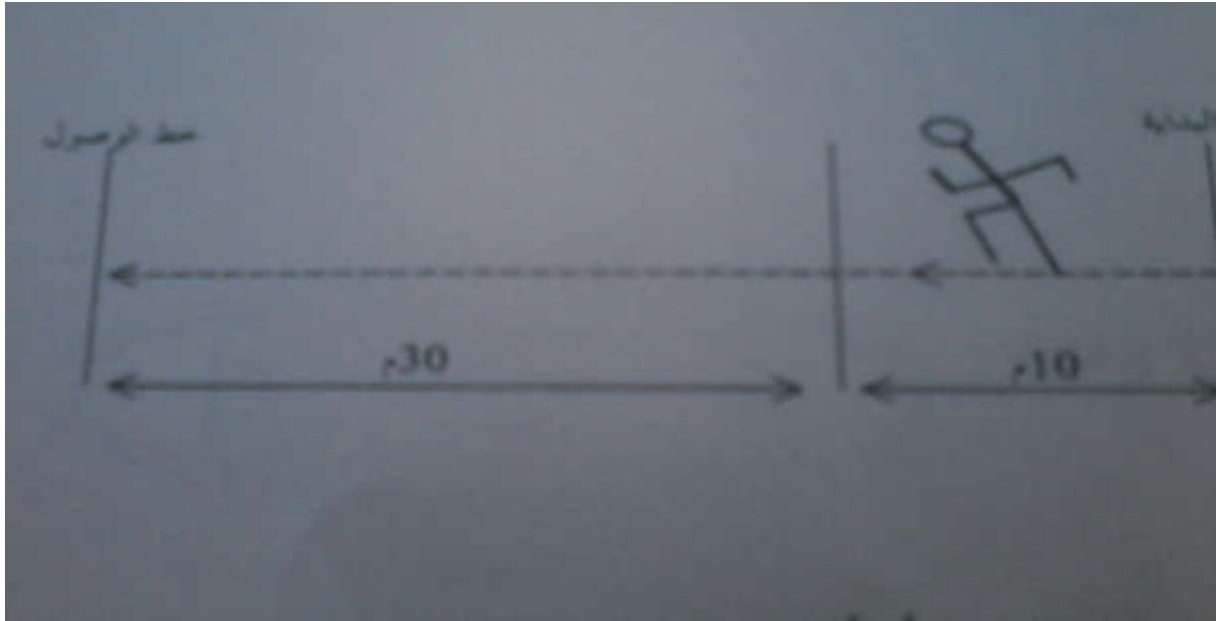
الثالث 30 متر

ج. مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف الخط الأول عند سماع إشارة البدء.

يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث و يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني

حتى وصوله إلى الخط الثالث . انظر الشكل رقم 04



شكل رقم (04) يبين اختبار عدو 30 متر من البداية المتحركة

د. التوجيهات :

- يعطى اللاعب محاولتين .

- يسجل له الزمن الأقل .

- تقاس النتيجة باستخدام ساعة الكترونية . (حسانين م.، 6004 - 1464، صفحة

992\_293)

1-9- تنظيم العمل الميداني مع العينة التجريبية للبحث :

لقد طبق البرنامج التعليمي المقترح في العاب القوى للأطفال على العينة التجريبية طيلة التجربة الأساسية تحت إشراف الطلبة الباحثون أما العينة الاستطلاعية فكانت تحت إشراف أستاذ المادة ، و لقد اعتمدنا في ذلك على طريقة المقارنة بالكفاءات استنادا على النتائج المتحصل عليها من جراء الاختبارات القبليّة و كذا التوجيهات الضرورية المدونة في منهاج التربية البدنية و الرياضية ، ومن خلال التكوين في مجال التربية البدنية و نخص بالذكر العاب القوى قام الطلبة الباحثون بإتباع الطريقة الجزئية الكلية بالأسلوب

الأمري و التضميني لملائمته مع هذه المرحلة العمرية ، و كان العمل فردي و بالمجموعات عن طريق أفواج ، يحتوي البرنامج على 14 هدف إجرائي وكان تطبيق هذا البرنامج بمعدل حصتين أسبوعيا مع تكرار بعض الوحدات مع التغيير في المواقف من اجل فعالية البرنامج ، حيث عرض هذا البرنامج قبل الشروع في تنفيذه على بعض المختصين في حقل تدريس التربية البدنية و الرياضية بغرض الاستفادة من خبراتهم في مجال التدريس لأجل ضمان التخطيط العلمي الفعال لهذا البرنامج الذي كان الهدف منه تحسين بعض القدرات البدنية للتلاميذ ( القوة و السرعة ) ، وفيما يلي نعرض مجموعة لبعض الأهداف الإجرائية الرئيسية و الثانوية التي قام الطلبة الباحثون على تحقيقها مع العينة التجريبية .انظر الجدول رقم(06)

الرقم	مجموعة الأهداف الإجرائية الرئيسية	مجموعة الأهداف الإجرائية الثانوية	التاريخ
1	- أن يتعلم التلميذ رمي الكرة الطبية للخلف من أوضاع مختلفة مع المحافظة على التوازن بين الذراعين و الرجلين	1- إتقان التوافق أثناء أداء الرمي . 2- التعرف على المنطقة الخلفية . 3- أداء حركة الرمي للخلف بعد الاقتراب	2017/02/27

<p>2017/03/03</p>	<p>1- تحسين إتقان اجتياز الحواجز . 2- إتقان تكنيك الجري المتعرج . 3- إتقان اجتياز الحواجز بواسطة الرجل اليمنى و اليسرى .</p>	<p>2 - أن يتعلم التلميذ ضبط مسافة العدو المتعرج مع إتقان اجتياز الحواجز في سباق التتابع المكوكي و التحكم في الأجزاء العليا من الجسم</p>	<p>2</p>
<p>2017/03/10</p>	<p>1- تحسين طريقة تخطي العوائق . 2- تطوير المسافة ما بين خط البداية و الحاجز الأول . 3- تحسين خطوة الجري خلال المسافات بين الحواجز .</p>	<p>3 - أن يتعلم التلميذ اجتياز الحواجز من خلال الجري بسرعة عالية و محاولة قطع المسافات البينية في خطوة واحدة في سباق التتابع المكوكي للعدو و الحواجز .</p>	<p>3</p>
<p>2017/03/17</p>	<p>1- تعلم الرمي من أوضاع أخرى غير الوقوف .</p>	<p>4 - تعلم رمي الكرة من وضع الجثو .</p>	<p>4</p>
	<p>2- تعلم كيفية توليد القوة بواسطة الطرف السفلي . 3- التحكم في منحني الرمي من أوضاع الجثو و الجلوس .</p>		



2017/03/24	<p>1- تعلم أداء حركة الرمي من الدوران .</p> <p>2- تعلم الاقتراب بواسطة حركة تقدم للأمام لأداء حركة الرمي من الدوران .</p> <p>3- تحسين تسارع أداء الرمي من الدوران</p>	<p>5 - أن يتعلم التلميذ الرمي من الدوران نحو هدف محدد</p>	5
2017/04/01	<p>1- تجريب و إتقان تخطي العوائق .</p> <p>2- تعلم الجري الزجراجي.</p> <p>3- تحسين الجري في منحى .</p>	<p>6 - أن يتمكن التلميذ من الجري السليم في سباق الفورميولى (1).</p>	6
2017/04/08	<p>1- تعلم ضبط إيقاع القفز + التنسيق بين حركة اليدين و الذراعين أثناء القفز .</p> <p>2- أن يتمكن التلميذ من أداء الوثبات المتنوعة و المستمرة بكلمات القدمين .</p> <p>3- القدرة على التسيير و التنظيم</p>	<p>7 - أن يتمكن التلميذ من أداء وثبة القرفصاء من مختلف الوضعيات مع تعلم كيفية امتصاص القفزة في مرحلة الهبوط من الثبات و من الوثب</p>	7

2017/04/15	<p>1- سرعة تردد الارتقاء .</p> <p>2- تحسين دقة هبوط القدمين .</p> <p>3- تحسين بدأ الدوران من الجانبين الأيسر و الأيمن .</p>	<p>8 - أن يتمكن التلميذ من التحكم في هبوط القدمين أثناء العدو لإعادة تردد عال الارتكاز القدمين أثناء مسابقة جري السلم .</p>
------------	---	---

جدول رقم (06) يوضح بعض الأهداف الإجرائية التي قام الطلبة الباحثون بتطبيقها

#### 10-1- المعالجة الإحصائية:

علم الإحصاء هو العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها ، و يعتبر من العلوم التي تحددتها نظريات ثابتة و معروفة أي احد العلوم التطبيقية حيث يمكن استخدام الأدوات و الطرق الإحصائية في تحليل الظواهر الطبيعية و الاجتماعية و الاقتصادية والوقوف على حقيقة تغيرها مع دراسة المؤثرات و العوامل التي تحدد شكل و سمك هذه الظواهر في المستقبل إلى جانب حصر المواد الطبيعية المتاحة و البشرية ثم توجيهها التوجيه الأمثل نحو الخطة المتكاملة للتنمية الاقتصادية (محمد، 1988، صفحة 53). ولقد اعتمد الطلبة الباحثون في دراستهم عدة الوسائل الإحصائية التالية :

1- المتوسط الحسابي :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

بحيث :

$\bar{X}$  : المتوسط الحسابي

$\sum X$  : مجموع القيم.

$n$  : عدد العينة

2- معامل ارتباط بيرسون :

$$r = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\left[ \sum (X - \bar{X})^2 \right] \left[ \sum (Y - \bar{Y})^2 \right]}}$$

حيث :

ر : معامل الارتباط .

س : كل درجة من درجات المتغير الأول .

ص : كل درجة من درجات المتغير الثاني .

مج: المجموع . (كامل، 1988، صفحة 95\_96)

3- ت ستودنت :

أ- في حالة عينتين (تجريبية و ضابطة) :

$$t = \frac{\left| \frac{\sum 2^s - \frac{(\sum 2^s)^2}{n}}{2^s - 1^s} \right|}{\sqrt{\frac{\frac{2^2}{2^2} + \frac{2^2}{2^2} + \frac{4^2}{2^2} + \frac{4^2}{2^2}}{1-n}}}$$

حيث :

$1^s, 2^s$  : المتوسط الحسابي

$ع_1, ع_2$  : التباين الأكبر و الأصغر

$1^n, 2^n$ : الحجم (محمد، مبادئ الاحصاء في التربية البدنية، 1988، صفحة 95\_96)

ب- في حالة عينة واحدة ( اختبار قبلي بعدي )

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S^2}{n} + \frac{S^2}{n}}}$$

حيث :

$\bar{X}_1$  : متوسط الفروق او الفرق بين المتوسطين

$S^2$  : الانحراف عن متوسط الفروق

حيث أن :

الانحراف عن متوسط الفروق =  $\bar{X}_1 - \bar{X}_2$

درجة الحرية =  $n - 1$

4- الانحراف المعياري :

$$s = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n}}$$

حيث أن :

ع : الانحراف المعياري

$\sum$  : مجموع القيم

س : المتوسط الحسابي .

ن : عدد العينة

5- التباين :

التباين =  $2\sigma^2$

1- 11 - صعوبات البحث :

- عدم استرجاع كل الاستمارات الموزعة على أساتذة التربية البدنية و الرياضة .
- نقص الوسائل و العتاد الرياضي بالمدرسة الابتدائية مما تطلب منا توفيرها .
- نقص المراجع الخاصة بألعاب القوى في مكتبة الجامعة و نخص بالذكر كتب ألعاب القوى للأطفال
- عدم تناسب أوقات حصص الرياضة للتلاميذ مع وقتنا مما دفع بنا إلى تغيير استعمال الزمن الخاص بنا .
- ضيق الملعب و عدم توفر مساحة واسعة

## خاتمة:

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي تطرق إليها الطلبة الباحثون خلال التجربة الاستطلاعية و الأساسية ، و التي شملت على عينات البحث و مختلف مجالاته الدراسية إضافة إلى شرح مفصل عن طبيعة الاختبارات البدنية من حيث الأهداف و مواصفات تطبيق الاختبار و كذلك المعالجة الإحصائية ، تماشياً مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية.

و في الأخير تناول الطلبة الباحثون أهم صعوبات البحث .

# الفصل الثاني

## عرض و تحليل النتائج



**تمهيد :**

يتناول الطلبة الباحثون في هذا الفصل عرض النتائج و تحليلها وفقا للنتائج المحصل عليها من خلال الدراسة حيث يمثل ذلك الركن الأساسي في عملية اختبار فروض البحث و توضيح التشابهات و الاختلافات التي يصل إليها البحث و التي سوف تساعدنا في معرفة مدى صحة تطابق نتائج البحث مع الفرضيات .

2-1 . عرض و تحليل النتائج :

2 - 1 - 1 نتائج الاختبارات القبلية للعينة الضابطة و التجريبية في العناصر البدنية المستهدفة

( السرعة - القوة ) :

أ- السرعة :

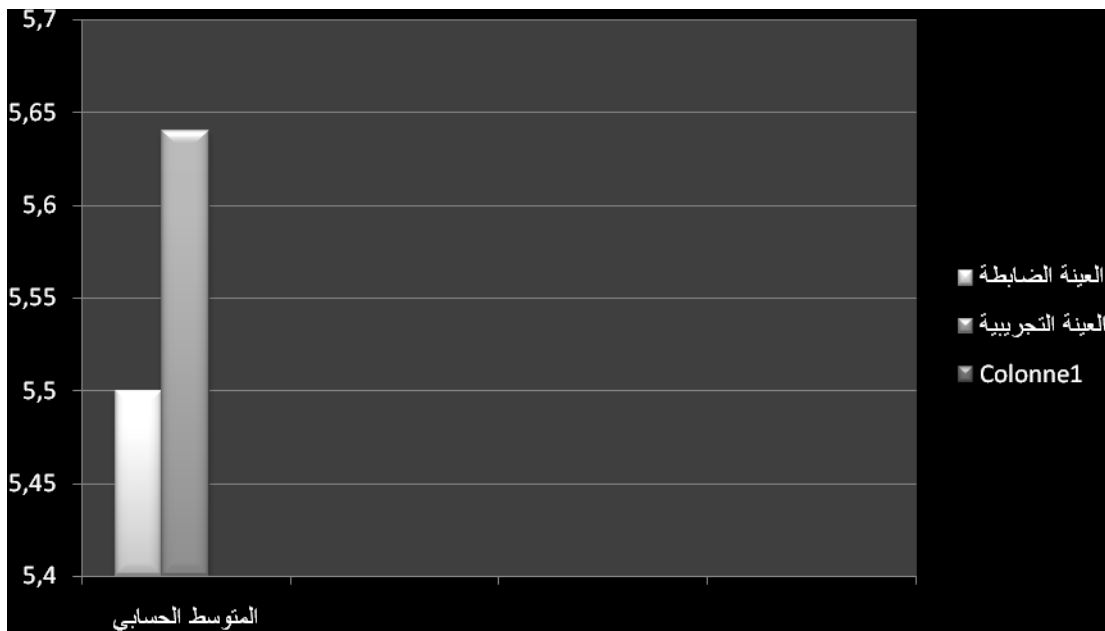
1- الاختبار القبلي للسرعة ( 20م):

الدالة	م دالة	د ح	ت ج	ت م	ع	س	ن	
					0.27	5.50	15	العينة الضابطة
غير دال	0.05	28	2.04	1.29	0.30	5.64	15	العينة التجريبية

جدول رقم (07) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة السرعة

يبين الجدول (07) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة و الجدولية للاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة (عينة البحث) والبالغ عدد كل منهما (15) تلميذا.

من خلال الجدول رقم (07) يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره 5.50 و انحراف معياري قدره 0,27 ، و حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره 5.64 و انحراف معياري قدره 0.30 ، و بلغت قيمت المحسوبة 1.29 و التي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 2.04 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية (2\_15+15) = 28 مما يبين عدم وجود فرق دال إحصائياً أو غير معنوي بين العينتين في صفة السرعة .



الشكل البياني رقم (05) يبين المتوسط الحسابي القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة السرعة "اختبار السرعة 20 م "

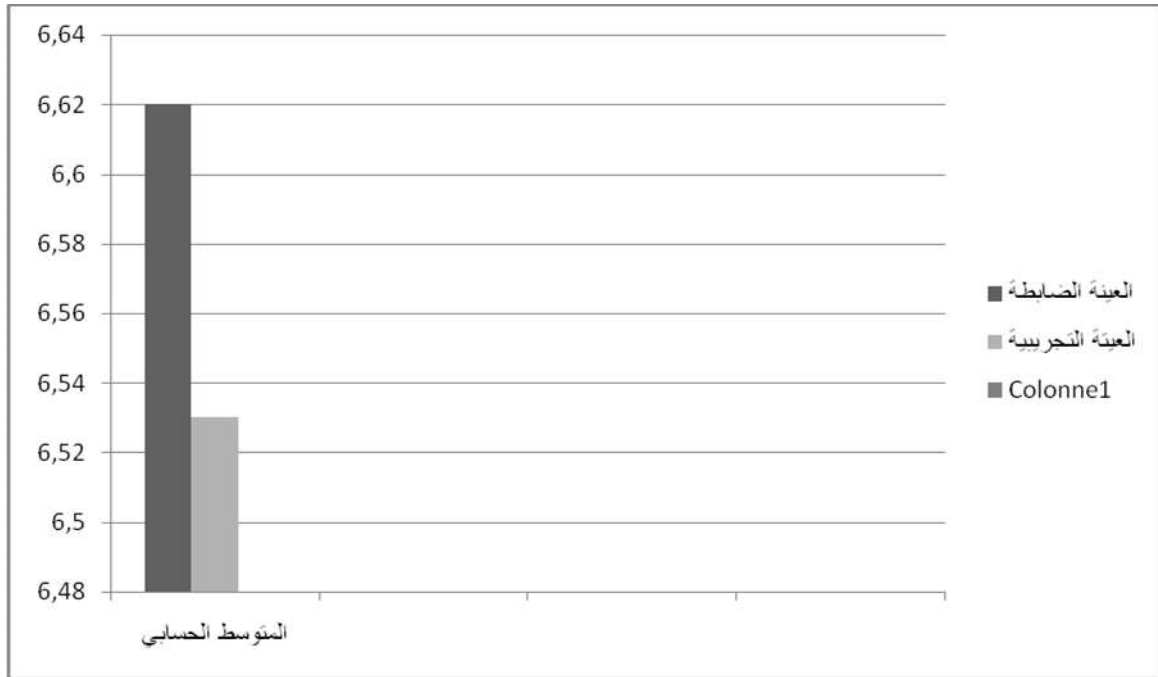
2- اختبار عدو 30 م من البداية المتحركة :

الدالة	م الدالة	د ح	ت ج	ت م	ع	س	ن	
غير دال	0.05	28	2.04	0.70	0.32	6.62	15	العينة الضابطة
					0.31	6.53	15	العينة التجريبية

جدول رقم (08) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة السرعة ( اختبار عدو 30 م من البداية المتحركة)

يبين الجدول (08) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحتسبة و الجدولية للاختبارات القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة (عينة البحث) والبالغ عدد كل منهما (15) تلميذا.

من خلال الجدول رقم (08) يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره 6.62 و انحراف معياري قدره 0.32 أما العينة التجريبية حققت متوسط حسابي قدره 6.53 و انحراف معياري قدره 0.31 و بلغت قيمة ت المحسوبة 0.70 و التي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 2.04 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 28 مما يبين عدم وجود فرق دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة السرعة .



الشكل البياني رقم (06) يبين المتوسط الحسابي القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة السرعة " اختبار عدو 30 م من البداية المتحركة "

ب - القوة : (قوة عضلات الرجلين) (القوة الانفجارية)

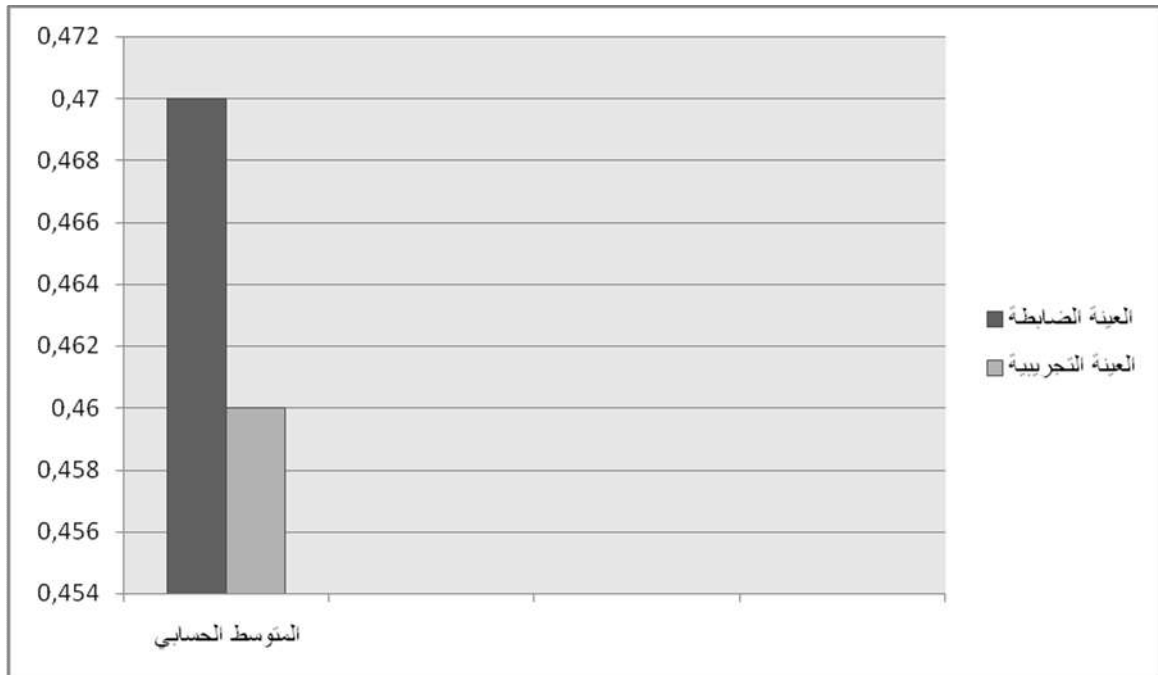
1-الاختبار القبلي للقوة للعينتين التجريبية و الضابطة ( اختبار الوثب من الثبات )

الدالة	م الدالة	د ح	ت ج	ت م	ع	س	ن	
غير دال	0.05	28	2.04	0.15	0.053	0.74	15	العينة الضابطة
					0.03	0.46	15	العينة التجريبية

جدول رقم (09) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة القوة الانفجارية للرجلين

يبين الجدول (09) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة و الجدولية للاختبارات القبلية وللمجموعتين التجريبية والضابطة (عينة البحث) وبالبلغ عدد كل منهما (15) تلميذا.

من خلال الجدول رقم (09) يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره 0.47 و انحراف معياري قدره 0.053 أما العينة التجريبية حققت متوسط حسابي قدره 0.46 و انحراف معياري قدره 0.06 و بلغت قيمة ت المحسوبة 0.15 و التي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 2.04 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 28 مما يبين عدم وجود فرق دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة القوة الانفجارية.



الشكل البياني رقم (07) يبين المتوسط الحسابي القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة القوة الانفجارية للرجلين

2- قوة عضلات اليدين :

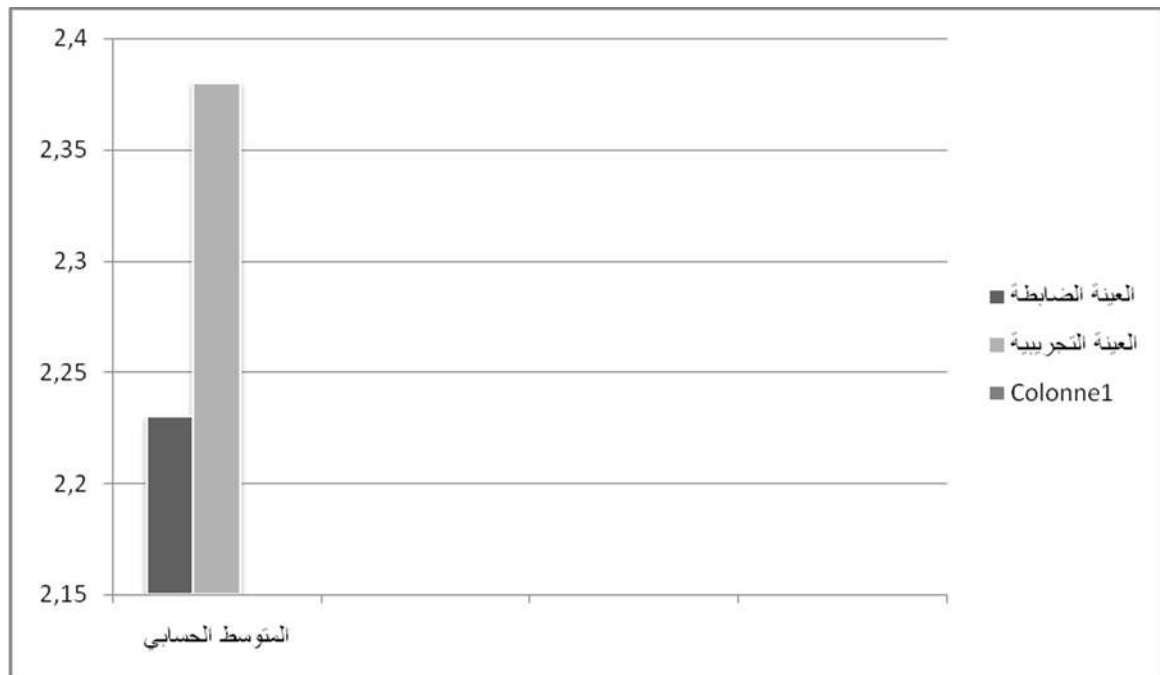
- اختبار رمي الكرة الطبية 1 كغ

	ن	$\bar{س}$	ع	ت م	ت ج	د ح	م الدلالة	الدلالة
العينة الضابطة	15	2.23	0.25	1.80	2.04	28	0.05	غير دال
العينة التجريبية	15	2.38	0.19					

جدول رقم (10) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة قوة عضلات اليدين

يبين الجدول (10) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحتسبة و الجدولية للاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة (عينة البحث) والبالغ عدد كل منهما (15) تلميذا

من خلال الجدول رقم (10) يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره 2.23 و انحراف معياري قدره 0.30 أما العينة التجريبية حققت متوسط حسابي قدره 2.38 و انحراف معياري قدره 0.19 و بلغت قيمة ت المحسوبة 0.19 و التي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 2.04 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 28 مما يبين عدم وجود فرق دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة القوة عضلات اليدين .



الشكل البياني رقم (08) يبين المتوسط الحسابي القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة قوة عضلات اليدين



## الاستنتاج :

من خلال الجداول رقم (07 ، 08 ، 09 ، 10 ) و المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام القبلية لعينتي البحث باستخدام اختبار دلالة الفروق ت ستودنت أن قيمة ت المحسوبة تأرجحت بين ( 0.15 و 1,80 ) و هي اصغر من القيمة الجدولية و التي بلغت 2.04 عند درجة الحرية (2\_ن 28) و عند مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي عدم وجود دلالة إحصائية مما يعني أن هناك تقارب في المستوى بين عينتي البحث في العناصر البدنية المختبرة و هذا ما يدل على تجانس العينتين في هذه القدرات على الرغم من أن تلاميذ هذه المرحلة يميلون إلى ممارسة الأنشطة البدنية التي تلبي دوافعهم ورغباتهم والتي تحسسهم بذاتهم فنجد إن من أهم شروط التعلم هو وجود الدافع للتعلم إذ انه " حالة من حالات التوتر الناتجة عن حاجات أساسية تدفع الفرد أو التلميذ لممارسة وتعلم مهارة ما " . (الهادي، 2006، صفحة 911)

2- 1 - 2 نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة في الصفات البدنية المستهدفة  
( السرعة \_ القوة )

أ\_ السرعة :

1-الاختبار القبلي\_بعدي للسرعة ( 20م) للعينة الضابطة :

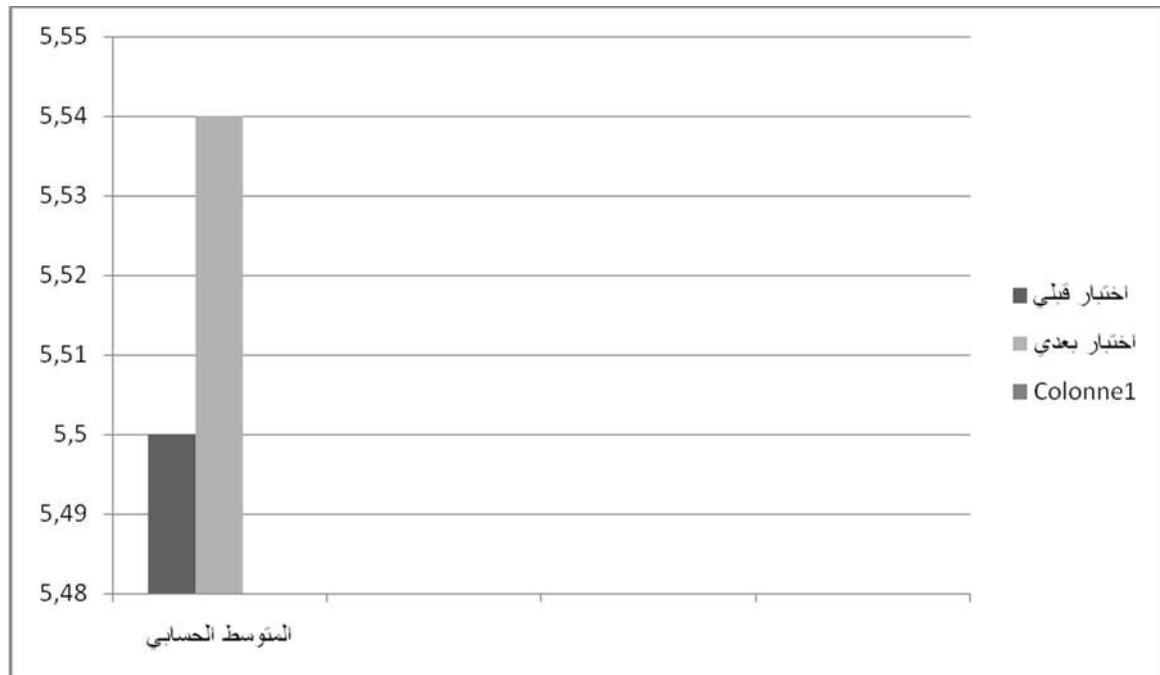
الدالة	م الدالة	د ح	ت ج	ت م	ع	س	ن	
					0.26	5.50	15	العينة الضابطة
غير دال	0.05	14	2.14	0.91				
					0.27	5.54	15	العينة التجريبية

جدول رقم (11) يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في صفة السرعة

يبين الجدول (11) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحتسبة و الجدولية للاختبارات القبليّة البعديّة للعينة الضابطة والبالغ عددها (15) تلميذ

من خلال الجدول رقم (11) يتضح أن خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره 5.50 و انحراف معياري قدره 0,26 ، و حققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره 5.54 و انحراف معياري قدره 0.27 ، و بلغت قيمت ت المحسوبة 0.91 و التي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 2.14 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05

و درجة حرية 14 مما يبين عدم وجود فرق دال احصائيا أو غير معنوي بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في صفة السرعة .



الشكل البياني رقم (09) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينه الضابطة في صفة السرعة ( اختبار السرعة 20 م )

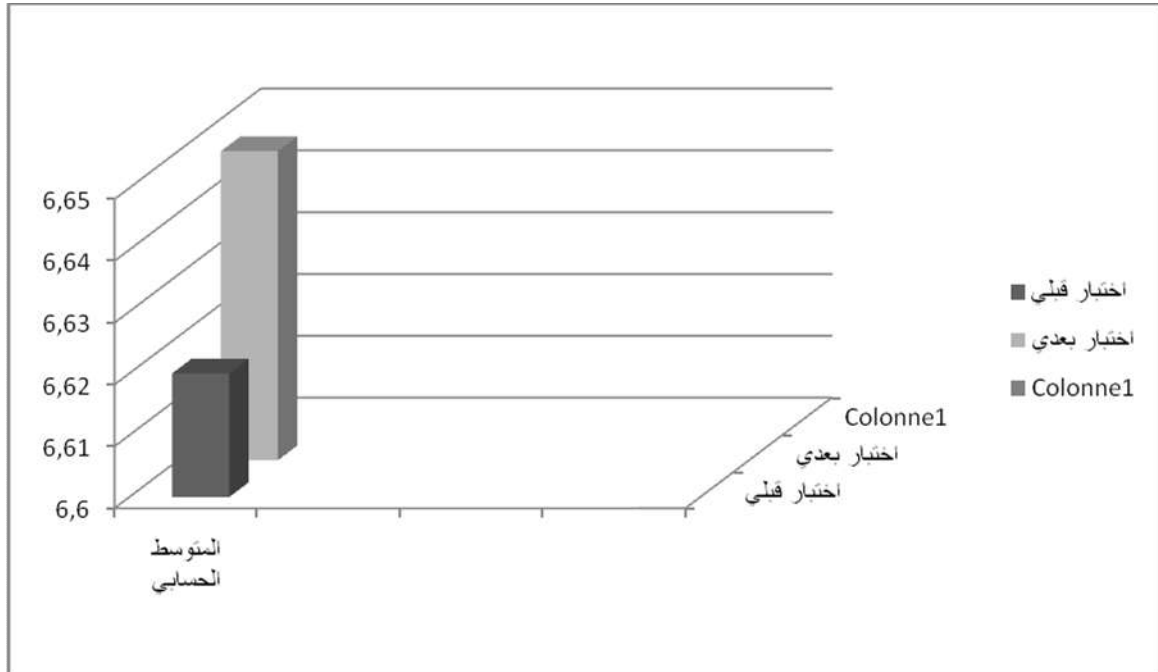
## 2- اختبار عدو 30 م من البداية المتحركة :

الدالة	م الدالة	د ح	ت ج	ت م	ع	$\bar{س}$	ن	
غير دال	0.05	14	2.14	0.63	0.25	6.62	15	العينة الضابطة
					0.32	0.46	15	العينة التجريبية

جدول رقم (12) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في صفة السرعة

يبين الجدول (12) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحتسبة و الجدولية للاختبارات القبلي البعدي للعينة الضابطة والبالغ عددها (15) تلميذا

من خلال الجدول رقم (12) يتضح أن خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره 6.62 و انحراف معياري قدره 0.25 ، و حققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره 6.65 و انحراف معياري قدره 0.32، و بلغت قيمت ت المحسوبة 0.63 و التي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 2.14 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 14 مما يبين عدم وجود فرق دال إحصائياً أو غير معنوي بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في صفة السرعة .



الشكل البياني رقم (10) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة الضابطة في صفة السرعة ( اختبار عدو 30 م )

ب - القوة :

قوة عضلات الرجلين ( القوة الانفجارية)

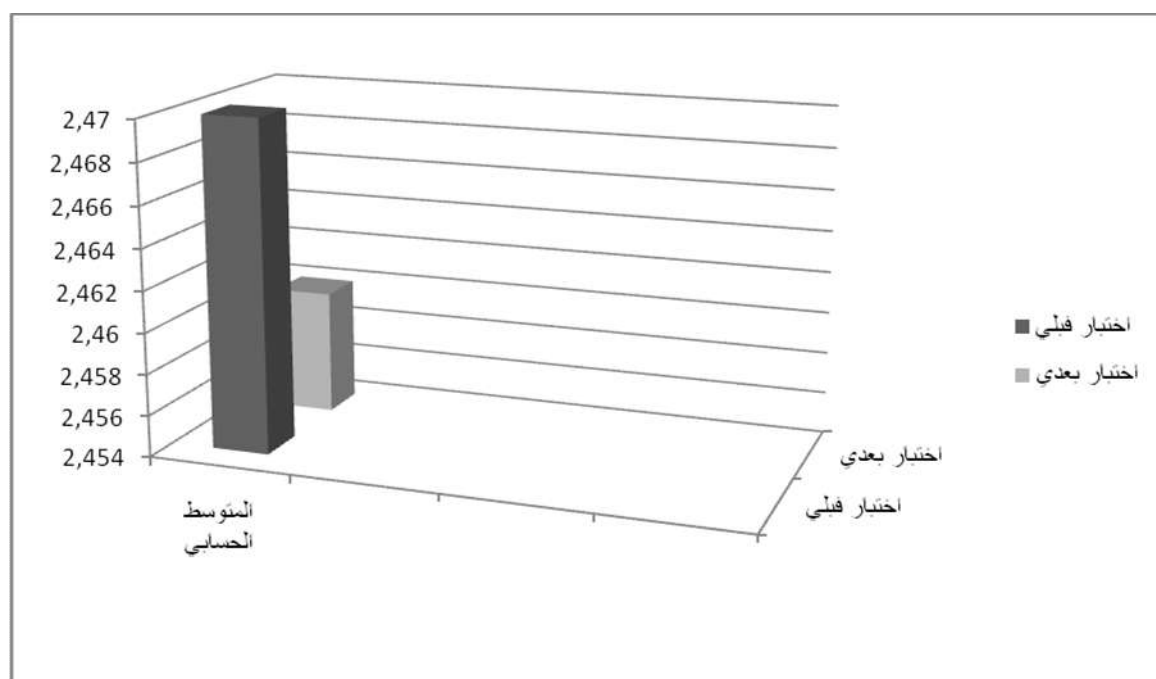
1-الاختبار القبلي و البعدي للقوة للعينه الضابطة ( اختبار الوثب من الثبات )

الدالة	م الدالة	د ح	ت ج	ت م	ع	س	ن	
غير دال	0.05	14	2.14	0.20	0.053	2.74	15	العينه الضابطة
					0.054	2.46	15	العينه التجريبية

جدول رقم (13) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في صفة القوة الانفجارية للرجلين

يبين الجدول (13) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحتسبة و الجدولية للاختبارات القبليه البعديه للعينه الضابطة والبالغ عددها (15) تلميذ

من خلال الجدول رقم (13) يتضح أن خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي قدره 2.47 و انحراف معياري قدره 0.053 ، و حققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره 2.46 و انحراف معياري قدره 0.054، و بلغت قيمت ت المحسوبة 0.20 و التي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 2.14 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 14 مما يبين عدم وجود فرق دال إحصائيا أو غير معنوي بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في صفة قوة ( القوة الانفجارية للرجلين)



الشكل البياني رقم (11) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينه الضابطة في صفة القوة الانفجارية للرجلين .

2- قوة عضلات اليدين :

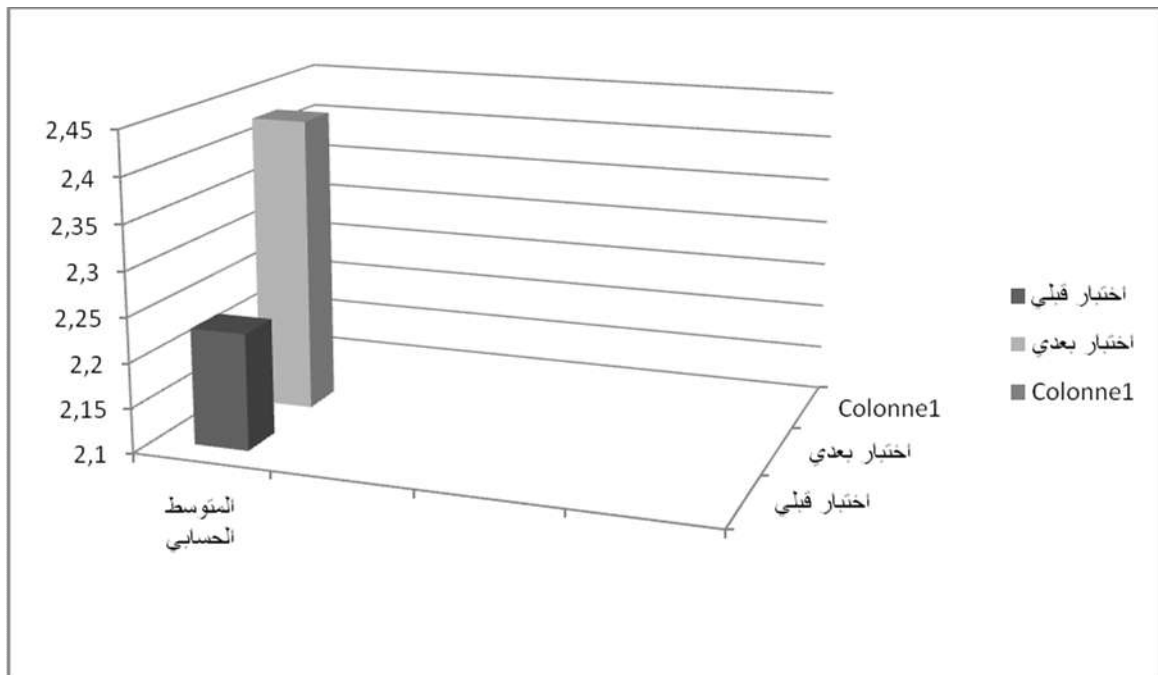
- اختبار رمي الكرة الطبية 1 كغ

الدالة	م الدلالة	د ح	ت ج	ت م	ع	س	ن	
غير دال	0.05	14	2.14	2.48	0.30	2.23	15	العينه الضابطة
					0.25	2.43	15	العينه التجريبية

جدول رقم (14) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في صفة القوة (قوة عضلات اليدين)

يبين الجدول (14) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة و الجدولية للاختبارات القبلية البعدية للعينه الضابطة والبالغ عددها (15) تلميذ

من خلال الجدول رقم (14) يتضح أن خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره 2.23 و انحراف معياري قدره 0.30 ، و حققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره 2.43 و انحراف معياري قدره 0.25، و بلغت قيمت المحسوبة 2.48 و التي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 2.14 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 14 مما يبين وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في صفة قوة . (قوة عضلات اليدين)



الشكل البياني رقم (12) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينه الضابطة في صفة قوة عضلات اليدين



## الاستنتاج :

من خلال الجداول رقم (11 ، 12 ، 13) يتضح أن هناك استقرار و ثبات في مستوى العينة الضابطة و يتضح ذلك من خلال الاختبارات القبلية و البعدية لبعض القدرات البدنية (سرعة و القوة ) و ارجع الطلبة الباحثون ذلك إلى عدم فعالية البرنامج التربوي المطبق من طرف الأستاذ على العينة الضابطة خلال الحصص . و التي لا تدفع بالتلاميذ إلى بذل مجهود من خلال التمارين المقدمة و بذلك لا يحقق تحسين هذه القدرات البدنية . فالمنهاج الجيد للتربية الرياضية يتضمن إطارا واسعا يوفر لكل التلاميذ تقريبا فرصة للتعلم والاشتراك في الألعاب الرياضية المختلفة إن كانت فردية أو اجتماعية مختارة" . (صالح، 2000،  
صفحة 191)

أما من خلال الجدول رقم (14) فيتضح لنا أن هناك تحسن واضح بالنسبة للعينة الضابطة في الاختبار البعدي لصفة القوة (قوة عضلات اليدين) و ذلك راجع إلى الفروق الفردية بين التلاميذ و كذلك إلى عمل الأستاذ. و احتواء المنهج المتبع للصف السنة الخامسة الابتدائي على مجموعة من التمرينات التي أسهمت في تطوير هذه القدرة.

2- 1 - 3 نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في الصفات البدنية المستهدفة  
( السرعة \_ القوة )

أ\_ السرعة :

1-الاختبار القبلي\_ بعدي للسرعة ( 20م) للعينه التجريبية :

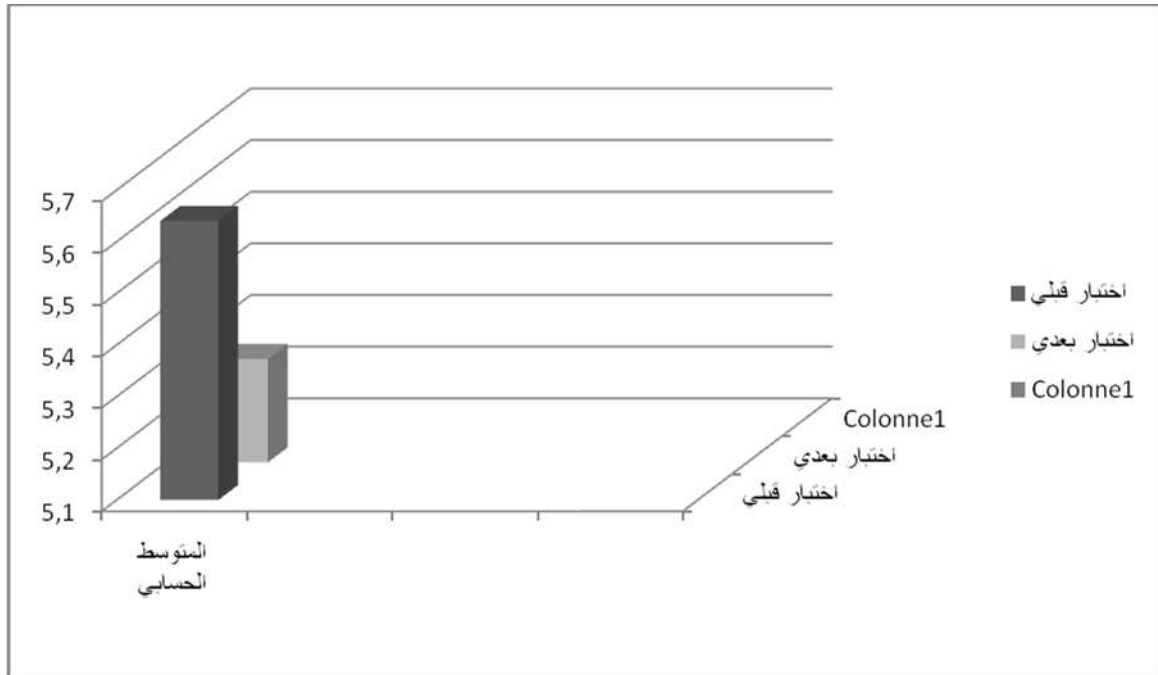
الدالة	م الدالة	د ح	ت ج	ت م	ع	س	ن	
غير دال	0.05	14	2.14	3.18	0.30	5.64	15	العينه الضابطة
					5.37	5.30	15	العينه التجريبية

جدول رقم (15) يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية في صفة  
السرعة

يبين الجدول (15) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحتسبة و الجدولية  
للاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية والبالغ عددها (15) تلميذ

من خلال الجدول رقم (15) يتضح أن خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة  
متوسط حسابي قدره 5.64 و انحراف معياري قدره 0,30 ، و حققت خلال الاختبار البعدي  
متوسط حسابي قدره 5.30 و انحراف معياري قدره 0.37 ، و بلغت قيمت ت المحسوبة  
3.18 و التي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 2.14 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و

درجة حرية 14 مما يؤكد عدم وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة السرعة .



الشكل البياني رقم (13) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة السرعة " اختبار السرعة 20 م "

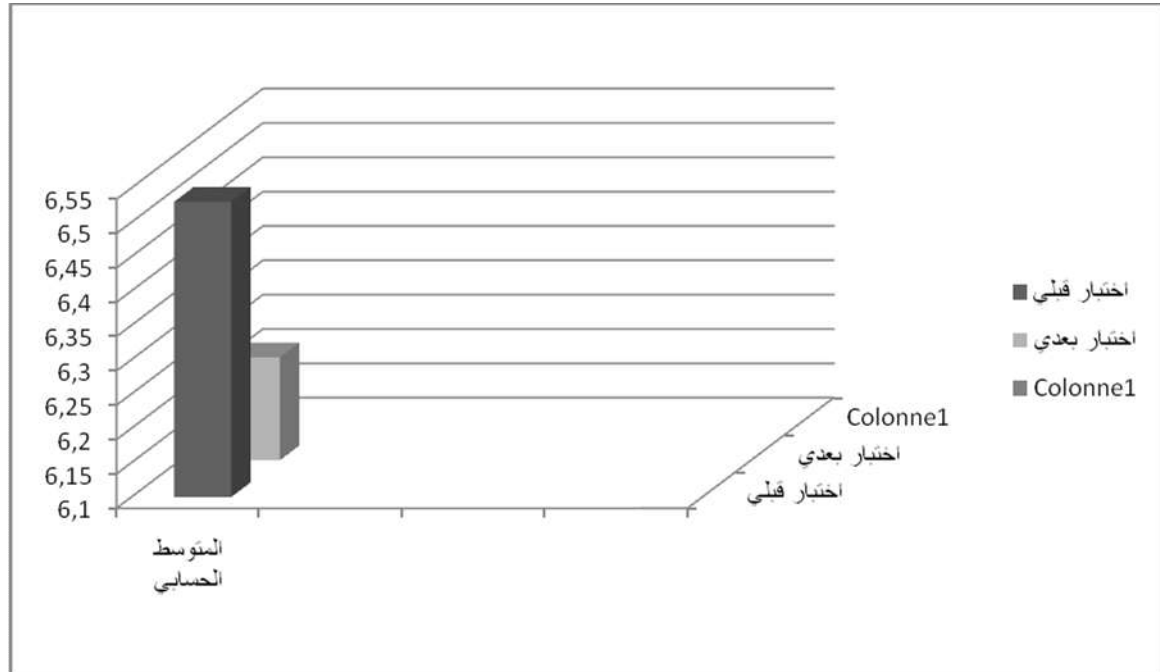
2- اختبار عدو 30 م من البداية المتحركة :

الدالة	م الدالة	د ح	ت ج	ت م	ع	س	ن	
غير دال	0.05	14	2.14	2.82	0.31	6.63	15	العينة الضابطة
					0.34	6.25	15	العينة التجريبية

جدول رقم (16) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة السرعة

يبين الجدول (16) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة و الجدولية للاختبارات القبلي و البعدي للعينة التجريبية والبالغ عددها (15) تلميذا

من خلال الجدول رقم (16) يتضح أن خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره 6.53 و انحراف معياري قدره 0.31 ، و حققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره 6.25 و انحراف معياري قدره 0.34، و بلغت قيمت ت المحسوبة 7.82 و التي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 2.14 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 14 مما يبين وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة السرعة .



الشكل البياني رقم (14) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة السرعة " اختبار السرعة 30 م من البداية المتحركة "

ب - القوة :

قوة عضلات الرجلين ( القوة الانفجارية)

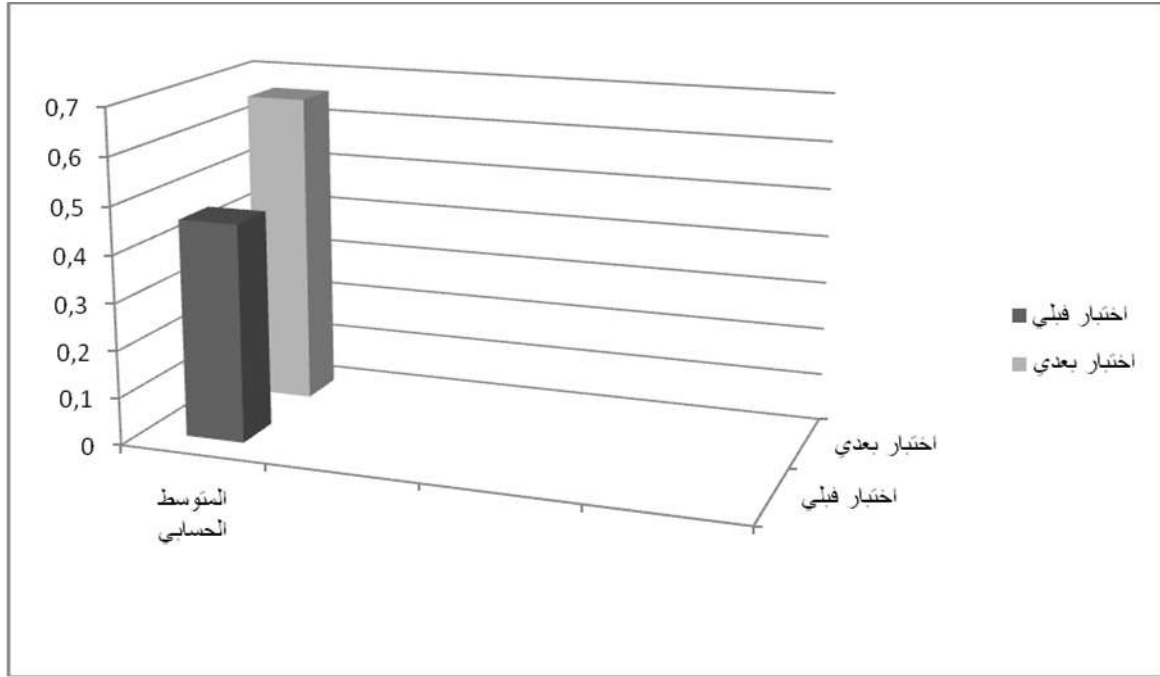
1-الاختبار القبلي و البعدي للقوة للعينه التجريبية ( اختبار الوثب من الثبات )

الدالة	م الدالة	د ح	ت ج	ت م	ع	س	ن	
غير دال	0.05	14	2.14	5.68	0.06	0.46	15	العينه الضابطة
					0.12	0.66	15	العينه التجريبية

جدول رقم (17) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في صفة قوة الانفجارية للرجلين

يبين الجدول (17) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحتسبة و الجدولية للاختبارات القبليه و البعديه للعينه التجريبية والبالغ عددها (15) تلميذا

من خلال الجدول رقم (17) يتضح أن خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي قدره 0.46 و انحراف معياري قدره 0.06 ، و حققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره 0.66 و انحراف معياري قدره 0.12 ، و بلغت قيمت ت المحسوبة 5.68 و التي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 2.14 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 14 مما يبين وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في صفة قوة . ( القوة الانفجارية للرجلين)



الشكل البياني رقم (15) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة القوة ( قوة الانفجارية للرجلين)

2- قوة عضلات اليدين :

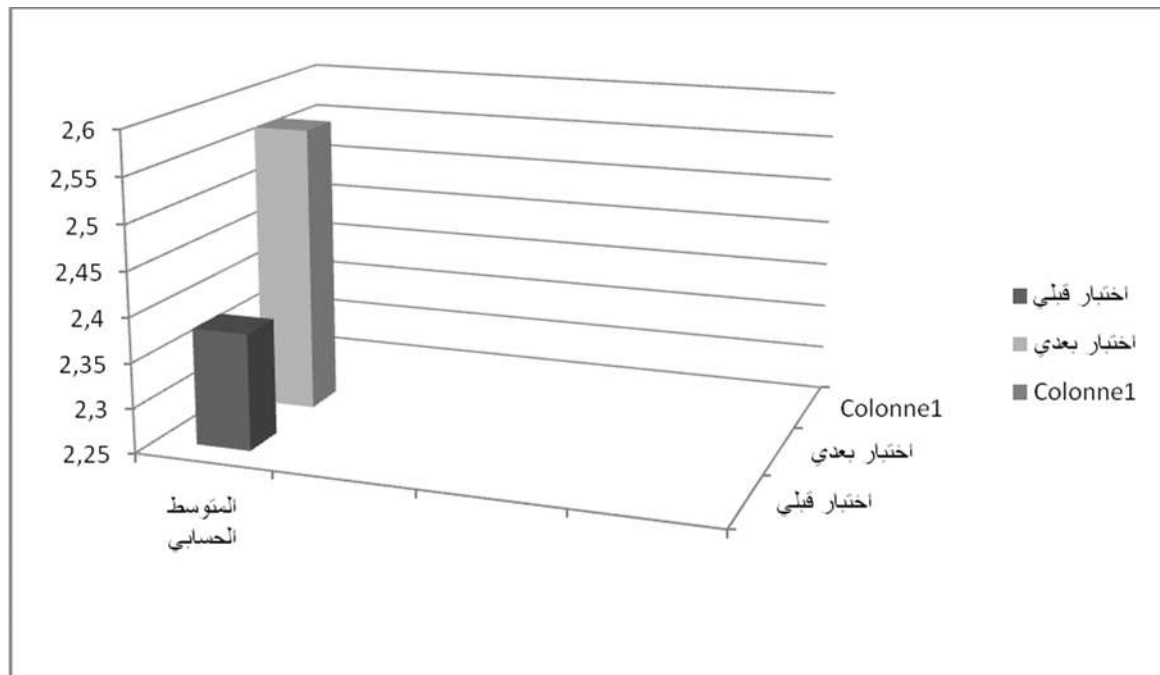
- اختبار رمي الكرة الطبية 1 كغ

الدالة	م الدالة	د ح	ت ج	ت م	ع	س	ن	
					0.19	2.38	15	العينة الضابطة
غير دال	0.05	14	2.14	4.61	0.18	2.57	15	العينة التجريبية

جدول رقم (18) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة القوة (قوة عضلات اليدين)

يبين الجدول (18) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة و الجدولية للاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية والبالغ عددها (15) تلميذا

من خلال الجدول رقم (18) يتضح أن خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره 2.38 و انحراف معياري قدره 0.19، و حققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره 2.57 و انحراف معياري قدره 0.18، و بلغت قيمت المحسوبة 4.61 و التي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 2.14 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 14 مما يبين وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة قوة عضلات اليدين .



الشكل البياني رقم (16) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة قوة عضلات اليدين



## الاستنتاج :

من خلال الجداول رقم (15 ، 16 ، 17 ، 18 ) نلاحظ أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في الصفات البدنية ( القوة و السرعة ) و قد ارجع الطلبة الباحثين ذلك على أن هذا البرنامج المقترح كان ايجابي و فعال مما أدى إلى تطور و تحسن في الصفات البدنية المستهدفة .

حيث إن هذا البرنامج احتوى على مواقف عبارة عن ألعاب تناسبت مع المرحلة العمرية للتلاميذ مما أدى إلى التفاعل الايجابي للتلاميذ خلال الحصة و زيادة رغبة التلاميذ في أداء التمرينات المطلوبة مما أدى إلى تطور في صفتي السرعة و القوة عندهم . حيث أكد (مازن عبد الهادي) على إن "تطوير القدرات البدنية للتلميذ تأتي من خلال إعطائه الإمكانية الحركية الكافية وكذلك حرية الحركة مع توفير المحيط الذي يطابق رغباته وقناعاته وعند ذلك نكون قد قدمنا التطور الطبيعي للطفل" . (احمد، 1996، صفحة 15\_16)

2- 1- 4 نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية في العناصر البدنية المستهدفة ( السرعة - القوة ) :

أ- السرعة :

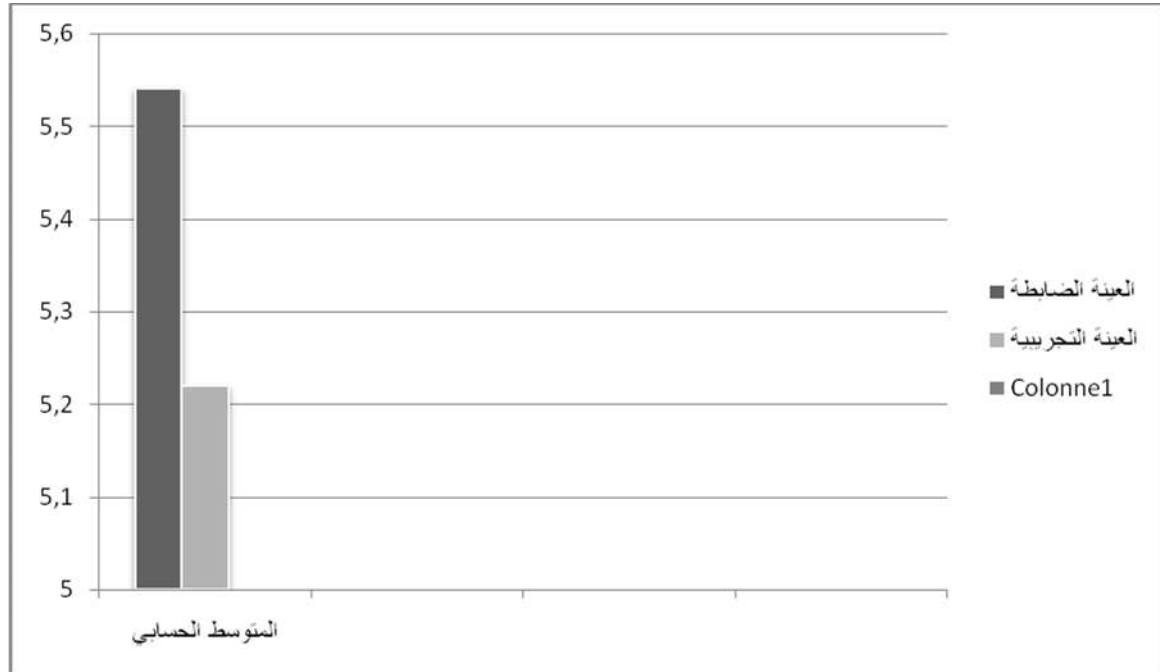
1-الاختبار البعدي للسرعة ( 20م):

الدالة	م الدالة	د ح	ت ج	ت م	ع	س	ن	
غير دال	0.05	28	2.04	4.61	0.26	5.54	15	العينة الضابطة
					0.35	5.22	15	العينة التجريبية

جدول رقم (19) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة السرعة.

يبين الجدول (19) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة و الجدولية للاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة (عينة البحث) والبالغ عددهما (30) تلميذا.

من خلال الجدول رقم (19) يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره 5.54 و انحراف معياري قدره 0,26 ، و حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره 5.22 و انحراف معياري قدره 0.35 ، و بلغت قيمت ت المحسوبة 2.80 و التي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 2.04 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 28 مما يبين وجود فرق دال إحصائيا أو معنوي بين العينتين في صفة السرعة .



الشكل البياني رقم (17) يبين المتوسط الحسابي البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة السرعة "اختبار السرعة 20م"

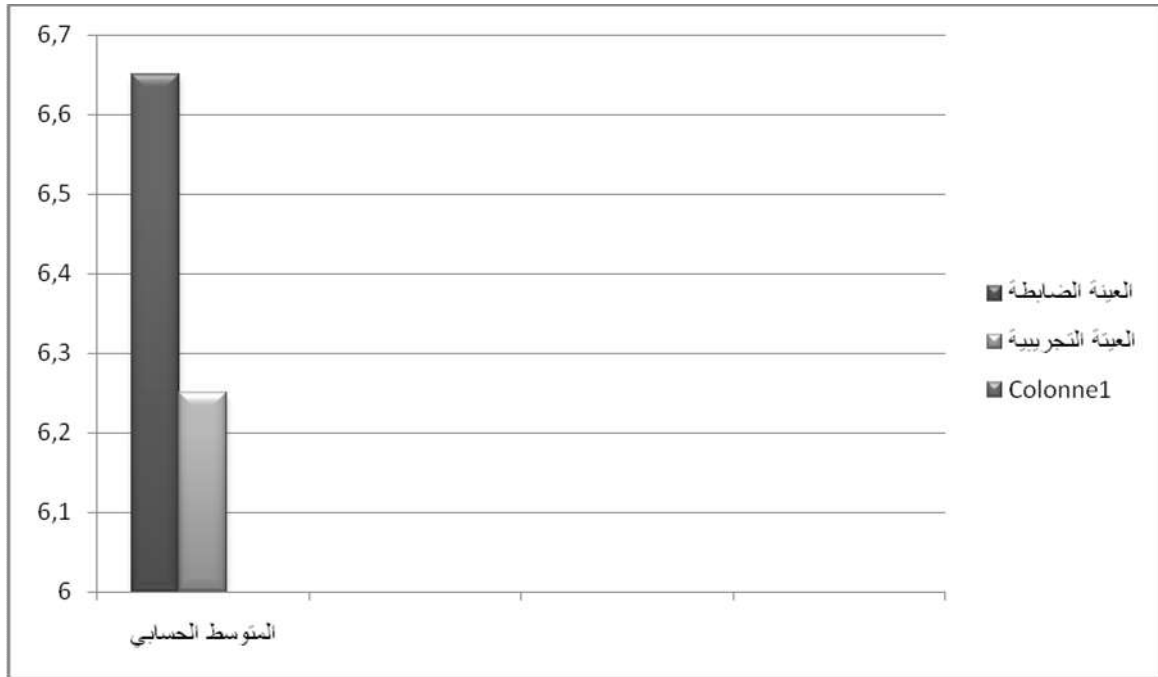
2- اختبار عدو 30 م من البداية المتحركة :

الدالة	م الدالة	د ح	ت ج	ت م	ع	$\bar{s}$	ن	
غير دال	0.05	28	2.04	3.57	0.25	6.65	15	العينة الضابطة
					0.34	6.25	15	العينة التجريبية

جدول رقم (20) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة السرعة ( اختبار عدو 30 م من البداية المتحركة)

يبين الجدول (20) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحتسبة و الجدولية للاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة (عينة البحث) والبالغ عدد كل منهما (15) تلميذا.

من خلال الجدول رقم (20) يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره 6.65 و انحراف معياري قدره 0.25 أما العينة التجريبية حققت متوسط حسابي قدره 6.25 و انحراف معياري قدره 0.34 و بلغت قيمة ت المحسوبة 3.57 و التي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 2.04 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية (2ن \_ 2) = 28 مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين العينتين في صفة السرعة .



الشكل البياني رقم (18) يبين المتوسط الحسابي البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة السرعة " اختبار عدو 30 م من البداية المتحركة "

ب - القوة : (قوة عضلات الرجلين) (القوة الانفجارية)

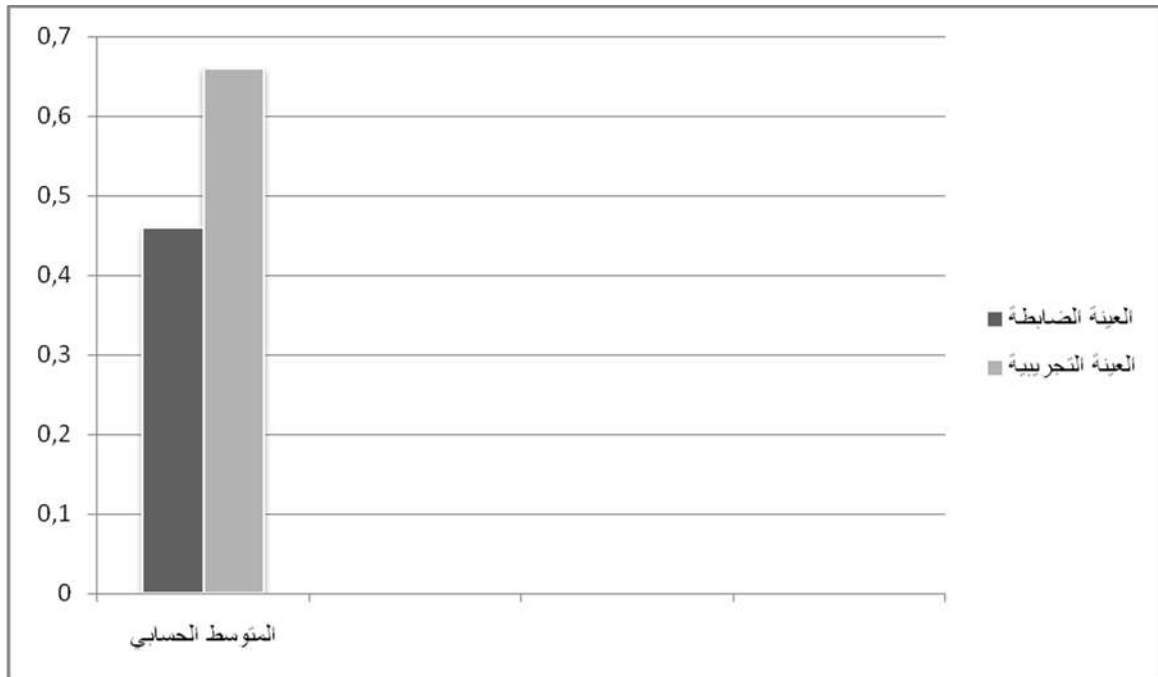
1-الاختبار البعدي للقوة للعينتين التجريبية و الضابطة ( اختبار الوثب من الثبات )

الدالة	م الدالة	د ح	ت ج	ت م	ع	س	ن	
غير دال	0.05	28	2.04	5.78	0.053	0.46	15	العينة الضابطة
					0.12	0.66	15	العينة التجريبية

جدول رقم (21) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة قوة الانفجارية للرجلين

يبين الجدول (21) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة و الجدولية للاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة (عينة البحث) والبالغ عدد كل منهما (15) تلميذا.

من خلال الجدول رقم (21) يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره 0.46 و انحراف معياري قدره 0.053 أما العينة التجريبية حققت متوسط حسابي قدره 0.66 و انحراف معياري قدره 0.12 و بلغت قيمة ت المحسوبة 5.78 و التي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 2.04 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 28 مما يبين وجود فرق دال إحصائيا أي معنوي بين العينتين في صفة القوة الانفجارية.



الشكل البياني رقم (19) يبين المتوسط الحسابي البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة القوة الانفجارية للرجلين

2- قوة عضلات اليدين :

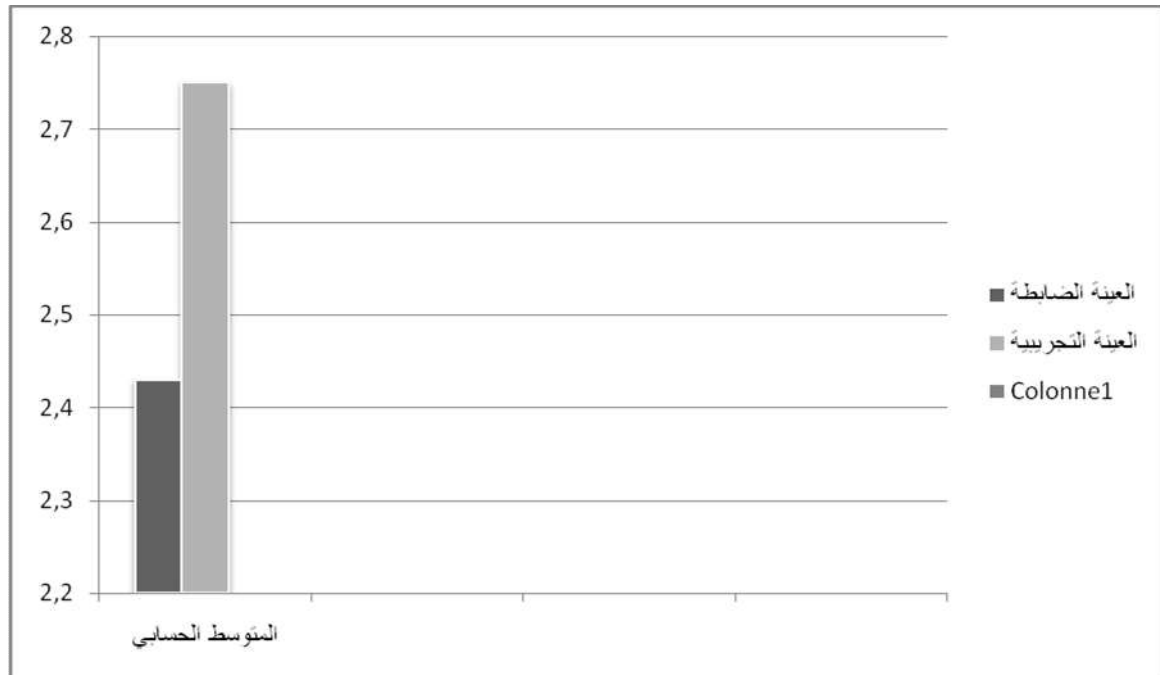
- اختبار رمي الكرة الطبية 1 كغ

	ن	$\bar{S}$	ع	ت م	ت ج	د ح	م الدلالة	الدلالة
العينة الضابطة	15	2.43	0.30	3.42	2.04	28	0.05	غير دال
العينة التجريبية	15	2.75	0.193					

جدول رقم (22) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة السرعة

يبين الجدول (22) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحتسبة و الجدولية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة (عينة البحث) وبالغ عدد كل منهما (15) تلميذا

من خلال الجدول رقم (22) يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره 2.43 و انحراف معياري قدره 0.30 أما العينة التجريبية حققت متوسط حسابي قدره 2.75 و انحراف معياري قدره 0.193 و بلغت قيمة ت المحسوبة 3.42 و التي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 2.04 و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 28 مما يبين وجود فرق دال إحصائيا أي معنوي بين العينتين في صفة القوة عضلات اليدين .



الشكل البياني رقم (20) يبين المتوسط الحسابي البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في صفة قوة عضلات اليدين



## الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم (19 ، 20 ، 21 ، 22 ) نلاحظ أن هناك تحسن على مستوى العينة التجريبية مقارنة مع العينة الضابطة في القدرات البدنية المدروسة و قد ارجع الطلبة الباحثون ذلك التحسن إلى فعالية البرنامج المقترح في العاب القوى للأطفال الذي احتوى على العاب احتوت على تمارينات تشتمل على (الركض والقفز والدرجة والركض مع التنويع في التمارينات ) معتمدا على مبدأ التشويق والإثارة مما جعل التلاميذ لا يشعرون بالملل بل أسهم في زيادة الدافعية والرغبة لديهم في الأداء و حب العمل مما أدى ذلك إلى التطور و التحسن في الجانب البدني ، حيث يقول وديع فرج الين في هذا السياق أن الألعاب تجعل من الطفل يضاعف من جهده وتركيزه كما تزداد رغبته في هذه المرحلة إلى العمل الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب . (ماينل، 1980)

## خاتمة :

لقد تضمن هذا الفصل عرض و مناقشة النتائج المستخلصة من الدراسة الأساسية ، فلقد أظهرت النتائج المعالجة الإحصائية أن عينتي البحث الضابطة و التجريبية متجانستين في كل من الصفات البدنية المستهدفة حيث سجلنا هذا التجانس في بداية الدراسة الأساسية و لاحظنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة باستثناء صفة قوة عضلات اليدين التي سجلنا فيها نتائج معنوية ذات دلالة و الذي أرجعناه إلى عمل الأستاذ و الفروق الفردية بين التلاميذ ، و لاحظنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي على مستوى العينة التجريبية في كل من الصفات البدنية المستهدفة ، و من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث قد تبين أن كل من الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية التي طبقنا عليها البرنامج ألعاب القوى للأطفال على ضوء المقاربة بالكفايات ، و هذا ما يدل على أن هذا البرنامج كان له الأثر الايجابي في تنمية الصفات البدنية المستهدفة .

# الفصل الثالث

## مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

تمهيد

3-1- مناقشة فرضيات البحث

3-2- الاستنتاجات

3-3- الخاتمة العامة

3-4- التوصيات

الخاتمة

## تمهيد :

اعتمادا على البيانات المتحصل عليها سنحاول في هذا الفصل توظيف هذه النتائج النتائج و البيانات في تحليل و مناقشة فرضيات بحثا و مقارنة النتائج مع الفرضيات من خلال النتائج المتوصل إليها بعد الدراسة الميدانية . ثم نتطرق بعدها إلى أهم الاستنتاجات المتوصل إليها ثم الخروج بجملة من التوصيات و الاقتراحات .

## 3-1- مناقشة فرضيات البحث :

بغية إيجاد حل للمشكلة المطروحة و وتوظيف البيانات و النتائج المتوصل إليها سنقوم بمناقشة النتائج بالفرضيات .

## 3-1-1- مناقشة فرضية البحث الأولى :

من خلال فرضية البحث الأولى التي تشير إلى أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية لحسين بعض القدرات البدنية للتلميذ في المرحلة الابتدائية بعمر 8-10 سنوات .

و من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم (19 ، 20 ، 21 ، 22) التي تأكد على أن هناك فروق دالة إحصائياً في الصفات البدنية ( القوة ، سرعة ) بين العينتين التجريبية والضابطة و ذلك في الاختبار البعدي .

و من خلال هذا نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت وهذا راجع الى اثر البرنامج التعليمي المقترح في العاب القوى للأطفال و فعالياته في تحسين هذه القدرات البدنية .

## 3-1-2 مناقشة فرضية البحث الثانية :

من خلال فرضية البحث الثانية التي تشير إلى انه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في بعض القدرات البدنية ( القوة ، السرعة ) لدى المجموعة الضابطة بين القياس القبلي و البعدي .

و من خلال نتائج البحث المتوصل إليها في الدراسة الميدانية من خلال الجداول (11 ، 12 ، 13) فلم نجد أي فروق دالة إحصائياً لدى المجموعة الضابطة بين القياس القبلي و البعدي .

و عليه من خلال النتائج السابقة نقول إن الفرضية الثانية قد تحققت

## 3-2 - الاستنتاجات :

من خلال مشكلة بحثنا التي قمنا بدراستها طوال هذه المدة باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة توصلنا إلى النتائج التالية :

- في الاختبار القبلي للعيينة التجريبية والضابطة لم نجد فروق دالة إحصائية في صفتي القوة و السرعة.

- في الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة لحضنا وجود فروق دالة إحصائية في القدرات البدنية المستهدفة لصالح العينة التجريبية .

توجد فروق دالة إحصائية في - في نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعيينة الضابطة لا القدرات البدنية المدروسة .

- في نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعيينة الضابطة يوجد فرق دال إحصائية في صفة قوة عضلات اليدين لصالح الاختبار البعدي.

و في ضوء هذه النتائج توصل الطلبة الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- أن استخدام البرنامج التعليمي المقترح في العاب القوى للأطفال أثر بشكل ايجابي وكبير في فاعلية أداء التلاميذ، الأمر الذي أدى إلى تحسين القدرات البدنية موضوع البحث.
- 2- أن النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية البرنامج التعليمي المقترح في العاب القوى للأطفال من خلال التحسن الواضح في القدرات البدنية المستهدفة .
- 3- حقق البرنامج التعليمي المقترح في العاب القوى للأطفال أفضل من المنهج المتبع في الصف الخامسة ابتدائي وبذلك تحققت الأهداف والإغراض التي وضعت من اجل تحقيقها.

4- إن القدرات البدنية (القوة و السرعة) لا تحظى بالاهتمام الكافي خلال تطبيق درس الرياضة في المدارس الابتدائية.

### 3- 3 الخاتمة العامة للبحث :

إن حصة التربية البدنية و الرياضية جزء لا يتجزأ من المنهج التربوي لمل لها من فوائد و تأثيرات ايجابية كبيرة على الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية المختارة التي تعمل على اكتساب المهارات و تنمية اللياقة البدنية .

و بالاعتبار التلميذ هو محور العملية التعليمية نظرا لإمكاناته الأولية و قابليته للتطوير من خلال الحصص الرياضية و من خلال محتوى البرنامج الذي يؤثر في الجوانب البدنية و الفزيولوجية و النفسية و الاجتماعية ، كما أن تعليمه يتطلب ابسط الوسائل و على هذا الأساس اهتم الاتحاد الدولي لألعاب القوى بالرياضة و محاولة جعلها متاحة لجميع الأطفال و التي اجتمعت على رأي واحد و هو أن العاب القوى لابد أن تظل احد العناصر التربوية الرئيسية الهادفة لتنشئة الطفل ذلك من خلال سهولة منهجها و تأثيرها على النشء بدنيا و حركيا وصولا برياضي إلى مستوى أفضل ، و علي جاء موضوع بحثنا تحت عنوان " اقتراح برنامج تعليمي في العاب القوى للأطفال لتحسين بعض القدرات البدنية لدى التلاميذ في المرحلة الابتدائية بعمر 8-10 سنوات " و في هذا السياق تتلخص أهداف الدراسة فيما يلي :

1- إعداد برنامج تعليمي في العاب القوى للأطفال لتحسين بعض القدرات البدنية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية بعمر (8-10)سنوات .

2- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح في تحسين بعض القدرات البدنية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية بعمر (8-10) سنوات.

و على هذا الأساس اشتمل على جانبين هما :

اشتمل الباب الأول الدراسة النظرية احتوى على فصلين ، حيث تضمن الفصل الأول العاب القوى للطفل ، واحتوى الفصل الثاني علة القدرات البدنية و خصائص المرحلة العمرية للطفل بعمر 8-10 سنوات تم التطرق فيها إلى الخصائص النفسية و الاجتماعية و الجسمية و الفزيولوجية و الحركية و الحسية و العقلية و اللغوية و الانفعالية و الأخلاقية .

أما الباب الثاني فتضمن ثلاث فصول ، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث و إجراءاته الميدانية و في هذا الصدد تم العمل الميداني على عينة حجمها 30 تلميذ ذكور ، تضمنت العينة التجريبية 15 تلميذ و العينة الضابطة 15 تلميذ ، كما انتهج الطلبة الباحثون تصميم الاختبارين القبلي و البعدي بغية إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث و تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و ت ستودنت .

أما الفصل الثاني فتضمن عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها .

و احتوى الفصل الثالث على مناقشة النتائج و مقارنتها بالفرضيات و في الأخير استخلص الطلبة الباحثون :

\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية في كافة الصفات البدنية المستهدفة .

\_ الأثر الايجابي الذي حققه البرنامج التعليمي المقترح في العاب القوى للأطفال في تنمية الصفات البدنية المستهدفة .

\_ إمكانية تطبيق برنامج التعليمي لألعاب القوى للأطفال في المرحلة الابتدائية على تلاميذ بعمر 8-10 سنوات



## 3- 4 التوصيات :

بعد تحليل و مناقشة النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية بتطبيق البرنامج التعليمي على التلاميذ من 8\_10 سنوات و قد تبين أن هناك فروق دالة إحصائياً في القدرات البدنية المستهدفة لصالح العينة التجريبية .

و على ضوء هذه النتائج و الخبرة التي اكتسبها الطلبة الباحثون نوصي بما يلي :

- 1- إدراج العاب القوى للأطفال في برامج درس التربية الرياضية للمدارس الابتدائية لما لها من تأثير ايجابي في تحسين أهم القدرات البدنية للتلاميذ بعمر (8-10) سنوات .
- 2- من الضروري إعادة النظر في مناهج المدارس الابتدائية لكي تسهم بشكل كبير في تحسين القدرات البدنية عند التلاميذ.
- 3- الاهتمام بتتمية صفتي (القوة و السرعة) لان هذه القدرات ضرورية ومهمة لبناء القاعدة الأساسية لأي فعالية رياضية.
- 4- إجراء بحوث مشابهة لمعرفة مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية .
- 5- رعاية الفئات الصغرى والاهتمام بها من اجل التطور بمستوى الرياضة و الوصول إلى المدى البعيد .
- 6- توفير العتاد والوسائل التي يتطلبها تطبيق برنامج تعليمي العاب القوى للأطفال في المدارس الابتدائية .
- 7- زيادة حصص الرياضة و وقت الممارسة لزيادة فعالية تطوير و تحسين القدرات البدنية للتلميذ .
- 8\_ تدعيم حصص الرياضة باستخدام الوسائل السمعية البصرية لزيادة قدرة الاستعداد .

9\_ يجب إدراج نشاط العاب القوى المقترح للبيئة المدرسية أو الشعبية بناءا على استمرارية التصميم و المعالجة مما يساعد على تنشئة الأطفال و نجاحهم في النشاط البدني الذي يشاركون فيه .

10\_ تحديد شكل من أشكال المنافسة التي تتناسب مع سمات الأطفال و التي يمكن أن يستخدمها المعلمين من اجل تعلم التلاميذ الناشئين على النحو الصحيح .

المصادر

و

المراجع

## قائمة المراجع باللغة العربية

- 1- أزواين ماكروف ، ألعاب القوى لمعاهد التربية الرياضية ، ط1، ترجمة قسي محمود مهدي القسي ، موسكو . 1976
- 2- إبراهيم شحاتة و محمد جابر بريقع ، دليل القياسات الجسمية و اختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف الإسكندرية .
- 3- أثير صبري ، عقيل عبد الكاتب، التدريب الدائري ، مطبعة علاء ، بغداد ، 1980.
- 4- أ.د ناهدة محمود سعد . أ.د. نيللي رمزي فهم . طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2004.
- 5- هاينل كورت ، التعلم الحركي ، 1980.
- 6- تامر محسن ، واثق ناجي ، كرة القدم و عناصرها الأساسية ، مطبعة جامعة بغداد ، 1976.
- 7- حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط1 ، دار الفكر العربي . 1993.
- 8- ريسلان مفيد ، نجيب حواشن ، اتجاهات حديثة في تربية الطفل ، دار الفكر العربي عمان ، 2002.
- 9- شرف عبد الحميد ، البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق ، موسكو الكتاب للنشر الاسكندرية ، 2001.
- 10- شارل جوزولي ، اليولوكاتيللي ، ديتر ماسن ، بيورن واينجمان ، ألعاب القوى للأطفال ، ط2، ترجمة مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة ، فرنسا ألمانيا و الاتحاد الدولي ، 2006.
- 11- صالح السيد قدوس ، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1977.

- 12- طه قادر عمر ، تأثير المنهج التدريبي بالتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبات كرة القدم الصالات ، ط1، دار غيداء للنشر و التوزيع ، عمان ، 2015م-1436هـ.
- 13- عباس أحمد صالح ، طرق تدريس التربية الرياضية ، ط2، دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة بغداد ، 2000.
- 14- عصام نور سرية ، علم نفس النمو ، مؤسسة شباب الجامعة 40 شارع الدكتور مصطفى ، 1424- 2004.
- 15- عويس الجليلي ، التدريب الرياضي الحديث . تخطيط . تطبيق . قيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.
- 16- فتحي رضوان ، الموسوعة الرياضية لألعاب القوى ، دار الملايين .
- 17- قصي محمود المهدي القيسي ، محاضرات في تدريب ألعاب القوى ، مطبوعات جامعة مستغانم ، 1989
- 18- قاسم حسن حسين ، التدريب بالعب الساحة والميدان ، كتاب منهجي ، مطبعة دار الحكمة ، بغداد ، 1990. ،
- 19- قيسي ناجي عبد القادر ، شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، بغداد، 1988.
- 20- قاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط1، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، 1998.
- 21- قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار ، مكونات الصفات الحركية ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984.

- 22- سامي محمد ملحم ، الأسس النفسية لنمو الطفولة المبكرة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، ناشرون و موزعون ، 1432- 2011.
- 23- سامي الصفارة ، كرة القدم ، مديرية الكتاب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ، بغداد العراق ، 1987.
- 24- موسى النبهات ، أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2004.
- 25- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية البدنية والرياضية و علم النفس الرياضي ، ط2، القاهرة ، 1998.
- 26- محمد صبحي حسانين ، القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط4، دار الفكر العربي ، 2001.
- 27- مازن عبد الهادي احمد، مؤشرات النمو البدني و التطور الحركي لأطفال العراق بعمر 25-36 شهر ، أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996.
- 28- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1984.
- 29- مفتي إبراهيم حمادة ، بناء فريق كرة القدم ، ط1، دار الفكر العربي ، 1993.
- 30- محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد ، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1979.
- 31- محمد صبحي حسانين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ط6 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1456- 2004.
- 32- موري الشوك، رافع الكبيسي ، دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، 2004.

**33-** نجاح مهدي ، شلشنّ ، مازن عبد الهادي ، مبادئ التعلم الحركي ، ط1، مطبعة دار الألوان للطباعة والنشر ، العراق ، 2006.

**34-** ناهدة محمود سعد ، نبيل رمزي فهميم ، ط2، مركز الكتاب للنشر ، 2004.

**35-** يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق مكتب الصخرة ، بغداد ، 2002.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية :

- 1- www , shabnahda . com .
- 2- erwin haln , entrainement sportif des enfants , 1991 .
- 3- weineck , biologiedu port , édition vigot , paris 1992 .
- 4- Gozzoli , charles , LAAEKIDS ATHLHTICS , un juide pratique pour les organisateurs des compition , France ,2002.
- 5- Thil , edgar , manuel de edueation sportif , édition vigot , 1977.



الملاحق

# الملحق الأول

استمارة ترشيح اختبارات بدنية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس \_ مستغانم\_

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية

## استمارة ترشيح الاختبارات موجهة إى الأساتذة المختصون

تحية طيبة:

يريد الباحثون إجراء البحث الموسوم (اقتراح برنامج في ألعاب القوى للأطفال لتطوير بعض القدرات البدنية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية بعمر (8-10) سنوات) ونعرفكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال يود الباحثون استشارتكم في تحديد أحسن الاختبار لأهم القدرات البدنية وأدناه مجموعة من القدرات أرجو وضع علامة ( ) في احد الخانات لتحديد الاختبار المناسب وضمن الترتيب الموضوع من (1-3) ويمكن إضافة (عنصر) وتحديد درجة أهميه أو أية ملاحظة.

مع التقدير

تحت إشراف الدكتور:

د.بنذهبية جعدم

إعداد الطلبة :

\_ سليمانى رحمة

-عيشور سهام

-حمداش مصطفى

السنة الجامعية: 2016/2017

الاختبار المناسب			الاختبارات البدنية	القدرات البدنية	ت
3	2	1			
			اختبار السرعة 20 متر	السرعة	1
			اختبار العدو لعشر ثواني	السرعة	2
			اختبار عدو 30 متر من البداية المتحركة	السرعة	3
			اختبار الوثب من الثبات	القوة	4
			اختبار رمي الكرة الطبية	القوة	5
			اختبار الجلوس من الوقوف	القوة	6

التوقيع

الاسم:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

الباحثون :

مكان العمل :

سليمان رحمة

عشور سهام

حمداش مصطفى

## الاختبار الاول : ( السرعة)

اختبار السرعة 20 متر

الغرض من الاختبار:

قياس السرعة الانتقالية للتلميذ

الأدوات:

مقياتي - صفارة - أرضية الملعب 20 متر

مواصفات الأداء:

يقف المختبر بحيث تكون قدماه خلف خط البداية ، ثم ينطلق بأقصى سرعة عند سماع الصافرة

التوجيهات:

يعطى للاعب محاولتين

يسجل له الزمن الأقل

تقاس النتيجة باستخدام ساعة الكترونية

## الاختبار الثاني (السرعة)

اختبار العدو لعشر ثواني

الغرض من الاختبار :قياس السرعة

الأدوات: ساعة إيقاف- طريق مستوي و يحدد فيأوله خط البداية

## مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف الخط البداية و عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو 10 لمدة 10 ثواني،

تنتهي عند سماع اشارة من الحكم

### الاختبار الثالث ( السرعة )

اختبار عدو 30 متر من البداية المتحركة

الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى

يقف مواصفات الأداء

المختبر خلف الخط الأول وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الثالث و يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث .

الأدوات :

ساعة إيقاف ، 3 خطوط متوازية

### الاختبار الأول : ( القوة )

اختبار الوثب من الثبات (1)

الغرض من الاختبار :

قياس قوة عضلات الرجلين ( القوة الانفجارية)

الأدوات :

ارض مستوية لا تعرض إلى الانزلاق

شريط قياس

يرسم على الأرضية خط للبداية

## مواصفات الأداء:

يقف الطفل خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا بالتساع الحوض و الذراعان عاليا ثم مرجحة الذراعان مع ثني الركبتين و ميل الجذع أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع و دفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماما ابعده مسافة ممكنة

## التوجيهات :

تقاس مسافة الوثب من خط البداية ( الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية أو عند نقطة ملامسة الكعبيين الأرض.

في حالة ما إذا اختل توازن المختبر و لمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية و يجب إعادتها.

يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء

للمختبر محاولتين يسجل أفضلهما

## الاختبار الثاني ( القوة)

اختبار رمي الكرة الطبية

الغرض من الاختبار :

قياس قوة عضلات الذراعين ( القوة الانفجارية)

الأدوات :

كرة طبية 1 كلغ

شريط قياس

يرسم على الأرضية خط للبدائية

مواصفات الأداء:

يقف الطفل أمام خط الرمي مع فتح الرجلين و يمسك التلميذ كرة طبية وزنها 1 كلغ بكلتا اليدين ثم يرفعها اعلي فوق الرأس و يقوم بحركة قوية للذرع و اليدين ثم يرمي الكرة للأعلى و للأمام و تبقى القدمين ثابتتين على الخط عند القيام بالرمي

التوجيهات :

خط البداية .

للمختبر محاولتين يسجل له أفضلهما

الاختبار الثالث ( القوة )

اختبار الجلوس من الرقود

الغرض من الاختبار:

يقيس هذا الاختبار تحمل القوة لعضلات البطن و الفخذ القابضة

الإجراءات :

يتخذ المختبر وضع الرقود مع تشبيك اليدين خلف الرأس و المحا فضة على استقامة الركبتين و يرفع المختبر جذعه على الأرض ليلاص بمرفق اليد الركبة المعاكسة ثم يعود للوضع الأصلي و يكرر الجلوس مع تبديل مرفق اليد و الركبة ، مع تثبيت المختبر من الساق أو مفصلي الركبة ، و تكرار التمرين اكبر عدد ممكن من المرات

التسجيل:

تسجل عدد مرات التكرار الصحيحة التي يقوم بها المختبر



# الملحق الثاني

النتائج الخام للعينه الضابطة  
والتجريبية والاستطلاعية

نموذج مذكرة

قائمة الأساتذة المحكمين

نتائج الاختبار القبلي للعينه الضابطة

القوة		السرعة		الاختبارات الاسم و اللقب	N
اختبار رمي الكرة الطبية(م)	اختبار الوثب من الثبات (متر)	اختبار العدو 30م من البداية المتحركة(الثانية)	اختبار السرعة 20م(الثانية)		
2.00	0.40	6.45	5.33	بلبشير ريان	1
1.95	0.41	6.76	5.20	برية ابراهيم	2
2.10	0.45	6.34	5.43	ربحي محمد عبد المقتدر	3
2.25	0.50	6.43	5.67	بوعبسة حسن نصر الدين	4
2.42	0.45	6.42	6.03	نفوسي عبد الحق	5
2.52	0.55	7.05	6.1	حمودي محمد	6
1.85	0.43	6.33	5.54	مهدي صلاح الدين	7
1.93	0.04	6.30	5.23	بلعربي محمد الحاج	8
2.55	0.52	6.53	5.34	كردة هبد الجليل	9
2.30	0.43	7.12	5.42	حدو احمد الحبيب	10
2.05	0.44	7.18	5.44	جربوعة عبد القادر زكرياء	11
2.45	0.46	6.55	5.22	عبد الله بن سلوى احمد	12
2.15	0.51	6.61	5.20	زمولي ابراهيم	13
2.45	0.49	7.04	5.65	بوزيان عبد الفتاح	14
2.35	0.57	2.20	5.29	غزال محمد الامين	15

نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة

القوة		السرعة		الاختبارات الاسم و اللقب	N
اختبار رمي الكرة الطبية(م)	اختبار الوثب من الثبات (متر)	اختبار العدو 30م من البداية المتحركة(الثانية)	اختبار السرعة 20م(الثانية)		
2.85	0.45	6.64	5.41	بلبشير ريان	1
2.50	0.38	6.43	5.13	برية ابراهيم	2
1.96	0.43	6.05	5.62	ربحي محمد عبد المقتدر	3
2.15	0.48	6.65	5.87	بوعبسة حسن نصر الدين	4
2.75	0.50	6.53	5.73	نفوسي عبد الحق	5
2.43	0.05	6.83	6.00	حمودي محمد	6
2.25	0.04	6.72	5.44	مهدي صلاح الدين	7
2.00	0.38	6.45	5.38	بلعربي محمد الحاج	8
2.50	0.56	6.66	5.36	كردة هبد الجليل	9
2.56	0.45	7.06	5.55	حدو احمد الحبيب	10
2.00	0.49	6.98	5.29	جربوعة عبد القادر زكرياء	11
2.73	0.43	6.70	5.47	عبد الله بن سلوى احمد	12
2.80	0.50	6.82	6.02	زمولي ابراهيم	13
2.35	0.50	6.92	5.60	بوزيان عبد الفتاح	14
2.70	0.52	6.41	5.32	غزال محمد الامين	15

نتائج الاختبار القبلي للعينه التجريبيه

القوة		السرعة		الاختبارات الاسم و اللقب	N
اختبار رمي الكرة الطبية(م)	اختبار الوثب من الثبات (متر)	اختبار العدو 30م من البداية المتحركة(الثانية)	اختبار السرعة 20م(الثانية)		
2.33	0.39	6.60	5.50	بن سبع محمد بن عودة	1
2.43	0.40	6.50	5.40	بن يعقوب ابراهيم احمد	2
2.10	0.47	6.56	5.43	محمودي احمد حمزة	3
2.27	0.35	6.34	5.41	بلجيلالي يونس	4
2.40	0.47	6.44	5.20	عبادي وليد	5
2.49	0.40	6.47	6.04	هني طيب	6
2.67	0.44	6.52	6.03	طبال هشام	7
2.73	0.49	6.70	5.50	حمو نسيم	8
2.49	0.49	6.85	5.64	غوالي احمد ياسين	9
2.10	0.45	7.04	5.34	عيسى عبد المنعم	10
2.15	0.47	6.77	5,43	شريفة عبد المالك	11
2.59	0.55	7.02	5.06	بوجمعة وائل	12
2.20	0.50	6.00	5.64	ميسوم مهدي خالد	13
2.41	0.61	5.97	6.00	كردة محمد اسماعيل	14
2.39	0.60	6.28	6.04	اليازيد يعقوب	15

نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية

القوة		السرعة		الاختبارات الاسم و اللقب
اختبار رمي الكرة الطبية(م)	اختبار الوثب من الثبات (متر)	اختبار العدو 30م من البداية المتحركة(الثانية)	اختبار السرعة 20م(الثانية)	
2.65	0.65	6.11	5.13	بن سبع محمد بن عودة
2.95	0.70	6.15	5.10	بن يعقوب ابراهيم احمد
2.44	0.75	6.39	5.25	محمودي احمد حمزة
2,85	0.67	6.00	5.27	بلجيلالي يونس
2.80	0.56	6.10	5.30	عبادي وليد
2.55	0.60	6.20	6.00	هني طيب
2.80	0.40	6.60	4.90	طبال هشام
2.95	0.85	6.44	5.20	حمو نسيم
2.80	0.87	6.63	5.53	غوالي احمد ياسين
3.05	0.60	6.78	4.95	عيسى عبد المنعم
2.45	0.77	6.48	5.50	شريفة عبد المالك
2.75	0.63	6.60	4.76	بوجمعة وائل
2.75	0.72	5.81	4.80	ميسوم مهدي خالد
2.31	0.65	5.50	5.76	كردة محمد اسماعيل
3.00	0.53	6.06	4.98	اليازيد يعقوب

القوة		السرعة		الاختبارات الاسم و اللقب	N
اختبار رمي الكرة الطبية(م)	اختبار الوثب من الثبات (متر)	اختبار العدو 30م من البداية المتحركة(الثانية)	اختبار السرعة 20م(الثانية)		
2.40	0.49	6.27	5.11	مناد راشا	1
2.3	0.60	6.41	5.12	بن سعيد هاجر	2
2.25	0.53	6.35	5.09	سلامنية منال	3
2.75	0.68	6.40	5.08	غماز صليحة ايمان	4
2.60	0.41	6.28	5.09	بلعالية خولة	5
2.30	0.64	6.35	5.2	بنورة فاطمة الزهراء	6
2.65	0.50	6.60	5.00	بلخوجة نور الهدى	7
2.35	0.49	6.18	5.04	شعاب ايات لينة	8
2.25	0.50	6.45	5.90	بلحضري هبة	9
2.76	0.45	6.36	5.13	تكارلي خديجة اشواق	10

النتائج البعدية للعينات الاستطلاعية

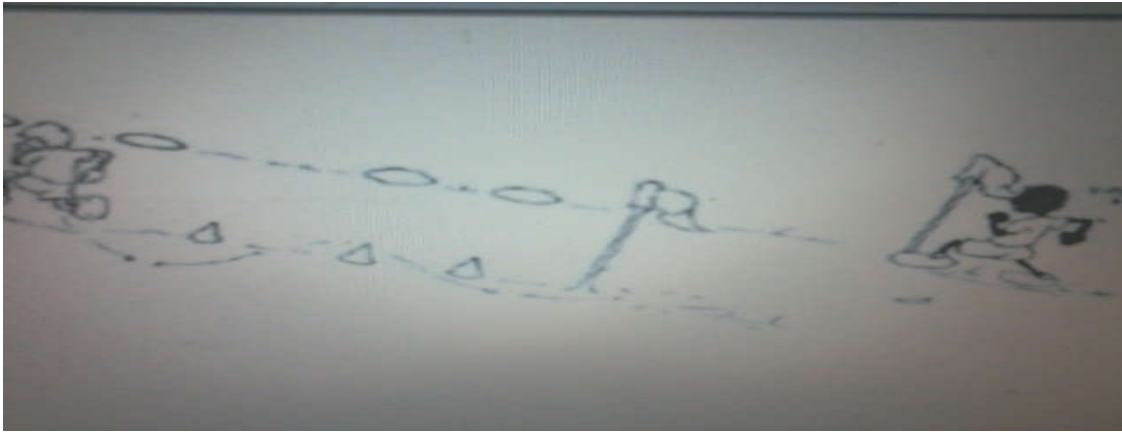
القوة		السرعة		الاختبارات الاسم و اللقب	N
اختبار رمي الكرة الطبية (م)	اختبار الوثب من الثبات (متر)	اختبار العدو 30م من البداية المتحركة (الثانية)	اختبار السرعة 20م (الثانية)		
2.41	0.40	6.33	5.01	مناد راشا	1
2.32	0.67	6.50	5.10	بن سعيد هاجر	2
2.23	0.44	6.31	5.11	سلامية منال	3
2.34	0.64	6.45	5.04	غماز صليحة ايمان	4
2.74	0.43	6.32	6.11	بلعالية خولة	5
2.61	0.66	6.44	5.04	بنورة فاطمة الزهراء	6
2.29	0.45	6.60	5.11	بلخوجة نور الهدى	7
2.60	0.47	6.20	5.13	شعاب ايات لينة	8
2.33	6.40	6.42	5.07	بلحضري هبة	9
2.24	0.47	6.51	4.01	تكارلي خديجة اشواق	10

<p>وسائل الإنجاز: ميقاتي - أنواع مختلفة من الموانع - سافرة - عوائق</p>	<p>مكان الإنجاز: داخل الميدان المؤسسة</p>	<p>مدة الإنجاز: 45 دابتدائية: بلشبير حمو المستوى: 5 ابتدائي</p>	<p>الكفاءة الختامية: الانخراط و المساهمة في بناء مشروع جماعي أو فردي لتحقيق أفضل نتيجة الكفاءة القاعدية: حسن الاستماع و فهم الآخر مع تجنيد كل إمكانياته و تسخيرها لتحقيق هدف معين</p>		
<p>التعود على النظام و الطاعة</p>			<p>الأهداف التربوية</p>		
<p>التمكن من الجري السليم في سباق الفورميولى (1)</p>			<p>الهدف التعليمي رقم :</p>		
<p>التوجيهات</p>	<p>مؤشرات النجاح</p>	<p>المدة</p>	<p>الحالات الابداعية</p>	<p>الأهداف الإجرائية</p>	<p>مراحل التعلم</p>
<p>*ترك المسافات بين أعضاء الفوج * نأخذ بعين الاعتبار نوعية التسخين</p>	<p>الالتزام بالصمت و الهدوء -توضيح الهدف الرئيسي -شرح الدقيق للأداء التركيز علة الإحماء الجيد</p>	<p>05 د</p>	<p>الاصطفااف- المناداة – مراقبة البدلة- التحية- شرح هدف الحصّة- جري خفيف حول الملعب+ تمارين إحماء عامة و خاصة للمفاصل و العضلات + لعبة جماعية</p>	<p>تحضير نفسي شرح الهدف الإجرائي</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<p>موقف 1: الجري لمسافات بها عوائق منخفضة و غير محددة و لكل مسار يجب أن يكون مختلف و كذلك عدد العوائق و المسافة بشكل عائق و آخر من 1-10 خطوات. قم بتنويع مسارات السباق . مسارات مستقيمة ثم منحنية. قم بتنويع ارتفاعات الحواجز. ( انظر الشكل رقم 1.) موقف 2: سباق به أنواع مختلفة من العلامات. لجري الزوجاجي و يجب أن تتنوع المسافات بين العلامات حتى يتم تجريب كل المنحنيات المحتملة . -القيام بتنويع الأماكن . -القيام بتنويع مسارات السباق . -القيام بتنويع الأماكن ( مستوية –منحدرة....). -القيام بتغيير السرعة.( انظر الشكل رقم 2.) موقف 3: كما في نموذج العدو يتم الاستجابة لبعض التعليمات في مواقف متنوعة لأداء الجري حول منحنيات مختلفة الأقطار . -القيام بتنوع أقطار المنحنيات . -القيام بزيادة السرعة . -تأخير الإعلان عن المنحنى المختار . ( أنظر الشكل رقم 3)</p>	<p>1-العمل على الربط ما بين --الجري و تخطي العوائق. -الارتقاء بالقدمين كل على حدة . -لاحتفاظ بالتوازن . -عدم فقدان السرعة عند الاقتراب من العائق. 2-الجري بانتظام بقدر لإمكان . -احترام التعليمات المعطاة -حافظ على مواجهة اتجاه الجري في السباق. -المحافظة على مواجهة الجسم لاتجاه الجري في السباق . 3-الاحتفاظ بوضع الجري ( الذراعين...الخ) -الجري بسرعة. -الجري بانتظام بقدر الإمكان بالرغم من منحنى -اداء تمرينات المعطاة.</p>	<p>30 د</p>	<p>موقف 1: الجري لمسافات بها عوائق منخفضة و غير محددة و لكل مسار يجب أن يكون مختلف و كذلك عدد العوائق و المسافة بشكل عائق و آخر من 1-10 خطوات. قم بتنويع مسارات السباق . مسارات مستقيمة ثم منحنية. قم بتنويع ارتفاعات الحواجز. ( انظر الشكل رقم 1.) موقف 2: سباق به أنواع مختلفة من العلامات. لجري الزوجاجي و يجب أن تتنوع المسافات بين العلامات حتى يتم تجريب كل المنحنيات المحتملة . -القيام بتنويع الأماكن . -القيام بتنويع مسارات السباق . -القيام بتنويع الأماكن ( مستوية –منحدرة....). -القيام بتغيير السرعة.( انظر الشكل رقم 2.) موقف 3: كما في نموذج العدو يتم الاستجابة لبعض التعليمات في مواقف متنوعة لأداء الجري حول منحنيات مختلفة الأقطار . -القيام بتنوع أقطار المنحنيات . -القيام بزيادة السرعة . -تأخير الإعلان عن المنحنى المختار . ( أنظر الشكل رقم 3)</p>	<p>-تجريب و إتقان تخطي العوائق تجريب إتقان الجري الزوجاجي تحسين الجري في منحنى</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>مراقبة حالة التلاميذ النفسية</p>	<p>الشعور بتحسين الجيد و مع مناقشة الحصّة التلاميذ ثم الاصراف بعد التحية</p>	<p>10 د</p>	<p>القيام بتمارين الاسترخاء – مرونة خفيفة المشي مع تمارين الاسترخاء مع التنفس العميق. القيام بالتحية الرياضية و جمع الادواة</p>	<p>محاولة العودة إلى السكون</p>	<p>المرحلة الختامية</p>





شكل رقم 1



شكل رقم 2



شكل رقم 3



شکل رقم 4



شکل 6



شکل رقم 5



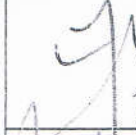

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضة

### قائمة الاساتذة المحكمين

يشهد السادة الأساتذة و الدكاترة المحترمون الموقعون أدناه أن الطلبة : سليمان رحمة و حمداش مصطفى و عيشور سهام ، السنة الثالثة ليسانس من قسم التربية البدنية قد رشحوا البرنامج المقترح في العاب القوى للاطفال ، التي تتدرج ضمن متطلبات بحثهم المتواضع خلال الموسم الجامعي 2016/2017 تحت عنوان " اقتراح برنامج في العاب القوى للأطفال لتطوير بعض القدرات البدنية في المرحلة الابتدائية 8-10 سنوات " لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية.

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل	الامضاء
1.	أ.د	بن تائب الخليل	العاب القوى	جامعة مستغانم	
2.	أ.د	احمد بن محمد رزيق	العاب القوى	جامعة مستغانم	
3.	أ.د	محمد حجار	تربية رياضية	" "	
4.	أ.د	غزل احمد حاد البيبي	تربية رياضية	البيبي	

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس \_ مستغانم \_

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

### قائمة الاساتذة المحكمين

يشهد الأساتذة و الدكاترة المحترمون أنهم قد رشحوا الاختبارات البدنية ( القوة و السرعة )  
تحت عنوان بحث ( اقتراح برنامج في ألعاب القوى <sup>للأطفال</sup> لتنمية بعض الصفات البدنية في المرحلة  
الابتدائية بعمر 8-10 سنوات ) لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية .

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل	الامضاء
1.	دا. حوريات	براهيم	قمار	مستغانم	
2.	دا. سي	قمار	قمار		
3.	دا. بن زهران	حسين	ع	مستغانم	
4.	دا. بن خطاب	الحاج	ألعاب القوى	مستغانم	
5.					

# الملحق الثالث

بطاقات التعريف الخاصة بتلاميذ العينة  
الضابطة و التجريبية و الاستطلاعية

بطاقة التعريف المدرسية  
CARTE D'IDENTITE SCOLAIRE

Nom d'établissement: المدرسة اسم المدرسة  
Année Scolaire: 2014/2015 السنة الدراسية

Singnature de l'élève: إمضاء التلميذ



فاصلة الدم

Je Soussigné: أنا الممضي أسفله  
Certifié que l'Elève: أشهد أن التلميذ (ة)  
Né Le: المولود (ة) في  
Domicile: الساكن (ة) حي  
élève de mon établissement: تلميذ (ة) في مدرستي  
En Cours: في القسم

Signature du Directeur: إمضاء المدير

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
بطاقة التعريف المدرسية  
CARTE D'IDENTITE SCOLAIRE

École: \_\_\_\_\_

Année Scolaire: السنة الدراسية 2014/2015

Nom: حسن بن عبد الله لإسم: حسن بن عبد الله

Prénom: بن عبد الله للقب: بن عبد الله

تاريخ ومكان الإزدياد: 2006/11/04

lieu de naissance: \_\_\_\_\_

Adresse des parents: عنوان الأولياء: حي 600 مسكن جزوي 94 رقم 250

Classe suivie: القسم الحالي: السنة الخامسة ابتدائي (ب)



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
بطاقة التعريف المدرسية  
CARTE D'IDENTITE SCOLAIRE

École: المدرسة: بلديني

Année Scolaire: السنة الدراسية 2014/2015

Nom: RAYANE - ريان الإسم: ريان

Prénom: بلبادية - بلبادية اللقب: بلبادية

تاريخ ومكان الإزدياد: 2006/09/11



Date et lieu de naissance: 12/10/2006

Adresse des parents: عنوان الأرياء: حي 600 مسكن قطعة 39 رقم 16

Classe suivie: سنة اولى - القسم الحالي: السنة الخامسة ابتدائي (ب)

Signature du Directeur: إمضاء مدير (ة) المدرسة  
Le directeur (trice) d'école

إمضاء التلميذ

بطاقة التعريف المدرسية  
CARTE D'IDENTITE SCOLAIRE

Nom d'établissement: المدرسة بلديني اسم المدرسة  
Année Scolaire: 2017/2016 السنة الدراسية

Singnature de l'élève: إمضاء التلميذ

فاصلة الدم



Je Soussigné: أنا الممضي أسفله  
Certifié que l'Elève: أشهد أن التلميذ (ة)  
Né Le: المولود (ة) في مسكن  
Domicile: الساكن (ة) حي 600 مسكن جزوي  
élève de mon établissement: تلميذ (ة) في مدرستي  
En Cours: في القسم السنة الخامسة ابتدائي (ب)

بطاقة التعريف المدرسية  
carte d'identité scolaire

Nom de : ..... اسم المدرسة : إسماعيل حيدر

l'établissement : .....

Année Scolaire : السنة الدراسية

20.17 / 20.18

Signature  
de l'Elève

امضاء التلميذ



Je soussigné : ..... انا الممضى : اسفله

certifie que l'Elève : محمد ياسر السيد

Né ..... le : 20.06.06 في : 05.06

Domicile : السكان حو. 600 سكن. 242 رقم 44

est élève de mon établissement تلميذ ... في مدرستي

Cours : في القسم : السنة الخامسة ابتدائي

le : 22.02.17

Signature du Directeur,

امضاء المدير

بطاقة التعريف المدرسية  
CARTE D'IDENTITE SCOLAIRE

Nom de : ..... اسم المدرسة : إسماعيل حيدر

l'établissement : .....

année scolaire السنة الدراسية

20.17 / 20.18

Signature  
de l'Elève

امضاء التلميذ

نصبة التلميذ : /RH



Je soussigné : ..... انا الممضى : اسفله

certifie que l'élève : محمد ياسر السيد

né ..... le : 20.06.06 في : 05.06

domicile : السكان حو. 600 سكن. 242 رقم 44

est élève de mon établissement تلميذ ... في مدرستي

cours : في القسم : السنة الخامسة ابتدائي

le : 22.02.17

Signature du directeur,

امضاء المدير

بطاقة التعريف المدرسية  
carte d'identité scolaire

Nom de : ..... اسم المدرسة : إسماعيل حيدر

l'établissement : .....

Année Scolaire : السنة الدراسية

20.17 / 20.18

Signature  
de l'Elève

امضاء التلميذ



Je soussigné : .....

certifie que l'Elève : محمد ياسر السيد

Né ..... le : 20.06.06 في : 05.06

Domicile : السكان حو. 600 سكن. 242 رقم 44

est élève de mon établissement تلميذ ... في مدرستي

Cours : في القسم : السنة الخامسة ابتدائي

le : 22.02.17

Signature du Directeur,

امضاء المدير

بطاقة التعريف المدرسية  
carte d'identité scolaire

Nom de : ..... اسم المدرسة : إسماعيل حيدر

l'établissement : .....

Année Scolaire : السنة الدراسية

20.17 / 20.18

Signature  
de l'Elève

امضاء التلميذ



Je soussigné : .....

certifie que l'Elève : محمد ياسر السيد

Né ..... le : 20.06.06 في : 05.06

Domicile : السكان حو. 600 سكن. 242 رقم 44

est élève de mon établissement تلميذ ... في مدرستي

Cours : في القسم : السنة الخامسة ابتدائي

le : 22.02.17

Signature du Directeur,

امضاء المدير

بطاقة التعريف المدرسية  
carte d'identité scolaire

Nom de : بابش حمو  
l'Établissement : .....

Année Scolaire : السنة الدراسية 2017 / 2016

Signature de l'Élève

امضاء التلميذ  
[Signature]



Je soussigné : أنا الممضى أسفله : .....

certifie que l'Élève : أشهد أن التلميذ : بابش حمو بن بابش حمو

Né : المولود : في : 2007/05/05 le : مسبخانم

Domicile : الساكنة : جوي 600 مسكن خروبة مسبخانم

est élève de mon établissement تلميذ ... في مدرستي

Cours : في القسم : السنة الخامسة ابتدائي (ب)

Signature du Directeur : 2017/02/23 le : مسبخانم

امضاء المدير

بطاقة التعريف المدرسية  
CARTE D'IDENTITE SCOLAIRE

Nom de : .....

année scolaire السنة الدراسية 2016 / 2017

Signature de l'Élève

امضاء التلميذ  
[Signature]

فضيلة الذم : /RH



Je soussigné : أنا الممضى أسفله : .....

certifie que l'élève : أشهد أن التلميذ : بابش حمو بن بابش حمو

né : le : 2006/11/16 مسبخانم

domicile : جوي 600 مسكن خروبة مسبخانم

est élève de mon établissement تلميذ ... في مدرستي

cours : السنة الخامسة ابتدائي (ب)

Signature du Directeur : 2017/02/23 le : مسبخانم

امضاء المدير

بطاقة التعريف المدرسية  
carte d'identité scolaire

Nom de : اسم المدرسة : بابش حمو  
l'Établissement : .....

Année Scolaire : السنة الدراسية 2016 / 2017

Signature de l'Élève

امضاء التلميذ



Je soussigné : أنا الممضى أسفله : .....

certifie que l'Élève : أشهد أن التلميذ : بابش حمو بن بابش حمو

Né : المولود : في : 2006/11/03 le : مسبخانم

Domicile : الساكنة : جوي 600 مسكن خروبة مسبخانم

est élève de mon établissement تلميذ ... في مدرستي

Cours : في القسم : السنة الخامسة ابتدائي (ب)

Signature du Directeur : 2017/02/22 le : مسبخانم

امضاء المدير

بطاقة التعريف المدرسية  
carte d'identité scolaire

Nom de : مدرسة : بابش حمو  
l'Établissement : .....

Année Scolaire : السنة الدراسية 2016 / 2017

Signature de l'Élève

امضاء التلميذ



Je soussigné : أنا الممضى أسفله : .....

certifie que l'Élève : أشهد أن التلميذ : بابش حمو بن بابش حمو

Né : le : 2006/11/03 le : مسبخانم

Domicile : جوي 600 مسكن خروبة مسبخانم

est élève de mon établissement تلميذ ... في مدرستي

Cours : السنة الخامسة ابتدائي (ب)

Signature du Directeur : 2017/02/22 le : مسبخانم

امضاء المدير




بطاقة التعريف المدرسية  
CARTE D'IDENTITE SCOLAIRE

Nom de المدرسة: مدرسة نيلب التلميذ حمو  
l'établissement

année scolaire السنة الدراسية: 2017/2016

Signature امضاء التلميذ  
de l'Elève

صحة الدم: RH A+



Je soussigné أنا المصطفى...  
certifie que l'élève أشهد أن التلميذة...  
né le المولود... في: 23-01-2007  
domicile الساكن... حي: 600 مسكن حروية  
est élève de mon établissement تلميذة في مدرستي  
cours في القسم: السنة الخامسة ابتدائي  
le: 2017

Signature du directeur امضاء المدير


بطاقة التعريف المدرسية  
CARTE D'IDENTITE SCOLAIRE

Nom de المدرسة: مدرسة نيلب التلميذ حمو  
l'établissement

année scolaire السنة الدراسية: 2017/2016

Signature امضاء التلميذ  
de l'Elève

صحة الدم: RH O+



Je soussigné أنا المصطفى...  
certifie que l'élève أشهد أن التلميذة...  
né le المولود... في: 28-02-2006  
domicile الساكن... حي: 600 مسكن حروية  
est élève de mon établissement تلميذة في مدرستي  
cours في القسم: السنة الخامسة ابتدائي  
le: 2017

Signature du directeur امضاء المدير

بطاقة التعريف المدرسية  
carte d'identite scolaire

Nom de اسم المدرسة: مدرسة نيلب التلميذ حمو  
l'établissement

An Scolaire السنة الدراسية: 2016/2017

Signature امضاء التلميذ  
de l'Elève



Je soussigné أنا المصطفى...  
certifie que l'Elève أشهد أن التلميذة...  
Né le المولود... في: 06/06/19  
Domicile الساكن... حي: 600 مسكن حروية  
est élève de mon établissement تلميذة في مدرستي  
Cours في القسم: السنة الخامسة ابتدائي (ب)  
le: 2017/02/21

Signature du Directeur امضاء المدير

بلمظرب هبة

بطاقة التعريف المدرسية  
carte d'identite scolaire

Nom de اسم المدرسة: مدرسة نيلب التلميذ حمو  
l'établissement

An Scolaire السنة الدراسية: 2016/2017

Signature امضاء التلميذ  
de l'Elève



Je soussigné أنا المصطفى...  
certifie que l'Elève أشهد أن التلميذة...  
Né le المولود... في: 05/08/05  
Domicile الساكن... حي: 600 مسكن حروية  
est élève de mon établissement تلميذة في مدرستي  
Cours في القسم: السنة الخامسة ابتدائي  
le: 2017/02/21

Signature du Directeur امضاء المدير


تكارلي خديجة أسواق

**بطاقة التعريف المدرسية**  
**CARTE D'IDENTITE SCOLAIRE**

Nom اسم المدرسة بلال شيبو  
d'établissement  
Année Scolaire 2017 - 2016 السنة الدراسية

Singnature إمضاء التلميذ  
de l'élève

0<sup>00</sup> فاصلة الدم




Je Soussigné أنا الممضي أسفله  
Certifie que l'Elève أشهد أن التلميذ (ة) حوروية عم القار زكريا  
Né Le المولود (ة) في 3 تم 2006  
Domicile السكان (ة) حي 600 مسكن رقم 46 رقم 299  
élève de mon تلميذ (ة) في  
établissement مدرستي  
En Cours في القسم السنة الخامسة ابتدائي

2017/02/26 Le بمستغانم  
Signature du Directeur  
إمضاء المدير

**بطاقة التعريف المدرسية**  
**carte d'identité scolaire**

Nom de : اسم المدرسة بلال شيبو  
l'Etablissement :  
Année Scolaire : السنة الدراسية  
20... / 20...  
Signature إمضاء التلميذ  
de l'Elève

Je soussigné :  
certifie que l'Elève : أنا التلميذ (ة) حوروية عم القار زكريا  
Né ..... le :  
Domicile :  
est élève de mon établissement : تلميذ في مدرستي  
Cours : في القسم  
En Cours : في القسم  
Signature du Directeur ,



**بطاقة التعريف المدرسية**  
**CARTE D'IDENTITE SCOLAIRE**

Nom اسم المدرسة بلال شيبو  
d'établissement  
Année Scolaire 2017 - 2016 السنة الدراسية

Singnature إمضاء التلميذ  
de l'élève

فاصلة الدم



Je Soussigné أنا الممضي أسفله  
Certifie que l'Elève أشهد أن التلميذ (ة) حوروية عم القار زكريا  
Né Le المولود (ة) في 3 تم 2006  
Domicile السكان (ة) حي 600 مسكن رقم 46 رقم 299  
élève de mon تلميذ (ة) في  
établissement مدرستي  
En Cours في القسم السنة الخامسة ابتدائي


2017/02/26 Le بمستغانم  
Signature du Directeur  
إمضاء المدير

**بطاقة التعريف المدرسية**  
**CARTE D'IDENTITE SCOLAIRE**

Nom اسم المدرسة الشايع بلال شيبو  
d'établissement  
Année Scolaire 2017 - 2016 السنة الدراسية

Singnature إمضاء التلميذ  
de l'élève

فاصلة الدم



Je Soussigné أنا الممضي أسفله  
Certifie que l'Elève أشهد أن التلميذ (ة) حوروية عم القار زكريا  
Né Le المولود (ة) في 3 تم 2006  
Domicile السكان (ة) حي 600 مسكن رقم 46 رقم 299  
élève de mon تلميذ (ة) في  
établissement مدرستي  
En Cours في القسم

2017/02/26 Le بمستغانم  
Signature du Directeur  
إمضاء المدير

بطاقة التعريف المدرسية  
carte d'identité scolaire

Nom de : ..... اسم المدرسة : المدرسة الابتدائية  
l'établissement : .....

Année Scolaire : السنة الدراسية  
20.17 / 20.16

Signature de l'Elève : امضاء التلميذ  
[Signature]



Je soussigné : ..... انا الممضى : اسفله

certifie que l'Elève : محمد جمال الدين التلميذ : أشهد أن التلميذ

Né ..... le : 20.06.06 في : المولود

Domicile : السكن 600 جوي الساكن : قطرة 242 رقم 44

est élève de mon établissement : تلميذ ... في مدرستي

Cours : السنة الخامسة ابتدائي في القسم : 5 ابتدائي

le : 20.17 : 22.06.17

Signature du Directeur, : امضاء المدير  
[Signature]

بطاقة التعريف المدرسية  
CARTE D'IDENTITE SCOLAIRE

Nom de : ..... اسم المدرسة : المدرسة الابتدائية  
l'établissement : .....

année scolaire السنة الدراسية  
20.17 / 20.16

Signature de l'Elève : امضاء التلميذ  
[Signature]

نصيلة الدم : /RH



Je soussigné : ..... انا الممضى : اسفله

certifie que l'élève : محمد جمال الدين التلميذ : أشهد أن التلميذ

né ..... le : 20.06.06 في : المولود

domicile : السكن 600 جوي الساكن : قطرة 242 رقم 44

est élève de mon établissement : تلميذ ... في مدرستي

cours : السنة الخامسة ابتدائي في القسم : 5 ابتدائي

le : 20.17 : 22.06.17

Signature du directeur : امضاء المدير  
[Signature]

بطاقة التعريف المدرسية  
carte d'identité scolaire

Nom de : ..... اسم المدرسة : المدرسة الابتدائية  
l'établissement : .....

Année Scolaire : السنة الدراسية  
20.16 / 20.17

Signature de l'Elève : امضاء التلميذ  
[Signature]



Je soussigné : ..... انا الممضى : اسفله

certifie que l'Elève : محمد جمال الدين التلميذ : أشهد أن التلميذ

Né ..... le : 20.06.06 في : المولود

Domicile : السكن 600 جوي الساكن : قطرة 242 رقم 44

est élève de mon établissement : تلميذ ... في مدرستي

Cours : السنة الخامسة ابتدائي في القسم : 5 ابتدائي

le : 20.17 : 22.06.17

Signature du Directeur, : امضاء المدير  
[Signature]

بطاقة التعريف المدرسية  
carte d'identité scolaire

Nom de : ..... اسم المدرسة : المدرسة الابتدائية  
l'établissement : .....

Année Scolaire : السنة الدراسية  
20.17 / 20.16

Signature de l'Elève : امضاء التلميذ  
[Signature]



Je soussigné : ..... انا الممضى : اسفله

certifie que l'Elève : محمد جمال الدين التلميذ : أشهد أن التلميذ

Né ..... le : 20.06.06 في : المولود

Domicile : السكن 600 جوي الساكن : قطرة 242 رقم 44

est élève de mon établissement : تلميذ ... في مدرستي

Cours : السنة الخامسة ابتدائي في القسم : 5 ابتدائي

le : 20.17 : 22.06.17

Signature du Directeur, : امضاء المدير  
[Signature]

بطاقة التعريف المدرسية

CARTE D'IDENTITE SCOLAIRE

Nom de ..... بلال بن حمزة اسم المدرسة  
 établissement .....

l'année scolaire السنة الدراسية  
 2017-2016

Signature امضاء التلميذ  
 de l'Elève

A POSITIF RH  
 صورة التلميذ



Je soussigné ..... أنا الممضي أسفله  
 Certifie que l'élève... أشهد أن التلميذ... بلال بن حمزة  
 Né le... المولود (ة) في... 2003/04/22  
 Domicile... الساكن (ة) في... مسكن 600 مسكن حروية  
 est élève de mon établissement تلميذ (ة) في مدرستي  
 Cours... في القسم... السنة الخامسة أ ابتدائي (ب)  
 le... 12/03/2017

Signature du Directeur امضاء المدير

بطاقة التعريف المدرسية

CARTE D'IDENTITE SCOLAIRE

Nom اسم المدرسة  
 d'établissement .....

Année Scolaire السنة الدراسية  
 2017 - 2016

Signature امضاء التلميذ  
 de l'élève



0+ فاصلة الدم

Je Soussigné ..... أنا الممضي أسفله  
 Certifie que l'Elève... أشهد أن التلميذ (ة) خزال محمد الجليل  
 Né Le... المولود (ة) في... 2006/06/08  
 Domicile... الساكن (ة) في... 50 مسكن جامع محمد بن عبد الوهاب  
 élève de mon établissement تلميذ (ة) في مدرستي  
 En Cours في القسم... السنة الخامسة "ب"

Signature du Directeur امضاء المدير

بطاقة التعريف المدرسية

carte d'identité scolaire

Nom de : ..... بلال بن حمزة المدرسة  
 l'Etablissement : .....

Année Scolaire : السنة الدراسية  
 2017 / 2016

Signature امضاء التلميذ  
 de l'Elève



Je soussigné : .....  
 certifie que l'Elève : التلميذ : بلال بن حمزة  
 Né ..... le : في : 2003/04/22  
 Domicile : مسكن 600 مسكن حروية  
 est élève de mon établissement تلميذ ... في مدرستي

Cours : ... في القسم... السنة الخامسة أ ابتدائي (ب)  
 le... 12/03/2017  
 Signature du Directeur, امضاء المدير

بطاقة التعريف المدرسية  
carte d'identité scolaire

Nom de : بلشير حمو  
l'Établissement : .....

Année Scolaire : السنة الدراسية  
2017 / 2016

Signature de l'Élève : إمضاء التلميذ



Je soussigné : .....

أنا الممضى أسفله :  
certifie que l'Élève : بلشير حمو بن محمد بن يوسف بن أحمد بن يوسف  
né le : 2007/05/05 في : مسكن خروب  
Domicile : الساكن حي 600 مسكن خروب  
est élève de mon établissement تلميذ... في مدرستي

Cours : في القسم : السنة الخامسة ابتدائي (ب)  
Signature du Directeur : إمضاء المدير

بطاقة التعريف المدرسية  
CARTE D'IDENTITE SCOLAIRE

Nom de : .....

l'Établissement : .....  
année scolaire السنة الدراسية  
2016 / 2017

Signature de l'Élève : إمضاء التلميذ



Je soussigné : .....

certifie que l'élève : بلشير حمو بن محمد بن يوسف بن أحمد بن يوسف  
né le : 2006/11/16 في : مسكن خروب  
Domicile : حي 600 مسكن خروب  
est élève de mon établissement تلميذ... في مدرستي

Cours : السنة الخامسة ابتدائي (ب)  
Signature du Directeur : إمضاء المدير

بطاقة التعريف المدرسية  
carte d'identité scolaire

Nom de : بلشير حمو  
l'Établissement : .....

Année Scolaire : السنة الدراسية  
20 / 20

Signature de l'Élève : إمضاء التلميذ



Je soussigné : .....

أنا الممضى أسفله :  
certifie que l'Élève : بلشير حمو بن محمد بن يوسف بن أحمد بن يوسف  
né le : 2007/05/05 في : مسكن خروب  
Domicile : الساكن حي 600 مسكن خروب  
est élève de mon établissement تلميذ... في مدرستي

Cours : في القسم : السنة الخامسة ابتدائي (ب)  
Signature du Directeur : إمضاء المدير

بطاقة التعريف المدرسية  
carte d'identité scolaire

Nom de : بلشير حمو  
l'Établissement : .....

Année Scolaire : السنة الدراسية  
2016 / 2017

Signature de l'Élève : إمضاء التلميذ



Je soussigné : .....

certifie que l'Élève : بلشير حمو بن محمد بن يوسف بن أحمد بن يوسف  
né le : 2006/11/03 في : مسكن خروب  
Domicile : حي 600 مسكن خروب  
est élève de mon établissement تلميذ... في مدرستي

Cours : السنة الخامسة ابتدائي (ب)  
Signature du Directeur : إمضاء المدير

بطاقة التعريف المدرسية  
CARTE D'IDENTITE SCOLAIRE

Nom بلعشير حمزة اسم المدرسة  
d'établissement  
Année Scolaire 2017-2016 السنة الدراسية

Signature بلعشير حمزة إمضاء التلميذ  
de l'élève



فاصلة الدم

Je Soussigné أنا الممضي أسفله  
Certifie que l'Elève أشهد أن التلميذ (ة) البان عبد الله بن عبد السلام  
Né Le 18/05/2005 في المولود (ة) في  
Domicile بجاية 5000 الساكن (ة) في  
élève de mon تلميذ (ة) في  
établissement مدرستي  
En Cours س 5 ابتدائي في القسم

بلعشير حمزة Le 2017/02/26

Signature du Directeur

بطاقة التعريف المدرسية  
CARTE D'IDENTITE SCOLAIRE

Nom بلعشير حمزة اسم المدرسة  
d'établissement  
Année Scolaire 2017-2016

Signature بلعشير حمزة إمضاء التلميذ  
de l'élève



فاصلة الدم

Je Soussigné أنا الممضي أسفله  
Certifie que l'Elève أشهد أن التلميذ (ة) بلعشير حمزة  
Né Le 18/05/2005 في المولود (ة) في  
Domicile بجاية السلام الساكن (ة) في  
élève de mon تلميذ (ة) في  
établissement مدرستي  
En Cours الطاهية ابتدائي في القسم

بلعشير حمزة Le 2017/02/26

Signature du Directeur

إمضاء المدير

بطاقة التعريف المدرسية  
CARTE D'IDENTITE SCOLAIRE

Nom بلعشير حمزة اسم المدرسة  
d'établissement  
Année Scolaire 2017-2016 السنة الدراسية

Signature بلعشير حمزة إمضاء التلميذ  
de l'élève



فاصلة الدم

Je Soussigné أنا الممضي أسفله  
Certifie que l'Elève أشهد أن التلميذ (ة) بلعشير حمزة  
Né Le 08-08-2005 في المولود (ة) في  
Domicile بجاية السلام الساكن (ة) في  
élève de mon تلميذ (ة) في  
établissement مدرستي  
En Cours الطاهية في القسم

بلعشير حمزة Le 2017/02/26

Signature du Directeur

إمضاء المدير

بطاقة التعريف المدرسية  
carte d'identite scolaire

Nom de : ..... اسم المدرسة بلتشير حمو  
l'Etablissement : .....

Année Scolaire : السنة الدراسية  
2016 / 2017

Signature de l'Elève : إمضاء التلميذ



Je soussigné : أنا التمضي أسفله

certifie que l'Elève : أشهد ان التلميذ : دةن بعة عبد المالك

Né : المولود : في : 2007 / 10 / 22 عين دالسن

Domicile : الساكن : حي 600 مسكن حروبية

est élève de mon établissement : تلميذ ... في مدرستي

Cours : في القسم : السنة الخامسة ابتدائي (ب)

Signature du Directeur : إمضاء المدير  
le : 2017 / 09 / 22

بطاقة التعريف المدرسية  
carte d'identite scolaire

Nom de : ..... اسم المدرسة دةن بعة عبد المالك  
l'Etablissement : .....

Année Scolaire : السنة الدراسية  
2016 / 2017

Signature de l'Elève : إمضاء التلميذ



Je soussigné : أنا التمضي أسفله

certifie que l'Elève : أشهد ان التلميذ : دةن بعة عبد المالك

Né : المولود : في : 2007 / 02 / 04 عين دالسن

Domicile : الساكن : حي 600 مسكن حروبية

est élève de mon établissement : تلميذ ... في مدرستي

Cours : في القسم : السنة الخامسة ابتدائي (ب)  
le : .....

Signature du Directeur : إمضاء المدير

بطاقة التعريف المدرسية  
carte d'identite scolaire

Nom de : ..... اسم المدرسة بلتشير حمو  
l'Etablissement : .....

Année Scolaire : السنة الدراسية  
2016 / 2017

Signature de l'Elève : إمضاء التلميذ



Je soussigné : ممضى أسفله

certifie que l'Elève : ان التلميذ : عوالي أحمد ياسين

Né : لود : في : 2006 / 11 / 03 مستغانم

Domicile : كند : حي 600 مسكن حروبية

est élève de mon établissement : تلميذ ... في مدرستي

Cours : لقسم : السنة الخامسة ابتدائي (ب)

Signature du Directeur : إمضاء المدير  
le : 2017 / 09 / 21 مستغانم

بطاقة التعريف المدرسية

CARTE D'IDENTITE SCOLAIRE

Nom de : ..... بلتشير حمو  
l'établissement : .....

année scolaire السنة الدراسية  
2016 - 2017

Signature de l'Elève : إمضاء التلميذ

0+ / RH فصيلة الدم



Je soussigné : أنا التمضي أسفله

certifie que l'élève : التلميذ : عيسى عبد المصنم

né : né : le : 2007 / 04 / 27 مستغانم

domicile : حي 600 مسكن عمارة ب رقم 1 / 268 حروبية

est élève de mon établissement : في مدرستي

cours : في القسم : السنة الخامسة ابتدائي (ب)  
le : 20.....  
Signature du directeur : إمضاء المدير

بطاقة التعريف المدرسية  
carte d'identité scolaire

Nom de : ..... اسم المدرسة  
L'établissement : .....

Année Scolaire : السنة الدراسية  
20.../20...

Signature de l'Elève : إمضاء التلميذ



Je soussigné : .....

certifie que l'Elève : أشهد أن التلميذة : سلام بنت صالح

Né : المولود : في : 2006/08/07

Domicile : الساكن : حي : 600 مسكن حروبة

est élève de mon établissement : تلميذ ... في مدرستي

Cours : في القسم : السنة الخامسة ابتدائي (ب)

Signature du Directeur : إمضاء المدير

Signature de l'Elève

بطاقة التعريف المدرسية  
CARTE D'IDENTITE SCOLAIRE

Nom de : بلشير حمو اسم المدرسة  
L'établissement : .....  
Année Scolaire : 2017 / 2016 السنة الدراسية

Signature de l'élève : إمضاء التلميذ



Je Soussigné : أنا الممضى أسفله

certifie que l'Elève : أشهد أن التلميذ : هناد راشا

Né Le : المولود (ة) في : 2006/08/07

Domicile : الساكن (ة) حي : 600 مسكن حروبة

élève de mon établissement : تلميذ (ة) في مدرستي

En Cours : في القسم : السنة الخامسة ابتدائي (ب)

Signature du Directeur : إمضاء المدير

Signature de l'Elève

بطاقة التعريف المدرسية  
carte d'identité scolaire

Nom de : بلشير حمو اسم المدرسة  
L'établissement : .....

Année Scolaire : السنة الدراسية  
20.../20...

Signature de l'Elève : إمضاء التلميذ



Je soussigné : أنا الممضى أسفله : .....

certifie que l'Elève : أشهد أن التلميذة : غمان صليحة

Né : المولود : في : 2007/01/19

Domicile : الساكن : حي : 600 مسكن حروبة

est élève de mon établissement : تلميذ ... في مدرستي

Cours : في القسم : السنة الخامسة ابتدائي (ب)

Signature du Directeur : إمضاء المدير

Signature de l'Elève

Signature de l'Elève

بطاقة التعريف المدرسية  
carte d'identité scolaire

Nom de : بلشير حمو اسم المدرسة  
L'établissement : .....

Année Scolaire : السنة الدراسية  
20.../20...

Signature de l'Elève : إمضاء التلميذ



Je soussigné : أنا الممضى أسفله : .....

certifie que l'Elève : أشهد أن التلميذة : بريم السعيد

Né : المولود : في : 2007/01/25

Domicile : الساكن : حي : 600 مسكن حروبة

est élève de mon établissement : تلميذ ... في مدرستي

Cours : في القسم : السنة الخامسة ابتدائي (ب)

Signature du Directeur : إمضاء المدير

Signature de l'Elève

Signature de l'Elève



# الملحق الرابع

وثائق إدارية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية مستغانم

مفتشية التربية و التعليم

الابتدائي - المقاطعة الإدارية

مستغانم

مدرسة الشهيد بلششير حمو

حي 600 مسكن - خروبة - مستغانم

## شهادة إدارية

يشهد مدير مدرسة الشهيد بلششير حمو الكائن مقرها بحي 600 مسكن - خروبة - مستغانم بأن  
الطالب (ة) سليمان بن حمزة المولود (ة) بتاريخ 07/12/1995 بـ بوادار مقيم  
قضى (ت) تريبا بالمؤسسة امتد من بداية شهر فبراير 2017 إلى غاية نهاية شهر افريل 2017  
( بمعدل حصتان (2) في الاسبوع ) تخصص تربية بدنية و رياضيات

مستغانم في 03\_05\_2017

سلمت هذه الشهادة للمفزي (ة)

مدير المؤسسة

بالأمر بطلب منه (ها) للعمل بها

وفقا لما يقتضيه القانون

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية مستغانم

مفتشية التربية و التعليم

الابتدائي - المقاطعة الإدارية

مستغانم

مدرسة الشهيد بلشير حمو

حي 600 مسكن - خروية - مستغانم

## شهادة إدارية

يشهد مدير مدرسة الشهيد بلشير حمو الكائن مقرها بحي 600 مسكن - خروية - مستغانم بأن  
الطالب (ة) **حيتور سهام** المولود (ة) بتاريخ **1993/04/09** بـ **بجارو** قد  
قضى (ت) تريبا بالمؤسسة امتد من بداية شهر فبراير 2017 إلى غاية نهاية شهر افريل 2017  
( بمعدل حصتان (2) في الأسبوع ) تخصص تربية بدنية و رياضيه

مستغانم في 03\_05\_2017

سلمت هذه الشهادة للمفني (ة)

مدير المرسة

بالأمر بطلب منه (ها) للعمل بها

وفقا لما يقتضيه القانون

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية مستغانم

مفتشية التربية و التعليم

الابتدائي - المقاطعة الإدارية

مستغانم

مدرسة الشهيد بلشير حمو

حي 600 مسكن - خروية - مستغانم

## شهادة إدارية

يشهد مدير مدرسة الشهيد بلشير حمو الكائن مقرها بحي 600 مسكن - خروية - مستغانم بأن  
الطالب (ة) **محمد أتي. مصطفى المولود (ة)** بتاريخ **01.03.1993** بصدره **1993** قد  
قضى (X) تريبا بالمؤسسة امتد من بداية شهر فبراير 2017 إلى غاية نهاية شهر أفريل 2017  
( بمعدل حصتان (2) في الأسبوع ) تخصص تربية بدنية و رياضيه

مستغانم في 03\_05\_2017

سليمتا هذه الشهادة للمضى (ة)

مدير المؤسسة

بالأمر يطلب منه (ها) للعمل بها

وفقا لما يقتضيه القانون

