



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر  
تخصص علم الحركة وحركية الانسان

عنوان:

أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تحسين بعض القدرات البدنية  
لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

بحث تجريبي أجري على تلاميذ المرحلة المتوسطة ولاية غليزان 13-14 سنة

تحت اشراف:

\*/ د. جفدم بن ذهبية

من إعداد الطالبان:

\*/ سليمان حمزة

\*/ زلالي عباس

السنة الجامعية : 2015 / 2016

## الإهداء

يطيب لي أن أقدم هذه القطرة التي ادفعها إلى البحر الزاخر إنه بحر العلم الذي  
يخذ الإنسان إلى الدهر.

أهدي ثمرة جهدي إلى الحزن الدافئ، و القلب الحي إلى العين التي قاطعت النوم  
للسهر على راحتي إلى من أدفأني بضمها أنمرتني بحنانها، إلى التي لا مثيل و لا خلف  
لها ، إلى الاسم الذي يخفي حقيقة نجاحي أمي العزيزة.

إليك من كنت لي منبع الثقة و الصبر و حسن الخلق أبي الكريم رحمة الله عليه إلى  
من أتمنى لهم السعادة الدائمة، إخوتهم الله جميعا.

إلى كل من عائلة سليمانى ، بن زيان .

و إلى زميلي في هذه الدراسة زلالى عباس.

و إلى الأخ عبادة نور الدين الذي لم يدخر أي جهد من أجل مساعدتي على إكمال  
هذه الدراسة،

إلى جميع الأساتذة و المعلمين الذين كانوا مصباح معرفتي إلى كل من اطلع على  
هذا العمل و تزود به معرفة ،

و إلى جميع أصدقائي و إلى كل من لديه حب في الرياضة.

سليمانى حمزة

## الإهداء

حبا واقتداءً واحترافاً بالفضل الهدي هذا العمل اللذي اعتبره احدى واطيب ثمره  
اقطفها من شجرة تفكري الى من غمرتني بجزائرها منذ نعومة اظفري وضحت بنفسها  
من اجل سعادتني الى التي تحمل في صدرها اجمل معاني الحب والعطاء الى من علمتني  
مبادئ الحياة الفاضلة والأخلاق السامية العجيبة " أمي " أطال الله في عمرها.  
والى اللذي عبد لي الطريق دون ان يبالي بمتاعبي الى " أبي " أطال الله  
في عمره.

الى الشموع التي تحترق لتنير درب حياتي الى جميع اشقائي واخوتي.

الى جميع من يحمل لقب " زلاي " والى جميع اصدقائي .

والى كل الأساتذة من الطور الابتدائي الى الطور الجامعي .

والى من يسعم فكري ولا تسعم مذكرتي .

زلاي عباس

# شكر وتقدير

نتقدم بالشكر الخالص إلى الدكتور المشرف : " جعدم بن ذهيبة" الذي سهل لنا طريق العمل ولم ييخل علينا بنصائحه القيمة ، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب ، فكان نعم المشرف

و لا ننسى أن نتقدم بكل احترامنا إلى كل من ساعدنا ، من قريب أو من بعيد في انجاز هذا البحث المتواضع.

وفي الأخير نحمد الله جل و علا الذي أنعم علينا بإنهاء هذا العمل .

حمزة، عباس.

## ملخص الدراسة :

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

تهدف الدراسة إلى معرفة دور الألعاب الصغيرة في تحسين بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط، الفرض من الدراسة : استخدام الألعاب الصغيرة يؤثر إيجابيا في تحسين القدرات البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط، العينة : شملت 40 تلميذ ، و كيفية اختيار : تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية ، الأداة المستخدمة : برنامج تعليمي و الممثل في الألعاب الصغيرة. أهم استنتاج برنامج تعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية القدرات البدنية المختارة ، أهم اقتراح أو توصية أو فرضية مستقبلية إدخال برنامج الألعاب الصغيرة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية في التعليم المتوسط .

. :

## **Résumé de l'étude:**

Titre de l'étude: L'impact de l'utilisation de petits jeux pour améliorer certaines capacités physiques chez les élèves de l'enseignement moyen.

L'étude vise à déterminer le rôle des petits jeux pour améliorer certaines capacités physiques. l'hypothèse de l'étude: l'utilisation de petits jeux affecte positivement l'amélioration des capacités physiques chez les élèves de l'enseignement moyen, l'échantillon: comprenait 40 élèves, et la façon de choisir: l'échantillon de recherche a été sélectionné au hasard, l'outil utilisé: tutoriel et acteur dans petits jeux. La conclusion la plus importante du programme éducatif proposé a un effet positif sur le développement des capacités sélectionnées physiques, la suggestion la plus importante, la recommandation ou une hypothèse pour l'introduction future de petits jeux au cours de la part du programme de l'éducation physique et du sport dans l'enseignement moyen.

## **Summary of the study:**

Study Title: The impact of the use of small games to improve certain physical abilities among students in middle school .

The study aims to find out the role of small games with to improve certain physical, the hypothesis of the study: the use of small games positively affects the improvement of the physical abilities among students in middle school , the sample: included 40 pupils, and how to choose: the research sample was selected at random, the tool used: tutorial and actor in a small games. The most important conclusion of the proposed educational program has a positive effect on the development of selected physical abilities, the most important suggestion, recommendation, or a hypothesis for future introduction of small games during the program's share of physical education and sports in middle school education.

## قائمة الجداول

الصفحة	العناوين	رقم
76	معامل الصدق للاختبارات المستعملة	01
81	قيمة ت ستيودنت لدراسة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي	02
82	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار القفز من الثبات	03
85	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار رمي الكرة الطبية 2كغ	04
88	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري المكوكي	05
90	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري المتعرج	06
92	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار المرونة	07
93	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي في عينتي البحث في اختبار القفز من الثبات	08
95	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي في عينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية 2كغ	09
97	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي في عينتي البحث في اختبار الجري المكوكي	10
98	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي في عينتي البحث في اختبار الجري المتعرج	11
100	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي في عينتي البحث في اختبار المرونة	12



## قائمة الأشكال

الصفحة	العناوين	رقم
71	إختبار القفز من الثبات	01
72	إختبار الجري المتعرج لفليشمان	02
74	إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	03
82	قيمة ت المحسوبة في الاختبارات القبليّة لعينة البحث	04
84	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعدية لعينتي البحث في اختبار القفز من الثبات	05
87	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعدية لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية 2كغ	06
89	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعدية لعينتي البحث في اختبار الجري المكوكي	07
91	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعدية لعينتي البحث في اختبار الجري المتعرج	08
93	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينتي البحث في اختبار المرونة	09
94	الفروق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في اختبار القفز من الثبات	10
96	الفروق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في اختبار رمي الكرة الطبية 2كغ	11
98	الفروق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في اختبار الجري المكوكي	12
99	الفروق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في اختبار الجري المتعرج	13
100	الفروق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في اختبار المرونة	14

# قائمة المحتويات

العنوان	
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
	ملخص البحث
ط	الجداول
ي	الأشكال البيانية
التعريف بالبحث	
02	1- مقدمة
05	2- مشكلة البحث
07	3- أهداف البحث
08	4- فرضيات البحث
08	5- مصطلحات البحث
10	6- الدراسات والبحوث المشابهة
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: اللعب والألعاب الصغيرة	
24	تمهيد
25	1-1.اللعب
25	1-1-1.تعريف اللعب.
26	1-1-2.فوائد اللعب.
27	1-1-3.أنواع اللعب.
27	1-1-3-1- اللعب العفوي
27	1-1-3-2- اللعب التربوي
27	1-1-3-3- اللعب العلاجي
27	1-1-4. الأهمية التربوية للعب عند الطفل.

28	1-2. الألعاب الصغيرة .
28	1-2-1. تعريف الألعاب الصغيرة.
29	1-2-2. أهداف الألعاب الصغيرة.
30	1-2-3. خصائص الألعاب الصغيرة.
30	1-2-4. مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة.
31	1-2-5. أنواع الألعاب الصغيرة التي تقام أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
31	1-2-5-1- ألعاب هادئة
32	1-2-5-2- ألعاب بسيطة
32	1-2-5-3- ألعاب تنافسية فردية
32	1-2-5-4- ألعاب تنافسية جماعية
32	1-2-5-5- ألعاب تتابع
33	1-2-6- أهمية الألعاب الصغيرة في تنمية الجهاز العصبي للتلميذ
33	1-2-7- علاقة الألعاب الصغيرة بالقدرات البدنية
34	1-2-8- تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة
35	1-2-9- الأدوات المستعملة في الألعاب الصغيرة
36	1-2-10- برامج الألعاب الصغيرة لدى التلاميذ
37	-خلاصة
<b>الفصل الثاني:</b>	
<b>القدرات البدنية والمرحلة العمرية 13-14 سنة</b>	
39	تمهيد
40	1-2-1- القدرات البدنية
40	1-2-1-1- مفهوم القدرات البدنية
42	1-2-2- أهمية القدرات البدنية
43	1-2-3- اللياقة البدنية كهدف من أهداف التربية البدنية والرياضية
43	1-2-4- أنواع القدرات البدنية
43	1-2-4-1- السرعة

46	1-2-1-4-2-القوة
48	1-2-1-4-3-المرونة
50	1-2-1-4-4-الرشاقة
54	1-2-2- المرحلة العمرية 13-14 سنة
54	1-2-2-1- تعريف المرحلة العمرية 13-14 سنة
55	1-2-2-2- مظاهر النمو في المرحلة العمرية 13-14 سنة
57	1-2-2-3- خصائص المرحلة العمرية 13-14 سنة
61	خلاصة
الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
الفصل الأول:	
منهجية البحث والاجراءات الميدانية	
64	تمهيد
65	2-1-1- المنهج المتبع
65	2-1-2- مجتمع وعينة البحث
65	2-1-3- متغيرات البحث
67	2-1-4- مجالات البحث
68	2-1-5- أدوات البحث
69	2-1-6- مواصفات الاختبارات المستعملة
75	2-1-6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
75	2-1-7-1- ثبات الاختبار
76	2-1-7-2- صدق الاختبار
77	2-1-7-3- موضوعية الاختبار
77	2-1-8- الدراسة الإحصائية
78	خلاصة

	<b>الفصل الثاني:</b>
	<b>عرض وتحليل النتائج</b>
<b>80</b>	<b>تمهيد</b>
<b>81</b>	<b>2-2-1 عرض نتائج البحث</b>
<b>81</b>	<b>2-2-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة لمجموعتين (التجريبية والضابطة)</b>
<b>82</b>	<b>2-2-3 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية والضابطة</b>
<b>93</b>	<b>2-2-4 عرض نتائج الإختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة</b>
<b>101</b>	<b>2-2-5 الاستنتاجات</b>
<b>101</b>	<b>2-2-6 مناقشة فرضيات البحث</b>
<b>104</b>	<b>2-2-7 الاقتراحات</b>
<b>105</b>	<b>خلاصة عامة</b>
<b>المصادر والمراجع</b>	
<b>الملاحق</b>	

تعد التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة لكونها تعنى وتراعى الجسم وصحته وتهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسمياً ، عقلياً ، وخلقياً وقادر على الانتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه ، كما نجد أن هناك مفهوم آخر للتربية البدنية والرياضية وهو أنها مجموعة من الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التعليم ، وتهدف إلى اكساب التلميذ مهارات و أدوات تساعده على عملية التعليم ، وترمي التربية البدنية والرياضية إلى العناية بالكفاية البدنية أي صحة الجسم ونشاطه

رشاقته وقوته، كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها. (أمين ، 1996 ، صفحة 39)

فالتربية البدنية والرياضية هي نظام مستحدث يستغل وينظم الغريزة الفطرية للعب وذلك من خلال أهداف تربوية اجتماعية كانت بدنية أو سلوكية، (أمين ، 1996 ، صفحة ص211) كما تعتبر منظومة التربية البدنية والرياضية محور بالغ الأهمية من العملية التربوية ، فمفهومها يشمل الهدف التربوي ثم الهدف التعليمي.

ولذلك نجد أنها تخص بمكانه خاصة في المنظومة التربوية الشاملة ، حيث أن السلطات الوطنية ويكل أجهزتها المختلفة ساهمت في توطيد أركان هذه المادة حيث تم تعميم التربية البدنية والرياضية داخل المدارس ، وتدعيم الأنشطة الرياضية في المؤسسات وتكوين إطارات وتكليف اختصاصاتهم مع طبيعة ومتطلبات كل نوع من الرياضات.

لذا أردنا أن تكون دراستنا تتمحور حول انعكاسات الألعاب الصغيرة على تطوير وتحسين الصفات البدنية في مرحلة التعليم المتوسط.

فعلينا كلنا وأكثر من أي وقت مضى أن نعطي لتلاميذنا ثقافة عامة في التربية البدنية التي لا تنحصر في اكتساب مهارات فنية بل فتح المجال لمعرفة حركات نفعية وتبني سلوكيات حميدة لتكوين مواطن الغد المتفتح النشيط . ولتطوير هذه الثقافة يجب

الاعتماد على بعض الألعاب والتمرينات الرياضية ، وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين أهم الألعاب التي تكسب الفرد الثقافة الرياضية ، وهذه الألعاب تعد وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة ، ونشاط رياضي يساعد في تطوير الأداء البدني والمهاري للألعاب الرياضية وتمارس وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة ، ويمكن تغييرها تدريجياً ، وهي لا تحتاج إلى تحضير كبير أو أدوات كثيرة أو مكان خاص ، ومن هنا جاءت تسميتها بالصغيرة ، والألعاب الصغيرة كثيرة الأنواع تؤدي في كل زمان ومكان ، وهدفها يتجلى في المحافظة على اللياقة البدنية والقوام السليم والصحة العامة.

ويؤدي الجزء الإعدادي في درس التربية الرياضية دوراً فعالاً ورئيساً في العمل على العناية بقوام التلاميذ ولياقتهم البدنية وتنمية التوافق بين المجموعات العضلية المختلفة وإعدادهم الإعداد العام والخاص للمهارات الحركية . من هنا كان اهتمام الباحثون بمحاولة استخدام بعض التمرينات البدنية الهادفة في القسم الإعدادي من الدرس باعتباره الوسيلة الفعالة في تنمية عناصر اللياقة البدنية . وكذلك استخدام بعض الألعاب الصغيرة في الجزء الرئيسي التطبيقي لما لها من مميزات في إغناء الدرس بالنشاط والحركة لتمنحها عناصر التشويق والمرح وكذلك تعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية للتلاميذ .

كما تعد الأفكار والنظريات التربوية التي جاء بها كل من (رودولف لابان) و(أفلاطون) و(باجيه)

خير دليل على أهمية هذه الألعاب في تنمية القدرات البدنية وعلاقتها بالأداء الحركي للإنسان ودورها في تنمية المستوى الحركي والوجداني والمعرفي للتلميذ .

و هذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي تطوير بعض الصفات البدنية انطلاقاً من برنامج مليء بالألعاب الصغيرة و ذلك لتحفيز تلاميذ الطور المتوسط (13-14 سنة) لإفراغ طاقتهم الحركية و النفسية في قالب مشوق و بعيد عن التمارين الجافة و المملة

بحيث تطرقت هذه الدراسة إلى محاولة معرفة تأثير الألعاب الصغيرة في تحسين بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط . حيث قمنا بتقسيم هذا البحث إلى بايين، باب نظري و الآخر تطبيقي، وقد اشتمل الباب النظري على فصلين مقسمة كتالي :

**الفصل الأول:** وقد تناولنا فيه موضوع اللعب والألعاب الصغيرة.

**الفصل الثاني :** تناولنا فيه موضوع الصفات البدنية وخصائص المرحلة العمرية 13-14 سنة .

وقد اشتمل الباب التطبيقي على ثلاث فصول تم تقسيمها على الشكل التالي :

**الفصل الأول :** تطرقنا فيه إلى الإجراءات الميدانية بذكر المنهج المتبع و مجتمع و عينة البحث و مجالات البحث و أدوات البحث و الدراسة الإحصائية و بعض الصعوبات التي واجهتنا في هذا البحث .

**الفصل الثاني:** قمنا بعرض نتائج الدراسة و تحليل النتائج و عرضها في جداول و تمثيلها بيانيا .



# التعريف بالبحث

2- مشكلة البحث:

لقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بحل المشكلات في إطار سيكولوجية التفكير والابتكار ، بحيث تتجلى طريقة حل المشكلات بتحديد المشكلة أولاً ، وتعتبر أحد أهم الطرائق لتنمية التفكير بحيث أن الباحث يبحث في شروط المواقف الاشكالية ويكشف عناصر جديدة وينمي أساليب مألوفة ويختبر فرضيات وتوقعات من صنعه هو .

ولما كانت المرحلة المتوسطة من المراحل ذات الأهمية البالغة من إعداد التلاميذ للمراحل الأخرى من الحياة. أصبح من الضروري بمكان استخدام أساليب مختلفة من طرائق التدريس التي تلائم المرحلة العمرية وتتسجم مع ميولهم ورغباتهم وعلى أن تكون وثيقة الصلة بالبيئة ولها طابعها العلمي ، وقد أكد الكثير من الباحثين والخبراء في مجال التربية الرياضية إلى أهمية الألعاب في الارتقاء بقدرات التلاميذ وأوضحوا بأن ممارستها يعمل كوسيلة للنمو البدني إضافة إلى تنمية الحركات والمهارات الأساسية الخاصة، وأكدوا على وجود علاقة ايجابية بين القدرات البدنية والحركية وسرعة تعلم وأداء المهارات الحركية. (الكريم، 1998، صفحة 31) لأنه عندما يمتلك التلميذ القدرات البدنية بمستوى جيد فإن ذلك يعني نمو الجهاز العصبي الذي ينعكس على الجوانب الأخرى ويكون بمثابة مؤشر لها ومثال ذلك اكتساب السرعة ، ولهذا فإن استخدام الألعاب الصغيرة لهذه المرحلة والتي تلائم طاقاتهم الحركية والبدنية ينمي فيهم القوام السليم والصحة الجسمية.

وتعتبر هذه المرحلة هي فترة مراقبة والتي تعني محاولة المراهق الانتقال من كائن يعتمد على الآخرين إلى راشد ومستقل متكيف مع ذاته ، حيث تعرف هذه الفترة تطورات جديدة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط وإنما تتحداها إلى كمال الجسم ، كما تعرف أيضا تغييرات نفسية وعاطفية وعقلية مع ظهور مشاكل في أوجه التطور

النفسي ، وإذا كانت هذه المشاكل راجعة إلى أسباب نفسية اجتماعية أو عضوية فإن بعضها الآخر راجع إلى الاضطرابات في الرعاية أو الإهمال التربوي مثل التربية البدنية والرياضية. (اسماعيل، 1986، صفحة 13)

فقد اتفق كل من - رتشارد لورمانوفرويد- سنة 1883 على أن اللعب والنشاط الرياضي يخفف القلق الذي هو وليد الاحباط وهذا الأخير من شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية للنمو ، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة إذ يستطيع المراهق الوصول إلى حل أو على الأقل التحكم في مراعاته النفسية ويمكن من تقسيم وتقويم امكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار.

وأكثر ما يجلب التلاميذ في هذه المادة هو اللعب بمختلف أشكاله ، سواء كان جماعي أو فردي.

الأمر الذي دفع الطالبان إلى التطرق بالدراسة، وذلك من خلال محاولة توظيف وحدات تعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة لتحسين القدرات البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط ، ومن هنا برزت مشكلة البحث في التساؤل حول فعالية هذا البرنامج في تحسين تلك القدرات المختارة، وبعد الطرح السابق يتبلور الإشكال في الآتي :

#### التساؤلات:

هل استخدام الألعاب الصغيرة يؤثر ايجابيا في تحسين بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط ؟

- هل استخدام الوحدات التعليمية للألعاب الصغيرة يؤثر ايجابيا في تحسين صفة القوة لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟
- هل استخدام الوحدات التعليمية للألعاب الصغيرة يؤثر ايجابيا في تحسين صفة السرعة لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟
- هل استخدام الوحدات التعليمية للألعاب الصغيرة يؤثر ايجابيا في تحسين صفة المرونة لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟
- هل استخدام الوحدات التعليمية للألعاب الصغيرة يؤثر ايجابيا في تحسين صفة الرشاقة لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟

### 3- أهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- تحسين بعض القدرات البدنية من خلال وحدات تعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضية.
- معرفة تأثير الوحدات التعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
- إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب الصغيرة.
- إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية والبدنية لتلاميذ التعليم المتوسط .
- معرفة واقع ممارسة الألعاب الصغيرة داخل مؤسساتنا التربوية.

4-فروض البحث:

استخدام الألعاب الصغيرة يؤثر ايجابيا في تحسين بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

-الوحدات التعليمية لاستخدام الألعاب الصغيرة يؤثر ايجابيا في تحسين صفة السرعة لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

- الوحدات التعليمية لاستخدام الألعاب الصغيرة يؤثر ايجابيا في تحسين صفة القوة لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

- الوحدات التعليمية لاستخدام الألعاب الصغيرة يؤثر ايجابيا في تحسين صفة المرونة لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

-الوحدات التعليمية لاستخدام الألعاب الصغيرة يؤثر ايجابيا في تحسين صفة الرشاقة لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

5- مصطلحات البحث :

اللعب :

- لغة : ضد الجد ، ونقول لعب يلعب لعبا ، ونقول رجل لعبة أي كثير اللعب ، وكل ما يلعبون به لعبة.

**التعريف الاجرائي :** عملية ديناميكية تعبر عن حاجات الفرد المتماثلة والذي يمارسه لذاته.

**الألعاب الصغيرة :** هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا،ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ،وبإمكان المعلم أن يضع قوانين تناسب سن التلاميذ واستعدادهم والهدف المراد

تحقيقه، ويمكن ممارستها في أي مكان ويمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدونها.

القدرات البدنية: فتعرف 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 الوحدات الحركية المستتارة والمقطع العرضي للعضلة وأخيرا المرونة لها علاقة بمطاطية الأنسجة حول المفصل لتحديد المدى الحركي للمفصل(د. وجيه محجوب، صفحة 37).

**التعريف الإجرائي:** هي زيادة ما يتمتع به الفرد من قدرات خاصة لفترة طويلة وذلك لمقومة التعب أثناء مزاوله النشاط الرياضي (درويش وحساين 1984)

المرحلة المتوسطة : هي المرحلة المحصورة بين مرحلي التعليم الابتدائي والثانوي، حيث يبدأ التلميذ في النضج، وهي عادة محصورة بين(11-15) سنة، والتي يدخل فيها التلميذ إلى مرحلة المراهقة وتطراً عليه تغيرات كثيرة منها جنسية وجسمية، كما أن الذكاء يصل إلى ذروته في سن 16 سنة.

التعريف الاجرائي : هي تلك المرحلة التي يتحصل فيها التلميذ على شهادة اتمام الدراسة المتوسطة والتي تؤهله للالتحاق باحدى مدارس التعليم العام والمهني (سلامة، 1980، صفحة 29).

6- الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات المشابهة من أهم الجوانب التي يجب على كل باحث تناولها لإغناء بحثه من خلالها بهدف تحديد ما سبق إتمامه وخاصة ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الطالبان لإنجاز البحث على النحو الأفضل.

وعلى هذا الأساس عمل الطالبان على جمع عدد من الدراسات العلمية مستفيدا من نتائجها في إنجاز وإنجاح هذا البحث العلمي المتواضع والتي نوجز ذكرها في الآتي:

6-1-دراسة مسلم جميلة (2010-2011):تأثير الألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة في كرة اليد.

هدف الدراسة:تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة بهدف تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد لتلاميذ المرحلة المتوسطة.

فروض البحث:- يوجد تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

- يوجد تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث:لقد استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

عينة البحث:اشتملت عينة البحث للمنهج التجريبي 28 تلميذا متواجدون بإكمالية "بن سعدون منور" بولاية مستغانم علما أن العينة الضابطة والتجريبية من نفس الإكمالية

وكل عينة تتكون من 14 تلميذ وتم الاختيار بالطريقة العشوائية المنتظمة من الطور الأول لمرحلة التعليم المتوسط.

أداة البحث:الاختبارات المهارية،اختبار التمرير على الحائط،اختبار التنطيط بالكرة بمسافة 30متر

اختبار التصويب على المرمى،اختبار الرمي لأطول مسافة.

الاختبارات البدنية:جري مسافة 30متر،اختبار المرونة للجذع وعضلات الفخذ الخلفية،اختبار الوثب العمودي من الثبات اختبار الجري بين الشواخص.

الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي،الانحراف المعياري اختبار ستيودنت (T).

النتائج البحثية:- البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية له أثر إيجابي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية.

- أظهرت نتائج البرنامج التدريبي فروقا معنوية وذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

6-2-دراسة جاسم محمد الناييف الرومي(1999): أثر برنامج الألعاب الصغيرة والقصص الحركية علي بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال الرياض.

هدف الدراسة:التعرف على أثر استخدام برنامج الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال الرياض حسب الجنسين.



فروض البحث: الألعاب الصغيرة والقصص الحركية لها أثر إيجابي علي تطوير جميع القدرات البدنية والحركية.

منهج البحث: لقد استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

عينة البحث: اشتملت عينة البحث للمنهج التجريبي 63 طفل تم اختيارهم بصورة عمدية وتم تصميم مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة.

أداة البحث: اختبارات بدنية وحركية.

الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار ستودنت (T).

النتائج البحثية: الألعاب الصغيرة والقصص الحركية لها تأثير إيجابي علي تحسين القدرات البدنية و الحركية.

- توجد فروق معنوية وذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

3-6-دراسة مصطفى حسين إبراهيم باهي (1988): تأثير برنامج مقترح لتدريس الألعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة والمهارات الحركية لطلاب الكلية المتوسطة بالقصيم المملكة العربية السعودية.

أهداف الدراسة: 1- التعرف على فاعلية برنامج المسابقات والألعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لأفراد العينة من خلال المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي.

2- تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لأفراد العينة من خلال المسابقات والألعاب الصغيرة.

فروض البحث:

1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لبعض عناصر اللياقة البدنية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لبعض القدرات الحركية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح.

3- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح والمجموعة التي طبق عليها البرنامج التقليدي لصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي واستخدم ثلاث مجموعات ضابطة ومجموعة تجريبية.

عينة البحث: اختيرت بالطريقة العمدية وكان عددهم 150 طالب وتم تقسيم العينة إلى أربع مجموعات بالطريقة عشوائية.

6-4- دراسة نوال إبراهيم شلتوت، عزة عبد الحليم (1988): برنامج ألعاب الصغيرة لتطوير دقة الاداء وأثره على بعض المهارات الحركية في درس التربية الرياضية لتلاميذ المدرسة الابتدائية.

هدف الدراسة:

1- وضع برنامج ألعاب صغيرة مقترحة لتطوير الدقة.

2-دراسة أثر برنامج الألعاب الصغيرة المقترحة لتطوير الدقة على أداء بعض المهارات في درس التربية الرياضية لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية.

منهج البحث: المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

عينة البحث: تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مدرسة رشدي الابتدائية المشتركة من الصف الخامس وقد بلغ عددهم 100 تلميذة.

نتائج البحث:

1- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات المقاسة.

2- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات.

6-5-دراسة أحمد ممدوح زكي (1985):أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بجزء الإعداد البدني في درس التربية البدنية للمرحلة الإعدادية.

هدف الدراسة:تحديد أثر استخدام الألعاب الصغيرة في جزء الإعداد البدني بدرس التربية الرياضية على تحسين اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الدراسي الأول بالمرحلة الإعدادية.

- مقارنة العائد من استخدام أسلوب الألعاب الصغيرة في جزء الإعداد البدني في درس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الدراسي الأول بالمرحلة الإعدادية بمثيله الذي يستخدم التمرينات التقليدية لنفس الغرض.

منهج البحث: المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

نتائج البحث: وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الألعاب الصغيرة بجزء الإعداد البدني في درس التربية الرياضية.

- استخدام أسلوب الألعاب الصغيرة في جزء الإعداد البدني بدرس التربية الرياضية، يؤثر إيجابيا بدرجة تفوق مثيله الذي يستخدم التمرينات التقليدية.

6-6-دراسة حنان أحمد رشدي عسكر (1990):تأثير برنامج للألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارات الحركية لطفل ما قبل المدرسة من سن (5-6) سنوات.

هدف الدراسة:

1- وضع برنامج للألعاب الصغيرة لطفل ما قبل المدرسة من 5-6 سنوات.

2- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المهارات الحركية (العدو، الرمي، الوثب وبعض القياسات الفسيولوجية للنبض، الضغط) وكذلك بعض القياسات البدنية (سرعة، قدرة الرجلين، قدرة الذراعين).

منهج البحث: المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين.

عينة البحث: اختيرت بطريقة عشوائية من بين أطفال الحضانة مدرسة أسماء فهمي القومية المشتركة وبلغ عددهم 150 طفلاً وطفلة بحيث اشتملت كل مجموعة على 28 طفلاً.

نتائج البحث: البرنامج التجريبي له تأثير إيجابي في تحسين مستوى المهارات الحركية.

- البرنامج التجريبي أثر بالإيجابية على قياسات النبض عدا الضغط.

- البرنامج التجريبي له تأثير إيجابي على تحسين اللياقة البدنية لأطفال الحضانة.

6-7- دراسة حجام وآخرون 1995:

موضوع الدراسة:

أثر الألعاب الحركية على تنمية بعض الصفات البدنية في التربية البدنية مرحلة 10-

11 سنة

الهدف من الدراسة:

يهدف هذا البحث إلى معرفة أثر استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضية لتحسين بعض الصفات البدنية.

وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي الوصفي حيث استند في بحثه على استخدام الاختبارات التالية السرعة 30 متر - الكرة الطبية - الوثب العريض من الثبات - ثني الجذع من الوقوف - اختبار كوبر - كما قام بتوزيع الاستمارة على المعلمين بالمدرسة الابتدائية بمستغانم.

فرضيات البحث:

- استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضية يؤثر إيجاباً على بعض الصفات البدنية لدى الأطفال بعمر 10-11 سنة.

- تعاني التربية البدنية والرياضية نوعاً من التهميش على مستوى المدارس الأساسية للطور الأول والثاني بمستغانم.

استنتاجات البحث:

من خلال عملية تحليل النتائج ومقارنة المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة يمكننا استنتاج مايلي:

- المجموعة التجريبية التي كانت تتلقى الدروس من طرفنا أحرزت أحسن النتائج في الاختبارات البعدية.

- ظهر الفرق جلياً بين العينتين في الاختبارين

- هناك فروق دالة إحصائية للمجموعة التجريبية مقارنة مع الشاهدة.

التوصيات:

- إعطاء المكانة الحقيقية للتربية البدنية في التعليم الابتدائي .

- الاهتمام بالألعاب الصغيرة كوحدة تعليمية لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية في الطور الثاني.

- يجب إدراج الوحدات التعليمية و المتمثلة في الألعاب الصغيرة ضمن سير درس التربية البدنية والرياضية في المجالس الابتدائية في الطور الثاني.

6-8- دراسة سي أحمد محمد ورقيق محفوظ 2013-2014 :

موضوع الدراسة :

دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية القوة السرعة الرشاقة المرونة بين التلاميذ المراهقين (13-14-15) سنة في حصة التربية البدنية والرياضية.

هدف الدراسة :

- تحديد مستوى تأثير العوامل الطبيعية على عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ.
- معرفة مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية للمراحل العمرية 13-14-15 سنة.
- مقارنة مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية بين المنطقتين عند التلاميذ.

فروض البحث:

- هناك تأثير للمناخ والبيئة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عينة البحث.
- يوجد تباين واختلاف في مستوى عناصر اللياقة البدنية بين تلاميذ المنطقتين في الفئة العمرية 13-14-15 سنة.

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج المسحي المقارن.

عينة البحث:

اختيرت بالطريقة العشوائية وشملت 336 تلميذ.

6\_2\_ التعلیق على الدراسات السابقة:

عند مقارنة الدراسات المشابهة المذكورة سابقا نجد أنها قد تشابهت في الأهداف والنتائج، حيث كانت هذه الدراسات مهتمة كثيرا ومستهدفة على تأثير اللعب بصفة عامة على الجانب البدني أو الحركي مثل دراسة مسلم جميلة 2010-2012 التي هدفت إلى التعرف على تأثير التربية الحركية في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارية، ودراسة جاسم محمد النايف الرومي 1999 هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على بعض الصفات البدنية، وعليه اتضح للطالبان مدى تأثير وفعالية اللعب على تحسين وتنمية الصفات البدنية، وباقي الدراسات ركزت على محاولة التعرف على تأثير مختلف أنواع الألعاب والأنشطة الحركية المختلفة على تحسين القدرات البدنية للأطفال، وانطلاقا من هذه الدراسات يرى الطالبان أن جل هذه الدراسات سألقة الذكر توصلت إلى نفس النتائج من حيث التأثير الإيجابي للعب على تحسين القدرات البدنية، ويشير الطالبان أن معظم الدراسات المشابهة اتفقت على النقاط التالية:

- أهمية اللعب في حياة الطفل خاصة في المرحلة المتوسطة.
- ضرورة استخدام الألعاب بصفة عامة والألعاب الصغيرة بصفة خاصة لإخراج درس التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة.
- إتباع المنهج التجريبي للوصول إلى النتائج المرجوة.
- اتفقت معظم الدراسات على استخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، و ستيودنت T في عملية المقارنة وكذلك التمثيل البياني.



- ضرورة الاهتمام بمادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة لإعادة اعتبارها ومكانتها ودورها الحقيقي.

- ضرورة الاهتمام بمرحلة الطفولة المتأخرة من (13-14) سنة لأنها الأنسب لتحسين القدرات البدنية.

وعلى هذا الأساس جاءت أهمية البحث الحالي في الاهتمام بالدراسة من خلال معرفة استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

ويشير الطالبان أنه من خلال الدراسات السابقة تم الاستفادة من مايلي:

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث.

- إتباع المنهج التجريبي للدراسة مشكلة البحث.

- استخدام أسلوب التحليل الإحصائي المناسب لطبيعة البحث وكيفية عرض النتائج وتفسيرها

حيث تم الاستفادة من النتائج التي توصلت إليها الدراسات المشابهة وأخذها بعين الاعتبار في إنجاز هذا البحث المتواضع.

**6\_3\_ نقد الدراسات السابقة:**

من خلال إطلاعنا على الدراسات السابقة وجدنا أنه تم اجراء معضمها على الفئات الصغرى(تقريبا جلها على المرحلة العمرية 6 سنوات \_11 سنة) في حين من خلال بحثنا هذا سوف يتم التطرق الى فئة المتوسط ككل .

تمهيد:

يعد اللعب من الأنماط السلوكية الشائعة في الطفولة والمراهقة المبكرة وهو نشاط محبب بالنسبة للأطفال والتلاميذ كما أنه ضار ويظهر في الأطفال ابتكاراتهم ويطلقون فيه خيالهم واهتماماتهم الشخصية.

وقد ظهر حديثاً ميل لتقييم دور اللعب وتشجيعه باعتباره خبرة تعليمية ذات دلالة بما لهمن دور في النمو المعرفي والنمو السوي. (فيصل عباس، 1997، صفحة

(144)

وكننتيجة لذلك فإن اللعب كان موضوعاً للعديد من البحوث والدراسات وعلى الأقل فبعض أنواع اللعب حظي بتركيز الطالبين وبالطبع فإن هذه البحوث والدراسات قد انعكست بصورة واضحة على تعليم التلميذ وإظهار الشكل الذي يجب أن تتخذه مناهج المراهقة المبكرة.

ومن المعروف أن الألعاب هي أساساً برامج نشاط حركي وهو ما يؤكد أهميتها وقيمتها كمواد دراسية ووسيلة تربية تساعد التلميذ على التعرف بالبيئة المحيطة به. واستكمالاً لفهم الحقائق والمبادئ الأساسية التي يقوم بها المتعلم للارتقاء بمستوى الألعاب فإنه ينبغي من إمداده ببعض المعلومات التي تساعد على شرح كيف يتم الأداء الحركي والأسباب التي يقوم عليها. (حسين، 2002، صفحة 9)

وفي هذا الفصل تطرق الطالبان لمفهوم الألعاب الصغيرة وتاريخها ومظاهرها النمائية ونحن نسعى إلى توضيح الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية وانعكاسها على تحسين القدرات البدنية.

## 1-1- اللعب:

## 1-1-1 تعريف اللعب:

اللعب واحد من أهم الأنشطة التلقائية اليومية في حياة الأطفال تتعدد وظائفه نظرا لما له من بساطة وتلقائية تروي كل خبرات الطفل وقدراته وانفعالاته ومهاراته المتنامية فاللعب دال على الارتقاء النمائي ودافع له.

فاللعب هو رحلة اكتشافيه تدريجية لهذا العالم المحيط يعيشه بواقعه وبخياله يتوحد مع عناصره وأدواته ويستجيب لرموزه ومعانيه فإدراك العالم المحيط والتمكن منه والتحكم فيه كفيلاً يجعل اللعب نشاطاً يشبع حاجة طبيعية فيه حتى تتحقق كل أهمياته ووظائفه ويؤكد على أن اللعب يتشابه في كل المجتمعات ويتوقف تنوعه وثرأه على طبيعة المصادر المتاحة له (السيد، 2002، صفحة 192)

ويتفق كل من "هنريماير و"محمد عماد الدين اسماعيل (1989)" و"تينا بروس

على أن جميع أنشطة اللعب تتضمن تدريب للمهارات الحركية فتعامل الطفل خلال أنشطة اللعب يجعله يتحرك ويحس وينطق وهو كذلك يستطيع ويستكشف هذا العالم بكل حاسة من حواسه ويرى ويلمس ويستمع ويشم ويتذوق فتناول الأشياء وتحريك الأطراف والانتقال بالجسم كل هذا لا يتم مجتمعا إلا في أنشطة اللعب فالطفل في موقف مليء بعمليات معرفية على نطاق واسع كالإدراك والانتباه والتذكر والتصور والاختصار لصور ذهنية و خبرات اجتماعية وانفعالية ويلعب أدوار ويتمثل أحداث ويتخيل خبرات كل ذلك في قالب لغوي اجتماعي معرفي انفعالي.

1-1-2 فوائد اللعب:

- ✓ اللعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:
- ✓ ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند التلميذ.
- ✓ يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل.
- ✓ يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- ✓ يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكهم.
- ✓ يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية.
- ✓ يعطي الطفل مجالاً لتمارين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.
- ✓ يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه.
- ✓ يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم.
- ✓ اللعب الجماعي تقويم للخلق، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- ✓ اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة. (مصلح، 1995، صفحة 04)
- بالإضافة إلى ذلك، يحمل اللعب العديد من الفوائد النفسية للطفل؛ بل ويمكن أن يساهم في تحسن بعض حالات الأمراض المتعلقة باضطراب السلوك أو الأطفال الذين يعانون من مشكلات نفسية (منتديات ستار تايمز، 2009)

1-1-3 أنواع اللعب:

1-1-3-1 اللعب العفوي:

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

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

1-1-3-2 اللعب التربوي:

المدرسة الفعالة النشيطة فهتم بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي وذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه، بحيث يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة والتعاون وبعد ذلك يمكن من تهيئة النزعة للحياة الاجتماعية (حمادي، 2000، صفحة 25، 26)

1-1-3-3 اللعب العلاجي:

يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص، الطفل لا يستطيع التعبير عن كل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام، ولكن تحملها يظهر بوضوح في النشاطات اللهوية كاللعب (حمادي، 2000، صفحة 26)

1-1-4 -الأهمية التربوية للعب عند الطفل:

إن الكثير من العلماء وضعوا اللعب كمنهاج للطفولة المبكرة لما له من أهمية ودور كبير في تكوين شخصية الطفل مستقبلا ، فيقول " شاتو " عن أهمية اللعب بالنسبة للطفل لا يمكن تصور طفولة بدون ضحك ولعب، فإذا فرضنا أن أطفالنا في المدارس والمعاهد عليهم السكوت وانقطع عنهم الصراخ والضحك والكلام، أصبحنا فاقدين لعالم الطفولة ولعالم الشباب.

فانطلاقاً من رأي " شاتوا " حول أهمية اللعب بالنسبة للطفل هناك أيضاً من العلماء من أيّوه وحاولوا إبراز هذه الأهمية ، فالموسوعة التربوية تؤكد أن الألعاب التربوية تساهم في اكتساب المعارف وتطوير القدرات العقلية وبين " داك رالي " أن اللعب ليس سوى وسيلة من الوسائل التربوية كما نبه إلى أن الألعاب التربوية وسيلة تعليمية وزمنها محدد تخص الطفولة وإذا استغل بجدية المرحلة الحاسمة تأتي نتائج ذات ألعاب مستقبلية لا يمكن تعويضها.

### 1-2-الألعاب الصغيرة:

#### 1-2-1- تعريف الألعاب الصغيرة:

من بين أهم التعاريف للألعاب الصغيرة التي تناولها مختلف العلماء نجد:

- هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها (الخولي، 1994، صفحة 171)

-مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة، وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها، وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة (خطاب، أوقات الفراغ والترويح، 1990، صفحة 63)

- وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين (فرج، 1994، صفحة 293،294)

- هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي (مختار، 2010، صفحة 35)

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بأن الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط ، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من أجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور (مختار، 2010، صفحة 136)

وعليه يستنتج الطالبان الباحثان أن الألعاب الصغيرة مناسبة لظروف المؤسسات التعليمية، فكثيرا منها ما يمكن تنفيذه بدون أدوات، وباستخدام أدوات بديلة ويوضح في هذا الشأن كمال عبد الحميد 1988 نقلا عن لانجهوف وتيواندرث أن الألعاب الصغيرة تحتل مكانا مرموقا في خطة التعليم

#### 1-2-2- أهداف الألعاب الصغيرة:

لطريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من أجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية.
- تحسين الأداء المهاري للأطفال.
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس... الخ.
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال.



- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة وتحمل المسؤولية.... الخ.  
وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة (عبد الله رمضان، 2007، صفحة 45)

### 1-2-3- خصائص الألعاب الصغيرة:

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.  
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة ، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.  
- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة. (خطاب، 1990،، صفحة 48)

### 1-2-4- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية:

1. فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
2. أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.

3. مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
4. مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
5. عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
6. إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط.
7. العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها.
8. مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ. (وآخرون، دليل الطالب، 1990، الصفحات 172-173)

1-2-5- أنواع الألعاب الصغيرة التي تقام أثناء حصة التربية البدنية والرياضية:

1-5-2-1 ألعاب هادئة :

يقوم الطفل بها وحده أو مع أقرانه في جو ساكن قليل الحركة ومكان محدد داخل الفصل أو خارجه وأغلب ما تكون أغراضها للتفكير والتخمين أو لإراحة الفرد بعد الإجهاد البدني و التعب أو بقصد التنويع في الطريقة والموضوع.

1-2-5-2 ألعاب بسيطة:

ترجع سهولتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد ويهتم فيها الطفل بقوته دون أن يدرك معنى المنافسة، وتعدّه إلى العاب معقدة إعدادا يشمل النظام وسرعة التلبية واحترام قانون اللعبة وعمل التكوينات .

1-2-5-3 ألعاب تنافسية فردية:

وفيها تزداد قوة الطفل العصبية ويتبعها من توافق في الحركات فيستطيع لقف الكرة أو قذفها نحو الهدف وإظهار مجهوده الفردي لغرض ما ولصالح الجماعة التي ينتمي إليها .

1-2-5-4 ألعاب تنافسية جماعية :

وفيها التلميذ يتولى قيادة الجماعة أو يكون واحد من بين الجماعة يأتّم بأمر قائدها، كما يقدر مهارة الأفراد والمهارة الفردية في الجماعة ويضع الخطط المختلفة وتمتاز هذه الألعاب بكثرة قوانينها وتباين أنواعها ففيها ما تستخدم فيه اليدان وفيها ما تستخدم فيه القدمان .

1-2-5-5 ألعاب التتابع:

وهي المنافسات القديمة الطبيعية للأداء الحركي للرياضي في الأنشطة الرياضية ويكون التتابع بين الأطفال في الذهاب والعودة بأدوات،كرات، كيس ،أو بالمصافحة وتكون المنافسة بين الأطفال من مجموعات يتسابقون في التسليم والتسلم مع زملائهم ،يكون هناك فائز وهذا يؤدي إلى زيادة حماس المراهق وتعاونهم وانتمائهم للجماعة.

1-2-6- أهمية الألعاب الصغيرة في تنمية الجهاز العصبي للتعلم:

عموماً إن المرحلة العمرية من (13-14 سنة) مناسبة جداً للتعلم الحركي الجيد، لأن التحولات تطراً بصفة متصاعدة و مختلفة عن المرحلة السابقة حيث أنها تساعد في:

✓ استمرارية تنمية العلاقة (وزن-قوة).

✓ تنمية النمو العرضي.

✓ زيادة نسبة التجانس الجسمي.

✓ تنمية القوة بالعلاقة مع ضعف تحولات الطول و الوزن.

و هذه العوامل تسمح للأطفال بتحكم جسمي بمستوى عالي (رشاقة جيدة)، و خصوصاً فيسن (13-14 سنة)، حيث أن الجهاز الدهليزي (L'appareil vestibulaire) و كل الأعضاء الحسية تصل إلى النضج المورفولوجي و الوظيفي الجيد، و منذ بداية هذه المرحلة نستطيع بواسطة المنافسة المجسدة في اللعب ذات المستوى العالي و الصعبة التنفيذ أين تكون المتطلبات الفضائية- الزمانية (spatio-temporelle) عالية، و في هذه المرحلة يحتاج الطفل إلى الألعاب التي فيها المخاطرة و المرح و الرغبة في الاطلاع، حيث أن هذه العوامل تؤثر بالفائدة في تنمية القدرات الحركية، و تعتبر هذه المرحلة أساسية للقابلية الحركية اللاحقة حيث أن الذي لا يتطور في هذا العمر بالذات يصبح في المستقبل صعب المنال.

وعليه يستنتج الطالبان على أن تربية الطفل تقوم على أسس تربوية و نفسية واجتماعية و جسمية وذلك في ضوء خصائص النمو.

1-2-7 - علاقة الألعاب الصغيرة بالقدرات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير و تنمية القدرات البدنية للتعلم و خاصة مرحلة (13-14) سنة ، وهذه المرحلة تعتبر خصبتة للمهتمين بتربية الطفل

حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي.

وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصلل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة

كما أن تنمية وتطوير القدرات البدنية تتجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين..الخ، كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة..الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات البدنية خلال هذه الممارسة.

### 1-2-8- تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في العاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في العاب الفرق فان التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التوالي:

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.

- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .
- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.
- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .
- تـمـرـيـنـات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محدداً بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة ، وتبعاً لذلك فإن مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى (وآخرون ق.، 1990، صفحة 180)

#### 1-2-9 - الأدوات المستعملة في الألعاب الصغيرة:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب الصغيرة كافية لتجنب وقوف التلاميذ حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل البيداغوجية... الخ) إذا ما أعطي المعلم العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة.

## 1-2-10 - برامج الألعاب الصغيرة لدى التلاميذ :

يرى المختصون في الرياضة أن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للتلميذ و لكن يجب وضع حدود معينة لمستويات الممارسة والمشاركة في برامج تلاءم نقاط ضعف طفل هذه المرحلة (13-14 سنة) ويمكن تعديل الأنشطة الخاصة بالكبار تتناسب مع مميزات هذه المرحلة عن طريق (الخولي، 1990، صفحة 144)

-تقليل مدة النشاط، تبسيط و تقليل قواعد اللعبة.

-استخدام الأنشطة ذات الاحتكاك البدني وتحديد وشدة اللعب

ويجب أن يتنوع البرنامج الألعاب الصغيرة بتنوع الأنشطة وان يوجه نحو اهتمامات الأطفال ، ويشكل اللعب جزء هاماً من الأنشطة الموجهة للطفل و ذلك لثراء الذي يتميز به اللعب من قيم نفسية و اجتماعية و حركية ، كما يعتبر أنه من اهتمامات التلميذ لذلك يعمل على تنشيط الدافعية لأنه يلبي حاجات التلميذ في تحقيق أهدافه و يجب أن تتضمن الأنشطة بحركات بسيطة لذلك اقترح الطالبان الباحثان وحدات حركية في جانب التطبيقي محتواها ألعاب صغيرة تهدف إلى تحسين كفاءة بعض القدرات البدنية المختارة

## خلاصة:

وفى الأخير نصل إلى أن الألعاب الصغيرة تحثل مكانا مرموقا في خطة التعليم خاصة المراحل التعليمية المتوسطة من مراحل تعلم التلميذ فهي تعد من الوسائل المفضلة في مجال إعداد الخصائص الحركية والبدنية للتلميذ ،وهي الوحدة المصغرة التي تحقق البناء المتكامل من مختلف الجوانب وخاصة الجوانب البدنية للتلميذ خاصة في مرحلة التعليم المتوسط 13-14 سنة وعليه استخلص الطالبان الباحثان أن استخدام الألعاب الصغيرة ضمن درس التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة هي أحد الوسائل ذات الأهداف التربوية والتعليمية بالإضافة إلى إسهامها في تحسين بالقدرات البدنية.



## تمهيد

حققت الأبحاث والدراسات في الآونة الأخيرة طفرة هائلة في مجال البحوث المرتبطة بالأنشطة الرياضية بصفة عامة ومكونات القدرات البدنية بصفة خاصة ، وأصبح مفهوم التنمية الشاملة المتزنة لمختلف أعضاء وأجهزة الجسم هي الوسيلة التي يتمكن بها الفرد من ممارسة العمل الشاق وأداءه بأقل جهد وطاقة، كما أن تحسين المستوى البدني للتلميذ يؤدي بالتالي إلى تحسين المستوى المهاري ويتضمن رفع إمكاناته الحركية بسرعة فائقة.

وتكمن أهمية القدرات البدنية و الحركية في أنها الوسيلة التي تمكن الفرد من أداء الحركات بكل ما تحتاجه من قوة وسرعة ومرونة ورشاقة ، وذلك من خلال الخصائص الوظيفية والحيوية للجسم .

1\_2\_1\_1\_ القدرات البدنية:

1\_1\_2\_1\_ مفهوم القدرات البدنية:

يختلف تعريف القدرات البدنية من مدرسة إلى أخرى بحيث نجد مفهومها من منظور المدارس الأوروبية يختلف عن تعريف الباحثين العرب:

❖ مفهوم القدرات البدنية من منظور المدارس الأوروبية:

وبالنظر لتلك المدارس المختلفة سواء أمريكية أو ألمانية أو سوفيتية (روسية) فنجدها متفقة في مفهوم الصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل الدوري التنفسي، كقدرات بدنية حركية فسيولوجية، أما عناصر المرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة، فالبعض ينظر إليها من خلال ارتباط بعضها ببعض، كما ينظرون إليها كقدرات توافقية حركية بالإضافة إلى كونها قدرات بدنية،

“ففليشمان Fleischman ينظر إلى كل من عنصري الرشاقة والتوافق كعنصرين غير مستقلين حيث ارتباطهما بمكونات أخرى، كارتباط الرشاقة بسرعة تغيير الاتجاه، بينما نظر ” عاطف الأبحر 1984م ” إلى التوافق كعنصر مرتبط بكل من السرعة والتوازن والرشاقة، كما ينظر ” هارا 1979م ” إلى عنصري المرونة والرشاقة كعلاقة خاصة وكقابليات حركية ذات ارتباط كبير بينهما .. كل تلك الاتجاهات في المدارس تعبر عن آراء ذات رؤى خاصة وقناعات نرى أنها لا تؤثر في تصنيف تلك القدرات، بينما نجد الاجتهاد واضحاً بين تلك المدارس في تصنيفهم وتبويبهم لتلك القدرات والعناصر إلا أننا لا نرى أي اختلاف في معنى ومفهوم التعريف كل منها، حيث ينظر ”

كلارك Klark ” إلى القدرة الحركية العامة نظرة شمولية حيث تحتوي على عناصر اللياقة الحركية. (habile, 1993, p. 158)

❖ تعريف الباحثين العرب للقدرات البدنية:

وتعرف القدرات الخاصة البدنية أنها ” زيادة ما يتمتع به الفرد من القدرات الخاصة لفترة طويلة لمقاومة التعب أثناء مزاولته للنشاط الرياضي (عبد، 2002، صفحة

ويعرفها عبد الخالق بأنها " مفهوم متعدد الجوانب ويرتبط بالنواحي الصحية والبنائية والوظيفية والنفسية " .

ويعرف محمد حسن علاوي الصفات البدنية بأنها " قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب (علاوي، 1994، صفحة 80) "

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

ويتضح لنا مما سبق أن القدرات البدنية هي عبارة عن صفات فطرية موجودة بداخل جسم الإنسان ويمكن العمل على تنميتها لتجعل الفرد قادراً على إتقان جميع المهارات الحركية وزيادة كفاءة أعضائه الداخلية وتنمية جهازه العضلي والوظيفي للوصول لأعلى كفاءة جسمية .

وقام " هشام الأقرع " (2002) في دراسته بحصر المكونات البدنية وذلك للتعرف على رأي الخبراء في تحديد أهم مكونات اللياقة البدنية .

ويتضح مما سبق أن العديد من المؤلفين والباحثين اهتموا بتحديد أهم مكونات القدرات والصفات البدنية اللازمة لتحقيق التقدم العام بالمستوى الرياضي للأفراد وتوصلوا إلى حصر أهمها في ( القوة العضلية، والتحمل، والقدرة، والسرعة، والتوافق، والرشاقة، والتوازن، والمرونة ) وهذا يدل على أن جميع القدرات البدنية السابقة لها دور كبير في رفع مستوى الأداء البدني للاعبين .

وعليه يستنتج الطالبان أن للقدرات البدنية دور هام في الرفع من مستوى الأداء البدني والصحي للتلاميذ .

### 2\_1\_2\_1\_ أهمية القدرات البدنية:

اعتبر العلماء أن القدرات البدنية بالنسبة للإنسان هدف هام تسعى التربية البدنية إلى تحقيقه، وقد اجمعوا على أن أهداف التربية البدنية هي:

- تحقيق اللياقة الجسمية.
- تحقيق القوة العضلية وتنمية التوافق العضلي العصبي.
- الحصول على أحسن جهاز عضلي وعصبي ودوري تنفسي. (أيمن فاروق، 1999، صفحة 08)

### ❖ أهمية القدرات البدنية في الأنشطة الرياضية:

تلعب القدرات البدنية دوراً أساسياً في ممارسة جميع الأنشطة وإجادتها حيث يختلف حجر هذا الدور وأهميته طبقاً لنوع النشاط وطبيعتها وأهمية القدرات البدنية لا تقتصر على الرياضيين لتحقيق النتائج المثلى والفوز بالسباقات والمناسبات فحسب ، ولكن تجعل من الفرد يعيش حياة يومية نشطة في عمله ومحيطه لقضاء حاجياته ، كما تزيد من إعطاء الفرد منظراً لائقاً وتبقيه حيويًا ، وكونها لا تجعل مجالاً للتكاسل والخمول ولقد اتفقت آراء معظم العلماء في التدريب الرياضي على أن القدرات البدنية هي المكون الأساسي الذي يبني عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف بالفورمة الرياضية ، فالقدرات البدنية أصبحت أهميتها من المسلمات الأساسية في التربية البدنية والرياضية لكونها العمود الفقري والقاعدة العريضة لكل نشاط رياضي

. (حسنين، 1997، صفحة 30)

### 1\_2\_1\_3\_ اللياقة البدنية كهدف من أهداف التربية البدنية:

نظرا لأهمية اللياقة البدنية للإنسان فقد وضعها معظم علماء التربية البدنية كهدف هام ضمن الأهداف التي تسعى التربية البدنية لتحقيقها وبإغ من أهميتها أن وضعها البعض كهدف أول للتربية البدنية وفيما يلي آراء بعض العلماء حول هذا الموضوع:

يرى العالم كلارك أن تحقيق اللياقة يعتبر الهدف الأول للتربية البدنية سواء كان ذلك للبنين أو البنات ، ويتفق على هذا الرأي براو نل فهاجمان حيث يعتبر أن تحقيق اللياقة الجسمية الهدف الأول الذي يجب أن تحققه التربية البدنية .

ووضع ناش التنمية العضوية ضمن أهداف التربية البدنية و قال : أن التنمية العضوية تشمل القدرة الحسية و التخلص من العيوب البدنية، والتوترات العصبية ، كما تتضمن التحمل و المهارة و السرعة و الرشاقة و القوة كما ذكر أيضا التوافق العضلي العصبي. (ابراهيم، 2001، صفحة 57)

### 1\_2\_1\_4\_ أنواع القدرات البدنية :

#### 1\_4\_1\_2\_1\_ السرعة:

❖ تعريفها : تعد السرعة واحدة من المكونات الأساسية و المهمة للياقة الحركية اللازمة لمزاولة مختلف أنواع النشاطات الحركية وهي من حيث المبدأ تحصل نتيجة إخراج قوة ما لدفع كتلة الجسم و تحريكها فقد أصبحت ضرورية للكثير من الفعاليات و الألعاب الرياضية لارتباطها بالعديد من الصفات البدنية و الحركية وفق قواعد الجهاز العصبي العضلي وتنفيذه في وحدة زمنية معينة .  
- ومما سبق نستنتج أن السرعة هي قدرة الفرد على تنفيذ عمل حركي تحت ظرف

زمني في أقصر وقت (قاسم حسن، 1999، صفحة 171)

-أما بيركر فيعرفها بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة . (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1998، صفحة 151)

- أما التعريف العام للسرعة فهي عبارة عن المقدرة على إنجاز تردد الحركة في وحدة زمنية معينة والمرتبطة بإمكانية التغييرات الحادثة بين الانقباض و الانبساط العضلي .

❖ أهمية السرعة :

- تشكل نقطة جوهرية في تطوير القوة المتحركة الناتجة في العضلات الخاصة بالعمل والمرونة العضلية و المفصلية والترابط الحركي و لزوجة العضلة .

- تتأثر السرعة بعاملين أساسيين أثناء الأداء الحركي هما : الوقت و الشدة .

- تعتبر إحدى عوامل الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الحركية .

- من المكونات الأساسية للياقة البدنية .

كما لها أهمية كبيرة في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية ذلك لارتباطها بالعديد

من المكونات الحركية الأخرى . (راتب، النمو الحركي، 2000، الصفحات 264-

(265

❖ نمو صفة السرعة في المرحلة العمرية 13-14 سنة:

تنمو سرعة الاستجابة الحركية و سرعة رد الفعل و سرعة الحركة الواحدة و سرعة تكرارها بشكل متفاوتو حسب المرحلة العمرية .سرعة رد الفعل في عمر 13-14 سنة يتقارب هذا الزمن مع المعدل لدى الكبار 0.15-0.20 ثانية . (حماد، 1990، صفحة 47)تختلف سرعة رد الفعل الحركي في مختلف المجموعات العضلية حيث يلاحظ أكبر سرعة رد الفعل عند ثني أصابع اليدو الساعد و أقل سرعة عند ثني الجذع و الساق و الفخذ .

تقل فترة الكمون ( الفترة التي تسبق الاستجابة الحركية )مع تقدم المرحلة العمرية و بشكل غير متساوي حيث تتسارع في سن 9-11 سنة وما بعدها و بعد 13-14 سنة و تبطئ و تقل فترة الكمون لرد الفعل الحركي عند التدريب في سن 9-12 سنة لأن هذا العمر أكثر ملائمة لنمو السرعة .

زيادة نمو الجسم تقلل المدة الزمنية اللازمة لتنفيذ الحركة و لحد 13-14 سنة حيث يقترب الوقت المصروف على تنفيذ الحركة الواحدة إلى الوقت عند الكبار الرياضيون الشباب يتميزون بنمو السرعة الحركية . و في عمر 13-14 سنة يلاحظ أيضا أن الأطفال المدربين يفوقون الغير متدربين في نمو السرعة الحركية . (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1998، صفحة 118).

2\_1\_2\_4\_2\_1\_ القوة :

يرى العلماء إن 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 ، التحمل ، الرشاقة ، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومتها. (الشاطي، 1992، صفحة 171)

❖ تعريف القوة:

القوة هي « القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي ، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص ». (matvieu(i.p) aspects gonda, 1983, p. 19)

أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي « مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك».



❖ أنواع القوة :

يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية و التي اتفق عليها معظم علماء

التربية البدنية و الرياضية :

❖ القوة العضلية القصوى :

و تعني « اكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها ».

❖ سرعة القوة :

و تعني « مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية ».

❖ تحمل القوة :

و تعني « المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة » . (حماد م.،

1993، صفحة 216)

❖ نمو صفة القوة في المرحلة العمرية 13-14 سنة:

تتساوى القوة العضلية عند الأحداث في مختلف الأعمار المتساوين في النضوج الجنسي ، بينما في الأعمار (13-14) سنة المتساوية تقويميا يلاحظ اختلاف كبير في القوة العضلية(محمد حسن علاوي، 1999، صفحة 120). بينالرياضيين الشباب في الرياضات (الجمناستيك ، المصارعة ، المبارزة ، الهوكي ، السلة والكرة

الطائرة) يسبقون أقرانهم في النمو الجنسي، مع نمو في القوة العضلية بشكل أكبر وكذلك في سرعة الجري والقوة المميزة بالسرعة عند أداء التمارين الرياضية، ولهذا فإن الرياضيين في مرحلة البلوغ المبكر بعمر 14 سنة تكون نتائجهم أقل مستوى بالمقارنة مع الرياضيين الشباب الذين يتميزون بمستوى أعلى من التكامل الجنسي من الضروري دراسة الفروقات الفردية للرياضيين وخاصة الطول وتركيب الجسم إضافة إلى العمر التقويمي عند التدريب في مجالات التربية البدنية من أجل بلوغ التكامل الرياضي .

( محمد صبحي حسنين و أحمد كسرى معاني ، 1998 ، صفحة 78 )

3\_4\_1\_2\_1\_ المرونة :

❖ مفهوم المرونة:

تعرف المرونة بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي و تبعا لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة ، و تقاس المرونة بالدرجات أو السنتيمترات في مجال النشاط الرياضي .

و المرونة عند " حنفي مختار " هي سهولة الحركة في مفاصل الجسم ، و تتوقف مرونة مفاصل اللاعب على الإمكانيات التشريحية و الفسيولوجية المميزة للفرد . و التدريب يزيد من قدرة الأربطة على الاستطالة (مختار، 1994، صفحة 61) و في نظري فان المرونة هي مدى قدرة المفصل على الابتعاد عن محوره الداخلي في الجسم.

❖ أنواع المرونة :

❖ المرونة الإيجابية: هي مقدرة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل

خلال نشاط المجموعات العضلية التي تخدم هذا المفصل ، كما انها حركات تنتج عن انقباض العضلات المختلفة بالحركة حتى نهاية مداها بدون مساعدة.

❖ المرونة السلبية: هي الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثير و مساعدة قوى خارجية

(زميل أجهزة ، مساعدة ،أدوات ) وهي أكثر فائدة و فعالية خاصة عندما

تستخدم في التمرينات العلاجية .- تقسم المرونة من حيث نوع النشاط الممارس

إلى :

❖ المرونة العامة:تشمل مرونة جميع مفاصل الجهاز الحركي للجسم .

❖ المرونة الخاصة:هي المرونة التي يتطلبها نوع خاص من النشاط الرياضي

الممارس مثل (مرونة مفاصل الحوض و الحركة للاعب الحواجز) .

❖ أهمية المرونة:تتمثل أهمية المرونة في :

- تعمل مع الصفات البدنية الأخرى على إعداد اللاعب المتكامل بدنياً.

- تعمل على سرعة اكتساب اللاعب إتقان أداء المهارات الحركية .

- تساعد على الاقتصاد في الطاقة و زمن الأداء و بذل اقل جهد ممكن.

- تساعد على تأخير ظهور التعب عند الحركة بدون تصلب . (السيد، 2000،  
صفحة 54)

❖ نمو صفة المرونة في المرحلة العمرية 13-14 سنة :

تتغير المرونة مع نمو الجسم غير متساوي ، فمثلاً نلاحظ عند بسط العمود الفقري  
تزداد المرونة عند الذكور بعمر (7-14) سنة والإناث بعمر (7-12) سنة ، أما في  
الأعمار الأكبر تقل حركة ثني العمود الفقري و تزداد بشكل كبير في عمر ( 7-10 )  
سنوات أما في عمر ( 11-13 ) سنة تقل المرونة و يلاحظ ارتفاع المرونة عند  
الذكور في عمر 15 سنة ، وأما عند الإناث في عمر 14 سنة تقل المرونة عند أداء  
الحركات الشديدة الإيجابية بالمقارنة السلبية عند حركة الثني و المد في مفصل الكتف  
تزداد المرونة في سن 13 سنة و تزداد المرونة في مفصل الورك بعمر (7-10)  
سنوات أما بعدها فيكون تطور المرونة أبطء و إلى سن ( 13-14 ) سنة حيث تتقارب  
المرونة مع الكبار (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح أحمد نصر الدين، 1997، صفحة 68)

4\_4\_1\_2\_1\_ الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط  
بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه  
على تغيير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . و يعرفها هارتر بأنها القدرة على إتقان

الحركات التوافقية المعقدة و السعة في التعلم لأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا القدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة ، أو المقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعا لهذا الموقف بسرعة .

و تعني الرشاقة بشكل عام قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهاته بسرعة و دقة و يقول إبراهيم أحمد سلامة بأنها " قابلية الهواء ، حيث أن تكوينه ذات أهمية كبيرة من خلال الفعاليات و الألعاب الرياضية التي تتغير في الهواء . (سلامة، 1980، صفحة 81) و يضيف " علي فهمي ألبيك" بأنها " هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه المختلفة على الأرض أو في الهواء أو حتى الماء و اتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين .

و هي ضرورة يحتاجها الرياضي للنجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد و هناك من يعتبر الرشاقة و التوافق واحد في الهدف و بهذا الخصوص يقول " أسامة كامل راتب " بأنها القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد و تزداد الحاجة إلى التوافق الحركي كلما كانت أكثر تعقيدا .

و يمكن القول بأنها قدرة التغيير من و ضع يتخذه الجسم إلى آخر بأقصى سرعة و توافق بعد أن يمتلك أقصى درجة من اللياقة البدنية فضلا على أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركة التي يقوم بها الرياضي .

❖ أنواع الرشاقة:

❖ الرشاقة العامة :

وهي قدرة الفرد على أداء واجب حركي قي عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصريف

منطقي سليم.

❖ الرشاقة الخاصة :

وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد.

❖ أهمية الرشاقة:

\* الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية العامة.

\* تساهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.

\* كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة.

\* تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي.

❖ نمو صفة الرشاقة في المرحلة العمرية 13-14 سنة :

إن أهم ظواهر الرشاقة هي : تناسق الفعاليات الحركية للظروف المحيطة .وتتزايد ظواهر الرشاقة بتفاعل معقد للأليات المركزية للسيطرة بالفعاليات ، أما تطورها فيحدث في الفترة ما بين 6-12 سنة في العادة و بعدئذ ينتظم المستوى الذي تم الحصول عليه بدون اكتمال هادف ،فعلى سبيل المثال تنتظم الكفاءة عند البنات في السن 12 و13 سنة ، أما عند الأولاد فتتنظم هذه الكفاءة في سن 14 سنة وعند الأولاد الحد الأعظم من تطور الكفاءة عمر لتطوير لإعادة الوتيرة و الأحاسيس الخاصة الأخرى(جمال صبري فرج، 1999، صفحة 86) .

إن أفضل عمر الرشاقة هو عمر من 6-14 سنة و معرفة ذلك ضروري و خصوصا لمدربي رياضة الجمباز و الأكروباتيك ومدربي رياضة القفز في الماء و الألعاب الرياضية حيث تكون الإمكانيات التناسقية العليا واحدة من أهم الشروط للوصول إلى النجاح .

ويؤخذ بعين الاعتبار أن الوسائل الخاصة في إتقان الرشاقة في الألعاب الرياضية الدورية و الألعاب التي تتميز بالقوة المميزة بالسرعة قليلة جدا ، و إذ الخط الأساسي لمنهجية لإتقانها مع زيادة العمر و مهارة الرياضي سيقوم على أساس إدخال التنوع عند تنفيذ الفعاليات التقليدية كي تتم تلبية المستلزمات المتزايدة إزاء تنسيق الحركة و يمكن تحقيق ذلك بإدخال أوضاع ابتدائية غير عادية ، تحول المواصفات الديناميكية و الزمنية و المكانية للحركة وتكوين حالات غير متوقعة بتغيير موقع الدرس و شروط تنفيذه و باستخدام وسائل تدريبية مختلفة و معدات متخصصة لتوسيع مجال تحول العادات الحركية ،ففي إتقان هذه الصفة فإن الحركة المتقنة ستوقف عمليا في لإظهار

تأثير تدريبي و تمكن في أحسن الأحوال من ثبات الرشاقة في المستوى الذي تم بلوغه. (بسطوسي أحمد، 1996، صفحة 34)

### 1\_2\_2\_1\_2 المرحلة العمرية 13-14 سنة:

#### 1\_2\_2\_1\_1 تعريف المرحلة العمرية 13-14 سنة:

هي مرحلة إتقان الخبرات و المهارات اللغوية الحركية و العقلية السابق اكتسابها حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان، و الطفل في حد ذاته ثابت و قليل المشاكل الانفعالية، ويميل ميلا شديدا إلى الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنه. (عيساوي عبد الرحمان، 1992، صفحة 15)

إن الطفل في هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة و يتوقع الجدية من الكبار، إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم وخاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة، فتارة نطلبه أن يكون كبيرا، وتارة أخرى نكره أنه مازال طفلا صغيرا، فإذا بكى مثلا، عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير و إذا ابتعد عن المنزل عاتبناه لأنه طفل صغير.

ولما كانت معايير الأطفال في هذا السن تختلف عن معايير الكبار، يعكس المراهق أو طفل الرابعة أو الخامسة، الذي يسعى لإرضاء من حوله و تقديرهم، و لما كانت هذه المرحلة من السن تتميز ببدء انطلاق خارج المنزل فيصبح إرضاء أصدقائه أهم من إرضاء والديه.

ونظرا لطاقة النشاط التي تتميز أطفال هذه المرحلة، نجد أن الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب و يصعب على الأسرة و على الكبار انتزاعه من بين أصدقائه في اللعب. (جلال، 1992، الصفحات 204-205)



1\_2\_2\_2\_1 مظاهر النمو في المرحلة العمرية 13-14 سنة:

❖ النمو العقلي:

يختلف الذكاء في سرعة نموه عن القدرات الأخرى فنجد، أن نمو الذكاء يجد سرعته خلال هذه الفترة أما ميول المراهق تبدو في اهتمامه بأوجه النشاط المختلفة وتتأثر هذه الميولات بمستوى الذكاء والقدرات العقلية وتزداد القدرة على التحصيل في هذه المرحلة، فيميل المراهق للقراءة والاستطلاع والرحلات، فهو يحاول التهرب من مناهجه الدراسية بقراءة الكتب الخارجية كالقصص والمجلات، وقد يتجه لقراءة الكتب العلمية، ويختلف إدراك الطفل في المرحلة السابقة فينمو الفرد ويتطور إدراكه من مستوى الحسي المباشر على المدركات المعنوية البعيدة وينحصر إدراك الطفل في حاضره، بينما يمتد إدراك المراهق في الماضي والمستقبل القريب والبعيد ويصبح أكثر استقراراً وشمولاً للمستقبل.

وقدرة المراهق على التذكر تفوق قدرة الطفل، فالنمو العقلي يستطيع أن يستوعب المعلومات استيعاباً كبيراً ويكون الفهم للموضوعات التي يميل إليها أكثر، كما تنمو القدرة على الانتباه والفهم العميق لذا نجده يستطيع أن ينتقل من موضوع لآخر بعد إجابة واستيعاب الموضوع الأول، كما يتسم تفكيره بالقدرة على التجديد وقدرته على التحليل والتركيب وتزداد قدرة الفهم والتفكير المجدد والتفكير الابتكاري، كما يتجه تفكير المراهق نحو التعميم، كما تختلف ميول الأفراد باختلاف أنماط الشخصية وسماتها، تلعب المظاهر والاستعدادات العقلية دوراً هاماً في الميول وتختلف أنواع الميول فتشمل ميول عقلية، دينية، اجتماعية، فنية، رياضية.

❖ النمو الانفعالي:

تتسم هذه المرحلة العمرية بأنها عنيفة في حدة الانفعالات واندفاعها ويجتاح المراهق ثورة من القلق الضيق، فنجدته نائر على الأوضاع ومتمرد على الكبار وكثير النقد لهم ومن الخصائص الانفعالية في هذه المرحلة:

- اهتمام المراهق بذاته وما طرأ على جسمه من التغيرات وهو يحاول أن يتوافق مع جسمه الجديد ويتقبله.

- يزداد شعورا بالكآبة والضيق نتيجة كثرة الآمال والأحلام التي لا يستطيع أن يحققها (خفاجة، 2002، صفحة 49)

❖ النمو الجسمي:

إن جسم الإنسان من المقومات الأساسية في تكوين شخصيته لذا كانت التغيرات التي تطرأ من الأهمية بمكان، وهذه التغيرات ليست مهمة في ذاتها بمقدار ماهي من حيث تأثيرها غير المباشر على شخصيته ومرحلة المراهقة تعتبر فطرة في النمو الجسماني فهي مرحلة نمو جسمي سريع لا يفوقها في النمو إلى مرحلة ما قبل الميلاد، وهو يتميز بعدم الانتظام فيزداد الطول زيادة سريعة، ويزداد طول الجذع والذراعين والساقين إلا أن نمو الذراعين يسبق الأرجل وتنمو العضلات ويزداد وزن الجسم.

❖ النمو الحركي:

نتيجة للتغيرات الجسمية في المرحلة، نجد أن المراهق يكون كسولا خاملا قبل النشاط والحركة، وهذه المرحلة السابقة التي كان يتميز بها الطفل بالميل الشديد للحركة والكسل المتواصل وعدم القابلية للتعب، فحركات المراهق تتميز بعدم الدقة الاتساق فنجدته كثير

الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، كما يتميز بالارتباك وعدم الاتزان وعندما يصل المراهق قدرا من النضج تصبح حركاته أكثر دقة وانسجاما ما يزداد نشاطه ويمارس الأنشطة الرياضية (خفاجة، 2002، صفحة 51)

### 1\_2\_2\_3\_ خصائص العمرية 13-14 سنة:

تتميز هذه المرحلة بمجموعة من التغيرات والخصائص التي تجعل من الفرد مجالا وحقلا واسعا للدراسات والتحليل في شتى المجالات والميادين (راتب، 1994، صفحة 217)

#### ❖ خصائص فيسيولوجية:

بعد مرحلة البلوغ نسجل مستوى جيد في الكفاءة البدنية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين مقارنة بمرحلة الطفولة، ومع تسجيل مستوى أفضل في هذه الخاصية بالنسبة للذكور مقارنة بالإناث، كمية تركيز الهيموغلوبين في الدم تكون أكثر لدى الذكور مقارنة بالبنات، أما كفاءة التحمل الدوري التنفسي للأطفال في مرحلة المراهقة المبكرة تبين بان فترة استعادة الشفاء بعد القيام بنشاط معين تنقص كلما زاد العمر السنوي، كما تحتوي مرحلة المراهقة على عدة تغيرات في النشاط الغددي بصفة عامة ونشاط الغدتين النخامية والكظرية بصفة خاصة، حيث يتأثر الهرمون الذي تفرزه الغدة النخامية المتوقعة مباشرة تحت المخ المسؤولة عن المشاعر الجنسية للمراهق أما الغدة الكظرية التي تقع فوق الكلى فهي مسؤولة عن إفراز هرمون يؤثر على الإسراع في النمو والنضج الجنسي وفي هذه المرحلة نلاحظ التأثير السلبي على قابلية الفرد لتعلم حركات جديدة بفعل بعض الهرمونات وتظهر لديه بعض الحركات أثناء تأدية المهارات أو ما يوصف بالهيجان الحركي.

أما بالنسبة لنبضات القلب تسجل زيادة بعد مجهود لشدة قصوى، وعند الراحة يستمر في الانخفاض مع اقتراب الضغط إلى النبض الطبيعي للبالغين.

❖ خصائص مورفولوجية:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالنمو الجسمي السريع، وبهذا يعتبر سن 12 سنة عند الأولاد أسرع مرحلة نمو جسمي لديهم والسن 14 سنة خاص بالبنات عن حامد زهران 1952م، حيث نميز اضطراب الطولي في نمو الأطراف مما يظهر لنا شكل غير مقبول عند الشباب مع بطئ في النمو الطولي للجذع، وزيادة معتبرة في الوزن ناتجة بدورها عن النمو الكبير في حجم العضلات، حيث نجد فارق كبير عن الجنسين ونلاحظ بان البنات تحظى بنسبة كبيرة من النمو والنضج (احمد، 1997، الصفحات 178-197)

حيث تسجل بعد سن الحادية عشر (11 سنة) وخلال فترة تقدر بخمس سنوات كبر جسم المراهق بمعدل 26 سم وزيادة ووزنه بـ 26 كغ وينطلق هذا النمو عادة بين 13 و16 سنة مع زيادة ملحوظة عند 14 إلى 16 سنة.

وتبدأ الصفات الجنسية الثانوية بالبروز بعد سن 12 بظهور الشعر على الوجه وتغير الصوت بالنسبة للذكور، أما بالنسبة للبنات وخلال خمس سنوات يكبر الجسم بمعدل 23.5 سم والوزن 21 كغ، ينطلق النمو عادة بين إحدى عشر والرابع عشر زيادة واضحة بداية من 12 سنة إلى 13 سنة.

ومنه يمكن أن نقول بان النمو السريع والمفاجئ للبنات يحدث مبكرا مقارنة به عند الذكور، أما بالنسبة لأقصى متوسط الطول يصل الأولاد لمعدلات اكبر من البنات رغم تأخرهم في بداية النمو (الفتاح، 1993، صفحة 203)

كما يمكن أن نرجع الثبات أو التراجع في نسبة قوة العضلات عند البنات إلى وزن الجسم ويرجع سببه إلى الزيادة الكبيرة في الوزن.

#### ❖ خصائص حركية:

تبين انطلاقاً من بعض الدراسات أن نمو الجاذبية والاتجاهية، أي قدرة الفرد على إدراك موضع أشياء معينة بالنسبة لأشياء أخرى مع تغيير مواضع رؤيتهم لها وإمكانية التمييز بدقة يمين ويسار شخص مواجه له، والعلاقات بين الاتجاهات المختلفة، يتم تشكيل متدرج ويكتمل في 12 سنة.

وفيما يخص التوافق الحركي والمتمثل في قدرة الفرد على إدماج العديد من الحركات من الأنواع المختلفة في إطار واحد وارتباطه الوثيق مع كل من التوازن، السرعة، الرشاقة .

ونظراً للتغيرات الكبيرة نلاحظ تأثير مستوى المهارة الحركية لدى الفرد سواء كان تأثيراً سلبياً أو إيجابياً ويصبح من الصعب تعلم مهارة جديدة حتى وإن أُتيح له وقت كبير يتجلى ذلك خلال تعلم المهارات التي تحتاج إلى الدقة الحركية كالسباحة والجمباز، كرة السلة، كرة القدم وبالتالي يفقد ميزته المتصلة في التعلم من المحاولة الأولى مع بطئ التعلم وتقارب المستوى بين الجنسين في القدرات الخاصة: الجري، الوثب، الرمي لتتباعد تلك المستويات عند نهاية المراهقة الأولى لصالح الأولاد.

كما يعاني الفرد في هذه المرحلة من الافتقار إلى التوافق العضلي العصبي وعدم التوازن أو التكافؤ في توزيع القوى على أجزاء الحركة وعدم السيطرة التامة على أعضائه مما يؤثر على مستوى الأداء، فيضطرب الإيقاع ويقل الانسياب الحركي

لينجم عنه ظهور الحركة بشكل سيء، ومن بين العوامل التي تزيد من هذا الاضطراب كثرة الحركة دون هدف مع عدم الاقتصاد في القوة المبذولة.

❖ خصائص نفسية:

يعاني الفرد في هذه الفترة من الإحساس الحاد والغريب ليصبح جد حساس للمحيط الذي يعيش فيه والجو الذي يسوده للنظرات الموجهة إليه والى تصرفاته والحركات التي يقوم بها، مزاجه يتغير في بعض الأحيان ويعتبر مصدر للقلق وعدم فهم المحيط، بعض من المراهقين يمر بعدة مراحل في هذه الفترة والتي تتميز بتخزين التوتر والاحتفاظ به، ليتحول إلى عدة أمراض، تدهور مفاجئ في النتائج الدراسية، الانفراد، العزلة الاجتماعية، والصعوبة في التحدث والحوار وسط العائلة، اضطراب في النمو، توتر مستمر، فقدان الثقة فيما بينهم وفي تحقيقهم لنتائج جيدة.

- أما علاقة هذه المرحلة بالرياضة فهي انه يعاني الفرد من قلق المنافسة وقد تكون بصورة أكيدة واهم من القلق الذي تسببه الامتحانات الدراسية وبصفة خاصة المنافسات التي يوجد فيها الاحتكاك والتصادم كالمصارعة.
- تستمر المرحلة مع استمرار تدرج تكوين ما يسمى بالفضول وحب التطلع لتخطي مصالح الفرد المتسعة والمتنوعة تحت تأثير عوامل فردية وجنسية.

## خلاصة

القدرات البدنية قاعدة أساسية للنشاطات الرياضية العامة أو الخاصة ، لذا كان لازماً علينا معرفة كل ما يتعلق بها من خصائص، سواء كانت هذه القدرات أو الصفات البدنية أصلية أو مكتسبة فالإلمام التام بها من جميع النواحي أو الجوانب من طرف المربين عامة أو أساتذة التربية البدنية خاصة ضرورة حتمية لما لها من أهمية في تنمية وتحسين لياقة التلاميذ في مختلف مراحل أعمارهم وخاصة مرحلة الطور الثاني التي تتصف بخصائص تساعد وتسهل في تعلم المهارات الحركية واكتساب صفات بدنية تساعد على تحمل متاعب الحياة مستقبلاً.

كما زاد الاهتمام بمرحلة المراهقة المبكرة باعتبارها أفضل مرحلة يمكن الاستناد عليها لخلق تصورات حقيقة مبنية على العلوم و المعرفة و التجربة و كان للتربية البدنية و الرياضية المجال الأوسع و الأكثر شمولاً في هذه الدراسات و التي اتفقت جميعاً بأن هذه المرحلة العمرية مهمة في وضع أساسيات الاختيار الأمثل لرياضيي المستقبل و كذلك حتى لبقية أطفال هذه المرحلة لتجاوز التشوهات التي قد تصيب أبدانهم.

ولهذا اعتمد الطالبان الباحثان في هذه الدراسة الحالية على هذه المرحلة لاستخدام الوحدات التعليمية بتوظيف الألعاب الصغيرة لتحسين القدرات البدنية وذلك استناداً على ما ورد في الدراسات السابقة و لما تعانيها مدارسنا من عدم الإكثار بحركة و نشاط الطفل الموجه ضمن برنامج علمي مدروس إضافة إلى النقائص في الأجهزة و الأدوات الرياضية.

## تمهيد

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها و أنواعها تحتاج إلى منهجية علمية صحيحة للوصول إلى نتائج البحث المرجوة، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة .

ولقد تطرق الطالبان من خلال هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع، عينة البحث،مجالات البحث وكذلك إلى الضبط الإجرائي للمتغيرات ،كما سيتم التطرق إلى العرض المفصل لأدوات البحث والقواعد التي ينبغي مراعاتها في إعدادها وتنفيذها مع ختام هذا الفصل بعرض دقيق للوسائل الإحصائية التي سيستند عليها الطالبان الباحثان في معالجة النتائج المتحصل عليها وأهم الصعوبات التي واجهتهما جراء إنجاز هذا البحث المتواضع .



**2\_1\_1\_1\_ المنهج المتبع :**

و المنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقا من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج التجريبي الذي يعتبر من أهم المناهج المستخدمة في المجال الرياضي، حيث أنه المنهج المناسب لتحقيق أهداف البحث و مناسبه لطبيعة المشكلة محل الدراسة .

**2\_1\_2\_2\_ مجتمع وعينة البحث :**

**مجتمع البحث:** كان مجتمع البحث في دراستنا هو فئة الذكور لمتوسطة زناتي محمد بواريزان بولاية غليزان ولقد كان عددها 280 تلميذ .

**عينة البحث:** وقد تم اختيار عينة بحثنا هذه بالطريقة العشوائية، حيث تستخدم إذا كان أفراد المجتمع الأصلي معروفين تماما.

اشتملت هذه العينة على تلاميذ ذكور من متوسطة زناتي محمد بواريزان ولاية غليزان وتكونت عينة البحث من 40 تلميذ وتراوحت أعمارهم من 13-14 سنة. موزعة على مجموعتين متكافئتين في العدد أحدهما العينة الضابطة بـ 20 تلميذ والأخرى العينة التجريبية بـ 20 تلميذ وتمثل بنسبة 14,28.

**2\_1\_2\_3\_ متغيرات البحث:**

إن إشكالية فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات يؤثر أحدهما على الآخر، بالاعتماد على مفاهيم ومصطلحات ووجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة وهي كالتالي:

❖ المتغير المستقل:

وفي هذا البحث الذي نحن بصدد القيام به يتمثل المتغير المستقل في الألعاب الصغيرة

❖ المتغير التابع:

ويتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في بعض القدرات البدنية ( السرعة ، القوة، الرشاقة ، المرونة ) .

❖ الضبط الإجرائي للمتغيرات:

يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيح ، وانطلاقا مما سبق عمل الطالبان مايلي:

- \* كانت كلا العينتين من نفس الجنس "ذكور".
- \* مراعاة تجانس العينة من حيث الطول والوزن والذكاء.
- \* إبعاد التلاميذ المنخرطين مع الأندية الرياضية
- \* إشراف الطالبان بنفسهما على العملية التدريسية.
- \* إبعاد كل التلاميذ المعيدين.
- \* عدم تبديل أو تغيير وسائل القياس على ممر الاختبارات القبلية والبعدية.
- \* إشراف الطالبان بنفسهما على الاختبارات القبلية والبعدية.
- \* دراسة الملفات الصحية للتلاميذ.

\* نفس الظروف والشروط والأدوات عند العينة الضابطة والتجريبية باستثناء المتغير التجريبي.

#### 2\_1\_4\_ مجالات البحث:

##### ❖ المجال البشري:

أجريت التجربة على عينة من التلاميذ قدر عددهم 40 تلميذ ذكور.

##### ❖ المجال المكاني:

أنجز البحث في متوسطة زناتي محمد ببلدية واريزان ولاية غليزان.

##### ❖ المجال الزمني:

لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين وهما:

##### المرحلة الأولى:

تمثلت في إنجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 2015/11/08 إلى غاية

2015/12/10

وتضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية:

-فترة البحث في الاختبارات حسب الأغراض المراد قياسها وامتدت من

2015/11/08 إلى غاية 2015/11/12

-فترة إعداد وتوزيع الاختبارات على أساتذة المعهد المختصين بهذا الاختصاص

وامتدت من 2015/11/15 إلى غاية 2015/11/26

-فترة إنجاز الاختبارات القبلية والبعدية لتجربة الاستطلاعية وامتدت من

2015/11/29 إلى غاية 2015/12/10

المرحلة الثانية:

وتمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية وامتدت 2015/12/13 إلى غاية

2016/04/21

وخلال هذه الفترة الزمنية أنجزت الاختبارات القبلية بتاريخ 2015/12/13 إلى

2015/12/16

أما الاختبارات البعدية فقد أنجزت بعد العمل التدريسي علي العينة أي من

2016/04/17 إلى غاية 2016/04/21

2\_1\_5\_ أدوات البحث

إن المشكلة المطروحة هي التي تحدد مدى تناسب الأداة مع المشكلة ولهذا على الطالب أن يستخدم عدة أدوات من أجل القيام بأنسب الطرق والأدوات التي يستطيع بها إنجاز البحث.

وقد استعنا في دراستنا بالأدوات التالية:

\* المصادر والمراجع باللغتين العربية والأجنبية .

\* الاستبيان والذي محتواه يضم مجموعة من الاختبارات المقننة عرضت على الأساتذة

المحكمين لأخذ آرائهم حول أنسب الاختبارات التي تقيس بصدق وثبات وموضوعية.

\* التجربة الاستطلاعية من أجل تفادي الأخطاء وكشف جوانب صعوبات البحث.

- \* الوسائل الإحصائية من أجل مقارنة النتائج وكشف حقيقتها.
- \* العتاد الرياضي المكون من: ميقات، صفارة، شواخص، كرات، ملعب.
- \* الألعاب الصغيرة قام الطالبان بحصر كبير لبعض المراجع والدراسات المطابقة ، لتحديد هذه الألعاب.

## 2\_1\_6\_ مواصفات إختبارات القدرات البدنية.

### ❖ إختبار القوة

إختبار القفز من الثبات:

أ . الغرض من الإختبار :

قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين .

ب . الأدوات :

ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس ، يرسم على أرضية خط للبداية

ج . مواصفات الأداء :

يقف المختبر بحيث تكون قدماه خلف خط البداية ، ثني ركبتيه و يؤرجح ذراعيه خلفا يقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة (انظر الشكل رقم1).

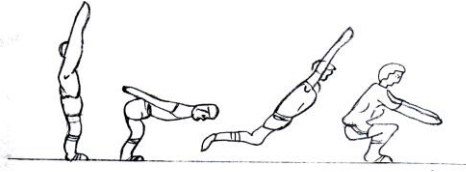
د . توجيهات :

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

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

- يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .

- للمختبر محاولتين يسجل له أفضلها (حسانين، 2001 ، صفحة 308)



شكل رقم "01" يبين اختبار الوثب العريض من الثبات

#### ❖ اختبار رمي الكرة الطبية 2 كغ:

أماما من فوق الرأس ومن وضع الثبات (بيسوطي احمد ، 1999 ، صفحة ص422)

الهدف من الاختيار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

الأدوات: كرة طبية تزن 2 كغ - شريط قياس أرض مستوية - طباشير

وصف الاختبار: يقوم اللاعب بالوقوف والقدمان مفتوحتان بعرض الكتفين عند خط البداية ومحاولة ثني الركبتين ودفع الكرة الطبية فوق الرأس لأبعد مسافة ممكنة وبأقصى قوة لديه.

التسجيل : يتم اعطاء ثلاث محاولات للمختبر وتحتسب المحاولة الأفضل.

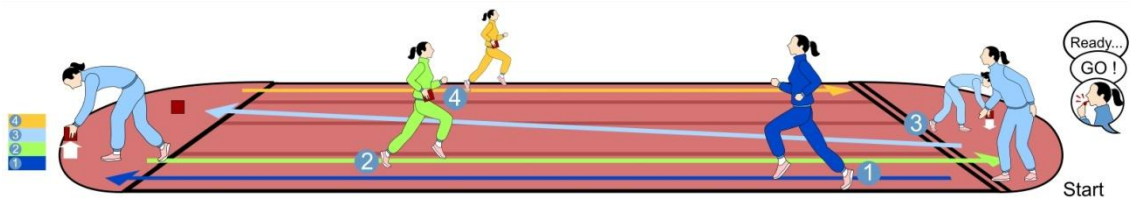
❖ إختبار السرعة (الجري المكوكي):

الغرض من الاختبار: قياس السرعة

الادوات: قطعتان من الخشب صغيرتين وساعة توقيت.

موصفات الاداء: رسم خطان متوزيان على الارض بينهما 10 أمتار

توضع قطعتا خشب خلف أحد الخطين ويقف اللاعب بإتجاه الخشبتيين ليحملا احدهما و يعود بهما مسرعا الى خط البدا ويضعها خلف الخط ثم يعود مسرعا باتجاه الخشبة الثانية ثم يحملها و يعود بها مسرعا لاجتياز خط البدا وعند اجتياز خط البدء توقف الساعة .



توجيهات:

تمنح محاولتان لكل تلميذ

طريقة تسجيل:

يسجل الوقت لأحسن محاولة بالثانية.

❖ الجري المتعرج لفليشمان :

أ. الغرض من الاختبار:

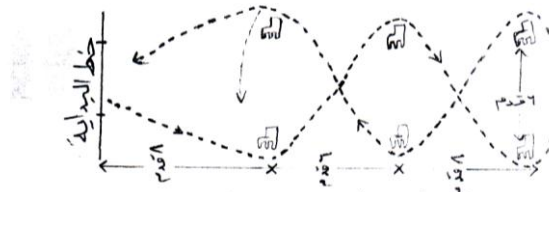
قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم .

ب . الأدوات : ستة كراسي ، ساعة إيقاف .

ج . مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير المحدد ، على إن يقوم بدورتين ، و تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية (انظر الشكل رقم 2)

د . توجيهات :

- يجب إتباع خط السير المحدد .
- إذا أخطأ المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد لن يحصل على الراحة الكافية .
- يجب عدم لمس الكراسي أثناء الجري .
- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين



شكل رقم "02" يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

❖ اختبار المرونة : ثني الجذع للأمام من الوقوف:(حسن السيد أبو عبده، 2008،

صفحة 269)



غرض الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

الأدوات اللازمة:

- مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم.
- مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة غير مرنة مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدات كل وحدة تساوي 1 سم ويفضل أن تتكون حدود هذا التدرج في مدى 100 سم.
- مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

الإجراءات:

يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعد بحيث يكون نصف المقياس أعلى حافة المقعد والنصف الآخر أسفل الحافة، بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد ورقم 100 موازيا للحافة .

وصف الأداء :

يقف اللاعب المختبر فوق المقعد، والقدمان مضمومتين مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد، مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين.

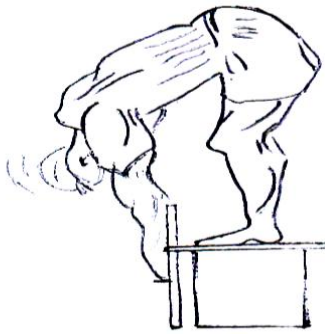
يقوم اللاعب المختبر بثني الجذع أماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول اللاعب المختبر ثني اليدين في مستوى واحد لتقوم بدفع المؤشر بأطراف الأصابع إلى أبعد مسافة ممكنة ، على أن يثبت اللاعب المختبر عند آخر مسافة يصل إليها لمدة ثانيتين.

تعليمات الاختبار:

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء
- للاعب المختبر محاولتان تسجل له أفضلهما
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها اللاعب المختبر لمدة ثانيتين.
- يفضل إعطاء اللاعب المختبر محاولتين أو أكثر كوسيلة للإحماء والتدريب على الاختبار قبل القياس.
- يجب على اللاعب المختبر توجيه نظره إلى أسفل المقياس.

إدارة الاختبار:

- محكم: ويقوم بمراقبة الأداء وحساب الدرجات وعليه يقوم بالتنبيه على اللاعب المختبر بعدم ثني الركبتين وأن يتحقق من ذلك أثناء الأداء.
- مسجل: ويقوم بالنداء على اللاعبين المختبرين وتسجيل النتائج.
- حساب الدرجات: تسجل للاعب المختبر المسافة الأفضل بالسنتيمتر.



شكل رقم "03" يبين إختبار ثني الجذع من الوقوف الى الامام

## 2\_1\_7\_ الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

حتى نضمن صلاحية الاختبارات وتطبيقها لابد من مراعاة الشروط التالية:

2\_1\_7\_1\_ ثبات الاختبار: يعتبر الاختبار على أنه تقارب الدرجات المنحطة على الاختبار الواحد عند الإجراء المختلف ويقول مروان عبدالمجيد" أن ثبات الاختبار هو محافظة على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1999، صفحة 75) ، ويرى عبدالفتاح محمود دويدار" أنه يقصد بثبات الاختبار أو الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس ودرجة الثقة في هذه النتائج فضلا على ثبات النتائج وعدم تغييرها (مجد عبد الفتاح دويدار، 2005، صفحة 166) ، ويرى" مقدم عبدالحفيظ" في ثبات الاختبار على أنه مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة (مقدم عبد الحفيظ، 1994) ومن خلال التعاريف قام الباحثان بتطبيق الاختبارات القدرات البدنية على العينة التي تكونت من 10 تلاميذ وبعد مرور أسبوع أعيد تطبيق نفس الاختبارات على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف وفي نفس الوقت، وبعد تحليل النتائج قام الباحثان باستعمال معامل الارتباط "بيرسون" فوجد ان قيمة الصدق محصور ما بين (1 - 1) وهذا ما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية .

الابعاد المقياس	عدد افراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	الدالة الاحصائية
اختبار القفز من الثبات متر	10	0.76	0.87	دالة
اختبار رمي الكرة الطبية 2كغ	10	0.98	0.98	دالة
اختبار الجري المكوي 5*10م	10	0.96	0.97	دالة
اختبار الجري المتعرج 50متر	10	0.89	0.94	دالة
اختبارثني الجذع للأمام من الوقوف سنتمتر	10	0.93	0.96	دالة

جدول (1) :يوضح الثبات والصدق للاختبارات.

2\_7\_1\_2\_ صدق الاختبار: يدل صدق الاختبار على مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع قياسه ويعد في رأي الكثير من الاختصاصيين في مجال القياسات أكثر معايير أهمية بالنسبة لمختلف أدوات القياس حيث يرى "عبدالفتاح محمد دويدار" أن صدق الاختبار يمثل صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي لخصت من شوائب أخطاء القياس والذي يقاس من خلال جذر تربيع لمعامل الثبات للاختبار"

## 2\_1\_7\_3\_ موضوعية الاختبار:

الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمن، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي. يجب أن تكون تعليمات الاختبار ومحتويات الاستبيان واضحة ومفهومة، وكلما تحقق الثبات تحققت الموضوعية.

## 2\_1\_8\_ الدراسة الإحصائية:

لقد اعتمد الباحثان خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها على استخدام بعض الوسائل الإحصائية وهي:

- مقاييس النزعة المركزية تتمثل في المتوسط الحسابي، انحراف معياري.
- مقاييس العلاقة بين المتغيرات وتتمثل في:
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- الصدق الذاتي.
- اختبار الدلالة ت ستيودنت.

(نزار مجيد الطالب . محمد السمرائي 1980 ، 76)

## خلاصة:

لقد تضمن الفصل الأول من الباب الثاني لهذا البحث على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية و ارتكز الباحثان على ذلك في المعاينة الميدانية للمشكلة ثم بعد ذلك قمنا بدراسة استطلاعية حول المشكلة بالإضافة إلى ضبط متغيرات البحث والوسائل المساعدة بهدف الوصول إلى الكشف عن الحقيقة عن طريق الدراسة الأساسية كما تطرق الباحثان بتوضيح المنهج المستخدم في البحث، والعينة، ومجالات البحث، والأدوات المستخدمة، و إلى كيفية تنظيم العمل التدريسي مع عينة البحث ثم الوسائل الإحصائية المستخدمة و في الأخير تناول الطالبان الباحثان أهم صعوبات البحث.

## تمهيد

تتطلب منهجية البحث، عرض و تحليل النتائج و مناقشتها حيث يتمثل ذلك الركن الأساسي في عملية اختبار فروض البحث و البرهنة عليها و يشير وود " بـخصوص التجربة " أنها محاولة البرهنة على فرضية تتميز بوجود عاملين تربطهما علاقة نسبية " لذلك فإن الاكتفاء بعرض البيانات بدون تفسيرها و الاعتماد على المناقشة و التفسير السطحي يفقد البحث قيمته، و يقلل من قدره و يجعل منه عملا عاديا أكثر من كونه عملا علميا يتميز بالقدرة الإبتكارية النافذة، و على هذا الأساس اقتضى الأمر على الطالبين إلي تحليل النتائج وإعطاء حوصلة إلي كل النتائج المتوصل إليها بالإضافة إلي أن عرض هذه النتائج يكون في جداول واضحة ثم تحليلها تحليلا موضوعيا يعتمد على المنطق و الخيال العلمي، كما أنه تم تمثيل هذه النتائج في شكل أعمدة بيانية.

2\_2\_2\_1 عرض نتائج البحث.

2\_2\_2\_2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين (التجريبية، الضابطة):

استخدمنا المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وكذا اختبار (ت) لدراسة الفروق بين المجموعتين فدلّت النتائج على مايلي:

جدول رقم 03 يوضح قيمة (ت) لدراسة الفروق بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في الاختبارات القبليّة

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية 2-ن	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المقاييس الاحصائية الاختبارات
					ع	س-	ع	س-	
غير دال	0.05	38	2.02	0.23	0.21	1.37	0.21	1.38	اختبار القفز من الثبات متر
غير دال				0.10	1.58	6.12	1.62	6.07	اختبار رمي الكرة الطبية 2 كغ
غير دال				0.08	0.85	21.18	0.84	21.20	اختبار الجري الموكي 5*10م
غير دال				0.21	0.5	12.64	0.49	12.67	اختبار الجري المتعرج متر
غير دال				0.09	4.87	3.5	5.55	3.65	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف سنتمتر

من الجدول - 03 - أعلاه يظهر مدى التجانس الموجود بين عينة البحث الضابطة و التجريبية بعد إجراء الاختبار القبلي المتضمن لتلك الصفات البدنية وهذا مايبينه الجدول أعلاه ،عالج الباحثان تلك النتائج إحصائياً ،ولهذا الغرض إستخدم الباحثان ت ستيوذنت لإستخراج قيمة ت المحسوبة ومقارنتها مع ت الجدولية عند مستوى



الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2ن-2ومن خلال الجدول يتضح أن جميع القيم المحسوبة والتي تأرجحت بين 0.08 كأصغر قيمة و 0.23 كأكبر قيمة وهي أصغر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.02 عند درجة الحرية 2ن-2=38 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا مايدل علي أن الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المذكورة ،فرق غير دال إحصائيا مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات وهذا مايدل علي التجانس القائم بين المجموعتين في بحثنا .

### 2\_2\_3. عرض نتائج الاختبارين (القبلي و البعدي) للعينة الضابطة والعينة التجريبية.

- عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة(الفقر من الثبات).

جدول رقم 04 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الفقر من الثبات.

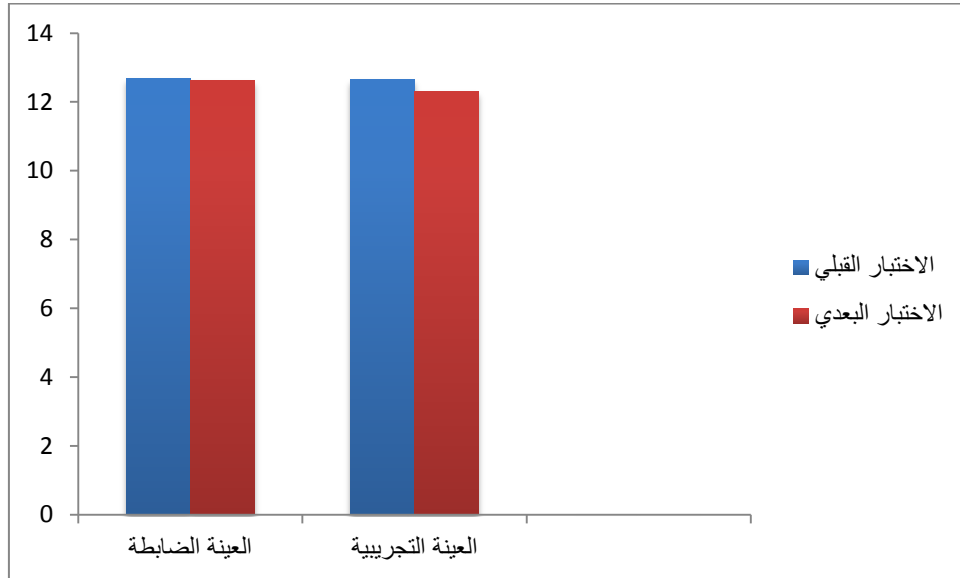
الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية(1ن-1)	ت الجدولية	ن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	العينات المقاييس الإحصائية الاختبارات
					ع	س	ع	س		
					دال احصائيا	0.05	19	2.09		
غير دال احصائيا	0.31	0.19	1.39	0.21	1.38				20	العينة الضابطة

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة التجريبية التي طبقت عليها برنامج الالعاب الصغيرة قد بلغت 1.37 وانحراف معياري قدره 0.21 أما الاختبار البعدي عند نفس العينة بلغ قيمة المتوسط الحسابي 1.52 والانحراف المعياري 0.2بينما بلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 1.38 وبانحراف معياري قدره 0.21 أما الاختبار البعدي لهذه العينة فبلغ المتوسط الحسابي 1.39 والانحراف المعياري 0.19 وبعد استخدام ت ستودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.31 وهي اصغر من قيمة ت الجدولية التي

بلغت 2.09 عند درجة الحرية ن-1= 19 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أن لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا توجد فروق معنوية بين متوسطات النتائج القبلية والبعديّة أما بالنسبة على العينة التجريبية فبلغت المحسوبة 6.21 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت 2.09 عند درجة الحرية ن - 1 = 19 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية والبعديّة لصالح الاختبارات البعديّة .

وفي هذا الشأن تشير دراسة مسلم جميلة (2010-2011) الى ضرورة استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية. وتوافقت هذه الأخيرة مع دراستنا في التأثير الإيجابي على الصفات البدنية المختارة وعليه يستخلص الطالبان الباحثان أن استخدام برنامج الألعاب الصغيرة ضمن حصة التربية البدنية والرياضية قد أعطى الأثر الايجابي في تنمية صفة القوة للأطراف السفلي لدى عينة البحث التجريبية ، ويرى الطالبان الباحثان أن هذا التحسن يرجع إلى نوعية الالعاب الصغيرة خلال مدة تطبيق الوحدات.

وهذا مايبينه الشكل رقم 05



الشكل البياني رقم "05" يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينتي البحث في إختبار "الفقر من الثبات"

من الشكل 05 يتبين ان العينة التجريبية حققت أكبر متوسط حسابي في اختبار القوة مما يدل على ان الوحدات التعليمية المقترحة اشتملت على ألعاب قد طورت صفة القوة.

• عرض ومناقشة نتائج اختبار رمي الكرة الطبية 02 كغ.

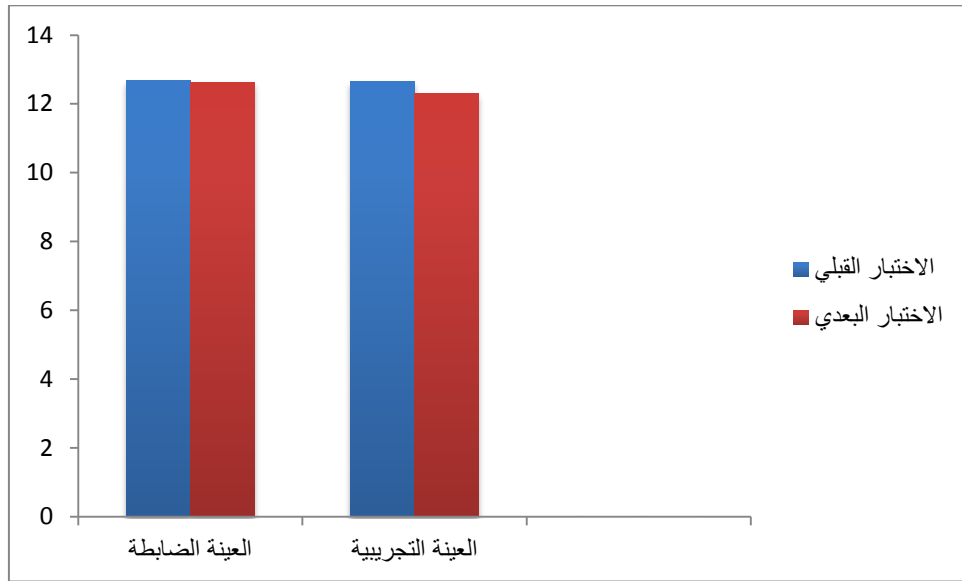
جدول رقم 05 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار رمي الكرة الطبية 2 كغ.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (1-ن)	ت الجدولية	ن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	العينات المقاييس الإحصائية الاختبارات
					ع	س	ع	س		
					دال احصائيا	0.05	19	2.09		
غير دال احصائيا	0.66	1.8	6.19	1.62	6.07				20	العينة الضابطة

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة التجريبية التي طبقت عليها الوحدات التعليمية بلغ 6.12 والانحراف المعياري 1.58 أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 7.45 والانحراف المعياري 1.27 بينما بلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي 6.07 والانحراف المعياري 1.62 أما الاختبار البعدي لهذه العينة بلغ متوسط الحسابي 6.19 والانحراف المعياري 1.8 وبعد استخدام ستودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.66 وهي أصغر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.09 عند درجة الحرية  $19=1-1$  عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات نتائج القبلية والبعدي، أما بالنسبة إلى العينة التجريبية فبلغت المحسوبة 8.70 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.09 عند درجة الحرية  $19=1-1$  عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات نتائج القبلية والبعدي لصالح الاختبارات البعدية.

كما اتضح للطلاب من الجدول أعلاه أنه سجل نسبة من التطور للعينة البحث التجريبية وذلك لصالح الاختبار البعدي لها.

وتوافقت الدراسة الحالية مع دراسة جاسم محمد النايف الرومي (1999) و دراسة مصطفى حسين إبراهيم باهي (1988)، وعليه يستخلص الطالبان الباحثان أن استخدام الألعاب الصغيرة ضمن حصة التربية البدنية والرياضية أعطى أثر إيجابي في تنمية القدرات البدنية، ويرى الطالبان أن هذا التحسن هو نتيجة استخدام الألعاب الصغيرة داخل الوحدات التعليمية لحصة التربية البدنية والرياضية وهذا ما تبينه نتائج اختبار رمي الكرة الطبية الذي يعتبر أداة قياس القدرات البدنية (القوة).



الشكل البياني رقم " 06 " يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث القوة رمي الكرة الطبية 2كغ"

• عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري المكوكي.

جدول رقم 06 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري المكوكي.

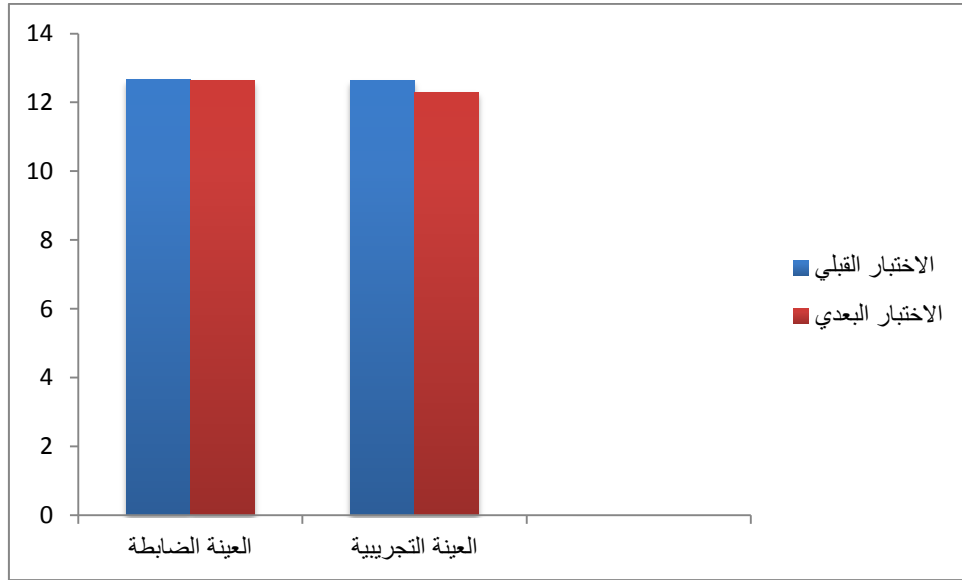
الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (1-ن)	ن الجدولية	ن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	العينات المقاييس الإحصائية الاختبارات
					ع	س	ع	س		
					دال احصائيا	0.05	19	2.09		
غير دال احصائيا	0.65	0.81	21.18	0.84	21.20				20	العينة الضابطة

حققت المجموعة التجريبية متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي يقدر ب 21.18 وانحرافا قدره 0.85 أما الاختبار البعدي فمتوسطه 20.41 وانحرافه المعياري قدره 0.38 ونسبة "ت" اختبارت ستودنت ب 4.30 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية ن=1-19 عند "ت" الجدولية مساوية ل 2.09 وهي أصغر قيمة من "ت" المحسوبة وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي وذلك دال إحصائيا.

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 21.20 وانحرافا معياري قدره 0.84 ومتوسطا حسابيا بعدي قدره 21.18 وانحراف معياري 0.81 وقدرت "ت" المحسوبة ب: 0.65 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية ن=1-19 وعند "ت" الجدولية 2.09 إذن "ت" المحسوبة أصغر من "ت" الجدولية هذا يعني لا يوجد فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي وذلك غير دال إحصائيا.

وتوافقت الدراسة الحالية مع دراسة أحمد ممدوح زكي ، دراسة حنان أحمد رشدي عسكر، وعليه يستخلص الطالبان الباحثان أن الحصص المقترحة التي تتضمن الألعاب

الصغيرة لتلاميذ المتوسط كان لها دور إيجابي في تحسين السرعة لدى التلاميذ على عكس تلاميذ العينة الضابطة التي تعمل تحت معلمها.



الشكل البياني رقم " 07 " يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري المكوكي.



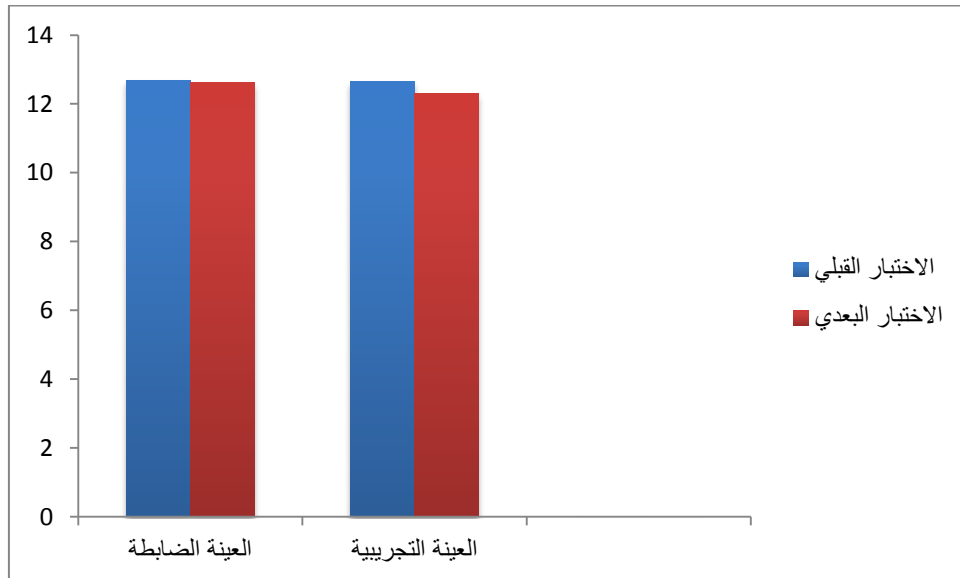
• عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري المتعرج.

جدول رقم 07 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري المتعرج.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (1 - n)	ن الجدولية	ن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	العينات المقاييس الإحصائية الاختبارات
					ع	س	ع	س		
					دال احصائيا	0.05	19	2.09		
غير دال احصائيا	1.59	0.53	12.63	0.49	12.67				20	العينة الضابطة

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة التجريبية التي طبقت عليها الوحدات التعليمية بلغ 12.64 والانحراف المعياري 0.50 أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 12.30 والانحراف المعياري 0.47 بينما بلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي 12.67 والانحراف المعياري 0.49 أما الاختبار البعدي لهذه العينة بلغ متوسط الحسابي 12.63 والانحراف المعياري 0.53 وبعد استخدام ستودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 1.59 وهي أصغر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.09 عند درجة الحرية  $n=1-19$  عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات نتائج القبلي والبعدي، أما بالنسبة إلى العينة التجريبية فبلغت ت المحسوبة 3.99 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.09 عند درجة الحرية  $n=1-19$  عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات نتائج القبلي والبعدي لصالح الاختبارات البعدية

كما إتضح للطلاب من الجدول أعلاه أنه سجل نسبة من التطور للعينة البحث التجريبية وذلك لصالح الاختبار البعدي وتوافقت الدراسة الحالية مع - دراسة حجام وآخرون ، دراسة سي أحمد محمد ورقيق محفوظ ،وعليه يستخلص الطالبان الباحثان أن إستخدام الألعاب الصغيرة ضمن حصة التربية البدنية والرياضية أعطى أثر إيجابي في تنمية القدرات البدنية،ويري الطالبان أن هذا التحسن هو نتيجة إستخدام الألعاب الصغيرة داخل الوحدات التعليمية لحصة التربية البدنية والرياضية وهذا ما تبينه نتائج إختبار الجري المتعرج الذي يعتبر أداة قياس القدرات البدنية.



الشكل البياني رقم " 08 " يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري المتعرج.

• عرض ومناقشة نتائج اختبار المرونة.

جدول رقم 08 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار المرونة "ثني الجذع للأمام من الوقوف".

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	ت الجدولية	ن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	العينات المقاييس الإحصائية الاختبارات
					ع	س	ع	س		
					دال احصائيا	0.05	19	2.09		
غير دال احصائيا	0.18	4.73	3.6	5.55	3.65				20	العينة الضابطة

يبين الجدول رقم 08 قيم المتوسطات الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للعينة الضابطة

والعينة التجريبية حيث نجد أن المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة

قدر 3.65 والانحراف المعياري 5.55 أما الإختبار البعدي لهذه العينة بلغ متوسطها

الحسابي 3.6 والانحراف المعياري 4.73 وكانت بذالكقيمة ت المحسوبة 0.18 وهي

أصغر من قيمة ت الجدولية 2.09 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية

ن-1=19 وهذا ما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين هذه المتوسطات

أودلالة إحصائية، أما العينة التجريبية التي أدخل عليها البرنامج للوحدات التعليمية قدر

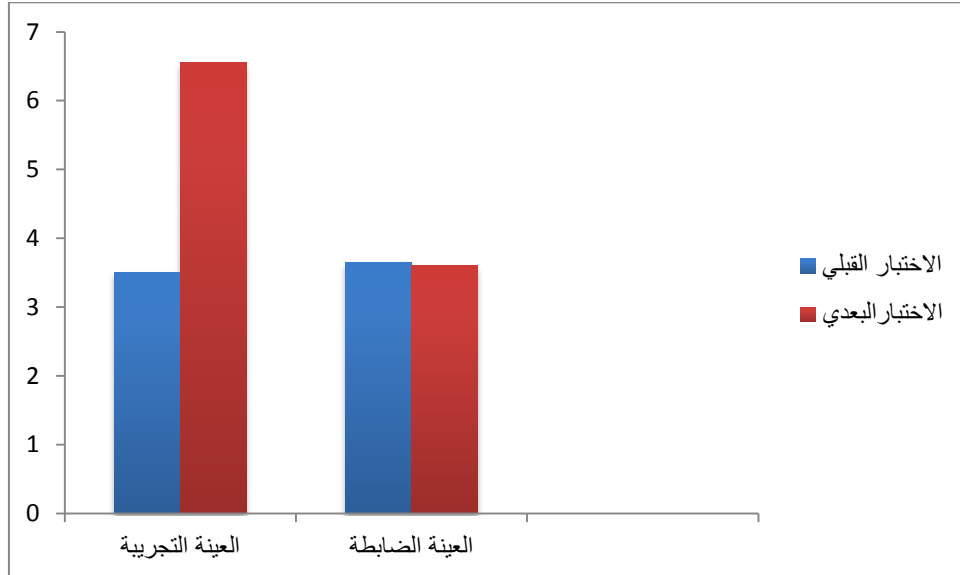
المتوسط الحسابي القبلي لها 3.5 والانحراف المعياري 4.87 أما الإختبار البعدي

وصل المتوسط الحسابي 6.55 والانحراف المعياري 3.95 وقدرت ت المحسوبة

8.67 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 2.09 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية

ن-1=19 وهذا يدل على الفروق المعنوية بين المتوسطات وعلى وجود دلالة

إحصائية وهذا لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية



الشكل البياني رقم " 09" يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار المرونة " ثني الجذع للأمام من الوقوف " .

2\_2\_4\_ عرض نتائج الاختبارات البعديتين للعينتين (التجريبية، الضابطة).

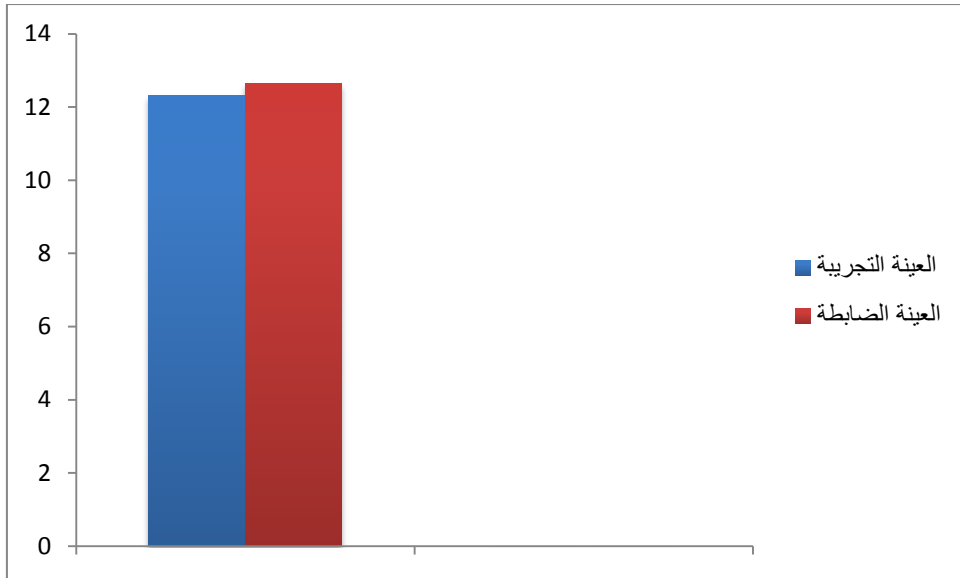
• عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار القوة(القفز من الثبات

ت جدولية	ت المحسوبة	ع 2	س 2	المقاييس الإحصائية العينات
2.02	2.06	0.19	1.39	العينة الضابطة
		0.2	1.52	العينة التجريبية

جدول رقم 09 يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار القفز من الثبات.

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

نلاحظ من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم 09 للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتي 2.06 وهي أكبر من ت الجدولية البالغة 2.02 عند درجة الحرية 2ن-2=38 ومستوي الدلالة 0.05 وهذا يدل علي وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي طبق عليها برنامج الألعاب الصغيرة أنظر الشكل رقم 10



الشكل البياني رقم 10 يوضح الفروق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في إختبار القفز من الثبات

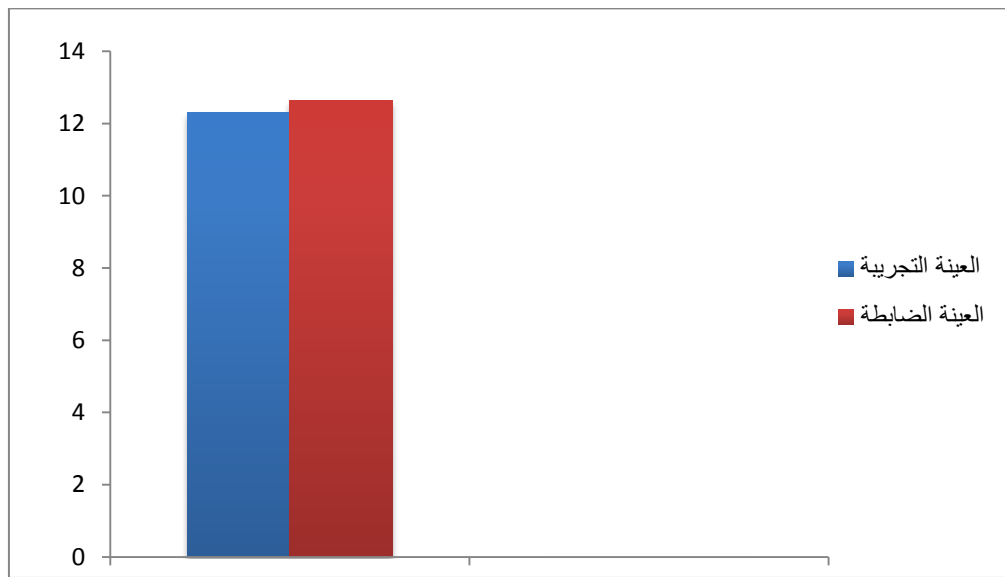
- عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار القوة (رمي الكرة الطبية 2كغ).

جدول رقم 10 يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار رمي الكرة الطبية 2كغ.

ت جدولية	ت المحسوبة	ع 2	س 2	المقاييس الإحصائية العينات
2.02	2.55	1.8	6.19	العينة الضابطة
		1.27	7.45	العينة التجريبية

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

نلاحظ من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم 10 للإختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتي 2.55 وهي أكبر من ت الجدولية البالغة 2.02 عند درجة الحرية 2 ن - 2 = 38 ومستوي الدلالة 0.05 وهذا يدل علي وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي طبق عليها برنامج الألعاب الصغيرة أنظر الشكل رقم 11



الشكل البياني رقم 11 يوضح الفروق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في إختبار رمي الكرة

الطبية 2 كغ

ت جدولية	ت المحسوبة	ع 2	س 2	المقاييس الإحصائية العينات
2.02	3.82	0.81	21.18	العينة الضابطة
		0.38	20.41	العينة التجريبية

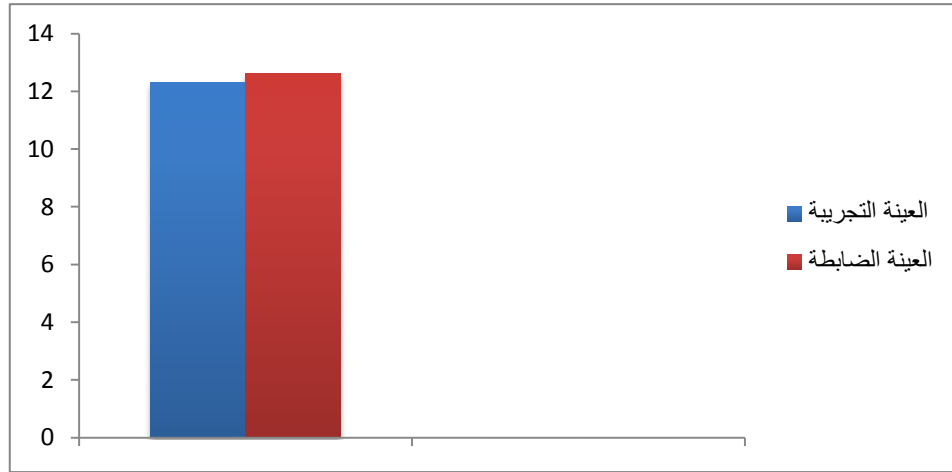
• عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري المكوكي.

جدول رقم 11 يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري المكوكي.

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

نلاحظ من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم 11 للإختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتي 3.82 وهي أكبر من ت الجدولية البالغة 2.02 عند درجة الحرية 2 ن - 2 = 38 ومستوي الدلالة 0.05 وهذا يدل علي وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي طبق عليها برنامج الألعاب الصغيرة أنظر الشكل رقم 12





الشكل البياني رقم 12 يوضح الفروق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في إختبار الجري المكوكي.

- عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري المتعرج.

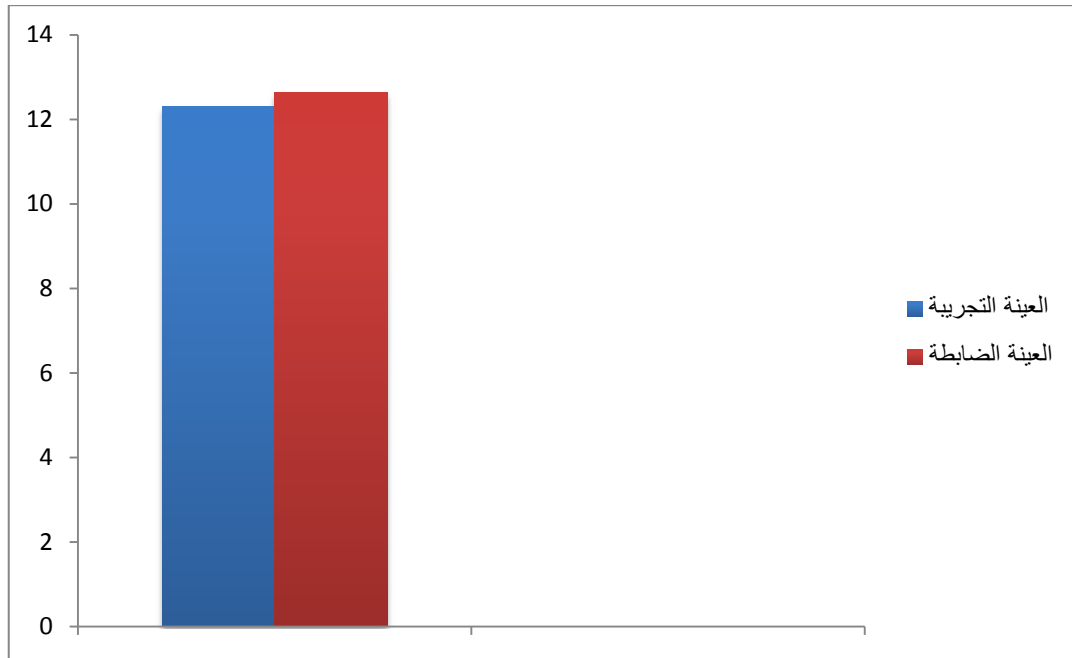
جدول رقم 12 يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري المتعرج.

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

نلاحظ من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم 12 للإختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتي 2.04 وهي أكبر من ت الجدولية البالغة 2.02 عند درجة

ت جدولية	ت المحسوبة	ع 2	س 2	المقاييس الإحصائية العينات
2.02	2.04	0.53	12.63	العينة الضابطة
		0.47	12.3	العينة التجريبية

الحرية 2ن-2=38 ومستوي الدلالة 0.05 وهذا يدل علي وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي طبق عليها برنامج الألعاب الصغيرة أنظر الشكل رقم 13



الشكل البياني رقم 13 يوضح الفروق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في إختبار الجري المتعرج.

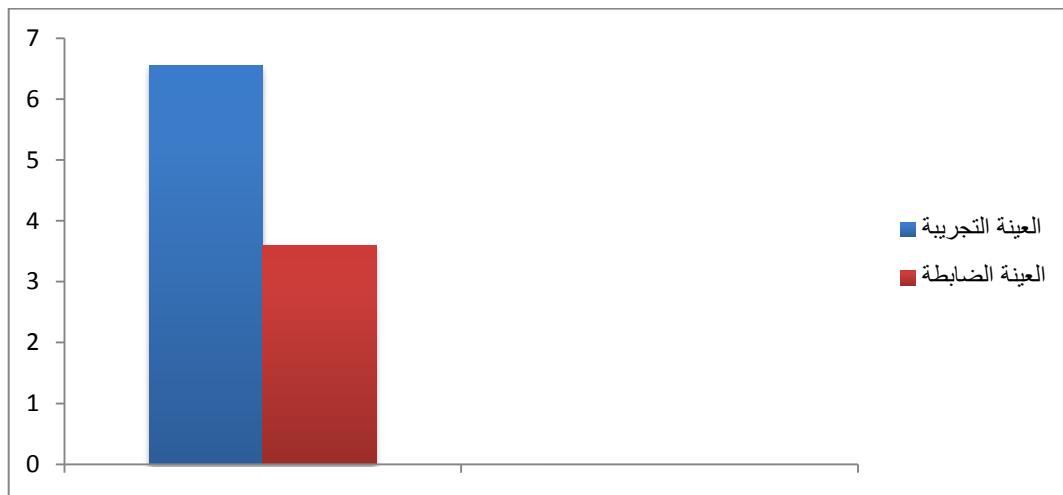
- عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار المرونة .

جدول رقم 13 يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار المرونة.

ت جدولية	ت المحسوبة	ع 2	س 2	المقاييس الإحصائية العينات
2.02	2.14	4.73	3.6	العينة الضابطة
		3.95	6.55	العينة التجريبية

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

نلاحظ من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم 13 للإختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتي 2.14 وهي أكبر من ت الجدولية البالغة 2.02 عند درجة الحرية 2 ن - 2 = 38 ومستوي الدلالة 0.05 وهذا يدل علي وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي طبق عليها برنامج الألعاب الصغيرة أنظر الشكل رقم 14



الشكل البياني رقم 14 يوضح الفروق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في إختبار المرونة.

## 2\_2\_5\_ الاستنتاجات:

من خلال المعالجات الإحصائية و تفسير النتائج ومناقشتها وفي نطاق مجتمع البحث  
أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية القدرات البدنية المختارة.
  - 2- إن الألعاب المستخدمة ونوعية الوحدات التعليمية التي تم اقتراحها كان لها الأثر الإيجابي في تحسين القدرات البدنية المختارة لدى أفراد العينة.
  - 3- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية و لصالح العينة التجريبية.
  - 4- ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية.
- 2\_2\_6\_ مناقشة فرضيات البحث.

## • مناقشة الفرضية الأولى:

تتعلق الفرضية الأولى بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي، فبعد المعالجة الإحصائية واستخدام ستيودنت لمجموعة نتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية. فقد دلت النتائج على عدم وجود فروق بين العينتين في الإختبار القبلي باستخدام دلالة الفروق ت ستيودنت وهذا ما يبينه الجدول رقم 03 والرسم البياني رقم 04 . وعلى ضوء ما سبق استخلص الطالبان الباحثان أن الفرضية الأولى قد تحققت.

- مناقشة الفرضية الثانية:

تتعلق الفرضية الثانية بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة فبعد المعالجة الإحصائية واستخدام ت ستيودنت لمجموعة النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إثبات الفرضية حول مدى نجاعة الحصص التدريبية البدنية في تحسين القدرات البدنية المختارة (القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) كانت المحسوبة أقل من ت الجدولية في جميع الإختبارات المختارة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1=19 وهذا ما توضحه الجداول رقم (04-05-06-07-08) وكما تبينه الأشكال البيانية رقم (05-06-07-08-09). وعلى ضوء ما سبق فإن الفرضية الثانية قد تحققت بوجود فروق لكن غير دالة إحصائياً.

- مناقشة الفرضية الثالثة:

تتعلق الفرضية الثالثة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية فبعد المعالجة الإحصائية واستخدام دلالة الفروق ت ستيودنت لمجموعة النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إثبات الفرضية حول مدى تأثير الوحدات التعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة خلال درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ التعليم المتوسط على تحسين القدرات البدنية المختارة لدى عينة البحث (القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة). بحيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية في جميع الاختبارات المختارة (القفز من الثبات، رمي الكرة الطبية، الجري المكوكي، الجري المتعرج، ثني الجذع للأمام من الوقوف) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1=19 وهذا ما توضحه الجداول رقم (04-05-06-07-08) وكما تبينه الأشكال البيانية رقم (05-06-07-08-09).

وتوافقت الدراسة مع دراسة مسلم جميلة (2010-2011) ودراسة دراسة جاسم محمد النايف الرومي (1999).

وعلى ضوء ما سبق فإن الفرضية الثالثة قد تحققت بوجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي وذلك راجع الى تأثير البرنامج المستخدم على العينة التجريبية.

#### • مناقشة الفرضية الرابعة:

تتعلق الفرضية الرابعة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث لصالح العينة التجريبية في نتائج الاختبار البعدي لبعض قدرات البدنية وبعد المعالجة الإحصائية لمجموعة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة ت سيودنت بغرض إصدار أحكام موضوعية ،حول معنوية الطرق الحاصلة بين المتوسطات البعدية للعينة البحث الضابطة و التجريبية على هذا الأخيرة طبق عليها الأسلوب الألعاب الصغيرة.

تبين من نتائج الإحصائية المستخلصة من الجداول رقم (09-10-11-12-13) أن كل الفروق الحاصلة بين المتوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث الضابطة والتجريبية للمعادلة الإحصائية لصالح هذه الأخيرة إلى أن كل القيم ت المحسوبة أكبر من قيمة ت جدولية البالغة 2.02 عند درجة الحرية 2-2=38 وعند مستوى الدلالة 0.05 واتفقت هذه الدراسة مع دراسة جاسم محمد النايف الرومي 1999 الذي توصل أن الألعاب الصغيرة والقصص الحركية لها تأثير إيجابي على تحسين القدرات البدنية و الحركية.،وعلى ضوء مما سبق استخلص الطالبان الباحثان أن الفرضية الرابعة قد تحققت

**2\_2\_7\_ الاقتراحات :**

على ضوء ما تم عرضه في الجانب الإحصائي والكشف عليه من خلال تحليل ومناقشة البيانات يقترح الطالبان الباحثان مايلي:

1- إدخال برامج الألعاب الصغيرة خلال حصة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط.

2- التركيز على تحسين القدرات البدنية للتلاميذ التعليم المتوسط.

3- التركيز على الألعاب الصغيرة في إخراج درس التربية البدنية والرياضية .

4- الاهتمام بالمرحلة العمرية 13-14 سنة وضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة لنفس المرحلة .

خلاصة عامة:

إن التحسين والارتقاء في القدرات البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط يعكس مدى نجاعة البرنامج والوحدات التعليمية ومدى جملة الألعاب الموظفة خلال الوحدات والتي كانت مدروسة مما أدى إلى وجود تحسن ملحوظ في القدرات البدنية المختارة في البحث وهذا ما أقرته النتائج ووضحته الأشكال البيانية.

وأكدت عليه من قبل ثلة من الدراسات السابقة والمشابهة، وعلى ضوء هذا تناول الطالبان الباحثان هذا الموضوع للدراسة وهذا عن طريق اقتراح وحدات تعليمية بإستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط 13-14 سنة.

ولتحقيق الهدف أعلاه شرع الطالبان بإنجاز وحدات تعليمية تتضمن جملة من الألعاب الصغيرة الخاصة بالقدرات البدنية كما تم توظيف ألعاب هادفة تخدم هذا الشأن وعلى هذا الأساس تم تحقيق جميع الأهداف المسطرة الخاصة بكل عنصر من عناصر المذكورة كالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة وهذا ما ظهر جليا من خلال حجم الفروق ومستوى الدلالة الإحصائية الحاصلة بين العينة التجريبية والضابطة في الاختبارات المذكورة آنفا والتي كانت لصالح العينة التجريبية وهذا ما يدل على التأثير الإيجابي للوحدات الألعاب الصغيرة وعليه تم استخلاص مجموعة من التوصيات انطلاقا من نتائج الدراسة المدونة .



## قائمة المصادر والمراجع

### المراجع باللغة العربية:

- 1- أمين أنور خولي. (1996). *أصول التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- المصطفى عبد العزيز عبد الكريم. (1998). *النشاط الحركي وأهميته في تنمية القدرات الإدراكية الحسية الحركية عند الأطفال*. الأردن: مطبعة جامعة عمان.
- 3- وجيه محبوب. (s.d.). *طرائق البحث العلمي و مناهجه*. بغداد: دار الكتب للطباعة و التوزيع.
- 4- محمد عماد الدين اسماعيل. (1986). *النمو في فترة المراهقة*. الكويت: دار العلم.
- 5- الخولي، أ. أ. (1994). *التربية الرياضية المدرسية*. الطبعة الثالثة.
- 6- الخولي، م. ا. (1990). *أسس بناء البرامج التربوية الحركية*. دار الفكر العربي.
- 7- الين وديع فرج. (1994). *خبرات في الألعاب للصغار والكبار*. لاسكندرية: منشأ المعارف.
- 8- حلوان، ع. د. (1994). *التربية الرياضية المدرسية دليل المعلم الفصل وطالب التربية العلمية*. دار الفكر العربي.

- 9- حنفي محمود مختار .(2010). *كرة القدم للناشئين* .مصر :دار الفكر العربي.
- 10- حين السيد أبو عبده .(2002). *أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية* .  
الاسكندرية :مكتبة الإشعاع الإسكندرية.
- 11- خطاب ,ع م .(1990). *أوقات الفراغ والترويح* .(éd. ط1).مصر :دار  
الهدى.
- 12- عبد الله رمضان .(2007). *أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية  
بعض عناصر الصفات البدنية (قوة ,رشاقة ,مرونة (لدى تلاميذ الطور .  
الجزائر.*
- 13- عدنان عرفان مصلح .(1995). *التربية في رياض الطفل* .القاهرة :دار الفكر  
للنشر والتوزيع.
- 14- عطيات محمد خطاب .(1990). *أوقات الفراغ والترويح* .الطبعة الأولى.
- 15- فيصل عباس .(1997). *علم النفس الطفل* .بيروت :دار الفكر العربي.
- 16- قاسم المندلوي وآخرون .(1990). *دليل الطالب في التطبيقات الميدانية  
للتربية الرياضية* .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 17- مفتي إبراهيم حمادي .(2000). *طرق تدريس ألعاب الكرات* .دار الفكر  
العربي ط1.
- 18- وآخرون ,ق ا .(1990). *دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية  
الرياضية* .دار الفكر العربي

- 19- ابراهيم أحمد سلامة. (1980). *الاختبارات و القياس في التربية البدنية* .  
القاهرة: دار مصر للكتاب.
- 20- محمد صبحي حسنين و أحمد كسرى معاني. (1998). *موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ط 1*. القاهرة: دار الكتاب للنشر .
- 21- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين. (1997). *فيسيولوجيا اللياقة البدنية* . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 22- احمد بسطويسي. (1997). *أسس نظريات الحركة* . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 23- أحمد عبد الفتاح أبو هلال. (1993). *فيزيولوجيا الكيانة البدنية* . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 24- أسامة كامل راتب. (2000). *النمو الحركي* . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 25- أيمن فاروق. (1999). *اللياقة البدنية أهميتها تدريباتها* . الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الشعاع.
- 26- بسطوسي أحمد. (1996). *أسس و نظريات الحركة* . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 27- جمال صبري فرج. (1999). *الإعداد البدني للاعب كرة السلة* . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 28- حسن السيد أبو عبده. (2002). *أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية* . مصر: مطبعة الاشعاع الفنية.

- 29- حنفي محمود مختار . (1994). *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم* . دار الفكر العربي .
- 30- خفاجة ,زكية إبراهيم كامل، نوال إبراهيم شلتوت، ميرفت علي . (2002) . *طرق تدريس في التربية البدنية والرياضية* . القاهرة :دار الفكر العربي .
- 31- راتب ، أ. ك . (1994). *النمو الحركي* . ط2، دار الفكر العربي،.
- 32- سعد جلال . (1992). *الطفولة و المراهقة*. 204-205 .
- 33- عيساوي عبد الرحمان . (1992). *سيكولوجية النمو -دراسة النمو النفسي نحو الطفل و المراهق*. 15 .
- 34- قاسم حسن . (1999). *تعلم التربية البدنية* . القاهرة :دار الفكر العربي .
- 35- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين . (1997). *اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية، الاعداد البدني وطرق القياس* . القاهرة :دار الفكر العربي .
- 36- محمد حسن علاوي . (1994). *أصول تنمية الصفات البدنية* . القاهرة :دار الفكر العربي .
- 37- محمد حسن علاوي . (1998). *علم التدريب الرياضي* . القاهرة :دار الفكر العربي .
- 38- محمد حسن علاوي . (1999). *علم التدريب الرياضي* . القاهرة :دار الفكر العربي .
- 39- محمد مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد . (2000). *الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب* . ار العدى للنشر و التوزيع .

- 40- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية .الاسكندرية :ديوان المطبوعات الجامعية.
- 41- مروان عبد المجيد ابراهيم .(2001). تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي . عمان.الأردن :مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- 42- مفتي إبراهيم حماد .(1990). الهجوم في كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 43- مفتي ابراهيم حماد .(1993). بناء فريق كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 44- إخلص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسنين .(2000). طرق البحث العلمي والتحصيل الاحصائي .القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
- 45- بيسوطي احمد .(1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربي .
- 46- حسنين ,م .ص .( 2001 ). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية .ط 4 , دار الفكر العربي.
- 47- حسن السيد أبو عبده .(2008). الإعداد البدني لكرة القدم .الاسكندرية :الفتح للطباعة والنشر.
- 48- مجمد عبد الفتاح دويدار .(2005). فنيات البحث العلمي في علم النفس .دار المعرفة الجامعية.

49- مروان عبد المجيد إبراهيم (1999). *الاسس العلمية وطرق الاحصاء في*

*التربية البدنية والرياضية*. دار الفكر العربي ط.1

50- مقدم عبد الحفيظ (1994). *الاحصاء والقياس التربوي*. الجزائر: ديوان

المطبوعات الجامعية.

المراجع باللغة الفرنسية:

1-habile. (1993). *dorenhoref martin*. alger: education physique et sport.

2-matvieu(i.p) *apects gonda*. (1983). *entaaux de l'entrainement*. paris: edition vigot.

# الملاحق

الملحق الأول: استمارة ترشيح الاختبارات

الملحق الثاني: الألعاب الصغيرة

الملحق الثالث: الوحدات التعليمية

الملحق الرابع: النتائج الختام

الملحق الخامس: أسماء الدكاترة المحكمين

الملحق السادس: الوثائق الإدارية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

L M D

استمارة ترشيح الاختبارات الموجهة لأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية

لنا عظيم الشرف أن نتقدم إلي سيادتكم المحترمة لنضع بين أيديكم هذه الاختبارات لقياس القدرات

البدنية . وسوف يتم تطبيقها علي عينة من التلاميذ المرحلة المتوسطة تتراوح أعمارهم من 13-

14 سنة، لذا نرجو منكم ضبط هذه الاختبارات وتحكيمها وفق ما يتناسب مع موضوع دراستنا وهو:

أثر استخدام الألعاب الصغيرة علي تنمية بعض القدرات الإدراكية الحركية

خلال درس التربية البدنية والرياضية للمرحلة الابتدائية 6-8- سنوات

تحت إشراف

من إعداد الطالبان:

الأستاذ د. الأستاذ:

- جورد م

- سليمان حمزة

- زلال عباس

السنة الجامعية: 2015-2016



جدول يوضح النتائج الخام للاختبارات القبلية والبعديّة قيد البحث لدى العينة التجريبية (ن=20)

ثبي الجذع		الجري المتعرج		الجري المكوكي		رمي الكرة الطيبة		القفز من النبات		الرقم
إب	إق	إب	إق	إب	إق	إب	إق	إب	إق	/
8	3	12,2	12,7	20,6	20,65	9	6,5	1,8	1,74	01
8	5	12,5	13,1	20,1	22,1	8	7,9	1,6	1,4	02
6	2	12,8	13,2	20,4	23	7	5	1,3	1,2	03
4	-1	11,5	11,8	20,4	21,02	9	8	1,9	1,75	04
7	4	11,9	12,1	20,01	20,02	8	7	1,6	1,2	05
10	7	11,6	11,7	20,05	21,86	9	7,5	1,5	1,2	06
11	9	12,5	13,05	20,03	20,05	8	7	1,4	1,3	07
1	-2	12,02	12,05	20,4	20,5	7	5	1,3	1,1	08
3	-1	12,3	12,4	20,2	20,3	7	6,4	1,4	1,4	09
-2	-4	12,2	12,3	20,5	21,1	6	5	1,7	1,6	10
7	3	12,6	13,4	20,3	21,5	8	7	1,8	1,5	11
9	6	12,8	13,1	20,2	21,7	10	9,4	1,3	1,1	12
10	9	12,6	12,7	20,4	20,5	6	3,5	1,7	1,6	13
3	1	12,7	12,8	20,8	22,1	7	4,5	1,3	1,4	14
3	-1	12,5	12,4	21,6	21,7	8	6,9	1,4	1,25	15
5	2	12,5	12,6	20,45	20,5	6	4,6	1,5	1,3	16
12	11	12,5	13,5	21,05	22,5	5	3,5	1,7	1,5	17
12	11	12,4	12,5	20,25	20,3	7	6,4	1,3	1,1	18
3	-4	12,9	12,98	20,5	21,1	6	4,6	1,3	1,2	19
11	10	11,08	12,5	20,1	21,2	8	6,8	1,7	1,6	20

جدول يوضح النتائج الخام للاختبارات القبلية والبعديّة قيد البحث لدى العينة الضابطة (ن=20)

ثبي الجذع		الجري المتعرج		الجري المكوكي		رمي الكرة الطيبة		القفز من النبات		الرقم
إب	إق	إب	إق	إب	إق	إب	إق	إب	اق	/
5	4	12,75	12,78	20,5	20,66	6,6	6,7	1,7	1,75	01
3	4	13,1	13,17	22,1	22,12	7	8	1,4	1,45	02
2	1	13,2	13,23	23	23,01	5	4	1,2	1,15	03
-1	-2	11,8	11,99	21,1	21,02	6	7	1,6	1,5	04
4	5	12,1	12,11	20	20,02	9	8	1,7	1,75	05
7	6	11,5	11,72	21,5	21,87	7,4	7,1	1,2	1,3	06
9	10	13,1	13,05	20,3	20,1	7	6,9	1,1	1,1	07
1	-1	12	12,03	20,5	20,6	5,2	5,1	1,1	1,2	08
-1	-2	12,4	12,54	20,6	20,4	6,4	6,5	1,4	1,3	09
-4	-5	12,2	12,36	21,3	21,2	5,4	5,5	1,6	1,7	10
3	4	13,3	13,33	21,4	21,5	6	6,1	1,3	1,4	11
6	5	12,9	13,03	21,7	21,8	9,5	9,6	1,3	1,2	12
9	10	13,2	12,8	20,5	20,4	3,4	3,5	1,6	1,6	13
1	2	12,8	12,9	22,2	22,1	4,6	4,5	1,2	1,3	14
-1	-2	12,4	12,36	21,7	21,8	6,8	6,9	1,3	1,25	15
2	3	12,6	12,54	20,5	20,4	4,5	4,6	1,5	1,4	16
8	10	13,4	13,6	22,35	22,45	3,5	3,5	1,4	1,4	17
10	12	12,4	12,48	20,2	20,4	6,2	6,4	1,5	1,2	18
-4	-5	12,95	13	21,1	21,08	4,5	4,6	1,2	1,1	19
13	14	12,5	12,53	21,2	21,23	9,8	6,9	1,6	1,7	20