

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص رياضة و صحة

عنوان

أثر الألعاب الصغيرة على بعض القدرات التوافقية

(التوازن - التوافق - الدقة)

بحث تجريبي أجري على تلاميذ الأولى متوسط (11-12 سنة) بمتوسطة فزازي ميلود بوهران

المشرف :

د/ حرياش إبراهيم

من إعداد الطالبان :

بولعباس محمد

صادق كريم

السنة الجامعية: 2015/2016

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿يَرْفَعُ اللّٰهُ الدّٰیْنَ اٰمَنُوْا مِنْكُمْ وَالدّٰیْنَ اٰوْتُوْا الْعِلْمَ دَرَجٰتٍ﴾

صدق الله العظيم

القرآن الكريم سورة المجادلة الاية-11-



إهداء

بسم الله والحمد لله والصلاة

والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم.

أهدي ثمرة جهدي وعملي إلى من سهر على تربيتي

ومساندتي خلال مشواري الدراسي الوالدين الكريمين اطال الله

في عمرهما و إلى كل إخوتي وأخواتي الاعزاء وكل وأبنائهم راجيا من الله

إن يحفظهم إن شاء الله، وإلى الدكتور حرباش إبراهيم الذي لم يبخل علينا بعلمه

ومسانداته لنا غلى آخر نقطة من عملنا والى زميلي في البحث صادق كريم وكل

مسؤولي وعمال كلية التربية البدنية والرياضية بمستغانم وإلى الأساتذة والدكاترة

الكرام الذين لم يبخلوا علينا بعلمهم ومساندتهم لنا في دراستنا، كما اهدي

هذا العمل لجميع الطلبة الذين يعرفونني من قريب ومن بعيد

والى كل من يجعل العلم سراجا منيرا.

بولعباس محمد





إهداء

إلى نبع الحنان وقرّة العين التي

سهرت الليالي وقاسمت حياتي حلوها ومرها إلى ذات

القلب الحنون أمي العزيزة والغالية أطل الله في عمرها.

إلى رمز العطاء والصفاء

الذي أمدني بكل شيء رمز الأبوة أبي العزيز أطل الله في عمرها.

إلى إخوتي وأزواجهم

وكل أبنائهم وإلى كل الاقارب والاصدقاء.

إلى صديقي في العمل بحري صديق

وإلى الدكتور حرباش إبراهيم

الذي لم ييخل علينا بعلمه ووقف معنا إلى آخر نقطة من عملنا.



صاااق كرابم

شكر و تقااير

باسم الله الرحمن الرحيم

نحماء الله ونشكره على ان وفقنا في إتمام هذه المااكرة

ونشكر الوالاءين الكرابمين أاال الله في عمرهما على مساناءتهم لنا

ونشكر الاءكتور المشرف حرباش ابراهيم الاءي ماء لنا يد العون

من اول حرف من هذه المااكرة كما ناءام بالشكر الى عمال معاه الأربية

الباءنية والرياضية باماعة مساءانم وخاصة قسم الأارب الرياضي

والى كل طلبة الأصاص رياضة وصاة والى كل من ساءنا

في إتمام هذه المااكرة.

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: أثر الألعاب الصغيرة في تنمية بعض القدرات التوافقية لدى تلاميذ
الطور المتوسط " 11-12 " سنة.

يكن هدف بحثنا هذا فيإظهار مدى أهمية ودور الألعاب الصغيرة في تنمية
القدرات التوافقية عند تلاميذ المتوسط 11-12سنة، ومن أهم فرضيات الدراسة هي
كالتالي:

_ الألعاب الصغيرة تساهم في تنمية القدرات التوافقية عند تلاميذ المتوسط 11-
12سنة.

_ الألعاب الصغيرة تنمي التوافق عند تلاميذ المتوسط 11-12سنة.

_ الألعاب الصغيرة تنمي التوازن عند تلاميذ المتوسط 11-12سنة.

_ الألعاب الصغيرة تنمي الدقة عند تلاميذ المتوسط 11-12سنة.

أما العينة فتم اختيارها في 66 تلميذ ويمثل 36,66% من المجتمع الأصلي وبدأت
الدراسة بتاريخ 24جانفي 2016 إلى غاية 04ماي 2016، فأجريت الدراسة الميدانية
على تلاميذ السنة الأولى بمتوسطة فيزازي ميلود بوهران كما اعتمدنا على المنهج
العلمي التجريبي في الدراسة وذلك لملائمته لطبيعة البحث المراد عمله أو القيام به،
فقد تم إتباع تقنية الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية التي تعتبر من أنجع الطرق
للحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف، وبالتالي استنتجنا أن
الفرضية العامة التي تنص على أثر الألعاب الصغيرة في تنمية القدرات التوافقية لدى
تلاميذ الطور المتوسط قد ثبتت مصداقيتها وتحققت هذه الأخيرة بتحقق الفرضيات

الجزئية الثالثة وفي الأخير نقترح توفير الوسائل والعتاد الرياضية الخاصة بالألعاب الصغيرة في المؤسسات التربوية.

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: L'effet des petits jeux dans le développement de certaines des capacités d'interopérabilité des élèves de phase méditerranéenne ancienne "11-12" ans.

Le but de notre recherche, cette Viazaar l'importance et le rôle des petits jeux dans le développement des capacités harmoniques lorsque les élèves de la moyenne, et les hypothèses les plus importantes de l'étude sont les suivants :

- _ Les petits jouets contribuent au développement des capacités harmonique à la moyenne des étudiants 11-12snh.
- _ Les petits jeux développent la compatibilité lorsque les élèves 11-12snh moyenne.
- _ Les petits jeux développent l'équilibre lorsque les élèves de 11-12snh moyenne.
- _ Les petits jeux développent la précision lorsque les élèves 11-12snh moyenne.

L'échantillon VTM sélectionné 66 élèves et représente 36,66% de la communauté d'origine et l'étude a commencé le 24 Janvier 2016 jusqu'au 04 mai 2016, ont été réalisées étude de terrain sur les élèves de la première année Bmtosth Vizazi Miloud Oran est aussi fondée sur la méthode scientifique expérimentale dans l'étude comme il convient la nature de la recherche à faire, ou faire elle, a été de suivre les essais des capacités spéciales d'interopérabilité qui est l'un des moyens les plus efficaces pour obtenir des informations sur un sujet ou une technique de problème ou d'une situation, et par conséquent, nous avons conclu que l'hypothèse selon laquelle l'impact des petits jeux dans le développement des capacités harmonique parmi les étudiants de phase intermédiaire a prouvé sa crédibilité et fait de ce dernier vérification des trois hypothèses partielles dans ce dernier suggère des moyens de fournir des engins de sport pour les petits jeux dans les établissements d'enseignement.

Summary of the study:

Study Title: The effect of small games in the development of some of the interoperability capabilities ancient Mediterranean phase students "11-12" years.

The aim of our research, this is to assess the importance and role of small games in the development of harmonic capacity when students of average and the most important hypotheses of the study are:

- _ Small toys contribute to the development of harmonic capacity to the average of 11-12 students.
- _ Small games develop compatibility when 11-12 average students.
- _ Small games develop balance when students 11-12 average.
- _ Small games develop accuracy when 11-12 average students.

The VTM sample selected 66 students and represents 36.66% of the common origin and the study began January 24, 2016 until May 4, 2016, were conducted field study of students in the first year Bmtosth Vizazi Miloud Oran is also based on the experimental scientific method in the study adequately the nature of research to do or make it was to follow the special tests interoperability capabilities which is one of the ways more effective to obtain information on a subject or a technical problem or situation, and therefore, we concluded that the hypothesis that the impact of small games in the development of capacity among harmonic phase students intermediate has proven its credibility and made it three partial audit of assumptions in the latter suggests ways to provide sports gear for small games in the educational institutions.

محتوى البحث

أ.....	إهداء
ب.....	شكر وتقدير
ج.....	ملخص البحث
د.....	قائمة الجداول
ه.....	قائمة الاشكال

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

01.....	1- مقدمة
03.....	2- مشكلة البحث
04.....	3- أهداف البحث
04 5 -	4- فرضيات البحث
04 6 -	أهمية البحث
05 7 -	مصطلحات البحث
06.....	الدراسات المشابهة

الباب الأول: الدراسة النظرية

12.....	مدخل الباب الاول
---------	------------------

الفصل الأول : الألعاب الصغيرة

13.....	تمهيد
14.....	1-1- مفهوم اللعب
14.....	1-2- أهمية اللعب
15.....	1-3- أنواع فئات اللعب
115-5 -	1-4- ألعاب الداخل
115-2 -	ألعاب الخارج
116-2-1 -	مفهوم الألعاب الصغيرة
116-2-2 -	أنواع الألعاب الصغيرة

- 1الألعاب الذاتية.....117-2-3-
- ألعاب المنافسة.....117-2-4-
- ألعاب المسابقات أو التتابع117-2-5-
- الألعاب التعاونية117-2-2-
- خصائص ومميزات الألعاب الصغيرة17
- 1-2-3- أغراض الألعاب الصغيرة.....18
- 1-2-4- الخصائص المنهجية للألعاب الصغيرة.....20
- 1-4-2-1- الخصائص المنهجية للعب وفق المرحلة العمرية.....119-
- 2-4-2- اتساع نطاق اللعب.....19
- 3-4-2-1- دور الإرشاد والتوجيه20
- 5-2-1-العناصر الأساسية في تدريس الألعاب الصغيرة120-
- 2-6- الأهمية التربوية للألعاب الصغيرة.....21
- 1-2-7- أهداف الألعاب الصغيرة22
- 23.....خلاصة
- الفصل الثاني : القدرات التوافقية**
- تمهيد.....25
- 1-2- مفهوم القدرات التوافقية.....26-2-
- 2-مكونات القدرات التوافقية.....26
- 2-2-1- القدرة على تقدير الوضع.....27
- 2-2-2-القدرة على الربط الحركي.....27
- 2-2-3-القدرة على التوازن.....27
- 2-2-4-القدرة على الإيقاع الحركي.....27
- 2-2-5-القدرة على بذل الجهد المناسب.....27
- 2-2-6-القدرة على الاستجابة السريعة.....27
- 2-2-7-القدرة على التكيف مع الوضع.....27-2-
- 3- التوازن.....27
- 1-3-1- تعريف التوازن.....27
- 2-3-2-أنواع التوازن.....28
- 2-3-2-1- التوازن الثابت.....28
- 2-3-2-2- التوازن الحركي28
- 2-3-3-3- مناطق التوازن في الجسم.....29

29	2-3-4- ضبط الاتزان
29	2-3-5- درجات التوازن
29	2-3-5-1- التوازن المتعادل
30	2-3-5-2- التوازن المستقر
30	2-3-5-3- التوازن غير المستقر
30	2-3-6- خصائص تمرينات التوازن
31	2-3- العوامل التي تحكم الاتزان
32	2-3-8- أهمية التوازن
32	2-4- التوافق
32	2-4-1- تعريف التوافق
34	2-4-2- أنواع التوافق
34	2-4-2-1- التوافق الكلي للجسم (التوافق العام)
34	2-4-2-2- توافق الأطراف (التوافق الخاص)
35	2-4-2-3- توافق الذراعين مع العين
35	2-4-2-4- توافق القدمين مع العين
35	2-4-3- بعض التمارين والألعاب لتنمية توافق الأطراف
35	2-4-3-1- أنشطة لتنمية التوافق بين العين واليد
36	2-4-4- خصائص تمرينات التوافق
36	2-4-5- أهمية التوافق
37	2-5- الدقة
37	2-5-1- تعريف الدقة
38	2-5-2- بعض مفاهيم الدقة
38	2-5-2-1- التصويب (التهديف)
39	2-5-2-2- الدقة مع الرشاقة
39	2-5-2-3- الدقة واللياقة البدنية
40	2-5-3- خصائص الدقة
40	2-5-4- ارتباطات الدقة
41	خلاصة
الباب الثاني : الدراسة الميدانية	
43	مدخل الباب الثاني

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- 1-1- منهج البحث.....45
- 2-1- مجتمع وعينة البحث.....45
- 3-1- متغيرات البحث.....45
- 4-1- مجالات البحث.....45
- 5-145- الدراسة الاستطلاعية.....46
- 6-1- الاسس العلمية للاختبارات.....46
- 1-6-1- ثبات الاختبار.....47
- 2-6-1- صدق الاختبار.....47
- 3-6-1- موضوعية الاختبار.....47
- 7-1- مواصفات الاختبارات.....48
- 1-7-1- اختبار التوازن (مونرو).....48
- 2-7-1- اختبار التوافق (فليشمان).....49
- 3-7-1- اختبار الدقة.....49
- 8-1- خطوات تطبيق الوحدات التعليمية.....50
- 9-1- الدراسة الاحصائية.....52

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات.....56
- 1-1-1- دراسة التجانس بين العينتين.....56
- 2-1-2- عرض ومناقشة النتائج القبلية لعينتي البحث.....57
- 3-1-2- عرض ومناقشة النتائج البعدية لعينتي البحث.....59
- 4-1-2- عرض ومناقشة النتائج القبلية والبعدية للعينة الضابطة.....63
- 5-1-2- عرض ومناقشة النتائج القبلية والبعدية للعينة التجريبية.....65
- 2-2- استنتاجات.....67
- 3-2- مناقشة الفرضيات.....67
- 4-2- إقتراحات.....69
- 70- خلاصة عامة.....
- المصادر والمراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الاسس العلمية للاختبارات	46
02	الزمن الإجمالي والنسب المئوية للمراحل التطبيقية	51
03	النتائج الاحصائية للاختبارات القبلية والبعديتين للعينتين الضابطة والتجريبية	56
04	التجانس بين العينتين .	56
05	نتائج الاختبارات البعدي في القدرات التوافقية للعينتين التجريبية والضابطة .	59
06	نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعيينة الضابطة فيالاختبارات التوافقية	62
07	نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية .	64

قائمة الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مدرج يبين الفرق بين المتوسطات الحسابيةالقبلية للعينتين الضابطة والتجريبية .	58
02	مدرج يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدين للعينتين الضابطة والتجريبية .	61

63	مدرج بين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة للعينه الضابطة	03
66	مدرج بين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديين للعينه التجريبية	04

مقدمة

أصبحت الرياضة علما قائما بذاته يضم في طياته أغلب العلوم كعلم النفس وعلم الاجتماع والفلسفة والطب وغيرها من العلوم، مجتمعة لتكوين شخصية متزنة من الناحية الاجتماعية والنفسية والثقافية والصحية والانفعالية والأخلاقية، ولهذا سعى علماء الرياضة ومدربوها لتقنين الأنشطة الرياضية والاختبارات البدنية حسب المراحل العمرية والجنس والحالة الصحية للفرد وهذا من أجل البلوغ بالرياضي لأحسن المستويات وأرقى السلوكيات، إذ يبدأ الطفل رياضته باللعب فطريا دون شعور سرعان ما يتطور تلقائيا إلى مهارات حركية تحدد صفاته البدنية وقدراته الذهنية ، فيعرفه زيمل : "انه وظيفة إعداد الاطفال لأدوار الكبار ". (مصطفى السائح محمد-2007) وتشكل الالعاب الصغيرة القسط الاكبر من هذه الالعاب ،اذ صنفت من طرف علماء النفس والاطباء والفلاسفة انها من انجح الطرق في تكوين الفرد بدنيا ونفسيا وثقافيا واجتماعيا وتحسين سلوكه وعاداته وتوجهاته والكشف عن مكبواته الوجدانية ولأنها كذلك أوجب علماء النفس والاجتماع والمنظومة التربوية إدراجها ضمن حصص التربية البدنية في المؤسسات التربوية وطريقة رئيسية للتعلم و الترويح عن النفس في آن واحد خاصة في المرحلة العمرية (11-12 سنة).(مصطفى السائح محمد2007). وللقيام بمختلف الأنشطة الرياضية على أحسن وجه يتطلب من التلميذ مستوى جيد في مكونات القدرات التوافقية ، وتشمل هذه المكونات التوافق الحركي ،التوازن ،الدقة ،الاستجابة السريعة ،تقدير الوضع، القدرة على الإيقاع المناسب والقدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة " فيعرفها مولر و شتاين بأنها: " نوعية العمليات الجزئية التي تكون المهارات ،وان نوعية القدرات التوافقية تحدد نوعية الجهاز الحسي الحركي ومدى جودته من عدمه ومدى تطوره" . (إبراهيم سلامة 1969)

فمن خلال تسليط الضوء على بعض الدراسات التي تناولت القدرات التوافقية والالعاب الصغيرة ، ومن خلال معاينة بعض حصص التربية البدنية في المتوسطات ، لوحظ ضعف في اداء المهارات نتيجة النقص الحاصل على مستوى بعض مكونات القدرات التوافقية وعدم وجود تناسق بين هذه المكونات ، خاصة منها (التوافق الحركي ،التوازن والدقة) مما انعكس سلبا على مردود التلاميذ في حصة التربية البدنية ، كما لوحظ في نفس الوقت ميل التلاميذ إلى اللعب الجماعي وروح المنافسة البناءة ، وعلى ضوءها تبين للطالبان اقتراح وحدات تعليمية لتنمية بعض القدرات التوافقية الأساسية لدى تلاميذ المتوسط (11-12سنة) قائم على استخدام الألعاب الصغيرة ، وتبيين اهميتها في الأوساط التربوية ودورها في إخراج درس التربية البدنية والرياضية وإعطاء الفرص لجميع التلاميذ ومحاولة إحداث نوع من التوازن بين التلاميذ ذوي القدرات البدنية والتلاميذ ذوي القدرات الذهنية وتقارب الكفاءات مع بعضها من خلال اللعب الجماعي والتعاون مع البعض لمواجهة المواقف وحل المشكلات .

وتحتوي الدراسة على بابين الاول ويشمل الجانب النظري للدراسة ويحوي فصلين الفصل الاول مخصص للألعاب الصغيرة ومفهومها وأنواعها ومميزاتها وطريقة تعليمها ، أما الفصل الثاني فمخصص للقدرات التوافقية وبعض مكوناتها وهي التوازن ،التوافق والدقة والباب الثاني يشمل فصلين فالفصل الأول مخصص لمنهجية البحث وإجراءات الميدانية ،أما الفصل الثاني فمخصص لعرض وتحليل النتائج مع تقديم اقتراحات وتوصيات عامة بالإضافة إلى المصادر والمراجع والملاحق.

2- مشكلة البحث :

سعت اغلب الدراسات والبحوث الى تطوير اساليب التدريس والتدريب بشتى الطرق وتقنين الاختبارات البدنية والأنشطة الرياضية داخل المؤسسات التربوية وخارجها، سعياً منها إلى تكوين شخصية الفرد بدنياً وثقافياً ونفسياً واجتماعياً ، وتعتبر المرحلة العمرية (11-12 سنة) اهم مرحلة عند التلميذ لاستقبال الخبرات الجديدة والمهارات الحركية ومدخل اساسي لنمو الطفل من الناحية المورفولوجية .(الين وديع فرج-2007) .
فمن خلال معاينة بعض المتوسطات لاحظ الطالبان ان المنهاج المطبق في حصة التربية البدنية لا يحتوي على حصص خاصة لتنمية القدرات التوافقية ،وعند إجراء بعض المقابلات مع الاساتذة والتلاميذ وجدنا ميل التلاميذ لحب اللعب خاصة الالعاب الجماعية و ان الوقت غير كاف للتمرن على القدرات التوافقية ولا يتم تعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية ، إضافة الى اتساع الفوارق بين اللاعبين من الناحية البدنية على حساب القدرات الذهنية مما انعكس سلباً على مردود التلاميذ في مختلف الأنشطة الرياضية ومن خلالها طرح الباحثان التساؤلات التالية:

أ- التساؤل العام :

- هل الالعاب الصغيرة تنمي بعض القدرات التوافقية عند تلاميذ مرحلة المتوسط (11-12 سنة)؟

ب_ التساؤلات الفرعية:

- هل الألعاب الصغيرة تنمي التوافق عند تلاميذ المتوسط (11-12 سنة) ؟
- هل الألعاب الصغيرة تنمي التوازن عند تلاميذ المتوسط 11-12 سنة ؟
- هل الألعاب الصغيرة تنمي الدقة عند تلاميذ المتوسط 11-12 سنة؟

3- اهداف البحث :

-اظهار مدى اهمية الألعاب الصغيرة في تنمية بعض القدرات التوافقية عند تلاميذ المتوسط 11-12 سنة .

- تنمية التوافق عند تلاميذ المرحلة المتوسطة (11_12سنة).
- تنمية التوازن عند تلاميذ المرحلة المتوسطة (11_12سنة).
- تنمية الدقة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة (11_12سنة).

4- فرضيات البحث :

أ- الفرضية العامة :

- الالعاب الصغيرة تساهم في تنمية بعض القدرات التوافقية عند تلاميذ مرحلة المتوسط (11-12 سنة) .

ب- الفرضيات الفرعية:

- الألعاب الصغيرة تنمي التوافق عند تلاميذ المتوسط 11-12سنة.
- الألعاب الصغيرة تنمي التوازن عند تلاميذ المتوسط 11-12سنة.
- الألعاب الصغيرة تنمي الدقة عند تلاميذ المتوسط 11-12سنة.

5-أهمية البحث:

تكمن اهمية البحث في إبراز دور الالعاب الصغيرة في تنمية بعض القدرات التوافقية (التوازن والتوافق والدقة) للمرحلة العمرية (11 سنة -12سنة) .

- إقتراح وحدات تعليمية قائمة على الالعاب الصغيرة يتلاءم مع المرحلة العمرية (11-12سنة) ويساهم في تنمية بعض القدرات التوافقية .

- تحسين مردود التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية من الناحية المهارية.

6-مصطلحات البحث:

6-1-القدرات التوافقية:

التعريف الاصطلاحي: هي قدرة الرياضي على سرعة الاداء الحركي مع دقة الاداء في تحقيق الهدف وفق الاقتصاد في الجهد كما تعتبر من الصفات البدنية المركبة مع بعضها و تشكل في مجموعها الكلي مكونات التوافق العامة وهي (توازن الاحساس بالإيقاع ،الرشاقة ،الارتخاء العضلي الارادي و التناسق الحركي (أبو العلاء احمد عبد الفتاح-2005)

ب-التعريف الاجرائي: هي قدرة الفرد على التحكم في جسمه بدقة وتناسق وانسيابية وتوازن وفي اقل وقت ممكن وتشمل المكونات التالية (التوازن ،التوافق ،الدقة ،الإيقاع الحركي ،سرعة رد الفعل ،بذل الجهد المناسب، التكيف مع الاوضاع المتغيرة).

6-2-الألعاب الصغيرة:

ب-التعريف الاصطلاحي: هي عبارة عن العاب بسيطة التنظيم ،ولا تحتاج إلى تعقيدات مهارية كبيرة ، ويمكن للقائم عليها تحديد بعض القوانين الخاصة بها وفقا للهدف المراد تحقيقه ولسن المتعلم وجنسه في صورة مشوقة تمتعه وتسليه وقد تنمي لديها لاستكشاف وحل المشكلات الحركية . (مصطفى السايح محمد ص2007 -52)

ب-التعريف الاجرائي: هي العاب يستخدم فيها ادوات واجهزة مختلفة الاحجام والاشكال والتي لها دور في التقدم العقلي والحركي للطفل كما يمكن من خلالها نقل المعلومات والمعارف التي تحدد الاهداف التربوية والتعليمية .

7- الدراسات المشابهة:

7-1- الدراسات العربية:

أ- دراسة بحيج علي وعبادة نور الدين(2012):

بعنوان (أثر استخدام الالعب الصغيرة على تنمية بعض القدرات الادراكية الحركية خلال درس التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الابتدائي ذكور(6-8سنة) ، بحث أجري على تلاميذ مدرسة الاخوة بن نعمة الابتدائية بسدي علي بمستغانم سنة 2012 ،حيث استخدم المنهج التجريبي في الدراسة باستعمال القياسين القبلي والبعدي في الاختبارين على مجموعتين ضابطة واخرى تجريبية طبق عليها برنامج قائم على الوحدات التعليمية ، وهدفت الدراسة الى وضع برنامج تعليمي قائم على الالعب الصغيرة ينمي القدرات الادراكية الحركية لدى الطفل (6-8سنوات) ،ومن فرضيات البحث :-للألعاب الصغيرة دور إيجابي في تنمية القدرات الإدراكية لدى طفل المدرسة الابتدائية(6-8 سنوات)

-البرنامج المقترح يساعد في تنمية القدرات الإدراكية عن الطفل 6-8 سنوات وكانت نتائج البحث :هو أن الالعب الصغيرة تؤثر على تنمية القدرات الادراكية لدى طفل المدرسة من (6-8سنوات) وأن البرنامج المقدم يساعد على تنمية القدرات الادراكية الحركية لدى هذه الفئة العمرية .

ومن اهم التوصيات هو الاهتمام بتنمية القدرات الحركية عند الطفل في المرحلة الابتدائية و ضرورة دمج الألعاب الصغيرة في المدارس الابتدائية مع استخدام البرنامج المقترح .

ب - دراسة ولد خطاب شريف ورايح عبد العزيز (2012) بعنوان :

"أثر برنامج تعليمي مقترح لتنمية العناصر التوافقية وتحسين بعض المهارات في كرة اليد لدى تلاميذ الثانية ثانوي (16-17 سنة)". حيث أستخدم المنهج التجريبي في الدراسة على 34 تلميذ قسمت بالتساوي الى عينتين تجريبية وعينة ضابطة و 10 تلاميذ للدراسة الاستطلاعية من ثانوية شمومة محمد بولاية مستغانم ،وهدفت الدراسة إلى إدخال تمارين خاصة بالقدرات التوافقية في البرنامج التعليمي ،والتعرف على مدى تأثير القدرات التوافقية في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الثانية ثانوي ،وهدفت الدراسة الى تنمية العناصر التوافقية ودورها في تحسين بعض المهارات في كرة اليد، وكان فرض الدراسة انه يوجد فرق دال إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية في كرة اليد وبعض العناصر التوافقية و لصالح القياس البعدي

-يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بين القياسين البعدين للعينتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية ومن نتائج الدراسة أنه للبرنامج التعليمي المقترح دور إيجابي في تنمية العناصر التوافقية والتي تساهم بدورها في تحسين بعض المهارات في كرة اليد كقوة التصويب والدقة وسرعة التنطيط ورشاقة الحركة لدى تلاميذ الثانية ثانوي.

ومن بين التوصيات هو ضرورة الاهتمام بتطوير القدرات التوافقية من أجل تحسين المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية و ضم البرنامج المقترح إلى المنهاج التربوي في حصة التربية البدنية.

ج- دراسة مسلم جميلة (2011):

بعنوان "تأثير الألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"، حيث أستخدم المنهج التجريبي على 56 تلميذ قسمت بالتساوي على مجموعتين تجريبية والآخرى ضابطة، مع استخدام الوحدات التعليمية في المنهاج المقترح ومعالجة النتائج بالطرق الإحصائية المناسبة، وكانت مشكلة البحث هي تنمية الضعف الحاصل على مستوى بعض الصفات البدنية كالقوة والتحمل، إضافة إلى النقص الحاصل في أداء المهارات الأساسية في كرة اليد وهدفت الدراسة الى تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى تلاميذ المتوسط ومعرفة أثر البرنامج المستخدم على هذه الصفات والمهارات الحركية القائم على الألعاب الصغيرة ومحاولة إدماجه في المنهاج التربوي. وكانت فرضيات البحث ان الألعاب الصغيرة لها تأثير إيجابي على تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الأول متوسط، وانه توجد فروق معنوية بين القاسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية، ومن نتائج الدراسة ان البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية وبعض القدرات التوافقية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وانه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي، ومن اهم التوصيات هي ضرورة دمج البرنامج المقترح في المتوسطات والاهتمام باستخدام الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية والتعلم الحركي عامة إضافة إلى إعطاء الأولوية لتنمية الصفات البدنية.

د- دراسة أحمد ممدوح زكي (1985):

بعنوان " أثر استخدام الالعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بهدف الاعداد البدني في درس التربية البدنية للصف الأول في المرحلة الاعدادية " ، حيث أستخدم المنهج التجريبي في الدراسة على عينتين بواسطة القياسين القبلي والبعدي للاختبارات ،وهدفتم الدراسة إلى تحديد أثر الالعاب الصغيرة في مستوى اللياقة البدنية بهدف الاعداد والاستعداد لدرس التربية البدنية والرياضية ،ومحاولة ضمها ضمن المنهاج التربوي. ومشكلة الدراسة هي انه أغلب الأساتذة والمدرسين يعلمون المهارات الحركية مباشرة دون المرور على تحسين مستوى اللياقة البدنية مما يؤثر سلبا على مردود الإنجاز الرياضي في حصص التربية البدنية وهذا ما يؤثر عليهم نفسيا وبدنيا ،فرديا وجماعيا. ومن فرضيات البحث ان الألعاب الصغيرة تؤثر إيجابا في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ الصف الأول إعدادي ،وانه يوجد فرق دال إحصائيا بين الإختبار البعدي والقبلي للعينة التجريبية ولصالح البعدي ، وكانت نتائج ان للألعاب الصغيرة دور إيجابي في تحسين اللياقة البدنية وأن هناك علاقة طردية بين مستوى اللياقة البدنية والاعداد البدني لدرس التربية البدنية عند تلاميذ الصف الاول من المرحلة المتوسطة ومن اهم التوصيات هي ضم البرنامج المقترح القائم على الألعاب الصغيرة في المرحلة الاعدادية وضرورة تنمية وتحسين اللياقة البدنية بهدف الإعداد لحصة التربية البدنية والرياضية .

7-2- التعليق على الدراسات السابقة:

لقد تناولت بعض الدراسات السابقة والمشابهة لهذه الدراسة إلى دراسة أثر الألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية وعلى تحسين بعض المهارات الحركية الخاصة لبعض الأنشطة الرياضية داخل المؤسسات التربوية وخارجها، وتناولت بعض الدراسات اقتراح برامج تدريبية لتنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة ببعض الأنشطة الرياضية ، وقد استعمل المنهج التجريبي لمعالجة هذه الدراسة باستخدام القياسين القبلي و البعدي ، وقد اختيرت العينات عشوائيا من المجتمع الاصلي وقسمت إلى مجموعتين تجريبية و أخرى ضابطة وقد استعملت الوسائل و الادوات اللازمة للدراسة كالاستمارات والمقابلات والملاحظات والاختبارات البدنية والوسائل الإحصائية ،وقد توصلت أغلب الدراسات إلى دور الالعاب الصغيرة الايجابي في تنمية الصفات البدني وتحسين القدرات المهارية وبعض القدرات التوافقية الخاصة ببعض الأنشطة الرياضية ،إضافة إلى أهميتها من الجانب التربوي والاجتماعي.

7-3- نقد الدراسات:

لقد قامت الدراسات السابقة باقتراح برامج تدريبية وتعليمية لتنمية القدرات التوافقية الخاصة ببعض الأنشطة الرياضية، وجعلت لكل نشاط رياضي قدرات توافقية خاصة به مما يجعل العملية التعليمية تفتقد إلى الشمولية ، وعالجت بعض الدراسات تحسين وتنمية المهارات الخاصة ببعض الأنشطة الرياضية وهذا ما يجعل العملية التعليمية في المؤسسات التربوية أكثر بطأ في تعلم باقي المهارات الرياضية ، فقد قامت دراستنا باقتراح برنامج تعليمي قائم على الالعاب الصغيرة لتنمية بعض القدرات التوافقية الاساسية والتي تعمل كرابط أساسي بين البرامج التعليمية في حصص التربية البدنية وتعلم أغلب المهارات الرياضية ،من خلال اللعب الذي يرفع من مردودية التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية ويحسن مهاراتهم في اللعب

الباب الاول

الدراسة النظرية

مدخل الباب الاول:

يعتبر اللعب بشكل عام إحدى مظاهر النشاط الرياضي، ومن جهة أخرى هو أحد ضروريات الحياة، فالميل الفطري للعب موروث عند كل صغير وهو يساعده على التعبير عن نفسه ويدفعه للتجربة واكتشاف الجديد في عمل الأشياء، وتمثل الألعاب الصغيرة مدخلا آخر لظاهرة اللعب حيث أنها تعتبر جزء هام من النشاط المدرسي كما أنها تشكل حيزا كبيرا في محيط الأنشطة المدرسية خصوصا في درس التربية الرياضية كما أن المواقف المختلفة داخل اللعبة تمنح التلاميذ المشتركين فرص التفاعل مع البعض، فالألعاب تسمح للمشاركين أن يجربوا اختياراتهم والحلول الممكنة، فعن طريق الألعاب يعبر التلاميذ عن مشاعرهم والتحرر الانفعالي ومن ثم يعبرون عن أنفسهم، كما يتعلم التلاميذ من الألعاب الصغيرة أن الحرية في هذه الحياة ليست مطلقة ولكنها مقيدة بحدود فالتلميذ لا يلعب وفق مشيئته الخاصة أو آراءه الشخصية ولكنه يلعب في حدود القوانين والشروط الموضوعية لكل لعبة والقواعد المتعارف عليها ولذا فإن الألعاب الصغيرة تعد وسيلة من وسائل بناء المواطن الصالح .(مصطفى السايح محمد، 2007).

الفصل الأول : الألعاب الصغيرة

تمهيد

1-1- مفهوم اللعب.

1-2- أهمية اللعب.

1-3- أنواع فئات اللعب.

1-4- ألعاب الداخل

1-5- ألعاب الخارج.

1-2- مفهوم الألعاب الصغيرة

1-2-1- أنواع الألعاب الصغيرة.

1-2-2-1 الألعاب الذاتية

1-2-3- ألعاب المنافسة.

1-2-4- ألعاب المسابقات أو التتابع

1-1- مفهوم اللعب:

يعتبر اللعب ظاهرة اجتماعية نشأت منذ القدم وهو وسيلة لمعرفة الذات واللهو والراحة ووسيلة للتربية البدنية والاجتماعية والنفسية وللرياضة وعنصرا مشوقا لثقافة الشعب، ودائما يكون اللعب هادفا ويتميز بتنوع الأهداف والأعمال الدافعة للقيام بها، ولقد عبر التاريخ من أفلاطون حتى يومنا هذا على أن هناك اجماع على أهمية اللعب بالنسبة للطفل، كوسيلة للتسلية والتعلم، حيث اتجه الفلاسفة القدامى الى استخدام الألعاب في تعليمهم الرياضيات، ومنهم أفلاطون الذي يذكر أنه أول من أدرك القيمة العملية للعب، حيث كان يقوم بتوزيع

التفاح على الأولاد الصغار لمساعدتهم على تعلم الحساب لاشك أن اللعب أهمية كبرى و دور تربوي في بناء شخصية الأطفال، فما زال التربويون ينادون بأن اللعب هو وسيلة للتسلية و للتعلم، ويؤكد ذلك كومينيوس حيث كتب أنه " مادام اللعب الذي يؤديه الأطفال في لحظات مرح و سعادة لا يؤدي الاخرين يجب أن نشجعهم عليه بدلا من أن نبعدهم عنه"، كما يعتبر اللعب ظاهرة طبيعية و فطرية لها أبعادها النفسية والاجتماعية المهمة، بينما أشار وبير و زيمل Simmel واكد كل منهما على مفهوم اللعب كمجموعة أهداف أكثر ما يقودها هو الحس ،وينحصر اللعب في المفاهيم التالية:

- اللعب عبارة عن نوع من التحرر-اللعب هو نوع من العالم المثالي بعيدا عن القيود
- اللعب هو الخروج بالوعي بعيدا عن الحياة الرتيبة.

1_2_ أهمية اللعب:

- اللعب نشاط طبيعي يدفع الأفراد الى الميل لمزاولته.
- اللعب نشاط طبيعي يدفع الفرد الى أن يحقق لنفسه لذة اللعب والمرح والسرور.
- اللعب نشاط طبيعي عن طريقه يعبر الفرد عن ذاته.
- اللعب نشاط طبيعي من خلاله يدفع الأفراد الى ممارسة الأنشطة الحركية.
- اللعب الطبيعي يشبع الحاجات الأولية للأفراد المختلفة والمواقف المتشابهة.
- اللعب نشاط طبيعي عن طريقه يمكن للأفراد استنفاد الطاقة الزائدة.

- اللعب نشاط طبيعي عن طريقه يكتسب الفرد خصائص الشخصية المتزنة.
 - يساعد اللعب ذو التنظيم الجيد على تنمية سليمة للجسم و تحسين الصحة.
 - يساعد اللعب المنظم على النمو العقلي و إتاحة الفرصة لبناء العلاقات الاجتماعية.
- (مصطفى السايح محمد، 2007)

3_1_ أنوع فئات اللعب:

1-3-1- ألعاب الداخل:

يستعمل هذا النوع من اللعب في البرامج الترفيهية أيام الشتاء عندما لا يخرج الأطفال للعب في ملعب المدرسة بسبب الأمطار أو البرد، ويجوز استعمالها أيضا في البرامج الترفيهية الهادفة التي تهدف الى تسلية الأطفال في جو هادئ.

1-3-2- ألعاب الخارج:

تستخدم هذه الألعاب في ملعب المدرسة في الهواء الطلق خلال الأوقات الرسمية لدروس التربية الرياضية، ومن الضروري أثناء القيام بهذه الألعاب ملاحظة المشتركين لحالتهم الذهنية ولردود الفعل والاستمرار في تحسين نوع اللعب وعلى المعلم أن يراعي الآتي في تنفيذ برامج الألعاب:

أ- تنمية عناصر ومهارات الالعاب التالية:

- عناصر اللياقة البدنية، القوة السرعة الرشاقة... إلخ.
- مهارات ألعاب الكرة يمكن تنمية العمل الجماعي وروح التعاون.
- ب- تنمية الأهداف التربوية التالية:
- المساهمة الفردية في الجماعة إذ أن لكل فرد دور أساسي في اللعبة.
- تنمية الروح الرياضية والنظام، إذ أن كل لاعب يقوم بخطأ يخسر فريقه، وكل فريق لا يعمل كفريق بغض النظر عما ينجزه كأفراد يتعرض للفشل. (أوبكر علي، 1985)

1-2- مفهوم الألعاب الصغيرة:

محدودة ضيقة، يقبل عليها الأفراد من كلا الجنسين ومن مختلف المراحل من حيث السن و الدراسة ، إذ انها تتميز بطابع المرح والسرور و التسلية و التنافس الموجه الشريف و تهتم الألعاب الصغيرة بتطوير الفرد خلال مراحل نموه و تتيح له جميع الفرص المناسبة لتنمية استعداداته وإمكانياته و قدراته وكذلك إشباع حاجاته الأساسية، البدنية و العقلية و النفسية فضلا عن تكوين شخصيته الناضجة المتكاملة لكي يكون عنصرا إيجابيا فعالا و منتجا. (أوبكر علي، 1985)

كما إنها وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة لمن يزولها من الصغار والكبار، وهي أيضا" نشاط رياضي يساعد في تطوير الأداء الحركي للألعاب الرياضية، وتُمارس على وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة، ويمكن تغييرها وتصعيبها تدريجياً، وهي لا تحتاج إلى أدوات كثيرة أو مكان خاص فهناك ألعاب تطور حب المنافسة والتغلب على الآخرين. (علاوي، 1976، 156)

فضلاً عن ذلك فان التلاميذ يحتاجون إلى ممارسة تلك الألعاب وذلك لأن تلك الألعاب تعمل على إكسابهم الخبرة الاجتماعية عن طريق الاحتكاك بتلاميذ آخرين في جو يسوده روح اللعب . (صالح والتكريتي ، 1981 ، 96).

كما يمكن للقائم على تنفيذها تحديد بعض القوانين الخاصة بها وفقا للهدف المراد تحقيقه ولسن المتعلم وجنسه في صورة مشوقة تمتعه وتسلية وقد تنمي لديه الاستكشاف وحل المشكلات الحركية وهي وسيلة من الوسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنيا ومهاريا، كما تساعد الفرد على أن يعمل عملا مثمرا لصالح الجماعة كما تمتاز الألعاب الصغيرة بأنها تحتوي على عنصر المنافسة وهو عامل من عوامل إتقان الأداء المهاري والارتقاء بالمستوى البدني . (أحمد ممدوح، 1985)

1-2-1- أنواع الألعاب الصغيرة: إن الألعاب الصغيرة كثيرة ومختلفة التنوع نذكر منها:
1-2-1-1- الألعاب الذاتية: غالبا ما يكون فيها اللعب فرديا ومؤكدا للذات، ويتضمن أشكال الصيد والمطاردة والمنازلة، كما تكون ألعاب الكرة البسيطة فردية مع قدر قليل

من التعاون حيث أن الصغار لا تستهويهم ألعاب الفرق إذ لا يزال كل صغير يرغب في أن يكون محور للاهتمام.

1-2-1-2- ألعاب المنافسة: يقصد بهذا النوع من الألعاب الصغيرة هو الألعاب الموجهة توجيهها جيدا والتي تعتبر عامل مساعد لاستثمار روح الفريق، كما أنها تتماشى مع الواقع الطبيعي للعمل التعاوني.

1-2-1-3- ألعاب المسابقات أو التتابعات: ويقصد بها الألعاب الصغيرة التي يمكن أن تمارس بأكثر فائدة في دروس التربية الرياضية، كما أنها تعتبر روح الدرس والجاذب الأول لإقبال التلاميذ على أداء درس التربية الرياضية.

1-2-1-4- الألعاب التعاونية: وهي ألعاب يمكن أن يمارسها التلاميذ من سن الثانية عشر وما بعد ذلك حيث تؤدي الألعاب بصورة تعاونية أكثر وتتضمن نشاط للفريق تحت توجيه القائم بالتدريس، وفي هذه الألعاب يمكن للأفراد المشتركين التضحية بميولهم الفردية في سبيل الجماعة. (كامل صالح ، 1981)

1-2-2- خصائص ومميزات الألعاب الصغيرة: تتميز الألعاب الصغيرة بقيمتها التربوية إذ انها تمهد السبيل نحو التربية الخلقية والإرادية، فالمجلات الكثيرة للألعاب تسهم في تنمية سمات التعاون والولاء والنظام والطاعة والأمانة والاعتماد على النفس والكفاح في سبيل الفوز والشجاعة والجرأة وغير ذلك من مختلف السمات الإرادية والخلقية الحميدة، ومميزات وخصائص الألعاب الصغيرة كثيرة ومتنوعة وسوف نلخصها في النقاط التالية:

- ارتباطها بعناصر المرح والسرور والإثارة المحببة إلى النفس.
- تحمل في طياتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم والمباشر وجها لوجه مع المنافس ولا تتحدد نتيجة هذا الكفاح إلا لنهاية المنافسة.
- تتعدد إمكانياتها الجسمانية ومتطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحسي والتفكير الخلاق داخل إطار قانون اللعبة. (أبوبكر علي، 1985)
- إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة إلى الكثير من المتطلبات المادية كالأدوات والأجهزة بل يمكن الاعتماد على الأدوات البديلة.

- سهولة وتعلم وإتقان عدد كبير من الألعاب الصغيرة في وقت قصير نسبيا مما يمنح الفرد خبرات النجاح التي تؤثر بصورة إيجابية على ثقته بنفسه وقدراته.
- تسهم الألعاب الصغيرة بقدر كبير في استثمار الوقت الفراغ لجميع الافراد حيث أنه لا تتطلب قدرا كبيرا من القدرات الحركية والمواهب الخاصة.
- يمكن لجميع المراحل السنية المختلفة ممارسة الألعاب الصغيرة بدءا من سن الطفولة وحتى سن الكهولة نظرا لإمكانية تحديد الجرعات المناسبة التي تتفق مع خصائص كل مرحلة.
- يمكن أن تمارس بجهد متوسط أو عالي تبعا لدرجة الحمل والسن والقدرات البدنية والحركية
- تعد الألعاب الصغيرة من أمتع ما يؤديه كل من الجنسين في شتى الأعمار وأثناء كل المواسم.
- لا تتطلب تكاليف مادية كبيرة من حيث الأدوات والملابس والملاعب.
- تعد طريقا لتجديد النشاط والشعور بالسعادة.
- تشتمل على مجموعات من الألعاب التي تتدرج من السهل إلى الصعب، هذا التدرج - تظهر الفائز والمهزوم بصورة قاطعة، و تتصف بالمنافسة العادلة لتحديد المستوى.
- لا تتطلب جهودا بدنية ونفسية وعقلية ومهارية كبيرة ولا تحتاج إلى تدريب كبير.
- تعتبر أنشطة رياضية اختيارية محببة يمارسها الأفراد دون ضغوط أو إجبار.
- . (ايمن وديع -2007-53).

1-2-3-أغراض الألعاب الصغيرة:

- الألعاب الصغيرة كنشاط ممارس نبين أغراضها شأنها شأن جميع الأنشطة الرياضية الأخرى، فإن المعيار الحقيقي للحكم على الالتزام بهذه الأغراض إنما يرتبط بواقع أهداف كل لعبة من الألعاب في محتواها بطريقة مقننة وفقا لمعايير طرق وأساليب تدريسها واستخدامها، و تحدد أغراض الألعاب الصغيرة في إطار ما يلي:
- النمو البدني- النمو الحركي- النمو العقلي- نمو العلاقات الإنسانية.
 - نمو الصحة الجسمية والنفسية والعقلية.

1-2-4- الخصائص المنهجية للألعاب الصغيرة:

إن خصائص الأطفال في المراحل العمرية المختلفة تختلف باختلاف معدل النمو، فنجد ان هناك تلاميذ طوال القامة وآخرين قصيري القامة وآخرون نحيفي الجسد كما نجد من التلاميذ السمان، في الشكل المورفولوجية للجسم، إما من ناحية النمو العقلي فنجد هناك التلاميذ الأذكياء الذين يتعلمون كثيرا من الأشياء بسرعة وهناك من هم أقل ذكاء ولذا نجد صعوبة في تعليمهم، أي غالبا ما يتعلمو ببطء شديد، كذلك نجد كثير من التلاميذ يتصفون بالنشاط والحيوية وبذل الجهد بدون تركيز، و على ذلك نجد أن خصائص النمو تكون مختلفة لدى كل تلميذ في القسم الواحد، كل هذا نجد ان كل تلميذ يتطور بمعدله الذاتي، هذا المعدل غالبا ما يتأثر بالحالة الاقتصادية و الاجتماعية للأسرة.

1-2-5- الخصائص المنهجية للعب وفق المرحلة العمرية (11-12 سنة):

- يميل تلاميذ هذه المرحلة إلى اللعب العنيف والمغامرات.
- يزداد حب التلاميذ إلى ممارسة الألعاب الرياضية بوجه خاص للبنين.
- يميل التلاميذ على المعرفة وأعمال العقل.
- تزداد المرونة في الجسم، وتظهر واضحة عند ممارسة الألعاب.
- الميل إلى إثبات الذات من خلال القيادة.
- مساعدة التلاميذ على اكتساب الروح الرياضية.
- مساعدة التلميذ على ان يكون عضوا نافعا في فريقه.

1-2-5-1- اتساع نطاق اللعب:

- نضج جسماني محسوس يؤدي بالتلميذ إلى ان يبحث عن خبرات في اللعب خارج محيطه المباشر.
- التلميذ يشعر بأنه عضو في مجتمع ما يسمح له بالمشاركة الاجتماعية.
- أهمية الزملاء والأصدقاء في الملعب غير المنظم ويندرج تحت ذلك تشكيل الفرق والجماعات، تتغير ميول التلميذ بين الحادية عشر والثانية عشر تغيرا

محسوسا من فترة إلى أخرى لأنه ينمو ويتغير عاطفيا وجسديا، فلا عجب أن نرى تقدم تلميذ ما تقدما طيبا في نشاط معين ثم يرغب في تعلم نشاط آخر.

- سنوات حب الاستطلاع، تنقل التلميذ في هذه المرحلة من نشاط إلى آخر ما هو إلا عملية استطلاع لمجال معين يستمر فيه فيما بعد، لذا وجب تنويع الأنشطة المقدمة للتلميذ ليتسنى له أن يختبرها وينتقي لنفسه واحدا منها يبرع فيها فيما بعد. (حسن معوض، 1970)

1-2-5-2- دور الإرشاد والتوجيه:

- مساعدة التلميذ على تنظيم نشاطهم بحيث يتاح له وقت كاف لإتمام عمله.
- مساعدة التلميذ على تنمية المهارات اللازمة لما يريد القيام به.
- البعد عن الحكم على التلميذ بمقاييس الكبار أو مجهودات تلاميذ آخرين.
- إبداء التقدير لما ينجزه التلميذ.

1-2-6- العناصر الأساسية في تدريس الألعاب الصغيرة:

- وعلى المعلم أن يراعي الآتي في تنفيذ برامج الألعاب:
- إ- تنمية عناصر ومهارات الألعاب التالية:
- عناصر اللياقة البدنية، القوة السرعة الرشاقة... إلخ.
 - مهارات ألعاب الكرة إذ يمكن تنمية العمل الجماعي وروح التعاون.
 - ألعاب الدوائر، ومن شأنها إكساب اللاعبين روحا جماعية وإن تدرّب بعض الأفراد على القيادة كما يمكن إشراك عدد كبير من اللاعبين في ألعاب الدائرة دون حدوث فوضى أو خلل نظامي إذ أن شكل اللعبة يحول انتباه الجميع إلى المعلم بحيث يتمكن من مراقبة اللاعبين بسهولة .

ب- تنمية الأهداف التربوية التالية:- التعاون الجماعي.

- المساهمة الفردية في الجماعة إذ أن لكل فرد دور أساسي في اللعبة.
- تنمية الروح الرياضية والنظام، إذ أن كل لاعب يقوم بخطأ يخسر فريقه، وكل فريق لا يعمل كفريق بغض النظر عما ينجزه كأفراد يتعرض للفشل. (أبوبكر علي، 1985)

- هناك عناصر أساسية هامة في شكل ومضمون طبيعة تدريس الألعاب الصغيرة ومنها: المعلم. - التلاميذ. - التنظيم. - محتوى درس الألعاب -- طرق التوصيل . ولكي تكون هذه العناصر ذات تأثير وفعالية إيجابية في عملية تدريس الألعاب الصغيرة لا بد من مراعاة مبادئ التدريس الجيد ومنها:
- مراعاة خلفية التلاميذ وقدراتهم وامكانياتهم واهتماماتهم.
 - وضوح الهدف من درس الألعاب.
 - استخدام أكثر من حاسة وعضو في الجسم أثناء التدريس.
 - ينبغي ان تتحدى الألعاب الصغيرة قدرات التلاميذ.
 - ينبغي أن يؤدي تدريس الألعاب بالتلميذ إلى فهم مرتبط بالحياة أو مواقفها المختلفة.
 - أن تكون بيئة التدريس ملائمة مع جميع متغيرات الموقف التدريسي، هذه البيئة تشتمل على تفاصيل اللعبة من معلم ومناخ عام وزملاء في التنافس وأدوات مستخدمة ومناقشات للفهم.
- (ايمن وديع -2007)

1-2-7- الأهمية التربوية للألعاب الصغيرة:

إن من الأهمية التربوية للألعاب الصغيرة أنها تساعد في إكساب الصحة النفسية للتلميذ وممارسة الألعاب له ارتباط بعلم النفس على أساس أنه جانب تروحي ونشاط تصاحبه حالة نفسية مميزة، وممارسة الألعاب الصغيرة أساس في اكتساب الصحة النفسية من خلال النقاط التالية:

- اكتساب الشعور الإيجابي والإحساس الذاتي بالبهجة والسعادة.
 - التحرر من القلق والتوتر.
- تحقيق إشباع بعض الحاجات النفسية كالنشاط الحركي والحاجة إلى الوجدان وإثبات الذات والنجاح
- تحقيق السيطرة النفسية والعقلية في إقرار الأحكام وكيفية التصرف في المواقف المختلفة وتكوين الشخصية المتزنة.
- (حسن معوض، 1970)

1-2-8- أهداف الألعاب الصغيرة :

- تعتبر 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 كما إن لدى الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات ومن بين هذه الأهداف :
- تطوير وتحسين الصفات البدنية .
 - تحسين الأداء المهارى للتلاميذ .
 - تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس.
 - إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال .
 - اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل :الإحساس بقيمة العمل الجماعي
 - التعاون الطاعة وتحمل المسؤولية . (الخطاب.1990. 62).

خلاصة:

مما سبق نستخلص أن التربية الرياضية لها دور تربويا هاما في تشكيل شخصية التلميذ فهي بما تحتويه من نشاطات حركية وتربوية متعددة تساعد على أن ينمو التلميذ نموا متكاملًا، واللعب من أفضل الوسائل التربوية، وخاصة الألعاب الصغيرة التي تناولناها في هذا الفصل حيث انها تنمي لدى الشخص الاستكشاف وحل المشكلات الحركية وهي وسيلة من الوسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنيا ومهاري وذهنيا، كما تساعد الفرد على أن يعمل عملا مثمرا لصالح الجماعة كما تحتوي على عنصر المنافسة وهو عامل من عوامل إتقان الأداء المهاري والارتقاء بالمستوى البدني للفرد، وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للتلاميذ لتطوير قدراتهم الحركية والذهنية وفي هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة، كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة وأغلب القدرات التوافقية واستخدامها في مختلف الأنشطة الرياضية أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين، وتعتمد بشكل أساسي على الصفات البحثية .

(عبد الغني وآخرون، 2004 - 41)

الفصل الثاني : القدرات التوافقية

تمهيد

1-2- مفهوم القدرات التوافقية

2-2- مكونات القدرات التوافقية

2-3- التوازن

2-3-1- تعريف التوازن

2-3-2- أنواع التوازن

2-3-3- مناطق التوازن في الجسم

2-3-4- ضبط الاتزان

2-3-5- درجات التوازن

2-3-6- خصائص تمارينات التوازن

2-3-7- العوامل التي تحكم الاتزان

2-3-8- أهمية التوازن

2-4- التوافق

2-4-1- تعريف التوافق

2-4-2- أنواع التوافق

2-4-3- بعض التمارين والألعاب لتنمية تواق الأطراف.

2-4-4- خصائص تمارينات التوافق.

2-4-5- أهمية التوافق.

2-5- الدقة

2-5-1- تعريف الدقة.

2-5-2- بعض مفاهيم الدقة.

2-5-3- خصائص الدقة.

2-5-4- ارتباطات الدقة

تمهيد

لقد تناولت المصادر الأجنبية والعربية القدرات الحركية كالرشاقة والتوافق والتوازن والدقة ... الخ، سابقاً كقدرات حركية منفردة وترتبط فيما بينها إرتباطاً وثيقاً ولها تأثيرها الكبير على الصفات أو القدرات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة، وتؤثر وتتأثر بها في آن واحد. وتعد هذه القابليات الحركية ضرورية ومهمة لتعلم وإتقان وتطوير فن الأداء الحركي (التكتيك) ، ولها دور فعال في تحسين وتطوير وتعليم مختلف الحركات الصعبة والمهارات الرياضية المعقدة في مختلف أنواع الألعاب الرياضية .

(د-عاطف رشاد، 2007، ص25)

2-1- مفهوم القدرات التوافقية:

هي عبارة عن شروط نفسية وبدنية للتحكم في التصرفات المهارية ،وهي شروط ومؤهلات تؤدي إلى عكس نوعية الجهاز الحسي الحركي ومدى جودته من عدمه وتهدف الى تطوير عمليات التحكم والتوجيه بشكل عام والى تسريع عملية تعلم المهارات الفنية الرياضية وتسهيل عملية اكتساب افضل المهارات وصقلها، وأن أغلب الدراسات اثبتت ان القدرات التوافقية تمثل العمود الثالث في القدرات الحركية (القدرات البدنية -المرونة -القدرات التوافقية)

فالقدرات التوافقية او التوافق الحركي يعرفه شتاين ومولار بانه: ".عملية التنظيم المتناسق للحركات الجزئية (الذراعان، الساقان، الجذع، الراس) من اجل تحقيق الهدف من تصرف معين وهي نوعية العمليات الجزئية التي تكون المهارة، وان نوعية القدرات التوافقية تحدد نوعية الجهاز الحسي الحركي ومدى جودته من عدمه ومدى تطورها و هي ربط العمليات الجزئية للمهارة الحركية." .
• هي عملية التنسيق بين اجزاء المهارة الحركية.

• هي عبارة عن شروط نفسية و بدنية للتحكم بالتصرفات المهارية الرياضية. اما اغلب العاملين في المجال الرياضي يعتبرون التوافق الحركي هو التوازن (وهو احد مكونات التوافق) او الدقة او رشاقة الحركة لكنه في الواقع يتكون من سبع مكونات اساسية تعمل كلها لتحقيق التوافق الحركي .

2-2- مكونات القدرات التوافقية:

2-2-1- القدرة على تقدير الوضع :هي مقدرة الرياضي على تحديد وضع جسمه

بالمكان نسبة الى الاشياء الاخرى المتحركة

2-2-2- القدرة على الربط الحركي (التوافق الحركي): هي قدرة الرياضي على تنسيق

حركاته الجزئية مع بعضها البعض مكانا وزمانا وهي قدرة ربط المهارات الحركية.

2-2-3- القدرة على بذل الجهد المناسب (الدقة) :

هي قدرة الرياضي على تنسيق تصرفاته بدقة عالية من الإحساس بها داخليا ومجرى

قوتها وزمانها ومكانها والتنويع بها حسب الموقف.

2-2-4- القدرة على التوازن : هو قدرة الرياضي على المحافظة على وضع كامل جسمه

بوضع معين او استعادة توازن جسمه بعد اضطراب طرأ على توازنه

2-2-5- القدرة على الايقاع الحركي: هو قدرة الرياضي على ايجاد واستيعاب وتخزين

مراحل اداء المجرى الحركي في الوقت المناسب والحركة المناسبة ،

2-2-6- القدرة على الاستجابة السريعة: هي القدرة على القيام بالتصرف الهادف بشكل

سريع وصحيح استجابة لاشارة محددة مسبقا أو إشارة مختارة نتيجة لتغير مفاجئ

للموقف.

2-2-7- القدرة على التكيف مع الازواض المتغيرة : هي قدرة الرياضي على تغيير

التصرف الذي بدأه (برنامج التصرف المتوقع) على ان يتم ذلك بسرعة وبشكل هادف

بما يناسب الموقف المتغير.

2-3- التوازن :

2-3-1- تعريف التوازن:

هو أن الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات او الحركة وهذا

يتطلب سيطرة تامة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية كما

بتطلب التوازن القدرة على الاحساس بالمكان مع زيادة التركيز في الاداء عصبيا

وذهنيا وعقليا ويعتبر سلامة الجهاز العصبي احد العناصر الهامة المحققة

للتوازن، كما أن التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي لها دور كبير في

المحافظة على اتزان الجسم، وجد سينشر أن التوازن يتحسن بزيادة العمر الزمني ما بين (11-12 سنة)، ويعرفه جونسون بأنه " يبقى الجسم في حالة اتزان أو الثبات إذا أصبحت محصلة القوى المؤثرة عليه تساوي الصفر سواء كانت هذه القوة خارجية أو داخلية، ويعرفه لارسون و يوكيم: " قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية و العصبية " ويعرفه كيورتن: " إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفسيولوجية و التشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه و ذلك عضليا و عصبيا "

. (عصام الدين متولي عبد الله علم 2011.ص151).

2-3-2- أنواع التوازن :

لقد اتفق الكثير من العلماء في المجال الرياضي على وجود نوعين من التوازن هما "التوازن الثابت والتوازن الحركي (الديناميكي) "

2-3-2-1- التوازن الثابت:

يعرفه نيلسون وجونسون بكونه "القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن" ويعرفه علاوي ونصر بأنه "القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت، أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة " (عصام الدين متولي عبد الله .2011.ص150).

2.3.2- التوازن الحركي :

هو الاتزان المصاحب لحركة الجسم ويعرفه جونسون ونيلسون بأنه "القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة" وهو قدرة الجسم على الحفاظ على توازنه أثناء أداء الحركات في وضع من الأوضاع مثل المشي.

. (عصام الدين متولي عبد الله 2011. ص152).

2-3-3-3- مناطق التوازن في الجسم:

أ-القدمان: تمثل قاعدة أساسية لاتزان الجسم،واي إصابات بها يضعف من توازن الفرد

ب-حاسة النظر: أثبتت البحوث أنه من السهل أن يحتفظ الفرد بتوازنه إذا سلط نظره على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها على أشياء متحركة.

ج-النهايات العصبية والحاسة والأوتار الموجودة في نهاية العضلات د-الأذن الداخلية:

وتتركب من القوقعة والدهليز والقنوات النصف هلالية، إذ يقول كارل بيرنهارت "تقع

حاسة التوازن في القنوات شبه الدائرية للأذن الداخلية وتتبه هذه الأعضاء الحسية

بواسطة حركة الراس، كما أنها ضرورية في توازن الجسم في جميع حركاته."

(عصام الدين متولي-2011ص157).

2-3-3-4- ضبط الاتزان :

يضبط التوازن لحد ما بالإحساس الحركي ، إلا أن الاتزان يضبط أساسا بميكانيزم

التوازن في الأذن ، و هذا الميكانيزم يستجيب للتغيرات في سرعة الرأس (التعجيل

والتبطيء) و تترجم هذه الحركات إلى إدراك وضع الاتزان ،و الإدراك البصري يلعب

دورا في ضبط التوازن فهو يعطي إخطارات خارجية عن وضع الجسم في الفراغ و

العلاقة بين الإدراك البصري و التوازن يمكن أن يحدد بدقة و يجعل الفرد يتزن على

رجل واحدة لعدة ثواني، ثم يكرر العمل و العينان مغلقتان ويسجل الاختلاف في القدرة

على الاتزان ، و لتعزيز ضبط الاتزان على الفرد أن يرجع إلى وضعه الأصلي

2-3-3-5- درجات التوازن :

2-3-3-5-1- التوازن المتعادل :

يحدث التوازن المتعادل عند ما يمر محور الدوران بمركز ثقل الجسم فعند دوران الجسم

على اي زاوية لا تتغير حالة توازنه ،ولا يوجد هذا النوع عند الانسان لإن مركز ثقل

الانسان متحرك وغير ثابت.

2-3-5-2-التوازن المستقر:

يحدث التوازن المستقر عندما يمر محور الدوران عمودياً فوق مركز ثقل الجسم أي هي الحالة التي يكون فيها خط الجاذبية داخل قاعدة الارتكاز ويكون مركز الثقل عمودياً على قاعدة الارتكاز.

2-3-5-3-التوازن غير المستقر:

يحدث التوازن غير المستقر عندما يمر محور الدوران عمودياً تحت مركز ثقل الجسم وهي الحالة التي يكون فيها مركز ثقل الجسم فوق حافة قاعدة الارتكاز ويتطلب احتفاظ الجسم باتزان في هذا الوضع درجة عالية من العمل العضلي

2-3-6 - خصائص تمارين التوازن:

- _ الاهتمام بوسائل الأمن و السلامة و الوقاية من الإصابات .
- _ العناية التامة بعملية الإحماء الجيد قبل أداء التمارين .
- _ الاهتمام بالتوزيع السليم لمحتوى تمارين التوازن .
- _ العناية بصحة الأوضاع و الأداء الصحيح للحركات .
- _ عدم تناول المواد الكحولية و العقاقير المخدرة أو التدخين .
- _ أن يتم التركيز على تمارين التوازن في هذه المرحلة .
- _ إعطاء تمارين بدون أدوات لتضييق قاعدة الارتكاز أو رفع مركز الثقل .
- _ إعطاء تمارين تؤدي على الأجهزة و الأدوات الصغيرة لتضييق قاعدة الارتكاز .
- _ استخدام الأسطح المختلفة و المتدرجة في درجة الاحتكاك .
- _ التحكم في الاتزان الجسم أثناء التزلج على جهاز مائل متحرك أو ثابت.

2-3-7-العوامل التي تحكم الاتزان :

أ-نسبة ارتفاع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز:

فكلما قرب مركز ثقل الجسم من قاعدة الارتكاز

كان التوازن أفضل و العكس صحيح و من هذا يمكن أن نستنتج :

ب- مساحة قاعدة الارتكاز :فكلما كانت المساحة كبيرة كلما كان الارتكاز أكثر .

ج- العلاقة بين خط الجاذبية و قاعدة الارتكاز :فكلما كان خط الجاذبية قريباً من مركز قاعدة

الارتكاز أو عليه مباشرة كان الارتكاز أفضل و العكس صحيح .

د- ثقل الجسم : فكلما كان وزن الجسم أكبر كان الاتزان أفضل .

هـ-الاحتكاك بالسطح : فكلما كانت كمية الاحتكاك أكثر كان الاتزان أفضل فالأرض الملساء يصبح الشخص فوقها أقل قدرة على التحكم في توازنه من الأرضية الخشنة وهذا ما يظهر فوق الجليد أو أرض من الرخام إذ يتطلب الأمر بذل جهد كبير حتى يحافظ الشخص على توازنه .

و- الانقسام إلى أجزاء :فالجسم المركب من أجزاء كلما وقعت مراكز هذه الأجزاء

عمودية بعضها فوق بعض كان هذا الجسم أثبت و يصبح التوازن أفضل و

الانحناءات الطبيعية الموجودة بالعمود الفقري أمام و خلف تعادل بعضها البعض بحيث يتم الاتزان.

ن- العوامل النفسية : الخوف من العوامل النفسية التي تؤثر على الاتزان ، تقل قدرة

التوازن عند المرتفعات و النظر إلى الأسفل .

ي- العوامل الفسيولوجية : التوازن من العناصر التي تتطلب سلامة الجهاز العصبي و

العضلي . (عصام الدين متولي عبد الله 2011.ص158-159)

2-3-8- أهمية التوازن :

التوازن مكون هام في اداء الحركات اليومية كالمشي والوقوف والجري والقفز ومختلف المهارات الحركية الرياضية كما أشارت بعض الدراسات مثل دراسة عبد الرحمن حافظ إسماعيل إلى ان التوازن يعتبر من أهم المكونات البدنية من حيث القدرة على التنبؤ بالنواحي العضلية (عصام الدين متولي . 2011ص150).

ومن الأهمية الأساسية للتوازن مايلي:

- يمنع الجسم من السقوط ويعمل على استعادة واسترجاع التوازن بعد فقدانه .
- يساعد الفرد على تحقيق الكفاية العضلية و التحكم في اتجاه حركاته.
- اكتساب القدرة على التحكم في الجسم .
- ترقية التوافق العضلي العصبي .
- يساهم في تأهيل الإصابات الرياضية .
- مكون أساسي في معظم الأنشطة الرياضية .
- تطوير السمات الإرادية كالجرأة و الثقة بالنفس و الشجاعة و اتخاذ القرار .
- . (أ . د . سيرجي . بوليفسكي 2009 ص 87)

2-4-التوافق:

2-4-1-تعريف التوافق (coordination):

يعتبر التوافق أحد مكونات القدرات الإدراكية الحركية الهامة في تحديد مستوى الأداء في العديد من الحركات المركبة ويعرف التوافق الحركي بأنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد يتميز بالانسائية والتناسق وحسن الأداء ،ففي أثناء الحركة التي تؤدي في اتجاهات مختلفة تقوم المجموعات العضلية العامة بالتعاون والتتابع في إطار نظامي متسلسل من حيث المكان والزمن للحصول على حركة مركبة

ذات كفاءة وفعالية، ويعتمد ذلك على سلامة الجهازين العصبي و العضلي، (إلين وديعفرج.2007.ص256).

يعرف التوافق بأنه القدرة على التنسيق و التكامل بين نظم حركية مستقلة و بين وسائل وأساليب حسية مختلفة في أنماط متقنة ، و كلما زاد تعقيد المهمة الحركية زادت الحاجة إلى مستوى أعلى من التنسيق و التكامل من أجل حسن الأداء و كفاءته.

(أحمد عبد الرحمان السرهيد /فردة إبراهيم عثمان 1990 ص 174).

ويعرفه هوهان بأنه "قابلي الفرد على ربط سلسلة من القابليات الحركية والتوافقية مع بعضها البعض " ، ويعرفه كروسر بأنه "هو قابلية الربط بين الجهاز العصبي المركزي والمجاميع العضلية الهيكلية من الناحية الفلسجية ،وأثناء اداء الحركات الرياضية الإرادية " (كروسر 2008)

التوافق هو قابلية فسيولوجية حركية تسمح بتحقيق تركيب حركي لمجموعة كبيرة من العضلات بقدر أكبر من الفاعلية ، الدقة ، الاقتصاد و التوافق يعكس إمكانية الجهاز العصبي في إدماج و معالجة و تنظيم كل المعلومات المستقبلية (المستقبلات الخارجية و الداخلية) و كذلك الإجابة الحركية (أخذ القرار)، (ferre-1998/ p- 70) ، ويعرف التوافق على أنه " قدرة الفرد على دمج حركات مختلفة داخل إطار واحد و في نفس الوقت " . هذا تعتمد هذه الصفة على مدى سلامة العمل بين الجهاز

العصبي و العضلي (محمد خميس أبو نمره . عبد المنعم سليمان 1995 . 103) . كذلك تلك الحركات التي يستطيع بها الفرد دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة و بإيقاع حركي سليم في زمن واحد. (أ.د. سيرجي بوليفسكي 2009 ص 95)

و يذكر أبو العلاء : " بأنه قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي في تحقيق الهدف وفق الاقتصادية في الجهد كما يعتبره من الصفات البدنية المركبة التي تتكون من

مجموعة صفات مندمجة مع بعضها البعض تشكل في مجموعها الكلي المكونات العامة للتوافق و تشمل هذه الصفات أو مكونات التوافق على توازن الإحساس بالإيقاع ، الرشاقة ، القدرة على الارتخاء العضلي الإرادي والتناسق الحركي .
(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح 1997 ص 205 . 206).

2-4-2-أنواع التوافق :

يتفق العلماء على وجود نوعين من التوافق الحركي هما :التوافق الكلي للجسم وتوافق الأطراف.

2-4-2-1-التوافق الكلي للجسم (التوافق العام): إن التوافق هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد تتسم بالإنسانية و حسن الأداء ، و يتطلب مكون التوافق تعاوناً كاملاً بين الجهازين العصبي و العضلي لإمكان أداء الحركات و التمرينات على أفضل صورة خاصة و إن التوافق يعتمد على سلامة و دقة وظائف العضلات و الأعصاب و ارتباطهما معا في عمل واحد . ويتمثل في كفاءة الفرد ومقدرته على إنجاز الحركة بصورتها المنتاسقة ،حيث تتخلص الحركة من الشوائب أو القطع المفاجئ في مسارها وانسيابه وتكون الحركة المركبة أو المعقدة أكثر دقة وثباتاً و هي الحركات التي يستطيع الفرد دمج مجموعة عضلات أجزاء الجسم المختلفة عندما تعمل معا في الاتجاهات المختلفة و بإيقاع حركي سليم و في زمن واحد .

2-4-2-2-توافق الأطراف (التوافق الخاص): ويتمثل في التوافق بين العينين و اليد ،أو بين العين و القدم أو كليهما معا ويكون في مقدرة اللاعب على الرمي و المسك و الضرب والركل . وهي الحركات التي يستطيع الفرد فيها دمج مجموعة عضلات الذراع مع الرجل عندما تعمل معا في

الاتجاهات المختلفة و بإيقاع حركي سليم و في زمن واحد . (إلين وديع فرج.خبرات في الألعاب للصغار والكبار.2007.ص256).

2-4-3- توافق الذراعين مع العين: هي الحركات التي يستطيع الفرد دمج مجموعة عضلات الذراع مع استخدام حاسة البصر بإيقاع حركي سليم و في زمن واحد مثل تنطيط أو تصويب كرة السلة .

2-4-4- توافق القدمين مع العين: هي الحركات التي يستطيع الفرد دمج مجموعة من العضلات للرجلين مع حاسة البصر بإيقاع حركي سليم و في زمن واحد مثل الجري مع دفع كرة القدم (محمد خميس أبو نمرة ، عبد المنعم سليمان برهم 1995 ص 104) .

2-4-3- بعض التمارين والألعاب لتنمية تواق الأطراف:

يتضمن التعلم الحركي البصري ثلاث توافقات وثيقة الصلة بتوافق اليد والعين و القدم والعين ، و هذا التوافق يشمل أغلب حركات الرمي ، المسك ، الارتداد ، الضرب ، الركل ، و حيث أن أغلب هذه الحركات هي ذاتية الاستكشاف فمثلا إذا طلب من الفرد أن يغمض عينيه عند رمي كرة القدم لطفل آخر فالنتيجة تكون واضحة مع الأطفال التي لم تصل إلى درجة النضج في حركة الرمي ، و هذا يظهر أهمية الإبصار في مهارة التصويب على الهدف . و من ناحية أخرى اللاعب الماهر في كرة السلة قد يكون قادرا على تصويب رمية حرة على السلة بنجاح و عيناه مغلقتان لأن الرمية أصبحت أوتوماتيكية بالنسبة له ، و النظر إلى السلة أولا قبل غلق العينين قد يوفر صورة ذهنية مسندة على حفظ صورة مرئية يمكن أن تؤدي إلى النجاح .

(. عفاف عبد الكريم 1995 ص 477)

2-4-3-1- أنشطة لتنمية التوافق بين العين واليد :

-تنطيط الكرة على الارض باستمرار (عمل فردي)

-تمريرة مرتدة موجهة إلى الزميل عبر طوق موضوع على الأرض (عمل ثنائي).

-تصويب الكرة على صولجان (لعبة تتابع)

-التصويب على شكل مرسوم على حائط ولقف الكرة بعد ارتدادها من الحائط
-تنطيط الكرة على الارض مع اخذ ثلاث خطوات مشي ثم مسك الكرة وتصويبها على
الحائط (لعبة تتابع)

-أنشطة لتنمية التوافق بين العين والقدم:

-الجري مع دفع الكرة بالقدم دفعات صغيرة على التوالي لمسافة محددة (عمل فردي)

-دفع الكرة بالقدم لتوجيهها للزميل (عمل ثنائي)

-دفع الكرة بالقدم إلى الزميل المقابل تحت قدم لاعب ثالث يقف في الوسط بين

اللاعبين محاولا القفز لتجنب لمس الكرة

2-4-4- خصائص تمارين التوافق :

_ الاهتمام بوسائل الأمن و السلامة للوقاية من الإصابات .

_ الاهتمام بالتوزيع السليم لمحتوى تمارين التوافق و تشكيل الحمل .

_ إعطاء تمارين للذراعين تعمل في اتجاهات مختلفة .

_ إعطاء تمارين للرجلين تعمل في اتجاهات مختلفة .

_ إعطاء تمارين للذراعين و الرجلين تعمل في اتجاهات مختلفة .

_ إعطاء تمارين للجسم ككل .

_ إعطاء تمارين استرخاء بعد تمارين التوافق

2-4-5- أهمية التوافق :

إن تنمية التوافق تعد أحد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية ، و هذا يعكس مقدار هذا

المكون الهام، كما لا تقتصر على المجال الرياضي فقط بل الفرد يحتاج إليها في

حياته اليومية ، و يعتبر التوافق من أهم مظاهر النمو الحركي و تبرز أهميته في

الحركات المركبة التي تطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد و

خاصة في تحريكها في اتجاهات مختلفة ،والتوافق الممتاز يتطلب عناصر التوازن و

الرشاقة و المرونة و الإحساس الحركي و دقة الأداء الحركي و سرعته ، و لا يتطلب القوة العضلية إلا إذا استمر الأداء التوافقي لفترات طويلة نسبياً * (محمد خميس أبو نمره ، عبد المنعم سليمان برهم 1995 ص 103) . و لقد أهتم العلماء بعنصر التوافق لارتباطه الكبير بالتحصيل الدراسي و الذكاء ، كما أثبتت هذه الدراسة وجود معامل ارتباط معنوي بين التوافق و كل من السن و الوزن و الرشاقة و الدقة . (محمد صبحي حسانين 1995 ص 400) .

و بصفة عامة تكمن أهمية التوافق في :

- _ تطوير السمات الإرادية كالثقة بالنفس و اتخاذ القرار .
 - _ تساهم في تحسين الجهازين العصبي و العضلي .
 - _ تساهم في تنسيق بين أجزاء الجسم المختلفة.
 - _ تساهم في المحافظة على المستوى المهاري (أ. دسيري بوليفسكي 2009 ص 95)
- 2-5-الدقة :

2-5-1- تعريف الدقة :

كلمة الدقة معناها العلمي هو القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين و توجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي والعضلي ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين ، كما يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه، سواء ما كان منها موجها للعضلات العاملة أو العضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة للإصابة الهدف ، فإذا حدث خلل في الإشارات الواردة فإن ذلك يؤثر على دقة الحركة ، و من المشاهد أن الحركات الدقيقة يكون فيها الفرق بين قوة انقباض العضلات العاملة و العضلات المقابلة لها قليل .

يعرف لارسون ويوكيم الدقة "بأنها التحكم في الجهاز الحركي اتجاه هدف معين" (حسانين 2001).

وهي قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين و الدقة تعد أحد المكونات الرئيسية في بعض الأنشطة الرياضية مثل المبارزة و الرماية والملاكمة ، كما أنها عامل مهم في العديد من الأنشطة الأخرى مثل كرة القدم ، كرة اليد و الكرة الطائرة ، إذ يتوقف عليها إصابة الهدف و بالتالي تحقيق الفوز ، و يجب أن تقاس الدقة في المجالات الرياضية وفقا لطبيعة اللعبة ، فمثلا في كرة السلة تقاس الدقة عن طريق توجيه الكرة نحو السلة باليدين أو بيد واحدة و في كرة القدم تقاس الدقة بتصويب الكرة على المرمى بالقدم ، و في التنس تقاس بتصويب الكرات على أماكن معينة في ملعب المنافس . (محمد صبحي حسانين 1995 ص 459)

2-5-2- بعض مفاهيم الدقة:

2-5-2-1- التصويب (التهديف): هذه المهارة المحببة والمشوقة التي لها اللاعبون ويعشقها المتفرجون هي التي تضيء مجالا و متعة على المباراة، وبها تحسم النتيجة أو عددها تنتهي جهود كل الفريق وخططه، وتكثل الجهود التدريبية بالنجاح أو يذهب كل ذلك أدراج الريح عندما لا تؤدي مهارة التصويب مبتغاها وهو إصابة الهدف. وتعرف مهارة التصويب بأنها الرمي الصحيح للكرة بهدف إدخالها في المرمى، كما تعرف على أنها الحركة النهائية لكافة الجهود مهارية و الخطيطة التي استخدمت للوصول للتلميذ إلى وضع التصويب.

2-5-2-2-الدقة مع الرشاقة: يتداخل مفهوم الدقة مع الرشاقة كونها تعني بمفهومها العام: السيطرة على الحركات من أجل تحقيق الهدف وهي تعني بمفهومها الحركي الرشاقة، ومركز الدقة يكون في المخ وتحديدًا في المنطقة السادسة التي تصدر منها الإشارات العصبية للنخاع الشوكي والأعصاب والعضلات لأداء حركة معينة، وبذلك فإن الدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو صبية هدف معين وتتطلب أيضا أن تكون الإشارات الصادرة للعضلات العاملة أو العضلات المقابلة محكمة جدا لأن ذلك أساسي لكي تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب وبالذقة اللازمة لإصابة الهدف لذا فإن أي خلل يحدث في الإشارات الواردة يؤثر على الدقة ، ومما تقدم نجد أن الدقة هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين.

2-5-2-3-الدقة واللياقة البدنية:

تعد الدقة أحد مكونات اللياقة البدنية الحركية وهذا ما أكده العديد من العلماء مثل لارسون ويوكم إذ قالوا عنها هي قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين.

(قاسم حسن حسين وجميل منصور العنكبي، 1989)

2_5_3_ خصائص الدقة: وتشمل.

- التوافق العقلي البصري.
- الإحساس بالحركة وسرعة الاداء.
- التوازن.
- الضبط (الإتقان والتحكم). (قاسم حسن حسين وجميل منصور العنكبي.، 1989)

2- 5- 4-ارتباطات الدقة :

و الدقة مرتبطة بالتوازن كما أثبتت الدراسات الحديثة أنها تتأثر بالإرهاق و التدخين و مقدار استهلاك المشروبات.و ثبت في دراسة عبد الرحمن حافظ عن العلاقة بين الذكاء و بعض مكونات اللياقة البدنية منها الدقة و فيها :

_ وجود ارتباط بين الدقة والطول بلغ +0,27

_ وجود ارتباط بين الدقة و الوزن بلغ +0,26

_ وجود ارتباط بين الدقة و الذكاء بلغ +0,18

_ وجود ارتباط بين الدقة و التوازن بلغ +0,19

_ وجود ارتباط بين الدقة و التوافق بلغ+0,16

والدقة تعتبر احد مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية وفقا لآراء لارسون و يوكم و بوتشر و كيورتن . (محمد صبحي حسانين 1995 ص 460) .

خلاصة :

في دراسة لعبد الرحمان حافظ مع آخرون موضوعها : " العلاقة بين المتغيرات الذهنية وغير الذهنية :. حيث أسفرت هذه الدراسة عن استخلاص هام هو أن هناك علاقة بين المتغيرات الذهنية و غير الذهنية (الحركية) ، و خاصة تلك العلاقة بين مكونات الاستعداد الحركي و في مقدمتها التوافق و التوازن حيث ثبت ارتباطها بالذكاء و التحصيل الدراسي ، و كذلك القوة التنبؤية للتوافق و التوازن في تقدير التحصيل الذهني . (محمد صبحي حسانين 1995 ص 460)

حركات التلميذ في هذا السن تتسم بطلاقة الاتقان والتوجيهية وتكون اقتصادية وذات هدف بالإضافة الى انها متناسقة وهو يحصل على الدقة و المهارة في حركاته، وتعتبر هذه المرحلة احسن مرحلة مناسبة للتعلم في درس التربية البدنية والدروس الاخرى بحصولهم على حركات جديدة بدون صرف جهد كبير فالتناسب بين النمو الطولي والعرضي والعلاقة المناسبة بين قوة الاطراف وعضلات الجذع وكذلك انخفاض مركز الثقل هي العوامل الجسمية التي تجعل امكانية التعلم الحركي في هذه المرحلة ، وبلعب التطور العالي في الجهاز العصبي دورا هاما في نوعية الحركة وسرعتها وأساس الاختصاص المبكر هو البناء الشامل للألعاب الرياضية.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

مدخل الباب الثاني:

يعتبر هذا الباب جوهر الدراسة لما يحتويه من عرض للطرق والوسائل المستخدمة في جمع البيانات بطرق منطقية وموضوعية كما يحتوي على تحليل ومناقشة النتائج المتوصل اليها من خلال الدراسة الاساسية كما يساعدنا في الحكم على الفرضيات والاجابة على التساؤلات المطروحة في البحث مع الخروج باستنتاجات عامة والخروج بخلاصة البحث والنتائج المتوصل اليها مع تقديم اقتراحات وتوصيات مستقبلية ،وقسم الباب الى فصلين الفصل الاول ويشمل مهجية البحث والاجراءات الميدانية والفصل الثاني ويشمل تحليل ومناقشة النتائج المحصل عليها .

الفصل الاول: منهج البحث والاجراءات الميدانية

- 1-1- منهج البحث:
- 1-2- مجتمع وعينة البحث:
- 1-3- متغيرات البحث:
- 1-4- مجالات البحث:
- 1-4-1 المجال البشري:
- 1-4-2- المجال المكاني:
- 1-4-3- المجال الزمني:
- 1-5- الدراسة الاستطلاعية:
- 1-6- الأسس العلمية للاختبارات:
- 1-7- مواصفات الاختبارات البدنية
- 1-8- خطوات تطبيق الوحدات التعليمية:
- 1-9- الدراسة الإحصائية:

1-1- منهج البحث:

أستخدم في الدراسة المنهج العلمي التجريبي و المناسب لهذه الدراسة لما يتضمنه من صدق وموضوعية و ضبط للمتغيرات ،حيث استعمل القياسين القبليين والبعد بين على المجموعتين التجريبية والضابطة ثم دراسة الفروق إحصائيا بين النتائج.

1-2- مجتمع وعينة البحث:

اختيرت 66 تلميذ وتمثل 36,66% من المجتمع الاصل (180تلميذ)من تلاميذ السنة الاولى متوسط بمتوسطة فيزازي ميلود بوهران ،أعمارهم بين 11سنة و12سنة وتم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية تحوي 28 تلميذ وأخرى ضابطة تحوي 28 تلميذ وعينة للدراسة الاستطلاعية تحوي 10 تلاميذ.

1-3-متغيرات البحث:

المتغير المستقل :الالعاب الصغيرة

المتغير التابع: القدرات التوافقية

1-4- مجالات البحث:

1-4-1المجال البشري : تكونت عينة البحث من 66 تلميذ في الطور المتوسط وتم تقسيمهم إلى عينتين متساويتين في العدد ،تجريبية وتم تطبيق البرنامج المقترح عليها وعددهم 28تلميذ وعينة ضابطة ومارست البرنامج العادي وعددهم 28 تلميذ ،أما عينة الدراسة الاستطلاعية فكان 10 تلاميذ.

1-4-2-المجال المكاني: تمت مجريات الدراسة بميدان التربية البنية بمتوسطة فزازي

ميلود (البدر 01) بمدينة وهران

1-4-3-المجال الزمني: بدأت الدراسة بتاريخ 24جانفي 2016 إلى غاية 04ماي

2016

أجريت الدراسة الاستطلاعية بتاريخ 24 جانفي 2016 وانتهت 31 جانفي 2016

أجري الاختبار القبلي للعينتين يوم 03 فيفري 2016

أجري الاختبار البعدي للعينتين يوم 04 ماي 2016

تطبيق الوحدات التعليمية كان في المدة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين.

1-5- الدراسة الاستطلاعية:

تمت معاينة تلاميذ السنة الاولى متوسط خلال حصص التربية البدنية عن طريق الملاحظة واجريت بعض المقابلات الفردية والجماعية على التلاميذ بخصوص البرنامج المطبق، كما أجريت الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية على 10 تلاميذ خلال الدراسة الاستطلاعية ومعرفة مدى تناسب وتوافق الاختبارات مع قدرات التلاميذ، ومن خلالها تم إجراء هذه الاختبارات على العينة التجريبية والضابطة وهي اختبار التوافق و إختبار التوازن واختبار الدقة.

1-6- الأسس العلمية للاختبارات:

الدراسة الإحصائية	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الإحصائية	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط لبرسون (الجدولية)
الاختبارات البدنية						
اختبار التوافق	0,67	0,70	0,05	10	9	0.6
إختبار التوازن	0,92	0,95				
اختبار الدقة	0,86	0,92				

جدول رقم (01) يوضح الاسس العلمية للاختبارات

1-6-1- ثبات الاختبار:

يعني استقرار النتائج عند تطبيق نفس الاختبار في مناسبات مختلفة على نفس العينة (مقدم عبد الحفيظ-1993).

إذ تم إجراء اختبارات بعض القدرات التوافقية(التوافق-التوازن -الدقة) ،وتمت إعادة تطبيقها على نفس العينة و تم معالجتها بالطرق الإحصائية و منها معامل الارتباط "البرسون" فكانت قيمة معامل الارتباط المحسوبة للتوافق والتوازن والدقة على التوالي(0,67- 0,9- 0,92) وهي أكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 9 ،وهو ما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات وهو موضح في الجدول رقم (01).

1-6-2- صدق الاختبار:

صدق الاختبار او المقياس يسير الى الدرجة التي يمتد اليها في قياس ما وضع من اجله ،فالاختبار او المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (محمد صبحي حسانين1995)

من اجل صدق الإختبار أستعمل معامل الصدق الذاتي وهو حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات وكانت عند التوافق (0,70) ،وفي التوازن(0,95)وفي الدقة(0,92) وهي أكبر من القيمة الجدولية في كل الاختبارات عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 9 وهوما يبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية وهو موضح في الجدول رقم(1).

1-6-3- موضوعية الاختبار:

من خلال الدراسة الاستطلاعية تبين أن الاختبارات سهلة وواضحة وتناسب الفئة العمرية وهي بعيدة عن الذاتية والتأويل ،إضافة إلى عرضها على الأساتذة والدكاترة

المحكمين الذين صادقوا عليها(الملاحق) وهو ما يؤكد مدى موضوعيتها
1-7-1- مواصفات الاختبارات البدنية :

1-7-1- إختبار التوازن:(إختبار إختبار مونرو)

الغرض :قياس التوازن الثابت

الادوات : ميقاتي -أرضية مستوية محددة بخطوط واضحة -صافرة

الاداء : يقف المختبر على القدمين عند المنطقة المحددة وعند الإشارة يقف المختبر

على مشط قدم الارتكاز ويرفع في نفس الوقت القدم الأخرى عن الأرض مع وضع

اليدين على الخصر

التوجيهات :

- يؤدي الإختبار بإرتداء الحذاء الرياضي

اليدان مثبتان على الخصر

-عدم الارتكاز بالقدمين معا او بأي جزء من القدم الحرة

-عدم ملامسة كعب قدم الارتكاز على الأرض

-عدم تلامس الرجلين

-عدم التحرك من المنطقة المحددة

-يوقف حساب الوقت عند ارتكاب اي خطأ من الأخطاء المذكورة .

- التسجيل : يسجل الوقت حين الوقوف على المشط و مغادرة القدم الأرض وتقدم

ثلاث محاولات على التوالي ويحتسب مجموع الاوقات الثلاث.

1-7-2- إختبار التوافق : (إختار نظ الحبل لفليشمان)

الغرض : قياس التوافق

الادوات: حبل طوله 60م به عقدتين يبعدان عن بعضهما 40سم وهي المسافة التي يتم الوثب عليها يترك 10سم خارج كل عقدة لمسك الحبل
الاداء: يمسك المختبر الحبل من الطرفين ثم يقوم بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من الامام اسفل القدمين ويكرر العمل خمس مرات
التوجيهات :

- يكون الوثب فوق الحبل دون نزع او تغيير قبضة اليد

- بعد الوثب يكون الهبوط على القدمين معا

- عدم لمس الحبل بالقدمين

-عدم إرخاء الحبل عند الوثب

التسجيل: - يسجل عدد الوثبات الصحيحة من خمس محاولات

- اي خطأ يلغي المحاولة

1-7-3- إختبار الدقة :

الغرض: قياس دقة التصويب باليد

الادوات: خمس كرات التنس - حائط مستوي

- يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة

أبعادها على التوالي الاول (40سم /20سم) والثاني (60سم/40سم) والثالث

(80سم/60سم)

المستطيل الكبير يرتفع عن الارض ب180سم

الاداء: يقف المختبر على بعد 5متر خلف الخط ويقوم بالتصويب داخل المستطيل الصغير كأعلى درجة

التوجيهات :

- عدم تجاوز الخط المحدد

-للمختبر الحق في استعمال اي من اليدين اليمنى او اليسرى

-التصويب يكون مباشرة على المستطيلات دون لمس الكرة الارض

التصويب يكون مع النظر الى الحائط

التسجيل: يحتسب ثلاث نقاط (03)إذا اصابت الكرة المستطيل الصغير او الخطوط المحددة له.

- يحتسب نقطتين إذا أصابت الكرة المستطيل الاوسط او الخطوط المحددة له.

- يحتسب نقطة واحدة إذا اصابت الكرة المستطيل الكبير او الخطوط المحددة له.

- يحتسب صفر نقطة إذا وقعت الكرة خارج المستطيل الكبير.

يحتسب مجموع النقاط المتحصل عليها .(محمد صبحي حسانين 1996-462)

1-8- خطوات تطبيق الوحدات التعليمية:

يحتوي البرنامج المسطر على 10وحدات تعليمية مقترحة لتنمية بعض القدرات التوافقية

(التوافق -التوازن - الدقة)،زمن كل وحدة ساعة واحدة ،أي الزمن الكلي للوحدات 20

ساعة وحصتين لتطبيق الاختبارين القبلي والبعدي .

1-8-1- تطبيق الوحدة التعليمية:

التحضير الاداري والبدلة الرياضية :5 دقائق بنسبة 8,33%

أ-القسم التحضيري : مدته 15 دقيقة بنسبة 25% ،ويحتوي على تحضر التلاميذ نفسيا وبدنيا وشرح هدف الحصة واهمية الاحماء.

ب-القسم الرئيسي : مدته 35 دقيقة بنسبة 58,33% ويحتوي على تطبيق تمارين الهدف الإجرائي للحصة على شكل ألعاب صغيرة فردية أو تنافسية وحسب مكون القدرات التوافقية

ج-القسم الختامي : مدته 5 دقائق بنسبة 8,33% ويحوي على تمارين الاسترخاء وألعاب لاسترخاء العضلات والعودة إلى الحالة العادية .إضافة إلى التحية الرياضية

1-8-2- مجمل الأوقات للبرنامج التعليمي:

المراحل	الزمن الاجمالي للحصص (دقيقة)	النسب المئوية(%)
التحضير الاداري	60 د	8,33
لمرحلة التحضيرية	180	25
المرحلة الرئيسية	420	58,33
المرحلة الختامية	60	8,33
المجموع	720	100

جدول رقم (02) يوضح الزمن الإجمالي والنسب المئوية للمراحل التطبيقية

1-9- الدراسة الإحصائية:

$$\text{أ- النسبة المئوية} = \frac{100 \times \text{عدد الاجابات}}{\text{المجموع الكلي}} \quad (\text{مقدم عبد الحفيظ 1993})$$

ب- المتوسط الحسابي = مجموع القيم على عددها

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

ويستعمل في حساب متوسط الدرجات المتحصل عليها في الإختبارات، كما يستعمل في حساب الانحراف المعياري و"ت" ستودنت-

مجموع $\sum x_i$: مجموع القيم

n : عدد أفراد العينة

(قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل محمد . 1995)

ج- الانحراف المعياري :

من أهم مقاييس التشتت إذ يبين مدى إبتعاد الدرجات عن متوسطها الحسابي

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

ع : الانحراف المعياري

مجموع $\sum (x_i - \bar{x})^2$: مربع الفروق عن المتوسط الحسابي

(فؤاد البهي السيد .. 1984)

$n-1$: درجة الحرية

د- معامل الارتباط "بيرسون" :

$$r = \frac{\text{مج ن (س ص) - مج س} \times \text{مج ص}}{\sqrt{\text{ن مج س (ح س) مج (ح ص)}^2}}$$

هـ - الصدق الذاتي = معامل الثبات

و- التباين ويستعمل للكشف عن مدى تجانس العينتين بحساب النسبة الفائية

$$f = \frac{\text{التباين الكبير}}{\text{التباين الصغير}}$$

(عبد القادر حلمي. 1992. ص 218)

و- إختبار "ستودنت" في حالة متوسطين مرتبطين ومتساويين في العدد:

و يستعمل لدراسة الفروق بين القياسين في نفس العينة

م ف

$$t = \frac{\text{مج (ح ف)}^2}{\text{ن (ن-1)}}$$

م ف : متوسط الفروق
ن : عدداً فراد العينة .

مج(ح ف)²: هو مجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسطها الحسابي.

ن-1: درجة الحرية

(فؤاد البهي السيد-1984. ص 660)

(ن-1): درجة الحرية

ن- إختبار ستودنت في حالة متوسطين غير مرتبطين ومتساويين في العدد:
يستعمل لدلالة فرق متوسطين بين عينتين متساويتين في العدد

$$\frac{|m_1 - m_2|}{\sqrt{\frac{(E_1^2 + E_2^2)}{(n-1)}}} = t$$

1 م: المتوسط الحسابي للعينه الأولى
2 م: المتوسط الحسابي للعينه الثانية .
E²1: مربع الإنحراف المعياري للعينه الأولى .
E²2: مربع الإنحراف المعياري للعينه الثانية.
ن 1 : عدد أفراد العينه الأولى .

2-2: درجة الحرية (فؤاد البهي السيد-1984.ص660)

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2-1-2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج القبلية لعينتي البحث

2-1-2-1- دراسة التجانس بين العينتين.

2-1-3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج البعدية لعينتي البحث

2-1-4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج القبلية والبعدية لعينتي البحث

2-1-4-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج القبلية والبعدية للعينة الضابطة

2-1-4-2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج القبلية والبعدية للعينة التجريبية

2-2- الاستنتاجات

2-3- مناقشة الفرضيات

2-4- اقتراحات

خلاصة عامة

2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينتين الضابطة والتجريبية.

المقاييس الإحصائية الاختبارات	العينه الضابطة		العينه التجريبية			"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	س/1	ع/1	س/2	ع/2	و					
الاختبارات القبلية	التوافق	2,21	0,74	2,18	0,82	0,17	2	54	0,05	غير دال
	التوازن	8,71	1,04	8,59	1,19	0,41				غير دال
	الدقة	6,93	1,54	7,32	1,38	1				غير دال
الاختبارات البعدية	التوافق	2,86	0,8	4,18	0,72	6,46	2	54	0,05	دال
	التوازن	9,98	1,16	11,84	1,48	4,86				دال
	الدقة	8,11	1,77	11,46	1,64	7,35				دال

جدول رقم (03) يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينتين التجريبية والضابطة

2-1-1- دراسة التجانس بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية.

المقاييس الإحصائية الاختبارات	العينه الضابطة			العينه التجريبية			"ف" المحسوبة	"ف" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	س/1	ع/1	و	س/2	ع/2	و					
التوافق	2,21	0,74	1,6	2,14	0,82	1,75	0,22	1.32	27	0,05	غير دال
التوازن	8,71	1,04	8,11	8,59	1,19	8,05	1,30				غير دال
الدقة	6,93	1,54	6,15	7,32	1,39	6,8	1,22				غير دال

جدول رقم (04) يوضح التجانس بين العينتين.

_ من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ أن قيمة "ف" المحسوبة اقل من "ف" الجدولية وهذا في كل الاختبارات التوافقية (التوافق -التوازن-الدقة) وهذا يدل على عدم وجود دلالة احصائية بين العينتين ومنه فإن المجموعتين متجانستين في كل الاختبارات القبلية. وعند حساب معامل الالتواء وجد محصور بين (+ 3 و -3) وهذا يعني ان النتائج تتوزع اعتداليا وهذا في كل الاختبارات .

2-1-2- تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي في التوافق للعينتين التجريبية والضابطة

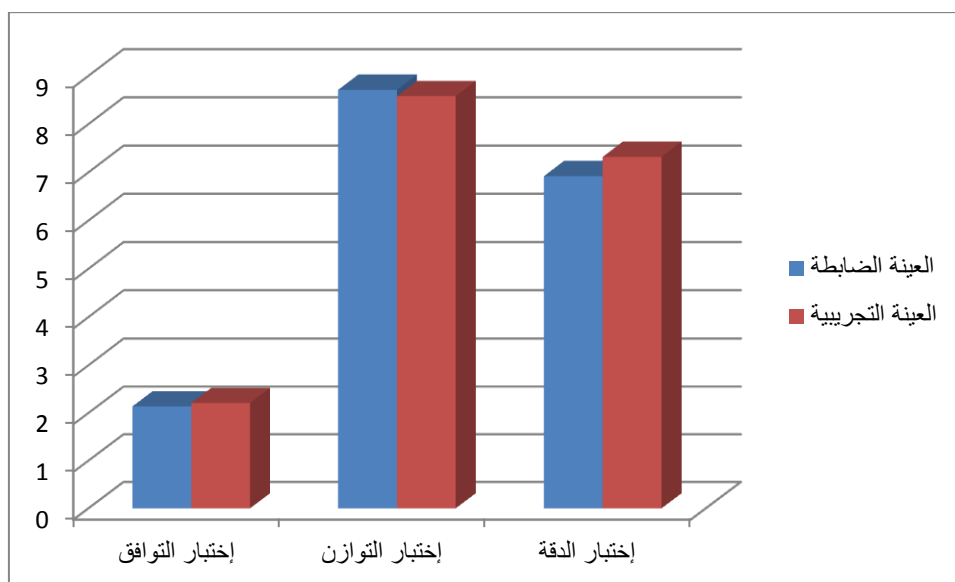
من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ ان المجموعة التجريبية حققت في إختبار التوافق متوسط حساب يبلغ(2,18) وانحراف معياري (0,82) اما المجموعة الضابطة فكان متوسطها الحسابي(2,14) والانحراف المعياري (0,8)،وكانت قيمة "ت" المحسوبة (0,34) وهي أصغر من القيمة الجدولية (2,04) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 54 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي العينتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي للتوافق.

2-1-3- تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي في التوازن للعينتين التجريبية والضابط

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) ان المجموعة الضابطة حققت في إختبار التوازن القبلي متوسط حسابي قدره(8,71) وانحراف معياري قدره(1,0) أما المجموعة التجريبية فحققت متوسط حسابي قدره (8,59) و إنحراف معياري قدره (1,19) ،وكانت قيمة "ت" المحسوبة (0,41) وهي أصغر من القيمة الجدولية (2) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (54) وهذا يدل على عدم وجود دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التوازن.

2-1-4- تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي في الدقة للعينتين التجريبية والضابطة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) ان المجموعة الضابطة حققت في اختبار الدقة متوسط حسابي قدره (6,93) و إنحراف معياري قدره (1,54)، أما المجموعة التجريبية فحققت متوسط حسابي قدره (7,32) وانحراف معياري قدره (1,39)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة (1) وهي أصغر من القيمة الجدولية (2) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 54 وهذا يدل على عدم وجود دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الدقة.



مدرج تكراري رقم (01) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليتين للعينتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات التوافقية

من خلال المدرج التكراري رقم (01) نلاحظ تقارب بين المتوسطات الحسابية القبلية بين العينتين في الاختبارات التوافقية (التوافق-التوازن-الدقة) حيث كانت قيمة المتوسطات عند المجموعة التجريبية على التوالي (2,18-8,71-6,93)، وكانت عند المجموعة التجريب على التوالي (2,21-8,59-7,32). وهذا يدل على تكافؤ في نتائج الاختبارات القبلية.

2-1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية في القدرات التوافقية للعينتين التجريبية و الضابطة.

المقاييس الاحصائية لاختبارات	العينه الضابطة		العينه التجريبية			"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	1ع	س/1	2ع	س/2	ع2					
التوافق	0,8	2,86	0,72	4,18	6,46	2	54	05,0	دال	
التوازن	1,16	9,98	1,48	11,84	4,86	2	54	05,0	دال	
الدقة	1,77	8,11	1,64	11,46	7,35	2	54	05,0	دال	

جدول رقم(05) يوضح نتائج الاختبارات البعدية في القدرات التوافقية للعينتين التجريبية والضابطة.

2-1-2-1- تحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي في التوافق للعينتين التجريبية والضابطة

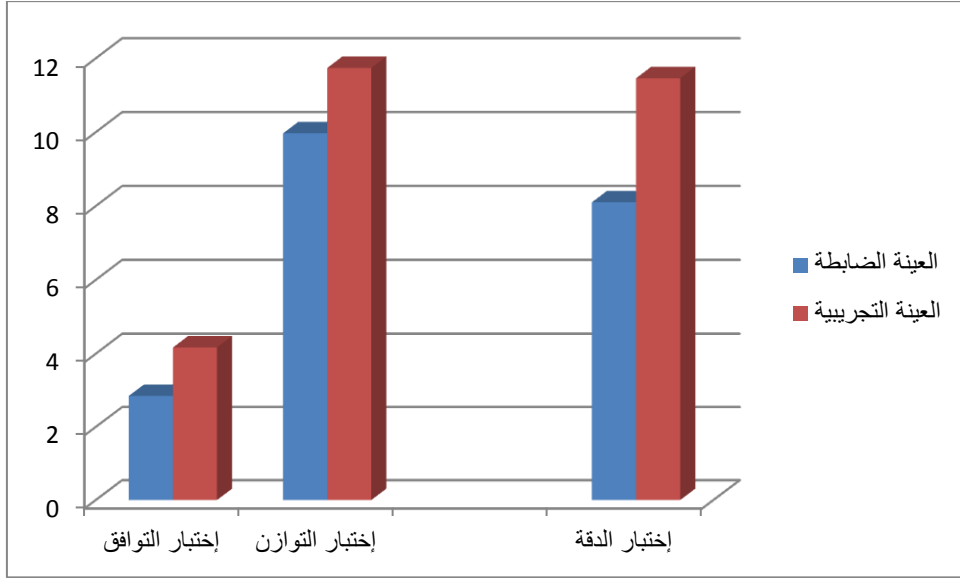
من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ ان المجموعة الضابطة حققت في اختبار التوافق البعدي متوسط حسابي (2,86) وانحراف معياري (0.8)، اما المجموعة التجريبية فكان متوسطها الحسابي (4,18) و الانحراف المعياري (0,72)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة (6,46) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 54 وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للعينتين في اختبار التوافق ولصالح العينة التجريبية.

2-2-1-2- تحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي في التوازن للعينتين التجريبية والضابطة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) ان المجموعة الضابطة حققت في اختبار التوازن القبلي متوسط حسابي (9,98) و انحراف معياري (1,16)، أما المجموعة التجريبية فحققت متوسط حسابي (11,84) و انحراف معياري (1,48)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة (4,36) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 54 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين في اختبار التوازن ولصالح المجموعة التجريبية.

2-2-1-3- تحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي في الدقة للعينتين التجريبية والضابطة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) ان المجموعة الضابطة حققت في اختبار الدقة متوسط حسابي (8,11) و انحراف معياري (1,77)، أما المجموعة التجريبية فحققت متوسط حسابي (11,46) وانحراف معياري (1,64)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة (7,35) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 54 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الدقة ولصالح المجموعة التجريبية.



مدرج تكراري رقم (02) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية للعينتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات التوافقية .

من خلال المدرج التكراري نلاحظ ان المجموعة التجريبية حققت في اختبار التوافق البعدي متوسط حسابي (4,18) وهو أكبر من المتوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة (2,86) والتي كان التحسن فيها طفيف مقارنة بالمجموعة التجريبية وهذا يدل على تحسن نتائج المجموعة التجريبية .

و نلاحظ ان المجموعة التجريبية حققت في اختبار التوازن البعدي متوسط حسابي (11,84) وهو أكبر من المتوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة (9,98) والتي كان التحسن فيها طفيف مقارنة بالمجموعة التجريبية وهذا يدل على تحسن نتائج المجموعة التجريبية .

ونلاحظ من خلال المدرج التكراري ايضا ان المجموعة التجريبية حققت في اختبار الدقة البعدي متوسط حسابي (11,46) وهو أكبر من المتوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة (8,11) والتي كان التحسن فيها طفيف مقارنة بالمجموعة التجريبية وهذا يدل على تحسن نتائج المجموعة التجريبية.

2-1-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة .

المقاييس الاختبارية	س/ ع	ت" المحسوبة	ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق		
							القبلي	البعدي
التوافق	2,21	0,74	5,47	27	0.05	دال	القبلي	
	2,86	0,8					البعدي	
التوازن	8,71	1,04	7.44	27	0.05	دال	القبلي	
	9,98	1,16					البعدي	
الدقة	6,93	1,54	6,6	27	0.05	دال	القبلي	
	8,11	1,77					البعدي	

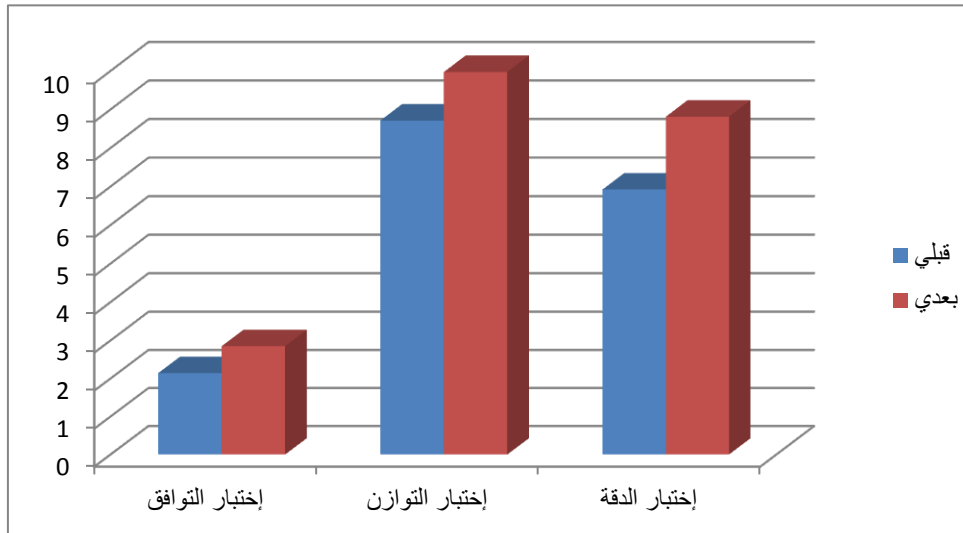
جدول رقم(06) يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينه الضابطة في الاختبارات التوافقية

2-1-3-1- تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي في التوافق للعينه الضابطة.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) ان المجموعة الضابطة حققت في اختبار التوافق القبلي متوسط حسابي قدره (2,21) و انحراف معياري قدره (0,74) أما في الاختبار البعدي فحققت متوسط حسابي قدره (2,86) و انحراف معياري قدره (0,8) ،وكانت قيمة "ت" المحسوبة(5,47) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2,05) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 27 وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في اختبار التوافق ولصالح القياس البعدي.

2-3-1-2- تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي في التوازن للعينة الضابطة. نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) ان المجموعة الضابطة حققت في اختبار التوازن القبلي متوسط حسابي (8,71) و انحراف معياري (1,04) أما في الاختبار البعدي فحققت متوسط حسابي (9,98) و انحراف معياري (1,16) ،وكانت قيمة "ت" المحسوبة (7,44) وهي اكبر من الجدولية (2,05) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 27 وهذا يدل على وجود دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين في اختبار التوازن ولصالح القياس البعدي .

2-3-3-1-2- تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي في الدقة للعينة الضابطة . من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ ان المجموعة الضابطة حققت في اختبار الدقة القبلي متوسط حسابي (6,93) و انحراف معياري (1,54) أما في الاختبار البعدي فحققت متوسط حسابي (8,11) و انحراف معياري (1,77) ،وكانت قيمة "ت" المحسوبة (6,6) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,05) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 27 وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في اختبار الدقة ولصالح القياس البعدي.



رقم (03) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي للعينة الضابطة .

من خلال المدرج التكراري رقم (03) نلاحظ أن المجموعة الضابطة حققت في إختبار التوافق البعدي متوسط حسابي (2,86) وهو أكبر من المتوسط الحسابي القبلي (2,21) (حيث يدل هذا التحسن الطفيف الى البرنامج العادي المطبق على العينة ، وحققت في إختبار التوازن البعدي متوسط حسابي قدره(9,98) وهو أكبر من المتوسط الحسابي القبلي (8,71) وهو ما يدل على التحسن الطفيف لنتائج العينة الضابطة نتيجة البرنامج العادي الممارس. وحققت في إختبار الدقة البعدي متوسط حسابي (8,11) وهو أكبر من المتوسط الحسابي القبلي (6,93) وهو يدل على التحسن الطفيف لنتائج العينة الضابطة نتيجة البرنامج العادي الممارس.

2-1-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية .

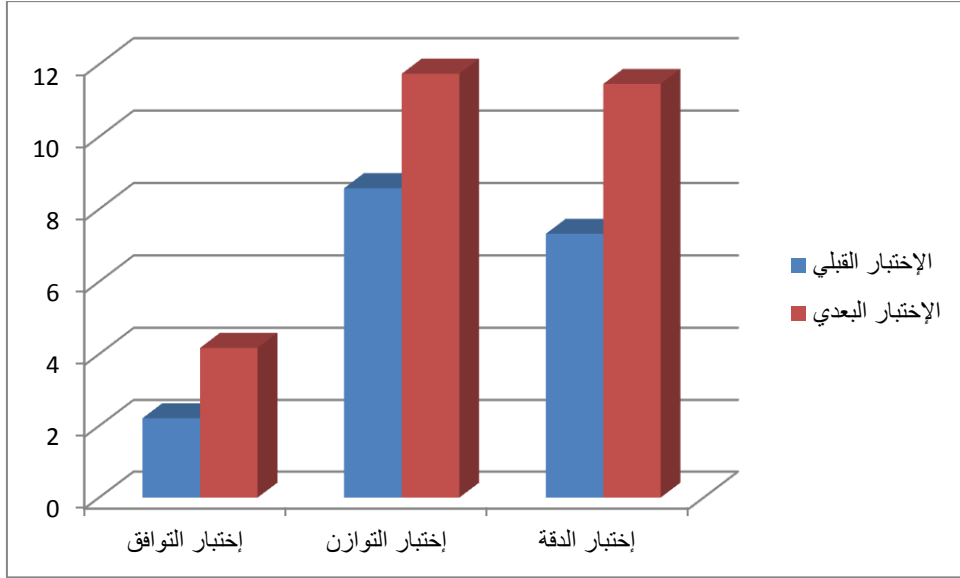
الاختبارات	المقاييس الاحصائية		س/ع	ت" المحسوبة	ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	القبلي	البعدي						
التوافق	القبلي	2,18	0,82	14,69	2,05	27	0,05	دال
	البعدي	4,18	0,72					
التوازن	القبلي	8,59	1,19	9,13	2,05	27	0,05	دال
	البعدي	11,84	1,48					
الدقة	القبلي	7,32	1,39	19,13	2,05	27	0,05	دال
	البعدي	11,46	1,64					

جدول رقم(07) يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية .

2-1-4-1-تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في التوافق للمجموعة التجريبية .
من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ ان المجموعة التجريبية حققت في اختبار التوافق القبلي متوسط حسابي (2,18) و إنحراف معياري (0.84) و في الاختبار البعدي فحققت متوسط حسابي (4,18) و إنحراف معياري (0,72) ،وكانت قيمة "ت" المحسوبة(14,69) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2,05) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 27 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي في إختبار التوافق ولصالح القياس البعدي.

2-2-4-1-تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في التوازن للمجموعة التجريبية .
نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) ان المجموعة التجريبية حققت في اختبار التوازن القبلي متوسط حسابي (8,59) و إنحراف معياري (1,19) أما في الاختبار البعدي فحققت متوسط حسابي (11,84) وانحراف معياري (1,48) ،وكانت قيمة "ت" المحسوبة (14,69) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2,05) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 27 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التوازن ولصالح الاختبار البعدي.

2-3-4-1-تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في الدقة للمجموعة التجريبية .
نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) ان المجموعة التجريبية حققت في اختبار الدقة القبلي متوسط حسابي (7,32) و انحراف معياري (1,39) أما في الاختبار البعدي فحققت متوسط حسابي قدره (11,47) و انحراف معياري قدره (1,64) ، و كانت قيمة "ت" المحسوبة (19,13) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2,05) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 27 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الدقة ولصالح القياس البعدي.



مدرج تكراري رقم (04) يوضح الفرق بين المتوسطين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. من خلال المدرج التكراري رقم (04) أن المجموعة التجريبية حققت في إختبار التوافق البعدي متوسط حسابي قدره (4,18) وهو أكبر من المتوسط الحسابي القبلي (2,18) حيث يدل هذا التحسن الملحوظ في النتائج الى البرنامج المطبق على العينة .

وحققت في إختبار التوازن البعدي متوسط حسابي قدره (11,84) وهو أكبر من المتوسط الحسابي القبلي (8,59) وهو يدل على التحسن الملحوظ لنتائج العينة التجريبية نتيجة البرنامج المقترح المطبق عليها كما نلاحظ ان المجموعة التجريبية حققت في إختبار الدقة البعدي متوسط حسابي (11,46) وهو أكبر من المتوسط الحسابي القبلي (7,32) وهذا يبين تحسن نتائج المجموعة التجريبية الملحوظ .

2-2- استنتاجات:

من خلال الدراسة الاحصائية والنتائج المتوصل إليها في الاختبارات القبليّة والبعديّة وتحليلها نستنتج ما يلي:

- من خلال النتائج البعديّة للعينة الضابطة المتوصل إليها نستنتج ان البرنامج المطبق عليها لم يساهم بنسبة كبيرة في تنمية القدرات التوافقية قيد الدراسة مقارنة بالعينة التجريبية التي حققت نتائج ملحوظة وسببها البرنامج المطبق والقائم على الالعب الصغيرة .

- من خلال مقارنة النتائج البعديّة بين العينتين التجريبية والضابطة نستنتج ان البرنامج المطبق اقوى تأثيرا في تنمية القدرات التوافقية من البرنامج العادي المبرمج لهذه الفئة (11-12 سنة) .

- من خلال النتائج السابقة نستنتج أن الالعب الصغيرة لها دور إيجابي في تنمية القدرات التوافقية (التوافق والتوازن والدقة) في هذه المرحلة العمرية (11-12 سنة)

2-3- مناقشة الفرضيات :

أ- الفرضية العامة :

-الالعب الصغيرة تؤثر إيجابا في تنمية بعض القدرات التوافقية (التوافق ،التوازن والدقة)عند تلاميذ مرحلة المتوسط (11 -12 سنة)

ب-الفرضية الفرعية الاولى:

-الالعب الصغيرة تؤثر في تنمية التوافق عند تلاميذ المتوسط(11-12 سنة من خلال النتائج القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية في إختبار التوافق والتي كانت فيها الفروق دالة إحصائيا ولصالح الاختبار البعدي وسببه تأثير البرنامج المقترح والقائم

على الالعب الصغيرة ومنه فإن الفرضية الفرعية الاولى قد تحققت تحققت وهو أن الالعب الصغيرة تؤثر في تنمية التوافق لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-12 سنة).

ج- الفرضيات الفرعية الثانية :

الالعب الصغيرة تؤثر في تنمية التوازن عند تلاميذ المتوسط (11-12 سنة) من خلال النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في إختبار التوازن والتي كان فيها وجود فرق معنوي دال إحصائياً ولصالح الإختبار البعدي وسببه تأثير البرنامج المطبق على العينة التجريبية والقائم على الالعب الصغيرة ومنه فإن الفرضية الفرعية الثانية قد تحققت وهو أن الالعب الصغيرة تؤثر في تنمية التوازن لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-12 سنة).

د- الفرضيات الفرعية الثالثة:

الالعب الصغيرة تؤثر في تنمية الدقة عند تلاميذ المتوسط (11-12 سنة) من خلال النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في إختبار الدقة والتي كان فيها وجود فرق معنوي دال إحصائياً ولصالح الإختبار البعدي وسببه تأثير البرنامج المطبق على العينة التجريبية والقائم على الالعب الصغيرة ومنه فإن الفرضية الفرعية الثالثة قد تحققت وهو أن الالعب الصغيرة تؤثر في تنمية الدقة لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-12 سنة).

من خلال تحقق الفرضيات الفرعية الثلاث يتبين أن البرنامج المطبق على العينة التجريبية ساهم في تنمية بعض القدرات التوافقية التي تم التدرب عليها باستخدام الالعب الصغيرة ومنه فإن الفرضية الرئيسية قد تحققت اي أن الالعب الصغيرة تؤثر إيجاباً في تنمية بعض القدرات التوافقية (التوافق ،التوازن والدقة) عند تلاميذ الطور المتوسط (11-12 سنة).

2-4-إقتراحات:

على ضوء هذه الدراسة والدراسات السابقة يقترح الباحثان جملة من التوصيات والتي قد تساهم في تحسين كفاءة التلميذ والكشف عن الموهوبين خاصة في المرحلة العمرية 11سنة -12سنة ومن بين هذه الاقتراحات ما يلي:

- إجراء دراسات وبحوث علمية أخرى لدراسة القدرات التوافقية الأخرى
- وضع برامج قائمة على الألعاب الصغيرة في المؤسسات التربوية خاصة بكل فئة عمرية لتنمية كل القدرات التوافقية.
- توفير الوسائل والعتاد الرياضية الخاصة بالألعاب الصغيرة في المؤسسات التربوية.

خلاصة عامة:

من خلال هذه الدراسة والدراسات السابقة ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستخلص ان للألعاب الصغيرة لها دور كبير في تنمية القدرات التوافقية ومنها التوازن والتوافق والدقة والتي تساهم في تحسين المهارات الحركية لمختلف الانشطة الرياضية وتحسين القدرات البدنية والذهنية عند التلميذ بصفة عامة، إذ من خلالها يؤدي التلميذ نشاطه الحركي على أحسن وجه متجنباً بذلك الاصابات الرياضية وعدم الهروب من بعض الانشطة ذات التوافق والتوازن، كما أن الألعاب الصغيرة تساهم بصفة واضحة في حدوث توازن بين التلاميذ ذوي القدرات البدنية والتلاميذ ذوي القدرات الذهنية كما تساهم في تنمية روح التعاون والتآزر مع البعض لحل المشكلات وهي بذلك تساهم في تكوين التلاميذ من جميع النواحي الصحية والخلقية والثقافية.

المصادر و المراجع

أ-باللغة العربية:

- 1-القرآن الكريم -(سورة المجادلة الآية-11).
- 2-أحمد خاطرعلي البيك. القياس في المجال الرياضي. القاهرة-1984
- 3-أحمد ممدوح أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية -1985
- 4-أحمد عبد الرحمن السرهيد فردة إبراهيم عثمان.1990.
- 6-إلين وديع فرج خبرات في الألعاب للصغار والكبار 2007
- 7-إبراهيم سلامة، اللياقة البدنية. منبع الفكر. الإسكندرية 1986
- 8-أوبكر علي. ألعاب مختلفة للمرحلة الإعدادية، كلية التربية للبنين، ليبيا- 1985 .
- 9- بلقيس، احمد. ومرعي.توفيق : الميسر في سيكولوجية اللعب، دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمان،1982.
- 10- بسطو يسياًحمد. اسس ونظريات التدريب الرياضي. العربي القاهرة. 1999.
- 11-فؤاد البهي السيد.علم النفس الاحصاء الطبعة الثانية دار الفكر العربي-1984.
- 12-حسن معوض طرق التدريس في التربية الرياضية. القاهرة.1970.
- 13- زكي محمد حسن، تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي، جامعة الإسكندرية.1975
- 14- زكي محمد حسن . تطبيقات علم الحركة.الاسكندرية-1993
- 14- عبد الرزاق أسعد حسين، تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية .جامعة بابل،.2009.
- 15 -عبد القادر حلمي مدخل إلى علم الإحصاء-ديوان المطبوعات-الجزائر .1993.

- 16- عصام الدين متولي عبد الله. علم الحركة والميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطبيق. 2011.
- 17- قاسم حسن حسين وجميل منصور العنكبي. اللياقة البدنية، بغداد 1989.
- 18- قيس ناجيع عبد الجبار وشامل محمد كامل -مبادئ الاحصاء. دار الفكر العربي. 1995.
- 19- صالح كامل الألعاب الصغيرة، جامعة الموصل العراق. 1981.
- 20- مصطفى السائح محمد موسوعة الالعب الصغيرة -2007.
- 21- عبد القادر حلمي. مدخل الى علم الاحصاء. الجزائر. 1993.
- 22- محمد خميس أبو نمره عبد المنعم سليمان برهم_1995.
- 23- خطاب. عطيات محمد. أوقات الفراغ والترويح. دارالفكر العربي. عمان-1990
- 24- محمد صبحي وعدنان محمد عوض مقدمة في علم الاحصاء. 1984.
- 25- محمد جبريل عبد القادر. التربية الرياضية الحديثة. العراق. 1977
- 26 -مقدم عبد الحفيظ الاحصاء والقياس النفسي التربوي 1993

ب-المصادر باللغة الأجنبية:

27_ B.Froehner : Volly Ball « entraînement par jeux », Edition vigot, année 1990, paris.

28_ grosser -strairischka-zimmerman 2008

29 -hirt -konditionstraining -blv-buchverlamunchen 1985

الملاحق

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة لغرض التحكيم خاصة بالأساتذة

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الاختبارات بغرض تحكيمها قصد استخدامها في إنجاز مذكرة ماستر رياضة و صحة .

الموضوع: أثر الألعاب الصغرى على تنمية بعض القدرات التوافقية لدى تلاميذ

الطور المتوسط (11 - 12 سنة)

التوقيع	مكان العمل	الدرجة العلمية	اسم ولقب الأستاذ
	جامعة مستغانم	دكتوراه	كونشوك سيدامور
	" "	" "	فندول مسوي
	" "	" "	عمرالده جمال
	" "	" "	نزيحي نورالدين
	جامعة مستغانم	أستاذ مساعد "أ"	أ. عزال محوب

إشراف الدكتور:

*د/ حرباش ابراهيم

إعداد الطلبة:

*صادق كريم

*بولعباس محمد

السنة الجامعية : 2015 - 2016



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

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



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

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 04/2016

مستغانم: 22 جواني 2016

إلى السيد (ة): مدير متوسطة فيزازي ميلود " البدر 01 "

ولاية وهران .

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

- بولعباس محمد .

- صادق كريم .

المسجلان في السنة الثانية ماستر رياضة وصحة للسنة الجامعية 2015/2016

و هذا قصد إعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم
رئيس قسم التدريب الرياضي
مستغانم : د . كوتشوك سيدي محمد



موافقة مدير المؤسسة

أ. العالمي

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 045 10 33/36/35 (0) 213 + الفاكس: 28 10 30 45 213 +

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

نتائج الاختبارات

القبلية والبعديّة

نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية

اختبار الدقة		اختبار التوازن		اختبار التوافق		تاريخ الميلاد	الاسم واللقب	الرقم
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي			
11	10	8.98	9.08	2	1	2004/04/12	أفغول كوثر	01
9	9	8.66	8.45	1	1	2004/08/22	أزيرايمن	02
8	7	10.04	9.78	1	2	2005/05/23	او عشرية كوثر	03
8	9	10.08	10.6	3	3	2004/10/17	بن دراوة عبد الجليل	04
10	10	8.65	8.86	3	2	2005/05/26	بن دودة زهير	05
6	6	8.09	7.77	3	3	2005/01/11	ساجي عمر عبد الفتاح	06
7	8	7.00	6.87	2	3	2004/06/12	عبدوس حنان	07
10	11	9.99	10.1	2	2	2004/09/17	ماحي امين	08
8	9	8.05	8.84	2	1	2004/01/12	هنري محمد وليد	09
7	6	9.25	9.79	1	2	2004/02/04	واضح ايمن	10

نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة

الرقم	تاريخ الميلاد	تاريخ الميلاد		اختبار التوافق		اختبار التوازن		اختبار الدقة	
		القبلي	البعدية	القبلي	البعدية	القبلي	البعدية	القبلي	البعدية
01	او محمد محمد فاروق	2004/08/22	3	4	11.08	8,04	9	11	
02	او عشرية كوثر	2004/06/26	2	3	9.03	7,88	6	8	
03	برحال محمد الامين	2004/05/14	2	2	9.02	8,8	7	9	
04	بلعربي سيد احمد	2004/10/25	3	4	10	9,92	6	7	
05	بلعربي مصطفى	2004/11/16	2	2	11	9,01	7	9	
06	بن شيحة خديجة	2004/07/08	2	3	10	8,5	8	10	
07	بن طرا ترميسة	2005/03/09	1	2	10.9	9,88	6	9	
08	بن كاملة خالد	2004/04/01	3	4	12	10,55	7	8	
09	بو دراع خديجة	2005/01/17	2	3	9	8,82	5	6	
10	بوطالب عبد الرحمن	2004/05/17	1	2	9.88	7,03	6	7	
11	بومدين اسماء	2005/03/08	2	3	8	7,9	5	6	
12	ترقو رانيا	2004/05/03	2	2	9.9	9,05	6	8	
13	حسيني خير الدين	2004/12/08	3	2	10	9,8	8	9	
14	حمال رميساء	2004/09/07	2	3	10	9,66	8	7	
15	حمال عبد القادر	2004/09/07	2	2	11	10	9	9	
16	حمودي سليمان	2004/10/05	2	3	9	8,02	8	8	
17	خلوفي مروى	2004/09/19	1	2	8.05	7,08	7	9	
18	ذهبي تروبيدة	2004/10/01	4	4	10	8.46	6	9	
19	زاوي ميمونة	2004/06/28	2	3	11	9,9	9	10	
20	زوهير اسامة	2005/02/06	3	4	12.5	10,05	8	8	
21	سنوسي عنتر جيلالي	2004/06/26	2	3	10.76	9,02	8	9	
22	فردي روان	2004/07/03	3	4	11	8,33	9	11	
23	قبلي رحمة	2004/09/07	2	3	9	7,06	5	5	
24	كبير مجحودة محمد	2004/05/06	1	2	9.08	9,08	8	9	
25	مختاري منير	2004/08/15	3	2	9	6,88	9	10	
26	مسكي ناصر فاطمة	2005/03/21	2	3	11	9,02	4	4	
27	مفتاح بشرى	2004/04/29	3	4	8	7,66	4	5	
28	وزري امال	2004/07/21	2	2	10,12	8,55	6	7	

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعيّنة التجريبيّة

الرقم	تاريخ الميلاد	اختبار التوافق		اختبار التوازن		اختبار الدقة	
		القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
01	2004/12/11	2	4	8.09	12,04	7	10
02	2004/10/28	2	5	9.56	13.50	8	12
03	2004/08/17	2	3	7.07	10.02	7	11
04	2004/08/27	3	5	103	13.55	9	14
05	2004/05/26	1	3	6.43	12.07	7	10
06	2004/10/18	3	4	9.91	10.89	5	9
07	2004/10/03	3	4	7.66	13.08	8	11
08	2004/10/28	4	5	10.0	11.99	9	12
09	2004/08/02	2	4	8.15	12.06	8	11
10	2004 /07/03	3	5	10.0	10.5	9	13
11	2004/05/21	1	4	6.99	12.07	5	9
12	2005/04/27	2	5	7.81	14.85	6	9
13	2004/05/21	3	4	10.05	12.00	8	11
14	2004/11/27	3	5	11.04	10.00	9	14
15	2004/08/14	2	4	8,34	12.06	8	13
16	2005/04/17	1	4	7.08	14.03	9	12
17	2004/05/11	3	4	9.22	13.75	7	10
18	2005/01/28	3	5	9,14	11.04	9	14
19	2004/06/05	2	4	9,22	13.73	6	12
20	2004/08/16	3	5	8.09	11.04	5	13
21	2005/01/01	2	4	7.07	9.89	8	12
22	2004/10/40	1	3	8,00	9.00	6	10
23	2004/07/06	2	5	9.14	11,09	7	11
24	2004/06/10	1	4	8,09	13.06	9	14
25	2004/10/19	2	3	8.08	10.00	8	13
26	2004/09/24	1	3	7.65	10.38	5	9
27	2005/01/24	2	4	9,00	11,88	7	12
28	2004/12/20	2	5	9.45	12,00	6	10

المراحل	ظروف الإنجاز	المدة	مؤشرات النجاح	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	الموقف 1 (15) - مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية 5د - جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق - تشكيل أفواج عمل كل في منطقته والقيام بتمرينات التوافق .لكل اعضاء الجسم	15	- العمل عن طريق أفواج - التحرك نحو الأمام والخلف - السرعة والتركيز عند الاداء	- التسخين الجيد للجسم - الالتزام بالأماكن - احترام الغير
المرحلة الإنجازية	الموقف 2 : -لعبة نط الحبال - كل فوجين متقابلين طوليا تلميذ مقابل تلميذ يقومون بنط حبل من الثبات على شكل خطوة الحبل يتناسب مع طول التلميذ العمل لعدد محدد من الوثبات والفوج الذي يكمل العدد اولا هو الفائز والفوج الخاسر يعاقب من اقتراح الفوج الاخر(يكرر العمل مرة اخرى بالرجلين مضمومتين) - الموقف 3: لعبة نط الحبال مع الجري- كل ففوجين متقابلين بمسافة 15متر ينطلق كل تلميذ من الفوج نحو الزميل المقابل من الفوج الاخر مع نط الحبل بشكل خطوات وعند الوصول يعطي الحبل للزميل الذي بدوره ينطلق نحو الزميل المقابل ليعطيه الحبل وهكذا حتى ينتهي كل الفوج والفريق الذي يكمل اولا هو الفائز ويعاقب الخسر من طرف الفائز(يكرر العمل مرة) الموقف 4 : -نفس التشكيل السابق مع وضع حواجز منخفضة الارتفاع امام الفوجين ينطلق التلميذ الاول من كل فريق نحو الفوج المقابل مع تحطى الحواجز بالوثب وعند الوثب يلمس القدمين من الخارج في نفس الوقت وعند الوصول يصفح الزميل الذي ينطلق بدوره ليتخطى الحواجز وهكذا حتى ينتهي كل الفوج والذي يكمل اولا هو الفائز (يكرر العمل مرة اخرى)	35	- الوثب يكون دون توقف - عدم المشي للامام - عم التسرع والتركيز على التوافق بين الاطراف - التنسيق الحركي - تحطى الحواجز مع استعمال اليدين والتنسيق مع الرجلين والنظر للامام	- الحفاظ على المكان والعمل بتوازن . -الوثب برجل الارتكاز -رفع الرجل الخلفية يكون في نفس الوقت مع الوثب -التحضر والاستعداد قبل وصول الزميل
المرحلة التقييمية	الموقف 5 : - القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرتخاء الجسم والعضلات - مناقشة جماعية للحصة	05د	عودة الجسم للحالة العادية المناقشة البناءة مع الجميع	الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام

المراحل	ظروف الإنجاز	المدة	مؤشرات النجاح	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p>الموقف 1 - مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق</p> <p>- تشكيل أفواج عمل كل في منطقته والقيام بتمرينات التوافق من الحركة ومن الثبات.</p>	15	<p>- العمل عن طريق أفواج</p> <p>- التوافق بين الاطراف</p>	<p>-التسخين الجيد</p> <p>للجسم</p> <p>- الالتزام بالأماكن</p>
المرحلة الإنجازية	<p>الموقف 2 : - كل فوجين متنافسين في نصف الملعب ،يقوم كل فوج بصيد افراد الفوج الاخر بكرة القدم مع تبادل التمريرات بينهما وضرب المنافس في أي جزء من الجسم يستمر العمل لوقت محدد ويحسب العدد المصطاد والذي يصطاد أكبر عدد هو الفائز والفوج الخاسر يعاقب من اقتراح الفوج الاخر(يكرر العمل مرة اخرى)</p> <p>الموقف 3: - كل فوجين متقابلين يوضع بينهما حلقات مرقمة ومبعثرة .</p> <p>ينطلق كل تلميذ من الفوج نحو الزميل المقابل من الفوج الاخر مع الوثب بالرجلين معا داخل الحلقات حسب الرقم وعند الوصول يصافح الزميل الذي ينطلق للوثب داخل الحلقات وهكذا حتى ينتهي كل الفوج والفريق الذي يكمل اولاً هو الفائز ويعاقب الخاسر (يكرر العمل مرة أخرى)</p> <p>الموقف 4 : - نفس التشكيل السابق مع وضع 5 حواجز منخفضة الارتفاع امام الفوجين (البعد بين الحواجز 2م)، بينهما بساط مطاطي مربع الشكل ،ينطلق التلميذ الاول من كل فريق نحو الفوج المقابل مع تخطي الحواجز بالوثب برجل والسقوط على الرجلين معا وعند الوصول يصافح الزميل الذي ينطلق بدوره ليتخطى الحواجز ويصافح الزميل المقابل وهكذا حتى ينتهي كل الفوج والذي يكمل اولاً هو الفائز (يكرر العمل مرة اخرى)</p>	35	<p>- الوثب دون توقف</p> <p>- التوافق بين الاطراف</p> <p>- المشي خطوة مع كل قفزة</p> <p>- الوثب بالرجلين مضمومتين</p>	<p>-عدم التسرع والتركيز على الجبل</p> <p>-التحضر لإستقبال الجبل قبل وصول الزميل</p> <p>- عدم لمس الحواجز لتجنب السقوط</p>
المرحلة التقييمية	<p>الموقف 5 : - القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرتخاء الجسم والعضلات</p> <p>- مناقشة جماعية للحصة</p>	05	<p>عودة الجسم للحالة العادية</p> <p>المناقشة البناءة مع الجميع</p>	<p>الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام</p>

المراحل	ظروف الإنجاز	المدة	مؤشرات النجاح	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	الموقف 1 - مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية - جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق - تشكيل أفواج عمل كل في منطقتة والقيام بتمارين التوافق من الحركة ومن الثبات.	15	- العمل عن طريق أفواج - التحرك نحو الأمام والخلف - إعطاء الحركة	- التسخين الجيد - الالتزام بالأماكن - احترام الغير
المرحلة الإنجازية	الموقف 2 : - كل فوجين متنافسين في نصف الملعب يقوم الفوج الاول بصيد افراد الفوج الاخر بكرة اليد ولوقت محدد والفوج الذي يصطاد أكبر عدد هو الفائز يسمح بمسك الكرة بيد واحدة فقط والفوج الخاسر يعاقب من اقتراح الفوج الاخر(يكرر العمل مرة اخرى) - الموقف 3: يشكل الفوج الاول دائرة بشرية والفوج الاخر يوضع داخل دائرة مرسومة على الارض والبعد بين الدائرتين 6م يتم تبادل الكرة بين الفوج الاول وصيد الفوج الموجود داخل الدائرة (الضرب يكون في الظهر) ولوقت محدد والذي يصطاد أكبر عدد هو الفائز (يكرر العمل مرة اخرى) الموقف 4 : - يقف كل فوج على شكل قاطرة بشرية امام حائط مرسوم عليه دائرة والبعد بين الحائط والفوج 5م ينطلق التلميذ نحو المنطقة المحددة بتنطيط الكرة ثم يصوب الكرة داخل الدائرة المرسومة وعند إرتدادها يمسكها باليد الواحدة ويرجعها الى الزميل الذي بدوره يكرر نفس العمل حتى ينتهي كل الفوج والذي يكمل اولاً هو الفائز (يكرر العمل مرة مع استقبال الكرة باليد الاخرى)	35	- التوافق بين اليدين والرجلين - الوثب يكون من الثبات - المشي خطوتين مع كل قفزة - التوافق بين العين واليد - التصويب داخل الدائرة	- عدم التسرع والتركيز على الحبل - عدم الخروج من الدوائر - عدم لمس الحواجز لتجنب السقوط مع مساعدة اليدين
المرحلة التقويمية	الموقف 5 : - القيام بتمديد العضلات و إرتخاء الجسم والعضلات - مناقشة جماعية للحصة	05	عودة الجسم للحالة العادية المناقشة البناءة مع الجميع	الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام

المراحل	ظروف الإنجاز	المدة	المؤشرات	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p>الموقف 1 - مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق</p> <p>- تشكيل أفواج عمل كل في منطقته والقيام بتمرينات تسخينية من الحركة ومن الثبات.</p>	15	<p>- العمل عن طريق أفواج</p> <p>- التحرك نحو الأمام والخلف لإعطاء الحركة</p>	<p>- التسخين الجيد</p> <p>- الالتزام بالأماكن</p> <p>- احترام الغير</p>
المرحلة الإتيكاجية	<p>لموقف 2 : -فريق ضد فريق في نصف الملعب يقوم الفريق الاول بصيد الفريق الثاني بكرة اليد من الحجم الصغير والخفيف لمدة محددة وضرب الزميل يكون في الظهر فقط ويبد واحدة فقط والذي يصطاد أكبر عدد هو الفائز (تكرر اللعبة مرة اخرى)</p> <p>- الموقف 3: كل فوجين متنافسين في نصف ملعب توضع 3كرات سلة وسط الملعب ويتم كل فريق ضرب الكرات بكرات اليد ودفعها الى منطقة الخصم وهذا في مدة محددة وتحسب عدد الكرات المتواجدة في مناطق الافواج والذي يجوي اقل عدد في منطقته هو الفائز ويعاقب الخاسر (يكرر العمل مرة اخرى)</p> <p>الموقف 4 : - فريقين متنافسين يقف الفريق الاول عند خط المرمى والثاني على خط التماس لكرة اليد ووضع دوائر مبعثرة في الملعب ،ينطلق الفريق الذي على خط المرمى محاولا المرور للجهة الاخرى من الملعب ويقوم الفوج الاخر بصيد الفوج بكرة اليد والذي تلمسه الكرة يخرج من الملعب وإذا دخل الدوائر لا يضرب بالكرة والفوج الذي يصطاد أكبر عدد هو الفائز (تكرر اللعبة مرة اخرى)</p>	35	<p>- دقة التصويب والاستقبال</p> <p>- التسديد من الثبات</p> <p>- يمنع الشبي بالكرة</p> <p>- التسديد يكون بقوة</p> <p>- التركيز على الهدف</p> <p>- التركيز على حركاته</p> <p>- تجنب الكرة</p>	<p>-عدم التسرع والتركيز</p> <p>الخصم</p> <p>-تجنب الخشونة</p> <p>- لا تلمس الكرة بأي جزء من الجسم</p> <p>-عدم الخروج من الملعب</p> <p>واللعب الجماعي</p>
المرحلة التقييمية	<p>الموقف 5 : - القيام بتمديد العضلات و إرتخاء الجسم والعضلات</p> <p>- مناقشة جماعية للحصة</p>	05	<p>عودة الجسم للحالة العادية</p> <p>المناقشة البناءة مع الجميع</p>	<p>الاسترخاء والتنفس الجيد</p> <p>والهدوء التام</p>

المراحل	ظروف الإنجاز	المدة	المؤشرات	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p>الموقف 1 - مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق</p> <p>- تشكيل أفواج عمل كل في منطقتيه والقيام بتمرينات التوافق من الحركة ومن الثبات.</p>	15	<p>- العمل عن طريق أفواج</p> <p>- التحرك نحو الأمام والخلف لإعطاء الحركة</p>	<p>- التسخين الجيد</p> <p>- الالتزام بالأماكن</p> <p>- احترام الغير</p>
المرحلة الإنجازية	<p>لموقف 2 : - يقسم القسم الى فريقين يقوم احد الفرق بصيد الفريق الثاني بكرتي (02) كرة اليد في نفس الوقت ولمدة محددة لكل فوج والفوج الذي يصطاد أكبر هو الفائز (تكرر اللعبة مرة اخرى)</p> <p>الموقف 3: فريق ضد فريق في منتصف ملعب كرة السلة بحيث فريق يهاجم وفريق يدافع وكل لاعب يسدد تسديدة واحدة في السلة بالتناوب وتحتسب عدد النقاط المسجلة في السلة (تحتسب نقطتين اذا دخلت الكرة السلة ونقطة واحدة اذا ضربت الكرة اللوح) والفوج الذي يحرز عدد أكبر من النقاط هو الفائز (تكرر اللعبة مرة اخرى)</p> <p>الموقف 4 : - نفس التمرين مع استعمال كرة اليد إذا دخلت الكرة السلة تحتسب 03 نقاط وإذا ضربت المربع على اللوح تحتسب 02نقطتين وإذا ضربت اللوح خارج المربع تحتسب نقطة واحدة والفوج الذي يحرز أكبر عدد من النقاط هو الفائز(كل تلميذ يسدد تسديدة واحدة) (تكرر اللعبة مرة اخرى)</p>	35	<p>- التوافق بين العين واليدين</p> <p>- تقاسم الادوار والتنظيم الجيد</p> <p>- دقة التصويب والتمرير</p> <p>- تتبع الفراغ والمراوغة للمرور</p> <p>- اللعب الجماعي</p> <p>- التركيز عند التسديد</p>	<p>-عدم التسرع والتركيز على الخصم</p> <p>-تجنب الخشونة</p> <p>- حسن التمركز</p> <p>-التعاون مع بعض وتجنب الانانية</p>
المرحلة التقييمية	<p>الموقف 5 : - القيام بتمديد العضلات و إرتخاء الجسم والعضلات</p> <p>- مناقشة جماعية للحصة</p>	05	<p>عودة الجسم للحالة العادية</p> <p>المناقشة البناءة مع الجميع</p>	<p>الاسترخاء والتنفس الجيد</p> <p>والهدوء التام</p>

المراحل	ظروف الإنجاز	المدة	المؤشرات	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	الموقف 1 : - مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية - جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق - تشكيل أفواج عمل كل في منطقتيه والقيام بتمرينات تسخينية من الحركة ومن الثبات.	15	- العمل عن طريق أفواج - التحرك نحو الأمام والخلف - الالتزام بالأماكن	- التسخين الجيد - الالتزام بالأماكن
المرحلة الإنجازية	لموقف 2 : - يقسم القسم الى فريقين يقوم احد الفرق بصيد الفريق الثاني بكرتي (02) كرة اليد في نفس الوقت مع تنطيط الكرة على الارض والفوج الذي يصطاد اكبر عدد هو الفائز (تكرر اللعبة مرة اخرى) - الموقف 3: فريق ضد فريق يقف الفريق الاول على محيط دائرة قطرها 20م ويقف الفريق الثاني على دائرة قطرها 10م ويوضع في الوسط معلم يارتفاع 2م يقوم الفريق الموجود على محيط الدائرة الكبيرة بالتصويب على المعلم والفريق الاخر يمنع الكرة من اصابة المعلم ويسمح للفريق تبادل الكرة قبل التسديد (اللعبة يكون لمدة محددة لكل فريق) و الفريق الذي يحرز اكبر عدد من الاصابات هو الفائز(تكرر اللعبة مرة اخرى) الموقف 4 : فريق ضد فريق في ملعب كرة اليد يتم تصويب كرات اليد داخل حلقات معلقة على عارضة مرمى كرة اليد يارتفاعات مختلفة والفوج الذي يحرز اكبر عدد من النقاط هو الفائز(كل تلميذ يسدد تسديدة واحدة فقط بالتناوب) (تكرر اللعبة مرة اخرى)	35	- التوافق بين العين واليدين - دقة التمرير والتصويب - تتبع الفراغ - التركز عند التسديد - التصويب داخل الحلقات فقط	-عدم التسرع والتركيز -تجنب الخشونة - حسن التمرکز -التعاون مع بعض وتجنب الانانية
المرحلة التقييمية	الموقف 5 : - القيام بتمديد العضلات و إرتخاء الجسم ككل - مناقشة جماعية للحصة	05	عودة الجسم للحالة العادية المناقشة البناءة مع الجميع	الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام

المراحل	ظروف الإنجاز	المدة	المؤشرات	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p>الموقف 1: - مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق</p> <p>- تشكيل أفواج عمل كل في منطقتة والقيام بتمارين التوافق من الحركة ومن الثبات.</p>	15	<p>- العمل عن طريق أفواج</p> <p>- التحرك نحو الأمام والخلف لإعطاء الحركة</p>	<p>- التسخين الجيد</p> <p>- الالتزام بالأماكن</p> <p>- احترام الغير</p>
المرحلة الإجازية	<p>لموقف 2: - فريق ضد فريق في نصف الملعب يقوم الفريقين بصيد بعضهما في نفس الوقت أي لكل فريق كرة اليد من الحجم الصغير والخفيف يصطاد بها الفوج الاخر لمدة محددة وضرب الزميل يكون في الظهر فقط ويبد واحدة فقط والذي يصطاد أكبر عدد هو الفائز (تكرر اللعبة مرة اخرى)</p> <p>- الموقف 3:</p> <p>كل فوجين متنافسين في ملعب كرة اليد يقف كل تلميذ من الفوج داخل دائرة مرسومة على الارض او حلقة بالترتيب حسب الارقام تشكل مسار متعرج (البعد بين كل تلميذ 5م) وتعطى للتلميذ الاول من كل فوج كرة يد وعند الاشارة يتبادل التلاميذ من كل فوج الكرة وحسب المسار والفوج الذي يوصل الكرة الى التلميذ الاخير هو الفائز ويعاقب الخاسر (يكرر العمل مرة اخرى)</p> <p>الموقف 4: - يقسم كل فريق الى ثلاث افواج -تعطى للاول كرة اليد (تسد على المرمى) ولالثاني كرة السلة (تسد على السلة) ولالثالث الكرة الطائرة (ترسل داخل حلقة موضوعة على الارض)</p> <p>- تحتسب لكل تسديدة ناجحة نقطتين (02) ويتم حساب النقاط والفريق الذي يجز أكبر عدد من النقاط وفي وقت قصير هو الفائز (تكرر اللعبة مرة اخرى) (ترسل الكرات من مناطق محددة)</p>	35	<p>- دقة التصويب والاستقبال</p> <p>- التسديد من الثبات</p> <p>- دقة التمير الى الزميل</p> <p>- التسديد لا يكون بقوة</p> <p>- تتبع السار المتعرج</p> <p>- التركيز على الهدف</p> <p>- تجنب التسرع</p> <p>- دقة التصويب</p>	<p>-عدم التسرع والتركيز</p> <p>-عدم المشي بالكرة</p> <p>-تجنب الخشونة</p> <p>- لا تلمس الكرة بأي جزء من الجسم</p> <p>-عدم تجاوز المنطقة المحددة</p>
المرحلة التقييمية	<p>الموقف 5: - القيام بتمديد العضلات و إرتخاء الجسم والعضلات</p> <p>- مناقشة جماعية للحصة</p>	05	<p>عودة الجسم للحالة العادية</p> <p>المناقشة البناءة مع الجميع</p>	<p>الاسترخاء والتنفس الجيد</p> <p>والهدوء التام</p>

المراحل	ظروف الإنجاز	المدة	المؤشرات	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	الموقف 1 : - مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية - جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق - تشكيل أفواج عمل كل في منطقته والقيام بتمرينات التوازن من الحركة ومن الثبات.	15	- العمل عن طريق أفواج - التحرك نحو الأمام والخلف	- التسخين الجيد - الالتزام بالأماكن
المرحلة الإنجازية	الموقف 2 : -فريق ضد فريق في نصف الملعب يقوم الفريق الاول بصيد الفريق الثاني بكرة اليد من الحجم الصغير والخفيف لمدة محددة وضرب الزميل يكون في الظهر فقط والارتكاز يكون على رجل واحدة فقط ويسمح بتغيير الرجل في كل مرة والذي يصطاد أكبر عدد هو الفائز (تكرر اللعبة اخرى) - الموقف 03 : -قسم كل فريق الى فوجين متقابلين بمسافة 10م بينهما خطين متوازيين بينهما -ينطلق كل تلميذ من الفوج بالوثب برجل وثبتين على كل خط مع تغيير الرجل في كل وثبتين وعند الوصول يصافح الزميل الذي ينطلق بالقيام بنفس العمل وهكذا حتى ينتهي كل الفوج والفوج الذي ينتهي اولاً هو الفائز (يكرر العمل مرة اخرى) الموقف 4 : - نفس التشكيل السابقة مع وضع دوائر مرقمة وبشكل متعرج البعد بين كل دائرة 0,5م -ينطلق كل تلميذ بالوثب داخل الدوائر برجل مغايرة في كل دائرة وعند الوصول يصافح الزميل الذي يقوم بنفس العمل وهكذا حتى ينتهي كل الفوج الذي ينتهي اولاً هو الفائز(تكرر اللعبة مرة اخرى)	35	- التصويب يكون من الثبات وفي توازن -يمنع الشبي بالكرة - الوثب على الخط بالقدم او بجزء منه -الوثب داخل الدوائر في توازن	-عدم تغيير الرجل أثناء التصويب الخضم -تجنب الخشونة - التنقل يكون بالوثب وليس بالمشي -التنقل يكون بالوثب ودون توقف
المرحلة التقييمية	الموقف 5 : - القيام بتمديد العضلات و إرتخاء الجسم والعضلات - مناقشة جماعية للحصة	05	عودة الجسم للحالة العادية المناقشة البناءة مع الجميع	الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام

المراحل	ظروف الإنجاز	المدة	المؤشرات	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	الموقف 1: - مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية - جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق - تشكيل أفواج عمل كل في منطقته والقيام بتمرينات التوازن من الحركة ومن الثبات.	15	- العمل عن طريق أفواج - التحرك نحو الأمام والخلف لإعطاء الحركة	- التسخين الجيد - الالتزام بالأماكن - احترام الغير
المرحلة الإنجازية	الموقف 2: - كل فوجين متنافسين كل تلميذ مع زميله يقفان على رجل واحدة ويحاول كل زميل إفقاد التوازن لزميله لثلاث مرات والرابع مرتين يخرج الزميل من المنافسة والفوج الذي يبقى على أكثر عدد من الفائزين هو الفائز (تكرر اللعبة مرة أخرى) - الموقف 3: كل فوجين متقابلين يقوم كل تلميذ بنط الحبل مع الارتكاز على رجل واحدة والذي يفقد التوازن لمرتين يخرج من المنافسة وهكذا حتى ينتهي كل الفوج والفريق الذي يبقى على أكثر عدد من الفائزين هو الفائز (يكرر العمل مرة أخرى) الموقف 4: - فريقين متنافسين ومتقابلين على شكل خط مستقيم بمسك كل تلميذ زميله من اليد - عند الإشارة يرفع كل تلميذ رجل واحدة والارتكاز على الرجل الأخرى و الذي يفقد توازنه يخرج من اللعبة وهكذا حتى يخرج كل التلاميذ والفريق الذي يبقى على أكثر عدد هو الفائز (تكرر اللعبة مرة أخرى)	35	- لمس الرجل الارض يعني فقد التوازن - الوقوف على رجل الارتكاز - التوازن الجيد - تجنب الكرة	- عدم التسرع والتركيز - اللعب في توازن - يسمح بتغيير الرجل - عدم تغيير الرجل
المرحلة التقييمية	الموقف 5: - القيام بتمديد العضلات و إرتخاء الجسم والعضلات - مناقشة جماعية للحصة	05	عودة الجسم للحالة العادية المناقشة البناءة مع الجميع	الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام

المستوى: الاولى متوسط
رقم الحصة: 10

النشاط: القدرات التوافقية
الهدف التعليمي: الحفاظ على التوازن أثناء الحركة

الوسائل: ميفاتي-صافرة -اقماع -حواجز-الكرة الطائرة
مدة الانجاز: 55د

المراحل	ظروف الإنجاز	المدة	المؤشرات	التوجيهات
التحضيرية	الموقف 1: - مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية - جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق - تشكيل أفواج عمل كل في منطقته والقيام بتمارين التوازن من الحركة ومن الثبات.	15	- العمل عن طريق أفواج - تسخين كامل الجسم	- التسخين الجيد - الالتزام بالأماكن الغير
المرحلة الإنجازية	الموقف 2: فريقان متنافسان يمشيان على اطراف اصابع القدم فوق خط متعرج وعند الاشارة يرفع كل تلميذ رجل واحدة ويقف على الرجل الاخرى والتلميذ الذي يفقد توازنه يخرج من اللعبة وهكذا حتى يخرج كل الفوج و الفريق الذي يبقى على اكثر عدد هو الفائز (تكرر اللعبة مرتين) الموقف 3: كل فريقين متنافسين في نصف ملعب كرة السلة يقومون باللعب بالكرة الطائرة مع الارتكاز على رجل واحدة -تعطى لكل فريق 05 هجمات ولوقت محدد والفريق الذي يحرز اكثر عدد من النقاط في السلة هو الفائز (يكرر العمل مرة اخرى) الموقف 4: - يقسم الفريق الى فوجين بينهما 6حواجز بإرتفاع 10 سم) على شكل قاطرة بشرية البعد بينهما 6م - ينطلق التلميذ الاول بالوثب على الرجل اليمنى وعند المنتصف يغير الرجل ويكمل الوثب وعند الوصول يصافح الزميل من الفوج المقابل الذي يقوم بنفس العمل وهكذا حتى ينتهي كل الفريق والفريق الذي يكمل اولاً هو الفائز (تكرر اللعبة مرة اخرى)	35	- المشي في توازن - التسديد من الثبات - يمنع الشئ بالكرة - التسديد يكون على اللوح - الوثب دون توقف - تجنب السقوط	- الوقوف على رجل الارتكاز - اللعب باليدين معا - تحطى الحواجز واللعب الجماعي
المرحلة التقييمية	الموقف 5: - القيام بتمديد العضلات و إرتخاء الجسم والعضلات - مناقشة جماعية للحصة	05	عودة الجسم للحالة العادية المناقشة البناءة مع الجميع	الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام