

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في :

علم الحركة وحركية الإنسان

تحت عنوان:

وحدات تعليمية مقترحة باستخدام أنشطة ألعاب القوى أطفال في تنمية
بعض مكونات اللياقة البدنية لدى التلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11)

بحث تجريبي أجري على عينة من تلاميذ الطور الابتدائي (9-11) سنة بمستغانم

تحت إشراف:

أ-د بن سي قدور الحبيب

من إعداد الطالبان :

✓ يحي فريد

✓ بلغالي فوزية

السنة الجامعية

2016 - 2015

الإهداء

إلى العظيمة في عطائها إلى نور الحياة وبهجتها ، إلى المعلمة الأولى ،
أمي العظيمة (حفظها الله)

وإلى سيد الرجال الذي انتظر أن يقطف جهد السنوات الطوال من التعب وعلمني أن الحياة
كفاح وشرف أبي العزيز (حفظه الله)

إلى جميع أفراد عائلتي: أختي الغالية أمال و أخي أمين وقويدر ،دون أن أنسى عائشة و
الكتاكيت مريم وملاك
وإلى خالي نصر الدين.

إلى كل من شاركني أيامي الحلوة .

وإلى كل صديقاتي : حفيظة ،مريم، زوليخة، جميلة، فائزة ،فريدة ، سكيمة ،سامية،

وإلى زميلاتي : عبد الرحيم ،محمد، عبد القادر ، أحمد، محمد بدر الدين .

وإلى جميع الأصدقاء بالمعهد والإقامة الجامعية.

وإلى زميلي في العمل : فريد.

وإلى كل ماساعدني في هذا العمل ولو بكلم طيبة

إلى كل من علمني حرفا أو كساني علما ومنحني رأيا و قدم لي نصحا

إلى الدكتور المشرف بن سي قدور الحبيب

إلى كل الأساتذة و الدكاترة بمعهد التربية البدنية والرياضية

وإلى كل دفعة السنة الثانية ماستر 2015-2016

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي .

الطالبة الباحثة : بلغالي فوزية

إهداء

الحمد لله الذي هدانا، و ما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، إلى الذين قال فيهم الله تعالى "....و بالوالدين إحسانا...." الآية 83 سورة البقرة

إلى الشمعة التي احترقت لتضيء دربي و تجعل السعادة و الحب رمزا يحمله قلبي

إلى سر وجودي أمي و أبي

إلى من كانا رجائي في شدتي و عزائي أمي و أبي

إلى كل من كرسا حياتهما في سبيل سعادتي، إلى من تعب كثيرا من أجل تعليمي و تربيته أمي وأبي

إلى من قاسموني أحلامي أخواتي العزيزات "نعيمة، نصيرة، هنو" و إخواني الأعمام " منور، حمودة و هشام"

إلى كتاكيت العائلة " ناجي،رتاج، دعاء، "

إلى أزواج أختي "مصطفى، عزيز"

إلى عمي المحبوب "الحاج" وزجته "كريمة" و الكتكوتة "مروى" و "صفا"

إلى جميع الأهل و الأقارب وخاصة عائلة عمي منور من الأم والأب حتى أصغرهم عبير.

إلى جميع أصدقائي عامة وخاصة " عبد اللطيف، امحمد، أمين، حسن، إبراهيم، بن شاعة ، حكيم ، ناصر"

إلى زملائي الذين كانوا خير عون لي

إلى الأساتذة الذين أحاطوني بالتوجيهات و قدموا لي يد العون لانجاز هذه المذكرة.....

إلى الأستاذ "بن سي قدور الحبيب"

إلى كل عمال المكتبة

إلى كل من ساعدني في دراستي سواء من قريب أو بعيد إلى جميع من تحملهم مذكرتي فهم في ذاكرتي

شكر وتقدير

الحمد لله الذي ينتهي إليه حمد الحامدين ولديه يزداد شكر الشاكرين، الحمد لله الذي خلق الانسان وعلمه البيان والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء المرسلين سيدنا محمد وعلى اله وصحبه اجمعين.

وإنني بعد شكر الله عزوجل على ما اولاني من نعمه الظاهرة والباطنة، أتقدم بجزيل الشكر والامتنان والاعتراف بفضل إلى والي العزيزين أطل الله في عمرهما ومتعهما بالصحة والعافية على حسن تربيتهما لي صغيرا ورعايتي والاهتمام بي كبيرا ودعائهما لي دائما بالتوفيق والنجاح وسداد الرأي فلهما مني كل الشكر والتقدير سائلا عزوجل أن يجزيهما عني وعن جميع إخواني وإخواني خير ما جزي به والد عن ولده.

واشكر الله تعالى أن هداني للخوض في هذا البحث المتواضع وأعانني على إنجازهِ بتوفيقه، ثم اتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من مد العون والمساعدة وإكمال هذا البحث، وأخص أخص بالشكر سعادة البروفيسور " بن سي قدور الحبيب " المشرف على الرسالة، الذي أكرمني بتواضعه وحسن تعامله وخلقه وسعة صدره وتوجيهاته التي كان لها أبلغ الأثر في تذليل المصاعب وتخطي العقبات. والشكر والتقدير موصول إلى سعادة الدكتور بن قلاوز احمد والأستاذ بن ذهبية جعدم والأستاذ زيتوني عبد القادر والأستاذ بن قاصد علي و الأستاذ بلحسن هشام.

وإلى جميع أعضاء هيئة التدريس في معهد التربية البدنية والرياضية

كما اوجه شكري وتقديري إلى مدير مدرسة الابتدائية بن قدارة معمر للطور الاول والثاني السيد امحمد بن علي حسن دواجي على حسن كرمه وإهتمامه بالطلبة المتربصين. وإلى جميع زملائي وزميلاتي أخص بالذكر " حلواني احمد عبد اللطيف، بلعيشة أمحمد، أمين، مصطفى، بن شاعة، عمار، مريم، ولا أنسى الطاهر إكرام، وإلى زميلتي في إعداد المذكرة فوزية.. وأخي في الله عباس أرجو من الله أن يرحم والدته وشريكي " بلعالية إبراهيم" على وقوفهم ومساندتهم لي خلال طول فترة إجراء هذا البحث.

كما لا أنسى شكري وتقديري لأعضاء لجنة المناقشة لتفضلهما بقبول مناقشة هذه الرسالة.

ملخص البحث

جاءت الدراسة تحت عنوان وحدات تعليمية مقترحة بإستخدام ألعاب القوى للأطفال في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية (9-11) سنة ،حيث تمحورت أهداف البحث في معرفة مدى تأثيرالوحدات التعليمية المقترحة بإستخدام ألعاب القوى للأطفال في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الإبتدائية (9-11)سنة.وكذلك إلى السعي الى تبسيط تطبيق أنشطة ألعاب قوى أطفال كوحدات نموذجية في تحسين من مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الإبتدائية (9-11)سنة حسب الاهداف المنشودة .كما تم إفتراض أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام نظام ألعاب القوى للأطفال تساهم في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الإبتدائية(9-11)سنة..

حيث تمثلت عينة البح ث في 30تلميذ قسمت إلى مجموعتين 15تلميذ للعينة الضابطة و15 تلميذ للعينة التجريبية حيث تم إختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت الأدوات المستخدمة في إختبارات اللياقة البدنية كما تم إستنتاج أن إستخدام لتلك الوحدات التعليمية المقترحة بواسطة ألعاب القوى للأطفال تساهم بشكل واضح في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية (9-11) سنة وعليه نقترح إدراج مشروع ألعاب القوى للأطفال في منهاج التربية البدنية والرياضية ولا ننسى إسناد مادة التربية البدنية والرياضية لأستاذ مختص نظرا لخصوصية المادة و نشاطها المميز عن باقي المواد .

Résumé de la recherche :

L'étude a été faite sous un titre d'unités éducatives proposées dans l'utilité de l'athlétisme au développement de quelques composants de la condition physique chez les élèves du cycle primaire entre 9-11 ans.

Les objectifs de cette étude ont été axés sur la connaissance des limites de l'influence des unités éducatives proposées en utilisant l'athlétisme chez les enfants dans le développement de quelques composants de la condition physique chez les élèves du cycle primaire entre (9-11 an).

Alors que l'étude a été effectuée sur un échantillon de 30 élèves répartis en deux groupes de 15 élèves ; les uns comme échantillon régulateur et les autres comme échantillon expérimental. Sachant que l'échantillon a été choisi aléatoirement comme l'outil utilisé dans l'examen de la condition physique.

En conclusion, l'utilisation des unités éducatives proposées à l'aide des jeux athlétiques infantiles contribuent de manière nette dans le développement de certaines composantes de la condition physique des élèves du cycle primaire entre (9-11)

Pour cela, nous proposons l'intégration d'un projet de jeux athlétiques infantiles dans le programme de l'éducation physique et sportive en l'attribuant à un professeur spécialisé de la matière et de son activité distinguées par rapport aux autres matières.

Research Summary

The study came under the units proposed Instructional address by using athletics to children in developing some fitness components of the primary school pupils (9-11 years), where he focused research objectives to know the extent of the proposed using athletics educational Tothiralouhdat for children in developing some fitness components of the pupils primary phase (9-11) Snh.okzlk to seek to simplify the application of the activities of the forces of Toys typical units in improving the fitness components of the primary phase pupils (9-11 years) depending on the desired goals. as has been the assumption that the proposed system using modules athletics for children to contribute to the development of some of the components of fitness among elementary pupils phase (9-11 years) ..

Was where a sample research in the 30 pupils were divided into two groups of 15 pupils of the sample control and 15 pupils experimental sample where the sample was randomly chosen in a manner consisted obscenity used in the tests fitness as has been inferred that the use of these proposed modules by the forces of the children clearly contributes to the development of some components Games physical fitness among primary school students (9-11 years) and therefore suggest the inclusion of draft athletics for children in the Platform for physical education and sports do not forget the assignment of the subject of physical education and sports for a professor who specializes given the specificity of art and its distinctive from other materials.

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح مجموعة الإختبارات البدنية المنتقاة	48
02	يوضح رزنامة تنفيذ الاختبارات المبرمجة خلال المرحلة القبلية و البعدية	49
03	يوضح ثبات وصدق الاختبار	61
04	يوضح مجموعة الأهداف الإجرائية الرئيسية المنجزة على إمتداد التجربة الرئيسية	64
05	يوضح التقسيم الزمني على مستوى مراحل الوحدة التدريسي الواحدة و مجموع الوحدات	66
06	يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث	70
07	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الإختبارات القبلية البعدية لعينتي البحث	71
08	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث في اختبار الجري بين المقاعد لمتغير الرشاقة(ثا).	72
09	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث في اختبار الجري 20متر من البدء العالي	74
10	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل(سم)	77
11	(يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث في اختبار الجلوس مع التعلق (مرة)	79
12	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث في اختبار فلامينجو لمتغير التوازن (مرة)	81
13	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدى لعينتي البحث في اختبار الوثب الخماسي لمتغير القوة (م)	81
14	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث في اختبار الجري في شكل 8 لمسافة 6 أمتار (ثا)	85
15	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث	87

88	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري بين المقاعد (ثا)	16
90	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 20 م من البدء العالي	17
92	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس(سم)	18
94	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث اختبار الجلوس مع التعلق (مرة)	19
96	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار فلامينجو	20
98	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في الوثب الخماسي	21
100	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري في شكل 8 لمسافة 6 أمتار	22

قائمة الأشكال البيانية

الرقم	عنوان الأشكال البيانية	الصفحة
01	يبين اختبار قياس طول القامة	53
02	يبين اختبار الوزن	53
03	يوضح إختبار جري الزجراج بين المقاعد	54
04	يوضح اختبار عدو 20متر من البدء العالي	55
05	يوضح إختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس	56
06	يبين إختبار التحمل القوة	57
07	يوضح إختبار فلامينجو	58

59	يوضح إختبار الوثب الخماسي	08
60	يوضح إختبار الجري في الشكل "8"	09
72	يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار في إختبار الجري بين المقاعد لمتغير الرشاقة(ثا)	10
76	يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري 20متر من البدء العالي	11
78	يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل(سم)	12
80	يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار الجلوس مع التعلق	13
82	يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار فلامينجو لمتغير التوازن	14
84	يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار الوثب الخماسي لمتغير القوة	15
86	يبين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار الجري في شكل 8 لمسافة 6 أمتار	16
89	يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري بين المقاعد (ثا)	17
91	يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري 20 م من البدء العالي	18
93	يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في إختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس(سم)	19
95	يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في إختبار الجلوس مع التعلق	20
97	يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في إختبار فلامينجو	21
99	يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في إختبار الوثب الخماسي	22
101	يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري في شكل 8 لمسافة 6 أمتار	23

فهرس

أ	- الإهداء
ب	- الشكر و التقدير
ج	- ملخص البحث
د	- الفهرس
هـ	- قائمة الجداول
هـ	- قائمة الأشكال البيانية

التعريف بالبحث

02	1- مقدمة البحث
03	2- مشكلة البحث
04	3- أهداف البحث
04	4- فروض البحث
05	5- أهمية البحث و الحاجة اليه
06	6- مصطلحات البحث
08	7- الدراسات السابقة و البحوث المشابهة
08	7-1 عرض الدراسات
08	7-1-1- دراسة بن أحمد محمد
09	7-1-2- دراسة بوعرعار محمد الطاهر
11	7-1-3- دراسة بلغالي العجال و بكريتي الشارف
13	7-1-4- دراسة سعيداني سمير و حلوي محمد فرق عبد العزيز
14	7-1-5- مختار حفيظة و كافية لهاب
15	7-1-6- دراسة جون كلود، فرانك كلوتي (2013)
17	7-2- التعليق على الدراسات

الباب الأول

الدراسة النظرية

- مدخل الباب الأول

20

الفصل الأول:

حصة التربية البدنية و الرياضية في الابتدائي باستخدام

أنشطة ألعاب القوى أطفال

تمهيد

22

1-1- التربية البدنية والرياضية في المرحلة الإبتدائي

22

1-1-1- درس التربية البدنية في المرحلة الإبتدائي

22

1-1-1-1- مراحل درس التربية البدنية و الرياضية

23

1-1-1-2- مدة درس التربية البدنية و الرياضية

24

1-1-1-3- محتوى درس التربية البدنية و الرياضية

24

1-1-2- أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الإبتدائية

24

1-1-3- البرامج وطرق التدريس للمرحلة الإبتدائية .

25

1-1-4- برنامج التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الإبتدائية للطور الثاني .

26

1-1-5- النشاطات المعتمدة في المرحلة الإبتدائية .

26

27	2-1- أنشطة ألعاب قوى للأطفال.
27	1-2-1- مفهوم مسابقات ألعاب القوى للأطفال .
27	2-2-1- 2-اهداف الاتحاد الدولي لنظام العاب القوى للاطفال.
28	1-2-3- محتوى اهداف مسابقات التحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال
28	1-2-3-1- تحسين الحالة الصحية
28	1-2-3-2- التفاعل الإجتماعي
28	1-2-3-3- تنمية روح المغامرة
28	1-2-3-4- مبدأ الفريق
29	1-2-4- الوسائل المستخدمة في أنشطة العاب القوى للاطفال.
29	1-2-4-1- الأدوات و المعدات
29	1-2-4-2- الموقع و المدة
30	خلاصة

الفصل الثاني:

المرحلة العمرية و متطلباتها من ناحية اللياقة البدنية

32	-تمهيد
32	1-2-اللياقة البدنية
32	1-1-2- مفهوم اللياقة البدنية
33	2-1-2- ماهية اللياقة البدنية

33	3-1-2-أغراض اللياقة البدنية
34	4-1-2-مكونات اللياقة البدنية
34	1-4-1-2-القوة
35	2-4-1-2-السرعة
35	3-4-1-2-المرونة
36	4-4-1-2-الرشاقة
36	5-4-1-2-المطاولة
37	6-4-1-2-التوافق
37	7-4-1-2-التوازن
38	5-1-2- رأي المدرستين الشرقية والغربية في مكونات اللياقة البدنية
38	6-1-2-مميزات اللياقة البدنية للمرحلة الابتدائية
39	2-2-الطفولة المتأخرة (9-11) سنة
39	1-2-2- مفهوم الطفولة المتأخرة
39	2-2-2-أهم مميزات وخصائص هذه المرحلة العمرية
40	3-2-2-النمو في المرحلة العمرية (9-11)سنة .
40	1-3-2-2-النمو الجسمي
40	2-3-2-2-النمو الحركي
40	3-3-2-2-النمو العقلي و الإجتماعي الإنفعالي
42	4-2-2-إحتياجات التلاميذ في هذه المرحلة
42	-خلاصة

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

الفصل الأول:

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

47	- تمهيد
47	1-1- الدراسة الإستطلاعية
50	2-1- الدراسة الأساسية
50	1-2-1- منهج البحث
50	2-2-1- مجتمع البحث
50	3-2-1- عينة البحث
50	4-2-1- مجالات البحث
51	5-2-1- متغيرات البحث
51	6-2-1- الضبط الإجرائي للمتغيرات العشوائية
51	7-2-1- أدوات البحث
52	1-7-2-1- طريقة إجراء الإختبارات
53	2-7-2-1- مواصفات الإختبارات المستخدمة
60	8-2-1- الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة
60	1-8-2-1- ثبات الاختبار
61	2-8-2-1- صدق الإختبار
62	3-8-2-1- الموضوعية

62	9-2-1- تنظيم سير الوحدات التعليمية خلال التجربة الأساسية
66	10-2-1- الوسائل الإحصائية
68	11-2-1- صعوبات البحث
68	- خاتمة

الفصل الثاني:

عرض تحليل و مناقشة النتائج

70	- تمهيد
70	1-2- عرض تحليل و مناقشة نتائج البحث
70	1-1-2- عرض تحليل و مناقشة نتائج الإختبار القبلي لعينتي البحث
72	2-1-2- عرض تحليل و مناقشة نتائج الإختبارات القبلي و البعدي لعينتي البحث
87	3-1-2- عرض تحليل و مناقشة نتائج الإختبارات البعدي لعينتي البحث
102	2-2- مناقشة فرضيات البحث
104	3-2- الإستنتاجات
104	4-2- الخاتمة العامة
105	5-2- الاقتراحات
106	- المصادر و المراجع
111	- الملاحق

1-مقدمة :

طبقا لميثاق منظمة اليونسكو العالمية فيما يتعلق بالتربية البدنية والرياضة، فإن الحصول على التربية البدنية يجب أن يكون حقا إنسانيا أساسيا مع ضمان توفير التربية البدنية كجزء متكامل من العملية المدرسية. ويمكن للتربية البدنية أن تؤدي وظيفة مزدوجة بتوفير الفرص للممارسة النشاط البدني ولكن الأهم من ذلك تطوير المهارات والقدرات لممارسة النشاط البدني على مدى الحياة.

ومن هذا المنطلق نلاحظ أن التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي التي تعتبر الركيزة الأساسية في نمو الطفل حيث أنها الفترة التي يتطور فيها الطفل من ضعف الطفولة إلى قوة الشباب وتتمو فيها اللياقة البدنية للطفل، إذ يشير روثمان Rothmans إلى أن الهدف من التعليم الابتدائي هو تشجيع النمو الجسمي وإكساب الطفل الصحة العامة (N.Byrne, 1981) بحيث تعد أحد الأنشطة المهمة التي تمكن الأطفال من إشباع مطالب نموهم وفق ما يتجاوب مع مركز إهتمامه سواء من ناحية النضج العضوي أو العصبي من جهة أخرى ، فالأطفال في المدرسة تجدهم متلهفين لليوم الذي يمارسون فيه حصة التربية البدنية والرياضية، بكل شغف إذ يعطون ما لديهم من قدرات خاصة أثناء الأنشطة التي على شكل ألعاب إذ تستعمل فيها بعض المعدات و الأدوات المساعدة على خلق روح المنافسة ومن بينها ألعاب القوى للأطفال لملائمتها مع طبيعة وخصائص المرحلة العمرية بحيث صممت من طرف الإتحاد الدولي لألعاب القوى كنشاط رياضي للأطفال للفئة العمرية من 7 إلى 12 عاما و يعمل هذا المشروع على تلبية مطالب الأطفال خصوصا من جانب لياقتهم البدنية و توقعاتهم .

حيث تتيح هذه الأخيرة للطفل التدرج على مجموعة من المعارف الحركية وقد إتضح بعد إجراء العديد من البحوث و الدراسات في الوضع الحالي أن التحدي الذي يواجه الإتحاد الدولي لألعاب القوى هو صياغة مفهوم جديد لألعاب القوى حيث تم تصميم كل مقترح من المقترحات بما يتوافق مع تطوير تعلم المهارات و إحتياجات الأطفال من سن 7 إلى 12 سنة.

تهتم ألعاب القوى للأطفال بالمهارات الحركية التي لها أهمية كبيرة في نمو الطفل كي يمكننا من صنع جيل ذا لياقة بدنية جيدة حتى يستطيع أن يواكب العصر وهذه أحد أهداف التربية البدنية والرياضية إذ يشير محمد صبحي حسانين إلى أن من أهداف التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية غرس العادات الصحية والقوامية السليمة للوقاية من العادات الخاطئة وتنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية لتحقيق مستوى اللياقة البدنية العامة. خاصة في المرحلة الإبتدائية 9-11 سنة باعتبارها مرحلة مهمة لتطوير اللياقة البدنية كما يقول كورت مانيل: " إنطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب إستثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة ". (مانيل، 1980؛ زهران، 1995، ص 267)

2-المشكلة:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في حياة الطفل، باعتبارها تركز على اللعب الهادف، في المرحلة الابتدائية، ولا يمكن تجاوزها أو الاستغناء عنها، وذلك لما تضمنه من أنشطة مختلفة ووضعية مستهدفة تتماشى مع مراحل النمو التي يمر بها الطفل، خاصة إذا ما تم إختيار هذه الوضعيات بحيث تلائم خصائص كل مرحلة على تلك تربية شاملة وصقل لمركباته (البدنية والنفسية والفكرية والاجتماعية). فالهدف الاساسي للتربية البدنية والرياضية خلال المرحلة الابتدائية يركز حول تحسين اللياقة البدنية .

ورغم ما بذل من مجهودات في هذا الصدد لم ترقى التربية البدنية إلى ما تصبو إليه في المرحلة الابتدائية لاعتبارات كثيرة و مع العلم أن الأهداف المرسومة للتربية البدنية في هذه المرحلة (9-11) سنة من التعليم الابتدائي، ترمي بشكل خاص إلى تنمية اللياقة البدنية وإعطاء الفرصة للطفل للتعبير عن ذاته وإمكانياته حسب ما تقتضيه الوضعية والحالة، باختيار الحلول المناسبة لها والمتماشية مع قدراته العقلية و خاصة البدنية من حيث النموها وتحسينها .

ومن خلال الدراسة التي أجراها الطالبان داخل المؤسسة التعليمية و الزيارات الميدانية و المقابلات المباشرة فقد سجلت ضعف مستديم وعجز في مجال التعليم في هذا

الإختصاص وبما أن مسابقات ألعاب القوى للأطفال تتيح الفرصة الجيدة لتوضيح واثارة الاعجاب بألعاب القوى من قبل الاطفال ، عندما يتم تنظيمها في اي مكان من الاماكن العامة دون النظر الى الملاعب الخاصة بألعاب القوى فهي مناسبة حتى في المدارس ومن هذا المنطلق طرحنا التساؤل التالي:

- هل تساهم الوحدات التعليمية المقترحة بإستخدام أنشطة ألعاب قوى للأطفال إيجابا في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية (9-11)سنة ؟
التساؤلات الفرعية :

-هل هناك فروق دالة إحصائيا في نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث لصالح النتائج البعدية؟
- هل هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية الممارسة لأنشطة ألعاب القوى للأطفال؟

3-أهداف البحث:

- معرفة مدى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة بإستخدام أنشطة ألعاب القوى للأطفال في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الإبتدائية (9-11)سنة.

-معرفة إذا ماكان هناك فروق دالة إحصائيا لصالح النتائج البعدية لعينتي البحث في النتائج القبلية البعدية.

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

4- الفرضيات:

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

الفروض الفرعية:

1- هناك فروق دالة إحصائية في نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث لصالح النتائج البعدية.

2- هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية الممارسة لأنشطة ألعاب القوى اطفال

5- أهمية البحث والحاجة له:

الجانب العلمي:

-إثراء مكتبة معهد التربية البدنية والرياضة بموضوع ألعاب القوى للأطفال الذي يخص الإتحاد الدولي لألعاب القوى.

-لفت إنتباه المسؤولين إلى أهمية حصة التربية البدنية و الرياضة في هذه المرحلة ومدى أهميتها من جميع النواحي بما فيها الناحية البدنية والنفسية.

-الجانب العملي:

- تسليط الضوء على أهمية التربية البدنية والرياضة في هذه المرحلة وخاصة أنشطة ألعاب القوى للأطفال

- إعتبار أنشطة ألعاب قوى أطفال وسيلة أو طريقة تسمح بتحقيق أهداف البرنامج التربوي لهذه المادة الأساسية

- تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لهذه الفئة الصغيرة مع المحافظة على طابع المرح والسرور.

6-مصطلحات البحث:

6-1-إِصْطِلاحاً:

وحدات تعليمية:

هي عبارة عن نشاط بدني مكيف يعكس مجموعة من التمارين و الألعاب المعدة خصيصا لفئة معينة ، بما يتوافق مع مميزاتها و قدراتها. وهي تحتوى على مجموعة من الوسائل التعليمية محاولة تحقيق التعلم الذاتي و تتيح فرص التعلم الفردي و تعرف بأنها عبارة عن تنظيم الأنشطة و الخبرات التعليمية و جوانب أنماط التعلم المختلفة حول هدف معين أو بيان وإيضاح مفاهيم علمية محددة و مرتبطة ببعضها في نشاط علمي نظريا كان أو علميا.

وحدات تعليمية: (إجرائيا)

هي وضعيات مستهدفة تحتوي على تمارين تهدف إلى تحقيق هدف معين

ألعاب قوى للأطفال:

سعى الإتحاد الدولي لألعاب القوى إلى إقتراح نظام ألعاب القوى للأطفال لتحفيز الأطفال على ممارسة ألعاب القوى و التعرف على فعاليتها المختلفة بطريقة سهلة و ممتعة عن تنظيم مسابقات في جميع الفعاليات الخاصة بالناشئين من جري ، قفز ، رمي بإستعمال مجموعة من الألعاب . (gozzoli, 2002)

ألعاب القوى للأطفال: (إجرائيا)

هي مجموعة من الألعاب الرياضية، تنقسم بشكل أساسي إلى ثلاث فعاليات (العدو والرمي والقفز) خاصة بالأطفال لأقل من 15 سنة تركز على جانب المنافسة وعامل الأمن و السلامة .

اللياقة البدنية:

عرفتها (جمعية باروش للطب الطبيعي) بأنها الكفاية الوظيفية للفرد بالنسبة لعمل ما ، وأن الشخص اللائق بدنيا يستطيع أن يمارس عمله اليومي دون حدوث تعب أو إجهاد و تبقى عنده قدرة إحتياطية لمواجهة ماقد نشأ من ضغوط متوقعة.

اللياقة البدنية: (إجرائيا)

وتعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات و تجعل الشخص قادرا على القيام بالاعمال اليومية القوية والمشاركة في أنشطة وقت الفراغ

المرحلة الإبتدائية:

إن مصطلح "التعليم الأساسي" كما يسمى في الجزائر منذ سنة 1980 هو الإصطلاح المناسب و الهادف ، ففي المرحلة يكسب الطفل القواعد الأولى التي يقوم عليها بناء المعارف و النظريات الكبرى ، و يتلقى الأطفال في هذه المرحلة تعليما موحدا، وينتقل التلميذ من سنة إلى أخرى إنتقالا عاديا و فق نتائج الإختبارات الفصلية وتشرع مصلحة التوجيه المدرسي بمتابعة التلميذ من السنة الأولى وفق معطيات النتائج يقدمها ويقترحها المعلمون ، فهي تعتبر مؤسسة عمومية تتمتع بالشخصية المعنوية أو وحدة تنظيمية تربية تنشأ وفق الوزارة أو المديرية تمنح التربية أساسية مشتركة و مستمرة من السنة الأول إلى السنة الخامسة (مرسوم 76، 1976/04/16)

المرحلة الإبتدائي: (إجرائيا)

هي الفترة الزمنية الممتدة من (9-12) سنة والمحددة تربويا بالسنوات الأولى و الرابعة ، الخامسة والسادسة من التعليم الأساسي الجزائري

7-الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :

7-1- عرض الدراسات:

7-1-1- دراسة بن احمد محمد(2013):

برنامج تدريب لألعاب قوى للأطفال لتطوير بعض القدرات البدنية والانجاز الرقمي في مسابقات العدو الوثب والرمي.

7-1-1-1- مشكلة البحث:

- هل نظام العاب القوى الأطفال لديه جانب ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية والانجاز الرقمي لفعاليات العاب القوى المبتدئات 12- 13 سنة ؟

- هل البرنامج التدريبي المقترح لألعاب قوى الأطفال لديه تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية

- هل البرنامج التدريبي لاقتراح لألعاب قوى للأطفال لديه تأثير ايجابي في تطوير في تحسين الانجاز الرقمي لبعض الفعاليات لمبتدئات العاب القوى 12- 13 سنة؟

7-1-1-2- أهداف البحث:

-تطبيق مشروع الإتحاد الدولي ألعاب قوى للأطفال في تدريبات الناشئات 12- 13سنة لألعاب القوى لتطوير بعض القدرات البدنية و الإنجاز الرقمي لبعض الفعاليات.

7-1-1-3- فرضيات البحث:

-إن نظام ألعاب القوى للأطفال لديه جانب إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية و الإنجاز الرقمي لفعاليات ألعاب القوى للمبتدئات 12-13سنة.

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

-البرنامج التدريبي المقترح لألعاب القوى للأطفال لدية تأثير إيجابي في تحسين الإنجاز الرقمي لبعض الفعاليات لمبتدئات ألعاب القوى 12-13سنة.
7-1-1-4-عينة البحث:

-أخذ الطالب الباحث عينة من الرياضيين صنف المبتدئات بلغ عددهم 24 عداءة والاخرى عينة تجريبية ب 12عداءةمن IRHB إحداهما العينة الضابطة ب 12عداءة من الجمعية الرياضية للمصارعة و ألعاب القوى وهران ASCAO بحيث تم إختيار العينة بطريقة عشوائية وتتراوح أعمارهم من 12-13سنة بالإضافة إلى رؤساء رابطات ألعاب القوى و مدربين لألعاب القوى الخاصة بالمقابلة الشخصية

7-1-1-5-الاستنتاجات :

إستخلص الطالب الباحث الإستنتاجات التالية :
-أظهر البرنامج التدريبي ألعاب القوى للأطفال تأثيرا إيجابيا على تطوير بعض القدرات البدنية .
-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية وهذا لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات مما يدل على نجاح البرنامج التدريبي.
7-1-1-6-التوصيات :

-إجراء بحوث مشابهة حول ألعاب القوى للأطفال في مجال التدريب الرياضي الخاص بالناشئين .
-تطبيق مشروع ألعاب القوى للأطفال في الوسط المدرسي.
-إجراء بحوث في المستقبل حول ألعاب القوى للأطفال و إنتقاء المواهب الشابة في المدارس .

7-1-2-دراسة بوعرعار محمد الطاهر(2011) :

أثر درس التربية البدنية والرياضة على التحصيل الدراسي وبعض المهارات الحركية (الرشاقة والتوازن) لتلاميذ المرحلة الإبتدائية

7-1-2-1-1-مشكلة البحث:

-ماهو أثر درس التربية البدنية الرياضة على التحصيل الدراسي وبعض المهارات الحركية ؟

-ماهو أثر درس التربية البدنية و الرياضة على التحصيل الدراسي ؟

-ماهو أثر درس التربية البدنية و الرياضة على المهارات الحركية ؟

7-1-2-1-2-أهداف البحث:

-التعرف على أثر درس التربية البدنية والرياضة على التحصيل الدراسي و بعض الالمهارات الحركية .

-التعرف على أثر درس التربية البدنية والرياضة على المهارات الحركية في الرشاقة و التوازن.

-التعرف على أثر درس التربية البدنية والرياضة على التحصيل الدراسي في بعض المواد.

7-1-2-3-فرضيات البحث :

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

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

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

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

7-1-2-4- عينه البحث:

تكونت عينة البحث من 50 تلميذ تراوحت أعمارهم بين 08-09 سنوات وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية حيث قسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية وتتكون كل مجموعة من 25 تلميذ.

7-1-2-5- الاستنتاجات:

-توجد فروق معتبرة بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية عند درجة حرية 24 ومستوى الدلالة 0.05 في إختبارات التحصيل الدراسي و المتمثلة في اللغة العربية والرياضيات .الفرنسية و التاريخوالجغرافيا وإختبارات المهارات الحركية المتمثلة في التوازن الثابت و إختبار الجري المكوكي و إختبار الجري الزجراج لصالح الإختبارات البعدية .

-لا توجد فروق معنوية بين الإختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة عند درجة حرية 24 و مستوى الدلالة 0.05 في إختبار التحصيل الدراسي و إختبارات المهارات الحركية

7-1-2-6- التوصيات :

-يجب أن تتضافر الجهود بين الأولياء و المجتمع والمدرسة من أجل مساعدة التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة .
-تدعيم وعي التلاميذ بأهمية هذه المادة وذلك بالقيام بحصص نظرية خاصة بالتربية البدنية والرياضة .

7-1-3-دراسة بلغالي العجال و بكرتي الشارف(2002):مقترح برنامج تدريبي خلال فترة الإعداد البدني العام و الخاص لتطوير بعض الصفات البدنية و الإنجاز الرياضي في الوثب الطويل .

7-1-3-1- مشكلة البحث:

-هل البرنامج التدريبي المقترح يطور بعض الصفات البدنية للناشئين في الوثب الطويل ؟

-هل البرنامج التدريبي المقترح يطور الإنجاز الرياضي للناشئين في الوثب الطويل؟

7-1-3-2- أهداف البحث:

-إنجاز وحدات تدريبية منهجية مبنية على أسس علمية موجهة .
- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية و الإنجاز الرياضي في الوثب الطويل.

7-1-3-3-فرضيات البحث:

-البرنامج التدريبي المقترح يطور بعض الصفات البدنية و الإنجاز الرياضي للوثب الطويل لدى الناشئين للعينة التجريبية .
-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية في بعض الصفات البدنية و الانجاز الرياضي في الوثب الطويل .

7-1-3-4-عينة البحث:

شملت عينة البحث 30عداء وتم توزيعهم إلى مجموعتين 15 عداء في العينة التجريبية و15عداء في العينة الضابطة.

7-1-3-5-الاستنتاجات :

على ضوء هذه النتائج المتحصل عليها استخلص الطالبان الباحثان الأستنتاجات التالية :

-إن عملية التدريب في الواقع مقتصر على عامل الخصوصية و العفوية إلى جانب الخلط في عملية التدريب و خاصة في فعلية الوثب الطويل .
-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية في بعض الصفات البدنية و الانجاز الرياضي في الوثب الطويل .
-إن البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على العينة التجريبية أثر إيجابي في تطوير البعض.

7-1-3-6-التوصيات :

يوصي الطالبان الباحثان على مايلي:
-ضرورة تنظيم ايام تكوينية بما فيها الملتقيات العلمية من الجانب النظري والتطبيقي في العاب القوى وفعالية الوثب الطويل على وجه الخصوص.

-تحفيز المدربين على الاهتمام باشتراك الرياضي ذوي الفئات الصغرى (10-12) في المنفسات لفعالية الوثب الطويل.

7-1-4-دراسة سعيداني سمير وحلوي محمد فرق عبد العزيز(2005):

أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بجري المسافات المتوسطة و الإنجاز الرياضي (1000م-1200م).

7-1-4-1- مشكلة البحث:

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

-هل تؤثر الوحدات التدريبية تأثيرا ايجابيا في تحسين مستوى الانجاز الرياضي للعدائين؟

7-1-4-2-أهداف البحث:

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

-معرفة الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ألعاب القوى للفئة العمرية ما بين (12-13)سنة في مسابقات الجري 1000م-1200م.

-معرفة مستوى الإنجاز الرياضي الخاص بالفئة العمرية .

7-1-4-3-فرضيات البحث:

-للوحدات التدريبيةأثر إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بجري المسافات المتوسطة.

-للوحدات التدريبية أثر إيجابي في تطوير مستوى الإنجاز الرياضي لعدائين 1000م و1200م.

7-1-4-4- عينة البحث:

أجريت هذه الدراسة على عدائين و عداءات إختصاص المسافات المتوسطة حيث تكونت عينة البحث من 22عداءوعداءة بمتوسط العمر (12-13) سنة.

7-1-4-5-إستنتاجات :

غلى ضوء الدراسة التي قام بها الباحثون بدءا بالإلمام النظري لكل متطلبات موضوع البحث و النتائج الإحصائية المستخلصة من التجربة الإستطلاعية و الأساسية وبعد المعالجة الإحصائية الحديثة إستخلص الباحثون الإستنتاجات التالية :

-أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على الصفات البدنية و الإنجاز الرياضي في فعاليات الجري المسافات المتوسطة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في لإختبارات البعدية وهذا لصالح العينة التجريبية في جميع الإختبارات مما يدل على نجاح البرنامج التدريبي.

7-1-4-6-التوصيات :

يوصي الباحثون بما يلي:

-تطبيق البرنامج التدريبي من أجل تنمية بعض الصفات البدنية و الإرتقاء بمستوى الأداء الحركي.

-تطبيق البرامج التدريبية من أجل الإرتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ألعاب القوى.

-ضرورة العمل بأسس العلمية في تطبيق البرامج التدريبية .

7-1-5-مختار حفيظة و كافية لوهاب (2013) :ألعاب القوى للأطفال وسيلة

ممتعة لتطوير بعض الصفات البدنية لأطفال 07-10سنة .

7-1-5-1-مشكلة البحث:

-هل ألعاب القوى للأطفال تعتبر كإمكانية ضرورة لتطوير بعض الصفات البدنية للأطفال 07-10سنة.

7-1-5-2-فرضيات البحث :

-ألعاب القوى للأطفال ضروري لتنمية بعض الصفات البدنية للأطفال 07-10سنة.

7-1-5-3-عينة البحث:

-شملت عينة البحث 26عداءمن جنس الذكور(07-10)سنة مقسمة إلى عينتين قوام كل منهما 13رياضي.

7-1-5-4- إجراءات البحث: تم استخدام المنهج التجريبي.

7-1-5-6- أهم النتائج

توجد فروقات دلالة إحصائية بين عينتي البحث ولصالح العينة التجريبية في جميع متغيرات البحث (البدني - الإنجاز الرقمي) .

7-1-6-دراسة جون كلود،فرانك كلوتي(2003):إنتقاء العشاري لدى الناشئين (09-10)سنة.

(pr/Jean-Claude Armand -Frank Clotet)

7-1-6-1-أهداف الدراسة :هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن المتميزين في مسابقة العشاري المصغرة (Décapoussins).

7-1-6-2-عينة البحث:الدراسة أنجزت على مجموعة من الأطفال ،بلغ حجم العينة65طفل.

7-1-6-3-إجراءات البحث:

لقد تم برمجت 10إختبارات فعاليات للأطفال (بالعشاري)وشملت هذه الفعاليات مايلي :عدو 40متر،الوثب الطويل،دفع الجلة 1كلغ،الوثب العالي،400متر مشي،عدو 40متر حواجز، رمي القرص600غ،القفز بالزانة (ثلاث مستويات)بحفرة الوثب الطويل، رمي الرمح، مسلك مدة لمدة 1د-1د30ثا.

-كل فعالية المبرمجة محددة بثلاث مستويات للنتيجة (ثلاث معايير):تحت ،وسط، فوق،وكل مستوى مميز بلون وبلسم تنقيطي معتمد ومقنن سابقا بحيث:

-اللون الأصفر يشير إلى نقطة واحدة ،واللون الأزرق يشير إلى نقطتين، بينما اللون الأحمر يشير إلى ثلاثة نقاط،كما تمنح محاولتين في كل فعالية و تأخذ له أحسن نتيجة .

جدول رقم (01) يوضح المستويات المعيارية المعمول بها لتقويم مستوى الناشئين في مسابقة العشاري.

المستويات الفعاليات	أحمر	أزرق	أصفر
40متر	فأقل 6"8	7"8 إلى 6"9	فأكثر 7"9
الوثب الطويل	أكثر من 3,80 م	3,20 م إلى 3,80 م	أقل من 3.20م
دفع الجلة 1كغ	أكثر من 9 م	6م إلى 9 م	أقل من 6م
الوثب العالي	1,15م	0,95 م	م أو محاولة 0.75
400متر مشي	فأقل 2'45"	"3'15" إلى 2'46"	فأكثر 16'3"
40متر حواجز	فأقل 7"8	7"9 إلى 8"8	فأكثر 9"8
رمي القرص 600غ	أكثر من 16م	8م إلى 16م	أقل من 8م
القفز بالزانة	المستوى الثالث	المستوى الثاني	المستوى الأول أو محاولة
رمي الرمح	أكثر من 13م	من 8م إلى 13م	أقل من 8م
مسلك	فأقل 1'10"	"1'30" إلى 1'11"	فأكثر 1'31"

7-1-6-4- أهم النتائج:

- 05 مارس أي مايعادل 83,08% تمكنوا من إنجاز العشاري.
- نظام التقويم المستمر بإستخدام الألوان أعطى للرياضي قدرة على تمييز دقيق لمستويات الإنجاز الرياضي المرغوب تحقيقها.

7-1-6-5- أهم التوصيات :

- الحرص على الكشف المبكر للناشئين في ألعاب القوى و الفعاليات المركبة بشكل خاص لتزداد فرص نجاحهم مستقبلا.
- التركيز على إنجاز دراسات حول الانتقاء الرياضي للناشئين في مختلف أنشطة ألعاب القوى.

7-2- التعليق على الدراسات:

بعد العرض السابق للدراسات السابقة ، يمكن توضيح جوانب التركيز في هذه الدراسات حتى يتم الربط بينها وبين الدراسة الحالية ، وكذلك لأهمية الوقوف على ما يفيد ويدعم الدراسة في جوانبها المتعددة والمرتبطة بالتلاميذ خاصة في مرحلة الطفولة المتأخرة (9-11) سنة ، والتي من الأهمية إبرازها لفائدتها العلمية والعملية للدراسة الحالية ، إضافة إلى أن تحليل هذه الدراسات يساعد الطالبان الباحثان على توضيح مدى الاتفاق أول الإختلاف بين هذه الدراسات والدراسة الحالية ، وكذا أوجه الاستفادة من هذه الدراسات.

ونستعرض فيما يلي تعليق عام على الدراسات السابقة :

- ضرورة الإهتمام بتلاميذ المرحلة الابتدائية.

- ضرورة إنجاز بحوث علمية في مجال التربية البدنية و الرياضة حيث تصب إهتمامها بفئة تلاميذ المدارس الابتدائية بصفة عامة.

- لفت إنتباه المسؤولين إلى ضرورة وجود أستاذ التربية البدنية والرياضة في كل مدرسة ابتدائية .

- دور وأهمية حصة التربية البدنية والرياضة في هذه المرحلة من الجانب البدني و النمو بصفة خاصة.

7-3- نقد الدراسات:

ولقد اتاحت هذه الدراسات السابقة الفرصة للطالبان باختيار عينة البحث من تلاميذ المرحلة الابتدائية والتي تتراوح أعمارهم ما بين (9-12) سنة وهي مرحلة عمرية خصبة يمكن اكتساب الطفل لياقة بدنية بإعتماد نظام ألعاب القوى للأطفال،

- تتفق الكثير من الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في أنها دراسات تجريبية كما هو الحال مع الدراسة الحالية ، حيث أنها دراسة تجريبية .

- كما تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث الهدف الذي تسعى إليه هذه الدراسات والدراسة الحالية ولكن تختلف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أسلوب التدخل والتقنيات العلاجية الخاصة والطرق والوسائل المستعملة في تنمية وتطوير بعض مكونات اللياقة البدنية ، فوجد على سبيل المثال دراسة كل من بلغالي العجال وبكريتي الشارف التي إعتمدت على برنامج تدريبي و دراسة سعيداني سمير وزميله حلوي محمد فرق عبد العزيز الذي إعتمد على وحدات تدريبية ومقارنة بالدراسة الحالية فقد إعتد الطالبان الباحثان على وحدات تعليمية .
- وفي هذا السياق فضل الطالبان البداية من حيث انتهت منه الدراسات التي عثر عليها، وهذا بالقيام بالدراسة الحالية بهدف التعرف على أثر وحدات تعليمية بإستخدام أنشطة ألعاب القوى أطفال في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية .

خاتمة:

وما هذه الدراسة إلا محاولة من الطالبان الباحثان لتبيان أهمية ودور التربية البدنية والرياضية في المرحلة الإبتدائية(في إطار حصة التربية البدنية والرياضية)، في تطوير بعض مكونات اللياقة البدنية في هذه المرحلة من النمو (9-11سنة). لذلك فان أهمية هذه الدراسة تكمن أساسا في التعرف على هذا الطفل و لفت الإنتباه إلى نظام ألعاب القوى للأطفال.

مدخل الباب الأول:

تطرق الطالبان في هذا الباب إلى عدة جوانب كانت كالتالي:
قسم هذا الباب إلى فصلين حيث تم التطرق في الفصل الأول إلى حصة التربية البدنية و الرياضية في الابتدائي بإستخدام أنشطة ألعاب القوى للأطفال و الفصل الثاني تناولنا فيه المرحلة العمرية و متطلباتها من ناحية اللياقة البدنية.

تمهيد:

للتربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية ، ولا يمكن تجاوزها ولإستغناء عنها خاصة في مرحلة الطفولة ، بما تضمنه من تربية و تنمية وصقل لكل المركبات البدنية و النفسية و الفكرية والإجتماعية المؤسسة للتلميذ نفسه لما تحويه من برامج تربوية و ترفيهية و ألعاب مختلفة .

أما أنشطة ألعاب القوى للأطفال الذي يعد نظام جديد كيف ألعاب القوى وإهتم بالمرحلة الطفولة حيث أراد الإتحاد الدولي لألعاب القوى تصميم "مشروع تربوي عالمي" لمساعدة المؤسسات التربوية (المدارس و الإتحادات و غيرها) في تقديم رسالتهم المبجلة .

ومن هذا المنطلق سنتطرق في هذا الفصل إلى درس التربية البدنية و الرياضية و محتواه ومدته و أهدافه وبرامجها وكذلك ألعاب القوى للأطفال من حيث مفهومها وأهدافها ومحتواها.

1-1- التربية البدنية والرياضية في المرحلة الإبتدائي:

1-1-1- درس التربية البدنية والرياضية في التعليم الإبتدائي:

يعتبرية أحد درس التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية الأخرى في المنظومة التربوية و لكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلميذ ليس فقط بالمهارات و الخبرات الحركية ولكنه يمده أيضا بالكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب النفسية و الصحية والإجتماعية التي رسمتها السياسة التعليمية ،بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان ، وذلك بإستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة (فردية أو جماعية) التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدو لهذا الغرض. (أنور، 1996، ص 121).

1-1-1-1-1-1 مراحل درس التربية البدنية و الرياضة :

يتكون درس التربية البدنية والرياضة لتلاميذ الطور الثاني من ثلاث مراحل هي أ-المرحلة التحضيرية:

وتسمى كذلك مرحلة التهيئة إذ أن جميع الألعاب و النشاطات الرياضية والتمارين التي ترمج خلال هذه المرحلة ماهي إلا تحضير و تسخين و إعداد للمرحلة الموالية وتهدف إلى:

-تهيئة الجسم إلى تحمل جهود المرحلة الأساسية (تهيئة الجهاز التنفسي و الجهاز الدموي....) مثل لعبة المطاردات أو التداول بسرعة.

-تتمية بعض جوانب اللياقة البدنية (القوة، السرعة والتحمل) أو مهارات التوافق الحركي (مهارة التحكم في التنقل) التي لايمكن للألعاب بشكلها الإجمالي أن تطورها بصفة خاصة.

ب-المرحلة الرئيسية:

هي المرحلة الأساسية،تتكون من ألعاب تهدف إلى بلوغ الهدف المسطر مع مراعات خصائص و مميزات أطفال هذه المرحلة وأعمارهم و مستواهم الدراسي وذلك بالتنوع في الألعاب تقاديا للملل و الحفاظ على الهيكلة العامة للحصة.

ج-المرحلة الختامية:

وتسمى أيضا الرجوع إلى الهدوء ، فبعكس المرحلة التحضيرية تهدف هذه المرحلة إلى إستعادة حالتها الطبيعية بطريقة تدريجية ، كما تهدف إلى رجوع التلاميذ لحالة الهدوء بعد هيجان اللعب و النشاط ويستغل المربي هذه المرحلة لترتيب الوسائل البيداغوجية وقيام التلاميذ بعمليتي الغسل ولبس الثياب .

كما يجد الباحثون أن حصة التربية البدنية والرياضية لها تركيبة خاصة لتلاميذ الطور الثاني وهي كما يلي :

-إنطلاقا من التوزيع السنوي تتركب الحصة حسب التدرج الألعاب و النشاطات حسب الأهداف المقترحة.

-إختيار التمارين والألعاب ، أشكالها و تطبيقاتها الكمية وتدرجها يكون مبني أساسا على المبادئ التالية :

*تقديم النشاطات في أشكال ألعاب مختلفة .

*التنوع في التمارين و الألعاب حفاظا على مستوى الإدراك ودرجة الإنتباه والتركيز لدى التلاميذ.

*إختيار كمية الجهد أو تحقيق الأهداف المختارة دون إجهاد التلاميذ.

*التناوب بين العمل الموجه والعمل الحر .

*تسجيل النقاط التي يجب التركيز عليها في مذكرة الملاحظات .

1-1-1-2-مدة درس التربية البدنية والرياضية:

لقد خصص في برنامج التربية البدنية والرياضية حصتان في الأسبوع كل حصة ب45دقيقة "2×45"

1-1-1-3-محتوى درس التربية البدنية والرياضية:

إن محتوى درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني يكون مبني أساسا الألعاب بإختلافاتها وتنوعها من ناحية التنفيذ ، المضمون، الأهداف، البعد التربوي، البدني الحركي والتنفسي مثل (الكرة المتدرجة ، التداول بالحواجز ، خطف المناديل ، ألعاب الصيد و المطاردات و على حسب الفرق، سرعة الإستجابة ، والقياس البصري الحركي و القدرات النفسية الحركية بصفة خاصة. (وزارة التربية الوطنية، 2003)

1-1-2-أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الإبتدائية:

إن تكوين الشخصية الشاملة للفرد في المجتمع هدف تسعى إليه التربية و التعليم في كل المجتمعات والهدف الرئيسي للتربية الرياضية هو المساهمة الفعالة لتنمية الشخصية المتكاملة و المتزنة للفرد ، ولدرس التربية البدنية والرياضية دورا فعالا في تحقيق هذا الهدف ، حيث أن لكل درس من دروس التربية البدنية هدف يعمل لتحقيقه ، فهناك أهداف تعليمية للدرس وهي تتعلق بتعليم المهارة الحركية التحصيل المعرفي للتلاميذ ، وأهداف تربوية للدرس وهي تتعلق بتعلم النواحي الإجتماعية و الخلقية والإنفعالية و السلوكية للتلاميذ. (أنور، 1996، ص121)

- اللياقة البدنية.
 - الخبرات و القدرات العقلية.
 - السلامة النفسية و الخلقية و الإجتماعية.
 - رفع المستوى الصحي.
 - رعاية المتفوقين و الموهوبين.
 - إستثمار و قت الفراغ. (جلون، 1998، ص 28)
- ومن خلال ماورد يرى الطالبان أن أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الابتدائية تراعي الجوانب النفسية والإجتماعية والبدنيةللطفل في هذه المرحلة دون إستثناء بإعتبارها مرحلة حساسة تساعد في بناء شخصية متكاملة للطفل.
- 1-1-3- البرامج وطرق التدريس للمرحلة الابتدائية(6-12)سنة :**
- في بداية المرحلة لا بد من إتاحة الأنشطة التمثيلية والقصص الحركية.
- أن يتضمن البرنامج الانشطة التي تجمع بين الموسيقى و الإيقاع الحركي لتنمية عضلات الطرف العلوي للجسم يجب توفير الأنشطة التي تتضمن التسلق و التعلق.
- يجب أن يوفر البرنامج فرص ممارسة وصقل الحركات الأساسية الإنتقالية مثل: الوثب - الجرى-الحبلإلخ. وحركات المعالجة اليدوية و التناول مثل :الرمي-الركل-الضرب....إلخ.وحركات المحافظة على توازن الجسم في الثبات والحركة.
- تنمية الحركات الأساسية في شكل ألعاب تمهيدية ترتبط بأنواع الرياضات المختلفة.
- تشجيع الطفل على الإندماج في أنشطة لمجموعات صغيرة ثم في مجموعات كبيرة ثم نشاط الفرق.
- أهمية الكشف عن عيوب القوام و مراعاة ذلك أنشطة البرنامج.
- توفير فرص النجاح و التدعيم الإيجابي للطفل خلال ممارسة النشاط لأهمية ذلك في تكوين مفهوم الذات الإيجابي للطفل نحو نفسه و قدراته.
- مساعدة التلميذ على السيطرة على دوافعه و تكوين الضمير للمساعدة على تهذيب السلوك و تعديل القيم و الإتجاهات . (عبده، 2011، ص 62)

وعموما يرى الطالبان أن البرامج وطرق التدريس للمرحلة الابتدائية تركز على الأنشطة الترويحية التي تسمح لتلاميذ المرحلة 9-11 سنة بالتعبير عن أنفسهم و إستعمال قدراتهم العقلية وإمكانياتهم البدنية .

1-1-4- برنامج التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية للطور الثاني:

من المسلم به أن الأنشطة المختارة يجب أن تتماشى مع ميول التلاميذ و تشبع حاجاتهم ومع خصائص هذه المرحلة وكذلك مع مؤثرات البيئة الإجتماعية و الثقافية كما يراعى في إختيارها الإمكانيات المتوفرة و ظروف المدرسة و الميزانية المخصصة ويقترح "لابورت LAPORT" المحتويات التالية لبرنامج المرحلة الابتدائية للصفوف من الرابع إلى السادس:

-ألعاب ذات تنظيم بسيط ممهدة للألعاب الكبيرة و تستغرق 25% من زمن البرنامج.
-أنشطة إيقاعية وتشمل (الإيقاعات الأساسية) مثل الرقص الشعبي 30% من زمن البرنامج.

-ألعاب المطاردة وتشكل 15% من زمن البرنامج.

-ألعاب ومهارات فردية و تشكل 10% من زمن البرنامج.

-تتابعات وتكون 10% من زمن البرنامج.

-حركات الرشاقة مثل الوقوف على الرأس والدرجة الأمامية 10%. (الشاطي،

1992، ص 142-143)

1-1-5-النشاطات المعتمدة في المرحلة الابتدائية :

ترتبط التربية البدنية إرتباطا وثيقا بالأنشطة البدنية والألعاب التحضيرية، فهي ركيزتها و دعامتها الثقافية الأساسية ، بما تتضمنه من أبعاد متشعبة و متداخلة ببعضها البعض ، كالبعد الصحي والبعد النفسي و التنظيمي و الإجتماعي ،حيث تتفاعل هذه الأبعاد فيما بينها مكونة وحدة الشخصية المميزة للفرد .

وإنطلاقاً من هذا كان لابد من معالجة وتكييف هذه الأنشطة و الألعاب التحضيرية ، بما يتماشى و المرحلة الإبتدائية ، وتصنيفها حسب منطوق يجعلها تخدم الكفاءات المحددة لها في المادة. (وزارة التربية الوطنية، 2003، ص 14)

1-2- أنشظة ألعاب القوى للأطفال:

1-2-1- مفهوم مسابقات ألعاب القوى للأطفال:

تتميز مسابقات الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال بجلب الإثارة في ممارسة ألعاب القوى، كما أن المسابقات الجديدة و المبتكرة تمكن الطفل من إكتشاف الأنشطة الأساسية: العدو، الجري، التحمل، الوثب، الرمي والدفع في أي مكان (الإستاد، الملعب، صالة الألعاب الرياضية"جيمنازيوم"، أي منطقة رياضية متاحة..... إلخ) (bensikaddour et al,2015,p.139)

إن مسابقات ألعاب القوى على شكل ألعاب سوف تزود الأطفال بفرصة التدريب على ألعاب القوى بأفضل الطرق من الناحية الصحية، التعليمية و تحقيق الذات.

1-2-2- أهداف الإتحاد الدولي لنظام ألعاب القوى للأطفال:

يوجد العديد من الأهداف التنظيمية لمفهوم الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال نوجزها فيما يلي :

- يمكن تنشيط عدد كبير من الأطفال في نفس الوقت.
- تجريب أشكال متنوعة وأساسية لحركات ألعاب القوى .
- المساهمة في تحقيق نتائج جيدة ليس مقصوراً فقط على الطفل الأقوى و الأسرع.
- تنوع متطلبات المهارة وفقاً للمراحل السنوية و قدرات التوافق الضرورية.
- إدخال روح المغامرة على البرنامج و لفت النظر لمدى مناسبة ألعاب القوى للأطفال.
- تركيب المسابقات و طريقة تسجيل النتائج بطريقة سهلة جداً معتمداً على درجة ترتيب الفرق.
- الحاجة إلى عدد قليل من المساعدين و الحكام.
- عرض ألعاب القوى كمسابقة فرق مختلطة (أولاد وبنات). (Gozzoli,et al ,2006)

طفل يشارك في جميع المسابقات وهذا يحول دون التخصص المبكر ، الفرق مختلطة (من سن "5" للبنات و "5" أولاد إذا أمكن ذلك).

1-2-4-الوسائل المستخدمة لأنشطة ألعاب القوى للأطفال:

1-4-2-1-الأدوات و المعدات:

في بعض الحالات يتطلب الأمر إستخدام أدوات خاصة متطورة لتنظيم برامج مسابقات الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال ويمكن وضع هذه المعدات معا بسهولة و نقلها بدون أي مشاكل و تركيبها أو تفكيكها بسرعة .

في حالة عدم إمكانية الحصول على هذه الأدوات أي سبب ، يمكن تنظيم البرنامج بإستخدام أدوات مصنوعة من المواد محلية أو منتجات مصنوعة يدويا مع إحترام الصفات و الخواص ببرنامج ألعاب القوى للأطفال.

1-2-4-2-الموقع والمدة:

إن المساحة أو الحيز المطلوب لتنظيم مسابقات ألعاب القوى للأطفال واضحة المعالم و هي عبارة عن مساحة مستوية تكون مساحتها 40X60م (على سبيل المثال منطقة خضراء أو ترابية أو أسفلت)

ويمكن أن يتم تنظيم المسابقة و إتمامها خلال زمن محدد و في إطار دقيق حيث أنه في العادة يتطلب الأمر ساعتين فقط في حالة تنظيم مسابقة لعدد 9 فريق مكون من 10 أفراد لكل فريق شاملة حفل توزيع الجوائز.

وعلى هامش هذه المسابقة الكبيرة ،يمكن تنظيم مسابقات قصيرة تتكون من 6 فرق ومن 7مسابقات (3مسابقات عدو و2وثب و2 رمي) وفي هذه الحالة فإن المسابقة كاملة لايمكن أن تكون مدتها أكثر من ساعة و 15ق متضمنة حفل توزيع الجوائز .
(الإتحاد الدولي لألعاب القوى ، 2006)

ومما سبق يرى الطالبان أن ألعاب القوى للأطفال يمكن أن تلبي حاجيات

التلاميذ في هذه المرحلة إنطلاقا من الفعاليات والمنافسات التي تحتويها

خلاصة:

إن مسعى الجزائر و كل الجهود التي تقوم بها في تطوير و تنظيم التربية البدنية والرياضية المتوافق مع الحدائة دليل قاطع على حرصها الشديد على أهمية المادة شكلا ومضمونا و لما لها من تأثير على تلاميذ المرحلة و بناء شخصيتهم أما أنشطة ألعاب القوى أطفال فيمكن إعتبارها أن النظام الذي يخدم متطلبات هذه المرحلة و تشبع رغباتهم إذ أنها تتميز بالاثارة كما انها تقدم تمارين جديدة للمسابقات ومهام حركية مختلفة .

تمهيد:

إن أي مجتمع مهما كانت درجة تطوره يولي اهتماما خاصا بالتربية، فعليها يتوقف حاضر ومستقبل الأمة، مما جعل الدراسات والأبحاث تتعدد في هذا الميدان، مركزة اهتمامها على نواة المجتمع وهو الطفل، والطفل خاصة في مرحلة الطفولة المتأخرة ميال للعب ويقضي جل وقته في المدرسة، فانه يقع على عاتق المدرسة باعتبارها البيئة الثانية المقصودة للتربية بعد الأسرة، تربية وتنمية الطفل، حيث تقول (René Fau) في هذا الإطار " إن أهم هدف خلال سنوات المدرسة الابتدائية ليس إعطاء المعارف بقدر ما هو تنظيم إطار مدرسي يمكن الطفل من التأقلم مع الجماعة، إن هذا هو الهدف الذي يجب أن تسعى إليه المدرسة الابتدائية إذا أرادت تكوين مراهقين أسوياء". (feu, 1967, p. 99).

تعتبر المرحلة العمرية 9-11 سنة مرحلة هامة في حياة الإنسان، حيث يزداد تطور النمو العام للطفل في هذه المرحلة بصورة ملحوظة، ويصل فيها النمو الحركي إلى ذروته و كثيرا ما تعتبر الفترة المثلى للتعلم الحركي للطفل وأسفرت نتائج الدراسات على أن البرامج الرياضية الموجهة للطفل في هذه المرحلة تؤدي إلى تطور عناصر اللياقة البدنية

وسنستعرض في هذا الفصل أهم مكونات اللياقة البدنية التي يمكن أن ننميتها في هذه المرحلة فلهذا سوف نتطرق إلى دراسة الخصائص والسمات التي يمر بها الكائن البشري في هذه السن بالإضافة إلى مميزات مرحلة الطفولة.

2-1- اللياقة البدنية:**2-1-1- مفهوم اللياقة البدنية:**

هي العمود الفقري و القاعدة التي لا تقبل أي مناقشة حول أهميتها لأنها أصبحت من المسلّمات الأساسية في التربية الرياضية، إن معنى اللياقة يتضمن أن يكون الفرد مستعدا للقيام بعمل ما أو أن يكون متمتعا بامتلاك خواص و ميزات مناسبة و ضرورية لأداء عمل ما . يذكر (تشارلز بيوكر) أن:"اللياقة البدنية هي إحدى أوجه

اللياقة الشاملة و تتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الإجتماعية و العقلية والإنفعالية .

و من هذا نفهم بأن اللياقة العامة للفرد هي لياقة الفرد البدنية و الإجتماعية والثقافية والنفسية و أنه لا يمكن تنمية أي جانب منها بمعزل عن الجوانب الأخرى للياقة . وبهذا فإن اللياقة البدنية تعد من الأغراض الأساسية للتربية الرياضية و التي تعتمد في تحديدها على فلسفة المجتمع وثقافته، كما حددها (هارسيون كلارك) بأنها "المسافة التي يبعد بها الفرد عن الموت " وبهذا ترتبط اللياقة البدنية بصحة الفرد و المجتمع و تعتبر من مقومات الحياة الضرورية لإرتباطها بالجانب الصحي و الإنتاجي . (إبراهيم، 1999، ص 100)

و كنتيجة لما سبق **يتضح للطلاب أن لياقة البدنية أهمية كبيرة في حياة الفرد و المجتمع.**

2-1-2- ماهية اللياقة البدنية :

تعتبر اللياقة البدنية أحد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية واللياقة النفسية واللياقة الإجتماعية وغيرها من اللياقات ،واللياقة البدنية تعني سلامة البدن و كفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله في الحياة. وكفاءة البدن في القيام بدوره في الحياة تتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية و الجهاز الدوري التنفسي و الأعضاء الداخلية ، كما أنها تتطلب قواما جيدا و مقاييس جسمية متناسقة و خلو من الأمراض. (حسنين ك.، 1997، ص 26)

2-1-3- أغراض اللياقة البدنية:

لقد أجمعت البحوث العلمية و الدراسات السابقة المتعلقة بالتربية البدنية وأنشطتها المختلفة على أن اللياقة البدنية تهدف إلى مايلي:

1-المحافظة على الجسم البشري سليما صحيا خاليا من الأمراض التي تصيب القوام نتيجة لتعوده على عادة غير سليمة و خاطئة كالجلوس على الكرسي المكتبي أو المقعد المدرسي.

2-تكوين إتجاهات عادات صحية سليمة وصحيحة.

- 3-رفع مستوى اللياقة البدنية لجميع الأفراد على إختلاف جنسهم وأعمارهم .
- 4-تعمل على تنمية صفات الفرد الإجتماعية كالشجاعة و المثابرة و التعاون وضبط النفس.
- 5-تنمية الصفات القيادية الحكيمة.
- 6-القدرة على إدراك أخطار الحياة اليومية و تفاديها(الحالات الطارئة).
- 7-التأهل إلى حياة سعيدة وخلق مواطن صالح قادر على العمل وخدمة المجتمع المحيط به.
- 8-التقليل من بعض حالات الصداع و تصلبات الشرايين والآلام التي تصيب أجهزة و أعضاء الجسم المختلفة .
- 9-تصحيح أوضاع القوام الخاطئة وإكساب الفرد المظهر العام السليم.
- 10-تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الأمراض سواء كانت أمراض معدية أو أمراض مزمنة أو أمراض متوطنة.
- 11-زيادة كفاءة الفرد الإنتاجية مع الإقتصاد في الجهد المبذول في الأعمال البدنية والعقلية .
- 12-التقليل من حالات الشعور بالتعب المزمن و الإصابات الرياضية التي تعترض خط سير الحياة اليومية .
- 13-تحسين مقدرة الفرد على الإسترخاء و التحكم في تقليل التوتر العضلي. (نمرة، 1995، ص86-87)

2-1-4-مكونات اللياقة البدنية:

لاجل تحديد مكونات اللياقة البدنية لهذه المرحلة العمرية فقد أستعانت الطالبان الباحثان بعدد من المصادر والتي تناولت اللياقة البدنية القابلة للتطور في هذه المرحلة ومن أهمها (القوة، السرعة، المرونة، التوافق، المطاولة، التوازن)

2-1-4-1- القوة: القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز. (الصفار، 1987، ص 199)

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. (حسنين ك.، 1984، ص 35)

ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية. (سلامة، 1980، ص 133)

وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط. (ناجي، 1989، ص 13)

2-1-4-2- السرعة :

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. (الصفار، 1987، ص 236).

وهي من الصفات البدنية الأساسية ومن القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد و يمكن للتدريب الحديث والمبرمج أن يؤدي دورا كبيرا وبارزا في تطوير هذه الصفة الأساسية إلى درجة عالية فضلا عن أثر العوامل المورفولوجية و الفسيولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها إضافة إلى أنها تتأثر بعوامل منها: القوة المتحركة الناتجة عن العضلات الخاصة بالعمل والمرونة العضلية و المفصلية و الترابط الحركي ولزوجة العضلة. (إبراهيم، 1999، ص 105)

2-1-4-3- المرونة:

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.
- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

- قدرة التكرار لتمرين الدقة.

(رضوان، 1990، ص 318).

وتعد المرونة عنصرا أساسيا من عناصر اللياقة وأنها تتيح للرياضي القدرة على أداء الحركات الرياضية بصورة اقتصادية ومجدية إضافة إلى مساهماتها بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية للإنسان كالشجاعة و الثقة بالنفس وهي قابلية حركية يستطيع الفرد من خلالها أداء الحركات المختلفة بمدى كبير وواسع . ويرى البعض أن المرونة تتعلق بإمكانية المفصل على الحركة أما البعض الآخر فيرى إنها تقود إلى إمكانية العضلات على التمدد ورأي ثالث يقول ان المرونة تعود إلى إمكانية المفاصل و العضلات (إبراهيم، 1999، ص 108).

2-1-4-4-الرشاقة:

تكسب الرشاقة الفرد القدرة على الإنسياب والتوافق و القدرة على الإسترخاء و الإحساس السليم بالإتجاهات و المسافات، ويتفق معظم الخبراء على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغير الاتجاه ،سواء كان ذلك بالجسم كله أم أجزاء منه ،سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء.

فمثلا يرى كلارك Clarke أن الرشاقة تتطلب القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعة تغيير الاتجاه، ويرى بارو Barrow أنها مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير إتجاهاته وإشترط أن يكون ذلك مصحوبا بالدقة والسرعة. (حسانين، 1997، ص 81)

2-1-4-5-المطاولة (التحمل):

إن صفة المطاولة من الصفات البدنية الهامة لكل النشاطات الرياضية وخاصة تلك التي تتصف بالحمل القليل والمستمر والذي يتطلب من اللاعب قدرة و كفاءة لأداء مجهود حركي يتصف بمواصفات حادة ولمدة طويلة "لذا فإن المطاولة تهدف بالدرجة الأولى إلى تطوير وتحسين العمليات والطرق الأوكسجينية في عمليات بناء ثلاثي الأدينوزين، كما أنها تهدف إلى زيادة إحتياطي الجسم من الكلايوجين نظرا لحاجة الجسم إليها أثناء أداء تمارين المطاولة". (إبراهيم، 1999، ص 106)

2-1-4-6-التوافق:

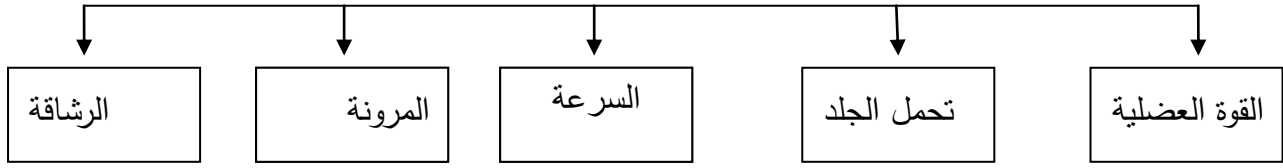
يتطلب مكون التوافق تعاون كاملا بين الجهازين العضلي و العصبي لإمكان أداء الحركات على أفضل صورة و خاصة المعقد منها ، أي تلك الحركات التي يستخدم في أدائها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد ،أو التي تتطلب إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.

ويشير لارسون Larson و يوكم Yocom إلى أن التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات و الأعصاب و إرتباطهما معا في عمل واحد،فالتوافق في معناه العام يعني قدرة الفرد على إدماج أكثر من حركة في إطار واحد و هذا يستلزم كفاءة خاصة من الجهاز العصبي. (حسنين م.، 2004، ص 313)

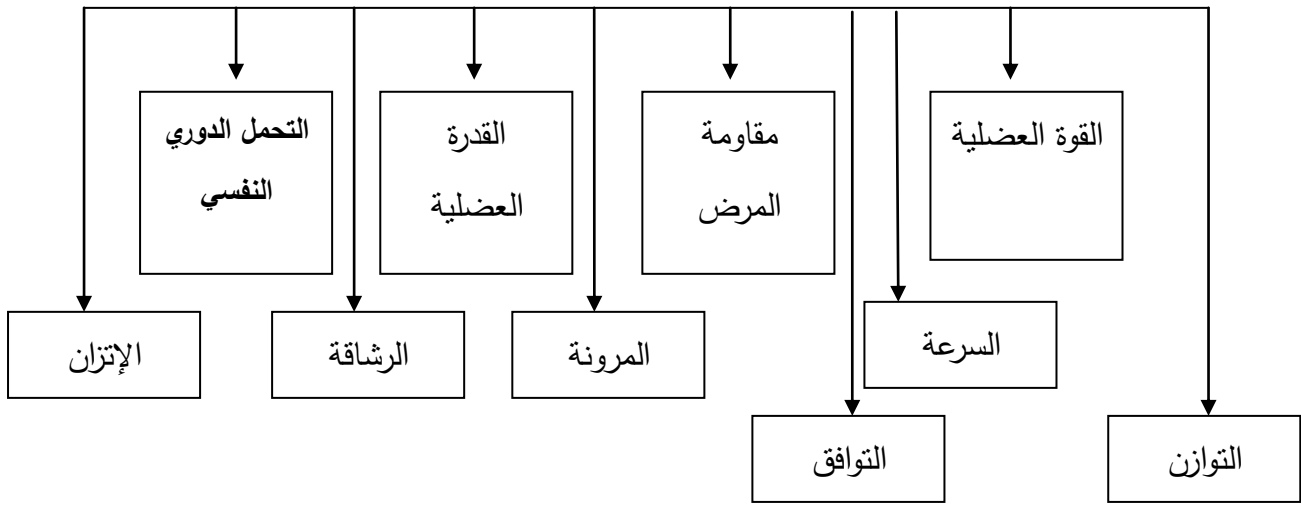
2-1-4-7-التوازن:

يعني التوازن أن يكون الفرد لديه القدرة على الإحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة ، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العصبية . كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان و الأبعاد ، سواء كان ذلك بإستخدام البصر أو بدونه عصبيا و ذهنيا و عضليا ، وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن ، كما أن عملية التآزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة على إتزان الجسم فالحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي و جري و وثب ...إلخ، أو حركات الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على العارضة أو الوقوف على مشط إحدى القدمين ...إلخ، كل هذه الحركات تتوقف على مدى سيطرة الفرد على أجهزته العضلية العصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد إتزانه. (حسنين م.، 2004، ص 334)

2-1-5- رأي المدرستين الشرقية والغربية في مكونات اللياقة البدنية:
أ- المدرسة الشرقية:



ب-المدرسة الغربية :



2-1-6-مميزات اللياقة البدنية للمرحلة الابتدائية :

يزداد تطور النمو الحركي بصورة واضحة ، إذ نجد ان الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته ومن القدرة على التحكم فيها وتصبح حركاته أكثر هدفاً وأكثر اقتصاداً في بذل الجهد . وتصبح حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة ، ويتصف بعض الاطفال بالرشاقة في اثناء ممارساتهم لألعاب الكرات وبالسرعة في الجري وبالقوة في حركات الجمباز . وتتميز ايضاً حركات الطفل بحسن التوقيت وحسن انتقال الحركة من الجذع الى الذراعين والقدمين والتوقع الجيد لحركاته الذاتية وحركات الاخرين ، ويتميز ايضاً بسرعة الاستيعاب وتعلم الحركات الجديدة والقدرة على المواءمة الحركية لمختلف الظروف ،ويتصف بالشجاعة والجرأة والحماس للتعلم والمنافسة .

ان النمو الحركي في هذه المرحلة يصل الى ذروته ونعتبره الفترة المثلى للتعلم الحركي ويفتقر الطفل الى نواحي القوة والسرعة ويتصف بالرشاقة والمهارة وسرعة الاستجابة ،ويؤثر النمو البدني بصورة واضحة على النمو الحركي. (علاوي، 1979، ص 136)

2-2-2- الطفولة المتأخرة

2-2-2- مفهوم الطفولة المتأخرة (9-11) سنة:

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية ، والعقلية السابق اكتسابها، حيث ينقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان ، والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية ، ويميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي بدا في النمو قبل ذلك ، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنة. (عساوي، 1992، ص 15)

ومما سبق يتضح للطلاب الباحثان أنه يمكن إعتبار أن هذه المرحلة أنها مرحلة حساسة في حياتي حياة الطفل في جميع النواحي.

2-2-2- أهم مميزات و خصائص هذه المرحلة (9-11)سنة:

-سرعة الإستجابة للمهارات التعليمية.

-كثرة الحركة.

-إنخفاض التركيز وقلة التوافق.

-ليس هناك هدف محدد للنشاط،ولكن الهدف الرئيسي الثقة والمرح.

-وجود فروق فردية كثيرة بين التلاميذ.

-الإقتراب من مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث.

-القدرة على أداء الحركات ولكن بصورتها البسيطة.

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

-إختلاف بين الجنسين لا يكون واضحا في المرحلة المدرسية الأولى و الإختلاف بينهم قليل.

ويذكر "ماتيف" أن الطفل يستطيع في نهاية هذه المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحركات الأساسية كالمشي و الوثب والقفز و الرمي ، ويزيد النشاط الحركي بإستخدام العضلات الكبيرة في الظهر و الرجلين أكثر من عضلاته الدقيقة في اليدين والأصابع. وفي نهاية هذه المرحلة أيضا يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحركية وبتحسن لديه التوافق العضلي العصبي نسبيا بين اليدين و العينين و كذلك الإحساس بالإتزان فيمكن الوقوف على رجل واحدة و يحجل و يثب كما يستطيع الأداء الحركي بواسطة الموسيقى البسيطة و الجلوس في مكان واحد لمدة تصل إلى نصف ساعة.

بماتقدم يمكننا القول أن النمو الحركي من (9-12 سنة) يصل إلى ذروته و كثيرا ما تعتبر أنها الفترة المثلى للتعلم الحركي ، و اكتساب المهارات الحركية . (الشاطي، 1992، ص 141-142)

2-2-3-2- النمو في مرحلة العمرية (9-11) سنة:

2-2-3-1- النمو الجسمي :

يتميز النمو في بداية هذه المرحلة بالهدوء النسبي للطول و الوزن ولكي يناسب المرحلة الإنتقالية التي تسبق طفرة النمو في سن البلوغ و التي تبدأ بالنسبة للبنات في حوالي سن العاشرة و بالنسبة للبنين في حوالي الثانية عشر ، وفي هذه الفترة يلاحظ أن البنات يكن أكثر طولاً وأثقل وزناً من البنين .

وفي هذه المرحلة يبدأ نمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة ويقترّب نمو القلب و الرئتين من حجمها الطبيعي ، كما تبدو الفروق الفردية بين الأفراد في الطول و الوزن بدرجة واضحة.

2-2-3-2- النمو الحركي:

في هذه المرحلة يزداد تطور النمو الحركي بصورة ملحوظة ، إذ نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته و من القدرة على التحكم فيها و لا يسرى ذلك فقط بالنسبة للنشاط الرياضي بل يتعداه أيضا إلى نشاط الطفل في غضون حياته اليومية ، إذ تصبح حركاته أكثر هادفية وأكثر اقتصادا في بذل جهد.

كما تصطبغ حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة . (علاوى، 1998، ص 98-99-100)

2-2-3-3-النمو العقلي و الإجتماعي و الإنفعالي:

تتلخص أهم مظاهر النمو العقلي و الإجتماعي و الإنفعالي في هذه المرحلة بما يلي:
 -يتطور إدراك الطفل للعلاقات بين أجزاء الأشياء المركبة منها، نظرا لإتساع مدى إدراكه وبذلك يستطيع تركيب الأشياء المعقدة ، بالإضافة إلى أن الطفل يصبح أكثر وعيا و إدراكا بالمشاكل التي تتميز بقدر معين من التعقيد.
 -تزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر و التفكير، إذ ينتقل الطفل من طور التفكير الخيالي إلى طور الواقعية ، كما تزداد قدرته على الإنتباه و التركيز من حيث المدى و المدة.

-يزداد مليه للإستطلاع مما يحفزه إلى الكشف عما يقع تحت حواسه.
 -يبدأ الإنتقال من طور الخيال و الإيهام إلى طور الواقعية، ويعتبر الطفل عمليا في نظرتة لبيئته ، ويبدأ في التحرر من اللعب الإيهامي و يهتم بالألعاب الواقعية.
 -يبدأ ميله للملكية واضحا وحرص الطفل على الجمع والإقتناء، كجمع الطوابع مثلا.
 -يميل إلى تشكيل الأشياء (الصلصال-الرمال.....إلخ) و الإبتكار والتقليد ، كما يميل إلى الراديو و السينما و قراءة مجلات الأطفال و خاصة في نهاية هذه المرحلة.
 -تبدأ أسئلة التكيف الإجتماعي والبروز.
 -يتسع مجال الميول و القدرات الحركية والإجتماع بدرجة ملموسة ويرتاحون عند إكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما.
 -كمون للنزاعات الجنسية لذلك يهتم بذاتيته و يظهر نوع من النفور بين الجنسين خصوصا من ناحية الصبيان.
 -تقوي روح الحماسة و الرغبة في المنافسة ، كما يزداد الميل للمرح و الفكاهة.
 -لا يهتم الأطفال وخاصة الصبيان منهم بمظهرهم الشخصي.

-يزداد إرتباط الطفل بالجماعة أو الشلة ويزداد ولاؤه لها ويسعى إلى إكتساب تقديرها مع المنافسة بين هذه الجماعات أو الشلل، كما تزداد النزعة إلى الإستقلالية ، ويبدأ في التحرر من تعلقه بوالديه ويتجه نحو قرناء سنه. (علاوى، 1998، ص 105) و كنتيجة لماسبق يرى الطالبان الباحثان أن الطفل في هذه المرحلة ينمو ويتطور بشكل ملحوظ من الناحية العقلية والإجتماعية و النفسية والبدنية .

2-2-4-إحتياجات التلاميذ في هذه المرحلة:

يجب أن تتوفر الفرص كاملة لنمو السيطرة على الجسم وزيادة القوة و الجلد ، ويحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى أوجه النشاط التي تتضمن إشراك كل الجسم في الحركات الأساسية مثل (الوثب- القفز -الشقلبة-الرمي-اللقف و الجري) -تعلم التبعية الحسنة و القيادة الرشيدة هام في هذه المرحلة ،يحتاج إلى أوجه النشاط الحر، و المكشوف في المعسكرات، و الدرجات ،وألعاب الخلاء. -يجب تشجيع الإبتكار في نواحي النشاط المختلف.

-يحتاج إلى المشاركة في المباريات واللقاءات الرياضية المنظمة ،وهو مستعد للتدريب كي يصبح ممتازا في المهارات ، حيث تتميز هذه المرحلة بالمنافسة مع الأقران. (جلون، 1998، ص 78)

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى تلاميذ المرحلة العمرية (9-11)سنة ولأهم الخصائصها و يمكننا القول أن التغيرات الفيزيولوجية، وكذا المرفولوجية التي تأثر على مختلف أجهزة الطفل على أنه في حالة نمو و تطور عام خاصة من ناحية النمو الحركي حيث يصل إلى ذروته و كثيرا ماتعتبر الفترة المثلى للتعلم الحركي وتنمية مختلف عناصر ومكونات اللياقة البدنية و من هذا المنطلق حددنا مختلف مكونات اللياقة البدنية القابلة للتحسين وحددنا أهدافها و ربطنا بين مميزات اللياقة البدنية و هذه المرحلة .

خاتمة الباب الأول:

تناول الطالبان في هذا الباب النظري و الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات اللياقة البدنية و أنشطة ألعاب القوى أطفال و كذا تلاميذ المرحلة الابتدائية . كما تطرقا إلى درس التربية البدنية في المرحلة الابتدائية ومراحله و المدة المبرمج لها و محتوى الدرس والطرق والبرامج الخاصة بهذه المرحلة بالاضافة إلى نظام ألعاب القوى للأطفال من حيث المفهوم و أهداف هذا النظام وكذلك أيضا إلى مكونات اللياقة البدنية وأغراضها والهدف منها وضم إليها مميزات المرحلة العمرية (9-11)سنة من حيث الخصائص والمميزات والنمو في هذه المرحلة و في الأخير أشار إلى مميزات اللياقة البدنية في المرحلة الابتدائية . و يشير الطالبان بأنه تم الاستفادة من هذا المحتوى في تصميم المتغير المستقل قيد البحث مع الالتزام بالكفاءات القاعدية المنشودة في المنهاج (ارجع الى الملاحق)

مدخل الباب الثاني:

لقد تضمن هذا الباب على فصلين بحيث الفصل الأول خصص لمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية وإبراز من خلال منهج البحث المستخدم ، عينة البحث ،مجالات البحث ، الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ، شرح الأدوات البحث ، الوسائل الإحصائية المعتمدة ، بينما الفصل الثاني شمل عرض نتائج الاختبارات المنجزة على العينة التجريبية ، كما تطرق فيه الباحثان إلى عرض ومناقشة النتائج ومقابلة النتائج بالفرضيات ثم استخلاص مجموعة من الاستنتاجات والخلاصة العامة للبحث وختم هذا الفصل الأخير بمجموعة من التوصيات واقتراحات مستقبلية.

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل لبنة البحث حيث يتم من خلاله معالجة مشكلة البحث المطروحة و التي تتناول في مضمونها أثر وحدات تعليمية مقترحة لألعاب قوى للأطفال في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية في المرحلة الابتدائية (9-11) سنة. و من أجل ذلك تطرق الطالبان الباحثان في هذا الفصل إلى إبراز منهجية البحث و الإجراءات الميدانية المتخذة و المسطرة في سبيل الوصول إلى الأهداف من هذا البحث العلمي.

1-1 الدراسة الاستطلاعية:

لضمان السير الحسن لتجربة البحث قام الطالبين بهذه التجربة لمعرفة :

- واقع تدريس التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية.
- تحديد أنسب الاختبارات لقياس بعض مكونات اللياقة البدنية التي إعتدنا في تحديدها على تصنيف المدرسة الغربية .
- قياس صلاحية الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأساسية لمعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبارات حتى يكون له النقل العلمي.
- ولقد أنجزت التجربة الاستطلاعية على ممر الخطوات التالية:

1- تمثلت الخطوة الاولى في قيام الطالبين باستطلاع آراء عدد من الأساتذة و الدكاترة إلى جانب الاعتماد على المراجع و المصادر و بعض البحوث المشابهة ومقابلة شخصية مع كل من الأستاذ زيتوني عبد القادر و مع السيد مفتش التربية البدنية والرياضية في التعليم الأساسي قاصد علي سليمان للوقوف على واقع التربية البدنية في المرحلة الإبتدائية و كذلك بغرض التحليل و التفكير المنطقي لأهم مكونات اللياقة البدنية. كمتغير تابع و أساسي لهذا البحث العلمي و امتدت هذه المرحلة من 20/12/2015 و قد أسفر هذا الاستطلاع عن تحديد عدد من مكونات اللياقة البدنية : (التوافق ، الرشاقة، التوازن الديناميكي ، القوة ، التحمل ، السرعة الانتقالية ، المرونة). قدرها المختصون بأنها أكثر المكونات أهمية في هذه المرحلة من (9-11) سنة ، و فور ذلك شرع الباحث بجمع 28 إختبار مقنن لقياس تلك المكونات،

حيث نظمت في استمارة استبيانيه. عرضت على 10 مختص في حقل تدريس التربية البدنية و ذلك لأجل تحديد أدق الاختبارات الموجهة لقياس المتغير التابع المستهدف من البحث و على إثر النتائج المتحصل عليها بعد استرجاع 07 إستمارة من المجموع الكلي أي ما. يعادل نسبة 70%، شرع الطالبان الباحثان في تحليلها مستخلصان مجموعة من النتائج كما هي موضحة في الجدول (01) مستندا في ذلك على رأي حسن علاوي و نصر الدين رضوان حيث يذكران أن "كل مكون أو مهارة خاصة تحصل على نسبة تكرارات تقل عن 25% من المجموع الكلي للآراء تستبعد من التجربة المقصودة (رضوان، 1988، ص329).

جدول رقم (01) يوضح مجموعة الإختبارات البدنية المنتقاة

الإختبارات	إختبار الوثب الخماسي	إختبار الجري المتعرج لفليشمان	إختبار العدو ل20م	إختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا	إختبار الجري في شكل 8	إختبار فلامينجو	إختبار الشد للاعلى
النتائج	لقياس القوة المميزة بالسرعة للاطراف السفلية	لقياس الرشاقة	لقياس السرعة الإنتقالية	لقياس المرونة	لقياس التوافق الديناميكي	لقياس التوازن	لقياس التحمل
عينة الأساتذة	05	06	07	07	07	06	04
النسبة المئوية (%)	71.42	85.81	100	100	100	.85.81	57.14

2- وخلال المرحلة الثانية تناول الطالبين الباحثين تلك الاختبارات بالتجريب للتأكيد من ثقلها العلمي حيث تم الاختيار عينة عشوائية تتراوح أعمارهم من 9-11 سنة والمقدر

عددهم 06 وطبقت عليهم مجموعة من الاختبارات المستخلصة بعد عملية التحكيم ، ولقد أشرف الطالبان الباحثان على إجراء الاختبارات كما هو موضح في الجدول الموالي كيفية تنظيم أداء الاختبارات في كل مرحلتين حيث أنجزت الاختبارات المستهدفة على مرحلتين متتاليتين.

أين تمت المرحلة القبلية الأولى بتاريخ 2016/01/04 بينما المرحلة البعدية تمت بتاريخ 2016/01/07 و في نفس الظروف الزمانية و المكانية للمرحلة الأولى كما هو موضح في الجدول التالي : وهذا لغرض السيطرة على المتغيرات العشوائية الأخرى التي قد تؤثر على صدق نتائج الدراسة الأساسية.

جدول رقم (02) يوضح رزنامة تنفيذ الاختبارات المبرمجة خلال المرحلة القبلية و البعدية

اليوم الأول		اليوم الثاني	
الفترة المسائية من 15:00 إلى 16:00س	الإختبار الأول	إختبار الجري بين المقاعد	الإختبار الخامس
	الإختبار الثاني	إختبار الجري 20 من البدء العالي	الإختبار السادس
	الإختبار الثالث	إختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس	إختبار الجري في شكل ∞ لمسافة 6 أمتار
	الإختبار الرابع	إختبار الجلوس مع التعلق	

2-1-2-1 الدراسة الأساسية:

1-2-1-1 منهج البحث:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها ، فالمنهج " هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه" (زرواتي، 2002، ص119) ومن خلال طبيعة المشكلة استخدم الطالبان الباحثان المنهج التجريبي لملائمته في حل المشكلة .

اعتمد الطالبين الباحثين على المنهج التجريبي بغية إنجاز البحث على نحو أفضل

1-2-2-2 مجتمع البحث: في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها بحيث يشير عمار بوحوش في تعريفه للمنهج في البحث العلمي بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة واكتشاف الحقيقة، (محمد، 1995، ص89) ويسمى أيضا بمجتمع الدراسة الأصلي و يقصد به كامل الأفراد أو الأحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة. وفي هذا الشأن يمثل المجتمع الأصلي للبحث التلاميذ من (9-11) سنة.

1-2-3-2 عينة البحث:

بحيث شملت العينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في مجموعة من التلاميذ من (09-11) سنة و بلغ عددها 30 ذكور تم تقسيمهم إلى مجموعتين منهما الضابطة و التجريبية قوام كل منهما 15 تلميذ و لقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية

1-2-4-2 مجالات البحث :

- بشري: يتمثل في عينة المختبرين الذين تم عليهم البرنامج وبلغ عددهم 30 تلميذا تتراوح أعمارهم من (09-11) سنة مقسمين إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية

-مكاني: مدرسة الابتدائية بن قدار معمر للطور الاول والثاني بمستغانم

-زمني: من 04/01/2016 إلى غاية 04/04/2016

1-2-5- متغيرات البحث:

نظرا لطبيعة البحث و المنهج المستخدم تطلب الأمر حصر متغيرات البحث فيما يلي

1-2-5-1- متغير مستقل: تمثل المتغير المستقل لهذا البحث في ألعاب قوى

للأطفال

1-2-5-2- المتغير التابع: تمثل المتغير التابع في بعض مكونات اللياقة البدنية

1-2-6- الضبط الإجرائي للمتغيرات البحث:

تتطلب الدراسة الميدانية ضبطا للمتغيرات وهذا بغية التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات الأخرى و يذكر محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب في هذا الصدد بأنه "يصعب على الباحث معرفة المسببات الحقيقية للنتائج دون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة ". (راتب، 1987، ص243) وبدون هذا تصبح النتائج المتحصل عليها صعبة التحليل والتصنيف و بناءا على هذه الاعتبارات لجأ الطالبان الباحثان إلى الخطوات التالية بغية ضبط متغيرات البحث :

- العينة المبحوثة كانت من نفس السن والجنس
- الإشراف على الاختبارات كان شخصيا من طرف الطالبان الباحثان
- أخذ جميع الاحتياطات لتفادي وقوع بعض الحوادث أو الإصابات
- الإشراف من طرف الطالبين الباحثين على جميع الاختبارات القبلية و البعدية
- عدم التغيير أو التبديل في وسائل القياس في جميع مراحل الاختبارات القبلية و البعدية

1-2-7- أدوات البحث:

بغرض إنجاز البحث على نحو أفضل و لتحقيق الأهداف المنشودة استعان الطالبان الباحثان بمجموعة من الأدوات:

- الإمام النظري حول موضوع البحث وهذا من خلال الدراسة لكل المصادر والمراجع العربية و الأجنبية، المجالات و المذكرات

- استبيان يضم مجموعة من الاختبارات التي تم عرضها على مجموعة من الأساتذة والدكاترة بغية الأخذ بأرائهم حول أنسب الاختبارات التي تقيس بصدق وثبات و موضوعية هذه المكونات لعناصر اللياقة البدنية المراد قياسها و تمثلت هذه الاختبارات في

- اختبار الطول (سم)، والوزن(كغ).
- اختبار الجري بين المقاعد
- اختبار الجري 20 من البدء العالي
- اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس
- اختبار الجلوس مع التعلق
- اختبار فلامينجو
- إخبار الوثب الخماسي
- اختبار الجري في شكل ∞ لمسافة 6 أمتار

كما تطلب انجاز هذه الاختبارات :

شريط متري - ميزان طبي - شواخص - صافرة - صندوق خشبي - قضيب معدني - ميقاتي ، قطعة خشبية ، كرسيين

1-2-7-1- طريقة إجراء الاختبارات:

تعتبر من أهم الطرق و خاصة في البحوث التجريبية كونها أساس التقييم الموضوعي للتوصل إلى نتائج دقيقة و موضوعية وتمثلت في مجموعة من الاختبارات الخاصة بمعرفة مستوى مكونات اللياقة البدنية و تم إجراء الاختبارات على العينة التجريبية بمدرسة بن قدارة معمر للطور الاول الثاني بالمقاطعة الثانية بمستغانم كما أشرف الطالبان الباحثان على انجاز الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية مع أن وسائل القياس المستخدمة لم يجر عليها أي تبديل أثناء مراحل تنفيذ الاختبارات القبلية و البعدية في التجربة الاستطلاعية والأساسية.

1-2-7-2-موصفات الاختبارات المستخدمة:

1- اختبار الطول(سم):

- الغرض: قياس طول القامة.
- الوسائل: قائم مدرج بالسنتيمتر بطول 2 متر مجهز بمسطرة متحركة وممتدة ل 20 سم.
- التسجيل: يقف المختبر مع استقامة الجذع و النظر للأمام و من ثم تثبت اللوحة المتحركة فوق رأسه لتسجيل طول القامة بالسنتيمتر مع مراعاة نزح الحذاء و عدم رفع الكعبين.

الشكل رقم (1) يبين اختبار قياس طول القامة



2- اختبار الوزن(كغ):

- الغرض: قياس وزن الجسم.
 - الوسائل: ميزان طبي.
 - التسجيل: يقف المختبر فوق الميزان بهدوء و بعد ثبات المؤشر يسجل له الوزن و يجب نزح الملابس الثقيلة و الالتزام بالثبات فوق الميزان الطبي. (خليفة، 1999)
- الشكل رقم (02) يبين اختبار الوزن



3- إختبار الرشاقة

- إختبار جري الزجراج بين المقاعد zigzag rune.

الهدف: قياس الرشاقة.

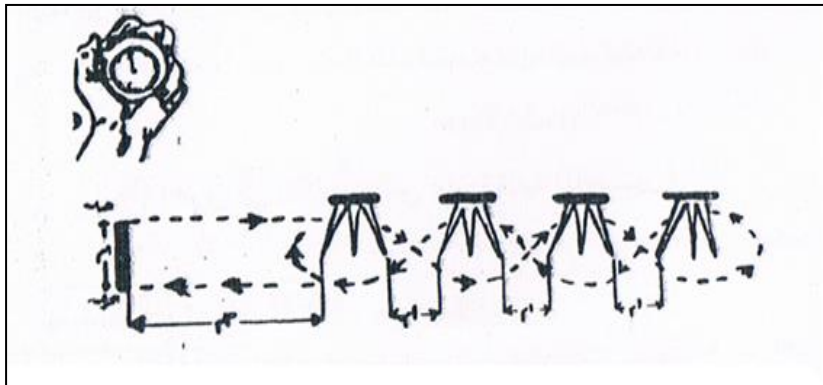
الأدوات: أربعة مقاعد بدون ظهر، ميقاتي، توضع المقاعد في خط مستقيم حيث تكون المسافة بين كل مقعدين (1م) يرسم خط أمام المقعد الأول و على بعد ثلاثة أمتار (طول خط البداية متر واحد).

طريقة الأداء:

يقف المختبر على الجانب الأيمن و ظهره موجه نحو المقاعد عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالدوران للجري اتجاه المقاعد بطريقة جري الزجراج بحيث يؤدي دورتين كاملتين يتجاوز خلالهما ثمانية مقاعد وننتهي بتجاوزه لخط البداية مرة أخرى من الجانب الأيسر بكامل جسمه. عدم لمس المقاعد أثناء الجري و إتباع الطريق المحدد للجري وفي حالة المخالفة يلغى الإختبار ويعاد مرة أخرى بعد أخذ الراحة الكافية.

التسجيل: يسجل الزمن الذي قطع فيه المختبر الدوريتين من بداية إشارة البدء حتى تجاوزه لخط النهاية.

الشكل رقم (03) يوضح إختبار جري الزجراج بين المقاعد (حسانين، 1994، ص305)



4- اختبار السرعة:

اختبار عدو 20متر من بداية متحركة:

هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

مبدأ الاختبار: يسمح هذا الاختبار بتقويم الجهد اللاهوائي اللاكتيكي الذي ينجز

انطلاقا من تحطيم الكرياتين فوسفات (PC) والأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP).

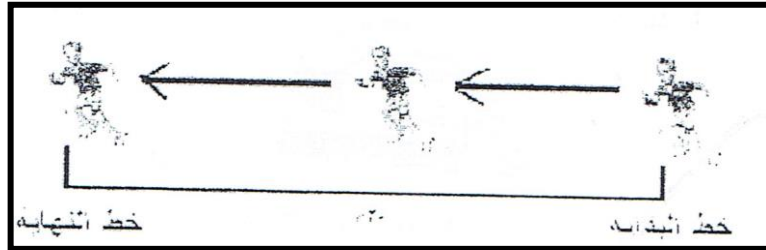
الأدوات: ميدان مسطح، أقماع، ميقاتي، صافرة.

يتضمن هذا الاختبار الجري لمسافة 20م بأقصى سرعة ممكنة.

طريقة الاداء: يتم الجري في الرواق ولمسافة 20متر بحيث يسجل الزمن المستغرق

لقطع المسافة (أمير، 1999، ص 310)

الشكل رقم(04) يوضح اختبار عدو 20متر من البدء العالي



5- اختبار المرونة:

اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس.

الهدف من الاختبار: قياس مدى مرونة الجذع.

الأدوات: -مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي 20سم.

-مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي اهتزاز.

-تثبت المسطرة بحافة المنضدة أو المقعد بحيث يكون منتصف المقياس أعلى

حافة المقعد و النصف الآخر من أسفل الحافة، كما يلاحظ نقطة التدرج 0 تكون في

مستوى حافة المقعد على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب و التي تقع في النصف السفلي بالموجب. (N.Dekkar 1990, pp. 177,178)

التسجيل: تحسب النتائج حسب الملاحظة، اليد. (حسانين، ص373)



6- اختبار التحمل:

الشدة لـ أعلى معدل (لكل من البنين والبنات من 9 إلى 11 سنة).

-هدف الاختبار: قياس قوة التحمل الذراع والكتف،

-الملعب و الأدوات:

كرسيان بارتفاع واحد، على أن يكون ارتفاع ظهر الكرسي عن الأرض ثلاثين (30) بوصة ما يعادل (76) سنتيمتر على الأقل. يوضع قضيب من الحديد قطره 2سم وطوله 120 سم بحيث يكون أفقياً وموازياً لسطح الأرض . يستند القضيب بواسطة زميلين يجلسان على الكرسيين بحيث يثبت القضيب فوق مستوى الكرسيين منعاً للانزلاق ، ميقاتي و صافرة.

طريقة الأداء:

يمسك المختبر القضيب الحديدي من أعلى (ظهر اليدين من الأعلى) على أن يكون الجسم أسفل القضيب بحيث يكون باطن القدمين على الأرض أسفل الركبتين تماماً، أي أن الفخضين مع الساقين يصنعان زاوية قائمة. يلاحظ أن تكون الركبتان والجسم على

خط مستقيم والذراعين مفرودتين بحيث يكونان زاوية قائمة مع الجسم، من هذا الوضع يقوم المختبر بثني الذراعين كاملا عند سماع إشارة البدء ثم فرد الذراعين كاملا. يكرر هذا العمل إلى أكبر عدد ممكن من المرات في ثلاثين (30) ثانية.

التوجيهات العامة:

يجب عدم التوقف للراحة أثناء أداء الاختبار.

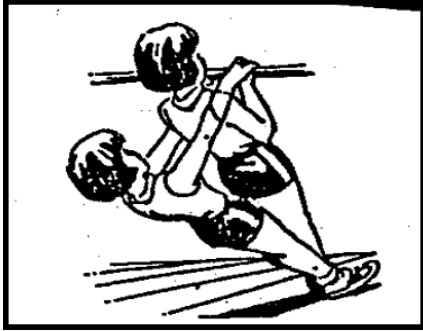
يجب أن تظل القدمين أسفل الركبتين أثناء أداء الاختبار، كما يجب أن تظل الركبتين والجسم حتى الرأس في استقامة واحدة وذلك ضمان لوقوع العبء على عضلات الذراعين والكتفين.

يجب ثني الذراعين إلى أن يلمس المختبر القضيب بالصدر أو بالذقن يلي ذلك فرد الذراعين على كامل امتداده. (إختبار كارولينا الشمالية للياقة البدنية للأطفال من 9-18 سنة)

يجب أن تكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر

التسجيل: يسجل المختبر عدد الضخات الصحيحة في (30) ثانية.

الشكل (06) يبين إختبار التحمل القوة



7- إختبار التوازن:

-إختبار فلامنجو

الفلامنجو هو طائر مائي أرجله طويلة و عنقه طويلة ويشير إليه البعض بقدرته على الاتزان بصورة عالية كما بالشكل

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس التوازن.

شرح الاختبار:

الوقوف نصفاً مع ثبات الوسط على عارضة طولها 50 سم وارتفاعها 5 سم وعرضها 3 سم، مع مراعاة في حالة فقد الاتزان لعدد 15 مرة في 30 ثانية الأولى فيتم تسجيل صفر للمختبر



طريقة التسجيل: يتم حساب عدد مرات التي يفقد فيها اللاعب الاتزان (السقوط) في 60 ثانية.

الشكل رقم (07) يوضح إختبار فلامينجو



8- إختبار القوة

-إختبار الوثب الخماسي.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للاطراف السفلية(قوة الارتقاء).

الأدوات: شريط قياس، ميقاتي، طباشير، شواخص، رواق 20م

طريقة الأداء:

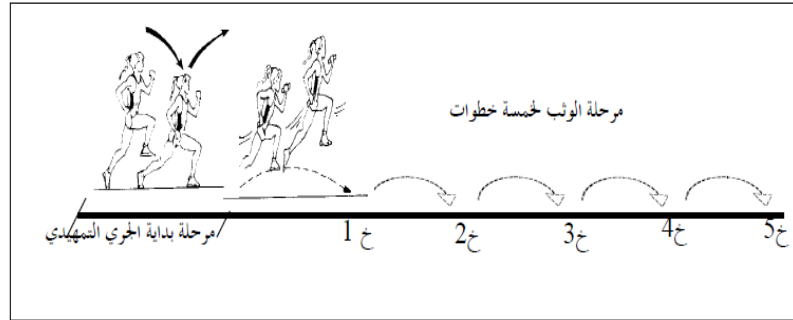
الانطلاق من الوقوف والرجلين مختلفتين.

حيث يحاول المختبر الوثب ل 5 خطوات في المحاولة الوصول إلى أبعد نقطة، وينتهي في الخطوة الخامسة بضم الرجلين.(piasenta.j, 1988)

-يقوم المختبر بأداء الحركات السابقة على الجانبين بأقصى سرعة ممكنة خلال مدة زمنية قدرها 10ثا.-محاولة واحدة لكل مختبر.

التسجيل: يتم قياس المسافة المنجزة من خط البداية إلى آخر جزء في الجسم يلمس الارض في الوثبة الخامسة(زيد، 2001، ص192-193)

الشكل رقم(08) يوضح إختبار الوثب الخماسي



9-إختبار التوافق:

إختبار الجري في الشكل "8"

- الغرض من الإختبار:

يهدف هذا الإختبار إلى قياس قدرة الفرد على تغيير وضع الجسم أثناء حركته الأمام بسرعة.

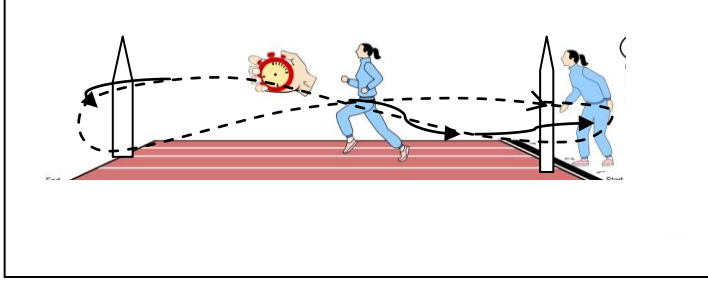
الأدوات: - عداد إلكتروني، قائمين، عارضة، صافرة.

- مواصفات الإختبارات:

يقف المختبر بجانب أحد القائمين و عند سماع إشارة البدء، يقوم بالجري على شكل حرف 8 كما هو موضح في الشكل، حيث يقوم بعمل أربع دورات (و الدورة تنتهي في نفس المكان الذي بدأ منه المختبر).

توجيهات: - يجب إتباع خط السير المحدد. يجب عدم لمس القائمين أو العارضة.
- إذا أخطأ المختبر يوقف الإختبار و يعاد بعد أن يحصل المختبر على الراحة الكافية.

- **تسجيل النتائج:** يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه الأربع دورات.
الشكل رقم (09) يوضح إختبار الجري في الشكل "8"



1-2-8-1- الاسس العلمية للإختبارات المستخدمة:

1-2-8-1- ثبات الإختبار: يذكر نبيل عبد الهادي إن هذا الأساس العلمي "يعتبر من المقومات الأساسية للإختبار الجديد حيث يفترض أن يعطى الإختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد إستخدامه مرة أخرى (الهادي، 1999، ص 109)
"و يعتبر أسلوب الثبات عن طريق الإختبار- إعادة الإختبار من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لإختبارات الأداء في التربية البدنية و الرياضية و يصطلح عليه البعض بمعامل الإستقرار" و إستبعادا لأية متغيرات أخرى مؤثرة إمتدت الفترة الزمنية بين الإختبار القبلي والبعدي خلال التجربة الإستطلاعية لمدة أسبوع و دون أن يمارس المفحوصين لأية نشاطات رياضية سواء داخل طيلة الفترة البينية. كما عمل الطالبين الباحثين على ضمان أقوى تجانس وسط وذلك من خلال مراعاة الجنس (ذكور) و السن من 9-11 سنة. و بعد إنهاء أداء الاختبارات البدنية القبلية و البعدية للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفاتها المحددة قام الطالبان الباحثان بتحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى درجات معيارية باستخدام معامل الارتباط

ليبرسون، و أفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج يوجزها الطالبين الباحثين في الجدول موالى:
جدول رقم (03): يوضح ثبات وصدق الاختبار

مقياس العلاقة و الدلالة الإحصائية الإختبارات	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	القيمة المحسوبة (معامل الصدق)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	حجم العينة
إختبار 20 متر من البدأ العالي	0.97	0.99	0.75	06
إختبار فلامينجو	0.84	0.91		
إختبار الوثب الخماسي	0.97	0.98		
إختبار الشد للاعلى	0.90	0.95		
إختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس	0.98	0.99		
إختبار الجري في شكل ∞ لمسافة 6 امتار	0.98	0.99		
إختبار الجري بين المقاعد	0.99	0.99		

* عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1)=5

حيث يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا بلغت أعلى قيمة 0.99 وأدنى قيمة 0.84 وهي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 0.75 وهذا إن دل فهو يدل على أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات
1-2-8-2- صدق الاختبار:

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

صدق الاختبار = $\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$ (الحفيظ، 1993، ص 147)

وكانت النتائج المحصل عليها كالتالي حيث بلغت أدنى قيمة 0.91 وأعلى قيمة 0.99 وهي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 0.75 وعليه مما يدل على وجود صدق.

1-2-8-3-الموضوعية :

"ترجع موضوعية الإختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الإختبار و حساب الدرجات أو النتائج الخاصة به. و الموضوعية العالية لإختبار ما تظهر حينما تقوم مجموعة من المدرسين أو المحكمين بحساب درجات الإختبار في نفس الوقت عندما يطبق الإختبار على مجموعة معينة من الأفراد، ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج و ذلك مع التسليم بأن المدرسين أو المحكمين مؤهلين للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية و متكافئة" (رضوان، 1988، ص 380).

و يعرف بارو و مك جي الموضوعية بكونها "درجة الإتساق بين أفراد مختلفين لنفس الإختبار و يعبر عنه بمعامل الإرتباط" (حسانين م.، 1987، ص 85) و في هذا السياق إستخدم الباحث مجموعة من الإختبارات السهلة و الواضحة و كذلك حساب درجات على مستوى كل إختبار بعيد عن الصعوبة أو الغموض. بالإضافة إلى ذلك فقد تم تعزيز المفحوصين بكل تفاصيل متطلبات الإختبارات كما قدم لهم عرض نموذجي مفصل لكل إختبار. أما فريق البحث فقد تميز بتجانس من حيث المؤهلات العلمية بالإضافة إلى ذلك تلقوا توضيحا كافيا حول مضمون الإختبارات والعروض النموذجية، كيفية القياس و تسجيل النتائج.

1-2-9- تنظيم سير الوحدات التعليمية خلال التجربة الأساسية:

لقد أشرف الطالبان الباحثان شخصيا على تدريس عينتي البحث طيلة التجربة الأساسية بحيث تركت العينة الضابطة لحالتها تعمل مع المعلم بالشكل المعتاد لها ، بينما العينة التجريبية فقد إستخدم الطالبان الباحثان معها وحدات تعليمية بإستخدام ألعاب القوى للأطفال حيث تضمن في صميم جوهرها وضعيات تهدف إلى تنمية بعض المكونات اللياقة البدنية في هذه المرحلة. و إستنادا على كل من النتائج المتحصل عليها من جراء تنفيذ الإختبارات القبلية و كذا التوجيهات البيداغوجية المدونة في منهاج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الابتدائي. (وزارة التربية الوطنية

منهاج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الابتدائي.. ص 27-28.) و إلى جانب التوجيه من الاستاذ المشرف ، قام الطالبان الباحثان بإعداد 10 وحدات تعليمية باستخدام العاب القوى للأطفال بحيث لها أهداف إجرائية رئيسية إذ عرضت قبل الشروع في تنفيذها على بعض المختصين في حقل تدريس التربية البدنية بغرض الإستفادة من خبراتهم في هذا المجال التدريسي. لأجل ضمان التخطيط العلمي و الفعال لهذه الوحدات التدريسية الموجهة إلى تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للتلاميذ كالسرعة الإنتقالية ، القوة ، تحمل القوة، الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق. و الجدول الموالي يوضح مجموعة الأهداف الإجرائية الرئيسية التي عمل الباحث على تحقيقها مع العينة التجريبي.

الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بعمليات وأدوار فرديا وجماعيا بارتياح

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجنيد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف

جدول رقم (04): يوضح مجموعة الأهداف الإجرائية الرئيسية المنجزة على إمتداد التجربة الرئيسية

الرقم	التاريخ	مجموعة الأهداف الإجرائية الرئيسية
01	2016/01/18-13	ان يتعاون التلميذ مع فريقه في انجاز سباق التتابع المركب (العدو المستقيم والحواجز والعدو المتعرج)
02	2016/01/25-20	ان يشارك التلميذ فريقه دقة الرمي باستخدام الكرات مناسبة
03	2016/01/27	ان يتعاون التلميذ مع فريقه في رمي الكرة من وضع الجلوس
04	2016/02/03-01	ان يتعاون التلميذ مع فريقه في رمي الكرة للخلف ومن وضع الجثو لأبعد مسافة .
05	2016/02/10-08	ان يشارك التلميذ فريقه في سباق عدو التتابع في مسلك متنوع (قفز الحواجز وجري التعرج)
06	2016/02/17-15	ان يشارك التلميذ فريقه في الجري فوق وخلال سلم والعودة. في اقل وقت ممكن
07	2016/02/24-22	ان يشارك التلميذ فريقه الجري فوق عوائق منخفضة
08	2016/02/29	ان يتعاون التلميذ مع فريقه وثبة القرفصاء للأمام. و وثب المربعات المتقاطعة
09	2016/03/07-02	ان يشارك التلميذ فريقه الجري فوق وخلال سلم والعودة في اقل وقت
10	2016/03/09	ان يشارك التلميذ فريقه الجري فوق عوائق منخفضة وبشكل مائل.

كما إنتظمت مجموعة الوحدات التدريسية المطبقة على العينة التجريبية البحث في ثلاثة مراحل يوجزها الباحث فيما يلي:

1- المرحلة التحضيرية (الإعدادية): حيث شملت هذه المرحلة إهتمام الباحث بكل من الجو التربوي و كذا الإحماء العام و الخاص. وتوفير شروط السلامة والامان.

2- المرحلة الرئيسية: و إنتظمت في جزئين أساسيين هما:

- **الجزء التعليمي:** و تمثل في الشرح و العرض لمضمون القسم الرئيسي، من حيث توضح دور التلميذ في الموقف التربوي المقصود.

- **الجزء التطبيقي:** و تمثل في الإنجاز الفعلي للواجبات الحركية المبرمجة

3- مرحلة التقويم: تمثلت متضمنات هذه المرحلة فيما يلي:

- إنجاز مجموعة من تمارين التهيئة بغرض العودة بالأجهزة الداخلية للتلاميذ إلى مستواها الوظيفي الإعتيادي في حالة الراحة، و تمثلت تلك التمارين في الجري الخفيف، المشي، تمارين المرونة المفصلية و التمديد العضلي.

- تفقد سلامة التلاميذ و الثناء على عمل التلاميذ .

- إرتباط التلاميذ عاطفيا بالدرس و إثارة رغبتهم في ممارسة الدروس اللاحقة. و الجدول الموالي يوضح الحجم الزمني لكل مرحلة من مراحل إنجاز الوحدات التدريسية المبرمجة لعينتي البحث.

جدول رقم (05): يوضح التقسيم الزمني على مستوى مراحل الوحدة التدريسية
الواحدة و مجموع الوحدات.

مجموع الوحدات التدريسية (17)		الوحدة التدريسية		الحجم الزمني مراحل الوحدة التدريسية
النسبة المئوية	الحجم الزمني(د)	النسبة المئوية	الحجم الزمني(د)	
%22.22	170	%22.22	10	مرحلة التحضيرية
%55.55	425	%55.55	25	مرحلة الرئيسية
%22.22	170	%22.22	10	مرحلة التقويم
%100	765	%100	45	المجموع

1-2-10- الوسائل الإحصائية:

بهدف إصدار أحكام موضوعية حول دور الوحدات التعليمية باستخدام أنشطة ألعاب القوى للاطفال في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية. عمل الطالبان على تحويل مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من التجربة الأساسية و ذلك باستخدام أنسب الوسائل الإحصائية و المتمثلة في مايلي:

1-مقياس النزعة المركزية:

و يتمثل في المتوسط الحسابي

2-مقياس التشتت:

و يتمثل في الإنحراف المعياري.

* و هو من أهم مقاييس التشتت و أدقها و يستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي. إذ أنه الأكثر استعمالاً لدى المهتمين بالبحث العلمي. و الانحراف المعياري يبين ابتعاد الدرجة المفحوصة من النقطة المركزية و ذلك باستخدام جذر متوسط الانحرافات عن المتوسط.

3- مقياس العلاقة بين المتغيرات (الارتباط):

و يتمثل في معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

* هو معرفة العلاقة الارتباطية بين الاختبارين بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بيرسون. و هو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة و يرمز له بالزمن "ر" و يشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين و التي تنحصر في المجال $(-1, +1)$ ، فإذا كان الارتباط سالباً دل ذلك على أن العلاقة بين المتغير علاقة عكسية، بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين.

و تظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الارتباط بينهما بحيث:

إذا بلغت "ر" قيمة $+1$ أو -1 فإن هذا يعني وجود ارتباط تام.

و إذا بلغت "ر" قيمة $+0,95$ أو $0,88$ فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي.

و إذا بلغت "ر" قيمة صفر فهذا يعني عدم وجود ارتباط أو علاقة و يحسب معمل الارتباط وفق المعادلة. (خلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسنين، 2000)

مقياس الدلالة: و يتمثل في اختبار الدلالة ت.

يستعمل اختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة و الغير المرتبطة و للعينات المتساوية و غير المتساوية. و في هذا الصدد استخدم الطالبان الباحثان المعادلتين التاليتين:

أ- دلالة الفروق بين متوسطين مرتبطين بحيث $(n = 1 = 2)$:

و تحسب ت الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص و هذا عند مستوى الدلالة $0,05$ و درجة الحرية $(n-1)$. (السيد، 1978، ص 342)

ب- دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث $n_1 = n_2$:

في حالة ما إذا كانت العينتين متساويتين في العدد فإن المعادلة الإحصائية "ت" تكون كالآتي:

بغية الحصول على نتائج دقيقة و إصدار أحكام موضوعية حول نتائج الدراسة

- كما تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج Stat Excel.

1-2-11- صعوبات البحث:

واجه الطالبان الباحثان مجموعة من الصعوبات بسبب طبيعة البحث كونه دراسة تجريبية عمدت إلى العمل على جمع المصادر و المراجع إضافة إلى العمل الميداني مع عينة البحث خاصة أن هذه الشريحة تمثل عينة من تلاميذ (9-11) سنة . إضافة إلى بعض الصعوبات المتمثلة في:

- نقص المراجع التي تتعلق بألعاب قوى للأطفال و نقص الدراسات المشابهة

- التأقلم مع التلاميذ في هذه المرحلة العمرية تجدهم ميالين للاعب العنيف.

- صعوبات ادارية

الخاتمة:

لقد تمحور لب هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي قام بها الطالبان خلال التجربة الاستطلاعية والأساسية وهذا تماشيا مع طبيعة البحث العلمي والمتطلبات التي يقتضيها من الناحية العلمية والعملية، حيث تم التطرق في هذا الفصل إلى الخطوات العلمية التي أنجزت تمهيدا للتجربة الأساسية بحيث استهلكت بتوضيح المنهج المتبع في البحث، العينة مجالات البحث والأدوات و الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث وأخيرا تناول الطالبان مختلف الصعوبات التي تم مواجهتها في هذا البحث.

تمهيد

من معطيات المنهجية تقتضي عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وأفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها ، حيث قام الطالبان في هذا الفصل بعرض وتحليل النتائج والتعقيب عنها واستعراض خصائص كل متغير لعينة البحث للتحقق من صحة الفرضيات المطروحة في الدراسة.

2-1 عرض تحليل ومناقشة نتائج البحث:

2-1-1- عرض تحليل ومناقشة النتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث:

بغية إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينتي البحث التجريبية و الضابطة من خلال نتائج مجموع الاختبارات القبلية عمل الطالبان إلى معالجة مجموعة من الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفروق (ت ستيندنت) كما هو مبين في الجدول (06) يمثل دلالة الفروق بين متوسطات

الدلالة الإحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبارات القبلية				المقاييس الإحصائية الاختبارات
			العينة التجريبية		العينة الضابطة		
			1ع	1س	1ع	1س	
غ، دال	2,048	0,89	0,45	5,76	0,45	5,91	الجري بين المقاعد(ثا)
غ، دال		0,32	0,40	4,80	0,46	4,85	الجري 20 من البدء العالي(ثا)
غ، دال		0,55	1,44	1,42	1,50	1,12	ثني الجذع للأمام من الجلوس(سم)
غ، دال		0,47	1,12	6,60	1,12	6,40	الجلوس مع التعلق(مرة)
غ، دال		0,66	0,77	12,8	0,83	12,60	اختبار فلامينجو(مرة)
غ، دال		0,69	0,88	8,93	0,63	8,73	الوثب الخماسي(م)
غ، دال		0,87	0,28	5,47	0,31	5,37	الجري في شكل ∞ لمسافة 6 م (ثا)

* عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (2-2)=28

من خلال الجدول رقم (06) يتبين بأن جميع قيم ت المحسوبة و التي تراوحت بين 0,32 كأصغر قيمة و 0,89 كأكبر قيمة هي أصغر من قيمة ت الجدولية 2,048 عند درجة الحرية (2-2)=28 ومستوى الدلالة 0,05 مما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات و هذا ما يدل على مدى التقارب الحاصل.

2-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبدئي لعنتي البحث: جدول (05) يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات نتائج الاختبارات القبلية والبدئية

العينة التجريبية							العينة الضابطة							المقاييس الإحصائية
دلالة	ت الجوابية	ت	الاختبار البدئي		الاختبار القبلي		دلالة	ت	ت	الاختبار البدئي		الاختبار القبلي		
			F	sig	F	sig				F	sig	F	sig	
دال	2.145	5.28	0.45	5.81	0.45	5.90	دال	2.145	0.86	0.45	5.77	0.45	5.76	اختبار الجوع بين
دال		3.59	0.39	4.70	0.39	4.77	دال		0.84	0.46	4.86	0.46	4.88	اختبار الجوع 20
دال		3.50	0.69	2.28	1.44	1.42	دال		1.14	1.48	1.26	1.50	1.12	اختبار تي الجوع للأمام من
دال		12.38	1.15	9.07	1.27	6.53	دال		1.73	1.33	7.07	1.18	6.67	اختبار الجوع
دال		6.76	1.28	8.93	0.92	12.47	دال		1.66	1.06	11.53	0.99	12.13	اختبار للتلويح
دال		2.37	0.65	8.99	0.74	8.08	دال		1.57	0.88	8.34	0.86	8.26	اختبار التوب
دال		5.63	0.24	5.20	0.25	5.54	دال		2.08	0.29	5.48	0.29	5.52	اختبار الجوع تي شكل ت لعمالة

* عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (n-1) = 14

2-1-2- عرض تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعنيتين البحث

1- عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري بين المقاعد لمتغير الرشاقة (ثا)

الجدول رقم (08) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعنيتي البحث في اختبار الجري بين المقاعد لمتغير الرشاقة(ثا).

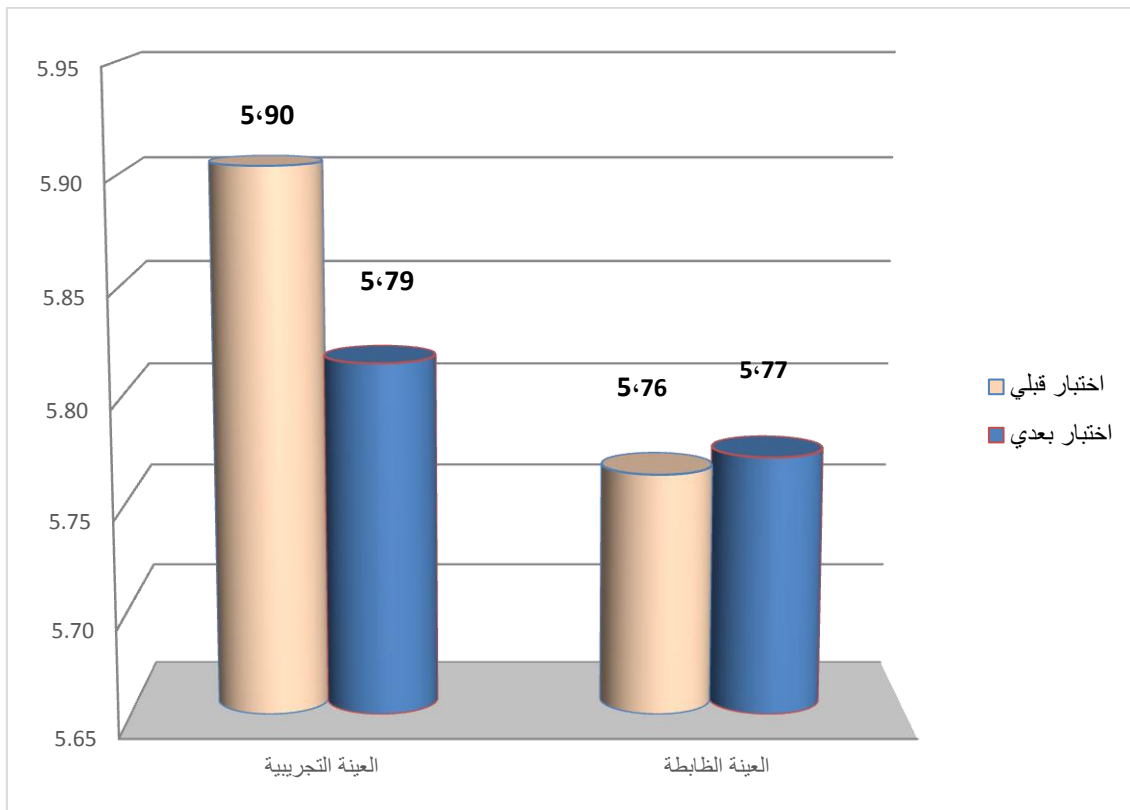
ت"ج	ت"م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
		2ع	2س	1ع	1س		
2,145	5,54	0,45	5,90	0,46	5,79	15	العينة التجريبية
	0,48	0,44	5,76	0,45	5,77	15	العينة الضابطة

- عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-1) = 14

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (08) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت $(0,44 \pm 5,76)$ أما في الاختبار البعدي و لنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي $(0,45 \pm 5,77)$ ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة عليها الوحدات التعليمية المقننة فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي $(0,45 \pm 5,90)$ أما في الاختبار البعدي فقد بلغت $(0,46 \pm 5,79)$ ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0,44 و هي أصغر من ت الجدولية و التي بلغت عند درجة الحرية (ن-1) = 14 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,145 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبليّة و البعديّة ، أم بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 5,54 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية 2,145 عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0,05 ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه استخلص

الطالبان الباحثان أن استخدام هذه الوحدات التعليمية لألعاب قوى للاطفال أثر إيجابيا في تحسين أحد مكونات اللياقة البدنية (الرشاقة) وهذا ما يظهر من خلال الاختبار المستخدم و يرى الطالبان أن هذا التحسن راجع إلى الاستمرارية في العمل وكذلك طبيعة الأنشطة و التمارين المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضة بحيث كان لها الأثر كبير في تنمية الرشاقة لدى التلاميذ وهذا ناتج عن طريقة استخدام الأنشطة التي هي عبارة عن ألعاب مقننة من قبل الاتحادية الدولية لألعاب قوى ، كما يشير الطالبان الباحثان أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة بوعرعار محمد الطاهر (2012) القائل أن التربية البدنية والرياضية تحسن المهارات الحركية ومن بينها الرشاقة و مع ،دراسة بردا دبي سعيد وآخرون(2014) الذي يشير إلى أن تحسن الرشاقة في هذه المرحلة جد كبير.

الشكل رقم (10) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار في اختبار الجري بين المقاعد لمتغير الرشاقة(ثا)



يتبين من خلال الشكل رقم (10) بأن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في القياس القبلي و البعدي على عدم تحسن عنصر اللياقة البدنية (الرشاقة) ، إذ يرجع الطالبان هذا الضعف إلى الطريقة المتبناة التي تتسم بالاختيار تمارين عشوائية والتغاضي على التنوع في التمارين الهادفة التي تعمل على تحسن أو على الرفع من مستوى الرشاقة و بالمقارنة بالمتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية نلاحظ عليها التحسن البارز على عنصر اللياقة البدنية (الرشاقة) و التي يعكس نتائج تحسنها اختبار الجري بين المقاعد و هذا التحسن راجع إلى تطبيق وحدات تعليمية باستخدام أنشطة ألعاب قوى للأطفال وبوسائل بسيطة وهادفة.

2- عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري 20م من البدء العالي

الجدول رقم (09) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي

لعينتي البحث في اختبار الجري 20متر من البدء العالي

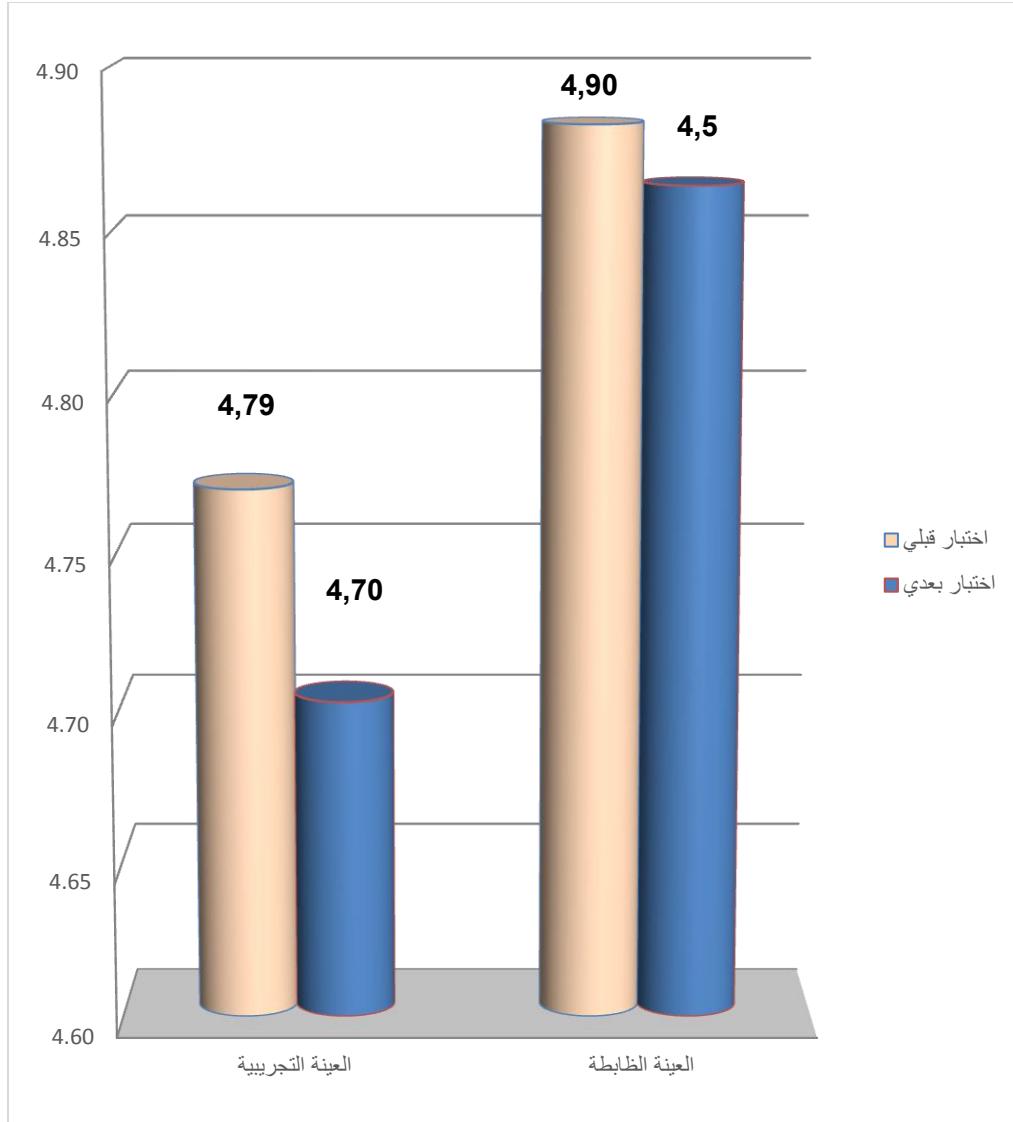
ت"ج	ت"م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
		2ع	2س	1ع	1س		
2,145	4,86	0,40	4,79	0,39	4,70	15	العينة التجريبية
	1,59	0,45	4,90	0,47	4,85	15	العينة الضابطة

- عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية(ن-1)=14

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(09) يتبين لنا أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت $(0,45 \pm 4,90)$ أما في الاختبار البعدي و لنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي $(0,47 \pm 4,85)$ ، بينما على مستوى العينة التجريبية التي تم تطبيق عليها الوحدات التعليمية بإستخدام أنشطة ألعاب قوى للاطفال فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي $(0,40 \pm 4,79)$ أما في الاختبار البعدي فقد بلغت $(0,39 \pm 4,70)$ ، وبعد استخدام ت ستودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 1,59 و هي أصغر من ت الجدولية و التي بلغت عند درجة الحرية $(ن-1)=14$ و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,145 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية و البعدية ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 4,86 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية 2,145 عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0,05 ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات .

و عليه استخلص الطالبان أن لهذه الوحدات التعليمية المستخدمة بالعباب قوى للاطفال أثر إيجابي في تحسين أحد عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في (**السرعة الانتقالية**) وهذا ما يظهر من خلال الاختبار المستخدم و يرى أن هذا التحسن الملحوظ راجع إلى أن اغلب الوضعيات المستهدفة كانت تحمل طابع يعمل على تحسن في السرعة .

الشكل رقم (11) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 20متر من البدء العالي.



ومنه نستنتج فعالية هذه الوحدات التعليمية المقترحة بإستخدام أنشطة ألعاب القوى للأطفال في تنمية السرعة الانتقالية أحد مكونات اللياقة البدنية.

3- عرض ومناقشة نتائج اختبار ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل(سم)

الجدول رقم (10) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل(سم)

ت"ج	ت"م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
		2ع	2س	1ع	1س		
2,145	3,50	1,44	1,42	0,69	2,28	15	العينة التجريبية
	1,14	1,50	1,12	1,48	1,26	15	العينة الضابطة

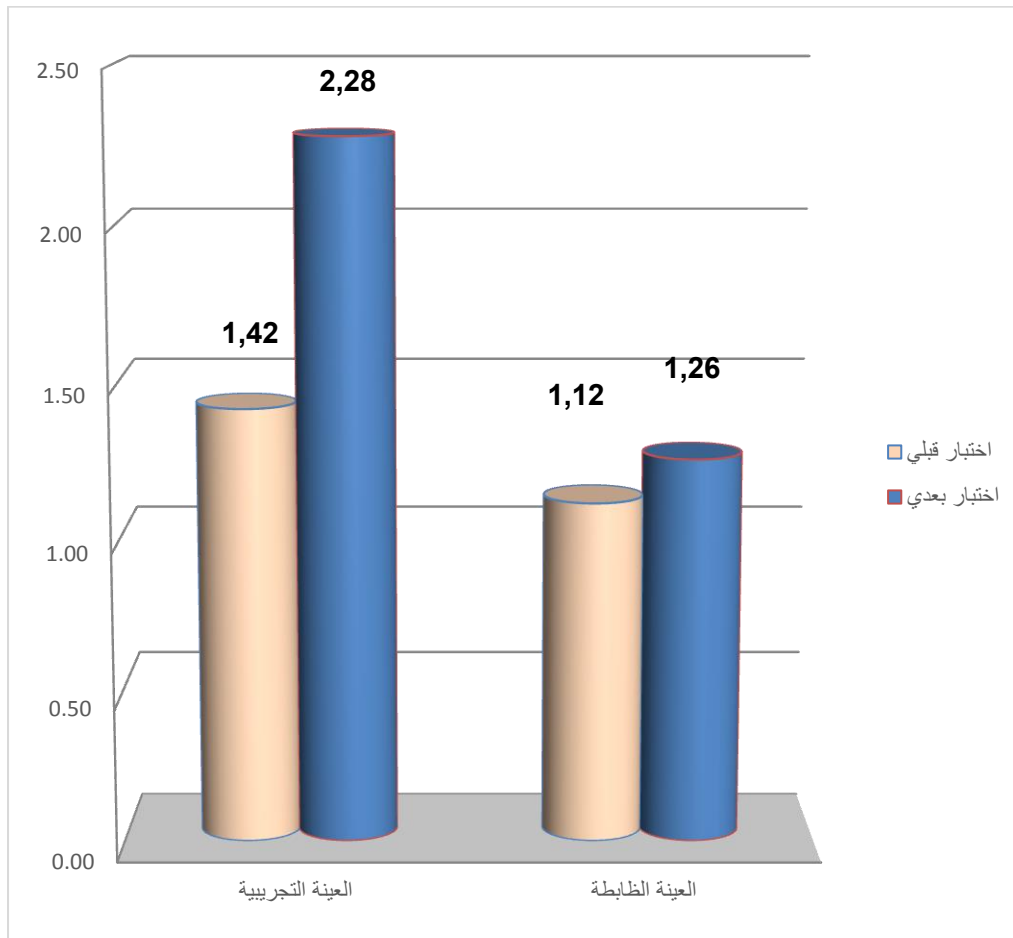
- عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية(ن-1)=14

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (10) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت $(1,12 \pm 1,50)$ أما في الاختبار البعدي و لنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي $(1,26 \pm 1,48)$ ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة أنشطة ألعاب القوى أطفال المقننة فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي $(1,42 \pm 1,44)$ أما في الاختبار البعدي فقد بلغت $(2,28 \pm 0,69)$ ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 1,14 و هي أصغر من ت الجدولية و التي بلغت عند درجة الحرية $(ن-1)=14$ و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,145 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية و البعدية ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 3,50 و هي

أكبر من قيمة ت الجدولية 2,145 عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0,05 ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات.

و عليه استخلص الطالبان أن لهذه الوحدات التعليمية المستخدمة بالعاب قوى للاطفال أثر إيجابي في تحسين أحد عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في (المرونة) وهذا ما يظهر من خلال الاختبار المستخدم و يرى الطالبان أن هذا التحسن راجع إلى خصوصية هذه المرحلة مع التركيز على تحسين وتجنيد المفاصل إضافة إلى مطاطية العضلات وهذا كان احد أهداف التي كانت تصبو إليه هذه الوحدات التعليمية بحيث أن نوعية الوضعيات المستهدفة ساهمت بقدر كبير في تحسين المرونة،

الشكل رقم (12) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل(سم)



4- عرض ومناقشة نتائج اختبار الجلوس مع التعلق .

الجدول رقم (11) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الجلوس مع التعلق (مرة)

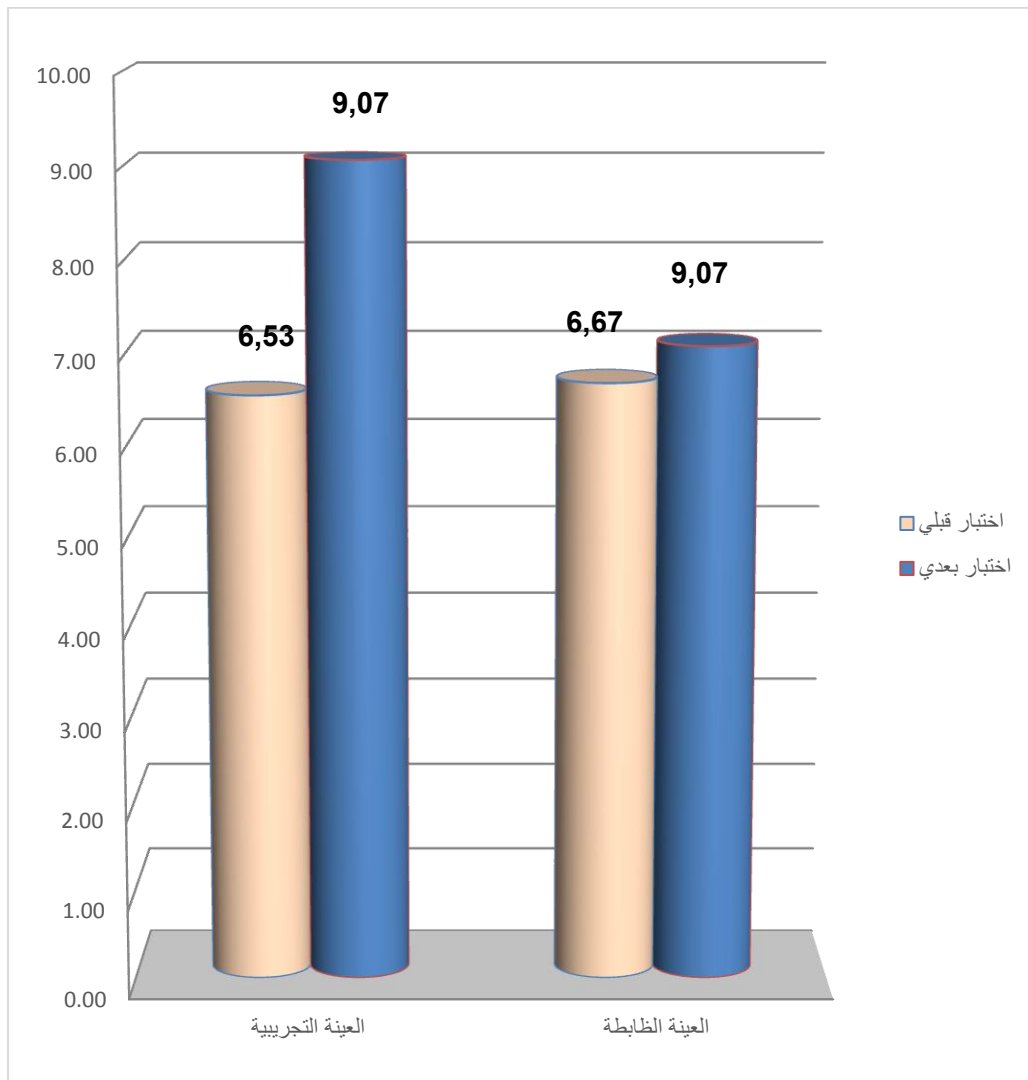
تاج	تام	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
		2ع	2س	1ع	1س		
2,145	12,38	1,27	6,53	1,15	9,07	15	العينة التجريبية
	1,73	1,18	6,67	1,33	7,07	15	العينة الضابطة

- عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (ن-1)=14

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (11) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (1,18 ± 6,67) أما في الاختبار البعدي ولنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي (1,33 ± 7,07)، بينما على مستوى العينة التجريبية التي تعمل بوحدة تعليمية بإستخدام أنشطة ألعاب قوى للأطفال فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1,27 ± 6,53) أما في الاختبار البعدي فقد بلغت (1,15 ± 9,07) ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 1,18 و هي أصغر من ت الجدولية و التي بلغت عند درجة الحرية (ن-1) = 14 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,145 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية و البعدية ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 12,38 وهي أكبر بكثير من قيمة ت الجدولية 2,145 عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0,05 ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات ، وعليه استخلص الطالبان أن استخدام ألعاب وتمارين الرمي

الضغط أثر إيجابيا في تحسين قوة تحمل الاطراف العلوية وهذا ما يظهر من خلال الاختبار المستخدم و يرى الطالبان الباحثان أن هذا التحسن راجع إلى دور ممارسة الأنشطة و التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي بحيث كان لها الأثر الإيجابي في تحسين مكون من مكونات اللياقة البدنية (التحمل).

الشكل رقم (13) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجلوس مع التعلق



5- عرض ومناقشة نتائج اختبار فلامينجو لمتغير التوازن.

الجدول رقم (12) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار فلامينجو لمتغير التوازن (مرة)

ت"ج	ت"م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
		2ع	2س	1ع	1س		
2,145	6,76	0,92	12,47	1,28	8,93	15	العينة التجريبية
	1,66	0,99	12,13	1,06	11,53	15	العينة الضابطة

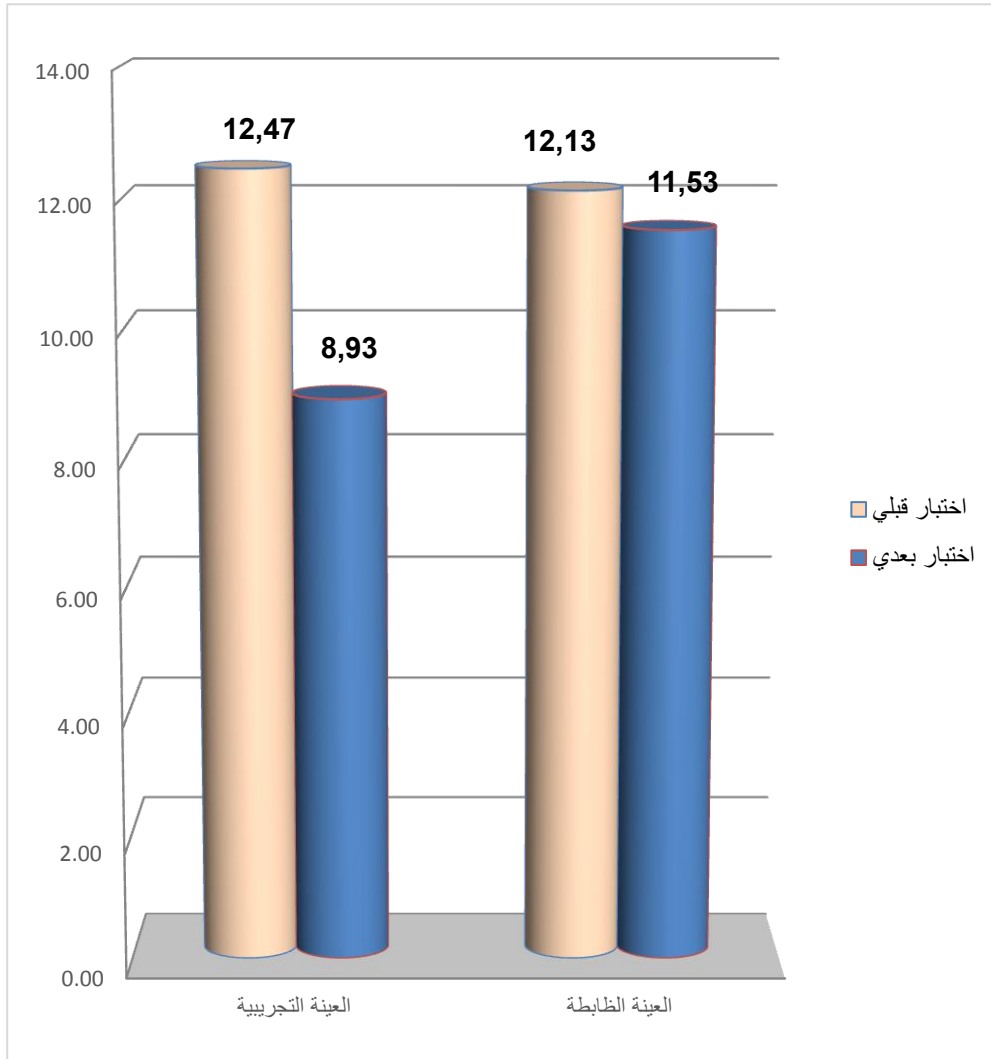
- عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (ن-1)=14

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (12) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (12,13 ± 0,99) أما في الاختبار البعدي و نفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي (11,53 ± 1,06)، بينما على مستوى العينة التجريبية التي تتبع هذه الوحدات التعليمية المقننة فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (12,47 ± 0,92) أما في الاختبار البعدي فقد بلغت (8,93 ± 1,28) .

وبعد استخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 1,66 و هي أصغر من ت الجدولية و التي بلغت عند درجة الحرية (ن-1) = 14 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,145 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبالية و البعدية ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 6,67 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 2,145 عند درجة

الحرية 14 و مستوى الدلالة 0,05 ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات .

الشكل رقم (14) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار فلامينجو لمتغير التوازن



6- عرض ومناقشة نتائج اختبار الوثب الخماسي لمتغير القوة:

الجدول رقم (13) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب الخماسي لمتغير القوة (م)

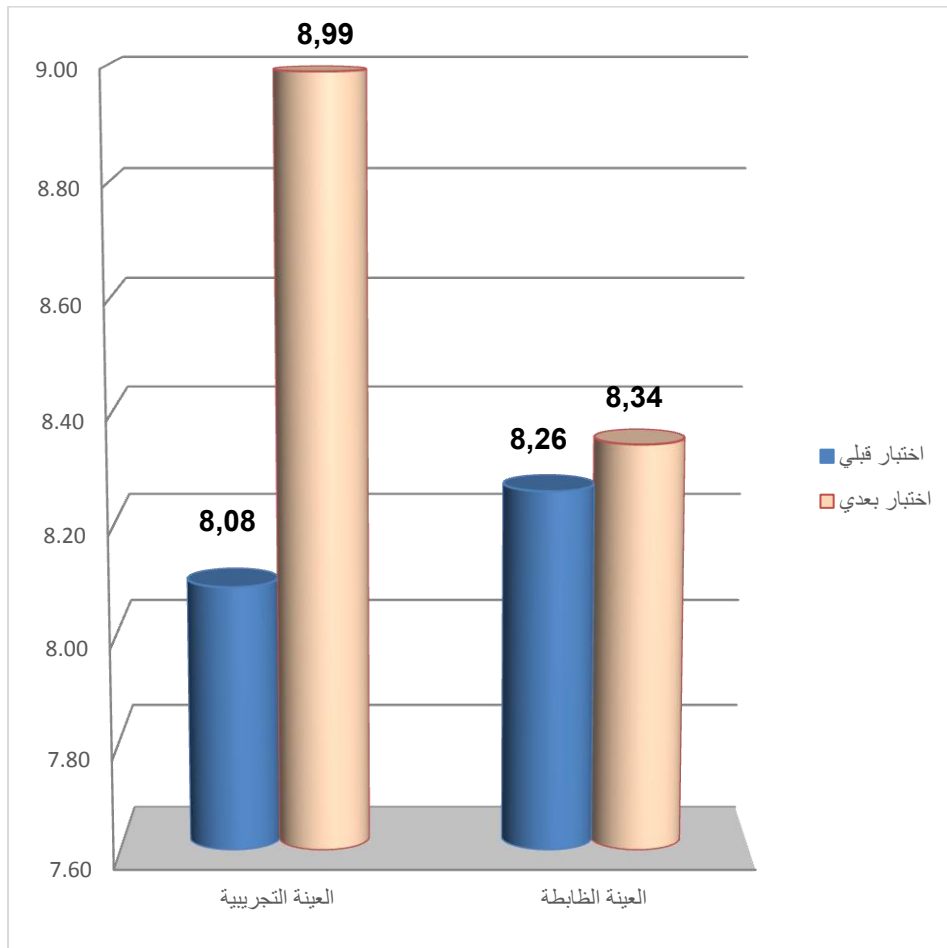
ت"ج	ت"م	اختبار بعدي		اختبار قبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
		ع2	س2	ع1	س1		عينة البحث
2,145	2,27	0,65	8,99	0,74	8,08	15	العينة التجريبية
	1,57	0,88	8,34	0,86	8,26	15	العينة الضابطة

- عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية(ن-1)=14

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (13) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت $(0,88 \pm 8,34)$ أما في الاختبار البعدي و لنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي $(0,86 \pm 8,26)$ ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة أنشطة ألعاب القوى للاطفال المقننة فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي $(0,65 \pm 8,99)$ أما في الاختبار البعدي فقد بلغت $(0,74 \pm 8,08)$ ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 1,57 و هي أصغر من ت الجدولية و التي بلغت عند درجة الحرية (ن-1) = 14 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,145 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية ، أما بالنسبة للعينة التجريبية

فبلغت قيمة ت المحسوبة 2,27 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 2,145 عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0,05 ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات ، و يرجع الطالبان الباحثان السبب إلى هذه الوحدات التعليمية باستخدام أنشطة ألعاب القوى للأطفال المقننة و فاعليتها في تحسين اللياقة البدنية (قوة الاطراف السفلية)

الشكل رقم (15) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب الخماسي لمتغير القوة



7- عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري في شكل 8 لمسافة 6 أمتار:

الجدول رقم (14) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الجري في شكل 8 لمسافة 6 أمتار (ثا)

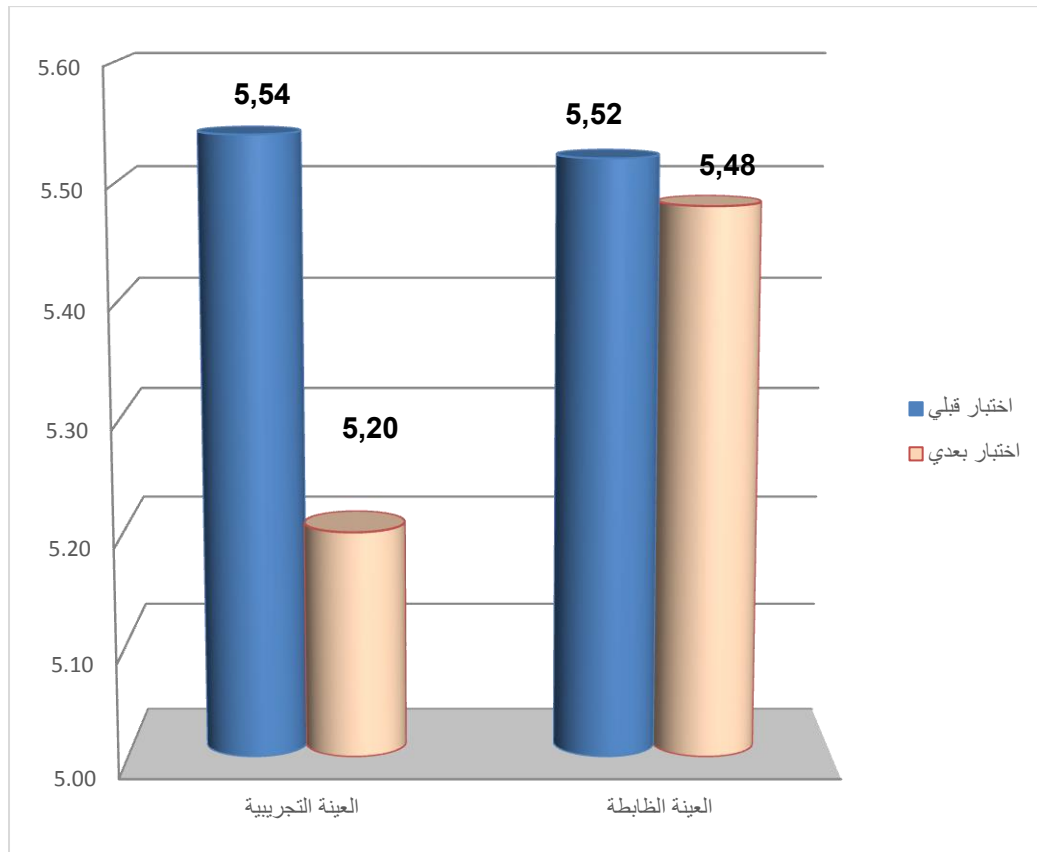
ت"ج	ت"م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
		2ع	2س	1ع	1س		
2,145	5,63	0,25	5,54	0,24	5,20	15	العينة التجريبية
	1,90	0,29	5,52	0,28	5,48	15	العينة الضابطة

- عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (ن-1)=14

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (14) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت $(0,29 \pm 5,52)$ أما الاختبار البعدي و لنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي $(0,28 \pm 5,48)$ ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة لوحدات التعليمية بإستخدام أنشطة ألعاب القوى المقننة فقد بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي $(0,25 \pm 5,54)$ أما الاختبار البعدي فقد بلغت $(0,24 \pm 5,20)$ ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 1,90 و هي أصغر من ت الجدولية و التي بلغت عند درجة الحرية (ن-1) 14 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,145 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية و البعدية ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 5,63 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية 2,145 عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0,05 ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات.

و عليه استخلص الطالبان أن استخدام هذه الوحدات التعليمية بألعاب القوى للأطفال المقننة أثر إيجابيا في تحسين التوافق وهذا ما دلت عليه نتائج الاختبارات و يرى الطالبان الباحثان أن هذا التحسن راجع لتركيبية هذه الوحدات التعليمية التي إعتمدت على التمارين من أنشطة ألعاب القوى للأطفال التي تعمل على زيادة التوافق العصبي العضلي.

الشكل رقم (16) يبين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الجري في شكل 8 لمسافة 6 أمتار



2-1-3- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للعينتين البحث:

الجدول رقم (15) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث

الدالة الإحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبارات البعدية				المقاييس الإحصائية الاختبارات
			العينة الضابطة		العينة التجريبية		
			س ₁	ع ₁	س ₁	ع ₁	
غ، دال	2,048	0,26	0,45	5,81	0,45	5,77	اختبار الجري بين المقاعد
غ، دال		1,01	0,39	4,70	60,4	64,8	اختبار الجري 20 من البدء العالي
دال		2,34	1,48	1,26	0,69	2,28	اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس (سم)
دال		4,72	1,06	8,60	1,18	6,60	اختبار الجلوس مع التعلق
دال		6,78	0,70	9,27	0,99	11,47	اختبار فلامينجو
دال		2,11	0,64	9,38	0,57	8,90	اختبار الوثب الخماسي
دال		4,05	0,23	5,16	0,28	5,55	اختبارا لجري في شكل ∞ لمسافة 6 امتار

- عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2ن-2)

1- عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري بين المقاعد (ثا):

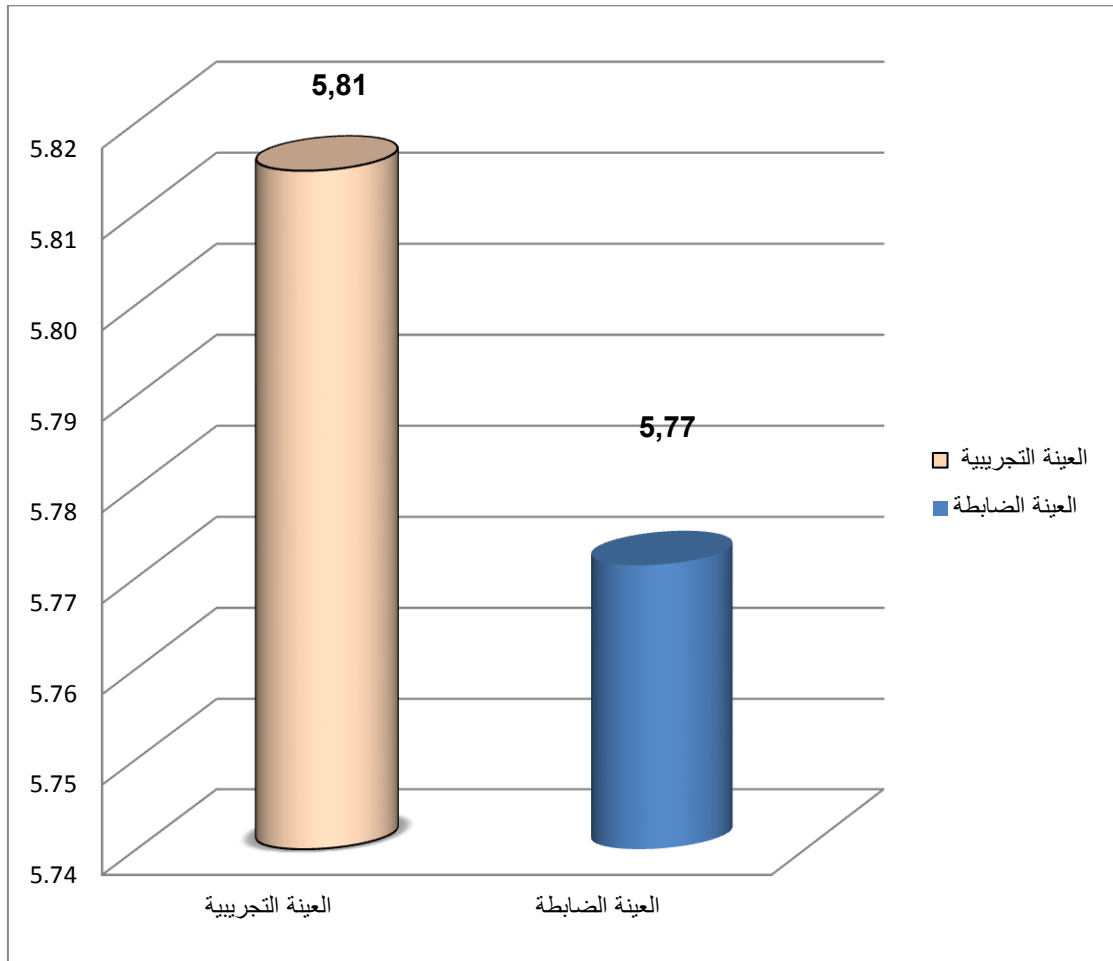
الجدول رقم (16) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري بين المقاعد (ثا)

دلالة الفروق	ت"ج	ت"م	عينة التجريبية		عينة الضابطة		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			2ع	2س	1ع	1س		
غ، دال	2,048	0,26	0,45	5,81	0,45	5,77	15	الاختبار البعدي

- عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2ن-2)=28

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (16) أن قيمة ت المحسوبة للاختبار البعدي لعينتي البحث بلغت 0,26 و هي أصغر من ت الجدولية البالغة القيمة 2,048 عند درجة الحرية 28 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 و هذا ما يدل على وجود فرق معنوي دال لصالح العينة التي تحصلت على المتوسط الحسابي الأكبر و هي العينة المطبقة عليها الوحدات التعليمية المقترحة بإستخدام أنشطة العاب قوى للاطفال

الشكل رقم (17) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري بين المقاعد (ثا)



و مما سبق نستنتج أن لهذه الوحدات التعليمية المقترحة بإستخدام ألعاب القوى للاطفال تأثير إيجابي على التلاميذ في تنمية أحد مكونات اللياقة البدنية والرياضية(الرشاقة).

2- عرض ومناقشة نتائج اختبار لمتغير السرعة الانتقالية:

الجدول رقم (17) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 20 م من البدء العالي

دلالة الفرق	ت'ج	ت'م	عينة التجريبية		عينة الضابطة		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			2ع	2س	1ع	1س		
غ،دال	2,048	1,01	0,39	4,70	0,46	4,86	15	الاختبار البعدي

- عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2ن-2)=28

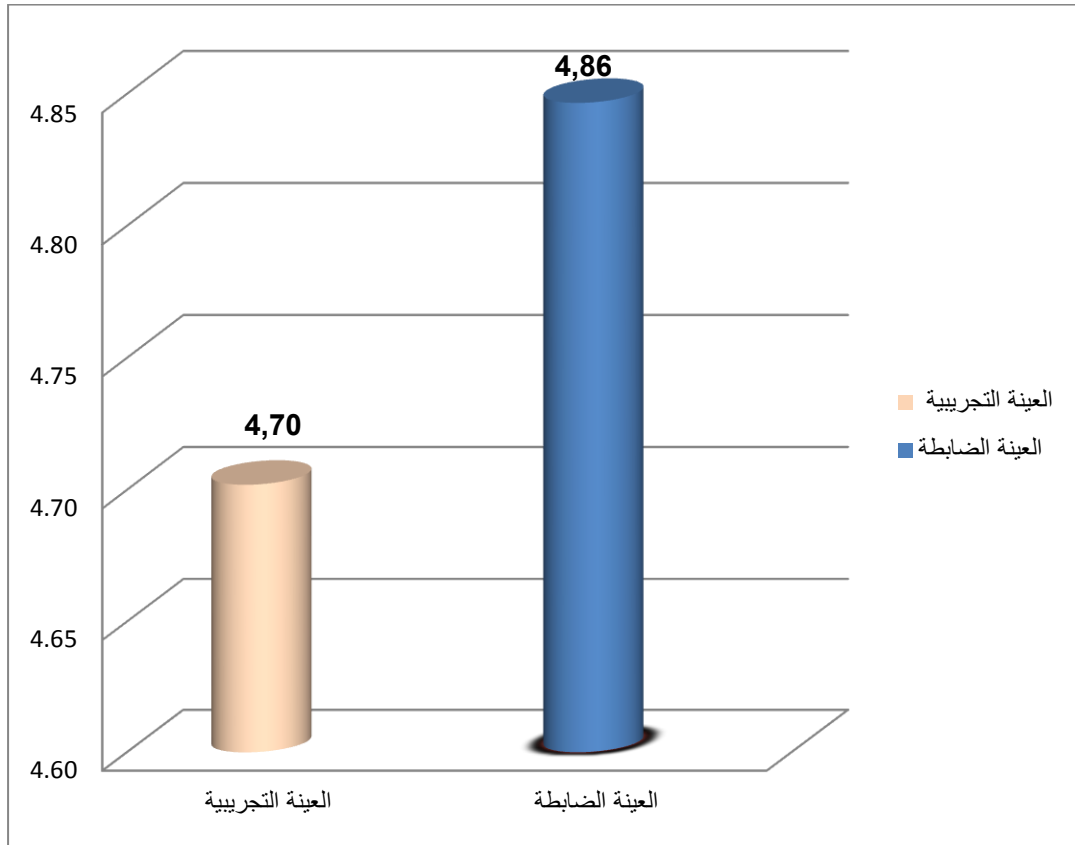
إن عملية مقارنة نتائج الإختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في متغير السرعة الانتقالية، أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفرق بين المتوسطات و المقدرة بـ (0,39±4,70) بالنسبة لعينة التجريبية، و بمقدر (0,46 ±4,86) بالنسبة لعينة الضابطة، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح العينة التجريبية، لاحظ الشكل رقم (18).

لكن لا يمكن إعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد إستخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت، حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (17) بلغت قيمة "ت" المحسوبة 1,01 و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2ن - 2 = (28)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2,048 التي هي و على ضوء المقارنة أكبر من قيمة "ت" المحسوبة، و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفرق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج

البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية ليس لها دلالة إحصائية أي أن الفرق غير معنوي بين المتوسطين الحسابيين.

الشكل رقم (18) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري

20 م من البدء العالي



و مما سبق نستنتج أن الوحدات التعليمية المقترحة بإستخدام ألعاب القوى للاطفال لم تأثر في تنمية السرعة الانتقالية أحد مكونات اللياقة البدنية.

3- عرض ومناقشة نتائج اختبار الجذع للأمام من الجلوس(سم):

الجدول رقم (18) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس(سم)

المقاييس الإحصائية عينة البحث	حجم العينة	عينة الضابطة		عينة التجريبية		ت"م	ت"ج	دلالة الفرق
		س1	ع1	س2	ع2			
الاختبار البعدي	15	1,26	1,48	2,28	0,69	2,34	2,048	دال

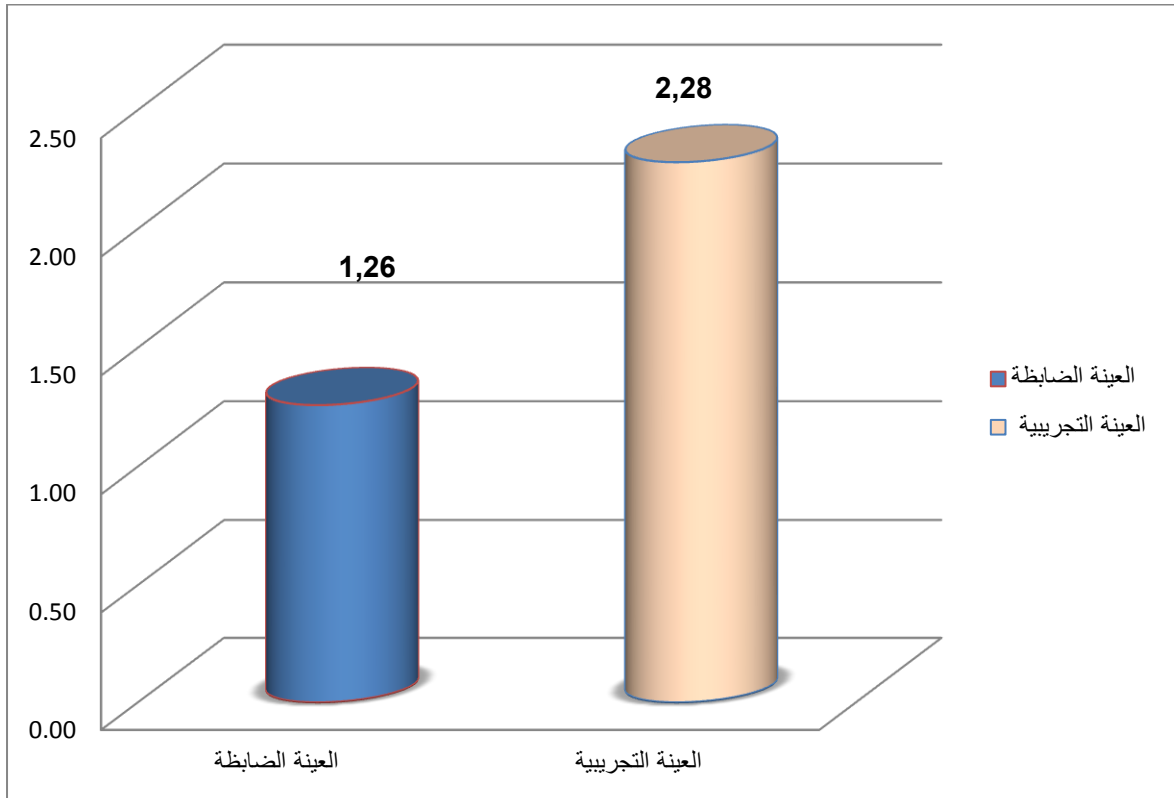
- عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية(2ن-2)=28

إن عملية مقارنة نتائج الإختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في متغير المرونة، أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفرق بين المتوسطات و المقدرة ب (2,28 ± 0,69) بالنسبة لعينة التجريبية، و بمقدار (1,26 ± 1,48) بالنسبة لعينة الضابطة ، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح العينة التجريبية، لاحظ الشكل رقم (19)،

لكن لا يمكن إعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد إستخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت، حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (18) بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2,34 و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2ن - 2 (28)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2,048 التي هي و على ضوء المقارنة

أقل من قيمة "ت" المحسوبة، و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالبان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة في متغير المرونة

الشكل رقم (19) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس(سم)



و مما سبق نستنتج نجاعة الوحدات التعليمية المقترحة بإستخدام أنشطة ألعاب القوى للاطفال في تنمية أحد مكونات اللياقة البدنية (المرونة).

4- عرض ومناقشة نتائج اختبار لمتغير تحمل القوة:

الجدول رقم (19) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث اختبار الجلوس مع التعلق (مرة)

دلالة الفرق	ت"ج	ت"م	عينة التجريبية		عينة الضابطة		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			2ع	2س	1ع	1س		
دال	2,048	4,72	1,06	8,60	1,18	6,60	15	الاختبار البعدي

- عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2ن-2)=28

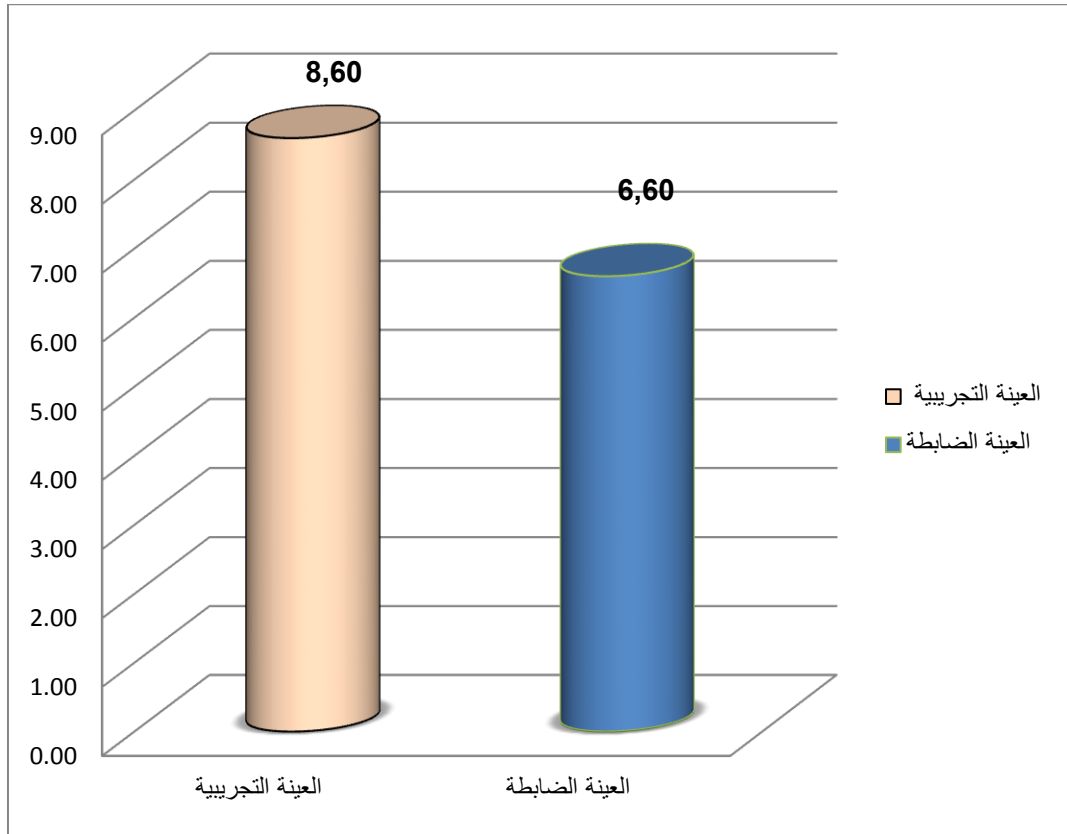
إن عملية مقارنة نتائج الإختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في متغير قوة التحمل ، أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفرق بين المتوسطات و المقدرة بـ (1,06 ± 8,60) بالنسبة لعينة التجريبية ، و بمقدار (1,18±6,60) بالنسبة لعينة الضابطة، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح العينة التجريبية، لاحظ الشكل رقم (20).

لكن لا يمكن إعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد إستخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت، حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (19) بلغت قيمة "ت" المحسوبة 4,72 و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2ن- 2 (28)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2,048 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة، و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالبان

بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج البعدي لعينتي البحث الطابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة في متغير قوة

الشكل رقم (20) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار الجلوس

مع التعلق



و مما سبق نستنتج تلك الوحدات التعليمية المقترحة بإستخدام العاب القوى للاطفال نجحت فيما عملت من أجله أي أنها كانت لها تأثير إيجابي كبير في تنمية قوة الاطراف السفلية أحد أهم مكونات اللياقة البدنية.

5- عرض ومناقشة نتائج اختبار / اختبار فلامينجو لمتغير التوازن:

الجدول رقم (20) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار فلامينجو

المقاييس الإحصائية عينه البحث	حجم العينة	عينة الضابطة		عينة التجريبية		ت"م	ت"ج	دلالة الفروق
		س1	ع1	س2	ع2			
الاختبار البعدي	15	11,47	0,99	9,27	0,70	6,78	2,048	دال

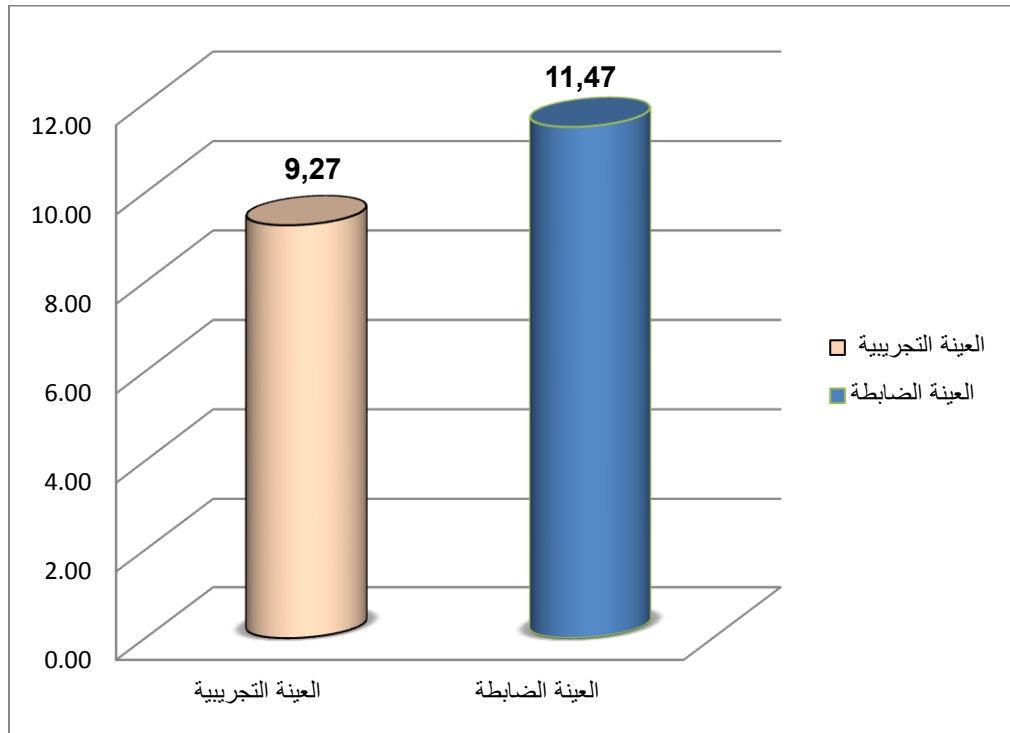
- عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2-2) = 28

إن عملية مقارنة نتائج الإختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في متغير التوازن، أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة بـ $(0,70 \pm 9,27)$ بالنسبة لعينة التجريبية، و بمقدار $(0,99 \pm 11,47)$ بالنسبة لعينة الضابطة، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح العينة التجريبية، لاحظ الشكل رقم (21)،

لكن لا يمكن إعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد إستخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت، حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (20) بلغت قيمة "ت" المحسوبة 6,78 و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2-2 (28)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2,048 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة، و على أساس هذا التحصيل الإحصائي

يأخذ الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة في التجريبية إذ يشير الطالبان أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة دراسة مختار حفيظة وكافية لوهاب(2012) القائل أن التوازن أحد الصفات البدنية التي تنمي في هذه المرحلة و كذلك حسب د.ليلي يوسف القائلة أن في هذه المرحلة يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي العصبي وكذلك الاحساس بالاتزان.واتفقت مع دراسة بوعرعار محمد الطاهر (2011) في ان التوازن من بين الصفات التي يمكن تتميتها في هذه المرحلة.

الشكل رقم (21) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار فلامينجو



و مما سبق نستنتج أثمرت هذه الوحدات التعليمية المقترحة بإستخدام أنشطة ألعاب القوى للاطفال فيما عملت من اجله بحيث قد أثرت تأثيرا إيجابيا في تنمية مكون من مكونات اللياقة البدنية (التوازن)

6- عرض ومناقشة نتائج اختبار الوثب الخماسي:

الجدول رقم (21) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في الوثب الخماسي

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	عينة الضابطة		عينة التجريبية		ت"م	ت"ج	دلالة الفرق
		س1	ع1	س2	ع2			
الاختبار البعدي	15	8,90	0,57	9,38	0,64	2,11	2,048	دال

- عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2ن-2)=28

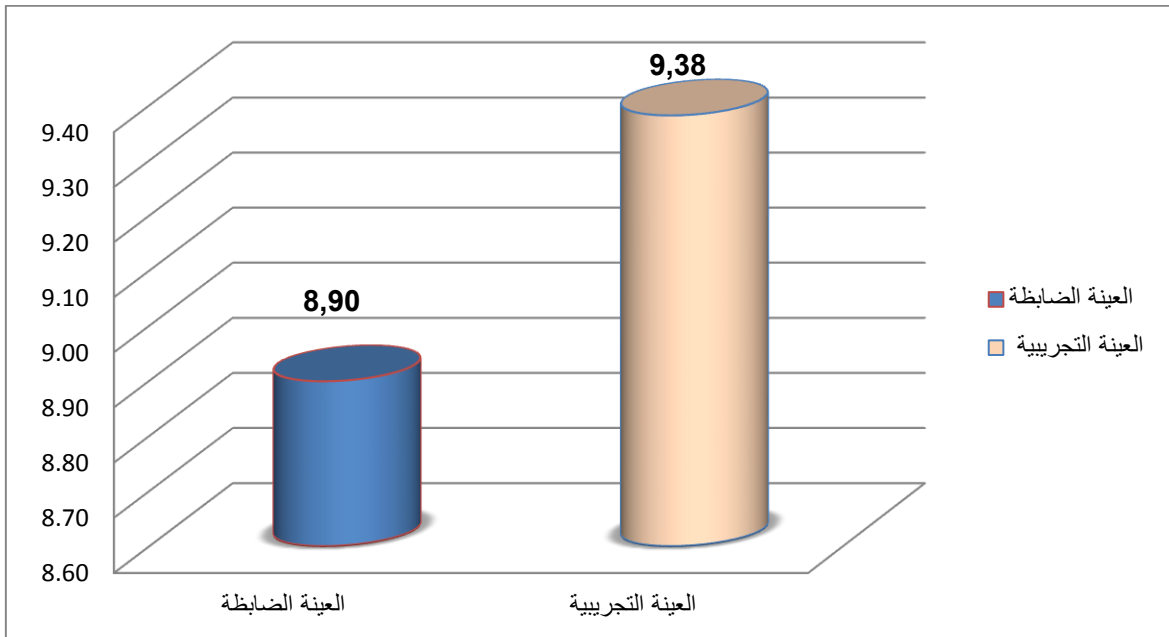
إن عملية مقارنة نتائج الإختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في متغير قوة الاطراف السفلية، أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة بـ (0,64±9,38) بالنسبة لعينة التجريبية، و بمقدار (0,55 ±8,90) بالنسبة لعينة الضابطة، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح العينة التجريبية، لاحظ الشكل رقم (22).

لكن لا يمكن إعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد إستخدام مقياس إن عملية مقارنة نتائج الإختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في متغير قوة الاطراف السفلية ، الدلالة الإحصائية "ت" ستبؤدنت، حيث بعد

المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (21) بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2,11 و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2- 28)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2,048 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة، و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالبان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج البعدي لعينتي البحث الطابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة في المتغير قوة الاطراف السفلية بحيث يشير الطالبان الباحثان أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة بن احمد محمد (2013) في أن لتمارين الوثب دور في تنمية قوة الاطراف السفلية. وما اكدته كل من دراسة جون كلود،فرانك كلوتي (2003) و دراسة بن سي قدور و اخرون (Bensikaddour et al, 2015b,p.289-290) المشيرتان الى ان أن هناك تحسن في ما يخص الانجاز الرقمي في مسابقة الوثب راجع إلى تنمية في قوة الاطراف السفلية.

الشكل رقم (22) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب

الخماسي



و مما سبق نستنتج ان الوحدات التعليمية المقترحة بإستخدام أنشطة ألعاب القوى للأطفال أثرت كثيرا بالإيجاب في تنمية أحد اهم مكون من مكونات اللياقة البدنية (قوة الاطراف السفلية)

7- عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري في شكل 8 لمسافة 6 أمتار:

الجدول رقم (22) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي

البحث في اختبار الجري في شكل 8 لمسافة 6 أمتار

دلالة الفروق	ت"ج	ت"م	عينة التجريبية		عينة الضابطة		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			2ع	2س	1ع	1س		
دال	2,048	4,05	0,23	5,16	0,28	5,55	15	الاختبار البعدي

- عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2-2)=28

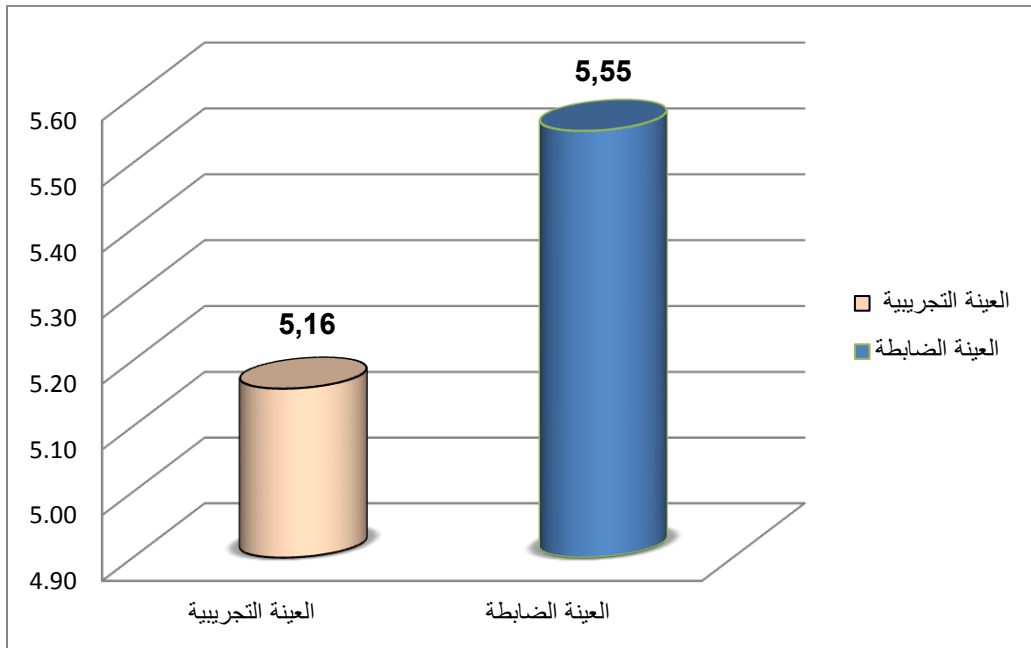
إن عملية مقارنة نتائج الإختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في متغير التوافق، أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة بـ ($0,28 \pm 5,55$) بالنسبة لعينة الضابطة، و بمقدار ($0,23 \pm 5,16$) بالنسبة لعينة التجريبية، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح العينة التجريبية، لاحظ الشكل رقم (23).

لكن لا يمكن إعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد إستخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت، حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (22) بلغت قيمة "ت" المحسوبة 4,05 و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2-28،

وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2,048 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة.

و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالبان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة في متغير التوافق، ويشير الطالبان أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع د.ليلي يوسف القائلة أن في هذه المرحلة يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي العصبي .

الشكل رقم (23) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري في شكل 8 لمسافة 6 أمتار



و مما سبق نستنتج ان هذه الوحدات التعليمية المقترحة بأستخدام العاب القوى للاطفال قد جسدت ما عملت من اجله في تنمية أحد مكونات اللياقة البدنية (التوافق) والشكل رقم (06) يبرهن ذلك.

2-2- مناقشة فرضيات البحث .

في ضوء حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم واسلوب التحليل المتبع
أمكن الوصول الى الاستنتاجات التالية :

2-2-1- مناقشة الفرضية الأولى :

1- هناك فروق دلة إحصائيا في نتائج الإختبارات القبليّة و البعدية لعينتي البحث
لصالح النتائج البعدية.

فمن خلال الجدول (07) الذي يوضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين

متوسطات نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية
أن العينة الضابطة التي تركت تمارس درس التربية البدنية والرياضية تحت المعلمة من
بعيد كانت تتميتها لمكونات اللياقة البدنية نوعا ما متحسنة ،وبين ذلك قيمة "ت"
المحسوبة التي تراوحت ما بين (0.20-3.84) وقد بلغت "ت" الجدولية (2.145) عند
درجة الحرية (0.05) اي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية ، وهذا راجع حسب
رأي الطالبان الى نقص التكوين في الجانب التطبيقي إستنادا على المقابلة الشخصية
مع أحد مكوني التربية البدنية والرياضية وكذا مفتش التربية البدنية والرياضية وعدم
الاهتمام بالمادة.

اما بالنسبة للعينة التجريبية التي طبقت عليها الوحدات التعليمية المقترحة
باستخدام أنشطة ألعاب القوى للاطفال لتنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى
التلاميذ تبين انه وقع تحسين بارز لمكونات اللياقة البدنية مما توافق مع دراسة بن
احمد محمد(2013) ودراسة بن سي قدور الحبيب ، ودراسة مختار حفيظة ومما
يوضح ذلك جداول الاختبارات باستخدام الدلالة "ت" ان الفروق الحاصلة بين نتائج
الاختبار القبلي والبعدى على مستوى العينة التجريبية لها دلالة احصائية ولصالح
الاختبار البعدى ماعدا اختبار التوافق .

ومما سبق يستخلص الطالبان ان لوحدات التعليمية بإستخدام أنشطة ألعاب القوى أطفال أثر إيجابي في تحسين مكونات اللياقة البدنية وهذا قد يحقق الفرضية .

2-2-2- مناقشة الفرضية الثانية :

-هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة -التجريبية الممارسة لألعاب القوى اطفال .

على اثر المعالجة الاحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة "ت" بغرض اصدار أحكام حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية تبين من خلال الجدول النتائج المستخلصة وكما هي مدونة في الجدول رقم (15) ان كل الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطات الاختبارات البعدية لها دلالة احصائية ، لصالح العينة التجريبية المطبقة لنظام ألعاب القوى اطفال الذي تضمن في محتواه كل من أنشطة الرمي

و الوثب و الجري ، كما يشير الطالبان في هذا الشأن انه في متغير السرعة لم

تسجل فروق معنوية حيث قيمة ت المحسوبة 0.26 وهي أصغر من ت

الجدولية 2.04 وهذا مما ذكره قاسم حسن حسين أن السرعة راجعة إلى عامل الوراثة

(حسين، 1998) (الرشاقة وسرعة النقلية) ، وكذلك الرشاقة حيث كانت ت

المحسوبة 1.01 وهي أصغر من ت الجدولية 2.04 وهذا راجع حسب رأي

الطالبان الى مدى عامل الصدفة مما يعكس صدق الفرضية أن للوحدات التعليمية

المقترحة بإستخدام أنشطة ألعاب القوى للاطفال تأثير إيجابي في تنمية بعض مكونات

اللياقة البدنية وذلك بوجود تلك الفروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية .

وعليه يستخلص الطالبان أن الفرضية الثانية قدتحقت

2-3- الاستنتاجات .

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا ، وتحليل لمضمون الدراسات المتشابهة وبعد جمع البيانات وعرضها ومعالجتها إحصائيا ، أستنتج الطالبان ما يلي:

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

✓ بينت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية وهذا لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات هذا وإن دل فإنه يدل على نجاعة هذه الوحدات المقترحة بإستخدام أنشطة ألعاب القوى للأطفال في ما طبقت من أجله وهي تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية في هذه المرحلة.

✓ إدراج أنشطة ألعاب القوى للأطفال في منهاج التربية البدنية والرياضية ليطبق في الحصص التدريسية بحيث أثبت جدارته في تحقيق أحد أهم أهداف المنهاج وهو تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ.

2-4- الخلاصة العامة .

وختاما نكون قد وصلنا إلى فهم الدرب المبتغى إن صح التعبير وتحتم مشارنا في مجال التدريس حصة التربية البدنية والرياضية . فالطفل في مرحلته العمرية المتأخرة يحتاج جرعات هائلة من اللعب والمرح فهو حينما يلعب يعمل بدلا من أن يتكلم ، ولا غرور في ذلك فالعمل أقدم من التفكير والكلام، كما أن اللعب يكسب الطفل العديد من المهارات إذ يشكل اللعب ومواده وسيطا تربويا يجرى من خلاله التطور المعرفي وفهم منطق الألعاب وقوانينها، ونضج الرجولة يقف على إشباع مرحلة الطفولة. وللوصول إلى ذلك توجب علينا إتباع طرق ووسائل لتجسيد المعنى الحقيقي للتربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة. الذي يكمن في تحسين اللياقة البدنية للتلاميذ.

ويقال لكل درب تلميح وتصريح إلا إننا بمجهوداتنا المبذولة استطعنا أن نصل إلى التصريح نوعا ما في ان التربية البدنية والرياضية في مرحلة الطفولة المتأخرة لا تقل أهميته عن قيمة المواد التعليمية المتضمنة في المناهج الدراسية إذ يمكن أن يشكل منهاجا خفيا ومنهاجا موازيا لذلك يتطلب ان يكون واضحا ومحددا وليس عشوائيا ويتسنى للمعلم تحقيق أهدافها المبرمجة بإستخدام طرق وأساليب مدروسة ومقننة قصد تنمية لياقتهم البدنية و المهارية المناسبة.

وتوصلنا إلى أن تبسيط إستخدام أنشطة ألعاب القوى للأطفال في شكل وحدات تعليمية مقترحة يعد من أكثر السبل نجاحا و اتسم بالفاعلية في تحقيق الهدف المبتغى من حصة التربية البدنية في هذه المرحلة التعليمية كما هو منشود في المنهاج التربوي .

2-5- الاقتراحات .

- العمل بالوحدات التعليمية المقترحة كنموذج لاجراج درس ت.ب.ر على نحو فعال و الى تحقيق الكفاءات المنشودة
- نقترح إسناد مادة التربية البدنية والرياضية لأستاذ مختصين نظرا لخصوصية المادة ونشاطها المميز عن باقي المواد وكذا أهميتها في هذه المرحلة على وجه الخصوص.
- إدراج مشروع ألعاب القوى للأطفال في منهاج مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية.
- ضرورة إلزام المعلمين بتطبيق برنامج مادة التربية البدنية والرياضية.
- ضرورة توفير الوسائل البيداغوجية لمادة التربية البدنية والرياضية على مستوى المدارس الابتدائية.
- إجراء بحوث في القريب العاجل حول أنشطة ألعاب القوى للأطفال كمقياس لانتقاء المواهب الشابة في المدارس.

-المصادر و المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلاء عبد الفتاح ،محمد صبحي حسانين. (1994). فيسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم. القاهرة: دار الفكر.
2. الإتحاد الدولي لألعاب القوى . (2006). ألعاب القوى للأطفال-مسابقات الفرق-.
3. أمين الأنور الخولي،محمود عبد الفتاح عنان ،عدنان درويش جلون. (1998). التربية الرياضية المدرسية -دليل معلم الفصل و طالب التربية العلمية -ط4. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. أمين أنور الخولي-محمود عبد الفتاح عنان-عدنان درويش جلون. (1998). التربية الرياضية المدرسية -دليل معلم الفصل و طالب التربية العملية-. القاهرة: دارالفكر العربي.
5. حامد عبد السلام زهران. (1995). الطفولة و المراهقة -ط 5-. القاهرة: عالم الكتاب.
6. حامد عبد السلام زهران. (1995). علم نفس النمو (الطفولة و المراهقة). القاهرة : عالم الكتب.
7. حسن السد أبو عبده. (2011). تدريس التربية لأطفال المرحلة الأساسية . مصر : ماهي للنشر والتوزيع.
8. الخولي أمين أنور. (1996). أستاذ أصول التربية الرياضية بكلية التربية البدنية للبنين -جامعة حلوان-ط1. مصر: دار الفكر العربي.

9. رشيد زرواتي. (2002). تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية -ط1-.
10. زكريا الشريبي. (1995). الإحصاء و التصميم التجاري في البحوث النفسية والتربوية و الاجتماعية. القاهرة : مكتب الأنجلو مصرية.
11. عبد الرحمان عساوي. (1992). سيكولوجية النمو -دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق-. بيروت: دار النهضة العربية .
12. عمار حموش و الذنبيات محمد. (1995). منهاج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
13. فؤاد بهي السيد. (1978). علم النفس الاجتماعي و قياس العقل البشري. القاهرة : دار الفكر العربي.
14. كاظم جابر أمير. (1999). الإختبارات و القياسات الفيسيولوجية في المجال الرياضي ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
15. كمال الدين عبد الرحمن درويش،د. عماد الدين عباس أبو زيد. (2001). القياس والتقويم و تحليل مباراة في كرة اليد. القاهرة.
16. كمال عبد المجيد -محمد صبحي حسانين. (1997). اللياقة البدنية و مكوناتها. مصر: دار الفكر العربي.
17. كورت مانيل. (1980). التعلم الحركي-ترجمة عبد علي نصيف-. العراق: جامعة العراق.

18. محمد حسن علاوي. (1998). سيكولوجية النمو للمربي الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
19. محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب. (1987). البحث في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي.
20. محمد حسن علاوي. (1979). علم النفس الرياضي. القاهرة : دار المعارف.
21. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. (1988). القياس في لبتربية وعلم النفس الرياضي . اقااهرة: دار الفكر العربي.
22. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. (2000). القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي-ط2-. القاهرة: دار الفكر العربي
23. محمد صبحي حسانين. (1987). بناء وتقنين الإختبارات ط 2. القاهرة : دار الفكر العربي.
24. محمد صبحي حسانين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية -ط3-. القاهرة : دار الفكر العربي.
25. محمد صبحي حسانين. (2004). القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضة . مصر: دار الفكر العربي.
26. محمود عوض بسيوني- فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
27. نبيل عبد الهادي. (1999). القياس والتقويم التربوي وإستخداماته في مجال التدريس ط1. الاردن: دار وائل للنشر.

28. وزارة الشباب و الرياضة . (1984). قانون التربية البدنية والرياضية. طبعة
جريدة الشعب الجزائرية -الباب الأول-: المبادئ العامة.

29. وزارة التربية الوطنية. (2003). مصفوفة مادة التربية البدنية و الرياضية
،اللجنة الوطنية للمنهاج ، المجموعة المتخصصة لمادة التربية البدنية و الرياضية.
الجزائر.

30. يسرية صادق و زكرياء الشرييني. (ب.ت). تصميم البرنامج التربوي للطفل في
مرحلة ما قبل المدرسة . مصر: دار الفكر الجامعي.

- المصادر و المراجع باللغة الاجنبية

1. Bensikaddour, Habib; Mokrani, Djamel D.; Touati, Ahmed benklaouz; Benzidane, Houcine H.; Sebbane, Mohammed M.(Nov. 2015b) The importance of the practice of competitive games kid's athletics in physical education for college students (11-12 years) using the Cooperative learning strategy.European Scientific Journal November 2015 edition vol.11, No.32 ISSN: 1857 – 7881 (Print) e - ISSN 1857-7431
2. charles gozzoli. (2002). IAAF KIDS' ATHLETICS. france: un guide pratique pour les organisateurs de compètion.
3. Habib Bensikaddour,2 Mohammed Sebbane&Touati Ahmed Benklaouz (2015a) The Effect of Kids Athletic Using the Cooperative Strategy to Improve Physical and Motor Skills among Students in Primary Education, European Journal of Physical Education and Sport, 2015, Vol.(9), Is. 3.
4. Gozzoli, C., Simohamed J. & EL-hebil, A. M. (2006). IAAF Kids' Athletics: A team event for children. A practical guide for Kids 'Athletics animators (2nd Ed.). Monaco: IAAF, Accessible from <http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/schoolyouth>
5. Rene feu. (1967). Les groupes d'enfants et d'aolescents. paris: P.U.F piasenta.j .(1988) .l éducation athlétique .paris..

مكونات اللياقة البدنية	الإختبارات	مناسب	غير مناسب
السرعة	جري مسافة 20 متر		
	جري 30 متر		
	العدول عشرة ثوان		
التحمل	ثني الذراعين من الإنبطاح المائل		
	الانبطاح المائل من الوقوف		
	الشدة للأعلى (معدل)		
المرونة	ثني الجذع للأمام مع الجلوس طولا		
	ثني الجذع للأمام من الوقوف		
	ثني الجذع للخلف من الوقوف		
الدقة	التصويب باليد على مستطيلات متداخلة		
	التصويب بالقدم على مستطيلات متداخلة		
	تصويب باليد على دوائر متداخلة		
التوافق	اختبار الجري في شكل 8		
	اختبار رمي و استقبال الكرات		
	اختبار الدوائر المرقمة		
التوازن	الوقوف بقدمين مستعرضا على العارضة		
	إختبار فلامينجو		
	الوقوف بمشط القدم		
القوة	اختبار الوثب العمودي		
	اختبار الوثب العريض من الثبات		
	اختبار الوثب الخماسي		
الرشاقة	اختبار الجري الزجاجي بين الحواجز (بالأرقام)		
	اختبار الجري الزجاجي بين المقاعد (بالزمن)		
	الجري المتعرج		

مواصفات الإختبار	الإختبارات	مكون اللياقة البدنية
يتم الجري في الرواق ولمسافة 20متر بحيث يسجل الزمن المستغرق لقطع المسافة	جري مسافة 20متر	السرعة
يتم الجري في الرواق ولمسافة 30متر بحيث يسجل الزمن المستغرق لقطع المسافة	جري 30متر	
يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم بالعدو لمدة عشر ثوان وتنتهي عند سماع إشارة الحكم و تحسب المسافة المقطوعة.	العدو ل عشرة ثوان	
من وضع الإنبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفق إلى أن يلامس الأرض بالصدر مع الإرتكاز على الركبتين بدلا من مشطى القدمين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم يعود مرة أخرى لوضع الإنبطاح المائل يكرر الإداء أكبر عدد ممكن من المرات	ثني الذراعين من الإنبطاح المائل	التحمل
في هذا الإختبار يمر المختبر بالأوضاع التالية: الوقوف ،ثني الركبتين كاملا مع وضع كفى اليدين على الأرض (سلميات الأصابع للأمام و الكفان بإتساع الصدر) قذف الرجلين خلفا للوصول إلى وضع الإنبطاح المائل ،ثم قذف الرجلين للأمام للوصول للوضع الثاني ،ثم الوقوف .	الانبطاح المائل من الوقوف	
يمسك المختبر القضيب الحديدي من أعلى(ظهر اليدين من الأعلى)على أن يكون الجسم أسفل القضيب بحيث يكون باطن القدمين على الأرض أسفل الركبتين تماما،أي أن الفخضين مع الساقين يصنعان زاوية قائمة.يلاحظ أن تكون الركبتان والجسم على خط مستقيم والذراعين مفردتين ،من هذا الوضع يقوم المختبر بثني الذراعين كاملا عند سماع إشارة البدء ثم فرد الذراعين كاملا. يكرر هذا العمل إلى أكبر عدد ممكن من المرات	الشد للأعلى (معدل)	

<p>-تثبت المسطرة بحافة المنضدة أو المقعد بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد و النصف الآخر من أسفل الحافة، كما يلاحظ نقطة التدرج 0 تكون في مستوى حافة المقعد على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب و التي تقع في النصف السفلي بالموجب</p>	<p>ثني الجذع للأمام مع الجلوس طولا</p>	<p>المرونة</p>
<p>يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الإحتفاظ بالركبتين</p>	<p>ثني الجذع للأمام من الوقوف</p>	
<p>من وضع الوقوف أمام الحائط مع تثبيت الحوض بواسطة حزام ، يقوم المختبر بثني الجذع للخلف إلى أقصى مدى ممكن.</p>	<p>ثني الجذع للخلف من الوقوف</p>	
<p>يقوم المختبر بتصويب الكرات الخمس على المستطيلات محاولا إصابة المستطيل الصغير</p>	<p>التصويب باليد على مستطيلات متداخلة</p>	
<p>نفس الأسلوب السابق و لكن يصوب على المستطيلات بالقدم</p>	<p>التصويب بالقدم على مستطيلات متداخلة</p>	<p>الدقة</p>
<p>يقوم المختبر بتصويب الكرات الخمس على الدوائر محاولا إصابة الدائرة الصغيرة</p>	<p>تصويب باليد على دوائر متداخلة</p>	
<p>يقف المختبر بجانب أحد القائمين و عند سماع إشارة البدء، يقوم بالجري على شكل حرف 8 كما هو موضح في الشكل، حيث يقوم بعمل أربع دورات (و الدورة تنتهي في نفس المكان الذي بدأ منه المختبر).</p>	<p>اختبار الجري في شكل 8</p>	<p>التوافق</p>
<p>يقف المختبر أمام الحائط و خلف الخط المرسوم على الأرض حيث يرمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى ويستقبلها بها ثم يستقبلها باليد اليسرى(خمس مرات لكل يد) ثم يكون الرمي باليد اليسرى و بنفس الطريقة السابقة.</p>	<p>اختبار رمي و استقبال الكرات</p>	
<p>يقف المختبر داخل الدائرة رقم(1) ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم الدائرة رقم (3)حتى الدائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة .</p>	<p>اختبار الدوائر المرقمة</p>	

<p>يقف المختبر بالقدمين مستعرضا على مكعب طول ضلعه 10سم مثبت على منتصف عارضة إرتفاعها 20سم وسمكها 3سم مصنوعة من خشب</p>	<p>الوقوف بقدمين (مستعرضا) على العارضة</p>	<p>التوازن</p>
<p>الوقوف نصفًا مع ثبات الوسط على عارضة طولها 50 سم وارتفاعها 5 سم وعرضها 3 سم، مع مراعاة في حالة فقد الاتزان لعدد 15 مرة في 30 ثانية الأولى فيتم تسجيل صفر للمختبر</p>	<p>إختبار فلامينجو</p>	
<p>يقف المختبر بمشط القدم على مكعب طول ضلعه 10سم مثبت على منتصف عارضة إرتفاعها 20سم و طولها 60سم و سمكها 3سم مصنوعة من الخشب</p>	<p>الوقوف بمشط القدم</p>	
<p>يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة عاليًا بجانب السبورة يقوم المختبر برفع الذراع عاليًا على كامل إمتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة .</p>	<p>اختبار الوثب العمودي</p>	
<p>يقف المختبر خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليًا و من هذا الوضع تتمرجح الذراعان أمامًا بقوة مع مد الرجلين على إمتداد الجذع و دفع الأرض بقوة من محاولة الوثب أمامًا لأبعد مسافة</p>	<p>اختبار الوثب العريض من الثبات</p>	<p>القوة</p>
<p>الانطلاق من الوقوف والرجلين مختلفتين. حيث يحاول المختبر الوثب ل 5 خطوات في المحاولة الوصول إلى أبعد نقطة ، وينتهي في الخطوة الخامسة بضم الرجلين، يقوم المختبر بأداء الحركات السابقة على الجانبين بأقصى سرعة ممكنة خلال مدة زمنية قدرها 10ثا. -محاولة واحدة لكل مختبر.</p>	<p>اختبار الوثب الخماسي</p>	
<p>توضع 04حواجز على خط واحد بحيث تكون المسافة بين كل حاجز وآخر 180سم و المسافة بين الحاجز الأول وخط البداية 320سم و يلاحظ أن يكون خط البداية موازيا للحواجز و بطول 180سم على الأرض ويوجد بجانب الحواجز أرقام .</p>	<p>اختبار الجري الزجاجي بين الحواجز (بالأرقام)</p>	
<p>يقف المختبر على الجانب الأيمن و ظهره موجه نحو المقاعد عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالدوران للجري اتجاه المقاعد بطريقة جري الزجراج بحيث يؤدي دورتين كاملتين يتجاوز خلالهما ثمانية مقاعد وننتهي بتجاوزه لخط البداية مرة أخرى من الجانب الأيسر بكامل جسمه. عدم لمس المقاعد أثناء الجري و إتباع الطريق المحدد للجري وفي حالة المخالفة يلغى الاختبار ويعاد مرة أخرى بعد أخذ الراحة الكافية</p>	<p>اختبار الجري الزجاجي بين المقاعد (بالزمن)</p>	<p>الرشاقة</p>
<p>توضع حواجز وفق لمقاييس معينة و بعد سماع الإشارة يقوم المختبر بالجري من نقطة البداية وفقا لخط سير متفق عليه إلى أن يصل إلى نقطة النهاية ويسجل الزمن المستغرق .</p>	<p>الجري المتعرج</p>	



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

استمارة ترشيح

تحية طيبة:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د. تخصص علم الحركة وحركية الانسان في معهد التربية البدنية و الرياضية الموسومة ب " وحدات تعليمية مقترحة باستخدام ألعاب القوى للأطفال في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11) سنة. "

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الإستمارة ، ولكونكم من ذوي الإختصاص يرجو الطالبان الباحثان من حضرتكم إختيار أهم مكونات اللياقة البدنية التي يمكن تنميتها لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11) سنة مع ترشيح إختبار واحد ملائم لكل مكون مختار. مع اسمي عبارات الشكر و التقدير.

ملاحظة:

وضع علامة (√) أمام إختبار واحد من كل الدرجة التي تجدها مناسبة لكل عنصر مناسب للمرحلة العمرية (9-10) سنة.

أ / المشرف :

الطالبان:

أ- د / بن سي قدور حبيب

✓ يحيي فريد

✓ بلغالي فوزية

اختبار الجري في شكل ∞ لمسافة 6 امتار	اختبار الوثب الخماسي		اختبار فلامينجو		الجلوس مع التعاقب		ا. ثني المذراع للأمام من الجلوس (سم)		ا. الجري 20 من البدء العالي		إ. الجري بين المقاعد	
	إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق
5.36	8.25	8.15	11	12	9	8	0.92	0.91	4.4	4.41	5.86	5.88
5.27	8.9	8.6	14	13	9	7	1.3	1.1	5.13	5.12	6.91	6.78
5.75	8.64	8.45	12	13	8	6	1.3	1.5	4.49	4.48	5.51	5.67
5.85	9.25	9.55	11	12	8	7	1.55	1.6	4.31	4.34	5.79	5.69
5.9	8.3	7.99	10	11	10	8	0	-1	4.58	4.6	6.65	6.51
6.15	6.8	6.75	12	13	7	5	-1.5	-2	4.41	4.25	6.18	6.09

النتائج الخام لاختبارات القلبية والبعدية للهيئة الاستطلاعية

الاختبارات

إسم ولقب المختبر

بوهلا محمد عبد الرحمن

نحون عبد القادر

بن خدة إبراهيم الحبيب

مومن عبد القادر

بلمصاييح عبد النور

بدر الدين محمد إسلام

ملخص عن ما ورد في منهاج التربية البدنية و الرياضية في التعليم الابتدائي (جوان

(2011)

الكفاءة النهائية للتعليم الابتدائي

أن يتمكن المتعلم من القيام بتصرفات قاعدية سليمة وبناء مشاريع وخطط بسيطة فرديا وجماعيا.

كفاءات التعليم الابتدائي

الكفاءات القاعدية			أن يتمكن المتعلم من القيام بتصرفات قاعدية سليمة، وبناء مشاريع وخطط بسيطة فرديا وجماعيا.	الكفاءة النهائية
الفصل الثالث	الفصل الثاني	الفصل الأول		الكفاءة الختامية
استعمال جملة من التصرفات حسب قواعدها الأساسية.	التحكم في التنقلات وتمييز الجهود والاستجابات.	التحكم في الوضعيات والهيات الطبيعية التي لها علاقة بالمحيط.	أن يتمكن المتعلم من اكتشاف جسمه ومحيطه ومعرفة حدود مقدرته للتدخل بأمان وسلامة	س1
الوثب حسب طرق ووضعيات يتطلبها الموقف.	الرمي حسب طرق ووضعيات يتطلبها الموقف.	الجرى على مسالك مختلفة بإيقاع وتيرات متنوعة.	أن يتمكن المتعلم من تحقيق عمليات تركز على جملة من التصرفات القاعدية كالجرى والوثب والرمي أو التصويب.	س2
اختيار وتنفيذ الوثب حسب الموقف.	استمرارية الجري على مسالك بجواجز.	اختيار وتنفيذ الرمي حسب الموقف.	أن يتمكن المتعلم من ربط واستعمال جملة واسعة من التصرفات للقيام بما يتطلبه الموقف	س3
فهم وتكييف التصرفات حسب الموقف.	تنظيم التدخلات حسب الموقف.	تحديد إمكانياته وتسيير الجهود.	أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بعمليات وأدوار فرديا وجماعيا بارتياح.	س4
أن يتمكن المتعلم من تقدير متطلبات الموقف للتدخل بأمان.	أن يتمكن المتعلم من تجنيد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف.	أن يتمكن المتعلم من تبليغ معطيات لبناء خطة لمواجهة الموقف.	أن يتمكن المتعلم من الانخراط والمساهمة في بناء مشروع جماعي أو فردي لتحقيق أفضل نتيجة.	س5

الكفاءة الختامية أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بعمليات وأدوار فرديا وجماعيا بارتياح.

برنامج السنة الخامسة من التعليم الابتدائي

الفصل الأول

النشاطات المقترحة	معايير الهدف التعليمي	الأهداف التعلمية	الكفاءة القاعدية	الوحدة
			<p>أن يتمكن المتعلم من تبليغ معطيات لبناء خطة لمواجهة الموقف.</p>	<p>التبليغ</p> <p>* وحدة البحث عن المعطيات</p> <p>* وحدة بناء الخطط</p>

الفصل الثاني

النشاطات المقترحة	معايير الهدف التعليمي	الأهداف التعلمية	الكفاءة القاعدية	الوحدة
<p>* ألعاب تحضيرية</p> <p>* ألعاب المواجهة</p> <p>* ألعاب المطاردة</p> <p>* ألعاب تحضيرية</p> <p>* ألعاب المواجهة</p> <p>* ألعاب المطاردة</p>	<p>- القيام بالدور كاملا ضمن الجماعة.</p> <p>- العمل على احترام قواعد الممارسة.</p> <p>- اختيار الحلول المناسبة والمبادرة بها.</p> <p>- تقاسم الدور مع الزميل</p> <p>لمدائمة المجهود</p> <p>- فهم الموقف للتدخل بأمان</p> <p>- وضع منهجية للتنفيذ الفردي</p> <p>- وضع منهجية للتنفيذ الجماعي.</p> <p>- تعديل طريقة التدخل حسب المستجدات.</p>	<p>* تجسيد خطة جماعية وتقبل الأحكام</p> <p>* تنفيذ خطة جماعية والقيام بمختلف الأدوار</p>	<p>أن يتمكن المتعلم من تجنيد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف.</p>	<p>التجنيد</p> <p>* وحدة تجسيد الخطط.</p> <p>- تقبل الأحكام</p> <p>- استثمار فضاء الممارسة</p> <p>* وحدة منهجية التنفيذ</p> <p>- التدخل الفردي</p> <p>- التدخل الجماعي</p>

--	--	--	--	--

الفصل الثالث

النشاطات المقترحة	معايير الهدف التعليمي	الأهداف التعليمية	الكفاءة القاعدية	الوحدة
* ألعاب تحضيرية * ألعاب المواجهة * ألعاب المطاردة	- تحديد المخاطر المتعلقة بالموقف. - انتقاء الحل المناسب لمواجهة الموقف. - القيام بالتعديل حسب المستجدات. - مواجهة الموقف في الوقت والمكان المناسبين	- حصل المخاطر للقيام بمختلف الأدوار في وضعيات متنوعة.	أن يتمكن المتعلم من تقدير متطلبات الموقف للتدخل بأمان.	التقدير * وحدة حصر المخاطر - دراسة الموقف - انتقاء الحل - التعديل * وحدة قواعد التسيير - قواعد تسيير موقف. - التحول المناسب
* ألعاب تحضيرية * ألعاب المواجهة * ألعاب المطاردة	- تسيير مواقف لصالحه. - تقبل المواجهة الفردية والجماعية. - اقتراح تعديلات للموقف المواجهة. في الوقت المناسب. - وضع استراتيجية للتسيير	- تبني قواعد التسيير وتحسينها لضمان أكبر استقلالية.		

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	المدة	الحالات البيداغوجية	الاهداف الاجرائية الثانوية	المراحل	
-التزام الصمت والهدوء - توضيح الهدف الرئيسي بالشرح والتحليل الدقيق لخطوات الاداء		5د	- الاصطفاف، المناداة ، مراقبة البدلة، التحية - شرح هدف الحصة	- تحضير نفسي - شرح الهدف الاجرائي	المرحلة التحضيرية	الجانب التربوي
- التركيز على الاحماء الجيد لتفادي الاصابات والاستمرار في الاداء الجيد.		5د	- جري حول الملعب. - تمارين احماء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات - ادراج لعبة جماعية .	- احماء عام للمفاصل والعضلات. - احماء خاص للعضلات العامة		الاحماء
مراعات شروط الامن والسلامة - محاولة الحفاظ على الشاهد دون إسقاط. - الجري بأقصى سرعة .		25د	يقسم التلاميذ إلى فرق حسب العدد يجري يجري كل تلميذ عبر مسلك يتراوح طول مسافة السباق حوالي 60 مترتقسم إلى منطقة واحدة للعدو بدون عوائق و العدو فوق الحواجز و العدو المتعرج حول عواشق أو حواجز حيث يستخدم طوق بلاستيكي كعصا تتابع و علجميع التلاميذ أن يبدؤوا السباق بالدرجة الأمامية فوق المرتبة يفوز الفريق الذي قطع كل تلاميذ فريقه المسلك في أقل وقت ممكن	إعداد التلاميذ بنديا ومعرفة نقط الضعف عندهم تكيف التلاميذ مع نوع التمارين المبرمجة لتحسين لياقتهم البدنية. امساس كل من المرونة. السرعة. الرشاقة. التوافق. القوة. التحمل	المرحلة الرئيسية	
- الشعور بالتحسن الجيد ومناقشة الحصة مع التلاميذ ثم الانصراف بعد التحية .		10د	-القيام بتمارين الاسترخاء ، مرونة خفيفة . -المشي وتمارين الاسترخاءمع التنفس العميق . -القيام بالتحية الرياضية جمع الادوات	محاولة العودة الى السكون	المرحلة الختامية	

الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بعمليات وأدوار فرديا وجماعيا بارتياح

الكفاءات القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجنيد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف

الهدف الاجرائي: ان يشارك التلميذ فريقه دقة الرمي باستخدام الكرات مناسبة

المذكرة رقم (02).

السنة الدراسية: 2016/2015

إبتدائية: بن قدارة معمر للطور 2/1

ادوات ومكان الانجاز: ساحة المؤسسة، شواخص، ساعة إيقاف، صفارة، لوحة .

المراحل	الاهداف الاجرائية الثانوية	الحالات البيداغوجية	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	الجانب التربوي	- الاصطفاة، المناداة ، مراقبة البدلة، التحية - شرح هدف الحصه	5د		-التزام الصمت والهدوء - توضيح الهدف الرئيسي بالشرح والتحليل الدقيق لخطوات الاداء
	الاحماء	- احماء عام للمفاصل والعضلات. - احماء خاص للعضلات العامة	5د		- التركيز على الاحماء الجيد لتفادي الاصابات والاستمرار في الاداء الجيد.
المرحلة الرئيسية	- الاحساس بالمسؤولية . التنسيق بين الاطراف العلوية والرمي ديناميكية المنافسة	تقسيم التلاميذ إلى 4 افواج كل فوجين أمام مرمى السلة بحيث لكل فوج كرة قدم إذ بامر من الأستاذ يحاول إدخال الكرة في السلة التي تبعد عن الفوج ب 2 متر وهكذا يتم التناوب بين التلاميذ حيث لكل تلميذ 03 محاولات والذي يحرزها لديه مكافئة ويتوج هدف الفريق	25د		مراعات شروط الامن والسلامة -التأكد من ثبات الجسم. -دقة حركة الرمي. -بقاء الجسم مستقيما بعد الرمي -النظر للمستوى الذي تحقق.
المرحلة الختامية	محاولة العودة الى السكون	-القيام بتمارين الاسترخاء ، مرونة خفيفة . -المشي وتمارين الاسترخاء مع التنفس العميق . -القيام بالتحية الرياضية جمع الادوات	10د		- الشعور بالتحسن الجيد ومناقشة الحصه مع التلاميذ ثم الانصراف بعد التحية .

الكفاءة الختامية : أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بعمليات وأدوار فرديا وجماعيا بارتياب
الكفاءات القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجنيد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف.

السنة الدراسية : 2016/2015


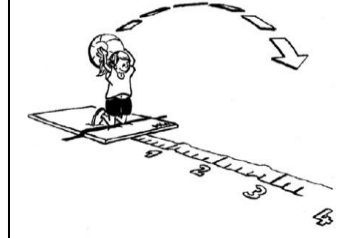
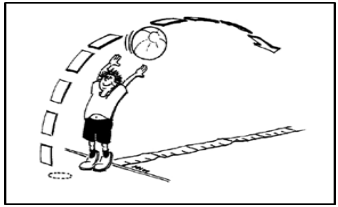

المذكرة رقم (03).

إبتدائية : بن قدارة معمر للطور 2/1

ادوات ومكان الانجاز : ساحة المؤسسة ،شواخص ،ساعة إيقاف، صفارة ،احبال ،بالون

الهدف الاجرائي: ان يتعاون التلميذ مع فريقه في رمي الكرة من وضع الجلوس

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	العدة:	الحالات البيداغوجية	الاهداف الاجرائية الثانوية	المراحل	
-التزام الصمت والهدوء - توضيح الهدف الرئيسي بالشرح والتحليل الدقيق لخطوات الاداء		5د	- الاصطافاف، المناداة ، مراقبة البدلة، التحية - شرح هدف الحصة	- تحضير نفسي - شرح الهدف الاجرائي	الجانب التربوي	المرحلة التحضيرية
- التركيز على الاحماء الجيد لتفادي الاصابات والاستمرار في الاداء الجيد.		5د	- جري حول الملعب. - تمارين احماء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات - ادراج لعبة جماعية .	- احماء عام للمفاصل والعضلات. - احماء خاص للعضلات العامة	الاحماء	
مراعات شروط الامن والسلامة -الجلوس في وضع ثابت ومترن . -التوافق بين الجذع و الذراعين		25د	تقسيم التلاميذ إلى أربع قاطرات أمام كل قاطرة سلة يقوم التلميذ بقذف الكرة داخل السلة من وضعية الجلوس ولكل تلميذ ثلاث محاولات والذي لا سيصيب الهدف يقوم بتقليد الكنغر بالقفز عاليا حيث يقوم بتتويج أداة الرمي (من أعلى الرأس /في مستوى الصدر من الجانب الأيسر /الأيمن).	- الاحساس بالمسؤولية . التزان مع دقة التصويب عن طريق رمي الكرة وكذا تقوية الاطراف العلوية القدرة على التسيير والتنظيم . ديناميكية المنافسة	المرحلة الرئيسية	
- الشعور بالتحسن الجيد ومناقشة الحصة مع التلاميذ ثم الانصراف بعد التحية .		10د	-القيام بتمارين الاسترخاء ، مرونة خفيفة . -المشي وتمارين الاسترخاءمع التنفس العميق . -القيام بالتحية الرياضية جمع الادوات	محاولة العودة الى السكون	المرحلة الختامية	

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	المرحلة	الحالات البيداغوجية	الاهداف الاجرائية الثانوية	المراحل	
-التزام الصمت والهدوء - توضيح الهدف الرئيسي بالشرح والتحليل الدقيق لخطوات الاداء		د5	- الاصطفاف، المناداة ، مراقبة البدلة، التحية - شرح هدف الحصة	- تحضير نفسي - شرح الهدف الاجرائي	المرحلة التحضيرية	الجانب التربوي
- التركيز على الاحماء الجيد لتفادي الاصابات والاستمرار في الاداء الجيد.		د5	- جري حول الملعب. - تمارين احماء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات - ادراج لعبة جماعية .	- احماء عام للمفاصل والعضلات. - احماء خاص للعضلات العامة	الاحماء	
مراعات شروط الامن والسلامة -الحفاظ على التوازن . -تحقيق أكبر مسافة . -التركيز على مجال الرمي. - التوافق بين الذراعين و الجذع أثناء الرمي. -عدم فقدان التوازن .	 	د5	1- تقسيم التلاميذ إلى قاطرتين كل قاطرة لها كرة سلة يقوم التلميذ الأول من كل فريق بحمل الكرة ومن وضعية الجثو على الركبتين فوق سطح ناعم و عندالإشارة يقوم التلميذ بتقوس للخلف لإحداث توتر بعضلات الجذع ثم رفع الكرة بإستخدام الذراعين من فوق الرأس لأبعد مسافة ممكنة ثم رميها لأكبر مسافة ممكنة وهو في وضع الجثو . الفائز الذي يحقق أكبر مسافة بكافء من طرف المعلم. 2- يقف التلميذ على الخط وأمامه كرة سلة عند سماع إشارة المعلم يقوم بسرعة بحمل الكرة بالذراعين ومرجحتها من أعلى الرأس ورميها للخلف مع ثني الركبتين و ربما يخطو اللاعب للخلف بعد أداء محاولة الرمي.(أنظرالشكل في الملحق)	كسب الجسم نوع من المرونة تسمح بتحقيق نتيجة جيدة في الرمي بالكرة تجنبند المفاصل وتمديدها لتقطع الكرة أكبر مسافة تفعيل كل من قوة الرجلين ومرونة الجذع والسرعة في الأداء	المرحلة الرئيسية	
- الشعور بالتحسن الجيد ومناقشة الحصة مع التلاميذ ثم الانصراف بعد التحية .		د10	-القيام بتمارين الاسترخاء ، مرونة خفيفة . -المشي وتمارين الاسترخاءمع التنفس العميق . -القيام بالتحية الرياضية جمع الادوات	محاولة العودة الى السكون	المرحلة الختامية	

الكفاءة الختامية : أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بعمليات وأدوار فرديا وجماعيا بارتياح

الكفاءات القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجنيد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف

الهدف الاجرائي: ان يشارك التلميذ فريقه في سباق عدو التابع في مسلك متنوع (قفز الحواجز و جري المتعرج)

السنة الدراسية : 2016/2015

إبتدائية : بن قدارة معمر للطور 1/ 2

المذكرة رقم(05).

ادوات ومكان الانجاز : ساحة المؤسسة ،شواخص ،ساعة إيقاف، صفارة ،احبال ،بالون

المراحل	الاهداف الاجرائية الثانوية	الحالات البيداغوجية	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	الجانب التربوي	تحضير نفسي شرح الهدف الاجرائي	5د	التزام الصمت والهدوء توضيح الهدف الرئيسي بالشرح والتحليل الدقيق لخطوات الاداء	
الاحماء	الاحماء	احماء عام للمفاصل والعضلات. احماء خاص للعضلات العامة	5د	التركيز على الاحماء الجيد لتقادي الاصابات والاستمرار في الاداء الجيد.	
المرحلة الرئيسية	القدرة على التسير والتنظيم خلق جو من التعاون والتحدي	تقسيم التلاميذ إلى فريقين متقابلين بشكل قاطرتين - في رواقين مختلفين حيث ينطلق التلميذ الأول و بيده الشاهد ويسلمه للتلميذ 1 من الفوج المقابل وينطلق الأخير حيث يجري متعرج في الزجراج مع القفز الحواجز بشكل جانبي حتى يصل للفريق المقابل ويسلم الشاهد للتلميذ التالي - لقافلة الاولى: أمام مسلك بدون حواجز /القافلة الثانية: أمام مسلك به حواجز/عند سماع الصافرة من المعلم ينطلق التلميذ الموجود في القافلة الاولى والذي بيده شاهد بسرعة ويسلم الشاهد للتلميذ المقابل الذي بدوره ينطلق ليتجاوز الحواجز ويرجع الشاهد للتلميذ الاخر وهكذا دواليك	25د	مراعات شروط الامن والسلامة محاولة الحفاظ على التوازن أثناء الجري الزجراج و اجتياز الحواجز -المحافظة على الشاهد وعدم إسقاطه -الجري بسرعة للتلميذ الأول	
المرحلة الختامية	محاولة العودة الى السكون	-القيام بتمارين الاسترخاء ، مرونة خفيفة . -المشي وتمارين الاسترخاءمع التنفس العميق . -القيام بالتحية الرياضية جمع الادوات	10د	- الشعور بالتحسن الجيد ومناقشة الحصة مع التلاميذ ثم الانصراف بعد التحية .	

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	المدة	الحالات البيداغوجية	الاهداف الاجرائية الثانوية	المراحل	
-التزام الصمت والهدوء - توضيح الهدف الرئيسي بالشرح والتحليل الدقيق لخطوات الاداء		د5	- الاصطفاف، المناداة ، مراقبة البدلة، التحية - شرح هدف الحصة	- تحضير نفسي - شرح الهدف الاجرائي	المرحلة التحضيرية	الجانب التربوي
- التركيز على الاحماء الجيد لتقادي الاصابات والاستمرار في الاداء الجيد.		د5	- جري حول الملعب. - تمارين احماء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات - ادراج لعبة جماعية .	- احماء عام للمفاصل والعضلات. - احماء خاص للعضلات العامة		الاحماء
مراعات شروط الامن والسلامة - التركيز و الحفاظ على طول الخطوة لتكون ملائمة مع السلم - العودة تكون بسرعة .		د25	تنظيم التلاميذ في شكل قاطرة وعند الإشارة ينطلق التلميذ الأول الذي يقطع المسافة المحددة بقمعين أحدهما عند البداية و الآخر في النهاية بينهما مسافة 9.5متر يتم وضع سلم التوافق على الأرض وتكون وضعية البدأ العالي على أمشاط القدمين و و الجري يكون بالخطو عبر السلم ثم يعود بأسرع ما يمكن ليلمس الزميل الثاني في القاطرة وهكذا.	- الاحساس بالمسؤولية . القدرة على التسير والتنظيم .		المرحلة الرئيسية
- الشعور بالتحسن الجيد ومناقشة الحصة مع التلاميذ ثم الانصراف بعد التحية .		د10	-القيام بتمارين الاسترخاء ، مرونة خفيفة . -المشي وتمارين الاسترخاء مع التنفس العميق . -القيام بالتحية الرياضية جمع الادوات	محاولة العودة الى السكون		المرحلة الختامية

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	المدة	الحالات البيداغوجية	الاهداف الاجرائية الثانوية	المراحل	
-التزام الصمت والهدوء - توضيح الهدف الرئيسي بالشرح والتحليل الدقيق لخطوات الاداء		5د	- الاصطفاف، المناداة ، مراقبة البدلة، التحية - شرح هدف الحصة	- تحضير نفسي - شرح الهدف الاجرائي	المرحلة التحضيرية	الجانب التربوي
- التركيز على الاحماء الجيد لتقادي الاصابات والاستمرار في الاداء الجيد.		5د	- جري حول الملعب. - تمارين احماء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات - ادراج لعبة جماعية .	- احماء عام للمفاصل والعضلات. - احماء خاص للعضلات العامة		الاحماء
مراعات شروط الامن والسلامة -إستقامة الجسم . -إستخدام العضلات جيدا للأداء -إستخدام الذراعين أثناء الإرتقاء.		25د	تنظيم التلاميذ في شكل قاطرة و وضع عوائق منخفضة على التسلسل في رواق يقف التلاميذ في قاطرة يجتاز التلميذ العوائق بالوثب الجانبي فوق الحواجز (مثال الوثب من النقطة 0 إلى النقطة 1 ثم العودة للنقطة 0 فالوثب للنقطة 1 ثم 2 ثم العودة للنقطة 0 مرة ثانية و هكذا)	- الاحساس بالمسؤولية . يكتسب التلميذ قدرة على القفز مع المحافظة على توازن جسمه	المرحلة الرئيسية	
- الشعور بالتحسن الجيد ومناقشة الحصة مع التلاميذ ثم الانصراف بعد التحية .		10د	-القيام بتمارين الاسترخاء ، مرونة خفيفة . -المشي وتمارين الاسترخاء مع التنفس العميق . -القيام بالتحية الرياضية جمع الادوات	محاولة العودة الى السكون	المرحلة الختامية	

الكفاءة الختامية : أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بعمليات وأدوار فرديا وجماعيا بارتياح

الكفاءات القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجديد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف.

الهدف الاجرائي: ان يتعاون التلميذ مع فريقه وثبة القرفصاء للأمام و وثب المربعات المتقاطعة

السنة الدراسية : 2016/2015.

المذكرة رقم (08).

إبتدائية : بن قدارة معمر للطور 2/1

ادوات ومكان الانجاز : ساحة المؤسسة ،شواخص ،ساعة ايقاف، صفارة ،احبال ،بالون .

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	المدة	الحالات البيداغوجية	الاهداف الاجرائية الثانوية	المراحل	
-التزام الصمت والهدوء - توضيح الهدف الرئيسي بالشرح والتحليل الدقيق لخطوات الاداء		5د	- الاصطفاف، المناداة ، مراقبة البدلة، التحية - شرح هدف الحصة	- تحضير نفسي - شرح الهدف الاجرائي	الجانب التربوي	المرحلة التحضيرية
- التركيز على الاحماء الجيد لتقادي الاصابات والاستمرار في الاداء الجيد.		5د	- جري حول الملعب. - تمارين احماء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات - ادراج لعبة جماعية .	- احماء عام للمفاصل والعضلات./ احماء خاص للعضلات العامة	الاحماء	
- تحقيق أكبر مسافة ممكنة. - التركيز على قوة الدفع و الطيران. - الحفاظ على الترتيب وعدم الخلط . -الحفاظ على التوازن . - التركيز الجيد.		25د	1- يقف اللاعبون على خط البداية ثم يؤدون وثبة الضفدعة الواحد تلو الآخر حيث يقف اللاعب الأول عند خط البداية ثم يثني الركبتين كاملا ثم يثب للأمام لأبعد ما يمكن ويهبط على كلتا القدمين. ويقوم المساعد بتحديد نقطة الهبوط الأقرب لخط البداية (الكعبين) وبالنسبة للاعب الثاني فيقف عند نقطة هبوط زميله الأول ليبدأ الوثب للأمام ثم يبدأ اللاعب الثالث من نقطة هبوط اللاعب الثاني وهكذا. وتنتهي المسابقة حين يكمل آخر لاعب في الفريق وثبته وتحدد نقطة هبوطه 2- ومن وضع الوقوف في المربع الأوسط يقفز التلميذ للأمام ثم للخلف للمربع الأوسط ثم للمربع الأيمن ثم العودة للمربع الأوسط ثم ليسار ثم العودة للمربع الأوسط ثم الوثب للخلف ثم العودة للمربع الأوسط حتى النهاية وحسب قدرته وتسجل النتائج ويحدد التلميذ الذي حقق أكبر قدر من الوثبات.	الضغط على الرجلين لتحقيق قفزة جيدة تمرين الاطراف السفلية وتقويتها التنسيق بين العين والحركة(التوافق) ديناميكية المنافسة	المرحلة الرئيسية	
- الشعور بالتحسن الجيد ومناقشة الحصة مع التلاميذ ثم الانصراف بعد التحية .		10د	-القيام بتمارين الاسترخاء ، مرونة خفيفة . -المشي وتمارين الاسترخاءمع التنفس العميق . -القيام بالتحية الرياضية جمع الادوات	محاولة العودة الى السكون	المرحلة الختامية	

الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بعمليات وأدوار فرديا وجماعيا بارتياح.

الكفاءات القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجنيد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف.

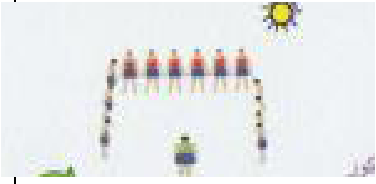

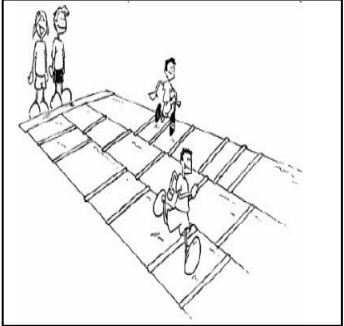

الهدف الاجرائي: ان يشارك التلميذ فريقه الجري فوق وخلال سلم والعودة في اقل وقت

السنة الدراسية : 2016/2015

إبتدائية : بن قدارة معمر للطور 2/1

المذكرة رقم(09).

ادوات ومكان الانجاز : ساحة المؤسسة ،شواخص ،ساعة إيقاف، صفارة ،احبال ،بالون .

المراحل	الاهداف الاجرائية الثانوية	الحالات البيداغوجية	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	الجانب التربوي	- التحضير نفسي - شرح الهدف الاجرائي	5د		-التزام الصمت والهدوء - توضيح الهدف الرئيسي بالشرح والتحليل الدقيق لخطوات الاداء
الاحماء	- احماء عام للمفاصل والعضلات. - احماء خاص للعضلات العامة	- جري حول الملعب. - تمارين احماء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات - ادراج لعبة جماعية .	5د		- التركيز على الاحماء الجيد لتفادي الاصابات والاستمرار في الاداء الجيد.
المرحلة الرئيسية	- الاحساس بالمسؤولية . ضبط خطوات الجري مع التحكم فيها القدرة على التسيير والتنظيم . ديناميكية المنافسة	تقسيم التلاميذ إلى ثلاثة أفواج لكل فوج رواق خاص به حيث يكون كل رواق يحوي على علامات أفقية و مسافات مناسبة وعند الإشارة ينطلق التلميذ الأول من كل فوج ويقوم بالجري لمسافات فوق عوارض للسلم على الأرض محددة لخطوات مختلفة الطول وعند وصول التلميذ لخط النهاية ينطلق التلميذ 2 وهكذا.	25د		-عدم النظر للقدمين. -الحفاظ على سرعة الجري. -إحترام المسافات المعطاة.
المرحلة الختامية	محاولة العودة الى السكون	-القيام بتمارين الاسترخاء ، مرونة خفيفة . -المشي وتمارين الاسترخاء مع التنفس العميق . -القيام بالتحية الرياضية جمع الادوات	10د		- الشعور بالتحسن الجيد ومناقشة الحصة مع التلاميذ ثم الانصراف بعد التحية .

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	المدة	الحالات البيداغوجية	الاهداف الاجرائية الثانوية	المراحل	
-التزام الصمت والهدوء - توضيح الهدف الرئيسي بالشرح والتحليل الدقيق لخطوات الاداء		5د	- الاصطفاف، المناداة ، مراقبة البدلة، التحية - شرح هدف الحصة	- تحضير نفسي - شرح الهدف الاجرائي	المرحلة التحضيرية	الجانب التربوي
- التركيز على الاحماء الجيد لتفادي الاصابات والاستمرار في الاداء الجيد.		5د	- جري حول الملعب. - تمارين احماء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات - ادراج لعبة جماعية .	- احماء عام للمفاصل والعضلات. - احماء خاص للعضلات العامة	المرحلة الرئيسية	الاحماء
-محاولة الشعور بإيقاع الطبل دون تفكير . -الحفاظ على السرعة . --الربط بين السرعة والإجتياز -صحة الأداء على كلا الجانبين - متابعة العدو عقب الحواجز .		25د	1-ترتيب التلاميذ بالأدوار وعند الإشارة يجري التلميذ مسافة 30متر بعد تحديد الأستاذ الإقاع المناسب وتنويع الأصوات و على التلميذ أيجري محاولا ضبط الإرتقاءات مع إيقاع القرع . 2- تنظيم التلاميذ بشكل قاطرة وعند الإشارة بنطلق التلميذ الأول من خلال مسار مائل يقوم بتخطي عوائق منخفضة من الجانبين (الأيمن /الأيسر) بخطوات متوسطة و أثناء الهبوط بعد إجتياز العائق يتم الهبوط بكلتا القدمين	- الاحساس بالمسؤولية . تعلم ضبط إيقاع الجري التنسيق بين الجري والقفز فوق الحواجز القدرة على التسير والتنظيم .	المرحلة الرئيسية	
- الشعور بالتحسن الجيد ومناقشة الحصة مع التلاميذ ثم الانصراف بعد التحية .		10د	-القيام بتمارين الاسترخاء ، مرونة خفيفة . -المشي وتمارين الاسترخاءمع التنفس العميق . -القيام بالتحية الرياضية جمع الادوات	محاولة العودة الى السكون	المرحلة الختامية	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مستغانم في : 2016 /02/09

ولاية مستغانم

مديرية التربية

مصلحة التكوين والتفتيش

رقم: 2016/20. 20 / 106

مديرة التربية

إلى

السيد مدير مدرسة بقدادرة معمر

تحت إشراف

السيد مفتش إدارة المدارس الابتدائية

لمقاطعة مستغانم 02

الموضوع : تسهيل مهمة .

المرجع : مراسلة السيد رئيس قسم التربية البدنية و الرياضية رقم 860 بتاريخ 2016/02/09 .

تبعاً للمراسلة المذكورة في المرجع أعلاه ، يشرفني أن

أطلب منكم تسهيل مهمة الطالبين يحي فريد و بلغالي فوزية بالمؤسسة

التي تشرفون عليها تخصص تربية بدنية و رياضية علم الحركة و حركية

الانسان من أجل تحضيرهم مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر .

مديرة التربية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية مستغانم

مقاطعة مستغانم 02

المدرسة الابتدائية بن قدارة معمر للطور الأول والثاني

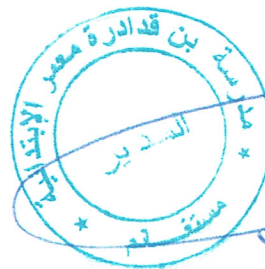
شهادة إدارية

يشهد السيد مدير ابتدائية بن قدارة معمر للطور الأول والثاني بأن الطالبين يحي فريد وبلغالي فوزية.

قد عملا بانتظام في المؤسسة من 2016/01/04 إلى 2016/04/04 ، بمعدل حصتين في الأسبوع أي حوالي 28 حصة وذلك في إطار تحضير إنجاز البحث لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضة تحت عنوان : "وحدات تعليمية مقترحة باستخدام ألعاب قوى للأطفال في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى التلاميذ (9-11) سنة".

سلمت هذه الشهادة للمعنيان بها في حدود مايسمح به القانون.

مستغانم في: 104110 2016



مدير الإبتدائية:

مدير المدرسة

أحمد بن علي حسن دواجي

١٠



قسم: تربية بدنية و رياضية

الرقم: 2016 / 02 / 860

مستغانم: 09 جويلية 2016

إلى السيد (ة): مدير إبتدائية بن قدادرة الطور الأول و الثاني - مستغانم-

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر نرجو من سيادتكم المحترمة تس

مهمة الطالبان:

- يحي فريد

- بلغالي فوزية

- المسجلان في السنة الثانية ماستر علم الحركة و حركية الإنسان للسنة الجامعية 2015-2016

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام




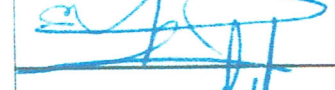



رئيس القسم

رئيس قسم التربية البدنية و الرياضية
امضاء: د/ مقراني جمال
قسم التربية
البدنية و الرياضية
الجزيرة التعليمية

شهادة التحكيم

يشهد السادة الأساتذة و الدكاترة المحترمون الموقعون أدناه ، أن الطالب يحي فريد وبلغالي فوزية ،
 السنة الثانية ماستر لم.د من قسم التربية البدنية قد حكم اداة بحثه (استمارة ترشيح مكونات اللياقة
 البدنية وكذا الاختبارات الملائمة لقياسها) موجهة إلى أساتذة ت.ب.ر و التي تدرج ضمن متطلبات
 انجاز بحثه المتواضع خلال الموسم الجامعي 2015-2016 تحت عنوان "وحدات تعليمية مقترحة
 باستخدام ألعاب القوى للأطفال في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائي
 (9-11) سنة وعليه، وبعد التزامه بالملاحظات الموجهة إليه، تعتبر الأداة صادقة فيما وضعت لقياسه
 (صدق المحكمين)

- قائمة الأساتذة المحكمين -

اسم ولقب الاستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
رياض الراوي	أستاذة للتعليم العالي	جامعة مستغانم	
محمد كمال	أ.م.ب	"	
مرسان إبراهيم	أ.م.ب	"	
عبد رزاق رناو	أستاذة الشعارات	"	
سعاد فضيل	دكتوراه	"	
سعيدة زنجيد	"	"	
أحمد بن كمال	"	"	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية والرياضة

الموضوع: إشعار الباحث بزيارة المدير المدرسة الابتدائية بن قدارة للطور الأول و الثاني. مستغانم لغرض جمع بعض المعلومات.

نظرا لطبيعة البحث و متطلباته العلمية، قام الطالبان بزيارة استطلاعية لمدرسة بن قدارة وبعد المقابلة المباشرة التي تمت مع السيد المدير المؤسسة المحترم واثرا اطلاعه الموجز على جوهر هذا البحث العلمي وأهدافه البحثية الموجزة استفاد الطالبان من المعلومات الإحصائية التالية:

- عدد تلاميذ للصف الخامس: 50 تلميذ

- الميدان: 50 حقل


- الوسائل: 2 كوكبات السلة - 10 أقفاص - 8 حلقات

وفي الختام يتوجه الطالبين بالشكر إلى السيد مدير المدرسة على المعلومات الإحصائية المقدمة التي تخدم البحث بغرض إنجازها على نحو أفضل.

إمضاء السيد المدير:

يوم 10 / 04 / 2016

مدير المدرسة
أحمد بن علي حسن دواجي



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

الموضوع :

مقابلة شخصية مع الأستاذ المكون للمعلمين في مادة التربية البدنية والرياضية زيتوني عبد القادر

السيد الأستاذ زيتوني عبد القادر القادر

الصفة الدكتور للتربية البدنية والرياضية الأستاذ

الغرض من المقابلة : جمع المعلومات للقيام بالدراسة الاستطلاعية وكذلك إثراء مشكلة البحث

الأسئلة:

- كم عدد سنوات خبرتك سيدي كأستاذ وكمكون لمادة التربية البدنية و الرياضية؟

أكثر من 10 سنوات

سيدي حسب خبرتكم ما تقييمك حول مستوى تكوين المعلمين في مادة التربية البدنية والرياضية ؟

أبداً

- هل التكوين يساعد على إثراء عملية تدريس حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية ؟

أبداً ليس هو المصنع لثراء العملية التدريسية

100%

- هل يمكن التكوين من اكتساب طريقة تخطيط وتنفيذ مذكرات حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية؟

نعم

و هل يكسبهم مهارة التقويم والتغذية الراجعة ؟

تخطيط الدورة الدراسية التقويمية

حتى يمكن من استيعابها والتغذية الراجعة

- هل حضري المعلمين بتكوين خاص حول :

توعياً

نوعياً

توعياً

نوعياً

- أساليب التدريس.....
- طرق التدريس.....
- المقاربة بالكفاءات.....
- التغذية الراجعة.....
- التعلم التعاوني.....
- التعلم باللعب.....
- شيء آخر.....
- هل تلقون تكوين من حيث كفاءات تخطيط ، تنفيذ و التقييم في حصة ت.ب. في المرحلة الابتدائية؟

- هل يسهل التكوين المعلمين في التعرف أكثر على منهاج ت.ب.ر من حيث المحتوى و ملمح الخروج ؟

صلى الله عليه وسلم

- حسب خبرتك و انطلاقاً من الواقع نجد نادراً ما تدرس حصة ت.ب.ر بانتظام و أحياناً أخرى منعدمة على الميدان ؟ كيف تفسر ذلك ؟ ما هي اقتراحاتك ونصائحك التي تراها تساهم بشكل مباشر في النهوض بحصة التربية البدنية والرياضة في المرحلة الابتدائية؟

رصيد الدراسات والبحوث

التوقيع

Handwritten signature

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

الموضوع :

مقابلة شخصية مع السيد مفتش التربية البدنية والرياضية في التعليم الاساسي

الغرض من المقابلة : جمع معلومات للقيام بالدراسة الاستطلاعية

الأسئلة:

- كم عدد سنوات خبرتك سيدي كأستاذ و كمكون لمادة التربية البدنية و الرياضية؟

..... لي 13 سنة كأستاذ للتعليم المتوسط ، و 1 سنة أخرى في سلك التوجيه
التربوي ، والديداغوجي في الابتدائي

- ما طبيعة التكوين في مادة التربية البدنية و الرياضية؟ نظري - تطبيقي - ام نظري تطبيقي

..... يغلب عليه الجانب النظري ما عدا... برحلة بجزء السنوات التمهيدية وكيف
قليل جدا

- كيف تشخص تقبل المعلمين فكرة التكوين النوعي في مادة ت.ب.ر لديهم... التكوين النوعي يبقى هو الديات

الديديات التي لا تستند للوصول إلى الامتنان في البداية لكن نلاحظ تبقى بمرجوة... من ذلك
هو ان التكوين النوعي يخضع لتخصيص المادية

- سيدي حسب خبرتكم ما تقييمك حول مستوى تكوين المعلمين في مادة التربية البدنية والرياضية ؟ من حيث :

- الاستيعاب

أ... يبقى ان شجرتهم جيدة مقبولة و يتجلى ذلك في
الدافعية... ناهية... لهذا... احدثت اذاعتات
التي تبقى التي عجزت عنهم بحمل مسؤولية شاذية

- هل التكوين يساعد على إثراء عملية تدريس حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية ؟

..... نعم ، وامن مشروط لانجاح العملية التعليمية

- هل حضري المعلمين بتكوين خاص حول :

- أساليب التدريس..... لا

طرق التدريس..... لا

- المقاربة بالكفاءات..... تشكيل وجدود

التغذية الراجعة..... لا

- التعلم التعاوني..... لا

التعلم باللعب..... نعم..... لأنها تيسر وعفوية استرجاع العنصر في التعلم التفاعلي

- شيء آخر..... ✓

- هل تلقون تكويناً من حيث كفاءات تخطيط، تنفيذ والتقييم في حصة ت.ب.ب. في المرحلة الابتدائية؟

..... نعم يهتف بين الممارسة الفعلية وواقع الدورات نجد ليس

- هل يسهل التكوين المعلمين في التعرف أكثر على منهاج ت.ب.ب. من حيث المحتوى و ملامح الخروج ؟

..... طبعاً يبقى التكوين هو أداة شخصية لمعرفة مختلف جوانب المنهاج

..... التكوين من مناهج وثيقة من عمق دليل وسائل.....

- حسب خبرتك و انطلاقاً من الواقع نجد نادراً ما تدرس حصة ت.ب.ب. بانتظام و أحياناً أخرى منعقدة على

الميدان؟ كيف تفسر ذلك؟ ما هي اقتراحاتك ونصائحك التي تراها تساهم بشكل مباشر في النهوض بحصة التربية

البدنية والرياضة في المرحلة الابتدائية؟

..... (1) لا بد من التعرف على الخصائص الفيزيائية لطلبة رياضات الإغمارس ت.ب.ب.

..... (2) تكييف التكوين والتفويض لجعل للمادة نشاطاً لكافة المتعلمة

..... (3) تجنب المواقف التجريبية في المدارس الابتدائية

..... (4) تنوع الممارسات المختلفة في ت.ب.ب. في المدارس الابتدائية

التوقيع

فاهدى ساليان

السليان



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية



شهادة التحكيم

يشهد الدكتور المحترم الموقعون أدناه ، أن الطالب يحي فريد وبلغالي فوزية ، السنة الثانية لمرحلة من قسم التربية البدنية تخصص علم الحركة وحركية الانسان قد حكم اداة بحثه (10 وحدات تعليمية) و التي تندرج ضمن متطلبات انجاز بحثه المتواضع خلال الموسم الجامعي 2015-2016 تحت عنوان "وحدات تعليمية مقترحة باستخدام ألعاب القوى للأطفال في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11) سنة و عليه ، وبعد التزامه بالملاحظات الموجهة إليه ، وبعد التزامه بالملاحظات الموجهة إليه ، تعتبر الأداة صادقة فيما وضعت لقياسه (صدق المحكمين)

امضاء:

أ- بن ذهبية جضم

ب- أحمد بن قلاوز التواتي

✓ أ-د بن سي قنور الحبيب



مستغانم: 09.02.2016

قسم: تربية بدنية و رياضية

الرقم: 860 / 02 / 2016

إلى السيد (ة): مدير التربية لولاية مستغانم

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

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

مهمة الطالبان:

- يحي فريد

- بلغالي فوزية

- المسجلان في السنة الثانية ماستر علم الحركة و حركية الإنسان للسنة الجامعية 2015-2016.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

