



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس ~ مستغانم ~

معهد علوم وتقنيات النشاطات التربوية البدنية و الرياضية

قسم التربية و علم الحركة

مذكرة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر اكايمي

التخصص: التربية البدنية و الرياضية

تحت عنوان :



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Bad
MOSTAGANEM

برنامج تعليمي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين
بعض القدرات البدنية (السرعة ،سرعة الاستجابة) لدى تلاميذ
الطور الابتدائي

من إعداد:

فريدي نجادي

نوقشت و أجزيت علنا بتاريخ: / / 2024/

أمام اللجنة المتكونة من السادة:

الدكتور /(-جامعة عبد الحميد ابن باديس ~ مستغانم ~) رئيسا

الدكتور / جفدم بن ذهبية (أستاذ محاضر- أ-جامعة عبد الحميد ابن باديس ~ مستغانم ~) مشرفا

ومقررا

الدكتور / (جامعة عبد الحميد ابن باديس ~ مستغانم ~) مناقشا

الموسم الجامعي: 2024 /2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



اهداء

أهدي هذا العمل إلى حكمتي وعلمي ..

إلى من أحمل اسمه بكل فخر إلى

أبي العزيز

إلى أمي ..

أطال الله بقاءها وألبسها

ثوب الصحة والعافية إلى من أثروني على أنفسهم ..

من علموني الحياة وأظهروا لي ما هو أجمل من الحياة ..

إخوتي

وإلى من كان جنبي طوال المسيرة الدراسية

فريدي نجادي

شكر والتقدير

قبل كل شيء نشكر الله عز و جل و نحمده الذي رزقنا من
العلم ما لم نكن نعلم ووهبنا من القوة و الصبر
ما نحتاجه للوصول إلى هذا المستوى و إتمام دراستنا و عملنا
المتواضع

هذا نفعنا الله به و إياكم كما نتقدم بالشكر الجزيل
للأستاذ المشرف الدكتور " بخدم بن ذهيبة"
على التوجيهات و الملاحظات القيمة التي لم يبخل بها علينا، كما
نشكره

على حسن تواضعه كما نتقدم بالشكر الجزيل لجميع عمال
جامعة عبد الحميد ابن باديس ~ مستغانم ~

المخلص:

تهدف هذه الدراسة إلى تقييم تأثير برنامج تدريبي مقترح يتضمن ألعابًا صغيرة على تطوير بعض الصفات البدنية (السرعة، سرعة الاستجابة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتم تطبيق الدراسة الميدانية على تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي (9-11 سنة) ابتدائية المجاهد المتوفي طويل الهواري، سعيدة للسنة الدراسية 2023/2024 ، وقد تحدد المجال البشري بأفراد عينتها البالغ عددهم (86) تلميذ ،وبعد استبعاد التلاميذ المشاركين في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (20) تلميذ ، وبذلك أصبح عدد تلاميذ عينة البحث (56) تلميذاً. وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (29) تلميذ للمجموعة التجريبية و(27) للمجموعة الضابطة، وتعتبر عينة الدراسة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلاً حقيقياً وصادقاً.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي الألعاب الصغيرة، الصفات البدنية (السرعة، سرعة الاستجابة)، تلاميذ السنة الرابعة، طور الابتدائي.

Abstract:

:

Keywords:

قائمة المحتويات

I	الإهداء
II	الشكر
III	ملخص
V	قائمة المحتويات
VIII	قائمة الجداول
IX	قائمة الأشكال
X	قائمة الملاحق
أ	التعريف بالبحث
ب	مشكلة البحث
ت	أهداف البحث
ث	أهمية البحث
ج	مصطلحات البحث
ج	الدراسات المشابهة

الباب الاول : الدراسة النظرية

الفصل الاول : الألعاب الصغيرة

1	تمهيد
2	الألعاب الصغيرة
2	تعريفات الألعاب الصغيرة
2	تاريخ الألعاب الصغيرة
3	أنواع الألعاب الصغيرة
6	أهداف الألعاب الصغيرة

6.....	مميزات الألعاب الصغيرة
8.....	أغراض الألعاب الصغيرة
10.....	أهمية الألعاب الصغيرة
12.....	طريقة تعلم الألعاب الصغيرة
13.....	استخدام اللعب الصغيرة في المجالات المختلفة
18.....	خلاصة

الفصل الثاني : القدرات البدنية و خصائص الفئة العمرية (06-11 سنة)

20.....	تمهيد
21.....	القدرات البدنية
21.....	أهمية القدرات البدنية
24.....	خصائص القدرات البدنية
25.....	مكونات القدرات البدنية
32.....	تعريف الطفولة
33.....	خصائص المرحلة العمرية (06-11 سنة)
35.....	أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (9 - 11 سنة)
38.....	الخلاصة

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الاول :منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

41.....	تمهيد
42.....	الدراسة الاستطلاعية
Erreur ! Signet non défini.....	1. منهج البحث
Erreur ! Signet non défini.....	2. مجتمع البحث وعينته

3	خصائص البحث	Erreur ! Signet non défini.....
47	4. مجالات الدراسة
50	صعوبات البحث
52	تمهيد
الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج		
53	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
56	مناقشة نتائج الدراسة بالفرضيات
59	خلاصة عامة
60	الاستنتاجات والتوصيات
61	قائمة مراجع
	قائمة الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
43	التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية	01
43	التصميم التجريبي للمجموعة الضابطة	02
44	توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي	03
44	توزيع أفراد عينة السنة الرابعة ابتدائي حسب الوزن	04
45	توزيع أفراد عينة البحث حسب الطول	05
50	الأهداف التعليمية للبرنامج المقترح	06
53	الأوساط الحالية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات أهم القدرات البدنية (السرعة، سرعة الاستجابة، الرشاقة)	07
55	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية لأهم القدرات البدنية والحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	08

قائمة الملحق

رقم الملحق	عنوان الملحق

تعريف بالبحث

مقدمة:

تعد التربية البدنية والرياضة جزء من التربية العامة لكونها تعنتي وتراعي الجسم وصحته وتهدف إلى إعداد طفلا صالحا جسميا عقليا ، خلقيا ، وقادر على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعة ووطنه ، كما هناك مفهوم آخر للتربية البدنية والرياضة أنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التعليم، وتهدف إلى اكتساب الطفل مهارات وأدوات تساعده على عملية التعليم ، وترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاءات البدنية أي صيغة الجسم ونشاطه ورشاقته ، كما تحتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها .

تتمتع الألعاب الصغيرة في الرياضة بأهمية خاصة وهي مقدمة للأطفال الصغار وحتى الكبار والعلاقات التي تم تكوينها حديثاً أساس متين وسليم لتوفير كافة المتطلبات للانتقال بهم إلى مستوى أفضل وأفضل من تطور قدراتهم الحركية والفكرية وإتاحة الفرص المناسبة لهم للتعبير عن رغباتهم وميولهم واحتياجاتهم الطبيعية بالإضافة إلى المتعة التي يستمدونها من القيام بذلك.

ومن هذا المنطلق جاء إجراء هذه الدراسة التي كانت بمثابة إطلالة على العلاقة بين البرنامج الرياضي باستخدام الألعاب الصغيرة والقدرات البدنية، بحيث قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي.

وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

الفصل الأول: الألعاب الصغيرة**الفصل الثاني: القدرات البدنية والخصائص العمرية لفئة الطفولة.**

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا إلى استنتاجات وخلصنا عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلاً.

مشكلة البحث:

يعد اللعب من أهم المجالات التي تساعد الأطفال على بناء شخصيتهم، حيث يتيح لهم الفرصة للتعبير عن أنفسهم وقدراتهم وإبداعاتهم. كما أنه مجال غني بالأنشطة التي يمكن أن تلبي احتياجات الأطفال الملحة في الحركة والتأمل والتفكير والإبداع، الذي يحقق من خلاله اللياقة البدنية والحركية والعقلية والفسولوجية والفنية بالإضافة إلى الألعاب المصغرة، تزود الألعاب طفلك تلقائيًا بالتجارب والمعلومات التي تساعد على الشعور بالسعادة والابتهاج والفخر بإنجاز شيء ما. يلعب اللعب دورًا حيويًا في حياة الأطفال، ويستمر تأثيره حتى بين البالغين لهذا يتفق علماء النفس والتربويين على أن أشكال وأنواع اللعب المختلفة، وخاصة الألعاب الصغيرة، التي هي موضوع دراستنا، والتي تتمثل في اقتراح برنامج تستخدم الألعاب الصغيرة للمساعدة في تحسين القدرات البدنية للأطفال، لأن الأخيرة (الألعاب الصغيرة) هي نقطة البداية لنمو الأطفال في كافة النواحي، فهم يعتقدون أن الاستكشاف وأشكال التفكير والقدرات الحركية تنمو من قدرات الطفل التلقائية. يعتقد العلماء أن هناك علاقة مباشرة بين اللعب والتعلم، لذلك يعتبر اللعب عملية ذات قوة تعليمية، لدرجة أن البعض يعتقد أن التعلم يحدث تلقائيًا، حيث أن اللعب ليس وسيلة للأطفال لاستكشاف عالمهم الخاص فحسب، بل هو أكثر من ذلك، فهو نشاط يحقق نفسية التوازن في الحياة، فاللعب في مرحله الأولى هو الأساس لجميع أشكال النشاط العقلي والبدني والرياضي المتقدمة. ولذلك فإن اللعب يلعب دورًا هاماً في النمو الجسدي والحركي للأطفال بل ويؤثر حتى على البالغين. وعلى هذا الأساس لا فرق بين اللعب والعمل في حياة الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة. مهما كان ما يفعله، فإنه يتعلم منه، وما نسميه اللعب هو في الحقيقة عمل. يركز الأطفال على كل شيء. يمكن للألعاب المصغرة أن تعزز نمو الأطفال من عدة جوانب، حيث أنها تساهم في تنمية المهارات

المعرفية واللغوية التنموية، التنمية الاجتماعية، النمو العاطفي، النمو الإبداعي، التطور الحركي والنمو الجسدي. فمن هنا جاءت اشكاليتنا المتمثلة في:

✚ هل يساهم البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين بعض

القدرات البدنية (القوة، السرعة) لدى تلاميذ الطور الابتدائي؟

من هذا التساؤل العام و قصد بناء مسار البحث طرح الطالب تساؤلات فرعية ضمن الموضوع تساعدهم في إيضاح طريقة العمل قصد تحقيق أهداف الدراسة، و جاءت هذه التساؤلات كالتالي:

• هل توجد فروق احصائية في اختبارات السرعة بين القياس القبلي و البعدي لدى تلاميذ الطور الابتدائي؟

• هل توجد فروق احصائية في اختبارات القوة بين القياس القبلي و البعدي لدى تلاميذ الطور الابتدائي؟

أهداف البحث:

ويتحقق ذلك من خلال الأهداف الآتية:

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين بعض القدرات البدنية (القوة، السرعة) لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

- تزويد العاملين في مجال التدريب الى توضيح فعالية استخدام الألعاب الصغيرة في برامج التدريب وتأثيرها على تحسين بعض القدرات البدنية.

- التوضيح واثبات العلاقة الموجودة بين برنامج باستخدام الألعاب الصغيرة والقدرات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

- إثراء الرصيد العلمي حول موضوع دراستنا أو إحدى متغيراتها من خلال ما ستضيفه دراستنا من نتائج.

- معرفة مدى أهمية البرامج التدريبية باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين القدرات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

1. فرضيات البحث :

الفرضية العامة :

- نعم للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب الصغرى تأثير ايجابي في تحسين بعض القدرات البدنية (القوة ، السرعة) لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق دالة إحصائية في اختبارات السرعة بين القياسات القبلية والبعديّة لدى تلاميذ الطور الابتدائي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القوة بين القياسات القبلية والبعديّة لدى تلاميذ الطور الابتدائي .

أهمية البحث:

هذا البحث عبارة عن دراسة نظرية وتطبيقية تدرس العلاقة بين الطرق التدريبية ومجال التربية البدنية والرياضية وتتجلى أهمية هذا البحث فيما يلي:

- معرفة أهمية استخدام الألعاب الصغيرة خلال البرامج التدريبية ومدى فعاليتها على تحسين القدرات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

- معرفة تأثير الألعاب الصغيرة على تحسين القدرات البدنية.

- كما أن هذا البحث يعمل على إثراء المكتبة والزيادة في الرصيد العلمي لدى أساتذة الطور الابتدائي بصفة خاصة.

مصطلحات البحث :

- **الألعاب الصغيرة** : تعرف الألعاب الصغيرة بأنها : " ألعاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور وتحمل بين طياتها تنافس شريف في نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية مركبة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرنة والبساطة. (عبد الحميد شرف 2005، ص147)

- **القدرات البدنية**: يعرف علاوي الصفات البدنية بأنها " قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب. (محمد حسن علاوي 1983، ص 80)

- كما تعرف الصفات البدنية بأنها "مجموعة صفات بدنية وإمكانيات الأجهزة الوظيفية في التكيف على الحوافز التي تظهر بوجود دوافع دائمة وتحديدها حسب المستوى بعد المحافظة على اتزان الأجهزة الوظيفية، أي الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج ". (مصطفى فهمي، 1988، ص 13)

❖ الدراسات المشابهة:

1- **الدراسة الأولى: دراسة طيبي حسين وآخرون (2012-2013):** تأثير برنامج تربية حركية على تنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية لدى تلاميذ الصف الرابع ابتدائي (9-10) سنوات، مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية.

✓ **الهدف من الدراسة :** دراسة تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات

الحركية الأساسية والقدرات الحركية لأطفال المرحلة الابتدائية.

✓ **المنهج المتبع:** استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات

الاختبار القبلي والبعدي.

✓ **عينة الدراسة:**

يشمل مجتمع بحثنا تلاميذ الصف الرابع ابتدائي ذكور (9-10) سنوات البالغ عددهم 80

تلميذ، والمسجلين للعام الدراسي 2013/2012، في مدرستي طباش محمد و حسين قاسمي (واد

الفضة الشلف) عينة البحث متشكلة من 26 تلميذا تم اختيارهم بطريقة العمدية حيث قسموا إلى

مجموعتين متجانستين.

✓ **نتائج الدراسة:**

1. لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين قيم المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية

للمجموعة الضابطة.

2. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين قيم المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية

للمجموعة التجريبية.

3. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين قيم المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية للمهارات

الحركية الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

4. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين قيم المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية للقدرات

الحركية الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

2- الدراسة الثانية: يوسف بوعبدالله ومحمد مجيدي 2017: صعوبات تطوير مستوى تعلم المهارات الحركية من خلال حصة التربية البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي بالجزائر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 28، 2017).

✓ أهداف الدراسة:

- معرفة أهمية تطوير مستوى تعلم المهارات الحركية لتلاميذ الطور الابتدائي.
- معرفة صعوبات تطوير مستوى تعلم المهارات الحركية في مادة التربية البدنية و الرياضية بالطور الابتدائي.
- الكشف عن أهمية وجود متخصصين يشرفون على مادة التربية البدنية و الرياضية في ظل وجود عدد كبير من خريجي معاهد التربية البدنية والرياضية بدون عمل، وعدم تخصص معلم الطور الابتدائي في المادة.

✓ نتائج الدراسة:

إن أهم ما تركز عليه المدرسة التربوية المتكاملة ، فإذا أهملت مادة من المواد لم تحقق التربية مبتغاها لهذا فالتربية البدنية و الرياضية هي المادة التي مازالت لم يعطى لها الاهتمام الكبير ، و بقيت تعاني من صعوبات كثيرة لخصنا أهمها في هذا البحث ، بحيث خلصنا إلى أنه توجد صعوبات تعيق تطور مستوى تعلم المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور الابتدائي تتعلق بعدم تخصص معلم الابتدائي ، و نقص و انعدام الوسائل و الأدوات البيداغوجية و المنشآت الرياضية في المؤسسات التربوية ، و أيضا عدم إعطاء أهمية تتناسب قيمة التربية البدنية كمادة تربوية سواء من حيث الوقت أو التقييم أو النظرة الدونية التي يصورونها للمادة.

الباب الاول :
الدراسة النظرية

الفصل الأول :

الألعاب الصغيرة

تمهيد

يعد اللعب من الأنماط السلوكية الشائعة في الطفولة والمراهقة المبكرة، وهو نشاط محبب بالنسبة للأطفال والتلاميذ، كما انه ضار ويظهر في الأطفال ابتكاراتهم، ويطلقون فيه خيالهم واهتماماتهم الشخصية. وقد ظهر حديثا ميل لتقييم دور اللعب وتشجيعه، باعتباره خبرة تعليمية ذات دلالة بما له من دور في النمو المعرفي والنمو السوي .

وكننتيجة لذلك فان اللعب كان موضوعا للعديد من البحوث والدراسات، وعلى الأقل فبعض أنواع اللعب حظي بتركيز الباحثين، وبالطبع فان هذه البحوث والدراسات قد انعكست بصورة واضحة على تعليم التلاميذ وإظهار الشكل الذي يجب أن تتخذه مناهج المراهقة المبكرة. ومن المعروف أن الألعاب هي أساس برامج نشاط حركي وهو ما يؤكد أهميتها وقيمتها كمواد دراسية ووسيلة تربية تساعد على التعرف على البيئة المحيطة به، واستكمالاً لفهم الحقائق والمبادئ الأساسية التي يقوم بها المتعلم للارتقاء بمستوى الألعاب فانه ينبغي من إمداده ببعض المعلومات التي تساعد على شرح كيف يتم تحسين القدرات البدنية والأسباب التي يقوم عليها .

1. الالعاب الصغيرة:

1.1. تعريفات الالعاب الصغيرة:

يعرفها " عبد الحميد شرف " على أساس أنها ألعاب بسيطة لتنظيم وتتميز بسهولة في أدائها ، يصاحبها البهجة والسرور ، وتحمل بين طياتها روح التنافس ، وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة (عبد الحميد شرف ، 1995، ص 120).

كما يعرفها "أنور" خولي" بأنها ألعاب بسيطة التنظيم فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على السن أو المستوى البدني ويغلب عليها الطابع الترويحي والتسليية وقد تستخدم فيها أدوات وأجهزة بسيطة أو بدونها (أمين أنور الخولي، 1994، ص 171).

كما يعرفها " عطيات محمد الخطاب على أنها مجموعة متعددة من ألعاب الكرات والألعاب التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة (عطيات محمد الخطاب ، 1990 ، ص 163).

كما يعرفها محمد حسن علاوي " : على أنها مجموعة متعددة من ألعاب الجري والكرات والأدوات وألعاب القدرات البدنية وتتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة (محمد حسن علاوي ، 1983، ص 14).

2.1. تاريخ الألعاب الصغيرة:

لا يخل منهاج تعلم الأطفال من ألوان الرياضة والترويح وقد روي عن عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) أنه رسم للآباء منهج لتعليم أولادهم بقوله "علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب

الخيال"، ويمكن ملاحظة أن الألعاب الصغيرة تنقسم إلى قسمين قسم يتم مع حركة البدن ونشاطه كالعدو، المصارعة المبارزة، التصويب الفروسية.

أما القسم الثاني وهو أنواع الألعاب التي تتم دون نشاط بدني كلعب الشطرنج... الخ ومن أهم المعتقدات أن الطفل شرير ويقال عنه أن أساس هذه العقيدة تعود إلى القسيس August في القرن الخامس ميلادي (صفية عبد الرحمان، 1966، ص 53).

وكانت تعتبر حركات الأطفال علامات لطبيعة الشريرة، أما لعبه وكثرة حركته فتأخذ على أنها ظاهرة الشر كاملة في نفسه لذا كانت تكتب حرته، هذا وقد أعطى اهتمام كبير للأطفال من حيث الوسائل التربوية الفعالة لتسليتهم وإتباع وإشباع رغباتهم، كما يساعد على تحسين صحتهم، وتقوية أجسامهم كألعاب الجري والزحف واللعب بالكرة والأطواق وكذلك أدوات اللعب (حسن السيد أبو عبده، 1973، ص 37).

وهي بذلك نوع من الطرق التي يمكن استخدامها في تعليم الأنشطة الحركية وهي من الأساليب المسلية والمفيدة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ويمكن للأستاذ أو المدرب أن يجمع شمل أسرته حول لعبة مسلية نافع وتلقى قبولا من الكبار والصغار في وقت واحد وتستخدم الألعاب الصغيرة لتعليم الأنشطة الحركية من سن السادسة فما فوق.

2. أنواع الألعاب الصغيرة:

هي متعددة الأشكال ومختلفة التصنيف نذكرها على النحو الآتي:

1.2. ألعاب الجري والمطاردة:

هذا النوع من الألعاب التي يقبل عليها الأطفال والتلاميذ لأنها تشبع رغباتهم في الجري والوثب والقفز وتمثيل الحيوانات.

2.2. ألعاب بسيطة التنظيم:

هي التي تحتوي على مهارات أولية كالرمي، وتتميز بعدم حاجيتها إلى أي أدوات بسيطة وساحة صغيرة وترجع إلى خلوها من التفصيل وتحضير التلميذ إلى الألعاب المعقدة تحضيراً يشمل النظام وسرعة التلبية واحترام قوانين اللعبة وعمل التشكيلات.

3.2. الألعاب الجماعية:

يعتبر هذا النوع من الألعاب بكثرة قوانينها وتباين أنواعها وهي تمهد الألعاب الجماعية الكبيرة وتساعد التلميذ تدريجياً على أن يتولى قيادة الجماعة وأن يكون عضواً فيها ، فيأمر بأمر القائد ، فتبدأ تنمو عنده روح الجماعة وروح العمل لمصلحتها والانتصار لها (حسن عبد الجواد ، 1979 ، ص 11)

4.2. ألعاب التتابعات:

يعتبر هذا النوع من أنسب نواحي النشاط لهؤلاء التلاميذ لأن التتابع نشاط الجماعات وهذا التلميذ يميل إلى التنافس وإظهار قدراته ومهاراته وولائه للجماعة. وهناك أنواع أخرى من الألعاب الصغيرة هي:

- الألعاب التمثيلية الغنائية وغالباً ما يصاحبها الإيقاع.
- ألعاب القدرات البدنية وتشمل الدفع ، التوازن من الرشاقة ، القوة السرعة.
- ألعاب الخلاء مثل ألعاب المطاردة.

الألعاب المائية مثل ألعاب المطاردة في المياه والتتابع . ألعاب الحواس وتحتوي على الحركات لتدريب الحواس المختلفة (عبد الحميد شرف 1996 ، ص 148).

3. أهداف الألعاب الصغيرة:

بعد أن أصبحت الألعاب الصغيرة جزءا من الألعاب من حصة التربية البدنية والرياضية وأصبحت ضمن أساسيات كل منهاج تربوي يعمل على تكوين شخصية التلميذ وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح ويمكن تلخيص أهداف الألعاب الصغيرة فيما يلي:

1.3. أهداف النفس حركية:

تهدف الألعاب الصغيرة إلى إعداد طفل المدرسة الابتدائية ، وتلميذ المرحلة المتوسطة في المجال النفس حركي(البدني والمهاري) من حيث تحسين الحركات البنائية الأساسية والقدرات الإدراكية والبدنية والمهارات الحركية من خلال:

الحركات البنائية الأساسية:

وهي الحركات التي تشمل على الحركات الانتقالية كالمشي والجري والتزلق والحجل وكذلك الحركات غير الانتقالية كالمد والثنى والشد والرفع والميل وكذلك الحركات اليدوية وحركات المعالجة كالركل والضرب والرمي واللقف.

القدرات الإدراكية:

تعمل الألعاب الصغيرة على نمو الإدراك والقدرات الحركية للتلميذ من حيث تمييزه للإدراكات السمعية والبصرية والحركية ومن ثم إمكانية تكيف التلميذ مع البيئة التي يمارس فيها النشاط (حسن السيد أبو عبده، ص 156).

القدرات البدنية:

وهي تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقدم التلميذ في مجال الأنشطة المختلفة وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوازن والقدرة ويعمل

نمو تحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة (حسن السيد 1973 ، ص 156-157)

2.3. الأهداف المعرفية:

يجب أن تهدف وتعمل الألعاب الصغيرة على إعداد الطفل والتلميذ للاستفادة في المجال المعرفي بأقسامه المختلفة والتي تشمل على المعرفة والفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقديم، من خلال ممارسة التلميذ للألعاب الصغيرة يكتشف ويتعلم المفاهيم والمعارف والمعلومات عن النشاط الذي يمارسه كذلك يمكنه أن يكتشف ويحلل ويميز من حوله من حيث المكان والأدوات والزملاء والفرغ والنشاط الممارس.

3.3. الأهداف الوجدانية:

ترتبط الأهداف الوجدانية بالأهداف المعرفية ارتباطا وثيقا حيث أن لكل هدف معرفي جانب وجداني وبالتالي فإن تلازمها أمر طبيعي وعلى مدرس التربية البدنية والرياضية أن يجذب اهتمام تلاميذه لتعلم الألعاب الصغيرة حتى يتولد لديهم الميل والرغبة والإصرار على تعلمها وممارستها .

ويشمل المجال الوجداني على عملية التطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه وتشتمل على الاستقبال - الاستجابة التنظيم - التوصيف - التقييم، وهنا يلعب دور مدرس التربية البدنية والرياضية في توفير الأنشطة والألعاب الصغيرة التي تعمل على تحقيق التوازن الانفعالي للتلميذ والتنفيس عن مشاعره من خلال ممارسة النشاط البدني واللعب خلال درس التربية البدنية والرياضية (محمد الحمامي وعبادة عبد العزيز مصطفى ، 1998 ، ص 68).

4. مميزات الألعاب الصغيرة:

- تمتاز الألعاب الصغيرة بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها ما يتفق وميولاتهم

- تناسب كل الأعمار والقدرات من كلا الجنسين فيستطيع كل فرد أن يختار منها ما يناسب سنه وجنسه
- يمكن أدائها في أي مساحة من الأرض مهما صغرت كما يمكن تصنيع أدوات صغيرة بواسطة التلاميذ والاستفادة من الأدوات الكبيرة .
- لا تخضع للقوانين المعترف بها ويمكن الاتفاق على وضع قواعد وقوانين للعبة.
- لا تحتاج ممارستها إلى أي قدرة جسمية وعقلية عالية .
- مجال واسع لتجديد النشاط والشعور بالسعادة والترويح عن النفس (حسن السيد 1973 ، ص 156-157).
- تمتاز مسابقات الألعاب الصغيرة بالحماس وروح المنافسة في نفوس التلاميذ لها دور كبير في تنمية قوة الملاحظة وسرعة التلبية واليقظة فرصة مناسبة لإعطائهم حق ممارسة الحكم الذاتي أي حكم أنفسهم بأنفسهم.
- تفعل الأطفال الألعاب الكبيرة
- تؤهل الأطفال للألعاب الكبيرة.
- تنمي روح الجماعة والتعاون كما في الألعاب الجماعية
- ليست لها هيئات رياضية تشرف عليها.
- تمارس بالأدوات أو بدونها (حسن السيد 1973 ، ص 40)

5. أغراض الألعاب الصغيرة:

تختلف أغراض الألعاب الصغيرة باختلاف المراحل السنية والجنسية وكذلك باختلاف المستويات والمراحل التعليمية وتختلف كل لعبة في أغراضها عن اللعبة الأخرى، منا أن أغراض اللعبة الواحدة تختلف عند تدريسها لمراحل متلفة وذلك تبعا لنوع كل مرحلة سنية.

ومن أهم الأغراض العامة للألعاب الصغيرة هي:

- يكسب الفرد عن طريق الألعاب الصغيرة والمباريات الكثيرة من الصفات والقيم مثل التضامن ووحدة الفكر والصمود التحمل، الذكاء والعدل
- تعمل على نمو الصفات الخلقية الحميدة كالشجاعة والشرف والشهامة.
- التمسك بالحق والاعتدال وضبط النفس.
- تنمي المشاعر الطيبة أي مشاعر الزمالة، و الصداقة والكرامة.
- تعدل من الصفات الضارة كالجبين المكر والعدوان.
- تعمل على شغل أوقات الفراغ فيما هو نافع ومفيد.
- تكسب الفرد من خلال المواقف المختلفة التي يتدبرها من فوز أو هزيمة وكيفية التحكم في انفعالاته.
- تعود الأطفال النظام والطاعة والأمانة عن طريق تنفيذ قوانين الألعاب.
- تعود التلاميذ على عدم الإقلال من مقدرة المنافسة واحترامها.

فيما يخص الآثار التدريبية فيرجع الاهتمام بالألعاب الصغيرة لما لها من آثار حميدة في

خلق أجيال قوية واعية متكاملة بدنيا وعقليا واجتماعيا حيث: (إبراهيم شعلان و أشرف جابر،

1973 ، ص 118)

- تؤثر على أجهزة الجسم المختلفة وتنظم عملها وترفع مستوى قدرتها وتحملها.
- تعمل على تنمية العضلات نموًا متزنًا وإكساب الجسم نموًا كاملًا للصحة والقوة والجمال.
- اكتساب مهارات جديدة نافعة في الحياة.
- تنمية عناصر القدرات البدنية اللازمة للفرد كالقوة، السرعة، الاتزان، التحمل ودقة الحركة والرشاقة والمرونة

- استنفاد للطاقة الكامنة في الجسم بما يعود عليه بالنفع.
- تنمية بعض الصفات كقوة الملاحظة والسرعة البديهية للتذكر.

تعويض التلاميذ من فترات العمل الجدي حيث تعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة للترويح بعد

عناء العمل (ابراهيم شعلان و اشرف جابر 1973 ، ص 120).

مما سبق من قيم تربوية وتعليمية وتدريبية للألعاب الصغيرة يمكن للطفل من خلال ممارسته لها أنتكسبه من عناصر ما تساعده عن تشكيل شخصيته.

1.5. اكتساب للياقة البدنية والحركية:

تساعد الألعاب الصغيرة على اكتساب للياقة البدنية والحركية للأطفال وذلك لأنها تعتمد أساس على القدرات البدنية والحركات الأصلية وأنماها الشائعة فإن ممارستها تتيح للتلاميذ من خلال الممارسة المتقنة اكتساب المهارات والقدرات الحركية وتحسين المستوى البدني.

2.5. التفاعل الاجتماعي:

تكسب الألعاب الصغيرة للتلاميذ مهارات التعامل مع الجماعة واحترام وتقدير الآخرين، وتقبل

القيم الاجتماعية كالتعاون والإثارة.

3.5. عامل التشويق:

توفر الألعاب الصغيرة الجاذبية التي تدفعهم للمشاركة بفعالية للنشاط الحركي، في المقابل التمرينات التقليدية التي تتسم بالملل والرتابة، وهي من أهم من تقوم بإدخال المرح والسرور على الحصة والتدريب وذلك من خلال ظروف العمل حيث تضيف عليها بعدا ترويحيا.

4.5. التدرج التعليمي والتمهيدي للألعاب الصغيرة:

تساعد الألعاب الصغيرة ذات القوانين القليلة والبسيطة في التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنقل المتعلم أو المتدرب تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، كما أنها وسيلة للانتقال تدريجيا إلى الألعاب الكبيرة التي تتضمن قوانين كثيرة (سهام عفت عبد الرحمان ، ص 355).

5.5. التعويد على النظام والطاعة:

تساعد الألعاب الصغيرة على غرس النظام والطاعة في نفوس التلاميذ نتيجة لطاعتهم لقوانين الألعاب.

6.5. التكيف مع التسهيلات المتاحة:

تعاني أغلب المدارس في الوطن العربي من نقص في المساحات والإمكانيات وتتناسب معطيات الألعاب الصغيرة وما تتميز به من قدرة من المرونة مع هذه الظروف، فهي تقدم قيمة تربوية وتعليمية في ظروف الحد الأدنى من التسهيلات (سهام عفت عبد الرحمان ، ص 355)

6. أهمية الألعاب الصغيرة:

تمثل الألعاب الصغيرة خاصة واللعب عامة أهمية بالغة في نمو الطفل والتلميذ وهذا ما يجعلنا نلاحظ التلميذ يقوم أثناء اللعب بنشاطات يظنها سهلة في حين أنها ليست كذلك ولكن هذه النشاطات نظرا لصعوبات التي تتطوي عليها فهي تعتبر وسيلة جديدة للتدريب والنظام وطريقة

ناجحة لتعليم اللغة، إذ عن طريقها يتعرف التلميذ على جوهر الأشياء والألعاب والصور ويحاول بتعابير مركزة شرح أفكاره وما يراه خطأ أو صواب.

كما أن الألعاب الصغيرة تعمل على إشباع ميل التلاميذ الى الحركة والنشاط وتدريب حواسهم وإكسابهم القدرة على استخدامها، كما أنها تساهم على امتصاص الانفعالات وتدريب عضلاتهم الكبيرة والصغيرة وتحقق التوافق إضافة إلى ذلك فإنها تساهم في تنمية سلوك التعاون وتبادل الرأي والمشاركة الجماعية وكيفية التعامل مع الآخرين والاحترام المتبادل والعناية بالممتلكات الشخصية وممتلكات الغير (هدى محمد ناشف ، 1993 ، ص 80)

كما أن أهمية الألعاب الصغيرة تتمثل في أنها تساهم في تنمية روح التنافس بين المشتركين، وتساهم في تطوير الحركات الأساسية (كالمشي والجري، الزحف والتسلق الوثب التزلق الرمي اللقف الرك)، كما تساهم في اكتساب القدرات البدنية كالسرعة القوة المرونة الاتزان التوافق الرشاقة الدقة، وتتسم بقوانين وقواعد بسيطة وواضحة ولا تخضع للقوانين الدولية أو المحلية المعترف بها وأنها تلازم المراحل السنوية المختلفة، كما تتسم بطابع المرح والسرور والإثارة المحببة للأفراد المشتركين (علاء الدين و محمد مرسل ، 1997 ، ص ص 35-36)

كما يشير "محمد حسن علاوي" أنه نظرا لتمييز الألعاب الصغيرة بحركاتها المتنوعة فإنها لا تكسب الفرد حركات آلية جامدة بل تعمل على إكسابه لأداء الحركات المناسبة لتلك المواقف المتغيرة، كما تساهم في تنمية القدرة على التصور والتذكر مما يرقى "الذكاء الحركي" بجانب ذلك كله فإن الألعاب الصغيرة تعمل على تنمية وتطوير أداء الفرد للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية مما يزيد درجة ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي وتعمل على الارتقاء بمستواه وقدراته (محمد حسن 1982 ، ص 40)

7. طريقة تعلم الالعاب الصغيرة:

طرق تعليم الالعاب الصغيرة لا تتطلب مهارات فنية عالية وهي بسيطة وسهلة لو اتبع المدرب أو المدرس الخطوات التالية:

- اشرح اللعبة بألفاظ بسيطة ولغة سهلة تتماشى مع مرحلة نمو التلميذ مع مراعاة أن تكون قواعدها سهلة وبسيطة
- اطلب من التلاميذ أو المتدربين تنفيذ اللعبة بقواعدها كما تم شرحها، ويقوم المدرب أو المدرس بتصحيح الأخطاء التي ظهرت في الأداء والقواعد.
- كرر الأداء في شكل منافسة لتحديد الفائز. لاحظ الأداء في كل مرة ولا يجوز أن يكون الفوز على حساب الأداء الصحيح بل ركز على أن يكون الأداء صحيحا ولن يكون هناك فوز إلا مع الأداء الصحيح وتنفيذ القواعد أو الشروط المطلوبة (عبد الحميد شرف ، 1995 ص 57)

8. مبادئ اختيار واستخدام الالعاب الصغيرة: وهي:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية : السن، الجنسين النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم أو المدرب من اللعبة ورغبة أفراد الفريق أو التلاميذ، وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية والمهارية.
- مراعاة سهولة تعلمها وبساطة قواعدها وان تكون في حدود الإمكانيات المتوفرة في المدرسة.
- مراعاة اشتراك جميع التلاميذ طيلة الوقت، مع توفير عوامل السلامة وتأكيد اختيار الالعاب التربوية والتدريبية المختلفة الهادفة.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة، حيث تنقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى المعقد بصفة عامة، حيث تبدأ بالالعاب البسيطة لتصل إلى الالعاب المعقدة.

- مراعاة أن تكون هذه الألعاب متنوعة، مشوقة واقتصادية وبما يتفق مع الموقف التعليمي (سهام عفت عبد الرحمان ، ص 363)
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم أو المدرب أن جميع المتعلمين قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي أو التدريبي يتطلب ذلك، مراعاة أن لا تكون الإعادة بمجرد التكرار فقط العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها.
- استثارة دوافع التلاميذ المتعلمين للمشاركة الجماعية في اللعبة.
- يجب أن تتلاءم أجهزة وأدوات الألعاب المقدمة مع قدرات الممارسين من حيث الاعتبارات التربوية المعروفة كالسن والجنس.
- ينبغي التحكم في الحمل الخاص باللعبة عن طريق تعديل وملائمة المواصفات واشتراطات اللعبة وبأي طريقة لمقابلة أهداف البرامج وقدرات التلاميذ.
- ينبغي أن يخطط لاستخدام الألعاب كي تسهم بفعالية في نمو وتنمية التلاميذ على مستوى الجوانب السلوكية المختلفة (عدنان درويش وآخرون ، 1994 ، ص 173)

9. استخدام الألعاب الصغيرة في المجالات المختلفة:

1.9. في درس التربية البدنية والرياضية:

لقد لعبت الألعاب الصغيرة دورا هائلا في تغيير الدرس ومضمونه، وخروجه عن صورته الجامدة التي كانت مبعثا الملل وتضايق التلاميذ فقد عملت على تغيير وتنويع مادة الدرس وجعلت

دور التلميذ خلال الدرس إيجابيا، يستغل فيه مهاراته وقدراته وإمكانياته وحواسه وانفعالاته مما يساعد على تحقيق الهدف من التربية الرياضية.

عند وضع الألعاب الصغيرة ضمن الحصة يجب مراعاة النقاط الهامة التالية:

- عند استخدامها في المقدمة (الإحماء) تختار الألعاب التي يشترك فيها جميع الأفراد في وقت واحد مع مراعاة أن تستخدم هذه الألعاب النشاط التعليمي للحصة وأن تشمل إعداد جميع أجزاء الجسم.

- عند استخدامها في الجزء الخاص بالتمارين فان الحصة يجب أن تخدم عناصر القدرات البدنية ويفضل استخدام التمرينات في صور الألعاب الصغيرة لإدخال عنصر المنافسة وبث روح المرح والتشويق

- عند استخدامها في النشاط التطبيقي، نختار الألعاب الصغيرة التي تمهد للألعاب الكبيرة.

- عند استخدامها في النشاط الختامي للحصة توضع لعبة صغيرة تهدف الى الراحة والتهدئة والعودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية (حسن عبد الجواد 1979، ص 28)

2.9. في التدريب الرياضي:

الألعاب الصغيرة عنصر أساسي هام في التدريب الرياضي الحديث حيث أنها تحقق الغرض من التمرينات وتعمل على تنمية عناصر القدرات البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب لذلك يجب الابتعاد عن النواحي الشكلية المملة في التدريب الرياضي، ويجب أن تطور بإدخال الألعاب الصغيرة، حيث أنها تعتبر عنصر أساسيا من عناصر التشويق والمرح والمنافسة المطلوبة للارتفاع بالناحية النفسية للاعب وتعيده على طاعة القوانين المبسطة الموجودة في هذه الألعاب دون اعتراض، وهي ناحية أخلاقية هامة (حسن عبد الجواد 1979، ص 28)

كما أن استخدام الألعاب الصغيرة في التدريب أصبحت عنصرا هاما وأساسيا في مجال التدريب الحديث فهي لتمييزاتها التعليمية والتربوية تستخدم ضمن محتويات التدريب والاستعداد للمباريات أو خلال المسابقات كما تعطي لإبعاد الملل والسام والضيق في نفوس اللاعبين في مراحل الانتقال من موضوع لآخر أو من مسابقة الأخرى فالألعاب الصغيرة باستخدام الأجهزة والأدوات تعد وسيلة هامة في التدريب حيث تساهم في تحقيق مستوى أفضل للياقة البدنية وكذا تعلم المهارات المختلفة للعب إذا صمم من أجل تحقيق ذلك (محمد علاوي 1983 ، ص 19).

9. الابتكار في الألعاب الصغيرة:

أن الابتكار في الألعاب الصغيرة من الأمور الهامة بالنسبة للمدرس فالخبير هو الذي يمكنه أن يبتكر أنواعها من الألعاب التي تتناسب مدرسته من حيث المساحة والملعب والأجهزة والأدوات ومما يساعد المدرب على ابتكار الألعاب التي تتميز ببساطة القوانين والقواعد فالألعاب الصغيرة لا تحكمها قوانين نعقده أو حتى قوانين موحدة. فالقانون فيها يعدل من لعبة لأخرى ومن مكان لآخر ومن مستوى لاعبيه إلى مستوى آخر، وهذا يعني أن المدرس يمكنه أن يبتكر لعبة معيته ويضع لها القواعد والقوانين لتي تحكمها وشروط أدائها وكذا طرق احتساب النقاط وتحديد النتيجة ولكي يستطيع المدرس أو المدرب ابتكار لعبة صغيرة عليه أن يضع في اعتباره النقاط التالية:

- مساحة الملعب ، عدد اللاعبين أو التلاميذ ، الأدوات المتاحة ، شروط الأداء ، احتساب النقاط .

ويجب أن يتمتع المدرب أو المدرس بسعة الأفق والقدرة على التفكير والتغيير كلما اقتضت الظروف، عن التعديل المستمر في شكل الملعب وعدد اللاعبين والأدوات المستخدمة وقواعد الأداء

وطريقة احتساب النقاط ما هو إلا ابتكار جديد من شأنها أن تشير التلاميذ وتدفع عنهم الملل وتحثهم على بذل الجهد كما تجلب لهم المرح والسرور (حسن السيد ابو عبده 1973 ، ص 157)

10. اختيار الألعاب الصغيرة:

هناك الكثير من الألعاب الصغيرة المتعددة الأنواع، وعلى الأستاذ أو المدرب أن يختار ما يحقق الأغراض التي حددها لحصته.

وعند الاختيار الألعاب يجب على الأستاذ أو المدرب مراعاة الشروط التالية:

1.10. استغلال الأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة:

على المدرب أو الأستاذ أن يختار الألعاب التي يمكن تنفيذها من حيث وجود الألعاب والأجهزة الرياضية الموجودة لديه، كما عليه أن يستغل جميع الإمكانيات الرياضية المتاحة كلما أمكن ذلك عن استغلال الأدوات بطريقة جيدة ويجعل جميع الأفراد يشتركون في اللعب في وقت واحد وهذا أفضل من اشتراك البعض باستخدام جزء من الإمكانيات المتوفرة وجعل الباقي لا يشتركون وانتظار الدور.

2.10. أن تتناسب اللعبة المختارة مع المساحة الموجودة:

هناك بعض الألعاب التي تتطلب مساحة كبيرة ومنها ما يتطلب مساحة أقل وعلى المدرس أو المدرب أن يختار الألعاب التي تتناسب مع المساحات المخصصة للعب، أما عدم التوفيق في اختيار اللعبة التي تناسب المساحة المتاحة قد يؤدي إلى أخطار الاصطدام وعدم تحقيق الهدف من اللعبة.

كما يجب أن تكون اللعبة المختارة سهلة الفهم ولا تحتاج إلى شرح طويل مما يضيع الوقت ويقلل من حماس الأفراد.

3.10. أن تكون اللعبة المختارة سهلة القواعد:

الالعاب الصغيرة التي يشترك فيها جمع الأفراد في وقت واحد تتميز بأنها تجلب المرح

والسرور والانطلاق.

4.10. أن يغلب على اللعبة الطابع الترويحي:

هذه الألعاب غالبا ما يقبل عليها جميع اللاعبين أو التلاميذ بكل حماس وقوة (حسن السيد

أبو عبده، 1973، ص 158)

خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن أن نستنتج أن اللعب والألعاب الصغيرة لها آثار ايجابية على مستوى القدرات البدنية بتنمية القدرات البدنية حيث من خلال اللعب الذي يلبي رغبات واحتياجات التلاميذ واللاعبين ، وهذا ما يجعلنا نختار لهم الألعاب الصغيرة حسب مستواهم البدني والعمرى والجنسي وقدرة استيعابهم للعبة، كما تعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة أساسية من وسائل التربية والتعليم والتدريب الرياضي الحديث ولهذه الأهمية البالغة يرى الباحثون أن للألعاب الصغيرة تأثير على مراحل نمو الفرد خاصة فترة المراهقة الأولى أو كما يطلق عليها المراهقة المبكرة التي تحتاج الى اللعب المنظم.

كما تساهم الألعاب الصغيرة في تحقيق أهداف عديدة في التدريب الرياضي الحديث وهذا من جميع الجوانب سواءً من الجانب البدني الجانب المهاري، النفسي والذهني كذلك من الجانب الاجتماعي والتربوي والحركي وهذا ما يجعل الفرد ينمو نموا سليما.

الفصل الثاني :

القدرات البدنية و خصائص

الفئة العمرية

(06-11 سنة)

تمهيد:

قال الله تعالى على لسان إحدى ابنتي شعيب عليه السلام بعد بسم الله الرحمن الرحيم " يا أبت استأجره إن خير من استأجرت القوي الأمين " القرآن الكريم، سورة القصص الآية (25) صدق الله العظيم في الآية قدمت القوة على الأمانة والقوة لا تتحقق إلا عن طريق ممارسة الرياضة، وفي الحديث الصحيح المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف حديث صحيح لأبو هريرة رواه مسلم).

يحتاج الجسم إلى تطوير وتنمية القدرات البدنية الضرورية لأي نشاط رياضي ممارس أو نشاط عادي سواء كان بدني أو تقني، فعن طريقها يأخذ جسم الفرد أو اللاعب من جميع النواحي كالجانب الفيزيولوجي و المورفولوجي و الحركي وتنمو شخصيته بممارسة النشاط البدني الرياضي.

1. القدرات البدنية:

إن القدرات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف له (القدرة البدنية اللياقة الكفاءة البدنية)، بعض التعاريف متشابهة وبعضها يختلف من خلال عدد الصفات و مدى ارتباطها بعضها البعض، و في بحثنا هذا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها القدرات التي تسمح وتعطي للجسم القابلية والاستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية كالتحمل، القوة السرعة، الرشاقة والمرونة (إبراهيم حمادة ، 1990 ، ص337).

وحاول الكثير من العلماء تعريف القدرات البدنية حيث ظهرت عدة تعريفات توضح بكلمات مختصرة المقصودة بكلمة القدرات البدنية غير أن الملاحظ في جميع هذه التعريفات أنها ليست متناقضة بقدر ما تكمل بعضها البعض لتعطي مفهوما متكاملا للياقة البدنية، حيث تعرف منظمة الصحة العالمية أن القدرات البدنية هي المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض ويتجه بعض العلماء في تعريفهم للياقة البدنية الى التركيز على العلاقة بينها و بين ظروف الحياة حيث يعرف (لامب 1984) بأنها القدرة على مواجهة التحديات البدنية العادية للحياة والتحديات الطارئة ويضيف محمد صبحي حسنين " إن القدرات البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة". يرى محمد إبراهيم شحاته أن القدرات البدنية والرياضية هي القدرة على التحمل اليومي بما يكفي من قوة لكي يبقى بما يتمتع به الفرد بقيمة اليوم بحيث يستطيع مواجهة الأعمال المفاجئة والطارئة".

القدرات البدنية في كرة القدم هي توفر واكتساب اللاعب خصائص بدنية عالية متمثلة في مختلف القدرات البدنية المداومة، القوة السرعة الرشاقة والمرونة في شكلها البسيط أو المركب كمداومة السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مداومة القوة ... والتي تأتي عن طريق التدريب المستمر

والشاق، إضافة لكفاءة الأجهزة الوظيفية المختلفة للجسم كالجهاز القلبي الدوراني الهضمي والجهاز العصبي ... فتكامل كل هاته الجوانب يعطي لاعب كرة القدم فرصة الارتقاء للمستوى العالي واكتساب اللياقة التي تسمح له بتحقيق أفضل النتائج (محمد إبراهيم شحاته ، 2008،ص171)

ومن أكثر التعاريف انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره " هارسون كلارك" وينص التعريف على أن القدرات البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر والمواجهة للضغوط البدنية في الحالات البدنية الطارئة (أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، 2008، ص 14).

ويذكر "مفتي ابراهيم" أن القدرات البدنية هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الاجتماعية والثقافية والنفسية (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 143).

بينما " ابراهيم سلامة " يقول القدرات البدنية إحدى مكونات اللياقة العامة أو الشاملة للفرد حيث اللياقة العامة يقصد بها لياقة الفرد اجتماعيا وثقافيا ونفسيا، وتنمية هذه العوامل مجتمعة في عملية متداخلة يؤثر كلا منها في الآخر ويتأثر بها ما دام يجمعها دائما الإطار التربوي العام (إبراهيم سلامة، 2000، ص63).

وحسب (مارتن) فالقدرات البدنية تنقسم إلى:

- القدرات البدنية الأساسية وهي: القوة السرعة، التحمل، المرونة.
- القدرات البدنية الحركية وهي تحمل القوة تحمل السرعة القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة والقدرات البدنية المركبة هي مزيج لأكثر من صفة رئيسية بنسب متفاوتة.

2. أهمية القدرات البدنية:

تلعب القدرات البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية فردية وجماعية، فقد أصبح لزاما على الرياضي ان يبذل جهدا مقصودا لاكتساب القدرات البدنية، وبعد التقدم الذي وصل إليه من وسائل حديثة وتقنيات متطورة فان الآلة أصبحت تقوم بمعظم التمارين الرياضية وكل الأعمال لتقوية عضلاته (محمد صبحي حسانين، 1995، ص28)

فقدان هذه اللياقة يؤدي الى فقد مقومات الصحة والسعادة، واكتسابها يؤدي دوره في المجتمع والاستمتاع بحياته الخاصة وتحقيق اللياقة الجسمية وتنمية التوافق العصبي العضلي والحصول على أحسن جهاز عضلي، دوري وتنفسي.

وقد وضعت بعض الدول المتقدمة آرائها في هذا الموضوع مثل فرنسا فوضعت المدارس الثانوية لتنمية كل المهارات التي تتضمن صفتي القوة والسرعة كهدف عام، وإنجلترا التي اهتم مسؤولوها باللياقة البدنية ووضعوها كهدف عام من أهداف التربية البدنية، والاتحاد السوفياتي سابقا وضعوا مسؤولوها تنمية صفتي القوة والرشاقة والابتكار كهدف من اهداف التربية البدنية (ايمان فاروق، 1998، ص 7-8)

3. أهداف القدرات البدنية:

إن الغرض من تنمية القدرات البدنية هو :

–رفع الكفاءة الوظيفية والبدنية كقاعدة أساسية لبناء السليم و الوصول إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي ، و قد حددت في ثالث وظائف رئيسية و هي الوظيفة الفسيولوجية وتشمل سلامة الجهاز العضلي و التنفسي و عمل عضلة القلب والغدد و سلامة الجهاز العصبي والوظيفة الأنتروبومترية وتشمل القوام و تناسب القياسات مع العمل المطلوب و الطول والوزن و تركيب

العظام و حجم العضلات و نسبة الدهون والوظيفة البدنية والحركية و تشمل الدقة والقدرة و القوة والتحمل، والسرعة والرشاقة والجهد و التوازن (محمد صبحي حسانين، 1995، ص28) وبهذا تعتبر القدرات البدنية الهدف الرئيسي الذي تسعى تطبيقات مختلف الأنشطة الرياضية تحقيقها لأجل تنمية الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية من جهة ورفع الكفاءة المهارية والخطئية من جهة أخرى.

4. خصائص القدرات البدنية:

من التعاريف السابقة للقدرات البدنية يمكن ملاحظة أن جميعها يمكن أن تعطى المفهوم المتكامل للياقة البدنية و إن كان كل منها قد يركز على جانب أو أكثر منفصلا عن الجوانب الأخرى، غير أنه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطى في محلها المفهوم المتكامل للياقة البدنية و هذه الخصائص هي :

- إن القدرات البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فيسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.
 - أنها مستوى معين من العمل الوظيفي الأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته.
 - أن أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد .
 - إن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسات الرياضية.
- (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين ، 2003 ، ص 14).

5. مكونات القدرات البدنية:

اللياقة البدنية كمجموعة من القدرات البدنية و الفسيولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية يكمن تناولها في شكل أنماط خصائص الأداء البدني و عليه فإن بعض المدارس قد حددت مكونات القدرات البدنية في خمسة مكونات أساسية هي:

القوة - المداومة (التحمل) السرعة - الرشاقة - المرونة.

1.5. القوة :

1.1.5. مفهوم القوة : تعد القوة بمثابة حركة الارتباط والوصل بين القدرات البدنية جميعها في تكوين وبناء الجانب الحركي والبدني بصورة متوازنة عن طريق فعل وعمل القدرات العضلية في الإنتاج الحركي في التغلب على البيئة الخارجية التي يوجهها الرياضي أثناء التدريب والمنافسة كوزن الملاعب، والأجهزة والأدوات ، وأرضية الميدان والتعامل مع الكرة والزميل أثناء التدريب والمنافس أثناء المباريات.

عرف الدكتور مهند حسين البشناوي (2005) الذي أعطى سلسلة من التعاريف المفهوم

القوة منها:

- هي مدى التعب الناجم على مقاومة الجاذبية الأرضية، والعمل الداخلي بالعضلة وهي تتناسب طردياً مع حجم الجسم، والمقطع الفسيولوجي للعضلة.
- هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة.
- هي مدى التغلب على مقاومة الجاذبية والعامل الداخلي والخارجي للعضلة (رشيد، يوسف

إسلام ، 2017 ، ص89-90)

وحسب سامية جميل عاصي (2017) أن القوة العضلية هي قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها (سامية ، 2017 ، ص45).

من خلال التعريفات السابقة رغم اختلافها وفقا لكل باحث إلا أنها اتفقت كلها في معنى واحد هو أن القوة هي قدرة الفرد العادي أو الرياضي على مواجهة والتغلب على مقاومات داخلية أو خارجية.

2.1.5.العوامل المؤثرة على القوة:

أ- تكوين العضلة تتكون العضلة من ألياف عضلية بيضاء وحمراء ولكل منها خواص مختلفة من حيث الانقباض، فالألياف العضلية البيضاء تنقبض بسرعة مع قابليتها للتعب بسرعة، بينما الألياف العضلية الحمراء تنقبض ببطء مع تأخر ظهور التعب فيها ويرجع ذلك إلى أن الألياف الحمراء تحتزن كميات من الأكسجين لذلك فإن التعب لا يظهر عليها بسرعة وبالتالي فإن الألياف المكونة للعضلة تؤثر بشكل كبير على القوة، فالألياف البيضاء تناسب رياضات القوة والسرعة والألياف الحمراء تناسب رياضات التحمل.

ب- حجم العضلة المقطع الفسيولوجي للعضلة يرى علماء الفسيولوجي أنه كلما كبر المقطع الفسيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية.

ومن المعروف أن عدد الألياف في العضلة الواحدة ثابت لا يتغير ولا يزيد بسبب التدريب، ولكن الذي يزداد بفعل التدريب الرياضي هو المقطع الفسيولوجي للعضلة وفي حالة عدم ممارسة الفرد للنشاط العضلي لمدة طويلة كما في حالة المرض أو تحبيس العضلة فإنه يحدث ما يسمى بظاهرة ضمور العضلة وبالتالي افتقارها للقوة العضلية.

ج - إثارة الألياف العضلية: إن الليفة العضلية الواحدة تخضع لمبدأ الكل أو العدم، ولهذا فإنه إذا وقع أي مؤثر على الليفة العضلية الواحدة فإما أن تتأثر بكاملها أو لا تتأثر إطلاقاً.

د حالة العضلة قبل بدء الانقباض تزداد قوة العضلة عندما تعمل وهي في حالة طول أو تمدد واسترخاء، فالعضلة الممتدة تستطيع إنتاج كمية من القوة تزيد من قوة العضلة التي لا تتميز بالاستطالة.

2.5. المداومة (التحمل)

1.2.5. مفهوم المداومة (التحمل): تعد صفة المداومة من المستلزمات الأساسية التي تعتمد عليها القدرات البدنية لجميع الرياضيين و الممارسين في مختلف الأنشطة الرياضية، فالجهد الذي يبذله الفرد خلال فترة التدريب و المسابقات يتطلب عبئاً بدنياً و عصبياً على أجهزة الجسم مما تتعكس على حدوث ظاهرة التعب (قاسم حسن حسين، 1998، ص 228)، فترتبط هذه الصفة لدى أي فرد بالمقدرة على تأخير هذا التعب و القدرة على استعادة الشفاء فبذلك تحتل هذه الصفة أهمية بالغة في القدرات البدنية (امين انور خولي 1991، ص 45).

وللمداومة عدة تعاريف مختلفة فقد عرفها (ريسان خريبط مجيد) "التحمل هو كفاءة الفرد في التغلب على التعب" أو هو "الكفاءة في الاستمرار لأداء نشاط رياضي محدد لوقت طويل بإيجابية دون هبوط في مستوى الأداء" (ريسان خريبط مجيد 2014، ص 158).

حيث يعرف حسانين (2001) " التحمل بأنه كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات " (محمد صبحي حسانين، 2001، ص 86).

فالمداومة من خلال ما سبق هي من الصفات الأساسية وتعني استمرار الفرد العادي أو الرياضي في الأداء الإيجابي بدون هبوط في المستوى لوقت طويل وتأخير التعب.

2.2.5. العوامل المؤثرة في المداومة (التحمل): حسب الدكتور فاضل حسين عزيز (2015) أن

مستوى التحمل يتوقف على عناصر والتي يمكن أن نعتبرها عوامل تؤثر على مستوى التحمل للفرد من بينها :

- إمكانية الفرد وقدرته على مقاومة التعب لفترة طويلة.
- مدى توافق وقدرة الأجهزة الحيوية المختلفة في الجسم وخصوصا النشاط الوظيفي للقلب والرئتين.
- مستوى مخزون الطاقة بالإضافة إلى كفاءة وسرعة سير العمليات البيوكيميائية في العضلات.
- مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين باعتباره مؤشر لقدرة الجسم على إنتاج كمية من الطاقة الهوائية. مستوى ما يتمتع به الفرد من قدرة على الصبر والكفاح والتحدي كذلك أثناء الوحدة التدريبية، والمنافسات المختلفة (فاضل حسين عزيز، مرجع سبق ذكره ، ص 89).

3.5. السرعة:

1.3.5. مفهوم السرعة:تعرف السرعة أنها من القدرات البدنية الأساسية ومن القدرات المرتبطة

بالبناء العصبي للفرد ، ويمكن للتدريب الحديث والمبرمج أن يؤدي دورا كبيرا وبارزا في تطوير هذه الصفة الأساسية إلى درجة عالية فضلا عن أثر العوامل المورفولوجية والفسولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2001، ص 50)

وقد عرف العلماء والباحثين السرعة بتعاريف متعددة، إذ عرفت بأنها " قدرة الجهاز العضلي العصبي على أداء الحركات البدنية في أقل زمن ممكن (محمد عثمان، 1987، ص 114) .

2.3.5. العوامل المؤثرة في السرعة:

- تحتاج السرعة إلى إحماء قبل الأداء إذ يعمل على تحسين مطاطية العضلات وتنبيه الجهاز العصبي.

- ترتبط السرعة بالتردد (عدد الخطوات) أي المسافة ، طول الخطوة (طول الرجل وقوتها)

- تتأثر السرعة بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة.
- تتميز السرعة بخصوصيتها، معنى أن لكل نشاط تخصصي نوعية للسرعة ترتبط بطبيعة الأداء كذلك لا توجد علاقة بين أنواع السرعة المختلفة بعضها البعض كما يمكن أداء حركة بسرعة عالية وفي نفس الوقت الذي يؤدي فيه حركة أخرى بسرعة بطيئة (ساري احمد حمدان، 2001 ، ص 47).

4.5. الرشاقة:

1.4.5. مفهوم الرشاقة:

يعتبر مفهوم الرشاقة من أكثر المفاهيم التي يدور حولها الجدل والاختلاف بين الباحثين في مجال التربية الرياضية، و قد يعزى ذلك إلى الطبيعة المركبة لهذه الصفة وارتباطها ببعض القدرات البدنية والقدرات المهارية الأخرى.

يعرفها عصام عبد الخالق " على أنها القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة و التعديل السريع الصحيح للعمل الحركي (عصام عبد الخالق، 2003 ، ص 179).

ويشير (جونسون و نيلسون) إلى أنه يمكن اعتبار الرشاقة " قدرة مركبة" لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية، سرعة رد الفعل الحركي السرعة القدرة العضلية الدقة، التحكم و التوافق .

كما يرى (هرتز) أن الرشاقة: " مفهوم يعبر عن قدرة الفرد على الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة . "

والرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو البدء والتوقف بسرعة، أو محاولة

إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد أو الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة و متباينة بقدر كبير من التوافق، الدقة والسرعة (محمد حسن علاوي 1983ص235)

2.4.5. العوامل والأسس المؤثرة على الرشاقة

هنالك عوامل عديدة تؤثر على الرشاقة وبطرق مختلفة وهي كالآتي:

- الأنماط الجسمية (type Somato)

فالأشخاص طوال القامة وذووا النمط الجسمي النحيف يميلون إلى الرشاقة وعلى العكس من ذلك فإن متوسطي الطول وقصار القامة والذين لديهم عضلات قوية يميلون إلى الرشاقة بدرجة عالية.

ومن حيث النمط الجسمي فيمكن أن نقول بأن النمط العضلي (Mesomorphs) والنمط العضلي النحيف (Ectomorphs-Meso) يمتلكون عنصر الرشاقة في أن النمط النحيف (Ectomorphs) والسمينين (Endomorphs) أقل رشاقة ومع هذا يوجد استثناءات في هذه القاعدة .

- العمر والجنس (Age and sex) :

تزيد رشاقة الأطفال بمقدار ثابت حتى سن ال 12 ثم تقل بمجرد الدخول في سن المراهقة، وبعد مرور هذه الفترة تعود الرشاقة إلى الزيادة مرة أخرى حتى الوصول إلى مرحلة اكتمال النمو ثم بعد سنوات قليلة تبدأ الرشاقة في النقصان مرة أخرى.
كما أن الأولاد أكثر بقليل رشاقة من البنات فيسن ما قبل البلوغ.

- الوزن الزائد (weight over) :

يقلل الوزن الزائد والمفرط مباشرة من الرشاقة، فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه كما يقلل من سرعة الانقباض للعضلات ونتيجة لذلك تقل سرعة تغير أوضاع الجسم.

- التعب (Fatigue) :

يقلل كل من التعب والإجهاد من الرشاقة لما ينتج من تأثير سلبي على مكونات الرشاقة من قوة وزمن رد الفعل وسرعة الحركة والقدرة، كما يؤدي التعب خاصة إلى فقدان التوافق (www.arabscoach.com 2024/02/02) .

a. المرونة:

1.5.5. مفهوم المرونة:

المرونة هي عنصر من عناصر القدرات البدنية الذي يرتبط بالعناصر الأخرى، ولها عدة تعريفات لا تعد ولا تحصى لكن من الملاحظ أنها تتقارب معظمها وتتفق في عدة نقاط مشتركة، ونذكر منها :

حسب فاضل حسين عزيز (2015) تعني المرونة المقدرة أو مقدرة الفرد على تحريك العضو المتمثل في الأذرع أو الأرجل (الجزع) بحرية كاملة خلال المدى الكامل الحركي الخاص بالمفصل أو سلسلة المفاصل" (فاضل حسين عزيز، ص 110).

وفي تعريف آخر لكل من ناهدة عبد زيد الدليمي وعايد حسين عبد الأمير الربيعي (2016): هي المقدرة على أداء الحركات لمدى واسع، وتختلف الأسس التي تتركز عليها درجة المرونة من فرد لآخر طبقاً لإمكانيات (التشريحية، الفسيولوجية المميزة للاعب) عبد زيد الدليمي عبد الأمير الربيعي ، 2016، ص 53).

كما أن مفهوم المرونة في مجالات التربية البدنية يعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة ويستخدم البعض مصطلح المرونة العضلية تعبيراً عن قدرة العضلة على الامتطاط إلى أقصى مدى لها رشيد، يوسف اسلام ، ص 106-107).

2.5.5. العوامل المؤثرة في المرونة: تتأثر المرونة حسب فاضل حسين عزيز (2015) بمايلي:

- طبيعة تركيب المفاصل: إذ تختلف مرونة المفاصل الزلالية عن المفاصل الغضروفية وعن المفاصل الليفية وكلا حسب تركيب مفصلها.
- شدة التمرين: إذ تتطور المرونة خلال التدريب خاصة في العمر المبكر للرياضي مع الزيادة في شدة تمارين المرونة عند الحد الطبيعي.
- الجنس : وتكون مرونة الإناث أكثر منها عند الذكور .
- العمر : تقل المرونة مع تقدم العمر لفقدان خاصية مطاطية العضلات.
- درجة الحرارة إذ تزداد المرونة كلما زادت درجة حرارة الجسم.

6. تعريف الطفولة:

تعرف الطفولة من وجهة نظر علماء الاجتماع على أنها : هي تلك الفترة المبكرة من الحياة الإنسانية التي يعتمد فيها الفرد على والديه اعتماداً كلياً فيما يحفظ حياته؛ ففيها يتعلم ويتمرن للفترة التي تليها وهي ليست مهمة في حد ذاتها بل هي قنطرة يعبر عليها الطفل حتى النضج الفسيولوجي والعقلي والنفسي والاجتماعي والخلقي والروحي والتي تتشكل خلالها حياة الإنسان ككائن اجتماعي.(. " عاقر فاخر ، 1980ص 67)

كما يعرف الطفل وفقاً للمادة الأولى من مشروع اتفاقية الأمم المتحدة على أنه: "هو كل إنسان لم يتجاوز الثامنة عشرة ما لم يبلغ سن الرشد قبل ذلك بموجب القانون المنطبق عليه، وأما

الطفولة فتعرف على أنها مرحلة لا يتحمل فيها الإنسان مسئوليات الحياة متعمداً على الأبوين وذوي القربى في إشباع حاجته العضوية وعلى المدرسة في الرعاية للحياة وتمتد زمنياً من الميلاد وحتى قرب نهاية العقد الثاني من العمر وهي المرحلة الأولى لتكوين ونمو الشخصية وهي مرحلة للضبط والسيطرة والتوجيه التربوي"

والطفولة أيضاً هي الفترة التي يكون خلالها الوالدان هما الأساس في وجود الطفل وفي تكوينه عقلياً وجسماً وصحياً.

7. خصائص المرحلة العمرية (06-11 سنة):

كل مرحلة من مراحل نمو الفرد لها مميزاتها الخاصة بها ، فهي تتوقف على سابقتها و تؤثر في تابعتها ، فمرحلة الطفولة المتأخرة تتأثر بمرحلة الطفولة الوسطى و هي مفيدة لفهم مرحلة المراهقة التي تليها.

1.7. النمو الجسمي الحركي:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالبطء في الطول والوزن بحيث تكون نسبة الزيادة في الطول بمعدل 5% لكل سنة ، في حين تكون الزيادة في الوزن بمعدل 10% في السنة ، و ذلك راجع إلى نمو العضلات و العظام ، حيث تصبح أقوى من ذي قبل ، فيتحمل الطفل بذلك التعب و يقاوم الأمراض .

تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة ، و كذلك نمو العضلات الصغيرة المسؤولة عن الحركات الدقيقة ، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متمكناً بدرجة كبيرة من توجيه حركاته و التحكم فيها ، و لهذا يتصف عداؤه الحركي بالرشاقة الانسيابية وحسن التوقيت بالإضافة إلى القوة و السرعة إذا تطلب الأمر ذلك. (أحمد أمين فوزي 2003 ص

2.7. النمو النفسي الانفعالي :

تتميز هذه المرحلة بالاستقرار وعدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي يكون مجالاً لإشباع حاجاته النفسية.

يقول محمد مصطفى زيدان ببيان سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير وقائي ، إذ يكون مبنياً على مجموعة من الميول و العواطف و الاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه ، كما يتميز بحب الاستطلاع و المثابرة و الطموح الدائم ، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاعلي ، و عدم المبالاة وكذا النقد الذاتي و الجرأة و الحماس ، و المبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات و الأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه (محمد مصطفى زيدان 1992،ص56).

3.7. النمو العقلي المعرفي:

يعتبر النمو العقلي جانباً من جوانب النمو عند الإنسان ويفسر بأنه القدرة الذكائية، وأن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم والتمثيل والاستيهاب والتوازن والتكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية. (نبيل عبد الهادي 1999، ص 14)

ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي، وتتنحصر قدرته على إدراك الأزمنة والمسافات والمساحات والحجوم والأشكال، وكذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها وإدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر.

تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه وتحويله من موضوع إلى آخر، الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة و القدرة على الوصف الدقيق و التعامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة، كما يبدأ في إدراك وفهم المعاني التجريدية مثل: الصدق، الأمانة، الخيانة، العدل، المساواة، الحرية والديمقراطية.... إلخ

4.7. النمو الاجتماعي:

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد الجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة ، و بالتالي يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه ، و لهذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة تكوين العصابات.

يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه، وقد يصل الأمر إلى مستوى العداوة ضد الجنس الآخر. (أحمد أمين فوزي 2003 ص 60)

يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار والمعاملة المرضية لهم ، و إظهار قدراته و صفاته الاجتماعية (إحتشام ، نظافة ، نجاح في الدراسة ، أخذ أدوار..). (محمد حسن علاوي 1983، ص 405)

8. أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (9 - 11 سنة):

لقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فسيولوجية تتطلبها صحة الإنسان، حيث يتفق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسمي السليم ، و الطفل في هذه المرحلة تزداد حاجته للنشاط الحركي ، و يمثل اللعب احد أهم أهدافه ، كما تزداد مهارته و يساعده خياله و حبه للتقليد على إتقان حركات معينة ، و من جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دورا حاسما ، إذ يجد الأطفال المجال الرياضي الذي يساعدهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون إليها فالجماعات الرياضية زيادة على أنها تشبع متطلبات نمو الطفل الاجتماعية فهي تزوده أيضا بالأسس المهارية و التي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول.

تلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميول العدوانية و العنف لدى بعض الأطفال و ذلك في الألعاب و المنافسات العنيفة مثل الملاكمة، الريفي، وكما تعد الرياضة أيضا مجالا للإعلام يحاول بها الطفل التعبير عن دوافع ما ، (عبد العزيز القوسي 1984، ص 6)

9. مطالب الطفولة (06 - 11 سنة):

- لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد الطفل على الانتقال من مرحلة إلى أخرى، فيرى الدكتور " مصطفى فهمي " إن هذه المرحلة تتميز بمطالبها بما يلي:
- تعلم المهارة الجسمية الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب و النشاطات العادية بالنظر إلى النمو الحركي في الفترة السابقة من (3 - 5 سنوات) ، سوف نجد أن الحركات غير دقيقة، و في هذه الفترة يصل الطفل إلى استعمال العضلات الدقيقة، ملم يجعل حركاته محدودة و دقيقة.
 - تكوين اتحاد سليم نحو الذات ككائن حي ينمو ويتلخص ذلك في اكتساب عادات العناية بالجسم والنظافة و تكوين القدرة على استخدام الجسم استخداما يحس فيه الطفل بالرضا وتكوين نظرة سليمة نحو الجسم.
 - تعلم التعامل مع الرفاق و الأقران : تعلم أصول الأخذ والعطاء وتكوين الأصدقاء و التعامل مع الأطفال الآخرين.
 - تعلم دوره الجنسي في الحياة : إذ يتعلم الطفل انه رجل يجب عليه تقبل المسؤولية المنوطة به .
 - تعلم المهارات الأساسية في القراءة والكتابة و الحساب : عند نهاية هذه المرحلة يكون الطفل قادرا على القراءة والكتابة بخط واضح و القيام بالعمليات الحسابية الأساسية.
 - تكوين المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية: اكتساب أفكار حول الشؤون المهنية، المدنية والاجتماعية العادية ، تكوين روح المسؤولية وحب العمل.
 - تكوين الضمير والقيم الأخلاقية والمعايير السلوكية الخاصة والعامة: تتدعم هذه المفاهيم أكثر لدى الطفل في هذه المرحلة، من خلال التربية سواء في البيت أو في المدرسة و ينتقل الطفل

من الخضوع إلى مبدأ الواقع حيث يصبح قادرا على تقسيم أفعاله و تحمل تبعات سلوكاته
(مصطفى فهمي، 1988، ص 44-46).

الخلاصة :

القدرات البدنية مطلوبة في كل النشاطات الرياضية سواء في الرياضات الجماعية أو الفردية فمستوى هذه الصفات يحدد مستوى الأداء المقدم من طرف التلاميذ أو الرياضيين وكلما زاد تطور هذه الصفات تطور الأداء لمستويات اعلي وأفضل وهي تعتبر عنصر حاسم في عملية الانتقال في جميع الرياضات ويختلف دور وأهمية هذه الصفات من رياضة إلى أخرى حسب متطلبات وهي أيضا تساعد في أداء الأنشطة في جميع مجالات الحياة المختلفة .

الباب الثاني :

الدراسة الميدانية

الفصل الأول :

منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

تمهيد

تتطلب منهجية البحث عرض و تحليل النتائج و مناقشتها حيث يتمثل ذلك الركن الأساسي في عملية اختبار فروض البحث و البرهنة عليها و يشير وود بخصوص التجربة أنها محاولة البرهنة على فرضية تتميز بوجود العاملين تربطهما علاقة نسبية.

لذلك فإن الاكتفاء بعرض البيانات بدون تفسيرها و الاعتماد على المناقشة و التسيير السطحي يفقد البحث قيمته، و يقلل من قدره و يجعل منع عملا عاديا أكثر من كونه عملا يتميز بالقدرة الابتكارية النافذة، وفي هذا الفصل سنقوم بتوضيح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة بغية الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج صادقة، وموضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى ، ومنهج الدراسة والدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، أدوات جمع البيانات، أساليب التحليل الإحصائي، كل ذلك تم من أجل توضيح خطوات الدراسة.

1. منهج الدراسة:

إن البحث العلمي الذي يخضع لشروط العلمية لنجاح أي دراسة لابد لها من منهج علمي يتميز بالدقة والموضوعية وذلك بغية اعتماد على نتائجه مستقبلا والتعميم عنها في أي دراسة مشابهة لها، فالمنهج التجريبي هو المنهج المستخدم حين نبدأ من وقائع خارجة عن العقل، سواء كانت خارجة عن النفس أو باطنة فيها كذلك كما في حالة الاستبطان، لكي نصف هذه الظواهر الخارجية عن العقل ونفسرها وفي تفسيرنا لها نحن نهيب بالتجربة باستمرار ولا نعتمد على مبادئ وأفكار وقواعد المنطق الصورية وحدها.¹

استخدمنا في بحثنا هذا المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين (ضابطة و تجريبية) عشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي و البعدي و يتم في هذا التصميم إدخال العامل التجريبي المستقل و هو برنامج الألعاب الصغيرة المقترح على المجموعة التجريبية، وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية.

2. مجتمع البحث وعينه:

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث واختيارها يتم بناء على مشكلة البحث وأهدافه، لأن طبيعة البحث وفروضه وخطته تتحكم في خطوات تنفيذه واختيار أدواته مثل العينة والاستبيانات والاختبارات اللازمة.

تحدد مجتمع البحث بتلاميذ الصف السنة الرابعة بعمر (9-11 سنة) من فئة ذكور

لابتدائية "طويل الهواري" "سعيدة" بولاية "سعيدة"، البالغ عددهم (86) تلميذ للعام الدراسي

(2023-2024)، وبعد استبعاد التلاميذ المشاركين في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم

(20) تلميذ، وبذلك أصبح عدد تلاميذ عينة البحث (56) تلميذاً. وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية

¹ عبد الرحمن بدوي، مناهج البحث العلمي، وكالة المطبوعات، الكويت، ط3، 1977، ص128.

البيسطة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (29) تلميذ للمجموعة التجريبية و(27) للمجموعة

الضابطة، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (66.66%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل

المجتمع تمثيلا حقيقيا وصادقا.

- التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية:

المستوى	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة	المرحلة الخامسة
السنة	اختيار العينة	الاختبار	متغير مستقل	الاختبار	الفرق بين الاختبارين عند
الرابعة	بالطريقة العشوائية	القبلي		البعدي	فرق متوسط الدرجات

الجدول رقم(01): يوضح التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية.

- التصميم التجريبي للمجموعة الضابطة:

المستوى	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة	المرحلة الخامسة
السنة	اختيار العينة	الاختبار	البرنامج	الاختبار	الفرق بين الاختبارين عند
الرابعة	بالطريقة العمدية	القبلي	الاعتيادي	البعدي	فرق متوسط الدرجات

الجدول رقم(02): يوضح التصميم التجريبي للمجموعة الضابطة

➤ خصائص العينة:

1.المستوى:

المستوى	العدد	النسبة المئوية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
السنة الرابعة	56	100	29	%66.66	27	%66.66
المجموع	56	%100	29		27	

الجدول (03): يوضح توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي

من خلال نتائج الجدول(04) يتبين لنا أن عدد أفراد العينة للسنة الرابعة ابتدائي 56 تلميذ، 29 تلميذ في المجموعة التجريبية و 27 في المجموعة الضابطة بنسبة متساوية.

2.تجانس العينة (الطول والوزن والعمر):

ومن اجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجا الباحث إلى التحقق

من تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر كما هو مبين في الجدول الموالي:

2.1.الوزن:

المجموعة	العدد	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
تجريبية	29	كغم	32.11	3.99	0.25	0.803
ضابطة	27	كغم	31.90	.2.70		

الجدول(04) : يوضح توزيع أفراد عينة السنة الرابعة ابتدائي حسب الوزن.

من خلال نتائج الجدول رقم يتبين لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

المجموعتين التجريبية والضابطة للسنة الرابعة ابتدائي في متغير الوزن حيث بلغ المتوسط الحسابي

للمجموعة التجريبية 32.11 وانحراف معياري قدره 3.99 أما المتوسط الحسابي للمجموعة

الضابطة فيساوي 31.90 وبانحراف معياري 2.70 ومستوى دلالة يساوي 0.803 وهذا ما يشير الى يشير إلى تكافؤ مجموعات البحث.

2.2.الطول:

المجموعة	العدد	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
تجريبية	29	سم	1.33	0.03	0.35	0.722
ضابطة	27	سم	1.32	0.18		

الجدول(05): يوضح توزيع أفراد عينة البحث حسب الطول.

من خلال نتائج الجدول رقم يتبين لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

المجموعتين التجريبية والضابطة للسنة الرابعة ابتدائي في متغير الطول حيث بلغ المتوسط

الحسابي للمجموعة التجريبية 1.33 وبانحراف معياري قدره 0.03 أما المتوسط الحسابي للمجموعة

الضابطة فيساوي 1.32 وبانحراف معياري 0.18 ومستوى دلالة يساوي 0.722 وهذا ما يشير

الى يشير إلى تكافؤ مجموعات البحث.

➤ تكافؤ مجموعتي البحث:

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي والمتمثل في برنامج التربية البدنية المقترح

يجب أن تكون مجموعات البحث متكافئة تماما في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير

التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة.

ويجب على الباحث أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات

التي لها علاقة مباشرة وتؤثر في نتائج البحث، وعليه كانت عملية التكافؤ بين موجودة بين

مجموعات البحث في جميع المتغيرات ذات العلاقة بالبحث.

من خلال اعتمادنا على قياس الطول مقاسا بالسنتيمتر والوزن بالكيلوغرام نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث التجريبية والضابطة لمستوى الرابعة ابتدائي.

➤ ثبات وصدق الاختبار:

- ثبات الاختبار: تم الحصول على ثبات الاختبار من خلال طريقة إعادة الاختبار وذلك على عينة استطلاعية أخرى، حيث بلغ حجمها 10 تلاميذ من صف السنة الرابعة ابتدائي وكان الفاصل الزمني أسبوع واحد وتراوحت معاملات الثبات بين (0.64 و 0.96) وهي معاملات مقبولة جدا وتفي بأغراض الدراسة الحالية.
- صدق الاختبار: تم الحصول على الصدق الذاتي للاختبار من خلال استخراج الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، والذي تم الحصول عليه من خلال طريقة إعادة الاختبار وهذا ما يوضحه الجدول وقد تراوحت معاملات الصدق الذاتي للاختبار ما بين (0.64 و 0.96) وهي معاملات مرتفعة جدا وتفي بأغراض الدراسة الحالية.

3. تصميم البحث:

- العينة التجريبية: هي المجموعة التي يتحكم فيها الباحث وذلك بتعريضها للمتغير المستقل لمعرفة تأثيرها عليه، والتي خضعت لبرنامج المقترح من الألعاب الصغيرة والمتوسطة في تحسين بعض القدرات البدنية (السرعة، سرعة الاستجابة). وشملت هذه العينة 25 تلميذ.
- العينة الضابطة: هي العينة التي لا تتعرض لأي تأثيرات جديدة وتكون في الظروف العادية وتشمل هذه العينة 25 تلميذ.

4. متغيرات البحث:

إن إشكالية فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات يؤثر أحدهما على الآخر، بالاعتماد على مفاهيم و مصطلحات و يجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة و هي كالتالي:

المتغير المستقل: و في هذا البحث الذي نحن بصدد القيام به يتمثل المتغير المستقل في الألعاب الصغيرة .

المتغير التابع: و يتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في بعض القدرات البدنية (السرعة، سرعة الاستجابة).

5. مجالات الدراسة:

- **المجال المكاني:** لقد قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح وجل الاختبارات القبلية والبعدية بساحة المدرسة.

- **المجال البشري :** تمثل مجتمع البحث في تلاميذ الصف الرابعة الابتدائي والفئة العمرية (9-11 سنة) الذين يدرسون في ابتدائية "طويل الهواري" سعيدة.

- **المجال الزمني:** لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين و هما:
المرحلة الأولى: تمثلت في إنجاز التجربة الاستطلاعية و التي امتدت من 21 جانفي 2024 الى 28 جانفي 2024 .

المرحلة الثانية: و تمثلت هذه المرحلة في إجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 21جانفي 2024، ثم تم تطبيق البرنامج المقترح على العينة، وامتدت من 19 فيفري 2024 إلى غاية 24 أبريل 2024.

وفي الأخير تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/04/27.

تضمن البرنامج التعليمي 10 وحدات تعليمية.

6. وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة: تم استخدام الوسائل التالية:

- التجربة الاستطلاعية، فريق العمل.

- المراجع والمصادر العربية.

- الاختبار والقياس.

- ادوات قياس مختلفة (ميزان طبي لقياس وزن الجسم، حاسبة الكترونية، ساعة توقيت الكترونية عدد(2)، شريط قياس لقياس الأطوال والمسافات، أقماع وحلقات، صفارة...)

7. إجراءات البحث الرئيسية:

- الاختبارات القبلية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لأهم القدرات البدنية والحركية في (2024/01/21)

في تمام الساعة (9) صباحا . وللمجموعة الضابطة والتجريبية.

حيث تضمنت الاختبارات الآتية:

- 1- اختبار التصوير باليد على المستطيلات المتداخلة .
- 2- اختبار الجري لمسافة 20م من وضع الوقوف .
- 3- اختبار الجري حول الدائرة .
- 4- اختبار الوثب العريض من الثبات .
- 5- اختبار الجري على شكل 8 .

- منهج الألعاب الصغيرة :

تم البدء بتنفيذ المنهج بتاريخ 2024/02/19 الى غاية 24 افريل 2024 ، لمدة 5 أسابيع

بعدد 10 وحدات تعليمية أي بمعدل وحدتين كل أسبوع، حيث تم إدخال الألعاب الصغيرة في القسم

الرئيسي فقط من الوحدة التعليمية ، وبلغ وقت الوحدة التعليمية (45) دقيقة أما وقت القسم الرئيسي

فقط بلغ (35) دقيقة .

الاختبارات البعدية : تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/04/27.

8. الوسائل الإحصائية :

- 1- النسبة المئوية 0
- 2- معامل ارتباط بيرسون .
- 3- الوسط الحسابي .
- 4- الانحراف المعياري .
- 5- معامل الالتواء . (2)
- 6- اختبار (t) لوسطين حسابيين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين .
- 7- اختبار (t) لوسطين حسابيين مرتبطين (العينات المتناظرة) . (3)
- 8- الأهمية النسبية . (4)

9. برنامج تربية البدنية والرياضية:

الرقم	طبيعة الحصة	الأهداف التعليمية للبرنامج
1	الاختبارات القبلية	القيام بالاختبارات القبلية
2	الوحدة التعليمية 2	أنشطة تحضيرية
3	الوحدة التعليمية 3	تنمية قدرة الإيقاع الحركي
4	الوحدة التعليمية 4	إدراك المسافة من خلال التنقلات بأشكال مختلفة (المشي/الحجل/الجري)
5	الوحدة التعليمية 5	تنمية السيطرة الاتجاهية والجانبية.
6	الوحدة التعليمية 6	التحكم في الجسم أثناء التنقل على مسافات محددة بالألة أو

(2) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث

التربية الرياضية . الموصل ، دار الكتب ، 1999، ص102، 178، 272.

(3) وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه . بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002، ص234.

(4) رائد عبد الأمير : نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستك بعمر

(4-5) سنوات ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بابل - كلية التربية الرياضية، 2006، ص65.

	بدونها من خلال السرعة الانتقالية.	
7	الوحدة التعليمية 7	تنمية السرعة وتحقيق التوافق بين العين واليد.
8	الوحدة التعليمية 8	المحافظة على التنسيق والتوازن بين الحركات أثناء الجري في ظروف تتطلب التنافس الفردي والجماعي.
9	الوحدة التعليمية 9	ترتيب المكتسبات والتصرفات في مختلف المواقف التعليمية
10	الاختبارات البعدية	القيام بالاختبارات البعدية.

الجدول (06): يوضح الأهداف التعليمية للبرنامج المقترح.

10. الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

- استخدام برنامج الحزمة الإحصائية spss
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- حساب T للعينتين التجريبية والضابطة.

11. صعوبات الدراسة:

- ومن الصعوبات التي واجهتنا في هذه الدراسة نذكرها في ما يلي:
- نقص المراجع.
 - صعوبة تطبيق المنهج التجريبي.

الخلاصة:

لنجاح أي بحث يجب على أي باحث اتباع خطوات البحث العلمي المتعارف عليها لاسيما في هذا الجزء لأنه مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية وفيه يبرز الباحث أهمية الجانب التطبيقي في دراسته.

وفي هذا الفصل تناولنا العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر (المنهج، العينة، التصميم التجريبي المناسب، الأسلوب الاحصائي المناسب). كما أننا وضحنا أداة البحث المناسبة والتي من خلالها تحصلنا على المعلومات والبيانات التي تفيدنا في هذا البحث، والتي سنقوم بتحليلها وتفصيلها في الفصل التالي الذي سيكون بعنوان تحليل ومناقشة النتائج وربطها بالجانب النظري.

الفصل الثاني :

عرض و تحليل النتائج

تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض و تحليل النتائج و مناقشتها ، و على هذا الأساس قام الباحث بعرض و تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفق خطة و طبيعة البحث . فقد قمنا في هذا الفصل بتحليل النتائج تحليلا موضوعيا يعتمد على المنطق و أعطينا التوضيحات المناسبة لكل نتيجة توصلنا إليها.

1. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1.1. عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لأهم القدرات البدنية والحركية

للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

لغرض معرفة معنوية الفروق للاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات أهم القدرات البدنية

والحركية وللمجموعتين التجريبية والضابطة، استخدم الباحث اختبار (T.test) للعينات المتناظرة

وكما هو مبين في الجدول:

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحتسبة	الدلالة الإحصائية
				س-	ع±	س-	ع±		
1	السرعة الانتقالية	ثا	تجريبية	11.415	0.487	6.30	1.485	11.36	معنوي
2	الرشاقة	ثا	تجريبية	9.269	1.007	5.54	0.956	5.78	معنوي
3	السرعة	ثا	تجريبية	16.8	1.316	9.53	0.955	8.82	معنوي
1	السرعة الانتقالية	ثا	ضابطة	11.279	0.684	7.69	0.884	6.67	معنوي
2	الرشاقة	ثا	ضابطة	9.5	0.994	8.12	4.236	1.04	غير معنوي
3	السرعة	ثا	ضابطة	17.35	1.025	15.59	4.936	1.61	غير معنوي

وقيمة (t) الجدولية (2.04) عند درجة حرية (29) ومستوى دلالة (0.05)

الجدول (07) : يبين الأوساط الحالية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية

والدلالة الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية

والضابطة لاختبارات أهم القدرات البدنية (السرعة، سرعة الاستجابة، الرشاقة)

يبين الجدول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية بين

الاختبارات القبلية والبعدية ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة والبالغ عدد تلاميذ لكلا منهما

29 تلميذا في المجموعة التجريبية و27 تلميذا في المجموعة الضابطة، ففي اختبار السرعة

الانتقالية بين الاختبار القبلي والبعدي ولكل من المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغت قيمة (t)

المحتسبة وعلى التوالي (11.36) (6.67) وهما اكبر من الجدولية والبالغة (2.04) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي ، إما في اختبار الرشاقة فقد ظهرت معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي حيث بلغت قيمة (t) المحتسبة (5.78) وهي اكبر من الجدولية (2.04)، في حين كانت قيمة (t) المحتسبة للمجموعة الضابطة (1.04) وهي اقل من الجدولية البالغة (2.04) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، إما في اختبار السرعة فقد ظهرت معنوية النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (t) المحتسبة (8.82) وهي اكبر من الجدولية (2.04) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

1.2. عرض نتائج الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البعدية لاختبارات أهم القدرات

البدنية والحركية وتحليلها:

لغرض معرفة معنوية الفروق للاختبارات البعدية لاختبارات أهم القدرات البدنية والحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، قام الباحث باستخدام اختبار (t) بين عينتين متساويتين (مستقلتين) وكما هو مبين في الجدول:

الدالة الإحصائية	قيمة t المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات	ت
		±ع	-س	±ع	-س			
معنوي	4.34	0.884	7.69	1.485	6.30	ثا	السرعة الانتقالية	1.
معنوي	3.20	4.236	8.12	0.956	5.54	ثا	الرشاقة	2.
معنوي	6.48	4.936	15.59	0.955	9.53	ثا	السرعة	3.
قيمة (t) الجدولية (2.00) عند درجة حرية (58) ومستوى دلالة (0.05)								

الجدول (08): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية لأهم القدرات البدنية والحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

يبين الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية للاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة (عينة البحث) والبالغ عددها (56) تلميذا. فقد أظهرت النتائج معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات (السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، السرعة) .

ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة لكافي

الاختبارات وعلى التوالي (4.34،3.20،6.48) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.00) عند درجة

حرية (58) ومستوى دلالة (0.05)

1.3 . مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث والاختبارات البعدية بين

مجموعتي البحث :

فمن خلال مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها في الجدولين للاختبارات القبلية

والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وكذلك للاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث،

ظهرت هناك فروق معنوية في تطور السرعة الانتقالية والسرعة وللمجموعتين ويظهر هذا واضحا

من خلال فرق الأوساط الحسابية للاختبارين مما يدل على إن استعمال الألعاب الصغيرة ومنهج

التربية للصف الرابعة ابتدائي تأثيرا في تطور السرعة الانتقالية والسرعة للمجموعتين

وتطوير (الرشاقة) للمجموعة التجريبية فقط.

في اختبار السرعة الانتقالية فقد ظهر تطور لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ويعزو

الباحث سبب ذلك التطور بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى إن قدرة السرعة الانتقالية هي من

الأنشطة التي تتميز بطابع الحركة والمنافسة إذ أنها تلبّي حاجات الأطفال في إشباع رغباتهم فضلا

عن تحقيقها للمنافسة الشريفة بينهم، إذ استطاع الباحث إن يوظف ذلك من خلال الألعاب الصغيرة

التي تحمل في طياتها التنافس الشريف وهذا ما يؤدي إلى التطور الحركي حيث أكد (مازن عبد

الهادي) على إن التطور الحركي للطفل يأتي من خلال إعطاء الطفل الإمكانية الحركية الكافية

وكذلك حرية الحركة مع توفير المحيط الذي يطابق رغباته وقناعاته وعند ذلك نكون قد قدمنا

التطور الطبيعي للطفل". (5)

(1) مازن عبد الهادي احمد : مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لأطفال العراق بعمر (25-36) شهر:

أطروحة دكتوراه،كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد،1996،ص15-16.

إما بالنسبة للمجموعة الضابطة فيعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى ما يحتويه درس التربية الرياضية من ألعاب وتمارين أسهمت في توفير فرصة للتلاميذ لممارسة النشاط واللعب مما أدى إلى تطوير السرعة الانتقالية.

إما في اختبار الرشاقة فقد ظهر هناك فروق معنوية وتطور الرشاقة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وكما هو مبين في الجدولين ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى الألعاب الصغيرة من خلال اعتماد الباحث على ألعاب احتوت على تمارين تشتمل على (الركض والقفز والدرجة والركض مع تغير الاتجاه) معتمداً على مبدأ التشويق والإثارة مما جعل التلاميذ لا يشعرون بالملل بل أسهم في زيادة الدافعية والرغبة لديهم في أداء هذه القدرة وتطويرها ، فالمنهاج الجيد للتربية الرياضية يتضمن إطاراً واسعاً يوفر لكل التلاميذ تقريباً فرصة للتعلم والاشتراك في الألعاب الرياضية المختلفة إن كانت فردية أو اجتماعية مختارة⁽⁶⁾.

أما في اختبار السرعة فظهر هناك فروق معنوية في تطور التوافق ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وكما مبين في الجدول ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى إن أطفال هذه المرحلة يفضلون المهارات الحركية المركبة مثل (الركض والوثب، الخطو والحجل بالتبادل) وهذه جميعها تتطلب قدراً من التوافق وهذا يؤكد (عبد الحميد شرف) بقوله : "يبدأ في هذه المرحلة تحسن التوافق العصبي العضلي فليس هناك ما يمنع من إعطاء الطفل بعض الحركات الصعبة والتي تتطلب التوافق بين الأعصاب والعضلات مما يساعد على زيادة تحسن التوافق العصب العضلي"

(2) عباس احمد صالح : طرق تدريس التربية الرياضية . ج2، ط2، جامعة بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص191.

(7). وهذا ما اعتمده الباحث من خلال اعتماده على الألعاب الصغيرة التي ساعدت في زيادة تطور التوافق .

وعند مناقشتنا للنتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات القدرات البدنية والحركية ظهرت هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يعني إن استعمال الألعاب الصغيرة، قد حقق تنظورا أفضل من منهج التربية للصف الرابعة ابتدائي، وان سبب ذلك التطور هو فاعلية الألعاب الصغيرة التي تضمنتها الوحدات التعليمية أسهمت في تطوير هذه القدرات وذلك لاحتوائها على تمارين هادفة أسهمت في إشباع رغبة التلاميذ في الحركة والنشاط وذلك من خلال النشاط الحركي الصحيح الذي أدى إلى التطور الحركي.

فمن خلال عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، تحقق هدف البحث وفرضياته اللذان وضعهما الباحث وان الألعاب الصغيرة قد حققت أغراضها في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (9-11) سنة.

(3) عبد الحميد شرف . مصدر سبق ذكره،ص93.

خلاصة عامة:

أصبحت الألعاب المصغرة وسيلة مهمة وناجحة للتعليم والتدريب ولا شك أن الهدف الأساسي في مجال التعليم هو تكوين شخصية متكاملة النمو تتمتع بالتوازن النفسي والنفسي والاجتماعي وتتمتع بالصفات السلوكية والتأسيس الجيد. العلاقة بين الأفراد مجتمع متحضر يتميز بأفضل العلاقات بين الناس، المبنية على الصدق والتعاون والنظام والعمل الصادق وإنكار الذات وخدمة الصالح العام، هذا ما تهدف الألعاب الصغيرة إلى تحقيقه، خاصة إذا تم استخدامها بشكل هادف في حصص التربية البدنية والحركة، بالإضافة إلى مساهمتها بشكل كبير في تحسين القدرات الوظيفية والمهارات الحركية المختلفة لدى الطلاب على اختلاف أعمارهم.

و لهذا تناول الطالب الموضوع لمعرفة مدى تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين بعض القدرات البدنية(السرعة ،سرعة الاستجابة) لدى تلاميذ الطور الابتدائي للسنة الرابعة ابتدائي خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ، حيث قسمنا البحث إلى بابين الأول للخلفية النظرية و الثاني للجانب الميداني .

حيث شمل الباب الأول فصلين خصص الفصل الأول للألعاب الصغيرة ، أما الثاني للقدرات البدنية و خصائص المرحلة العمرية .

أما الباب الثاني فقد تطرقنا من خلاله إلى الجانب الميداني الذي اشتمل على فصلين حيث تناول الفصل الأول منهجية البحث و إجراءاته الميدانية، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه مناسباً لدراسة الموضوع ، أما الفصل الثاني خصص لعرض النتائج و تحليلها و مناقشتها .

❖ الاستنتاجات والتوصيات :

- الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- أن استعمال الألعاب الصغيرة التي تتميز بطابع المرح والسرور، أثر بشكل ايجابي وكبير في فاعلية أداء التلاميذ ، الأمر الذي أدى إلى تطوير القدرات البدنية والحركية موضوع البحث.
- 2- أن النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية الوحدات التعليمية التي أعدها الباحث من خلال التطور الواضح في أهم القدرات البدنية والحركية والتي تتمثل في السرعة وسرعة الاستجابة.
- 3- حققت الألعاب الصغيرة تطورا أفضل من منهج التربية للصف الرابعة ابتدائي وبذلك حققت الأهداف والأغراض التي وضعت من اجل تحقيقها.
- 4- إن القدرات الحركية السرعة، سرعة الاستجابة تحظى بالاهتمام الكافي خلال تطبيق درس الرياضة في المدارس الابتدائية.

- التوصيات:

في ضوء ما تقدم من نتائج يوصي الباحث بما يأتي:

- 1- اعتماد الألعاب الصغيرة في المدارس الابتدائية لما لها من تأثير ايجابي في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (9-11) سنة.
- 2- من الضروري إعادة النظر في مناهج المدارس الابتدائية لكي تسهم بشكل كبير في تطوير القدرات البدنية والحركية عند الأطفال.
- 4- إجراء بحوث مشابهة لمعرفة مستوى اللياقة الحركية لأطفال المدارس الابتدائية.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. ابراهيم أحمد سلامة، المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية، الاسكندرية، منشأة الناشر للمعارف
2000،
2. إبراهيم حمادة، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990
3. ابراهيم شعلان و أشرف جابر الألعاب الصغيرة " دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان 1 ،
1973
4. أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، الطبعة
الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة 2008
5. أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003
6. امين أنور الخولي "التربية الرياضية المدرسية "دار الفكر العربي القاهرة ط 1 ، 1994 .
7. أمين أنور خولي، أصول التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1991
8. أيمن فاروق، اللياقة البدنية أهميتها تدريباتها، الطبعة الأولى، مطبعة الإشعاع، 1998
9. حسن السيد أبو عبده " مذكرة الألعاب الصغيرة " ، مصر ، 1973 .
10. حسن السيد ابو عبده "أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية
11. حسن عبد الجواد الألعاب الصغيرة " دار الملايين، لبنان ، 1979
12. ريسان خريط مجيد، المجموعة المختارة في التدريب و فيسيولوجيا الرياضة، الطبعة
الاولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2014
13. ساري أحمد حمدان، و نوريا عبد الرزاق، اللياقة البدنية والصحية، الطبعة الأولى، دار وائل
للنشر، عمان، 2001

14. سامية جميل العاصي، اللياقة البدنية و عناصرها، الطبعة الأولى، عمان، دار المجد

والتوزيع، 2017

15. سهام عفت عبد الرحمان التدريب الميداني في التربية الرياضية "دار المعارف، مصر

16. صفية عبد الرحمان "بحث الطفولة واللعب" القاهرة ، 1966 .

17. عاقر فاخر، علم النفس التربوي، دار العلم للمالين، ط6، بيروت، 1980

18. عبد الحميد شرف "التربية الرياضية للطفل" مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ط 1 ، 1995

19. عبد الحميد شرف " التربية الرياضية والحركة للأطفال الأسوياء وتحدي الاعاقة " 1996.

20. عبد العزيز القوسي، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984

21. عدنان درويش وآخرون "التربية الرياضية المدرسية" دار الفكر العربي القاهرة ، ط 1 ،

1994

22. عصام عبد الخالق، التدريب نظرياته وتطبيقاته، الطبعة 11، الاسكندرية، منشأة المعارف،

2003

23. عطيات محمد الخطاب "اوقات الفراغ والترويح" دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 1 ،

1990 .

24. علاء الدين محمد عليوة و محمد مرسل ارباب "التمرينات البدنية المصورة فردية زوجية -

جماعية على شكل العابصغيرة" دار بلال للطباعة المنصورة، 1997

25. فاضل حسين عزيز، اللياقة البدنية، الطبعة الاولى، الأردن، عمان، الجنادرية للنشر و

التوزيع، 2015

26. قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الاعداد المختلفة، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع، عمان ، 1998
27. محمد ابراهيم شحاتة، دليل اللياقة البدنية، الطبعة الاولى، المكتبة المصرية، الاسكندرية، 2008
28. محمد الحمادي وعبادة عبد العزيز مصطفى "الترويح بين النظرية والتطبيق مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998
29. محمد حسن علاوي موسوعة الألعاب الرياضية "موسوعة الألعاب الرياضية" دار المعارف ، القاهرة، ط 3، 1983.
30. محمد صبحي حسانين، نموذج الكفاءة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995
31. محمد عثمان، التعلم الحركي و التدريب الرياضي، الطبعة الاولى ، الكويت، 1987
32. محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل و المراهق كمنظريات الشخصية، دار الشروق القاهرة، 1980.
33. مروان عبد المجيد ابراهيم، تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي، الطبعة الأولى، عمان ، الاردن، 2001
34. مصطفى فهمي، التكيف النفسي، القاهرة، مكتبة مصر، 1988
35. مصطفى فهمي، التكيف النفسي، القاهرة، مكتبة مصر، 1988
36. مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
37. نبيل عبد الهادي، النمو المعرفي عند الطفل، دار وائل للنشر، ط1 عمان 1999
38. هدى محمد ناشف "استراتيجية التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة "مصر ، 1993

قائمة الملاحق

