



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم: التربية البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص النشاط البدني الرياضي
المدرسي

عنوان

وحدات تعليمية مقترحة باستخدام اللعب الموجه لتحسين بعض
القدرات التوافقية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12 سنة)

دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ مدرسة بن موسى عبد الله مستغانم

إشراف:

* د. حرياش إبراهيم

إعداد الطالبان:

- بختي محمد رياض

- كريم محمد سليم

السنة الجامعية 2018/2019



إلى من علمني النجاح و الصبر... إلى من علمني العطاء بدون انتظار... أبي.

إلى من علمتني و عانت الصعاب لأصل إلى ما أنا فيه... إلى من كان دعاؤها

سر نجاحي ... أمي.

إلى أخي وجميع أفراد عائلتي الكبيرة كل باسمه أينما وجدوا.

إلى أصدقائي رفقاء دربي من داخل الجامعة و خارجها.

إلى الأستاذ المشرف الدكتور حرباش ابراهيم، إلى أساتذتي الكرام الذين أناروا

دروبنا بالعلم و المعرفة.

إلى كل من يقتنع بفكرة فيدعو إليها و يعمل على تحقيقها، لا يبغى بها إلا وجه

الله و منفعة الناس.

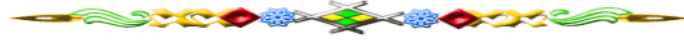
إليكم أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع.



كريم محمد سليم



الإهداء



إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره
أو هدى بالجواب الصحيح حيرة سائله
فأظهر بسماحته تواضع العلماء
إلى أبي الذي لم يبخل علي يوماً بشيء
إلى من افتقدها في مواجهة الصعاب
ولم تمهلي الدنيا لأرتوي من حنانها.. أمي

وإلى إخوتي وأسرتي جميعاً

إلى كل الأصدقاء

أهدي هذا البحث المتواضع راجياً من المولى

عز وجل أن يجد القبول والنجاح

بختي محمد رياض

شكر وتقدير



الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم وأعاننا لإنهاء هذا العمل المتواضع

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف حرباش إبراهيم الذي قدم لنا نصائح و توجيهات مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث المتواضع

كما نتقدم بالشكر إلى كل الذين وقفوا على نجاحنا طيلة تواجدهنا
بالجامعة.

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: وحدات تعليمية مقترحة باستخدام اللعب الموجه في بعض القدرات التوافقية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12 سنة).

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر وحدات تعليمية مقترحة باستخدام اللعب الموجه على التوازن، التوافق و سرعة رد الفعل لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12 سنة)، الفرض من الدراسة: تؤثر الوحدات التعليمية المقترحة إيجابا على تنمية التوازن، التوافق و سرعة رد الفعل. طبقت الوحدات على عينة قدرها 26 تلميذ تم اختيارها بالطريقة العمدية، مقسمة إلى قسمين عينة تجريبية عددها 13، وأخرى ضابطة عددها 13. الأدوات المستخدمة: اختبار الجري في شكل الرقم ثمانية الخاص بالتوافق، اختبار المشي قدم خلف قدم خاص بالتوازن واختبار نلسن للاستجابة الحركية لقياس سرعة رد الفعل. أهم إستنتاج وجود نسبة تحسن في قدرة التوافق للعينة المطبقة للوحدات التعليمية المقترحة. أهم توصية التركيز على تنمية القدرات التوافقية بشكل جيد في مرحلة الطفولة المتأخرة.

الكلمات المفتاحية: وحدات تعليمية/ اللعب الموجه/ القدرات التوافقية.

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: Unités d'apprentissage suggérées utilisant le jeu orienté pour améliorer les capacités de coordination des élèves du primaire (9-12 ans).

Le but de l'étude était de déterminer l'effet des unités éducatives proposées en utilisant le jeu orienté vers l'équilibre, la compatibilité, la vitesse de réaction des élèves du primaire (9-12 ans), Hypothèse de l'étude: Les unités d'enseignement proposées ont une influence positive sur le développement de l'équilibre, de la compatibilité et de la rapidité de réponse. Les unités ont été appliquées à un échantillon de 26 élèves sélectionnés selon une méthode délibérée, divisée en deux échantillons expérimentaux de 13 et 13 unités de contrôle. Les outils utilisés: test au format huit chiffres de compatibilité, Test le pied derrière le pied de l'équilibre, Test de Nelson pour réponse motrice de la rapidité de réponse. La principale conclusion est qu'il y a une amélioration de la compatibilité de l'échantillon appliqué aux unités d'enseignement proposées. La recommandation la plus importante est de se concentrer sur le développement des capacités de coordination à la fin de l'enfance.

les mots clés: Unités d'apprentissage, le jeu orienté, les capacités de coordination.

Summary of the study:

Study Title: Suggested educational units using the game oriented to improve the coordination skills of primary students (9-12 years).

The aim of the study was to know the effect of proposed educational modules using play directed on the balance, compatibility and quick reaction of primary stage students (9-12 years). The hypothesis of the study: The proposed educational units positively affect on balance development, compatibility and quick reaction. The units were applied to a sample of 26 students, was chosen in a deliberate manner, divided into two experimental samples number 13, and the other 13. Used equipments: Running test in eight figure format of Compatibility, test walking foot behind foot of Balance, Nelson test for kinetic response of quick reaction. The most important conclusion an improvement in the compatibility capacity of the sample applied to the proposed teaching units. The most important recommendation is to focus on the development of harmonic abilities well in late childhood.

keywords: Educational units using, play directed on, coordination skills.

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 48 | مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 24 | 1 |
| 57 | قيمة معامل الثبات والصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة | 2 |
| 64 | نتائج اختبارات دلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية لعينتي البحث عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 24 | 3 |
| 65 | النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الجري في شكل 8 | 4 |
| 67 | النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار المشي قدم خلف قدم | 5 |
| 68 | النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار نلسن للاستجابة الحركية | 6 |
| 70 | النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي لاختبار الجري في شكل 8 (التوافق) | 7 |
| 71 | النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي لاختبار المشي قدم خلف قدم(التوازن) | 8 |
| 73 | النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي لاختبار المشي قدم خلف قدم(سرعة رد الفعل) | 9 |
| 75 | نسبة تطور الاختبارات على مستوى الوحدات التدريسية المقترحة والعادية | 10 |

قائمة الأشكال

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 51 | يبين مراحل أداء اختبار الجري على شكل الرقم ثمانية | 1 |
| 52 | يبين كيفية أداء المشي قدم خلف قدم | 2 |
| 52 | يبين كيفية أداء اختبار نلسن للاستجابة الحركية | 3 |
| 66 | الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارين القبلي و البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الجري في شكل 8(التوافق) | 4 |
| 68 | الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارين القبلي و البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار المشي قدم خلف قدم(التوازن) | 5 |
| 69 | الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار نلسن للاستجابة الحركية(سرعة رد الفعل) | 6 |
| 71 | الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي (التوافق) | 7 |
| 72 | الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي (التوازن) | 8 |
| 74 | الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي (سرعة رد الفعل) | 9 |
| 76 | نسبة تطور الاختبارات و نسبة التطور العام في الوحدات التدريسية المقترحة والأصلية | 10 |

قائمة المحتويات

| الصفحة | الموضوع |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| ج | - الإهداء |
| د | - الشكر والتقدير |
| قائمة المحتويات | |
| ط | - قائمة الجداول |
| ي | - قائمة الأشكال |
| التعريف بالبحث | |
| 2 | 1- مقدمة |
| 3 | 2- مشكلة البحث |
| 4 | 3- أهداف البحث |
| 4 | 4- فرضيات البحث |
| 5 | 5- أهمية البحث |
| 5 | 6- مصطلحات البحث |
| 6 | 7- الدراسات السابقة |
| الباب الأول: الدراسة النظرية | |
| الفصل الأول: اللعب | |
| 17 | - تمهيد |
| 17 | 1- تعريف اللعب |
| 18 | 2- شروط وصف اللعب |
| 18 | 3- خصائص اللعب و مزاياه |
| 18 | 4- أنواع اللعب |
| 19 | 5- تصنيف الألعاب من حيث تنظيمها |
| 20 | 6- أهداف اللعب |
| 22 | 7- نظريات اللعب |
| 23 | 8- الأهمية التربوية للعب عند الطفل |

| | |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 24 | 9- التعلم باللعب |
| 24 | 10-فوائد أسلوب التعلم باللعب |
| 24 | 11-دور المعلم في اسلوب التعلم باللعب |
| 26 | - الخلاصة |
| الفصل الثاني: القدرات التوافقية والمرحلة العمرية(9-12سنة) | |
| 28 | - تمهيد |
| 28 | 1- القدرات التوافقية |
| 28 | 1-1- تعريف القدرات التوافقية |
| 28 | 1-2- مكونات القدرات التوافقية |
| 29 | 1-3- أهمية القدرات التوافقية |
| 30 | 1-4- التوافق |
| 30 | 1-4-1- من الناحية الرياضية |
| 30 | 1-4-2- من الناحية الفسيولوجية |
| 30 | 1-4-3- التوافق الحركي |
| 31 | 1-4-3-1-أنواع التوافق الحركي |
| 31 | 1-5- التوازن |
| 31 | 1-5-1-تعريف التوازن |
| 32 | 1-5-2-أنواع التوازن |
| 32 | 1-5-3-الأذن الداخلية |
| 32 | 1-5-4-العوامل التي تتحكم في الاتزان |
| 33 | 1-6- سرعة رد الفعل |
| 33 | 1-6-1-تعريف سرعة رد الفعل |
| 34 | 1-6-2-بعض العوامل المؤثرة في رد الفعل |
| 34 | 1-6-3-أنواع سرعة رد الفعل |
| 36 | 2-الطفولة المتأخرة |
| 36 | 2-1- مفهوم الطفولة المتأخرة |
| 37 | 2-2-مميزات الطفولة المتأخرة |
| 37 | 2-3-متطلبات النمو خلال مرحلة الطفولة المتأخرة |

| | |
|----|-------------------------------------------------------|
| 38 | 4-2- خصائص المرحلة المدروسة |
| 38 | 1-4-2- الخصائص المورفولوجية |
| 38 | 2-4-2- الخصائص الفيزيولوجية |
| 39 | 3-4-2- الجهاز الدوري القلبي |
| 39 | 4-4-2- الجهاز الدوري التنفسي |
| 39 | 5-4-2- خصائص النفس حركية |
| 40 | 6-4-2- الخصائص الاجتماعية والانفعالية |
| 41 | - الخلاصة |
| | الباب الثاني: الدراسة الميدانية |
| | الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية |
| 46 | - تمهيد |
| 47 | 1- منهج البحث |
| 47 | 2- مجتمع وعينة البحث |
| 48 | 3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث |
| 48 | 4- مجالات البحث |
| 48 | 1-4- المجال الزمني |
| 49 | 2-4- المجال المكاني |
| 49 | 3-4- المجال البشري |
| 49 | 5- أدوات البحث |
| 50 | 1-5- المصادر والمراجع بالعربية والأجنبية |
| 50 | 2-5- المقابلات الشخصية |
| 50 | 3-5- الاختبارات البدنية |
| 50 | 1-3-5- شرح الاختبارات |
| 53 | 2-3-5- تقويم الاختبارات |
| 53 | 4-5- الوحدات التعليمية المقترحة |
| 53 | 1-4-5- الإطار العام للوحدات التعليمية |
| 54 | 2-4-5- خطوات بناء الوحدات المقترحة |
| 54 | 3-4-5- تطبيق الوحدات المقترحة |

| | |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 55 | 6- الوسائل البيداغوجية |
| 55 | 7- الدراسة الاستطلاعية |
| 55 | 8- الأسس العلمية للاختبارات |
| 55 | 8-1- ثبات الاختبارات |
| 56 | 8-2- صدق الاختبارات |
| 56 | 8-3- موضوعية الاختبارات |
| 57 | 9- الدراسة الإحصائية |
| 60 | 10- صعوبات البحث |
| 61 | - الخلاصة |
| الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج ومناقشتها | |
| 63 | - تمهيد |
| 64 | 1- عرض و مناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث |
| 65 | 2- عرض و مناقشة وتحليل النتائج القبلية و البعدية لعينتي البحث |
| 65 | 2-1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى |
| 65 | 2-1-1- اختبار الجري في شكل 8 (التوافق) |
| 67 | 2-1-2- اختبار المشي قدم خلف قدم (التوازن) |
| 68 | 2-1-3- اختبار نلسن للاستجابة الحركية (سرعة رد الفعل) |
| 70 | 2-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية |
| 70 | 2-2-1- اختبار الجري في شكل 8 (التوافق) |
| 71 | 2-2-2- اختبار المشي قدم خلف قدم (التوازن) |
| 73 | 2-2-3- اختبار نلسن للاستجابة الحركية (سرعة رد الفعل) |
| 74 | 2-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة |
| 76 | 3- مناقشة الفرضيات |
| 76 | 3-1- مناقشة الفرضية الأولى |
| 77 | 3-2- مناقشة الفرضية الثانية |
| 77 | 3-3- مناقشة الفرضية العامة |
| 78 | - الاستنتاجات |
| 78 | - الاقتراحات |

| | |
|----|--------------------------|
| 79 | - الخلاصة العامة |
| | - قائمة المصادر والمراجع |
| | - الملاحق |

التعريف بالبحث

- مقدمة.
- مشكلة البحث.
- أهداف البحث.
- فرضيات البحث.
- أهمية البحث
- التعريف بمصطلحات البحث.
- الدراسات السابقة.

1-المقدمة:

يعتبر اللعب وسيط تربوي هام يعمل على تكوين الطفل في هذه المرحلة الحاسمة من النمو الإنساني، ومن أهم الانشطة الحيوية والهامة لحياة الاطفال، وهو خبرة تعليمية ضرورية تمكن الاطفال من إتقان المهارات واكتساب المفاهيم في الجوانب المعرفية والاجتماعية والبدنية والنفسية، فهناك علاقة وثيقة بين ذكاء الطفل واللعب

وكثيرا ما يوصف اللّعب بأنه نشاط تلقائي غير مرتبط بعوامل خارجية، وتشكّل أمثلة ابتداء من الحيوانات اللافقارية إلى القروء، لذا فنحن بحاجة إلى تصنيف أنشطة اللعب في أربعة فئات على الأقل، وهذه تحتاج إلى تحليل في حدود أربع مجموعات مختلفة من الشروط على الأقل، ويتمثل ذلك باللعب العشوائي الذي يبدأ في مرحلة الطفولة المبكرة، واللّعب الشبه المنتظم الذي يبدأ في مرحلة الطفولة المتوسطة، واللعب المنتظم الذي يظهر مع الطفولة المتأخرة، واللّعب التجريدي الذي يصاحب المراهقة. (نبيل، 2004، صفحة 24)

كما أن التعلم باللعب أسلوب حديث للتدريس، والطفل فيه هو محور العملية التعليمية، واللعب هو نشاط موجه يقوم به الأطفال لتنمية سلوكهم وقدراتهم العقلية والجسمية والوجدانية ويحقق في نفس الوقت المتعة والتسلية، وأسلوب التعلم باللعب هو استغلال أنشطة اللعب في اكتساب المعرفة و تقريب مبادئ العلم للأطفال و توسيع آفاقهم المعرفي. (عفاف عثمان، 2013، صفحة 85)

و للقيام بمختلف الانشطة الرياضية على احسن وجه يتطلب من التلميذ مستوى جيد في مكونات القدرات التوافقية، وتشمل هذه المكونات التوافق الحركي، التوازن، الدقة، الاستجابة السريعة، تقدير الوضع، القدرة علة الإيقاع المناسب و القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة، ويعرفها شتاين و مولر بأنها عملية التنظيم المتناسق للحركات الجزئية من أجل تحقيق الهدف من تصرف معين وهي نوعية العمليات الجزئية التي تكون المهارة. (سلامة، 1986)

2-المشكلة:

لقد أثبتت الدراسات التربوية أهمية اللعب في اكتساب المعرفة ومهارات التواصل والتفاعل إذا ما أحسن استغلاله وتنظيمه، ويعدّ اللعب وسيطاً تربوياً يعمل بدرجة كبيرة على تشكيل شخصية الطفل بأبعادها المختلفة، وامتداداً اجتماعياً لمزيد من التفاعل مع الآخرين، وانخراطاً إلزامياً في التعليم المدرسي والاندماج مع البيئة المدرسية، إضافة إلى أنه العنصر الأساسي في بناء شخصية الطفل الإنتاجية من خلال استثمار الألعاب في تكوين المفاهيم الاقتصادية والمالية لديه. (الغريز، 2010، صفحة 5)

ورغم ما بذل من مجهودات في هذا الصدد لم ترقى التربية البدنية إلى ما تصبو إليه في المرحلة الابتدائية لاعتبارات كثيرة ومع العلم أن الأهداف المرسومة للتربية البدنية في هذه المرحلة (9-12)سنة من التعليم الابتدائي تهدف إلى تنمية اللياقة البدنية وإعطاء الفرصة للطفل للتعبير عن ذاته وإمكانياته حسب ما تقتضيه الوضعية والحالة، باختيار الحلول المناسبة لها والتماشية مع قدراته العقلية وخاصة البدنية من حيث نموها وتحسينها.

ومن خلال معاينة بعض المؤسسات الابتدائية لاحظنا أن الحصص المطبقة في التربية البدنية والرياضية لا تهدف إلى تنمية القدرات التوافقية، وللقيام بمختلف الأنشطة الرياضية على أحسن وجه يتطلب من التلميذ مستوى جيد في هذه القدرات وبما أن اللعب يتيح الفرصة الجيدة لإثارة إعجاب الأطفال، ارتأينا تطبيق وحدات تعليمية مقترحة باستخدام اللعب الموجه ومن هنا طرحنا التساؤل التالي:

- هل تساهم الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام اللعب الموجه في تحسين بعض القدرات التوافقية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12) سنة؟

التساؤلات الفرعية:

1- هل هناك فروق دالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لعينتي البحث لصالح النتائج البعدية؟

2- هل هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية الممارسة للوحدات؟

3- أهداف البحث:

1- معرفة مدى تأثير الوحدات المقترحة باستخدام اللعب الموجه على القدرات التوافقية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12) سنة.

2- معرفة إذا ما كان هناك فروق دالة إحصائية لصالح النتائج البعدية لعينتي البحث في النتائج القبليّة البعدية.

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

4- الفرضيات:

4-1- الفرضية العامة:

إن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام اللعب الموجه لها أثر على القدرات التوافقية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12) سنة.

4-2- الفرضيات الفرعية:

1- هناك فروق دالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث لصالح النتائج البعدية.

2- هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية الممارسة للوحدات.

5- أهمية البحث:

_ معرفة تأثير اللعب الموجه على بعض القدرات التوافقية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12) سنة.

_ تزويد العامل بحقل التدريس بهذا المرجع العلمي الذي تطرق في مضمونه لتوضيح فاعلية اللعب على القدرات التوافقية لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

_ تسليط الضوء على أهمية التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة وخاصة باستخدام اللعب الموجه.

6- مصطلحات البحث:

6-1- وحدات تعليمية:

التعريف الإجرائي:

عملية تفاعلية بين المعلم والمتعلم تهدف لإكساب هذا الأخير معارف في جميع مجالات الحياة (المعرفية، البدنية، الصحية، الاجتماعية، المهارية)، ضمن مواقف مخطط لها مسبقا

6-2- اللعب الموجه:

➤ اللعب:

لغة: اللعب حسب ما ورد في لسان العرب لابن منظور ضد الجد.

و نقول لعب، يلعب، لعبا و تلعبا و تلعب

و يقال رجل لعبة أي كثير اللعب.

و الشطرنج لعبة و النرد لعبة و كل ملعوب به فهو لعبة لأنه اسم.

➤ الموجه:

وجّه / وجّه إلى يوجّه ، توجيهًا ، فهو مُوجّه ، والمفعول مُوجّه

وَجَّهَ الشَّيْءَ أَوْ الشَّخْصَ : جعله يأخذ اتِّجَاهًا مَعِيْنًا

التعريف الإجرائي:

اللعبة الموجهة عكس الحر يكون تحت إشراف مسؤول معين تتحكم به قواعد و قوانين بسيطة لا تخرجه من كونه مجرد لعب، يطلق عليه أيضا اللعب المنظم.

3-6- القدرات التوافقية:

➤ القدرات:

لغة: القُدْرَةُ هي القُوَّةُ على الشيء والتمكُّنُ منه.

➤ التوافقية:

توافق / توافق على / توافق في يتوافق، توافقًا، فهو مُتَوَافِقٌ، والمفعول متوافقٌ عليه.

بَيْنَهُمَا تَوَافُقٌ: اِنْسِجَامٌ ، اِتِّفَاقٌ.

التعريف الإجرائي:

قدرة الفرد على القيام بمجموعة من الحركات بشكل من الجمالية والانسياوية في الحركة، بحيث يقوم بها الفرد بأقل جهد ممكن.

7- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

7-1- عرض الدراسات:

7-1-1- دراسة بولنوار فتح الله (2016/2015)

أثر التدريس بالألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية (16-18) سنة.

مشكلة البحث:

_ هل الألعاب الصغيرة لها دور في تحسين بعض الصفات البدنية عند تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18) سنة ؟

فرضيات البحث:

1_ إن استخدام الألعاب خلال حصة التربية البدنية يؤثر إيجاباً على تنمية بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة المستخدمة لحصص التربية البدنية والرياضية والعينة التجريبية المستخدمة للألعاب الصغيرة خلال حصة التربية البدنية لصالح هذه الأخيرة في تنمية بعض الصفات البدنية .

أهداف البحث:

_ استخدام الألعاب الصغيرة الملائمة التي تخدم القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية.

_ التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية.

أغراض البحث:

_ لفت الانتباه لاستعمال طريقة الألعاب الصغيرة داخل المؤسسات الثانوية لأنها تتماشى مع خصوصيات هذه الفئة العمرية وتحقق بدورها الأهداف العامة لدرس التربية البدنية والرياضية.

_ تحبيب الرياضة للتلاميذ عن طريق الألعاب مما يحفزهم أكثر على الممارسة فتكون النتائج ايجابية على مستقبل الرياضة في البلاد .

المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

العينة:

تمثلت في 24 تلميذ (ذكور) مقسمة إلى: 12 تلميذ للعينة الضابطة و12 للعينة التجريبية.

التلاميذ ما بين 16 و 18 سنة في قسم الثالثة ثانوي بثنائية أول نوفمبر 1954

التوصيات:

_ خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب المصغرة.

_ اعتماد الألعاب المصغرة في درس التربية البدنية والرياضية للمدارس الثانوية لما لها من تأثير ايجابي في تطوير الصفات البدنية للتلاميذ.

_ نوصي باستخدام طاقات التلاميذ من خلال الألعاب الصغيرة .

_ نوصي بالعمل على التدريس الشامل والمتنوع عن طريق اللعب.

7-1-2-دراسة بوعبسة محمد وبني إيمان وعلي يحي نصر الدين (2014/2015).

دور الألعاب المنظمة في تنمية القدرات الحركية لدى التلاميذ في المدارس الابتدائية (6-8) سنة.

مشكلة البحث:

_ هل للعب المنظم تأثير ايجابي في تطوير الصفات الحركية لدى التلاميذ؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

_ للعب المنظم تأثير ايجابي في تطوير الصفات الحركية لدى تلاميذ المدارس الابتدائية .

الفرضيات الجزئية:

1_ للألعاب المنظمة دور كبير في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في الطور الابتدائي.

2_ تساهم الألعاب المنظمة في تنمية القدرات الحركية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (6-8) سنة.

أهداف البحث:

_ كشف مدى اهتمام المعلمين بالألعاب المنظمة في تنمية القدرات الحركية للتلاميذ.

_ التعرف على مختلف أنواع وأشكال الألعاب المنظمة وإمكانية إدراجها في حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الابتدائي .

_ التعرف على دور الألعاب المنظمة في تنمية بعض القدرات الحركية للتلاميذ (6-8) سنة.

أغراض البحث:

_ لفت الانتباه لاستعمال طريقة الألعاب المنظمة داخل المؤسسات الابتدائية لأنها تتماشى مع خصوصيات هذه الفئة العمرية وتحقق بدورها الأهداف العامة لدرس التربية البدنية والرياضية.

_ تحبيب الرياضة للصغار عن طريق الألعاب المنظمة مما يحفزهم أكثر على الممارسة.

المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج الوصفي.

العينة:

70 معلم ومعلمة للطور الابتدائي من دائرة ماسرى مستغانم ودائرة عين تموشنت

التوصيات:

- _ ضرورة الاهتمام بالمراحل الابتدائية لأنهم الأساس لبناء جيل المستقبل.
- _ الاهتمام بالطفل وخاصة في هذه المرحلة العمرية (6-8) سنة لأنها مرحلة التطور البدني والمورفولوجي مع مراعاة التعامل معها .
- _ استخدام الألعاب المنظمة التي تحتوي على تمارين هادفة ومهارات أولية وتساهم إيجابا في تطوير وتنمية الأطفال بدنيا وعقليا.
- _ توفير أساتذة متخصصين في الميدان للإشراف على تلاميذ الطور الابتدائي.
- _ توفير العتاد والوسائل وتخصيص مساحات اللعب في المدارس الابتدائية.

7-1-3-رسالة ماجستير لمروة محمد محمد علي سليمان

فعالية برنامج للعب الموجه في علاج قصور بعض جوانب الإدراك لدى أطفال الروضة.

مشكلة البحث:

_ هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس النمو الإدراكي (أبعاده ودرجة الكلية) لأطفال الروضة؟

_ هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس النمو الإدراكي (أبعاده ودرجة الكلية) لأطفال الروضة؟

_ هل توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين والبعدى والتتبعية على مقياس النمو الإدراكي (أبعاده ودرجة الكلية) لأطفال الروضة؟

فرضيات البحث:

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى على مقياس النمو الإدراكي (أبعاده والدرجة الكلية) لأطفال الروضة لصالح المجموعة التجريبية.

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على مقياس النمو الإدراكي (أبعاده والدرجة الكلية) لأطفال الروضة لصالح القياس البعدى.

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعية على مقياس النمو الإدراكي (أبعاده والدرجة الكلية) لأطفال الروضة.

أهداف البحث:

تحدد أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

_ معرفة فعالية برنامج للعب الموجه في علاج قصور بعض جوانب الإدراك لدى أطفال الروضة.

_ إعداد برنامج للعب الموجه لهذه الفئة من الأطفال.

_ إعداد مقياس للنمو الإدراكي لأطفال الروضة.

_ اختيار أهمية التدخل المبكر في علاج بعض جوانب الإدراك لأطفال الروضة.

أغراض البحث:

_ تهتم الدراسة بمرحلة هامة من مراحل النمو هي مرحلة الطفولة المبكرة (سن الروضة) ، وذلك باعتبارها كمدخل تنموي لجميع جوانب السلوك للفرد البشري.

_ التأكيد على العالج المبكر لبعض جوانب الإدراك عند أطفال الروضة وذلك لأنه كلما قدمت المساعدة مبكرة كلما كان أفضل للطفل.

_ مساعدة معلمات رياض الأطفال في التغلب على قصور بعض جوانب الإدراك لدى أطفال الروضة.

_ قلة الدراسات العربية - في حدود علم الباحثة - التي تناولت علاج جوانب الإدراك خاصة لدى أطفال الروضة.

المنهج المتبع:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

العينة:

24 تلميذ قسمت إلى 12 تلميذ للعينة الضابطة و12 تلميذ للعينة التجريبية

التوصيات:

_ العمل بالوحدات التعليمية المقترحة كنموذج لإخراج درس التربية البدنية والرياضية على نحو فعّال والى تحقيق الكفاءات المنشودة.

_ نقترح إسناد مادة التربية البدنية والرياضية لأساتذة مختصين نظرا لخصوصية المادة ونشاطها المميز عن باقي المواد وكذا أهميتها في هذه المرحلة على وجه الخصوص.

_ ضرورة إلزام المعلمين بتطبيق برنامج مادة التربية البدنية والرياضية.

7-2-التعليق على الدراسات:

بعد عرض هذه الدراسات المشابهة ولوجود ترابط بينها وبين الدراسة الحالية ودعمها لهذه الدراسة خاصة مرحلة الطفولة. إضافة إلى أنّ تحليل هذه الدراسات يساعد الطالبان على توضيح مدى التشابه والاختلاف بين هذه الدراسات والدراسة الحالية، كما توصلت هذه الدراسات إلى أهمية التعلم باللعب خاصة في مرحلة الطفولة.

7-3-نقد الدراسات:

و لقد استفاد الطالبان من هذه الدراسات في اختيار عينة البحث والتي تتمثل في تلاميذ من المرحلة الابتدائية (9-12) سنة وذلك لأن هذه المرحلة تعتبر مرحلة نمو.

تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث الهدف الذي تسعى إليه هذه الدراسات والدراسة الحالية ولكن الدراسة الحالية تختلف في الطرق والوسائل المستعملة في تطوير بعض مكونات القدرات التوافقية.

ومنه تم القيام بالدراسة الحالية بهدف التعرف على أثر وحدات تعليمية مقترحة باستخدام اللعب الموجه على تحسين القدرات التوافقية لدى تلاميذ الطّور الابتدائي.

الباب الأول

(الدراسة النظرية)

- الفصل الأول: اللعب

- الفصل الثاني: القدرات التوافقية والمرحلة العمرية (9-12 سنة).

مدخل الباب الأول:

يتمثل الباب الأول في الدراسة النظرية و التي من خلالها حاول الطالبان الإمام بالموضوع، حيث تم تقسيمه إلى فصلين ، ضم الفصل الأول منها اللعب الحديث من حيث مفهومه و مميزاته، وخصائصه، كما احتوى الفصل الثاني على القدرات التوافقية وخاصة التوافق، التوازن وسرعة رد الفعل بتعريفها و أنواعها، وتطرق فيه الطالب إلى خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، الفيزيولوجي والنفسي.

الفصل الأول

اللعب

تمهيد:

اللعب بلا شك هو الوسيلة التي يكشف بها الإنسان الخبرات المتنوعة في مختلف الأوضاع لمختلف الأغراض ، فبواسطته يتعامل الطفل مع الأشياء كأنها كائنات تمتلك معاني محددة ، ولهذا فإن الطفل من خلال اللعب يكتشف اتجاهاته ويختبرها كما يساعده في الاقتراب من الراشد ويزيد من جرأته الحسية والحركية واللغوية ويمتص طاقته الزائدة ويعده للنشاط الجديد ويخفف من حدته الانفعالية .

اللعب:

1-تعريف اللعب:

إن موضوع اللعب لقي اهتماما ومتابعة من قبل المفكرين والعلماء والذين أرادوا أن يعطوا تعريفا دقيقا له ومن بينهم عطية محمود " الذي أن اللعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تحيط بالطفل والتي تفرض نفسها عليه، في كل لحظة وأونة فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها ويوسع من معلوماته ويزيد من مهاراته ويعبر عن أفكاره ووجدانه. (عطية, محمود، 1949)

وحسب عماد الدين إسماعيل " هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها " (إسماعيل, عماد الدين، 1986، صفحة 09)

ويعرفه حسن علاوة " بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو" (علاوة, محمد حسن، 1983، صفحة 09)

ويوضح العالم " جوتسموتس " أن اللعب وسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة. (فرج, إلين وديع، 2002)

ويعرف جود (Good) اللعب بأنه نشاط موجّه أو غير موجّه يقوم به الأطفال من أجل تحقيق المتعة والتسلية ويستغله الكبار عادة ليسهم في تنمية سلوكهم وشخصياتهم بأبعادها المختلفة العقلية والجسمية والوجدانية. (عفاف عثمان، 2013، صفحة 83)

2- شروط وصف اللعب:

- أن يكون الفرد حراً مستقلاً.
 - أن يكون غير ملتزم.
 - أن يكون غير منتج.
 - أن يكون مدعياً (متظاهراً). (ابراهيم، مروان عبد الحميد، 2004، صفحة 101)
- 3- خصائص اللعب ومزاياه:

تتمثل خصائص اللعب ومزايا الملعب فيما يلي:

- يمارسه جميع الناس، وعلى اختلاف طبقاتهم ومراتبهم الاجتماعية.
- يحبه الجميع ويميل إلى ممارسته الناس غريزيا باعتباره ضرورة ورغبة.
- له قواعد واضحة المعالم يطبقها ويتمسك بها جميع ممارسيه.
- له أبعاده الاجتماعية والأخلاقية والتربوية والصحية والنفسية والبدنية.
- يبعث إلى النفس الراحة والبهجة والسرور والمرح والفرح. (السهوري، نجم الدين، 1998، صفحة 25)

4- أنواع اللعب:

4-1- اللعب العفوي:

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

4-2- اللعب التربوي:

المدرسة الفعالة النشيطة فهت بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي وذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه، بحيث يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة والتعاون وبعد ذلك يمكن من تهيئة النزعة للحياة الاجتماعية.

4-3- اللعب العلاجي:

يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص، الطفل لا يستطيع التعبير عن كل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام، ولكن تحملها يظهر بوضوح في النشاطات اللهوية كاللعب. (حمادي، مفتي إبراهيم، 2000، الصفحات 25-26)

5- تصنيف الألعاب من حيث تنظيمها:

يصنف اللعب من حيث تنظيمه او طبيعته إلى نوعين: لعب حر ولعب موجه.

5-1- اللعب الحر:

يعتبر هذا النوع من اللعب من أسبق وأكثر الأنواع شيوعا وأهمية في مرحلة الطفولة.

وهذا النوع من اللعب هو أول ما يظهر من مظاهر اللعب عند الأطفال ويستمر لفترة طويلة من حياة الطفل حيث يبدو حرا تلقائيا، ومن البديهي أن يكون بدون قواعد وبدون تنظيم لذلك يطلق عليه البعض اللعب العشوائي ويظهر في حياة الطفل اليومية مثل: دفع حجر إلى الأمام بالقدم أو الجري في كل اتجاه بدون هدف معين وهذا السلوك إن دل على شيء فإنما يدل على طاقة الطفل البدنية فاللعب العشوائي نشاط غير موقوت تتدخل فيه أهواء الطفل، فالطفل فيه يلعب حينما يشاء ويكف عن اللعب إذا ما أراد وغالبا ما يكون اللعب فرديا وليس جماعيا، وقد يستخدم أدوات اللعب ولو أنها ليست ضرورية له إذ أن الطفل يكفيه أن يعبث بأي شيء يصادفه، وبعد ذلك يختبر قدرته على التحكم في عضلاته، وكثيرا ما يكسر

لعبة ليس رغبة منه في ذلك ولكن لأن اللعبة لا تتحمل عادة طريقة معاملته لها وهذا ما يحدث أيضا للأدوات المنزلية الأخرى.

ومن هنا نستطيع القول أن اللعب الحر لعب مرن غير منظم وغير مخطط أو موجه، وهو ممارسة مفتوحة أمام الطفل، وقد يلعب الطفل فيه بمفرده أو مع الآخرين.

5-2- اللعب الموجه:

ويطلق على هذا النوع من اللعب "اللعب المنظم" أو "الألعاب ذات القواعد" ويشير إلى الوان اللعب الهادف المخطط ، وقد يكون مفتوحا و مرنا وقد يصبح منظما مرتبطا بأدوات اللعب أو موجهها من الآباء والمشرفين، وينطوي اللعب المنظم المخطط الموجه تربويا على امكانات هائلة لتحقيق جوانب النمو المتعددة للطفل: حركاته، إحساساته، ذاكرته، تخيله، الملاحظة، الانتباه والتفكير..، وفي نشاط اللعب تنهياً امكانات كبيرة للنمو الهادف في سلوك: المثابرة، الإرادة، المشاعر، الاجتماعية، والخصال الخلقية الحميدة كالحب، الوفاء، التعاون وغير ذلك. (محمد علي سليمان، 2004)

6- أهداف اللعب:

تعد طريقة اللعب من بين الطرق الشائعة الاستعمال في مجال التربية البدنية والرياضية لمختلف أطوار نمو الفرد، وذلك لما تحققه هذه الطريقة من نجاح كبير في الوصول إلى الأهداف المسطرة من قبل المعلم في الجوانب النفس حركية، المعرفية والانفعالية (العاطفية).

6-1- الأهداف النفسية الحركية:

لكي تكون طريقة اللعب فعالة يجب أن تهدف إلى تنمية وتحسين الحركات البنائية الأساسية مثل: الحركات الانتقالية والمتمثلة في القدرة على التحرك من وضع

الثبات إلى مكان آخر كالوثب والجري، إضافة إلى الحركات الغير انتقالية كتحريك الرأس والجذع وكذلك الحركات اليدوية كالضرب باليد أو القدم.

وتتمية القدرات الإدراكية والتي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة، وتتضمن أساسا التميز الحركي البصري والسمعي، كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة والبسيطة منها والمعقدة، بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية.

6-2- الأهداف المعرفية:

ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى إعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة والتي تشمل المعرفة مثل: القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها إضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا على الفهم الحركي أو المهارة التي يتعلمها وكذا تطابقها وتحليل تلك الحركات وتركيبها، وصولا إلى تقويمها ومعرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع لها.

ومثال الأهداف المعرفية نذكر ما يلي: أن يعرف المصطلحات الخاصة باللعب ويتعرف على أنواع المهارات الخاصة به، ويختار طرق اللعب المناسبة للفريق ويحلل أنماط المهارات تحليلا دقيقا ويقارن بين المستويات الأداء الأولي والنهائي ويقوم أخطاء الأداء.

6-3- الأهداف العاطفية:

لا شك أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي وتلازمها أمر طبيعي، وعلى المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين لتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها، كما يتضمن المجال العاطفي عملية تطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه ويدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب: غرس قيم مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية مثل التفاهم والإحساس بمشاعر الآخرين، واحترام حقوق الآخرين نتيجة احترام قواعد اللعب، واحترام الحكام والإداريين، وتقبل المسؤولية عن

السلوك الشخصي الذي تتأثر به الجماعة والسلوك الاجتماعي الذي تقوم عليه الحياة الديمقراطية، وإدراك الفرد لذاته والشجاعة، والمثابرة، وبذل الجهد كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعده على فهم ثقافة المجتمع وثقافة المجتمعات الأخرى، وهذا بالإضافة إلى اكتساب قيم جمالية وفنية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضي الجمالي والفني. (فرج, إلين وديع، 2002)

7-نظريات اللعب:

لقد بحث العديد من العلماء والفلاسفة عن السبب في الميل للعب ودوافعه ومعرفة منشأه وأنواعه وتشابهه بعض الألعاب في البلدان المختلفة وما إلى ذلك، ووضعوا عدة نظريات تحاول أن تفسر اللعب بأشكال متعددة ومن أبرز تلك النظريات ما يلي:

7-1-نظرية الطاقة الزائدة:

لقد عبر الفيلسوف الألماني " فريدريك شيلد " عن فكرته عن اللعب بأنه ((البذل غير الهادف للطاقة الزائدة)) وهذه النظرية تشير إلى أن الكائنات البشرية قد توصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكننتيجة لذلك يوجد لدى الإنسان قوة كاملة لفترات طويلة، أثناء فترات الكمون هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ، واللعب وسيلة مناسبة وممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.

7-2-نظرية الترويح:

يوضح " جوتسموتس " القيمة الترويحية للعب، حيث تفترض نظريته أن الفرد يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة ويعمل على إزالة التوتر العصبي، والإجهاد العقلي والقلق النفسي.

7-3-نظرية الميراث:

يؤكد " ستانلي هول " أن اللعب والألعاب جزء لا يتجزأ من ميراث كل فرد فالألعاب تنتقل من جيل إلى جيل، والألعاب الحديثة ما هي إلا صورة متطورة لتلك الألعاب القديمة.

7-4- نظرية الغريزة:

يفيد " جروس " أن لدي الفرد اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من مراحل حياته واللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط ولا هدف معين، ويعتبر جزءا من التكوين العام للإنسان.

7-5- نظرية التواصل الاجتماعي:

تشير هذه النظرية إلى أن الكائن البشري يلتقط أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته ولذلك نرى أن لكل دولة لعبتها المفضلة التي تشتهر بها، ففي مصر نجد أن كرة القدم هي اللعبة السائدة، وفي الهند الهوكي، وفي الولايات المتحدة البيسبول، وفي إنجلترا الكريكت، وفي إسبانيا مصارعة الثيران.

7-6- نظرية التعبير الذاتي:

يؤكد " ماسون " أن الإنسان مخلوق نشط إلى أن تكوينه الفسيولوجي التشريحي يقيد من نشاطه كما أن لياقته البدنية تؤثر في أنواع الأنشطة التي يستطيع ممارستها وتدفعه ميوله النفسية التي هي نتيجة حاجاته الفسيولوجية اتجاهاته وعاداته إلى ممارسة أنماط معينة من اللعب. (فرج، إلين وديع، 2002)

8- الأهمية التربوية للعب عند الطفل:

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

أصبحنا فاقدين لعالم الطفولة ولعالم الشباب. (Monchamp, Decvoly Et)،
1978، صفحة 233)

9-التعلم باللعب:

أسلوب حديث للتدريس، والطفل فيه هو محور العملية التعليمية، واللعب هو نشاط موجه يقوم به الأطفال لتنمية سلوكهم وقدراتهم العقلية والجسمية والوجدانية ويحقق في نفس الوقت المتعة والتسلية، وأسلوب التعلم باللعب هو استغلال أنشطة اللعب في اكتساب المعرفة و تقريب مبادئ العلم للأطفال و توسيع آفاقهم المعرفية

10-فوائد اسلوب التعلم باللعب:

- يساعد في نمو الذاكرة والتفكير والادراك والتخيل.
- يؤكد الطفل ذاته من خلال التفوق على الآخرين فرديا وفي نطاق الجماعة.
- يكتسب الطفل الثقة بالنفس والاعتماد عليها ويسهل اكتشاف قدراته وإمكاناته.
- يتعلم الطفل التعاون واحترام حقوق الآخرين.
- يتعلم الطفل احترام القوانين والقواعد ويلتزم بها.
- يعزز انتماء الطفل للجماعة.

11-دور المعلم في اسلوب التعلم باللعب:

- إجراء دراسة للألعاب و الأدوات المتوفرة في بيئة الطفل.
- التخطيط السليم لاستغلال هذه الألعاب لخدمة أهداف تربوية تتناسب وقدرات واحتياجات الطفل.
- توضيح قواعد اللعبة للأطفال.
- ترتيب المجموعات وتحديد الأدوار لكل طفل.
- تقديم المساعدة والتدخل في الوقت المناسب.

ومما سبق يتضح أهمية اللعب في اكتساب الأطفال مهارات أساسية في مجال العلوم الاجتماعية والرياضيات واللغة والفنون والعلوم وأهمية اللعب في صقل شخصية الطفل وربط تجربة اللعب مع وضائف منها حل المشكلات ،القدرة على استعمال الأدوات والعمل المشترك للمهارات الاجتماعية (عفاف عثمان، 2013، صفحة 85)

الخلاصة:

يعتبر اللعب من أهم وسائل تكوين شخصية الطفل ، فهو أول واسطة بينه وبين بيئته وبه يعبر عن احتياجاته فالطفل في مراحل عمره الأولى له وسيلة وحيدة يتصل بها بما حوله وحتى أنه يعبر بها عن ما في صدره وتتمثل هذه الوسيلة في اللعب، حيث نراه يقوم بحركات بيده وجسمه أثناء الطفولة وتدعى باللعب العفوي، وحين ينمو الطفل ويدخل في طور الدراسة فإن المربون يوجهونه عن طريق اللعب التربوي في سبيل بناء بعض الصفات الحميدة كاحترام الغير الانضباط... الخ وقد لوحظ في الآونة الأخيرة وبتطور البحث العلمي أن اللعب يعتبر طريقة لتنمية الصفات البدنية بسرعة وعفوية لذا أصبح للعب قيمة فعالة في تكوين الطفل، وهذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربى لديهم روح المعاونة والانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية وإمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة وحب المنافسة.

الفصل الثاني

القدرات التوافقية والمرحلة
العمرية (9-12 سنة)

تمهيد:

تعد القدرات التوافقية التي تشمل كل مجموع التوافق الحركي المنشود إضافة إلى التكنيك الرياضي شرطاً لضمان التفوق والانجاز في المجال الرياضي، ويتعلق كل من التوافق الرياضي والتكنيك الرياضي بعمليات استقبال ومعالجة المعلومات والتحكم الذاتي في التصرف والسلوك الحركي المرتبط بالأداء، لكي يكون تصرف الرياضي في تأدية حركاته محققاً للغاية.

تسمى مرحلة (09-12 سنة) بمرحلة الطفولة المتأخرة، وينظر إليها كثير من العلماء على أنها الفترة الثانية المكتملة لمرحلة الطفولة المتوسطة، وتأتي هذه المرحلة فيما قبل المراهقة وكأنها مقدمة لها.

يبدو طفل هذه المرحلة مشغولاً بالعالم الخارجي ومهتماً بما يدور حوله، فهو شغوف بالبحث والاكتشاف للتعرف على الأشياء، كما يشارك أقرانه في نشاطات اللعب. ويتصف الطفل في هذه المرحلة بالحركية والحيوية وحب المبادرة.

1- القدرات التوافقية:**1-1- تعريف القدرات التوافقية:**

هي قدرة الفرد على تحقيق حركات أو إجراءات بطريقة متزامنة و متناغمة، تتعلق بالجهاز العصبي و العضلي، عرفها (Weineck 1997) "قدرة الفرد على تنظيم حركاته باستغلال العديد من المجموعات العضلية من أجل تحقيق حركة رياضية أكثر أو أقل تعقيداً بأقل قدر من الطاقة" (Justine, 2013)

1-2- مكونات القدرات التوافقية:

القدرات التوافقية صفة بدنية جد معقدة، تتكون من عدة مكونات و تختلف من شخص لآخر أو من تمرين آخر، هناك سبعة مكونات للقدرات التوافقية (مينيل و شنابل 1987)، وفقاً لهم يمكننا تقسيم القدرات التوافقية إلى عدة قدرات، هي:

- القدرة على الربط الحركي: هي قدرة الفرد على تنسيق حركات مختلف أجزاء الجسم بغرض إنجاز حركة شاملة.
- القدرة على التحليل: هي القدرة على إنجاز حركة بدقة متناهية مع الاقتصاد في الحركة، تسمح بتكييف الحركة مع الوضعية.
- القدرة على التوازن: هي إمكانية الحفاظ على التوازن أثناء الثبات أو الحركة، هذه القدرة تكتسب في مرحلة النشأة وتزول مع التقدم في السن في حالة عدم التدريب عليها.
- القدرة على التوجيه: هي القدرة على تحديد و تغيير حركات الجسم والأشياء الأخرى في الفضاء والزمن (المكان والزمن المحدد).
- القدرة الإيقاعية: هي القدرة على إعادة، إنتاج، زيادة، أو تخفيض إيقاع الحركة.
- القدرة على رد الفعل: هي قدرة الفرد على إنجاز وبطريقة سريعة لقطة حركية على أساس إشارة معطاة، حيث يجب التنفيذ في الوقت المناسب و بأقصى سرعة.
- القدرة على إعادة التكيف: قدرة الفرد على تكيف لقطة حركية يقوم بها في وضعية جديدة. (Justine، 2013)

1-3- أهمية القدرات التوافقية:

إن القدرات التوافقية أثبتت أهميتها في الكثير من الفعاليات الرياضية و أصبحت الركن الثالث للقدرات الحركية و لهذا نرى أن تطورها سيصب إيجابيا في تطور المستوى العام للرياضي و ذلك من خلال:

- كفاءة القدرات التوافقية تعمل على تقليل الزمن اللازم لتعلم الرياضي المهارات الحركية.
- جودة أداء الرياضي في الحركات و الاقتصاد في الجهد المبذول خلال التنفيذ.
- درجة استغلال قدراته البدنية لتحقيق الانجاز المنشود.
- تساعد الرياضي على الاستخدام السريع و الهادف للمهارات الرياضية في الشروط و المواقف المتغيرة.

- تعمل على سرعة تعلم الرياضي لدى ضرورة تعديل المهارة أو تعلم مهارة جديدة بالنسبة للرياضي المتدرب لسنوات عديدة.
 - تحدد القدرات التوافقية بالاشتراك مع باقي عناصر الانجاز الأخرى في حدود القدرة الإنجازية للرياضي.
- قدرة الرياضي على تعلم الحركات بشكل عام و الحركات ذات العلاقة بنوع الرياضة التخصصية. (محمود، 2007)
- 1-4-1- التوافق:

1-4-1-1 من الناحية الرياضية

ويعرفه لارسن: هو القدرة الرياضي على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، أما "بارو" و "ميجي" فقد عرفا التوافق بأنه قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد، ويقول فليشمان إن التوافق هو قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات التكتيكية في وقت واحد (حسانين، 1987)

1-4-1-2 من الناحية الفسيولوجية:

تعرف هان التوافق على أنه العمل المتزامن للجهاز العصبي المركزي والهيكل العظمي من أجل تنفيذ حركة رياضية بحيث يكون هناك تسلسل متناغم بين مختلف مكونات هذه الحركة (Dellal, 2008, p. 47)

1-4-1-3 التوافق الحركي:

يعني التوافق الحركي قدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين في وقت واحد. (شلش و مازن، 2010، صفحة 71)

يرتبط التوافق الحركي بإمكانية الجهاز الحركي والجهاز العصبي المركزي والذي يتم فيه عملية فهم واستيعاب وتحليل وإدراك الحركة أو البرنامج الحركي فالجهاز العصبي هو المركز الأساسي للتوافق لأنه ينظم الجهد من خلال تنظيم عمل القوة المسلطة من قبل العضلات لكي تتطابق مع المهارة المراد أداءها، كما يربط التوافق الحركي بعمل

الأجهزة الداخلية ومدى قدرتها على تنظيم و تنسيق الجهد المبذول طبقا للهدف من خلال بناء الصفات البدنية و الحركية كالقوة والسرعة و الرشاقة ... وغيرها. ولذلك فإن تعلم الحركات يكون بدرجات مختلفة طبقا و إن عمليات التوافق الحركي ليست متساوية بين الافراد نتيجة اختلاف لقدرات والصفات البدنية والحركية بين المتعلمين أو اللاعبين. (الدليمي، 2008، صفحة 40)

1-4-3-1-أنواع التوافق الحركي:

أ- التوافق العام: وهو مقدرة المتعلم أو اللاعب على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص اللعبة ويعد كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتطوير التوافق الخاص.

ب- التوافق الخاص: وهو قدرة المتعلم أو اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب على الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات.

ج- التوافق العصبي العضلي: هو قدرة الجهاز العصبي على إعطاء أكثر من أمر في الوقت نفسه أو مع فارق زمني قليل جدا، ويعرفه (سنجر) "هو قدرة الفرد السيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة أو المشتركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية بانسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي وينقسم إلى توافق عام وتوافق خاص. (ساري و نورمان، 2001، صفحة 52)

1-5-1-التوازن:

1-5-1-تعريف التوازن:

يعرفه جونسون "بقاء الجسم في حالة اتزان أو الثبات إذا أصبحت محصلة القوى المؤثرة عليه تساوي الصفر سواء كانت هذه القوة خارجية أو داخلية"، ويعرفه لارسون أو يوكيم " قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية"، كما يعرفه كيورتن "إمكانية الفرد على التحكم في القدرات

الفسولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة الاحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضليا و عصبيا"

1-5-2-أنواع التوازن:

لقد اتفق الكثير من العلماء في المجال الرياضي على وجود نوعين من التوازن هما التوازن الثابت والتوازن الحركي.

التوازن الثابت:

يعرفه نيلسون و جونسون بكونه "القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن"، ويعرفه علاوي ونصر بأنه "القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت، أو على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة"

التوازن الحركي:

يعرفه جونسون ونيلسون بأنه "القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة"، وهو القدرة الجسم على الحفاظ على توازنه أثناء أداء الحركات في وضع من الأوضاع مثل المشي.

1-5-3-الأذن الداخلية:

تتركب من القوقعة والدهليز والقنوات النصف هلالية، إذ يقول كارل بيرنهارت "تقع حاسة التوازن في القنوات الشبه دائرية للأذن الداخلية وتنبه هذه الأعضاء الحسية بواسطة حركة الرأس، كما أنها ضرورية في توازن الجسم في جميع حركاته"

1-5-4-العوامل التي تتحكم الاتزان:

أ- نسبة ارتفاع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز: كلما قرب مركز ثقل الجسم من القاعدة الارتكاز كان التوازن أفضل والعكس صحيح.

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

- ج- العلاقة بين خط الجاذبية وقاعدة الارتكاز: كلما كان خط الجاذبية قريبا من مركز قاعدة الارتكاز أو عليه مباشرة كان الارتكاز أفضل والعكس صحيح.
- د- ثقل الجسم: كلما كان وزن الجسم أكبر كان الاتزان أفضل.
- هـ- الاحتكاك بالسطح: كلما كانت كمية الاحتكاك أكثر كان الاتزان أفضل فالأرض الملساء يصبح الشخص فوقها أقل قدرة على التحكم في توازنه من الأرضية الخشنة وهذا ما يظهر فوق الجليد أو أرض من الرخام إذ يتطلب الأمر بذل جهد كبير حتى يحافظ الشخص على توازنه.
- و- الانقسام الى أجزاء: فالجسم المركب من أجزاء كلما وقعت مراكز هذه الأجزاء عمودية بعضها فوق بعض كان هذا الجسم أثبت و يصبح التوازن أفضل، الانحناءات الطبيعية الموجودة في العمود الفقري للأمام والخلف تعادل بعضها البعض بحيث يتم الاتزان.
- ز- العوامل النفسية: الخوف من العوامل النفسية التي تؤثر على الاتزان، (تقل قدرة التوازن عند المرتفعات والنظر إلى الأسفل).
- ح- العوامل الفسيولوجية: التوازن من العناصر التي تتطلب سلامة الجهاز العصبي و العضلي. (عصام الدين، 2011، صفحة 151)

1-6-6- سرعة رد الفعل:

1-6-1- تعريف سرعة رد الفعل:

هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و الاستجابة الحركية لهذا المثير، وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة. (عبد الحميد و حسانين، 2001، صفحة 57)

كما عرفها محمد حسين علاوي " الرابط بين الزمن الرجوع وزمن الحركة أي أنها عبارة عن الزمن الكلي الذي ينقضي ما بين حدوث المنبه والانتهاؤ من إتمام الحركة أو العمل. (وجدى و السيد، 2002، صفحة 374)

1-6-2- بعض العوامل المؤثرة في رد الفعل:

- التدريب: إذا كان الفرد مدرباً من قبل على الاستجابة للمثير الحادث فإن الاستجابة عادة تكون سريعة نسبياً، إذا قورن ذلك بزمن رد الفعل لقرينه غير المدرب عندما يتعرض لنفس المثير.
 - الاجهاد: يؤثر الاجهاد تأثيراً بالغاً على زمن رد الفعل فهناك علاقة طردية بين الإجهاد وزمن رد الفعل.
 - التركيز: الفرد الذي تكون له القدرة على التركيز يستطيع أن يستجيب للمثيرات في زمن أقل من قرينه الذي لا يتمتع بهذه الخاصية.
 - الحالة النفسية: يتأثر زمن رد الفعل بالحالة النفسية للفرد، فالخوف والملل والكراهية والحب وغير ذلك من السمات الشخصية تؤثر تأثيراً واضحاً على زمن رد الفعل.
 - التوقع: كثير من الأفراد لديهم القدرة في توقع نوع المثير الحادث وشدته، وهؤلاء يحققون درجات عالية في اختبارات زمن رد الفعل في حالة صدق توقعهم.
 - الحالة الصحية: إصابة الفرد بالأمراض يؤثر على زمن رد الفعل، خاصة الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي. (حسانين، 1987)
- كما أن سرعة رد الفعل تعتبر صفة وراثية طبيعية لا يتحكم بها الفرد أي تخلق معه دون إرادته، و رغم هذا يمكن تنميتها و تطويرها ويكون ذلك بواسطة التدريبات المنهجية الصحيحة والمبنية على أسس صحيحة، ولا ذلك في حدود معينة وهذا لأن سرعة رد الفعل خاصية من خصائص الجهاز العصبي المركزي و يصعب التحكم بها لمدى كبير. (ابراهيم، 1998)

1-6-3- أنواع سرعة رد الفعل:

هناك نوعان من سرعة رد الفعل هما:

سرعة رد الفعل البسيط:

وهي الاستجابة لمنبه معين و ثابت بفعل حركى ثابت، مثلا انطلاق السباح في سباق 100م سباحة حرة وهي تقاس بزمن رد الفعل البسيط و الذي يتمثل في الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد ومعروف (طلقة البدء) ولحظة الاستجابة لهذا المثير.

كما يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي و هو يعلم أيضا أسلوب الاستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة.

سرعة رد الفعل المركب:

وهي في الغالب تشمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة و متعددة و تقاس بزمن رد الفعل المركب (التمييزي) الذي يمكن تقسيمه إلى ما يلي:

- بداية حدوث المثير.
- اللحظة الحسية التي يتم فيها استقبال المثيرات من أعضاء الحس مثل الأذن، العين... إلخ.
- لحظة تميز المثير عن غيره من المنبهات الحادثة في نفس الوقت، هذا يعني التعرف عليه و تنظيمه ضمن مجموعة معروفة لدى الفرد.
- لحظة اختيار الاستجابة الحركية المناسبة للمثير.
- اللحظة الحركية و تسبقها لحظة تأهب الجهاز العصبي المركزي للاستجابة الحركية.

و هناك نوعان من رد الفعل المركب هما:

أ- رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة:

بمعنى أن يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف معين بأسلوب معين مثل رد الفعل الملائم على أداء الملائم المنافس، يكون أو بالتقدم أو بالتصدي.

ب-رد الفعل المركب بعدة استجابات:

يعتبر هذا النوع من رد الفعل هو أصعبها، نظرا لاحتياجاته إلى تركيز انتباه عال لسرعة اتخاذ القرار المناسب و الناجح، و الذي يتطلب أحيانا الإعداد المبكر لتوقعات الأداء للخصم مثلا:

لاعب السلاح الذي يبدأ بالهجوم و هو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم، و كذلك لاعب كرة السلة الذي يصوب على السلة و هو مستعد للرد على فشل التصويب و عدم نجاحه أو على دفاع الخصم ، و كذلك لاعب الملاكمة الذي يوجه اللكمة وفي نفس الوقت يستطيع الرد على الدفاع المضاد للخصم بعد التغلب عليه. (أبو العلاء، 1997، صفحة 189)

2-الطفولة المتأخرة:

تسمى هذه المرحلة (09-12 سنة) بمرحلة الطفولة المتأخرة، وينظر إليها كثير من العلماء على أنها الفترة الثانية المكتملة لمرحلة الطفولة المتوسطة، وتأتي هذه المرحلة فيما قبل المراهقة وكأنها مقدمة لها.

و يبدو طفل هذه المرحلة مشغولا بالعالم الخارجي ومهتما بما يدور حوله، فهو شغوف بالبحث والاكتشاف للتعرف على الأشياء، كما يشارك أقرانه في نشاطات اللعب. ويتصف الطفل في هذه المرحلة بالحركية والحيوية وحب المبادرة.

وتتميز هذه المرحلة عموما بما يلي:

بطيء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة.

زيادة الاختلاف بين الجنسين بشكل واضح.

تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة وتعلم المعايير الخلقية والقيم. (زهران، 1995)

2-1- مفهوم الطفولة المتأخرة:

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية والعقلية السابق اكتسابها حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان، والطفل في حد ذاته ثابت

وقليل المشاكل الانفعالية، ويميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنه. (عيساوي، 1992، صفحة 21)

إن طفل هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة ويتوقع الجدية من الكبار إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له وخاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة، فتارة نطلبه أن يكون كبيرا، وتارة أخرى نذكره انه مازال طفلا صغيرا فإذا بكى مثلا، عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير، وإذا ابتعد عن المنزل عاتبناه لأنه طفل صغير. (جلال، 1991، صفحة 17)

2-2- مميزات الطفولة المتأخرة:

- من أهم مميزات هذه المرحلة نجد:

- اكتساب المهارات اللازمة للألعاب العدية.

- إدراك دوره مذكر أو مؤنث.

- تنمية المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.

- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.

- اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث، كما أن الاختلاف بين الجنسين

غير واضح. (خيرى، 1976، صفحة 18)

2-3- متطلبات النمو خلال مرحلة الطفولة المتأخرة:

سنوضح فيما يلي أهم المظاهر الرئيسية للمطالب خلال مراحل العمر حتى نبين

مدى تتابعها وأهميتها في عملية التكيف التي تساعد الفرد على أن يتقبل الحياة

التي يحيها بقبول حسن دون عسر وهي:

- يكون الفرد اتجاها عاما حول نفسه ككائن حي ينمو.
- يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.
- يتعلم المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.
- يكون مفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية.
- يكون الضمير، والقيم الأخلاقية ومعايير السلوكية.
- تكوين علاقات مع الرفقاء من كلا الجنسين.
- تكوين الاتجاهات النفسية المتصلة بالتجمعات البشرية المختلفة والمنظمات الاجتماعية.

- استقلال عاطفي عن الوالدين والكبار. (النمكي و أبو المجد، 1997، صفحة 16)
- 2-4- خصائص المرحلة المدروسة:

ولهذه المرحلة العمرية عدة خصائص نذكر منها:

2-4-1- الخصائص المورفولوجية:

- يتسم النمو بالبطئ عن ذي قبل، كما يبد والتمايز بين الجنسين بشكل واضح.
 - يستمر نمو الجسم وتحدث زيادة في الطول والعرض والوزن.
 - تتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد.
 - يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة.
- لا تتضح الفروق بين الجنسين إلا أنها توجد بعض الفروق البدنية القليلة بينهما، فالبنات في سن الحادة عشر يكنّ أكثر طولاً وأثقل وزناً من البنين في نفس السن بالإضافة إلى وجود فروق في الهيكل العظمي حيث نلاحظ الزيادة في عظام الحوض بالنسبة للإناث مقارنة بالذكور وتستمر هذه الزيادة حتى سن البلوغ. (الخولي و الحماحمي، 1990)

2-4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

إن ميدان التربية البدنية والرياضية يستلزم قدرة عالية لمختلف الأجهزة ولهذا يرى العلماء أنه من الضروري تنميتها منذ الصغر، وفيما يلي نستعرض بعض الأجهزة الوظيفية التي لها دور حيوي في تنمية قدرات الطفل:

2-4-3- الجهاز الدوري القلبي:

في مرحلة (9-12 سنة) يكون القفص الصدري بالنسبة للأطفال ضيق مما يؤدي إلى النمو التدريجي للقلب فنجد بذلك أنه كلما اتسع القفص الصدري كلما زاد حجم القلب حسب العالم 'لابتيف 1983' فغن الوزن المطلق للقلب عند الطفل من 8 إلى 15 سنة يتراوح بين 96 غرام إلى 200 غرام تقريبا، ومنه نستنتج أن قلب الطفل في هذه المرحلة صغير وينمو من الناحية الطولية وفي مرحلة المراهقة يبدأ في النمو عرضيا من ناحية السمك.

2-4-4- الجهاز الدوري التنفسي:

إن المشاكل التي تواجه القلب أثناء الطفولة هي نفسها التي تواجه الرئتين حيث يؤثر القفص الصدري تأثيرا كبيرا على الرئتين وبالتالي فنمو القدرات النفسية والحيوية للرئتين، وزيادة حجم الرئتين يكون على حساب الأعمار وكمية الأكسجين O_2 الممتصة من كل لتر واحد من الهواء وتكون كذلك حسب سن الطفل فمثلا السن 12 تصل السعة الهوائية للرئتين إلى 2200 مل. (علاوي، 1978، صفحة 20)

2-4-5- خصائص النفس حركية:

يكتسب الطفل في هذه المرحلة المهارات الحركات البسيطة مثل ألعاب السباحة، الجمباز، الرشاقة، ويؤكد 'ويكستروم' أن الطفل في هذه المرحلة له القدرة على استخدام المهارات العامة في الفراغ العام والفراغ الخاص.

وكذلك لا يتم إشباع رغبة الأطفال للألعاب التقليدية مثل (كرة القدم...) ويزداد إبحاحهم على اللعب لتطويع مهاراتهم الحركية.

ويؤكد 'ويكستروم' أن الأطفال في الحادي عشرة من العمر يصبح لديهم القدرة على امتلاك التوافق العصبي العضلي والدقة والتوازن والرشاقة والسيطرة على المهارات الحركية.

في هذه المرحلة يحب الطفل النشاط الحركي ويصبح قادرا على التمييز بين الأشياء، ويحب النقد الذاتي والمبادرة الشخصية ويكتشف القواعد المتبعة في الألعاب، ويحب إظهار قدراته الشخصية للتفاخر بمهاراته الحركية والسيطرة عليها. (الديري، 1999، صفحة 14)

2-4-6- الخصائص الاجتماعية والانفعالية:

تتميز هذه المرحلة بأنها مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، لذلك يطلق عليها "مرحلة الطفولة الهادئة"، كما تتميز بقدرة الطفل بالسيطرة على نفسه والميل إلى المرح وإلى التعبير عن حالات الغضب بالمقاومة النفسية.

- الطفل في هذه المرحلة لا يكل لكنه يمل.
- يهتم الطفل بجسمه وأهمية مفهوم الجسم.
- يزداد تفاعل الطفل الاجتماعي خاصة مع أقرانه. (الخولي و الحماحي، 1990)

كما يزداد احتكاك الطفل بعالم الكبار ويكتسب كثيرا من معايير واتجاهات وقيم الراشدين كما يستمر تأثير جماعة الرفاق على الطفل مما يجعله يحتفظ بأسرار الجماعة ولا يبوح بها، كما يميل إلى الابتعاد إلى حد ما عن الأهل.

وتتميز هذه المرحلة عامة بزيادة شعور الطفل بالمسؤولية وبالقدرة على الضبط الذاتي وتباين الفروق بين الجنسين بشكل واضح. (القذافي، 2000، صفحة 15)

الخلاصة:

بعد التطرق لأهم الخصائص لهذه المرحلة العمرية ، يمكننا القول أن التغيرات الفيزيولوجية، وكذا المورفولوجية التي تطرأ على مختلف أجهزة الطفل لها تأثير مباشر في الصفات البدنية والتي تنعكس بصورة واضحة في باستخدام العضلات الكبيرة والدقيقة في اليدين والقدمين ، كما نجد هناك فروق يمر بها الأطفال في مراحل نموهم حيث يكونوا في سنوات المدرسة الأولى مهئين لاستخدام العضلات الكبيرة في الجري، وتوافق اليدين والرجلين وتحقيق التوازن، ويتمثل هذا الفرق في تفوق البنات في المهارات الدقيقة، وتفوق الأولاد في المهارات التي تحتاج إلي العضلات الكبيرة.

خاتمة الباب الأول:

إن الإلمام بموضوع البحث يتطلب من الطالب الباحث التمعن في مختلف المصادر والمراجع العلمية قصد جمع المادة الخبرية، وتحصيل المعلومات النظرية، كما أن الشبكة الالكترونية قد سهلت في عصرنا الحالي ولوج المكتبات الالكترونية لمختلف المعاهد، والجامعات عبر كثير من الدول العربية والأجنبية، و لهذا الأساس جمع الطالبان كل ما أتيح لهما من معلومات نظرية وتنظيمها في فصول حيث تطرقا في الفصل الأول إلى أنواع اللعب وأثره في العصر الحديث، وفي الفصل الثاني القدرات التوافقية وخصائص المرحلة العمرية لفئة البحث، و قصد الوصول إلى نتائج ملموسة سوف يتطرق الطالبان في الباب الثاني إلى الدراسة الميدانية.

الباب الثاني

(الدراسة الميدانية)

- الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.
- الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج .

مدخل الباب الثاني:

تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين، حيث سيتضمن الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من حيث المنهج المتبع، و مجتمع وعينة البحث، مع التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية والأسس العلمية للاختبارات و أدوات البحث، زيادة على التجربة الرئيسية و كل ما يتعلق بها، أما الفصل الثاني فسيخصص لمناقشة نتائج الاختبارات وتحليلها، ثم مقارنتها بالفرضيات، والخروج بأهم الاستنتاجات وفي الأخير تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات.

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة ، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة و الوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجراءاته الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

الدراسة الأساسية:

1- منهج البحث:

يرى "عمار بحوش" و "محمد ذنبيات" أن المنهج يعني مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول الى الحقيقة في العلم، إنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة، والمناهج أو طرق البحث عن الحقيقة تختلف لاختلاف المواضيع. و بشكل عام فإن المنهج العلمي يمكن وصفه بأنه " فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة، إما من أجل الكشف عن الحقيقة حين نكون بها جاهلين، وإما من أجل البرهنة عليها للآخرين حين نكون بها عارفين" (بوحوش و الذنبيات، 2007، صفحة 63)

2- مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في أطفال ما بين 9-12 سنة للموسم الدراسي 2018/2019 وقد شملت عينة البحث 26 تلميذ من جنس ذكور موزعين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية: والتي تضم 13 تلميذ سنة رابعة ابتدائي قسم أ.
- العينة الضابطة: والتي تضم 13 تلميذ سنة رابعة ابتدائي قسم ب.

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، حيث طبقت الوحدات المقترحة على العينة التجريبية بعد عرضها على مجموعة من الأساتذة في مجال التربية وعلم الحركة كما قام الطالبان الباحثان بإجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة، وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي من شأنها التأثير على المتغير التجريبي المتمثل في القدرات التوافقية ، حيث راعى الطالبان الباحثان مدى التجانس بين العينتين في متغيرات الوزن والطول و متغيرات القدرات التوافقية كما هو موضح في الجدول الموالي:

| المتغيرات | وحدة القياس | العينة التجريبية | | العينة الضابطة | | ت المحسوبة | ت الجدولية | دلالة الفروق |
|-----------------------------------------------|---------------|------------------|-------|----------------|-------|------------|------------|-----------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| الطول | المتر | 0.03 | 1.4 | 0.02 | 1.41 | 1.16 | 1.71 | غير دال إحصائيا |
| الوزن | الكيلوغرام | 1.48 | 30.69 | 1.24 | 31.05 | 0.68 | | غير دال إحصائيا |
| إختبار الجري في شكل 8 (التوافق) | الوقت (د؛ ثا) | 1.01 | 18.29 | 0.96 | 18.03 | 0.65 | | غير دال إحصائيا |
| إختبار المشي قدم خلف قدم (التوازن) | الوقت (د؛ ثا) | 2.12 | 15.41 | 1.97 | 15.56 | 0.18 | | غير دال إحصائيا |
| إختبار نلسن للاستجابة الحركية (سرعة رد الفعل) | الوقت (د؛ ثا) | 0.26 | 2.43 | 1.18 | 2.39 | 0.5 | | غير دال إحصائيا |

الجدول (01) يبين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 24

3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث: إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة

يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.

أ- المتغير المستقل: الوحدات التعليمية المقترحة.

ب- المتغير التابع: بعض القدرات التوافقية. (التوافق؛ التوازن؛ سرعة رد الفعل)

ج - المتغيرات المشوشة:

- متغير السن.

- ظروف إجراء الاختبارات (المناخ، الميدان)

4-مجالات البحث:

4-1-المجال الزمني:

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

- تمت التجربة الاستطلاعية يوم 07 جانفي 2019 على الساعة الثالثة والنصف مساء لتعاد بعد سبعة أيام أي يوم 14 جانفي 2019 في نفس التوقيت.

- الاختبارات القبليّة أجريت يوم 17 جانفي 2019 على العينة التجريبية وبنفس اليوم على العينة الضابطة، ثم طبقت الوحدات التعليمية المقترحة ابتداء من 24 جانفي 2019 إلى غاية 14 مارس 2019 كان عددها 08 حصص، دامت كل حصة 45 دقيقة، أما العينة الضابطة فتركت تمارس تدريسها تحت إشراف معلمها، وكانت فترات تدريسها في نفس فترات تدريس العينة التجريبية أي على الساعة الثالثة والنصف مساء أسبوعيا.

- الاختبار البعدي أجري يوم 14 مارس 2019 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الاختبار القبلي.

4-2-المجال المكاني: تم العمل ب:

- مدرسة بن موسى عبد الله مستغانم .
- مدرسة ولد جلول محمد مستغانم.

4-3-المجال البشري:

شملت عينة البحث 34 تلميذ موزعين كما يلي:

- 13 تلميذا ذكور يمثلون العينة التجريبية التي طبق عليها الوحدات التعليمية المقترحة.

- 13 تلميذا ذكور يمثلون العينة الضابطة التي تدرست تحت إشراف معلمها.

- 08 تلاميذ ذكور يمثلون عينة التجربة الاستطلاعية.

5-أدوات البحث:

بعد الإلمام بأساليب اختيار العينات، نتطرق الآن إلى بعض وسائل جمع المعلومات عن طريق الاستبيان والمقابلة والملاحظة، وهذه الأنواع الثلاثة يمكن أن يعتمد عليها كل متخصص في مهنته سواء كان ذلك التخصص العلوم البحوث أو العلوم الاجتماعية لكن الأمر يتوقف على طبيعة الموضوع ونوع المعلومات المراد جمعها. (بوحوش و الذنبيات، 2007، صفحة 103)

5-1 المصادر والمراجع بالعربية والأجنبية:

قصد الإحاطة الكلية والإلمام النظري بموضوع البحث قام الطالبان الباحثان بالاعتماد على كل ما توفر لديهما من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية، فضلا عن شبكة الإنترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة، حيث قام الطالبان باستخدام القاموس لترجمة بعض المصطلحات من اللغة الأجنبية إلى اللغة العربية و العكس (سهيل، 2007)

5-2 المقابلات الشخصية:

قام الطالبان الباحثان بإجراء مقابلات شخصية مع أساتذة ودكاترة من معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم لتحكيم الاختبارات وللتعرف على طبيعة وأهداف تدريس التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة العمرية، والطريقة العلمية في بناء وتصميم الوحدات المقترحة من حيث المحتوى والنوعية وطرق تنفيذها خلال الحصة (الملحق رقم 02).

5-3-الاختبارات البدنية:

من أهم الطرق استخداما خاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي، فهي تعد من أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة، وعليه اعتمد الطالبان الباحثان على اختبارات مقننة تقيس القدرات التوافقية للأطفال على عينة البحث والمرتبطة بموضوع الدراسة، كما تم عرض هذه الاختبارات على الخبراء للتحكيم.

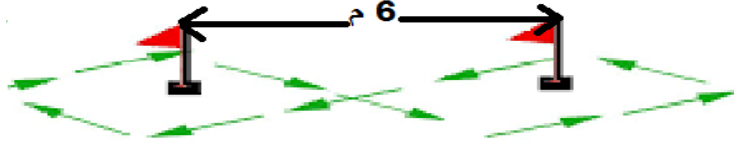
5-3-1-شرح الاختبارات:

أولا: اختبار الجري على شكل الرقم ثمانية

- هدف الاختبار: قياس مدى توافق التلميذ.
- الأدوات المستعملة:

- شواخص لتحديد المسافة.
- ميقاتي لتحديد الوقت الخاص بكل تلميذ.
- شريط ديكامتر.

- طريقة العمل: يوضع شاخصان بحث تكون المسافة بينهما ستة أمتار، يبدأ الطفل بالجري على شكل الرقم ثمانية بحيث يعتمد الطفل على الشاخصان لتحديد مكان تغييره لاتجاهه، يقوم الطفل بجري أربع دورات ليحدد الوقت الخاص به.



شكل رقم (01): يبين مراحل أداء اختبار الجري على شكل الرقم ثمانية

ثانيا: اختبار المشي قدم خلف قدم

- الهدف من الاختبار: قياس مدى توازن التلميذ.

- الأدوات المستعملة:

- ميقاتي

- شريط ديكا متر

- شاخص

* طريقة العمل: تحدد مسافة 6 أمتار بالشاخص حيث يقف المختبر عند الشاخص الأول وعند سماع الصافرة ينطلق التلميذ بالمشي قدم خلف قدم ليصل إلى الشاخص الثاني بحيث يتلامس كعب القدم مع الأصابع في المشي طيلة المسافة لتكون المحاولة صحيحة، ليسجل الوقت الخاص بكل مختبر.



الشكل رقم (02) يبين كيفية أداء المشي قدم خلف قدم

ثالثا: اختبار نلسن للاستجابة الحركية

الهدف من الاختبار: قياس مدى سرعة رد الفعل للتلميذ.

• الأدوات المستعملة:

- ميقاتي

- شريط ديكا متر

- شواخص

• طريقة العمل: يقف المختبر في مواجهة المؤقت الذي يمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه ، إما إلى جهة اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الميقاتي، ليقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى الجانب الذي أشار إليه المؤقت وعندما يصل إلى نهاية المسافة المحددة سلفا والتي تبعد مسافة (6.4 م) يقوم المؤقت بإيقاف الميقاتي ليتم تسجيل الوقت الخاص بالمختبر.



الشكل رقم (03) يبين كيفية أداء اختبار نلسن للاستجابة الحركية

5-3-2- تقويم الاختبارات:

بعد الاطلاع على جملة من المصادر والمراجع التي تناولت موضوع القياسات والاختبارات في مجال التربية البدنية، قام الطالبان الباحثان باختيار الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية للتلاميذ، ثم عرضت على مجموعة من الأساتذة بقسم التربية وعلم الحركة لتقويمها، كما أن هذه الاختبارات ذات صدق وثبات، وموضوعية، ومواصفات أخرى تتمثل في:

- لا تستغرق وقتاً طويلاً عند تطبيقها.
 - سهولة الأداء، ولا تحتاج إلى عتاد أو أدوات كثيرة.
 - سهولة القياس.
 - في متناول هذه المرحلة العمرية (موضوع الدراسة)
- 4-5- الوحدات التعليمية المقترحة:

تحقيقاً لأهداف البحث وحلاً لمشكلته قام الطالبان الباحثان باختيار عيّنتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وأقيمت عليهما مجموعة من الاختبارات القبليّة. وطبقت على العينة التجريبية الوحدات المقترحة وقد احتوت هذه الوحدات على مجموعة من الألعاب المبسطة التي من شأنها تنمية بعض القدرات التوافقية وكان العدد الإجمالي للوحدات المقترحة 08 وحدات بمعدل وحدة تعليمية في الأسبوع خلال شهرين. ويمكن تلخيص الوحدات المقترحة في ما يلي:

5-4-1- الإطار العام للوحدات التعليمية:

إن الوحدات التعليمية الحديثة تتميز عن الوحدات التقليدية في كونها مبنية على أسس علمية مضبوطة مراعية لجميع الجوانب المتعلقة بالتلميذ خاصة فيما يتعلق بخصائص المرحلة العمرية، وبحيث لدينا في هذا البحث مرحلة الطفولة المتأخرة حيث تتميز بنمو و تطور في الجانب البدني أو النفسي أو الاجتماعي حيث للوحدات التعليمية في مجال التربية البدنية والرياضية دور كبير في هذا النمو.

5-4-2- خطوات بناء الوحدات التعليمية المقترحة: تم بناء الوحدات المقترحة للطور الأول عن طريق:

- المصادر والمراجع العلمية، وشبكة الإنترنت.
- اللقاءات والتوجيهات من الدكاترة ومعلمي الطور الأول.
- اقتباس المعلومات من الأساتذة والدكاترة من محاضرات الحصص التطبيقية

5-4-3- تطبيق الوحدات المقترحة: بعد تحديد العينتين التجريبية و الضابطة، وإجراء الاختبارات القبلية، ومن خلال ما تم ذكره من خطوات بناء الوحدات المقترحة لخص الطالبان الباحثان الوحدات كما يلي:

تتكون كل وحدة مقترحة من زمن قدره 45 دقيقة، بحيث تتركب من ثلاثة مراحل أساسية وهي:

المرحلة التحضيرية: تحتوي هذه المرحلة على التحضير النفسي والمتمثل في التحفيز والتنظيم وشرح التمارين للتلاميذ والتحضير البدني للتلاميذ والمتمثل في الإحماء البدني العام والخاص للدخول مباشرة في القسم الرئيسي و ذلك بتمارين و حركات الإحماء تدوم لمدة 7 دقائق.

المرحلة الرئيسية: تحتوي هذه المرحلة على ألعاب تنافسية محببة للطفل هادفة إلى تنمية بعض القدرات التوافقية ومنها التوافق، التوازن وسرعة رد الفعل حيث تستغرق هذه الألعاب من 25 دقيقة إلى 30 دقيقة بحيث يقسم التلاميذ إلى فوجين يحدد الفائز في نهاية كل وحدة وذلك لدفع التلاميذ للعمل أكثر.

المرحلة الختامية: آخر مرحلة في الوحدة المقترحة تحتوي على تمارين الاسترخاء قصد العودة بالتلاميذ للحالة الطبيعية والتركيز عليها، بحيث في بعض الأحيان لا تكون حصص التربية البدنية والرياضية هي آخر حصص في اليوم بل تكون هناك حصص مبرمجة للدعم في بعض المواد التعليمية الأخرى. تدوم المرحلة الختامية 8 دقائق، ويتم فيها إعلان الفوج الفائز لزيادة التنافس للوحدات القادمة.

6- الوسائل البيداغوجية:

- صافرة.
- 02 ميقاتي لقياس الوقت.
- شريط ديكا متر للقياس.
- شواخص.
- كرات.

7- الدراسة الاستطلاعية:

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقف الطالبان الباحثان على التجربة الاستطلاعية حيث أشرفا بنفسيهما على إجرائها على عينة من 8 تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي من مدرسة ولد جلول محمد حيث لم يتم دمجهم مع المجموعة التجريبية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات .

وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 7 جانفي 2019 على الساعة الثالثة والنصف وأعيدت يوم 14 جانفي 2019 بنفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى كفاءة الاختبارات المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.
- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.
- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحثان أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.

8-الأسس العلمية للاختبارات:

8-1- ثبات الاختبارات: يعرفه مقدم عبد الحفيظ على أنه "مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة" ويعرفه كذلك "مدى دقة أو استقرار النتائج لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين" وهو من اهم الركائز الأساسية لأي اختبار حيث

يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى على نفس الأفراد في نفس الظروف. (ميلس و مالكي، 2018/2017)

8-2- صدق الاختبارات: من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الطالبان الباحثان معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

8-3- موضوعية الاختبارات: موضوعية الاختبارات تدل على عدم تأثرها، أي أن الاختبارات تعطي نفس النتائج أيا كان القائم بالتحكيم، ويشار أن لاطلاع الخبراء والمختصين وموافقهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التتويج الذاتي، حيث أن مفردات الاختبارات ضمن أهداف الوحدات المقترحة.

قام الطالبان الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة من 8 تلاميذ حيث تم فصلهم عن المجموعة التجريبية وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة. بعد الحصول على النتائج استخدم الطالبان معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0.707) مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات.

| درجة الارتباط | الصدق | الثبات | الارتباط الجدولي | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | د, الإحصائية الاختبارات |
|---------------|-------|--------|------------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------------------------------------|
| | | | | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | |
| | | | | ±ع | س ⁻ | ±ع | س ⁻ | |
| ارتباط قوي | 0.98 | 0.97 | 0.63 | 0.67 | 18.34 | 0.65 | 18.36 | اختبار الجري في شكل 8 (التوافق) |
| ارتباط قوي | 0.98 | 0.87 | | 0.83 | 16.3 | 0.87 | 16.32 | اختبار المشي قدم خلف قدم (التوازن) |
| ارتباط قوي | 0.96 | 0.91 | | 0.18 | 2.56 | 0.17 | 2.57 | اختبار نلسن للاستجابة الحركية (سرعة رد الفعل) |

الجدول (02) يوضح قيمة معامل الثبات والصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة

9- الدراسة الإحصائية: وهو من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى النتائج التي يتم تحليلها ومناقشتها، علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع الفرضيات وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعدلات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي: وهو أحد مقاييس الدراسة المركزية والذي يحسب بجميع قيم عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر وذلك من خلال المعادلة التالية (سعد الله، 1999 ص 148)

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

بحيث:

س: المتوسط الحسابي.

ن = حجم العينة.

مج س = مجموع القيم.

• الانحراف المعياري:

وهو من أهم المقاييس التشتت وأدقها، ويستعمل لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي حسب المعادلة الإحصائية التالية (عبدالحفيظ، مقدم، 1993، صفحة 69)

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج}(س-س)}{1-ن}}$$

بحيث:

ع = الانحراف المعياري.

س^ن = القيم التي تحصلت عليها العينة.

س = المتوسط الحسابي.

س = عدد العينة.

• معامل الثبات بيرسون: وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز (ر) ويعني مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين والتي تنحصر في مجال [1-1]، فإذا كان الارتباط سالبا وهذا يعني أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط موجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين، ويحسب بالمعادلة الآتية: (محمد أبو يوسف، 1989، صفحة 62)

$$ر = \frac{\text{مج}(س-س')(ص-ص')}{\sqrt{\text{مج}(س-س)^2 \text{مج}(ص-ص')^2}}$$

بحيث:

ر = قيمة معامل بيرسون

س': المتوسط الحسابي للمتغير س.

$\Sigma(س-س')(ص-ص') =$ مجموع حاصل ضرب الانحرافات.

$\Sigma(س-س')^2 =$ مجموع مربعات انحرافات قيم س عن المتوسط الحسابي.

$\Sigma(ص-ص')^2 =$ مجموع مربعات انحرافات قيم ص عن المتوسط الحسابي.

• الصدق الذاتي:

ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب عليه صدق الاختبار.

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذع لتربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية الموالية.

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

- اختبار الدلالة "ت": يستعمل اختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة وللعينات المتساوية والغير متساوية. وفي هذا الصدد استخدم الباحث المعادلتين التاليتين:
- دلالة الفروق لعينتين مرتبطتين:

تستعمل لمعرفة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي لنفس العينة.
(مقدم, عبد الحفيظ، 1993).

قانون اختبار «ت»

$$t = \frac{\bar{m}_f - \bar{m}_c}{\sqrt{\frac{d^2(m_c - 1)}{d}}}$$

بحيث:

ت: اختبار ت ستودنت

م ف: متوسط الفروق

ح ف = م ف - م ف

ف: الفرق بين الدرجات بين الاختبار القبلي و البعدي
ن: عدد أفراد العينة.

- دلالة الفرق لعينتين غير مرتبطتين: (القصاص, مهدي محمد، 2007)

$$t = \frac{\frac{m_1 - m_2}{\sqrt{\frac{e_1^2}{n_1} + \frac{e_2^2}{n_2}}}}{\sqrt{2}}$$

بحيث:

ت: اختبار ت ستودنت

1م: المتوسط الحسابي للعينة 1

2م: المتوسط الحسابي للعينة 2

1ع²: الانحراف المعياري للعينة 1

2ع²: الانحراف المعياري للعينة 2

ن: عدد أفراد العينة.

• معادلة نسبة التطور (علي أبو شون, عبد العالي، 2002، صفحة 39)

$$100 \times \frac{\text{إ.البعدي} - \text{إ.القبلي}}{\text{إ.البعدي}}$$

10- صعوبات البحث: واجه الطالبان الباحثان مجموعة من الصعوبات بسبب طبيعة البحث كونه دراسة تجريبية اعتمد على العمل الميداني مع عينة البحث خاصة أن هذه الفئة تتمثل في تلاميذ (9-12) سنة وهذه الصعوبات متمثلة في:

- التأقلم مع التلاميذ في هذه المرحلة العمرية.

- نقص العتاد في المدرسة.

- نقص الحصص المبرمجة في الأسبوع.

الخلاصة:

تعد الدراسة الميدانية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالبان الباحثان الالتزام بها رغبة في جمع أكبر قدر من المعلومات أو الحقائق التي تخدم موضوع البحث وكذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية هذا بناء على الوسائل المستخدمة وفي ظل المنهج المتبع ، تبعا لأهداف البحث المنشودة، يتوفر فيها اختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها، كما يتوافر لها المقومات العلمية من الصدق والثبات والموضوعية.

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

تمهيد:

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة وحتى لا تبقى مجرد أرقام ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل هذه النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها البياني لتوضيح التغيير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي عرض النتائج مع التحليل.

1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث:

قصد إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينتي البحث التجريبية والضابطة من خلال بعض المتغيرات وبعض الاختبارات، عمل الطالبان على معالجة مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستودنت كما هو مبين في الجدول التالي:

| المتغيرات | وحدة القياس | العينة التجريبية | | العينة الضابطة | | ت المحسوبة | ت الجدولية | دلالة الفروق |
|-----------------------------------------------|---------------|------------------|-------|----------------|-------|------------|------------|------------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| الطول | المتر | 0.03 | 1.4 | 0.02 | 1.41 | 1.16 | 1.71 | غير دال إحصائياً |
| الوزن | الكيلوغرام | 1.48 | 30.69 | 1.24 | 31.05 | 0.68 | | غير دال إحصائياً |
| إختبار الجري في شكل 8 (التوافق) | الوقت (د؛ ثا) | 1.01 | 18.29 | 0.96 | 18.03 | 0.65 | | غير دال إحصائياً |
| إختبار المشي قدم خلف قدم (التوازن) | الوقت (د؛ ثا) | 2.12 | 15.41 | 1.97 | 15.56 | 0.18 | | غير دال إحصائياً |
| إختبار نلسن للاستجابة الحركية (سرعة رد الفعل) | الوقت (د؛ ثا) | 0.26 | 2.43 | 1.18 | 2.39 | 0.5 | | غير دال إحصائياً |

جدول رقم (03) يبين نتائج اختبارات دلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية لعينتي

البحث درجة الحرية 24 عند مستوى الدلالة 0.05

يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات للقدرات التوافقية أنه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين:

(0.18 و 1.16) وكلها أقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 24 والمقدرة ب: 1.706 مما يؤكد تكافؤ و تجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة.

2- عرض ومناقشة وتحليل النتائج القبليّة والبعدية لعينتي البحث:

2-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى: التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث لصالح الاختبار البعدي.

2-1-1- اختبار الجري في شكل 8(التوافق):

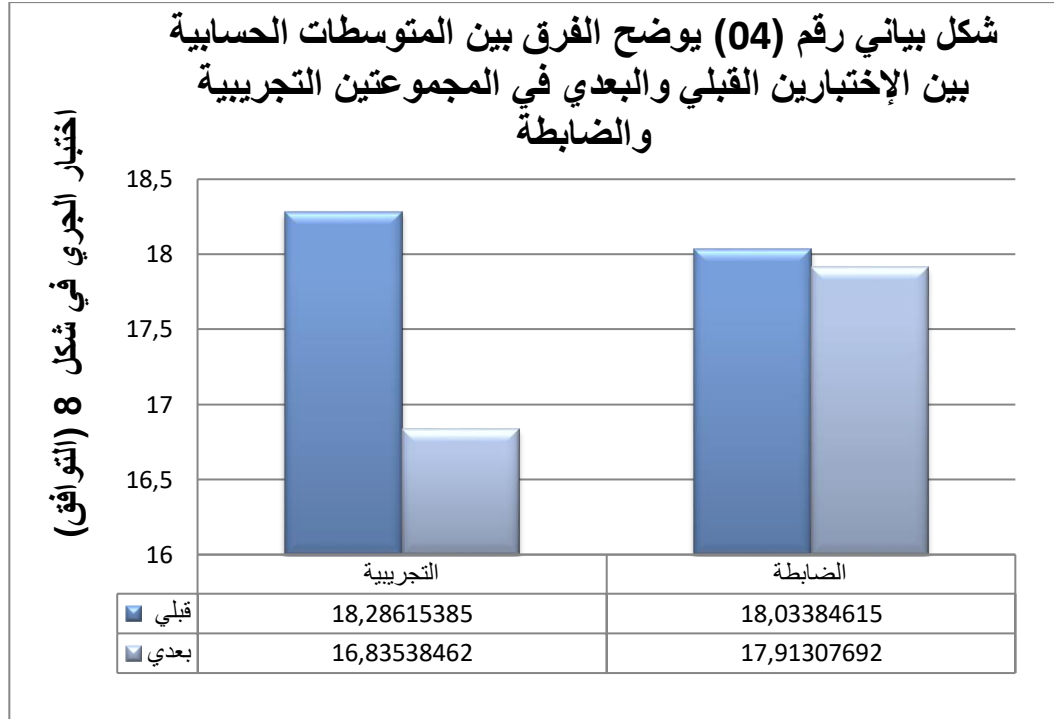
| الدلالة الإحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | حجم العينة | |
|-------------------|------------|------------|-----------------|-------|-----------------|-------|------------|------------------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| دال | 1.78 | 11.61 | 0.87 | 16.84 | 1.01 | 18.29 | 13 | العينة التجريبية |
| غير دال | | 1.61 | 0.77 | 17.91 | 0.96 | 18.03 | 13 | العينة الضابطة |

الجدول رقم (04) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين لاختبار الجري في شكل 8

- من خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم (04): في الاختبار القبلي تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 18.29 وانحراف معياري قدره 1.01 أما في الاختبار البعدي فتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 16.84 وانحراف معياري قدره 0.87 وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 11.61 وهي أكبر من (ت) الجدولية التي تقدر ب 1.78 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 12 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

- في الاختبار القبلي تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 18.03 وانحراف معياري قدره 0.96 أما في الاختبار البعدي فتحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 17.91 وانحراف معياري قدره 0.77 وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 1.61 وهي اصغر من (ت) الجدولية التي تقدر ب 1.78 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05

ودرجة حرية 12 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي غير دال إحصائياً.



من خلال البيان نلاحظ تحسن كبير بين الاختبارين القبلي و البعدي وهذا لصالح الاختبار البعدي عند العينة التجريبية أما عند العينة الضابطة فنلاحظ تقارب النتيجةين وعليه يرجع الطالبان هذا التحسن إلى أفضلية وحدات المقترحة على الوحدات الأصلية عند العينة التجريبية على عكس العينة الضابطة.

حيث نجد أن وحدات المقترحة قد ساهم بشكل كبير في تحسين قدرة التوافق.

2-1-2- اختبار المشي قدم خلف قدم (التوازن):

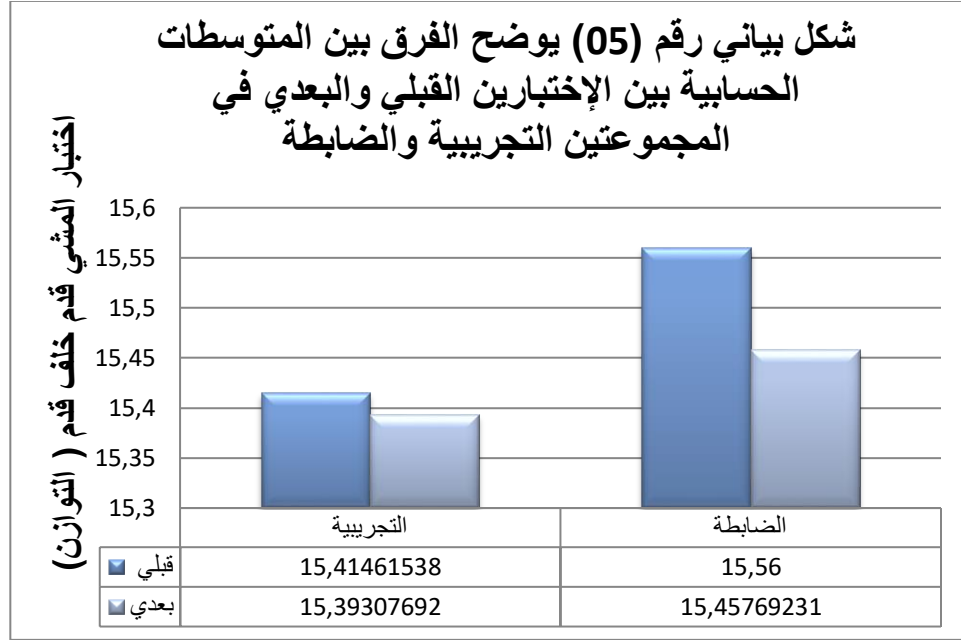
| الدالة الإحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | حجم العينة | |
|------------------|------------|------------|-----------------|-------|-----------------|-------|------------|------------------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| غير دال | 1.78 | 0.53 | 2.08 | 15.39 | 2.12 | 15.41 | 13 | العينة التجريبية |
| غير دال | | 1.38 | 1.79 | 15.46 | 1.97 | 15.56 | 13 | العينة الضابطة |

الجدول رقم (05) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار المشي قدم

خلف قدم

- من خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم (05) في الاختبار القبلي تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 15.41 وانحراف معياري قدره 2.12 أما في الاختبار البعدي فتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 15.39 وانحراف معياري قدره 2.08 وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.53 وهي أصغر من (ت) الجدولية التي تقدر ب 1.78 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 12 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي غير دال إحصائياً.

- في الاختبار القبلي تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 15.56 وانحراف معياري قدره 1.97 أما في الاختبار البعدي فتحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 15.46 وانحراف معياري قدره 1.39 وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 1.38 وهي أصغر من (ت) الجدولية التي تقدر ب 1.78 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 12 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي غير دال إحصائياً.



من خلال البيان نلاحظ تحسن طفيف بين الاختبارين القبلي و البعدي وهذا لصالح الاختبار البعدي عند العينة التجريبية و العينة الضابطة و لكنه غير دال احصائيا وعليه يرجع الطالبان هذا التحسن إلى ممارسة الرياضة بشكل عام. حيث نجد أن الوحدات المقترحة لم تسهم بشكل كبير في تحسين التوازن.

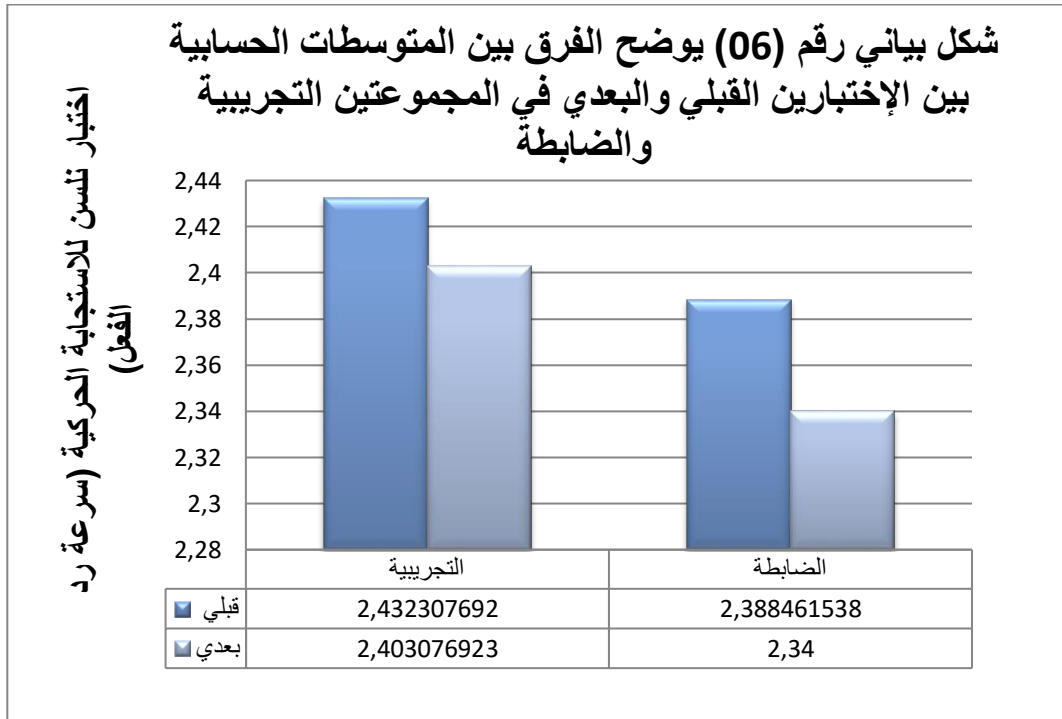
2-1-3- اختبار نلسن للاستجابة الحركية (سرعة رد الفعل):

| الدلالة الإحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | حجم العينة | |
|-------------------|------------|------------|-----------------|------|-----------------|------|------------|------------------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| غير دال | 1.78 | 0.55 | 0.25 | 2.4 | 0.26 | 2.43 | 13 | العينة التجريبية |
| غير دال | | 0.92 | 0.17 | 2.34 | 0.18 | 2.39 | 13 | العينة الضابطة |

الجدول رقم (06) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين لاختبار نلسن للاستجابة الحركية - من خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم (06) في الاختبار القبلي تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 2.43 وانحراف معياري قدره 0.26 أما في الاختبار البعدي فتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 2.4 وانحراف معياري قدره

0.25 وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.55 وهي أصغر من (ت) الجدولية التي تقدر ب 1.78 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 12 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي غير دال إحصائياً.

- في الاختبار القبلي تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 2.39 وانحراف معياري قدره 0.18 أما في الاختبار البعدي فتحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 2.34 وانحراف معياري قدره 0.17 وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.92 وهي أصغر من (ت) الجدولية التي تقدر ب 1.78 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 12 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي غير دال إحصائياً.



من خلال البيان نلاحظ عدم وجود تحسن في نتائج الاختبارين القبلي و البعدي، و منه نستنتج أن الوحدات التعليمية المقترحة لم تسهم في تحسين سرعة رد الفعل.

2-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية: التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين عينتي البحث لصالح العينة التجريبية.

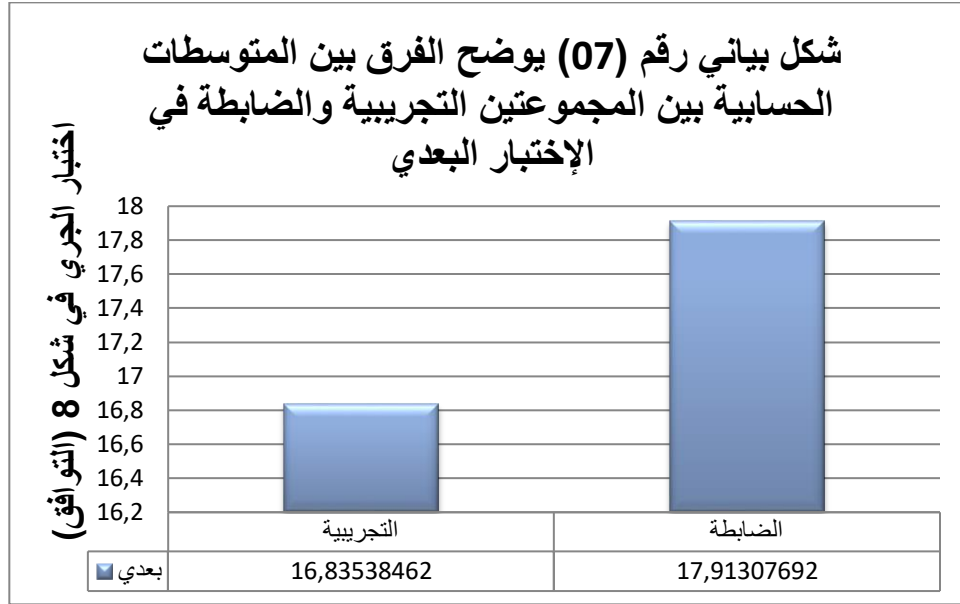
2-2-1- اختبار الجري في شكل 8(التوافق):

| الدلالة الإحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | حجم العينة | |
|-------------------|------------|------------|-----------------|-------|------------|------------------|
| | | | ع | س | | |
| دال | 1.71 | 3.36 | 0.87 | 16.84 | 13 | العينة التجريبية |
| | | | 0.77 | 17.91 | 13 | العينة الضابطة |

الجدول رقم (07) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي لاختبار الجري في شكل 8 - من خلال نتائج الجدول رقم (07): إن عملية مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في متغير التوافق، أوضحت ظاهريا أن الحكم على دلالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة ب (16.84؛18.29) بالنسبة للعينة التجريبية ،وبمقدار (17.91؛18.03) بالنسبة للعينة الضابطة يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح العينة التجريبية، لاحظ الشكل رقم 04.

- لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا وموضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية (ت) ستيودنت حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم 07 حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.36 وهي أكبر من (ت) الجدولية التي تقدر ب 1.71 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية

24 مما أكد ان هذا الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية .



من خلال هذه النتائج نلاحظ أفضلية العينة التجريبية على العينة الضابطة في الاختبار البعدي وعليه فالطالبان الباحثان يرجعان هذه الأفضلية إلى أفضلية وحدات المقترحة على الوحدات الأصلية عند العينة التجريبية على عكس العينة الضابطة.

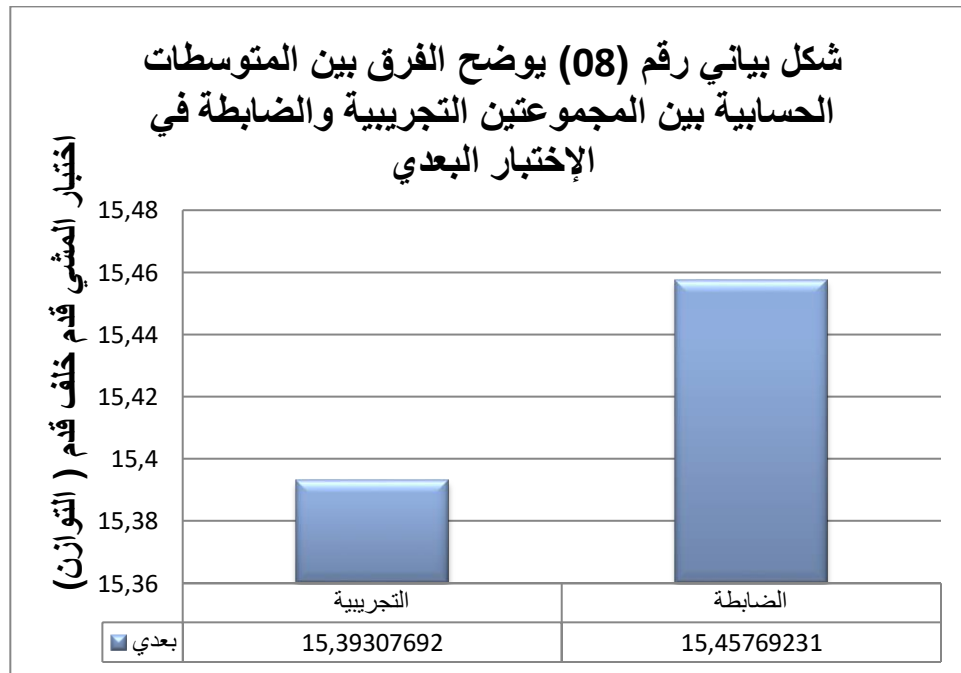
2-2-2- اختبار المشي قدم خلف قدم (التوازن):

| الدلالة الإحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | حجم العينة | |
|-------------------|------------|------------|-----------------|-------|------------|------------------|
| | | | ع | س | | |
| غير دال | 1.71 | 0.08 | 2.08 | 15.39 | 13 | العينة التجريبية |
| | | | 1.79 | 15.46 | 13 | العينة الضابطة |

الجدول رقم (08) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي لاختبار المشي قدم خلف قدم

- من خلال نتائج الجدول رقم (8): إن عملية مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في متغير التوازن, أوضحت ظاهريا أن الحكم على دلالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة ب (15.41؛15.39) بالنسبة للعيينة التجريبية ،وبمقدار (15.56؛15.46) بالنسبة للعيينة الضابطة يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح العينة الضابطة، لاحظ الشكل رقم 05.

- لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا وموضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية (ت) ستيودنت حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم 08 حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.08 وهي أصغر من (ت) الجدولية التي تقدر ب 1.71 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 24 وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالبان الباحثان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية ليس لها دلالة إحصائية أي أن الفرق غير معنوي بين المتوسطين الحسابيين.



من خلال هذه النتائج نلاحظ أفضلية العينة التجريبية على العينة الضابطة في الاختبار البعدي وعليه فالطالبان الباحثان يرجعان هذه الأفضلية إلى أفضلية وحدات المقترحة على الوحدات الأصلية عند العينة التجريبية على عكس العينة الضابطة.

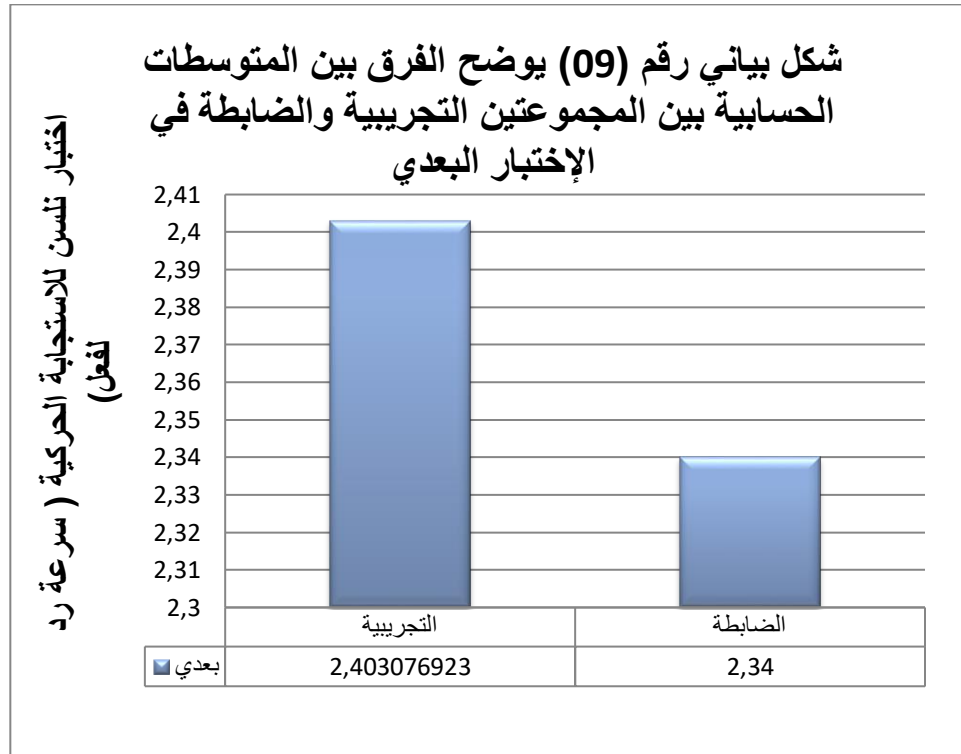
2-2-3- اختبار نلسن للاستجابة الحركية (سرعة رد الفعل):

| الدالة الإحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | حجم العينة | |
|------------------|------------|------------|-----------------|------|------------|------------------|
| | | | ع | س | | |
| غير دال | 1.71 | 0.75 | 0.25 | 2.4 | 13 | العينة التجريبية |
| | | | 0.17 | 2.34 | 13 | العينة الضابطة |

الجدول رقم (09) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي لاختبار نلسن للاستجابة الحركية - من خلال نتائج الجدول رقم (9): إن عملية مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في متغير سرعة رد الفعل، أوضحت ظاهريا أن الحكم على دلالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة ب (2.4؛2.43) بالنسبة للعينة التجريبية ،وبمقدار (2.34؛2.39) بالنسبة للعينة الضابطة يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح العينة الضابطة ،لاحظ الشكل رقم 06.

- لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا وموضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية (ت) ستيودنت حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم 09 حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.75 وهي أصغر من (ت) الجدولية التي تقدر ب 1.71 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 24 وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالبان الباحثان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث

الضابطة والتجريبية ليس لها دلالة إحصائية أي أن الفرق غير معنوي بين المتوسطين الحسابيين.



من خلال هذه النتائج نلاحظ أفضلية العينة الضابطة على العينة التجريبية و منه نستنتج أن الوحدات التعليمية المقترحة لم تأثر في تحسين سرعة رد الفعل.

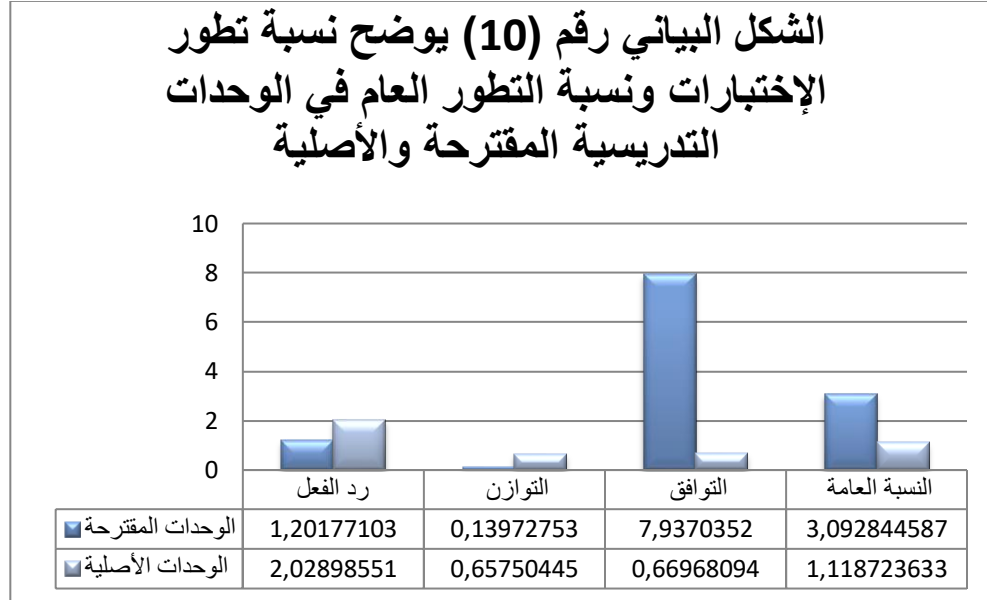
2-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

الفرضية العامة: التي تشير إلى وجود مساهم للوحدات المقترحة في تنمية القدرات التوافقية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12) سنة

| الاختبارات | الوحدات المقترح | الوحدات العادي |
|-------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| 1 اختبار الجري في شكل 8 (التوافق) | %7.94 | %0.67 |
| 2 اختبار المشي قدم خلف قدم (التوازن) | %0.14 | %0.66 |
| 3 اختبار نلسن للاستجابة الحركية (سرعة رد الفعل) | %1.2 | %2.03 |
| 4 نسبة التطور العام | %3.09 | %1.12 |

الجدول رقم (10) يوضح نسبة تطور الاختبارات على مستوى الوحدات التدريسية المقترح والعادية

من خلال الجدول رقم (10): حصل اختبار الجري في شكل الرقم ثمانية في الوحدات المقترحة على نسبة تطور قدرها %7.94 أما في الوحدات الأصلية فحصلت على نسبة تطور قدرها %0.67، حصل اختبار المشي قدم خلف قدم في الوحدات المقترحة على نسبة تطور قدرها %0.14 أما في الوحدات الأصلية فحصلت على نسبة تطور قدرها %0.66 و حصل اختبار نلسن للاستجابة الحركية في الوحدات المقترحة على نسبة تطور قدرها %1.2 أما في الوحدات الأصلية فحصلت على نسبة تطور قدرها %2.03. أما بالنسبة للتطور لعام فقد كان بنسبة %3.09 بالنسبة للوحدات المقترحة مقابل %1.12 للوحدات الأصلية.



- من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أفضلية الوحدات المقترحة على الوحدات الأصلية في تنمية القدرات التوافقية وعليه فالباحثان يرجعان هذه الأفضلية إلى الوحدات المقترحة.

3- مناقشة الفرضيات:

3-1- مناقشة الفرضية الأولى:

"هناك فروق دالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين لعينتي البحث لصالح النتائج البعدية".

يمكن القول من خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول (04؛05؛06) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي (اختبار الجري في شكل الرقم ثمانية، اختبار المشي قدم خلف قدم واختبار نلسن للاستجابة الحركية) أنه توجد بعض الفروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديتين لعينتي البحث لصالح الاختبار البعدي (اختبار الجري في شكل الرقم ثمانية (الجدول رقم 04)) حيث يشير الطالبان أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين الباقيين (اختبار المشي قدم خلف قدم وهذا راجع إلى العوامل الكثيرة المؤثرة في التوازن حسب ما ذكره عصام الدين

متولي عبد الله ومن ضمنها عامل الفسيولوجية (الجهاز العصبي والعضلي) (عصام الدين، 2011، صفحة 151). (الجدول رقم 05)، واختبار نلسن للاستجابة الحركية وهذا ما يتوافق مع ما قاله موسى فهمي ابراهيم بأن سرعة رد الفعل يمكن تنميتها وتطويرها في حدود معينة فقط باعتبارها خاصة من خصائص الجهاز العصبي ويصعب التحكم بها (ابراهيم، 1998). (الجدول 06)

بما أنه تحقق الفرق الدال إحصائياً لأحد المتغيرات وهو متغير التوافق فيمكن للطالبين القول بأن الفرضية الأولى تحققت.

3-2- مناقشة الفرضية الثانية:

"هناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية الممارسة للعب الموجه".

على إثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة الإحصائية (ت) بغرض إصدار أحكام حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية تبين من خلال جدول النتائج المستخلصة وكما هي مدونة في الجداول رقم (07؛08؛09) أنه توجد بعض الفروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين عينتي البحث لصالح العينة التجريبية (اختبار الجري في شكل الرقم ثمانية (الجدول رقم 07)) حيث يشير الطالبان أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين الباقيين (اختبار المشي قدم خلف قدم و اختبار نلسن للاستجابة الحركية) (الجدولين رقم 08 و 09)).

بما أنه تحقق الفرق الدال إحصائياً لأحد المتغيرات وهو متغير التوافق فيمكن للطالبين القول بأن الفرضية الثانية تحققت.

3-3- مناقشة الفرضية العامة:

"إن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام اللعب الموجه تساهم في تحسين القدرات التوافقية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12) سنة".

يمكن القول من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول (10) والمتمثلة في المقارنة بين الوحدات الأصلية و الوحدات المقترحة أن هذه الأخيرة تحقق نسبة تحسن أفضل في تنمية القدرات التوافقية وبالتالي يرى الطالبان الباحثان أن الفرضية العامة والتي مفادها أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام اللعب الموجه تساهم في تنمية القدرات التوافقية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12) سنة قد تحققت.

الاستنتاجات:

- كشفت الدراسة الحالية أن لهذه الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام اللعب الموجه أثر ايجابي في تحسين بعض القدرات التوافقية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12) سنة.
- من خلال مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث وجدنا نسبة تحسن في قدرة التوافق بالنسبة للعينة المطبقة للوحدات المقترحة.
- من خلال مقارنة المتوسطات لمتغير التوازن لاحظنا وجود تحسن طفيف في هذه القدرة.
- من خلال مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث لاحظنا عدم وجود نسبة تحسن في قدرة رد الفعل بالنسبة للعينة المطبقة للوحدات المقترحة.

اقتراحات :

- إدراج أنشطة تتضمن اللعب الموجه في منهاج التربية البدنية والرياضية.
- تطبيق الوحدات المقترحة على مراحل عمرية أخرى .
- نقترح إسناد مادة التربية البدنية والرياضية لأستاذ متخصص.
- ضرورة إلزام المعلمين بتطبيق برنامج التربية البدنية والرياضية.
- ضرورة توفير الوسائل البيداغوجية على مستوى المدارس الابتدائية.

خلاصة عامة:

ختاما و بناء على ما توصلنا إليه من نتائج نستخلص أنه يوجد أثر للعب الموجه على بعض قدرات التوافقية منها التوافق والتوازن في مرحلة الطفولة المتأخرة حيث تمتاز هذه الأخيرة بحبها للعب و المرح ، حيث أنه عن طريق اللعب يتعلم الطفل بعض المهارات و يكتسب بعض الصفات والقدرات ، كما أن اللعب يعلم الطفل بعض المهارات الاجتماعية التي تؤهله لدخول المجتمع المدني عندما يكبر ، وعليه يجب إدراج وحدات تتضمن اللعب الموجه للوصول بالطفل لهذه القدرات علما أن درس التربية البدنية والرياضية لا يقل أهمية عن أي مادة في المنهاج التدريسي المعتمد خصوصا إذا أحيل تدريس هذه المادة لأساتذة متخصصين في هذا المجال.

المصادر والمراجع

اللغة العربية والأجنبية

المراجع باللغة العربية:

- 1) ابراهيم مروان عبد الحميد. (2004). الرياضة للجميع. عمان. دار الثقافة
- 2) ابو العلاء أحمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية. القاهرة. مصر. دار الفكر العربي.
- 3) اسماعيل عماد الدين. (1986). الاطفال ميراث المجتمع. سلسلة ثقافية. دار العلم. الكويت.
- 4) جلال سعد. (1991). الطفولة والمراهقة. ط2. القاهرة. دار الفكر والعربي.
- 5) حسانين محمد صبحي. (1987). التقويم والقياس في التربية البدنية. ط2. مصر. دار الفكر العربي.
- 6) حمادي مفتي ابراهيم. (2000). طرق تدريس العاب الكرات. ط1. دار الفكر العربي.
- 7) الخولي امين انور، الحماحمي محمد. (1990). اسس بناء برامج التربية الرياضية. دار الفكر العربي.
- 8) خيرى سيد. (1976). النمو الجسمي في مرحلة الطفولة. ط7. الكويت. مطبعة حكومة الكويت.
- 9) الدليمي ناهدة عبد زيد. (2008). اساسيات في التعلم الحركي. العراق. دار الضياء للطبع والنشر.
- 10) الديري. (1999). طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الاساسية والتربية الحركية. ط1. الاردن. دار الكندي.
- 11) زهران حامد عبد السلام. (1995). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. ط5. القاهرة. عالم الكتب.
- 12) ساري احمد حمدان، نورمان عبد الرزاق سليم. (2001). اللياقة البدنية والصحية. ط1. الموصل. العراق. دار وائل للطباعة والنشر.

- (13) سعد الله الطاهر. (1999). علاقة التفكير والابتكار بالتحصيل الدراسي. الجزائر ديوان المطبوعات الجامعية. ص 148.
- (14) السهوري نجم الدين. (1998). راي في فلسفة اللعب. مصر.
- (15) سهيل (2007).
- (16) شلش نجاح مهدي، مازن عبد الهادي. (2010). مبادئ التعلم الحركي. النجف الاشرف. العراق. دار الضياء للطباعة والنشر.
- (17) عبد الحفيظ مقدم. (1993). الاحصاء والقياس النفسي والتربوي. الجزائر. ديوان المطبوعات الجامعية.
- (18) عبد الحميد كمال، حسانين محمد صبحي. (2001). رباعية كرة اليد الحديثة. القاهرة. مصر. مركز الكتاب للنشر.
- (19) عصام الدين متولي عبد الله. (2011). علم الحركة والميكانيكا والحيوية بين النظرية والتطبيق. الاسكندرية مصر. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- (20) عطية محمود. (1949). مجلة علم النفس.
- (21) عفاف عثمان عثمان مصطفى. (2013). المهارات الحركية للأطفال. الاسكندرية. الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- (22) علاوة محمد حسن. (1983). علم النفس الرياضي. ط5. القاهرة. مصر. دار المعارف.
- (23) علاوي محمد حسن. (1978). علم النفس الرياضي. دار المعارف.
- (24) علي أبو شون عبد العالي. (2002). تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبين كرة القدم. العراق. رسالة ماجستير.
- (25) عيساوي عبد الرحمان. (1992). سيكولوجية النمو-دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق. بيروت دار النهضة العربية.
- (26) الغرير أحمد نايل. (2010). اللعب وتربية الطفل. الأردن. دار اثناء.
- (27) فرج إلين وديع. (2002). خبرات في الالعاب للصغار والكبار. الاسكندرية. دار المعارف.

- (28) القذافي محمد رمضان. (2000). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. ط2. الاسكندرية. المكتبة الجامعية.
- (29) القصاص مهدي محمد. (2007). مبادئ الاحصاء والقياس الاجتماعي جامعة المنصورة . كلية الآداب.
- (30) متولي عصام الدين عبد الله. (2007). الاتجاهات الحديثة لدراسة مناهج التربية الرياضية. الاسكندرية. مصر. الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- (31) محمد أبو يوسف. (1989). الاحصاء في البحوث العلمية. جامعة القاهرة.
- (32) محمد عبد الستار. (2007). تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئ كرة القدم. أطروحة دوكتوراه. جامعة المنصورة.
- (33) محمد علي سليمان مروة. (2004). فعالية برنامج للعب الموجه في علاج قصور بعض الجوانب. مصر. جامعة الزقازيق.
- (34) مقدم عبد الحفيظ. (1993). الاحصاء والقياس النفسي والتربوي. ديوان المطبوعات الجامعية.
- (35) موسى فهمي ابراهيم. (1998). اللياقة البدنية والتدريب الرياضي. دار الفكر العربي
- (36) ميلس عبد المحسن; مالكي عمار. (2018/2017). دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الاقسام النهائية. بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر. مستغانم قسم التدريب الرياضي.
- (37) نبيل عبد الهادي. (2004). سيكولوجية اللعب واثرها في تعلم الاطفال. ط1. عمان. الاردن. دار وائل
- (38) النمكي اسماعيل، ابو المجد عمر. (1997). تخطيط برامج التربية وتدريب الناشئين في كرة القدم. القاهرة. مركز الكتاب والنشر.

- (39) وجدي مصطفى الفاتح; السيد محمد لطفي .(2002). الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. المنيا .مصر .دار الهدى للتوزيع والنشر.
- (40) وديع ياسين التكريتي. (2012). المرشد في الالعب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية.ط1. الاسكندرية. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Dellal, A. (2008). *l'entraînement à la performance en football*. Louvain-la-Neuve, belgique: de boeck.
- 2- Monchamp, Decvolly Et. (1978). *Initiation à l'activité Intellectuelle Et Motrice Par Les Jeux éducatifs* (éd. 7). Paris: Niestle, Delachause.
- 3- Justine, K. (2013). Quelle qualité physique intervient le plus dans la conduite de balle en football féminin : vitesse ou coordination ? UNIVERSITÉ DE STRASBOURG, entraînement, préparation physique et management du sportif.

الملاحق

الملحق رقم 01

- الأوراق الإدارية

الملحق رقم 02

- استمارة ترشيح القدرات التوافقية
- استمارة تحكيم الاختبارات مع الشرح.
- قائمة الاختبارات البدنية المرشحة.
- قائمة بأسماء الدكاترة و الأساتذة المحكمين (شهادة التحكيم).

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضة
قسم: تربية وعلم الحركة

استمارة تحكيم الاختبارات

ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية و علم الحركة وفي إطار إنجاز مذكرة التخرج التي تتدرج تحت عنوان " وحدات تعليمية مقترحة باستخدام اللعب الموجه لتحسين بعض القدرات التوافقية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12 سنة)", نأمل من سيادتكم بحكم خبرتكم وتخصصكم في المجال الرياضي اختيار الاختبار الأنسب لكل قدرة توافقية من بين الاختبارات المدونة في الجدول وذلك بوضع علامة (X)

| الاختبار | الاختبارات | القدرات التوافقية |
|----------|------------------------------------------|-------------------|
| | اختبار العصا المستقيمة (موجهة بالطول) | التوازن |
| | اختبار المشي قدم خلف قدم | |
| | اختبار القدمين المتلاصقتين | |
| | اختبار الجري في شكل الرقم ثمانية | التوافق |
| | اختبار الدوائر المرقمة | |
| | اختبار رمي الكرة | |
| | اختبار نلسن للاستجابة الحركية | سرعة رد الفعل |
| | اختبار مسك المسطرة باليد | |

شرح الاختبارات

| الشرح | الاختبار | القدرات التوافقية |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------|
| يضع مؤدي الاختبار قدم إحدى الرجلين على القطعة الخشبية بحيث يكون كعب القدم متصلاً بالقطعة الخشبية، عند إعطاء مدير الاختبار أمر البدء يرفع مؤدي الاختبار كعب القدم المستهدفة من فوق القطعة الخشبية بالطول و يرفع الرجل الأخرى من على الأرض. | اختبار العصا المستقيمة (الموجهة بالطول) | التوازن |
| عندما يعطي مدير الاختبار أمر البداية يضع مؤدي الاختبار كعب القدم المستهدفة في أمام أصابع القدم الأخرى، يحافظ المختبر على ذلك الوضع لأطول مدة ممكنة بدون أخذ أي خطوة. | اختبار القدمين متلاصقتين | |
| يقوم مؤدي الاختبار بخطوات حتى نهاية الخط (6.4 م) على أن تلامس أصابع القدم عقب القدم الثانية عند المشي. | اختبار المشي قدم خلف قدم | |
| يقف المختبر بجانب أحد القائمين وعند سماع الصافرة يقوم بالجري على شكل الرقم ثمانية بحيث يقوم بأربع دورات (الدورة الواحدة تنتهي في نفس المكان الذي بدأ منه). | اختبار الجري في شكل 8 | التوافق |
| يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) و عند سماع الإشارة يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (2) ثم الى (3) الى غاية دائرة رقم (8) بأقصى سرعة ممكنة. | اختبار الدوائر المرقمة | |

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------|
| <p>يقف المختبر أمام الحائط و خلف الخط المرسوم على الأرض على بعد (5 م) حيث يرمي المختبر الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبلها بعد ارتدادها بنفس اليد يعاد العمل باليد اليسرى</p> | <p>اختبار رمي واستقبال الكرة</p> | |
| <p>يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط، يرفع يده للأعلى ليقوم بتحريكها للجهة اليمنى أو اليسرى وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الميقاتي. خلال ذلك يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة الى خط الجاني الذي أشير إليه وعندما يصل الى الخط الذي يبعد 6.4 م يتم إيقاف الميقاتي.</p> | <p>اختبار نلسن للاستجابة الحركية</p> | <p>سرعة رد الفعل</p> |
| <p>يجلس المختبر بشكل مريح و يضع يده على منضدة بحيث تكون اليد بارزة للأمام ب 3 أو 4 سم بحيث تكون السبابة مواجه للإبهام يحمل مدير الاختبار المسطرة والتي تكون بها علامة سوداء بين 12 و 13 سم وتكون المسطرة عمودية بين الإبهام والسبابة. يترك المدير المسطرة تسقط و يحاول المختبر مسكها أقرب ما يكون للعلامة.</p> | <p>اختبار مسك المسطرة باليد</p> | |

الاختبارات التي تم اعتمادها بعد تحكيم الاختبارات من طرف الأساتذة المحكمين (الاختبارات المرشحة):

| شكل الاختبار | الهدف من الاختبار | اسم الاختبار | الرقم |
|--------------|--------------------|----------------------------------|-------|
| | قياس قدرة التوافق | اختبار الجري في شكل الرقم ثمانية | 01 |
| | قياس قدرة التوازن | اختبار المشي قدم خلف قدم | 02 |
| | قياس سرعة رد الفعل | اختبار نلسن للاستجابة الحركية | 03 |

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم: تربية وعلم الحركة

ورقة ترشيح لبعض القدرات التوافقية

ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية و علم الحركة وفي إطار إنجاز مذكرة التخرج التي تندرج تحت عنوان " وحدات تعليمية مقترحة باستخدام اللعب الموجه لتحسين بعض القدرات التوافقية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-12 سنة)", نرجو من الأساتذة المحترمين ترشيح بعض القدرات التوافقية بغيت دراسة أثر اللعب الموجه على هذه القدرات لدى أطفال الفئة العمرية (9-12 سنة)

| غير مناسبة | مناسبة | القدرات التوافقية |
|------------|--------|------------------------|
| | | التوازن |
| | | الرشاقة |
| | | سرعة رد الفعل |
| | | المرونة |
| | | السرعة الانتقالية |
| | | القدرة على تقدير الوضع |
| | | التوافق |

الملحق رقم 03

- النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية
- النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة

الملحق رقم 04

- الوحدات المقترحة.

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة:

| الرقم | تاريخ الميلاد | الوزن (كغ) | الطول (م) | اختبار الجري في شكل الرقم 8 | | اختبار المشي قدم خلف قدم | | اختبار نلسن للاستجابة الحركية | |
|-------|---------------|---------------|--------------|--------------------------------|-------|-----------------------------|-------|-------------------------------------|------|
| | | | | قبلي | بعدي | قبلي | بعدي | قبلي | بعدي |
| 1 | 05/04/2009 | 30.9 | 1.38 | 17.11 | 17.06 | 13.27 | 13.37 | 2.43 | 2.55 |
| 2 | 05/09/2009 | 31 | 1.41 | 18.37 | 18.14 | 18.62 | 18.45 | 2.57 | 2.5 |
| 3 | 15/12/2009 | 32 | 1.39 | 17.67 | 17.54 | 13.51 | 13.68 | 2.38 | 2.19 |
| 4 | 16/04/2009 | 31.6 | 1.42 | 18.83 | 17.61 | 17.38 | 17.42 | 2.48 | 2.31 |
| 5 | 05/05/2009 | 29.5 | 1.43 | 17.99 | 17.62 | 14.95 | 15.21 | 2.28 | 2.48 |
| 6 | 11/03/2009 | 30.6 | 1.44 | 18.12 | 17.86 | 15.54 | 15.33 | 2.36 | 2.56 |
| 7 | 28/11/2009 | 28.8 | 1.41 | 19.27 | 18.93 | 16.44 | 16.11 | 2.11 | 2.33 |
| 8 | 07/01/2010 | 30.7 | 1.4 | 16.64 | 17.08 | 13.87 | 13.96 | 2.48 | 2.19 |
| 9 | 28/01/2010 | 30.5 | 1.43 | 16.97 | 17.34 | 12.67 | 12.88 | 2.37 | 2.27 |
| 10 | 03/10/2008 | 32.1 | 1.4 | 18.22 | 17.97 | 14.6 | 14.48 | 2.33 | 2.08 |
| 11 | 01/07/2010 | 32.8 | 1.43 | 20.19 | 19.79 | 17.51 | 17.13 | 2.29 | 2.17 |
| 12 | 11/05/2010 | 33.1 | 1.4 | 18.63 | 18.38 | 18.26 | 17.71 | 2.81 | 2.54 |
| 13 | 25/06/2008 | 30.1 | 1.44 | 17.43 | 17.55 | 15.66 | 15.22 | 2.16 | 2.25 |

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية:

| الرقم | تاريخ الميلاد | الوزن (كغ) | الطول (م) | اختبار الجري في شكل الرقم 8 | | اختبار المشي قدم خلف قدم | | اختبار نلسن للاستجابة الحركية | |
|-------|---------------|------------|-----------|-----------------------------|-------|--------------------------|-------|-------------------------------|------|
| | | | | قبلي | بعدي | قبلي | بعدي | قبلي | بعدي |
| 1 | 15/09/2019 | 33.2 | 1.42 | 18.47 | 16.24 | 17.21 | 17.08 | 2.62 | 2.56 |
| 2 | 25/10/2009 | 31.25 | 1.37 | 19.42 | 17.87 | 18.68 | 18.55 | 2.3 | 2.11 |
| 3 | 16/06/2009 | 31.2 | 1.39 | 17.64 | 16.39 | 15.14 | 15.29 | 2.4 | 2.46 |
| 4 | 31/10/2009 | 28.4 | 1.38 | 17.3 | 16.06 | 14.31 | 14.27 | 2.35 | 2.27 |
| 5 | 13/06/2009 | 30.2 | 1.42 | 20.09 | 18.38 | 18.25 | 18.16 | 2.75 | 2.48 |
| 6 | 04/04/2010 | 30 | 1.38 | 18.44 | 16.75 | 14.38 | 14.6 | 2.95 | 2.77 |
| 7 | 28/07/2009 | 31.1 | 1.43 | 19.89 | 18.29 | 18.51 | 18.38 | 2.72 | 2.97 |
| 8 | 11/07/2009 | 28.6 | 1.45 | 17.68 | 16.55 | 13.95 | 13.82 | 2.12 | 2.43 |
| 9 | 25/11/2009 | 31 | 1.39 | 17.78 | 16.16 | 15.62 | 15.77 | 2.27 | 2.15 |
| 10 | 09/06/2009 | 29.5 | 1.37 | 17.37 | 16.18 | 14.38 | 14.51 | 2.45 | 2.26 |
| 11 | 24/11/2009 | 32.7 | 1.46 | 18.49 | 16.37 | 14.8 | 14.62 | 2.38 | 2.19 |
| 12 | 16/01/2007 | 29.6 | 1.35 | 18.32 | 17.55 | 12.83 | 12.64 | 2.16 | 2.22 |
| 13 | 29/01/2009 | 32.2 | 1.41 | 16.83 | 16.07 | 12.33 | 12.42 | 2.15 | 2.37 |

المؤسسة: بن موسى عبد الله

الوسائل المستخدمة: صافرة, شواخص .

المستوى: الرابعة ابتدائي

المدة: 45 د

الهدف الإجرائي: أن يتمكن التلميذ من الاستجابة السريعة للمنبهات السمعية.

| مراحل التعلم | الأهداف الإجرائية | وضعيات التعلم | ظروف الإنجاز | مؤشرات النجاح |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية | -التحضير النفسي: أن يتهياً التلميذ نفسياً -التحضير البدني: أن يتهياً التلميذ بدنياً و فيزيولوجياً لأداء الواجبات الحركية . | 1/ اصطفاغ التلاميذ /المناداة /شرح بسيط لهدف الحصّة . 2/ الجري حول الملعب ثم تسخين الجسم بتمارين خاصة بالنشاط. 3/ القيام بتمارين المرونة لمفاصل الجسم . | - الهدوء والانضباط. -التأكيد على الإحماء الجيد. | التسخين الجيد في هدوء وانتظام لتفادي الإصابات . |
| مرحلة التعلم | أن يستجيب التلميذ للمنبه بسرعة. أن يحافظ التلميذ على توازنه برجل واحدة. | 1م/ يقف اللاعبون بقاطرتين على خط واحد ويحمل كل لاعب في القاطرة رقم معين من 1 إلى 7 في كل قاطرة تبدأ اللعبة بإطلاق المدرس أحد الأرقام مثلا 4 فينطلق التلميذان اللذان يحملان الرقم 4 ليدورا حول القاطرة ثم يعودا إلى أماكنهما وهكذا إلى أن تنادي جميع الأرقام. 2م/ يقسم التلاميذ إلى فوجين ويتم تحديد مسافة 15م للسباق ويوضع في النهاية قمع في كل من الحارتين وعند إعطاء الإشارة ينطلق التلميذان الأولين بالحجل على رجل واحدة ويحمل كل منهما طوق فيضع الطوق حول القمع ثم يعود بالحجل على الرجل الثانية للمس الزميل لينطلق هو الآخر. | بقاء كل لاعب في المكان المحدد. القفز برجل واحدة فقط . | الاستجابة السريعة للمنبه السمعي. الحفاظ على التوازن ذهابا وإيابا. |
| المرحلة الختامية | أن يتمكن التلميذ من العودة بالأجهزة الداخلية إلى حالتها الطبيعية | 1/ جري بإيقاع منخفض ثم المشي والانتهاه بتمديد المفاصل . | - الهدوء التام. | العمل على الاسترخاء الجيد لأعضاء الجسم . |

المؤسسة: بن موسى عبد الله

المستوى: الرابعة ابتدائي

الوسائل المستخدمة: شواخص, صافرة.

المدة: 45 د

الهدف الإجرائي: أن يوافق التلميذ بين العين واليدين.

| مراحل التعلم | الأهداف الإجرائية | وضعيات التعلم | ظروف الإنجاز | مؤشرات النجاح |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية | -التحضير النفسي: أن يتهيأ التلميذ نفسياً -التحضير البدني: أن يتهيأ التلميذ بدنياً و فيزيولوجياً لأداء الواجبات الحركية . | 1/ اصطفاغ التلاميذ /المناداة /شرح بسيط لهدف الحصة . 2/ الجري حول الملعب ثم تسخين الجسم بتمارين خاصة بالنشاط. 3/ القيام بتمارين المرونة لمفاصل الجسم . | - الهدوء والانضباط. -التأكيد على الإحماء الجيد. | التسخين الجيد في هدوء وانتظام لتفادي الإصابات . |
| مرحلة التعلم | أن يتمكن التلميذ من رمي الطوق بدقة. أن يوافق التلميذ بين سرعة الحركة والدقة. | 1 يقسم التلاميذ إلى قاطرتين وتوضع أمام كل قاطرة مج شواخص.يمنح للتلميذين الأولين طوقين وعند إعطاء الإشارة يقومان برمي الطوق حول الشاخص الأول بعدها ينطلق من يليهما نحو الشاخص الأول ويقومان بحمل الطوق ورميه حول الشاخص الثاني وهكذا إلى أن تتم العودة للشاخص الأول. 2/ يقسم التلاميذ إلى قاطرتين وتوضع أمام كل قاطرة مج شواخص على 15م.يمنح التلميذان الأولان كرة صغيرة فينطلقان ليضعوا الكرة تحت أول شاخص ثم يعودان لينطلق من يليهما يأخذا الكرة من تحت شاخص الأول إلى الشاخص 2 وهكذا تتم العملية ذهاباً وإياباً والفائز من ينهي أولاً. | احترام المسافة عند رمي الطوق. العمل بسرعة ودقة. | رمي الطوق حول الشاخص. نقل الكرة بسرعة بشكل صحيح. |
| المرحلة الختامية | أن يتمكن التلميذ من العودة بالأجهزة الداخلية إلى حالتها الطبيعية | 1/ جري بإيقاع منخفض ثم المشي والانتهاه بتمديد المفاصل . | - الهدوء التام. | العمل على الاسترخاء الجيد لأعضاء الجسم . |

المؤسسة: بن موسى عبد الله

الوسائل المستخدمة: شواخص, كرات.

المستوى: الرابعة ابتدائي

المدة: 45 د

الهدف الإجرائي: أن يوافق التلميذ بين العين والأطراف السفلية والعلوية.

| مراحل التعلم | الأهداف الإجرائية | وضعيات التعلم | ظروف الإنجاز | مؤشرات النجاح |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية | -التحضير النفسي: أن يتهياً التلميذ نفسياً -التحضير البدني: أن يتهياً التلميذ بدنياً و فيزيولوجياً لأداء الواجبات الحركية . | 1/ اصطفااف التلاميذ /المناداة /شرح بسيط لهدف الحصّة . 2/ الجري حول الملعب ثم تسخين الجسم بتمارين خاصة بالنشاط. 3/ القيام بتمارين المرونة لمفاصل الجسم . | - الهدوء والانضباط. -التأكيد على الإحماء الجيد. | التسخين الجيد في هدوء وانتظام لتفادي الإصابات . |
| مرحلة التعلم | أن يكون التلميذ يقظاً ويستجيب بسرعة للإشارة. أن يوافق التلميذ بين الحركة وعدم سقوط الكرة. | 1/ يقسم التلاميذ إلى فوجين أ و ب ويصطفان متقابلين الظهر للظهر مع ترك مسافة 3م بينهما.عندما ينادي المدرس الفوج أ يقوم هذا الأخير بالهرب ويحاول ب الإمساك به والعكس صحيح مع تحديد مسافة 12م كخط للنهاية إذا وصله الفريق الهارب دون الإمساك بأحد أفراده يكون هو الفائز. 2/ يقسم التلاميذ إلى قاطرتين ويعطى كل فوج قطعة خشبية وكرة صغيرة ويتم وضع شواخص على خط مستقيم .عند إعطاء الإشارة ينطلق التلميذان الأولان من كل فوج مع وضع الكرة على القطعة الخشبية والمرور بين الشواخص والحرص على عدم سقوطها وعند العودة ينطلق الزميل الثاني وهكذا والفائز من ينهي أولاً. | التركيز الجيد واحترام المسافة. عدم تخطي الشواخص. | الاستجابة السريعة ومحاولة الهرب. المرور بين الشواخص دون إسقاط الكرة. |
| المرحلة الختامية | أن يتمكن التلميذ من العودة بالأجهزة الداخلية إلى حالتها الطبيعية | 1/ جري بإيقاع منخفض ثم المشي والانتهاؤ بتمديد المفاصل . | - الهدوء التام. | العمل على الاسترخاء الجيد لأعضاء الجسم . |

المؤسسة: بن موسى عبد الله

الوسائل المستخدمة: أطواق , شواخص.

المستوى: الرابعة ابتدائي

المدة: 45 د

الهدف الإجرائي: أن يتمكن التلميذ من الاستجابة السريعة للمنبهات البصرية.

| مراحل التعلم | الأهداف الإجرائية | وضعيات التعلم | ظروف الإنجاز | مؤشرات النجاح |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية | -التحضير النفسي: أن يتهياً التلميذ نفسياً -التحضير البدني: أن يتهياً التلميذ بدنياً و فيزيولوجياً لأداء الواجبات الحركية . | 1/ اصطافاف التلاميذ /المناداة /شرح بسيط لهدف الحصة . 2/ الجري حول الملعب ثم تسخين الجسم بتمارين خاصة بالنشاط. 3/ القيام بتمارين المرونة لمفاصل الجسم . | - الهدوء والانضباط. -التأكيد على الإحماء الجيد. | التسخين الجيد في هدوء وانتظام لتفادي الإصابات . |
| مرحلة التعلم | أن يستجيب التلميذ بسرعة عند الإشارة. أن يتمكن التلميذ من الاستجابة السريعة للإشارة. | 1/ على خطين متوازيين المسافة بينهما 8م يقسم التلاميذ إلى فوجين متقابلين ويعطى كل لاعب رقم من 1-7 بحيث يواجهه 1-7 عندما يطلق المدرس احد الارقام5ينطلق اللاعبان حاملان للرقم اتجاه الشاخص الموجود في المنتصف ومن ينجح بخطف المنديل يمنح نقطة لفريقه وهكذا. 2/يقوم التلاميذ بالجري حول نصف الملعب ويتم وضع مج من الشواخص في وسط الملعب بحيث يكون عددها اقل من التلاميذ وعند رفع اليد من طرف الأستاذ يتجه التلاميذ نحو الشواخص بسرعة بحيث يسعى كل تلميذ لأخذ شاخص ومن يبقى دون شاخص هم الخاسرون ويتم إعادة العملية. | التركيز الجيد لسماع الإشارة. التركيز التام لرؤية الإشارة. | الاستجابة السريعة وخطف المنديل. الاستجابة السريعة للإشارة. |
| المرحلة الختامية | أن يتمكن التلميذ من العودة بالأجهزة الداخلية إلى حالتها الطبيعية | 1/ جري بإيقاع منخفض ثم المشي والانتهاه بتمديد المفاصل . | - الهدوء التام. | العمل على الاسترخاء الجيد لأعضاء الجسم . |

المؤسسة: بن موسى عبد الله

المستوى: الرابعة ابتدائي

الوسائل المستخدمة: كرات, شواخص.

المدة: 45 د

الهدف الإجرائي: أن يوافق التلميذ بين العين والرجلين.

| مراحل التعلم | الأهداف الإجرائية | وضعيات التعلم | ظروف الإنجاز | مؤشرات النجاح |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية | -التحضير النفسي: أن يتهياً التلميذ نفسياً -التحضير البدني: أن يتهياً التلميذ بدنيا و فيزيولوجيا لأداء الواجبات الحركية . | 1/ اصطفااف التلاميذ /المناداة /شرح بسيط لهدف الحصة . 2/ الجري حول الملعب ثم تسخين الجسم بتمارين خاصة بالنشاط. 3/ القيام بتمارين المرونة لمفاصل الجسم . | - الهدوء والانضباط. -التأكيد على الإحماء الجيد. | التسخين الجيد في هدوء وانتظام لتفادي الإصابات . |
| مرحلة التعلم | أن يوافق التلميذ بين رجليه في التصويب والاستقبال. أن يتمكن التلميذ من الاستجابة السريعة للإشارة. | 1/ تعطى للتلاميذ كرات ويصطفون مقابل الحائط على بعد 5م وعند إعطاء الإشارة يقومون بضرب الكرة على الحائط برجل واستقبالها بالرجل الأخرى مع الحرص على الدقة. 2/ يتم وضع شواخص على شكل دائرة بحيث يكون عددها أقل من عدد التلاميذ.يقوم التلاميذ بالجري حول الدائرة وعند إعطاء الإشارة يقوم كل تلميذ بالوقوف عند شاخص ومن يبقى دون شاخص هم الخاسرون وتكرر العملية. | احترام المسافة المقدرة. التركيز التام لسماع الإشارة. | التصويب والاستقبال الجيد للكرة. الوقوف على الشاخص عند الإشارة. |
| المرحلة الختامية | أن يتمكن التلميذ من العودة بالأجهزة الداخلية إلى حالتها الطبيعية | 1/ جري بإيقاع منخفض ثم المشي والانتهاه بتمديد المفاصل . | - الهدوء التام. | العمل على الاسترخاء الجيد لأعضاء الجسم . |

المؤسسة: بن موسى عبد الله

المستوى: الرابعة ابتدائي

الوسائل المستخدمة: صافرة, كرات.

المدة: 45 د

الهدف الإجرائي: أن يتمكن التلميذ من تحقيق التوازن على أطراف قدميه من وضعية الثبات.

| مراحل التعلم | الأهداف الإجرائية | وضعيات التعلم | ظروف الإنجاز | مؤشرات النجاح |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية | -التحضير النفسي: أن يتهياً التلميذ نفسياً -التحضير البدني: أن يتهياً التلميذ بدنياً و فيزيولوجياً لأداء الواجبات الحركية . | 1/ اصطافاف التلاميذ /المناداة /شرح بسيط لهدف الحصة . 2/ الجري حول الملعب ثم تسخين الجسم بتمارين خاصة بالنشاط. 3/ القيام بتمارين المرونة لمفاصل الجسم . | - الهدوء والانضباط. -التأكيد على الإحماء الجيد. | التسخين الجيد في هدوء وانتظام لتفادي الإصابات . |
| مرحلة التعلم | أن يتمكن التلميذ من الحفاظ على توازنه. أن يوافق التلميذ بين يديه في التصويب والاستقبال. | 1/ يقسم التلاميذ إلى ثنائيات، يقف كل تلميذين متقابلين ويمسكان يدي بعضهما البعض بحيث تكون اليدان ممدودتان وعند إعطاء الإشارة يقومان بالنزول على أصابع القدمين مع المحافظة على اليدين ملتصقتين. ثم نقوم بتغيير الثنائيات. 2/ تعطى للتلاميذ كرات صغيرة ويقومون بالاصطافاف مقابلين لحائط على بعد 5م. عند إعطاء الإشارة يقوم التلاميذ بضرب الكرات على الحائط والتقاطها باليد الأخرى، ويتم تغيير المسافة. | النزول على أصابع القدمين. احترام المسافة المقدرة. | الحفاظ على التوازن أثناء النزول والثبات. التصويب والاستقبال الجيد للكرة. |
| المرحلة الختامية | أن يتمكن التلميذ من العودة بالأجهزة الداخلية إلى حالتها الطبيعية | 1/ جري بإيقاع منخفض ثم المشي والانتهاة بتمديد المفاصل . | - الهدوء التام. | العمل على الاسترخاء الجيد لأعضاء الجسم . |

المؤسسة: بن موسى عبد الله

المستوى: الرابعة ابتدائي

الوسائل المستخدمة: صافرة .

المدة: 45 د

الهدف الإجرائي: أن يتمكن التلميذ من تحقيق التوازن على رجل واحدة من وضعية الثبات.

| مراحل التعلم | الأهداف الإجرائية | وضعيات التعلم | ظروف الإنجاز | مؤشرات النجاح |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية | -التحضير النفسي: أن يتهيأ التلميذ نفسياً -التحضير البدني: أن يتهيأ التلميذ بدنياً و فيزيولوجياً لأداء الواجبات الحركية . | 1/ اصطافاف التلاميذ /المناداة /شرح بسيط لهدف الحصه . 2/ الجري حول الملعب ثم تسخين الجسم بتمارين خاصة بالنشاط. 3/ القيام بتمارين المرونة لمفاصل الجسم . | - الهدوء والانضباط. -التأكيد على الإحماء الجيد. | التسخين الجيد في هدوء وانتظام لتفادي الإصابات . |
| مرحلة التعلم | أن يتمكن التلميذ من الحفاظ على توازنه. أن يوافق التلميذ بين رجليه أثناء الحركة والقفز. | 1/يقسم التلاميذ إلى ثنائيات، يقف كل تلميذين متقابلين ، عند إعطاء الإشارة يقوم كل من التلميذين بمسك رجل زميله ووضع يده الأخرى على كتفه، ثم يتم تغيير الرجل . ونقوم بتغيير الثنائيات. 2/ يتم رسم 3مربعات متتالية ثم مربعين ملتصقين بجانب بعض ثم 3مربعات منفردة ثم مربعين متلاصقين. بعد إعطاء الإشارة يقوم التلميذ بالقفز برجل واحدة في المربعات المنفردة وعند الوصول إلى المربعين المتلاصقين يضع كل رجل في مربع ويواصل العملية ذهاباً وإياباً. | الحفاظ على التماسك. الحرص على عدم لمس الخطوط. | بقاء كل تلميذين متوازنين على رجل واحدة لأطول فترة. التمكن من الأداء بشكل سليم ودون أخطاء. |
| المرحلة الختامية | أن يتمكن التلميذ من العودة بالأجهزة الداخلية إلى حالتها الطبيعية | 1/ جري بإيقاع منخفض ثم المشي والانتهاه بتمديد المفاصل . | - الهدوء التام. | العمل على الاسترخاء الجيد لأعضاء الجسم . |

المؤسسة: بن موسى عبد الله

الوسائل المستخدمة: صافرة, شواخص.

المستوى: الرابعة ابتدائي

المدة: 45 د

الهدف الإجرائي: أن يتمكن التلميذ من الحفاظ على التوازن أثناء الحركة.

| مراحل التعلم | الأهداف الإجرائية | وضعيات التعلم | ظروف الإنجاز | مؤشرات النجاح |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية | -التحضير النفسي: أن يتهياً التلميذ نفسياً -التحضير البدني: أن يتهياً التلميذ بدنياً و فيزيولوجياً لأداء الواجبات الحركية . | 1/ اصطافاف التلاميذ /المناداة /شرح بسيط لهدف الحصّة . 2/ الجري حول الملعب ثم تسخين الجسم بتمارين خاصة بالنشاط. 3/ القيام بتمارين المرونة لمفاصل الجسم . | - الهدوء والانضباط. -التأكيد على الإحماء الجيد. | التسخين الجيد في هدوء وانتظام لتفادي الإصابات . |
| مرحلة التعلم | أن يتمكن التلميذ من الحفاظ على التوازن عند الحركة. أن يتمكن التلميذ من الاستجابة السريعة للإشارة المعطاة. | 1/ نقوم برسم خط على الأرض 10م وعند إعطاء الإشارة يقوم التلميذ بالمشي فوقه القدم خلف القدم مباشرة مع الحفاظ على توازنه. 2/ يقسم التلاميذ إلى ثنائيات متقابلين تكون المسافة بينهم 1م ويوضع بينهم شاخص. يقوم المدرس بإعطاء إشارات لأعضاء الجسم ويقوم التلاميذ بلمسها مثلاً عندما يقول رأس يقوم التلاميذ بلمس رؤوسهم... وعند سماع كلمة شاخص يحاول كل من التلميذين المتقابلين الحصول على الشاخص ومن يحصل عليه يعتبر الفائز وتكرر العملية. | التركيز ومحاولة الحفاظ على التوازن. التركيز الجيد لسماع الإشارة المعطاة. | عدم الخروج عن الخط حتى النهاية. التمكن من الحصول على الشاخص عند الإشارة إليه بسرعة. |
| المرحلة الختامية | أن يتمكن التلميذ من العودة بالأجهزة الداخلية إلى حالتها الطبيعية | 1/ جري بإيقاع منخفض ثم المشي والانتهاؤ بتمديد المفاصل . | - الهدوء التام. | العمل على الاسترخاء الجيد لأعضاء الجسم . |