



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي.

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

قسم: التربية البدنية و الرياضية.

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علم الحركة و حركية الإنسان

تحت عنوان:

الأثر وحدات تدريسية للألعاب الصغيرة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية

بحث تجريبي أجري على بنات سنة ثانية ثانوي (15-18) - ثانوية محي الدين مصطفى الراشدي

للبنات-معسكر

تحت إشراف :

د.ستاوتي محمد جمال

من إعداد الطالبان :

- حثحات قادة
- ملاس صلاح الدين.

السنة الجامعية: 2016*2017.



إهداء

اهدي ثمرة هذا الجهد والعمل المتواضع إلى الوالدين العزيزين والغاليين
أطال الله في عمرهما إلى جميع إخوتي وأخواتي وإلى جميع أفراد
العائلة والأقارب.

إلى جميع الأصدقاء.

إلى جميع المعلمين والأساتذة من الإبتدائي إلى الجامعة.
إلى كل من علمني حرفا من نعومة أظفاري إلى يومي هذا.
وإلى كل طلبة معهد التربية البدنية والرياضية، وخاصة

خارجي دفعة 2017.

وكل من يعرفني من بعيد أو قريب .

عبد الحميد

إهداء

أهدي ثمرة عملي هذا إلى أعز ما أملك في الوجود كله، إلى ينبوع الدفء و الحنان، و منبع الأمن و الأمان إلى من قال فيهما خالقنا و بارتنا و مصورنا الله جل في علاه بعد بسم الله الرحمن الرحيم " **ولا تقل لهما أف و لاتنهرهما و قل لهما قولا كريما و أخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا** " الآية 24-23 من سورة الإسراء .

سرتني و أنارت دربي و أعانتني بالصلوات و الدعوات، إلى أعلى إنسان في هذا الوجود أمي الحبيبة أطل الله علي عمرها .

* إلى من عمل بكد في سبيلي و علمني معنى الكفاح و أوصلني إلى ما أنا عليه أبي الكريم أدامه الله لي حتى قال فيه النبي صلى الله عليه وسلم " **أنبئهم و مالك لأبيك** " إلى مثلي في الوجود الأب حفظه الله أبي الغالي .
* إلى كل من يحب الخير لهذه الأمة و يسعى جاهدا لبناء سرحها و مجدها، إلى من بينون العقول السليمة في الأجسام السليمة .

* إلى عماتي و خالاتي و كل اعمامي و اخوالي و كل أفراد الأسرة.

إلى من ترعرعت و كبرت بينهم إخواني و أخواتي حفظهم الله .

* إلى كل من يعرفني من قريب و من بعيد و إلى كل أصدقاء الدرب بالجامعة و ما قبل الجامعة.

* و إلى كل أصدقائي الذين أعرفهم و الذين أحبهم أخص بالذكر: الغالي، إبراهيم مسلوخ، حمزة، أبوبكر، عبد الله شنتوف، مصطفى مستغانمي، يوسف، مراد، الدوامة، إبراهيم، صالح، المهني، وليد .

* إلى عمال و أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية خاصة الأستاذ المشرف أ.د/ستاوتي جمال الدين .

* إلى كل من ذكرهم عقلي و نسيهم قلبي.

* إلى من تقاسمت معه أعباء المذكرة صديقي **ملاس صلاح الدين**.

* إلى من تصفح مذكرتي إليكم جميعا أهدي عصارة جهدي إلى دفعة 2016/2017.

حتحات قادة

* كلمة شكر *

نحمد الله عز وجل ونشكره على النعمة التي أنعمها علينا ونحمده على نعمة الإيمان وتوفيقه لنا لإتمام هذه المذكرة والصلاة والسلام على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين.

مصدقاً لقوله صلى الله عليه وسلم (**من علمني حرفاً صرت له عبداً**) وعلى ضوء هذا الحديث :

نتقدم بفائق الشكر والتقدير والاحترام إلى الأستاذ المشرف على المذكرة **د/ ستاوتي محمد جمال** الذي أثرى علينا بأخلاقه قبل معرفته ولم ييخل علينا بتوجيهاته وإرشاداته النيرة والتي أنارت درب عملنا هذا المتواضع .

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى جميع الأساتذة والدكاترة ، ونخص بالذكر **أ.د/ حرشايي، أ.د/ مقراني جمال، أ.د/ حرباش، أ.د/ عبد الدايم، أ.د/ بن ذهبية جفدم** فألف شكر لكم على صبركم علينا وتحملكم لنا .

إلى كامل عمال معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم، وعلى رأسهم السيد مدير المعهد .

وعموماً نشكر كل من أشرك و أعطانا يد المساعدة من قريب أو بعيد لإثراء هذا العمل خدمة للبحث العلمي .

قدمتم في خدمة للعلم والمعرفة

عنوان الدراسة: " أثر الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية خلال حصة التربية البدنية والرياضية "

تهدف إلى معرفة مدى أثر الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الطور الثانوي(15-18) وكان فرضها العام كما يلي: " الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة تؤثر في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية " ولدراسة الموضوع تم أخذ عينة عددها 70 تلميذة مقسمين إلى ثلاث أقسام(10 للتجربة الاستطلاعية، 30 للعينة الضابطة، 30 للعينة التجريبية) بنسبة 1.70 % من المجتمع الأصلي كما تم اختيارها بطريقة مقصودة، واستخدم الطالبان المنهج التجريبي مع تطبيق بطارية اختبارات بدنية وألعاب صغيرة موجهة تحتوي في مضمونها على اختبارات لبعض عناصر اللياقة البدنية ومجموعة الألعاب التي تم توظيفها في الوحدات التدريبية.

و قد توصل الطالبان إلى استنتاجات أهمها: " الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة لها أثر إيجابي في تحسين بعض عناصر اللياقة لتلميذات الطور الثاني ثانوي(15-18 سنة)".

ومن أهم ما يقدمه الطالبان من توصيات: "أهمية وضع برامج تدريبية مناسبة للألعاب الصغيرة ضمن المناهج التدريسية لكافة المراحل الدراسية مع إجراء المزيد من البحوث والدراسات في هذا الجانب خاصة على البنات لمختلف المراحل الدراسية سواء من الجانب البدني أو المهاري .

الكلمات المفتاحية:

الوحدات التدريبية ،الألعاب الصغيرة ،عناصر اللياقة البدنية ،حصة التربية البدنية والرياضية.

Abstract

The study title :effect of that training units of small games in the development of some physical fitness elements in high school girl.

The hypothesis was that training units of small games have a positive effect on the improvement and development of some physical fitness elements on of the experimental sample(15-18).

For the studi a sample of 70 girls divided into tghree groups (10 for the exploration stydy, 30 for the adjustment sample ,30 for the experimental sample) to the rate 1.70% was chosen deliberately .

The experimentale procedeur was used with the application of a battery of physical tests and small games which content contains tests of some

Elements of physical fitness and aset of games that were used in the didactic units .

The conclusion reached was that didactic unis which contains small games affect positvely the developmene of some element of the hysical fitness of high school gils (15-18 years) .

There fore ; it is recomended that appropriate small games should be included in the official curriculum in order to prepare a cometent and a skilful citigen with huge capacities.it is also recommended that studies should be carried out in this field especially on school girls

Key words :

Units training, Smal games, physical fitness, physical education session

Résumés

Le titre de l'étude: l'effet des unités d'entraînement sportif de distraction dans l'amélioration de certains éléments de conditionnement physique chez les filles du secondaire.

L'hypothèse était que les unités d'entraînement sportif de distraction ont un effet positif sur l'amélioration et le développement de certains éléments de conditionnement physique sur l'échantillon expérimental(15-18).

Pour les étudiants, un échantillon de 70 filles réparties en groupes de tghree (10 pour l'exploration, 30 pour l'échantillon de réglage, 30 pour l'échantillon expérimental) au taux de 1.70% a été choisi délibérément.

Le procédé expérimental a été utilisé avec l'application d'une batterie de tests physiques et de petits jeux dont le contenu contient des tests de certains

Éléments de condition physique et de jeux utilisés dans les unités didactiques.

La conclusion a été obtenue: les unités d'exercices sportifs de distraction affectent positivement le développement des éléments de l'aptitude physique des lycéens (15_18 ans).

Donc ; Il est recommandé que les petits jeux appropriés soient inclus dans le programme des unités scolaires afin de développer d'énormes capacités et ce, tout au long du cycle secondaire. Il est également recommandé que des études soient menées dans cette voie, en particulier sur le sexe féminin.

Mots clé :

Unités d'entraînement, jeux sommaires, forme physique, séance d'éducation physique.

الفهرس

الإهداء

كلمة شكر

قائمة المحتويات

ط..... قائمة الجداول

ي..... قائمة الأشكال

التعريف بالبحث:

01..... المقدمة

02..... 1- المشكلة

03..... 2- الأهداف

03..... 3- الفرضيات

03..... 4- أهمية البحث

04..... 5- مصطلحات البحث

05..... 6- الدراسات المشابهة

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: الألعاب الصغيرة وخصائص المرحلة العمرية.

11..... تمهيد

12..... 1- اللعب

12..... 1-1- تعريف اللعب

- 12.....2-1-1-1 ماهية الألعاب الصغيرة و تعريفها.
- 13.....3-1-1-1 أغراض الألعاب الصغيرة.
- 14.....4-1-1-1 أهمية الألعاب الصغيرة.
- 16.....5-1-1-1 مميزات الألعاب الصغيرة.
- 17.....6-1-1-1 بعض استخدامات الألعاب الصغيرة.
- 20.....7-1-1-1 أسس اختيار الألعاب الصغيرة .
- 21.....8-1-1-1 أنواع الألعاب الصغيرة حسب الأعمار و الجنس.
- 23.....9-1-1-1 تدريس الألعاب الصغيرة.
- 24.....2-1-1-1 المرحلة العمرية ...
- 24.....1-2-1-1 أهمية دراسة خصائص نمو الطلاب.
- 25.....2-2-1-1 خصائص نمو المرحلة العمرية (15-18 سنة).
- 31.....خاتمة.

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية وعناصر اللياقة البدنية.

- 33.....تمهيد
- 34.....2- التربية البدنية والرياضية.
- 34.....1-1-2 مفهوم الرياضة.
- 35.....2-1-2 مفهوم التربية.
- 36.....3-1-2 مفهوم التربية البدنية.
- 36.....4-1-2 مفهوم التربية الرياضية.
- 37.....5-1-2 تعريف درس التربية البدنية و الرياضية و أهميته.

- 38.....مكونات درس التربية البدنية و الرياضية. 6-1-2
- 39.....أنماط درس التربية البدنية و الرياضية. 7-1-2
- 40.....خصائص درس التربية البدنية و الرياضية الناجح. 8-1-2
- 42.....الطرق المستخدمة في حصة التربية البدنية و الرياضية. 9-1-2
- 43.....أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية. 10-1-2
- 44.....مهام حصة التربية البدنية و الرياضية للمراهق. 11-1-2
- 45.....أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية للمراهق. 12-1-2
- 46.....اللياقة البدنية. 1-2-2
- 47.....مفهوم و تعريف اللياقة البدنية. 2-2-2
- 48.....خصائص اللياقة البدنية 3-2-2
- 49.....مكونات اللياقة البدنية 4-2-2
- 51.....التقسيمات الفيسيولوجية لمكونات اللياقة البدنية 5-2-2
- 54.....عناصر و مكونات اللياقة البدنية 6-2-2
- 60.....خلاصة

الباب الثاني: الجانب الميداني

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- 61.....تمهيد
- 62.....1- التجربة الاستطلاعية.
- 63.....2-1--منهج البحث

63.....	3-1- متغيرات البحث
64.....	4-1- مجالات البحث:
65.....	5-1- مجتمع وعينة البحث
65.....	6-1- أدوات البحث
72.....	7-1- الأسس العلمية للاختبارات
76.....	8-1- صعوبات البحث
77.....	خاتمة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

78.....	تمهيد
79.....	2- عرض النتائج
79.....	2-1- مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة لعينتين الضابطة و التحريبيّة
80.....	2-2- مقارنة بين نتائج الإختبارات القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة
81.....	2-3- مقارنة النتائج القبليّة والبعديّة للعينة التحريبيّة
90.....	2-4- مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة للعينتين الضابطة و التحريبيّة
92.....	2-5- استنتاجات
92.....	2-6- مقارنة الفرضيات
95.....	2-7- اقتراحات
96.....	خاتمة
97.....	خلاصة عامة

الملاحق:

-استمارة تسهيل مهمة.

-نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية على عينة التجربة الاستطلاعية.

-نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة الضابطة.

-نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية.

-الوحدات التدريبيّة.

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
72	يوضح معامل صدق وثبات الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية	01
78	المقارنة بين الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية.	02
79	المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة.	03
80	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار عدو 30 متر من الحركة للعينة التجريبية.	04
82	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات للعينة التجريبية.	05
84	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري المتعرج لمسافة 30 متر للعينة التجريبية.	06
87	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف على العينة التجريبية.	07
89	المقارنة بين الاختبارات البعديّة للعينتين الضابطة و التجريبية	08

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
67	إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	01
68	إختبار الجري المتعرج لمسافة 30متر.	02
70	اختبار عدو 30متر من بداية متحركة	03
71	اختبار الوثب العريض من الثبات.	04
81	مقارنة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لإختبار جري 30م من الحركة على العينة التجريبية	05
83	مقارنة نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في الوثب العريض من الثبات	06
85	مقارنة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لإختبار جري متعرج لمسافة 30 م للعينة التجريبية	07
88	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف على العينة التجريبية.	08

- المقدمة:

تحتل التربية الرياضية مكانة هامة و متقدمة في حياة الشعوب و الأمم وتلعب دورا هاما أساسيا في الحياة اليومية للإنسان وذلك لمساهمتها في بناء الشخصية الناضجة والمتكاملة للتلميذ التي تمكنه من تولي مسؤوليات المواطن الصالح، وكذلك إشباع حاجاته الأساسية في اللعب والنشاط الترويحي وإتاحة فرص التجريب والكشف لتنمو لديه القدرة على الخلق والإبداع وتمثل الألعاب الرياضية أهمية استثنائية، فهي تتيح لهم الفرص المناسبة للتعبير عن رغباتهم و ميولهم و حاجاتهم الطبيعية فضلا عن المتعة التي يكتسبونها من خلال مزاولتهم لها وتتمثل الألعاب الصغيرة مدخلا آخر لظاهرة اللعب حيث أنها تعتبر جزء هام من النشاط المدرسي كما أنها تشكل حيزا كبيرا في محيط الأنشطة المدرسية خصوصا في درس التربية الرياضية.

والألعاب الصغيرة هي وسائل تدريبية لممارسة الأنشطة الرياضية و تكرارها، وذلك لتحسين عناصر اللياقة البدنية و المهارات الحركية، فأثناء أداء الألعاب الصغيرة بشكل غير مباشر يمارس التلاميذ نماذج لعناصر اللياقة البدنية متعددة مع التكرار دون ملل بالإضافة إلى عناصر المرح والتشويق، كما أن المواقف المختلفة داخل اللعبة تمنح التلاميذ المشتركين فرص التفاعل بعضهم البعض، فعن طريق الألعاب يعبر التلاميذ عن مشاعرهم و التحرر الانفعالي و من ثمة يعبرون عن أنفسهم.

1-الإشكالية:

أخذ مجال التدريس في مادة التربية البدنية و الرياضية شكلا جديدا و خاصا في الثانويات ،حيث يعتمد المربون أساسا على عنصر الترويح والترفيه وذلك من خلال التركيز على الألعاب الصغيرة في بناء الحصص ، فتبعث هذه الأخيرة في نفوس التلاميذ الحيوية و النشاط ، و تدفعهم إلى بذل كل ما لديهم من طاقة مخزنة وهذا ما أدى إلى الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية لكونها لا تنال الاهتمام الكافي من قبل المدرسين خاصة في الطور الثانوي عند تلاميذ المستوى الثاني بسبب البرامج الجافة التي يقدمونها لهم، و التي تؤدي إلى الضيق والملل والنظام التدريسي التقليدي الذي يطبق حيث تناولت بعض الدراسات السابقة متغيرات بحثنا فنذكر منها دراسة "مسلم جميلة" تحت عنوان "تأثير الألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية و بعض المهارات الأساسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة في كرة اليد". مذكرة ماستر 2011، و"دراسة سليمان حمزة، زلاي عباس" تحت عنوان: أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تحسين بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط ماستر 2016، والتي أكدت أن التلاميذ يعانون من نقص في عناصر اللياقة البدنية وكذلك تأكيد لأراء بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية لنتائج الغير إيجابية في الامتحانات للتلاميذ خاصة البنات وذلك من ناحية عناصر اللياقة البدنية لديهن وغيابهن في مشاركات الأنشطة اللاصفية ومن خلال هذه المعطيات كان على الباحثين و المختصين إيجاد الحلول ووضع برامج موجهة لتحسين عناصر اللياقة البدنية للتلاميذ ومن محتوى هذه البرامج التركيز على الألعاب الصغيرة لنتائجها الفعالة في إدخال الحيوية و النشاط في نفوس التلاميذ و احتوائها على عناصر المرح و التشويق الأمر الذي جعلنا نحن الطالبان إلى إيجاد حل للمشكلة من خلال اعتمادنا على إعداد وحدات تدريبية للألعاب الصغيرة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية و هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل العام كالتالي:

- ما مدى انعكاس أثر الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضية؟

التساؤلات الفرعية :

1- هل الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة تحسن من بعض عناصر اللياقة البدنية للعينة التجريبية؟

2- هل الوحدات التدريبية لها تأثير إيجابي في الرفع من مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية؟

2-أهداف الدراسة:

الهدف العام

- وضع وحدات تدريبية للألعاب الصغيرة لتحسين بعض العناصر اللياقة البدنية لدى قسم السنة ثانياة ثانوي (بنات).

الأهداف الفرعية:

1-الكشف أثر الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية.

2-معرفة عن أثر الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية.

3-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة تؤثر في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية.

الفرضيات الفرعية:

1-الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة تحسن من بعض عناصر اللياقة البدنية للعينة التجريبية.

2-الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة لها تأثير إيجابي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية.

-أهمية البحث:

موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز أهميته داخل المنظومة التربوية و في الطور الثانوي على وجه الخصوص.

على هذا الأساس فمن الضروري البحث عن أنجع الوسائل و الطرق التي تسمح بتحقيق أهداف البرنامج التربوي و خاصة بما يتعلق بالجانب البدني واكتساب التلاميذ للياقة بدنية جيدة و ذلك بإقحام الألعاب الصغيرة من شأنها أن تكون وسيلة ناجحة لتطوير و تحسين الجوانب البدنية مع إضفاء طابع المرح و السرور على الدرس.

4-المصطلحات المستخدمة في البحث:

إن التصور النظري الجيد يقوم على أساس واضح للمفاهيم و المصطلحات التي يستخدمها و لقد وردت في البحث عدة مفاهيم و مصطلحات تفرض على الباحث أن يزيل عليها اللبس و الغموض و حتى يرقى إلى مستوى البحوث العلمية و من بين هذه المصطلحات:

4-1- الوحدات التدريبية: إجراءات: هي نواة عملية التخطيط اليومي والتي تتكون من مجموعة من المواقف والتي تصب في مجرى هدف الحصة المرجو تحقيقه.

4-2-الألعاب الصغيرة: الألعاب الصغيرة ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً، سهلة الأداء ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها و لا توجد لها قوانين ثابتة أو

تنظيمات محددة (الين فرج وديع فرج، الخبرات في الألعاب الصغيرة للصغار والكبار)

4-3- حصة التربية البدنية و الرياضية: إن حصة التربية البدنية و الرياضية تعتبر وسيلة هامة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم الفرد في حياته على المستوى التعليمي البسيط في الإطار المنظم و المهيكل تعمل على تحسين و تطوير هذا البدن ومكوناته من جميع الجوانب العقلية و النفسية و الاجتماعية و الخلقية و الصحية لضمان تكوين الفرد و تطويره و انسجامه في مجتمعه ووطنه و أفضل الطرق لاكتساب هذه الصفات و تحسينها هي الممارسة.

التعريف الإجرائي: على أنها مجموعة من الأهداف التدريبية (المعرفية، السلوكية، النفسية و الاجتماعية) التي يقدمها الأستاذ على شكل نشاطات و تمارين حركية حيث تكون الروح الرياضية الهدف الأسمى.

4-4- اللياقة البدنية: عرفت (جمعية باروش للطب الطبيعي) بأنها الكناية الوظيفية للفرد بالنسبة لعمل ما، و أن الشخص اللائق بدنيا يستطيع أن يتمرس عمله اليومي دون حدوث تعب أو إجهاد و تبقى عنده قدرة احتياطية لمواجهة ما قد نشأ من ضغوط متوقعة.

إجرائيا: و تعني سلامة البدن و كفاءته في مواجهة التحديات و تجعل الشخص قادرا على القيام بالأعمال اليومية الفردية و المشاركة في أنشطة وقت الفراغ.

5- الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى:

دراسة حجام و آخرون 1995

العنوان: أثر الألعاب الحركية على تنمية بعض الصفات البدنية في التربية البدنية مرحلة (10-11 سنة).

المشكلة: هل الألعاب الحركية تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية في التربية البدنية مرحلة (10-11 سنة)؟

- **هدف البحث:** معرفة أثر استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية و الرياضية لتحسين بعض الصفات البدنية.

- **فرض البحث:** استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية و الرياضية يؤثر إيجابا على بعض الصفات البدنية لدى الأطفال بعمر (10-11 سنة).

- **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي الوصفي.

- **عينة البحث:** اشتملت العينة على تلميذا.

- **أداة البحث:** الاختبارات و الاستبيان.

- **أهم نتيجة توصل إليها الباحث:** المجموعة التجريبية التي كانت تتلقى

الدروس من طرفنا أحرزت أحسن النتائج في الاختبارات البعدية.

أهم توصية: إعطاء المكانة الحقيقية للتربية البدنية في التعليم الابتدائي.

الدراسة الثانية:

دراسة مسلم جميلة - 2011 - ماستر

مذكرة ماستر التربية البدنية والرياضية تحت عنوان "تأثير الألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية و بعض المهارات الأساسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة في كرة اليد".

- **مشكلة البحث:** هل للألعاب الصغيرة أثر في تحسين بعض الصفات البدنية

و بعض المهارات الأساسية لكرة اليد لتلاميذ المرحلة المتوسطة (14-16).

- **هدف البحث:** تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة بهدف تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية في كرة اليد لتلاميذ المرحلة المتوسطة.
- **فرض البحث:** يوجد تأثير إيجابي لبرنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين بعض الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.
- **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- **عينة البحث:** 28 تلميذ و تلميذة اختيروا بطريقة عشوائية.
- **أداة البحث:** الاختبارات.
- **أهم نتيجة توصل إليها الباحث:** البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية أثر ايجابيا و تحسنا معنويا ملموسا في جميع الاختبارات البدنية و المهارية لدى المجموعان التجريبية.
- **أهم توصية:** التأكيد على أن يكون هدف الألعاب الصغيرة لا يتضمن الكثير من الواجبات و الهذاف و محاولة التركيز على هدف أو هدفين على الأكثر لضمان الارتقاء بالمستوى.

الدراسة الثالثة:

- **بردا دباي سعيد، بلبشير عبد العزيز، مهدي عز الدين -2014- ليسانس**
- العنوان:** الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير الصفات البدنية (الرشاقة، المرونة والسرعة) لتلاميذ الطور الثاني متوسط
- **المشكلة:** هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (الرشاقة، المرونة، سرعة رد الفعل) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية و الرياضية.

- **هدف البحث:** اختيار مجموعة ألعاب صغيرة لتطوير القدرات البدنية محددة و بعض الحركات الأساسية للتلاميذ بعمر (9-12 سنة).
- **فرض البحث:** للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية لدى الأطفال بعمر (9-12 سنة).
- **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- **عينة البحث:** 60 تلميذا.
- **أداة البحث:** الاختبارات و القياسات.
- **أهم نتيجة توصل إليها الباحث:** تقارب بين العينتين الضابطة و التجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبلية.
- **أهم توصية:** نوصي باستثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.

الدراسة الرابعة:

سليمانى حمزة، زلالى عباس-2016- ماستر

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

- **المشكلة:** هل استخدام الألعاب الصغيرة يؤثر إيجابيا في تحسين بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟
- **هدف البحث:** تحسين بعض القدرات البدنية من خلال وحدات تدريبية باستخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية و الرياضية.
- **فرض البحث:** استخدام الألعاب الصغيرة يؤثر إيجابيا في تحسين بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
- **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- **عينة البحث:** اشتملت العينة على 40 تلميذا.

- أداة البحث: الاختبارات و القياسات.
- أهم نتيجة توصل إليها الباحث: إن الألعاب المستخدمة و نوعية الوحدات التدريبية التي تم اقتراحها كان لها أثر إيجابي في تحسين القدرات البدنية لدى أفراد العينة التجريبية.
- أهم توصية: إدخال برامج الألعاب الصغيرة خلال حصة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط.

التعليق على الدراسات:

تعتبر الدراسات السابقة والمثابهة السراج المنير لنظيرتها من الدراسات الحديثة إذ تجنب الباحث الوقوع في الأخطاء السابقة ،وهي بذلك تمنحنا عرضين هامين أولهما البناء على نتائجها وتوصياتها ومحاولة إتمامها وإضافة ما هو جديد،وثانيهما نقد هذه الدراسة وإعادة النظر في مشكلتها من جديد.

وانطلاقا من الدراسات السابقة والمثابهة الأنفة الذكر وبعد الإطلاع عليها تبين لطلابنا أن مجمل الدراسات تشاركت في معظم النقاط ومن أهمها:

من حيث المنهج المتبع كانت حصة الأسد للمنهج التجريبي وهناك من استخدم المنهج التجريبي الوصفي،أما عينة البحث فكان معظمها تلاميذ الطور المتوسط حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد أستخدم الطلاب وسائل إحصائية تمثلت في بعض مقاييس النزعة المركزية كالمتوسط الحسابي وغيرها..بالإضافة إلى اختبار

دلالة الفروق وحسن المطابقة وكل هذا من أجل تفريغ الاستبيانات ومقارنة الاختبارات القبلية والبعدية .

كما تم الوصول إلى نتائج من أهمها إعطاء الاهتمام اللازم للألعاب الصغيرة وتوجيه النظر إليها ومحاولة إدراجها في الوحدات التدريبية لما لها من أثر في التحبيب والتشويق للقيام بمختلف الأنشطة الرياضية من قبل التلاميذ فيما بينهم، وبالتالي الرفع من مستوياتهم البدنية والمهارية وذلك طبعاً من خلال إعداد برامج محددة .

نقد الدراسات:

من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة لموضوع بحثنا لاحظنا أنه لا يوجد دراسة تناولت أثر الألعاب الصغيرة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الطور الثانوي بصفة خاصة بل تناولت الألعاب الصغيرة و عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة كما لاحظنا ثابتة في منهجية كل الدراسات و ركزت على الألعاب الصغيرة و أهملت عناصر اللياقة البدنية .

انطلاقاً من الدراسات السابقة ارتأى الطالبان إلى محاولة زيادة التعمق والتخصص فيما يخص الربط بين الألعاب الصغيرة وعناصر اللياقة البدنية لهذا قمنا بهذه الدراسة حيث شملت أثر الألعاب الصغيرة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الطور الثانوي في حصة التربية البدنية، وهذا من أجل التنويه على أهمية كلا العنصرين بصفة عامة والمناهج التربوية التي تهتمش بصفة خاصة، كما اعتمدا على بعض النتائج والتوصيات المقترحة في بعض الدراسات والعمل على مراعاتها في مضمون بحثهما.

تمهيد:

إن الميل إلى اللعب سلوك فطري مورث في كل طفل طبيعي، يساعدهم على التعبير عن نفسه و يدفعه إلى التجربة و التقليد و اكتشاف طرق جديدة لعمل الأشياء و محاولة أداء أوجه نشاطات عديدة لأن الطفل متعدد الميول من شعب الرغبات، وكل رغبة تدفعه إلى الاستطلاع و الاستكشاف و التجربة. (حسن سيد معوض، 1970، صفحة 29)

الألعاب الصغيرة عبارة عن ألعاب مختارة لا تحتاج إلى تعب كبير، و يمكن تنفيذها بأدوات بسيطة يسهل استخدامها، و تدخل الشوق و الحماس في دروس التربية الرياضية فضلا عن المتعة التي يكتسبها الفرد من مزاولته إياها. (غسان صادق و فاطمة الهاشمي، 1988، صفحة 121)، حيث كانت جزءا من المجتمع القديم عرف بتاريخ الإنسان فقد كانت تعكس مثاليات و قيم المجتمع، و كانت تلعب دورا حيويا في نمو و تقدم الأطفال، إذ لا زالت تقوم بهذا الواجب الحيوي في وقتنا الحاضر.

..... تعتبر التربية البدنية من أحدث أساليب الحديثة لأن وسيلتها هي الممارسة العلمية فعندما يشترك الفرد في النشاط الرياضي الموجه مبني على أسس علمية سليمة يستفيد صحيا و تنمو قدراته الحركية الأساسية فتزداد كفاءته في الحياة، و نظرا لأهمية التربية البدنية و الرياضية في حياتنا العصرية و تأثيرها في إعداد شخصية الفرد إعدادا شاملا و متزنا، و هذا ما جعل الدول الحديثة تولي اهتماما كبيرا عند وضعها لبرامجها التعليمية، و يرتبط تحقيق أعلى نتائج لبرامج التربية البدنية و الرياضية الموضوعات ارتباطا وثيقا بالتخطيط الجيد للدرس الذي يعتبر وحدة متكاملة الأهداف، وله أساليب و طرق و منهجه الخاص به.

1- اللعب:

1-1- تعريف اللعب: هناك تعريفات عديدة للعب يمكن إيجاز بعضها في ما يلي:

حسب وليد أحمد المعدي " هو نشاط يمارسه الفرد في تكوين الشخصية بأبعادها وسماتها كافة فهو ظاهرة سلوكية تسود عالم الكائنات الحية. (وليد أحمد المعدي، 1998)

أما بلقيس و مرعي " يعرفانه بأنه نشاط حر موجه أو غير موجه يكون على شكل حركة أو عمل يمارس فرديا أو جماعيا، و يستثمر طاقة الجسم الحركية و الذهنية، حيث يمتاز بالسرعة و الخفة لإرتباطه بالدوافع الداخلية.

1-1-2- ماهية الألعاب الصغيرة و تعريفها:

لقد أصبحت الألعاب الصغيرة في هذا العصر وسيلة أساسية لتربية النشء وإعداده للحياة المستقبلية بطريقة عملية يكون الدافع فيها ميل الناشئ التلقائي للعب مع أقرانه، فهي تتيح الفرص المناسبة للإشباع هذا الميل الطبيعي للحركة و النشاط وتنمي جسمه تنمية متزنة و تكسبه التناسق في حياته، بجانب اكتسابه صفات خلقية واجتماعية مثل التعاون و التسامح و التغلب على الصعاب و العمل من أجل الجموع.

1-1-2-1- تعريفها: هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة منها:

- هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا، سهلة الأداء و لا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها و لا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة. (الين وديع فرج، 1987، صفحة 26)

- و هي مجموعة من الألعاب المتعددة الجوانب التي يؤديها لاعب أو أكثر، وتقسّم إلى مجموعات متجانسة تختلف كل مجموعة عن غيرها بالنسبة إلى تأثيرها التربوي و التعليمي و بالنسبة إلى طبيعة نشاطها، و سميت كذلك لأنها بسيطة من حيث القواعد و القوانين و الشروط الموضوعية لها.

1-1-3-أغراض الألعاب الصغيرة:

الألعاب الصغيرة نشاط يمارس في كل المستويات السنية و لا بد أن نوضح أغراضها شأنها شأن جميع الفعاليات الأخرى و تحدد هذه الأغراض في ما يلي:

1-1-3-1-1-النمو البدني: يهتم هذا الغرض بالبرامج الحركية التي تبني القدرة

الحسية في الفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم، و ينتج عنها المقدرة على الاحتفاظ بمجهود تكيفي، و المقدرة على الشفاء، و المقدرة على مقاومة التعب، حيث تقوم فائدة هذا الغرض في كون الفرد يصبح أنشط و أقدر على الأداء الأفضل و أتم صحة إذا قويت أجهزة جسمه العضوية قوة كافية و قامت بوظائفها على الوجه الصحيح و ذلك ما يمكن تحقيقه عن طريق ممارسة الألعاب الصغيرة التي أصبحت أمرا حتميا و ضروريا لمجابهة أعباء الحياة. (تشارلز أيبوكر/ ترجمة حسن سيد معوض و كمال صالح عبده، الصفحات 163-164)

1-1-3-2-النمو الحركي: إن جعل الحركات الجسمية نافعة مع بذل أقل قدر

ممکن من الطاقة و أن يكون الشخص ماهرا و حركاته رشيقة و جميلة غرض تحققه الألعاب الصغيرة، و من خلال ممارستها فضلا عن أن كل حركة فعالة تعتمد على العمل المنسق بين الجهازين العضلي و العصبي الذي ينتج توافقهما الحركة المنسجمة و منه مساعدة الفرد على أداء أعماله اليومية بكفاءة أكبر. (تشارلز أيبوكر/ ترجمة حسن سيد معوض و كمال صالح عبده، الصفحات 166-168).

1-1-3-3-النمو العقلي: إن التنمية العقلية و تجميع المعارف و العناية بالمقدرة

على التفكير و تفسير هذه المعارف غرض تحققه الألعاب الصغيرة إذ أن التوافقات المتضمنة في الحركات المختلفة يجب أن تتقن و تعدل بما يناسب البيئة التي يعيش فيها الفرد، و ذلك طبعا بعد أن يفكر و يوافق بين جهازيه العضلي و العصبي

باكتساب المعرفة عن طريق التجربة و الخطأ (تشارلز أيبوكر/ ترجمة حسن سيد معوض و كمال صالح عبده، صفحة 170)

1-1-3-4- نمو الصحة الجسمية و النفسية و العقلية: يعد النشاط الرياضي وممارسة الألعاب الصغيرة عنصر هام من عناصر الحصانة لزيادة قابلية الجسم لمقاومة الإصابة ببعض الأمراض، إذ تعد أحد الأساليب أو الطرائق المتخذة لمنع الإصابة بالأمراض ووسيلة وقائية نتيجة زيادة كفاءة و قوة الأجهزة الوظيفية في جسم الإنسان من خلال التدريب الرياضي. (تشارلز أيبوكر/ ترجمة حسن سيد معوض و كمال صالح عبده، صفحة 172)

1-1-4- أهمية الألعاب الصغيرة: لقد أصبحت الألعاب الصغيرة من الوسائل التربوية والتعليمية الهامة و الناجحة و التي تساعد الفرد في أن ينمو نموا كاملا متزنا، عقليا و نفسيا واجتماعيا، فضلا عن إسهامها بقدر كبير في تنمية القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة، و يمكن تلخيص بعض نواحي الإفادة من الألعاب الصغيرة فيما يأتي: (محمد حسن علاوي، 1977، الصفحات 47-53)

1-1-4-1- الأهمية التربوية:

إن كل تأثير تربوي في اللعب أرقى دروس التربية الرياضية يعد جزءا من العملية التربوية العامة للنشء نحو بناء الخلق الاشتراكي، إذ يساهم ذلك في تربية الأطفال والشباب في اكتساب الكثير من الصفات والسمات السلوكية الحميدة لبناء مجتمع متحضر يتميز بأفضل العلاقات بين الناس و يتأسس على الصدق و التعاون و النظام و الإخلاص في العمل وإنكار الذات و العمل لصالح الجماعة، و يمكننا تلخيص بعض إمكانيات التربية المهم للألعاب الصغيرة فيما يلي:

أ- التمسك بالنظام، الالتزام بشروط اللعبة و قواعدها.

ب- عدم كبت التعبيرات التلقائية لمظاهر في السلوك في أثناء اللعب.

ج- الأمانة و تطبيق القواعد و القوانين.

د- تنمية روح التعاون.

هـ- مشاركة المدرس في اللعب.

و- تنمية القدرات العقلية: تنمية القدرات على الانتباه و التركيز و سرعة دقة الملاحظة.

ي- مراعاة غرس سمات التواضع و احترام الآخرين.

ع- ترك العنان للمرح و الضحك و السرور.

ك- تربية الفرد اجتماعيا من خلال اللعب. (عبد الفتاح لطفى و ابراهيم سلامة،

1971، الصفحات 116-117)

1-1-4-2- تنمية القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم:

إن المستلزمات الحركية للألعاب الصغيرة تؤثر تأثيرا إيجابيا و فعالا على جميع أجهزة الجسم، فهي تنمي القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية مثل جهاز التنفسي و الدوران، وكذلك تنمية القدرة العضلية و البدنية و اعتدال القامة، كما تعمل على ترقية المهارات الحركية المختلفة للطلاب، و يمكن أن نحصر أثر ممارسة الألعاب الصغيرة في تحقيق تلك الأغراض بما يأتي:

أ- تساعد على تنمية نمو الجسم نمو طبيعيا و سليما(التمثيل الغذائي الجيد- تقوية الأعضاء الداخلية- ترقية الكفاءة الوظيفية للدورة الدموية و جهاز التنفس).

ب- تعمل على تنسيق الجسم و استكمال نموه و اعتدال قامته (التأثير المتزن على جميع أعضاء الجسم)

ج- تساهم الألعاب الصغيرة في تنمية التوافق العضلي العصبي.

1-1-4-3- الناحية التعليمية: إذ يحدد دورها في كونها:

أ- **تعلِيمًا و استكشافًا:** فهي أحسن وسيلة و أداة كشف بيد المعلم للتعرف على الأطفال من جانب تكوينهم النفسي و العقلي و الثقافي.

ب- **أداة تعويضية:** و عن طريقها يمكن إعادة التوازن لحياة الطفل بتخلصه من التوتر الذي قد يتولد لديه نتيجة القيود المختلفة التي تفرض عليه.

ج- **أداة تعبير:** التعبير يطور قدرات الطفل الجسدية و العقلية و اللفظية، و هو أداة للتعبير و التواصل بين الأطفال فيما بينهم و بين الأطفال و الكبار. (جاسم محمد نايف الرومي، 1999، صفحة 528)

1-1-5- مميزات الألعاب الصغيرة:

تتميز الألعاب الصغيرة بقيمتها التربوية إذ أنها تمهد السبيل نحو التربية الخلقية والإرادية و ذلك بتنمية سماتها (التعاون، الولاء، الإخاء، الطاعة، الأمانة...إلخ)، كما تعد من الوسائل الهامة التي تسهم في تنمية مختلف القدرات العقلية (التفكير- التصرف- الإدراك- التصور- التذكر).

- بالإضافة إلى تأثيرها المباشر على تشكيل و تكوين جسم الفرد و تقوية مختلف أعضائه بصورة إيجابية على شخصية الفرد، و من المميزات التي تتحلى بها الألعاب الصغيرة مما يأتي:

1-ارتباطها بعناصر المرح والسُرور والاستثارة المحببة إلى النفس لتمايز مواقفها المتعددة.

2-تحمل في طياتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم المباشر وجها لوجه مع المنافس.

3-تعدد إمكانياتها الحركية و متطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحركي و التفكير الخلاق داخل إطار قانون اللعب.

4- إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية بل يمكن الاعتماد على الأدوات البديلة كما يمكن ممارستها بدون أدوات أيضا.

5- سهولة تعلم و إتقان عدد كبير منها في وقت قصير نسبيا، مما يمنح الفرد خبرات النجاح السارة التي تؤثر بصورة إيجابية على مكوناته الشخصية.

6- تساهم بقدر كبير في استثمار وقت الفراغ لجميع الأفراد لأنها لا تتطلب قدرا عاليا من القدرات الحركية و الاستعدادات البدنية و المواهب الخاصة، حيث أنها تتناسب مع مستوى لياقة الأفراد و مصادرهم و معلوماتهم.

7- يمكن لجميع المراحل العمرية المختلفة ممارستها ابتداء من سن الطفولة إلى الكهولة نظرا لإمكانية تحديد الجرعات المناسبة التي تتفق مع خصائص كل مرحلة.

8- يمكن أن تمارس بجهد معقول أو بجهد شديد.

9- متعة لكلا الجنسين و للناس في شتى الأعمار و في أثناء كل المواسم.

10- لا تتطلب تكاليف باهظة لشراء الملابس أو الأدوات أو الملاعب. (محمد

حسن علاوي، الصفحات 23-24)

1-1-6- بعض استخدامات الألعاب الصغيرة:

- الألعاب الصغيرة في دروس التربية الرياضية: تحتوي على تمارين الإحماء وتستخدم فيها الألعاب الصغيرة التي يشترك فيها جميع الطلاب في وقت واحد إذ يسبق كل نشاط حركي فعال أو ذو مستوى يتصف بالشدة أو السرعة أو القوة، مجموعة من الأنشطة الرياضية غرضها تهيئة الأجهزة الوظيفية لتقبل العمل القادم و تختلف هذه المقدمات حسب المراحل السنية للأطفال حيث تصاغ بعدة أشكال مختلفة (قصة

الحركة- تمرينات النظام- الإحماء)، فكثير من هذه الألعاب رغم بساطتها تتطلب تركيز الانتباه و الفهم السريع والملاحظة و الدقة مما يؤكد فائدتها التربوية.

- تمرينات البدنية: تستخدم الألعاب الصغيرة بدلا من التمارين البدنية الشكلية على أن تحقق الأغراض و الأهداف نفسها، و تؤدي هذه الألعاب إما بصورة فردية أو مع الزميل أو مع مجموعات صغيرة باستعمال الأدوات أو بدونها، إذ أن من المهام الأولى التي يعتمد عليها علم التدريب الرياضي الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للفرد، هو تقنين التدريب الرياضي و ذلك بتحديد حمل التدريب (الشدة، الكثافة، الحجم) و ذلك لتحقيق أهداف التدريب الرياضي، و تكون الألعاب الصغيرة هي إحدى الوسائل التدريبية لتطوير الفرد بنيا و حركيا و فكريا و اجتماعيا و نفسيا، لذا فإن تقنين الحمل في الألعاب الصغيرة من الواجبات الأساسية التي تقع على مسؤولية مدرس التربية البدنية، إذ أن اللعبة الصغيرة الواحدة يمكن أن تطور إحدى الصفات البدنية أو عدة صفات بعد تغيير وزن الأداء أو زيادة ارتفاعها أو إطالة المسافة أو تقليل عدد اللاعبين أو زيادتهم، أو تقليل فترات الراحة بين لعبة و أخرى.

- الترويح: تستخدم الألعاب الصغيرة لتنويع النشاط لغرض الترويح، و كذلك عندما يشعر الطلاب بالملل و عدم الرغبة بالمتابعة، حيث تتخلل الطابع درس التربية البدنية الرياضية مجموعة من الحركات المفاجئة بشكل ألعاب صغيرة ويمكن أن تتخذ الطابع التنافسي لزيادة الحماس في أدائها و تتسم هذه الألعاب بالطابع الترويحي إذ أن من أهدافها إبعاد الملل عن الطلبة، خاصة في الجزء الثاني من درس التربية الرياضية و الذي يشمل على التمرينات البدنية التي باستمرارها تولد الملل و الذي يجب عليه أن تتخلل هذه التمرينات بعض الحركات و الألعاب المفاجئة التي ترفع من مستوى عمل الأجهزة الوظيفية

وتعيد الانتباه قوته لتسنى للطالب متابعة الدرس بدقة و اهتمام و تؤهله لتحمل العمل المقبل أو الاستمرار العمل بكفاءة عالية.

- ب- الألعاب الصغيرة في الأعمال اللاصفية: (داخل المدرسة)

من الممكن ممارسة الألعاب الصغيرة داخل نطاق المدرسة كونها جزء من النشاط اللاصفي خصوصا الألعاب الشعبية إذا توافرت الإمكانيات المادية، من ساحات وملاعب و أدوات و أجهزة من جهة و توفر الوقت المناسب لممارستها ذلك من جهة أخرى، فيما خلال فترات الراحة بين الدروس ذلك أن اللعب وسيلة الإستعادة حيوية الطالب وصيغة من الصيغ التي تنشط جسمه بعد ساعات الدراسة الطويلة التي تقعه الاستماع للمحاضرات و الدروس النظرية.

و يقتضي ذلك أن يبتعد مدرس التربية الرياضية أيضا على المواقف السلبية (الروتينية) ثم الأنواع الشكلية الجامدة في التدريب الرياضي المتمثلة في تمارين الإحصاء والإعداد المعروفة، و كذلك التدريب على المهارات الأساسية بالطرائق والأساليب المكررة المملة (ص 52).

- ج- الألعاب الصغيرة في المجتمع: و منها الألعاب الشعبية التي لها تأثير عميق على الفرد و المجتمع لما تكسبه ممارستها من قوة و حيوية و نشاط بدني، و تيقظ عقلي وسعة أفق، و تتيح له الفرص المناسبة لاكتساب صفات خلقية واجتماعية متعددة حيث تستخدم هذه الألعاب في عدة مجالات منها:

1- في المعسكرات الطلابية.

2- النشاطات الاجتماعية.

3- النزاهات و الرحلات.

4- الشواطئ و حمامات السباحة.

لأنها تحقق للفرد ما يلزمه من أسباب النمو الصحيح المتكامل لبدنه و عقله

وروحه في جو تمتزج فيه التربية و الترويح. ص 57

1-1-7-أسس اختيار الألعاب الصغيرة:

يمر الإنسان في مراحل نمو مختلفة و لكل مرحلة صفات و خصائص واحتياجات تميزها عن غيرها و لهذا هنالك بعض النقاط الهامة التي يجب على المربي الرياضي أو المدرس مراعاتها في عملية اختيار الألعاب الصغيرة، ويمكن تلخيص أهم تلك النقاط فيما يأتي:

1-1-7-1-الهدف التربوي أو التعليمي: (محمد حسن علاوي، الصفحات 42-43)

يتوقف اختيار الألعاب الصغيرة على نوع المراد تحقيقه، فمن المعروف أن لكل لعبة هدف أساسي تعمل على تحقيقه، و من هنا ترتبط عملية الإختيار بنوع الهدف.

1-1-7-2-مرحلة النمو التي يمر بها الممارس:

إن لكل مرحلة سنوية ألعابها الخاصة التي تتوقف على النمو العقلي والانفعالي و الاجتماعي و الحركي المميز لهذه المرحلة.

1-1-7-3-الفروق الجنسية:

قد يشترك البنون و البنات في ألعاب واحدة في مرحلة الطفولة الأولى وغالبا ما تظهر في مراحل الطفولة المتأخرة و المراهقة و الشباب و الميول الخاصة لكل من البنين و البنات، إذ يميل الفتيان إلى الألعاب التي تهدف إلى القوة و المهارة و الشجاعة...إلخ و التي تتطلب زيادة بذل الجهد و ما إلى ذلك، أما الفتيات فيملن إلى الألعاب التي تهدف إلى الرشاقة و المرونة و الألعاب التوقيتية و ألعاب الغناء و ما إلى ذلك.

1-1-7-4-الخصائص المميزة للصف الدراسي:

إن درجة مستوى قدرات و استعدادات و مهارات غالبية الأفراد الذين يشكلون الصف الدراسي تعكس عملية اختيار أنواع الألعاب الصغيرة، فالصف الدراسي الذي يتميز

أفراده بالمستوى المهاري العالي تختلف أعباءه و تشكيلها عن الصف الدراسي الذي يتميز بقلّة المهارة.

1-1-7-5- الطابع المميز لدرس التربية الرياضية:

إن اختيار الألعاب الصغيرة في غضون درس التربية البدنية و الرياضية الذي يستخدم فيه الأدوات يختلف بطبيعة الحال عن درس التربية البدنية بدون أدوات، كما أن هناك أنواعا متعددة من دروس التربية الرياضية التي تمهد لممارسة الكثير من أنواع الأنشطة الحركية.

1-1-7-6- مكان اللعب:

هناك بعض الاختلافات الواضحة بالنسبة للألعاب التي تمارس في الصالات، كما أن هناك بعض الألعاب التي يتطلب ممارستها مساحة كبيرة من الأرض عكس ألعاب أخرى التي لا تتطلب إلى رقعة صغيرة. (حلمي ابراهيم و حورية حسن، 1962، صفحة 67)

1-1-8- أنواع الألعاب الصغيرة حسب الأعمار و الجنس:

الألعاب الصغيرة متعددة الأنواع، متباينة القواعد و مختلف الأساليب، و قد تعددت طرائق تحديد أنواعها و تقويماتها، إلا أنها جميعا تتماشى مع طرائق التربية الحديثة، و تتفق في مبادئها مع ما ترمي إليه، أي أن درس الألعاب هو التربية بمعناها الكامل، لذا كان لزاما على مدرس الألعاب أن يختار منها ما يناسب طلابه و حاجاتهم و مقدرتهم و أن يكون هذا البرنامج ملائما لمراحل نموهم و ذلك على النحو التالي:

- المرحلة الإعدادية من سن (15-18) سنة: و تشمل طلاب الصفوف الرابعة و الخامسة و السادسة الإعدادية (حسن سيد معوض، الصفحات 66-73)

- تعد مرحلة التعليم الثانوي في البدء مرحلة البلوغ و في هذه المرحلة يبطن النمو فتزداد القوة و الجلد و القدرة على ضبط الحركات الجسمية لذا فهي أحسن المراحل لترقية المهارات في النواحي التي تحتاج إلى دقة كما يكن الاختلاف بين الجنسين في هذه المرحلة واضحا ظاهرا.

1- بالنسبة للبنات:

- أقصى ما تقوم به الطالبة من مجهود رياضي يجب أن يكون أقل في كميته ونوعه مما يقوم به الطالب.
- ألعاب الطالبات يجب ألا ترمي إلى قوة العضلات و تستلزم المجهود العضلي القوي المفاجئ.
- أن تتضمن ألعاب البنات نشاطا يمتاز بالسلاسة و الانسياب و الانسجام في حركات الرقص.
- أن تتميز ألعاب الطالبات بحركات التوازن و القفز البسيط و الرشاقة والحركات الإيقاعية و التوقيتية.

2- بالنسبة للأولاد: تتميز أوجه نشاط الأولاد بالقوة العضلية و شدة الجهد وطول المثابرة و قوة التحمل لذا يجب أن يهتم برنامج الألعاب الصغيرة لهذه المرحلة بما يأتي:

- ألعاب جماعية تمهيدية ألعاب كبيرة.
- العناية بألعاب التي تستخدم العمل المنظم بشكل تنافسي (مثل العمل الشعبي)
- ألعاب شعبية و الألعاب الشعبية متطورة.
- ألعاب خاصة تؤدي في المعسكرات و الرحلات و حفلات السمر.
- ألعاب نظامية، و فيما يتخذ الطلاب أماكنهم في تشكيلات بشكل صفوف أو قاطرات أو دوائر أو تكوينات مفتوحة.

1-1-9- تدریس الألعاب الصغيرة:

لقد تطورت طرائق التدريس لألعاب الصغيرة في عصرنا الحاضر نظرا ملحوظا وسأيرت فلسفة التربية الحديثة و التطور الحديث الذي شمل برامج التربية الرياضية، فاستخدمت طرائق القيادة الجماعية و استغلت تأثير جماعة على الفرد المنتمي إليها فاتخذت عن ذلك أسلوب تكوين الجماعات ووسيلة لجأت لها صفات معينة في ظروف أخرى و ذلك تبعا لنوع الألعاب و الأهداف المراد تحقيقها.

و ليس هناك طريقة واحدة يمكن أن توصف بأنها أحسن أو أفضل الطرائق لتدريس الألعاب و لكن هناك بعض الصفات و المعايير التي يجب أن تتوفر فيه طريقة لكي يطلق عليها بأنها طريقة ناجحة أو جيدة.

و من هذه الصفات أو المعايير التي يمكن تلخيصها بما يأتي:

- 1- أن تكون العلاقة بين الغرض و الطريقة المراد الوصول إليها واضحة.
- 2- أن تكون الأهداف و الأغراض واضحة و مفهومة لدى التلاميذ.
- 3- أن تأخذ دوافع الطلاب بعين الاعتبار كوسيلة للتعلم.
- 4- إشراك الطلاب فعليا في تدريس الألعاب و تشجيعهم على الإبداع و الابتكار.
- 5- أن نضع في الاعتبار المستوى التربوي الذي يبدأ منه الطالب أي مراعاة مراحل النمو المختلفة في أثناء تدريس الألعاب.

و فيما يأتي بعض الاقتراحات المهمة التي تساعد مدرس التربية الرياضية على أداء دوره القيادي و التعليمي بطريقة تحقيق الفائدة المرجوة من تدريس الألعاب. (محمد

عادل خطاب، الصفحات 16-21)

1-1-9-1- الأهداف المتصلة بتنظيم الدرس:

يجب أن يضع مدرس التربية الرياضية خطة لتنظيم درس اللعاب بما يتفق والأهداف التي ترمي إليها التربية الرياضية، ذلك أن نوع التنظيم الذي يستخدمه

أو يختاره يؤثر تثيرا كبيرا على النتائج التي يتوصل إليها، كما أنها تعد وسيلة من وسائل التوجيه البرنامج نحو تحقيق هدفه النهائي.

1-1-9-2- تحضير الدرس بعناية:

و يتطلب ذلك أن يكون مدرس التربية الرياضية متمكنا من مادته راغبا في بذل الجهد، ديمقراطيا في تعليمه، ناضجا في تحضيره لذا يجب مراعاة ما يأتي:

أ- عند تحضير الدرس يجب أن يكون اختيار المدرس للألعاب التي يختارها يتمشى مع ما يحبوه، فيقبلون على الألعاب بروح قوية، فالألعاب التي يختارها للمرحلة الابتدائية مثلا يجب أن تختلف عن ألعاب المرحلة المتوسطة و تختلف هذه الألعاب التي تعطي للمرحلة الإعدادية بقدر الإمكان.

ب- أن يكون إختيار الألعاب على وفق حاجات الطلاب.

ج- استخدام الدوافع أن بعض الألعاب تتضمن عنصر المنافسة فيها بناء على ذلك فأنا يجب أن نسعى إلى تكوين الاتجاهات و المفاهيم المقبولة اتجاه ألعاب المنافسة وأن تراعى القيم المتعلقة بالنتيجة و هذا مما يجعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعالات و يضمن عدم انصراف الطلاب عن الدرس.

1-2- المرحلة العمرية:

1-2-1- أهمية دراسة خصائص نمو الطلاب:

لقد أدت بحوث و تجارب علم النفس و التربية إلى نتائج هامة عن أهمية دراسة خصائص مراحل النمو في البرامج الدراسية، فهذه الدراسات تفيد مصممي البرامج في مجال التربية البدنية و الرياضية.

فيجب مراعاة الشمول و التكامل في نمو الطلاب أي الاهتمام بمظاهر و جوانب النمو المختلفة للطلاب عند تصميم برنامج التربية البدنية و الرياضية و ذلك من خلال

الأهداف واختيار المحتوى و الخبرات المرئية و المناسبة لمرحلة النمو التي يصمم البرنامج من أجلها لتتفق مع خصائص الطلاب في مرحلة نموهم وسوف نتطرق إلى مرحلة نمو الطلاب لمرحلة الثانوية ينشئ من التفصيل.

1-2-2- خصائص نمو المرحلة العمرية (15-18 سنة):

يرى الدكتور تركي رابح أن من معاني كلمة المراهقة في لغة الخفة لفتوة لجهل الغثيان المحارم من شرب الخمر ونحوه أما المراهقة من الناحية الاصطلاحية، فهي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل (وهو القرد الصغير لأن يصبح انفعالي و جسمي و عقلي) من مرحلة البلوغ ثم النضج ثم الرجولة وهكذا.

ومراهق بمعناها الصحيح و العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد وإكمال النضج فهي عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (تركي رابح، 1990، صفحة 242)

في حين يذكر مصطفى زيدان أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة التي تسبب كثير من القلق والاضطراب النفسي، ففيها تتحدد معالم الجسم وتتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته قيمه ومثله التي كونها وأكتسبها من الوسط المحيط به ولهذا تحتاج إلى عناية خاصة من الآباء و المربين فلا بد لمن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطائه الثقة بنفسه دون الخروج من مكانة الجماعة من قيم ومثل عليا (مصطفى زيدان ، 1975 ، صفحة 152)

إن التلميذ في مرحلة الدراسة الثانوية يكون في مرحلة عمرية انتقالية لوجودها بين مرحلة الطفولة والرشد، وفي المرحلة هذه يتم إعداد النشء ليصبح مواطن يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير وفيها تتكون جوانب مهمة من شخصيته

1-2-2-1- الخصائص الجسمية :

تتميز هذه المرحلة بمعدل النمو الجسدي في جسم الفتى والفتاة، يتناسق الجسم كما تظهر الفروق المميزة في جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة، ويزداد نمو العضلات والجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الشاب اتزانه الجسدي ويصل الفتيان و الفتيات نضجهم البدني الكامل تقريبا إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان قوية وممتينة في حين تتميز الفتيات بالطراوة والليونة ويتحسن شكل القوام ويكون الفتيان أطول وأثقل من الفتيات (محمد عوض بسيوني فيصل يسين الشاطي ، 1987، صفحة 147).

ويرى قاسم المندلاوي أنه في المرحلة هذه يتكامل نمو الجسم وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح وتزداد نمو الجذع و الصدر وارتفاع في قوة العضلات ولاسيما عند الذكور، وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلي أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يببطئ هذا النمو بينما ستتمو سرعة الزيادة في وزنها حتى سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن والطول يستمر إلي غاية السن 24 سنة.(قاسم المندلاوي و آخرون، صفحة 21)

إن من أهم خصائص هذه المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتاة والفتى وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلي تضخم الجسدي تقريبا .

1-2-2-2- الخصاص الفيزيولوجية :

يرى مصطفى زيدان أن لقب في هذه المرحلة بسرعة لا تتماشى مع سرعة الشرايين وكذلك نمو الرئتان عند الأولاد الأكبر منها عند البنات في مرحلة الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد فتكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات حيث يتوقف نموهن تقريبا في السادسة عشرة ويرجع لسبب في ذلك لقلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن السادس عشر في الوقت التي يستمر فيه الولد ممارسة مجالات النشاط لمختلف المخ من ناحية السمك و الطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتهكير و التذكر و الانتباه(مصطفى زيدان ، 1975، صفحة 154).

وعن الخصائص الفسيولوجية دائما يضاف قاسم المندوالي أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب، حيث أن الطالبات في سن 16 سنة و الطلاب في سن 18 سنة يصلون إلى تطوهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تمارين السرعة و القوة و لكنه لا يزال ضعيف في تمارين المطاولة ولاسيما في ركض المسافات الطويلة و يشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري وقدرة الفرد للعمل و الاعتماد على النفس.(قاسم المندوالي و آخرون ، 1975، صفحة 154).

1-2-2-3- الخصائص العقلية:

نظرا لحالة الاضطراب النفسي التي تفرضها المراهقة على التلاميذ تزداد حاجاتهم إلى الانتباه كما أن قدرة التلاميذ على التخيل تساعده على التفكير المجرد مقارنة بالمرحلة السابقة و الفهم الجيد إلى جانب الميل الصحيح للنشاط المقدم يساعده على التذكر بالاسترجاع لما مر به من نظري عن طريق الذاكرة الحركية.

إذا استطعنا أن ننمي في تلميذ المرحلة الثانوية القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي ليعبر عن الأهواء و المعتقدات لضمان نوع من الاستقرار في الحياة العلمية ويبين له فرصة معالجة المشاكل عن طريق علمي تفكيري(مصطفى زيدان ، 1975).

1-2-2-4- التغيرات النفسية:

يتميز الطالب في هذه المرحلة بالاعتماد على نفسه كما لا يجب أن يعامل كطفل صغير يحتفظ بالأحقاد وله رغبة في الانتقام والعنف وبتقدمه في مرحلة العمر تزول النواحي الأنفة الذكر.

ويتحسن مزاجه ويقل عنده القلق و الخوف و يتحكم في أعصابه ونادرا ما يبكي ويميل للفرح و التسلية والضحك ويراعي مواقف الآخرين يحب العمل و المناقشة و العلاقات مع الآخرين(قاسم المندوالي و آخرون ، 1975، صفحة 21).

وإن كثرة التناقضات كعدم الاستقرار العاطفي و الحساسية الزائدة تؤدي بالتلميذ إلى المرور بفترة توتر وصراع نفسي يضيف(ليفين LEWIN) وصف هذه الفترة بفترة اضطراب السلوك كما يميل التلميذ في هذه المرحلة التعليمية إلى الفرح و التسلية وزيادة على ظهور الإعجاب بالأفكار و الآراء الفلسفية والسياسية أما العواطف فهي أكثر أهمية عند الإناث وتظهر في الاستقلالية و الحرية إلى جانب القلق المميز (1989 JUIN, p. 19).

1-2-2-5- الخصائص الإجتماعية:

يشعر المراهق في هذه المرحلة بالبلوغ مما يرغب على إتباع سلوكيات معينة كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدين أو الأستاذ في البيت أو في المدرسة

ويعتبرها تجاهلا لكفاءته ومقدرته كما يحاول دائما تقليد الكبار و خاصة النجوم(عبد القادر بن محمد، 1973، صفحة 208).

وهنا تتجلى أهمية السلوك الصحيح لأعضاء النخبة الرياضية في الملاعب و حياتهم الخاصة لأنهم القدوة التي يقتدي بها التلاميذ و يحاولون تقليدهم في سلوكهم وقد تم التأكد على هذه الناحية التربوية المهمة في القانون 03/89 الخاصة بتنظيم المنظومة التربوية للتربية البدنية و الرياضية ويضيف عبد القادر بن محمد في المصدر نفسه وفي الصفحة 227 وهو يتناول الاتجاه الاجتماعي عند التلميذ في الألعاب فيقول "يجده يميل كثيرا إلى الألعاب الجماعية و خاصة تلك التي يشترك فيها الجنسان".

وبما أن المدرسة الثانوية عندنا مختلطة فإن هذا يعني أن التلميذ واقع بشكل مستمر تحت هذا التأثير فإذا أحسنا استخدام هذه الأداة أفادت فائدة كبيرة في تربية هؤلاء المواطنين الذين هم دور التكوين و بالعكس فإذا لم تحسن استخدامه أضرت ضررا كبيرا.

1-2-2-6- الخصائص البدنية:

تتميز المرحلة الثانوية بمعدل النمو الجسماني حيث يصل التلميذ إلى درجة جيدة من النضج البدني ومن ناحية النمو الحركي تتحسن مختلف النواحي نوعية للمهارات الحركية لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتقي مستوى التوافق العضلي العصبي لدرجة كبيرة كما يستطيع التلاميذ اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها و تثبيتها بسرعة كبيرة. (د سنساوي جلول و آخرون، 1994، صفحة 13).

وتبعا لخصائص النشاط الممارس يمكن للمراهق الذي يمتلك قدرة الحساسية و الإدارة من الوصول إلى المستويات العليا.(JUN1987, p. 36).

1-2-2-7- خصائص قابلية التطور الحركي:

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن خلال مرحلة المراهقة الثانية وتطور كذلك دقة هدف التصرفات وبشكل عام ثابت التوجيه الحركي وكذلك الظهور الواضح للبناء و الوزن الحركي والانسيابية و الدقة الحركية كلها تعمل جميعا على قابلية التوجيه الحركي كذلك تتطور طبقا لذلك قابلية التطبع الحركي والحركات المركبة أما تطور قابلية التوافق عند البنات فيكون قليلا من مرحلة البلوغ الثانية إن هذه المرحلة تعتبر مرحلة جيدة لقابلية التعلم عند الجنسين (د كورت مانيل ترجمة عبد الله نصيف، 1987، صفحة 283).

في ترجمة عبد الله نصيف "كورت مانيل" ص 286 أن مرحلة المراهقة الثانية مكتملة للمرحلة الأولى وتنتهي عند اكتمال النمو أي البلوغ الكلي.

إن الاتجاهات الرئيسية للتطور الحركي لهذه المرحلة هي الثبات الظاهر الواضح للجنسين وظهور الصفات الشخصية.

إن اتجاهات الثبات تظهر بالقضاء على التناقضات الحركية و في التوجيه الحركي وقابلية التوقع والتصرف عند الوضعيات إضافة إلى قابلية التعلم الحركي وخاصة عند البنين.

إن الفروق الجنسية الواضحة تظهر باختلاف الفاعلية الحركية و في التوجيه الحركي كذلك الاختلاف بقاليات القوة و المطاولة و في الأشكال الحركية الأساسية (الركض، القفز، الرمي، القذف... إلخ وكذلك في قابلية السرعة و التوافق، التوجيه، التطبع، قابلية التعلم، الدقة، الحركية) وبالنسبة للمرونة فإنها الصفة الوحيدة التي تتطور عند البنات أحسن من البنين.

تكون مرحلة المراهقة الثانية أحسن إمكانية و الأكثر ألعاب الرياضية للوصول فيها بالرياضيين إلى المستويات العالية. (د كورت مانيل ترجمة عبد الله نصيف، 1987، صفحة 288).

خاتمة:

يحتاج التلميذ إلى تنمية قواه البدنية والقدرة والتحكم والتوازن الخلقى لتأدية واجباته اليومية في بيئته وعمله مع الإيمان التام بمقولة "العقل السليم في الجسم السليم" فإنه أصبح لزاما على كافة المدارس من تحقيق هذه المقولة العلمية الهادفة وذلك من خلال تنشيط وتفعيل الجو البيئي أو التربوي باستخدام فعالية الألعاب الصغيرة التي من شأنها إضفاء جو الترفيه والتشويق والمرح وزيادة الرغبة في الأداء والتحبيب إلى العمل أثناء أداء الأنشطة الرياضية.

ومن الضروري لمدرسي التربية البدنية والرياضية مراعاة ودراسة خصائص نمو الطلاب في هذه المرحلة العمرية الهامة التي يعتبر فيها الطلاب اجتازوا مرحلة المراهقة الثانية وبلوغ ناحية النضج الجنسي والفكري والرؤية المستقبلية لتطوره اللاحق كما أنها تعتبر في ناحية التدريب الرياضي مرحلة تحقيق الإنجازات والبطولات العالية.

تمهيد:

تعتبر التربية البدنية من أحدث أساليب الحديثة لأن وسيلتها هي الممارسة العلمية فعندما يشترك الفرد في النشاط الرياضي الموجه مبني على أسس علمية سليمة يستفيد صحيا و تتمو قدراته الحركية الأساسية فتزداد كفاءته في الحياة، و نظرا لأهمية التربية البدنية و الرياضية في حياتنا العصرية و تأثيرها في إعداد شخصية الفرد إعدادا شاملا و متزنا، و هذا ما جعل الدول الحديثة تولي اهتماما كبيرا عند وضعها لبرامجها التعليمية، و يرتبط تحقيق أعلى نتائج لبرامج التربية البدنية و الرياضية الموضوعة ارتباطا وثيقا بالتخطيط الجيد للدرس الذي يعتبر وحدة متكاملة الأهداف، وله أساليب و طرق و منهجه الخاص به.

وتعد اللياقة البدنية من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية ليس على مستوى المتخصصين في هذا المجال فقط بل امتداد إلى مناقشات عامة الناس و صار من أهم ما يتميز به عصر التكنولوجيا. إن اللياقة البدنية أصبحت مطلب أساسيا للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الإنسان و انتشار الأمراض المدمنة الحديثة مثل أمراض القلب و تصلب الشرايين و ارتفاع ضغط الدم و السمنة و المشكلات المترتبة عنها...

ولم تعد اللياقة البدنية هدفا يسعى لتحقيقه الرياضيون وحدهم، بل أصبحت هدفا لتحقيق الصحة من أجل حياة أفضل للإنسان.

2- التربية البدنية والرياضية:

2-1-1- مفهوم الرياضة:

توحي الرياضة لسامعيها معنى يرادف الحياة الذي يتطلع له الناس كمبدأ دوما سواء في العلاقات الشخصية أو العامة و بذلك فكلمة الرياضة لم تعد محصورة تحت مفهوم النشاط البدني و المشاركة في المباريات الفردية كالجري أو المباريات الجماعية للعبة كرة السلة مثلا و النظر إلى الشخص يوحي تماما أنه قد كسب قدرا كافيا من اللياقة البدنية و تمتع بجسم خال من الأمراض و هذا ما ساعده إلى إعادة تقنيات فنون لعبته التي تخصص فيها.

المجتمع الرياضي(الناس الرياضيين) عالم خاص يختلف اهتمام أفراداه عن كثير من الشرائح الاجتماعية الأخرى وفي المفهوم الحديث يغزو بعض المفكرين الحاذقين إلى اعتبار الرياضة نوع من الثقافة والتي تعرف الآخرين بنوعها(علي محمد المنصوري، 1989، الصفحات 25-26) .

وللرياضة أحد أهم أشكال الحركة البنائية للإنسان ولها طبيعة اجتماعية ثقافية وهي طور متقدم ومنتظم عن الألعاب و بالتالي عن اللعب و يعرفها المفكر الروسي "مانتيق" بأنها نشاط بدني و شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديدها.

كما يمكن تعريفها على أنها نشاط مفعم باللعب التنافسي داخلي و خارجي المواد، أو العائد يتضمن أفرادا أو فلقا تشترك في المسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية و الخطط(أمين نحولي/جمال الشافعي ، 2005، صفحة 104).

2-1-2- مفهوم التربية:

أ- لغة: في معجم الوسيط تربي و رباه نمو قواه الجهدية، و العقلية و الخلقية و هكذا فإن المعنى اللغوي لكلمة التربية في اللغة العربية يتضمن العناصر التالية: النمو و الزيادة التغذوية و المنشأة و التحقيق.

ب - اصطلاحاً: مفهومها يتعرض لتفسيرات مختلفة ذلك لأن موضوع العمل التربوي يأخذ من الفرد على تطويره و نشأته حيث هذا الأخير و العالم الذي من أصوله في تطور و تغير مستمرين و نظرتة لنفسه

و للعالم المحيط به مرتبط بالتبادل الدائم المكان و الزمان و نجد أن أرسطو أكبر فلاسفة اليونان يقول التربية هي إعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض للنبات و الزرع(توفيق حداد محمد سلامة آدم).

ويرى البعض أن التربية هي عملية مستمرة تحدث نتيجة كل ما يمر به الشخص من أحداث وما يخوضه من تجارب(حسن شلتوث،حسن معوض، 1995، صفحة 78) .
التربية هي عملية نمو الفرد(تركي رابح، 1990، صفحة 18) .وهو يعني نمو الطفل، إن الطفل الذي يربى نمو تدريجيا في جسمه و عقله بينما لا يتم له هذا النمو إذا حرم من التربية لأنه كائن حي يملك استعدادات و قدرات فطرية تكفل له هذا النمو السليم إذا اعتنى بها فتوفر له الجو الاجتماعي المناسب واهتم المربي برعايتها و توجيهها و عند ذلك سوف تتفتح و يتكامل نموها.

2-1-3- مفهوم التربية البدنية:

التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية الشاملة (فيصل ياسين الشاطي، محمود عوض بسيوني، 1989، صفحة 86). لهذا فهي تحتاج إلى مربين إلى معلمين لأن التعليم بحاجة إلى المتعلم بعضهم يضم كل ما يلقي إليه دون فهم أو إدراك على عكس التربية التي تحتاج إلى مربين ما هو قادر على أن يحيي و ينمي

و يسيطر على ملكات الطفل و التلميذ و قدراته التي وهبها الله له لكي يمثل في النهاية على عالم الجماعة و الانسجام.

2-1-4- مفهوم التربية الرياضية:

1- التربية الرياضية: هي إحدى فروع التربية الأساسية التي تستمد نظرياتها من العلوم الأخرى المختلفة وتستخدم عن طريق النشاط البدني المنظم و الموجه لإعداد الأفراد إعداد متكاملًا بدنيا و اجتماعيا و عقليا كما أنها تكيف الفرد بما يتلاءم مع حاجته و المجتمع الذي يعيش فيه و تعمل على تطوره و التقدم به و تكيف بأقصى سرعة ممكنة و كذلك تعتبر مفهوم معقد يمكن أن يسفر نشاط بدني يسعى وراء النتيجة الرياضية (فيصل ياسين الشاطي، محمود عوض بسيوني، 1989، صفحة 86).

2- مفهوم التربية البدنية و الرياضة:

التربية البدنية مفهوم جديدا بعد كلمة "بدنية" تشير إلى البدن وكثيرا ما تستخدم في إشارة إلى صفات بدنية (كالقوة، السرعة، المرونة،... الخ) فيها نشير إلى البدن مقابل العقل فيرى البعض أن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية العامة و الميدان التجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية و

الاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني الرياضي (أحمد بوسكرة، 2005، صفحة 07).

2-1-5- تعريف درس التربية البدنية و الرياضية و أهميته:

درس التربية البدنية هو اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبني بتتابع و اتساق محتوى المنهج، و تنفيذ درس التربية البدنية و من أهم واجبات المعلم، و لكل درس أهدافه التعليمية من المنظور السلوكي (حركي، معرفي، وجداني) (د. عفان عثمان عثمان، 2008، صفحة 92)

و منه فإن التربية البدنية تعتبر أحد أوجه الممارسات لما تحققه من أهداف و لكن على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل و المتزن للتلاميذ و يحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحل نموهم و تدرج قدراتهم الحركية و يعطي الفرصة للبالغين منهم للاشتراك في أوجه النشاطات التنافسية داخل و خارج المؤسسة بهذا الشكل فإن درس التربية البدنية لا يغطي المساحة الزمنية فقط و لكنه يحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على كل المستويات. (محمد عوض يسوني، 1992، صفحة 94)

و من هذا فإن درس التربية البدنية و الرياضية ذو أهمية كبيرة بالنسبة للتلاميذ فهو يراعي جميع الجوانب العلمية قصد تطوير القابليات البدنية و العقلية و النفسية والاجتماعية بسبب الأسلوب الحديث الذي يستعمل في اختبار الطريقة الحديثة المناسبة لاختبار خطة البرنامج منذ البداية كما يزودهم بالمعلومات و المعارف الصحية اللازمة و تفتح لهم المجال واسعا للاستفادة من أوقات الدراسة و التمتع به كذلك يساعد على

توجيه حياة التلاميذ بأهداف ذات قيمة نافعة للتكيف داخل الوسط الاجتماعي كعناصر مفيدة.

2-1-6- مكونات درس التربية البدنية و الرياضية:

يتكون درس التربية البدنية و الرياضية من ثلاث عناصر:

- المرحلة التحضيرية - المرحلة الرئيسية - المرحلة الختامية.

2-1-6-1- المرحلة التحضيرية:

و هي المرحلة الأولى و تستمر من "15 دقيقة إلى 20 دقيقة" و هذا حسب هدف الحصة.

2-1-6-1-1- الأهداف:

- تليين و تقوية العضلات و خاصة التي تكون خلال النشاط العادي.
- تحفيز الرغبة في مواصلة التمارين "التنشيط النفسي"
- مراجعة بعض الحركات أو التمارين البسيطة التي تكون ضرورية في المراحل الرئيسية.

2-1-6-1-2- المحتوى:

- تمارينات الجري و التنقل لتنشيط الجهاز الدموي.
- تمارينات تليين المفاصل "الكتف، الحوض، الركبة ... الخ"
- تمارينات بسيطة بالكرة أو تمارين الجهاز في شكل ألعاب.

2-1-6-2- المرحلة الرئيسية:

و هي المرحلة التي تأتي مباشرة بعد المرحلة التحضيرية و تكون طويلة من حيث المدة الزمنية مقارنة بالمرحلة الأولى.

الأهداف:

في هذه المرحلة بالذات يجب أن تتضمن مادة واحدة سواء كانت ألعاباً فردية أو جماعية و تتمثل فيما يلي:

- شرح التمارين و المهارات المراد انجازها.

- تجربة جمالية.

- تدريبات تحليلية متنوعة بتطبيق عام.

- تنتهي دائماً بتطبيق التمارين و المهارات تطبيقاً حقيقياً.

2-1-6-3- المرحلة الختامية:

و هي خاتمة الحصة مدتها قصيرة مقارنة بالمرحلة الثانية.

الأهداف:

المرحلة التي نجر فيها التلاميذ إلى وضعية الراحة أي إرجاع الجسم إلى حالته الطبيعية و خاصة تهدئة التلاميذ من الناحية النفسية.

2-1-7- أنماط درس التربية البدنية و الرياضية:

يتحدد درس التربية البدنية و الرياضية تبعاً للهدف الرئيسي الذي يراد تحقيقه ودرس التربية البدنية و الرياضية له عدة أنماط منها:

- درس يهدف إلى تنمية شخصية التلاميذ.

- درس يهدف إلى اكتساب المهارات الحركية.

- درس يهدف إلى اكتساب الصفات البدنية

- درس يهدف إلى تحسين و تطوير مستوى الأداء.

- درس يهدف إلى قياس المستوى الذي وصل إليه التلاميذ. (أكرم زكي، 1997،

صفحة 140).

2-1-8- خصائص درس التربية الرياضية الناجح:

لكي يتحقق نجاح درس التربية الرياضية يجب أن يتوافر عند تخطيطه و تنفيذه مجموعة من الشروط أهمها:

1- أن يكون للدرس هدف تربوي و تعليمي واضح و معلوم و محدد يمكن تقسيمه و يسعى الدرس لتحقيقه.

2- أن يتوافر بالدرس عوامل الأمن و السلامة و أن توفر للتلميذ المشاركة الصحية للأنشطة بمعنى:

أ- أن يكون الملعب أو المكان الذي سيؤدي فيه الدرس نظيفا خاليا من العوائق و الحفر أو مختلف المباني من طوب أو مواد صلبة أو خلافة.

ب- أن تكون مكوناته (أنشطة) مناسبة و ملائمة للحالة الجوية، فلا تكون الحركات بطيئة في الجو البارد أو مجهدة عنيفة في الجو شديد الحرارة.

ت- أن تكون أنشطة مناسبة لقدرات التلاميذ و مرحلتهم السنوية.

3- أن تبنى نشطة الدرس على الأسس النفسية و التربوية بمعنى:

1) أن تكون مكونات الدرس مشوقة و مثيرة للتلاميذ على المنافسة و الأداء و أن تكون مناسبة لسن التلاميذ، و تتعدى قدراتهم.

2) أن يحتوي على أنواع من النشاط الحر التلقائي لإتاحة فرص الابتكار.

3) أن يضمن اشتراك التلميذ لأطول مدة ممكنة في الأداء الحركي.

4) أن تتيح مواقف اكتساب المعارف و المعلومات الخاصة بالقوانين و النواحي الصحية و أسس أداء المهارة و تفهمها و تطبيقها.

5) أن يكون منظما بشكل منطقي على خبرات الدروس السابقة و مثبت لها و ممهده الخبرات اللاحقة.

(6) أن يتسم بالتسلسل و التناسق ليستطيع التلميذ الانتقال من جزء لآخر بسهولة ويسر.

(7) أن يتيح مواقف للقيادة و التبعية بشكل إيجابي.

4- أن يتيح فرصة غرس القيم و السلوكيات الاجتماعية في نفوس التلاميذ وذلك بخلق المواقف التي تشبه مواقف الحياة العامة ليعمق الدرس في نفوس التلاميذ من خلال التوجيه، التقاليد و القيم الاجتماعية مثل التعاون والتنافس الشريف و الشجاعة الأدبية و احترام الغير.

5- أن تتناسب الأنشطة المكونة للدرس و الإمكانيات الموجودة بالمدرسة أو الإمكانيات الممكن توفيرها. (د. عفان عثمان عثمان، 2008، صفحة 110)

6- أن تتماشى طرق التدريس و الأنشطة المختارة مع أسس التربية الرياضية وعلومها مثل التشريع و علم النفس و علم البيولوجيا و التربية و العلوم الاجتماعية.

7- أن يراعي في تنفيذ الدرس ما يلي:

أ- أن تحتوي المقدمة على أنشطة مبهجة مرحة للتلاميذ تساعد على المشاركة في الدرس.

ب- أن يبدأ التلاميذ الأداء الحركي بسرعة و دون إضاعة الوقت في التنظيمات المختلفة.

ت- أن يسود الدرس النظام و حسن الاستجابة و التفاعل مع الخبرات التي يضمها الدرس.

ث- إدخال التشكيلات المختلفة و استغلال كافة الإمكانيات و الأدوات المتاحة.

(د. عفان عثمان عثمان، 2008، صفحة 111)

2-1-9- الطرق المستخدمة في حصة التربية البدنية و الرياضية:

عموما في حصص التربية البدنية هناك طرق شائعة الاستعمال و لكل طريقة خصائصها و مميزاتها كالتالي:

2-1-9-1- الطريقة الديكتاتورية: تقوم هذه الطريقة على المبادئ التالية:

- تركيز السلطة على يد شخص واحد من أساتذة التربية البدنية و الرياضية ويعتبر فيها صاحب السيادة و الحكم و أنه فوق المحكومين.
- عدم الثقة في التلاميذ من حيث ذكائهم و استعداداتهم و قدراتهم على الإسهام في الغير و تدبير شؤون الحصة.
- يعمل الأستاذ ما يريد و يعتقد أنه هو الصحيح دون اعتبار آراء الآخرين.
- يفرض نظاما جديدا صارما حيث يعتقد أن النظام لا يكون إلا إذا انعدمت الحرية.
- الإكثار من العقاب و التقليل من المرح و الثواب.

هذه الطريقة إذا سادت حصة التربية البدنية و الرياضية تنعكس سلبا على التلاميذ و يجعل الأستاذ نفسه يدا عليا فهو يتحكم في التلاميذ و لا يفرض عليهم سوى الخضوع حيث تصبح الحصة شبيهة بسجن معزول يسودها الضغط و الشدة و العقاب مما يؤدي إلى نفور التلاميذ من الحصة كما نلاحظ انعدام الحيوية و قلة التجاوب فيها.

2-1-9-2- الطريقة الحرة المطلقة:

إن هذه الطريقة تختلف عن الطريقة السابقة باختلاف كبير وواضح و معاكس لها تماما و يتجلى ذلك في ترك الأستاذ الحرية المطلقة للتلاميذ يفعلون ما

يشاءون أي يترك ميولهم و أهوائهم لتحقيق رغباتهم و لكن هناك عدة سلبيات

لهذه الطريقة و هي:

- إحلال الفوضى محل النظام الصارم.
- وجود محل الصرامة الكآبة و اللهو و العبث.
- يحل محل الخضوع و التبعية وفق هدف الغير الخضوع إلى هوى النفس دون هدف أو خطة.

2-1-9-3- الطريقة الديمقراطية:

تقوم هذه الطريقة على أن للفرد أو للتلميذ قيمة في ذاته إذا توفرت له الأعداد الصحيحة فإنه يستطيع تصريف شؤونه بنفسه و الاشتراك بمقدار معين في تحديد أهداف الجماعة و رسم خطة لتحقيقها و تنفيذها كما تقوم على مبدأ التكافؤ في الفرص لجميع التلاميذ و كذا يتجلى في التعاون بين التلاميذ والأستاذ تعاوناً يستهدف الصالح العام دون أنانية أو انفراد أحدهما بمصالحه ويميز هذه الطريقة النشاط و الحركة والحيوية و الإيجابية في تحقيق الأهداف و كذا التعاون بين الأستاذ و التلاميذ و تبادل وجهات النظر و الاشتراك في تحمل المسؤولية.

2-1-10- أهداف حصّة التربية البدنية و الرياضية:

المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم للتلاميذ.
المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية.
المساعدة في تطوير الصفات البدنية مثل القدرة و السرعة و المرونة و كذا الرشاقة.
اكتساب المعارف و المعلومات على تسلسل الحركة البدنية و أصولها البيولوجية والفيزيولوجية و الميكانيكية.

تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإرادية و السلوك اللائق. (قاسم حسن حسن، 1987، صفحة 122)

2-1-11-1- مهام حصّة التربية البدنية و الرياضية للمراهق:

إن حصّة التربية البدنية و الرياضية تهدف إلى تنمية الناشئين تنمية متكاملة من النواحي " الصحية، الجسمانية، العقلية، الاجتماعية" مع مراعاة نمو المراهق و إعداد برامج تتماشى مع ميوله و رغباته و تكوينه الجسمي و إعداده الصحي حتى يصل إلى المطالب المنشودة و عليه ندرج الأهداف المسطرة للأغراض العامة و هي:

2-1-11-1-1- تنمية الكفاءة المهنية:

هو أن يكون سليماً من الناحية الفيزيولوجية أي أجهزة خالية من الأمراض "الجهاز الدموي و التنفسي و العضلي و الهضمي" إضافة إلى إعداد الجسم لما يناسبه من تدريبات تتماشى مع سنه و ذلك لتنمية العضلات و القدرة الوظيفية للجهاز الهضمي و التنفسي و كل الأجهزة الأخرى.

2-1-11-1-2- تنمية القدرة الحركية:

ترجع تنمية القدرة أثر من الناحية البدنية التي تؤهل الجسم لأنه يؤدي جميع الحركات في الكفاءات على حساب رشاقة الجسم و مرونة المفاصل إضافة إلى مراعاة السن في إعداد برامج خاصة على حساب ما يستطيع أن يتحملة القدرة العقلية لكل حركة و كل نشاط.

2-1-11-1-3- تنمية العلاقات الاجتماعية:

إن الاعتماد على النفس و النظام واحترام القوانين تقبل النشاط و الحيوية في التربية البدنية و الرياضية تعمل على توزيع برامجها لتتيح الفرصة لكل فرد أن يكتسب ميوله و احتياجاته.

2-1-11-4- تنمية الكفاءات العقلية:

لسلامة البدن تأثير على سلامة العقل و النمو القوي للعقل به فهي وسيط للتعبير عن العقل و الإرادة و نمو مجالات الألعاب المختلفة و اكتساب المهارات الرياضية تتماشى مع عملية التفكير العميق و تشغيل العقل. (علي بشير الفائدي، الصفحات 16-17)

2-1-12- أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية للمراهق:

تتميز حصة التربية البدنية و الرياضية كمادة مساعدة و مبسطة و مكيفة لفسية المراهق و تحقق له فرص لاكتساب المهارات و الخبرات البدنية و الحركية التي تزيد رغبته في التفاعل مع الحياة و تجعله يتحصل على القيم التي تعجز على توفيرها له و تقوم بصقل مواهبه البنيوية و العقلية بما يتماشى و متطلبات هذا العصر لهذا يجب ألا تكون مناهج التربية البدنية و الرياضية عائقا لذلك و لا يأتي ذلك إلا بتكييف ساعات الرياضة داخل و خارج المدرسة لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل و الضجر و القلق، و عندما يتعب الرياضي المراهق نفسه يستسلم للراحة والنوم بدلا من أن يستسلم للكسل و الخمول، و يضيع وقته في التفاهات و لا يستعيد نشاطه الفكري و الدراسي بعد ذلك.

إن الرياضة بشكل عام هدفها تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الاجتماعية و الانفعالية و ذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختير لغرض تحقيق هذه الأغراض فإن ذلك أن درس التربية البدنية و الرياضية كتحد أوجه الممارسات يحقق أيضا هذه الأهداف و على المستوى المدرسي فهو يضمن النمو الشامل و المتزن للمراهق.

2-2-1- اللياقة البدنية :

-مفهومها: رغم أنه من الصعب تعريف اللياقة البدنية، فقد وضعت لجنة من الخبراء تعريف اللياقة البدنية وهو القدرة على القيام بعمل عضلي كافي تحت شروط خاصة.

وقد عرفت الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية بأنها: "القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بمهمة يقظة دون تعب لا ضرورة منه وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر و مقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ".

ويطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الإتحاد السوفياتي(سابقا)والكتلة الشرقية مصطلح"الصفات البدنية"أو"الحركية"للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان. ويطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم (مكونات اللياقة البدنية).

ويرى كل من بسطويسي أحمد،وعباس صالح في مصطلح و مفهوم الصفات البدنية والذي يداوله الكثير من المعنيين بالتربية البدنية، ترجمة لمصطلحات أجنبية متعددة تعطي نفس المعنى، فنجد الصفات الجسمية الصفات الحركية ،القدرات الحركية، القدرات الفسيولوجية وهذه المصطلحات تعني كلها مفهوما واحدا

و تتكون عادة من الصفات التالية، التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة.

كما أنها تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفير مكونات أساسية هي القوة العضلية، الجهد العضلي، الجلد الدوري، التنفس، المرونة، السرعة، الرشاقة، الدقة، القدرة، التوازن.(كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين، 1980، صفحة 47).

2-2-2- مفهوم وتعريف اللياقة البدنية:

حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية و ظهرت عدة تعريفات توضح بكلمات مختصرة المقصود بكلمة اللياقة البدنية غير أن الملاحظ في جميع هذه التعريفات أنها ليست ضنا قصة بقدر لنا يكمل بغضها البعض لتغطي في نهاية الأمر مفهوما متكاملًا للياقة البدنية وسوف نستعرض بعض التعريفات :

- بحيث تعرف المنظمة الصحية العالمية اللياقة البدنية بأنها "المقدرة علي أداء عمل عضلي نحو مرضي " ويتجه بعض العلماء في تعريفهن للياقة البدنية إلي التركيز علي الجانب الفيزيولوجي حيث يعرف "فوكس وآخرون 1987 اللياقة البدنية بأنها "الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة"

كما يضيف "محمد حسانين" أن اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة"

ومن أكثر التعاريف انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره هارسون كلارك" من الجامعة "أوريجون" وأقره مجلس الرئيس الأمريكي للياقة البدنية ورياضية "pcpfs Harrison Clark " وكذلك اعتمده الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية وينص التعريف على أن "اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقظة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدرة من الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في المجالات الطارئة".

2-2-3- خصائص اللياقة البدنية:

-من التعاريف السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة أن جميعها يمكن أن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية وإن كان كل منها قد يركز على جانب أو أكثر منفصلا على الجوانب الأخرى غير أنه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي :

-أن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.

-أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته.

-أن أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد.

وبناء على ذلك تمكن القول بأن اللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة لظاهرة الفروق الفردية، حيث يختلف الأفراد في قدراتهم البدنية و الفسيولوجية ومدى دوافعهم النفسية كما أنهم يختلفون أيضا في ظروفهم المعيشية اليومية.

وارتباطا بمبدأ الخصوصية أو النوعية فإن نوبل قد أوضح أن اللياقة البدنية تسعى إلى تحقيق أهدافها في اتجاهين هما:

2-2-3-1- اللياقة للأداء:

ويتحقق هذا الاتجاه عن طريق وضع البرنامج التي تهدف إلى حدوث تغييرات فسيولوجية ذات طبيعة تخصصية جدا اتجاه نوع معين من الأنشطة الرياضية التي يتخصص فيها الفرد الرياضي فنوعية اللياقة البدنية للاعب كرة اليد تختلف عنها للاعب رفع الأثقال تختلف عنها للاعب التنس وهكذا....

2-2-3-2- اللياقة للصحة:

وحتى يتحقق هذا الاتجاه فإنه يمكن للفرد ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية كالجري و السباحة

و الدرجات وغيرها حيث تؤدي هذه الأنشطة إلى حدوث تغييرات فسيولوجية مهمة تعمل على تحسين مستوى الصحة العامة كتنمية كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي، والمحافظة على وزن الجسم و التخلص من السمّة الزائدة و غيرها.....

2-2-4- مكونات اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية كمجموعة من القدرات البدنية و الفسيولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية، يمكن تناولها في شكل أنماط وخصائص الأداء البدني فالعدو بسرعة جزء من اللياقة، ومقاومة ثقل معين يعتبر جزءا ثالث، وغير ذلك من القدرات التي تشكل مجموعة اللياقة البدنية.

-وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في خمسة مكونات أساسية هي:

1- القوة strength

2- التحمل endurance

3- السرعة. Speed.

4- المرونة Flexibilité

5- الرشاقة agilité

بينما البعض يتقسم تلك المكونات الخمسة إلى مكونات فرعية، وعلى سبيل المثال يقسم "علاوي" 1913 عناصر التحمل إلى:

1- تحمل عام. Basic endurance.

2-تحمل خاص. Spécial enduranc.

-والتحمل الخاص ينقسم إلى:

أ-تحمل السرعة.

ب-تحمل القوة.

ج-تحمل العمل أو الأداء.

د-تحمل التوتر العضلي.

ويحاول "محمد صبحي حسانين" 1959 أن يحسم الخلافات الجارية حول هذا الموضوع بعد مسحه للعديد من المراجع العلمية المتخصصة التي تضمنت آراء ثلاثين عالما من الغرب و الشرق وانتهى إلى ترتيب مكونات اللياقة البدنية أو كما أسماها "مكونات الأداء البدني" وكان ترتيبها كالتالي:

1- القوة العضلية Musculaire streght

- 2 Endurance. التحمل.
- 3 flexibilité. المرونة.
- 4 agilité. الرشاقة.
- 5 speed. السرعة.
- 6 coordination. التوافق.
- 7 Balance التوازن.
- 8 Musculaire power. القدرة العضلية.
- 9 Accuracy. الدقة.
- 10 Réaction time. زمن رد الفعل.

2-2-5-التقسيمات الفسيولوجية لمكونات اللياقة البدنية:

ينظر علماء فسيولوجيا الرياضة إلى مكونات اللياقة البدنية من إتجاه آخر لا يعتمد على مجرد الخصائص الخارجية المميزة للأداء، بل يمتد و يزداد تعمقا في الجسم الإنساني ويتم ذلك من خلال التحليل الوظيفي للعمليات الفسيولوجية المختلفة التي تسبب الشكل الخارجي للجسم أو الناتج البدني ككون من مكونات اللياقة البدنية.

وفيما يلي سنتناول شيء من التفضيل عن تلك التقسيمات الفسيولوجية:

2-2-5-1- أولا: تقسيم "جتمان" Gattman :1988

بناء على المفهوم الذي توصل إليه "نوبل" للياقة البدنية من أجل الصحة فقد أوضح "جتمان" 1988 أن هذا النوع من اللياقة البدنية يضم المكونات التالية:

وظيفة الجهازين الدوري و التنفسي. cardiovasculaire respiratory fonction

- وظيفة تركيب الجسم body composition

- وظيفة المرونة flixbility

- وظيفة القوة العضلية musculaire strenght

- وظيفة التحمل العضلي. musculaire endurance

2-2-5-2-ثانيا: تقسيم "شاركي" :

يركز "شاركي" على تقسيم مكونات اللياقة البدنية إلى مكونين مركبين هما:

2-2-5-2-1-اللياقة الهوائية: ويقصد بها قدرة الجسم على إستنشاق ونقل وإستهلاك الأوكسجين وترجع أهمية هذا النوع من اللياقة إلى إشتراك عدة أجهزة فسيولوجية في الجسم لها علاقاتها الوثيقة بصحة الإنسان بشكل عام،حيث تتحسن الدورة الدموية وعمليات التنفس ونقل خطورة التعرض لأمراض القلب ويتحسن التمثيل الغذائي للدهون فلا يتعرض الشخص للزيادة السريعة في وزن الجسم.

ويلخص "شاركي" مجمل ذلك في عبارة مهمة ومؤثرة يقول فيها:

"إن اللياقة الهوائية يمكنها أن تضيف الحياة إلى سنوات عمرك، وليس مجرد إضافة مزيد من السنوات لعمرك".

- 2- العتبة الفارقة اللاهوائية.
- أ- اللياقة العضلية.
- 3- القدرة اللاهوائية.
- ب- اللياقة الدورية التنفسية.
- 4- الكفاءة اللاهوائية.
- ج- اللياقة الغذائية.
- 5- القوة العضلية.
- د- اللياقة الذهنية و الانفعالية.
- 6- تركيب الجسم.
- هـ- اللياقة الحركية.

2-نوعية الحياة.

2-2-6-عناصر ومكونات اللياقة البدنية:

سننطلق فيما يلي إلى العناصر البدنية وأنواعها وأهميتها في إعطاء التلميذ المميزات الخاصة بكرة اليد:

2-2-6-1-القوة العضلية:

2-2-6-1-1-تعريفها:تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها(مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 167).

ويرى كلارك أن القوة العضلية هي أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضه عضلية واحدة و يعرفها بارو بأنها قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة(كمال عبد الحميد محمد صبحي حسنين، صفحة 60).

2-2-6-1-2-أنواع القوة العضلية:

ونظرا لأهمية القوة العضلية في مجال التربية البدنية و الرياضية فقد جعلها الكثيرون من رواد هذا المجال موضوعا لدراساتهم و أبحاثهم فقسمها لارسون و يوكم إلى القوة الثابتة و القوة الحركية وقسمها فليشمان إلى القوة العظمى القوة المتحركة والقوة الثابتة (كمال عبد الحميد محمد صبحي حسنين، صفحة 58).

وحسب مفتى إبراهيم حماد أمكن تقسيم القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع وهي:

القوة العضلية العظمى(القصى) والقوة العضلية المميزة بالسرعة وتحمل القوة.(مفتى إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 168).

2-2-6-2-2-السرعة:

2-2-6-2-2-1- مفهوم السرعة:

تعني السرعة مقدرة التلميذ على أداء حركات معينة في أقصى زمن ممكن.

2-2-6-2-2-أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى الأنواع الرئيسية:

أ-سرعة الانتقال:

والمقصود بها التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة ومن أمثلتها العدو السريع لمسافات محدودة أو من مكان إلى آخر.

ب-سرعة الأداء(الحركة):ويقصد بها أداء حركة أعدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن مثل:إنجاز التصويب أو التمرير أو السيطرة في اقل زمن ممكن.

ج-سرعة الاستجابة:

يقصد بها المقدّر على الاستجابة الحركية في أقصر زمن ممكن ومثل ذلك الاستجابة السريعة لحركة كرة بعد أن تغير اتجاهها.

2-2-6-2-3-العوامل ذات علاقة بالسرعة:

هناك عدد من العوامل التي لها علاقة بالسرعة و بالتالي تؤثر في تتميتها كما يلي:

-العامل الوراثي للألياف العضلية و الخصائص الميكانيكية الحيوية:السرعة جزء منها موروث وجزء آخر مكتسب.الجزء الموروث هو الخصائص التركيبية لألياف العضلات و الخصائص الميكانيكية الحيوية فالتمليذون الذين يرثون ألياف عضلية بيضاء بدرجة كبيرة وخصائص ميكانيكية ايجابية نداد عندهم نسبة السرعة وقابليتها للتطور والعكس صحيح .

- القوة العضلية :كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب علي المقاومات كلما زادت السرعة

- التوافق العضلي العصبي :كلما كان التوافق بين انقباض العضلات وارتخائها متوافقا (وهو ما ينتج عن الإشارة العصبية) أمكن تحقيق معادلات أفضل في السرعة .

- المرونة المطاطية :كلما زادت مرونة المفصل ومطاطية العضلات زادت فرص تحسين السرعة .

2-2-6-3-المرونة:

2-2-6-3-1-مفهوم المرونة:

تعرف المرونة بأنها المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل، كما تعرف بأنها مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 194).

ويرى لارسون أن المرونة عبارة عن توافق فيزيولوجي ميكانيكي للفرد ويشير علاوي إلى أن درجة تنمية المرونة تختلف من الفرد إلى آخر طبقاً للإمكانيات التشريحية والفيزيولوجية المميزة لكل منهما وأن هذه التنمية تتوقف بدرجة كبيرة على قدرة الأوتار و الرطوبة و العضلات على الاستطالة والامتطاط. (محمد صبحي حسنين ، كمال عبد الحميد ، صفحة 78)

2-2-6-3-2- أنواع المرونة:

هناك عدة تقسيمات للمرونة:

المرونة العامة: المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعاً في الحركة.

المرونة الخاصة: المدى الذي تصل إليه مفاصل المشاركة في الحركة.

المرونة الإيجابية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.

المرونة السلبية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوى خارجية.

المرونة الثابتة: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

المرونة المتحركة: المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى. (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 195)

2-2-6-3-3-العوامل المؤثرة في درجة المرونة:

-عمر التلميذ: معدلات المرونة والمطاطية عالية لدى الأطفال عن البالغين وتزداد نسبة انخفاضها لدى البالغين كلما تقدم السن.

-الإحماء: يؤثر الإحماء الجيد على المرونة والمطاطية إيجابيا إذ تزداد بنسبة ملحوظة بعد إتمامه.

-الجنس: الإناث أكثر مرونة ومطاطية من الذكور بشكل عام.

-التوقيت اليومي: تقل المرونة والإطالة في الصباح عنها في أي وقت آخر خلال اليوم.

-التعب الذهني والبدني: يؤدي التعب الذهني والبدني إلى إقلال نسبة المرونة والإطالة.

2-2-6-4-الرشاقة:

2-2-6-4-1- مفهوم الرشاقة: يرى بارو أن مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاته واشتراط أن يكون ذلك مصحوبا بالدقة والسرعة ويعرفها منيل: القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه. (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 195).

2-2-6-4-2- أنواع الرشاقة:

أ- الرشاقة العامة: وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

ب- الرشاقة الخاصة: وتشير إلى المقدرة على واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي للواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

2-2-6-4-3- أسس عامة تراعي عند تنمية الرشاقة:

الرشاقة من الصفات البدنية التي يجب التكبير في تميمتها في مرحلة الطفولة إذ تسمح الأجهزة الوظيفية بالتكيف معها.

المهارات الحركية التي يتقنها التلميذ بدرجة كبيرة والتي تؤدي تحت نفس الظروف يكون تأشيرها ضعيفا على تنمية الرشاقة.

- تعلم الحركات التي تتسم بالرشاقة وتطويرها يلقي عبئا كبيرا على الجهاز المركزي يؤدي إلى سرعة التعب.

- محددات طريقة التدريب لفطري من أهم الطرق التي تستخدم لتنمية الرشاقة نظرا لأنها توفر الراحة الكافية للتلميذ حتى يستطيع تكرار الأداء (مفتي إبراهيم

حمادة، 2001، الصفحات 195-196)

خلاصة:

من خلال ما قدمناه، يتضح لنا بأن التربية البدنية و الرياضية جزء من التربية العامة و أنها تعتبر أحد العوامل الهامة لبناء الجيل الصاعد المتكامل من النواحي الأربعة: العقلية و النفسية، الاجتماعية و الجسمية، و هذا من خلال ممارسة الحصص التربوية التي تسهم بشكل كبير هي و الأستاذ المشرف عليها في صقل المواهب و جعل الوقت المخصص لمادة التربية البدنية و الرياضية هو الوقت الذي يمضي على أحسن حال.

تمهيد:

بعد محاولاتنا لتغطية الجانب النظري للبحث سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من جانبه التطبيقي، و ذلك بالقيام بالتجربة تجريبية لتدعيم الخلفية النظرية لبحثنا، و ذلك بتحديد مفاهيمه، دقة الأدوات المستخدمة لقياس الظاهرة لأنه لا يمكن للباحث القيام بالتجربة ظاهرة دون أن تكون له الأدوات المناسبة لقيامها.

و في هذا الفصل سنحاول أن نقدم أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في التجربة من أجل الحصول على نتائج علمية، فيما يميز أي بحث علمي هو قابليته الموضوعية العلمية، و هذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1-1- التجربة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية أحسن الطرق التمهيدية للتجربة المراد القيام بها وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة و مضمونة حتى تكون للباحث فكرة عن إمكانية توفير الوسائل والعتاد الرياضي اللازم و منه إعداد أرضية جيدة للعمل و قد قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية على عينة خارج عينة البحث الرئيسية و تتمثل هذه العينة في 10 تلميذات يدرسن بالأقسام الثانية من المرحلة الثانوية.

و قد تم الوقوف على الصعوبات التي تواجه الباحث في التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

بعد الصعوبات التي تلقيناها للحصول على العينة حصلنا على موافقة مدير ثانوية بن محي الدين الراشدي للبنات- معسكر - لإجراء هذه التجربة بحيث:

- قمنا بزيارة استطلاعية لتفقد الوسائل و الإمكانيات المتوفرة.
- المقابلة الشخصية مع مسؤولي الثانوية.
- الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.
- إعداد و تحضير الأدوات و الأجهزة اللازمة للعمل و التأكد من صلاحيتها.

- وجود متغيرات عشوائية لا يمكن ضبطها و التي قد تؤثر على نتائج التجربة
- مثل المشي الطويل و الأعمال المختلفة التي يقوم بها أفراد عينة البحث بعيدا عن ممارسة الأنشطة الرياضية.
- إن الهدف العام من هذه التجربة هو التأكد من صدق و ثبات الاختبارات.

1-2- المنهج المتبع:

يعرفه عمار بعوش و محمود محمد و دنيات على أنه "الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة".

من أجل حل المشكلة المطروحة في بحثنا استخدم الباحثان في هذه التجربة المنهج التجريبي باعتباره من أكثر المناهج الموثوق بها و بنتائجها و كذلك يمكننا الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية لمعرفة أثر وحدات تعليمية للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى تلميذات السنة الثانية ثانوي في حصة التربية البدنية والرياضية.

1-3- متغيرات البحث:

1-3-1- المتغير المستقل : ويتمثل في الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة.

1-3-2- المتغير التابع: ويتمثل في عناصر اللياقة البدنية.

4-1- مجالات البحث:

4-1-1-المجال البشري: تم اختيار 70 تلميذة من ثانوية بن محي الدين مصطفى الراشدي بمعسكر يتمثلون في عينة واحدة تم تقسيمها إلى ثلاث أقسام (10 التجربة الاستطلاعية، 30 كمجموعة ضابطة، 30 كمجموعة تجريبية يطبق عليها الوحدات التعليمية)

4-1-2- المجال الزمني: لقد تم انجاز الاختبارات من 29 جانفي 2017 إلى غاية 23 أفريل، فكانت التجربة الاستطلاعية يوم 29 جانفي 2017 على الساعة العاشرة وأعيدت بعد أسبوع أي بالضبط يوم 05 فيفري 2017.

الاختبارات القبلية كانت 12 فيفري على كل من العينة الضابطة و التجريبية معا و قد دامت ساعتين.

أما تطبيق الوحدات التعليمية فبدأت من 2017/02/19 إلى 2017/04/19 و كانت هذه كل حصة تتراوح ساعة واحدة بمعدل حصتين في الأسبوع.

4-1-3- المجال المكاني: تم إجراء الاختبارات في ثانوية محي الدين مصطفى الراشدي - معسكر.

أما الاختبارات البعدية فكانت في 2017/04/23 حيث قمنا بعمل نفس عمل الاختبارات القبلية.

1-5-5- مجتمِع و عينة البحث:**1-5-1- عينة البحث:**

يقول عبد العزيز فهمي هيكل: "عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من مجتمِع الأصلي لموضوع البحث بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادق الصفات هذا المجتمِع".

إن ما يخص عينة البحث (تلاميذ متدرسون بأقسام السنة الثانية ثانوي) فقد تم اختيارهم بطريقة مقصودة إذ قمنا باختيار قسم سنة ثانية ثانوي (بنات)، و كان اختيار العينة بمساعدة أستاذ التربية البدنية و الرياضية في ثانوية بن محي الدين مصطفى الراشدي بمعسكر بحيث تم تقديم المساعدة لنا على أكمل وجه مع توفير كل الوسائل والإمكانيات المناسبة للقيام بالاختبارات.

1-5-2- المجتمِع الأصلي للعينة:

يبلغ العدد الإجمالي لتلاميذ إناث 4111 تلميذة و تم اختيار 70 تلميذة تتوفر فيهم الشروط المطلوبة.

1-6- أدوات البحث:

استخدم الباحث في هذه التجربة أساليب و أدوات متعددة كالتالي:

1-6-1- التجربة النظرية: المصادر و المراجع باللغة العربية و الأجنبية.**1-6-2- الاختبارات: إن الاختبارات متمثلة في قياس الصفات البدنية.**

1-6-3- فريق العمل: يتكون من أستاذ في التربية البدنية و الرياضية بالإضافة إلى الطالبان الباحثان.

1-6-4- مواصفات مفردات بطاريات الاختبارات:

بعد إنجاز بطارية اختبارات بدنية و مجموعة ألعاب موجهة و ذلك بعد التشاور مع الأستاذ المشرف في اختيار الاختبارات و الألعاب المناسبة قمنا بتحكيماها و يرجع الفضل كله للسادة الدكاترة و الأساتذة المشكورين على مساعدتهم لنا و الإضافات القيمة و الهامة و هم كالتالي:

د/ مقراني جمال

د/ جعدم بن ذهبية

د/ حرياش

د/ عبد الدايم

د/ حرشاوي

1-6-5- الاختبار الأول: اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.

-الغرض: يستخدم هذا الاختبار لقياس المرونة

الأدوات:

- مقعد

- مسطرة غير مرنة مقسمة من (0 إلى 100سم)

- مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة

وصف الاختبار:

يقف المختبر و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين.

يثنى المختبر جذعه للأمام و الأسفل و يحاول الوصول لأسفل حافة المقعد لأبعد ما يمكن و يجب الاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ثانيتين، يكرر الأداء مرتين.

التسجيل:

يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين و تحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر (سم).

توجيهات و قواعد عامة:

- تثبيت المسطرة عموديا بالنسبة لقاعدة المقعد بحيث تكون العلامة (50) سنتيمتر في محاذاة أعلى سطح.
- القراءات يمكن أن تتم باستخدام مؤشر لا يتحرك لأسفل المسطرة بلامسة أطراف أصابع المختبر.
- تعتبر المحاولة ملغاة إذا عمد المختبر إلى ثني ركبتيه، كذلك غير مسموح بحركات نط الجذع الأسفل.



الشكل رقم (01): يوضح اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف

1-6-6-الاختبار الثاني: اختبار الجري المتعرج لمسافة 30 متر .

الغرض: قياس الرشاقة.

الأدوات: 6 حواجز - 4 شواخص - ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء: توضع الحواجز كما هو موضح في الشكل رقم (02) ووفقا للمقاييس

الموضحة في الشكل يقف المختبر عند نقطة البداية و عند سماع إشارة البدء يقوم

المختبر بالجري من نقطة خط البداية وفقا لخط السير الموضح في الشكل إلى أن

يصل إلى نقطة النهاية.

توجيهات:

1- يجب إتباع خط السير الموضح في الشكل.

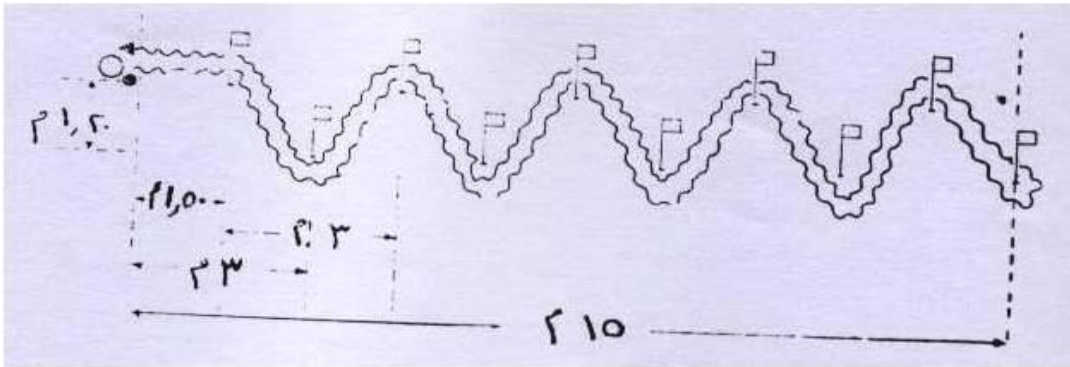
2- إذا خطأ المختبر في خط السير يجب وقف الاختبار و إعادته بعد أن يحصل

المختبر على الراحة الكافية.

3- غير مسموح بلمس الحواجز أثناء الجري.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة طبقا لخط السير

الموضوع ابتداء من إعلان الإشارة بالبداية حتى الوصول إلى نقطة النهاية.



الشكل(02): يوضح اختبار الجري المتعرج لمسافة 30 متر.

1-6-7- الاختبار الثالث: جري 30 متر من الحركة(البداية العالية) .

الغرض: يستخدم عادة هذا الاختبار لقياس السرعة.

الأدوات:

- ساعة إيقاف (1/10) ثانية، واحدة لكل ميقاتي.
- طريق جري طوله 3 متر مع مراعاة أن تكون الأرض مجهزة و مخططة.
- مسدس أو صافرة للبداية أو إشارة مرئية واضحة.
- قوائم للنهاية.

وصف الاختبار: بمجرد إعطاء "خذ مكانك" يقف المختبر بحيث تقع قدمه الأمامية خلف

البداية (غير مسموح باستخدام وضع البدء المنخفض).

- عند سماع النداء "استعد" يتخذ وضع البدء العالي دون حركة.

- بعد سماع إشارة البدء يعد و المسافة المحددة بأقصى سرعة.

التسجيل:

- الزمن الأقرب من عشر ثانية (01/10)

- يعطى المختبر محاولتين بحيث يسجل له الزمن الأقل.

توجيهات عامة:

- يجب استخدام مسدس كالذي يستخدم في مسابقات الرسمية لألعاب القوى، و في

حالة تعذر الحصول عليه يجب إعطاء إشارة مرئية تتفق تماما مع إشارة البدء، لكي

يتسنى للميقاتيين الواقفين عند خط النهاية أن يعلموا وفقا للحظة أعطاها، و يلاحظ أنه

يمكن أن يؤدي هذا الإجراء إلى خطأ كبير إن لم تتخذ احتياطات مشددة.

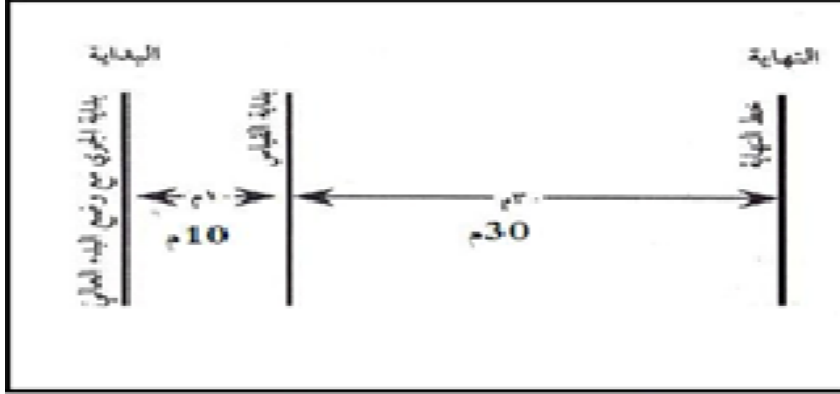
- يجب السماح بالقيام بمحاولتين، و يسجل أحسن زمنين.

- يستحسن أن يقوم بتسجيل الزمن لكل مختبر ميقاتي واحد، و من الممكن أن يقوم

ميقاتي ذو خبرة بتسجيل الزمن للاثنتين من المختبرين في آن واحد باستخدام ساعة

ذات عقربين و ذلك إذا كلفت بتوقيت مختبرين متفاوتي القدرة.

- يجب اختيار الوقت المناسب عند أداء الاختبار حتى لا تؤثر درجة الحرارة أو سرعة الرياح على النتائج.



الشكل (03): يوضح اختبار جري 30 متر من بداية متحركة .

1-6-8- الاختبار الرابع: الوثب العريض من الثبات للأمام.

الغرض: قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.

الأدوات: أرض مستوية.

-خط بداية، شريط قياس يضع على الأرض في بداية الخط.

وصف الاختبار:

- تخطيط منطقة الاختبار.
- يقف الطالب خلف خط البداية.
- يكون الارتقاء بالقدمين معا و يقفز الطالب لأبعد مسافة ممكنة.
- يكون الهبوط على القدمين أيضا.

- يسمح للطالب في ثناء الأداء بثني الركبتين و مرجحة الذراعين، و لا تترك القدمان على الأرض في أثناء ثني الركبتين و مرجحة الذراعين إلا عند البدء في أداء حركة الوثب إلى الأمام.

- يمنح الطالب محاولتين.

طريقة التسجيل:

- قياس المسافة من خط البداية إلى أقرب أثر يتركه قدم الطالب و لأقرب بالسنتيمتر.
- تحتسب أحسن محاولة للطالب من محاولتين.



الشكل (04): يبين اختبار الوثب العريض من الثبات

1-7-7- الأسس العلمية للاختبارات:

1-7-7-1- ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما

أعيد على نفس الأفراد و نفس الظروف. (أحمد محمد خاطر- علي فهمي البيك،

1996، صفحة 23)

قام الباحثان بإجراء ثبات الاختبارات على عينة تتكون من 10 تلميذات تتوفر فيهم الشروط لسابقة الذكر و التي تمثل التجربة الاستطلاعية، و بعد أيام تحت نفس الظروف أعيدت الاختبارات على نفس العينة، بحيث قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط بعد الكشف في جدول دلالات معامل الارتباط البسيط لمعرفة معدل ثبات الاختبار كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم(01): يوضح صدق وثبات الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية .

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	معامل الثبات	معامل الصدق
- جري 30 م من الحركة.	10	9	0.05	0.36	0.99	0.99
- القفز العريض من الثبات للأمام.					0.94	0.97
- جري متعرج لمسافة 30 م					0.96	0.98
- ثني الجذع للأمام من الوقوف.					0.96	0.98

1-7-2- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الطالبان الباحثان معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية ونبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

1-7-3- موضوعية الاختبارات:

إن نظرية الاختبارات المستخدمة بعيدة كل البعد عن الشك حيث نجد مفردات الاختبار ضمن أهداف قياس بعض الصفات البدنية ، كاختبار القفز العمودي من الثبات

واختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف وعليه تعتبر مفردات الاختبارات ذات موضوعية جيدة.

1-7-4- التجربة الإحصائية:

استخدم الطالبان الباحثان عند دراستهما الإحصائية معامل الارتباط بيرسون واختبار (T TEST) اختبار تيستيوذنت.

1-7-5- معامل الارتباط بيرسون:

$$r = \frac{\text{مج}(س_1 - \bar{س}_1)(س_2 - \bar{س}_2)}{\sqrt{\text{مج}(س_1 - \bar{س}_1)^2 + \text{مج}(س_2 - \bar{س}_2)^2}}$$

بحيث:

ر: معامل الارتباط بيرسون.

س₁: قيم الاختبار الأول.

س₁: المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

س₂: قيم الاختبار الثاني.

س₂: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

(س₁ - س₁): انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

(س₂ - س₂): انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

(س₁ - س₁)²: مربع انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

(س₂ - س₂)²: مربع انحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

☉ الهدف من استخدام معامل الارتباط بيرسون هو مقارنة الاختبار القبلي والبعدي

للعينة الاستطلاعية ورؤية إن كانت الاختبارات ذات ثبات ومصداقية عالية.

1-7-6- اختبار تيستيوذنت (T TEST):

$$t = \frac{\bar{س}_1 - \bar{س}_2}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن - 1}}}$$

ن: عدد الأفراد.

$\bar{س}_1$: قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

$\bar{س}_2$: قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

$ع_1^2$: مربع الانحراف المعياري لقيم الاختبار الاول.

$ع_2^2$: مربع الانحراف المعياري للاختبار الثاني.

☛ الهدف من استخدام اختبار (T TEST) هو معرفة إذا كان هنالك تحسن بين

الاختبارات القبلية والبعدي لكلا العينتين الضابطة والتجريبية.

1-7-7- اختبار الفرق بين متوسطي عينتين غير مستقلتين (مرتبطتين):

$$t = \frac{\bar{S}_F - \bar{S}_F}{\sqrt{\frac{\text{مج ح}^2 \text{ ف}}{n-1}}}$$

س ف: الوسط الحسابي للفروق.

مج ح² ف: مجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق.

ن: عدد الأفراد.

ن-1 = درجة الحرية.

الهدف من استخدام اختبار الفرق بين متوسطي عينتين غير مستقلتين (مرتبطتين) هو المقارنة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة إما للعينة الضابطة أو التجريبية.

1-8- صعوبات البحث:

- بعد المسافة بين إقامة الباحثان و الثانوية مما يعيق أحيانا التنقل إلى المؤسسات.

- صعوبة اقتناء المصادر و المراجع و ذلك لعدم إرجاع بعض الطلبة للمصادر و المراجع في وقتها المحدد.

خلاصة:

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي أنجزها الباحثين خلال التجربة الاستطلاعية و الأساسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية بحيث تطرق الطالبان الباحثان في بداية الفصل إلى التجربة الاستطلاعية و ذلك من خلال القيام بخطوات علمية قبل الشروع في التجربة الأساسية تلاها بعد ذلك منهجية البحث المستخدمة من قبل الباحثين استعملت بالمنهج المستخدم، العينة، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة، الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة، ثم الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث و في الأخير تناول الباحثان أهم الصعوبات.

تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفق خطة وطبيعة البحث فقد قمنا في هذا الفصل بتحليل النتائج تحليلا موضوعيا يعتمد على المنطق وأعطينا التوضيحات المناسبة لكل نتيجة توصلنا إليها، وعرضناها في الجداول. بالإضافة إلى ذلك قمنا بتمثيل هذه النتائج تمثيلا بيانيا .

2- عرض النتائج:

2-1- المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية للعنيتين الضابطة والتجريبية:

مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	م.الدلالة	د.الحرية	العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
غير دال	0.19	1.69	0.05	58	60	اختبار جري 30 م من الحركة .
غير دال	1.49					اختبار الوثب العريض من الثبات .
غير دال	1.62					اختبار الجري المتعرج لمسافة 30 م .
غير دال	0.90					اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف .

الجدول رقم(02):يبين المقارنة بين الاختبارات القبلية للعنيتين الضابطة والتجريبية.

من خلال الجدول رقم(02) المدون أعلاه الذي يبين المقارنة بين الاختبارات القبلية للعنيتين الضابطة و التجريبية ،كانت قيم(T)المحسوبة أصغر من قيم (T) الجدولية حيث كانت نتائج (T) المحسوبة كالاتي (اختبار جري 30 م من الحركة 0.19، اختبار الوثب العريض من الثبات 1.49، اختبار الجري المتعرج لمسافة 30 م 1.62، اختبار ثني الجذع للأمام 0.90) بينما بلغت قيمة (T) الجدولية 1.69 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 58 .وعليه لا يوجد أي اختلاف بين العينة الضابطة والعينة التجريبية أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العنيتين وهذا ما يؤكد أن البرنامج طبق على عينتين من نفس المستوى.

2-2- المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة:

مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	م.الدلالة	د.الحرية	العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
غير دال	0.11	1.69	0.05	29	30	إختبار جري 30 م من الحركة.
غير دال	0.24					إختبار الوثب العريض من الثبات.
دال	3.21					إختبار الجري المتعرج لمسافة 30 م .
غير دال	0.60					إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.

الجدول رقم(03): يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة.

من خلال الجدول رقم(03)المرسوم أعلاه والذي يبين المقارنة بين النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة حيث كانت قيم (T) المحسوبة أصغر من قيمة (T) الجدولية وكانت نتائج (T)المحسوبة كالتالي(إختبار جري 30 م من الحركة 0.11 ، وإختبار الوثب العريض من الثبات 0.24، إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف 0.60 (وكانت قيمت (T) الجدولية 1.69 عند درجة حرية 29 و مستوى الدلالة 0.05 وهذا يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي. في حين كانت قيمة (T)المحسوبة لإختبار الجري المتعرج 30 م(3.21) عند درجة حرية 29 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني وجود فرق معنوي ذو دلالة إحصائية لصالح الإختبار القبلي .

2-3- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية:

2-3-1- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار جري 30 م من الحركة للعينة

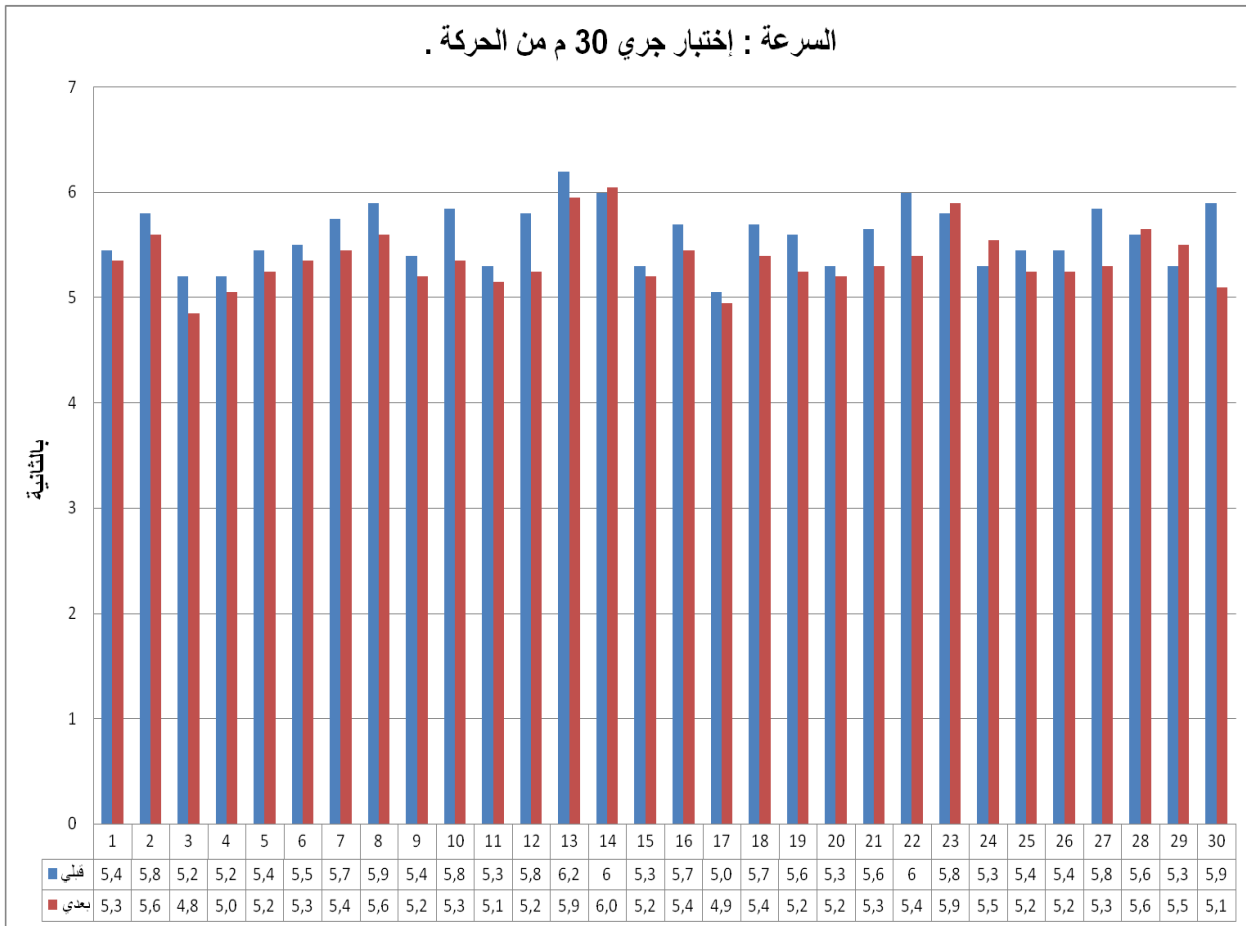
التجريبية:

المتوسط الحسابي	التجانس	العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط بيرسون	المحسوبة T	الجدولية T	
5.59	0.074	30	29	0.65	5.22	1.69	الاختبار القبلي
5.37	0.081						الاختبار البعدي

الجدول رقم(04):يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار جري 30 م من الحركة على العينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم(04) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار جري 30 م من الحركة مقاسة بالثانية وأجزائها والذي يبين أن :

-المجموعة التجريبية حققت على متوسط حسابي قدره 5.59 وهذا في الاختبار القبلي،في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي5.37،أما قيمة (T)المحسوبة فقد بلغت 5.22، وهي أكبر من قيمة (T)الجدولية1.69عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية29. مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي و البعدي يوجد بينهما فرق معنوي،وهذا الفرق دال إحصائياً



الشكل رقم(05): مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار جري 30 م من الحركة على العينة التجريبية.

يعزي الطالبان أن محاولة تحسين والرفع من مستوى السرعة في مرحلة المراهقة المتوسطة (15-18) خاصة بالنسبة للبنات التي تعتبر مطلبا ملحا في برامج التدريب وكان تفوق نتائج تحصيل العينة التجريبية مقارنة بالضابطة مرده تأثير الوحدات التدريبية من خلال اختيار الألعاب المناسبة والتكرار والكثافة المناسبة لخصوصيات عينة البحث ولارتباطها بالمكونات الأخرى التي تم تحسينها بشكل متوازي ومتربط مع القوة مكونة القدرة العضلية و الوظيفية وارتباطها بالرشاقة والتي تعكس المهارة في

تغيير أوضاع الجسم واتجاهه بسرعة عالية وغير ذلك مما أدى الطالبان الباحثان التأكيد على أهمية السرعة بمختلف أشكالها واتجاهاتها.

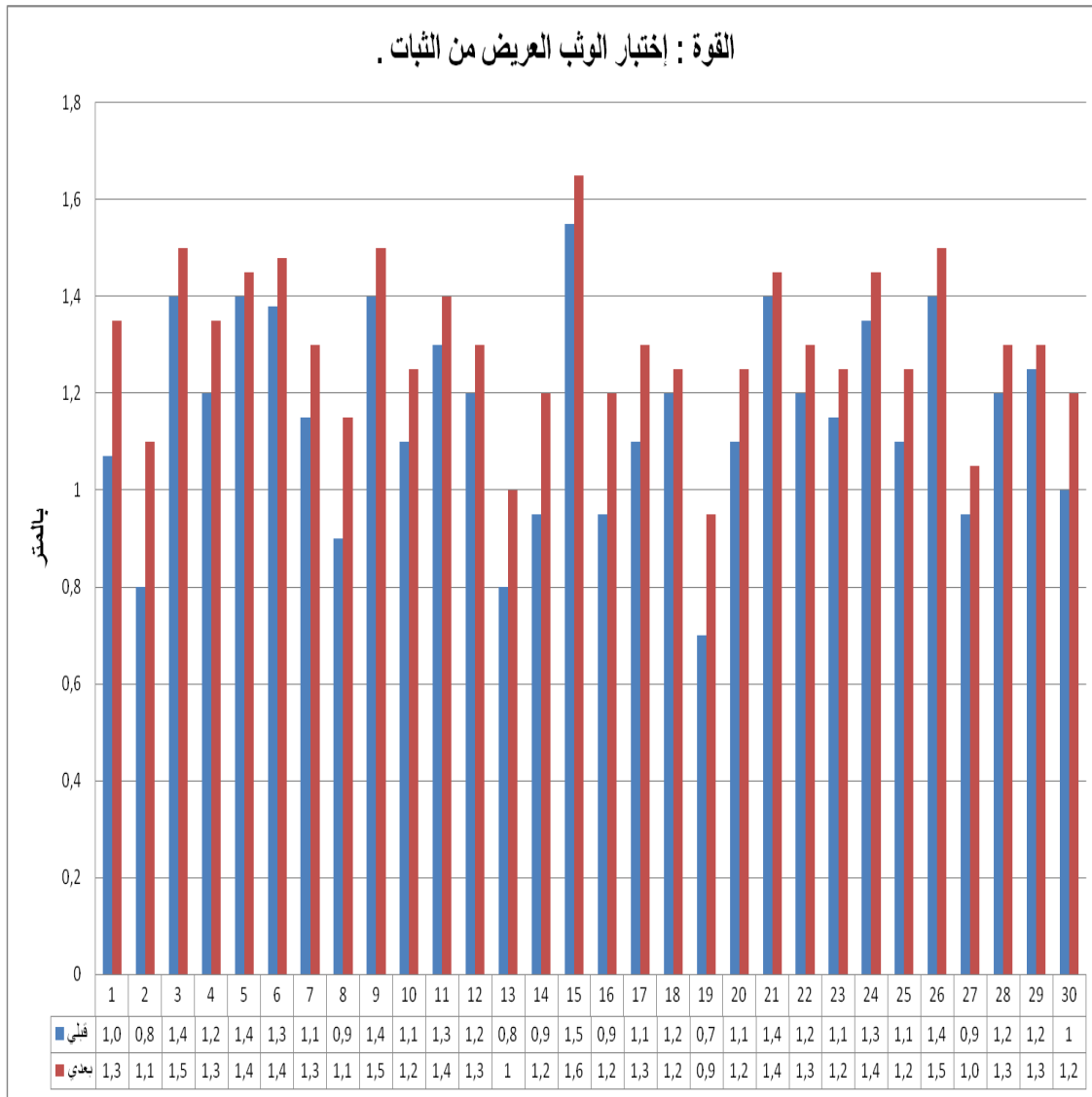
2-3-2- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لإختبار الوثب العريض من الثبات للعينه التجريبية:

المتوسط الحسابي	التجانس	العينه	درجة الحرية	معامل الارتباط بيرسون	t المحسوبة	t الجدولية
1.15	0.044	30	29	0.96	10.78	1.69
1.29	0.025					

الجدول رقم(05):يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار الوثب العريض من الثبات للعينه التجريبية.

من خلال الجدول رقم(05):الذي يبين مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينه التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات تبين أن:

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 1.15، أما في الاختبار البعدى بلغ المتوسط الحسابي 1.29، وبلغت (T) المحسوبة 10.78، وهي اكبر من (T)الجدولية 1.6، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 29 ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لصالح الاختبار البعدى.



الشكل رقم(06):يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في الوثب العريض من الثبات .

- يفسر الطالبان من خلال النتائج المتحصل عليها والتي تبين تحسن في صفة القوة عند التلميذات حيث يعود هذا التحسن إلى الألعاب الصغيرة من خلال اعتماد الطالبان على ألعاب احتوت على تمارينات تشتمل على(السحب،ال جذب،الدفع) معتمدا على مبدأ التشويق والإثارة مما جعل التلميذات لا يشعرن بالملل بل أسهم في زيادة الدافعية والرغبة لديهم في الأداء و نفسر ذلك بان هذه الصفة من متطلبات اللياقة البدنية

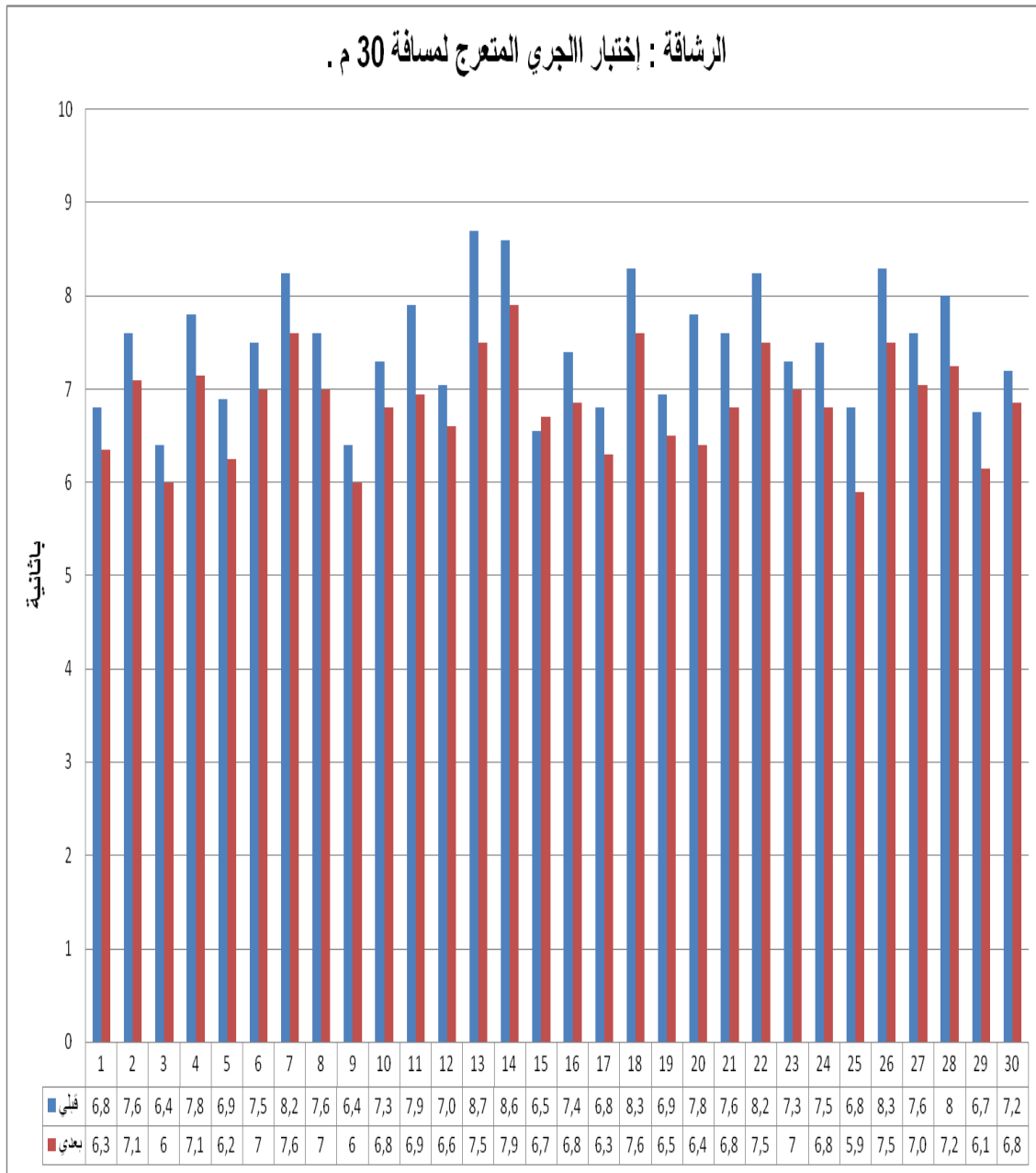
المهمة في هذه المرحلة باعتبارها عنصر هام بحيث يحتاج التلميذ لصفة القوة العضلية من أجل القيام بأي نشاط حركي والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية إلى الأفضل.

2-3-3- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار جري متعرج 30 م للعينة التجريبية:

T الجدولية	T المحسوبة	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
1.69	12.09	0.90	29	30	0.27	7.46	الاختبار القبلي
					0.41	6.84	الاختبار البعدي

الجدول رقم(06): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار جري متعرج 30 م للعينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم(06) الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري المتعرج لمسافة 30 م مقاسة بالثانية وأجزائها، نبين أن : المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 7.46، في حين الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 6.84، وبلغت قيمة (T) المحسوبة 12.09 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية 1.69 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 29، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي، وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.



الشكل رقم(07):يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار جري متعرج لمسافة 30 م للعينة التجريبية.

يفسر الطالبان ذلك إلى أن صفة الرشاقة من متطلبات اللياقة البدنية المهمة في مرحلة

البالغين نظرا لأنها عنصر فعال في أداء المهارات المركبة وتسهم في سرعة تعلم

المهارات الأساسية ،كما أن تحسن صفة الرشاقة ترتبط بتحسن القدرات البدنية

المرتبطة بها وقد أكد الطالبان على الفرق الكبير في التحصيل بين العينة التجريبية والعينة الضابطة حيث هذا التطور الحاصل يعود سببه إلى الألعاب الصغيرة المعتمدة من طرف الطالبان والتي احتوت على تمارينات تشتمل على (الجري، القفز والدرجة، والجري مع تغيير الاتجاه) معتمدين على مبدأ التشويق والإثارة الذي أسهم في زيادة الدافعية والرغبة في أداء هذه القدرة وتطويرها للتلميذات وعدم شعورهن بالملل، وذلك فإن هذه الصفة لها خصائصها الحركية والذي يتفق مع تعريف (هرتز) الرشاقة بأنها المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على إعادة التشكيل الأداء تبعا لهذا الموقف بسرعة (كاظم عبد الربيعي، مجيد المولي، 1988، صفحة 221) وهذا ما تم التأكيد عليه من خلال رسم هيكل ومضمون الوحدات التدريبية.

كما يمكن تحسن الرشاقة من خلال تحسن القدرات البدنية المرتبطة بها والتي تتمثل خاصة في صفة القوة والسرعة (كامل راتب، أسامة، 1999، صفحة 337).

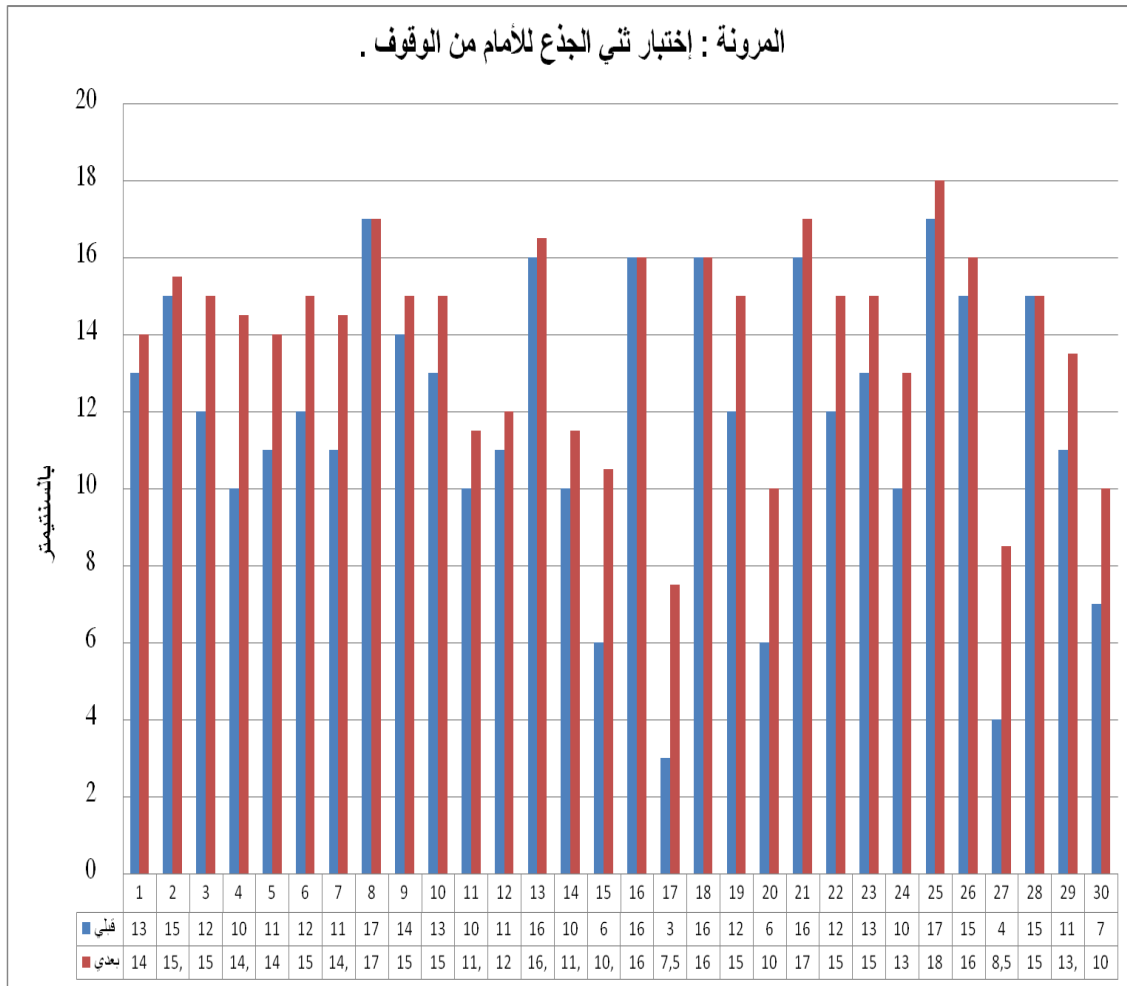
2-3-4- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف للعينة التجريبية:

المتوسط الحسابي	التجانس	العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط بيرسون	T المحسوبة	T الجدولية	
11.8	14.09	30	29	0.95	7.67	1.69	الاختبار القبلي
13.9	6.8						الاختبار البعدى

الجدول رقم (07): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف للعينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (07): الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدى للعينة التجريبية في اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف يتبين أن:

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا مقداره 11.8، أما في الاختبار البعدى بلغ المتوسط الحسابي 13.9، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة 7.67 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية 1.69 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية 29، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدى.



الشكل رقم(08):يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف للعينة التجريبية.

- يفسر الطالبان من خلال النتائج المتحصل عليها والتي تبين تطور صفة المرونة لدى التلميذات ونفس ذلك إلى أن صفة المرونة من متطلبات اللياقة البدنية المهمة في مرحلة المراهقة نظراً لأنها عنصر فعال في أداء المهارات الأساسية وتسهم في سرعة تعلمها خاصة عند البنات، كما أن تحسن صفة المرونة ترتبط بتحسين القدرات البدنية المرتبطة بها ويشير خاطر والبيك إلى أن أهمية المرونة تكمن في كونها هامة في إتقان الناحية الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة إلى جانب أنها في نفس الوقت عامل أمان ووقاية للمعضلات و الأربطة من الإصابة. فالافتقار للمرونة يؤدي إلى الكثير من

الصعوبات التي من أهمها صعوبة تحسين وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة.

ويتأثر تطور المرونة الحركية لمفاصل الجسم بمتغيرات التمرينات والنشاط الحركي على نحو أكثر تأثيراً من متغير العمر (كامل راتب، أسامة، 1999، صفحة 308) ومن المعروف أن عملية تطويرها أثناء العملية التدريبية أو التدريبية لا تستهدف التوصل إلى الحد الأقصى، وإنما تهدف التوصل للحد المثالي المطلوب وذلك للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية، والجدير بالذكر هنا أن بعض العوامل الفطرية والوراثية يمكن أن تؤثر تأثيراً بالغاً في هذا العنصر (محمد عثمان ، 2000 ، صفحة 110)

2-4- المقارنة بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية:

الدالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
دال إحصائياً	2.74	1.69	0.05	58	60	إختبار الجري 30 م من الحركة
	1.91					إختبار الوثب العريض من الثبات.
	2.01					إختبار الجري المتعرج لمسافة 30 م.
	3.88					إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.

الجدول رقم (08): يبين المقارنة بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية.

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (08) الذي يوضح المقارنة بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية أن قيم (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية 1.69

وبعني ذلك وجود فروق معنوية بين القيم وكانت النتائج كالتالي (اختبار جري 30 م من الحركة 2.74، واختبار الوثب العريض من الثبات 1.91، واختبار الجري المتعرج لمسافة 30 م 2.01، واختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف 3.88)، فهذه النتائج دالة إحصائياً لصالح العينة التجريبية، وهذا يعني أن استعمال الألعاب الصغيرة قد حقق تطور أفضل من المنهج المتبع وإن سبب ذلك التطور هو فاعلية الألعاب الصغيرة التي تضمنتها الوحدات التدريبية والتي أسهمت في تحسين هذه العناصر (خاصة عنصر المرونة) لتلميذات وذلك لاحتوائها على تمارين هادفة أسهمت في إشباع رغبة التلميذات في الحركة والنشاط .

2-5- الاستنتاجات :

- 1-تحسن نسبي في تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية في ظل تطبيق الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة على العينة التجريبية .
- 2-تحسن نسبي في عنصر الرشاقة للعينة الضابطة وهذا بعد تطبيق المنهج المعتاد لكنه ليس بدرجة التحسن لدى العينة التجريبية .
- 3-الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة ساهمت بشكل جيد من تحسن صفة المرونة للعينة التجريبية .
- 4-الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة لها أثر إيجابي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الطور الثاني ثانوي(15-18 سنة).
- 5-النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية الوحدات التدريبية التي أعدها الطالبان من خلال التحسن الظاهر في عناصر اللياقة البدنية(المرونة،السرعة، الرشاقة،القوة) لدى التلميذات .

2-6-مقارنة النتائج بالفرضيات:

- بغية توظيف البيانات والنتائج التي توصلت إليها الدراسة في خدمة موضوع البحث وإيجاد الحل لهذه المشكلة المطروحة،سوف نتطرق إلى مقارنة النتائج بالفرضيات .
- مقارنة النتائج بالفرضيتين الفرعيتين الأولى والثانية:
- تنص الفرضية الفرعية الأولى على ما يلي: " الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة تحسن من بعض عناصر اللياقة البدنية للعينة التجريبية " .

- يتبين لنا من خلال الجدول رقم(04) أن قيمة(T) المحسوبة التي كانت 5.22 أكبر من قيمة(T) الجدولية التي كانت قيمتها 1.69 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 29 وهذا الفرق دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية، وعليه نتأكد من أن الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة قد حسنت عنصر السرعة لتلميذات.

- ويتبين لنا من خلال الجدول رقم(05) أن قيمة(T) المحسوبة التي كانت 10.78 أكبر من قيمة(T) الجدولية التي كانت قيمتها 1.69 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 29 وهذا الفرق دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية، وعليه نتأكد من أن الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة قد حسنت عنصر القوة لتلميذات.

- ويتبين لنا من خلال الجدول رقم(06) أن قيمة(T) المحسوبة التي كانت 12.09 أكبر من قيمة(T) الجدولية التي كانت قيمتها 1.69 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 29 وهذا الفرق دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية، وعليه نتأكد من أن الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة قد حسنت عنصر الرشاقة لتلميذات.

- ويتبين لنا من خلال الجدول رقم(07) أن قيمة(T) المحسوبة التي كانت 7.67 أكبر من قيمة(T) الجدولية التي كانت قيمتها 1.69 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 29 وهذا الفرق دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية، وعليه نتأكد من أن الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة قد حسنت عنصر المرونة لتلميذات.

ومن خلال النتائج السابقة الذكر يتبين لنا أن الفرضية التي فرضناها والتي تنص على أن " الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة تحسن من بعض عناصر اللياقة البدنية للعينة التجريبية " قد تحققت.

-مقارنة النتائج بالفرضية الفرعية الثانية :

والتي تنص على أن : " الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة لها تأثير إيجابي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ."

- يتبين لنا من خلال الجدول رقم(08) أن قيم(T) المحسوبة كانت أكبر من قيمة(T) الجدولية **1.69** والتي جاءت كالتالي (السرعة 2.74 ؛القوة 1.91 ؛الرشاقة 2.01 ؛المرونة 3.88) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 58 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية وعليه نتأكد من أن الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة قد أثرت بشكل إيجابي في تحسين عناصر اللياقة البدنية السابق ذكرها ومن خلال هذه النتائج يتبين لنا أن الفرضية التي فرضناها والتي تنص على أن " الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة لها تأثير إيجابي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية " قد تحققت.

- مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على ما يلي: " الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة تؤثر في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ."

- ومن خلال مقارنة النتائج بالفرضيتين الفرعيتين اتضح لنا أن الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة تؤثر في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية وهذا بتحسن نسبي، وعليه فإن الفرضية العامة قد تحققت.

2-7- الاقتراحات :

يوصي الطالبان على ما يلي :

- التأكيد على ضرورة توظيف ألعاب صغيرة تشمل تمارين محدودة وهادفة في الطور الثانوي وذلك خلال تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية.
- التأكيد على ضرورة استخدام الألعاب الصغيرة الهادفة في المرحلة الرئيسية من درس التربية البدنية والرياضية لتحقيق أهداف الدرس.
- أهمية وضع برامج تعليمية مناسبة للألعاب الصغيرة ضمن المناهج التدريسية لكافة المراحل الدراسية .
- إجراء بحوث ودراسات على تأثير الألعاب الصغيرة لمراحل دراسية أخرى خاصة على البنات سواء من الجانب البدني أو المهاري.
- إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة المتوسطة باعتبارها المرحلة الأساسية للضبط والتحكم في الحركات البدنية.
- الاهتمام وتهيئة كل الظروف والإمكانيات للرفع من مستوى حصة التربية البدنية والرياضية لتأثيرها الفعال على المساهمة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال الأداء الحركي الصحيح الذي يؤدي إلى النتائج الفعالة عند تلاميذ الطور الثانوي.

هذه بصفة عامة ووجيزة بعض الإرشادات التي ارتئينا أن نقدمها وذلك قصد لفت انتباه المدرسين إلى طريقة الألعاب الصغيرة وأهميتها في مجال التدريس الحديث.

خاتمة :

اشتمل هذا الفصل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة ومعالجتها إحصائياً، وقد بينت النتائج من خلال القياسات المأخوذة من العينة التجريبية والضابطة أنه في بداية الأمر كانت النتائج غير دالة إحصائياً لكلا العينتين وهذا في الاختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي فلاحظنا تحسن نسبي للعينة الضابطة وذلك لتطبيق المنهج المعتاد، في حين أن الفرق بين العينة الضابطة والتجريبية كان لصالح هذه الأخيرة نظراً لتطبيق الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة .

- وفي آخر هذا الفصل تم التطرق إلى مناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات حيث اتضح أن الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة لها أثر إيجابي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للعينة التجريبية .

خلاصة عامة :

لقد أصبحت الألعاب الصغيرة من الوسائل التربوية والتدريبية الهامة والناجحة ولا شك في أن الغاية الأولى في المجال التربوي والتعليمي هي تكوين شخصية متكاملة النمو متزنة عقليا ونفسيا واجتماعيا، تمتاز بالصفات والسمات السلوكية الحميدة لبناء مجتمع متحضر يتميز بأفضل العلاقات بين الناس ويتأسس على الصدق والتعاون والنظام والإخلاص في العمل وإنكار الذات والعمل لصالح الجماعة وهذا ما تحققه الألعاب الصغيرة خاصة وإن تم توظيفها في دروس التربية البدنية والرياضية بشكل هادف، فضلا عن إسهامها في ذلك بقدر كبير في تحسين القدرات الوظيفية والمهارات الحركية المختلفة لتلاميذ في مختلف المراحل العمرية .

وعلى ضوء هذا تناول الطالبان الموضوع لمعرفة أثر الوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الطور الثاني ثانوي (15-18 سنة) خلال حصة التربية البدنية والرياضية، حيث تم تقسيم البحث إلى بابين باب أول للخلفية النظرية وباب ثاني للجانب الميداني.

حيث شمل الباب الأول فصلين خصص الفصل الأول للألعاب الصغيرة وخصائص المرحلة العمرية، أما الثاني فكان لحصة التربية البدنية وعناصر اللياقة البدنية.

أما الباب الثاني فقد تطرقنا من خلاله إلى الجانب الميداني الذي اشتمل على فصلين حيث تناول الفصل الأول منهجية البحث وإجراءات الميدانية، حيث استخدم الطالبان المنهج التجريبي كونه مناسباً لدراسة الموضوع، أما الفصل الثاني خصص لعرض النتائج وتحليل ومناقشة فرضيات البحث واستخلص ما يلي:

- للوحدات التدريبية للألعاب الصغيرة تأثير إيجابي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية خلال حصة التربية البدنية والرياضية لتلميذات الطور الثاني الثانوي (15-18 سنة).

- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وهي لصالح العينة التجريبية في معظمها.

وعلى ضوء هذا كله تبين لنا أن توظيف الألعاب الصغيرة بشكل هادف خلال حصة التربية البدنية والرياضية يساعد في تحسين عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ .

قائمة المصادر و المراجع:

باللغة العربية:

- 1) أحمد بوسكرة .(2005). *مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي الطبعة الأولى* . دار الخلدونية للنشر .
- 2) أكرم زكي . (1997). *منهج العصرية الرياضية ط1* . دار الفكر العربي.
- 3) أكرم زكي خطابية .(1997). *المناهج المعاصرة في التربية الرياضية* . عمان :دار الفكر للنشر و التوزيع.
- 4) أمين نحولي/جمال الشافعي .(2005). *مناهج التربية البدنية المعاصرة الطبعة الثانية* .
- 5) إلين وديع فرج .(1987). *خبرات في الألعاب للصغار و الكبار ط1* . الاسكندرية. دار المعارف.
- 6) تركي رابح .(1990). *أصول التربية و التعليم*.
- 7) تشارلز أيبوكر/ ترجمة حسن سيد معوض و كمال صالح عبده. *أسس التربية البدنية*. مصر . مكتبة الأنجلو المصرية.
- 8) جاسم محمد نايف الرومي .(1999). *أثر الألعاب الصغيرة و القصص الحركية في بعض القدرات البدنية و الحركية لأطفال الرياضعمر 5-6* . الرياض.
- 9) حسن سيد معوض .(1970). *طرق التدريس في التربية الرياضية*. مصر: مكتبة القاهرة الجديدة.
- 10) حلمي ابراهيم و حورية حسن .(1962). *برامج التربية الرياضية*.

- (11) د.حسن أحمد الشافعي .ط.(2016) *الاتصال في التربية البدنية والرياضية* .
الاسكندرية :دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر .
- (12) د سنساوي جلول و آخرون. (1994). *أهمية الجانب النظري في درس*
ت.ب.ر. للثانويات . مستغانم: مذكرة ليسانس.
- (13) د كورت مانيل ترجمة عبد الله نصيف. (1987). *التعلم الحركي* . بغداد.
- (14) د. عفان عثمان عثمان. (2008). *استراتيجيات التدريس في التربية*
الرياضية . الاسكندرية: دار الوفاء للنشر و الطباعة.
- (15) عبد الفتاح لطفى و ابراهيم سلامة. (1971). *المدخل في أصول التربية*
الرياضية . دار الكتب الجامعية.
- (16) عبد القادر بن محمد. (1973). *دروس في التربية و علم النفس* . دار
الصباغة للبحث الوطني الشعبي .
- (17) علي بشير الفاندي. *المرشد التربوي الرياضي* . طرابلس: المنشآت العامة للنشر
و التوزيع.
- (18) غسان صادق و فاطمة الهاشمي. (1988). *الاتجاهات الحديثة في طرق*
تدريس التربية الرياضية . الموصل: دار الكتب للطباعة و النشر.
- (19) قاسم المنذلاوي و آخرون.
- (20) قاسم المنذوالي و آخرون . (1975). *دراسة سيكولوجية تربوية التلميذ/التعليم*
العالي . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .

- (21) قاسم حسن حسن. (1987). *التطبيق العلمي في التربية الرياضية*. بغداد: المكتبة الوطنية.
- (22) كمال عبد الحميد محمد صبحي حسنين. *اللياقة البدنية ومكوناتها ط3*. دار الفكر العربي.
- (23) كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين. (1980).
- (24) كامل راتب أسامة، النمو الحركي، القاهرة 1999، دار الفكر العربي.
- (25) محمد حسن علاوي. (1977). *موسوعة الألعاب الرياضية ط2*. مصر: دار المعارف.
- (26) محمد حسن علاوي. *موسوعة الألعاب الرياضية الرياضية*.
- (27) محمد صبحي حسنين ، كمال عبد الحميد . *اللياقة البدنية ومكوناتها ط1* . دار الفكر العربي .
- (28) محمد عادل خطاب.
- (29) محمد عوض بسيوني فيصل يسين الشاطي . (1987). *نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر .*
- (30) محمد عوض يسوني. (1992). *نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.
- (31) محمد عثمان، الحمل التدريسي و التكيف، القاهرة 2000، دار الفكر العربي.
- (32) مصطفى زيدان . (1975). *دراسة سيكولوجية تربوية التلميذ، التعليم العالي* . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.

- (33) مصطفى زيدان . (1975). دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العالي ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر .
- (34) مفتي إبراهيم حمادة. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي ط2.
- (35) وليد أحمد المعدي. (1998). دراسة تحليلية لطبيعة العلاقة بين اللعب و تأثيره في شخصية أطفال السادسة- مجلة المعلم/الطالب عدد2. عمان: دائرة التربية و التعليم.
- (36) وديع ياسين التكريتي، المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، دار الوفاء، مصر 2012.
- (37) يسري مصطفى السيد . (26/05/2004). عملية التدريس (<http://www.khoymo.com/yousry/instructional/situation1.htm>).

المذكرات :

- (38) دراسة حجام و آخرون، أثر الألعاب الحركية على تنمية بعض الصفات البدنية في التربية البدنية مرحلة (10-11 سنة)، 1995.
- (39) مسلم جميلة، تأثير الألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية و بعض المهارات الأساسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة في كرة اليد، مذكرة ماستر التربية البدنية والرياضية ، 2011.
- (40) بردا دباي سعيد، بلشير عبد العزيز، مهدي عز الدين، الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير الصفات البدنية (الرشاقة، المرونة والسرعة) لتلاميذ الطور الثاني متوسط، مذكرة ليسانس 2014.

(41) سليمانى حمزة، زلالى عباس، أئر اسأءءام الأءاب الصغىرة فى آءسفن بعض القءراء البءنىة لءى آلامىء الآعلفم المآوسط، مءكرة ماسآر، 2016.

باللغة الأءنبىة:

- 42) *SCIENCE ET VIE HANS THIMESTNIEL N 147* . JUIN 1987.
- 43) *-VISON ACTUELLE DE L'ENSENGEMENT D'EPS AUMIVEAU DE SECONDAIRE MOSTA 1989* . JUIN.
- 44) *-YURGEN WEINCK " (1997) . manuel de l'entainement" edvigat .*
4em édition.



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



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

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

مستغانم: 23 ديسمبر 2016

قسم التربية البدنية والرياضية

الرقم: 11.39/12/2016

إلى السيدة(ة): مدير ثانوية البنات محي الدين بن مصطفى راشدي - معسكر -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

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

مهمة الطالبان :

- حتحات قادة

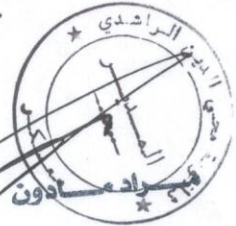
- ملاس صلاح الدين

المسجلة في السنة الثانية ماستر تخصص علم الحركة و حركية الإنسان للسنة الجامعية 2016/2017

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير و الإحترام.



يسمح لك ببا صحتك قادة
باجراي تربيه قلبين عند
بها آمنة



معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

ع ب مستغانم - 27000 الجزائر

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

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

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي





جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

-مستغانم-

قائمة إماء الأساتذة

في إطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية بعنوان (أثر وحدات تعليمية الألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي خلال نشاط كرة الطائرة).

الإماء	الدرجة العلمية	الجامعة	الأسناد
	دكتراه	مستغانم	ديانت امراهيم
	"	"	مقران جبار
	"	"	جعفم بن زويت
	استاذ التعليم العالي	مستغانم	أ. عبد الله الم عبد أ. د. مرشاد يوسف

من إعداد الطلبة: 1- تحتات قادة

- الأستاذ المؤطر: أ/ستاوتي

2- ملاس صلاح الدين

السنة الجامعية : 2017/2016

المرحلة العمرية: 15-18 سنة

عدد التلاميذ: 30 تلميذة

الوحدة التدريبية: رقم 01

زمن الوحدة: 50 دقيقة

الهدف الإجرائي الرئيسي : (تطوير السرعة والرشاقة)

الأدوات : الملعب - كرات - صافرة

مراحل التعلم	وضعايات التعلم	الحجم	درجة الحمل	الملاحظات
مرحلة التحضير	-الإصطفاف على خط مستقيم -مراقبة البذلة -المناداة-إعفاء المرضى -شرح هدف الحصة -جري خفيف حول الملعب القيام بتسخين الأطراف العلوية والسفلية وتمارين التمدية- تمرنات خاصة بالمرونة- تمرينات خاصة بالتقوية العضلية	10د	متوسطة	- الالتزام بالانتباه أثناء الشرح - نقادي الإصابات بالتسخين الجيد .
المرحلة الرئيسية	- الجانب التعليمي: يتم شرح اللعبة التي سوف تستخدم في الجانب التطبيقي - الجانب التطبيقي: - لعبة :الفاشل بدون كرة - الهدف من اللعبة : تطوير السرعة و الرشاقة - وصف للعبة : يقف كل فريق على خط نهاية الملعب الخاص بالفريق و توضع 6 كرات على خط الوسط عند الإشارة تبدأ اللعبة بالانطلاق الفريقان باتجاه الكرات و يحاول كل لاعب اختطاف إحدى الكرات والعودة بها إلى خط البدء بطريقة الدرجة و يبقى اللاعبان بدون كرة	5د 30د	متوسطة	- يجب الانتباه على شرح اللعبة حتى تطبق بشكل جيد ومفيد - إذا كان اللاعبان الفاشلين من فريق واحد فيمنح الفريقان نقطتان أما إذا كان كل لاعب من فريق فيمنح لكل فريق نقطة . - تعاد اللعبة اثنتي عشرة مرة والفريق الذي يحقق أكبر عدد من النقاط هو الفائز.
المرحلة الختامية	جري بشدة منخفضة حول الملعب ينتهي بتمارين الإطالة مناقشة أهداف الحصة	05د	متوسطة	توجيه التلاميذ لأهمية الاسترخاء - توجيه التلاميذ إلى الأخطاء.

المرحلة العمرية: 15-18 سنة

عدد التلاميذ: 30 تلميذة

الوحدة التدريبية: رقم 02

زمن الوحدة: 50 دقيقة

الهدف الإجرائي الرئيسي : (تطوير السرعة)

الأدوات : ملعب - الكرات - الصافرة

مراحل التعلم	وضعيات التعلم	الحجم	درجة الحمل	الملاحظات
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف على خط مستقيم - مراقبة البذلة - المناداة - إعفاء المرضى - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب - القيام بتسخين الأطراف العلوية والسفلية وتمارين التمدية - تمارينات خاصة بالمرونة - تمارينات خاصة بالتقوية العضلي 	10د	متوسطة	<ul style="list-style-type: none"> - الالتزام بالانتباه أثناء الشرح - تقادي الإصابات بالتسخين الجيد والكامل
- المرحلة الرئيسية	<p>الجانب التعليمي: يتم شرح اللعبة التي سوف تستخدم في الجانب التطبيقي</p> <p>- الجانب التطبيقي :</p> <ul style="list-style-type: none"> - اللعبة : صيد الطيور - الهدف : تحسين السرعة - وصف اللعبة : يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين (مجموعة الرماة و مجموعة الطيور) و تحاول مجموعة الرماة تمرير الكرة فيما بينهم محاولة إصابة الطيور بالكرة بينما تحاول مجموعة الطيور الهرب وتقادي الإصابة مع عدم السماح بالخروج خارج حدود الملعب . في حالة عبور أحد مجموعة الطيور لحدود الملعب تحسب نقطة على فريقه . و الفريق الفائز الذي يسجل عدد أكبر من الإصابات في غضون 5 دقائق لكل مجموعة و يراعى تكرار اللعب مع تغيير أنوار كل فريق 	5د	متوسطة	<ul style="list-style-type: none"> - يجب الانتباه على شرح اللعبة حتى تطبق بشكل جيد ومفيد - احتساب عدد النقاط لكل مجموعة وذلك لوضع جانب المنافسة بين الفريقين .
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> - جري بشدة منخفضة حول الملعب ينتهي بتمارين الإطالة - مناقشة أهداف الحصة 	05د	متوسطة	<ul style="list-style-type: none"> - توجيه التلاميذ لأهمية الاسترخاء - توجيه التلاميذ إلى الأخطاء

المرحلة العمرية: 15-18 سنة

الوحدة التدريبية: رقم 04

الهدف الإجرائي الرئيسي : (تطوير السرعة و الرشاقة)

الأدوات : الملعب - الصافرة

عدد التلاميذ: 30 تلميذة

زمن الوحدة: 50 دقيقة

مراحل التعلم	وضعيات التعلم	الحجم	درجة الحمل	الملاحظات
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none">- الاصطافاف على خط مستقيم- مراقبة البذلة - المناداة - إعفاء المرضى- شرح هدف الحصة- جري خفيف حول الملعب- القيام بتسخين الأطراف العلوية والسفلية وتمارين التمتطية - تمارينات خاصة بالمرونة - تمارينات خاصة بالتقوية العضلي	10د	متوسطة	<ul style="list-style-type: none">- الالتزام بالانتباه- أثناء الشرح- تقادي- الإصابات- بالتسخين الجيد- والكامل
- المرحلة الرئيسية	<p>- الجانب التعليمي : يتم شرح اللعبة التي سوف تستخدم في الجانب التطبيقي</p> <p>- الجانب التطبيقي :</p> <p>اللعبة: لعبة تتابع الكرة</p> <p>الهدف : تنمية السرعة والرشاقة</p> <p>وصف اللعبة : تقف القاطرات على خط البداية عند سماع الصافرة يجري القائد من كل قاطرة أماما ويلف حول الكرة في اتجاه العقرب ساعة ثم يعود إلى مكانه و يلمس لآعب التالي من القاطرة و هكذا يأخذ كل تلميذ دورة إلى أن ينتهي الجميع .</p> <p>التلميذ الذي يصل أولا تسجل لفريقه نقطة و يفوز من يحصل على أكبر عدد ممكن من النقاط خلال 5 دقائق .</p>	5د 30د	متوسطة	<ul style="list-style-type: none">- يجب الانتباه- على شرح اللعبة حتى تطبق بشكل جيد ومفيد- يجب أن يلمس الزميل المنطلق بعد رجوع زميله باليد.
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none">- جري بشدة منخفضة حول الملعب ينتهي بتمارين الإطالة- مناقشة أهداف الحصة	5د	متوسطة	<ul style="list-style-type: none">- توجيه التلاميذ لأهمية الاسترخاء- توجيه التلاميذ إلى الأخطاء

المرحلة العمرية: 15-18 سنة

الوحدة التدريبية: رقم 05

الهدف الإجرائي الرئيسي : (تطوير القوة)

الأدوات : العصا - الصافرة

عدد التلاميذ: 30 تلميذة

زمن الحصه: 50 دقيقة

مراحل التعلم	وضعيات التعلم	الحجم	درجة الحمل	الملاحظات
مرحلة التحضير	- الاصطافاف على خط مستقيم - مراقبة البذلة -المناداة-إعفاء المرضى - شرح هدف الحصه - جري خفيف حول الملعب - القيام بتسخين الأطراف العلوية والسفلية وتمارين التمثيية- تمرينات خاصة بالمرونة - تمرينات خاصة بالتنقيوية العضلي	10د	متوسطة	- الالتزام بالانتباه أثناء الشرح - تفادي الإصابات بالتسخين الجيد والكامل
- المرحلة الرئيسية	- الجانب التعليمي : يتم شرح اللعبة التي سوف تستخدم في الجانب التطبيقي - الجانب التطبيقي : اللعبة :النهوض من الجلوس الطويل الهدف : تنمية القوة وصف اللعبة : يقف الكشافون بوضع كل مقابل خصمه و يمسك الكشافون بالعصا بحيث تكون المسافة بين القيضتين مناسبة . عند إشارة يبدأ الكشافان بمحاولة سحب خصمه إلى الخط الذي خلفه و الذي يبعد عنه متران و عند اجتياز الخصم للخط يعد خاسرا .	5د 30د	متوسطة	- يجب الانتباه على شرح اللعبة حتى تطبق بشكل جيد ومفيد - الالتزام بالمسافة المحددة والتي هي 2 متر .
المرحلة الختامية	- جري بشدة منخفضة حول الملعب ينتهي بتمارين الإطالة - مناقشة أهداف الحصه	10د	متوسطة	- توجيه التلاميذ لأهمية الاسترخاء - توجيه التلاميذ إلى الأخطاء

المرحلة العمرية: 15-18 سنة

عدد التلاميذ: 30 تلميذة

الوحدة التدريبية: رقم 06

زمن الوحدة: 50 دقيقة

الهدف الإجرائي الرئيسي : (تطوير القوة)

الأدوات : شواخص، صافرة.

ملاحظات	درجة الحمل	الحجم	وضعيات التعلم	مراحل التعلم
- الالتزام بالانتباه أثناء الشرح - تقادي الإصابات بالتشخين الجيد والكامل	متوسطة	10د	- الاصطافاف على خط مستقيم - مراقبة البذلة -المناداة-إعفاء المرضى - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب - القيام بتسخين الأطراف العلوية والسفلية وتمارين التمطية- تمارينات خاصة بالمرونة - تمارينات خاصة بالتقوية العضلي	مرحلة التحضير
- يجب الانتباه على شرح اللعبة حتى تطبق بشكل جيد و المفيد . - عدم الخروج من الدائرة و الالتزام بقوانين اللعبة .	متوسطة	5د 30د	- الجانب التعليمي : يتم شرح اللعبة التي سوف تستخدم في الجانب التطبيقي - الجانب التطبيقي : اللعبة : معركة الأكتاف الهدف: تنمية القوة وصف اللعبة : توضع دائرة على الأرض قطرها مترين و يختار اثنين متناسبين في الجسم بحيث يقفان داخل الدائرة و يرفع كل واحد منهما رجله بيد و اليد الأخرى خلف ظهره ومن ثم يحاول كل واحد إخراج زميله من الدائرة بالدفع بالأكتاف و يشترط عدم استخدام الأيدي أو الوقوف على الرجلين و يمكن خصم النقاط على ذلك.	- المرحلة الرئيسية
- توجيه التلاميذ لأهمية الاسترخاء - توجيه التلاميذ إلى الأخطاء	متوسطة	5د	- جري بشدة منخفضة حول الملعب ينتهي بتمارين الإطالة - مناقشة أهداف الحصة	المرحلة الختامية

المرحلة العمرية: 15-18 سنة

عدد التلاميذ: 30 تلميذة

الوحدة التدريبية: رقم 07

زمن الوحدة: 50 دقيقة

الهدف الإجرائي الرئيسي : (تطوير القوة)

الأدوات : حبل - أقماع.

ملاحظات	درجة الحمل	الحجم	وضعيات التعلم	مراحل التعلم
- الالتزام بالانتباه أثناء الشرح - نقادي الإصابات بالتسخين الجيد والكامل	متوسطة	10د	- الاصطافاف على خط مستقيم - مراقبة البذلة -المناداة-إعفاء المرضى - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب - القيام بتسخين الأطراف العلوية والسفلية وتمارين التمطية- تمارينات خاصة بالمرونة - تمارينات خاصة بالتقوية العضلي	مرحلة التحضير
- يجب الانتباه على شرح اللعبة حتى تطبق بشكل جيد ومفيد . - الالتزام بقواعد اللعبة.	متوسطة	5د 30د	- الجانب التعليمي : يتم شرح اللعبة التي سوف تستخدم في الجانب التطبيقي - الجانب التطبيقي : اللعبة: رفع الشاخص الهدف: تنمية القوة وصف اللعبة: يمسك كل لاعب بزوايا الحبل ، عند الإشارة يحاول كل لاعب سحب بقية اللاعبين لكي يقترب من الشاخص ليرفعه بإحدى يديه أو إسقاطه حسب قواعد اللعب المتفق عليها مسبقا قبل بدأ اللعبة ، و اللاعب الذي يرفع الشاخص بيده قبل بقية اللاعبين يعد فائزا باللعبة .	- المرحلة الرئيسية
- توجيه التلاميذ لأهمية الاسترخاء - توجيه التلاميذ إلى الأخطاء	متوسطة	5د	- جري بشدة منخفضة حول الملعب ينتهي بتمارين الإطالة - مناقشة أهداف الحصة	المرحلة الختامية

المرحلة العمرية: 15-18 سنة

الوحدة التدريبية: رقم 08

الهدف الإجرائي الرئيسي : (تطوير القوة)

الأدوات : عصا لكل لاعب

عدد التلاميذ : 30 تلميذة

زمن الوحدة : 50 دقيقة

ملاحظات	درجة الحمل	الحجم	وضعيات التعلم	مراحل التعلم
- الالتزام بالانتباه أثناء الشرح - تقادي الإصابات بالتشخين الجيد والكامل	متوسطة	10د	- الاصطافاف على خط مستقيم - مراقبة البذلة -المناداة-إعفاء المرضى - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب - القيام بتسخين الأطراف العلوية والسفلية وتمارين التمطية- تمارينات خاصة بالمرونة - تمارينات خاصة بالتقوية العضلي	مرحلة التحصير
- يجب الانتباه أثناء شرح اللعبة حتى تطبق بشكل جيد ومفيد . - اللاعب الذي يجتاز أحد الخطان المرسومان على جانبي خط الوسط يعد خاسرا نقطة واحدة في كل مرة يخرج فيها سواء بدفعه من قبل الخصوم أو هروبه منهم .	متوسطة	5د 30د	- الجانب التعليمي : يتم شرح اللعبة التي سوف تستخدم في الجانب التطبيقي. - الجانب التطبيقي : اللعبة: صراع الديكة الهدف : تنمية القوة وصف اللعبة : يجلس الفريقان بوضع القرفصاء بشكل نسق متواجه على خط الوسط ، و يوضع تحت ركبتي اللاعب عصا ، إذ يلف يديه من تحتها و يشابك يديه أمام الركبتين . و عند الإشارة تبدأ اللعبة بمحاولة دفع كل لاعب لخصمه بالكتف أو الرأس محاولا إسقاطه فإذا سقط أحد اللاعبين تحذف نقطة منه ، و اللاعب الذي يخسر ثلاث نقاط يعد خاسرا .	- المرحلة الرئيسية
- توجيه التلاميذ لأهمية الاسترخاء - توجيه التلاميذ إلى الأخطاء	متوسطة	5د	- جري بشدة منخفضة حول الملعب ينتهي بتمارين الإطالة - مناقشة أهداف الحصة	المرحلة الختامية

المرحلة العمرية: 15-18 سنة

عدد التلاميذ: 30 تلميذة

الوحدة التدريبية: رقم 09

زمن الوحدة: 50 دقيقة

الهدف الإجرائي الرئيسي : (تطوير السرعة)

الأدوات : شواخص - صافرة

مراحل التعلم	وضعيات التعلم	الحجم	درجة الحمل	الملاحظات
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - الاصطافاف على خط مستقيم - مراقبة البذلة -المناداة-إعفاء المرضى - شرح هدف الحصّة - جري خفيف حول الملعب - القيام بتسخين الأطراف العلوية والسفلية وتمارين التمثلية- تمارينات خاصة بالمرونة - تمارينات خاصة بالتنقيوة العضلي 	10د	متوسطة	<ul style="list-style-type: none"> - الالتزام بالانتباه أثناء الشرح - تقادي الإصابات بالتسخين الجيد والكامل
- المرحلة الرئيسية	<p>-الجانب التعليمي : يتم شرح اللعبة التي سوف تستخدم في الجانب التطبيقي</p> <p>- الجانب التطبيقي :</p> <p>اللعبة : تتابع البريد</p> <p>الهدف : تطوير السرعة</p> <p>وصف اللعبة : يجلس اللاعب من كل فريق على خط البدء بوضع البدء الواطئ . كما يجلس في المجال نفسه على الخط الثاني اللاعب الثاني ، و على الخط الثالث اللاعب الثالث ، و على الخط الرابع اللاعب الرابع . عند الإشارة تنطلق المجموعة الأولى للمس المجموعة الثانية ، وعند لمس اللاعب الثاني ينطلق للمس اللاعب الثالث ، وعند لمسه ينطلق للمس اللاعب الرابع ، وعند لمسه ينطلق لاجتياز خط النهاية ، و اللاعب الذي يصل قبل بقية اللاعبين ، يعد فريقه رابحا باللعبة .</p>	5د 30د	متوسطة	<ul style="list-style-type: none"> - يجب الانتباه على شرح اللعبة حتى تطبق بشكل جيد ومفيد . - لا يجوز أن ينطلق اللاعب إلا بعد لمسه من قبل زميله .
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> - جري بشدة منخفضة حول الملعب ينتهي بتمارين الإطالة - مناقشة أهداف الحصّة 	5د	متوسطة	<ul style="list-style-type: none"> - توجيه التلاميذ لأهمية الاسترخاء - توجيه التلاميذ إلى الأخطاء

المرحلة العمرية: 15-18 سنة

عدد التلاميذ: 30 تلميذة

الوحدة التدريبية: رقم 10

زمن الوحدة: 50 دقيقة

الهدف الإجرائي الرئيسي : (تطوير الرشاقة)

الأدوات : كرات. شواخص

مراحل التعلم	وضعيات التعلم	الحجم	درجة الحمل	الملاحظات
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف على خط مستقيم - مراقبة البذلة -المناداة-إعفاء المرضى - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب - القيام بتسخين الأطراف العلوية والسفلية وتمارين التمثلية- تمارينات خاصة بالمرونة - تمارينات خاصة بالتقوية العضلي 	10د	متوسطة	<ul style="list-style-type: none"> - الالتزام بالانتباه أثناء الشرح - تقادي الإصابات بالتسخين الجيد والكامل
- المرحلة الرئيسية	<p>- الجانب التعليمي : يتم شرح اللعبة التي سوف تستخدم في الجانب التطبيقي</p> <p>- الجانب التطبيقي :</p> <p>اللعبة : الجري المتعرج بالكرة</p> <p>الهدف : تنمية الرشاقة</p> <p>وصف اللعبة : يقف اللاعبون بقاطرتين على خط البدء ،و يحل كل لاعب في القاطرة الرقم من واحد إلى ستة تبدأ اللعبة بأن يطلق المجرس الرقم مثلا (4) فينطلق اللاعبان اللذان يحملان الرقم (4) بطريقة الجري المتعرج و المرور من بين اللاعبين باتجاه مقدمة القاطرة و يعود باتجاه مؤخرة القاطرة بخط مستقيم ثم يبدأ بالجري المتعرج و المرور بين اللاعبين حتى يصل إلى النقطة التي انطلق منها وتستمر اللعبة حتى ينادي المدرس على جميع الأرقام .</p>	5د 30د	متوسطة	<ul style="list-style-type: none"> - يجب الانتباه على شرح اللعبة حتى تطبق بشكل جيد ومفيد . - الالتزام بتعليمات المدرس و تقادي الوقوع في الأخطاء .
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> - جري بشدة منخفضة حول الملعب ينتهي بتمارين الإطالة - مناقشة أهداف الحصة 	5د	متوسطة	<ul style="list-style-type: none"> - توجيه التلاميذ لأهمية الاسترخاء - توجيه التلاميذ إلى الأخطاء

المرحلة العمرية: 15-18 سنة

عدد التلاميذ: 30 تلميذة

الوحدة التدريبية: رقم 11

زمن الوحدة: 50 دقيقة

الهدف الإجرائي الرئيسي : (تطوير الرشاقة)

الأدوات : قوائم - صندوق قفز - صافرة

مراحل التعلم	وضعيات التعلم	الحجم	درجة الحمل	الملاحظات
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - الاصطافاف على خط مستقيم - مراقبة البذلة -المناداة-إعفاء المرضى - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب - القيام بتسخين الأطراف العلوية والسفلية وتمارين التتمطية- تمارينات خاصة بالمرونة - تمارينات خاصة بالتقوية العضلي 	10د	متوسطة	<ul style="list-style-type: none"> - الالتزام بالانتباه أثناء الشرح - تقادي الإصابات بالتسخين الجيد والكامل
- المرحلة الرئيسية	<p>-الجانب التعليمي : يتم شرح اللعبة التي سوف تستخدم في الجانب التطبيقي</p> <p>- الجانب التطبيقي :</p> <p>اللعبة : اجتياز العراقيل</p> <p>الهدف : تنمية الرشاقة</p> <p>وصف اللعبة : يقف الفريقان وراء خط البدء ، عند إشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق لاجتياز العارضة ثم المرور من بين القوائم والعودة لتسلق صندوق القفز و الهبوط منه ، ثم المرور من داخل الطبقة الأولى و الانطلاق نحو خط النهاية ، لينطلق زميله لأداء العملية حتى آخر لاعب ، و الفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعد فائزا .</p>	5د 30د	متوسطة	<ul style="list-style-type: none"> - يجب الانتباه على شرح اللعبة حتى تطبق بشكل جيد ومفيد - الالتزام بتعليمات المدرس وتحديد الأدوار وتقادي الأخطاء.
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> - جري بشدة منخفضة حول الملعب ينتهي بتمارين الإطالة - مناقشة أهداف الحصة 	5د	متوسطة	<ul style="list-style-type: none"> - توجيه التلاميذ لأهمية الاسترخاء - توجيه التلاميذ إلى الأخطاء

المرحلة العمرية: 15-18 سنة

الوحدة التدريبية: رقم 13

الهدف الإجرائي الرئيسي : (تطوير المرونة والرشاقة)

الأدوات : ستة أطواق خيزران أو بلاستيكية .

عدد التلاميذ : 30 تلميذة

زمن الوحدة : 50 دقيقة

مراحل التعلم	وضعايات التعلم	الحجم	درجة الحمل	الملاحظات
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - الاصطافاف على خط مستقيم - مراقبة البذلة -المناداة-إعفاء المرضى - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب - القيام بتسخين الأطراف العلوية والسفلية وتمارين التغطية- تمرينات خاصة بالمرونة - تمرينات 	10د	متوسطة	<ul style="list-style-type: none"> - الالتزام بالانتباه أثناء الشرح - نقادي الإصابات بالتسخين الجيد والكامل
مرحلة الرئيسية	<p>- الجانب التعليمي : يتم شرح اللعبة التي سوف تستخدم في الجانب التطبيقي.</p> <p>- الجانب التطبيقي :</p> <p>اللعبة : اختراق الأطواق</p> <p>الهدف : تطوير المرونة و الرشاقة</p> <p>وصف اللعبة : توضع مجموعة من الأطواق باتجاهات معينة ويمسك كل لاعب بطوق بحيث يكون عموديا على الأرض ،ويحدد خط سير اللاعبين لاختراق الأطواق . يقف اللاعبون الذين يخترقون الأطواق مواجهين لها على مسافة مترين . ويعطى لكل لاعب رقم و يعطى رقم مماثل للطوق الذي يقف أمامه عند الإشارة بيدأ اللاعبون باختراق الأطواق الواحد تلو الآخر ، حتى يصل اللاعب إلى الطوق الذي انطلق منه و اللاعب الذي يصل قبل زملائه يرفع الطوق بكتفا يديه إيذانا بالوصول و ذلك لتسهيل تحديد الفائز . ثم يغير اللاعبون .</p>	5د 30د	متوسطة	<ul style="list-style-type: none"> - يجب الانتباه على شرح اللعبة حتى تطبق بشكل جيد ومفيد . - لا يجوز مسك الطوق أثناء اختراقه .
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> - جري بشدة منخفضة حول الملعب ينتهي بتمارين الإطالة - مناقشة أهداف الحصة 	5د	متوسطة	<ul style="list-style-type: none"> - توجيه التلاميذ لأهمية الاسترخاء - توجيه التلاميذ إلى الأخطاء

المرحلة العمرية: 15-18 سنة

الوحدة التدريبية: رقم 14

الهدف الإجرائي الرئيسي : (تطوير المرونة)

الأدوات : عشرون كرة صغيرة

عدد التلاميذ : 30 تلميذة

زمن الوحدة : 50 دقيقة

ملاحظات	درجة الحمل	الحجم	وضعيات التعلم	مراحل التعلم
- الالتزام بالانتباه أثناء الشرح - تفادي الإصابات بالتشخين الجيد والكامل	متوسطة	10د	- الاصطافاف على خط مستقيم - مراقبة البذلة - المناداة - إعفاء المرضى - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب - القيام بتسخين الأطراف العلوية والسفلية وتمارين التمطية - تمرينات خاصة بالمرونة - تمرينات خاصة بالتنقية العضلية.	مرحلة التحضير
- يجب الانتباه على شرح اللعبة حتى تطبق بشكل جيد ومفيد . - الالتزام وعدم الخروج عن حدود الملعب .	متوسطة	5د 30د	- الجانب التعليمي: يتم شرح اللعبة التي سوف تستخدم في الجانب التطبيقي. - الجانب التطبيقي : اللعبة : جمع الكرات الهدف : تطوير المرونة وصف اللعبة : ينتشر اللاعبون في الملعب ، ويقف المدرس ومعهم الكرات خارج الملعب ، تبدأ اللعبة بإشارة تنبيه من المدرس يليها الكرات باتجاهات مختلفة في الملعب ، فينطلق اللاعبون للانقضاض على الكرات وجمعها ، وعند انتهاء اللعبة ، يقوم المدرس بعد الكرات التي بحوزة كل لاعب ، و اللاعب الذي يجمع أكبر عدد من الكرات يعد فائزا .	- المرحلة الرئيسية
- توجيه التلاميذ لأهمية الاسترخاء - توجيه التلاميذ إلى الأخطاء	متوسطة	5د	- جري بشدة منخفضة حول الملعب ينتهي بتمارين الإطالة - مناقشة أهداف الحصة	المرحلة الختامية

المرحلة العمرية: 15-18 سنة

الوحدة التدريبية: رقم 15

الهدف الإجرائي الرئيسي : (تطوير المرونة)

الأدوات : حبل طوله متر ونصف لكل فريق

عدد التلاميذ : 30 تلميذة

زمن الوحدة : 50 دقيقة

ملاحظات	درجة الحمل	الحجم	وضعيات التعلم	مراحل التعلم
- الالتزام بالانتباه أثناء الشرح - نقادي الإصابات بالتسخين الجيد والكامل	متوسطة	10د	- الاصطفاف على خط مستقيم - مراقبة البذلة -المناداة-إعفاء المرضى - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب - القيام بتسخين الأطراف العلوية والسفلية وتمارين التمطية- تمارين خاصة بالمرونة - تمارين خاصة بالتقوية العضلي	مرحلة التحضير
- يجب الانتباه على شرح اللعبة حتى تطبق بشكل جيد ومفيد - عدم مساعدة الزميل في لبس الحبل واصطفاف القاطرة و انتظار الأدوار .	متوسطة	5د 30د	- الجانب التعليمي : يتم شرح اللعبة التي سوف تستخدم في الجانب التطبيقي. - الجانب التطبيقي : اللعبة : لبس الحبل الهدف : تطوير المرونة وصف اللعبة : تقف الفرق بثلاث قاطرات ، ويسلم لأول لاعب من كل فريق حبل معقود من طرفيه معا ليكون على شكل دائرة . عند الإشارة يبدأ اللاعب الذي بيده الحبل بإدخاله من أعلى جسمه (لبسه) وخلعه من الأسفل ثم تسليمه إلى اللاعب الذي يليه والانتقال إلى آخر القاطرة . وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب ، والفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعد فائزا .	- المرحلة الرئيسية
- توجيه التلاميذ لأهمية الاسترخاء - توجيه التلاميذ إلى الأخطاء	متوسطة	5د	- جري بشدة منخفضة حول الملعب ينتهي بتمارين الإطالة - مناقشة أهداف الحصة	المرحلة الختامية

الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة التجربة الإستطلاعية

القوة		السرعة		الرشاقة		المرونة	
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي
1.07	1.10	5.60	5.65	7.80	7.50	10	11
1.20	1.20	6.00	6.00	8.10	8.00	16	18
1.25	1.25	6.20	6.20	7.80	7.90	10	10.5
1.00	1.00	5.40	5.45	7.30	7.30	09	10
1.35	1.30	5.60	5.45	6.85	6.90	11.5	12
1.08	1.10	5.80	5.85	8.00	7.90	14	15

1.40	1.40	5.45	5.60	7.70	7.60	12	13
1.20	1.30	5.60	5.60	7.90	7.90	19	20
1.30	1.30	5.75	5.75	7.70	7.75	10	11
1.15	1.15	6.00	6.00	8.50	8.10	17	19

الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينه التجريبيه

القوة		السرعة		الرشاقة		المرونة	
القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
1.07	1.35	5.45	5.35	6.80	6.35	13	14
0.80	1.10	5.80	5.60	7.60	7.15	15	15.5
1.40	1.50	5.20	4.85	6.40	6.00	12	15
1.20	1.35	5.20	5.05	7.80	7.15	10	14
1.40	1.45	5.45	5.25	6.90	6.25	11	14
1.38	1.48	5.50	5.35	7.50	7.00	12	15
1.15	1.30	5.75	5.45	8.25	7.60	11	14.5
0.90	1.15	5.90	5.60	7.60	7.00	17	17
1.40	1.50	5.40	5.20	6.40	6.00	14	15
1.10	1.25	5.85	5.35	7.30	6.80	13	15
1.30	1.40	5.30	5.15	7.90	6.95	10	11.5
1.20	1.30	5.80	5.25	7.05	6.60	11	12
0.80	1.00	6.20	5.95	8.70	7.50	16	16.5

0.95	1.20	6.00	6.05	8.60	7.90	10	11.5
1.55	1.65	5.30	5.20	6.55	6.70	06	10.5
0.95	1.20	5.70	5.45	7.40	6.85	16	16
1.10	1.20	5.05	4.90	6.80	6.30	03	07.5
1.20	1.30	5.70	5.40	8.30	7.60	16	16
0.70	0.95	5.60	5.25	6.95	6.50	12	15
1.10	1.25	5.30	5.20	7.80	6.40	06	10
1.40	1.45	5.65	5.35	7.60	6.80	16	17
1.20	1.30	6.00	5.40	8.25	7.50	12	15
1.15	1.25	5.80	5.90	7.30	7.00	13	15
1.35	1.45	5.30	5.55	7.50	6.80	10	13
1.10	1.25	5.45	5.25	6.80	5.90	17	18
1.40	1.5	5.45	5.25	8.30	7.15	15	16
0.95	1.05	5.85	5.30	7.60	7.05	04	08.5
1.20	1.30	5.60	5.65	8.00	7.25	15	15
1.25	1.30	5.30	5.50	6.75	6.15	11	13.5
1.00	1.20	5.90	5.10	7.20	6.85	07	10

الاختبارات القبليّة والبعدية للعينه الضابطة

القوة		السرعة		الرشاقة		المرونة	
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي
1.30	1.30	5.37	5.35	6.60	6.60	17	17
1.40	1.40	5.70	5.70	7.85	7.90	14	15
1.05	1.00	5.10	5.10	6.30	6.30	07	07
1.20	1.00	5.35	5.30	6.35	6.40	06	07
1.10	1.10	5.35	5.35	7.80	7.80	04	01
1.45	1.50	5.60	5.60	6.85	6.90	05	05
1.10	1.10	5.65	5.65	07.50	07.50	01	01
1.50	1.60	6.05	6.00	07.90	08.00	17	17
1.60	1.70	5.35	5.30	07.60	07.60	09	10
1.40	1.40	6.00	6.00	6.30	6.40	09	09
1.00	1.00	6.12	6.10	08.00	08.10	1	01

1.15	1.20	6.10	6.10	07.90	07.90	05	04
1.15	1.10	5.30	5.30	06.10	06.20	10	10
1.15	1.20	5.70	5.80	06.80	6.80	10	12
1.30	1.30	5.10	5.00	6.10	6.20	10	10
1.10	1.00	5.10	5.20	06.40	6.40	16	16
1.35	1.40	5.60	5.50	6.50	6.60	-13	-12
1.40	1.40	5.30	5.40	06.90	6.90	16	16
1.05	1.10	5.90	5.80	07.50	07.60	2	-02
1.10	1.10	5.40	5.30	06.45	6.45	11	10
1.10	1.10	5.60	5.65	07.50	7.50	17	11
1.20	1.20	6.00	6.00	08.00	8.10	09	18
1.25	1.25	5.20	5.20	06.35	6.30	08	10
1.20	1.00	5.50	5.45	07.20	7.30	12	10
1.00	1.30	5.50	5.45	06.75	6.90	15	12
1.30	1.10	5.80	5.85	07.55	8.00	14	15

1.10	1.40	5.50	5.60	07.60	7.60	16	13
1.40	1.30	5.45	5.60	07.90	7.90	11	20
1.30	1.30	5.70	5.75	07.75	7.75	12	11
1.15	1.15	6.05	6.00	8.10	8.10	17	20