

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التربية البدنية و علم الحركة

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في

التربية البدنية و علم الحركة

بـعـنـوان :

اقتراح برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصص التربية البدنية و الرياضية لتنمية
بعض عناصر القدرات الحركية (مرونة، رشاقة، قدرة عضلية) لدى تلاميذ الطور الثاني

بحث تجريبي أجري على تلاميذ الطور الثاني (12-14) سنة
إناث في متوسطة ددوش عبد القادر بولاية
تلمسان

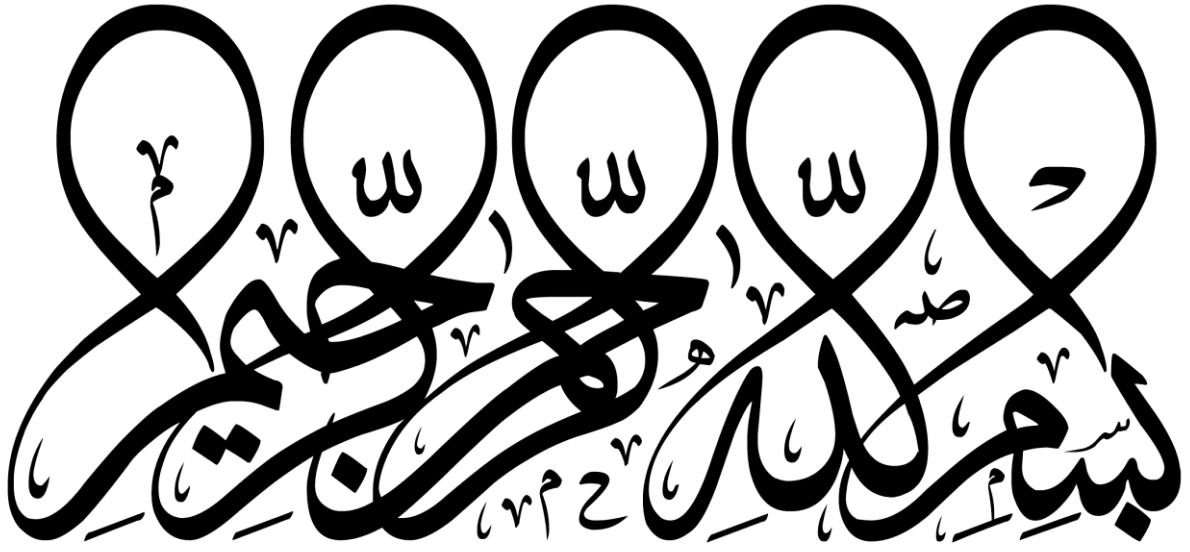
إشراف :

د/ ستاوتي محمد جمال

إعداد الطالب :

❖ بلماحي سليم

السنة الجامعية : 2016 - 2017



" اللهم لك الحمد، واليك المنة، وأنت
المستعان، وعليك التكلان، وأفضل الصلاة، والسلام
علي محمدك، ونبيك سيدنا محمد، وعلي آله،
وصحبه أجمعين، ونسألك اللهم أن تخرجنا من
ظلمات الوهم، وتكرمنا بنور الفهم، وأن تفتح
علينا بمعرفة العلم، وأن تلهمنا شكر نعمك،
وتجعل عملنا خالصا لوجهك الكريم إنك يا مولانا
سميع مجيب قريب "

الأهداء

إلى خير البرية ... محمد رضي الله عنه

إلى روحي وحياتي " والدتي " ... حفظها الله لي

إلى مرشدي الكبير ومعلمي الأول والأخير " والدي "

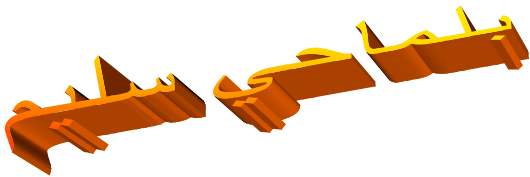
إلى شموع الدنيا أخوايا.... اعترافاً بالجميل

إلى جميع الزملاء و الزميلات...حفظهم الله

إلى كل من ساهم في إنجاح هذا العمل ...شكرا و عرفانا

إلى جميع أساتذة وإدارة وعمال قسم التربية البدنية و الرياضية

إلى أصدقائي جميعا ... وفاءً وإخلاصا .



شكر و تقدير

قال الله تعالى « و إذا تأذن ربك لئن شكرتم لأزيدنكم و لئن كفرتم إن عذابي لشديد »

صدق الله العظيم . سورة إبراهيم الآية 07

قال الرسول صلى الله عليه و سلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

أولاً و قبل كل شيء أشكر الله عز و جل الذي وفقني و قدرني على انجاز هذا العمل المتواضع الذي أرجوا أن يكون نافعا لي و لجميع الطلبة الباحثين في هذا المجال ، كما

أتقدم بجزيل الشكر و عظيم الامتنان و التقدير للأستاذ المؤطر ستاوتي محمد الذي أمدّ لي يد العون و لم يبخل علي بتوجيهاته و نصائحه القيمة و إلى كل الأساتذة المحكمين على مساعدتهم لي في تعديل و تحكيم استمارة الاختبارات كما لا أنسى الأستاذ ولهاصي مامون على نصائحه و إرشاداته أثناء التبرص الميداني وكذلك أشكر كثيرا والدنيا على عونهم الكبير خلال المسار الدراسي وحياتي ككل وأشكر كثيرا كل من عمل معي بنزاهة و صدق سواء من الأقارب أو الزملاء

وأشكر كل من ساعدني من أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم - وإلى كل من ساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد

كما لا يفوتني أن أشكر كل الساهرين على تنمية التربية البدنية و الرياضية في وطننا الحبيب.

استاوتي محمد

ملخص البحث :

لقد بدأت هذه الدراسة و التي تنطوي تحت إشكالية هل للألعاب الشبه الرياضية دور ايجابي في تنمية بعض القدرات الحركية (مرونة ، رشاقة ، قدرة عضلية..) لدى العينة التجريبية المستهدفة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ، لنبيّن مدى تأثير الألعاب الشبه الرياضية في مادة التربية البدنية و الرياضية ودورها على تنمية القدرات الحركية للتلاميذ (إناث) الطور الثاني 12 - 13 سنة ، ولقد قسمت بحثي هذا إلى جانبين نظري و تطبيقي، فيما يخص الجانب النظري تناولت في فصله الأول الألعاب الشبه الرياضية ، و في فصله الثاني تطرقت الى القدرات الحركية المميزة و خاصة للمرحلة العمرية المستهدفة .

أما الجانب التطبيقي والذي تمثل في عرض و تحليل و مناقشة النتائج و مقابلتها بالفرضيات،لقد كان اختياري للعينة من متوسطة ددوش عبد القادر -عين يوسف- ولاية تلمسان والتي تمثلت في 30 تلميذ من جنس واحد و هم إناث تتراوح أعمارهم ما بين 12 إلى 14 سنة حيث كانت 15 تلميذة من قسم واحد للعينة الضابطة و تلميذة 15 أخرى من قسم آخر للعينة التجريبية .

بعد عرض و تحليل ومناقشة النتائج أستنتجت أن استعمال الألعاب الشبه الرياضية لها دور فعال في تنمية القدرات الحركية المستهدفة لدى إناث الطور الثاني و ذلك لتماشيها ومتطلبات هذه الفئة العمرية و كذلك الأهداف الإجرائية التي تم صياغتها في الوحدات التعليمية ارتبطت بشكل مباشر بأهداف ممارسة الأنشطة الحركية والرياضية عند إناث الطور الثاني (12-14) سنة. مما ساهمت بشكل ايجابي في نمو في نمو القدرات الحركية لدى أفراد العينة قيد الدراسة ، وعلى ضوء ما توصلت إليه من نتائج و استنتاجات أتقدم ببعض الاقتراحات :

يجب إعداد وحدات للألعاب الشبه الرياضية لهذه الفئة التي يظهر فيهم ضعف في القدرات الحركية و دراسة اثر استخدام الوحدات التعليمية المقترحة في هذه الدراسة على التفاعل الاجتماعي للتلاميذ بالمؤسسة التربوية و دراسة تقويمية و تقييمية كذلك للمنشآت الرياضية القاعدية بالمؤسسات التربوية التعليمية و البيداغوجية ودورها في الممارسة الرياضية.

الكلمات المفتاحية :

الألعاب الشبه الرياضية ، القدرات الحركية ، الطور الثاني (المرحلة المتوسطة) ، التربية البدنية و الرياضية .

قائمة الجداول :

الرقم :	العنوان :	الصفحة :
01	يبين معامل ثبات و صدق اختبارات القدرات الحركية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية.	38
02	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في قدرة الرشاقة .	45
03	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في قدرة القدرة العضلية للذراعين.	46
04	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في قدرة المرونة .	48
05	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للينة التجريبية في قدرة الرشاقة.	50
06	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للينة التجريبية في قدرة القدرة العضلية للذراعين.	52
07	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للينة التجريبية في قدرة المرونة .	54
08	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في قدرة الرشاقة .	56
09	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في قدرة القدرة العضلية للذراعين .	58
10	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في قدرة المرونة .	60

قائمة الأشكال :

الرقم :	الشكل :	الصفحة :
01	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارين القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية للرشاقة .	51
02	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارين القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية للقدرة العضلية .	53
03	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارين القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية للمرونة .	55
04	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية في المجموعتين التجريبية و الضابطة للرشاقة .	57
05	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية في المجموعتين التجريبية و الضابطة للقدرة العضلية .	59
06	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية في المجموعتين التجريبية و الضابطة للمرونة.	61

الفهرس

العنوان : رقم الصفحة :

- أ البسمة
- ب الإهداء
- ج شكر و تقدير
- د ملخص البحث / باللغة العربية
- و قائمة الجداول
- ز قائمة الأشكال

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

- 1 مقدمة
1. مشكلة البحث 2
2. أهداف البحث 3
3. فرضيات البحث 4
4. أهمية البحث 4
5. مصطلحات البحث 5
5. 1. الألعاب شبه الرياضية 5
5. 2. القدرات الحركية 5
5. 3. الطور الثاني : (المرحلة المتوسطة) 5
5. 4. التربية البدنية و الرياضية 6
6. الدراسات السابقة و البحوث المشابهة 6

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : الألعاب شبه الرياضية

- تمهيد 12
- 1- الألعاب شبه الرياضية 13
- 1-1 تعريف الألعاب شبه الرياضية 13

13	1-1-1 التحفيز
14	2-1-1 التحضير.....
14	2-1 أهمية الألعاب شبه الرياضية.....
15	3-1 تقسيم الألعاب شبه الرياضية
15	4-1 خصائص الألعاب شبه الرياضية
16	5-1 ملاحظات خاصة بالألعاب شبه الرياضية
17	 خلاصة
	الفصل الثاني : القدرات الحركية
19	 تمهيد
20	2- القدرات الحركية.....
20	1-2 مفهوم القدرات الحركية
21	2- 2 الرشاقة
21	1-2-2 أهمية الرشاقة
22	2-2-2 العوامل المؤثرة على الرشاقة.....
23	3-2 المرونة
23	1-3-2 أنواع و تقسيمات المرونة.....
24	2-3-2 العوامل المؤثرة في المرونة
24	4-2 التوافق الحركي
25	1-4-2 أنواع التوافق الحركي
25	2-4-2 التوافق العضلي العصبي.....
26	5-2 التوازن
26	1-5-2 أنواع التوازن
27	6-2 القدرة العضلية
28	 خلاصة

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهج البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد.....	31
1.1.2. المنهج المتبع في الدراسة	32
1.1.1.2. المنهج التجريبي	32
2.1.2. مجتمع البحث	33
1.2.1.2. عينة الدراسة	33
1.1.2.1.2. المجموعة التجريبية	34
2.1.2.1.2. المجموعة الضابطة	34
3.1.2. متغيرات الدراسة	34
4.1.2. مجالات البحث	34
1.4.1.2. المجال البشري	34
2.4.1.2. المجال المكاني	35
3.4.1.2. المجال الزمني	35
2 - 1 - 5 - أدوات البحث	36
2. 1. 6. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة	36
2 - 1 - 6 - 1. التجربة الاستطلاعية	36
1.1.6.1.2. ثبات الاختبارات	37
2. 1. 6. 1. 2. صدق الاختبارات	38
3. 1. 6. 1. 2. موضوعية الاختبارات	39
2 - 1 - 7 - الوسائل الإحصائية	40
2 - 1 - 7 - 1. المتوسط الحسابي	40
2 - 1 - 7 - 2. الانحراف المعياري	41

2- 1- 7- 3 - التباين.....41

2- 1- 7- 4 - التجانس.....41

2- 1- 7- 5 - معامل الارتباط بيرسون42

2- 1- 7- 6 - ت ستودنت42

خلاصة.....43

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

2- 2- 1 - عرض و تحليل النتائج45

2- 2- 1- 1 - توزيع نتائج أفراد العينة المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في

الاختبار القبلي لقدرة الرشاقة.....45

2- 2- 1- 2 - توزيع نتائج أفراد العينة المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في

الاختبار القبلي لقدرة القدرة العضلية للذراعين46

2- 2- 1- 3 - توزيع نتائج أفراد العينة(المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية) في

الاختبار القبلي لقدرة المرونة48

2- 2- 1- 4 - توزيع نتائج أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي

لقدرة الرشاقة50

2- 2- 1- 5 . توزيع نتائج أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي

لقدرة القدرة العضلية للذراعين52

2- 2- 1- 6. توزيع نتائج أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي

لقدرة المرونة.....54

2- 2- 1- 7 - توزيع نتائج أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار

البعدي لقدرة الرشاقة56

2- 2- 1- 8 - توزيع نتائج أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار

البعدي للقدرة العضلية58

2- 2- 1- 9 - توزيع نتائج أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار

البعدي للمرونة60

63.....	2. 2. 2. الاستنتاجات
65.....	2. 2. 3. مناقشة النتائج الدراسة
65.....	2. 2. 3. 1. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
67.....	2. 2. 3. 2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
69.....	2. 2. 4. التوصيات و الاقتراحات
71.....	2. 2. 5. خلاصة عامة

المصادر و المراجع :

الملاحق :

التعريف

بالبحر

مقدمة :

شهد العالم خطوة معتبرة في التطور العلمي و التكنولوجي ، و هذا راجع للثورة التي شهدتها البحث العلمي و ما ساهم في كل هذا هو معرفة و فهم الدول لأهمية العلم ، فأنفقت الأموال الباهظة خاصة على المؤسسات التعليمية و التربوية و عملت على التخطيط المستمر لتطوير المناهج التربوية لتحقيق المزيد من التقدم و الرقي .

فان تنشئة الفرد الصالح لا تتم إلا من خلال المؤسسات التعليمية الواعي بقضايا المجتمع ، و تعد التربية البدنية و الرياضية في عصرنا الحالي ظاهرة اجتماعية وثقافية و حضارية يمكننا من خلالها تقييم و قياس مدى تطور الشعوب و الأمم ، فقد أصبح النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة و بنظمه و قواعده السليمة و بألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية ، و عنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح وذلك بتزويده بخبرات و مهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه و تجعله قادرا على أن يشكل حياته و يعينه على مسايرة العصر في تطوره و نموه .

فالتربية البدنية تلعب أدوارا فعالة في تربية النشء من النواحي البدنية ، المهارية ، الاجتماعية ، العقلية ،، الخ ، و لذا لا يمكن التصور أن منهاجا تعليميا تربويا حديثا يتجاهل التربية الرياضية أو ينظر إليها على أنها نشاط لا قيمة له في تعليم و تربية الفرد .

و يعتمد درس التربية البدنية على عدة نظريات و أساليب مختلفة من أجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة ، و تعتبر الألعاب الشبه الرياضية من بين هذه الأساليب التربوية الهامة كما أن الفرد يكون ميالا للعب ، حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته و إفراغ طاقته و مكبوتاته الحركية والمهارية المختلفة و إشباع حاجاته إلى اللهو والمرح و السرور ، وهذا ما يستلزم على الأستاذ الاستغلال الأمثل لهذا الاندفاع نحو

اللعب و توظيفه في تنمية القدرات الحركية و البدنية للتلاميذ بصفة عامة و ذلك بالاستغلال الأمثل و المتقن للألعاب .

و هذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي تطوير أو تنمية بعض القدرات الحركية عند انات الطور الثاني (14-12) سنة انطلاقا من برنامج مليء بالألعاب الشبه الرياضية و ذلك لتحفيزهم و إفراغ طاقاتهم الحركية في قالب مشوق و بعيد عن التمارين الجافة و المملة .

1. مشكلة البحث :

لقد ازداد الاهتمام في السنوات الأخيرة بحل المشكلات في إطار سيكولوجية التفكير والابتكار، وتتجلى طريقة حل المشكلات بتحديد المشكلة كإحدى أهم الطرائق لتنمية التفكير في أن الباحث في شروط المواقف وتوقعات من صنعه هو .

ففي عصرنا الحالي أخذ مجال التدريس في مادة التربية البدنية و الرياضية شكلا جديدا و خاصة في مرحلة التعليم المتوسط التي هي فترة مراهقة و التي تعني محاولة المراهق الانتقال من كائن يعتمد على الآخرين إلى راشد و مستقل متكيف مع ذاته حيث تعرف هذه الفترة تطورات جديدة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط و إنما تتحداها إلى كمال الجسم كما تعرف أيضا تغيرات حركية و عقلية و عاطفية مع ظهور مشاكل في أوجه التطور الحركي خاصة عند الانات فان كانت هذه المشاكل راجعة إلى أسباب حركية أو عضوية فان بعضها الآخر راجع إلى الاضطرابات في الرعاية أو الإهمال التربوي كالتربية البدنية و الرياضية ، حيث أصبح يعتمد المربون أساسا على عنصر الترويح و الترفيه و ذلك من خلال التركيز على الألعاب الشبه الرياضية في بناء الحصص ، فتبعث هذه الأخيرة في نفوس التلاميذ الحيوية و النشاط مما يدفعهم إلى بذل كل ما لديهم من طاقة مخزنة كما أكدوا العلماء المختصون أن اللعب وسيلة سليمة لتشكيل شخصية التلميذ و بناء جسمه و عقله و حلقة أساسية لاندماجه في مجتمعه بصفة عامة و مع رفاقه في الحي و المؤسسة بصفة خاصة ،

كما وضحو أيضاً أن الإعداد الجيد له و بالأخص إناث المرحلة المتوسطة (12-14) سنة يركز على تطوير و تنمية القدرات الحركية و ذلك راجع إلى التطورات و التحولات المرفولوجية و الوظيفية التي تطرأ على الإناث في هذه المرحلة ، لهذا وجب على المدرس تقديم الدرس مع مراعاة جانب اللعب و الترفيه مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغة هذه الألعاب الشبه الرياضية لتكون لها أثر ايجابي في تنمية القدرات الحركية و هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالية :

هل للألعاب الشبه الرياضية دور ايجابي في تنمية بعض القدرات الحركية (مرونة ، رشاقة ، قدرة عضلية..) لدى العينة التجريبية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية؟

2 . أهداف البحث :

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية :

- التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال الألعاب الشبه الرياضية لما لها من أهمية خاصة في تنمية القدرات الحركية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية .
- إبراز القيمة العلمية و العملية للألعاب الشبه الرياضية و مدى مساهمتها أو استخدامها كطريقة للوصول إلى تحقيق الأهداف .
- إبراز أهمية خاصية القدرات الحركية للأنثى في المرحلة المتوسطة (12-14) سنة .
- معرفة واقع الألعاب الشبه الرياضية في أو داخل مؤسساتنا التربوية و فائدتها للمرحلة المتوسطة من جميع النواحي (الاجتماعية ، نفسية ، بدنية ، صحية ، عقلية ، خلقية) .

مقدمة :

شهد العالم خطوة معتبرة في التطور العلمي و التكنولوجي ، و هذا راجع للثورة التي شهدتها البحث العلمي و ما ساهم في كل هذا هو معرفة و فهم الدول لأهمية العلم ، فأنفقت الأموال الباهظة خاصة على المؤسسات التعليمية و التربوية و عملت على التخطيط المستمر لتطوير المناهج التربوية لتحقيق المزيد من التقدم و الرقي .

فان تنشئة الفرد الصالح لا تتم إلا من خلال المؤسسات التعليمية الواعي بقضايا المجتمع ، و تعد التربية البدنية و الرياضية في عصرنا الحالي ظاهرة اجتماعية وثقافية و حضارية يمكننا من خلالها تقييم و قياس مدى تطور الشعوب و الأمم ، فقد أصبح النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة و بنظمه و قواعده السليمة و بألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية ، و عنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح وذلك بتزويده بخبرات و مهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه و تجعله قادرا على أن يشكل حياته و يعينه على مسايرة العصر في تطوره و نموه .

فالتربية البدنية تلعب أدوارا فعالة في تربية النشء من النواحي البدنية ، المهارية ، الاجتماعية ، العقلية ،، الخ ، و لذا لا يمكن التصور أن منهاجا تعليميا تربويا حديثا يتجاهل التربية الرياضية أو ينظر إليها على أنها نشاط لا قيمة له في تعليم و تربية الفرد .

و يعتمد درس التربية البدنية على عدة نظريات و أساليب مختلفة من أجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة ، و تعتبر الألعاب الشبه الرياضية من بين هذه الأساليب التربوية الهامة كما أن الفرد يكون ميالا للعب ، حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته و إفراغ طاقته و مكبوتاته الحركية والمهارية المختلفة و إشباع حاجاته إلى اللهو والمرح و السرور ، وهذا ما يستلزم على الأستاذ الاستغلال الأمثل لهذا الاندفاع نحو

اللعب و توظيفه في تنمية القدرات الحركية و البدنية للتلاميذ بصفة عامة و ذلك بالاستغلال الأمثل و المتقن للألعاب .

و هذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي تطوير أو تنمية بعض عناصر القدرات الحركية عند تلاميذ الطور الثاني (12-14) سنة إناث ، انطلاقا من برنامج تعليمي مليء بالألعاب الشبه الرياضية و ذلك لتحفيزهم و إفراغ طاقاتهم الحركية في قالب مشوق و بعيد عن التمارين الجافة و المملة .

1. مشكلة البحث :

لقد ازداد الاهتمام في السنوات الأخيرة بحل المشكلات في إطار سيكولوجية التفكير والابتكار، وتتجلى طريقة حل المشكلات بتحديد المشكلة كإحدى أهم الطرائق لتنمية التفكير في أن الباحث في شروط المواقف وتوقعات من صنعه هو .

ففي عصرنا الحالي أخذ مجال التدريس في مادة التربية البدنية و الرياضية شكلا جديدا و خاصة في مرحلة التعليم المتوسط التي هي فترة مراهقة و التي تعني محاولة المراهق الانتقال من كائن يعتمد على الآخرين إلى راشد و مستقل متكيف مع ذاته حيث تعرف هذه الفترة تطورات جديدة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط و إنما تتحداها إلى كمال الجسم كما تعرف أيضا تغيرات حركية و عقلية و عاطفية مع ظهور مشاكل في أوجه التطور الحركي خاصة عند الإناث فان كانت هذه المشاكل راجعة إلى أسباب حركية أو عضوية فان بعضها الآخر راجع إلى الاضطرابات في الرعاية أو الإهمال التربوي كالتربية البدنية و الرياضية ، حيث أصبح يعتمد المربون أساسا على عنصر الترويح و الترفيه و ذلك من خلال التركيز على الألعاب الشبه الرياضية في بناء الحصص ، فتبعث هذه الأخيرة في نفوس التلاميذ الحيوية و النشاط مما يدفعهم إلى بذل كل ما لديهم من طاقة مخزنة كما أكدوا العلماء المختصون أن اللعب وسيلة سليمة لتشكيل شخصية التلميذ و بناء جسمه و عقله و حلقة أساسية لاندماجه في مجتمعه بصفة عامة و مع رفاقه في الحي و المؤسسة بصفة خاصة ،

كما وضحو أيضاً أن الإعداد الجيد له و بالأخص إناث المرحلة المتوسطة (12-14) سنة يركز على تطوير و تنمية القدرات الحركية و ذلك راجع إلى التطورات و التحولات المرفولوجية و الوظيفية التي تطرأ على الإناث في هذه المرحلة ، لهذا وجب على المدرس تقديم الدرس مع مراعاة جانب اللعب و الترفيه مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغة هذه الألعاب الشبه الرياضية لتكون لها أثر ايجابي في تنمية القدرات الحركية و هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالية :

هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية باستخدام الألعاب الشبه الرياضية في تنمية بعض عناصر القدرات الحركية المستهدفة لدى العينة التجريبية ؟

2 . أهداف البحث :

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية :

- معرفة أثر البرنامج التعليمي في تحسين بعض عناصر القدرات الحركية لدى تلاميذ الطور الثاني 12-14 سنة إناث .
- التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال الألعاب الشبه الرياضية لما لها من أهمية خاصة في تنمية القدرات الحركية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية .
- إبراز القيمة العلمية و العملية للألعاب الشبه الرياضية و مدى مساهمتها أو استخدامها كطريقة للوصول إلى تحقيق الأهداف .
- التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالقدرة الحركية عند التلاميذ الطور الثاني (إناث).
- معرفة واقع الألعاب الشبه الرياضية في أو داخل مؤسساتنا التربوية و فائدتها للمرحلة المتوسطة من جميع النواحي (الاجتماعية ، نفسية ، بدنية ، صحية ، عقلية ، خلقية) .

3 . فرضيات البحث :

الفرضية العامة :

" يؤثر البرنامج التعليمي المقترح إيجاباً أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية باستخدام الألعاب الشبه الرياضية في تنمية بعض عناصر القدرات الحركية المستهدفة لدى العينة التجريبية " .

الفرضية الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة التجريبية في القدرات الحركية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي للقدرات الحركية .

4 . أهمية البحث :

موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز أهميته ، وتسلط الضوء على واقع ممارسة التربية البدنية و الرياضية داخل المنظومة التربوية وفي المرحلة المتوسطة على وجه الخصوص .

على هذا الأساس فمن الضروري البحث عن أنجع الوسائل و الطرق التي تسمح بتحقيق أهداف البرنامج التربوي لهذه المادة الأساسية في الطور الثاني لما تحتويه من عدد كبير من الممارسين باعتباره مكان إعداد جيل المستقبل مع مراعاة خصوصيا هذه الفئة العمرية فبإقحام الألعاب الشبه الرياضية من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب الحركية على وجه الخصوص مع إضفاء طابع المرح و السرور على الدرس.

5 . مصطلحات البحث :

5 . 1 . الألعاب شبه الرياضية:

اصطلاحاً: عرفه ألين وديع فرج 2002 هي ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً وسهلة في أدائها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة، ولكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعداداتهم و الهدف المراد تحقيقه .

إجرائياً : الألعاب شبه رياضية هي ألعاب حركية تنافسية متنوعة وتنظم على حسب تنظيم المعلم ومراعاته للمرحلة العمرية مهمتها تطوير الجانب العقلي و البدني وهي مرادفة للألعاب الصغيرة و الألعاب الحركية.

5 . 2 . القدرات الحركية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "القدرات الحركية " أو "البدنية " للتعبير عن الصفات الحركية أو البدنية ، للإنسان وتشمل كل من (القدرة العضلية ، التوافق ، التوازن ، الرشاقة ، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية "التي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية خطية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية " باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان ، والتي تشمل على مكونات اجتماعية ، نفسية وعاطفية .

5 . 3 .الطور الثاني : (المرحلة المتوسطة)

هي نوع من أنواع التعليم النظامية التي تعتبر مرحلة امتداد للتعليم الابتدائي التي أصبحت مدة التدريس بها أربع سنوات استناداً إلى تنفيذ عملية الإصلاح (2003-2005) خلفاً للطور الثالث من التعليم الأساسي ذي الثلاث سنوات و يركز فيه على تعميق المكتسبات السابقة و تجسيد المعارف و المفاهيم بوضعية عملية وواقعية مع إدماج اللغة الانجليزية في السنة الأولى و ننهي هذه المرحلة بشهادة التعليم

المتوسط التي تسمح للتلميذ بالانتقال إلى التعليم الثانوي (وزارة التربية الوطنية الجزائرية (2008 ص12)).

5 . 4. التربية البدنية و الرياضية:

اصطلاحاً: يعرفها محمد سعد عزمي (2004) أنها: مظهر من مظاهر التربية ، تعمل على تحقيق أغراضها البدنية و العقلية و الاجتماعية و النفسية بواسطة النشاط الحركي المختار ، بهدف التنمية الشاملة المتزنة ، و تعديل السلوك تحت القيادة الصالحة .

إجرائياً: هي مادة أساسية في المدرسة الابتدائية يدرسها المعلم لتلاميذه يحقق من خلالها أهداف تربوية و ينمي بها خصائص حركية تساعد التلميذ على نموه العقلي و تجاوبه العضلي.

6 . الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :

تعتبر الدراسات السابقة منابع و محاور تمنّ الباحث من عدّة معطيات يثري من خلالها بحثه من ناحية تكوين خلفية نظرية عن الموضوع و توفير الجهد في اختيار الإطار النظري للبحث.

الدراسة الأولى:

دراسة كل من حساني حميد، بشيري محمد وبهامدي سليم بعنوان : " دور الألعاب شبه الرياضية في تنمية القدرات العقلية والحركية لأطفال الروضة " والتي أشرف عليها الأستاذ شريفي مسعود دفعة 2004-2005، حيث كانت طبيعة الدراسة دراسة ميدانية لبعض روضات ولاية الجزائر العاصمة وتمثلت إشكالية الدراسة في :

دو الألعاب شبه الرياضية باختلاف أهدافها في تنمية القدرات العقلية والحركية لأطفال الروضة.

الفرضية العامة:

الألعاب شبه الرياضية لها دور في تنمية القدرات العقلية والحركية لأطفال الروضة.

الفرضيات الجزئية:

- الألعاب شبه الرياضية لها دور التأثير على الحالة النفسية للأطفال.
 - الألعاب شبه الرياضية لها دور في نمو الصفات البدنية للأطفال .
- قد اعتمدوا على المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أداة البحث تقنية الاستبيان وتمثلت عينة البحث في مجموعة من المربيات لبعض روضات ولاية الجزائر العاصمة حيث تم استجواب 30 مربية من مجموع خمسة روضات.

كان هدف الدراسة إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الروضة في حياة الطفل ما قبل المدرسة، وتأثيرها على مختلف جوانب نموه خاصة الجانب العقلي والحركي .

لقد توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها: أن للألعاب شبه الرياضية أهمية بالغة في حياة الطفل لفعاليتها في تحقيق الأهداف البدنية والعقلية التي يكتسبها الطفل ، بحيث تسمح هذه الأنشطة المقترحة في الروضة في تحقيق قدرات عقلية وحركية تسهل صقلها في المرحلة الابتدائية والأساسية مستقبلا .

الدراسة الثانية:

دراسة كل من عبد الله رمضان ، مخطار الصديق عبد الحق بعنوان : " أثر برنامج مقترح للألعاب شبه الرياضية في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، مرونة، رشاقة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية و الرياضية " و التي أشرف عليها الأستاذ مهدي محمد دفعة 2006-2007 حيث كانت طبيعة الدراسة ميدانية لبعض التلاميذ (09-12) سنة ذكور في مؤسستي عدل 1 و عدل 2 لولاية وهران و تمثلت إشكالية الدراسة في : للبرنامج مقترح للألعاب شبه الرياضية أثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة ، مرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية و الرياضية .

الفرضية العامة :

للبرنامج المقترح أثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية .

فد اعتمدوا على المنهج التجريبي و كانت أداة البحث تقنية استمارة التحكيم للاختبارات المستهدفة و تمثلت عينة البحث في مجموعة من التلاميذ (30 تلميذ) من جنس واحد (ذكور) و نفس المرحلة العمرية لولاية وهران .

كان هدف الدراسة إبراز مختلف أشكال الألعاب الشبه الرياضية و أثرها الايجابي في تنمية الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية .

و لقد توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها : أن للألعاب الشبه الرياضية لها دور ايجابي في تنمية بعض الصفات البدنية المستهدفة ، كما تعمل على تكوين خبرات حركية أولية تساهم في سرعة استيعاب المهارات البدنية و ذلك بتنمية عملية الإحساس و العمل على اكتساب القدرات البدنية و الصفات الحركية مما يؤدي إلى تحسين الأداء الحركي .

الدراسة الثالثة:

دراسة ساسي عبد العزيز تحت إشراف الأستاذ الدكتور بن عكي محند آكلي تحت عنوان : " انعكاسات الألعاب الشبه الرياضية على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط " في الجزائر سنة 2007-2008 و تمثلت إشكالية الدراسة في :

ما مدى انعكاسات الألعاب الشبه الرياضية على تعلم المهارات الحركية في مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر

الفرضية العامة :

للألعاب الشبه الرياضية دور في تعلم المهارات الحركية عن طريق الممارسة و التكرار و تناسبها مع التلميذ .

أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى انعكاسات الألعاب الشبه الرياضية في تعليم المهارات الحركية و تحسين المستوى البدني لمرحلة التعليم المتوسط .
 - إبراز القيمة العلمية و العملية للألعاب .
 - معرفة مدى تأثير الألعاب في رفع مستويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط .
- اتبع الباحثون المنهج الوصفي المسحي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية بحيث تناول تقنية الاستبيان و كانت العينة عشوائية شملت 51 أستاذ التربية البدنية في مرحلة التعليم المتوسط لولاية الجزائر (شراكة) خصوصا .

أهم النتائج :

أثبتت الدراسة أن العب شبه الرياضي له دور كبير في تعلم المهارات الحركية للتلميذ و ذلك عن طريق الممارسة و التكرار ، كما يساهم بقسط كبير في تنمية اللياقة البدنية لدى التلميذ في هذه المرحلة هذا من جهة و من جهة أخرى هي ذات طابع ترحي و تعليمي و تنافسي يساعد التلميذ المراهق في هذه المرحلة على الرفع من معنوياتهم ما يؤدي به إلى النشاط و الحيوية في حصة التربية البدنية و الرياضية .

أوجه الاستفادة من هذه الدراسات :

- ✓ الارتكاز عليها في معرفة اتجاه بحثنا إضافة إلى التأكد من أن للموضوع متغيرات سبق و أن تم التطرق إليها كما مكنتنا من التعمق أكثر في بحثنا وشموليته من جوانب عدة وبالتعرف على حقائق سابقة من هذه الدراسات.
- ✓ إكساب بحثنا قيمة علمية بالاستناد على هذه الدراسات.

الباب الأول :

الباب النظري

الفصل الأول:

الألعاب الشبه الرياضية

تمهيد.....	12
1- الألعاب شبه الرياضية.....	13
1-2 أهمية الألعاب شبه الرياضية.....	14
1-3 تقسيم الألعاب شبه الرياضية	15
1-4 خصائص الألعاب شبه الرياضية	15
1-5 ملاحظات خاصة بالألعاب شبه الرياضية	16
خلاصة.....	17

تمهيد :

تعتبر الألعاب شبه الرياضية قاعدة الألعاب، فمن خلالها يمكن الوصول بالتلميذ إلى تعلم اللعبة الجماعية أو الفردية بصفقتها العامة.

تدرج الألعاب في الحصص التدريبية لعدة أسباب منها التحفيز، وذلك قصد وضع التلميذ في وضعيات تسمح له بإعطاء أجوبة خاصة به عن طريق الخلفية " روح الإبداع " في جو من الانبساط والترفيه، إضافة إلى عامل التحضير الذي يرمي إلى إكساب التلميذ الصفات البدنية وكيفية تحسين القدرة الحركية له و إنجاز مهارات الحركية، وكذا نقل التجارب والمعارف التكتيكية من أجل ممارسة الألعاب الرياضية الأخرى .

لقد تطرقت في هذا الفصل إلى كل من: تعريف الألعاب الشبه رياضية و أهميتها بالنسبة للتلاميذ إضافة إلى عملية تقسيم الألعاب شبه الرياضية وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب وخصائص هذه الألعاب وفي الأخير عرضت بعض الملاحظات الخاصة بالألعاب شبه الرياضية.

1- الألعاب شبه الرياضية:**1-1 تعريف الألعاب شبه الرياضية:**

الألعاب شبه الرياضية هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية والعقلية الحركية بطريقة نشيطة ومريحة ، فالألعاب الشبه رياضية هي نشاط خاص بالتلميذ ويأخذ عدة أشكال حسب العمر وهو مركز على الميول المأخوذة من النشاط كليا بحيث يعتبر المحرك الرئيسي لتطوير شخصية التلميذ وغالبا ما تسير الألعاب الشبه رياضية بطابع تنافسي دون الحاجة أو اللجوء إلى قواعد تنافسية رسمية من بينها مدة اللعب وعدد اللاعبين والملعب وطبيعة الوسائل المستعملة في الرياضات الجماعية بصفة عامة. (ألين وديع، 2002، صفحة35، ط2، المعارف الإسكندرية)

للإشارة أن المصطلح أو كلمة الألعاب الشبه رياضية غير مستعملة في التعاريف العالمية بل تستعمل في الألعاب الصغيرة أو الألعاب الحركية كمفردات لكونها مستمدة من خيال التلاميذ ومستوحاة من تقاليد وعادات الشعوب وتستعمل الألعاب الشبه رياضية من أجل:

1-1-1 التحفيز :

بحيث أنه ليس هناك سلوك دون التحفز لذلك يجب إدخال مثير لإثارة الفكر لكي يدخل في الحركة فالتحفيز يمثل العامل الرئيسي الذي به ينمي الفكر ، والتركيز والانتباه والترفيه والراحة في المنافسة كي يستطيع التلميذ إعطاء أفضل ما لديه من روح الإبداع في كل الأوضاع البيداغوجية.

يجب التأثير على التحفيز لدى التلميذ وذلك من خلال عدة عوامل :

- عوامل مرتبطة بالتلميذ منها حب التنفيذ وكذلك استعمال متطلبات الحركة .

- عوامل مرتبطة بالنشاط في حد ذاته كتتنوع الوضعيات المتتابة والإحساس بالاستقلالية .
- عوامل مرتبطة بشخصية المربي ومنها :
 - احترام شخصية التلميذ.
 - إيجاد وسط آمن ومثير في نفس الوقت.

2-1-1 التحضير :

فاللعب يكون على أشكال مختلفة حسب العمر ويكون مركز على الميول المكتسبة عن طريق الممارسة ويعتبر اللعب المحرك الأساسي لتطور القدرات البدنية والعقلية ، والنفسية والحركية والاجتماعية في الرياضات والممارسة الكلية والمداومة تكون مقيدة ، لكن هذه الإجراءات تتخذ قصد تميز الألعاب الخاصة بالتلميذ التي لها دلالة ومعاني مختلفة.

(ألين وديع، 2002، صفحة 49، ط2، المعارف الإسكندرية)

2-1 أهمية الألعاب شبه الرياضية:

- تكتسي الألعاب شبه الرياضية أهمية كبيرة وتتجلى فيما يلي:
- تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للتلميذ.
- تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي.
- هي بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة.
- تضيف على درس التربية البدنية والرياضية جوا من المرح والتسلية.

1-3 تقسيم الألعاب شبه الرياضية:

حسب ألين وديع فرج في كتابه خبرات في الألعاب للصغار والكبار أن الألعاب شبه الرياضية تنقسم وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب إلى ما يلي :

- ألعاب المسافة .
- ألعاب الكرة .
- ألعاب الفصل .
- ألعاب التتابع.
- ألعاب اختبار الذات .
- ألعاب مائية.

1-4 خصائص الألعاب شبه الرياضية:

تتميز الألعاب شبه الرياضية بعدة خصائص منها :

- الألعاب شبه الرياضية لا تتطلب وسائل وإمكانيات متعددة و معقدة.
- تكون الألعاب شبه الرياضية محددة بقواعد صحيحة و سهلة الفهم.
- يجب أن تحتوي الألعاب شبه الرياضية على مجهود بدني وعقلي يحتفظ بأكبر عدد من التلاميذ أثناء الأداء.
- نتيجة التنافس لا تعتمد على الصدفة.
- يجب أن تكون محفزة خاصة المتعلقة بفكر التلميذ .
- يجب أن تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم ، وكذلك توزيع متوازن للجهد البدني وكذا وقت للراحة ، وأيضا المتطلبات التنسيقية و المعرفية.

1-5 ملاحظات خاصة بالألعاب شبه الرياضية :

تساعد هذه الألعاب التعلم ضمن مختلف الأنشطة وخاصة

الرياضات الجماعية ومن جهة أخرى تسمح :

- باشتراك عدد من التلاميذ في حالة نقص الوسائل .
 - باستغلال الوسائل البسيطة مثل : كرات ذات أشكال وأوزان مختلفة .
- نقدم بعض الألعاب شبه الرياضية كمثال: على المربي أن يبحث
وينوع في اختيار الألعاب باحترام المبادئ التالية:

- القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الأهداف المسطرة.
- تجنب التكرار الذي يعرض إهمال التعليم والميل إلى التنشيط.

خلاصة:

بعدما تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالألعاب شبه الرياضية من تعريف وتبيان دورها وأهميتها يمكننا أن نقول بأن هذه الألعاب تعد أحد الأنشطة الهامة في مجال التربية البدنية والرياضية المناسبة لجميع الأعمال ولكلا الجنسين على السواء، وهي أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها الهام في النمو الحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، وهذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاونة والانضباط أو فردية تبرز قدرات التلميذ الشخصية وإمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة وحب المنافسة.

الفصل الثاني :

القدرات الحركية

19	تمهيد
20	2- القدرات الحركية
20	2-1 مفهوم القدرات الحركية
21	2-2 الرشاقة
23	2-3 المرونة
24	2-4 التوافق الحركي
26	2-5 التوازن
27	2-6 القدرة العضلية
28	خلاصة

■ تمهيد:

اللعب بلا شك هو الوسيلة التي يكشف بها الإنسان الخبرات المتنوعة في مختلف الأوضاع لمختلف الأغراض ، فبواسطته يتعامل الفرد مع الأشياء كأنها كائنات تمتلك معاني محددة و لهذا فإنه من خلال اللعب يكتشف اتجاهاته و يختبرها كما يساعده في الاقتراب من الراشد و يزيد من جرأته الحسية و الحركية و اللغوية و يمتص طاقته الزائدة و يعده للنشاط الجديد و يخفف من حدته الانفعالية.

و لا شك أن العمل على تطوير و تحسين القدرات الحركية للطفل من أول أهداف التربية ، حتى يتمكن مستقبلا من استكشاف كل ما يدور حولهم من أحداث في الحياة ، و ليس مجرد تقليد الآخرين ممن سبقوهم ، خاصة التلميذ الذي هو بأمس الحاجة إلى هذه الألعاب من اجل تنمية و تطوير قدراته الحركية ، و لهذا سعيينا في هذا الفصل إلى التطرق إلى كل ما له علاقة بوصف و تخطيط و تقويم ألعاب الشبه الرياضية و مختلف الاستراتيجيات المعتمدة في تطوير القدرات الحركية خاصة عند اناات الطور الثاني (12-14) سنة عن طريق اللعب بكل أشكاله.

2- القدرات الحركية:

2-1 مفهوم القدرات الحركية :

القدرات الحركية هي صفات يكتسبها الفرد من البيئة المحيطة به ، أو قد تكون موجودة بشكل فطري ، و تتطور حسب قابلية الفرد الجسمية و الحسية و الإدراكية ، من خلال التدريب و الممارسة و تعتمد هذه القدرات على السيطرة الحركية بشكل رئيسي ، فأن السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي و المحيطي ، على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لهدف انجاز الواجب الحركي و تشير القدرة الحركية إلى مدى كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية الأساسية ، كالجري والوثب والتسلق و الرمي حيث يؤكد هذا المفهوم (سكوت و فرنش) عندما أشار إلى أن القدرة الحركية تشير إلى التحصيل في المهارات الحركية الأساسية كالجري و الرمي و الوثب و غيرها بينما يشير آخرون إلى أن القدرة الحركية الحالة الوظيفية للأجهزة العضوية ، و القياسات الجسمية كالطول و الوزن و تركيب العظام و السمنة و المكونات الحركية اللازمة للأداء البدني ، كالقوة و السرعة و الرشاقة و الجلد و المرونة و غيرها (مجواد، 2004، صفحة 171).

و تشمل القدرات الحركية على كل من الرشاقة Agilité و التوافق Coordination والمرونة flexibilités و التوازن balance و القدرة العضلية و سنتطرق إليها بالتفصيل كما يلي :

2-2 الرشاقة :

يعد مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والاختلاف بين الباحثين في مجال التربية ، وقد يعزى ذلك إلى الطبيعة الحركية لهذه الصفة و ارتباطها ببعض الصفات البدنية والقدرات المهارية الأخرى و يشير (جونس و نون يلسون) إلى انه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة حركية.

و يمكن تعريف الرشاقة بأنها "القدرة على تغير أوضاع الجسم أو سرعتها و اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة و انسيابية و توقيت صحيح" (العبيدي، 2008، صفحة 104) .

و يتفق الكثير من الخبراء التربية البدنية في المدرسة الشرقية على القول بالفرق بين الرشاقة العامة والرشاقة الخاصة ، إذ عرف ستيبلر الرشاقة العامة بأنها "إمكانية الفرد على مدى التوافق و الانجاز الجيد للحركات" .

أما الرشاقة الخاصة فعرفها ستيبلر بأنها " مقدرة اللاعب على التصرف في انجاز تكتيك الفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة " (يوسي، 1984، صفحة 39).

2-2-1 أهمية الرشاقة :

تكمن أهمية الرشاقة فيمايلي :

- الرشاقة تكسب اللاعب و المتعلم القدرة على الانسياب و التوافق الحركي و قدرته على الاسترخاء.
- الإحساس السليم بالاتجاهات و المسافات.

- القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجبة شرط تكون مصحوبة بالدقة بالقدرة على تغييرا لاتجاه (الدليمي، 2008 ، صفحة 74) .

2-2-2 العوامل المؤثرة على الرشاقة:

- التوافق العضلي العصبي و التوافق العصبي البصري ، و عليه فان دور الجهاز العصبي وتحكمه في المجاميع العضلية التي تولد القوة المسئولة عن حركة الجسمي في هذا المجال.
- اتخاذ الوضع الجسمي المناسب.
- الإحساس الحركي الإدراك الحسي الحركي.
- الحركة النوعية أو سرعة الأداء الحركي الدقيق.
- القوة العضلية و القوة المميزة بالسرعة و زمن رد الفعل و السرعة الحركية.
- اثر التدريب و تكراره في تنمية أو تطوير الرشاقة.
- تناسق الحركة و انسيابها.
- نمط الجسم (ضعيف ، عضلي ، سمين).
- العمر و الجنس.
- الوزن ، يقلل سرعة تقلص الألياف العضلية و يؤثر فيبطئ تغيير الاتجاه.
- التعب يؤثر على مكونات الرشاقة (بدري، 2002، صفحة 126).

2-3 المرونة :

تعد المرونة إحدى الصفات أو القدرات الحركية المهمة التي تؤثر في ممارسة الفعاليات و الأنشطة الرياضية المختلفة ، فضلا عن كونها صفة تعبر عن مدى حركة مفاصل الجسم .

و المرونة من المستلزمات الأساسية للاعبة الجمباز و تسمى أيضا القابلية الحركية ، إذ تعد احد أهم عناصر اللياقة البدنية ، و ذلك يعود إلى خصوصية حركات وتمارين الجمباز ، التي تتطلب مدا واسع أو انسيابية و جمالية بالأداء و هذه الصفات لا يمكن إن تتوفر في أي حركة ما لم تكن هنا كمرونة عالية بمفاصل الجسم ومطاطية بالربطات و الألياف العضلية عند أداء الحركة المطلوبة . (حسين، 1991 ، صفحة 80).

و تعرف المرونة بأنها "قدرة الفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة ، حيث يتطلب انقباض عضلات و ارتخاء العضلات القابلة لها" . (ألبيدي، 2008، صفحة 96).

2-3-1 أنواع و تقسيمات المرونة :

1. المرونة العامة: و هي المدى الذي تصل إليه المفاصل الجسم جميعا في الحركة.
2. المرونة الخاصة: و هي المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة.
3. المرونة الايجابية: و هي المدى الذي تصل إليه المفاصل في الحركة على إن تكون العضلات العاملة هي المسببة للحركة .

4. **المرونة السلبية:** و هي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على إن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.
5. **المرونة الستاتيكية (الثابتة) :** و هي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.
6. **المرونة الديناميكية (المتحركة):** و هي المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى (ريسان، 1988، صفحة 273.274) .

2-3-2 العوامل المؤثرة في المرونة :

1. **عمر اللاعب:** معدلات المرونة عالية لدى الأطفال عن البالغين وتزداد نسبة انخفاضها لدى البالغين كلما تقدم السن.
2. **الإحماء :** يؤثر الإحماء الجيد في المرونة ايجابيا إذ تزداد بنسبة ملحوظة بعد إتمامه.
3. **الجنس :** الإناث أكثر مرونة من الذكور بشكل عام.
4. **التوقيت اليومي :** تقل المرونة و الإطالة في الصباح عنه في أي توقيت آخر خلال اليوم.
5. **التعب الذهني والبدني :** يؤدي التعب الذهني و البدني إلى أقل النسبة المرونة و الإطالة (العلا، 1998، صفحة 153).

2-4 التوافق الحركي :

تبرز أهمية مكون التوافق الحركي عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد ، خاصة إذا كانت الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت.

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

و يعرف التوافق الحركي "عبارة عن إيجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح و الدقيق بين أجزاء معينة من الجسم كتوافق الذراعين ، كما في حركة رمي السهم على هدف معين ، أو يكون التوافق يشمل معظم أو كل أجزاء الجسم كأداء لاعب الجمناز إحدى الحركات المعقدة ، على احد الأجهزة" . (وديع، 1986، صفحة 76).

2-4-1 أنواع التوافق الحركي هي:

- التوافق العام : هو توافق المهارات الحركية بصورة عامة ، أما التوافق الخاص: هو توافق الجسم مع نوع وطبيعة الفعالية.
- التوافق بين أعضاء الجسم ككل وتوافق الأطراف.
- توافق القدمين - العين والذراعين - العين (مجواد، 2004، صفحة 145.146).

2-4-2 التوافق العضلي العصبي :

يعد التوافق بين العين واليد والرجل أكثر العوامل أهمية بالنسبة لأداء الرياضي حيث أنه خلال الأداء يكون هناك انتقال للإشارات العصبية بين الجهاز العصبي والعضلي و لذلك فإن جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية أو الحركات ترتبط بمجال الأداء الرياضي إنما

تتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي و الجهاز العضلي (الصميد، 2002، صفحة 163).

2-5 التوازن:

هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات و الأوضاع الحركية والثابتة أو في حالة الدوران أو الانتقال.

2-5-1 أنواع التوازن:

- **التوازن المستقر:** إذ يكون فيه المحور العمودي يمر من مركز ثقل الجسم وتكون قاعة الارتكاز ثابتة مثلا لوقوف.
- **التوازن القلق:** هو التوازن الذي يحدث في حالة صغر أو ضيق قاعدة الارتكاز و ابتعاد مركز ثقل الجسم عن الأرض.
- **التوازن المستمر:** هو التوازن الذي يحدث في حالة استمرار الجسم بالحركة

ويتوازن اللاعب أو المتعلم من ناحيتين:

1. **الناحية الميكانيكية:** القوى الخارجية
2. **الناحية الفسلجية:** سلامة الجهاز العصبي و الحواس.

(وسام، 2015، صفحة 67).

2-6 القدرة العضلية:

يمكن تعريف القدرة بأنها المقدرة على إخراج أقصى قوة في أسرع وقت ممكن وبمعنى آخر تعني القدرة العضلية إطلاق أقصى قوة بأقصى سرعة في أقل زمن ممكن.

و تعد القوة من مكونات القدرة و العلاقة بينهما في عملية الربط بين القوة و السرعة لإخراج النمط الحركي المطلوب للأداء.

و هناك ثلاثة عوامل أساسية لقياس القدرة و هي: القوة ، المسافة و الزمن.

و يمكن تحقيق ذلك في الوثب العمودي Vertical Jump و كذلك الوثب الطويل Jump Long و الرمي لأبعد مسافة Shoot-Put بالإضافة للعديد من الحركات التي تستلزم الانقباض العضلي السريع .

■ خلاصة:

إن التعلم الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بحالة الفرد المتعلم سواء كانت صحية أو بدنية أو اجتماعية إذ تجعله يعمل على تحسين مختلف قدراته الحركية بطريقة سريعة أو بطيئة وذلك بمساعدة مجموعة من الألعاب الشبه الرياضية سواء كانت بالكرة أو بدون كرة و ذلك وفق برنامج مسطر يتمشى حسب قدرات التلاميذ الحركية خاصة الإناث.

ومن جهة أخرى فان تعليم و تدريب التلاميذ على تحسين و تطوير القدرات الحركية لهذه الفئة خاصة عند الاناث في المرحلة المتوسطة (12-14) سنة ، يعتمد أساسا على تنمية و تطوير القدرات الحركية الأساسية اليومية و من تم التوجه نحو الإعداد المهاري للأنشطة الرياضية حسب ميول و رغبة ذوي الاحتياجات الخاصة بنفسهم.

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الأول :

منهجية البحث و الإجراءات

الميدانية

تمهيد.....	31
1.1.2. المنهج المتبع في الدراسة	32
2.1.2. مجتمع البحث	33
3.1.2. متغيرات الدراسة	34
4.1.2. مجالات البحث	34
5.1.2. أدوات البحث	36
2. 1. 6. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة	36
2. 1. 7. الوسائل الإحصائية	40
خلاصة.....	43

● تمهيد:

تمثل دراستنا لموضوع دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية القدرات الحركية لدى إناث الطور الثاني (12-14)م خلال حصة التربية البدنية و الرياضية موضوعا مهما في البحث العلمي المرتبط بالنشاط البدني الرياضي لهذه الفئة وإرساء قواعد وأسس جديدة لكيفية تطوير القدرات الحركية لهم .

وانطلاقا من دراستنا لموضوع دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية القدرات الحركية لدى إناث الطور الثاني (12-14)م ، سنحاول إيجاد حل للإشكالية المطروحة سابقا وذلك بإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها، عن طريق جمع المعلومات النظرية ثم ترتيبها وتصنيفها وقياسها بطريقة علمية ومنهجية من أجل استخلاص النتائج، وذلك انطلاقا من ثوابت الموضوع المدروس.

وفي الجانب التطبيقي سنتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة والمتمثلة في المجال المكاني والزمني الذي يتناسب مع موضوع البحث من خلال تحديد عينات الدراسة المناسبة للموضوع، وذلك بإتباع أسلوب معين أو منهج يتوافق مع هاته الدراسة، وتحديد الأدوات المناسبة لجمع المعلومات والبيانات الميدانية التي تمس الموضوع ، وسيتم في هذا الفصل التطرق إلى جميع هاته السبل للوصول إلى نتائج علمية وسليمة وصحيحة لبحثنا هذا.

1.1.2. المنهج المتبع في الدراسة :

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من اجل الوصول إلى الحقيقة. يقول عمار بوحوش "انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة". (بوحوش ، 2001 ، صفحة 137).

المنهج في البحث العلمي يختلف باختلاف المواضيع ، لذلك توجد أنواع عديدة من المناهج العلمية ، حيث أن طبيعة الدراسة ونوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في الدراسة .

إن الهدف من الدراسة الحالية هو معرفة دور و تأثير الألعاب الشبه الرياضية في تنمية القدرات الحركية لدى إناث الطور الثاني (12-14)م فطبيعة هذه الدراسة تبحث في العلاقة السببية بين أكثر من متغير ، وهي علاقة تأثر وتأثير، وتماشيا مع ذلك فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي.

1.1.1.2. المنهج التجريبي:

انطلاقا من مشكلة الدراسة التي تبحث في معرفة مدى تأثير الألعاب الشبه الرياضية في تنمية القدرات الحركية لدى اناث الطور الثاني (12-14)م ، فان المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة ، يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب "المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر" (علاوي ، 1992، ص 217).

كما عرفه صلاح مصطفى الغول " عبارة عن تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما . مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذلك الحدث وتفسيرها " (دليو وآخرون ، 1999 ، صفحة 123).

والتصميم التجريبي يختلف باختلاف المجموعات التجريبية ، ففي هذه الدراسة اعتمد الباحث على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي و البعدي لمجموعة ضابطة وأخرى تجريبية والذي يعتمد أساسا على قياس المجموعتين (تجريبية وضابطة) قياسا قبليا (قبل إجراء التجربة) ، ثم قياسا بعديا (بعد إجراء التجربة) للمجموعتين (تجريبية ، ضابطة) مع عدم تعرض المجموعة الضابطة للمتغير التجريبي ، والفروق الموجودة بين القياسين (القبلي ، البعدي) يثبت أو ينفي صحة الفروض .

كما أن رغبة الباحث في معرفة تأثير الألعاب الشبه الرياضية في تحسين بعض القدرات الحركية لهذه الفئة يحتم عليهما إخضاع ذلك للتجريب والتعامل معه بأكثر دقة نظرا لخصائص ومميزات أفراد العينة قيد الدراسة.

2.1.2 مجتمع البحث:

تكون مجتمع الدراسة من تلاميذ الطور الثاني لمتوسطة ددوش عبد القادر بعين يوسف -تلمسان- القابلين للتعلم بعدد 30 تلميذ من جنس واحد (إناث) تتراوح أعمارهم من 12 إلى 14 سنة .

1.2.1.2 عينة الدراسة :

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث . يقول عبد العزيز فهمي " عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة ، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا " (فهمي ، 1994 ، ص 95) .

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من 30 تلميذ من جنس واحد و هم إناث بحيث تم اختيار 08 كعينة للدراسة الاستطلاعية و تم استبعادهم من عينة البحث ، و شملت عينة البحث 30 تلميذ وقسمت إلى مجموعتين متجانستين.

1.1.2.1.2 المجموعة التجريبية :

تكونت من 15 تلميذة من نفس الجنس و نفس المرحلة العمرية ، الغرض من توظيفها معرفة مقدار تأثير المتغير التجريبي (الألعاب الشبه الرياضية) على المتغير التابع أو النتيجة (تحسين أو تنمية بعض القدرات الحركية).

2.1.2.1.2 المجموعة الضابطة :

وتكونت من 15 تلميذة من نفس الجنس و نفس المرحلة العمرية ، الغرض من توظيفها مقارنة مقدار التحسن في القدرات الحركية لدى المجموعة التجريبية التي تخضع للبرنامج المقترح للوحدات التعليمية مع ملاحظة مقدار تحسن القدرات الحركية الأساسية لدى المجموعة الضابطة الغير الخاضعة لهذا البرنامج .

3.1.2 . متغيرات الدراسة :

- المتغير المستقل:الألعاب الشبه الرياضية.
- المتغير التابع:القدرات الحركية.

4.1.2 . مجالات البحث :

1.4.1.2.المجال البشري:

تتكون عينة البحث من 30 تلميذة، تم اختبارهم بصفة عشوائية من متوسطة ددوش عبد القادر -تلمسان- ، بحيث 15 تلميذ من قسم السنة الثالثة متوسط رقم 1 اختبروا

كعينة ضابطة و 15 تلميذ الأخرى من قسم السنة الثالثة متوسط رقم 3 اختبروا كعينة تجريبية ، والعينة كلها من جنس واحد وهم إناث ، تتراوح أعمارهم من 12 إلى سنة 14 .

2.4.1.2. المجال المكاني:

تم اختيار متوسطة ددوش عبد القادر ببلدية عين يوسف بولاية تلمسان كمجال لدراستي بحيث تحتوى على قاعة رياضية ملائمة من حيث الوسائل البيداغوجية التي أحتاجها في تطبيق الوحدات التعليمية.

3.4.1.2. المجال الزمني:

أجريت هذه الدراسة بمتوسطة ددوش عبد القادر بولاية تلمسان خلال الموسم الدراسي 2017/2016.

الجانب النظري استغرقت الدراسة حوالي 3 أشهر، وذلك بداية من بداية شهر ديسمبر 2016 إلى غاية 20 فيفري 2017.

أما الجانب التطبيقي، فأمتد من 04 جانفي 2017 تاريخ تحكيم الاختبارات البدنية لقياس القدرات الحركية للفئة المستهدفة و (09 و 16) جانفي تاريخ التأكد من صدق و ثبات الاختبارات و 26 جانفي 2017 تاريخ اجراء الاختبارات القبلية للعينة الضابطة والتجريبية ثم الانطلاق مباشرة في تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة و المحكمة بعد تعديلها ، إلي غاية 09 مارس 2017 تاريخ إنهاء الوحدات التعليمية و 15 و 16 مارس تاريخ إجراء الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية والانتهاى من تفريغ وتحليل .

2. 1. 5 . أدوات البحث :

- المراجع والمصادر .
- الاختبارات والقياسات .
- الطرق الإحصائية.
- عتاد البحث والمتمثل في(كرات طبية 03 كلغ ، كرات اليد و السلة و الطائرة، حواجز ، أقمعة بلاستيكية ، ديكا متر ، ميقاتي ، صافرة).

2. 1. 6 . الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

1. 6 . 1. 2 . التجربة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل ويتعرف من خلالها على :

- ✓ صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.
- ✓ مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.
- ✓ الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.
- ✓ أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.
- ✓ مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

1.1.6.1.2. ثبات الاختبارات:

يعتبر ثبات الاختبار هو شرط أساسي في تقنين الاختبار، ونعني به أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والاتقان في ما وضع لقياسه.

يقصد بثبات الاختبار حسب مروان عبد المجيد إبراهيم " الثبات هو محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة " (إبراهيم، 1995، صفحة 193) .

ويؤكد محمد صبحي حسانين " الثبات أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف " (حسانين ، 1987 ، صفحة 107).

وتعتبر طريقة الاختبار – إعادة الاختبار، من أحسن وأكثر الطرق صلاحية في حساب معامل الثبات بالنسبة للاختبارات في المجال الرياضي.

وهذا ما قمت به في بحثي ، حيث طبقت الاختبارات على 08 تلاميذ من جنس واحد و هم إناث من متوسطة ددوش عبد القادر بتلمسان اختبروا بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم " 01 " ، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 9 ودرجة خطورة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس اكبر من القيمة الجدولية و هذا ما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية .

الاختبارات / الدراسات	جمع العينة	درجة الحرية	معامل الثبات للاختبار	معامل الصدق للاختبار	درجة الخطورة	معامل اختبار بيرسون ج
الرشاقة : الجري المتعرج حواجز 30 م	08	07	0.99	0.99	0.05	0.75
القدرة العضلية للذراعين : رمي الكرة الطبية باليدين			0.99	0.99		
المرونة : ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف			0.95	0.97		

جدول رقم " 01 " يبين معامل ثبات و صدق اختبارات القدرات الحركية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية.

2. 1. 6. 1. 2. صدق الاختبارات :

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد ، فالاختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع لأجل قياسه فعلا ، وليس شيء آخر ، يقول احمد العساف صالح " يعد الاختبار صادقا إذا قاس ما اعد لقياسه فقط ، أما إذا اعد لسلوك ما وقاس غيره لا تنطبق عليه صفات الصدق " (صالح ، 1989 ، صفحة429).

وهناك طرق عديدة لحساب درجة الصدق (الصدق الظاهري ، الصدق التنبؤي ،الصدق التلازمي ، الاتساق الداخلي ، الصدق التمييزي ، الصدق الذاتي ، صدق المحكمين).

استخدم الباحث الصدق الذاتي بالنسبة لاختبارات القدرات الحركية الأساسية ويعني صدق الدرجات التجريبية بالنسبة لدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء الصدفة...فصلة الوثيقة بين الثبات و الصدق من حيث إن ثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات

الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد على نفس المجموعة من الأفراد و الصدق الذاتي هو الذي يحدد الحد الأعلى لمعامل الصدق الاختبار (فرحات ، 2003، ص 123). والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات ، و عند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم "1" عند درجة الخطورة 0.05 ودرجة حرية 7 ، تبين أن القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ، و ذلك يكشف عن صدق الاختبارات.

3. 1. 6. 1.2. موضوعية الاختبارات:

تعتبر الموضوعية احد أشكال الثبات فهي من العوامل المؤثرة على ثبات الاختبار ، خاصة في الاختبارات التي تعتمد على تقدير المحكمين (الفاحصين) فقد أشارت ليلي السيد فرحات "ففي المجال الرياضي لابد من إيضاح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار من حيث إجراءات وإدارته وتسجيل النتائج . ونجد ذلك عند قيام مجموعة من المحكمين بقياس الأداء لمجموعة من الأفراد وسجلوا نفس النتائج ، وبمعنى آخر الموضوعية هي اتفاق بين حكمين عند قياس فرد في النتائج وذلك باستخدام معامل الارتباط بين النتائج " (فرحات ، 2001 ، صفحة 169).

ويتفق معها محمد صبحي حسانين إذ يقول " أي أن الفرد يحصل على نفس الدرجة على الاختبار ولو اختلف المحكمين " (حسانين ، 1995 ، صفحة 194). أما محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب يقصد بالموضوعية حسبهما " الموضوعية تعني تحرر الباحث من التحيز ، وان يتصف الباحث بصفات العالم المدقق للحقائق ، المتحمس لمعرفة الأسباب الفعلية للنتائج " (علاوي ، 1999 ، صفحة 218).

إن مجموعة الاختبارات المستخدمة في الدراسة سهلة ومفهومة واضحة للفاحص، وتتوفر على إجراءات ومواصفات تسمح بتسجيل النتائج وفقا لذلك ، كما أن الباحث بنفسه اشرف على الاختبارات مما يجعلها تتميز بصفة الموضوعية .

ومن خلال هذه الدراسة الاستطلاعية يمكن استخلاص أن الاختبارات التي هي قيد التطبيق في هذه الدراسة تتوفر فيها الشروط أو الأسس العلمية للاختبار ، مما يجعلها مناسبة وصالحة لقياس ما وضعت لأجله.

2 . 1 . 7 الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها (قيس ناجي ، 1988 ، صفحة 53). و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

2 . 1 . 7 . 1 المتوسط الحسابي:

مج س

$\bar{S} = \frac{\text{مج س}}{N}$ بحيث:

N

$\bar{S}$: المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع القيم .

N : عدد العينة .

2. 1 . 7 . 2. الانحراف المعياري :

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج} (س - \overline{س})^2}{ن}}$$

بحيث:

ع: الانحراف المعياري

س: مجموع القيم.

$\overline{س}$: المتوسط الحسابي.

ن : عدد العينة.

2. 1 . 7 . 3 . التباين :

التباين = $ع^2$

2. 1 . 7 . 4 . التجانس :

$$ف = \frac{ع_1^2}{ع_2^2}$$

بحيث:

$ع_1^2$: التباين الأكبر .

$ع_2^2$: التباين الأصغر .

2. 1. 7. 5 . معامل الارتباط بيرسون :

مج (س = س) (ص = ص)

بحيث:

$$r = \frac{\sum (\bar{s} - \bar{s})(\bar{v} - \bar{v})}{\sqrt{\sum (\bar{s} - \bar{s})^2 \sum (\bar{v} - \bar{v})^2}}$$

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س : قيم الاختبار الاول

$\bar{s}$: المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيم الاختبار الثاني

$\bar{v}$: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني

2. 1. 7. 6. ت ستودنت :

$$t = \frac{|\bar{s}_1 - \bar{s}_2|}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n-1}}}$$

بحيث:

$\bar{s}_1, \bar{s}_2$: المتوسط الحسابي

n_1, n_2 : الحجم

s_1^2, s_2^2 : التباين الأكبر و الأصغر

خلاصة:

قد استعرض الباحث في هذا الفصل منهجية البحث و إجراءاته الميدانية و ارتكز على ذلك المعاينة الميدانية للمشكلة ثم بعد ذلك قام بدراسة استطلاعية للمشكلة بغرض تطبيق الأسس العلمية للاختبارات بالإضافة إلى ضبط متغيرات البحث وعينة و مجتمع البحث وتحديد الوسائل الإحصائية و الوسائل المساعدة و الاختبارات القبلية و البعدية بهدف الوصول إلى كشف الحقيقة عن طريق الدراسة الأساسية.

الفصل الثاني :

معرض و تحليل و مناقشة

النتائج

45.....	2. 2. 1 عرض وتحليل النتائج
63.....	2. 2. 2. الاستنتاجات
65.....	2. 2. 3. مناقشة النتائج الدراسة.
69.....	2. 2. 4. التوصيات و الاقتراحات
71.....	2. 2. 5. خلاصة عامة

2.2.1. عرض وتحليل النتائج:

2.2.1.1. توزيع نتائج أفراد العينة المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في

الاختبار القبلي لقدرة الرشاقة:

الدرجة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ع ²	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
العينة الضابطة (01)	15	11.52	0.53	0.28	0.291	2.048	0.05	غير دال
العينة التجريبية (02)	15	11.46	0.55	0.30				

جدول رقم " 2 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في قدرة

الرشاقة .

• تحليل ومناقشة النتائج:

درجة الحرية = 2-2 = 2-30 = 28.

ت الجدولية = 2.048 .

تبين نتائج الجدول رقم (02) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 28 بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي تعزي إلى قدرة الرشاقة لدي عينة البحث وهذا بعد ملاحظة كل من متوسطات الحسابية

س₁ = 11.52 ، س₂ = 11.46 والانحرافات المعيارية ع₁ = 0.53 ، ع₂ = 0.55 ، وبمقارنة ت المحسوبة التي قيمتها 0.291 مع ت الجدولية التي قيمتها 2.048 نجد أن ت م > ت ج و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في اختبار الرشاقة وهذا ما يشير إلى النظرية الصفرية.

* ومن هنا نستنتج أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها لقدرة الرشاقة ، وهذا ما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح .

2.2.1.2. توزيع نتائج أفراد العينة المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في

الاختبار القبلي لقدرة القدرة العضلية للذراعين :

الدرجة	الدرجة		ت	ت	ع ²	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي س	عدد العينة ن	العينة الضابطة (01)	العينة التجريبية (02)
	مستوى الدلالة α	الدلالة	الجدولية	المحسوبة						
غير دال	0.05	2.048	0.076	0.57	0.76	5.37	15			
				0.56	0.75	5.39	15			

جدول رقم " 3 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في قدرة القدرة العضلية للذراعين .

• تحليل ومناقشة النتائج:

درجة الحرية = 2-30 = 28.

ت الجدولية = 2.048.

تبين نتائج الجدول رقم (03) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 28 بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي تعزي إلى قدرة القدرة العضلية للذراعين لدي عينة البحث وهذا بعد ملاحظة كل من متوسطات الحسابية س₁ = 5.37، س₂ = 5.39 والانحرافات المعيارية ع₁ = 0.76 ، ع₂ = 0.75، وبمقارنة ت المحسوبة التي قيمتها 0.076 مع ت الجدولية التي قيمتها 2.048 نجد أن ت م > ت ج أي الفرق غير دال و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في اختبار القدرة العضلية وهذا ما يشير إلى النظرية الصفرية.

* ومن هنا نستنتج أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها لقدرة القدرة العضلية للذراعين ، وهذا ما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح .

3.1.2.2. توزيع نتائج أفراد العينة (المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية) في

الاختبار القبلي لقدرة المرونة :

مستوى الدلالة α	ت الجدولية	ت المحسوبة	χ^2	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي س	عدد العينة ن	العينة الضابطة (01)	العينة التجريبية (02)
غير دال	0.05	2.048	0.613	1.99	1.76	15		
			4.57	2.14	2.24	15		

جدول رقم " 4 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في قدرة المرونة .

• تحليل ومناقشة النتائج:

درجة الحرية = $2 - 30 = 28$.

ت الجدولية = 2.048 .

تبين نتائج الجدول رقم (04) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 28 بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي تعزي إلى قدرة الرشاقة لدي عينة البحث وهذا بعد ملاحظة كل من متوسطات الحسابية س₁ = 1.76، س₂ = 2.24 والانحرافات المعيارية ع₁ = 1.99 و ع₂ = 2.14، وبمقارنة ت المحسوبة التي قيمتها 0.613 مع ت الجدولية التي قيمتها 2.048 نجد أن

ت م > ت ج أي الفرق غير دال و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في اختبار المرونة وهذا ما يشير إلى النظرية الصفريّة.

* ومن هنا نستنتج أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها لقدرة المرونة، وهذا ما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح .

• الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 2 " " 3 " " 4 " يتضح أن هناك تقارب في المستوى بين عينتي البحث في القدرات الحركية المختبرة، و هذا ما يدل على تجانس العينتين في هذه الصفات ، بالرغم من أن في هذه المرحلة يحب التلميذ التنافس مع الآخرين و مقارنة نتائجه معهم حيث أنه يسعى في هذه المرحلة إلى المنافسة والميل إلى قياس و مقارنة قوته وقدراته بقدرات الآخرين وهذا ما يتجسد من خلال الألعاب الشبه الرياضية التنافسية سواء بين الأفراد أو بين الأفواج (عبد الرحمان عيساوي، 1992 ، صفحة 130) . و كما يؤكد ذلك أيضا " احمد أمين فوزي" بأن التلميذ في هذه المرحلة يميل إلى التنافس من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى.

2. 2. 1. 4. توزيع نتائج أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي

لقدره الرشاقة :

عدد العينة ن	المتوسط الحسابي س	الانحراف المعياري (ع)	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة α	الدلالة
15	11.46	0.55	0.30	2.454	0.05	دال
15	11.25	0.49	0.24			

جدول رقم " 5 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في قدرة

الرشاقة.

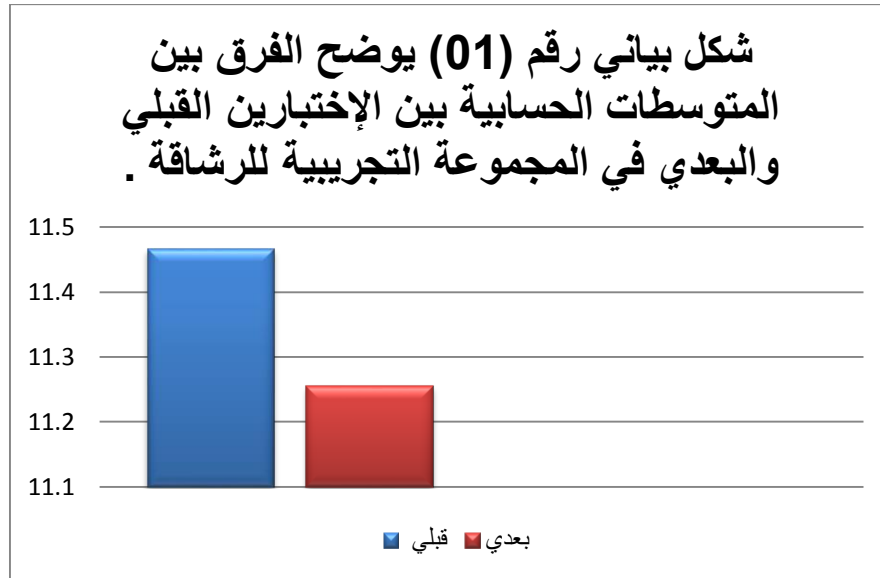
• تحليل ومناقشة النتائج:

درجة الحرية = ن - 1 = 15 - 1 = 14 .

ت الجدولية = 1.761 .

تشير نتائج الجدول رقم (05) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لقدرة الرشاقة إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 14 بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة

التجريبية تعزي إلى الرشاقة ،حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.454 وهي اكبر بكثير من قيمة (ت) الجدولية 1.761 اي ت ج > ت م والشكل البياني الأتي يوضح ذلك :



يظهر من خلال هذا الشكل البياني أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الإختبارين القبلي و البعدي للرشاقة ولصالح الإختبار البعدي ، مما يعني حدوث تقدم في نمو احدي القدرات الحركية(الرشاقة) قيد الدراسة.

* ومن هنا نستنتج أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الإختبار البعدي أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الإختبار القبلي كون انه متعلق بمتغير الزمن بدلالة المسافة،وبالتالي فان وحدات التعليمية لألعاب الشبه الرياضية المقترحة لها تأثير ايجابي في تحسين قدرة الرشاقة لدى إناث الطور الثاني (12-14) سنة قيد الدراسة .

5.1.2.2 . توزيع نتائج أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي

لقدرة القدرة العضلية للذراعين :

الاختبار القبلي (01)	الاختبار البعدي (02)	عدد العينة ن	المتوسط الحسابي — س	الانحراف المعياري (ع)	ت ²	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة α	الدلالة
		15	5.37	0.76	0.57	2.085	1.761	0.05	دال
		15	5.40	0.75	0.56				

جدول رقم " 6 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في قدرة

القدرة العضلية للذراعين.

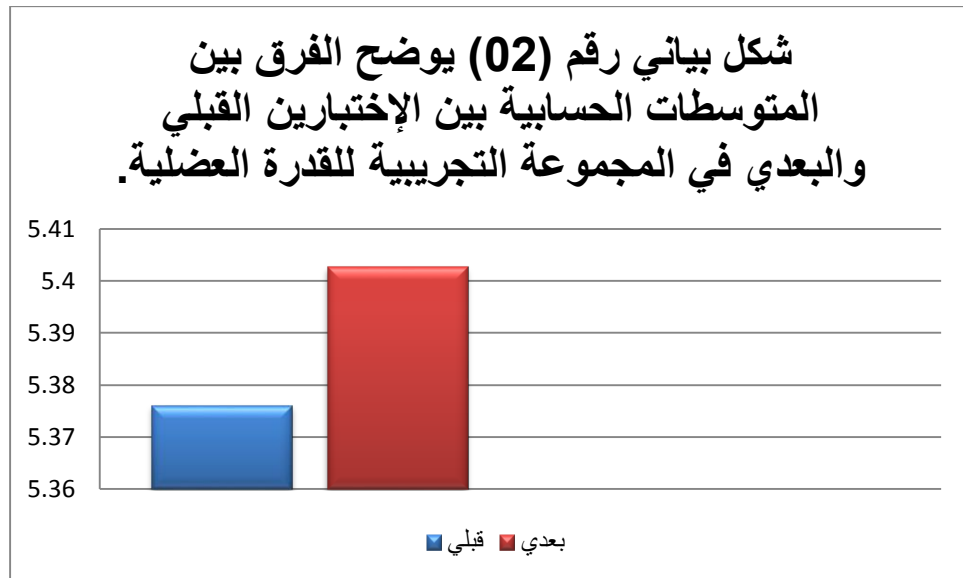
• تحليل ومناقشة النتائج:

درجة الحرية = ن - 1 = 15 - 1 = 14.

ت الجدولية = 1.761 .

تشير نتائج الجدول رقم (06) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في القدرة العضلية للذراعين للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 14 بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية تعزي إلى القدرة العضلية للذراعين ،حيث بلغت قيمة (ت)

المحسوبة 2.085 وهي اكبر بكثير من قيمة (ت) الجدولية 1.761 اي ت ج > ت م والشكل البياني الآتي يوضح ذلك :



يظهر من خلال هذا الشكل البياني أن هناك فروق جوهريّة بين متوسطات المجموعة التجريبية في الإختبارين القبلي و البدي للقدرة العضلية للذراعين ولصالح الإختبار البدي ، مما يعني حدوث تقدم في نمو احدي القدرات الحركية قيد الدراسة.

* ومن هنا نستنتج أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الإختبار البدي أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الإختبار القبلي ، وبالتالي فان وحدات التعليمية لألعاب الشبه الرياضية المقترحة لها تأثير ايجابي في نمو و تحسين القدرة العضلية لدى إناث الطور الثاني (14-12) سنة قيد الدراسة .

2.2.1.6. توزيع نتائج أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي

لقدرة المرونة:

الاختبار القبلي (01)	الاختبار البعدي (02)	عدد العينة ن	المتوسط الحسابي — س	الانحراف المعياري (ع)	ت ²	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة α	الدلالة
		15	1.76	1.99	3.96	2.689	1.761	0.05	دال
		15	2.02	1.89	3.57				

جدول رقم " 7 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في قدرة

المرونة .

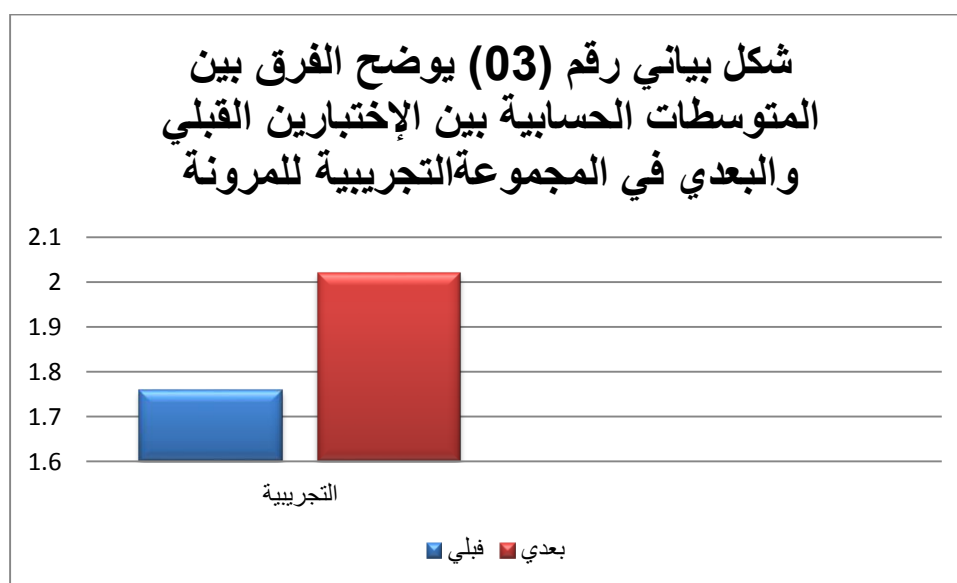
• تحليل ومناقشة النتائج:

درجة الحرية = ن - 1 = 15 - 1 = 14.

ت الجدولية = 1.761 .

تشير نتائج الجدول رقم (07) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في قدرة المرونة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 14 بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية تعزي إلى قدرة المرونة ،حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.689 وهي اكبر

بكثير من قيمة (ت) الجدولية 1.761 اي ت م > ت ج والشكل البياني الآتي يوضح ذلك :



يظهر من خلال هذا الشكل البياني أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الإختبارين القبلي و البعدي لقدرة المرونة ولصالح الإختبار البعدي ، مما يعني حدوث تقدم في نمو احدي القدرات الحركية قيد الدراسة.

* ومن هنا نستنتج أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الإختبار البعدي أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الإختبار القبلي ،وبالتالي فان وحدات التعليمية لألعاب الشبه الرياضية المقترحة لها تأثير ايجابي في نمو و تحسين المرونة لدى إناث الطور الثاني (14-12) سنة قيد الدراسة .

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 5 " " 6 " " 7 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك القدرات البدنية المستهدفة و قد يرجع هذا إلى أن

البرنامج المقترح من طرفي و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب الشبه الرياضية هو الذي كان وراء هذا التحسن، وذلك لما للألعاب من مميزات تتماشى وخصوصيات التلميذ في هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بدل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات والميول وذلك ما يتيح للمدرس استغلال هذه الفرصة من أجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها التنمية البدنية و الصحية كذلك ، لأن اللعب في هذه المرحلة هو العالم الوحيد الذي يمكن للتلميذ الاستمتاع بحرية التصرف والتعبير عن مكبوتاته.

7.1.2.2. توزيع نتائج أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار

البعدي لقدرة الرشاقة :

الاختبار القياسي لقدرة الرشاقة	عدد العينة ن	المتوسط الحسابي — س	الانحراف المعياري (ع)	ت ²	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة α	الدلالة
	15	11.48	0.54	0.29	2.153	2.048	0.05	دال
	15	11.25	0.49	0.24				
العينة الضابطة (01)								
العينة التجريبية (02)								

جدول رقم " 8 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في قدرة

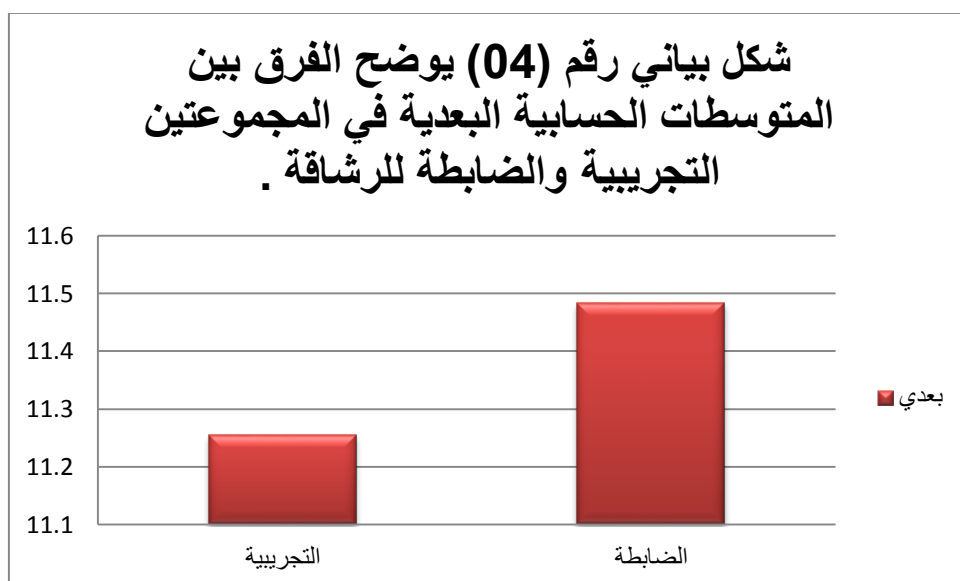
الرشاقة .

• تحليل ومناقشة النتائج:

درجة الحرية = 2-30 = 28.

ت الجدولية = 2.048 .

تشير نتائج الجدول رقم (08) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في قدرة الرشاقة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 28 بين المجموعة الضابطة و التجريبية تعزي إلى قدرة الرشاقة في الاختبار البعدي ،حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.153 وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية 2.048 أي ت ج > ت م والشكل البياني الآتي يوضح ذلك :



يظهر من خلال هذا الشكل البياني أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لقدرة الرشاقة حيث أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أدنى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ، مما يعني

حدوث تقدم في الرشاقة من خلال التجربة الميدانية حيث تشير النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية و لصالح المجموعة التجريبية لتحسن المدة الزمنية.

* ومن هنا نستنتج أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أصغر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي كون انه متعلق بمتغير الزمن بدلالة المسافة ،وبالتالي فان وحدات التعليمية لألعاب الشبه الرياضية المقترحة لها تأثير ايجابي في تحسين الرشاقة لدى إناث الطور الثاني (14-12) سنة قيد الدراسة.

8.1.2.2. توزيع نتائج أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار

البعدي للقدرة العضلية :

مستوى الدلالة α	ت الجدولية	ت المحسوبة	ع ²	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي — س	عدد العينة ن		النتائج
دال	0.05	2.048	2.181	0.54	0.74	5.42	15	العينة الضابطة (01)
				0.56	0.75	5.40	15	العينة التجريبية (02)

جدول رقم " 9 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في قدرة

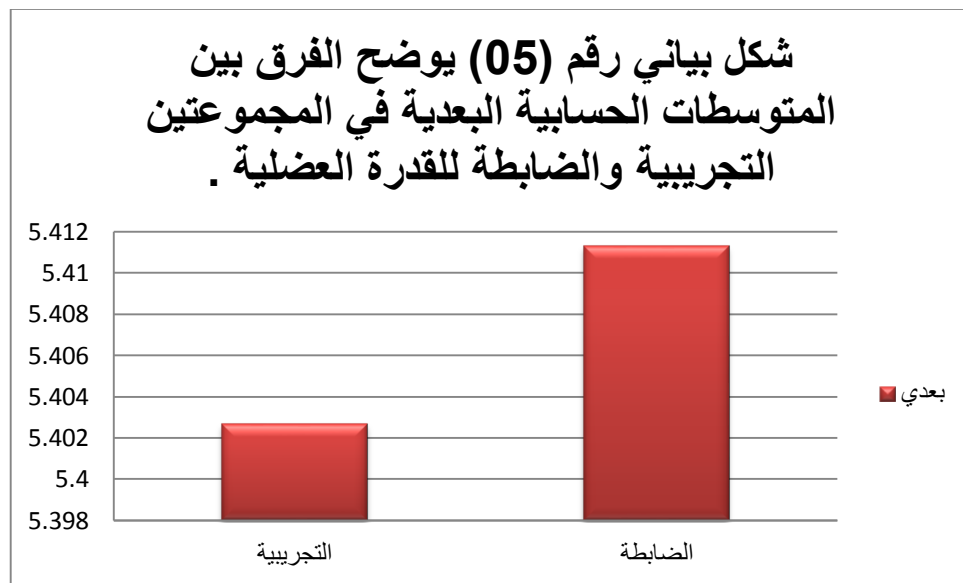
القدرة العضلية للذراعين .

• تحليل ومناقشة النتائج:

درجة الحرية = 2-30 = 28.

ت الجدولية = 2.048 .

تشير نتائج الجدول رقم(09) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في قدرة العضلية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 28 بين المجموعة الضابطة و التجريبية تعزي إلى القدرة العضلية في الاختبار البعدي ،حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.181وهي اكبر بكثير من قيمة (ت) الجدولية 2.048 أي ت ج > ت م والشكل البياني الآتي يوضح ذلك :



يظهر من خلال هذا الشكل البياني أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لقدرة العضلية حيث أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ، مما يعني

حدوث تقدم في القدرة العضلية من خلال التجربة الميدانية حيث تشير النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية و لصالح المجموعة التجريبية.

* ومن هنا نستنتج أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ،وبالتالي فان وحدات التعليمية لألعاب الشبه الرياضية المقترحة لها تأثير ايجابي في تحسين القدرة العضلية لدى إناث الطور الثاني (12-14) سنة قيد الدراسة.

2. 2. 1. 9. توزيع نتائج أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار

البعدي للمرونة :

العينه الضابطة (01)	عدد العينه ن	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري (ع)	ع ²	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة α	الدلالة
العينه التجريبية (02)	15	2.33	2.07	4.28	1.715	2.048	0.05	غير دال
	15	2.02	1.89	3.57				

جدول رقم " 10 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في

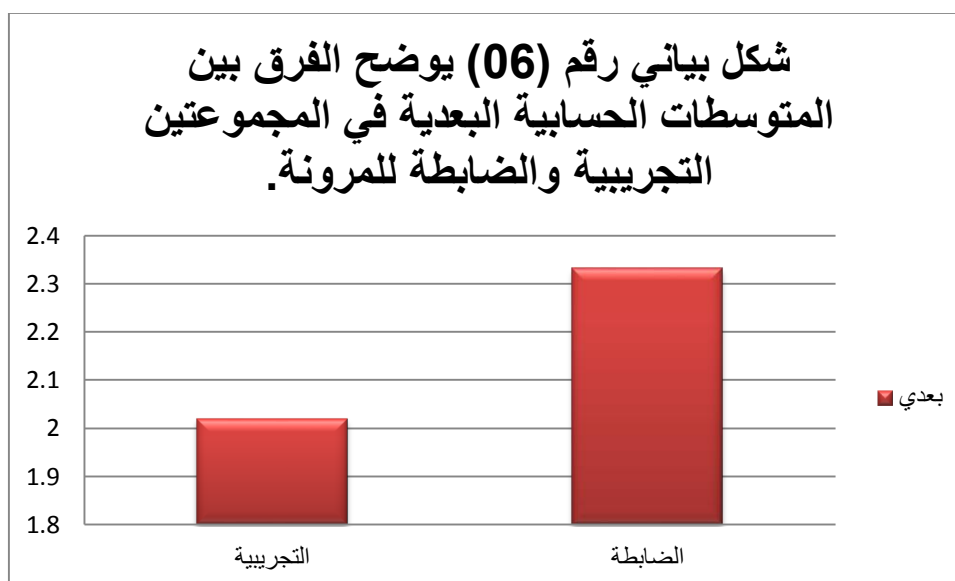
قدرة المرونة .

• تحليل ومناقشة النتائج:

درجة الحرية = 2-30 = 28.

ت الجدولية = 2.048 .

تشير نتائج الجدول رقم(10) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في قدرة المرونة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 28 بين المجموعة الضابطة و التجريبية تعزي إلى قدرة المرونة في الاختبار البعدي ،حيث بلغت قيمة(ت) المحسوبة 1.715وهي أصغر بكثير من قيمة(ت)الجدولية 2.048 أي $t_m > t_j$ والشكل البياني الآتي يوضح ذلك :



يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لقدرة المرونة حيث أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أدنى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ، مما يعني

لم يحدث تقدم في المرونة من خلال التجربة الميدانية حيث تشير النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية و لصالح المجموعة التجريبية.

* ومن هنا نستنتج أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أصغر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ،وبالتالي فان وحدات التعليمية لألعاب الشبه الرياضية المقترحة ليس لها تأثير ايجابي في تحسين قدرة المرونة لدى إناث الطور الثاني (12-14) سنة قيد الدراسة.

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 08 " " 09 " " 10 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعيينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في بعض القدرات الحركية المستهدفة وقد يرجع هذا إلى أن الطريقة المتبعة من طرف الباحث هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة الألعاب الشبه الرياضية كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية و السرور دفع بالتلاميذ إلى حب العمل وبجد اكبر فادى بهم ذلك إلى التطور والتحسن في الجانب البدني، ويؤكد ذلك "وديع فرج الين" أن في هذه المرحلة يحب التلميذ اللعب بشدة لدى يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي له .

2. 2. 2. الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، ومن خلال مناقشة النتائج فقد استنتج الباحث ما يلي:

1- إن تدريس البرنامج التعليمي المقترح للإناث الطور الثاني (12-14) سنة في المؤسسة التربوية قد أدى إلى نمو في مستوى القدرات الحركية المستهدفة، ويظهر هذا بوضوح من خلال :

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القدرات الحركية المستهدفة للاختبارات القبلية، مما يدل على تكافؤ بين كل التلاميذ و أنهم يخضعون لنفس البرامج الرياضية.

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية (الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح) . والمجموعة الضابطة في نمو القدرات الحركية لصالح المجموعة التجريبية.

وبالنظر إلى النتائج السابقة والمتمثلة في نمو القدرات الحركية بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح نستنتج ما يلي:

- إن تلاميذ (إناث) الطور الثاني خاصة في المرحلة (12-14) سنة بالمؤسسة التعليمية في حاجة ماسة إلى برامج رياضية وحركية مكيفة بغرض الارتقاء بالمستوى البدني لهذه الفئة .

- إن الوحدات التعليمية المقترح عالج موضوعا من المواضيع الهامة في مجال تربية البدنية و الرياضية .
- إن الأهداف الإجرائية التي تم صياغتها في الوحدات التعليمية ارتبطت بشكل مباشر بأهداف ممارسة الأنشطة الحركية والرياضية عند إناث الطور الثاني (12-14) سنة.
- استخدام ألعاب الشبه الرياضية أثناء تنفيذ البرنامج التعليمي لمقترح ساعدت في نمو القدرات الحركية لدى أفراد العينة قيد الدراسة .
- 2- ألعاب الشبه الرياضية المستخدمة في البرنامج التعليمي المقترح التي تتناسب مع هذه الفئة من التلاميذ لها تأثير إيجابي على القدرات الحركية.
- 3- محتوى البرنامج التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة لم يظهر تحسن في مستوى القدرات الحركية في معظمها.
- 4- تحسن في مستوى القدرات الحركية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية.
- 5- حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى القدرات الحركية المستهدفة خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة.
- 6- أن هناك عراقيل كثيرة تواجه ممارسة النشاط البدني الرياضي في المؤسسة التربوية:
 - تفتقر المؤسسات التربوية إلى منشآت رياضية قاعدية ووسائل وتجهيزات رياضية تسمح بتنفيذ جميع الوحدات التعليمية المقترحة لهذه الفئة .
 - نقص المراجع وندرتها في المكتبة الجامعية.

- عدم تناسب استعمال الزمن الخاص بالتلاميذ واستعمال الزمن الخاص بالطلبة الباحثين.

2.2 . 3 . مناقشة النتائج الدراسة:

2.2 . 3 . 1. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول (من 5 إلى 7) ظهرت وجود فروق دالة في القدرات الحركية المستهدفة بين الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية حيث جاءت كل قيم ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية كما أن هناك فروق جوهريّة بين متوسطات الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية وهذا ما توضحه الأشكال البيانية (من 1 إلى 3) , ويفسر الباحث نتائجه معتمدا على حقيقة علمية أساسية وهي استعمالهما لمجموعة ألعاب الشبه الرياضية والتي هي من أفضل الأساليب التعليمية لهذه الفئة العمرية فضلا عن كونها الأسلوب الأمثل لدفع التربية الفردية عن طريق استعمال التلميذ للحركات معتمدا على الوسائل التي هي في حد ذاتها حافز كما يرجع الباحث هذه الفروق في القدرات الحركية إلى ما تحتويه ألعاب الشبه الرياضية من تمارينات و حركات محببة إلى نفس التلميذ و بسيطة يستطيع أداؤها بسهولة إضافة إلى عوامل التشويق و التشجيع و الترغيب وممارسة مبدأ الثواب دون العقاب لكي يشعر التلميذ بالأمان ,وهنا لابد أن نشير إلى أن التلميذ يحب الألعاب عامة ,كما أن إدخال عامل المنافسة في ألعاب الشبه الرياضية و في آخر الوحدة التعليمية قد ساعد على معرفة مدي التقدم أو مقدار النمو في القدرات الحركية ,هذا فضلا عن دور الباحث في تهيئة القاعة الرياضية و الأدوات و تنظيمها وعرضهما لبعض الحركات التي تساعد في تكوين صورة في عقل التلميذ فكان لذلك تأثير كبير في تطوير القدرات الحركية لاسيما و أن التلميذ في هذه المرحلة العمرية

يجب التقليد فهم يقلدون الحركة بشكل صحيح إذا عرضت بشكل صحيح ويقلدون الحركة بشكل خاطئ إذا عرضت بشكل خاطئ كما يرجع الباحث سبب تفوق الاختبار البعدي للقدرات الحركية إلى ما أتيح للتلاميذ من فرص لممارسة ألعاب الشبه الرياضية التي تركز علي تنمية القدرات الحركية المستهدفة ولكن بإدخال عنصر المنافسة و التشويق خاصة بالكرة.

وعليه نقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينه التجريبية في القدرات الحركية المستهدفة.

نتائج هذه الدراسة تتفق مع دراسة أ.د.ناهدة عبد زيد دلمي 2010 تحت عنوان " تأثير مجموعة الألعاب الصغيرة في تطوير القدرات الحركية محددة و بعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7الي8)سنوات ". إذ توصل إلي النتيجة التالية:

- وجود فروق إحصائية في القدرات الحركية محددة بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.

وكذلك تتفق مع نتائج دراسة عبد العزيز المصطفى (1994) بعنوان: " النشاط الحركي وأهميته في تنمية القدرات الإدراكية الحسية-الحركية عند التلاميذ" إذ توصلت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية في القدرات الإدراكية الحسية-الحركية لصالح القياس البعدي.

وكذلك دراسة صلاح الدين محمود نظمي 1986 تحت عنوان " أثر برنامج رياضي مقترح على الأداء الحركي للتلاميذ". إذ توصل نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في أربع عناصر من الاختبارات الستة وهي الرشاقة العامة و الرشاقة الحركية وعنصر المرونة و متابعة الكرة المتحركة بندوق و عدم وجود فروق في القدرة على إدراك الجسم و التوازن .

2. 3. 2. 2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول (8 الى 10) ظهرت وجود فروق دالة في القدرات الحركية المستهدفة بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي القدرات الحركية ولصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت كل قيم ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية ما عدا في عنصر المرونة كما أن هناك فروق جوهريّة بين متوسطات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للاختبارات البعدية للقدرات الحركية وهذا ما توضحه الأشكال البيانية (من 4 الى 6) مما يعني حدوث تقدم في القدرات الحركية و بالتالي فان البرنامج المقترح له تأثير ايجابي في نمو القدرات الحركية لدى إناث الطور الثاني (14-12) سنة ,ويفسر الباحث نتائجه بالاعتماد على حقيقة أساسية وهي استخدام برنامج من الوحدات التعليمية الخاصة بألعاب الشبه الرياضية لأنني حاولت من خلال التمارين الموزعة عبر الوحدات تنمية القدرات الحركية ولكن بطريقة غير مباشرة أي اعتمدت على اللعب بالكرة التي هي بحد ذاتها محفز و تماشينا مع الفئة العمرية و كذلك هذه الوحدات تمثل أفضل الأساليب التعليمية كونها تمثل الأسلوب الأمثل لدفع التربية الفردية عن طريق استعمال التلميذ للحركات أثناء أداء الألعاب و استعمال التلميذ للحركات بهدف حل مشكلة كإدخال الكرة في هدف معين أو التصويب نحو نقطة محددة.

كما يرجع الباحث هذه الفروق إلى ما تحتويه الألعاب الشبه الرياضية من تمارينات و حركات محببة إلى نفس التلاميذ و بسيطة يمكن أدائها بسهولة إضافة إلى عوامل التشويق و التشجيع وهنا لابد أن نشير أن التلاميذ في هذه المرحلة يحبون ألعاب الدقة و التنافس و الجري بين الشواخص أو الأعلام والقفز والتوازن كما أن إدخال عنصر

المنافسة في الألعاب يساعد على التشخيص و معرفة مواطن الضعف في كل حصة لتنميتها في الحصص القادمة.

كما أن الوحدات التعليمية احتوت على قدرات حركية مختلفة و متنوعة من توافق و رشاقة و مرونة و قفز و قدرة برجل أو رجلين ساعد على تقوية عضلات الرجلين مع اكتساب عامل الرشاقة والسرعة.

وعليه نقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الاختبارات البعدية للقدرات الحركية.

نتائج هذه الدراسة تتفق مع دراسة أ.د.ناهدة عبد زيد دلمي 2010 تحت عنوان " تأثير مجموعة الألعاب الصغيرة في تطوير القدرات الحركية محددة و بعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7الي8)سنوات ". إذ توصل إلي النتيجة التالية: وجود فروق إحصائية في القدرات الحركية محددة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الاختبارات البعدية للقدرات الحركية.

و تتفق كذلك مع دراسة صلاح الدين محمود نظمي 1986 تحت عنوان " أثر برنامج رياضي مقترح على الأداء الحركي للتلاميذ ". إذ توصل نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في أربع عناصر من الاختبارات الستة وهي الرشاقة العامة و الرشاقة الحركية وعنصر المرونة و متابعة الكرة المتحركة بندوق و عدم وجود فروق في القدرة على إدراك الجسم و التوازن .

وكذلك دراسة دراسة عبد العزيز المصطفى 1994 تحت عنوان " النشاط الحركي وأهميته في تنمية القدرات الإدراكية الحسية-الحركية عند التلاميذ " . إذ توصل نتائج هذه

الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في القدرات الإدراكية الحسية-الحركية.

2. 2. 4. التوصيات و الاقتراحات :

- (1) أوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الشبه الرياضية الملائمة لخصوصيات التلاميذ الحركية و البدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية (12-14) سنة .
- (2) أوصي باستثمار طاقات التلاميذ من خلال طريقة الألعاب الشبه الرياضية.
- (3) أوصي بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب حتى تلبي رغبات التلاميذ وتحقق الهدف من الدرس.
- (4) أوصي بالمراقبة الجيدة والمستمرة لجميع التلاميذ أثناء اللعب لتفادي الإصابات والأخطار.
- (5) أوصي بالعمل علي التدريس الشامل والمتنوع عن طريق الجانب الترويحي.
- (6) أوصي بخلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب الشبه الرياضية .
- (7) أوصي بإقامة ندوات أو أيام دراسية تدرس فيها خصوصيات الفئة العمرية وإعطاء أهم الطرق للتدريس الحديث .
- (8) تعزيز دور الأسرة والمجتمع ، في رعاية وتربية هذه الفئة.
- (9) العناية بالكفاءات والقدرات والاكتشاف المبكر لها ، حتى يمكن مساعدتها في النهوض برياضة ذوي الاحتياجات الخاصة وتحقيق نتائج في المحافل الدولية .

10) إنشاء بطولات ولأئية جهوية ووطنية في مختلف المنافسات الرياضية الفردية والجماعية لهذه الفئة .

وفي ضوء مشكلة الدراسة الحالية ومن خلال التجربة الميدانية تبين لي أن هناك بعض اقتراحات التي تحتاج إلى نذكر منها ما يلي :

1) إعداد وحدات للألعاب الشبه الرياضية لهذه الفئة التي يظهر فيهم ضعف في القدرات الحركية.

2) دراسة اثر استخدام الوحدات التعليمية المقترحة في هذه الدراسة على التفاعل الاجتماعي للتلاميذ بالمؤسسة التربوية .

3) دراسة تقييمية و تقييمية للمنشآت الرياضية القاعدية بالمؤسسات التربوية التعليمية و البيداغوجية ودورها في الممارسة الرياضية.

* و هذا بصفة عامة ووجيزة لبعض الإرشادات التي لاحظت أن أقدمها وذلك قصد لفت انتباه المدرسين إلى طريقة الألعاب الشبه الرياضية وأهميتها في مجال التدريس الحديث .

2.2. 5 . خلاصة عامة :

أن الوقوف علي واقع الألعاب الشبه الرياضية في درس التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة يعتبر الموجه الأساسي لبناء شخصية التلميذ من جهة ومن جهة أخرى الرفع من مستوى اللياقة البدنية ، ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان برنامج مقترح للألعاب الشبه الرياضية في تنمية بعض القدرات الحركية لدى إناث الطور الثاني (12-14 سنة) خلال درس التربية البدنية والرياضة ، ويهدف البحث إلى الكشف عن دور هذه الألعاب على افتراض أن تحدث هذه الأخيرة تحسنت في الجانب البدني لدى العينة التجريبية.

شملت عينة البحث 30 تلميذا (إناث)، وطبق عليهم منهج البحث التجريبي.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحث من خلال الدراستين: النظرية والميدانية إلى أن استعمال الألعاب الشبه الرياضية لها دور فعال في تنمية القدرات الحركية المستهدفة لدى إناث الطور الثاني و ذلك لتماشيها ومتطلبات هذه الفئة العمرية.

كما نختصر ما سبق فيما يلي:

- إن تدريس البرنامج التعليمي المقترح للتلاميذ الطور الثاني (إناث) 12-14 سنة قد أدى إلى نمو في مستوى القدرات الحركية المستهدفة، ويظهر هذا بوضوح من خلال :
- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القدرات الحركية للاختبارات القبلية، مما يدل على تكافؤ بين كل التلاميذ و أنهم يخضعون لنفس البرامج الرياضية.

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة **0.05** بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة **0.05** بين المجموعة التجريبية (الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح) . والمجموعة الضابطة في نمو القدرات الحركية لصالح المجموعة التجريبية.

ومنه نقول أن الغاية الأولى في المجال التربوي والتعليمي هي تكوين شخصية متكاملة النمو وهذا ما يتحقق من خلال الألعاب الشبه الرياضية، ومنه أصبحنا اليوم ننادي بتكوين متخصص في مجال تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية ، و هذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي وتطوير ثقافتنا الرياضية لان ذلك يجعل من أستاذ التربية البدنية ليس فقط ذلك الأستاذ الذي يقدم درسا ثم يطوي أوراقه وينصرف ، بل هو الذي يساعد التلاميذ و يبني درسه على أسس علمية دقيقة لأنه وببساطة الواقع والشريحة التي نتعامل معها تفرض علينا هذه التحديات والالتزامات.

المصادر و

المراجع:

قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية :

- أحمد العساف صالح : مدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، الرياض 1989 ، ص 429.
- أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة،2003.
- أحمد عبد الفتاح أبو العلا : التدريب الرياضي ، القاهرة مطبعة النجل و المصرية ، 1998 ، ص 153 .
- أحمد قيس ناجي و يوسي : الاختبارات و القياس و مبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة الجامعة ، 1984 ، ص 39 .
- الدكتورة ليلي السيد فرحات ،القياس و الاختبار في التربية الرياضية ،ط2،القاهرة 2003،ص123.
- ألين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط 2 ، المعارف الإسكندرية ، ص35،2002.
- عبد العزيز فهمي :مبادئ الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1994 ، ص 95 .
- عبد الرحمان عيساوي : سيكولوجية النمو ودراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق،دار النهضة العربية،بيروت،1992، ص 130.
- عبد الستار جاسم و عائدة علي حسين : الجمباز المعاصر للنساء ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة و النشر ، 1999 ، ص 80 .
- علي سلوم مجواد : الاختبارات و القياس في علم الإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004 ، ص 145 ، 146 ، 171 .

عمار بوحوش : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط3 ، الجزائر ، 2001 ، ص137.

فضيل دليو وآخرون : الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية ، منشورات جامعة قسنطينة ، 1999 ، ص 123.

قيس ناجي عبد الجبار: شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988، ص53.

نوال مهدي المالكي و فاطمة عبد العبيدي : علم التدريب الرياضي ، بغداد ، الأمم للطباعة و الاستنساخ ، 2008 ، ص 96 و 104 .

ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة ، 2001 ، ص 169.

صلاح وسام : التربية البدنية و علوم الرياضة ، جامعة كربلاء ، 2015 ، ص 67 .

محمد صبحي حسانين: طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1987 ، ص107.

محمد صبحي حسانين :القياس والتقويم في التربية الرياضية ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1995 ، ص 194.

محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، القاهرة ، 1999 ، ص 218.

محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987 ، ص 243.

مروان عبد المجيد إبراهيم : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، القاهرة ، 1995 ، ص 193 .

وآخرون لؤي غانم الصميد : التوافق العضلي العصبي و علاقته بدقة ضرب الإرسال الكرة الطائرة ، جامعة ديالي ، كلية التربية البدنية ، 2002 ، ص 163 .

وديع فرج الين : خبرات في الالعب للصغاروالكبار , منشاة المعارف,الاسكندرية, 1996.
ياسين وياسين طه محمد وديع : الإعداد البدني للنساء,مطبعة التعليم العالي,1986, ص 76.

بالغة الفرنسية:

B R alerman, manuel de psychologie de sport, édition

Vigot, paris, 1981

E. hahn, entrainement sportif de l'enfant, édion vigot

Paris, 1981.

Eric bottym, entrainement a leuopenne; édition vigot

Paris, 1981.

Jean piarre bonnet, vers une pedagogie de l'actemoteur

Edition vigot paris, 1986.

Jurgen weineck, biologiedu sport, édition vigot, paris

1985.

الملاحق:



مستغانم في: 09-01-2017

قسم: التربية البدنية و الرياضية

الرقم: 09/01/2017

إلى السيد (ة): مدير متوسطة ددوش عبد القادر سي الفالح - عين يوسف - تلمسان -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل
مهمة الطالب:

- بلماحي سليم

المسجل في السنة الثالثة ليسانس التربية البدنية و الرياضية للسنة الجامعية 2016/2017

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم



حدة المهمة:

من 09/01/2017

إلى غاية 09/04/2017



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التربية و علم الحركة

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد بعض الألعاب الشبه الرياضية المناسبة لتنمية القدرات الحركية

تحية طيبة و بعد ،،،

يقوم الباحث بأجراء دراسة موضوعها " دور الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية القدرات الحركية لدى بنات الطور الثاني (12-14) سنة " و ذلك ضمن متطلبات الحصول على شهادة الليسانس في مجال التربية البدنية والرياضية ، و لما كانت متغيرات البحث الأساسية تتطلب إجراء بعض الألعاب الشبه الرياضية لتنمية القدرات الحركية لبنات الطور الثاني 12-14 سنة قيد البحث ...

و حيث أن لسيادتكم من الخبرة ما يثري البحث العلمي في هذا المجال .

يرجى التفضل بالموافقة على اطلاع محتويات هذه الاستمارة و إبداء رأي سيادتكم فيها .

تحت إشراف الأستاذ :

من إعداد الطالب :

د / سناوتي

بلماحي سليم

السنة الجامعية 2016/2017

فيما يلي بعض الألعاب الشبه الرياضية المرشحة من قبل الباحث بعد اطلاعه على بعض المراجع و الدراسات السابقة ، و يأمل الباحث الاسترشاد برأي سيادتكم في اختبار هذه الألعاب التي يمكن تطبيقها في دراسته... فبرجاء وضع علامة (✓) أمام الإجابة المناسبة لاختيار سيادتكم .

و يمكن لسيادتكم التكرم بإضافة ألعاب رياضية أخرى ترونها هامة لإثراء و تحقيق الهدف من البحث .

الرقم	نوع اللعبة	الغرض من اللعبة	وصف اللعبة	رأي سيادتكم	
				موافق	غير موافق
01	لعبة كرة الطائرة	تنمية عنصر الرشاقة	ينتشر اللاعبون داخل دائرة كبيرة قطرها 8م ثم يتم تحديد اللاعب الممسك بالكرة و بعد إعطاء الإشارة يرمي الماسك الكرة عاليا في الفضاء مناديا اسم أحد اللاعبين عندئذ يجري جميع اللاعبين مبتعدين عن اللاعب الممسك بالكرة بعدها يقوم اللاعب الذي نودي اسمه بمسك الكرة و يقول قف لجميع اللاعبين و يصوب في الاتجاه أي لاعب قريب منه فإذا كان التصويب فاشل تسجل عليه نقطة سلبية فيقصى من اللعب تم يقوم اللاعب الذي صوبت الكرة نحوه بدور رامي الكرة ثم ينادي أحد اللاعبين .		

02	الذكي الهارب (خطف المنديل)	تتمية عنصر الرشاقة	فريقان متساويا العدد يقف كل واحد منهما على شكل موجة على أحد عرضي المستطيل ترقيم كل العناصر يوضع المنديل في منتصف الملعب بحيث يكون على نفس البعد من الفريقين ينادي المعلم على رقم فيخرج حامله من كل فريق ويحاول أن يستحوذ على المنديل دون أن يلمسه الآخر يفوز بنقطة إذا رجع إلى مكانه سالما و تخصم منه نقطة إذا فشل في ذلك يفوز الفريق الذي تحصل على أكبر عدد من النقاط.
03	التهرب- الكرة داخل المربع	تتمية عنصر الرشاقة	يقوم المدرب بتقسيم القسم إلى فريقين أ و ب ،الفريق أ خارج الملعب بينما يتوزع أعضاء الفريق ب داخل المربع في البداية يقوم لاعب من الفريق أ برمي الكرة داخل المربع ، ثم ينطلق في الدوران حول المربع في اتجاه معين وفي اللحظة يدخل اللاعب 2 داخل المربع على لاعبي الفريق ب محاولة لمس اللاعب الذي داخل المربع وذلك بتمرير الكرة فيما بينهم على اللاعب رقم 2 البقاء أكبر وقت ممكن داخل المربع دون أن تلمسه الكرة حتى يتمكن زميله من إتمام الدوران حول الملعب تحسب نقطة كلما استطاع اللاعب الدوران حول

		المربع دون أن يلمس زميله .جب تغير الأدوار بين الفريقين .			
		يقوم المدرب باختيار صياد ويشكل اللاعبين الآخرين أزواجا " مثنى - مثنى " وينتشرون على الملعب. عند الإشارة يقوم الصياد بمسك أحد الأزواج .عند لمس أحد الأزواج الأخرى من اجتياز الجسر المشكل من الزوجين وذلك بقصد عدم إحيائهم.يتم اللعب حتى يصطاد اللاعب كل الأزواج أي يصل إلى درجة التعب .	تنمية عنصر المرونة	لعبة الجسور	04
		يشكلون اللاعبون دائرة و يختار الأستاذ أحد اللاعبين ليقف وسط الدائرة و يسمى الصياد و يعطى كل لاعب رقما متسلسلا تم ينادي على رقمين حيث يتبادل صاحبا هذا الرقمين أماكنهما في الدائرة في حين يحاول الصياد أن يلمس أحدهما أثناء التبادل و اللاعب الملموس يصبح صيادا .	تنمية عنصر المرونة	لعبة الصياد	05

06	المراوغة	تنمية عنصر المرونة	يخطط داخل الملعب خطين متوازيين ،تبعد المسافة بينهما 2الى3م تم يقف كل فريق في الخط المعين له و تكون المسافة بين كل لاعب و آخر مترا تقريبا و يحمل كل فريق أرقاما متسلسلة و عند إعطاء الإشارة في الحين يعين رقم من هذه الأرقام فيبدأ اللاعب الحامل لهذا الرقم في كلا الفريقين بالمراوغة بين زملائه متجها إلى الأمام تم يعود إلى مكانه الذي انطلق منه و الذي يصل إلى مكانه قبل الآخر هو الفائز و هكذا ...
07	لعبة التوازن	تنمية القدرة العضلية للرجلين	يتصارع لاعبان متساويا الطول تقريبا أحدهما مع الآخر بحيث يكون كل منهما مضموم الذراعين إلى الصدر وواقف على ساق واحد (تطوى الساق الأخرى إلى الوراء) و هكذا يقفزان بهذا الوضع و هما يتدافعان بالكتف حتى يفقد أي منهم توازنه و يقع أرضا و اللاعب الذي يضع قدمه أو يقع على الأرض قبل سواه فهو الراسب .

08	سباق الأكياس	تنمية القدرة العضلية للرجلين	يعطى كيس لكل لاعب يرسم خط نهاية على بعد 10 أمتار من خط البداية حيث يدخل كل مشارك إلى الكيس و يمسكه بيده و يقف الجميع عند خط البداية بعد إعطاء الإشارة ينطلق اللاعبون محاولين الوصول إلى خط النهاية دون نزع الكيس و على الأستاذ ملاحظة مضايقات اللاعبين لبعضهم البعض أو نزع الكيس و الذي يصل الأول هو الفائز.
09	سباق جلوس القرفصاء	تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين معا	يجلس اللاعبون قرفصاء على شكل قاطرة ، الأذرع ممسكة بساق الزميل الخلفي وعند إعطاء الإشارة يقوم اللاعبون بمد الركبتين أماما على التوالي تم نقل المقعدة أماما مع ثني الركبتين على التوالي حتى نهاية الخط .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم



معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التربية و علم الحركة

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات المناسبة لقياس القدرات الحركية

تحية طيبة و بعد ،،،

يقوم الباحث بأجراء دراسة موضوعها " دور الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية القدرات الحركية لدى بنات الطور الثاني (12-14) سنة " و ذلك ضمن متطلبات الحصول على شهادة الليسانس في مجال التربية البدنية والرياضية ، و لما كانت متغيرات البحث الأساسية تتطلب إجراء اختبارات لقياس القدرات الحركية لبنات الطور الثاني 12-14 سنة قيد البحث ... و حيث أن لسيادتكم من الخبرة ما يثري البحث العلمي في هذا المجال .

يرجى التفضل بالموافقة على اطلاع محتويات هذه الاستمارة و إبداء رأي سيادتكم فيها .

من إعداد الطالب : تحت إشراف الأستاذ :

د / ستاوتي

بلماحي سليم

السنة الجامعية 2016/2017

فيما يلي بعض الاختبارات المرشحة من قبل الباحث بعد اطلاعه على بعض المراجع و الدراسات السابقة ، و يأمل الباحث الاسترشاد برأي سيادتكم في اختبار الاختبارات التي يمكن تطبيقها في دراسته... فبرجاء وضع علامة (✓) أمام الإجابة المناسبة لاختبار سيادتكم .

و يمكن لسيادتكم التكرم بإضافة اختبارات بدنية أخرى ترونها هامة لإثراء و تحقيق الهدف من البحث .

الرقم	الاختبارات	الغرض من الاختبار	وصف الاختبار	رأي سيادتكم	
				موافق	غير موافق
01	الجري الزجراجي بطريقة بارو 4.75×3م	قياس الرشاقة	يتخذ اللاعب وضع الاستعداد خلف خط البداية و عند إعطاء الإشارة بالبده يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة على شكل رقم (8) و يحسب الزمن .		
02	الجري المتعرج حواجز 30م	قياس الرشاقة	توضع حواجز أمام خط البداية و المسافة بين أول حاجز و خط البداية 3م و بين كل حاجز 3م و يقوم المختبر بالجري بين هذه الحواجز و العودة مرة أخرى .		
03	الجري الزجراجي	قياس الرشاقة	ملعب كرة اليد ، يحدد خط للبداية وآخر مقابل له ر يبعد عنه (15م) و بينهما أقماع بلاستيكية المسافة بين كل قمع متر واحد ويبدأ الاختبار بحيث تكون قدما اللاعب خلف خط البداية ، ثم ينطلق بأقصى سرعة إلى الخط المقابل على أن يقوم بالجري الزجراجيين الأقماع البلاستيكية		

04	الوثب العمودي من الثبات	قياس القدرة العضلية للرجلين	يقف اللاعب موازيا للحائط بالجانب و الذراع عاليا و يتم التحديد بالطباشير ثم يقوم بالوثب من الثبات لأعلى مسافة و يقوم بعمل علامة بالطباشير على الحائط و تحسب المسافة بين العلامة الأولى و الثانية .		
05	الوثب العريض من الثبات	قياس القدرة العضلية للرجلين	يقف اللاعب على لوحة الوثب و القدمين متباعدتين قليلا ثم مرجحة الذراعين مع ثني الركبتين نصفا و ميل الجذع للأمام ثم يقوم بالوثب للأمام إلى أبعاد مسافة .		
06	رمي الكرة الطبية باليدين	قياس القدرة العضلية للذراعين	يقف اللاعب على خط البداية من الثبات و يقوم برمي الكرة لأقصى مسافة و تحسب المسافة من خط البداية حتى مكان سقوط الكرة		
07	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	قياس مرونة الجذع و الفخذ	يقف المختبر على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملاصقان لجانبي القياس و يقوم المختبر بثني الجذع إماما أسفل بحيث تصبح الأصابع إمام القياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة و بطئ مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل .		

08	ثني الجذع أماما أسفل من الرقود	قياس مرونة الجذع	نفس الاختبار السابق و لكن من وضع الرقود	
09	ثني الجذع خلفا من الانبطاح	قياس مرونة الجذع	من وضع الانبطاح يقوم اللاعب بوضع اليدين خلف الظهر، ثم يرجع الجذع للخلف لأقصى درجة ممكنة و تقاس المسافة بين ذقن المختبر حتى الأرض	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التربية و علم الحركة

قائمة موافقة رأي سيادتكم على اختياركم لاختبارات القدرات الحركية المناسبة لموضوع البحث

... و بعد الاطلاع على محتويات الاستمارة السابقة و إبداء رأي سيادتكم لتحديد الاختبارات المناسبة

لقياس القدرات الحركية التي يمكن تطبيقها في دراستي يرجى منكم قبول عملي هذا :

الاسم و لقب المحكم :	الشهادة المتحصل عليها :	عدد سنوات الخبرة المهنية :	الإمضاء :
1- عبد الحليم طاب	استاذ	أشرف 15 سنة	
2- بكريسي تاركة	أستاذ محاضر	23 سنة	
3- مبرني جبار	٤	14 سنة	
4- براهيم جيب	أ.م.ع	17 سنة	
5- بن خالد فلاح	دكتوراه	20 سنة	
6- شاذلي حميد	دكتوراه	18 سنة	
7- مسعود الكوع	ماجستير	10 سنوات	
8- حريتم بلعزم	دكتوراه	10 سنوات	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التربية و علم الحركة

قائمة موافقة رأي سيادتكم على اختياركم للألعاب الشبه الرياضية المناسبة لموضوع البحث

... و بعد الاطلاع على محتويات الاستمارة السابقة و إبداء رأي سيادتكم لتحديد الألعاب الشبه

الرياضية المناسبة لتنمية القدرات الحركية التي يمكن تطبيقها في دراستي يرجى منكم قبول عملي هذا :

الاسم و لقب المحكم :	الشهادة المتحصل عليها:	عدد سنوات الخبرة المهنية :	الإمضاء :
1- عدلي طالع	استاذ	25 سنة	
2- بكاسي قادي	استاذ محاضر	23 سنة	
3- معز طاهر جهاد	استاذ	14 سنة	
4- براهيم براهيم	استاذ	12 سنة	
5- بن خالد جلال	دكتوراه	20 سنة	
6- شاذلي محمد	مكتسب	15 سنة	
7- لستوس عبد المبرك	مكتسب	10 سنوات	
8- شاذلي محمد	دكتور	10 سنوات	

مواصفات الألعاب حسب التعليلة الوزارية لتنمية القدرات الحركية

اللعبة رقم 01 : التهرب - الكرة داخل المربع .

المكان : ملعب مسطح مربع الشكل

الهدف : تنمية عنصر الرشاقة .

الوسائل المطلوبة : كرة واحدة

طريقة اللعب :

- يقوم المدرب بتقسيم القسم إلى فريقين (أ) و (ب) .
- الفريق (أ) خارج الملعب بينما يتوزع أعضاء الفريق (ب) داخل المربع .
- في البداية يقوم لاعب من الفريق (أ) برمي الكرة داخل المربع ، ثم ينطلق في الدوران حول المربع في اتجاه معين .
- في نفي اللحظة يدخل اللاعب رق (2) داخل المربع .
- على لاعبي الفريق (ب) محاولة لمس اللاعب الذي داخل المربع وذلك بتمرير الكرة فيما بينهم .
- على اللاعب رقم (2) البقاء أكبر وقت ممكن داخل المربع دون أن تلمسه الكرة حتى يتمكن زميله من إتمام الدوران حول الملعب .
- تحسب نقطة كلما استطاع اللاعب الدوران حول المربع دون أن يلمس زميله .
- يجب تغيير الأدوار بين الفريقين .

اللعبة رقم 02 : الجسور

المكان : ملعب

الهدف : تنمية عنصر المرونة

الوسائل المطلوبة : لا شيء

طريقة اللعب :

- يقوم المدرب باختيار صياد ويشكل اللاعبين الآخرين أزواجا " مثنى - مثنى " وينتشرون على الملعب.
- عند الإشارة يقوم الصياد بمسك أحد الأزواج .
- عند لمس أحد الأزواج الأخرى من اجتياز الجسر المشكل من الزوجين وذلك بقصد عدم إحياهم.
- يتم اللعب حتى يصطاد اللاعب كل الأزواج أي يصل إلى درجة التعب .

اللعبة رقم 03 : سباق جلوس القرفصاء

المكان : ملعب كرة اليد

الهدف : تنمية القدرة العضلية للرجلين و الذراعين معا

الوسائل المطلوبة : لا شيء

طريقة اللعب :

يجلس اللاعبون قرفصاء على شكل قاطرة ، الأذرع ممسكة بساق الزميل الخلفي وعند إعطاء الإشارة يقوم اللاعبون بمد الركبتين أماما على التوالي تم نقل المقعدة أماما مع ثني الركبتين على التوالي حتى نهاية الخط .

مواصفات اختبارات مستوى القدرات الحركية :

1- اختبار الجري المتعرج حواجز 30 م :

الغرض من الاختبار:

قاس الرشاقة.

الأدوات:

ملعب كرة يد ، يحدد خط للبداية وآخر مقابل له ويبعد عنه ب 15 مترا ، ساعة إيقاف ، أقماع بلاستيكية بين كل منهم مسافة 1 متر، ميقاتي .

مواصفات الأداء:

يبدأ الاختبار بحيث تكون قدما اللاعب خلف خط البداية ، ثم ينطلق بأقصى سرعة إلى الخط

المقابل على أن يقوم بالجري المتعرج بين الأقماع البلاستيكية ثم يرجع بنفس الطريقة .
التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة لأقرب ثانية .

2- رمي الكرة الطبية باليدين :

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للذراعين.

الأدوات:

كرات طبية وزنها 3 كجم ، دائرة للرمي قطرها 1.5 متر، شريط القياس .

مواصفات الأداء:

يقف اللاعب على خط البداية من الثبات ويقوم برمي الكرة لأقصى مسافة وتحسب المسافة من خط البداية حتى مكان سقوط الكرة.

الشروط:

لكل مختبر ثلاث محاولات على أن يسجل له أفضل المسافات المسجلة.

التسجيل:

يسجل للمختبر المسافة من حافة قطاع الرمي حتى نقطة سقوط الكرة الطبية على الأرض ، وذلك في أفضل محاولة من المحاولات الثلاث المقررة له.

3- اختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف :

الغرض من الاختبار:

قياس مرونة الجذع و الفخذ .

الأدوات:

مقعد ، مسطرة ، أو شريط قياس.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامسان لجانبي القياس ويقوم المختبر بثني الجذع إماما أسفل بحيث تصبح الأصابع إمام القياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وبطئ مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وان تتحرك لأسفل.

الشروط:

- يجب إن يكون الثني ببطء .

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .

التسجيل:

تقاس المسافة من نهاية الأصابع وحتى سطح المقعد ، وتسجل المسافة بالموجب إذا كانت أسفل سطح المقعد ، وبالسالب إذا كانت أعلاه.

نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية

اختبار المرونة		اختبارالقدرة العضلية للذراعين		اختبار الرشاقة		
البعدي(السنتمتر)	القبلي(السنتمتر)	البعدي(المتر)	القبلي(المتر)	البعدي (ثانية)	القبلي (ثانية)	الرقم
3	2.8	4.40	4.32	11.64	11.71	1
0.5	-1	6.10	6.18	10.88	10.93	2
2.8	2	4.30	4.20	11.92	11.93	3
-0.5	0	4.600	4.73	11.76	11.82	4
3.6	3	5.49	5.4	12.51	12.49	5
5	4.8	5.10	5.10	10.75	10.48	6
2.7	3	6.36	6.28	11.16	11.23	7
4	3.8	4.80	4.88	11.92	12.01	8
2.7	2.8	6.70	6.62	10.76	10.48	9
3.8	4	6.10	6.18	11.96	12.04	10
-0.8	0	5.50	5.66	11.73	11.88	11
0	-1	5.10	5	11.50	11.063	12
3.5	3.2	4.54	4.40	10.93	11.04	13
1	0.5	5.62	5.50	10.48	10.81	14
-1	-1.5	6.27	6.19	10.62	10.73	15

نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينه الضابطة

اختبار المرونة		اختبار القدرة العضلية للذراعين		اختبار الرشاقة		الرقم
البعدي (السنتيمتر)	القبلي (السنتيمتر)	البعدي (المتر)	القبلي (المتر)	البعدي (ثانية)	القبلي (ثانية)	
0.5	0	5	5	11.88	11.80	1
3.2	3.5	5.58	5.60	10.91	10.90	2
3.5	3	4.40	4.30	11.98	12.03	3
5	4.8	5.66	5.90	11.79	11.88	4
2.8	3	4.40	4.50	12.47	12.50	5
-1	-2	6.18	6.10	10.70	10.81	6
5	5	6.19	6.20	11.22	11.33	7
4	4	4.33	4.20	12.03	11.98	8
0	1	6.62	6.48	11.93	12.01	9
0	-1	6.20	6.32	10.81	10.88	10
2	2	4.88	4.73	10.76	10.83	11
3.9	3.3	5.52	5.44	11.29	11.31	12
4.8	5	5.10	5.12	12.06	12.02	13
-1	0	4.84	4.90	11.03	10.98	14
2.8	2	6.28	6.18	11.75	11.63	15