الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

بعنوان :

فاعلية وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المتغيرات البدنية و المهارية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-13)سنة

بحث تجريبي أجري على تلاميذ السنة الأولى في التعليم المتوسط بمتوسطة "عبد المؤمن بن علي" – تلمسان –

إعداد الطالبان :

*بن كعبة سفيان

* بلهاشمي فاطيمة

تحت إشراف:

* د/محمد بوعزيز

السنة الدراسية : 2020/2019

إهداء

قال تعالى : {...ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين}.

النمل الآية 19

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع:

إلى النفس الهادئة ، إلى من حملتني و هنا وضعتني ، إلى من غمرتني بحنانها ، إلى التي تنتظر بفارغ الصبر هذه اللحظة ، إلى من بكيت عليها عيني و أنا أكتب هذا الإهداء إلى "أمي" الطاهرة .

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق ، إلى من رباني و منحني الثقة ، إلى قائدي في درب الحياة "أبي العزيز" حفظه الله و أطال في عمره.

إلى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه ، إلى كل الأصدقاء من بعيد أو من قريب

إلى من أحبهم قلبي و لم يذكرهم اللسان ، إلى الطلبة و الأساتذة ، إلى كل من يفتح هذه المذكرة من بعدي .

سفيان بن كعبة

إهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النّهار إلا بطاعتك الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا على انجاز هذا العلم

إلى من قال فهمنا الله جل جلاله

" واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمها كما رباني صغيرا "

أهدي ثمرة تعبي إلى

من سهرت الليالي من أجلي إلى نبع الحنان إلى أحب قلب دفعني الى تخطي الصعوبات من اجل تحقيق احلامي الى من تعبت لراحتي و فرحت لفرحتي و حزنت لحزني الى اغلى امرأة في الوجود "**أمي**" العزيزة أطال الله في عمرها.

إلى من ضحى بأغلى ما يملك كي أصل الى ما وصلت إليه الى من كان سندي وحصد الاشواك عن دربي الى الذي يشقى من أجل راحتي الى من علمني مبادر الحياة و قيمها "**أبي**" العزيز، *إلى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه ، إلى كل الأصدقاء من بعيد أو من قريب .*

إلى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه ، إلى كل الأصدقاء من بعيد أو من قريب.

بلهاشمي فاطيمة

شكر و تقدير

أولا و قبل كل شيء ، نشكر الله عز و جل الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع ، كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى السيد الأستاذ "**محمد بوعزيز** " المشرف على بحثنا ، الذي قدم لنا نصائح و توجيهات قيمة التي ساعدتنا في شق طريقنا لإتمامه ، و الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه ، و من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته ، و في الأخير نتقدم بشكرنا الخالص إلى أوليائنا الأعزاء و إخوتنا الكرام الذين وقفوا على نجاحنا طيلة تواجدنا بالجامعة .

الملخص

جاءت هذه الدراسة تحت عنوان :فاعلية وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المتغيرات البدنية و المهارية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-13)سنة ، حيث تمحورت أهداف هذا البحث في إقتراح و حدات تعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة و التعرف على مدى تأثير هذه الوحدات و فاعليتها في تنمية بعض المتغيرات البدنية و المهارية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط بعمر (11-13) سنة .

حيث تمثلت عينة البحث حيث تمثلت عينة البحث في 40 تلميذ مختارين عشوائيا مقسمين إلى عينتين 20 عينة ضابطة و 20 عينة تجريبية ، و هذا باستخدام المنهج التجريبي ،و اعتمدنا في بحثنا على التجربة الاستطلاعية من أجل سيكومترية الأداة و صدق و ثبات الاختبارات ،كما تم الاستنتاج أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة المطبقة على العينة التجريبية أثرت إيجابا في تنمية المتغيرات البدنية و المهارية في كرة اليد لدى التلاميذ ، و في الأخير يوصى بضرورة إدراج وحدات تعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة في برامج حصة التربية البدنية و الرياضية خاصة في مرحلة المتوسط و إجراء دراسات أخرى على عينات أخرى .

الكلمات المفتاحية :

الوحدات التعليمية ، الألعاب الصغيرة ، المتطلبات البدنية و المهارية ، كرة اليد ، الطور المتوسط .

Résumé

Cette étude s'intitulait: L'efficacité des unités éducatives proposées à l'aide de petits jeux dans le développement de certaines variables physiques et de compétences en handball chez les collégiens (11-13 ans), où les objectifs de cette recherche étaient centrés sur la proposition et les unités éducatives utilisant des petits jeux et l'identification L'ampleur de l'impact de ces unités et leur efficacité dans le développement de certaines variables physiques et de compétences en handball chez les élèves du niveau intermédiaire, âgés de 11 à 13 ans.

Là où l'échantillon de recherche était représenté, où l'échantillon de recherche était composé de 40 étudiants sélectionnés au hasard répartis en deux échantillons 20 échantillons de contrôle et 20 échantillons expérimentaux, et ceci en utilisant l'approche expérimentale, et nous nous sommes appuyés dans nos recherches sur l'expérience exploratoire pour la psychométrie de l'outil et la validité et la fiabilité des tests, comme ce fut la conclusion Les unités éducatives suggérées utilisant de petits jeux appliquées à l'échantillon expérimental ont eu un effet positif sur le développement de variables physiques et de compétences en handball pour les élèves, et dans ce dernier, il est recommandé que les unités éducatives utilisant de petits jeux soient incluses dans les programmes de classe d'éducation physique et sportive, en particulier au stade intermédiaire et des études sont menées. Autre sur d'autres échantillons.

les mots clés :

Unités éducatives, petits jeux, exigences physiques et techniques, handball, stade intermédiaire.

Summary:

This study came under the title: The effectiveness of educational units proposed using small games in the development of some physical and skill variables in handball among middle school students (11-13 years), where the objectives of this research centered on proposing and educational units using small games and identifying The extent of the impact of these units and their effectiveness in developing some physical and skill variables in handball among middle school pupils, aged 11-13 years.

Where the research sample was represented where the research sample consisted of 40 randomly selected students divided into two samples 20 control samples and 20 experimental samples, and this is by using the experimental approach, and we relied in our research on the exploratory experiment for the tool psychometry and the validity and reliability of the tests, as was the conclusion The suggested educational units using small games applied to the experimental sample positively affected the development of physical and skill variables in handball for students, and in the latter it is recommended that educational units using small games be included in the physical and sports education class programs, especially in the middle stage and studies are carried out Other on other samples.

key words :

Educational units, small games, physical and skill requirements, handball, mid-stage.

قائمة الجداول و الأشكال البيانية

قائمة الجداول

التسلسل	العنوان	الصفحة
1	يوضح نتائج اختبار التوزيع الطبيعي	86
2	يبين قيمة اختبار ت سيودنت للفرق بين متوسطي المجموعة و الضابطة في متغير المرونة للاختبار القبلي	88
3	يبين قيمة اختبار ت تسيودنت للفرق بين متوسطي المجموعتين تجريبية و الضابطة في متغير الرشاقة للاختبار القبلي.	88
4	يبين قيمة اختبار ت تسيودنت للفرق بين متوسطي المجموعتين تجريبية و الضابطة في متغير التمرير والاستقبال للاختبار القبلي .	89
5	يمثل محتوى الوحدات التعليمية	93
6	يمثل معامل الثبات والصدق الاختبارات.	96

قائمة الأشكال

التسلسل	العنوان	الصفحة
1	يوضح اختبار التمرير و الاستقبال مع الحائط..	90
2	يمثل اختبار انحناء الجذع إلى الأمام من الوقوف لقياس المرون	91
3	يمثل اختبار الجري المتعرج لقياس الرشاقة.	92

الفهرس

الموضوع الصفحة

الإهداء.....أ

الشكر و التقدير.....ت

ملخص البحث:باللغة العربية ، الفرنسية والإنجليزية .....ث

قائمة الجداول.....د

قائمة الأشكال.....د

قائمة المحتويات,

التعريف بالبحث

1-المقدمة.....01

2-مشكلة البحث.....03

4-أهداف البحث.....06

3- فرضيات البحث.....06

5-أهمية البحث.....07

6-التعريف بمصطلحات البحث.....07

الباب الأول :الدراسة النظرية

تمهيد الباب الأول

الفصل الأول: المتطلبات البدنية و المهارية ف كرة اليد

- **تمهيد**.....20
1-1-تعريف كرة اليد.....20
1-1-1-المتطلبات البدنية.....21
1-1-1-1-السرعة.....22
1-1-1-2-المرونة.....25
1-1-1-3-الرشاقة.....28
1-1-1-4-القوة.....29
1-1-1-5-التحمل.....31
1-1-1-6-التوازن.....32
1-1-1-7-التوافق.....33
1-1-2-المتطلبات المهارية.....34
1-1-2-1-مسك الكرة.....34
1-1-2-2-استقبال الكرة.....35
1-1-2-3-التمرير.....35
1-1-2-4-التصويب.....36
1-1-2-5-التنطيط....."37
1-1-2-6-الخداع.....37
خاتمة.....38

الفصل الثاني :الألعاب الصغيرة و المرحلة العمرية(11-13)سنة

تمهيد.....40

2-1-مفهوم الألعاب الصغيرة.....42

2-1-1-أنواع الألعاب الصغيرة.....44

2-1-2-أهداف الألعاب الصغيرة.....45

2-1-3-خصائص الألعاب الصغيرة.....46

2-1-4-أسس اختيار الألعاب الصغيرة.....46

2-1-5-تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة.....47

2-1-6-برنامج الألعاب الصغيرة لدى التلاميذ.....49

2-1-7-علاقة الألعاب الصغيرة بالقدرات البدنية و المهارية.....49

2-1-8-أهمية الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية.....51

2-2-مميزات و خصائص المرحلة العمرية (11-13)سنة.....52

2-2-1-مميزات الطفولة في مرحلة(11-13)سنة.....52

2-2-2-1-النمو الجسمي.....53

2-2-2-2-النمو الحركي.....55

2-2-2-3-النمو العقلي.....57

2-2-2-4-النمو الانفعالي.....58

2-2-2-5-النمو النفسي.....60

2-2-2-6-النمو الاجتماعي.....60

خاتمة.....62

الفصل الثالث: الوحدات التعليمية في حصة التربية البدنية و الرياضية

تمهيد.....64

3-1-مفهوم التربية البدنية و الرياضية.....64

3-1-1-حصة التربية البدنية و الرياضية.....65

3-1-2-أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية.....66

3-1-3-أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية.....67

3-1-4-محتوى حصة التربية البدنية و الرياضية.....68

3-1-5-الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة ت ب ر.....72

3-1-6-فوائد حصة التربية البدنية و الرياضية.....73

3-1-7-إخراج حصة التربية البدنية و الرياضية.....75

3-2-الوحدات التعليمية.....76

3-2-1-مفهوم الوحدات التعليمية.....76

3-2-2-أهداف الوحدات التعليمية.....77

3-2-3-خطة تدريس الوحدات التعليمية.....77

3-2-4-مزايا التدريس بالوحدات التعليمية..............................77

خاتمة...78

الباب الثاني :الدراسة الميدانية

تمهيد الباب الثاني

الفصل الأول :منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد.............................,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,...............................83

1-1-الدراسة الاستطلاعية...84

1-2-منهج البحث...84

1-3-مجتمع و عينة البحث...84

1-4-مجالات البحث...85

1-4-1-المجال البشري...85

1-4-2-المجال المكاني...85

1-4-3-المجال الزمني..86

1-5-متغيرات البحث..86

1-6-أدوات البحث...90

1-7-الأسس العلمية للاختبارات..94

1-7-1-ثبات الاختبار...94

1-7-2-صدق الاختبار.....94

1-7-3-موضوعية الاختبار.....96

1-9-الوسائل الإحصائية.....96

خاتمة.....99

الفصل الثاني :الدراسات السابقة و المشابهة

تمهيد.....100

2-1-عرض الدراسات السابقة.....100

2-2-التعليق على الدراسات.....117

2-3-نقد الدراسات.....119

3-1 الاستنتاجات.....121

3-3 الاقتراحات و التوصيات..... 122

3-2 الخلاصة العامة..... 122

قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

التعريف بالبحث

التعريف بالبحث

مقدمة:

أصبحت الرياضة في العصر الحاضر ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال،ومداها الواسع وأصبحت لها أصول ومبادئ خاصة بها تعتمد أساسا على وحدات تعليمية وهي بذلك تتفق والنظرية الحديثة للتربية في جدل المتعلم مركز ومحور العملية التربوية ،وتهتم هذه الوحدات بتنمية قدرات المتعلمين و مهاراتهم مع مراعاة ميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم ،وإثارة حماسهم (علاوي، 1987، صفحة 80).

حيث يعتمد درس التربية البدنية على عدة أساليب ووسائل مختلفة من أجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة وتمثل الألعاب الصغيرة في الرياضة أهمية استثنائية،ومدخلا جديدا يوفر كافة المستلزمات التي تأخذ نحو الأحسن، لتطوير مستوى الأفراد والتعبير عن رغباتهم وميولهم.

ولهذه الألعاب الصغيرة الدور الكبير في تعلم المهارات الأساسية إذ يمكن أن تسهم إلى حد كبير وبشكل ايجابي في تحقيق التنوع في التمرينات المستعملة وأساليب تنفيذها ، فضلا"عن تسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها من خلال التدرج وإتباع التنظيم عند أدائها وهذا يتحقق من خلال الألعاب القريبة من اللعب التي تسهم بقدر كبير في الأداء الحركي الصحيح الخالي من الأخطاء.(قاسمي ، ثامري،2017،ص01)

التعريف بالبحث

وتتميز الألعاب الصغيرة بمناسبتها للظروف فكثير منها يمكن تنفيذه بدون أدوات بديلة يؤكد العلماء أن الألعاب الصغيرة تحتل مكانا مرموقا في خطة التعليم فهي تعد من الوسائل المفضلة في مجال تعلم المهارات الأساسية للألعاب المنظمة ككرة اليد وغيرها من الألعاب الجماعية وكذلك في تحسين مهارات المداولة و الاستلام وتنمية وتكوينِ مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية للاعبين كالمرونة والرشاقة وتكمن أهمية استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية وتحسين بعض المتطلبات البدنية و المهارية الأساسية للعبة كرة اليد .

وتعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي تتمتع بتشويق وإثارة لا توصف ،وتحتوي على جوانب متعددة جامعة لعدد كبير من التغيرات على جميع المستويات المهارية والبدنية والعقلية وحتى الجسمية ...الخ ،فهي من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة حيث تتميز بالاستعداد الدائم والملاحظة المستمرة والتركيز و تمتلئ بالتغيير المستمر بالأحداث الفردية والجماعية وضرورية احتكاك اللاعبين بنشوةِ الفوز والرغبة في رفع مستوى الأداء والحفاظ عليه.

ومن خلال متابعة الطالبان واهتمامهما بدروس التربية البدنية والرياضية يرى أن بناء وتشكيل الألعاب الصغيرة المعتمدة على أسس علمية بحيث يتم المزج بين التشويق و السعادة تارة ومن جهة أخرى ربط هذين المفهومين بكيفية التعلم يساعد في تحقيق أهداف الدرس و تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية في تطوير وتحسين الصفات البدنية و

التعريف بالبحث

المهارية الأساسية وأن الألعاب الصغيرة تعمل على جذب المرحلة العمرية على الأداء بتشويق عال وبدون ملل وفاعلية كبيرة مما يشجع التلاميذ على الأداء بشكل أفضل.

وأن أهمية الدراسة تكمن في إعداد وحدات تعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة لتلاميذ المرحلة المتوسطة بعمر (11-13) سنة ،وذلك بغية تنمية بعض المتغيرات البدنية و المهارية في كرة اليد .ولقد استخدم الطالبان الباحثان المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ،وكان عدد أفرادها 20 تلميذ ،وقد تم تطبيق الوحدات التعليمية و الاختبارات البدنية و المهارية ، وتمت معالجة النتائج بإتباع نظام (spss) واستنتج الباحثان الطالبان فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية وهذا يدل على المنهج الذي اعتمد على الوحدات التعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة وكان له أثر إيجابي في تنمية بعض المتغيرات البدنية و المهارية في كرة اليد لعينة البحث ،واتضح ذلك من خلال نتائج الاختبارات البعدية ،أما أهم ما يوصى به هو استخدام الألعاب الصغيرة لفئة تلاميذ المرحلة المتوسطة (11-13) سنة لتنمية بعض المتغيرات البدنية و المهارية لكرة اليد لديهم .

مشكلة البحث :

إن كرة اليد من الرياضات التي تتسم بالمهارات والحركات الصعبة التي تفرض على المدرس استعمال وسائل بديلة للتعلم المهاري والحركي تتلاءم والخصائص الفيزيولوجية و المورفولوجية والنفسية لتلميذ خاصة في هذه المرحلة ومن الاساليب التي يمكن استخدامها هي طريقة الألعاب الصغيرة حيث يكون الطفل في هذه المرحلة ميالا للعب حيث يجد فيه

التعريف بالبحث

وسيلة للتعبير وتوظيفه في تنمية اللياقة البدنية للطفل والرفع من مستوى المهارات الأساسية. ومن بين هذه المهارات مهارة التمرير والاستقبال التي تعتبر اهم المهارة الاساسية في كرة اليد اذ انهما مهارتان متلازمتان ولا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاهما تؤثر في الأخرى و تتأثر بها . وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأخرى , فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير واستقبال.

ومن خلال ملاحظتنا ومتابعتنا للعملية الدراسية من خلال حصص التربية البدنية والرياضية في المتوسطات كمتربصين ،واحتكاكنا مع الاساتذة ان التلاميذ يجدون صعوبات كبيرة في التحكم في الكرة اثناء الاستقبال او التمرير وذلك راجع الى ما تتطلبه من توافق وهذا لان المهارة مركبة باعتبارها جملة حركية متتالية (أداء حركي مركب)، تتضمن عنصرين (حركتين) ولكل عنصر منها هدف مستقل (الهدف الأول استلام الكرة والآخر تمريرها)، والمطلوب هو أداء مثل هذه الجمل الحركية بسرعة مناسبة حسب ما يتطلبه الموقف.وهذا التوافق لا يكتمل الا اذا توافرت مجموعة من الصفات البدنية لدى التلميذ من بينها صفتي المرونة والرشاقة التي تعتبران اساسيتنا ، حيث يشير فلاح واياد ان للرشاقة مكان بارز بين الصفات البدنية في هذه المرحلة العمرية لما لها من أهمية كبيرة في الطبيعة الحركية لهذه الصفات وارتباطها الوثيق ببعض الصفات البدنية والنواحي المهارية للاداء

التعريف بالبحث

الحركي للأطفال في هذه المرحلة العمرية ،ويؤكد مجيد على الارتباط الوثيق بين الرشاقة وجميع عناصر السرعة والقوة العضلية والتوافق (فلاح،اياد،2007،ص41).

ونظرا لنقص ممارسة الرياضة في مرحلة الابتدائية التي تعتبر القاعدة الاساسية التي من خلالها يكتسب التلميذ مجموعة من الصفات البدنية والحركية، بالاضافة الى اصابة التلاميذ بالملل ونقص الرغبة من جراء التمرينات ذات التكرار ،الأمر الذي دفع الطالبان إلى اقتراح حلول لهذه المشاكل من خلال اعتمادهما على إعداد إحدى وحدات تعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة كوسيلة حديثة وناجحة في تسهيل تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد وتنمية صفتي المرونة والرشاقة لدى تلاميذ الطور المتوسط بعمر (11-13) سنة .

وعليه نطرح التساؤلات التالية :

التساؤل العام :

هل للوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تنمية بعض المتغيرات البدنية و المهارية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-13) سنة ؟

التساؤلات الفرعية :

1-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى مستوى الدلالة (0.05 > &) في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 > &) في نتائج الاختبارات البعدية بين العينتة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية ؟

الفرضية العامة :

التعريف بالبحث

إن للوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-13) سنة.

الفرضيات الفرعية:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05 > &) في نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 > &) في نتائج الاختبارات البعدية بين عينتي البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية .

أهداف البحث :

-التعرف على أثر الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المتغيرات البدنية و المهارية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-13) سنة.

4- الأهداف الفرعية:

1-معرفة أثر الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المتغيرات البدنية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-13) سنة.

2-معرفة أثر الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المتغيرات المهارية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-13) سنة.

5- أهمية البحث :

-تحفيز الأساتذة على التعليم باستخدام الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية و الرياضية.

التعريف بالبحث

-كما يحمل موضوع البحث في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤتمرات التي تبرز أهميته داخل المنظومة التربوية وفي الطور المتوسط على وجه الخصوص.

- تزويد المكتبة بالدراسات العلمية والعملية وتطوير ، ومعرفة دور البرنامج المقترح في تطوير بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى التلاميذ .

6-مصطلحات البحث:

-**الوحدات التعليمية:**هي دراسة لموقف تعليمي مخطط له مسبقا ويقوم به التلاميذ في صورة سلسلة من الأنشطة المتنوعة تحت إشراف وتوجيه الأستاذ بهدف إكساب التلاميذ مجموعة من المعارف والمعلومات في مختلف الجوانب (متولي و العلي، 2007، صفحة 134) يعرفها عطاء الله أنها وضعية تعليمية تدمج مجموعة من الأنشطة تهدف إلى اكتساب المتعلم جملة من القدرات (عطاء الله، 2007، ص 20) ويعرفها الطالبان الباحثان على أنها وضعيات مستهدفة تحتوي على تمارين وألعاب تهدف إلى تنمية المتغيرات البدنية و المهارية في كرة اليد.

الألعاب الصغيرة :

هي مجموعة من الألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة يتغلب عليها طابع الترويج والتسلية (خطاب، 1990، صفحة 73).

ويعرفها وديع فرج الدين أنها وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالامتياز والتقدير من الآخرين (الدين، 1994، صفحة 50).

التعريف بالبحث

إجرائيا: هي مجموعة من الالعاب المتنوعة مبنية على اسس علمية تراعي فيه خصوصية المرحلة ، تهدف لتنمية صفتي المرونة والرشاقة ،وكذا مهارة التمرير و الاستقبال(**اختبار**التوافق في حركة رمي الكرة واستقبالها) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (11-13).

الباب الأول
الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول:

يشمل الباب الأول في الدراسة النظرية للبحث ، ثلاثة فصول، حيث تناول الفصل الأول كرة اليد، ومتطلباتها البدنية والمهارية، أما الفصل الثاني يتمثل في الخصائص لعمرية (11-13)سنة حيث تطرقا إلى المميزات العامة لهذه المرحلة ، و هي معلومات تندرج ضمن العملية التعليمية أي أنها مهمة للتعامل مع التلاميذ في هذه المرحلة ، و الألعاب الصغيرة ، مفهومها ، أنواعها ، خصائصها ، أغراضها و أهميتها خاصة في هذه المرحلة العمرية .و تناولا في الفصل الثالث حصة التربية البدنية و الرياضية ، مفهومها ، مراحلها أهدافها والوحدات التعليمية وأهدافها ومزايا التدريس بواسطتها .

الفصل الأول

المتطلبات البدنية و المهارية في كرة اليد .

- تمهيد.

1-1-تعريف كرة اليد .

1-1-1-المتطلبات البدنية .

1-1-1-1-السرعة .

1-1-1-2-المرونة .

1-1-1-3-الرشاقة .

1-1-1-4-القوة .

1-1-1-5-التحمل .

1-1-1-6-التوازن .

1-1-1-7-التوافق .

1-1-2-المتطلبات المهارية .

1-1-2-1-مسك الكرة .

1-1-2-2-استقبال الكرة .

1-1-2-3-التمرير .

1-1-2-4-التصويب .

1-1-2-5-التنطيط .

1-1-2-6-الخداع .

خاتمة

تمهيد:

كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية التي مارسها العالم ، ويعدها الكثير من الناس لعبة مشتقة من كرة القدم و هي لعبة السرعة و الإثارة معا في وقت واحد تجمع بين الجري ، القفز ، استلام الكرة و تمريرها في أقل وقت ممكن و تسجيل الأهداف عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم ، وتحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية عالية و قوة جسمانية و على الرغم من حداثة اللعبة إلا أنها اجتذبت كثيرا من من الجماهير في جميع بلدان العالم ، حتى أنها أصبحت ذات الشعبية الثالثة بعد لعبتي كرة القدم و كرة السلة ،و تجري مسابقاتها في الصالات المغلقة أو الملاعب المفتوحة في الهواء الطلق (أحمد، 2012، صفحة 09).

1-1-تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة حيث تتسم بالملاحظة المستمرة و التركيز و الاستعداد الدائم ، وتمتلئ بالتغيير المستمر للأحداث الفردية و الجماعية و ضرورة احتكاك اللاعبين للتمتع بنشوة الفوز و الرغبة في رفع مستوى الأداء و الحفاظ عليه بواسطة سرعة تنقل الكرة إلى المنطقة باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير و الاستقبال ، التنطيط و التصويب و تعتبر أيضا أم الألعاب الجماعية التنافسية و التي تعتمد على إحراز أكبر عدد من الأهداف داخل مرمى المنافس في الزمن المحدد للمباراة لذلك فمهارات كرة اليد ذات الأداء المتقن تعمل جميعها على تحقيق الهدف الأساسي الذي يسعى إليه الفريق لإحراز الأهداف في المرمى (صبحي، 1998، صفحة 163) .

1-1-1-متطلبات لاعبي كرة اليد البدنية و المهارية:

كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية الحديثة التي تعتمد على مجموعة من المؤهلات البدنية و المهارية التي يجب أن يمتلكها اللاعب لمساعدته في تحقيق و أداء حركته في كل جوانبها كي تتناسب مع متطلبات اللعب المتغيرة باستمرار (الشربيحي، 1982، صفحة 54)، حيث يعمل التدريب الرياضي على زيادة الإعداد البدني إلى تنمية الصفات البدنية كالسرعة ، التحمل ، القوة ، المرونة.....الخ ، هذا بدوره يؤدي إلى تغيرات في جميع أجهزة الجسم بصفة عامة في الجهاز الحركي بصفة خاصة (ابوالعلا، 1979، صفحة 285).

و مما تقدم يمكن القول أن لعبة كرة اليد تعتمد على المؤهلات البدنية و على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة إن كرة اليد هي عبارة عن عمل جماعي ناتج عن مجهودات فردية يقوم بها اللاعب و يتوقف نجاح هذا المجهود على التعاون المستمر بين هذه المجهودات ككل و على تخطيط المدرب في إعداد اللاعبين إعدادا كاملا من الناحية البدنية و المهارية .

1-1-1-المتطلبات البدنية :

يرى كمال درويش أن كرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و أن القاعدة الاساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية الصفات البدنية (درويش، 1998، صفحة 22).

الصفات البدنية الخاصة للعبة كرة اليد:

1-1-1-1-السرعة :

وهي القدرة على أداء حركة معينة في أقل زمن ممكن (عزيز، 2015، صفحة 86) ن و يعرفها يوسف محمد الزامل على أنها مقدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل مدة زمنية ممكنة (الزامل، 2011، صفحة 63)و عرفها لارسن و يوركام بكونها قدرة الفرد على حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن (أبوالعلا، 2003).

ويعرفها يوسف لازم كماش بأنها قدرت اللاعب على الانتقال ورد الفعل للمثيرات الخارجية و الداخلية بسرعة كبيرة و في أقل زمن ممكن (dornhooff.mh, 1993, p. 183)

ومن خلال التعاريف السابقة استخلص الطالبان الباحثان أن السرعة هي القابلية على إنجاز عمل معين في أقصر زمن ممكن.

أنواعها:

-السرعة الانتقالية.

-السرعة الحركية.

-سرعة رد الفعل الحركي (سرعة الاستجابة).

1-1-1-1-1-السرعة الانتقالية:

وتعني الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصى زمن ممكن (عزيز، 2015، صفحة 48). و يعرفها فاضل حسين عزيز بأنها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة (حماد، صفحة 167).

و يعرفها سليمان علي أنها ذلك الترابط بين انتقال الجسم من مكان إلى آخر خلال وحدة زمنية معينة (حسن و درويش، 1993، صفحة 134).

و من خلال التعاريف السابقة يستنتج الطالبان الباحثان أن السرعة الانتقالية هي قدرة الرياضي على قطع مسافة معينة في أقل مدة زمنية.

1-1-1-1-2-السرعة الحركية :و هي القدرة على أداء الحركة او عدة حركات في أقل زمن ممكن (عبدالحميد و محمد، 1997) ، و يعرفها محمد علاوي بأنها أداء حركة ذات هدف محدد في أقل زمن معين (علاوي، 1994، صفحة 23).

و من خلال ما سبق يستخلص الطالبان الباحثان أن السرعة الحركية على أنها أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن .

و هي القدرة على أداء الحركة او عدة حركات في أقل زمن ممكن (عبدالحميد و محمد، 1997) ، و يعرفها محمد علاوي بأنها أداء حركة ذات هدف محدد في أقل زمن معين (علاوي، 1994، صفحة 23).

و من خلال ما سبق يستخلص الطالبان الباحثان أن السرعة الحركية على أنها أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن .

1-1-1-1-3-سرعة رد الفعل(سرعة الاستجابة): و تعرف على أنها المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن (الصالح و آخرون، 2011، صفحة 149)، و يعرفها

عادل عبد البصير بأنها القدرة على الاستجابة الجزئية لمثير معين في أقل زمن ممكن (علي، 1999، صفحة 109)و يوجد نوعان :

سرعة رد الفعل البسيط:

هي الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد معروف بين الاستجابة له مثل السباحة و العدو .....الخ (الزامل، 2011، صفحة 50).

سرعة رد الفعل المركبة :

و هو الزمن المحصور بين ظهور عدة مثيرات للتمييز بينهما و الاستجابة لأحدهما فقط (الصالح، 2011، الصفحات 133-134) .

و من خلال ما سبق يستنتج الطالبان الباحثان أن سرعة رد الفعل الحركي هي الوقت اللازم للاستجابة لمنبه ما .

و ترتبط سرعة رد الفعل الحركي في الفعاليات و الألعاب الرياضية بالعوامل التالية:

-دقة الإدراك البصري .

-مستوى الرياضي و قدرته على اختيار نوع الفعل المناسب .

-القدرة على صدق التوقع والحدس في مواقف اللعب المختلفة (حسين،1998،ص 210)

1-1-1-1-4-أهمية السرعة في لعبة كرة اليد :

إن السرعة الحركية ضرورة من ضروريات كرة اليد و خاصة سرعة استلام الكرة و تمريرها و تصويبها و كذلك سرعة القفز و سرعة الاقتراب من الخصم لذلك فإن السرعة الحركية تأتي نتيجة القوة العضلية (الصغار، 1987، صفحة 238).

و تتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء و التمرير و التحرك و تغيير المراكز و تؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها .

وتكمن كذلك أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارات الأساسية بالسرعة و الدقة و التكامل و الآلية تحت ضغط المنافس و خاصة عند التصويب بدقة على المرمى أو عند التمرير الدقيق أو قطع الكرة .

كما تنمي لدى المهاجم أو المدافع الاستجابات المتعددة لمواقف اللعب المختلفة و الحركات الخطيرة و هذا بالنسبة لتغيير موضع الكرة و الزملاء و المنافسين طيلة المباراة بالنسبة للمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقفه بعد الخداعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم.

و كذلك لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات و الأدينوزين ثلاثي الفوسفات (thil, 1977, p. 156).

1-1-1-2-المرونة:

لقد تعددت مفاهيم المرونة حسب كل منطقة فهنالك ما يسمي المرونة : الإطالة ، مدى الحركة ، المقدرة الحركية للمفاصل .

1-1-1-2-1-مفهوم المرونة: قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية على أوسع مدى تسمح به المفاصل العامة في الحركة (عودة، 2009، صفحة 144)، و يعرفها هاشم ياسر

بأنها إمكانية الرياضي هي أداء مجموعة من الحركات بمدى حركي واسع دون حدوث أي إضرار لها (ياسر، 2010، صفحة 17).

ويعرفها سعد الجميلي أنها قابلية الجسم على تمطية أو إتساع العضلات حسب حاجة الحركة دون حدوث إصابات جراء ذلك في العضلة أو المفاصل (الجميلي، 2014، صفحة 40)ومن خلال التعاريف السابقة استنتج الطالبان الباحثان أن المرونة هي أنها المدى الحركي عند المفاصل أو مجموعة من المفاصل .

1-1-1-2-2-أنواعها:

لها عدة أنواع ويعتمد كل نوع على طبيعة تقسيمها كالآتي:

وفق نوع الحركة:

تشمل مرونة جميع مفاصل الجهاز الحركي للجسم (مصطفى، 2000، صفحة 54)

واستنتج الطالبان الباحثان أن المرونة العامة بمعنى قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى واسع في جميع المفاصل .

أ-المرونة العامة:

ب-مرونة خاصة:

وهي المدى الذي يصل إليه المفاصل في أداء الحركة ذات طبيعة تخصصية لنوع الرياضة المدرسية (الزامل، 2011، صفحة 60).

-وفق للقوى المسببة للحركة:

-المرونة الإيجابية:

يقصد بها قدرة الوصول لمدى حركي في مفصل معين كنتيجة لنشاط مجموعات عضلية معينة يرتبط بها المفصل (الجميلي س.، 2014، صفحة 25).

-المرونة السلبية:

هي قدرة الفرد على العمل لكل الحركة الناتجة عن تأثير قوى خارجية مثل مساعدة الزميل (عبدالحميد و حسين، 1997، صفحة 80).

وفق نوع الانقباض العضلي:

-**المرونة الثابتة** :وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه (أحمد أ.، 2003، صفحة 15).

- المرونة المتحركة:

وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى (العلا و أحم، 2003، صفحة 20) .

1-1-1-2-3 -أهمية المرونة عند لاعبي كرة اليد :

-تتمثل أهمية المرونة في كرة اليد في ما يلي:

-تسهل انتساب اللاعب المهارات الحركية المختلفة والأدوات الخططية.

-لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي.

-تسهم في الاقتصاد بالطاقة وقت الأداء.

-تعمل مع الصفات البدنية الأخرى على إعداد اللاعب المتكامل بدنيا .

-تساعد على التقليل من الألم العضلي (حمادة، 2001، صفحة 18).

1-1-1-3- الرشاقة:

1-1-1-3-1- مفهوم الرشاقة:

تعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاه سرعة وبدقة وتوقيت سليم (إبراهيم، 2001، صفحة 199).

ويعرفها منيل بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه (عزيز ف.، 2015، صفحة 93).

ومن خلال التعاريف السابقة يستنتج الطالبان الباحثان أن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه حسب متطلبات الموقف الرياضي.

1-1-1-3-2- أنواع الرشاقة:

هناك نوعان من الرشاقة:

أولا : الرشاقة العامة : وهي نتيجة تعلم حركي يتسم بالنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم. (horsky, 1986, p. 25)

وتستنتج الطالبان الباحثان من خلال ما سبق أن الرشاقة العامة هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده من مختلف الأنشطة الرياضية.

ثانيا : الرشاقة الخاصة:إمكانية الرياضي على أداء المهارات الحركية للعبة التخصصية أو لنشاط معين بتوافق و توازن (عزيز ف.، 2015، صفحة 80) ومنه يستخلص الطالبان الباحثان معا سبق أن الرشاقة الخاصة هي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس.

1-1-1-3-3- أهمية الرشاقة:

-إن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أوضاعه في المواد أو على الأرض ، أو الانطلاق السريع أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد و بقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق (حماد، 2001، صفحة 201)فإن للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي ، كما أنها تلعب دورا هاما على تعديد نتائج المنافسات وخاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها على التعاون والتناسق وتغيير المراكز والموافق ،ويتضح حليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك على الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالتعثر أو الاصطدام ويمكن تخليص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات و اقتصاد في العمل الحركي ، في التحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي. (dentrainenent, 1986, p. 232)

1-1-1-4- القوة:تعرف القوة العضلية على أنها القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلته أو مجموعة من العضلات أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها (ابراهيم، 2001، صفحة 20).

ويعرفها محمد **توفيق الوليلي** على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الجهد البدني (الوليلي، 2000، صفحة 177).

ويعرفها "**برنادر** " على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي (bernard,1990, p76)

ومما سبق يستنتج الطالبان الباحثان أن القوة هي القدرة على التحمل الخارجي بفضل المجهود العضلي.

1-1-1-4-1- أنواع القوة:

أولا : القوة القصوى:هي أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها (شحاتة، 2008، صفحة 193) ويعرفها أحمد خاطر وعلي فهمي البيك بأنها أقصى كمية من القوة يمكن بذلها لمرة واحدة (البيك، 1996، الصفحات 107-108).

ويستخلص الطالبان البحثان مما سبق أن القوة القصوى هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها .

ثانيا : القوة المميزة بالسرعة:

وتعني مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات باستخدام سرعة حركية عالية (حمادة م.، 2001، صفحة 50).وتعرف كذلك بأنها إمكانية الجهاز العصبي في إنتاج أقصى قوة في أقل وقت ممكن.(physique, 1991, p. 66)

ويستخلص الطالبان الباحثان مما سبق أن القوة المميزة بالقوة على أنها المظهر السريع للقوة العضلية .

ثالثا : قوة التحمل (القوة المميزة بالتحمل):وهي القدرة على المحافظة على نفس مستوى القوة لأطول فترة زمنية ممكنة (rennylacamp, p. 102)

بأنه المقدرة بدون انقطاع على الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة في أداء المجهود **Zimkin** ويعرفها (البيك، 1996، صفحة 54).

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن القوة المميزة بالتحمل على أنها المقدرة على التغلب على المقاومات لفترة طويلة .

1-1-1-5- التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للرياضة البدنية في الفعاليات الرياضية وهو القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة (نصرالدين و علاوي، صفحة 92).

ويرى **ليفسكي** بأنها المقدرة على جهد طويل أو كفاءة مقاومة التعب لمدة طويلة

(Daniel, 1991, p. 91)

ويستخلص الطالبان الباحثان أن التحمل قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفعالية .

1-1-1-1-5-1 أنواع التحمل:

أولا : التحمل العام :

ويعتمد على القدرات الوظيفية الفسيولوجية والعضلية التي تأثر بشكل إيجابي دون الشعور بالتعب (الخشاب، 1998، صفحة 87).

ويعرفه فاضل حسن أنه القدرة على العمل (الأداء) باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة (حسين ف.، 2015، صفحة 50).

ثانيا : التحمل الخاص :

ويعرفه **ريا تشيكوف** أنه قابلة الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة (حسين و الجبار، 1984، صفحة 67).

ويعرفه مفتي إبراهيم على أنه مقدرة اللاعب و الاستمرار في أداء الأعمال البدنية التخصصية بفاعلية دون هبوط في الأداء (ابراهيم، 2001، صفحة 146).

1-1-1-6- التوازن:

ويعرفه فاضل حسين أنه القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء الحركة (عزيز ف.، 2015، صفحة 24).

ويستخلص الطالبان الباحثان مما سبق أن التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة .

1-1-1-6-1- أنواع التوازن:

أولا : التوازن الثابت:

يعرفه أسامة كامل على أن قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم دون السقوط عند اتخاذ أوضاع معينة (راتب، 1998، صفحة 54).

ويستنتج الطالبان الباحثان من خلال ما سبق أن التوازن الثابت هو القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع الثبات دون السقوط أو الاهتزاز.

ثانيا : التوازن الديناميكي:

هو القدرة على الحفاظ بالتوازن أثناء أداء حركة (عزيز ف.، 2015، صفحة 35).

1-1-1-7- الوافق:يعرف على أنه القدرة على التنسيق والتوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل في وقت واحد (حسين، 1999، صفحة 50).

ويعرفه **محمد عوض بسيوني** على أنه مقدرة الفرد على أداء وإدماج الحركات من نوع مختلفة في إطار واحد (بسيوني، 1992، صفحة 170).

1-1-1-7-1- أنواع التوافق:

أولا : التوافق العام:

ويقاس بقدرة المتدرب على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية (عزيز ف.، 2015، صفحة 118) .

ثانيا : التوافق الخاص:

ويقاس بقدرة المتدرب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية المختلفة (عزيز ف.، 2015، صفحة 119).

1-1-2- المتطلبات المهارية : يرى كمال درويش أن المتطلبات في كرة اليد تتضمن المهارة الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي يقوم بها اللاعب للوصول إلى أفضل نتائج أثناء المباراة أو التدريب ويمكن تعلم وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد كبرامج الإعداد المهاري التي تهدف بالوصول

باللاعب إلى الدقة ةالاتقان والتكامل في أداء جميع (شعلان، 1959، صفحة 50) المهارات الأساسية للعب كرة اليد.

1-1-1-2-1- مسك الكرة:يعتبر مسك الكرة أول مبدأ من المبادئي الأساسية في كرة اليد بدون إتقان هذا المبدأ لا يستطيع اللاعب أداء المهارات الهجومية الأخرى بالكرة (عارف و سعدمحسن، 1997، الصفحات 64-65)وتمسك الكرة باتخاذ وضع الأصابع مع راحة اليد الشكل الكروي ، انتشار الأصابع وتساعدها مع انتصافها بالكرة عند (عماد، 1997، صفحة 40) الملامسة ومسك الكرة باليد الواحدة أو باليدين .

أ-الكف أسفل الكرة ب- الكف خلف الكرة بمعنى مسكها بالأصابع دون شدها براحة الكف وهي تتناسب أصحاب الأصابع الطويلة (الحسين، 1997، صفحة 70).

1-1-2-2- إستقبال الكرة:يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتلى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن إضافة إلى قدرته على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يظهر إليها كما يجب على الذي يقوم بلقف الكرة أن تتخذ مكانه بصورة تنمو بسرعة التأمين على الكرة يمنع المنافس من الاشتراك فيها (اسماعيل، 1986، صفحة 80).

1-1-2-3- التمرير:التمارين من المهارات الأساسية في كرة اليد تعتمد إلى حد بعيد على مقدار السيطرة على الكرة ودقة استلامها وإعادتها إلى لاعب آخر لإيصالها بأسرع ما يمكن إلى منطقة هدف الخصم.

(bayer, 1983, p. 169)فعند أداء أي تمرير يكون الجسم مرتخيا ، مائلا قليلا إلى الأمام بحيث يرتفع ثقل الجسم على القدمين وتكون الركبتان مثبتان قليلا و الجسم متزنا ويأخذ اللاعب خطوة في اتجاه زميله الذي سيمرر له الكرة ويكون دفع الكرة بالرسغ والأصابع يساعد جميع مفاصل الجسم (الجبار، 1977، صفحة 23).

1-1-2-3-1- أنواع التمرير:

أولا : التمريرة الكرباجية : تمريرة الكتف تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتنقسم إلى:

أ-**التمريرة من الارتكاز**: يستخدم غالبا في التمريرة لمسافات طويلتا وعند التصويب.

ب-**التمرير من الجري "دون ارتكاز"**:يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب وعند التصويب على الهدف (جرجس، 2004، صفحة 105).

ثانيا : التمريرة البندولية : حيث تنقسم التمريرة البندولية إلى الأنواع الآتية:

أ/-**التمريرة البندولية للأمام:** تستخدم هذه التمريرة عندما تكون الكرة في مستوى حوض مما يسمح بسرعة التمرير.

ب/- التمريرة البندولية للخلف: هذه التمريرة تسمح بتمرير الكرة إلى الزميل الخلفي المجاور دون قيام الممرر بدوران جسمه خلفا.

ج/- التمريرة البندولية للجانب: وهي شائعة الإستخدام وخاصة في المستويات العالية للاعبين والذين يتحكمون في الكرة (جرجس، 2004، صفحة 106).

ثالثا: التمريرة الصدرية:وتنقسم إلى :

أ/-**التمريرة الصدرية باليدين** : تستخدم هذه التمريرة المسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة ، وتؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر.

ب/-**التمريرة الصدرية بيد واحدة:** وتستخدم لسرعة التمرير بمجرد الاستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب ويكون الممرر في حركة للأمام طريقة الأداء كما في البند السابق مع دفع الكرة بيد واحدة بسرعة دون حركة استعداد (الحفيظ، 1994، صفحة 64).

1-1-2-4-التصويب : يعتبر التصويب كاللقطة النهائية لكل اللقطات الفردية والجماعية في الهجوم (العاطي، 1998، صفحة 46).

1-1-2-4-أنواع التصويب:

أ/ **التصويب من مستوى الحوض أو الركبة** : غالبا لما المهاجم مدافع أو مدافعين في تلك الحالة لا يتسنى له إحراز هدف إلا بمحاولة التصويب على مستوى الحوض أو الركبة (علاوي، الصفحات 27-28).

ب-**التصويب من الوثب** : يستخدم التصويب من الوثب إما داخل المنطقة المحرمة أو من أمام المدافع .(vernovik, 1982, p. 124)

ج-**التصويب بالسقوط** : ويؤدي غالبا عندما يكون اللاعب قريبا من الهدف (توفيق، 1987، صفحة 133).

1-1-2-5- التنطيط: يعتبر **Horst kuster** التنطيط من أهم المهارات الأساسية لكرة اليد حيث يؤدي بيد واحدة أو باليدين ولكن بالتتابع تتم عملية التنطيط أمام وخارج القدم المماثلة لليد التي يقوم بها التنطيط والنظر إلى الأمام)كما يسهم التنطيط إلى حد ما في إبطاء عملية الهجوم ،كما تؤدي حركة (kuster, 1986, p. 53)

التنطيط في حالة عدة القدرة على التمرير لزميل مراقب وذلك لتجديد فترة الثلاث ثواني أو ثلاث خطوات (السمراني، 1987، صفحة 64).

1-1-2-6- الخداع:يعد الخداع من المهارات الحركية الهجومية المهمة في كرة اليد ويستخدم كوسيلة للتخلص من إعاقة المنافس ويعتمد الخداع على لياقة اللاعب البدنية ومدى إتقانه المهارات الحركية للعبة كرة اليد (علي م.، 1994، صفحة 90).

1-1-2-6-1- أنواع الخداع:

أ- **الخداع بالكرة** : هو الاختراق لغرض التصويب والجذب انتباه اللاعب.

ب-**الخداع بدون كرة** : هو قليل الاستخدام ضد دفاع المنطقة ولكن يكثر استخدامه ضد دفاع رجل لرجل ويهدف هذا الخداع إلى تخطي المدافع وتسليم الكرة إلى الزميل ثم التصويب (علوي، 1992، صفحة 40).

الخاتمة:

يستخلص الطالبان مما سبق أن الارتقاء بالمستوى المهاري يعتبر الركيزة الأساسية في أي فريق و يجب أن يكون منسجما مع مستوى اللاعبين بدنيا ، لأن درجة صعوبة التمارين و أنواعها تعتمد على المستوى البدني للاعبين ، و لكي يستطيع اللاعب أن يؤدي المهارة بشكل صحيح و جب الاعتماد على مؤهلاته البدنية

الفصل الثانـي

الألعاب الصغيرة و المرحلة العمرية (11-13) سنة .

تمهيد.

2-1-مفهوم الألعاب الصغيرة.

2-1-1-أنواع الألعاب الصغيرة.

2-1-2-أهداف الألعاب الصغيرة.

2-1-3-خصائص الألعاب الصغيرة.

2-1-4-أسس اختيار الألعاب الصغيرة.

2-1-5-تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة.

2-1-6-برنامج الألعاب الصغيرة لدى التلاميذ.

2-1-7-علاقة الألعاب الصغيرة بالقدرات البدنية و المهارية.

2-1-8-أهمية الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية.

2-2-مميزات و خصائص المرحلة العمرية (11-13) سنة.

2-2-1-مميزات الطفولة في مرحلة (11-13) سنة.

2-2-2-1-النمو الجسمي.

2-2-2-2-النمو الحركي.

2-2-2-3-النمو العقلي.

2-2-2-4-النمو الانفعالي.

2-2-2-5-النمو النفسي.

2-2-2-6-النمو الاجتماعي.

خاتمة.

تمهيد:

تعتبر المرحلة العمرية (11-13) سنة مرحلة أساسية في حياة الناشئين لكونها اشتملت على عدة تغيرات في كل المستويات إذ تنفرد بخاصية التحول السريع و غير المنتظم و تتصف بالاندفاع و التقلبات العاطفية التي تجعل الناشئ سريع التأثير و هذه المرحلة هي السن الذهبي لاكتساب المهارات الحركية ، فالمهارة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح هذه الممارسة و يتمثل في إدراج اللعب و الألعاب الصغيرة ضمن حصص التدريس و التعليم فتعتبر هذه الأخيرة إحدى الوسائل الهامة التي تمكن من اكتساب الطفل الصفات المهارية من خلال وضعه في وضعيات مختلفة تتسم بطابع السرور و المرح و الانبساط ، فالطفل أو الناشئ في هذه المرحلة يكون متعطشا لكثرة اللعب لأنه يدخل التنوع في حياته و يتعلم الطفل أشياء جديدة في حياته لذا من المهم أن يعرف المعلم أو المدرس خصائص و احتياجات الطفل و الجوانب الملموسة لنموه و تطوره من كل الجوانب كي يستطيع برمجة نظام تعليمي قائم على أسس و قواعد علمية.

2-1-مفهوم الألعاب الصغيرة:

الألعاب الصغيرة هي صنف من الألعاب التربوية ، و هذه الأخيرة بدورها التي من أصنافها الألعاب التمهيدية ، و هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد لينافس وفق قواعد لا تقتصر على السن او الجنس أو مستوى بدني معين و

يغلب عليها طابع الترويح و التسلية و قد تستخدم بأدوات أو أجهزة او بدونها (الخولي، 1994، صفحة 172). و يعرفها **وديع فرج** بانها وسيلة تربوية فعالة في إثارة واقع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين (فرج، 1994، الصفحات 294-295).

الألعاب الصغيرة تعتبر وسيلة من الوسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنيا و مهاريا ، كما تساعد الفرد على أن يعمل عملا مثمرا لصالح الجماعة ، كما تمتاز باحتوائها على عنصر المنافسة و هو عامل من عوامل اتقان الأداء المهاري و الارتقاء بالمستوى البدني (ابراهيم و آخرون، 2009، صفحة 28).

و يشير **عطيات محمد خطاب** بأنها مجموعة متعددة من ألعاب الجري و ألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الألعاب الصغيرة و ألعاب الرشاقة و ما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطباع المرح و السرور و التنافس مع مرونة قواعدها و قلة أدواتها و سهولة ممارستها و تكرارها (خطاب، 1990، صفحة 64).

و من خلال التعاريف السابقة يستنتج الطالبان الباحثان أن الألعاب الصغيرة هي عبارة عن العاب غير محددة القوانين و الشروط ، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة و إمكانياته لميوله و رغباته الذاتية من اجل الاكتساب و التر ويح و المتعة و السرور.

2-1-1-أنواع الألعاب الصغيرة :

نذكر أهم الألعاب الصغيرة التي تقام أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية :

أ-**الألعاب الذاتية** : غالبا ما يكون فيها اللعب فرديا و مؤكدا للذات و تتضمن أشكال الصيد و المطاردة (السايح، 2014، صفحة 16).

ب-**ألعاب بسيطة التنظيم** : ترجع سهولتها إلى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد و يهتم فيها الطفل بقوته دون أن يدرك معنى المنافسة ، و بعده إلى ألعاب معقدة إعدادا يشمل النظام و سرعة التلبية و احترام قانون اللعبة و عمل التكوينات (رمضان، 2007، صفحة 46).

ج-**ألعاب المنافسة** : و يقصد بها الألعاب الموجهة توجيها جيدا أو التي تعتبر عاملا مساعدا للاستثمار في روح الفريق ، كما أنها تتماشى مع الواقع الطبيعي للعمل التعاوني (ممدوح، 1985، صفحة 90).

د-**ألعاب التتابعات** : يعتبر هذا النوع من أنسب نواحي النشاط لمؤهلات التلاميذ ، و يكون التتابع بين الأطفال في الذهاب و العودة بأدوات ، كرات ، كيس ، أو بالمصافحة .

هـ- **ألعاب تنافس جماعية** : و فيها يتولى التلميذ القيادة الجماعية كما يقدر مهارات الأفراد و المهارات الفردية في الجماعة و يضع الخطط المختلفة و تمتاز هذه الألعاب بكثرة قوانينها (المندلاوي و آخرون، 1990، صفحة 65).

و-**ألعاب تنافسية فردية** :و فيها تزداد قوة الطفل العصبية و ما يتبعها من توافق في الحركات فيستطيع لقف الكرة أو قذفها نحو الهدف و إظهار مجهوده الفردي لغرض ما و لصالح الجماعة .

س-**ألعاب هادئة** :يقوم الطفل بها لوحده أو مع أقرانه في جو ساكن قليل الحركة و مكان محدد داخل الفصل أو خارجه و أغلب ما تكون أغراضها للتفكير و التخمين بقصد التنويع في الطريقة و الموضوع (كامل، 1981، صفحة 101).

ص- **الألعاب التعاونية** :و هي ألعاب يمكن ان يمارسها التلاميذ من سن الثانية عشر و ما بعد ذلك حيث تؤدى الألعاب بصورة تعاونية أكثر و تتضمن نشاط الفريق تحت التوجيه القائم بالتدريس ، وفي هذه الألعاب يمكن للأفراد المشتركين التضحية بمي ولاتهم الفردية في سبيل الجماعة (صالح، 1981، صفحة 103).

2-1-2-أهداف الألعاب الصغيرة:-تهدف الألعاب الصغيرة إلى إعداد الطفل أو الناشئ في المجال النفسي الحركي (البدني و المهاري)من حيث تحسين الحركات البنائية الأساسية و القدرات الإدراكية و البدنية و المهارية و الحركية.

-تساهم في إمكانية تكيف الطفل مع البيئة (إلين، 2002، صفحة 32).

-و تعتبر القاعدة الهامة في بناء الطفل في مجال الأنشطة المختلفة و نمو و تحسين القدرات البدنية ك المرونة و الرشاقة ...الخ و تعلم مهارات جديدة .

-إكساب الشعور الإيجابي بالإحساس الذاتي بالبهجة و السرور.

-إكساب الطفل الصفات الخلقية الحميدة و تعلم روح الجماعة و التعاون (رمضان، 2007، صفحة 46).

-تمكن الطفل من اكتشاف المفاهيم و المعارف و المعلومات عن النشاط البدني الذي يمارسه (كامل و آخرون، 2002، صفحة 44).

-التحرر من القلق و التوتر.

-إدخال عامل المرح و السرور إلى نفوس الأطفال.

-تحسين الأداء المهاري للتلاميذ.

-تطور الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة ، المثابرة ن الثقة في النفس (علي أ.، 1985، صفحة 74).

2-1-3-خصائص الألعاب الصغيرة :

-لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد و قوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب و عدد اللاعبين أو مساحة و حجم و مكان اللعب و مواصفات الأدوات المستخدمة بأية شروط أو قواعد دولية (أيمن، 2007، صفحة 54).

-تناسب كل الأعمار و القدرات من كلا الجنسين فيستطيع كل فرد أن يختار منها ما يناسب منه و جنسه و قدرته و إمكانياته الحركية و متطلباته .

-تمتاز الألعاب الصغيرة بكثرة أنواعها ما يجعل الفرصة للاختيار من بينها ما يتفق و ميول الأفراد (السايح م.، 2014، صفحة 21).

-سهولة تغيير قواعد و قوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف و المناسبات او بما يتلاءم و محاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية و المعينة و في كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب (خطاب، 1990، صفحة 50).

-سهولة تعلمها في وقت قصير نسبيا .

-تساهم بقدر كبير في استثمار وقت الفراغ لجميع التلاميذ.

-يمكن أدائها في أي مساحة من الأرض مهما صغرت كما يمكن تصنيع أدوات صغيرة بواسطة التلاميذ و الاستفادة من الأدوات الكبيرة (الدين، 2002، صفحة 82).

-يمكن أن تمارس بجهد معقول و جهد شديد.

-تعمل على تطوير النواحي الحركية و الوجدانية و المعرفية و الانفعالية .

-إمكانية ممارسة أكبر عدد منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية كالأدوات و الأجهزة (عبدالمنعم و ياسين، 1981، صفحة 33).

-عدم وجود هيئات مختصة كاتحادات تشرف عليها و على أنشطتها .

-لا تتطلب تكاليف باهضة.

-الألعاب الصغيرة عماد حصة التربية البدنية و الرياضية (علاوي، 1977، الصفحات 24-26).

-تتصف بالمرح و السرور و الحيوية لوجود عامل التنافس (الخولي و الشافعي، 2009، صفحة 76).

-لا تحتاج لوقت طويل من حيث الإعداد و الشرح يمكن فهمها بسرعة للطفل و استيعابها بسهولة.

-تتميز الألعاب الصغيرة بقيمتها التربوية إذ أنها تمهد السبل نحو التربية الخلقية و الإدارية في المجالات الكثيرة للألعاب تسهم في تنمية سمات التعاون و الولاء و النظام و الطاعة و الأمانة (مختار، 1998، صفحة 150).

2-1-4-أسس اختيار الألعاب الصغيرة:

إن اختيار مهارات معينة و ألعاب تمهيدية أو ألعاب الفرق يتوقف أولا على تطوير المهارات لدى التلاميذ و يجب على المعلم أو المربي أن يضع الاعتبار للخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة و الأسس التي يجب مراعاتها :

-فهم الغرض من اللعبة و مراعاة الظروف التالية: السن ، الجنس ، النمو (خطاب ع.، 1990، صفحة 70).

-أن يكون هناك توافق بين عرض المعلم و رغبة التلاميذ فيها و تهيء الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية و المهارية و الحركية.

-مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المعقد و بصفة عام نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة (الدين، 2002، صفحة 295).

-مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة و مشوقة و اقتصادية و بها يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي .

-عدم الانتقال من لعبة لأخرى إلا بعد تأكد المعلم من ان جل التلاميذ قد انجزوها و استوعو قوانينها بشكل جيد (علاوي، 1977، صفحة 44).

2-1-5-تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

-اختيار فقط الألعاب التي في حدود كفاءة سن المجموعة و المناسبة للحجم و القوة و الخبرة.

-البدئ بأبسط الألعاب و التقدم و التدرج في الألعاب التي تتطلب تحديات أكثر (لطفي و سلامة، 1971، الصفحات 140-142).

-مساعدة التلاميذ الغير المتفقين مع اللعبة و ذلك بتكليفهم بمهام تجعلهم يظهرون المهارات التي يمتلكونها .

-تقديم لعبة واحدة كل مرة و إعطاء الفرصة للمحاولات مرات قبل البداية الحقيقية للعبة.

-إشراك الأطفال غير القادرين في مسؤوليات الوقت التسجيل و ما شابه.

-العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ و ذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها (المندلاوي، 1990، الصفحات 173-174).

-جعل التلاميذ يحصلون على الراحة بين الألعاب بما يتلاءم مع النضج .

-لا بد من فهم الأطفال و قدراتهم و ذكائهم و نقائصهم .

-تجنب الحماس الزائد عند الأطفال (خولي، 2004، صفحة 61).

-الاستعداد للمشاركة في اللعبة كأحدهم منفذا لكل القواعد او الاكتفاء بالمشاهدة على الخط الجانبي.

-يجب تحقيق الالفة بالمطالب و القواعد لكل لعبة ، و مراجعة و الاطمئنان على الأدوات و الأجهزة الأساسية قبل بدء اللعبة .

-تجاهل الأخطاء الفردية للتلاميذ أو تصحيحها بهدوء دون الحاجة ألى إيقاف اللعبة (التكريتي، 2012، صفحة 45).

2-1-6-برنامج الألعاب الصغيرة لدى التلاميذ:

يرى المختصون في الرياضة أن كل ما يحتويه البرنامج العادي الملائم للتلميذ و لكن يجب وضع حدود معينة لمستويات الممارسة و المشاركة في برامج تلائم نقاط ضعف طفل هذه المرحلة (11-13)سنة و يمكن تعديل الأنشطة الخاصة ب الكبار تتناسب مع مميزات هذه المرحلة عن طريق (الخولي، 1990، صفحة 113).

-تقليل مدة النشاط ، تبسيط و تقليل قواعد اللعبة.

-استخدام الأنشطة ذات الاحتكاك البدني و تحديد شدة اللعبة .

-و يجب أن يتنوع برنامج الألعاب الصغيرة بتنوع الأنشطة و أن يوجه نحو اهتمامات الأطفال و يشكل اللعب جزءا هاما ممن الأنشطة الموجهة للطفل و ذلك للثراء الذي

يتميز به اللعب من قيم نفسية و اجتماعية و حركية ، كما يعتبر أنه من اهتمامات التلميذ لذلك يعمل على تنشيط الدافعية لأنه يلبي حاجات التلميذ في تحقيق أهدافه و يجب ان تتضمن الأنشطة حركات بسيطة لذلك اقترح الطالبان الباحثان وحدات حركية في الجانب التطبيقي محتواها ألعاب صغيرة تهدف إلى تحسين كفاءة بعض القدرات البدنية و المهارية المختارة .

2-1-7-علاقة الألعاب الصغيرة بالقدرات البدنية و المهارية :

كما ذكر قري عبد الغاني (2004) إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير و تنمية القدرات الحركية و المهارية للفرد و خاصة مرحلة (11-13) سنة و هذه المرحلة تعتبر خصبته للمهتمين بتربية الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط و الحيوية و الميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج و الرضى و الزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي .

و هنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام و التركيز على الأداء من حيث شكل المهارة و الدقة كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب و صقل المزيد من المهارات المركبة و استخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة ، كما أن تنمية و تطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين و ألعاب و نشاطات رياضية و هذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق

المساحة و تحديد عدد الممارسين ....الخ كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة ، سرعة ، مرونة ، رشاقة ...الخ) و الحركات الأصلية و أنماطها الشائعة فإن ممارستها تتيح للمشتركين اكتساب المهارات و القدرات الحركية خلال هذه الممارسة (الجيلالي، 1997، صفحة 46).

الأدوات المستعملة و العناية بها :

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب الصغيرة كافية لتجنب وقوف اللاعبين حول الملعب في انتظار دورهم ، و يمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات ، الملعب ، الوسائل البيداغوجية ....الخ) إذا ما أعطى المدرب العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة (العزيز، 2008، صفحة 90).

2-1-8-أهمية الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية :

يتكون درس التربية الرياضية من وحدات من الأنشطة المختلفة تتحدد بطبيعة الدرس و أهدافه ، لذ فإن الألعاب الصغيرة هي إحدى هذه الوحدات التي تحوي خواص الدرس نفسه ، بحيث تعد الألعاب الصغيرة ذرة تحوي خواص الدرس نفسه ، بحيث تعد الألعاب الصغيرة ذرة تحوي العنصر نفسه و الذي يمثل درس التربية الرياضية (لطفي، 1949، صفحة 53).

إن طبيعة الألعاب الصغيرة تختلف من درس إلى آخر ففي الدرس الخاص فإنها تهتم بتطوير و تحسين الصفات البدنية المتعددة الجوانب أو تشمل تطوير المهارات الحركية المرتبطة بالفعاليات الرياضية و ترقيتها (الجواد، 1974، صفحة 51)وقد توضع الألعاب الصغيرة إحدى فقرات الألعاب الاعتبارات الرياضية بحيث تتم المنافسة بين الأفراد (الطلاب) على شكل ألعاب صغيرة ، كما تشبع ميول الأطفال نحو التدريب الرياضي المنظم و الاشتراك الإيجابي في النشاطات الرياضية للناشئين و المتقدمين (التكريتي، 2012، صفحة 146). إن دروس التربية الرياضية أصبحت في الوقت الحاضر من النشاطات الترويحية الهادفة ، و التي تتيح للفرد (الطالب) الفرص العديدة للقيام بدوره بصورة فعالة ومن خلال ممارسته لهذه الأنشطة يستطيع ان يستغل مهاراته البدنية و قدراته الفكرية بصورة إيجابية (خطاب م.، 1964، صفحة 80).

كما يتمكن مدرس التربية الرياضية من تحقيق الأهداف و الأغراض التربوية بشكل فعال و إيجابي و مما لا شك فيه أن دروس التربية الرياضية التي تستخدم الألعاب الصغيرة تعد من أنجع دروس التربية الرياضية التي ترمي إلى تحقيق الأهداف التربوية الحديثة (حافظ، صفحة 24).

2-2-مميزات و خصائص المرحلة العمرية (11-13)سنة:

2-2-1-مميزات الطفولة المرحلة (11-13)سنة : من أهم مميزات هذه المرحلة نجد :

-اكتساب المهارات اللازمة للألعاب العديدة .

-إدراك دوره مذكر أو مؤنث.

-تنمية المهارات الأساسية للقراءة و الكتابة و الحساب.

-تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.

-سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.

-اقتراب مستوى درجة القوة بين الذكور و الإناث كما أن الاختلاف بين الجنسين غير واضح (جلال، 1991، صفحة 201).

ويعتبر العلماء في هذه المرحلة يتحسن التوافق العضلي و العصبي لدى الطفل و كذلك الإحساس بالاتزان (زيدان، 2001، صفحة 50).

2-2-2-1-النمو الجسمي:

إن جسم الإنسان من المقدمات الأساسية في تكوين شخصيته لذا فالتغيرات التي تطرأ على الجسم ليست مهمة في حد ذاتها بقدر ما هي مهمة من حيث تأثيرها الغير المباشر على شخصيته ، ففي هذه المرحلة لا يكون النمو بطريقة منتظمة و مستمرة و إنما بطريقة مندفعة كما يعتبر هؤلاء الذين يقتربون من نهاية المرحلة قادمون على فترة نمو سريعة (j, 1986, p. 42)

ويكون إيقاع التطور بطيء و تزيد القامة ب 5 سم في السنة خاصة نمو الأطراف السفلية و يزيد الوزن ب 2كغ ، و يتميز النمو الجسمي كذلك بعدم الانتظار فيزداد الطول زيادة سريعة و يتسع المنكبان ،و يزداد طول الجذع و الذراعين و الساقين إلا

أن نمو الذراعين يسبق نمو الأرجل ، وتنمو العضلات و يزداد وزن الجسم (شلتوت و حمص، 2007، صفحة 63) و يقول عصام الدين متولي عبد الله يكون النمو سريعا و غير منتظم في الهيكل و العضلات مما يؤدي إلى الارتباك الحركي مع ضعف في التوافق العصبي العضلي مما ينتج عن ذلك ضعف في التحمل (متولي، 2007، صفحة 54) و يرى **مروان عبد الحميد** أن نمو الفرد يتطور فتظهر عليه مشاكل خاصة بسبب النضج البيولوجي و يظهر تأثير الناحية الفسيولوجية بشكل واضح فيزداد نمو حجم القلب و يسرع النمو الجسمي عند الإناث عنه عند الذكور بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصل فيه البنات لأقصى طول لهن يلي الوزن ،مما يؤثر على قوى الفرد (مروان، 2002، صفحة 65) النمو كذلك في هذه المرحلة ينتقل إلى الجذع و يبدأ الجسم في التشكل لأخذ الصورة الكاملة لجسم الإنسان الواضح ، ولكن عملية النمو نفسها تكون غير منتظمة بالنسبة لأعضاء الجسم كله ، و ترى **عنايات محمد أحمد فرح** : أن طفرة النمو الجسمي التي تتميز بالنمو الجسمي السريع في الطول و الوزن و اتساع الكتفين و الصدر و طول الجذع و محيط الأرداف تبدا عند الشباب في حدود السنة العاشرة أو الحادية عشر و عند البنين في حوالي السنة الثانية عشر أو الثالثة عشر ثم يستمر النمو السريع في فترة طولها ثلاث سنوات أو أربع سنوات يكون فيها اقصى زيادة في النمو حوالي 13 سنة بالنسبة للبنات و حوالي 15 سنة بالنسبة للبنين (فرح، 1998، صفحة 71)

و يرى **عباس أحمد و بسطويسي أحمد** بعض الخصائص منها ما يلي:

-زيادة ملحوظة في النمو خلال هذه المرحلة و خصوصا بالنسبة للطول و الذي يسبق زيادة الوزن.

-زيادة كبيرة في حجم القلب مع زيادة في الوزن ، مع ملاحظة أن البنات يسبقن الأولاد في النمو .

-تغير ملحوظ في صوت الطفل ، حيث يتميز بالخشونة و عدم التحكم في تغيرات صوته من علو أو انخفاض.

-نمو ملحوظ على الأعضاء التناسلية و نشاط بعض الغدد كالغدة النخامية و التناسلية مما يؤدي إلى الحيض عند البنات و القذف عند البنين (السمراني و بسطيوي، 1984، صفحة 121).

2-2-2-2-النمو الحركي:

إن هذا السن (11-13)سنة هو السن الذهبي لاكتساب المهارات الحركية و هذه هي المرحلة العمرية التي يتعلم فيها الناشئ الحركات بصفة جيدة و خلال هذه المرحلة نظرا لتغيرات كثيرة نذكر منها :

أ-استمرار النسيج العصبي في تطوره ، نمو القدرات على التركيز حيث يستطيع متابعة التمارين الحيوية المطولة (طويلة المدة).

ب-القدرة على تحديد الارشادات و التعليمات التي تعطي له القابلية الحركية و يمكن أن تكون طريقة العرض أحسن طريقة بيداغوجية.

ج نمو التركيز و الدقة و صفة الترابط.

د-هذا السن يعتبر مفتاح لمعرفة القدرات الحركية المستقبلية و لهذا فإن التعاون في أداء التمارين الحركية خلال هذا السن لا يجب تعليمها للناشئين من خلال ما يتعلمه الناشئ من حركات تصبح لديه ثابتة حيث تتكون لديه عادات حركية سريعة يمكن الإشارة بأخذ الحذر في هذه المرحلة فيما يخص العادات السيئة و تصحيحها بسرعة لأنها تكون صعبة التصحيح مستقبلا و ترى عنايات أحمد فرح : أنه تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة فلقد اتفق كل من (جوركن و هامبورجو و مانيل) على أن حركات المراهق في بداية هذه المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن و الاضطراب بالنسبة لنواهي التوافق و التناسق و الانسجام و أن هدا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الفني. إن النمو الحركي في غضون هده المرحلة و خاصة في السنوات الأولى يتميز بالارتباك الحركي العام و الافتقار للرشاقة و تقلل هادفية الحركات و الزيادة المفرطة في الأداء و اضطراب القوى المحركة و الافتقار للقدرة على التحكم و هبوط وقتي في مستوى بعض الصفات البدنية والقدرات الوظيفية. كما أشار" كول" و" مال "إلى أن المراهق لا يتميز بهبوط مستوى قدراته الحركية أو صفاته البدنية و قدراته الوظيفية. بل تأخذ في التحسن إلى أن التحسن لا يحدث بنفس

السرعة مرحلة الطفولة المتأخرة و التي يطلق عليها مرحلة التعلم لأول وهلة (فرج ع.، 1998، صفحة 72) و يتأخر نمو الجهاز العضلي عن نمو الجهاز العظمي بمقدار سنة تقريبا. مما يسبب دلك للمراهق تعب و إرهاق كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى للمراهق تجعل حركاته غير دقيقة. و يرى عصام نور سرية. انه ينتج عن النمو الجسماني السريع و خاصة في الفترة الأولى من مرحلة المراهقة ميل نحو الخمول و الكسل و التراخي و يصعب دلك أن تكون حركات المراهق غير دقيقة (سرية، 2004، صفحة 113) و تعتبر كذلك هده المرحلة بمرحلة التفكك الحركي. لدى يجب المحافظة على ما تعلمه التلميذ في المرحلة السابقة (غرمات، 2004، الصفحات 38-39).

-2-2-2-3-النمو العقلي:

تتميز هده المرحلة بيقظة عقلية كبيرة فالمراهق يحتاج إلى حرية عقلية وهو يميل إلى المعلومات الدقيقة التي يحاول الحصول عليها من المصادر الموثوق بها وهو يبدأ في التساؤل و التشكيك في معظم معتقداته و من هدا التساؤل و التشكك و لوصوله إلى ما يقنعه من معلومات يكون فلسفة حياته و هدا يميل إلى التثقيف الذاتي اد يرغب كل منهما في القراءة و خاصة المجالات المحصورة و الصحف اليومية و القصص المثيرة و الخيالية. كما يميلان إلى مشاهدة برامج التلفزيون (سعد و فهيم، 1998، صفحة 208) و تتميز كذلك هده المرحلة بنمو القدرات العقلية و نضجها. فتسير الحياة العقلية من البسيط إلى المعقد أي بمجرد إدراك حسي و حركي إلى إدراك العلاقات

المعقدة و المعاني الموجودة. و كذلك تتضح الاستعدادات و القدرات الخاصة و تزداد القدرة على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير و التذكر و التخيل و التعلم (عيسوي، 1992، صفحة 40) تشير معظم الدراسات أن منحنيات الذكاء في هده الفترة (11-13) سنة. لا تظهر على هيئة فقرة سريعة كما هو الحال في النمو الجسماني و يلاحظ زيادة القدرة على اكتساب المهارات و المعلومات و التفكير و الاستنتاج كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بوضوح ة تبدأ استعداداته و قدراته في الظهور. أما خاصية التذكر عند المراهق فتعتمد على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة. و بالتالي تزداد القدرة على الكثير من العمليات العقلية كالتفكير. التذكر. التخيل. و يأخذ البالغ في البلورة و التركيز حول نوع معين من النشاط بدلا من تنوع نشاطه ، كأن يتجه نحو الدراسة العلمية أو الأدبية (العيسوي ع.، 1992، صفحة 34) ، كما يرى **عصام سرية** أنه تزداد القدرة على حل المشكلات و تنمو القدرة على الفهم و الاستدلال و إدراك العلاقات كما تنمو القدرة على التذكر (سرية، 2004، صفحة 128) كذلك يمتاز النمو العقلي بالسرعة و النضج حيث يصبح المراهق قادرا على التفكير في الأمور المعنوية المجردة و يعني ذلك نمو الذكاء و القدرات الخاصة و الميول و الاتجاهات و يصبح تفكيره أكثر دقة و نضجا و يميل إلى التفكير النقدي و بعيد النظر في كثير مما سبق أن تقبله عن طيب خاطر (العيسوي ع.، 1992، صفحة 47).

- 2-2-2-4- النمو الانفعالي :

إن عامل الانفعال في حياة المراهق يبدو جليا في عنف انفعالاته و حدتها و اندفاعاته و أسبابه ليست نفسية خالصة بل يرجع دلك للتغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه و انه لا يختلف عن أجسام الرجال و صوته قد أصبح خشنا يدفعه إلى الفخر و في نفس الوقت يشعر بالحياء و الخجل من هدا النمو الطارئ فيتجلى خوفه من هده المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها فهي تتطلب أن يكون رجلا في سلوكه و تصرفاته (محمد، 1986، صفحة 50)، و في هده المرحلة يظهر كذلك بعض الخوف الذي لم يكن معروفا في السابق عند الفتيات عند أداء التمرينات البدنية و لهدا السبب يجب أن يراعى مدرس التربية البدنية عند تحضيره أن تكون الحصة مشوقة و متنوعة بالرغم من عدم رغبة التلميذات في أداء التمرينات حتى تسير الحصة بنجاح. كذلك يبدأ في التخلص من الأنانية الفردية ليحصل على مكانه في الجماعة و رضائها عنه. و يزداد الاعتزاز بنفسه (سعد و فهيم، 1998، صفحة 207). و تكون النرفزة للمراهقين و المراهقات كبيرة ضمن هده المرحلة. مما يؤدي إلى تأثيرات نفسية (عبدالمجيدابراهيم، 2002، صفحة 74) ، و يعبر عن هده المرحلة أنها مرحلة الاضطراب الانفعالي و حساسية شديدة للنقد و خاصة فيما يتمثل بالتغيرات في الصوت و مظهر الجسم و محاولة المراهق التكيف مع هده التغيرات و ينقلب بتصرفاته بين سلوك الكبار و تصرفات الصغار و يميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو غلى الأقل تقليدهم و

يزداد الاعتزاز بالنفس (عيسوي ع.، 1992، صفحة 226)، و يتأثر النمو الانفعالي بالتغيرات الجسمية الداخلية و الخارجية ة العمليات و القدرات العقلية و التألق الجنسي و نمط التفاعل الاجتماعي و المعايير الاجتماعية العامة و الشعور الديني. و في هده المرحلة ظهور صفات البلوغ تعمل على ظهور تغيرات فسيولوجية و نفسية و يصاحب دلك اختلال في عمل الغدد مما يجعل الفرد سريع التأثر و الانفعال. قليل الصبر. و ينقصه المثابرة و الاتزان و التقليد و العمل و يصبح الفرد سريع الغضب أو الحزن أو الفرح شديد الملل و يعمل على إرضاء جماعته و تدعيم مركزه فيما بزيادة مساهمته في ألوان النشاط المدرسي المختلفة. و تزداد كذلك قوة العواطف و أحلام اليقظة و شدة القلق النفسي مع القدرة على فهم وجهة نظر الكبار و ضيق الصدر للنصيحة (عزمي، 2004، الصفحات 38-39).

2-2-2-5- النمو النفسي :

يهتم الأطفال في هده المرحلة بتقدير الجماعة و ينتقل التركيز من الذات إلى الجماعة حيث ينتشر الإعجاب بالأبطال و تعطي البطولة صورة براقة كما تزداد أهمية الآراء بالرفقاء بالنسبة إلى المستويات و الأفكار و النشاط من قبولهم لأراء البالغين و هدا من خلال إظهارهم للرغبة في أن تكون أرائهم محل تقدير و يمكن أن تتميز أيضا لدى الناشئين زيادة فترة الانتباه و التركيز و قلة الميل للتغير من نشاط لأخر. حيث يرضى التلميذ لنفسه عند أدائه لشيء قيم على حسن لا يهتم لمظهره الشخصي و خاصة

الذكور و حاليا لينمو عندهم الاعتماد على النفس و الرغبة في الاستقلال (علاوي، 1991، صفحة 93) .

2-2-2-6- النمو الاجتماعي :

في هدا السن تقوى روح الجماعة تصبح الجماعة هامة و يسعى الصغار بشدة للحصول على العضوية على الندية أو الضمانات المشابهة كما تظهر الرغبة في المنافس بوضوح القابلية لاحتلال المكان أو مركز بالجماعة التي ينتمي إليها الطفل و تتسع دائرة الخبرات الاجتماعية لدى هدا الأخير كما يزداد الشعور بتقدير الجماعة في صورة الولاء للفروق و الرغبة في الكيان الذاتي و شد ميلهم للعمل للمساهمة في المواقف الاجتماعية حيث يبرز و يصبح موضع التمييز مع زملائه و تتلخص فيما يلي (الحسين، 1990، صفحة 84) .

تبدأ أسئلة التكيف الاجتماعي في البروز و يتسع مجال الميول القدرات الحركية و الاجتماعية بدرجة ملموسة و يرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو نجاحهم في عمل كما يزداد ارتباط الطفل بالجماعة و يزداد ولاته لها و لاكتساب تقديرها مع المنافسات بين هذه الجماعة لما تزداد السرعة الاستقلالية و يبدأ في التحرير من تعلقه بوالديه و يتجه نحو أقرانه و يدرك الطفل تربط أفراد أسرته و واجباته نحوها من الحب و الاحترام يتعود الطفل على ألوان السلوك السليم و يتجلى بالمبادئ الخلقية يتعرف الطفل جلال مجالات نشاطه في المدرسة ماله من حقوق وما عليه من واجبات (رابح، 1990،

صفحة 60)يقول "كورن مانيل" أن هذا هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجود (عوض، 1971، ص 63) ،و من خلال هذا القول يتضح لنا جليا أن هذه المرحلة من أحسن المراحل للتعليم و خاصة قابلية التصرف الحركي بحيث يستطيع الناشئين فيها التحكم في اكتساب مستوى جيد كما أنها تتسم بالرغبة في المعرفة و تحدي الخطر والتأقلم الجيد فهي المفتاح الجيد و المناسب لذا استهدف موضوعنا التركيز على المرحلة العمرية (11-13) سنة و يرى "جنكز" أن أهم خصائص هذه المرحلة ما يلي :

- سيطرة و حب الأطفال و تقدير البطولة على التفكير.
- الرغبة في الانتماء و التوحيد مع الجماعة .
- الإدراك للمعنويات و الأخلاق في سياقاتها الثقافية .
- الرغبة في تقليد الزملاء و أهمية تكوين صداقات دائمة .
- الخجل الغالب و الواعي للذات و فقدان الثقة بالنفس.
- تحقيق الدور الذاتي و لعب لدور الرجل و لعب البنت لدور الأنثى.
- الرغبة في الاستقلال عن الوالدين و الاعتماد على النفس.
- الرغبة في العشبية بالأصدقاء و كراهية التظاهر بالاختلاف .
- يبحث عن المثل العليا و القيم الاجتماعية .
- سريع التغير يميل للضعف يهتم بجسمه و ملبسه و أناقته (الحمامي و الخولي، 1990، صفحة 149).

خلاصة :

إن التربية الرياضية لها دور تربويا هاما في تشكيل شخصية تلميذ فهي بما تحتويه من نشاطات حركية وتربوية متعددة تساعد على أن ينمو التلميذ نموا متكاملا واللعب من أفضل الوسائل التربوية وخاصة الألعاب الصغيرة التي تناولناها في هذا الفصل

الفصل الثالث

الوحدات التعليمية في حصة التربية البدنية.

تمهيد:

3-1- مفهوم التربية البدنية و الرياضية.

3-1-1- حصة التربية البدنية و الرياضية.

3-1-1-1- مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية.

3-1-1-2- أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية.

3-1-1-3- أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية.

3-1-1-4- مستوى حصة التربية البدنية و الرياضية.

3-1-1-5- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية والرياضية.

3-1-1-6- فوائد حصة التربية البدنية و الرياضية.

3-1-1-7- إخراج حصة التربية البدنية و الرياضية.

3-2- الوحدات التعليمية.

3-2-1- مفهوم الوحدات التعليمية.

3-2-2- أهداف الوحدات التعليمية.

3-2-3- خطة تدريس الوحدات التعليمية.

3-2-4- مزايا التدريس بالوحدات التعليمية.

الخاتمة.

تمهيد:

تعد حصة التربية البدنية و الرياضية الركيزة الأساسية في برنامج التربية البدنية و الرياضية و الدراسية وهي بمثابة أصغر جزء من هذا البرنامج، الذي يسعى إلى تحقيق الأغراض البعيدة و المسطرة للتربية البدنية و الرياضية، عن طريق النشاط المشترك بين المدرس و التلميذ، فهو الوحدة التشكيلية للدورة و يمثل مركز اهتمامها في النشاط الرياضي و التعبير الجسدي، ويتم تحديد مركز الاهتمام بالموضوع تبعا للأهداف المسطرة من طرف الأستاذ و كذلك لبرنامجه السنوي.

و في هذا الفصل أدرجت،فما هي حصة التربية البدنية و الرياضية؟صفاتها و أهدافها؟ إضافة إلى محتواها و كيفية تحضيرها و إخراجها و تنظيمها و أيضا الوحدات التعليمية وأهدافها و مزايا التدريس بواسطتها.

3-1- مفهوم التربية البدنية و الرياضية:

التربية البدنية والرياضية هي نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام للفرد من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسيط تربوي، و يتميز بخصائص تعليمية و تربوية هامة (محمود، 1992، صفحة 18). ويعرفها جمال الدين و أمين خولي على أنها العملية التي تكسب الفرد من خلالها أفضل المهارات الحركية و العقلية و الاجتماعية و اللياقة من خلال النشاط البدني (خولي و الدين، 2009، الصفحات 27-28).

و يعرفها وست و بوتش:أنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط و هي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.

أما **تشارلز**: جزئ من التربية العامة،ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق الألوان من النشاط البدني بغرض تحقيق المهام (أنور، 1996، صفحة 18).

ويستنتج الطالبان الباحثان من خلال ما سبق أن التربية البدنية و الرياضية هي الأساس السليم للشخصية و بنية الإنسان الخارجية في المراحل الأولى من التربية ، حيث تشكل النواة الأولى للشاب السليم و تغرس فيه كل القيم الروحية و الإنسانية السليمة.

3-1-1- حصة التربية البدنية و الرياضية:

3-1-1-1-مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية أصغر وحدة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، و هي بمثابة وحدة اكتساب المهارات المخطط لتنفيذها و تقويمها (الشاطي، 1992، صفحة 34).

و يعرفها حسن أبو عبده: أنها الوحدة الرئيسية و العمود الفقري لمنهاج التربية الرياضية و يقسم وقت الحصة عادة بين النواحي المقصودة التي يجب أن يشملها فيكون حسب العنف الدراسي لتمرينات الإحصاء والتي تكون في أول الدرس ثم التمرينات الإصلاحية للقوام و

الألعاب الصغيرة الترويحيةُ ثم الأنشطة الرياضية الجماعية (أبوعبده، 2002، صفحة 234).

3-1-1-2: أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية:

لحصة التربية البدنية و الرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى و تتضح من خلال أراء بعض العلماء نجد من بينهم **أحمد خاطر** الذي يحدد أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية و ينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل و مستقبل أكثر من غيرهم.

أما أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية تتجلى عند **كمال عبد الحميد** أن حصة التربية البدنية و الرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات و القدرات لتحقيق المطالب في المجتمع،فيما يتعلق بها البعد و من الضروري تحقيق التكيف البدني و المهاري و تطوير المعلومات و الفهم..... (خاطر، 1999، صفحة 20).

لما كانت التربية البدنية و الرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلاميذ ، فقد وجب الاهتمام بما تحتاج إليه من إمكانيات بشرية و مادية من مساحات و أجهزة وأدوات و برامج و مناهج حديثة (المندلاوي و آخرون، 1990، صفحة 99).

و قد كانت التربية البدنية و الرياضية معروفة بأنها عملية توجيه النمو و القوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية و التدريبات الصعبة و بعض الأساليب الأخرى و التي تشارك في الأواسط التربوية بتنمية النواحي النفسية و الاجتماعية و الخلقية فإن ذلك يعني أن درس

التربية البدنية و الرياضية كأحد أوجه الممارسات كما يحقق أيضا عدة أهداف ، و لكن على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو المشرف للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم الحركية طبقا لمراحلهم السنية ، فتعطي الفرصة للبالغين منهم بالاشتراك في أوجه النشاط داخل و خارج المدرسة.

و يستخلص الطالبان الباحثان بأن التربية البدنية و الرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون ذلك الفرد المتكامل من جميع النواحي و هذا بالقضاء على جميع النقائص لدى الفرد خلال المراحل الثلاثة.

3-1-1-3 : أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية:

في كل حصة تربوية رياضية على حدى يجب أن يتحقق جزئ معين من الأهداف العامة التعليمية التربوية.

أ-الأهداف التعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية و الرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام و تتدرج منه مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية القدرات الحركية مثل : القوة ، التحمل ، السرعة ، الرشاقة و المرونة.

- تنمية المهارات الأساسية مثل : الجري ، الوثب ، الرمي ، التسلق ، المشي ....إلخ ، و كذلك تنمية المهارات الخاصة للرياضات الأساسية مثل : ألعاب القوى ، الجمباز ، التمرينات و الألعاب .

- إكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية ، صحية و جمالية .

ب-الأهداف التربوية:

إن الجانب التربوي لحصة التربية البدنية و الرياضية لا يحظى عادة في كتابات طرق التدريس بالاهتمام الكلي ، و ذلك حيث يتم فقط التركيز على الجوانب الفنية لحصة التربية البدنية و الرياضية المرتبطة بالواجب التعليمي لها ، و الملاحظة الثانية مع أن الجانب التربوي في حصة التربية البدنية و الرياضية لا يتم تخطيطه و توجيهه بطريقة واعية و مسبقة من جانب المدرس (سيوي، 1992، صفحة 34) .

3-1-1-4-محتوى حصة التربية البدنية و الرياضية:

أ-المرحلة التحضيرية:

وتسمى أيضا المرحلة الابتدائية ، المرحلة التمهيدية ، الجزء التحضيري ، الاحماء ، الغرض منها هو تهيئة التلاميذ من الناحية الوظيفية و التقنية للأداء و تهيئة مختلف أعضاء الجسم للعمل و تنقسم إلى:

أ -**1** -**تحضير بدني عام للتلاميذ:** تهيئة الجهاز التنفسي و الدوري للعمل و تسخين عام للأعضاء و مفاصل الجسم (درويش ع.، 1994، صفحة 31).

أ -**2** -**تحضير بدني خاص للتلاميذ:** التركيز على تسخين المجموعة العضلية المقصودة بالنشاط وفقا للأهداف المسطرة ، هدفه التمهيد للدخول في الهدف الرئيسي للحصة و إخراج هذه المرحلة على أحسن وجه يجب مراعات ما يلي:

-أن تؤدى الحركات التسخينية بدون استخدام الأدوات ثم استخدام أدوات بسيطة تعمل على الرفع تدريجيا لعمل الأجهزة الوظيفية حتى تصل نبضات القلب إلى 150ن/الدقيقة.

-أن تكون التمرينات و الألعاب المختلفة مشوقة و باعثة للبهجة و النور و خالية من الخطورة.

-أن تشمل حركات المشي ، الوثب ، القفز ، الجري....الخ.

-أن تتناسب الألعاب و التمرينات مع الهدف العام للحصة.

-يفضل أن يؤدى الإحصاء بصورة جماعية في شكل ألعاب رياضية.

-أن تتناسب الأهداف المسطرة مع المرحلة السنية للتلاميذ و تؤخذ بعين الاعتبار الظروف المناخية .

-أن تساعد الألعاب المصغرة على تنمية الكثير من القدرات الإدراكية و الحركية و الصفات البدنية مثل : السرعة ، القوة ، المرونة و الصفات الاجتماعية مثل: التعاون ، الإرادة ، الصبر و التحمل...الخ.

- يجب أن تتجاوز مدة هذه المرحلة 15 إلى 20 دقيقة (أسد، 2015، صفحة 16).

ب-المرحلة الرئيسية:وهي المرحلة التي تأتي بعد المرحلة التحضيرية مباشرة، و هي صلب حصة التربية البدنية و الرياضية و التي تتمركز حول المهارات و التقنيات المراد تعليمها و الهدف التربوي المراد بلوغه و تحتوي هذه المرحلة بدورها على:

ب-1-النشاط التعليمي:

و تقدم فيه المهارات و الخبرات الواجب تعليمها سواء كانت لعبة أو تقنية فردية أو جماعية كالجري و القفز أو كرة اليد أو الكرة الطائرة و الطريقة التعليمية تلعب دورا هاما في استيعاب التلميذ للمهارات و الخبرات المتعلمة و يتوقف النشاط التعليمي من حيث الزمن على طبيعة المهارات المقدمة جديدة ، صعبة ، معروفة (بسيوني، 1992، صفحة 111).

كما أن هنالك فترات قد تستغرق وقتا كبيرا خاصة في الحصص الأولى من الدورة و العام الدراسي و تتحدد منه أيضا المستوى المهاري للتلاميذ و على ذلك يكون الهدف من النشاط التعليمي أما تعلم المهارات الجديدة أو تثبيت و تحسين مهارات معروفة مسبقا و يراعي مدرس التربية البدنية و الرياضية في هذا النشاط عدة نقاط أهمها :

اتخاذ المكان أثناء الشرح و هذا لغرض الاستيعاب الجيد للتلاميذ من المهارات و هذا ما استدعي فيما بعد أساليب السند و المتابعة المستمرة (عوض، 1994، صفحة 92).

ب-2-النشاط التطبيقي:

و يقصد به نقل الحقائق و القواعد و المفاهيم و استخدام الوعي في نقل الواقع العلمي و يقدم ذلك في الألعاب الفردية كالجمباز و ألعاب القوى و المصارعة ....الخ و في الألعاب الجماعية ككرة اليد و الطائرة ....الخ ، و أهم ميزة يتميز بها النشاط التطبيقي هي بروز روح التنافس بين التلاميذ مما يؤدي إلى نتاج الحصة التعليمية و يعتبر النشاط التطبيقي فرصة سانحة للمدرس للتأكيد بروح الفريق الواحد و القدرة على القيادة كما أنها فرصة لإبراز

المهارات الأخرى مثل التحكم و التسجيل ويمكن في بعض الأحيان إشراك التلاميذ المعفيين (السمراني، 1981، صفحة 97).

وفي هذه المرحلة بالذات يجب أن تضمن عادة واحدة ساء كانت ألعاب جماعية أو فردية و تتمثل فيما يلي :

-شرح التلاميذ المراد إيجادها .

-تجربة إجمالية.

-تدريبات تحليلية متنوعة بتطبيق عام.

-تنتهي دائما بتطبيق التمارين تطبيقا حقيقيا (ناصيف، 1971، صفحة 11).

ج-المرحلة الختامية:

يجب أن يحقق الجزء الختامي لحصة التربية البدنية و الرياضية الأهداف التالية:

-العمل على تهدئة الجسم و الوصول مرة أخرى لحمل عالي الشدة ، بفضل استخدام الألعاب الصغيرة المناسبة و خاصة من خلال للعب بالكرة أو التتابعات المناسبة في تهدئة الجسم ، على أنه من الممكن أيضا الوصول إلى ذلك عن طريق الألعاب المنظمة ، ثم تمرينات منشطة و مشوقة مع اتباع فترة ارتخاء قصيرة.

-تناسب الختام مع الشعور : يجب الاهتمام ببعث البهجة سواء كان العمل عالي أو منخفض هذا الشعور لا يعني فقط الفرحة أو البهجة ، بل كذلك السعادة لمعرفة كل تلميذ

للمستوى الذي وصل إليه إن أداء المهارات الحركية الصعبة و التمرينات السهلة و الأساسية لمتابعة المستوى يعمل عللى إيقاظ الشعور بالمعايشة.

-عمل ختامي ذي قيمة تربوية:بعد الانتهاء من الحصة يجب ترتيب الأدوات و تنظيمها مع مراعاة الهدوء و التركيز و يتبع ذلك كلام المدرس النهائي الذي يجب أن يكون قصيرا يعرض من خلال ما توصل إليه من نتائج في الحصة كنوع من التقييم و أن يدلي الملاحظات و بأداء التحية للمدرس ، ينتهي الدرس و على التلاميذ ترك الملعب لتغيير الملابس (محمدأحمدفرج، 1990، صفحة 48).

3-1-1-5-الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية و الرياضية :

تعتبر عملية التخطيط لدرس التربية البدنية و الرياضية من العمليات التربوية الهامة للمعلم و التلميذ على حد سوى حيث نحمي التلاميذ من أضرار الارتجال وتزويدهم بمهارات و خبرات حركية و بكثير من المعارف و المعلومات و تمنح للأستاذ تصور عام عن تسيير الحصة و عرضها و تسهل عليه عملية المراقبة المستمرة لذلك يجب على مدرس التربية البدنية و الرياضية أن يعطيها الوقت و الجهد الكافيين اللازمين حتى يتمكن من اكتساب تصور مسبق للمواقف التعليمية وعن مجموعة الأدوات المستخدمة لتنظيم عمليتي التعليم و التعلم ، و لا يختلف تحضير حصة التربية البدنية و الرياضية عن تحضير حصة باقي المواد الأكاديمية الأخرى و يشترط فيها أن يكون المدرس ذو كفاءة عالية ملما بمادته وواجباته التي يلتزم بها أثناء تحضير الدرس و المتمثلة فيما يلي:

-تخصيص مدة زمنية كافية التحضير للدرس.

-أن تشتق أهداف الدرس الاجرائية من الأهداف التربوية الدورية .

-تحديد الأهداف المراد قياسها بدقة و بصورة مباشرة .

-مراعاة احتياجات التلاميذ و اهتماماتهم و قدراتهم.

-يحضر تمارين بدنية و رياضية متنوعة تراعي الفروق الفردية.

-يضم تحضير الوسيلة المناسبة للدرس.

-يستعين بمنهاج أو دليل الأستاذ أثناء الدرس و يستعين بمراجعة بمراجعة عملية متخصصة.

-يراعي الظروف المناخية .

-أن تكون خطة الدرس مشوقة و متنوعة و ثرية بالتمرينات و الألعاب شبه الرياضية (أحمد، 2005، الصفحات 70-71).

-يجب تحديد الهدف التعليمي و التربوي لكل حصة.

-تقسيم المادة و تمديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.

-مراعاة عدد التكرارات للتمارين و فترة الراحة.

-الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة (فايزمهند، 1987، صفحة 127).

3-1-1-6-فوائد حصة التربية البدنية و الرياضية:

لقد تحددت فوائد وواجبات حصة التربية البدنية و الرياضية في النقاط التالية:

-المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ .

-المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل و خارج المؤسسة مثل:القفز ، الرمي ،الوثب.

-المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة ، السرعة ، المرونة .....الخ.

-التحكم في القوام في حالتي السكون و الحركية.

-اكتساب المعلومات و الحقائق و المعارف على الأسس البدنية و الحركية و أحوالها الفزيولوجية و البيوميكانيكية .

-تدعيم الصفات المعنوية و الصفات الإرادية و السلوك اللائق.

-التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية.

-تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية (م و آخرون، صفحة 98).

-ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة و جوهرها داخل المنظومة التربوية.

تقويم درس التربية البدنية و الرياضية:

يجب على مدرس التربية البدنية و الرياضية أن يعمل على تقويم الدرس بصفة مستمرة من خلال ما يلي :

-التقويم البدني و المهاري و المعرفي للدرس التقويم الشامل.

-قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الدرس.

-استخدام وسيلة للتقويم كأنها جزئ من الدرس.

-استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هدف الحصة.

-تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي و المشترك (هوجة و محمدسعدزغلول، 1999، الصفحات 98-99).

3-1-1-7-إخراج حصة التربية البدنية و الرياضية:

لقد تضاربة الآراء و اختلفت وجهات النظر حول اخراج حصة التربية البدنية و الرياضية و الاتحاد السوفياتي و دول أوربا الشرقية تقسمه إلى ثلاثة أقسام : جزء تمهيدي ، جزء رئيسي ، جزء ختامي.

أما في الجزائر فهو مقسم إلى ثلاثة أجزاء : جزء تمهيدي ، جزء رئيسي ، جزء ختامي و تورد هنا ثلاثة من وجهات النظر فسيولوجية ، نفسية و تربوية وهي ترتبط ببعضها البعض ارتباطا وثيقا ، فوجهة النظر الفسيولوجية ترى أن التدفئة في بداية الدرس كالاستعداد للعمل ، أما في الجزء الختامي فيكون للتهدئة و من وجهة النظر النفسية فيتطلب أولا في الجزء التمهيدي إبقاء البهجة و الاهتمام و الرغبة في الحركة و في الجزء الختامي يجب التركيز على أن تكون عاطفية و من الوجهة التربوية يجب مراعاة البدء في الجزء التمهيدي بمواقف تربوية حقيقية كأساس للأداء الذي يليه و في الختام يهتم بموازنة تربوية (محمدأحمدفرج ع.، صفحة 50).

3-2-الوحدة التعليمية :

3-2-1-مفهوم الوحدات التعليمية:

هي مجموعة من الإجراءات التي يتخذها المعلم لتنفيذ مادة دراسية معينة تتسم بالتكامل و الوحدة و الموضوعية و تضع المتعلمين في مواقف تعليمية متكاملة تثير اهتمامهم و تتطلب منهم أنشطة متنوعة تؤدي إلى مرورهم بخبرات معينة و إلى تعلمهم تعلما خاصا و بالتالي بلوغ مجموعة من الاهداف التعليمية المرسومة.

كما أنها ذلك النشاط التعليمي الذي يدور حول مركز رئيسي يشتق من المادة الدراسية ذاتها ولكنه يعالج ناحية ذات أهمية في حياة المتعلمين و لا يلتزم بالحدود الفاصلة بين فروع المادة و يتضمن هذا النشاط التخطيط و التنفيذ بحيث يكون المتعلم إيجابيا و مشاركا فعلا في العملية التعليمية كما يتضمن تقويم النتائج.

و يعرفها **اسماعيل عبد زيد** : أنها بمثابة الحصة أين يتم تطبيق الهدف التعليمي و تستدعي معايير التنفيذ المرتبطة تفعيله بالسلوك المنتظر الذي يتم في وضعيات تعلم مناسبة في إطار نشاط فردي أو جماعي يستدعي مهارات حركية و تصرفات مكيفة مناسبة لهذه النشاطات كدعامة عمل (عبدزيد، 2015، صفحة 137).

و يعرفها أيضا **عطاء الله** : أنها وضعية تعليمية تدمج مجموعة من الأنشطة تهدف إلى إكساب المتعلم جملة من القدرات قابلة للتوظيف و هي شكل من أشكال تنظيم أنشطة المتعلم (عطاءالله، 2007، صفحة 16).

و يستنتج الطالبان الباحثان مما سبق أن الوحدات التعليمية هي دراسة مخطط لها ، يقوم بها التلاميذ من خلال مجموعة من الأنشطة التعليمية المتنوعة و المتكاملة تدور حول موضوع معين أو مشكلة من المشكلات تعمل على ربط التلاميذ ببيئتهم و بواقع مجتمعهم الحالي ، و تعتمد الوحدة التعليمية على إثارة دافعية المتعلمين و حماسهم و تراعي الفروق الفردية بينهم و تعمل على تنمية ميولهم و اتجاهاتهم و إرساء مبادئ السلوك الصحيح لديهم.

2-2-أهداف الوحدات التعليمية :

على مدرس التربية البدنية و الرياضية أن يضع الهدف من كل وحدة تعليمية و يعلن هذه الأهداف على الطالب و يفضل أن تكون الأهداف عامة ثم تحلل إلى أهداف خاصة تتعلق بكل مهارة يسعى كل درس إلى اكتسابها و توصيلها إلى الطلب مباشرة (عبدزيد، 2015، صفحة 150).

3-2-3-خطة تدريس الوحدات التعليمية :

إن أول خطوة هي اختيار محتويات الوحدة التعليمية ، و وضع الخطة العامة لبرنامج التربية الرياضية ثم توضع فترة لاختيار الوحدة التعليمية و عند اختيار هذه الوحدات توضع خطة زمنية لتدريسها يوميا بعد يوم و تعتبر أحسن خطة للوصول إلى أغراض البرنامج العام للتربية الرياضية بالمؤسسة التعليمية (عبدزيد، 2015، صفحة 160).

4-2-3-مزايا التدريس بالوحدة التعليمية :

-إن تدريس أي موضوع بما يكون متواصلا و مترابطا.

-إن المعلومات و الأنشطة الخاصة بالفعالية تتكامل فيما بينها (الدريدي و آخرون، 1983، صفحة 22).

-اتباع الأسلوب العلمي في التخطيط.

-تتوقف الدراسة بالوحدات التعليمية مع ميول الطلاب و تناسب قدراتهم الحركية (اسماعيل عبد (عبدزيد و عماد، 2016، صفحة 172).

خاتمة :

إن دراسة الجوانب المختلفة لحصة التربية البدنية و الرياضية اختلفت أهدافه و محتوياته و طرق إخراجه و بنائه ، تساهم حتما في التعليم الأمثل للتلاميذ و تربيتهم و إبراز إمكانياتهم العقلية و الحركية و النفسية و المهارية .

من خلال الأهداف المسطرة السنوية و الثلاثية و مدى اندماج التلاميذ في الحصة و تعاونهم مع المدرس هذا من جهة و من جهة أخرى قدرته على تسيير الحصة و توصيل المعلومات من خلال استغلال الامكانيات المادية و البشرية للوصول إلى تحقيق الأهداف المسطرة و ذلك باستخدام الألعاب الصغيرة لما لها من تأثير إيجابي في تنمية الصفات البدنية و المهارية مع إدخال جو من المرح و السرور على نفسية التلاميذ .

خاتمة الباب الأول :

تطرق الطالبان في هذا الباب النظري إلى كرة اليد و متطلباتها البدنية و المهارية و علاقتها ببعضها البعض بالإضافة إلى الألعاب الصغيرة مع ذكر أنواعها و أهدافها و علاقتها بالمتطلبات البدنية و المهارية و أهميته بالنسبة لتلاميذ المرحلة المتوسطة و ضم إليها مميزات المرحلة العمرية (11-13) سنة من حيث الخصائص و المميزات و النمو في هذه المرحلة كما أشار إلى حصة التربية البدنية و الرياضية و مراحلها و أهدافها و المدة المبرمجة لها و محتواها و الطرق و البرامج الخاصة بهذه المرحلة و في الأخير تطرق إلى الوحدات التعليمية و أهدافها و مزايا التدريس بواسطتها ، و يشير الطالبان الباحثان بأنه تم الاستفادة من هذا المحتوى في تصميم المتغير المستقل قيد البحث مع الالتزام بالكفاءات القاعدية المنشودة في المنهاج .

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

مدخل الباب الثاني :

لقد تضمن هذا الباب فصلين بحيث الفصل الأول خصص لمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية و إبراز من خلال منهج البحث المستخدم عينة البحث ، مجالات البحث ، الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ، شرح أدوات البحث ، الوسائل الإحصائية المعتمدة . بينما الفصل الثاني شمل عرض عرض الدراسات السابقة و المشابهة و التعليق عليها ونقدها و تحليل نتائجها و مقارنتها ، كما تطرق الطالبان الباحثان إلى استخلاص مجموعة من الاستنتاجات و الخلاصة العامة للبحث و ختم هذا الفصل الأخير بمجموعة من التوصيات و الاقتراحات المستقبلية .

الفصل الأول

منهجية البحث و الاجراءات الميداني

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها والموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج الكثير من الدقة والوضوح في عملية التنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية لخوض في تجربة البحث الرئيسية.

1-1 المنهج:

إن مجال البحث العلمي يعتمد على المنهج المناسب لكل مشكلة،مستندا على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. (تركي، 1984، صفحة 131)

استخدم الطالبان المنهج التجريبي لملامته لهذه الدراسة و أهدافها و ذلك للتعرف على مدى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام ألعاب الصغيرة في تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى التلاميذ الطور المتوسط (11-13) سنة.

فالمنهج التجريبي في مضمونه العلمي العام قياس تأثير مواقف أو عامل معين على ظاهرة ما وهو مرتبط بالجانب الزمني.

1-2- الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث علمي إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي،وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (إبراهيم، 2000 ، 38)

تمت الدراسة الاستطلاعية يوم 05 جانفي 2020 حيث شملت على الاختبارات للمتغيرات البدنية والمهارية على عينة عددها 10 تلاميذ وذلك من أجل إيجاد الأسس العلمية للاختبارات.

1-3- مجتمع و عينة البحث:

1-3-1 مجتمع الأصلي للعينة:

يبلغ العدد الإجمالي للتلاميذ مدرسة 350 تلميذ وتم اختيار 50 تلميذ تتوفر فيهم الشروط المطلوبة بنسبة 30 % .

1-3-2 عينة البحث:

أجريت هذه الدراسة على مجموعتين من التلاميذ من كلا الجنسين يمارسون نشاطهم الرياضي بمتوسطة عبد المؤمن بن علي بولاية تلمسان , أعمارهم من(11-13) سنة.

- 20 تلميذ للعينة الضابطة من قسم السنة الأولى متوسط .
- 20 تلميذ للعينة التجريبية من قسم السنة الأولى متوسط .

1-4- مجالات البحث:

1-4-1- المجال البشري:

تمثل المجال البشري لهذه الدراسة في تلاميذ الطور المتوسط " عبد المؤمن بن علي بولاية تلمسان"تم اختيار منها 50 تلميذ يتمثلون في عينة واحدة تم تقسيمها إلى ثلاثة أقسام (10 تلاميذ للدراسة الاستطلاعية, 20بالنسبة للمجموعة التجريبية المطبق عليها الوحدات التعليمية و20 بالنسبة للمجموعة الضابطة).

1-4-2-المجال المكاني:

أجريت الدراسة الميدانية فيما يخص المجموعتين التجريبية والضابطة في متوسطة عبد المؤمن بن علي ولاية تلمسان المكان.

1-4-3-المجال الزمني:

أجريت الدراسة الميدانية التي قام بها الطالبان فيما يخص الاختبارات القبلية في 12 جانفي 2020 وطبقت الوحدات التعليمية من 19 جانفي 2020 إلى غاية 08 مارس

2020 أما الاختبارات البعدية كان مبرمج إجراءها يوم 15 مارس 2020 لكن لسوء الحظ لم نستطيع تطبيقها على عينة البحث نظرا لتوقف الدراسة في المؤسسات التربوية بسبب جائحة كورونا الذي شاهده العلم بصفة عامة والجزائر بصفة خاصة.

1-5 متغيرات البحث: يمكن تحديد متغيرات البحث كما يلي:

1-5-1 المتغير المستقل : وهو المتغير الرئيسي الذي يفترض أنه المؤثر في المتغير التابع، وهو الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة.

1-5-1 المتغير التابع :وهو يتأثر بالمتغيرات المستقلة .في بحثنا هذا يتمثل المتغير التابع في تنمية المتغيرات البدنية(المرونة، الرشاقة) والمهارية (التمرير والاستقبال).

- التوزيع الطبيعي:

تم استخدام اختبار شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk) لاختبار ما إذا كانت البيانات تتبع التوزيع الطبيعي من عدمه.وذلك لاختيار نوع الاختبار الإحصائي المستخدم.وكانت النتائج مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (01) يوضح نتائج اختبار التوزيع الطبيعي (Shapiro-Wilk)

المتغيرات	Shapiro-Wilk			
	Statistic		sig القيمة الاحتمالية	
	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية
المرونة	0,961	0,888	0,562	0.25
الرشاقة	0,969	0,973	0,736	0,814
تمرير و استقبال	0,960	0,971	0,541	0,778

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن قيم (Sig) في اختبار شابيرو كانت أكبر من (0.05) في صفة المرونة للعينة الضابطة ب(0.562) والتجريبية ب(0.25) ،اما لصفة الرشاقة فبلغت قيمتها للعينة الضابطة ب(**0,736**) وللعينة التجريبية ب (**0,814**) ،وبالنسبة لمهارة التمرير والاستقبال فبلغت قيمتها للعينة

الضابطة (**0,541**) و وللعينة التجريبية ب (**0,778**). ومنه فإن القيمة الاحتمالية (sig) لجميع متغيرات الدراسة أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبذلك فإن توزيع البيانات لهذه المتغيرات تتبع التوزيع الطبيعي,

وعليه نقبل الفرض الصفري القائل بأن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، وبالتالي يمكن استخدام اختبار" ت "لعينتين مستقلتين.

1-6 ضبط متغيرات البحث:

انطلاقًا من حرص الطالبان على سلامة النتائج ، وتجنبًا لآثار المتغيرات المشوشة التي يتوجب ضبطها والحد من آثارها وعزلها للوصول إلى نتائج صحيحة ودقيقة اعتمدا الطالبان على تكافؤ العينتين في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية باستخدام "ت" للمقارنة بين المجموعتين وهذا بعد التأكد من التوزيع الطبيعي للعينة .

أ - **ضبط متغير المرونة لأفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية).**

جدول رقم (02) يبين قيمة اختبار ت سيودنت للفرق بين متوسطي المجموعتين تجريبية و الضابطة في متغير المرونة للاختبار القبلي.

المتغير	الضابطة (20ن)		التجريبية (20ن)		قيمة ت	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
المرونة	43.3	5.22	46.55	5.14	1.98	0.055	غير دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02)ان قيمة ت(1.983) وهي قيمة أصغر من الجدولية (2.02) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.055) والتي هي اكبر

من(0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في متغير المرونة.

ب – ضبط متغير الرشاقة لأفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية).

جدول رقم (03) يبين قيمة اختبار ت تسيودنت للفرق بين متوسطي المجموعتين تجريبية و الضابطة في متغير الرشاقة للاختبار القبلي.

المتغير	الضابطة (20ن)		التجريبية (20ن)		قيمة ت	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الرشاقة	16.12	0.97	16.26	1.19	0.429	0.670	غير دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) ان قيمة ت(0.429) وهي قيمة أصغر من الجدولية (2.02) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.670) والتي هي اكبر من(0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في متغير الرشاقة.

ج – ضبط متغير التمرير والاستقبال لأفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية).

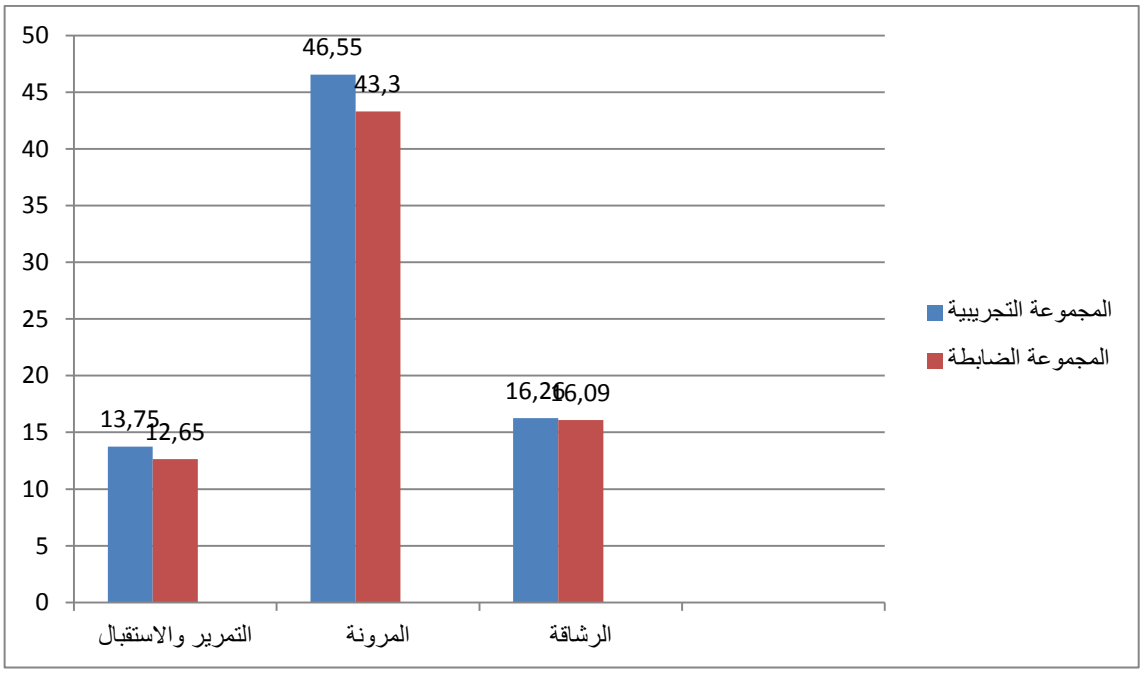
جدول رقم (04) يبين قيمة اختبار ت تسيودنت للفرق بين متوسطي المجموعتين تجريبية و الضابطة في متغير التمرير والاستقبال للاختبار القبلي .

المتغير	الضابطة (20ن)		التجريبية (20ن)		قيمة ت	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التمرير و الاستقبال	12.65	4.64	13.75	3.12	0.878	0.385	غير دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) ان قيمة ت(0.878) وهي قيمة أصغر من الجدولية (2.02) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.385) والتي هي اكبر من(0.05)

وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في متغير التمرير والاستقبال.

الشكل رقم(1): يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث.



1-7 أدوات البحث:

أولا: الاختبارات.

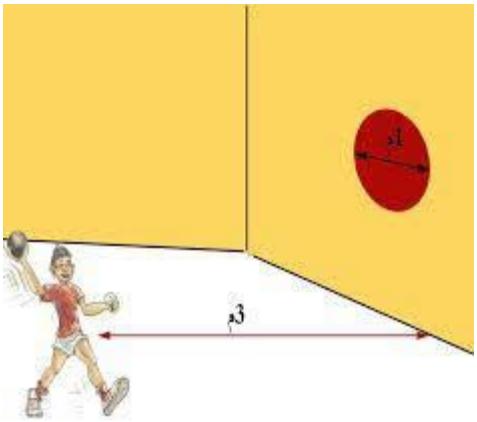
1- **اختبار التمرير والاستقبال (اختبار**التوافق في حركة رمي الكرة واستقبالها**):**

- ✓ **الهدف من الاختبار**: قياس مهارتي التمرير والاستلام ودقتهما فضلا عن التعرف على كفاءة الربط الحركي بين المهارتين وتقدير الوضع وسرعة الحركة.
- ✓ **الأدوات**: كرة اليد، ساعة إيقاف، حائط مستوي.
- ✓ **مواصفات الأداء:**
  - يقف التلميذ خلف الخط المرسوم على الأرض على بعد 3 أمتار بحيث لا يلامسه خلال أدائه للاختبار وكما يبين في الشكل رقم (1)

- يقوم التلميذ بتمرير الكرة على الحائط واستلامها واستمرار التمرير واستلام لأكثر عدد ممكن في الزمن محدد . (أحمد خميس راضي،2012،ص389)

التقويم: تحتسب عدد مرات التمرير والاستلام خلال 30 ثانية.

شكل رقم (1) يوضح التمرير والاستقبال على الحائط.



2-اختبار المرونة:

أ-**الغرض من الاختبار**:قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

ب-**الأدوات**:مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم , مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر الى مائة سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد ورقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد, مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

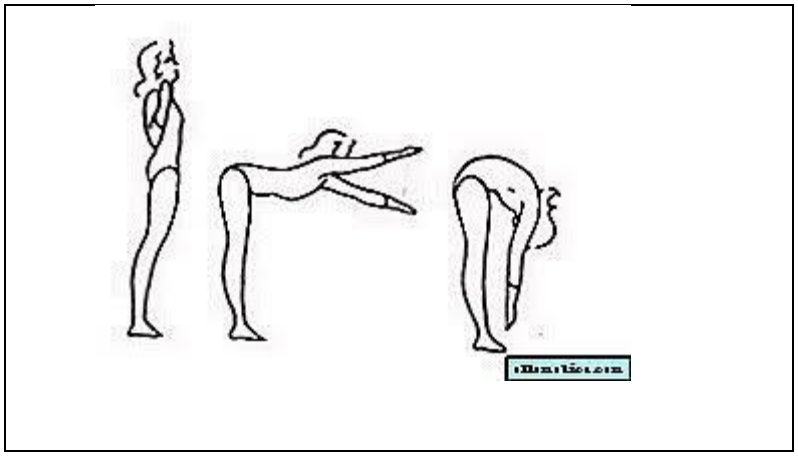
ج-**مواصفات الاختبار**: يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد, يقوم المختبر بثني جذعه للأمام وللأسفل بحيث يدفع

المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة , على أن يثبت عند أخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين (أنظر الشكل رقم 2).

د- توجيهات:

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما.
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.
- يجب الثبات عند أخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين. (حسانين، 2001).

شكل رقم (2) يبين اختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام



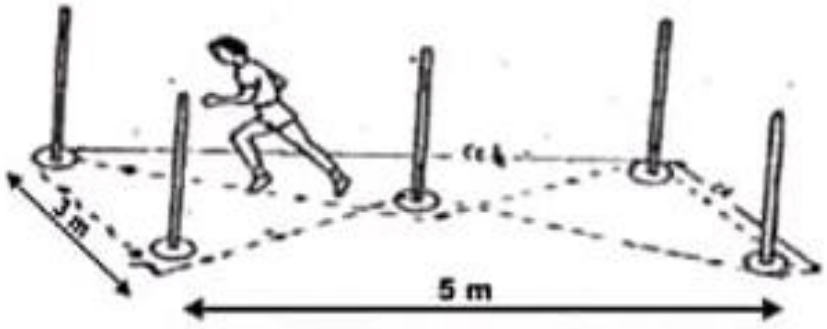
3-اختبار الرشاقة:

- **الهدف من الاختبار**:قياس الرشاقة.

الأدوات : خمس أعلام,ساعة الإيقاف , مستطيل الشكل(5 في 3)م.

مواصفات الأداء : يقوم اللاعب بالجري من الوقوف على الشكل رقم (3) ويكون الدوران حول القوائم مع عدم لمسها أو الاصطدام بها , يستمر اللاعب بالدوران ثلاث مرات بسرعة.

الشكل رقم(03)يبين اختبار الجري المتعرج



ثانيا: الوحدات التعليمية المقترحة:

قامت الطالبان بإعداد وحدات تعليمية مقترحة تهدف إلى رفع وتحسين من بعض القدرات البدنية (المرونة ،الرشاقة) والمهارية (التمرير والاستقبال) في كرة اليد لدى تلاميذ متوسطة بتلمسان من خلال استخدام الألعاب كوسيلة بيداغوجية .

- تخطيط وبناء الوحدات التعليمية :

قاما الطالبان باستعراض البحوث المشابهة والدراسات السابقة التي اهتمت بمجال دراسة تنمية الصفات البدنية والمهارية لنشاط كرة اليد مثل دراسة(مسلم جميلة (2011)، و دراسة رمضان ومختار الصديق (2007) ،ودراسة عولمي وزقرور (2019)،ودراسات عربية مثل دراسة (احمد خميس راضي،2012)، دراسة (نوال

شلتوت ، عزة عبد الحليم ،1990)، دراسة (وديع التكريتي وآخرون، 2012)، دراسة (مشرق اللامي، 2014).

- **الهدف العام:**

هو تحسين صفتي الرشاقة والمرونة ،والتوافق الحركي في مهارتي التمرير والاستقبال في كرة اليد.

- **تنفيذ الوحدات التعليمية:**

تم تطبيق الوحدات التعليمية خلا شهرين ، بواقع (01) حصة واحدة في الأسبوع، كل حصة(60) دقيقة، حيث قاما الطالبان بتنفيذ أنشطة الوحدات التعليمية بالمتوسطة.

- **محتوى الوحدات التعليمية:**

جدول رقم (05) يمثل محتوى الوحدات التعليمية

2020-01-19	تطوير مرونة ورشاقة التلميذ
2020-01-26	تنمية مرونة مفاصل الجسم
2020-02-02	أن يؤدي التلميذ الخطوات الفنية للمهارة الجري بالكرة بصورة صحيحة
2020-02-09	التمرير والاستقبال بشكل جماعي ثم التصويب
2020-02-16	تطوير التمرير والاستقبال والتنقل بأقصى سرعة
2020-02-23	تطوير الرشاقة وسرعة التنقل
2020-03-02	التناسق بين حركات أجزاء الجسم ورشاقة
	أن ينمي لدى التلميذ صفة المرونة العضلية والقدرة على التحكم في الجسم

1- الأسس العلمية لأدوات الدراسة :

1- 1 - صدق الأداة :

أ - صدق المحكمين:

قام الطالب الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة الخبراء متكونة من(04) أستاذا. من معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم (أ.د بن سي قدور حبيب ، د. جغدم بن ذهيبة ،د. علالي طالب ، د. حمزاوي حكيم)

وبعد ما قام جميع المحكمين بالإطلاع على الاختبارات وإبداء جملة من التعليقات والملاحظات عليها. حيث تم الالتزام بما تم تقديمه من ملاحظات وتعديلات.

1-8-2- ثبات وصدق الاختبارات :

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسنين، 1995، صفحة 193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

جدول (06) يمثل معامل الثبات والصدق الاختبارات.

الاختبارات البدنية	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر.جدولية
اختبار التمرير والاستقبال	10	09	0.05	0,95	0,97	0,602
اختبار المرونة				0,98	0,99	
اختبار الرشاقة				0,99	0,99	

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للاختبار تراوحت (محصورة) ما بين (0.97-0.99) بالنسبة إلى الصدق و(0.95-0.99) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة0.05 و هذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,602 وعليه يتبين للطالبان أن الاختبار الذي تم بناءه بغرض قياس الاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية بالنسبة للتلاميذ الطور المتوسط يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يطمئن الطالبان عل تطبيقه على العينة.

1-8-4 - الموضوعية: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج (فرحات، 2003، صفحة 170) .

ويعرفها محمد حسن علاوي : "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (علاوي و محمد، 1986، صفحة 169) .

إن الطالبان استخدم في بحثه هذا الاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية بعد تقديمه إلى مجموعة من المحكمين الذين تتوفر فيهم درجة الدكتوراه فما فوق على مستوى معهد التربية البدنية والرياضية التابع لجامعة مستغانم ،وذلك بغرض التحكيم ثم بعد ذلك قيام باختبارات المتغيرات البدنية والمهارية والتي شملت (اختبار التمرير والاستقبال,اختبار المرونة,اختبار الرشاقة).

وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطالبان أن يستخلص أن أداة الدراسة (الاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية) تتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق و الموضوعية.

1-9- الوسائل الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برامج الحزم الاحصائية بـ spss 25

- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.

- التوزيع الطبيعي.
- معامل الارتباط "ر" لكارل بيرسون.
- اختبار "**ت**" للفروق بين المتوسطات.

خاتمة:

إن أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل وثيق بإجراءات البحث الميدانية، لأن جدوى جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. وعليه حاول الطالبان من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة لأهداف البحث لأجل تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث و مشكلته الرئيسية، كما تم تحديد مجالات البحث وتحديد أدواته اللازمة لجمع البيانات والمعلومات الكافية بطريقة علمية وكيفية استخدامها مع تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة والتي تساعد في عرض وتحليل النتائج بغية الإجابة على تساؤلات إشكالية البحث.

الفصل الثانـي

الدراسات السابقة والمشابهة

تمهيد:

تمكن أهمية الدراسات المشابهة في معرفة الأبعاد المختلفة التي تحيط بالمشكلة مع الاستفادة المباشرة سواء في توجيه أو تخطيط ،أو ضبط المتغيرات أو المناقشة نتائج البحث كما تهدف إلى تحديد ما سبق إتمامه خاصة ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل لأجل تفادي التكرار ، في هذا السياق يذكر محمد حسن العلاوي وأسامة كامل راتب : أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات المشابهة تمكن في أنها تدل الباحث على المشكلات التي تم إنجازها من قبل أو المشكلات التي لازالت في حاجة إلى دراسة أو بحث وما الذي ينبغي إنجازه كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عالجتها ، بالنسبة لمشكلة البحث الحالية ، أو توضح عما إذا كانت مشكلة البحث البحث قد عولجت بقدر كاف من قبل ، ومنا الأمر قد لا يستدعي إجراء المزيد من البحوث في هذه المشكلة وعلى هذا الأساس عملنا على جمع عدد من الدراسات العلمية مستفيدين من نتائجها في إنجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل.

2-1- عرض الدراسات :

2- 1-1-دراسة(مسلم جميلة،2011) : تأثر الألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة في كرة اليد .

مشكلة البحث :

-هل الألعاب الصغيرة أثر في تحسين بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد لتلاميذ المرحلة المتوسطة مابين (14-16 سنة).

فرض البحث:

يوجد تأثير إيجابي للبرامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية.

أهداف البحث:

معرفة تأثير البرامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الصفات البدنية في كرة اليد لتلاميذ المرحلة المتوسطة.

منهج البحث: استخدمة الطالبة المنهج التجريبي.

عينة البحث : 28 تلميذ من متوسطة بن سعدون منور.

متبع الحصة : تلاميذ السنة أولى متوسط.

أداء البحث:الاختبارات البدنية و المهارية .

أهم استنتاج : نسبة تحسن المجموعة التجريبية أفضل من نسبة تحسن المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

أهم توصية:

إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج العلمية بحيث تتناسب هذه البرامج مع مستوى وقدرات وأعمار اللاعبين.

2-1-2- دراسة (بوسدرة كريم ، محمد بكير الحاج ،2014):أثر الوحدات التعليمية المقرحة في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد في المرحلة المتوسطة (13-15 سنة).

مشكلة البحث:

هل تؤثر الوحدات التعليمية المقترحة في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (13-15) سنة؟

هدف البحث:

-معرفة أثر الوحدات التعليمية المقترحة في تحسين بعض المهارات الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة (13-15) سنة.

فرض البحث:

-الوحدات التعليمية المقترحة تؤثر إيجابا في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد للمرحلة المتوسطة(13-15)سنة .

منهج البحث : استخدم المنهج التجريبي

عينة البحث : 24 لاعبا ،(10 استطلاعية /7 ضابطة و 7 تجريبية).

أداة البحث : الاختبارات المهارية.

أهم استنتاج :هناك فروق دالة إحصائيا بين العينتين الضابطة والتجريبية وكلها لصالح العينة التجريبية.

أهم توصية:

ضرورة دراسة خصائص المرحلة العمرية قيد الدراسة من كل الجوانب بالتعرف على متطلباتها ومعرفة التعامل معها.

2-1-3- دراسة (رمضان ، مختار الصديق ،2007):أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة،رشاقة،مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية والرياضية.

مشكلة البحث : هل للبرامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تنمية بعض العناصر الصفات البدنية (قوة،رشاقة،مرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضية؟

هدف البحث:

التعرف على أثر البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة،رشاقة،مرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضية.

فرض البحث:

-للبرنامج المقترح أثر إيجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية.

منهج البحث:اعتمد الباحث على المنهج التجريبي.

عينة البحث: تلاميذ (09-12) سنة ذكور مدرستي عدل 1 وعدل 2من مجتمع مدينة وهران السنة الدراسية (2007/2006)

أداة البحث:البرنامج المقترح ،الاختبارات لقياس التغيرات التابعة.

أهمية البحث:موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته ،وتسلط الضوء على واقع ممارسة التربية البدنية والرياضية داخل المنظومة التربوية وفي المدرسة على وجه الخصوص.

النتائج:للبرامج المقترح أثر إيجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية.

أهم التوصية : الاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الصغيرة لخصوصيات الطفل النفسية والبدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية (9-12)سنة.

2-1-4- (دراسة بو دمري محمد الأمين،2014) :

تأثير البرنامج التدريجي المقترح في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد (13-15) سنة.

مشكلة البحث:هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد (13-15) سنة في الفرق المدرسية؟

فرض البحث:للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارية للاعبي كرة اليد (13-15) سنة.

أهداف البحث:اقتراح برنامج تدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد (13-15) سنة في الفرق المدرسية.

منهج البحث : منهج تجريبي.

عينة البحث : 25 تلميذ من متوسطة قدوري عبد القادر وادي الأبطال.

مجتمع البحث : (180 لاعبا) يلعبون في 16 فريقا مدرسيا لولاية معسكر.

أدوات البحث : بطارية اختبار بدنية و مهارية.

أهم استنتاج:البرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية (13-15) سنة للاعبي كرة اليد.

أهم توصية:إتباع الطرق والوسائل العلمية الحديثة إعداد بطاريات الاختبارات لجميع الصفات البدنية و المهارية الأساسية في مختلف الأنشطة.

2-1-5- (دراسة سليماني حمزة، زلالي عباس 2016) :

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

مشكلة البحث:هل استخدام الألعاب الصغيرة يؤثر إيجابيا في تحسين بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

هدف الدراسة:تحسين بعض القدرات البدنية من خلال وحدات تدريبية باستخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضية.

فرض الدراسة:استخدام الألعاب الصغيرة يؤثر إيجابيا في تحسين بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي.

عينة البحث : اشتملت عينة البحث على 40 تلميذ.

أداة البحث : الاختبارات و القياسات.

أهم نتيجة توصل إليها الباحث : إن الألعاب المستخدمة ونوعية الوحدات التدريبية التي تم إقتراحها كان لها أثر إيجابي في تحسين القدرات البدنية لدى أفراد العينة التجريبية.

أهم توصية:إدخال برامج الألعاب الصغيرة خلال حصته التربية البدنية و الرياضية في التعليم المتوسط.

2-1-6- (دراسة جنان أحمد رشدي بسكر (1990) : تأثير برنامج للألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية و المهارية الحركية لطفل ما قبل المدرسة من سن (5-6) سنوات.

هدف الدراسة:

1-وضع برنامج للألعاب الصغيرة لطفل ما قبل المدرسة من 5- 6 سنوات.

2-التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المهارات الحركة (العدد،الرمي،الوثب و بعض القياسات الفسيولوجية للنبض،الضغط) وكذلك بعض القياسات البدنية (سرعة ، قدرة الرجلين،قدرة الذراعين).

منهج الدراسة:المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين.

عينة البحث:اختيرت بطريقة عشوائية من بين أطفال الحضانة مدرسة أسماء فهمي القومية المشتركة وبلغ عددهم 150 طفلا وطفلة بحيث اشتملت كل مجموعة على 28 طفلا.

نتائج البحث:البرنامج التجريبي له تأثير إيجابي في تحسين مستوى المهارات الحركية.

البرنامج التجريبي أثر بالإيجابية على قياسات النبض عدا الضغط.

البرنامج التجريبي له تأثير إيجابي على تحسين اللياقة البدنية لأطفال الحضانة.

2-1-7- (دراسة بلهاشمي فاطمة 2018) : تأثير وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية صفتي المرونة وسرعة الاستجابة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-10) سنوات.

مشكلة الدراسة:هل للوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تنمية المرونة وسرعة الاستجابة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-10) سنوات؟

فرض الدراسة:إن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تنمية المرونة وسرعة الاستجابة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9 - 10) سنوات.

هدف الدراسة:التعرف على أفراد للوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية المرونة وسرعة الاستجابة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9 – 10) سنوات.

منهج الدراسة : استخدمت الطالبة الباحثة المنهج التجريبي.

عينة الدراسة : 30 تلميذ ذكور من مدرسة باشير حمو.

مجتمع البحث : تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

أداة البحث : الاختبارات البدنية و الوحدات التعليمية

أهم النتائج:–إن الوحدات التعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة أثرت إيجابيا في تنمية صفتي المرونة وسرعة الاستجابة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (09 – 10) سنوات.

أهم توصية:

–زيادة حصص الرياضة ووقت المهارية لزيادة فعالية تطوير وتنمية القدرات البدنية للتلميذ.

–توفير العتاد والوسائل التي يتطلبها تطبيق الوحدات التعليمية والألعاب الصغيرة في المدارس الابتدائية.

2–1–8–دراسة(سمية عولمي، زقرور شيماء، 2019): أثر وحدات تعليمية مقترحة مبنية على الألعاب الصغيرة لتنمية التوافق الحركي.

مشكلة البحث:هل للوحدات التعليمية المقترحة المبنية على الألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية التوافق الحركي لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية و الرياضية؟

فرضية البحث:للوحدات التعليمية المقترحة المبنية على الألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية التوافق الحركي لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية و الرياضية.

أهداف البحث:التأكد من أن الألعاب المصغرة المختارة تطور توافق اليد و الرجل و الجسم ككل.

– التوصل إلى إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال الألعاب المصغرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية التوافق الحركي بدفع التلاميذ إلى بذل مجهودات إضافية.

لفت انتباه المسؤولين بإدراج الألعاب المصغرة في مادة التربية البدنية.

منهج البحث : استخدمت الطالبتان الباحثتان المنهج التجريبي .

عينة البحث:اشتملت عينة البحث على 18 تلميذ.

أداة البحث:الإلمام بالموضوع من الناحية النظرية بالإضافة إلى الاختبارات البدنية و الوحدات التعليمية بالإضافة إلى الوسائل الإحصائية.

أهم استنتاج:تحسين في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية.

أهم توصية:الحرص على إدراج الألعاب المصغرة في مادة التربية البدنية و الرياضية.

2-1-9-دراسة ساسي عبد العزيز (2008/2007):انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر .

مشكلة الدراسة:هل للألعاب الصغيرة انعكاس فعال على تعلم المهارات الحركية في مرحلة التعليم المتوسط.

فرضية الدراسة:للألعاب الصغيرة انعكاس فعال في تعلم المهارات الحركية في مرحلة التعليم المتوسط.

الأهداف:

تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى انعكاسات الألعاب الصغيرة في تعليم المهارات الحركية و تحسين المستوى البدني لمرحلة التعليم المتوسط.

إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم اللمتوسط.

معرفة واقع ممارسة الألعاب الصغيرة داخل مؤسساتنا التربوية.

المنهج المتبع:تم استخدام المنهج الوصفي.

عينة البحث:أساتذة التربية البدنية و الرياضية ، وقد بلغ عدد أفراد العينة 51 أستاذ، غرب ولاية الجزائر.

أدوات البحث:

الدراسة النظرية .

مقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية و الثانوية .

استبيان مغلق ، مفتوح ، مغلق مفتوح.

أهم النتائج المتوصل إليها:

للألعاب الصغيرة انعكاس فعال في تعلم المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

أهم توصية:

-الاهتمام بالألعاب الصغيرة من طرف الوزارة الوصية من خلال إدماجها في الوحدات التعليمية في حصة التربية البدنية و الرياضية.

-ضرورة تحسيس الأساتذة بأهمية الألعاب الصغيرة في تحسين عمبية التعلم الحركي كي يتم إدماجها في حصة التربية البدنية و الرياضية.

2-1-10-(دراسة مسالتي لخضر واخرون،2016):فعالية الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية الحركية لدى مبتدئ كرة اليد.

مشكلة الدراسة:

-ما هو تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية الحركية لدى مبتدئ كرة اليد؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية و المهارية الحركية البعدية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية؟

فرضية الدراسة:توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية و المهارية الحركية البعدية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية.

أهداف الدراسة:

-تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية الحركية لدى مبتدئ كرة اليد.

-الفروق في نتائج الاختبارات البدنية و المهارية البعدية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية .

منهج البحث:استخدام طاقم البحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي و ذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي.

مجتمع البحث:

مبتدئ كرة اليد (10-12)سنة في مدرسة بلدية سيدي لخضر لكرة اليد البالغ عددهم (50)مبتدئ للعام الكروي (2015/2014).

عينة البحث:اشتملت عينة البحث على 20 مبتدئ في كرة اليد.

أدوات الدراسة:

-الاستبيان ، المقابلات الشخصية ، الاختبارات البدنية و المهارية ، الألعاب الصغيرة المقترحة ، استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات.

أهم استنتاج:

-إن استخدام الألعاب الصغيرة له أثر إيجابي في تنمية الصفات البدنية و المهارات الحركية لدى مبتدئ كرة اليد.

أهم توصية:

- ضرورة استخدام الألعاب الصغيرة و تطبيقها في فرقنا .

2-1-11- دراسة (ناهدة الدليمي ، 2010):تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة و بعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7-8) سنوات.

مشكلة الدراسة :هل لمجموعة الألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تطوير القدرات الحركية المحددة و بعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7-8)سنوات؟

فرضية الدراسة:لمجموعة الألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تطوير القدرات الحركية المحددة و بعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7-8)سنوات.

هدف الدراسة:اختيار مجموعة ألعاب صغيرة لتطوير قدرات حركية محددة و بعض الحركات الأساسية للتلميذات (7-8) سنوات.

منهج البحث:تم استخدام المنهج التجريبي.

عينة البحث:تلميذات مدرسة بنت الهدى الابتدائية للبنات للعام الدراسي (2009-2010) و بعمر (7-8)سنوات .

أدوات البحث:الاختبارات البدنية و الحركية و الوحدات التعليمية بالإضافة إلى الوسائل الإحصائية.

أهم استنتاج:-مفردات الألعاب الصغيرة أدت دورا فعالا و كبيرا في تطوير القدرات الحركية المحددة و بعض المهارات الأساسية.

-ظهور فروق بين الاختبارات القبلية و البعدية لدى أفراد المجموعة الضابطة بشكل ملحوظ.

أهم توصية:

-ضرورة تطبيق مجموعة الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة الابتدائية .

-و كذلك ضرورة تهيأت البيئة التعليمية ب الإمكانات و الأدوات اللازمة لتطبيق الألعاب الصغيرة.

2-1-12- دراسة(محمود سليمان عزب،2017)بعنوان: تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية على بعض المتغيرات الفسيولوجية و البدنية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الأساسية بأعمار 9-10سنوات.

مشكلة الدراسة:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي و لصالح البعدي في تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية على بعض المتغيرات الفسيولوجية و البدنية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية؟

فرضية الدراسة :هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح البعدي في تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية على بعض المتغيرات الفسيولوجية و البدنية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية.

أهداف الدراسة:

إعداد درس التربية الرياضية يعتمد بشكل كبير على الألعاب الصغيرة لدى تلاميذ المرحلة الأساسية .

التعرف على مدى تأثير تلك الدروس على بعض المتغيرات الفسيولوجية و البدنية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية.

أهمية الدراسة:

تعتمد هذه الألعاب على تطبيق بعض الألعاب الصغيرة المعدة كأداة تعليمية لبعض المهارات الحركية .

إن هذه الدراسة تمثل إضافة إلى رصيد الدراسات في مجال (اللعب) و الألعاب الصغيرة.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لحل مشكلة الدراسة.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من تلاميذ المرحلة الأساسية بأعمار من (9-10)سنوات و بلغ عددهم 20 تلميذ ذكرا.

أدوات البحث:الاختبارات البدنية و الألعاب الصغيرة و الوسائل الإحصائية.

ما أوصى به الباحث:

ضرورة استخدام الألعاب الصغيرة في جميع أجزاء درس التربية الرياضية و خاصة في الصفوف الأساسية بأعمار (9-10) سنوات لما لها من اثر إيجابي في تطوير بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية لديهم .

الاستنتاجات:

كان لاستخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية تأثير معنوي ذات دلالة إحصائية على كل من القياسات البدنية و الفسيولوجية.

2-1-13- دراسة (برداد باي سعيد واخرون،2014):الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير الصفات البدنية (الرشاقة ، المرونة و السرعة) لتلاميذ الطور الثاني متوسط.

مشكلة الدراسة:

هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (الرشاقة ، المرونة ، سرعة رد الفعل) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية و الرياضية.

هدف البحث:اختيار مجموعة ألعاب صغيرة لتطوير القدرات البدنية المحددة و بعض الحركات الأساسية للتلاميذ بعمر (9-12)سنة .

فرض البحث:

للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية لدى الأطفال بعمر (9-12)سنة.

منهج البحث :استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة البحث:60 تلميذ.

أداة البحث :الاختبارات و القياسات.

أهم نتيجة توصل إليها الباحث:

تقارب بين العينتين الضابطة و التجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبلية.

أهم توصية:

توصي باستثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.

2-1-14-دراسة (نوال إبراهيم شلتوت ،عزة عبد الحليم،1990):برنامج الألعاب الصغيرة لتطوير دقة الأداء و أثره على بعض المهارات الحركية في درس التربية الرياضية لتلاميذ لمدرسة الابتدائية.

هدف الدراسة:

1-وضع برنامج ألعاب صغيرة مقترحة لتطوير الدقة .

2-دراسة أثر برنامج الألعاب الصغيرة المقترحة لتطوير الدقة على أداء بعض المهارات الحركية في درس التربية الرياضية لتلاميذ وتلميذات لمدرسة الابتدائية.

منهج البحث:

المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة و الأخرى تجريبية.

عينة البحث :تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مدرسة رشدي الابتدائية المشتركة من الصف الخامس و قد بلغ عددهم 100 تلميذ.

نتائج البحث:

1-وجود فروق ذات دلالة إحصائية من القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في المهارات المقاسة.

2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات.

2-1-15- دراسة(حكيت ياسر،2016): انعكاسات الألعاب الصغيرة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى أصاغر ما بين 12-15سنة.

مشكلة الدراسة:

-هل للألعاب الصغيرة تأثير إيجابي على مهارات كرة السلة للفئة العمرية(12-15)سنة؟

فرضية البحث:

للألعاب الصغيرة انعكاسات فعالة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة.

أهداف البحث:

1-معرفة الفروقات بين المتوسطات القبلية للعينة.

2-معرفة الفروقات بين القياسات القبلية والبعدية للعينتين التجريبية و الضابطة.

منهج الدراسة:

استخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث من 22 لاعبا من فئة الأشبال من 12-15 سنة.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في ناشئ الاكاديمية الولائية لكرة السلة ما بين 12-15سنة للموسم الرياضي 2016/2015.

الأدوات المستخدمة في البحث:

-المصادر و المراجع ، الوحدات التعليمية و الألعاب الصغيرة و الاختبارات المهارية.

أهم استنتاج توصل إليه الباحث:

-وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في عينتي البحث للاختبار التصويب من الثبات وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة التصويب عند العينة التجريبية فقط .

أهم توصية:

التأكيد على استخدام الألعاب الصغيرة والتمارين النوعية والتكرارات وفترات الراحة المناسبة مع استخدام الوسائل والأدوات المساعدة ، انسجاما مع فترة التدريب لتحسين وتطوير مستوى اللاعبين.

2-1-16- دراسة وديع ياسين التكريتي وآخرون 2012 بعنوان : تأثير الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأشبال نادي السليمانية الرياضي.

هدف البحث:

-التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأشبال نادي السليمانية الرياضي .

-التعرف على الفروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأشبال نادي السليمانية الرياضي.

-منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية و الضابطة ذات الاختبارين القلبي و البعدي.

2-1-17-دراسة (مشرق عزيز اللامي، 2014): أثر التعلم باستخدام الألعاب الصغيرة لتطوير أهم المهارات الأساسية للاعب كرة اليد للأعمار (8-14) سنة.

هدف البحث:

-التعرف على تأثير طريقة التعلم بالألعاب الصغيرة على المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات البحث:

اختبارات مهارية – مصادر ومراجع عربية وأجنبية – وحدات تعليمية ووسائل إحصائية.

أهم ما توصل إليه الباحث من نتائج :

–المنهج التعليمي له الأثر في تطوير كل من مهارة (التصويب ، الخداع ، الطبطبة ، المناولة) .

أهم التوصيات:

1–على المدربين استخدام الألعاب الصغيرة في تعليم المهارات الأساسية لكرة اليد لما تمتلكه من تشويق وإثارة.

2–1–18– دراسة فارس فاطيمة و شاد لي فريد (2017/2016):تحت عنوان : وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية الدقة والتوازن عند المصابين بعرض داون (12–15) سنة.

مشكلة الدراسة:

–هل للألعاب الصغيرة أثر في تنمية القدرات الحركية لدى الأطفال المصابين بأعراض داون (12–15) سنة؟

فرضية الدراسة:

–الألعاب الصغيرة تنمي القدرات الحركية لدى الأطفال المصابين بأعراض داون (12–15) سنة.

أهداف الدراسة:إظهار أهمية ودور الألعاب الصغيرة في تنمية القدرات الحركية عند الأطفال المصابين بعرض داون (12–15) سنة.

أهمية البحث:

-تصميم وحدات تعليمية قائمة على الألعاب الصغيرة يتلاءم مع المرحلة العمرية (12-15 سنة) ويساهم في تنمية بعض القدرات الحركية.

منهج البحث:

-استخدم الطالبان الباحثان المنهج التجريبي.

عينة البحث:

-تم اختيار 20 طفلا مصابا بأعراض داون.

مجتمع البحث:

يشتمل على 45 طفل أعمارهم مابين (12-15 سنة) من جمعية المصابين بأعراض داون بمستغانم .

أدوات البحث:

-اختبارات بدنية ، وحدات تعليمية وألعاب صغيرة .

أهم ما توصل إليه الطالبان من نتائج:

-من خلال النتائج السابقة تم استنتاج أ، الألعاب الصغيرة لها دور إيجابي في تنمية القدرات الحركية الدقة و التوازن في المرحلة العمرية لأطفال داون 12-15 سنة.

أهم توصية:

-وضع برامج مكيفة قائمة على الألعاب الصغيرة في المؤسسات التربوية والمراكز خاصة بكل فئة عمرية.

2-2- التعليق على الدراسات :

نظرا لتعدد المتغيرات المتضمنة في البحث، والمتمثلة في المتغيرات البدنية (الرشاقة والمرونة) والمتغيرات المهارية (التمرير والاستقبال)، وبعد تصنيف وعرض الدراسات المرتبطة و في حدود ما أتيح – للطالبان- من إطلاع و دراسة لاحظا من الدراسات المشابهة السابق عرضها ما يلي :

- **من حيث المنهج:**

حيث اتفقت جل الدراسات في استخدام المنهج التجريبي مثل دراسة (ناهدة الدليمي،2010)،دراسة(بودمري محمد الأمين،2014)،دراسة (مسلم جميلة،2011) ،دراسة(محمود سليمان عزب،2017) دراسة (مساليتي وأخرون2016)،وهذا لطبيعة الدراسة التي تتطلب المنهج التجريبي ما عدا دراسة (ساسي عبد العزيز ،2008) التي اعتمدت المنهج الوصفي.

- من حيث الهدف :

تنوعت الأهداف التي سعت الدراسات والأبحاث السابقة لتحقيقها حيث كان الهدف من بعضها التعرف على مدى تحسن المهارات الأساسية في كرة اليد إلا انه اختلفت في نوع هذه المهارات حسب حاجة كل عينة خاصة تم التركيز على مهرة التصويب مثل دراسة(حكيت ياسر،2016) ، ودراسة(بوسدرة كريم ، محمد بكير الحاج ،2014) التي درست المهارات الهجومية.اما بالنسبة لدراسة (محمود سليمان عزب،2017) فتطرقت الى المتغيرات الفيسيولوجية.

كما اختلفت أهداف الدراسات فمنها من اكتفى بالمتغيرات البدنية مثل دراسة (بلهاشمي ،2018)، دراسة (برداد باي سعيد واخرون،2014)، دراسة(عولمي، زقرور، 2019) ، دراسة (رمضان ، مختار الصديق ،2007)، دراسة (سليماني ، زلالي 2016)، ومنها من ركزت على الجوانب المهارية كدراسة(بوسدرة ،محمد بكير،2014)، دراسة (مشرق اللامي ،2014).

- من حيث العينة:

فلقد تباينت الدراسات في حجم و نوع و جنس و كيفية اختيار عينة البحث و في جميع متغيرات البحث فمنها من طبقت على تلاميذ المدارس ومنها على أطفال الذين يمارسون كرة اليد في النوادي مثل دراسة(**وديع التكريتي وآخرون، 2012) التي كانت على أطفال نادي السليمانية، ودراسة** (حكيت ياسر،2016) التي تم العمل مع ناشئ الأكاديمية الولائية . حيث لوحظ أن معظم الدراسات السابقة قد أجريت ما بين (10-30) فردا كما في دراسة (رسمية عولمي و زقرور شيماء ، 2019) و دراسة

(ناهدة الدليمي ،2010) إلا دراسة (شلتوت ، عزة ،1988) التي بلغت (100). كما لوحظ أيضا أن كل الدراسات اتفقت على اتباع الطريقة العشوائية لاختيار العينة. إلا دراسة (نوال شلتوت ،عزة ،1990) استخدمت الطريقة العمدية.

- من حيث ادوات الدراسة:

اتفقت معظم الدراسات في استخدام أدوات البحث من برامج و اختبارات مثل دراسة (سليماني،زلالي 2016) ،دراسة(مساليتي وأخرون2016) ،ودراسة(مسلم جميلة،2011) ما عدا دراسة ساسي عبد العزيز (2008) التي استخدمت مقياس الشخصية و استبيان مغلق .مفتوح .مغلق–مفتوح.

- من حيث الوسائل الإحصائية:

جميع الدراسات أجمعت على استخدام "ت" ستيودنت لدراسة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمعرفة دلالة الفروق ، لكن اختلفت من حيث وسيلة المعالجة .

- من حيث النتائج :

حيث اتفقت معظم الدراسات على أن للوحدات التعليمية و الألعاب الصغيرة أثر إيجابي و فعال في تحسين و تنمية بعض القدرات البدنية و المهارية لدى أفراد العينة التجريبية.

2-3- نقد الدراسات :

و من خلال العرض السابق للدراسات السابقة و المشابهة تبين للطالبان بعض الاختلافات و نقاط التشابه ما بين الدراسات المشابهة و الدراسة الحالية و من أهمها :

–اتفقت الدراسة الحالية مع معظم الدراسات في استخدام المنهج التجريبي ما عدا دراسة (ساسي عبد العزيز،2007).

واتفقت مع معظم الدراسات في استخدام الوحدات التعليمية و اختلف مع بعضها من حيث البرامج كما في دراستي (عبد الله رمضان ، مختار الصديق عبد الحق 2007) ودراسة (جنان أحمد رشدي عسكر 1990).

– ومن حيث نوعية العينة المختارة و عددها ، حيث بلغ (40) و قسمت إلى مجموعتين ، مجموعة ضابطة (20) تلميذ و مجموعة تجريبية (20) تلميذ لإجراء الدراسة الأساسية ، حيث اتفقت مع الدراسات المشابهة التي كانت تتمحور معظمها حول التلاميذ ، و اختلفت مع أخرى حول الأساتذة و اللاعبين.

–أما بالنسبة لحجم العينة فقد اتفقت مع دراسة كل من (دكتور محمود سليمان عزب 2017)و (مسالتي لخضر واخرون، 2016) ، بالإضافة إلى العدد الذي يتراوح في معظم الدراسات من (22) إلى(40) ، إلا أن بعض الدراسات التي تجاوزت فيها العينة (80) فردا، مثل دراسة نوال ابراهيم شلتوت و عزت عبد الحليم التي تجاوزت (100)فردا.

وفي الأخير جاءت الدراسة الحالية بوحدات تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة لتحسين بعض المتغيرات البدنية و المهارية في كرة اليد ما لم تأتي به الدراسات السابقة بالرغم من احتواء بعضها على وحدات و ألعاب صغيرة لكن ليس في نقاط كرة اليد و لا في نفس المرحلة العمرية (11–13)سنة لما لها من أهمية ، فهي تعد السن الذهبي لتعلم المهارات الأساسية و تنمية القدرات البدنية.

فعلى الرغم من تطرق بعض الدراسات الى مهارة التمرير والاستقبال الا انه تم دراستها بشكل منفصل ولكل مهارة اختبار خاص بهما .اما الدراسة الحالية فاستخدمت اختبار واحد للمهارتين يسمى اختبار التوافق في حركة التمرير والاستقبال حيث يهدف الى قياس مهارتي التمرير والاستلام ودقتهما فضلا عن التعرف على كفاءة الربط الحركي بين المهارتين وتقدير الوضع وسرعة الحركة. انهما مهارتان متلازمتان ولا

يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاهما تؤثر في الأخرى و تتأثر بها.

اما بالنسبة الى صفتي المرونة و الرشاقة التي تعتبران من مكونات التوافق .

و في هذا السياق فضل الطالبان البداية من حيث انتهت منه الدراسات التي تم الحصول عليها، وهذا بالقيام بالدراسة الحالية بهدف التعرف على أثر الوحدات التعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية (المرونة والرشاقة) و المهارات الأساسية المتمثلة في **اختبار**التوافق في حركة رمي الكرة واستقبالها(تمرير واستقبال) في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة(11-13)التي عادة ما يكونون في حاجة ونقص كبير في هذه المهارة التي تعد مهمة لباقي المهارات الأخرى التي تبنى عليها باقي المهارات الأخرى , فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير واستقبال جيد وصحيح، وهذا ما تسعى اليه الدراسة الحالية لتحقيقه وهذا ما لم نجده في الدراسات السابقة خاصة وانها مرتبطة بصفتين بدنيتين أساسيتين (المرونة،الرشاقة) مهمتين لعنصر التوافق في حركة رمي واستقبال الكرة .

3-1-الاستنتاجات :

بناء على الدراسات السابقة و البحوث المشابهة والأدب التربوي وبعد تحليلها ومناقشتها وربطها بأهداف الدراسة الحالية وإجراءاتها من بروتوكولات ميدانية والمتمثلة في ضبطها الإجرائي للمتغيرات بصفة دقيقة ، وبرنامجها الثري والمتنوع من ألعاب مختلفة لتحقيق ما كانت تصبو إليه الدراسة نستنتج مايلي:

- فاعلية الالعاب الصغيرة في تنمية صفتي المرونة والرشاقة لدى تلاميذ المتوسط.

- فاعلية الصغيرة في تنمية مهارتي التمرير والاستقبال في لعبة كرة اليد لدى تلاميذ المتوسط.

– فاعلية الالعاب الوحدات التعليمية باستخدام الالعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لدى تلاميذ المتوسط (11–13).

3–3– الخلاصة عامة:

إن واقع تدريس التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية لا يزال مقتصرا على بعض الطرق أو الوسائل القديمة دون التنويع فيها ، أي الاجتهاد في البحث عن طرق مناسبة و فعالة مما أدى بالطالبان الباحثان إلى استخدام طرق ووسائل بديلة و حديثة التي كان لها الأثر الكبير في عملية التعلم ، حيث ظهر الأثر في تنمية بعض المتغيرات البدنية و المهارية من خلال نتائج الدراسات السابقة خاصة عند ما يتعلق الأمر بقدرات ضرورية لبناء القاعدة الأساسية لأي فعالية رياضية و مع فئة عمرية تستدعي اهتمام أكبر ، دون أن ننسى المرحلة العمرية (11–13) سنة هي

مرحلة تكوين و إعداد الشبان ولا بد على المعلم أن يعرف خصائص هذه المرحلة بشكل ضروري.

و نظرا لنقص التنويع أو التجديد في الوسائل و الطرق التدريسية التي تجعل التلاميذ يمدون أكثر إنتاج ، دفع الطالبان الباحثان إلى اقتراح وحدات تعليمية مبنية على أسس علمية و تعتمد على استخدام ألعاب صغيرة متنوعة يتخللها نوع من الإثارة و المنافسة لتحفيز التلاميذ على بذل جهد أكبر في الحصة و العمل بشكل أفضل ، موجهة لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد لدى تلاميذ (11-13) سنة ، و قد تم تقسيم البحث إلى مايلي :

الباب الأول : الجانب النظري

لقد تم التطرق في هذا الباب إلى جمع معلومات تخدم مجتمع البحث و تنظيمها في ثلاث فصول ، حيث اشتمل الفصل الأول على كرة اليد و متطلباتها البدنية والمهارية، أما الفصل الثاني فقد اشتمل على دراسة خصائص و مميزات الفئة العمرية (11-13) سنة و الألعاب الصغيرة من مفهومها و أنواعها و خاصة أهميتها في هذه المرحلة ، و الفصل الثالث الذي شمل الوحدات التعليمية في حصة التربية البدنية و الرياضية ، و ذلك بتعريفها و ذكر مراحلها و الإشارة إلى أهم أهدافها .

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

تم التطرق في هذا الباب إلى الجانب الميداني الذي انتظم في فصلين حيث تضمن الفصل الأول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية و قد اعتمد على المنهج التجريبي ، كما شملت الدراسة الاستطلاعية على اختبارات بدنية و مهارية طبقت على 10 تلاميذ و بعد أسبوع تم تطبيق نفس الاختبارات على نفس التلاميذ و بعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها باستخدام معامل الارتباط بيرسون و بعدها تم التطرق إلى الدراسة الأساسية التي تضمنت منهج البحث ، مجالاته ، و عينة البحث حيث طبقت الدراسة على 40 تلميذ ذكور من السنة الأولى متوسط (11-13) سنة بمتوسطة عبد المؤمن بن علي تم توزيعهم بطريقة عشوائية إلى عينتين إحداهما ضابطة طبق عليها أسلوب الخصوصية في التدريس من قبل الأستاذ المشرف عليها و الثانية تجريبية طبق عليها و حدات تعليمية مقترحة باستخدام ألعاب صغيرة ، أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض الدراسات السابقة و التعليق عليها و نقد و تحليل و مقارنة نتائجها و استخلص من خلالها أن :

اقتراح الوحدات التعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة مع العينة التجريبية كان لها الأثر الإيجابي في تنمية بعض المتغيرات البدنية و المهارية المبحوث فيها .

استخدام أسلوب الخصوصية في التدريس من طرف الأستاذ المشرف لم يكن له الأثر الإيجابي في تنمية بعض المتغيرات البدنية و المهارية .

بالإضافة إلى ذلك تطرق الطالبان الباحثان في هذا الفصل إلى استخلاص مجموعة الاستنتاجات ، خاتمة البحث ثم مجموعة التوصيات .

3-2- الاقتراحات والتوصيات:

يوصي الطالبان الباحثان بما يلي :

- الاهتمام بتنمية صفتي المرونة و الرشاقة و مهارة التمرير و الاستقبال لأن هذه القدرات ضرورية و مهمة لبناء القاعدة الأساسية لأي فعالية رياضية .

- اعتماد مثل هذه الوحدات التعليمية المزودة بالألعاب الصغيرة لنجاعتها في تحقيق الأهداف المسطرة .

- الاهتمام و العناية بالفئة العمرية (11-13) سنة لأنها مرحلة مهمة للقفز إلى سن المراهقة.

- إتمام أين توقف الطالبان الباحثان في هذه الدراسة لأهميتها في العملية التدريسية خاصة في الجانب التطبيقي واجراء اختبارات بعدية للوقوف على مدى فاعلية الوحدات التعليمية باستخدام الالعاب الصغيرة في تنمية صفتي الرشاقة والمرونة ومهارة التمرير و الاستقبال لدى تلاميذ المتوسط.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع :

1. أبو العلا عبد الفتاح . (2003) ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، مصر: دار النشر العربي للنشر.
2. أبو بكر علي.(1985) ،ألعاب مختلفة للمرحلة الاعدادية، ليبيا،كلية التربية للبنين
3. أحمد. (2005) ،مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني: دار الخلدونية .
4. أحمد خاطر. (1999) ، القياس في المجال الرياضي ، بغداد : دار الفكر العربي .
5. أحمد محمد خاطر ، علي فهيمي البيك .(1996) ، القياس في المجال الرياضي ، القاهرة : دار الكتاب الحديث.
6. أسامة كامل راتب .(1998) ، النمو الحركي من الطفولة إلى المراهقة ، مصر: دار الفكر العربي.
7. اسماعيل عبد زيد ، أ ، م ، د، عماد. (2016) أساسيات التدريس في التربية البدنية ، دار الدجلة : ناشرون و موزعون .
8. أمين أنور الخولي .(1994) ، التربية الرياضية المدرسية الطبعة الثالثة ، القاهرة : دار الفكر العربي.
9. أمين أنور الخولي. (1996) ،الرياضة و المجتمع ، الكويت ، سلسلة علم المعرفة
10. أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي .(2009) ، ألعاب صغيرة ألعاب كبيرة ، القاهرة : دار الفكر العربي.
11. حسن عبد الجبار. (1977) ،كرة اليد (الإصدار3) ،بيروت: دار الفكر العربي .
12. حسن عبد الجواد (1974) ، الألعاب الصغيرة بيروت ، دار العلم للملايين.

13. حسن هاشم ياسر (2011)، تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي و المهاري للاعبي كرة القدم – عمان – مكتبة المجتمع العربي.
14. حسين قاسم(1998)، أسس التدريب الرياضي،الجزء 1 ،عمان: دار الفكر.
15. حمادة مفتي ابراهيم (2001)، المدرب الناجح و إدارة التدريب الرياضي ، القاهرة مؤسسة المختار .
16. خفاجة ، زكية ابراهيم كامل ، نوال ابراهيم شلتوت ، ميرفت علي (2002) ، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية ، القاهرة . دار الكتب الجامعية .
17. رحموني الجيلالي (1997) ، مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية و الرياضية ، مذكرة ليسانس .
18. زهير الخشاب ،ماهر البياني (1958) ،كرة القدم ،بغداد،دار الكتب للطباعة.
19. ساسي عبد العزيز (2008) انعكاسات الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط ، الجزائر ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله زرلدا .
20. سعد جلال (1998) ، الطفولة و المراهقة ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
21. سعد حمادي الجميلي (2014) ، التدريب الميداني في القوة و المرونة ، الأردن ، دار دجلة.
22. الصفار ، و ، أ (1987) كرة القدم ، جامعة الموصل . العراق : مديرية دار الكتاب للطباعة و النشر.
23. عادل عبد البصير علي(1999) ، التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، مصر: مركز الكتاب للنشر.
24. عباس أحمد السمرائي و البسطويني أحمد (1984) ، طرق التدريب في مجال التربية الرياضية ، بغداد ، العراق ، جامعة بغداد .

25. عباس أحمد صالح السمراني (1981) ، فرق تدريس التربية البدنية و الرياضية ، بغداد ، مطبعة العراق .
26. عباس عبد الرحمان عيسوي (1998) ، سيكولوجيا النمو دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، بيروت ، لبنان ، دار النهضة العربية.
27. عبد الفتاح لطفي ابراهيم سلامة (1971) ، المدخل في أصول التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الكتب الجامعية .
28. عبد اللطيف نصيف (1981) ، الخطة الحديثة في التربية البدنية و الرياضية ، بغداد ، مطبعة الميناء .
29. عبد الله رمضان(2007) ، أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة ، رشاقة ، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية و الرياضية.
30. عدنان درويش. (1994) ،التربية الرياضية،الطبعة الثالثة،لبنان،دار الفكر العربي .
31. عدنان و آخرون التربية الرياضية المدرسية القاهرة (1994) .
32. عروش علي (1994) ، كرة اليد ، الجزائر ، عين مليلة .دار الهدى .
33. عصام الدين متولي عبد الله (2007) ، الاتجاهات الحديثة لدراسة مناهج التربية البدنية (الإصدار الأول) ، الاسكندرية ، مصر: دار الدنيا للطباعة و النشر
34. عطيات محمد خطاب (1990)، أوقات الفراغ والترويح ، مصر: دار الهدى
35. علي الدريدي و آخرون (1983) ، مناهج التربية الرياضية بين انظرية و التطبيق ، دار الفرقان .
36. عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي (1998) ، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مصر ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.

37. عنايات محمد أحمد فرج (1998) ، مناهج و طرق تدريس التربية البدنية ، القاهرة ، مصر ، دار الفكر العربي.
38. غالب م (1986) ،سبيل الطفولة والمراهقة ،بيروت، منشورات مكتبة الهلال
39. فاضل حسين عزيز (2015) ، اللياقة البدنية ط1 – مصر – الاسكندرية للنشر و التوزيع.
40. فاطمة عبد الصالح و آخرون (2011) ، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية لكليات التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد .
41. فايز مهند (1987) ، التربية الرياضية الحديثة ، دمشق ، دار الملايين .
42. فؤاد سمير السامرائي (1987) ، المبادئ الأساسية لكرة اليد ، بغداد ، دار الكتابة للطبع و النشر.
43. قاسم المندلاوي و آخرون ، (1990) ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية ، القاهرة ن دار الفكر العربي .
44. قاسم حسن حسين ، قيس بلجي الجبار (1984) ، مكونات الصفات الحركية ، بغداد ،مطبعة الجامعة.
45. كامل عبد المنعم و وديع ياسين (1981) ، الألعاب الصغيرة ، بغداد ، مؤسسة الكتابة للطباعة و النشر .
46. محمد أحمد عبد العافي ، كرة اليد للناشئين ، القاهرة ، مطابع العامري.
47. محمد حسن علاوي (1977) ،موسوعة الألعاب الرياضية،القاهرة،دار المعارف
48. محمد حسن علاوي (1994) ، أصول تنمية الصفات البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي .

49. محمد حسن علاوي نصر الدين رضوان ، الاختبارات المهارية و التنمية في المجال الرياضي.
50. محمد سعيد غرمي (2004) ، درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي ، الاسكندرية ، دار الوفاء للطباعة و النشر .
51. محمد علي حافظ ، مرزوق فرحات (1943) ، الألعاب المنظمة ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
52. محمد مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد (2000) ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، دار العدل للنشر و التوزيع.
53. محمد مصطفى زيدان (2001) ، علم النفس الاجتماعي ، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية.
54. محمود عوض بسيوني ، فيصل الشاطر (1992) ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، الجزائر ديوان المطبوعات الجامعية .
55. محمود عوض و فيصل ياسين (1992) ، نظريات و طرق التربية البدنية ، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية .
56. مروان عبد الحميد ابراهيم (2002) ، النمو البدني و التعلم الحركي ، (الإصدار الأول) ، الأِردن، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع .
57. مصطفى محمد السايح (2007) ،موسوعة الألعاب الصغيرة ،الاسكندرية ، دار الوفاء.
58. مصطفى محمد السايح (2014) ، تنمية القدرات الحركية باستخدام الألعاب الصغيرة ، الاسكندرية ، دار الوفاء.
59. مفتي حمادة ابراهيم(2001) ، أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية و الاعدادية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .

60. مكارم حلمي أبو عوجة ، محمد سعد زغلول (1999) ، مناهج التربية الرياضية ، مركز الكتاب و النشر .

61. منير جرجس ابراهيم .(2004) ، كرة اليد للجميع التدريب الشامل و التمييز المهاري ، مصر : دار الفكر العربي .

62. ناهد محمود سعد و و نيلي رمزي فهيم. (1998) ، طرق التدريس للتربية الرياضية (الإصدار الأول) ، القاهرة ، مصر : مركز الكتاب للنشر .

63. نوال ابراهيم شلتوت و محسن محمد حمص. (2007) ، طرق و أساليب التدريس في التربية البدنية و الرياضية .

64. وديع فرح الدين. (2002) ، خبرات في الألعاب للصغارو الكبار ، اسكندرية : دار الهدى .

65. وديع ياسين التكريتي .(2012) ، المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية ، مصر : دار الوفاء.

66. الوليلي م توفيق. (2000) ، تدريب المنافسات ، القاهرة : دار جي أم سي للطباعة و النشر.

67. يوسف لازم كماش. (2002) ، للياقة البدنية للاعبين في كرة القدم ، جامعة الناصر .ليبيا : دار الفكر.

68. يوسف محمد الزامل. (2011) ، الثقافة الرياضية .عمان ز الأردن : مكتبة المجتمع العربي للنشر.

قائمة المصادر و المراجع باللغة الأجنبية :

1. bayer (c) (1983) hand ball la formation du joueur ed . paris .vigot.
2. benard . t (1990) preparation et entrainement de footballeurs .paris .amphora
3. d or nhooff .mh (1993) l education physique et sportif alger .office des publication unissessitaire .
4. horsky . ke (1986) entrainement de football .belguique . broodcourens .
5. horst kaster (1985) .le hand ball de l appentissage a la competition ed . paris .vigot

6. institu national du sports et l education physique (1991) special sports athletisme France.ed . insep.
7. jean-luclayla et remylacamp aneul pratique de l entrainement .
8. levesque daniel(1991) .l entrainement dans les sports .canada.lanal guy saint jean –editeur inc
9. thil .e (1977) manuel d education sportif vigot.
10. weineck . j (1986) manuel d entainement vigot.

الملاحق

الملحق الأول

استمارة ترشيح الاختبارات

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 الرياضية
تخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي

استمارة ترشيح الاختبارات

تحية طيبة و بعد:

يشرفني ان أضع بين أيديكم هذه الاستمارة و التي تشتمل على مجموعة من الاختبارات البدنية المنتقاة لهذه الدراسة و التي تدخل ضمن تحضير شهادة الماستر تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي بعنوان : **فاعلية وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المتغيرات البدنية و المهارية في كرة اليد لذى تلاميذ الطور المتوسط (11-13)سنة .**

نرجو من سيادتكم المحترمة وضع علامة (x) على الاختيار المناسب و إعطاء الاقتراحات و الإرشادات التي ترونها مفيدة لبحثنا.

هدف الدراسة:

-معرفة فاعلية وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المتغيرات البدنية و المهارية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-13) سنة.

إعداد الطالبان:
* بن كعبة سفيان
* بلهاشمي فاطيمة

تحت إشراف:
د.بوعزيز محمد

اختبارات الرشاقة (البدنية):

الاختبار الأول : الجري المكوكي.

الغرض منه : قياس الرشاقة.

الأدوات : ساعة إيقاف خطين متوازيين المسافة بينهما 10 أمتار.

طريقة الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه ، ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى إلى أن يقطع المختبر مسافة 04 أمتار ذهابا و إيابا (محمد صبحي حسنين ، 2004 ، صفحة174).

طريقة التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (4 10م) من لحظة إشارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية بعد أن يكون قد قطع مسافة 04 أمتار ذهابا و إيابا.

الاختبار الثاني : جري الزجزاج بين الحواجز (بالأرقام).

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة.

الأدوات : أربع حواجز ألعاب قوى ، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء : توضع الحواجز الأربعة على خط واحد بحيث تكون المسافة بين كل حاجز و آخر 180سم ، و المسافة بين الحاجز الأول و خط البداية 36سم هذا ، يلاحظ أن يكون خط البداية متوازيا للحواجز و بطول 180سم (محمد صبحي حسين ، 2004 ، صفحة180).

الاختبار الثالث : الجري المتعرج.

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة.

الأدوات : خمس أعلام ، ساعة إيقاف ، مستطيل الشكل (5في3)م.

طريقة الأداء : يقوم اللاعب بالجري من الوقوف على شكل رقم(8) ويكون الدوران حول القائم مع عدم لمسها أو الاصطدام بها ، يستمر اللاعب بالدوران ثلاث مرات بسرعة.

الاختبارات الخاصة بالتمرير :

الاختبار الأول : اختبار التمرير.

الأدوات المستخدمة:حائط له ارتداد –يرسم خط يبعد عن الحائط مسافة 4 م و موازي له– ساعة إيقاف و كرة يد قانونية.

طريقة الأداء : يقذف التلميذ خلف الخط المرسوم على الأرض و هو مستحوذ على كرة اليد القانونية ، ثم يقوم بتمرير الكرةً إلى الحائط على أن يكون مستوى التمرير على ارتفاع من 2 متر إلى 3 أمتار (شرط غير ملزم) ، و على التلميذ أن يستمر في الأداء بعد أن يستحوذ على الكرة بعد ارتدادها من الحائط.

التسجيل :

يسجل التلميذ عدد التمريرات التي يؤديها في دقيقة واحدة.

الاختبار الثاني : التمرير و الاستلام على الحائط الأمامي 10 مرات).

الغرض من الاختبار : سرعة التمرير و الاستلام.

الأدوات : كرة يد ، حائط له ارتداد ، ساعة إيقاف ، خط يبعد عن الحائط بمسافة 3 أمتار.

طريقة الأداء : يعطى اللاعب 10 مرات تمرير و استلام على الحائط و ذلك من خلف خط التمرير و بعد سماع إشارة البدء و ذلك باليد شائعة الاستخدام.

الاختبار الثالث : التمرير على المربعات المتداخلة.

الغرض من الاختبار : دقة التمرير.

الأدوات : 10 كراة يد ، حائط أملس ، خط الرمي يبعد عن الحائط مسافة 5 أمتار و يرسم على الحائط) سم)، و(40×40سم) و عرض خطوط المربع 5سم (الخطوط داخل 60مربعان متداخلان أبعادها (60×

مقاييس المربع) و الحد السفلي للمربع الأكبر يرتفع عن الأرض بمقدار 180 سم .

طريقة الأداء : من خلف خط المرمى تقوم اللاعبة بتمرير الكرة و محاولة إصابة المربع الأصغر و ذلك في ضوء المواصفات التالية :

-خمس تمريرات باليد اليمنى.

-خمس تمريرات باليد اليسرى.

الشروط :

-التمرير من خلف خط المرمى.

-غير مسموح بأن تلمس الكرة الأرض بعد تركها يد اللاعبة و قبل وصولها للحائط.

-تراعي المواصفات الواردة في طريقة الأداء.

-أي مخالفة في الشروط السابقة تلغي التمريرة.

-**التسجيل** : تقويم التمريرات العشر وفقا للشروط التالية :

-إذا أصابة الكرة المربع الداخلي (أو على الخطوط المحددة له) تحتسب درجتان.

- إذا أصابة الكرة المربع الخارجي (أو على الخطوط المحددة له) تحتسب درجة واحدة.

-إذا جاءت خارج المربعات تحتسب صفرا.

-و هذا يعني ان الدرجة العظمى للاختبار هي 20 درجة (د.كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد صبحي حسنين ، 2002 ، الصفحات 75-76).

اختبار التمرير و الاستقبال على الحائط لمدة 30 ثانية من مسافة 3م:

الغرض من الاختبار : قياس سرعة التمرير.

الأدوات : كرة اليد ، ساعة إيقاف ، حائط مستوي.

طريقة الأداء :

-يقف التلميذ خلف الخط المرسوم على الأرض على بعد 3 أمتار بحيث يلامسه خلال أدائه للاختبار و كما بين في الشكل رقم (05).

-يقوم التلميذ بتمرير الكرة على الحائط و استلامها و استمرار التمرير و الاستقبال لأكثر عدد ممكن في الزمن المحدد.

التقويم : تحتسب عدد مرات التمرير و الاستقبال خلال 30 ثانية.

الاختبارات الخاصة بالمرونة:

الاختبار الأول : ثني الجذع للأمام من الوقوف.

الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى 100 سم مثبتة عمودها على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد و القدمان ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع (حساسين، صفحة 282).

القدمين على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و الأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة ، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل إليها لمدة ثانيتين (انظر الشكل رقم 04).

توجيهات : – يجب عدم ثني الركبتين عند الاداء.

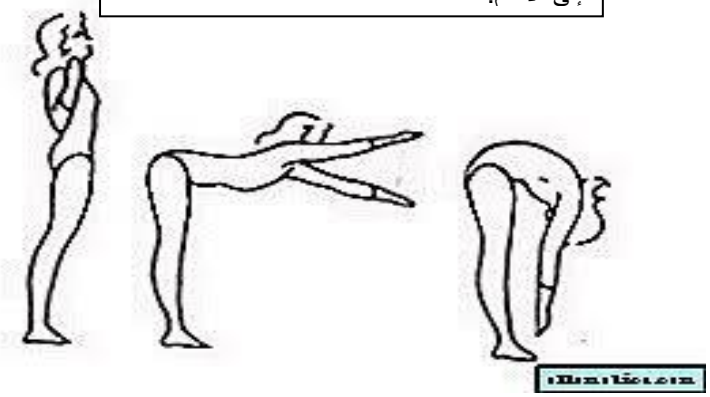
– للمختبر محاولتين تسجل الأفضل بينهما .

– يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .

– يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين .

التسجيل : يسجل للمختبر المسافة التي يحققها في المحاولتين ، وتحتسب له أكبر مسافة.

الشكل (04) يبين اختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام.



الاختبار الثاني : (المرونة)

ثني الجذع خلفا من الوقوف

الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري.

الأدوات : كرة ، شريط قياس ، حزام من الجلد أو القماش .

مواصفات الاختبار : من وضع الوقوف أمام حائط مع تثبيت الحوض بواسطة الحزام كما هو موضح في الشكل (5) يقوم المختبر بثني الجذع للخلف إلى أقصى مدى ممكن .

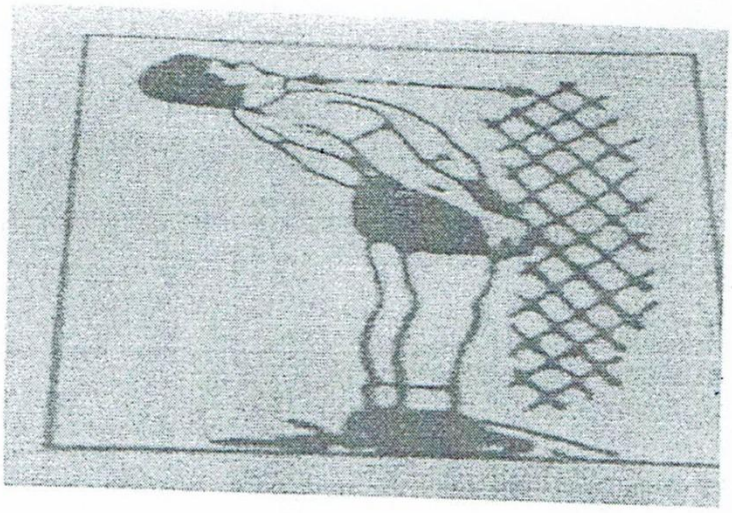
طريقة التسجيل : تقاس المسافة من الحائط حتى الذقن و تسجل بالسنتمتر .

التوجيهات : – يجب عدم تحرك القدمين .

– لكل مختبر محاولتان تحتسب له أفضلهما .

– يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين . (حساسين، صفحة 286).

الشكل (05) اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف



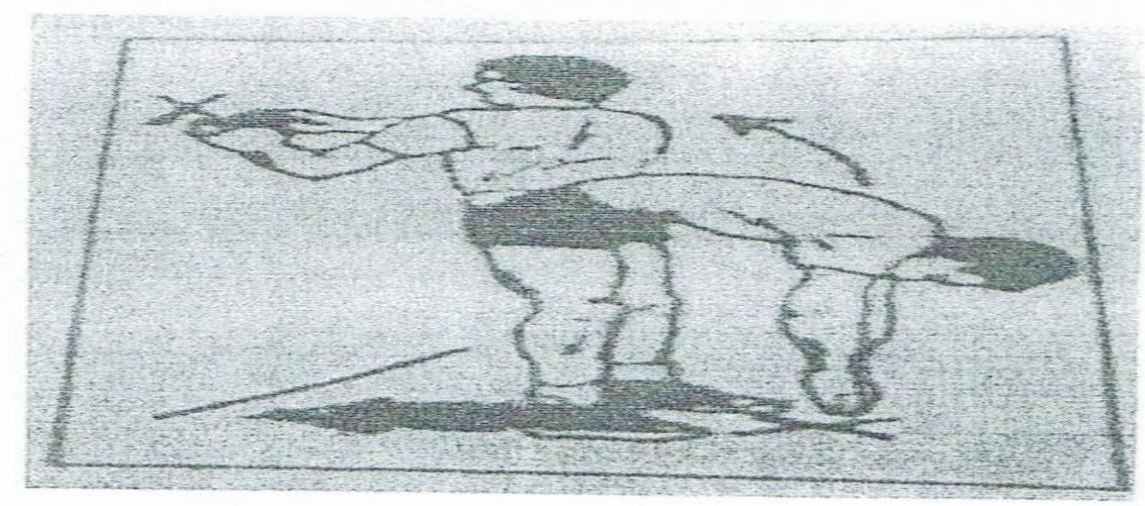
الاختبار الثالث : (المرونة)

المس السفلي و الجانبي

الغرض من الاختبار : يعتبر هذا الاختبار أحد الاختبارات المستخدمة لقياس المرونة الديناميكية ، حيث يقيس ثني و مد و تدوير العمود الفقري .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد اللمسات التي أحدثها على العلامتين خلال 30 ثانية (حساسين، صفحة 270).

الشكل (06) اختبار اللمس السفلي و الجانبي (دوران الجذع إلى الجانبين)



الملحق الثاني

الوحدات التعليمية

المؤسسة: عبد المؤمن بن علي

الكفاءة الختامية: الانخراط والمساهمة في بناء مشروع جماعي أو فردي لتحقيق افضل نتيجة.

الكفاءة القاعدية: السنة الدراسية: حسن الاستماع وفهم الآخر مع تجنيد كل امكانياته وتسخيرها لتحقيق هدف معين.

السنة الدراسية: 2019م- 2020م.

المستوى الدراسي: الأولى متوسط

وسائل الإنجاز: ميقاتي- صافرة- شواخص- كرات- حبال- منديل.

مكان الانجاز: ميدان المؤسسة.

مدة الانجاز: ساعة.

الهدف الإجرائي الرئيسي: أن يكون التلميذ قادرا على التنسيق بين الاطراف العلوية و السفلية عند الارتقاء

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	معايير الإنجاز والنجاح
المرحلة التحضيرية	- تحضير نفسي بدني - شرح الهدف الإجرائي - تقسيم التلاميذ إلى أفواج	- الاصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة- التحية- جري خفيف حول الملعب+ تمارين إحصاء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات.	08 د	-الانضباط والهدوء- التركيز- الانتباه عند الشرح -الشرح الدقيق للأداء -توضيح الهدف الرئيسي
المرحلة الرئيسية	- خفة الحركة - تنمية الرشاقة والترويح والتسلية - سرعة رد الفعل - الترويح وحب المنافسة وزيادة الحماس - نقل الكرة للزميل - المرونة والرشاقة - زيادة التحمل	**لعبة1: الحبل الدوار** يمسك لاعبان بطرفي الحبل ثم يديرانه حيث يلامس الأرض عند كل دورة، يقف باقي اللاعبين على بعد خطوات من وسط الحبل. يقفز كل لاعب في دورة عددا معينا من القفزات ثم يفسح المجال للذي يليه. **لعبة2: المنديل الطائر** يجلس اللاعبون على ركبهم بشكل دائرة، مرفوعي الأيدي، يقف أحدهم خارج الدائرة ويمسك بيده منديله فوق أيدي اللاعبين حاملا المنديل حيث يتطاير منديله فوق أيدي اللاعبين والذي يلتقط المنديل يأخذ مكانه. **لعبة 3: الكيري والنفق** خلف خط بداية تقف الفرق في قطارات، اللاعب الأول يحمل الكرة والذراعان عاليا، عند الإشارة يسلم اللاعب الأول الكرة إلى اللاعب الذي يليه من فوق الرأس ويستمر تسليمها للاعب الذي أمامه من بين رجليه وهكذا حتى تصل الكرة إلى اللاعب الأول الذي يرفعها للأعلى.	45 د	-احترام الأدوار. -الحفاظ على التوازن والتركيز الجيد. -الانطلاق المناسب. - التركيز والانتباه. -محاولة المسك بالمنديل -التركيز على عمل الأطراف العلوية والسفلية -يكون التسليم من فوق الرأس وبشكل جيد. -قيام جميع اللاعبين بالتمرين.
المرحلة	-القيام بجري خفيف	-القيام بتمارين الاسترخاء.	07 د	-توعية التلاميذ لأهمية الراحة

الختامية	للاسترجاع. -جمع اللاعبين ومناقشتهم.	-مرونة خفيفة. -المشي مع تمارين الاسترخاء مع التنفس العميق.		والاسترخاء. -التحفيز على بذل مجهود أكبر

المؤسسة: عبد المؤمن بن علي

الكفاءة الختامية: الانخراط والمساهمة في بناء مشروع جماعي أو فردي لتحقيق افضل نتيجة.

الكفاءة القاعدية: السنة الدراسية: حسن الاستماع وفهم الآخر مع تجنيد كل امكانياته وتسخيرها لتحقيق هدف معين.

السنة الدراسية: 2019م- 2020م.

المستوى الدراسي: الأولى متوسط

وسائل الإنجاز: ميقاتي- صافرة- شواخص- كرات- أعلام ملونة- دوائر.

مكان الانجاز: ميدان المؤسسة.

مدة الانجاز: ساعة.

الهدف الإجرائي الرئيسي: أن يتمكن التلميذ من تنمية مرونة مفاصل جسمه مع المحافظة على توازنه .

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	لمدة	معايير الإنجاز والنجاح
المرحلة التحضيرية	- تحضير نفسي بدني - شرح الهدف الإجرائي - تقسيم التلاميذ إلى أفواج	- الاصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة- التحية. - شرح الهدف من الحصة. - جري خفيف حول الملعب+ تمارين إحصاء عامة وخاصة.	08د	- الالتزام بالصمت والهدوء. - احترام الوقت، التركيز - الانتباه عند الشرح. - توضيح الهدف الرئيسي
المرحلة الرئيسية	-تطوير الركض والمشي والتوافق -تنمية سرعة رد الفعل - -تطوير المرونة - -تطوير الرشاقة والانسيابية	**لعبة1: إشارة المرور** ينتشر التلاميذ في الملعب وعندما ترفع المعلمة العلم الأخضر يركض التلاميذ بسرعة وعندما يرفع العلم الأحمر يركض التلاميذ ببطء، والعلم الأصفر يقف التلاميذ مع الجلوس. **لعبة2: لعبة الاحناء** يقف اللاعبون في دائرة، ويعطي المدرب كلمة انحناء، فينحني التلاميذ، وعند قول كلمة اعتدال يعتدلون والمنحني يعاقب. **لعبة 3: لعبة الكرة** يقسم اللاعبون إلى فوجين، وتوضع أمام كل فوج دوائر وعند الإشارة يتم الجري وفي النهاية حائط يتم لمسه والعودة للمس الزميل.	45د	- الانتباه والتركيز. -زيادة المرح والتسلية -الرفع من وثيقة الركض -الانتباه لإشارة المعلمة -العمل على التركيز واليقظة. -احترام الأدوار. - النط في الحلقة بصورة جيدة.
المرحلة	- القيام بجري خفيف	- القيام بتمارين الاسترخاء.		- توعية التلاميذ لأهمية الراحة

الختامية	للاسترجاع. - جمع اللاعبين ومناقشتهم. - إعطاء النتائج	- مرونة خفيفة. - المشي مع تمارين الاسترخاء مع التنفس العميق.	7 د	والاسترخاء. - التحفيز على بذل مجهود أكبر في الحصة القادمة.

المؤسسة: عبد المؤمن بن علي

الكفاءة الختامية: الانخراط والمساهمة في بناء مشروع جماعي أو فردي لتحقيق افضل نتيجة.

الكفاءة القاعدية: السنة الدراسية: حسن الاستماع وفهم الآخر مع تجنيد كل امكانياته وتسخيرها لتحقيق هدف معين.

السنة الدراسية: 2019م- 2020م.

المستوى الدراسي: الأولى متوسط

وسائل الإنجاز: ميقاتي- صافرة- شواخص- كرات- أشياء متنوعة.

مكان الانجاز: ميدان المؤسسة.

مدة الانجاز: ساعة.

الهدف الإجرائي الرئيسي: أن يؤدي التلميذ الخطوات الفنية لمهارة الجري بالكرة بصورة صحيحة

المراحل	**الأهداف الإجرائية**	**وضعيات التعلم**	**لمدة**	**معايير الإنجاز والنجاح**
المرحلة التحضيرية	- تحضير نفسي بدني - شرح الهدف الإجرائي - تحضير بدئي عام. - تحضير بدئي خاص	- الاصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة- التحية- شرح هدف الحصة. - جري خفيف حول الملعب+ تمارين إحصاء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات.	08 د	- احترام الوقت- التركيز- الانتباه عند شرح الألعاب - التنفس السليم عند الجري
المرحلة الرئيسية	-المحاورة -دقة التمرين والسرعة في الأداء -الانسيابية والمرونة -تنمية عنصر السرعة. -سرعة رد الفعل -تنمية عنصر السرعة التحمل	**لعبة1: المكتشف** يقف كل فريق في ملعبه ويرسل لاعب يقف في ملعب الخصم، يبدأ اللعب بعمل تنطيط بالكرة ثم يقوم بالتمرير للمكتشف، إذا استلمها تحتسب نقطة للفريق. **لعبة2: تبادل أخذ المكان** يقوم اللاعبون الأربعة أو الستة، يعمل زوايا في الملعب (المربع). يكون هناك زوايا إلى أخرى بسرعة. بعد سماع الصافرة يحاول اللاعبون تغيير أماكنهم. **لعبة 3: سباق الأرقام** يقسم التلاميذ إلى فريقين ويقوم المعلم بإعطاء رقم خاص لكل فريق وعند سماع الفريق لرقمه الخاص به يقوم أعضاء الفريق	45 د	- عدم الجري بالكرة. - عدم مسك اللاعب المكتشف. - اللعب المنظم. - التعاون الجماعي. - يجب أن يكون هناك مسافات مناسبة بين اللاعبين. - احترام الأدوار -اللعب المنظم - التركيز والانتباه.

		بالجري بسرعة للمس الأشياء والعودة بسرعة إلى مكانه الأول.		
المرحلة الختامية	– محاولة العودة إلى السكون والاسترخاء	–القيام بتمارين الاسترخاء –مرونة خفيفة– المشي مع تمارين الاسترخاء مع التنفس العميق – القيام بالتحية الرياضية وجمع الأدوات.	07 د	الشعور بتحسن جيد ومع مناقشة الحصة للتلاميذ والانصراف بعد التحية

المؤسسة: عبد المؤمن بن علي

الكفاءة الختامية: الانخراط والمساهمة في بناء مشروع جماعي أو فردي لتحقيق افضل نتيجة.

الكفاءة القاعدية: السنة الدراسية: حسن الاستماع وفهم الآخر مع تجنيد كل امكانياته وتسخيرها لتحقيق هدف معين.

السنة الدراسية: 2019م– 2020م.

المستوى الدراسي: الأولى متوسط

وسائل الإنجاز: ميقاتي– صافرة– شواخص– كرات– عارضة– المربع– البالون.

مكان الانجاز: ميدان المؤسسة.

مدة الانجاز: ساعة.

الهدف الإجرائي الرئيسي: أن يتمكن التلميذ من القيام بالتمرير و الاستقبال بشكل جماعي ثم التصويب

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	معايير الإنجاز والنجاح
المرحلة التحضيرية	- تحضير نفسي بدني. - شرح الهدف الإجرائي. - تقسيم التلاميذ إلى أفواج.	- الاصطفاف– المناداة– مراقبة البدلة– التحية. - – شرح هدف الحصة –جري خفيف حول الملعب+ تمارين إحصاء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات.	08 د	–الانضباط والهدوء– الالتزام بالصمت – الانتباه عند الشرح –التنفس السليم عند الجري.
المرحلة الرئيسية	- تنمية الرشاقة والمرونة والتوافق. - قطع كرة الخصم والمحافظة على الكرة. - الانسيابية والمرونة. - دقة التصويب. - وزيادة مرونة الذراعين -	**لعبة1: الكرة تحت العارضة** في قاطرة يقف أفراد الفريق، الكرة مع اللاعب الأول عند الإشارة يجري اللاعب مع تنطيط الكرة ليعبر بالكرة أسفل العارضة ويستمر خط المربع المقابل والعودة بنفس الطريقة ليسلم لزميله. **لعبة2: المحافظة على الكرة** ينتشر اللاعبون في دائرة، كل لاعب بحوزته كرة ويتحرك بها عند الإشارة، يحاول إبعاد كرة خصمه خارج الدّائرة واللاعب الذي تخرج كرته من الدّائرة يخرج من الملعب. **لعبة 3: الكرة البالون** يجلس اللاعبون على الأرض متقابلين، يتم رمي البالون بين الفريقين في منتصف الحجرة. يحاول لاعبو كل فريق صرب البالون باليد ليطير ويستقر في مرمى الفريق الآخر. يمكن	45 د	–العمل الجدي. –الفوز للفريق الذي ينهي لاعبوه العمل أولا. –التركيز والانتباه. –احترام الأدوار –احترام قوانين اللعبة. –تفادي الاصطدام والعنف. –روح التنافس وحب الفوز. –ضرب البالون باليد (باطن/ ظاهر). –الفوز للفريق الذّي يسجل أكبر عدد من الأهداف.

		ضرب الكرة للزميل لتحقيق الغرض من اللعبة.		
المرحلة الختامية	أن يتمكن التلميذ من تهدئة مختلف أجهزته الداخلية والعودة بها إلى مستواها الوظيفي الطّبيعي.	-الجري الاسترجاعي بشدة منخفضة لينتهي بالمشي. -تمارين المرونة والتمطية العضلية. -ارتباط التلميذ عاطفيا بالدّرس. -إصدار بعض الأحكام التقويمية	07 د	-توجيه التلاميذ لأهمية الراحة الاسترجاعية. -التحفيز على بذل جهد أكبر في الحصة القادمة.

المؤسسة: عبد المؤمن بن علي

الكفاءة الختامية: الانخراط والمساهمة في بناء مشروع جماعي أو فردي لتحقيق افضل نتيجة.

الكفاءة القاعدية: السنة الدراسية: حسن الاستماع وفهم الآخر مع تجنيد كل امكانياته وتسخيرها لتحقيق هدف معين.

السنة الدراسية: 2019م- 2020م.

المستوى الدراسي: الأولى متوسط

وسائل الإنجاز: ميقاتي- صافرة- شواخص- كرات.

مكان الانجاز: ميدان المؤسسة.

مدة الانجاز: ساعة.

الهدف الإجرائي الرئيسي: أن يتمكن التلميذ من القيام بالتمرير و الاستقبال و التنقل بأقصى سرعة ممكنة

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	معايير الإنجاز والنجاح
المرحلة التحضيرية	- تحضير نفسي بدني. - شرح الهدف الإجرائي. - إعداد التلاميذ بدنيا لتحقيق الهدف المسطر.	- تهيئة العتاد- مراقبة البدلة- أخذ الاحتياطات - التحية - جري خفيف حول الملعب. - تمارين المرونة المفصلية.	08 د	-الانضباط والالتزام. -الهدوء. -الشرح الدقيق للأداء. -التركيز على الاحماء الجيد.
المرحلة الرئيسية	- الجري والمطاردة. - سرعة رد الفعل. - الترويح. - الحماس - أن يحافظ على التوازن أثناء الأداء. - دقة التصويب والتركيز.	**لعبة1: العبور السريع** تقف المجموعات، كل مجموعة داخل مربع عند الإشارة يجري الأطفال من مربع إلى آخر. يحاول قائد اللعبة لمس أكبر عدد من اللاعبين خلال انتقالهم. **لعبة2: النهار والليل** فريقان يتقابلان عند خط الوسط، عند المناداة النهار الفريق المناسب يطارد الفريق الخصم الذي يحاول الوصول إلى خط نهاية الملعب دون أن يلمس. **لعبة 3: الكرة العالية** ينتشر اللاعبون حول الدائرة ويبد كل لاعب كرة، بعد الإشارة يرمي المدرس الكرة عاليا، ويقوم اللاعبون برمي كراتهم نحوها لإصابتها.	45 د	- تعويد التلاميذ على حل المشكلات. -تدريب التلاميذ على التفكير. -عدم فقدان التوازن أثناء الأداء. -معرفة الوقت المحدد للرمي. -الانتباه والتركيز.

		والفائز من يصيب كرة المدرس.		
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية.	–المشي بهدوء تام حول محيط الملعب مع التأكيد على حركات التنفس، الشهيق والزفير. –التحية الرياضية.	07 د	–توعية التلاميذ لأهمية هذه المرحلة. –التحفيز على بذل جهد أكبر في الحصة القادمة.

المؤسسة: عبد المؤمن بن علي

الكفاءة الختامية: الانخراط والمساهمة في بناء مشروع جماعي أو فردي لتحقيق افضل نتيجة.

الكفاءة القاعدية: السنة الدراسية: حسن الاستماع وفهم الآخر مع تجنيد كل امكانياته وتسخيرها لتحقيق هدف معين.

السنة الدراسية: 2019م– 2020م.

المستوى الدراسي: الأولى متوسط

وسائل الإنجاز: ميقاتي– صافرة– شواخص– أكياس الحب– كرات والخشبة.

مكان الانجاز: ميدان المؤسسة.

مدة الانجاز: ساعة.

الهدف الإجرائي الرئيسي: أن يتمكن التلميذ من تطوير الرشاقة و التنقل بسرعة منتظمة

المراحل	**الأهداف الإجرائية**	**وضعيات التعلم**	**ا لمدة**	**معايير الإنجاز والنجاح**
المرحلة التحضيرية	- تحضير نفسي بدني. - شرح الهدف الإجرائي. - تقسيم التلاميذ إلى أفواج.	– الاصطفاف– المناداة– مراقبة البدلة– التحية. –شرح الهدف من الحصة. – جري خفيف حول الملعب+ تمارين إحصاء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات.	08 د	– الالتزام بالصمت والهدوء. – احترام الوقت. – التنفس السليم عند الجري.
المرحلة الرئيسية	– المراوغة. – سرعة رد الفعل. – الترويح. – تطوير المرونة.	**لعبة1: جمع الاكياس** يقسم اللاعبون إلى فريقين، كل فريق في أحد قسمي الملعب، عند الإشارة يحاول لاعبو فريق جمع أكياس الحب التي على خط نهاية الفريق الآخر دن أن يلمس من لاعبي الفريق الآخر. **لعبة2: الكرة والخشبة** يقسم اللاعبون إلى فريقين، توضع أمام كل فريق كرة وخشبة مصافحة ويحاول كل لاعب دحرجة الكرة والدوران بها خلف القمع والرجوع لتسليمها إلى زميله.	45 د	- يحتسب كل سجين بنقطة. - إقصاء كل لاعب لم يحترم القوانين. - العمل الجماعي. - محاولة التركيز وعمل التمرين بشكل جيد. - العمل على تطوير التركيز والدّقة.
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم للحالة الطبيعية.	– القيام بجري خفيف حول الملعب. – جمع اللاعبين ومناقشتهم.	07 د	- الاسترخاء التام والراحة الإيجابية.

		– تمارين المرونة.		- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة والاسترجاع.

المؤسسة: عبد المؤمن بن علي

الكفاءة الختامية: الانخراط والمساهمة في بناء مشروع جماعي أو فردي لتحقيق افضل نتيجة.

الكفاءة القاعدية: السنة الدراسية: حسن الاستماع وفهم الآخر مع تجنيد كل امكانياته وتسخيرها لتحقيق هدف معين.

السنة الدراسية: 2019م– 2020م.

المستوى الدراسي: الأولى متوسط

وسائل الإنجاز: ميقاتي– صافرة– شواخص– بالونات– صندوق.

مكان الانجاز: ميدان المؤسسة.

مدة الانجاز: ساعة.

الهدف الإجرائي الرئيسي: أن يتمكن التلميذ من التنسيق بين أجزاء الجسمه و الحفاظ على رشاقته

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ا لمدة	معايير الإنجاز والنجاح
المرحلة التحضيرية	– تحضير نفسي بدني – شرح الهدف الإجرائي – تحضير بدني عام وخاص يتماشى مع الهدف.	- الاصطفاف– المناداة– مراقبة البدلة– التحية– شرح الهدف. –جري خفيف حول الملعب+ تمارين إحصاء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات.	08 د	–الالتزام بالصمت والهدوء– التركيز. – توضيح الهدف الرئيسي. – الشرح الدقيق للأداء.
المرحلة الرئيسية	–زيادة السرعة في الأداء. –اعمال العقل. –تنمية المرونة وسرعة رد الفعل. –تنمية السرعة في الأداء. –تنمية روح المنافسة. – المرح والترويح. –روح المنافسة.	**لعبة1: لمس الزميل** يقوم عدد من اللاعبين بالانتشار في الملعب يحدد القائد أحد اللاعبين ليقوم بدور اللامس. يحاول باقي اللاعبين الهروب منه. تحتسب للاعب اللامس نقطة في كل مرة يلمس فيها لاعب. **لعبة2: الزحف على أربع** يقف المتسابقون في قاطرة مائلة إلى الأمام، يقوم اللاعب الأخير بالزحف من بين الرجلين حتى الوصول إلى الزميل الأول. يكرر اللاعب الأخير ما يقوم به وهكذا. **لعبة 3: جمع البالونات** توضع بالونات في منتصف الملعب وتوضع أجزاء الصندوق في أركان الملعب ويقسم التلاميذ إلى ثلاثة أفواج على شكل قاطرات ويحاول كل فريق جمع أكبر عدد من البالونات	45 د	–اللعب المنظم. –احترام قوانين اللعبة. –تبديل اللاعب اللامس خلال اللعب. – احترام تسلسل التلاميذ في القاطرة. –يحتسب الفوز بياء على الزمن الذي استغرقه. –تجنب التعب المبكر. – التحضير للحصة المقبلة.

		ووضعها في الصندوق.		
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم للحالة الطبيعية.	- القيام بتمارين الاسترخاء. - مرونة خفيفة مع التنفس العميق. - القيام بالتحية الرياضية وجمع الأدوات.	07 د	- توعية التلاميذ بأهمية الراحة والاسترخاء. - التحفيز على بذل مجهود أكبر في الحصة المقبلة.

المؤسسة: عبد المؤمن بن علي

الكفاءة الختامية: الانخراط والمساهمة في بناء مشروع جماعي أو فردي لتحقيق افضل نتيجة.

الكفاءة القاعدية: السنة الدراسية: حسن الاستماع وفهم الآخر مع تجنيد كل امكانياته وتسخيرها لتحقيق هدف معين.

السنة الدراسية: 2019م– 2020م.

المستوى الدراسي: الأولى متوسط

وسائل الإنجاز: ميقاتي– صافرة– شواخص– كرات.

مكان الانجاز: ميدان المؤسسة.

مدة الانجاز: ساعة.

الهدف الإجرائي الرئيسي: أن ينمي لدى التلميذ صفة المرونة العضلية و القدرة على التحكم في الجسم

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	معايير الإنجاز والنجاح
المرحلة التحضيرية	– أن يتهيأ التلميذ نفسيا للدّرس– تحقيق بعض الجوانب التربوية لتحقيق الهدف المسطر.	– مساعدة التلميذ على الإقبال للدرس بمرح– اكساب التلاميذ صفة الالتزام والطاعة– جري خفيف حول الملعب – تمارين المرونة المفصلية والمطاطية العضلية للجسم.	08 د	–الانضباط والهدوء– التركيز– الانتباه عند الشرح –الشرح الدقيق للأداء– توضيح الهدف الرئيسي.
المرحلة الرئيسية	– مرونة الجذع. – أن ينمي التلميذ صفة المرونة العضلية. – تنمية عنصر السرعة ورد الفعل. – تعلم دقة التصويب والانسيابية والمرونة.	**لعبة1: دودة القز** يقف التلميذ عند خط البداية وعند سماع الإشارة ينحني أماما حتى يلامس الأرض، ثم يبدأ بنقل يديه أماما على الأرض حتى يصل وضعية الانبطاح. **لعبة2: البحث عن مكان** عند سماع إشارة المعلم يحاول كل لاعب بسرعة احتلال مكان داخل الدائرة، بشرط أن يلامس الخطوط المحددة للدائرة. اللاعب الذي لا يستطيع الحصول على مكان له في الدائرة تخصم منه نقطة. **لعبة 3: لعبة الصياد** يقسم التلاميذ إلى فريقين، فريق صياد وفريق مصطاد، بحيث يكون الفريق المصطاد داخل دائرة والفريق الآخر خارجها	45 د	–احترام الأدوار. –الحفاظ على التوازن والتركيز الجيد. –الانطلاق المناسب. – التركيز والانتباه. –محاولة المسك بالمنديل –التركيز على عمل الأطراف العلوية والسفلية –يكون التسليم من فوق الرأس وبشكل جيد. –قيام جميع اللاعبين بالتمرين.

		ويحاول التصويب عليه وكل لاعب تلمس الكرة يخرج من الدائرة إلى أن يبقى الفائز.		
المرحلة الختامية	العودة بأجهزة الجسم للحالة الطبيعية.	- الجري الاسترجاعي منخفض الشدة. - تمارين المرونة. - التحضير للحصة القادمة.	07 د	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة الاسترجاعية. - التحفيز على بذل جهد أكبر في الحصة القادمة.

الملحق الثالث

الوثائق الادارية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

شهادة الترشيـــــح

يشهد السادة الأساتذة و الدكاترة المحترمون المتوقعون أدناه ، إن الطالبان بلهاشمي فاطمة ، بن كعبة سفيان ، نشاط بدني رياضي مدرسي . قد حكم أداة بحثهما "الاختبارات" و التي تندرج ضمن متطلبات هذا البحث المتواضع تحت عنوان بعنوان : **فاعلية برنامج رياضي مقترح للألعاب الصغيرة في تحسين بعض المتغيرات البدنية(القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، المرونة) لدى تلاميذ مرحلة المتوسط (11-13 سنة)"** .

قائمة الأساتذة و الخبراء

اسم ولقب الاستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
حمزاوي حكيم	دكتوراه	مستغانم	
علاي طالب	"	"	
جعكري ذهبية	"	"	
بن سنوسي	أ ج ع	"	

الملحق الرابع

- **قيم النتائج القبلية والبعدية للعينة الاستطلاعية في اختبارات المرونة والرشاقة والتمرير والاستقبال**
- **قيم النتائج القبلية للعينة الضابطة في اختبارات المرونة والرشاقة والتمرير والاستقبال**
- **قيم النتائج القبلية للعينة التجريبية في اختبارات المرونة والرشاقة والتمرير والاستقبال**

نتائج الاختبارات القبلية للعينة التجريبية

		المجموعة التجريبية	
		اختبار القبلي	
	الرشاقة	المرونة	تمرير واستقبال
بن ديمة شمس الدين	18,64	40	16
شملال سيد أحمد	17,51	50	14
براهيم الحاج	15,98	50	17
مصطفى مسعودي	15,94	48	14
عيساوي أيمن	16,83	52	11
مبرك حسام الدين	14,91	34	8
قارة أسامة	18,36	50	14
صاري بومدين	15,16	50	19
حاجي ياسين	15,66	40	18
زين الدين طهراوي	14,24	48	13
صديقي عبد الرحمان	15,39	47	15
حاج سليمان عبد الكريم	17,7	50	18
بو عبد الله أمين	16,17	44	10

مصطفاوي محمد	15,25	54	15
مراح مصطفى	14,83	49	12
مفتاح جمال	16,74	41	12
رابحي محمد	16,84	43	14
مهدي صلاح الدين	17,26	50	16
بلحاج عيسى	16,22	41	9
مجيدي أمين	15,75	50	10

نتائج الاختبارات القبلية للعينة الضابطة

	الرشاقة	المرونة	التمرير والاستقبال
		المجموعة الضابطة	
		الاختبار القبلي	
أمين زيان	17,15	39	9
بلحاج أحمد	17,89	43	22
خبشي ياسر	18,31	47	17
مصطفى زياني	15,21	39	7
رحماني عيسى	15,57	54	19
سمير محجوب	16,23	39	11
أمين مقري	17,51	52	14
رابحي أحمد	16,15	34	11
رحموني سفيان	15,19	44	16
إلياس جعيدر	15,35	39	17
سفيان مقري	16,3	33	11
كريم سربوت	16,01	44	14
صبيان أمين	15,97	47	13
حمودي أسامة	14,3	44	20
سعيدي شيهاب	15,32	45	9
كريم رحماني	15,18	43	11
عيسى لعريبي	16,1	43	9
براهيم مالكي	17,2	48	5
جمال مالكي	15,21	46	11
دريوش محمد	15,59	43	7

					الدراسة الاستطلاعية
	الرشاقة			المرونة	التمرير والاستقبال
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي
16,7	16,83	58	57	20	19
14,9	14,91	55	54	19	18
18,3	18,36	49	49	14	13
14,2	14,29	57	58	15	15
14,25	14,3	55	54	19	20
14,05	14,07	45	44	18	17
15,4	15,39	50	51	15	14
17,2	17,7	55	55	16	16
16,14	16,17	48	48	18	19
14,05	14,1	49	50	13	12
	0,99642298		0,98014379		0,95525616

جدول يوضح نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للتجربة الاستطلاعية

جدول التوزيع الطبيعي

المتغيرات	Shapiro-Wilk			
	Statistic		القيمة الاحتمالية sig	
	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية
المرونة	**0,961**	**0,888**	**0,562**	**0.25**
الرشاقة	**0,969**	**0,973**	**0,736**	**0,814**
تمرير و استقبال	**0,960**	**0,971**	**0,541**	**0,778**