



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات لنيل شهادة ماستر تدريب رياضي
تخصص تحضير بدني رياضي

تحت عنوان:

طريقة التدريب بالألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية
(قوة رشاقة مرونة عند تلاميذ الطور الثاني)

مبحث تجريبي أجري على تلاميذ (09 - 12) سنة ذكور
في مدرستي أبو بكر بلقايد ومدرسة ولد عاودية بمدينة مستغانم

إشراف:

شرارة عالية

إعداد الطالبين:

- مداحي بوعبد الله
- واعيل بوعبد الله

السنة الجامعية: 2018 / 2019

كلمة شكر

عملا بقوله سبحانه وتعالى:

" ولئن شكرتم لأزيدنكم... " البقرة-152

نحمد الله ونشكره ونصلي على من لا نبي بعده عليه الصلاة والسلام

نشكر كل من ساعدنا على إتمام هذا البحث المتواضع

و كل المسؤولين لجامعة عبد الحميد بن باديس

كما نشكر كل الأصدقاء وزملاء الدراسة

وكل من ساندنا بنصيحة وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

إهداء

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله
تم بعون الله إتمام هذا البحث المتواضع الذي أهديه
إلى من قال فيهما علا شأنه " وبالوالدين إحسانا "
إلى أعز ما أملك في هذا الوجود التي تتألم لآلامي وتفرح لأفراحي
إلى نبع الحب والعطف والحنان أمي الحنون
إلى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي بأحمالي ومتاعبي وهمه الوحيد
لذلك أن أصل أبي العزيز
إلى الشموع التي تنير لي الطريق إخوتي الأعمام
إلى جميع الأقارب صغارا وكبارا
إلى جميع الأصدقاء والأحباب
و إلى كل المعلمين والأساتذة والدكاترة الكرام و كل المسؤولين في معهد التربية البدنية
و الرياضية الذين ساهموا في تكويني وإلى كل من علمني ولو حرفا
إلى كل من ساعدني ولو بنصيحة ، إلى كل من قرأ هذه المذكرة
إلى كل هؤلاء أهدي عملي هذا الذي أرجوا من المولى عز وجل
أن يكون عملا مفيدا وأن يكون انطلاقا لمسيرة أخرى

واعيل بو عبدالله

إهداء

أحمد الله وأشكره على إتمام بحثنا هذا
والصلاة والسلام

إلى أول كلمة نطقها لساني وأول نظرة رأتها عيني وأول دفء في حياتي
إلى التي إن أعطيتها كنوز الأرض ما وفيتها إلى أمي العزيزة
وإلى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي بأحمالي ومتاعبي

أبي العزيز

وإلى كل الأخوة والأخوات وكل العائلة

وإلى رفقاء العمر وكل الأصدقاء والأحباب

إلى كل الأساتذة وكل المسؤولين في معهد التربية البدنية و الرياضية

وإلى كل من قرأ هذه المذكرة

أهدي ثمرة جهدي

مداحي بو عبد الله

محتويات البحث

التعريف بالبحث

- 01 المقدمة •
- 02 إشكالية البحث •
- 02 فرضية البحث •
- 02 أهداف البحث •
- 03 أغراض البحث •
- 03 أهمية البحث •

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: درس التربية البدنية و الرياضية

- 06 1 - التربية البدنية و الرياضية
- 06 1 - 1 - تعريف التربية البدنية و الرياضية
- 06 1 - 2 - أهمية التربية البدنية و الرياضية
- 07 1 - 3 - أهمية التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ الطور الثاني
- 08 1 - 4 - أهداف التربية البدنية و الرياضية
- 09 1 - 5 - برنامج التربية البدنية و الرياضية
- 10 2 - درس التربية البدنية و الرياضية
- 10 2 - 1 - تعريف درس التربية البدنية و الرياضية
- 11 2 - 2 - أهداف درس التربية البدنية و الرياضية
- 11 2 - 2 - 1 - الأهداف التعليمية

11	2 - 2 - 2 - الأهداف التربوية
12	2 - 3 - درس التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ الطور الثاني
12	2 - 3 - 1 - مراحل درس التربية البدنية و الرياضية
12	أ - المرحلة التحضيرية
12	ب - المرحلة الرئيسية
12	ج - المرحلة الختامية
13	2 - 3 - 2 - مدة درس التربية البدنية و الرياضية
13	2 - 3 - 3 - محتوى درس التربية البدنية و الرياضية
	الفصل الثاني: الألعاب الصغيرة
15	1 - اللعب
15	1 - 1 - تعريف اللعب
15	1 - 2 - فوائد اللعب
16	1 - 3 - وظائف اللعب
17	1 - 4 - العوامل المؤثرة في اللعب
17	أ - الصحة
17	ب - الذكاء
17	ج - البيئة
18	2 - الألعاب الصغيرة
18	2 - 1 - تعريف الألعاب الصغيرة
19	2 - 2 - أهداف الألعاب الصغيرة
19	2 - 3 - خصائص الألعاب الصغيرة
20	2 - 4 - علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية

- 21..... 5- 2 - مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة.
- 22 6- 2 - تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة.
- 22 7- 2 - كيفية اختيار الألعاب الصغيرة.
- 23 8- 2 - الأدوات المستعملة والعناية بها.

الفصل الثالث: خصائص الفئة العمرية

- 1 - خصائص النمو في مرحلة الطور الثاني (9 - 12 سنة) (الطفولة المتأخرة)...25
- 1 - 1 - النمو الجسمي الحركي..... 25
- 1 - 2 - النمو النفسي الانفعالي..... 27
- 1 - 3 - النمو العقلي المعرفي..... 28
- 1 - 4 - النمو الاجتماعي..... 29
- 2 - الطفل و الممارسة الرياضية..... 30
- 2 - 1 - أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (9 - 12 سنة)..... 30
- 2 - 2 - الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية..... 31
- 2 - 3 - مطالب الطفولة المتأخرة (9 - 12)..... 31
- 2 - 4 - حاجات الأطفال إلى الممارسة الرياضية..... 33
- أ - الحاجة إلى الإثارة والمتعة..... 33
- ب - الحاجة إلى الانتقاء..... 34
- ج - الحاجة إلى إثبات الذات (النجاح)..... 34

الفصل الرابع: الصفات البدنية

- 1 - تعريف الصفات البدنية..... 37
- 2 - أنواع الصفات البدنية..... 37
- 2 - 1 - القوة..... 37

- 38 2 - 1 - 1 - أنواع القوة.
- 38 أ - القوة العضلية القصوى
- 38 ب - سرعة القوة
- 38 ج - تحمل القوة
- 38 2 - 1 - 2 - تنمية القوة عند الطفل (9 - 12 سنة)
- 39 2 - 2 - المرونة
- 39 2 - 2 - 1 - أنواع المرونة
- 39 أ - المرونة العامة
- 39 ب - المرونة الخاصة
- 39 ج - المرونة الايجابية
- 39 د - المرونة السلبية
- 40 - 4 - 2 - 2 - 2 - تنمية المرونة عند الطفل (9 - 12 سنة)
- 40 2 - 3 - الرشاقة
- 41 2 - 3 - 1 - تنمية الرشاقة عند الطفل (9 - 12)
- 41 2 - 4 - السرعة
- 42 2 - 4 - 1 - أنواع السرعة
- 42 أ - السرعة الدورية
- 42 ب - سرعة رد الفعل
- 43 ج - السرعة الانتقالية
- 43 د - سرعة الحركة (الأداء)
- 43 2 - 4 - 2 - تنمية السرعة عند الطفل (9 - 12 سنة)
- 43 2 - 5 - التحمل

44 2 - 5 - 1- أنواع التحمل
44. أ - التحمل العام
44 ب - التحمل الخاص
44 2 - 5 - 2 - تنمية التحمل عند الطفل (9 - 12)

الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

47 1 - منهج البحث
47 2 - 1 - 2 - عينة البحث
47 2 - 1 - العينة التجريبية
47 2 - 2 - العينة الضابطة
47 3 - مجالات البحث
47 3 - 1 - المجال البشري
47 3 - 2 - المجال المكاني
48 3 - 3 - المجال الزماني
48. 4 - أدوات البحث
48 5 - صعوبات البحث
48. 6 - التجربة الاستطلاعية
49 6 - 1 - ثبات الاختبارات
49. 6 - 2 - صدق الاختبارات
50 6 - 3 - موضوعية الاختبارات
50. 7 - مواصفات الاختبارات

- 7 - 1 - الوثب العريض من الثبات 50.
- أ - الغرض من الاختبار 50
- ب - الأدوات 51
- ج - مواصفات الأداء 51
- د - التوجيهات 51
- 7 - 2 - الجري المتعرج لفليشمان 52.
- أ - الغرض من الاختبار 52
- ب - الأدوات 52.
- ج - مواصفات الأداء 52
- د - التوجيهات 52.
- 7 - 3 - ثني الجذع للأمام من الوقوف 53
- أ - الغرض من الاختبار 53.
- ب - الأدوات 53
- ج - مواصفات الأداء 53.
- د - التوجيهات 53
- 8 - الوسائل الإحصائية 54.
- 8 - 1 - المتوسط الحسابي 54
- 8 - 2 - الانحراف المعياري 54.
- 8 - 3 - التباين 55
- 8 - 4 - التجانس 55
- 8 - 5 - معامل الارتباط بيرسون 55.
- 8 - 6 - ت ستيودنت 56

الفصل الثاني: تحليل و مناقشة النتائج

- 1 - عرض و تحليل النتائج.....58
- 1 - 1 - نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية المستهدفة (قوة ، رشاقة ، مرونة).....58
- 1 - 2 - نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة في الصفات البدنية المستهدفة (قوة ، رشاقة ، مرونة).....62
- 1 - 3 - نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في الصفات البدنية المستهدفة (قوة ، رشاقة ، مرونة).....66
- 1 - 4 - نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية المستهدفة (قوة ، رشاقة ، مرونة).....70

الفصل الثالث: الاستنتاجات و التوصيات.

- 1 - الاستنتاجات العامة.....75
- 2 - مقارنة النتائج بالفرضية.....75
- 3 - الخلاصة.....76
- 4 - التوصيات.....77

الجدول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	محتوى برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني وأهدافه	10
02	نسبة زيادة الطول والوزن السنوي لدى أطفال (9-12) سنة	27
03	معامل ثبات وصدق الاختبارات البدنية المستهدفة	50
04	دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتي الضابطة والتجريبية في صفة القوة	58
05	دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة	59
06	دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة	60
07	دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في صفة القوة	62
08	دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة	63
09	دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في صفة المرونة	64
10	دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة القوة	66
11	دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة	67
12	دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة	68
13	دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة	70
14	دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة	71
15	دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة	72

الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	إختبار الوثب العريض من الثبات	51
02	اختبار الجري المتعرج لفليشمان	52
03	اختبار ثني الجذع للإمام من الوقوف	53
04	النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة	58
05	النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة	59
06	النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة	60
07	النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في صفة القوة	62
08	النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في صفة الرشاقة	63
09	النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في صفة المرونة	64
10	النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في صفة القوة	66
11	النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في صفة الرشاقة	67
12	النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في صفة المرونة	68
13	النتائج البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة	70
14	النتائج البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة	71
15	النتائج البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة	72

التعريف بالبحث

• المقدمة:

لقد أصبح النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة ، و بنظمه و قواعده السليمة و بألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية ، و عنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح و ذلك بتزويده بخبرات و مهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه ، و تجعله قادرا على أن يشكل حياته ، و يعينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه .

ولهذا نرى أن الدول المتحضرة تهتم برعاية الطفولة ، و تخصص لها اكبر نسبة في ميزانيتها و تضع لأطفالها المناهج العلمية و التربوية لتحقيق لهم النمو المتكامل .

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

و يعتمد درس التربية البدنية على عدة نظريات و أساليب مختلفة من اجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة ، و تعتبر الألعاب الصغيرة من بين هذه الأساليب التربوية الهامة ، كما أن الطفل يكون ميالا للعب ، حيث يجد فيه و سيله للتعبير عن ذاته و إفراغ طاقته و مكبوتاته الحركية و النفسية المختلفة و إشباع حاجاته إلى اللهو و المرح و السرور ، و هذا ما يستلزم على الأستاذ الاستغلال الأمثل لهذا الاندفاع نحو اللعب و توظيفه في تنمية اللياقة البدنية للطفل و ذلك بالاستغلال الأمثل و المتقن للألعاب .

و هذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي تطوير بعض الصفات البدنية انطلاقا من تدريب مليء بالألعاب الصغيرة و ذلك لتحفيز تلاميذ الطور الثاني (9 – 12 سنة) لإفراغ طاقتهم الحركية و النفسية في قالب مشوق و بعيد عن التمارين الجافة و المملة .

• إشكالية البحث:

في عصرنا الحالي اخذ مجال التدريس في مادة التربية البدنية و الرياضية شكلا جديدا و خاصا في المدارس الابتدائية ، حيث يعتمد المربون أساسا على عنصر الترويح و الترفيه و ذلك من خلال التركيز على الألعاب الصغيرة في بناء الحصص ، فتبعث هذه الأخيرة في نفوس التلاميذ الحيوية و النشاط ، و تدفعهم إلى بذل كل ما لديهم من طاقة مخزنة ، و لقد قام العلماء المختصون بدراسة ظاهرة اللعب و النشاط عند الطفل و اكدوا على انه وسيلة سليمة لتشكيل شخصيته و بناء جسمه و عقله ، إضافة إلى ذلك يعتبر حلقة أساسية لاندماج الطفل في مجتمعه بصفة عامة و مع رفاقه في الحي و المدرسة بصفة خاصة ، كما أكدوا أيضا أن الإعداد الجيد للطفل و بالأخص في مرحلة (9 - 12 سنة) يركز على تطوير و تنمية القدرات البدنية و ذلك راجع إلى التطورات و التحولات المرفولوجية و الوظيفية التي تطرأ على الطفل في هذه المرحلة ، لهذا وجب على المدرس تقديم الدرس مع مراعاة جانب اللعب و الترفيه مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغة هذه الألعاب الصغيرة لتكون لها اثر ايجابي في تنمية الصفات البدنية ، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي :

هل طريقة التدريب بالألعاب المصغرة اثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة،رشاقة،مرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضة؟.

• فرضية البحث:

لطريقة التدريب اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية.

• أهداف البحث:

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية :

- التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية .
- دراسة خصوصيات الطفل (9 - 12 سنة) المتعددة .

- إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير الصفات البدنية .

• أغراض البحث:

- لفت الانتباه لاستعمال طريقة الألعاب ال مصغرة داخل المؤسسات الابتدائية لأنها تتماشى و خصوصيات هذه الفئة العمرية و تحقق بدورها الأهداف العامة لدرس التربية البدنية والرياضية .

- تحبيب الرياضة للصغار عن طريق الألعاب المصغرة مما يحفزهم أكثر على الممارسة فتكون النتائج ايجابية على مستقبل الرياضة في البلاد.

• أهمية البحث:

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

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

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية

1- التربية البدنية والرياضية:**1-1- تعريف التربية البدنية والرياضية:**

تعتبر التربية البدنية أوسع بكثير وأعمق بالنسبة للحياة اليومية إذ ماقورنت بأي تعبير هو قريب من مجال التنمية الشاملة التي تشكل منه التربية جزءاً حيوياً، وهو يدل على أن برامجها ليست مجرد تدريبات تؤدي عند صدور الأمر، بل هي برامج تحت إشراف قيادة مؤهلة تساعد على جعل حياة الفرد أهناً وأسعد. (فاطمة عوض صابر)

والمقصود بالتربية البدنية المظهر الجسماني، وهي أن تشير إلى البدن كمقابل للعقل وهذا يتجلى من خلال تنمية مختلف الصفات البدنية، وعلى هذا الأساس عندما تضاف كلمة التربية تتحصل على مفهوم التربية البدنية، أما عندما نقول التربية الرياضية فإننا نقصد بذلك النشاط البدني المختار، الموجه والمنظم لإعداد الفرد إعداداً متكاملًا اجتماعياً وعقلياً، وهكذا جاء الربط بين التربية البدنية والرياضية ليصبح عنواناً موحدًا هو التربية البدنية والرياضية (زررواتي، 2000) وعرفت بأنها تجميع الأعمال الرياضية المنظمة ذات الأهداف التربوية التي تستخدم الرياضة كوسيلة له. (مصطفى، 2000)

1-2- أهمية التربية البدنية والرياضية:

تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية وتقوية وتجسيد ثقافة الأمة، وتساعد بصفاتها لونا من ألوان التربية في العمل على تحقيق هذه الأغراض، ويحتاج الأمر إلى وصف أهمية التربية البدنية وأثرها في العملية التربوية، والتي تمكن من تحسين الصحة، وغرض تحسينها له علاقة بالنشاط الذي يمارسه الشخص في ساعات وأوقات فراغه وأثناء عمله، والطريقة التي يقضي بها الفرد وقته الحر، لتحديد بدرجة كبيرة على مدى صحته الجسمانية والعقلية والانفعالية والروحية فهناك مجال واسع وتشكيلة متنوعة من أوجه النشاط التي تهيأ للفرد أن يعمل لتحسين صحته العضوية، كما أنها تمنح الفرد الاسترخاء وتمهد له السبيل للهروب من الضغط في العمل، وتمنح له فرصة ينسى فيها مشاكله.

فمن ثمة هي عون للصحة العقلية، وبما أنها تخطط ثم تنفذ حيث تعمل على تمتع الإنسان وسعادته فهي تسهر على تحسين صحته الانفعالية، وهذا من طبيعته أن يعمل على خلق علاقات إنسانية أفضل، وعليه يسمو بالصحة الروحية ويساعد في عملية تكامل وتطور الشخص كله .
(فاطمة عوض صابر)

وتهدف التربية الرياضية إلى تكوين الأفراد تكويناً شاملاً، في النواحي الشعورية والسلوكية، الاجتماعية، العقلية، البدنية، وتتجه التربية الرياضية نحو إشباع رغبات الفرد إلى البناء الطبيعي على أن يتميز هذا النشاط بإدراك الفرد لأغراضه وان يتناسب مع مرحلة نموه واحتياجاته، وان يشبع رغباته في جو صحي، وبهذا كان تعريف التربية البدنية والرياضية مع هذا الاتجاه (البيك، 2003).

3-1- أهمية التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني :

لقد تحددت أهمية التربية البدنية والرياضية فيما يلي :

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
 - المساعدة على تكامل المهارات والخيارات الحركية، ووضع القواعد الصحيحة لممارستها داخل المدرسة وخارجها.
 - المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، التحمل والتنسيق.
 - التحكم في القوام في حالتها الحركية والسكون .
 - اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجيا والبيوميكانيكية .
 - تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق والمحترم.
 - التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
 - تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة اللاصفية.
- ### 4-1 - أهداف التربية البدنية والرياضية :

إن للتربية البدنية والرياضية أهدافا تربوية عامة تحاول الوصول إليها عن طريق ممارسة التلاميذ للتربية البدنية والألعاب والنشاطات الرياضية خلال حياته الرياضية ويمكن أن تلخص الأهداف في النقاط التالية : - تحسين الصحة .

- تنمية التوافق الحركي بمعنى الاستعدادات النفسية والحركية .

- تنمية الملكات العقلية والخلقية وتحسين السلوك .

- تطوير العلاقات الاجتماعية وتحسينها .

غير أن هذه الأهداف عامة لا يمكن أن تبرمج بكيفية دقيقة للعمل التربوي إلا إذا حددته وفصلت ، فهي أهداف فرعية تراعي أعمال التلاميذ وتحترم مراحل الطفولة ، وتضع الأنشطة الملائمة لكل مرحلة حتى تأتي هذه المادة الدراسية ثمارها المرجوة ، وهذا ماجعل المربين المختصون في التربية البدنية والرياضية الذين وضعوا أهدافا تربوية لهذه المادة أن يستخرجوها انطلاقا من الأهداف العامة السابقة، ونستطيع أن نميز بفضل هذه الجهود العملية بين الأهداف التربوية والأهداف التقنية.

- الهدف التربوي : تنمية روح المحبة ، التعاون ، التنافس....الخ.

- الهدف التقني أو الرياضي : تطوير دقة التمريرات في كرة اليد والسلة....الخ. (سكر، 2002)

5-1- برنامج التربية البدنية لتلاميذ الطور الثاني :

لوضع برنامج التربية البدنية والرياضية لهذه المرحلة، يجب ان يتعرف المربون التربويون على مختلف المميزات البدنية بالإضافة إلى الخصائص الفيزيولوجية والتشريحية والنفسية الخاصة بها، فتوفر مكث هذه المعلومات يمكن للمربي البدني من تخطيط برامج نشاطه بحيث يلبي رغبات واحتياجات التلاميذ الذين يعمل معهم ومثل هذه المعلومات تضمن :

- تقسيم التلاميذ لمختلف الأعمار تقسيما علميا سليما .

- ضمان التنمية البدنية والحركية ومختلف أوجهها خلال سن الطفولة وفترة المرحلة المدرسية الأولى والثانية.

- ضمان ملاحظة الفروق الفيزيولوجية بين الذكور والإناث.
- مراعاة القواعد العامة للنمو والتطور الحركي والنفسي والبدني (سكر، 2002)
- الزمني التشريحي، الفيزيولوجي والعقلي على التوالي وهي بسيطة تساعد مدرسي التربية البدنية والرياضية كثيرا في عملية التقسيم. (فاطمة عوض صابر)
- فالعمر الزمني يمثل سن التلاميذ حسب التقويم والسن والشهور، والعمر التشريحي يرتبط عادة بمعظم العظام وفي بعض الأحيان تستخدم عظم الرسغ الصغيرة لهذا الغرض ، وأشعة (X) ولقد اتبعت طرق كثيرة لدراسة مراحل النمو المختلفة ، ولكن هناك طريقة لتقرير العمر ضرورة عملية لتحديد العمر التشريحي ويتلخص برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني في الجدول التالي :

المحتوى	الأهداف التربوية
العاب ذات تنظيم ممهدة للألعاب الكبيرة	تنمية القدرات البدنية والنفسية والحركية والتفكير التكتيكي.
أنشطة إيقاعية وتشمل الإيقاعات الأساسية	تنمية الرشاقة، المرونة، التركيز
العاب ومهارات فردية	تنمية الصفات البدنية مثل السرعة، القوة المداومة، التنسيق، ... الخ، وكذلك تنمية الصفات النفسية مثل الإرادة، الشجاعة، حب التفوق.. الخ
العاب المطاردة	تنمية الصفات البدنية، الحركية، النفسية والتفكير التكتيكي
حركات الرشاقة مثل الجمباز	تنمية الصفات الحركية، البدنية والنفسية

الجدول رقم (1) يبين محتوى برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني والأهداف التربوية

2- درس التربية البدنية والرياضية:**1-2- تعريف درس التربية البدنية والرياضة :**

إن الحصة هي الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة، ودرس التربية البدنية هو أيضا شكل أساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى التي يزاول فيها التلاميذ الرياضة مثل الأعياد الرياضية والدورات الرياضية... الخ
أما الدرس فيمكن أن نميزه بعدة خصائص، فهو محدد زمنيا تبعا لقانون المدرسة وهي في الغالب 45 دقيقة، كما أنه جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج ، الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة.

2-2- أهداف درس التربية البدنية والرياضية :

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

1-2-2- الأهداف التعليمية :

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو " رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه العام " تدرج منه مجموعة الأهداف الجزئية الآتية :

- تنمية الصفات البدنية مثل القوة ، التحمل ، السرعة ، الرشاقة والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل الجري ، الوثب ، الرمي ، التسلق ، الحجل والمشي... الخ ، وكذلك تنمية المهارات الخاصة للرياضات الأساسية مثل ألعاب القوى ، الجمباز ، التمرينات والألعاب.
- إكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية ، صحية وجمالية.

2-2-2- الأهداف التربوية :

إن الجانب التربوي لحصة التربية البدنية و الرياضية لا يحظى عادة في كتابات طرق التدريس بالاهتمام الكافي ، وذلك حيث يتم فقط التركيز على الجوانب الفنية لحصة التربية الرياضية

المرتبطة بالواجب التعليمي لها ، والملاحظة الثانية هي أن الجانب التربوي في حصة التربية البدنية والرياضة لا يتم تخطيطه وتوجيهه بطريقة واعية و مسبقة من جانب المدرس. إن الجدول رقم (1) يمثل محتوى الألعاب والنشاطات التي يمارسها التلاميذ أثناء درس التربية البدنية والرياضية وبالأحرى الألعاب المبرمجة لبلوغ أهداف تربوية مسطرة ، إذ نجد اختلافا وتنوعا وذلك تماشيا مع قدرة الأطفال واستعداداتهم البدنية وال نفسية والحركية ، بالمقابل مع كيفية إجراء مختلف التمارين والألعاب ودرجة صعوبة تنفيذها (سكر، 2002)

3-2- درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني :

1-3-2- مراحل درس التربية البدنية والرياضية :

يتكون درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني من ثلاث مراحل هي:

أ- المرحلة التحضيرية :

وتسمى كذلك مرحلة التهيئة إذ أن جميع الألعاب والنشاطات الرياضية والتمارين التي تبرمج خلال هذه المرحلة ماهي إلا تحضير وتسخين وإعداد للمرحلة الموالية وتهدف إلى:

- تهيئة الجسم إلى تحمل جهود المرحلة الأساسية (تهيئة الجهاز التنفسي الجهاز الدموي ...الخ)
- مثل لعبة المطاردات أو التداول بالسرعة.

- تنمية بعض جوانب اللياقة البدنية (القوة ، السرعة ، التحمل) أو مهارات التوافق الحركي (مهارة التحكم في التنقل) التي لا يمكن للألعاب بشكلها الإجمالي أن تطورها بصفة خاصة .

ب - المرحلة الرئيسية :

وهي المرحلة الأساسية ، تتكون من ألعاب تهدف إلى بلوغ الهدف المسطر مع مراعاة خصائص و مميزات أطفال هذه المرحلة وأعمالهم ومستواهم الدراسي وذلك بالتنوع في الألعاب تقاديا للملل والحفاظ على الهيكل العامة للحصة.

ج - المرحلة الختامية:

وتسمى أيضا مرحلة الرجوع إلى الهدوء ، فبعكس المرحلة التحضيرية تهدف هذه المرحلة إلى استعادة حالتها الطبيعية بطريقة تدريجية ، كما تهدف إلى رجوع التلاميذ لحالة الهدوء بعد هيجان اللعب والنشاط ويستغل المربي هذه المرحلة لترتيب الوسائل البيداغوجية وقيام التلاميذ بعملية الغسل ولبس الثياب .

كما يجد الباحثون أن حصة التربية البدنية والرياضية لها تركيبة خاصة لتلاميذ الطور الثاني وهي كما يلي:

- انطلاقا من التوزيع السنوي تتركب الحصة حسب تدرج الألعاب والنشاطات حسب الأهداف المختارة.

- اختيار التمارين والألعاب ، أشكالها وتطبيقاتها الكمية وتدرجها يكون مبني أساسا على المبادئ التالية:

* تقديم النشاطات في أشكال ألعاب مختلفة .

* التنوع في التمارين والألعاب حفاظا على مستوى الإدراك ودرجة الانتباه والتركيز لدى التلاميذ.

* اختيار كمية الجهد أو تحقيق الأهداف المختارة دون إجهاد التلاميذ.

* التناوب بين العمل الموجه والعمل الحر .

* تسجيل النقاط التي يجب التركيز عليها في مذكرة الملاحظات.

2-3-2- مدة درس التربية البدنية والرياضية:

لقد خصص في برنامج التربية البدنية والرياضية حصتان في الأسبوع كل حصة بـ 45 دقيقة (2×45 د) (علاوي، 2000)

2-3-3- محتوى درس التربية البدنية والرياضية :

إن محتوى درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني يكون مبني على أساس الألعاب باختلافاتها وتنوعها من ناحية التنفيذ، المضمون ، الأهداف ، البعد التربوي ، البدني الحركي

والنفسى مثل (الكرة المتدرجة ، التداول بالحواجز،خطف المناديل ، والعباب الصييد والمطارادات وعلى حسب الفروق، والألعاب المصغرة التي هي الطريق الأكثر فعالية وحادثة في نفس الوقت) وكل هذه الألعاب تهدف إلى تنمية (السرعة، التحمل، سرعة الاستجابة، والقياس البصري الحركي والقدرات النفسية الحركية بصفة خاصة) (علاوي، 2000)

الفصل الثاني

الألعاب الصغيرة

1- اللعب:**1-1- تعريف اللعب:**

هناك تعريفات مختلفة للعب وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي:

حسب عماد الدين إسماعيل " هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها" (مصطفى، 2000)

أما حسن علاوة فيعرفه " بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو" (الحناوي، 2002)

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدر reider" حيث يقول نستطيع أن نرى احد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره و يفرحه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب . أما " اوليفر كاميل" يقول مما لاشك فيه انه لا احد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمرهق وراشد (عبد، 2001)

1-2- فوائد اللعب:

- اللعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:
- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل .
- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكتهم.
- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية .
- يعطي الطفل مجالاً لتمرين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.
- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم ، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه .
- يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم .
- اللعب الجماعي تقويم للخلق ، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة. (رتب، 2003)

1-3- وظائف اللعب :

- إن وظيفة اللعب الأساسية وهدفها الأصلي هو توفير للصغار الميل إلى الألعاب، وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكميلية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي:
- اللعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة.
- اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدتها.

- اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.

- اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها. (رتب، 2003)

ومن خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بان اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج الطفل من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع الطفل أن يخرج ما يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع ، فاللعب ضروري لكل شخص ولكل طفل وذلك لكونه أداة للنمو الجسمي والعقلي ، الاجتماعي والنفسي.

4-1 - العوامل المؤثرة في اللعب :

يوجد اختلاف كبير بين الأطفال أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة ويرجع هذا الاختلاف إلى احد العوامل التالية :

أ. الصحة: من الأكد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة تعطي طاقة للطفل ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الأصحاء.

ب - الذكاء: إن الأطفال النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة اكبر من الخاملين، كما أن لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد، الطفل الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن.

ج - البيئة: تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثير مباشر على الطفل ، فنجد أن الطفل الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل . (رتب، تدريب المهارات العقلية، 2000)

2-الألعاب الصغيرة

2-1- تعريف الألعاب الصغيرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة من أهمها:

- "هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها .

- "مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها ، وتكرارها عقب بعض الاضاحات البسيطة" (فاطمة عوض صابر)

- وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين (الحنوي، 2002)

- "هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط ، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور. (رتب، المهارات النفسية ، 2003)

2-2- أهداف الألعاب الصغيرة:

لطريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من اجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف :

- تطوير وتحسين الصفات البدنية .
- تحسين الأداء المهاري للأطفال .
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس... الخ
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال .
- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل :الإحساس بقيمة العمل الجماعي ،التعاون ،الطاعة وتحمل المسؤولية الخ.

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة (رتب، تدريب المهارات العقلية، 2000)

3-2- خصائص الألعاب الصغيرة:

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها اذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية

- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة ، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.
- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة (وآخرون ق.، 2004)

4-2 - علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل وخاصة مرحلة (9-12 سنة) ، وهذه المرحلة تعتبر خصبته للمهتمين بتربية الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي.

وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين والعاب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ (وآخرون، 2004). كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.. الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة (وآخرون ر.، 1997)

2-5- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط.
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها (فاطمة عوض صابر)
- مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.

6-2 - تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في ألعاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في ألعاب الفرق فإن التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التوالي:

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.

- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .

- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.

- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .

- تمارينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن

أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال

مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بكمية

الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة ، وتبعاً لذلك فإن مستوى الصف

الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى (وأخرون ق.، 1990).

7-2- كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

إن اختيار مهارات معينة أو ألعاب تمهيدية أو ألعاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات

لدى التلاميذ ويجب على المعلم أو المربي أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة وداخلها على حد السواء.

8-2 - الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب الصغيرة كافية لتجنب وقوف التلاميذ حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل البيداغوجية... الخ) إذا ما أعطي المعلم العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة. (وآخرون ق.، 2004)

الفصل الثالث

خصائص ومميزات المرحلة العمرية
(09-12) سنة

1- خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (09 - 12 سنة) :

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

1-1- النمو الجسمي الحركي:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالبطء في الطول و الوزن بحيث تكون نسبة الزيادة في الطول بمعدل 5 % لكل سنة ، في حين تكون الزيادة في الوزن بمعدل 10 % في السنة ، و ذلك راجع إلى نمو العضلات و العظام ، حيث تصبح أقوى من ذي قبل ، فيتحمل الطفل بذلك التعب و يقاوم الأمراض (فوزي، 2003)

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

بالإضافة إلى ذلك فان انحصار نقطة مركز الثقل لجسم الطفل في منطقة بالقرب من قمة العظم الحرقفي ، يساعد على حسن احتفاظ الطفل بتوازنه ، ويساهم بقدر كبير في تأمين الحركة (الحناوى، 2002)

يدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النصح و المراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين و يصاحب ذلك زيادة في عرض الكتفين.

كما تتضاعف قوة الأولاد في السن 11 سنة بالمقارنة مع سن 6 سنوات و ذلك بالنسبة لقوة

الرجلين عن الذراعين و اليدين و قد أشار " جوبر " إلى إن التوالي في نمو القوة يظهر أولاً في القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، يلي ذلك في العضلة ذات الرأسين (في العضد) و عضلات الظهر و أخيراً الساعد (مصطفى، 2000)

و من أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة ، سرعة استعابه و تعلمه للحركات الجديدة و القدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف ، و كثيراً ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من الوهلة الأولى ، و هذا يعني إن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم و التدريب و الممارسة (علاوي، علم النفسي التربوي الرياضي، (الحناوي، 2002).

و يتلخص النمو الجسمي الحركي في النقاط التالية :

- مرحلة هدوء أو استراحة بالنسبة لنمو الطول و الوزن .
- يتسرع نمو العضلات .
- يقترب حجم القلب و الرئتين من الحجم الطبيعي .
- التمكن من التحكم العضلي و التوجيه الهادف للحركات (ضرب الكرة بقوة أو مرونة ، إيقاع جري سريع ، بطيء) .
- نمو قدرة التعلم الحركي الدقيق و المركب و المتنوع (التنسيق بين البصر و الحركة) .
- التلاؤم مع الوضعيات الجديدة بسرعة (الراتب، 1997) .

السن	الطول (سم)	الوزن (كغ)
9 سنوات	126.9	25.8
10 سنوات	131.3	27.4
11 سنة	135.1	29.7
12 سنة	139.5	32.0

جدول رقم (2) يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور(9-12سنة)

فمن خلال الجدول رقم"2" نلاحظ ان ازدياد نسبة الطول و الوزن لدى الذكور في الفترة الممتدة بين (9 – 12 سنة) ، تكون مستقرة على طول ها ، ولهذا يطلق على هذه المرحلة العمرية مرحلة الاستقرار.

2-1- النمو النفسي الانفعالي:

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

طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو لمجرد مقارنته بأقرانه، حيث يسبب له ذلك ألماً نفسية شديدة قد تقوده أحياناً إلى الانتقام و العدوان.

الطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين أو اتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو المدرسة، حيث انه شديد الولاء لرفاق اللعب بالإضافة إلى ولائه و انتمائه لوالديه.

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار و خاصة ذوي القدرات كالأبطال، و يتحمس لهم و يدافع عنهم دفاعاً شديداً.

يميل الطفل أيضا إلى التنافس و لكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى ، كما يهوى الرحلات و المغامرات التي تساعده على اكتساب الحقائق التي يدركها الكبار .
يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح و الفكاهة ، كما يميل أيضا إلى العنف و الخشونة أثناء اللعب حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية و مقارنتها بقدرات الآخرين (فوزي، 2003).

يقول " محمد مصطفى زيدان " بان « سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير وقائي ، إذ يكون مبنيا على مجموعة من الميول و العواطف و الاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه ، كما يتميز بحب الاستطلاع و المثابرة و الطموح الدائم ، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاعلي ، و عدم المبالاة و كذا النقد الذاتي و الجرأة و الحماس ، و المبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات و الأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه (مصطفى، 2000).

3-1- النمو العقلي المعرفي:

يعتبر النمو العقلي جانبا من جوانب النمو عند الإنسان و يفسر بأنه القدرة الذكائية ، و أن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم و التمثيل و الاستعاب و التوازن و التكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية (علاوي م.، 2000).
ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي ، و تتضح قدرته على إدراك الأزمنة و المسافات و المساحات و الحجوم و الأشكال ، و كذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها و إدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر .
تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه و تحويله من موضوع إلى آخر، الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة و القدرة على الوصف الدقيق و التعامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة ، كما يبدأ في إدراك وفهم المعاني التجريدية مثل : الصدق ، الأمانة، الخيانة العدل، المساواة، الحرية و الديمقراطية.

تتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير الأبتكاري و بداية ظهور الميول ، ويبدو ذلك واضحا في اهتمامات الطفل بالأنشطة الرياضية ، كما يستطيع إدراك أوجه الشبه و الاختلاف بين موضوعين أو أكثر ، و لهذا يستطيع النقد و توجيه الذات و من ثم لا يحتاج إلى وقت كبير في تعلم الحركات الرياضية و خطط اللعب البسيطة (فوزي، 2003).

41 - النمو الاجتماعي:

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة ، و بالتالي يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه ، و لهذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة تكوين العصابات . ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة و السهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائيا و في نفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته كجماعات الفنون ، الرحلات ، الكشافة ، المعسكرات و الفرق الرياضية ، فيخضع الطفل تماما إلى القيادة و يسعى إلى معاونتها و الالتزام بتنفيذ تعليماتها . يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه ، و قد يصل الأمر إلى مستوى العداء ضد الجنس الآخر (رتب، 2003)

يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار و المعاملة المرضية لهم ، و إظهار قدراته و صفاته الاجتماعية (احتشام ، نظافة ، نجاح في الدراسة ، اخذ ادوار ...). (علاوي، علم النفسي التربوي الرياضي، (الحناوى، 2002)

2- الطفل و الممارسة الرياضية:

1-2- أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (9-12 سنة):

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

و تلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميول العدوانية و العنف لدى بعض الأطفال و ذلك في الألعاب و المنافسات العنيفة مثل الملاكمة ، الريكبي ، و كما تعد الرياضة أيضا مجالا للإعلام يحاول بها الطفل التعبير عن دوافع ما (عبده، 2001).

و يقول " مارك دوران " إن « الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية ك ممارسين معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة ، بحيث تقدر ب 5 ساعات في الأسبوع تقريبا ، تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل .

وفي الرياضة البدنية مجالا للإعلام ، وهي طريقة يحاول فيها الطفل التعبير عن دافع مرغوب فيه ، و يعد التعاون عن طريق الأنشطة الرياضية من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة الطفل ، لان شعوره بالاندماج في الحياة يساعده عند الكبر أن يعيش في وسط جماعة منتظمة حيث إن اللعب يساعد الطفل على الاتصال بالجميع و تختلف ظروف الأطفال بعضهم عن بعض في مدى هذا التعامل مع المجتمع ، و مما لا شك فيه يمكننا إن نحصل على نتيجة عالية في حياة الطفل الاجتماعية إذا حاولنا تدرية أثناء نموه على الألعاب الجماعية. (رتب، 2003)

2-2- الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية :

من الأوائل الذين اهتموا بالأسباب المؤدية للمشاركة عند لاعبي البيسبول هو الباحث "سكوبيك" حيث اثبت إن لاعبي البيسبول أتوا في أول مرة من اجل الترفيه و التسلية ، كما إن هناك نتائج مماثلة جاء بها " ساب " و " هوبينستركر " حيث استخلصا إن الأطفال قبل كل شيء أتوا للممارسة الرياضية باحثين عن التسلية و اللهو ، ثم للتعلم و اكتساب مهارات حركية و تقنية جديدة ، وليصبحوا في لياقة بدنية جيدة ، و يحققوا اللعب مع الأصدقاء .

و يرى " مارك دوران " إن هناك عدة عوامل تدفع الطفل للممارسة الرياضية و هي كالاتي :

- يجمع ثلاث اتجاهات للممارسة الرياضية في الفوج ، كالعامل داخل الجماعة ، خلق روح التضامن في الفريق الرياضي ، الرغبة في الانتماء إلى الفريق الرياضي .
- اكتساب لياقة بدنية جيدة كالبحت عن التمتع بصحة جسمانية جيدة .
- الحصول على علاقة جيدة مع المدرب اوالمربي ، بالإضافة كذلك إلى إرضاء الآباء و الأصدقاء .

- البحت عن التسلية و اللهو. (مصطفى، 2000)

3-2- مطالب الطفولة المتأخرة (9 – 12 سنة) :

لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد الطفل على الانتقال من مرحلة إلى أخرى ، فيرى الدكتور " مصطفى فهمي " ان هذه المرحلة تتميز مطالبها بما يلي:

- تعلم المهارة الجسمية الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب و النشاطات العادية :
فإذا نظرنا إلى النمو الحركي في الفترة السابقة من (6 – 8 سنوات) سوف نجد أن الحركات غير دقيقة، و في هذه الفترة يصل الطفل إلى استعمال العضلات الدقيقة، مما يجعل حركاته محدودة و دقيقة.

- تكوين اتجاه سليم نحو الذات ككائن حي ينمو :

و يتلخص ذلك في اكتساب عادات العناية بالجسم و النظافة و تكوين القدرة على استخدام الجسم استخداما يحس فيه الطفل بالرضا و تكوين نظرة سليمة نحو الجسم.

- تعلم التعامل مع الرفاق و الأقران :

تعلم أصول الأخذ و العطاء و تكوين الأصدقاء و التعامل مع الأطفال الآخرين .

- تعلم دوره الجنسي في الحياة :

إذ يتعلم الطفل انه رجل يجب عليه تقبل المسؤولية المنوطة به .

- تعلم المهارات الأساسية في القراءة و الكتابة و الحساب :

عند نهاية هذه المرحلة يكون الطفل قادرا على القراءة و الكتابة بخط واضح و القيام بالعمليات الحسابية الأساسية.

- تكوين المفاهيم و المدركات الخاصة بالحياة اليومية:

اكتساب أفكار حول الشؤون المهنية ، المدنية و الاجتماعية العادية ، تكوين روح المسؤولية و حب العمل.

- تكوين الضمير و القيم الأخلاقية و المعايير السلوكية الخاصة و العامة:

تتدعم هذه المفاهيم أكثر لدى الطفل في هذه المرحلة ، من خلال التربية سواء في البيت أو في المدرسة و ينتقل الطفل من الخضوع إلى مبدأ الواقع حيث يصبح قادرا على تقسيم أفعاله و تحمل تبعات سلوكاته .

- تكوين اتجاهات نفسية متصلة بالتجمعات البشرية و المنظمات الاجتماعية :

تكوين روح التعامل و التكفل الاجتماعي، احترام حقوق الآخرين، حرية الرأي، الوطنية و حب

الوطن. (زرواتي، 2000)

42 - حاجات الأطفال للممارسة الرياضية:

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات إقبال الأطفال على ممارسة الأنشطة الرياضية رغم تعددها و اختلاف درجاتها ، و نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة

الأنشطة الرياضية ، إلا أن معرفة احتياجات الأطفال هي مفتاح إثارة دوافعهم ، ومن أهم الحاجات البارزة التي يسعى الطفل إلى إشباعها بالممارسة الرياضية ما يلي :

أ- الحاجة إلى الإثارة و المتعة .

ب- الحاجة إلى الانتماء و الجماعة .

ج- الحاجة لإثبات الذات " النجاح".

أ- الحاجة إلى الإثارة و المتعة :

تظهر الحاجة إلى المتعة بوضوح في تلك المشاهد التنافسية بين الأطفال و الرغبة في التفوق و نلاحظ هذه المتعة لدى الأطفال (9 – 12 سنة) عندما ينغمسون في نشاط رياضي معين و يفقدون الإحساس بالزمن و يشعرون إن كل شيء يسير على الوجه الصحيح ، فهو غير متوفر و هذه الخبرة تتسم بالتركيز الشديد ، و الشعور بسيطرة الطفل على نفسه ، و على البيئة المحيطة به ، و عليه فان كل فرد منا يحتاج إلى قدر من التنشيط و الإثارة على حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس " الحاجة إلى الاستثارة " و يفضل البعض مستوى عالي من الإثارة بينما يرى البعض الأخر إن يكون هذا المستوى منخفضا (زرواتي، 2000)، و في كلتا الحالتين يشعر الطفل بالإشباع و المتعة و الانغماس تماما في النشاط.

و من جهة أخرى قد يحدث في بعض الأحيان نتيجة للتدريب الطويل أن تصبح الممارسة شيئا غير ممتع ، فهو لا يزيد درجة الإثارة بالقدر الملائم ، و إنما يزيد بدرجة مبالغ فيها ، و عندئذ تتحول ممارسة النشاط الرياضي إلى مصدر للتوتر و الشعور بالقلق .(الحناوى، 2002)

ب - الحاجة إلى الانتماء :

إن الحاجة إلى الانتماء تتلخص في رغبة الطفل في إن تكون الجماعة التي ينتمي إليها تريده فعلا داخلها ، و تتمتع بصحبته و تفنقه إذا غاب ، و يختار بعض الأطفال المشاركة في الأنشطة الرياضية لرغبتهم في الانتماء إلى جماعة الرفاق ، فهم يريدون بذلك إشباع حاجة الانتماء لديهم و ليس تحقيق مجد أو شهرة .

إن مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بالميل إلى تكوين الأندية و الجماعات ، و التي تتميز بقوانين داخلية تحكمها ، و يتميز أفرادها بالموودة و التماسك و التضامن ، و قد تختار قائدا لها غالبا ما يكون ذو قدرة على التنظيم ، و اهتمامات مع الجماعة ، أو التفرقة في بعض النواحي و خاصة الجسدية منها ، مما يجعله يتميز نوعا ما عن باقي أفراد الجماعة .(رتب، 2003)

ج - الحاجة إلى إثبات الذات (النجاح):

إن الحاجة إلى النجاح لا تقل أهمية عن باقي حاجات الطفولة المتأخرة ، فالفشل المتكرر سوف يحبط من عزيمة الطفل ، و يجعله يتخلى عن هذا العمل أو ذاك ، و قد يكبر هذا الشعور فيصبح الطفل سلبيًا ، متخوفا من القيام بأي عمل ، فيعقد روح البحث و المبادرة ، و قد يصل الأمر أحيانا إلى حد التوقوع على النفس ، و الدخول في اضطرابات و لعل أهمها الخجل الذي يتولد عنه عدم الثقة بالنفس .

و النجاح هو الحالة الغالبة على معظم الأطفال ، و ذلك لإظهار الكفاءة و الجدارة للفوز بتقدير الآخرين ، و يعود هذا إلى نظرة المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الانجاز ، و على انه أكثر قيمة من غيره الذي يكون انجازه اقل ، و في مجال النشاط الرياضي يقاس الانجاز من خلال عامل واحد و بسيط ألا هو المكسب ، فالمكسب يعني النجاح و الخسارة بالطبع تعني الفشل و الاعتماد على هذا العامل (المكسب) و حده يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للطفل ، و من ثم عدم استقرار الثقة بالنفس ، أي في حالة الاعتماد على المكسب و الخسارة كعامل أساسي ، فان تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على عامل غير مستقر لان المكسب غير مضمون دائما ، فضلا على انه في الغالب نصيب عدد معين من الرياضيين .(مصطفى، 2000)

الفصل الرابع

الصفات البدنية

1- تعريف الصفات البدنية

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية ، للإنسان وتشمل كل من (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه " الفورمة الرياضية " التي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية خطوية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان ، والتي تشتمل على مكونات اجتماعية ، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية ، والجد العضلي ، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية ، التوافق ، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر⁽¹⁾ وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية .(مصطفى، 2000)

2- أنواع الصفات البدنية:

1-2- القوة:

يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى ، كالسرعة التحمل ، الرشاقة ، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية ، داخلية) ومقاومتها (الشاطئ).

القوة هي « القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي ، و فيزيولوجيا نستطيع

تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص «(سكر، 2002)

أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي « مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك» (فاطمة عوض صابر)

2-1-1- أنواع القوة :

يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية و التي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية و الرياضية :

أ - القوة العضلية القصوى :

و تعني « اكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها ».

ب - سرعة القوة:

و تعني « مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية».

ج - تحمل القوة :

و تعني « المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة (مصطفى، 2000)

2-2-2- تنمية القوة عند الأطفال (9 – 12 سنة)

إن تنمية القوة بلعب دورا هاما في التكوين العام للطفل، كما يجب عند تنمية القوة اخذ الحذر من خصائص الجسم خلال فترة النمو ، حيث يكون الجهاز العظمي للطفل رخو و لين لافتقاره لمادة الكالسيوم ، كما انه يملك مقاومة ضعيفة ، و على حسب " واينتس " الجهاز العظمي لا يكتمل نموه إلا في المرحلة من 17 – 20 سنة .(رتب، 2003)

إن الألعاب و الأعمال الحركية التي تعتمد على القوة تستطيع مساعدة الطفل في هذه المرحلة على تحسين القوة في وقت مبكر .

2-2- المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي فهي

تعبّر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة » ، أما " خارابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع ». (رتب، تدريب المهارات العقلية، 2000)

2-2-1- أنواع المرونة : هناك نوعان من المرونة :

أ - المرونة العامة :

تعني: « مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع ».

ب - المرونة الخاصة:

تعني: « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع » (رتب، تدريب المهارات العقلية، 2000)

و هناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:

ج - المرونة الايجابية :

مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل ، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة. (مصطفى، 2000)

د - المرونة السلبية :

تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية ، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية ، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل ، و تكون درجة المرونة السلبية اكبر من درجة المرونة الايجابية. (رتب، تدريب المهارات النفسية ، 2001)

2-2-2- تنمية المرونة عند الطفل :

إن الطفل في هذه المرحلة من العمر يملك درجة كبيرة من المرونة المفصلية ، وهذا راجع كون المفاصل و الأوتار لم تنضج بعد ، بحيث نجد إن مرونة العمود الفقري تصل إلى اعلي درجتها في حوالي السن (8 – 9 سنوات) ، ثم بعد ذلك تنخفض تدريجيا ، وتعتبر السن

(10-12 سنة) كأفضل سن لتحسين مرونة العمود الفقري : (رتب، تدريب المهارات النفسية ،
2001)

ومن جهة أخرى نستطيع أن نلاحظ انخفاض قدرة تمديد الأرجل عند مفصل عظم الفخذ ومرونة مفصل الكتفين ويمكن أن تحدث إصابات إذا تعرضت المفاصل إلى تأثير كبير ويمكن أكثر إلى الخطر إذا نشطت بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل العاب : (فاطمة عوض صابر)

2-3- الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس) . (سكر، 2002)

2-3-2- تنمية الرشاقة عند الطفل (9 - 12 سنة)

الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤدون الحركات بسرعة و إتقان ، و من الممكن اكتسابها بشكل جيد في الألعاب المختلفة (الشاطي).

يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة، في عمر (5 - 8 سنوات) ، و يستقر التدريب عند الجنسين في عمر (8 - 10 سنوات) ، ولإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام أشكال متنوعة ، فيجب العمل على :

- إكساب الطفل عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة .
- الأداء العكسي للتمارين .
- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين

- التغيير في أسلوب أداء التمارين .

و يرى " اروين " إن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل ، و إن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية الرياضية و لتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب . (مصطفى، 2000)

4-2. السرعة:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن (الشاطي)، ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع

واحد في أقصر مدة : (سكر، 2002)

و يؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى.

- سرعة انقباض و تقلص العضلات .

- نسبة طول الأطراف إلى الجذع .

- التوافق.

- نوعية الألياف العضلية .

- قابلية التلبية و رد الفعل في البداية .

2 - 4 - 1 - أنواع السرعة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

أ - السرعة الدورية (Vitesse cyclique):

و تعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه . (الشاطيئ) (الحناوي، 2002)

ب - سرعة رد الفعل :

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن (رتب، تدريب المهارات النفسية ، 2003)، و بالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز و الركض و الضرب و الانتباه نحو مؤثرات خارجية ، و يمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب ، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل ، و يمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر بينهم مبكرا، كما انه يشكل أساس رد الفعل المكتسب . (مصطفى، 2000)

ج - السرعة الانتقالية:

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فتر و زمنية .

د - سرعة الحركة (الأداء):

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن

2- 4- 2- تنمية السرعة عند الطفل (9 - 12 سنة) :

إن العوامل الوظيفية للسرعة تحدد وراثيا، و تنمية هذه العوامل يتم مبكرا لدى الطفل حسب "weineck" ، ويرى " relhok - relmemtS - rezmok " أن في السنوات المدرسية الأولى من عمر الطفل يتم فيها اكبر تطور للتوتر و سرعة الحركة ، فيجب إذا الأخذ بعين الاعتبار التطوير العام للعوامل البنية للطفل ، و اللجوء أكثر إلى تمارين السرعة ، و التركيز أكثر على التمارين التي تتطلب الاستجابة السريعة (رد الفعل) ، و التمارين التي تتطلب قدرات عالية من التوافق الحركي و على التسارع و سرعة الحركة ، و في مقدمة هذه التمارين الألعاب الصغيرة و التي تبنى على عنصر اللعب و المطاردات ، و التي تفسح المجال أمام التصرفات الخاصة بالسرعة مما يمنع تشكيل عائق السرعة الذي يؤدي إلى ركودها . (الحناوي، 2002)

2- 5 - التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة ، و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم ، فيعرفه " تشارلز بوش " انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة و طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء التعب و العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي . ويعرفه " خارابوجي " بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة (بسيوني)، بينما يعرفه " اوزلين " على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع (فاطمة عوض صابر)

2- 5- 1- أنواع التحمل :**أ - التحمل العام:**

هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأى الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا إن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب.

ب - التحمل الخاص:

يعرفه " رياتشكوف " انه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة «(الجبار، 1984) .

2- 5- 2 - تنمية التحمل عند الطفل من (9-12) سنة :

للتحمل أهمية كبيرة بين الصفات البدنية الأخرى ، والمرحلة المفضلة لتنميته هي من (8-12) فالطفل الذي يمارس الرياضة في هذه المرحلة يكون جهازه التنفسي متطور عن الذي لا يمارس

أية رياضة ، كما انه له القدرة والقابلية للتكيف مع التدريب الهوائي خاصة بالمقارنة مع الراشد .
وبما إن الألعاب المصغرة تسمح للطفل أن يكون دائم الحركة وبالتالي ينمي لديه التحمل .
(الحناوي، 2002)

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1- منهج البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه (وآخرون، 1989) وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي.

2- عينة البحث:**2 - 1 - العينة التجريبية :**

تتكون من 45 تلميذ من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة، يدرسون بالمدرسة الابتدائية ولد عاودية بولاية مستغانم

2 - 2 - العينة الضابطة :

وتتكون هي الأخرى من 45 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يدرسون بالمدرسة الابتدائية ابوبكر بلقايد بولاية مستغانم

3 - مجالات البحث:**3 - 1 - المجال البشري :**

تتكون عينة البحث من 90 تلميذ، تم اختبارهم بصفة عشوائية من مدرستين ابتدائيتين، بحيث 45 تلميذ من مدرسة ابوبكر بلقايد اختبروا كعينة ضابطة و45 تلميذ الأخرى من مدرسة ولد عاودية اختبروا كعينة تجريبية ، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم من 09 إلى سنة 12

3 - 2 - المجال المكاني : لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبالية

والبعدية بساحتي المدرستين ، بحيث أن لكلتا المدرستين نفس الأرضية.

3 - 3. المجال الزمني :

استغرقت فترة العمل من 2019/02/12 إلى غاية 2019/04/30 ، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2019/02/12 ودامت مدتها 90 د لكل عينة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2019/04/28 وبحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع و بشكل متفرق ،أي ساعة كل يوم سبت و أربعاء ، في الفترة المسائية. ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2019/04/30 ودامت مدتها هي الأخرى 90 د و لكل عينة كذلك.

4 - أدوات البحث :

- المراجع والمصادر.
- الاختبارات والقياسات .
- الطرق الإحصائية.
- عتاد البحث والمتمثل في(كرتي قدم، كرتي يد، كرتين طبييتين، أربعة حواجز، ستة كراسي و كرسي بدون ظهر، ديكا متو، ميقاتي ، صافرتان).

5 - صعوبات البحث:

- صعوبة في التحصل على العتاد الرياضي .
- نقص المراجع وندرتها في المكتبة الجامعية.
- عدم تناسب استعمال الزمن الخاص بالأطفال واستعمال الزمن الخاص بالطلبة الباحثين.

6. التجربة الاستطلاعية:

- تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل ويتعرف من خلالها على :
- صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.
 - مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.
 - الصعوبات التي قد تعرفل سير الاختبارات.

- أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

- مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

6 - 1 - ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف (الحفيظ، 1993)، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها.

وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على 10 تلاميذ من مدرسة أبو بكر بلقايد اختبروا بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم " 3 " ، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 9 ودرجة خطورة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس اكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية

6 - 2 - صدق الاختبارات :

لغرض التأكد من صدق الاختبارات ، استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات ، و عند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم "3" عند درجة الخطورة 0.05 ودرجة حرية 9 ، تبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ، و ذلك يكشف عن صدق الاختبارات .

الاختبارات / الدراسات	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الثبات للاختبار	معامل الصدق للاختبار	درجة الخطورة	معامل اختبار بيرسون ج
القوة : القفز من الثبات	10	09	0.96	0.97	0.05	0.6
المرونة : ثني الجذع للأمام من الوقوف			0.96	0.97		
الرشاقة : الجري المتعرج لفليشمان			0.84	0.91		

جدول رقم " 3 " يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية

6-3 - موضوعية الاختبارات :

جل الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل إذ إن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها و اختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية ، فمثلا اختبار الجري المتعرج لفليشمان يكون ضمن أهداف المنهج اليومي .

7 - مواصفات الاختبارات البدنية :

7-1 - الوثب العريض من الثبات :

أ - الغرض من الاختبار :

قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين .

ب - الأدوات :

ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس ، يرسم على أرضية خط للبداية .

ج - مواصفات الأداء :

يقف المختبر بحيث تكون قدماه خلف خط البداية ، ثني ركبتيه و يؤرجح ذراعيه خلفا يقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة (انظر الشكل رقم1).

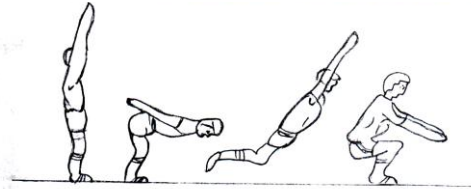
د - توجيهات :

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض .

- في حالة ما إذا اختل توازن المختبر و لمس الأرض.بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية و يجب إعادتها .

- يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .

- للمختبر محاولتين يسجل له أفضلها (حسانين، 2001).



شكل رقم "01" يبين إختبارالوثب العريض من الثبات

7 - 2 - الجري المتعرج لفليشمان :

أ - الغرض من الاختبار :

قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم .

ب - الأدوات : ستة كراسي ، ساعة إيقاف .

ج - مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر

بالجري تبعا لخط السير المحدد ، على إن يقوم بدورتين ، و تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط

البداية (انظر الشكل رقم 2)

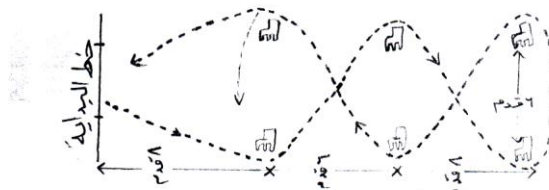
د - توجيهات :

- يجب إتباع خط السير المحدد .

- إذا أخطا المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد أن يحصل على الراحة الكافية .

- يجب عدم لمس الكراسي أثناء الجري .

- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين (حسانين، 2001) .



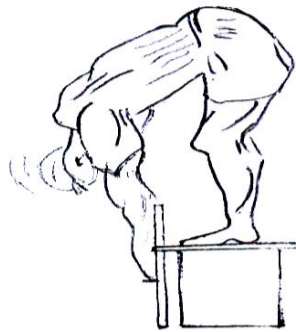
شكل رقم "02" يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

7-3 - ثني الجذع للأمام من الوقوف :

- أ - الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .
- ب - الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .
- ج - مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين (انظر الشكل رقم 3).

- د - توجيهات : - يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .

يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين. (حسانين، 2001)



شكل رقم "03" يبين إختبار ثني الجذع من الوقوف الى الامام

8 - الوسائل الإحصائية :

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

2- 1- 8- 1 - المتوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن} \quad \text{بحيث:}$$

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

مجم س : مجموع القيم .

ن : عدد العينة .

8 - 2 - الانحراف المعياري : $ن < 30$ نستعمل القانون التالي :

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم } (س - \bar{س})^2}{ن}} \quad \text{بحيث:}$$

ع: الانحراف المعياري

س: مجموع القيم.

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

ن : عدد العينة.

8 - 3 - التباين:

$$\text{التباين} = ع^2$$

8 - 4 - التجانس:

$$\text{ف} = \frac{ع_1^2}{ع_2^2} \quad \text{بحيث:}$$

ع₁² : التباين الأكبر .

ع₂² : التباين الأصغر .

8 - 5 - معامل الارتباط بيرسون :

$$\text{مج (س - س)} \quad \text{مج (ص - ص)}$$

بحيث:

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

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س : قيم الاختبار الاول

س: المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيم الاختبار الثاني

ص: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني (الجبار، 1988)

8 - 6 - ت ستودنت :

$$\text{بحيث: } \frac{|\bar{s}_1 - \bar{s}_2|}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{n - 1}}} = t$$

\bar{s}_1 ، \bar{s}_2 : المتوسط الحسابي

e_1^2 ، e_2^2 : التباين الأكبر و الأصغر

n_1 ، n_2 : الحجم (الجبار، 1988).

الفصل الثاني

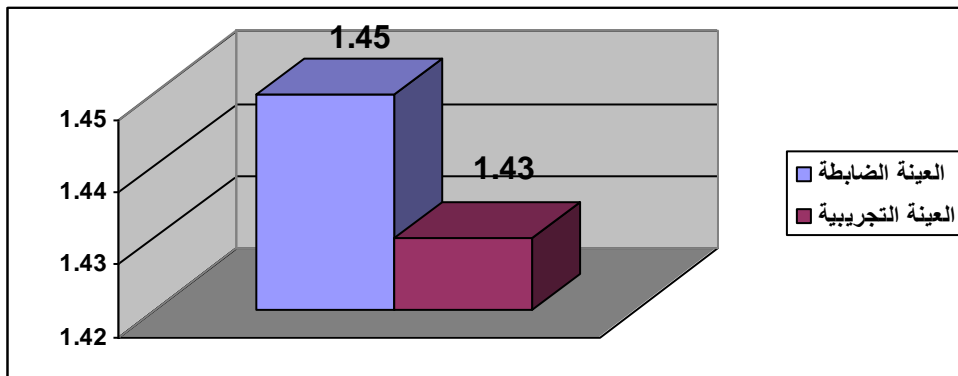
عرض وتحليل النتائج

1 - عرض وتحليل النتائج:

1 - 1 - نتائج الاختبارات القبليّة للعينة الضابط ة والتجريبية في العناصر البدنية المستهدفة (قوة - رشاقة - مرونة).

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	$\frac{س}{س}$	ن	العينة الضابطة	العينة التجريبية
غير دال	0.05	1.67	1.17	1.67	.317	0.08	0.08	1.45	45	العينة الضابطة	العينة التجريبية
						0.01	0.10	1.43	45		

جدول رقم " 4 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة. من خلال الجدول رقم " 4 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (0.08 ± 1.45) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (0.10 ± 1.43) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.17 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائياً أي غير معنوي بين العينتين في صفة القوة

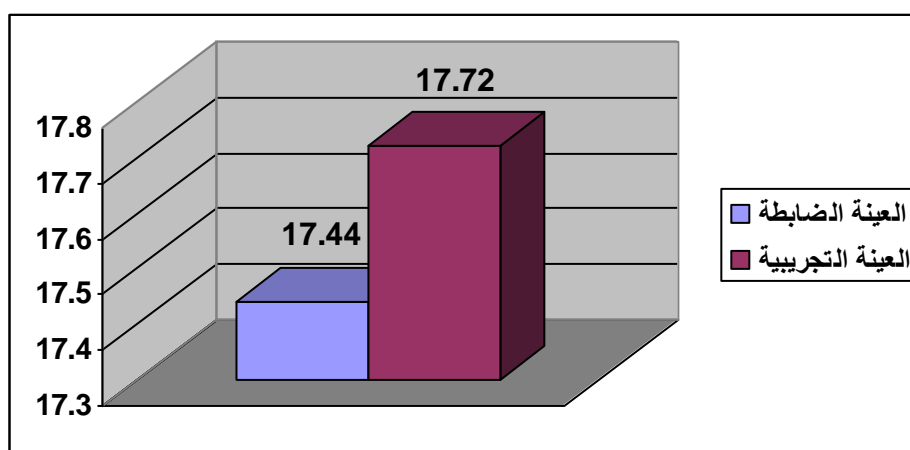


مخطط أعمدة رقم " 4 " يبين النتائج القبليّة للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	العينة	الاختبار القبلي
غير دال	0.05	1.67	1.02	1.67	1.05	1.63	1.27	17.44	45	العينة الضابطة	الرقم التسلسلي
						1.71	1.31	17.72	45	العينة التجريبية	

جدول رقم " 5 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.

من خلال الجدول رقم " 5 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (1.27 ± 17.44) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (1.31 ± 17.72) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.02 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائياً أي غير معنوي بين العينتين في صفة الرشاقة.

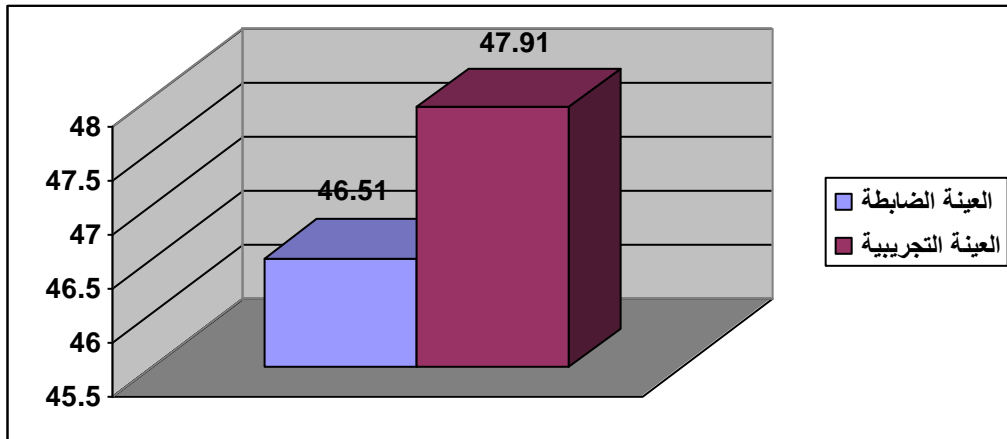


مخطط أعمدة رقم "5" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	الاختبار القبلي المرؤنة	
										العينة الضابطة	العينة التجريبية
غير دال	0.05	1.67	1.30	1.67	1.12	24.26	4.92	46.51	45	العينة الضابطة	العينة التجريبية
										27.13	5.21

جدول رقم " 6 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرؤنة.

من خلال الجدول رقم " 6 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (4.92 ± 46.51) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (5.21 ± 47.91) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.30 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائياً أي غير معنوي بين العينتين في صفة المرؤنة.



مخطط أعمدة رقم "6" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرؤنة

الاستنتاج:

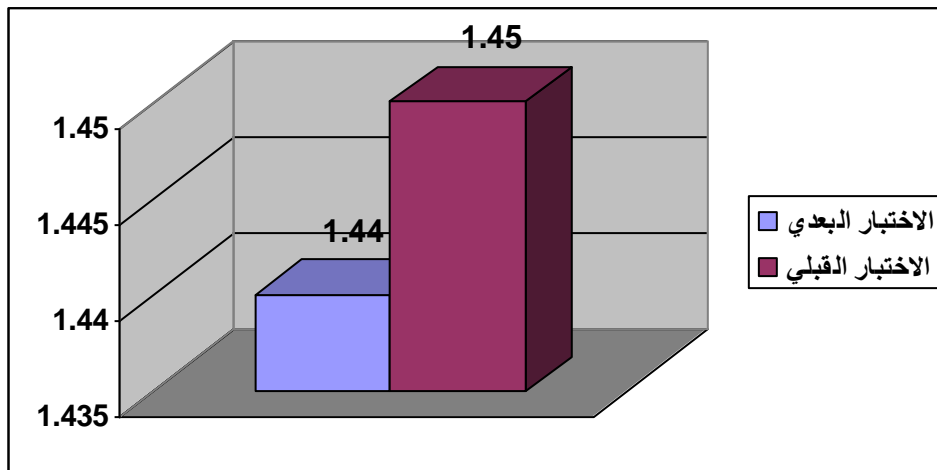
من خلال الجداول رقم " 4 " " 5 " " 6 " يتضح لنا أن هناك تقارب في المستوى بين عينتي البحث في العناصر البدنية المختبرة، و هذا ما يدل على تجانس العينتين في هذه الصفات ، بالرغم من أن في هذه المرحلة يحب الطفل التنافس مع الآخرين و مقارنة نتائجه معهم كما يرى ذلك " عبد الرحمان عيساوي " (عيساوي، 1992) ان الطفل يسعى في هذه المرحلة إلى المنافسة والميل إلى قياس و مقارنة قوته وقدراته بقدرات الآخرين وهذا ما يتجسد من خلال الألعاب الصغيرة التنافسية سواء بين الأفراد أو بين الأفواج. و كما يؤكد ذلك أيضا " احمد أمين فوزي" بأن الطفل في هذه المرحلة يميل إلى التنافس من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى(العلاء، 1996) .

1-2 - نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في الصفات البدنيّة المستهدفة (قوة - رشاقة - مرونة)

الاختبار	ن	س	ع	ع ²	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة
الاختبار القبلي	45	1.45	0.08	0.008	1.20	1.67	0.21	1.67	0.05	غير دال
الاختبار البعدي	45	1.44	0.09	0.009						

- جدول رقم " 7 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة القوة -

من خلال الجدول رقم " 7 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (1.45 ± 0.08) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (1.44 ± 0.09), وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.21 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة القوة.

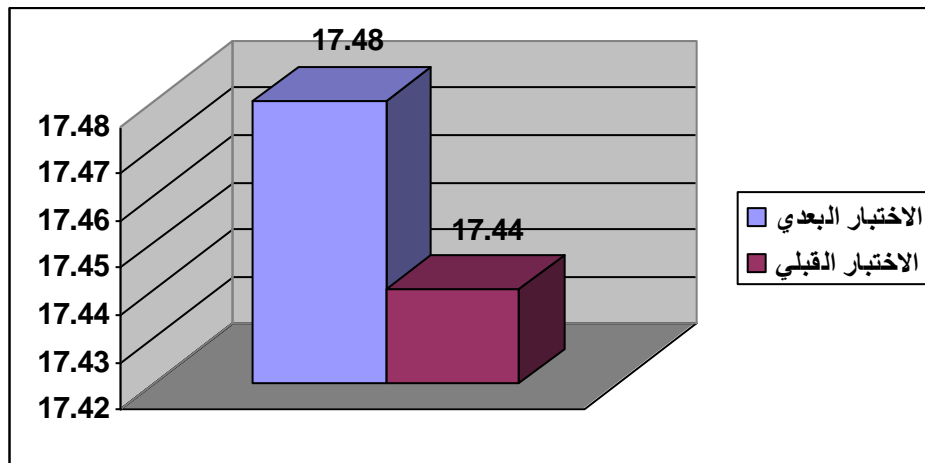


مخطط أعمدة رقم " 7 " يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في صفة القوة

الدلالة	دخ	تج	تم	فج	فم	ع ²	ع	س	ن	الاختبار	اختبار
غير دال	0.05	1.67	0.14	1.67	1.24	1.63	1.27	17.44	45	الاختبار القبلي	الاختبار القبلي
						1.31	1.14	17.48	45	الاختبار البعدي	الاختبار البعدي

- جدول رقم " 8 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة

من خلال الجدول رقم " 8 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (1.27 ± 17.44) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (1.14 ± 17.48), وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.14 وهي أصغر من قيمتها الجدولي والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة.

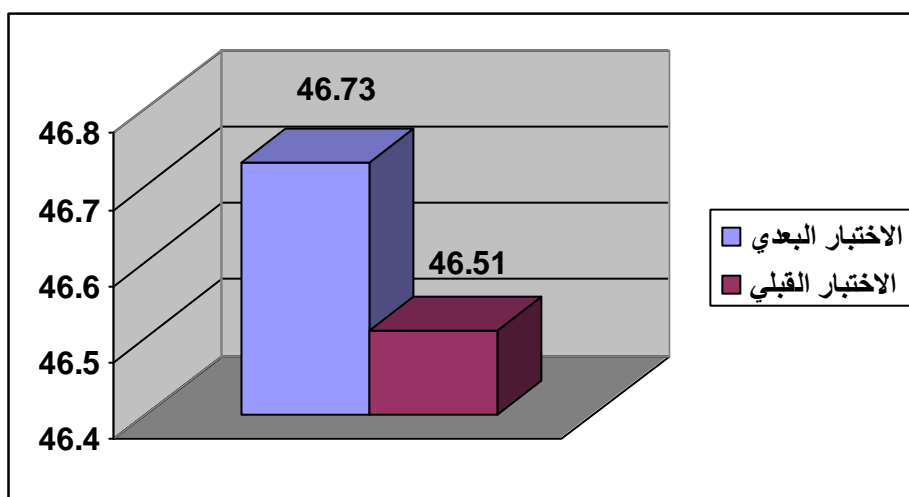


مخطط أعمدة رقم " 8 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة

الاختبار	ن	س	ع	ع ²	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة
الاختبار القبلي	45	46.51	4.92	24.26	1.10	1.67	0.20	1.67	0.05	غير دال
الاختبار البعدي	45	46.73	5.17	26.74						

جدول رقم " 9 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة المرونة .

من خلال الجدول رقم " 9 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (46.51 ± 4.92) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (46.73 ± 5.17), وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.20 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم "9" يبين النتائج القبلية والبعدي للعينه الضابطة في صفة المرونة

الاستنتاج:

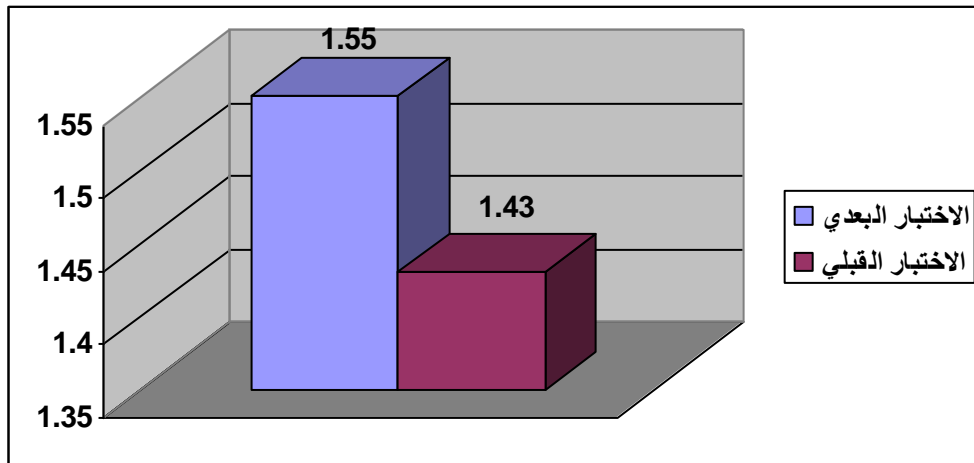
من خلال الجداول رقم " 7 " " 8 " " 9 " يتضح أن هناك استقرار وثبات في المستوى للعينة الضابطة و يتضح ذلك من خلال الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض الصفات البدنية (قوة, رشاقة, مرونة) ، ولقد أرجع الباحثان ذلك إلى عدم نجاعة البرنامج للطريقة المتبعة في تدريس هذه العينة خلال درس التربية البدنية والرياضية، والتي لا تدفع بالتلاميذ إلى بذل مجهود من خلال التمارين المقدمة , وبذلك لا يحقق الاستثمار في تنمية الصفات البدنية بالرغم من أن هذه المرحلة تعتبر انصب مرحلة لتطوير تلك الصفات وهذا ما أكده " كورث مانيل " (ماينل، 1980)، حيث يعتبر عمر (9 إلى 12 سنة) أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابليات الحركية المتنوعة (القوس، 1984).

1-3 - نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية في الصفات لبديّة المستهدفة (قوة - رشاقة - مرونة)

الاختبار القبلي	ن	س	ع	ع	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة
الاختبار القبلي	45	1.43	0.10	0.01	1.20	1.67	5.20	1.67	0.05	دال
الاختبار البعدي	45	1.55	0.11	0.01						

جدول رقم " 10 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة القوة

من خلال الجدول رقم " 10 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (1.43 ± 0.10) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (1.55 ± 0.11), وبلغت قيمة ت المحسوبة 5.20 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة القوة.

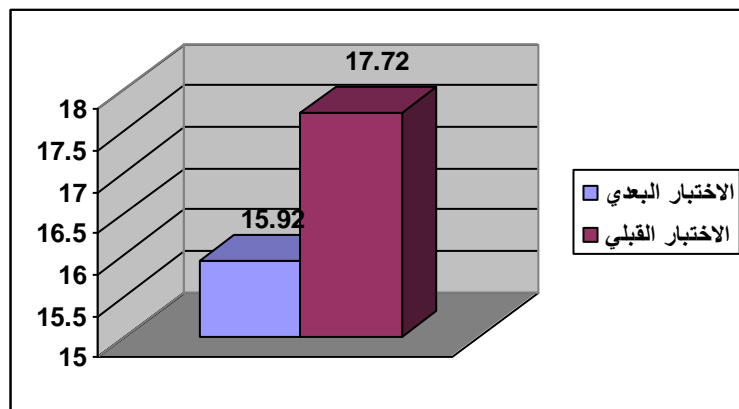


مخطط أعمدة رقم " 10 " يبين النتائج القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية في صفة القوة

الاختبار	ن	س	ع	ع ²	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة
الاختبار القبلي	45	17.72	1.30	1.71	0.45	1.67	7.69	1.67	0.05	دال
الاختبار البعدي	45	15.92	0.87	0.77						

جدول رقم " 11 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة

من خلال الجدول رقم " 11 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (1.30 ± 17.72) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (0.87 ± 15.92), وبلغت قيمة ت المحسوبة 7.59 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة.

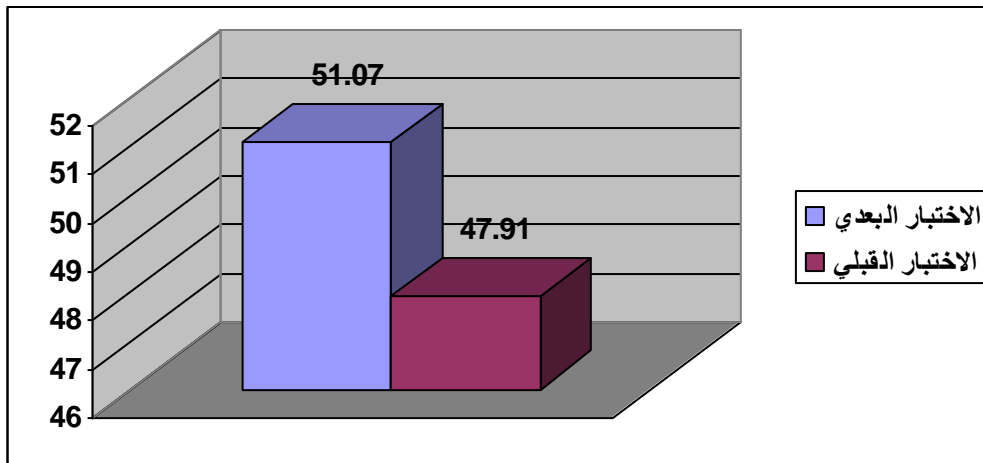


مخطط أعمدة رقم " 11 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	الاختبار	الاختبار
دال	0.05	1.67	2.91	1.67	1.10	27.13	5.21	47.91	45	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
										24.60	4.96

جدول رقم " 12 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة

من خلال الجدول رقم " 12 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (5.21 ± 47.91) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (4.96 ± 51.07), وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.91 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم " 12 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة

الاستنتاج:

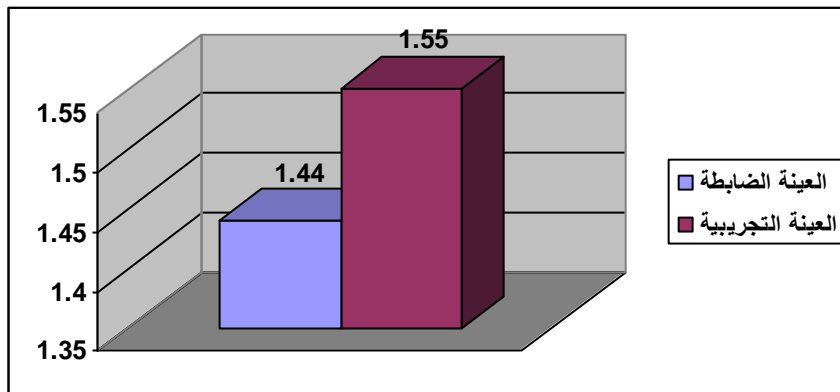
من خلال الجداول رقم " 10 " " 11 " " 12 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك الصفات البدنية المستهدفة و قد ارجع الباحثان ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب الصغيرة هو الذي كان وراء هذا التحسن، وذلك لما للألعاب الصغيرة من مميزات تتماشى وخصوصيات طفل هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بدل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات والميول وذلك ما يتيح للمدرس استغلال هذه الفرصة من أجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها التنمية البدنية كما يوضح ذلك الدكتور " احمد أمين فوزي " "فبالنسبة للطفل فإن اللعب هو العالم الوحيد الذي يمكن له فيه اللعب و الاستمتاع بحرية التصرف والتعبير عن مكبوتاته" ' ويقول "وديع فرج الين" " الألعاب تجعل من الطفل يضاعف من جهده وتركيزه". ويقول أيضا " تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب (القوس، 1984).

1- 4 - نتائج الاختبارات البعديتين للعينتين الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية المستهدفة (قوة - رشاقة - مرونة)

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	العينه	العينه
دال	0.05	1.67	4.47	1.67	1.36	0.009	0.09	1.44	45	الضابطة	العينه
						0.01	0.11	1.55	45	التجريبية	العينه

جدول رقم " 13 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

من خلال الجدول رقم " 13 " يتضح أن العينه الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (0.09 ± 1.44) وحققت العينه التجريبية متوسط حسابي قدره (0.11 ± 1.55) وبلغت قيمة ت المحسوبة 4.47 والتي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق دال إحصائيا أي معنوي بين العينتين في صفة القوة

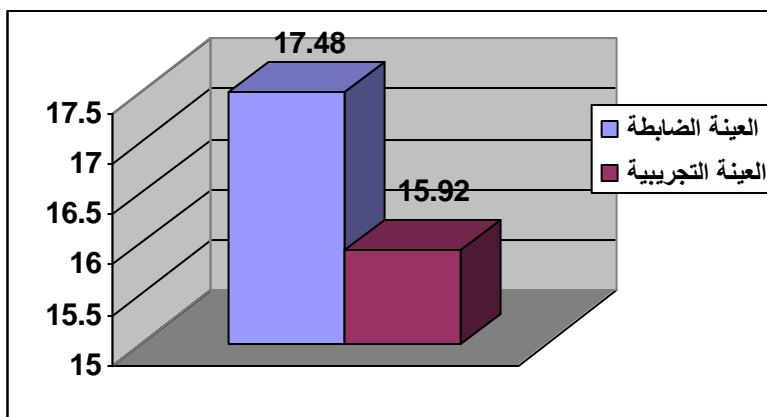


مخطط أعمدة رقم " 13 " يبين النتائج البعديتين للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	العينة	الرقم
دال	0.05	1.67	6.21	1.67	1.31	1.31	1.15	17.48	45	العينة الضابطة	14
						1.77	0.87	15.92	45	العينة التجريبية	14

جدول رقم "14" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.

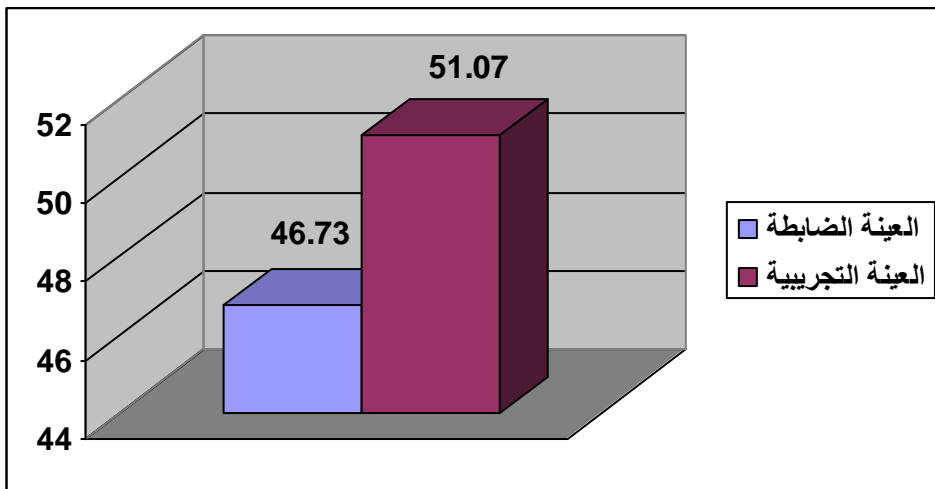
من خلال الجدول رقم "14" يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (1.15 ± 17.48) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (0.87 ± 15.92) وبلغت قيمة ت المحسوبة 6.21 والتي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين العينتين في صفة الرشاقة.



مخطط أعمدة رقم "14" يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	
دال	0.05	1.67	4.01	1.67	1.09	26.75	5.17	46.73	45	العينة الضابطة
						24.61	4.96	51.07	45	العينة التجريبية

جدول رقم " 15 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار الأبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة من خلال الجدول رقم " 15 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (5.17±46.73) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (4.96 -+51.07) وبلغت قيمة ت المحسوبة 4.01 والتي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق دال إحصائيا أي معنوي بين العينتين في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم " 15 " يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 13 " " 14 " " 15 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في جميع العناصر البدنية المستهدفة وقد ارجع الباحثان ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة الألعاب الصغيرة كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية و السرور دفع بالتلاميذ إلى حب العمل وبجد اكبر فادى بهم ذلك إلى التطور والتحسن في الجانب البدني، ويؤكد ذلك "وديع فرج الين"" أن في هذه المرحلة (09-12 سنة) يحب الأطفال اللعب بشدة لدى يحب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي له (زيدان، 1992).

الاستنتاجات والتوصيات

1 - الاستنتاجات العامة:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

- 1) تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبلية.
- 2) استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية والبعديّة ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.
- 3) تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية
- 4) حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة.

2 - مقارنة النتائج بالفرضيات

الفرضية:

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

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، أعطت للفرضية صدقها حيث وجد أن هناك تطور في مستوى جميع عناصر الصفات البدنية المستهدفة بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة، وهذا ما يدل على ان البرنامج المقترح من الألعاب الصغيرة كان له الأثر الايجابي في تنمية تلك الصفات البدنية للعينة التجريبية.

3 - الخلاصة:

أن الوقوف علي واقع اللعب في درس التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية يعتبر الموجه الأساسي لبناء شخصية الطفل من جهة ومن جهة أخرى الرفع من مستوى اللياقة البدنية ، ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان طريقة التدريب بالألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية (قوة رشاقة مرونة) عند تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية والرياضة ، ويهدف البحث إلى الكشف عن دور الألعاب الصغيرة على افتراض أن تحدث هذه الأخيرة تحسنا في الجانب البدني لدى العينة التجريبية.

شملت عينة البحث 90 تلميذا (ذكور)، وطبق عليهم منهج البحث التجريبي.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحثان إلى أن استعمال الألعاب الصغيرة فعال في تنمية الصفات البدنية المستهدفة لدى تلميذ الطور الثاني و ذلك لتماشيها ومتطلبات هذه الفئة العمرية.

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

4 - التوصيات

- 1) نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الصغيرة الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية و البدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية (09-12 سنة) .
 - 2) نوصي باستثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.
 - 3) نوصي بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب الصغيرة حتى تلبى رغبات التلاميذ وتحقق الهدف من الدرس.
 - 4) نوصي بالمراقبة الجيدة والمستمرة لجميع التلاميذ أثناء اللعب لتفادي الإصابات والأخطار .
 - 5) نوصي بالعمل علي التدريس الشامل والمتنوع عن طريق الجانب اللعبي .
 - 6) نوصي بخلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب الصغيرة .
 - 7) نوصي بإقامة ندوات أو أيام دراسية تدرس فيها خصوصيات الفئة العمرية وإعطاء أهم الطرق للتدريس الحديث .
- هذه بصفة عامة ووجيزة بعض الإرشادات التي ارتأينا أن نقدمها وذلك قصد لفت انتباه المدرسين إلي طريقة الالعاب الصغيرة وأهميتها في مجال التدريس الحديث .

المصادر والمراجع

المراجــــــــــــــــع

باللغة العربية:

- 01 / فاطمة عوض صابر, ميرفت علي خفافة, أسس البحث العلمي, مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية, الإسكندرية, مصر, ط1 .
- 02 / احمد أمين فوزي, مبادئ علم النفس الرياضي, دار الفكر العربي, القاهرة, 2003.
- 03 / رشيد زرواتي, منهجية تدريبات في مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية, دار هومة, الجزائر, ط1, 2000 .
- 04 / وجدي مصطفى, الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب, دار الهدى للنشر و التوزيع, مصر, 2000 .
- 05 / علي فهمي البيك, المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية, منشأة المعارف, الاسكندرية, مصر, ط1, 2003 .
- 06 / ناهد رسن سكر, علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية, دار الثقافة للنشر و التوزيع, عمان, الأردن, ط1, 2002 .
- 07 / محمد حسن علاوي, سيكولوجية التدريب و المنافسات, دار المعارف, القاهرة, مصر, ط1, 2000 .
- 08 / حسين السيد أبو عبده, الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم, مكتبة و مطبعة الاشعاع الفني, مصر, ط1, 2001 .
- 09 / السيد الحناوي, المدرب الرياضي, المركز العربي للنشر, مصر, ط1, 2002 .
- 10 / أسامة كامل رتب, الاعداد النفسي للناشئين, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر, ط1, 2001 .

11 / أسامة كامل رتب, تدريب المهارات النفسية, دار الفكر العربي, مصر, ط1, 2003 .

12 / / أسامة كامل رتب, تدريب المهارات العقلية, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر, ط 1,

. 2000

الملاحق

نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينّة التجريبية

اختبار المرونة		اختبارا لرشاقه		اختبار القوة		الرقم
البعدى (السنتمتر)	القبلي (السنتمتر)	البعدى (الثواني)	القبلي (الثواني)	البعدى (المتري)	القبلي (المتري)	
47	43	17.14	19.64	1.35	1.15	1
60	57	17.2	18.51	1.50	1.30	2
58	56	16.02	16.98	1.55	1.50	3
57	55	15.5	16.94	1.50	1.35	4
57	53	16.2	17.83	1.53	1.43	5
39	33	15.03	15.99	1.80	1.68	6
55	53	17.3	19.36	1.55	1.40	7
58	53	15.21	16.16	1.65	1.54	8
54	49	15.57	16.65	1.45	1.30	9
55	51	14.89	15.24	1.85	1.60	10
52	49	15.9	16.39	1.55	1.42	11
50	45	15.81	18.7	1.50	1.30	12
57	55	15.83	17.17	1.65	1.44	13
53	50	15.01	16.25	1.50	1.43	14
48	45	15.27	16.75	1.50	1.48	15
45	43	15.04	15.85	1.45	1.40	16
51	50	15.29	16.74	1.70	1.50	17
38	37	15.30	17.84	1.45	1.32	18
52	50	15.07	18.26	1.35	1.33	19
50	50	15.23	17.22	1.55	1.39	20
50	50	15.73	16.94	1.45	1.35	21
50	48	15.8	17.72	1.60	1.44	22
50	46	15.16	17.31	1.60	1.44	23
49	47	16.66	19.12	1.60	1.44	24
55	55	15.03	19.61	1.38	1.32	25
46	43	16.3	17.45	1.57	1.50	26
52	50	15.3	16.3	1.50	1.46	27
52	50	15	17.26	1.62	1.50	28
54	50	16.47	20.08	1.60	1.43	29
52	50	15.38	15.96	1.47	1.30	30
58	58	15.29	16.54	1.55	1.50	31
49	47	14.75	16.91	1.65	1.45	32
45	43	15.98	18.94	1.50	1.40	33
48	47	15.83	19.66	1.35	1.34	34
50	50	15.3	19.42	1.50	1.32	35
50	48	15.17	20.17	1.65	1.55	36
38	35	16.11	17.71	1.70	1.50	37
49	45	17.2	19.55	1.50	1.47	38
55	52	17.85	18.55	1.48	1.45	39
50	47	18.09	19.26	1.65	1.60	40
50	48	17.11	18.53	1.60	1.48	41
55	52	17.03	18.36	1.73	1.60	42
53	50	16.7	17.15	1.60	1.53	43
50	43	16	16.35	1.50	1.41	44
52	50	17.35	18.21	1.40	1.30	45

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة

اختبار المرونة للعينة الضابطة		اختبار الرشاقة للعينة الضابطة		اختبار القوة للعينة الضابطة		الرقم
البعدي (السنتمتر)	القبلي (السنتمتر)	البعدي (الثواني)	القبلي (الثواني)	البعدي (المتر)	القبلي (المتر)	
40	40	18.3	18.15	1.15	1.55	1
47	46	18.99	18.89	1.53	1.52	2
50	50	18.5	19.31	1.52	1.22	3
40	40	16.3	16.21	1.40	1.50	4
55	56	17	16.57	1.35	1.43	5
42	43	17.35	17.23	1.45	1.30	6
55	54	18.55	18.51	1.45	1.43	7
35	34	16.88	17.15	1.45	1.45	8
45	45	15.8	16.19	1.50	1.50	9
42	42	16.4	16.35	1.65	1.50	10
36	37	17.35	17.3	1.50	1.62	11
48	47	17.7	17.01	1.55	1.50	12
47	47	16.49	16.97	1.45	1.57	13
48	48	15.62	15.3	1.45	1.43	14
45	46	16.11	16.32	1.52	1.40	15
40	39	16.8	16.18	1.50	1.50	16
50	50	17.38	17.3	1.55	1.50	17
48	48	17.48	18.2	1.45	1.50	18
42	43	16.58	16.11	1.40	1.43	19
55	56	16.99	16.59	1.40	1.35	20
43	43	17.12	17.32	1.52	1.40	21
55	54	16.5	16.95	1.45	1.55	22
45	46	16.27	16.09	1.50	1.45	23
45	45	18.79	18.13	1.35	1.50	24
51	52	16.22	16.3	1.40	1.33	25
50	51	18.9	18.2	1.40	1.43	26
50	50	17.13	17.11	1.65	1.37	27
53	52	16.4	16.02	1.45	1.60	28
50	48	17.2	18.95	1.20	1.43	29
47	46	16.72	17.27	1.35	1.50	30
40	39	16.3	16.18	1.35	1.44	31
55	52	15.95	15.68	1.45	1.38	32
52	50	17.79	16.18	1.60	1.48	33
48	46	18.38	18.16	1.50	1.58	34
48	48	17.13	17.13	1.40	1.50	35
45	47	18.23	16.5	1.45	1.43	36
45	45	18.83	19.78	1.45	1.47	37
50	50	20.3	19.27	1.48	1.45	38
48	45	19.48	20.01	1.40	1.50	39
46	45	19.2	20.28	1.40	1.38	40
45	45	18.95	19.48	1.50	1.40	41
42	43	18.37	19.21	1.45	1.50	42
40	42	19.4	18.38	1.45	1.45	43
45	45	17.41	17.5	1.55	1.50	44
55	53	17.05	16.98	1.30	1.19	45

الملحق رقم: (02)

تربية بدنية

الموضوع : التداول

المسدة :

الوسيلة : منديل . الملعب . قارورات

رقم : (01)

الكفاءة المستهدفة : القدرة على : الدوران و الجري السريع

المراحل	الوضعية التعليمية والتعلمية
المرحلة التحضيرية	<p>اللعبة 01 : (المطاردة بالمنديل)</p> <p>ينتشر التلاميذ داخل الملعب يختار المعلم تلميذا و يعطيه منديلا عند الإشارة يطارده صاحب المنديل البقية من يلمس يقوم بنفس العملية بعد مدة دقيقة مثلا إذا لم يلمس أحد يتم تغيير صاحب المنديل وهكذا</p>
المرحلة الرئيسية	<p>اللعبة 02 : (سباقات التداول)</p> <p>تكوين فرقة متساوية العدد مقاربة في القدرات \ تحديد مسافة الجري بـ 10 أو 15 م \ بوضع خط الانطلاق فتقف الفرق خلفه على شكل قاطرات \ توضع قارورة بلاستيكية قبالة كل فريق و على نفس المسافة \ عند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق بسرعة ليدور حول القارورة و يعود فيلمس زميله الأول فينطلق و يقوم بنفس العمل \ يفوز الفريق الذي ينتهي أولا</p> <p>ملاحظة \ يمكن إضافة الدوران حول القاطرة للمس الزميل من الخلف \ يمكن تغيير وضعيات الانطلاق (من الجلوس ، من القرفصاء ...) يمكن تغيير أشكال الجري \ يمكن إدراج حواجز</p>
المرحلة الختامية	<p>اللعبة 03 : (قال علي)</p> <p>يعين المعلم تلميذا يقوم بإصدار الأوامر مثل : قال علي وقوف \ قال علي : جلوس \ قال علي : اليد فوق الرأس — لا يستجيب التلاميذ للأوامر إلا إذا كانت مسوقة بـ : قال علي — يقضى كل تلميذ خطأ و يعلن في النهاية على الفائز</p>

تربية بدنية

الموضوع : الجري مرورا بحواجز

المسدة :

الوسيلة : الملعب , حبال القفز , قارورات

رقم : (02)

الكفاءة المستهدفة : القدرة على : الجري و المرور بالأصدقاء و الاستجابة (لعبة الألوان)

المراحل	الوضعية التعليمية والتعلمية
المرحلة التحضيرية	<p><u>اللعبة 01 : (المطاردة بالحبل)</u> يقرن التلاميذ متنى متنى (واحد من كل ناد) عند الإشارة يحاول التلميذ الأول سحب الحبل يحاول الثاني الدوس عليه بعد مدة معينة تحسب عدد المرات التي داس فيها على الحبل يتبادل التلاميذ الأدوار ليعين الفائز في النهاية</p>
المرحلة الرئيسية	<p><u>اللعبة 02 : (باقة الأزهار)</u> فريقان متساويا العدد و متقابلان على نفس البعد من الحلقة الأولى و التي بها المناديل (تمثل الحديقة) \ توضع على بعد 5 م من كل فريق حلقة (تمثل الباقة) \ توضع 3 قارورات (ذات بعد 3 م) على منحنى \ عند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق نحو الحديقة ليقطف زهرة واحدة (مندبلا) و يعود بها إلى الباقة مرورا حول القارورات يتابع جريه ليلمس زميله الذي يقوم بنفس العملية و هكذا إلى غاية مرور كل الأعضاء \ الفريق الفائز الذي ينتهي الأول</p>
المرحلة الختامية	<p><u>اللعبة 03 : (لعبة الألوان)</u> اللون الأحمر = الوقوف الأصفر = الجلوس الأبيض = الدوران في نفس المكان يقوم المعلم بسررد قصة يذكر فيها الألوان وكلما سمع التلاميذ اللون استجابوا له (لما يعنيه) \ يقضى كل تلميذ أخطأ و يعلن في النهاية على الفائز</p>

تربية بدنية

الموضوع : الجري مرورا بحواجز

المدة :

الوسيلة : الملعب , حبال القفز , قارورات

رقم : (02)

الكفاءة المستهدفة : القدرة على :. الجري و المرور بالأصدقاء و الاستجابة (لعبة الألوان)

المراحل	الوضعية التعليمية والتعلمية
المرحلة التحضيرية	<p><u>اللعبة 01 : (المطاردة بالحبل)</u></p> <p>يقرن التلاميذ متنى متنى (واحد من كل ناد) عند الإشارة يحاول التلميذ الأول سحب الحبل يحاول الثاني الدوس عليه بعد مدة معينة تحسب عدد المرات التي داس فيها على الحبل يتبادل التلاميذ الأدوار ليعين الفائز في النهاية</p>
المرحلة الرئيسية	<p><u>اللعبة 02 : (باقة الأزهار)</u></p> <p>فريقان متساويا العدد و متقابلان على نفس البعد من الحلقة الأولى و التي بها المتاديل (تمثل الحديقة) \ توضع على بعد 5 م من كل فريق حلقة (تمثل الباقة) \ توضع 3 قارورات (ذات بعد 3 م) على منحى \ عند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق نحو الحديقة ليقطف زهرة واحدة (مندبلا) و يعود بها إلى الباقة مرورا حول القارورات يتابع جريه ليلمس زميله الذي يقوم بنفس العملية و هكذا إلى غاية مرور كل الأعضاء \ الفريق الفائز الذي ينتهي الأول</p>
المرحلة الختامية	<p><u>اللعبة 03 : (لعبة الألوان)</u></p> <p>اللون الأحمر = الوقوف الأصفر = الجلوس الأبيض = الدوران في نفس المكان يقوم المعلم بسرد قصة يذكر فيها الألوان وكلما سمع التلاميذ اللون إستجابوا له (لما يعنيه) \ يقضى كل تلميذ خطأ و يعلن في النهاية على الفائز</p>

تربية بدنية

الموضوع : التنقل و التخطي

المدة :

الوسيلة : الملعب , صافرة

رقم : (04)

الكفاءة المستهدفة : القدرة على :التنقل السريع و التنقل حول دائرة

المراحل	الوضعية التعليمية والتعلمية
المرحلة التحضيرية	<p><u>اللعبة 01 : (الذنب و الخروف)</u></p> <p>تشكل قطارات من التلاميذ يمثل التلميذ الأول من القاطرة الراعي و الأخير منها يمثل الحمل يقف تلميذ ثالث أمام القاطرة ويميل الذنب عند الإشارة يحاول الذنب الظفر بالخروف بينما يمنعه الراعي عن طريق التقلبات يصبح ذنبا كل راعي لم ينجح في مهمته يصبح راعيا كل ذنب نجح في مهمته</p>
المرحلة الرئيسية	<p><u>اللعبة 02 : (مدير السرك)</u></p> <p>توضع الحلقات على شكل دائرة قطرها = 8 م تبعد عن بعضها ب 1 م \ يقف بجانب كل حلقة تلميذ \ يقف داخل الدائرة تلميذ هو قائد السرك و هو الذي يعين كيفية التنقل حول الدائرة \ يباغت زملاءه بالتوقف ليحتل كل منهم حلقة \ الذي يبقى بدون حلقة يقوم بدور قائد السرك و هكذا</p>
المرحلة الختامية	<p><u>اللعبة 03 : (الصافرة)</u></p> <p>يخرج المعلم تلميذا خارج القسم بحيث لا يسمع ولا يرى ما يجري بداخله \ يعطي أحد التلاميذ صافرة يبدأ في الصغير بعد دخول زميله الذي يحاول اكتشافه \ له الحق في 3 محاولات</p>

تربية بدنية

الموضوع : التنقل المنتظم

المسدة :

الوسيلة : الملعب ,

رقم : (05)

الكفاءة المستهدفة : القدرة على : التنقل , السرعة , الاستجابة

المراحل	الوضعية التعليمية والتعلمية
المرحلة التحضيرية	<p><u>اللعبة 01 : (الضربات الثلاث)</u></p> <p>فريقان متساويان في العدد يقف كل منهما على شكل موجة على خطي العرض يضع كل تلميذ رجلا على الخط باسطة إحدى ذراعيه للأمام بينما الآخر للخلف يعين الفريق و التلميذ الذي يبدأ في اللعب عند الإشارة ينطلق التلميذ نحو فريق الخصم محاولا ضرب يد فريق الخصم 3 مرات قبل أن يعود إلى مكانه دون أن يمسك به الذي تلقى الضربة الثالثة يسجل نقطة إذا نجح في ذلك و تخصم منه نقطة إذا فشل يفوز الفريق الذي حقق أكبر عدد من النقاط</p>
المرحلة الرئيسية	<p><u>اللعبة 02 : (المنعرج المرقم)</u></p> <p>تشكيل 3 أو 4 فرق متساوية العدد و متقاربة في القدرات لضمان التنافس على شكل قاطرات بعد الواحدة عن الأخرى 3 م بعد التلميذ عن زميله في القاطرة 1 م \ ترقم عناصر القاطرة بنادي المعلم على رقم ينطلق حاملوه من القاطرات جريا متعرجا بين زملائهم ذهابا و إيابا حتى أماكنهم تمنح النقاط حسب ترتيب الوصول \ في النهاية تجمع النقاط و يفوز الفريق الذي تحصل على أقل مجموع</p>
المرحلة الختامية	<p><u>اللعبة 03 : (الحمامة تطير)</u></p> <p>بعد الإتفاق على نوع الطير يقف التلاميذ في أماكنهم و يقف أحد أمامهم يقوم بحركات للتطوير و على زملائه أن لا يقلدوه إلا إذا قام بالحركات التي تدل على طائر متفق عليه \ يقصى من أخطأ و يعلن في النهاية عن الفائز</p>

تربية بدنية

الموضوع : الضربات الثلاث

المدة :

الوسيلة : حلقتين , الملعب ,

رقم : (06)

الكفاءة المستهدفة : القدرة على : السرعة و الاستجابة و التنافس

المراحل	الوضعية التعليمية والتعلمية
المرحلة التحضيرية	<p><u>اللعبة 01 : (الضربات الثلاث)</u> نفس قانون اللعبة السابقة مع وضع حلقة في جهة كل فريق بمثابة سجل التلميذ الذي لم ينجح في العودة إلى مكانه بعد 3 مرات يصح سجننا عند الفريق الخصم الفريق الفائز هو الذي سجن أكبر عدد من عناصر الفريق الخصم</p>
المرحلة الرئيسية	<p><u>اللعبة 02 : (خارج الدائرة)</u> فريقان متساويا العدد \ ينتشر التلاميذ ثنائيات داخل الدائرة \ يحاول كل تلميذ جذب أو دفع خصمه خارج الدائرة \ تسجل نقطة لكل تلميذ تمكن من ذلك \ بعد مدة تحسب نقاط الفريق و يعلن عن الفائز</p>
المرحلة الختامية	<p><u>اللعبة 03 : (السمكة و البحر)</u> يقف لقائد أمام زملائه يمد الذراع اليمنى و يمثل البحر بينما يمثل الذراع الشمال السمكة \ يمرر اليد اليسرى (السمكة) تارة تحت اليمنى (البحر) وتارة فوقها \ لا يصفق التلاميذ إلا بعد مرور السمكة فوق البحر \ يقضى كل تلميذ بخطيء \ يعلن في النهاية عن الفائز</p>

تربية بدنية

الموضوع : فنص الأرناب

المدة :

الوسيلة : مناديل , الملعب , دائرة , صافرة , كرات

رقم : (07)

الكفاءة المستهدفة : القدرة على :الجرى و التنافس بالفرق . تجنب كرات

المراحل	الوضعية التعليمية والتعلمية
المرحلة التحضيرية	<p><u>اللعبة 01 : (المنديل)</u></p> <p>من وضعية الجلوس يشكل التلاميذ دائرة قطرها حوالي 8 م يعطي أحد التلاميذ منديلا ويدور حول الدائرة جريا ليستقطه وراء أحد الجالسين الذي يقوم و يطارده محاولا الإمساك به قبل أن يأخذ مكانه يقضى من اللعب الذي فشل في العملية</p>
المرحلة الرئيسية	<p><u>اللعبة 02 : (فنص الأرناب)</u></p> <p>فريقان متساويان في العدد تعطي للأول كرات خفيفة و ينتشر على محيط الملعب من ناحية الطول ويمثل الرماة \ بينما يمثل الثاني العصافير ويقف على أحد خطي العرض و له ملجأ على خط العرض الآخر \ عند الإشارة تحاول الأرناب قطع الملعب جريا (الواحد تلو الآخر) متجنبين الكرات المسددة من طرف الرماة \ يسجن كل أرناب تم قنصه \ يتبادل الفريقان الأدوار \ في النهاية الفريق الفائز الذي تمكن من قنص أكبر عدد</p>
المرحلة الختامية	<p><u>اللعبة 03 : (الصافرة)</u></p> <p>يخرج المعلم تلميذا خارج القسم بحيث لا يسمع ولا يرى ما يجري بداخله \ يعطي أحد التلاميذ صافرة يبدأ في الصفير بعد دخول زميله الذي يحاول اكتشافه \ له الحق في 3 محاولات</p>

تربية بدنية

الموضوع : تجنب الكرات

المسدة :

الوسيلة : منديل , كرات , ملعب

رقم : (08)

الكفاءة المستهدفة : القدرة على : الجري و السرعة و الانتباه

المراحل	الوضعية التعليمية والتعلمية
المرحلة التحضيرية	<p><u>اللعبة 01 : (خطف المنديل)</u></p> <p>فريقان متساويا العدد يقف كل واحد منهما على شكل موجة على أحد عرضي المستطيل ترقيم كل العناصر بوضع المنديل في منتصف الملعب بحيث يكون على نفس البعد من الفريقين ينادي المعلم على رقم فيخرج حامله من كل فريق ويحاول أن يستحوذ على المنديل دون أن يلمسه الآخر يفوز بنقطة إذا رجع إلى مكانه سالما و تخضم منه نقطة إذا فشل في ذلك</p>
المرحلة الرئيسية	<p><u>اللعبة 02 : (تجنب الكرة)</u></p> <p>فريقان متساويا العدد \ الفريق هو الرماة و ينتشر حول محيط الدائرة تعطى له الكرة \ الفريق الثاني يمثل العضاير و ينتشر داخل الدائرة \ عند الإشارة يحاول فريق الرماة التمير فيما بين عناصره و التسديد للمس العضاير \ يقضى و يسجن كل عصفور يلمس بالكرة \ بعد مدة (2 د) يتبادل الفريقان الأدوار \ الفريق الفائر الذي أصيب أقل عدد من عناصره</p>
المرحلة الختامية	<p><u>اللعبة 03 : (قائد الجوق)</u></p> <p>يخرج المعلم تلميذا خارج القسم بحيث لا يسمع ولا يرى ما يجري بداخله \ يعين تلميذا قائد الجوق الذي يقوم بحركات خفية عن التلميذ الذي كان بالخارج يردد لها التلاميذ دون الكشف عن القائد بينما يحاول من كان في الخارج اكتشافه وله 3 محاولات</p>

تربية بدنية

الموضوع : تجنب الكرة

المدة :

الوسيلة : منديل , كرات , ملعب ,

رقم : (09)

الكفاءة المستهدفة : القدرة على الاستحواذ , الجري , السرعة , العمل الجماعي ..

المراحل	الوضعية التعليمية والتعلمية
المرحلة التحضيرية	<p><u>اللعبة 01 : (خطف المناديل)</u></p> <p>تنتشر عناصر الفريقين في الملعب لكل عنصر منديل معلق في حزامه بحيث يكون لون مناديل الفريق واحد</p> <p>عند الإشارة يحاول كل فريق خطف مناديل خصمه</p> <p>الفريق الفائز الذي حصل على أكبر عدد من المناديل</p>
المرحلة الرئيسية	<p><u>اللعبة 02 : (تجنب الكرة)</u></p> <p>يوزع الفريقان على أرضية الملعب \ عند الإشارة يحاول الفريق المستفيد من الكرة و عن طريق التميرير بين عناصره يلمس عناصر الخصم بالكرة الذي يسعى عن طريق التقلات إلى تجنبها \ من يلمس بالكرة يقضى و يغادر اللعبة يتبادل الفريقان الأدوار بعد 2 د من اللعب \ يفوز الفريق الذي يكون لديه أقل عدد من المصابين</p> <p><u>ملاحظة :</u> يوضع قانون حسب مستوى التلاميذ مثلا : عدم المشي بالكرة أكثر من 3 خطوات</p>
المرحلة الختامية	<p><u>اللعبة 03 : (لعبة الألوان)</u></p> <p>اللون الأحمر = الوقوف الأصفر = الجلوس الأبيض = الدوران في نفس المكان</p> <p>يقوم المعلم بسرد قصة يذكر فيها الألوان وكلما سمع التلاميذ اللون إستجابوا له (لما يعنيه) \ يقضى كل تلميذ خطأ و يعلن في النهاية على الفائز</p>

تربية بدنية

الموضوع : رمي الكرات

المدة :

الوسيلة : الملعب , حبال , كرات ,

رقم : (10)

الكفاءة المستهدفة : القدرة على : التسديد , السرعة . الاستجابة

المراحل	الوضعية التعليمية و التعلمية
المرحلة التحضيرية	<p><u>اللعبة 01 : (المظاردة بالحبل)</u> يقرن التلاميذ مثنى مثنى (واحد من كل ناد) عند الإشارة يحاول التلميذ الأول سحب الحبل يحاول الثاني الدوس عليه بعد مدة معينة تحسب عدد المرات التي داس فيها على الحبل يتبادل التلاميذ الأدوار ليعين الفائز في النهاية</p>
المرحلة الرئيسية	<p><u>اللعبة 02 : (الكرة إلى المرمى)</u> فريقان متساويان في العدد منتشران في الملعب \ يوضع تلميذ في الرواق يمثل المرمى \ يعين الفريق الذي يبدأ اللعب عن طريق القرعة \ يقوم بتمرير الكرة فيما بين عناصره محاولا إيصالها في النهاية إلى تلميذ المرمى \ دون أن تسقط أو تخرج ودون أن يدخل اللاعبون الرواق \ يفوز الفريق الذي سجل أكبر عدد من النقاط</p>
المرحلة الختامية	<p><u>اللعبة 03 : (قال علي)</u> يعين المعلم تلميذا يقوم بإصدار الأوامر مثل : قال علي وقوف \ قال علي : جلوس \ قال علي : اليد فوق الرأس — لا يستجيب التلاميذ للأوامر إلا إذا كانت مسبوقة ب : قال علي — يقصى كل تلميذ أخطأ و يعلن في النهاية على الفائز</p>

ملخص الدراسة :

أن الوقوف علي واقع اللعب في درس التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية يعتبر الموجه الأساسي لبناء شخصية الطفل من جهة ومن جهة أخرى الرفع من مستوى اللياقة البدنية ، ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان برنامج مقترح للألعاب المصغرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة ، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني(09-12سنة) خلال درس التربية البدنية والرياضة ، ويهدف البحث إلى الكشف عن دور الألعاب المصغرة على افتراض أن تحدث هذه الأخيرة تحسنا في الجانب البدني لدى العينة التجريبية.

شملت عينة البحث 90 تلميذا (ذكور)، وطبق عليهم منهج البحث التجريبي.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحثان إلى أن استعمال الألعاب المصغرة فعال في تنمية الصفات البدنية المستهدفة لدى تلميذ الطور الثاني و ذلك لتماشيها ومتطلبات هذه الفئة العمرية.

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

Résumé de l'étude:

Cette position sur la réalité du jeu dans une leçon d'éducation physique et sportive dans les écoles primaires est la principale ligne directrice pour construire la personnalité d'un enfant d'une part et d'autre part pour élever le niveau de forme physique, et pour cela notre étude est venue sous le titre d'un programme proposé pour des mini-jeux dans le développement de certains éléments de caractéristiques physiques (force, agilité, Flexibilité) pour les élèves du second cycle (09-12 ans) lors du cours d'éducation physique et sportive, la recherche vise à révéler le rôle des mini-jeux en supposant que ces derniers s'amélioreront dans l'aspect physique de l'échantillon expérimental.

L'échantillon comprenait 90 étudiants (hommes) et la méthode de recherche expérimentale leur a été appliquée.

À la lumière des résultats obtenus, les chercheurs ont conclu que l'utilisation de mini-jeux est efficace pour développer les caractéristiques physiques ciblées de l'élève de deuxième phase, conformément aux exigences de ce groupe d'âge.

Et d'après cela, nous disons que le premier objectif dans le domaine éducatif est la formation d'une personnalité de croissance intégrée et cela est atteint grâce à des mini-jeux, et nous en avons appelé aujourd'hui à une formation spécialisée dans le domaine de l'enseignement de l'éducation physique et sportive, et c'est ce qui nous oblige à ouvrir la porte à la recherche scientifique et à développer notre culture sportive. Parce que cela fait du professeur d'éducation physique non seulement le professeur qui donne une leçon puis plie ses papiers et part, mais c'est lui qui aide les étudiants et construit sa leçon sur des bases scientifiques précises parce que simplement la réalité et la diapositive avec laquelle nous traitons nous imposent ces défis et obligations.