



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



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضة تحت عنوان:

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

بحث تجريبي أجري على تلاميذ المرحلة الثانوية 16-18 سنة

تحت إشراف:
د. مختاري عبد القادر

إعداد الطالبان:
❖ بولنوار فتح الله

❖ بودور مراد

السنة الجامعية :
2015-2016

كلمة شكر

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا.

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل :

مخطاري عبد القادر على حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل لنا

كما نتقدم بالشكر إلى كافة أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية

وأخيرا نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان

إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد

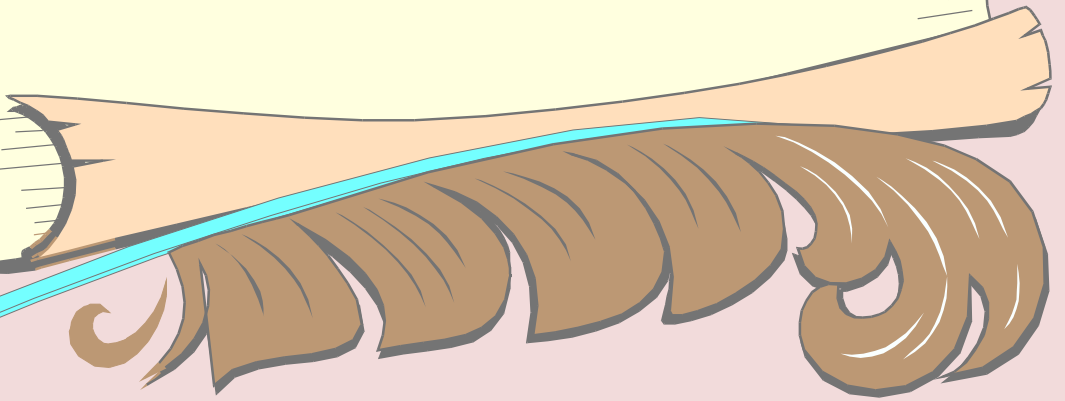
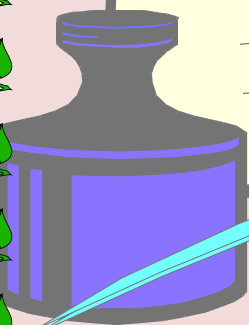
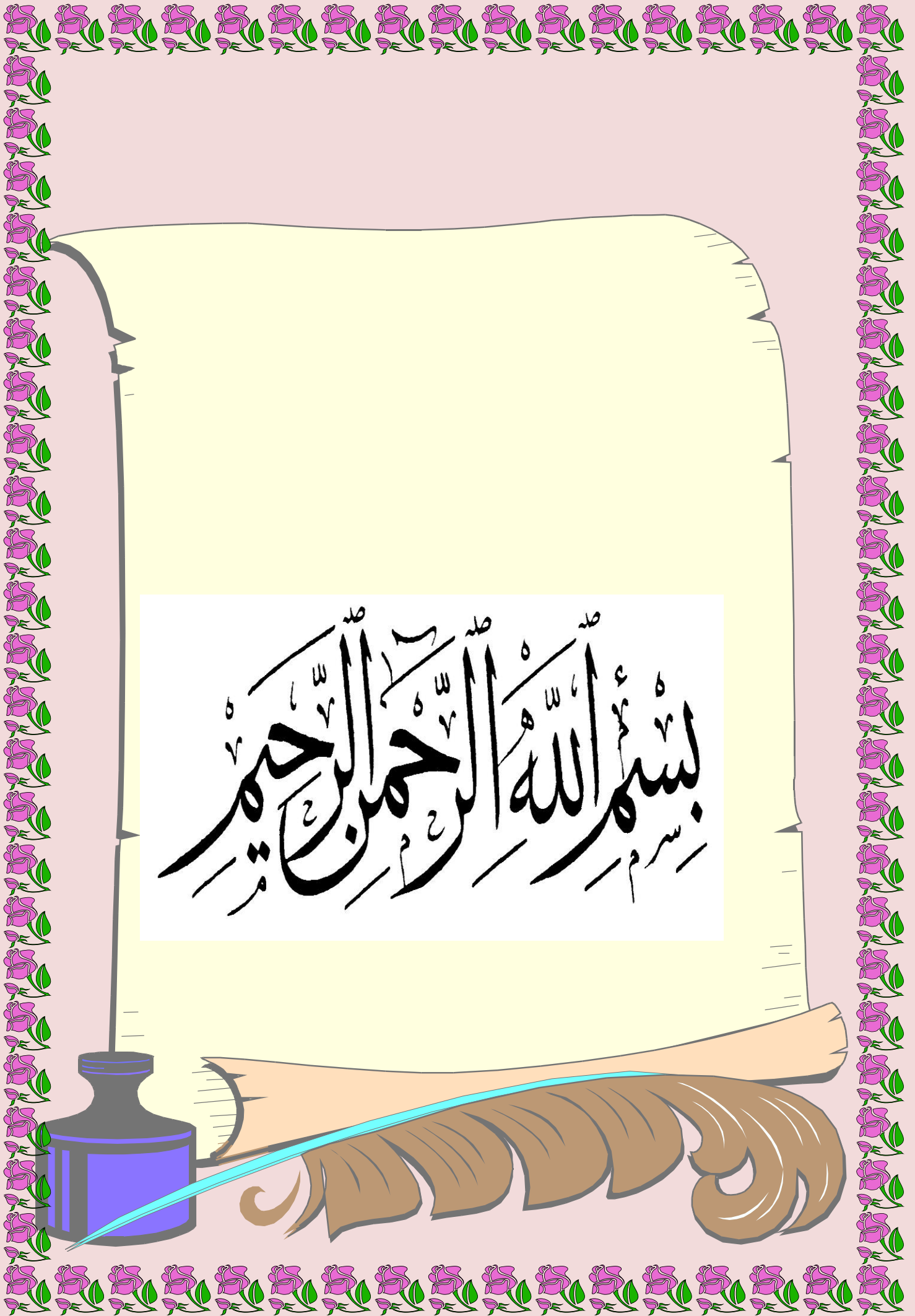
في انجاز هذا العمل من الأساتذة والزملاء في الدراسة

والى معهد التربية البدنية والرياضة وكل عماله.

مراد

فتح الله

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ملخص البحث

❖ عنوان الدراسة: أثر التدريس بالألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية

لتلاميذ المرحلة الثانوية

تهدف الدراسة الى إعداد برنامج تعليمي دوري بالألعاب الصغيرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ومعرفة مدى تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

❖ الفرض من الدراسة: استخدام الألعاب الصغيرة خلال حصة التربية البدنية يؤثر إيجابا على تنمية بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية 16-18 سنة

- وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة المستخدمة لحصص

التربية البدنية والرياضية والعينة التجريبية المستخدمة للألعاب الصغيرة خلال حصة التربية البدنية لصالح هذه الأخيرة في تنمية بعض الصفات البدنية

❖ العينة: أجريت الدراسة على مجموعتين من التلاميذ يدرسون في ثانوية اول نوفمبر 1954 قسم السنة الثالثة من التعليم الثانوي السن 16 سنة-18 سنة . تم اختيارها بطريقة مقصودة عدد افرادها 24 تلميذ. كما استخدم الباحثان المنهج التجريبي

من خلال الدراسة التي قام بها الباحثان من حيث أهداف الدراسة ، و من خلال

التحليل الإحصائي أستنتج الباحثان مايلي:

إن توظيف الألعاب الصغيرة في البرامج التدريسية تؤثر إيجابا في تنمية بعض الصفات البدنية.

حقق برنامج الألعاب الصغيرة تطورا أفضل من المنهج المتبع في المرحلة الثانوية وبذلك تحققت الأهداف والاعراض التي وضعت من اجل تحقيقها.

الكلمات المفتاحية : الألعاب الصغيرة - الصفات البدنية - التربية البدنية والرياضية
المنهج التجريبي

Research Summary

Study Title: The Effect of teaching small games on the development of some of the physical attributes of high school students

The study is aimed at preparing an educational program League Small Games to develop some physical attributes among high school students and find out the extent of the proposed impact of the program on the development of certain physical traits among high school students.

hypothesis of the study: to use small stake games during physical education positively affects the development of certain physical traits among high school students 16-18 years

- The presence of statistically significant differences between the control sample used for quotas physical education and sports and experimental sample used for small differences games during the share of physical education in favor of the latter in the development of some physical attributes

Sample: The study was conducted on two groups of pupils attending secondary first in November 1954 the Department of the third year of secondary school age 16 years -18 years. It has been selected intentionally numbering 24 pupils. The researchers used the experimental method

The study carried out by researchers in terms of the objectives of the study, and through statistical analysis, researchers concluded the following:

The employment of small games in the teaching programs positively influence the development of certain physical traits.

Small games development program has achieved better than the approach taken in high school and so the goals and objectives that have been developed in order to achieve achieved.

Key words: small games - physical attributes - physical education and sports

Experimental method

Résumé de la recherche

Titre de l'étude: L'effet de l'enseignement des petits jeux sur le développement de certains attributs physiques des élèves du secondaire

L'étude vise à préparer un programme éducatif League Petits Jeux pour développer certains attributs physiques chez les élèves du secondaire et de découvrir l'ampleur de l'impact du programme proposé sur le développement de certains traits physiques chez les élèves du secondaire.

hypothèse de l'étude: utiliser des petits jeux de pieu au cours d'éducation physique affecte positivement le développement de certains traits physiques chez les élèves du secondaire 16-18 ans

- La présence de différences statistiquement significatives entre l'échantillon de contrôle pour les quotas éducation physique et sportive et de l'échantillon expérimental utilisé pour les petits jeux de différences au cours de la part de l'éducation physique en faveur de ce dernier dans le développement de certains attributs physiques

Exemple: L'étude a été menée sur deux groupes d'élèves fréquentant la première secondaire en Novembre 1954, le Département de la troisième année d'âge scolaire secondaire de 16 ans -18 ans. Il a été choisi intentionnellement numérotation 24 élèves. Les chercheurs ont utilisé la méthode expérimentale

L'étude menée par des chercheurs en fonction des objectifs de l'étude, et à travers l'analyse statistique, les chercheurs ont conclu ce qui suit:

L'emploi des petits jeux dans les programmes d'enseignement influencent positivement le développement de certains traits physiques.

Petits jeux programme de développement a réalisé mieux que l'approche adoptée dans le lycée et de sorte que les buts et les objectifs qui ont été développés afin de parvenir à atteindre.

Mots clés: petits jeux - attributs physiques - éducation physique et sportive
méthode expérimentale

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	اختبار جري 30 متر	38
02	إختبار جري ل 100م	39
03	إختبار الوثب ل3 خطوات من الجري	39
04	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	40
05	إختبار الرمي الامامي للكرات الطبية	41
06	فارق القياس القبلي في المتوسط الحسابي لعينة البحث الضابطة والتجريبية	52
07	فارق القياس القبلي بعدي في المتوسط الحسابي لعينة البحث الضابطة العينة التجريبية	55
08	فارق القياس القبلي بعدي في المتوسط الحسابي لعينة البحث التجريبية	59
09	فارق القياس البعدي لاختبار الجري 30 م في المتوسط الحسابي لعينة البحث الضابطة والتجريبية	60
10	فارق القياس البعدي لاختبار الجري المتعرج في المتوسط الحسابي لعينة البحث الضابطة والتجريبية	62
11	فارق القياس البعدي لاختبار الوثب 3 خطوات في المتوسط الحسابي لعينة البحث الضابطة والتجريبية	64
12	فارق القياس البعدي لاختبار الرمي الامامي في المتوسط الحسابي لعينة البحث الضابطة والتجريبية	65
13	فارق القياس البعدي لاختبار الجري 100 م في المتوسط الحسابي لعينة البحث الضابطة والتجريبية	67

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
35	عينة البحث	01
43	ثبات الاختبارات	02
44	الصدق الذاتي الاختبار	03
50	نتائج القياس القبلي لعينة البحث الضابطة والتجريبية	04
53	نتائج القياس القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة	05
56	نتائج القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية	06
59	نتائج القياس البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الجري 30م	07
61	نتائج القياس البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الجري المتعرج	08
62	نتائج القياس البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب 3 خطوات	09
64	نتائج القياس البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الرمي الامامي	10
66	نتائج القياس البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الجري 100م	11

المحتوى

- كلمة شكر

- الإهداء

- ملخص البحث

- قائمة الجداول

- قائمة الأشكال

الفصل التمهيدي : الإطار العام للدراسة

01	1-المقدمة
03	2-إشكالية البحث
03	3-فرضيات البحث
03	4-أهداف البحث
04	5-أغراض البحث
04	6-التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث
04	7-الدراسات السابقة والمثابفة
05	8-التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : التربية التربوية البدنية والرياضية

08	تمهيد
08	1-1- التربية عامة
08	1-1-2- مفهوم التربية
09	1-1-2-1- تعريف التربية لغة
09	1-1-2-2- تعريف التربية اصطلاحا

10	3-1-1- خصائص التربية
11	4-1-1- أهداف التربية
12	5-1-1- أهمية التربية
12	2-1- التربية البدنية والرياضية
13	1-2-1- التربية البدنية
13	1-1-2-1 تعريف التربية البدنية
13	2-1-2-1- علاقة التربية البدنية والتربية
14	3-1-2-1- الأهداف العامة للتربية البدنية
14	1-3-1-2-1- الأهداف التربوية للتربية البدنية
15	2-2-1- التربية الرياضية
15	1-2-2-1- الرياضة
15	1-1-2-2-1- تعريف الرياضة
15	2-1-2-2-1- أهمية الرياضة
16	2-3-1-2-1- أنواع الرياضة
16	3-3-1-2-1- أهداف الرياضة
17	3-2-1- التربية الرياضية
17	1-3-2-1- طبيعة التربية الرياضية
17	2-3-2-1- تعريف التربية الرياضية
17	3-3-2-1- علاقة التربية الرياضية بالتربية
18	4-2-1- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية
19	خلاصة

الفصل الثاني: الألعاب الصغيرة

21	1-2-اللعب
21	1-1-2-تعريف اللعب
21	2-1-2-فوائد اللعب
22	3-1-2-وظائف اللعب
22	4-1-2-العوامل المؤثرة في اللعب
23	2-2-الألعاب الصغيرة
23	1-2-2-تعريف الألعاب الصغيرة
23	2-2-2-أهداف الألعاب الصغيرة
24	3-2-2-خصائص الألعاب الصغيرة
24	4-2-2-علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية
25	5-2-2-مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة
25	6-2-2-تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة
25	7-2-2-كيفية اختيار الألعاب الصغيرة
26	8-2-2-الأدوات المستعملة والعناية بها
26	3-2-الصفات البدنية
26	1-3-2-القوة
26	1-1-3-2-أسباب قياس القوة العضلية
26	2-1-3-2-أنواع القوة العضلية
26	2-3-2-السرعة
27	1-2-3-2-أنواع السرعة
27	3-3-2-التحمل
27	1-3-3-2-أنواع التحمل
27	4-3-2-الرشاقة
27	1-4-3-2-أهمية الرشاقة
28	5-3-2-المرونة
28	1-5-3-2-أنواع المرونة

28	4-2- خصائص المرحلة العمرية (16 سنة-18 سنة)
29	2-4-1- خصائص القدرات الحركية
29	2-4-2- الخصائص الفيزيولوجية
29	2-4-3- الخصائص المورفولوجية
29	2-4-4- الخصائص الاجتماعية
30	2-4-5- الخصائص الفكرية
30	2-4-5- الخصائص الانفعالية
32	-خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: طرق ومنهجية البحث

35	منهج البحث
35	1-2- مجتمع عينة البحث
36	1-3- مجالات البحث
36	المجال البشري
36	المجال المكاني
36	المجال الزمني
36	1-4- أدوات البحث
37	1-5- طرق البحث
37	1-5-1 طريقة جمع المادة الخبرية
37	1-5-2 طريقة الإختبارات
37	1-5-3 طريقة الملاحظة
37	1-6- المقابلات الشخصية
37	1-6-1 طريقة إجراء الإختبارات
41	1-7- أدوات و وسائل البحث

42	1-7-1- الضبط الإجرائي للمتغيرات
42	8-1- الدراسة الاستطلاعية
42	1-8-1 ثبات الاختار
43	2-8-1 صدق الاختبار
44	3-8-1-موضوعية الاختبار
45	9-1- الدراسة الإحصائية
45	المتوسط الحسابي
45	الانحراف المعياري
46	معامل الارتباط بيرسون
46	الصدق الذاتي
46	إختبار الدلالة "ت"
47	خاتمة

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

50	2- عرض و تحليل النتائج
50	1-2- عرض وتحليل نتائج القياس القبلي لعينة البحث الضابطة والتجريبية
53	2-2- عرض وتحليل نتائج القياس القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية
59	3-2- عرض و تحليل نتائج القياس البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية
67	4-2- مناقشة الفرضيات
68	5-2- الاستنتاجات
70	الخلاصة العامة
	التوصيات
	المصادر والمراجع
	الملاحق

1-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 . فالتربية البدنية تلعب أدوارا فعالة في تربية الناشئ 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 الناشئ. و يعتمد درس التربية البدنية على عدة نظريات و أساليب مختلفة من أجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة ، و تعتبر الألعاب الصغيرة من بين هذه الأساليب التربوية الهامة ، كما أن التلميذ يكون ميالا للعب ، حيث يجد فيه و سيله للتعبير عن ذاته و إفراغ طاقته و مكبوتاته الحركية و النفسية المختلفة وإشباع حاجاته إلى اللهو و المرح و السرور، هذا ما يستلزم على الأستاذ الاستغلال الأمثل لهذا الاندفاع نحو اللعب و توظيفه في تنمية اللياقة البدنية للتلميذ وذلك بالاستغلال الأمثل و المتقن للألعاب و هذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي تطوير بعض الصفات البدنية انطلاقا من برنامج مليء بالألعاب الصغيرة و ذلك لتحفيز تلاميذ الطور الثانوي (16 – 18 سنة) لإفراغ طاقتهم الحركية و النفسية في قالب مشوق و بعيد عن التمارين الجافة و المملة.

و على ضوء هذا جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى مدى تطور بعض الصفات البدنية من خلال استعمال و توظيف بعض الألعاب الصغيرة في حصص التربية البدنية و الرياضية و لتحقيق أعلاه ، قام الباحثان بتقسيم البحث إلى بابين ، خصص الباب الأول للدراسة النظرية و الباب الثاني للدراسة الميدانية.

1. الباب الأول:

شمل هذا الباب فصلين، تناول الباحثان في الفصل الأول التربية البدنية و الرياضية أما الفصل الثاني فتناول اللعب و الشرح للألعاب الصغيرة و خصائص المرحلة العمرية. ثم الفرضيات بالإضافة إلى مصطلحات المتعلقة بالبحث و ختمه بالبحوث المشابهة مع تحميلها للاستفادة منها. واستعان الباحثان في هذا الباب بجملته من المصادر و المراجع العربية و الأجنبية ، وكان الغرض من هذا كله إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجزائرية بوجه عام و العاملين في قطاع الناشئين بوجه خاص في حين اشتمل الباب الثاني على تجربة البحث الميدانية و التي تمحورت حول أثر التدريس بواسطة برنامج يحتوي على الألعاب الصغيرة

2. الباب الثاني:

لقد تطرق الباحثان إلى الجانب الميداني الذي اشتمل على فصلين ، تناول في الفصل الأول منهجية البحث واجراءاته الميدانية ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي كونه أنسب لدراسة هذا الموضوع ، أما الفصل الثاني تمت فيه تحميل وعرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها و مناقشة فرضيات البحث ، حيث استخلص الباحثان أن استخدام الألعاب الصغيرة لها أثر ايجابي في تحسين بعض الصفات البدنية في المرحلة الثانوية ثم ختمنا بحثنا بتقديم إستنتاج عام للنتائج المتحصل عليها مع تقديم بعض الإقتراحات حول موضوع البحث ، ثم خاتمة مع ترتيب مراجع البحث تليها ملاحق.

2- إشكالية البحث:

في عصرنا الحالي اخذ مجال التدريس في مادة التربية البدنية و الرياضية شكلا جديدا و خاصا في الثانوي، حيث يعتمد المربون أساسا على عنصر الترويح و الترفيه وذلك من خلال التركيز على الألعاب الصغيرة في بناء الحصص ، فتبعث هذه الأخيرة في نفوس التلاميذ الحيوية و النشاط ، و تدفعهم إلى بذل كل ما لديهم من طاقة مخزنة ، ولقد قام العلماء المختصون بدراسة ظاهرة اللعب و النشاط عند التلميذ و اكدوا على انه وسيلة سليمة لتشكيل شخصيته و بناء جسمه و عقله ، إضافة إلى ذلك يعتبر حلقة أساسية لاندماج التلميذ في مجتمعه بصفة عامة و مع رفاقه في الحي و المدرسة بصفة خاصة ، كما أكدوا أيضا أن الإعداد الجيد للتلميذ و بالأخص في مرحلة (16 - 18 سنة) يركز على تطوير و تنمية القدرات البدنية و ذلك راجع إلى التطورات و التحولات المرفولوجية و الوظيفية التي تطرأ على التلميذ 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 الالعاب الصغيرة لها دور في تحسين بعض الصفات البدنية عن تلاميذ المرحلة الثانوية (16 سنة-18 سنة)؟

3-فرضيات البحث:

- 1- إن استخدام الالعاب الصغيرة خلال حصة التربية البدنية يؤثر إيجاب اعلى تنمية بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية 16-18 سنة
- 2-وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة المستخدمة لحصص التربية البدنية والرياضية والعينة التجريبية المستخدمة للألعاب الصغيرة خلال حصة التربية البدنية لصالح هذه الأخيرة في تنمية بعض الصفات البدنية

4-أهداف البحث:

- نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية :
- استخدام الألعاب الصغيرة الملائمة والتي تخدم القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية
 - 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

5- أغراض البحث:

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

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

6- التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث:

1-6- الألعاب الصغيرة :

الألعاب الصغيرة هي ألعاب أكثرتنظيمًا من الألعاب التمهيديّة كما تتشابه قوانينها مع قوانين ألعاب الفرق إلى حدكبير وتستلزم قدراتحركية وعقلية

2-6- تلاميذ التعليم الثانوي:

هي مجموع من التلاميذ ينتمون إلى الفئة العمرية التي تتراوح ما بين 16-18 سنة

3-6- الصفات البدنية:

مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس, ويمكن تحديده افي الصفات التالية

تحمل, قوة, سرعة, مرونة ورشاقة. (حنف محمود مختار, مفتي ابراهيم حماد 1989 م ص73)

7-الدراسات السابقة والمشابهة:

1-7- *دراسة ابراهيم حنف شعلان(2000) بعنوان:

تأثير الألعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر الأداء لناشئ كرة القدم. وقد استخدم الباحثان فيبحثهما المنهج التجريبي باستخدام مجموعتي متكافئتين إحداهم ضابطة والأخر تجريبية وقد تم تحقيق تكافؤ المجموعتين في متغيرات: الطول-الوزن – السن

*من الاستنتاجات:

إدخال الألعاب الصغيرة التي تتضمن الأداء الجماعي بأشكاله المتعددة وبما يتلائم مع المتغيرات والمواقف المتباينة

2-7-دراسة عظيمة عباس السلطاني(2011)

العنوان: تأثير منهج بالألعاب الصغيرة في تنمية النضج الانفعالي لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي.

1-2-7- أهداف الدراسة:

1- إعداد منهج بالألعاب الصغيرة في القسم الرئيسي من الدرس لتنمية النضج الانفعالي لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي.

2- الكشف عن تأثير منهج الألعاب الصغيرة في النضج الانفعالي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي .

3- الكشف عن تأثير منهج الألعاب الصغيرة في النضج الانفعالي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين.

العينة:- طالبات الصف الرابع الإعدادي حيث بلغ حجم عينة البحث في التجربة الرئيسية 180 تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تضم 30 طالبة.

المنهج:- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعات المتكافئة.

7-2-2- ابرز النتائج:-

1- حقق منهج الألعاب الصغيرة للمجموعة التجريبية تطوراً أفضل في النضج الانفعالي ولجميع الأبعاد من المنهج التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة وهو ما يشير إلى التأثير الايجابي للألعاب الصغيرة في تحسن عملية النضج الصحيح والايجابي للانفعال من خلال الأجواء التي توفرها من التعاون والانضباط والمشاركة الاجتماعية.

2- ظهور فروق ذات معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية و في الأبعاد جميعها لتطور النضج الانفعالي ولصالح الاختبار البعدي.

3- أظهرت الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تفوق المجموعة التجريبية في تطور النضج الانفعالي وفي جميع الأبعاد.

8- التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة :

وقد استفاد الباحثان من تحميل هذه الدراسات حيث المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي والوسائل والأدوات المستخدمة في جمع البيانات كالاختبارات البدنية الخاصة بالمرحلة العمرية 16-18 سنة. وما يتميز به بحثنا عن باقي البحوث الاخرى هو دمج الالعب خلال حصة التربية البدنية.

تمهيد:

أهتم الإنسان ومنذ القديم بجسمه وصحته ولياقته، كما تعرّف عبر كفاءته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي اتخذت إشكالاً اجتماعياً كاللعب، التمرينات البدنية، التدريب البدني، الرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة لها على النواح النفسية والاجتماعية، العقلية، المعرفية، الحركية، المهارية، الجمالية، والفنية، وهذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلاً متكاملًا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافي وتربوي بحيث تعتبر التربية البدنية والرياضية هي التتويج العصري لفوائد هذه الأنشطة، التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى الوطني، وهذا ما سيكون محور دراستنا في هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية.

1-1- التربية عامة:

إن الإنسان الاجتماعي بطبعه لا يمكنه أن ينشأ بعيداً عن الجماعة، لأنه يحتاج ومنذ ولادته إلى من يرعاه ويرعى شؤونه، ومعتمداً على نفسه أن يكون عضواً صالحاً في المجتمع الذي يعيش فيه، وعليه لا يمكن أن يحقق الإنسان هذه الغايات من دون حدوث له عملية التربية التي ترافقه من يوم ميلاده إلى يوم وفاته.

1-1-2- مفهوم التربية:

تمثل التربية ضرورة في المجتمع إلا أنه هناك إختلاف بين العلماء حول مفهوم التربية، وهذا راجع إلى أن التربية تختلف من زمن إلى زمن ومن مكان إلى مكان، فالتربية في الدول المتخلفة تختلف عن التربية في الدول المتقدمة.

1-1-2-1- تعريف التربية لغة:

من أجل إعطاء تعريف لغوي للتربية يجب التطرق إلى تعريفها في اللغة الأجنبية وتعريفها في اللغة العربية:

تعريف التربية في اللغة الأجنبية: *

"إن أصل كلمة تربية يرجع إلى الكلمة الإنجليزية EDUCATION وهي مشتقة من الكلمة اليونانية EDUCAT والتي تعني إستخراج المعاني الفطرية لدى الطفل لأن الطفل لما يولد بفطرته أين يتواجد له ملكات وقدرات ومهارات، والتربية تعمل على إستخراج هذه القدرات من أجل تطويرها وتقويتها لصالح الفرد في حد ذاته ولأسرته ومجتمعه ووطنه

-كما نجد أن EDUCATION هي مشتقة من الكلمة اللاتينية EDUCERE والتي تعني القيادة أي قيادة الطفل بهدف إرشاده إلى ما ينفعه وما هو صالح له وما هو غير صالح له. وأيضا قيادته للتعلم.

-أما المصطلح الأجنبي الثاني فهو LA PEDAGOGIE وهي كلمة يونانية تنقسم إلى قسمين =PEDOS وتعني ولد =Gogie وتعني قيادة أو توجيه.

- وكلمة PEDAGOGIE كانت تعني عند اليونان القدامى العبد الذي يقود الولد إلى المدرسة ولكن بدخولها إلى القواميس العربية، أنتقل مفهومها إلى الشخص الذي يقود الطفل إلى أن يتعلم ويتربى أو إلى المدرسة.

*تعريف التربية في اللغة العربية: نجد في المعاجم العربية إن أصل كلمة تربية يعود إلى ثلاث أصول لغوية متمثلة في:

- (الطيب) ربي يربو: بمعنى زاد ونمى.

- ربي يربي: بمعنى نشأ وترعرع. (غياث، 2004)

- ربي يرب: بمعنى أصلح شأنه وتولى أمره. (بدران، 2003)

* وجاء في قوله تعالى: "إنك ترى الأرض خاشعة فإذا أنزلق عليها الماء أهتزت و ربت وهذه الآية دلالة على نمو الأرض والزيادة في عطائها.

* والتربية بهذا المعنى اللغوي تعني إيصال الشيء إلى كماله يسيرا ولما نأتي إلى تفسير هذه الجملة نجد أنفسنا أمام كلمة شيء، فماذا نعني بكلمة شيء؟ إننا نقصد بها من هو تتولى التربية إيصاله إلى كماله يسيرا، وعليه نلاحظ جهتين في الشيء: جهة الأحاد، وجهة الكثرة. وبطبيعة الحال الشيء لا يجسد الأحاد فقط بل يجسد الكثرة أيضا لأن التربية بطبيعة الحال موضوعها الرئيسي هو الإنسان، وهذا الإنسان أو الطفل له استعداداته وقابليته و قدراته ومهاراته، فهو يمثل الكل، وعليه التربية ترعى هذا الكل كوحدة واحدة، إلا أنها لا يمكنها أن ترعاه دفعة واحدة، بل ترعاه من حيث أجزائه، وهذا ما عنيما به إيصال الشيء، وعليه ماذا نعني ب: كماله؟

*نقصد به كمال الإنسان بطبيعة الحال إن الكمال كمال الله عزّ وجلّ، فهنا التربية لا تقوم بإيصال الإنسان إلى الكمال الكلي، بل توصله إلى مكان القوى العقلية والجسدية والنفسية والخلقية والدينية والاجتماعية... الخ.

أما فيما يخص يسيرا فالتربية هنا لا يمكنها أن ترعى هذا الكل دفعة واحدة و توصله إلى كماله في وقت قياسي، بل تقوم بذلك تدريجياً أي وفق مراحل الإنسان من يوم ميلاده إلى حين وفاته.

1-1-2-2- تعريف التربية اصطلاحاً:

على الرغم من تعدد التعريفات المتعلقة بعملية التربية إلا أنه يمكن إجمالها فيما يلي

تعريف التربية عند بعض العلماء و المفكرين:

*إبنسينا: يرى أنها عملية دينية وديوية بالإضافة إلى تعليم القرآن معالم الدين أشار إلى ضرورة تعليمه عمليات الحساب وغيرها من العلوم الأخرى.

*أفلاطون: يرى أن الغرض من التربية هو أن يصبح الفرد عضوًا صالحًا في المجتمع.

*أرسطو: التربية هي أن يستطيع الفرد أن يقوم بكل ما هو مفيد في حالة الحرب أو السلم.

*إبن خلدون: يرى أن التربية هي مراعاة عقل المتعلم وإستعداداته

،بالإضافة إلى هذه التعريفات يمكن تعريف التربية على أنها عملية تفاعل مستمر بين الإنسان والبيئة التي يعيش فيها بهدف إستخراج إمكانيات الفرد، فالتربية بهذا المعنى تعمل على تكوين إتجاهات الفرد تنمية وعيه بالأهداف السائدة في المجتمع والتي يسعى إلى تحقيقها

-لا يمكن أن نقول هذا التعريف هو تعريف مانع للتربية، لأن مصطلح تربية فيه إختلاف وتباين في مسألة تعريفه أصطلاح لأنه يمكن تعريفها من منظور آخر بكونها عملية نقل التراث من الجيل الرّاشد إلى الجيل الناشئ بهدف تحقيق التكيف مع مبادئ وأسس المجتمع وتكيف الفرد مع نفسه وإعداده من جميع جوانب الشخصية بمعنى إعداده من الجانب العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، وهذا لن يتم إلا عن طريق مساهمة مناهج أو برنامج منظم، لبلوغ الأهداف المرجو تحقيقها فالتربية على هذا الأساس هي عملية تشكيل لشخصية الفرد من جميع النواحي، الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية والأخلاقية، بصورة تكاملية، فالتربية هي ضرورة إجتماعية لا بد منها، باعتبار أنها تحقق التفاعل بين الفرد وذاته وبينه وبين المجتمع الذي يعيش، حتى يتسنى له تحقيق هدف أسمى في المستقبل .

1-1-3- خصائص التربية :

للتربية خصائص تميزها عن بقية المعالم الأخرى أو عن ما يشابهها وهي متمثلة في:

*التربية عملية تكاملية : إن التربية لا تقتصر على جانب واحد من جوانب الشخصية، بل تتناول جميع الجوانب المتعلقة بالإنسان من نفسية وعقلية وجسمية ودينية و إجتماعية وعاطفية وسياسية و إقتصادية وثقافية . . . الخ.

*التربية عملية فردية إجتماعية : إن التربية ليست خاصة بالفرد فقط بل تتعداه إلى رعايتها للمجتمع، فهي ترعى الفرد بأن تجعله مواطنًا صالحًا وترعى المجتمع بأن تخلف لديه مواطنين صالحين يمارسون مواطنتهم بكل مسؤولية .

*التربية عملية تختلف باختلاف الزمان والمكان : إن الإنسان في تغير مستمر ، والتربية لها إتصال مباشر بالإنسان، فهي تتغير بتغير الإنسان من مجتمع لمجتمع.

*التربية عملية إنسانية : إن التربية خاصة بالإنسان الذي ميزه الله تعالى بالعقل على سائر مخلوقاته ، فهي تعمل على تنمية وتطوير الجوانب المتصلة بالإنسان.

*التربية عملية ذات قطبين : إن التربية هي عملية يقوم بها المربي إتجاه المتربي، بحيث يؤثر كل منهما في الآخر ،وعليه يمثل المربي القطب الأول و المتربي القطب الثاني.

*التربية عملية هادفة :إن التربية تعمل على توجيه الجيل الناشئ م خلال ما يقدمه الجيل الراشد ،بهدف إيصاله إلى درجة الكمال والمواطنة الصالحة ، بحيث يكون الفرد عضواً نافعاً لنفسه و لأسرته و لمجتمعه و لوطنه .

*التربية عملية تشاركية: إن التربية لا تشارك فيها المدرسة فقط ،بلتساهم كل المؤسسات التربوية والإجتماعية في عملية التربية سواء كانت رسمية أو غير رسمية.

1-1-4- أهداف التربية:

تختلف التربية عبر العصور إلا أنه رغم هذا الاختلاف كل أهداف التربية تسعى إلى الإنسجام والتفاعل بين الفرد والجماعة التي يعيش بينها ،وهذا الاختلاف لا نلمسه عبر العصور فحسب ،وإنما هذا الاختلاف وأرد حتى بين المفكرين والفلاسفة ،وعليه يمكن أن نورد أهداف التربية فيما يلي:

*هدف التربية هو كسب الرزق : إن الهدف يخلط بين مفهوم التربية كعملية تكيف ،مع البيئة ،ومفهوم التربية كعملية إعداد الفرد لمواجهة الحياة والإعتماد على نفسه في تحمل المسؤولية.

*هدف التربية هو نقل الأنماط السلوكية من جيل إلى آخر دون تغيير: بمعنى أن التربية تهدف إلى المحافظة على أنماط العيش ،كما كانت عليها دون أي يتغير فيها ،وهذا دليل على أن التربية محافظة.

*هدف التربية هو إعداد المواطن الصالح: يعتبر هذا الهدف هدفاً فردياً حيث أن التربية تهدف إلى إعداد الفرد ليصبح مواطناً صالحاً لنفسه وللمجتمعه ولأسرته ولوطنه بصفة عامة،أي أنه يتحلى بالمواطنة.

*هدف التربية إجتماعي تنموي: بمعنى أن التربية تهدف إلى تنمية المجتمع والرقى إلى التقدم و الأزدهار من جميع المجالات.

*هدف التربية إعداد الفرد وتأهيله دينياً ودينيوياً:إن التربية تركز أهدافها على تنشئة الفرد تنشئة دينية و دنيوية،بحيث تتطابق هذه التنشئة الإسلامية في ما هو منصوص عليه في القرآن الكريم و السنة النبوية.

*هدف التربية هدف علمي:تهدف التربية إلى نقل العلوم والمعارف إلى المتعلم ،وإعداده عقلياً في المستقبل ،بمعنى أن التربية تعمل على إعداد الفرد بهدف خزن المعلومات والمعارف في عقل الناشئة.

هدف التربية هو تكوين الفرد والمجتمع الديمقراطي: تهدف التربية إلى تكوين الفرد بحيث تكون له دراية بحقوقه، والواجبات التي عليه وبالتالي تكوين مجتمع ديمقراطي. هدف التربية هو هدف تقدمي: إن التربية حسب ما أورده "جون ديوي" تقود الفرد إلى تحقيق نمو، وتقدمه، وهذا ما يبين لنا أن التربية هي عملية تهدف إلى التربية في حد ذاتها.

*هدف التربية هو هدف وطني وقومي: تعتبر التربية وسيلة لتقوية الشعور بالانتماء والوحدة الوطنية و القومية، بمعنى الوحدة في اللغة والتاريخ والجغرافيا و التربية الوطنية. هذه مجمل الأهداف التي تسعى التربية إلى تحقيقها، مما يؤدي إلى إعداد فرد صالح في المجتمع، بحكم أنه إذا صلح الفرد صلح المجتمع (همشري)
1-1-5- أهمية التربية:

تعد التربية سببا رئيسيا في تنمية الشعوب والمجتمعات إقتصاديا وسياسيا وإجتماعيا وثقافيا وعسكريا، فالإسلام على سبيل المثال لم ينشر رسالته بالسيف، وإنما نشر رسالته بقوة سلاح الفضيلة والأخلاق، على حسب قول الفيلسوف الكبير "فولتير" وتبرز أهمية التربية الكبرى في تنمية الشعوب ومواجهتهم للتحديات العصرية والحضارية. وفي جوانب أخرى كثيرة منها، وعليه يمكن إجمال أهمية التربية في النقاط التالية:- التربية أصبحت إستراتيجية كبرى لكل شعوب العالم.

- التربية أصبحت عامل مهم في التنمية الإقتصادية.

- التربية تعتبر عامل مهم في التنمية الإجتماعية.

- التربية تعتبر ضرورة لبناء الديمقراطية الصحيحة .

- التربية تعتبر عامل في الحراك الإجتماعي .

- التربية تعتبر ضرورة لبناء الدولة العصرية .

- التربية تعتبر ضرورة للتماسك الإجتماعي والوحدة القومية.

هذه مجمل العناصر التي تبين لنا أهمية التربية في حيات الفرد والمجتمع بصفة عامة - إن التربية هي عملية يحتاج إليها الفرد والمجتمع، لأنها أساس البناء والتكوين الخلفي الذي هو أساس تكوين الجماعات على أساس سليمة فهي مهمة إنسانية تختص بالبشر وهي وإن تعددت تعريفاتها إلا أنها تتخذ في الهدف الذي تسعى إليه وهو الوصول بالإنسان إلى درجة الكمال.

1-2- التربية البدنية والرياضية:

بعد تعريفنا للتربية عامة نتجه إلى مفهوم التربية البدنية والرياضية وهذا من خلال تطورها عبر التاريخ.

1-2-1- التربية البدنية:

من أجل الإلمام بكل جوانب التربية البدنية والرياضية يجب التطرق إلى مفهوم التربية البدنية بهدف معرفة معناها ومحتواها، بالإضافة إلى التطرق إلى علاقة التربية البدنية بالتربية وأخيراً ذكر الأهداف العامة للتربية البدنية.

1-1-2-1- تعريف التربية البدنية:

التربية البدنية مركبة من مصطلحين هما التربية والبدنية، فلو أضفنا كلمة بدنية للتربية يصبح للتربية معنى جديد، حيث تشير كلمة بدنية إلى البدن، وهذا المصطلح يستعمل للإشارة إلى صفات بدنية مختلفة مثل البناء البدني، الإعداد البدني، اللياقة البدنية، التعليم البدني فهذه المصطلحات تشير إلى البدن كمقابل للعقل.

وعليه إن التربية البدنية يقصد بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة مختلف أوجه النشاط البدني، التي بدورها تنمي جسم الإنسان فعندما يلعب الإنسان أو يمشي أو يسبح أو يترحلّق تحدث له في نفس الوقت عملية التربية، وعليه إن الإنسان يتربى عند ممارسته للأنشطة البدنية التي تقوي بدنه وتنمي، بحيث يعد النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة ميداناً هاماً من ميادين التربية، وعنصر هام في إعداد المواطن الصالح.

- والتربية البدنية بهذا المعنى هي ليست مجرد ألعاب تضاف إلى النظام المدرسي، بل هي جزء حيوي بالغ الأهمية في النظام المدرسي، وعن طريقة تكتسب المهارات والمعارف، وتتحقق الأغراض التربوية (محمود عوض سيوني).

1-2-1-2- علاقة التربية البدنية والتربية:

إن تاريخ الإنسان يبين لنا أن النشاط البدني هو أول درس تعلمه في حياته، ولكن لم يتعلمه على تسميته الحالية، وإنما بطريقة عفوية وغير مباشرة، فقد عرف الإنسان البدائي بتنقلاته وحركاته وجل ممارساته في الطبيعة والتي في مجملها كانت تعبير عن السعي لتحقيق غرض معين، أما البحث عن مكان آمن يحميه من أهوال الطبي الطبيعية، إما البحث عن الطعام لسد حاجته البيولوجية، ومن أجل تحقيق هذه الأهداف مارس الإنسان البدائي عدة ممارسات مثل الصيد والتسلق والسباحة والجري والمشي والتي قام بتعليمها لأبنائه وبنو جنسه، ومن هنا كانت نشأة الرياضة، والتي تعتبر قديمة قدم التاريخ، وعليه أعتبر أصل التعليم والتربية من أجل الممارسات التي تعلمها الإنسان البدائي وقام بها، بحيث أخذت التربية البدنية والتي كانت تعرف في ذلك الوقت بجل الممارسات التي يتعلمها الإنسان تلقائياً بهدف تحقيق غرض معين، بحيث كانت تهدف للإنسان البدائي عملية تربية غير مقصودة، والتي تجلت معانيها وأضحت مع تطور نظرياتها وقيمها وحدثت أساليبها، ومن هنا يتبين لنا علاقة التربية بالتربية البدنية (نوال إبراهيم شلتوت، 2007، الصفحات 10-11).

1-2-1-3- الأهداف العامة للتربية البدنية:

أصبح من المؤكد معرفة الأهداف التي من خلالها دخلت التربية البدنية في حياة الشعوب وأكتسبت مكانة هامة في مختلف الثقافات والعصور بحكم أن النشاط البدني يلعب دورا هاما وحيويا في حياة الإنسان، وعلى الأساس توجد نوعين من الأهداف العامة للتربية البدنية وهما:

(نوال ابراهيم شلتوت، 2007، صفحة 14).

***الأهداف البدنية:**

تعتبر الأهداف البدنية عنصر أساسي في تنمية المهارات الرياضية بحيث أنها تشمل على القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي، المرونة، بحيث الأهداف البدنية فيما يلي:

***أهداف التوافق العضلي:**

تعتبر أهداف التوافق العضلي على الإنسجام بين الجهازين العضلي والعصبي وتتضمن مجمل الحركات الإنتقالية والغير الإنتقالية والمهارات الأساسية لفنون اللعب والمهارات الترويحية والمهارات المرتبطة بالمهارات الحركية.

***أهداف إدراكية:**

تعمل الأهداف الإدراكية على تنمية إستخدام الخطط وطرق الأداء المرتبطة بالنشاط ، ومعرفة عمل أجهزة الجسم وعلاقتها بالممارسات الحركية، وأكتشاف الفهم والتحصيل المعرفي، والقدرة على حل المشكلات من خلال الحركات التي يؤديها اللاعب.

***الأهداف الاجتماعية:**

تهتم الأهداف الاجتماعية على تنمية السمات والقدرة على صنع القرار وتعلم الإتصال بالآخرين، وتنمية المظاهر الاجتماعية للفرد وتنمية الشعور بالإنتماء إلى الجماعة (الروح الجماعية).

***الأهداف الإنفعالية:**

تسعى الأهداف الإنفعالية إلى تنمية ردود الأفعال الإيجابية للممارسين أثناء النصر والهزيمة والتخفيف من حدة التوتر العصبي، والتعبير عن نفس وتشجيع روح الإبتكار والإبداع والقدرة على الإستمتاع بالأنشطة الحركية في جو من المرح والترفيه (نوال ابراهيم شلتوت، 2007، الصفحات 17-18).

1-2-1-3-1- الأهداف التربوية للتربية البدنية: تتمثل الأهداف التربوية للتربية البدنية فيما يلي:

يلي:

*المساهمة في إيجاد علاقات سامية.

*مساعدة الأفراد على اللعب التعاوني.

*مساعدة الفرد على النمو الإجتماعي الذي هو هدف من أهداف التربية العامة.

*إكتساب قيم القيادة والتبعية .

*شغل أوقات الفراغ.

*إحترام حقوق الآخرين والسلطة، وإحترام القواعد، والقوانين المنظمة والمسيرة للحياة.
*مساعدة الفرد على الإعتماد على النفس.

*إكتساب الصحة البدنية والعقلية والنفسية والعمل على المحافظة عليها.

*من خلال هذه الأهداف يتبين لنا أن الفرد عند ممارسته للنشاط البدني يكتسب قيما إنسانية توجه رغباته وتحقق متطلباته (نوال ابراهيم شلتوت، 2007، الصفحات 18-20).

1-2-2-1- التربية الرياضية :

عند التعرض إلى مصطلح التربية الرياضية يجب التطرق أولاً إلى مصطلح الرياضة.

1-2-2-1-1- الرياضة:

من أجل معرفة المغزى من مصطلح الرياضة تطرقنا إلى دراسة المفهوم والأهمية، وأنواع الرياضات والأهداف الخاصة بالرياضة.

1-2-2-1-1-2- تعريف الرياضة :

الرياضة مشتقة من الكلمة الإنجليزية , وهي ترجع إلى الكلمة اللاتينية ,والذي ترجع ظهور إلى القرن 13م حيث كانت تعني الاسترخاء والتسلية، وإبتداءاً من القرن 16م، أصبحت الرياضة تعني التمرين البدني وأصبح كل نشاط بدني يطلق عليه أسم رياضة , ويعرف "برنارد جيلات"الرياضة على أنها" معركة ولعب، ويضيف إلى ذلك النشاط البدني الذي يركز على قواعد مدروسة، ويحضر عن طريق تدريب منهجي (حامد، 1986، صفحة 78). أما "إدواردز" فيقول: "الرياضة هي الإشتراك في الأنشطة، إذ لها سجلات رسمية وتاريخية، وعادات وضغوط الإجهاد البدني خلال المنافسة داخل أماكن محدودة وقواعد رسمية، وهذا يطبق عن طريق اللاعبين الممارسين لأنهم جزء من التنظيم الرسمي للإتحادات (خير الدين، 1997، صفحة 63).

1-2-2-1-2- أهمية الرياضة:

إن الرياضة تلعب دوراً هاماً جداً في تحقيق عدة أغراض لأن التمرين يعود بالفائدة على الصحة والمهارات الحركية الأساسية التي تؤدي إلى حياة متوازنة، كما أنها تقوي الخلق وترقي العادات الإنسانية فلا تقتصر فائدة الرياضة على الجانب البدني والصحي فحسب، بل تتعدى ذلك إلى منافع وأثار على الجوانب النفسية، الإجتماعية، العقلية المعرفية، الحركية والمهارية وكذا الجمالية والفنية وحتى على الصعيد لقومي فهي في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلاً شاملاً ومتكاملاً وأن ما وصلت إليه هذه الأنشطة من تنظيم وتطور في العصر الحالي في الأصل نتيجة لمجهودات الإنسان على مر

العصور وعلى الرغم من إختلاف أشكال هاته الأنشطة، إلا أن هدفها الوحيد هو السعي إلى إنسان سوي متكامل الشخصي.

1-2-1-2-3-أنواع الرياضة:

إن الرياضة تنقسم إلى قسمين وهما:

الرياضات الجماعية: يرى بعض المختصين في الرياضة أنها نشاط إجتماعي هادف، ويرى بعضهم أنها وسيلة تربوية، ترفيهية، ممتعة، ذات طابع جماعي مهم يشترك فيه أكثر من شخص في جو تنافسي لتحقيق هدف معين كما يحصل فيها تفاعل وإحتكاك كبيرين بين الرياضيين وهذا التفاعل ينتج عنه ما نسميه بالديناميكية الجماعية، مثل هذه الرياضات تعود على تحمل المسؤولية وتشجع على روح التضامن والتعاون بين أفراد المجموعة وفيها تنظيم دقيق لعلاقات الفرد بالفريق الخصم كما أنها سميت جماعية لتقوي الروابط الأجماعية وهي متمثلة في كرة القدم كرة السلة كرة الطائرة كرة اليد على سبيل المثال وليس على سبيل الحصر.

الرياضات الفردية:

الرياضات الفردية هي كل رياضة يواجه فيها الرياضي خصما واحدا، أو عدة خصوم بمفرده، دون مساعدة من غيره، فهي الرياضة التي تعود الفرد على الصبر والشجاعة، وبذل الجهد والإعتماد على النفس، وأستخدام الفكر وحسن التصرف، وتجنب اليأس، وأعمال الخبرات السابقة في المواقف والوضعيات الصعبة، مثل ألعاب القوى التي تعتبر أم الرياضات والسباحة، والرياضات القتالية، والتنس، والجمباز وغيرها من الرياضات.

1-2-1-3-3-أهداف الرياضة:

إن للرياضة أثر كبير في تكوين شخصية الإنسان وتحسين أفكاره، وخبرته، وخلقته ونموه الإجتماعي، ويمكن تحديد أهداف الرياضة كما وصفتها لجنة التربية الرياضية في المجلس الأعلى بالقاهرة كما يلي:

- تنمية المهارات الناجعة وصيانتها.
- تنمية الكفاءة العقلية والذهنية.
- تنمية المهارات النافعة في الحياة.
- تنمية الفرد إجتماعيا.
- التمتع بالأنشطة البدنية والترفيهية وشغل أوقات الفراغ.
- ممارسة الحياة الصحية السليمة.
- تنمية صفات القيادة الصالحة والتعبئة الكريمة بين المواطنين.

- إتاحة الفرص للناشئين للوصول إلى البطولة، وتنمية الكفاءات والمواهب الخاصة، وهذا عن طريق إكتساب العادات والمهارات التي تؤثر في قوائم الفرد، وتناسب جسمه.

بالإضافة إلى أن الرياضة تعنتي بصحته في كل مرحلة من مراحل نموه، وعلى هذا يمكننا فهم الرياضة بأنها فن من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسمياً وعقلياً وخلقياً.

لمطبقة تحت قيادة رشيدة للمساهمة في تحقيق النمو الشامل المتزن للفرد (خير الدين، 1997، الصفحات 19-21).

1-2-3- التربية الرياضية :

من أجل إعطاء مفهوم للتربية الرياضية، أرتأينا إلى دراسة طبيعة التربية الرياضية وتعريفها.

1-3-2-1- طبيعة التربية الرياضية

التربية الرياضية هي عملية إنسانية، لأنها مختصة بالإنسان دون الحيوان، بحكم أن الممارسة الرياضية تكسب الفرد قيم خلقية ونفسية وإجتماعية وبدنية، والتربية الرياضية هي عملية تتم مع الفرد أو الجماعة بحيث تنقل الخبرات والمعلومات والمعارف والمهارات من جيل إلى جيل وهذا من خلال أندماج الفرد في الجماعة، وتفاعله معها وعليه تعتبر عملية التربية الرياضية عملية إجتماعية. الفرد والمجتمع (مكارم حلمي ابو هرجة، 2002، صفحة 18).

1-2-3-2- تعريف التربية الرياضية :

تعرف التربية على أنها مجموعة التمرينات والألعاب والمسابقات الرياضية والرقص بأنواعه ولكن هذا التعريف قاصر لكونه يعبر عن الحركة فقط وليس التربية الرياضية ومن أجل معرفة المغزى من التربية الرياضية يجب الوقوف عند العلاقات التالية:

1-3-3-2- علاقة التربية الرياضية بالتربية:

إن التربية الرياضية هي عنصر من عناصر التربية، وعليه إن التربية تتم في حياة الإنسان عن طريق ممارسات مختلفة في جميع الميادين، ومن هنا تبرز لنا العلاقة التي تربط التربية الرياضية بالتربية والتمثلة في كون التربية الرياضية تعتبر عملية تربوية، تتم عند ممارسة نشاطات رياضية، وعليه فإن التربية الرياضية لم تخرج عن الإطار التربوي، ولذلك لم نقل تعتبر عملية أو ما شابه ذلك، بمعنى أن التربية الرياضية هي جزء من التربية العامة، وإذا كانت التربية هي عملية يعيشها الإنسان عن طريق ممارسة نشاطات رياضية تنمي شخصيته، من الجانب العقلي والإجتماعي والإنفعالي والنفسي والبدني وعليه التربية الرياضية ليست جزءاً يضاف إلى التربية بل هي جزء حيوي من التربية له أثر بالغ في حياة الفرد (عزمي، 1996، صفحة 20).

1-2-4-علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية :

إن أنجح وسيلة لتحقيق الزيادة في حصيلة الفرد وتزويده بالخبرات لا يتم إلا عن طريق النشاطات الرياضية، وعلى هذا الأساس يتم الربط بين النظرية التي تمثل التربية والتطبيق التي تمثل النشاطات الرياضية بحيث وضعت تحت أسم التربية البدنية والرياضية، بمعنى أن التربية والتربية البدنية والرياضية يتفقان في الغرض والمعنى، وأيضاً يتفقان في المظهر الذي يحدد تنمية الشيء من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والإنفعالية ، وهذا لا يتم إلا عن طريق ممارسة النشاطات الرياضية والتي بدورها تسعى إلى تحقيق المثل والقيم الإنسانية تحت إشراف قيادة تربوية ، وقد تعرض لهذه العلاقة العديد من العلماء من بينهم "فيرى" الذي يرى أن التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة وإنما تشغل دوافع النشاطات المنجزة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية.

خلاصة:

من خلال ما ذكرنا نستطيع القول أن التربية البدنية والرياضية عملية مكملة للتربية العامة ، لانستطيع الاستغناء عنها كونها تهدف إلى تنمية الفرد لمختلف جوانبه الجسمية والعقلية والاجتماعية والوجدانية، وهذا لتكييف وتعويد الفرد على التأقلم مع مختلف الظروف وخلق السلوك السوي الذي يتناسب مع المجتمع الذي يعيش فيه ، وذلك بإعداده وتنشئته تنشئة سليمة وصحيحة تتناسب مع تصوره وأهداف بنئه الاجتماعية. فينبغي علينا أن نعمل على توفير الإمكانيات المادية والمعنوية ، لترقية وتطوير التربية البدنية والرياضية وتحسيس المجتمع بضرورتها وأهميتها في مختلف مراحل الحياة.

مقدمة:

الالعاب الصغيرة من أبرز مظاهر التربية البدنية التي تجعل تحقيق أهدافها سهلاً وميسوراً ، فهي تساعد أجهزة الجسم الحيوية على العمل بكفاءة وانتظام ، وتعود الفرد الطاعة والشعور بالمسؤولية والتعاون ، فضلاً عن فائدتها الترويحية للجسم والعقل وإذا نحن ألقينا نظرة فاحصة على مدارسنا الرسمية والخاصة ، لوجدنا أن بعض هذه المدارس غير متوفر فيها ملاعب ، ولوجنا بالتالي مدرس التربية البدنية في حاجة ماسة إلى نشاطات رياضية يمكن تعليمها في حيز ضيق وباستخدام إمكانيات محدودة، وهذا ما تتيحه له الألعاب الصغيرة والتربية البدنية تحتل مكانة كبيرة في عملية تربية الطفل ، فهي تساعده على أن ينمو نمواً متكاملأً بدنياً وعقلياً واجتماعياً ، واللعب من أنجح الوسائل التربوية ، لأنه أسلوب الطبيعة ، خاصة في مراحل الطفولة ، فهو في لعبة يتعلم السلامة والأمن ومبادئ السلوك الاجتماعي ، يشبع حاجته إلى الرضا والسرور والنجاح والمغامرة والتعبير عن النفس، وهو كوحدة متكاملة يتأثر ككل ، فإذا أهمل التوجيه البدني أو العقلي أو الاجتماعي أو النفسي أثر ذلك كله على تربيته المتكاملة

1-2- اللعب:

1-1-2-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 (عماد الدين إسماعيل 1986، ص:09) أما حسن علاوي 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(محمد حسن علاوي 1983 ،ص:09)

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. (B .R .ALbermons, 1981, p43).

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 التلميذ في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلاً كمراهق وراشد (Oliver camulle, 1973, p31)

1-1-2-فوائد اللعب

للعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:

- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعبين.

- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة التلميذ .
- يعلم التلميذ أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن الكبار من مساعدة التلميذ على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكتهم.
- يتيح التلميذ الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية
- يعطي التلميذ مجالاً لتمرين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.
- يجذب انتباه التلميذ ويشوقه إلى التعليم ، فالتعليم باللعب يوفر التلميذ جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه .
- يعطي للتلميذ 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 تصيح الحياة مملّة. (عدنان عرفان، 1995، ص4)

2-1-3- 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 تكملية 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. (علي عبد الواحد وافي ص119-120) ومن خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بان اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج التلميذ من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع التلميذ أن يخرج ما يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع ، فاللعب ضروري لكل شخص ولكل تلميذ وذلك لكونه أداة للنمو الجسمي والعقلي ، الاجتماعي والنفسية.

2-1-4-العوامل المؤثرة في اللعب

- يوجد اختلاف كبير بين التلاميذ أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة ويرجع هذا الاختلاف إلى احد العوامل التالية :
- أ. الصحة: من الأكيد أن التلاميذ الأصحاء يلعبون أكثر من التلاميذ المرضى، وان الصحة تعطي طاقة للتلميذ ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع

على أن التلاميذ الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الأصحاء.

ب - الذكاء: إن التلاميذ 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 التلميذ ، فنجد أن التلميذ الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل (مذكرة ليسانس جامعة الجزائر ، ، جوان 1992 ، ص12-13).

2-2-الألعاب الصغيرة

1-2-2-تعريف الألعاب الصغيرة

هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة من أهمها:

- "هي عبارة عن العاب 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 (أمين أنور الخولي ، 1994 ، ص171).

"مجموعة متعددة من العاب الجري والعب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة والعب 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" (أمين أنور الخولي 1994 ، ص171). وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين (وديع فرج الين ، ص294،293)

"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 (حنفي محمود مختار ص135 136)

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان الألعاب الصغيرة هي عبارة عن العاب 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. (حنفي محمود مختار ، ص135 136)

2-2-2- أهداف الألعاب الصغيرة

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

- تطوير وتحسين الصفات البدنية .
- تحسين الأداء المهاري للتلاميذ .
- تطوير الصفات الإرادية لدى التلاميذ مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس... الخ
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس التلاميذ .
- اكتساب التلاميذ الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة وتحمل المسؤولية.... الخ. وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريسية 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 (Eric bottym 1981 , p28.)

2-2-3- خصائص الألعاب الصغيرة

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ 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 (عطيات محمد خطاب ص 171)

2-2-4- علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للتلميذ وخاصة مرحلة (16-18) سنة، وهذه المرحلة تعتبر خصبته للمهتمين بتربية التلاميذ حركيا حيث يمتاز التلميذ بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي. وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للتلاميذ 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 والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ. كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.. الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فإن ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة (رحموني الجيلالي وآخرون 1997 ص 31).

2-2-5- 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 تدريجيا 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 (قاسم المندلأوي وآخرون سنة 1990، ص172-173).

2-2-6- 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 العاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في العاب الفرق فان التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التوالي:

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولا.
- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .
- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.
- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .
- تمرينات على المهارات أو الصفات البدنية.

2-2-7- كيفية اختيار الألعاب الصغيرة

إن اختيار مهارات معينة أو العاب صغيرة أو العاب الفرق يتوقف أولا على تطور المهارات لدى التلاميذ ويجب على المعلم أو المربي أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة وداخلها على حد السواء.

2-2-8-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.

2-3-الصفات البدنية

وتسمى أيضا العناصر البدنية وهي صفات مورثة يتميز بها كل لاعب عن لاعب آخر ، ويمكن أن تتطور هذه الصفات من خلال مواصلة التدريب والممارسة وتشمل القوة Power والتحمل Endurance و السرعة Speed ومرونة المفاصل Flexibility، إن كافة هذه الصفات لها علاقة بالحالة البدنية بشكل أساس، حيث إن السرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية و التحمل له علاقة بالجهاز الدوري التنفسي و القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستتارة والمقطع العرضي للعضلة. (حنف محمود مختار، مفتي ابراهيم حماد 1989 م. ص73)

2-3-1-القوة: هي قدرة اللاعب أو المتعلم على التغلب على مقاومه خارجية بواسطة الجهد العضلي الناتج عن التغير العضلي بين عمليتي التقلص والانبساط. (بسطويسي ، حسين ، 1978، ص 502)

2-3-1-1-أسباب قياس القوة العضلية:

القوة العضلية هي مقياس للياقة البدنية.

تستخدم علاجا وقائيا ضد حالات التشوهات والعيوب الجسمية لأنها تؤدي إلى تطوير قوة الأربطة العضلية.

القوة متطلب أساسي في تأدية المهارات الرياضية

2-3-1-2-أنواع القوة العضلية

القوة الانفجارية

- القوة المميزة بالسرعة

مطاوله القوة

- القوة القصوى (العظمى)

2-3-2-السرعة: وهي قدرة اللاعب أو المتعلم على قطع مسافات متباينة من نوع واحد وبأقصر وقت ممكن. (حسين ، العنبيكي ، 1988، ص139)

2-3-2-1- أنواع السرعة :

- السرعة الانتقالية : هي القدرة على الانتقال من مكان إلى مكان آخر في اقصر زمن ممكن مثل حركات (المشي والركض وركوب الدراجات).

- السرعة الحركية : هي أداء حركه أو مهارة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في اقصر زمن ممكن مثل (استقبال الإرسال في الكرة الطائرة وتميره).

- سرعة رد الفعل: هو الزمن المحصور من دخول المثير إلى أول مظهر من مظاهر الحركة مثل (سرعه البدء في فعالية الركض وسرعه تقادي لكمة الملاكم) .

2-3-3- التحمل : وهو قابلية الأجهزة الداخلية على مقاومة التعب لأطول فترة ممكنه عند أداء المجهود البدني .

2-3-3-1- أنواع التحمل:

_ التحمل القصير : هو قابلية أجهزة الجسم على مقاومة التعب الذي يستغرق زمنا من (45ثا) إلى (120ثا) مثل (فعالية ركض 400م).

_ التحمل المتوسط: هو قابلية أجهزة الجسم على مقاومة التعب الذي يستغرق زمنا من (2-8) دقيقة مثل (فعالية ركض 3000م).

_ التحمل الطويل : هو قابلية أجهزة الجسم على مقومة التعب الذي يستغرق زمنا من (8) دقيقة فما فوق مثل ركض المارثون. (البشتاوي، الخواجا، 2005، 140)

2-3-4- الرشاقة: إنها القدرة على التوافق الحركي المعقد و الدقيق وتعتمد بكل الأحوال على الصفات البدنية والحركية وهي مترابطة معا ومنسقة وجامعه لها وهي بالأساس قابلية حركية وجسمية.

2-3-4-1- أهمية الرشاقة :_ الرشاقة تكسب اللاعب أو المتعلم القدرة على الانسياب والتوافق الحركي وقدرته على الاسترخاء.

الإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات :

_ القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجبة بشرط أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه. حيث أن المتعلم يتصرف بالمعلومات المعقدة والمتعددة مع معرفة كل العمليات العقلية ،

ويتميز هذا النظام بالاتي :

1- يثبت مسار الحركة لأداء المهارة ويصل اللاعب إلى أعلى مرحلة من الأداء الحركي .

2- هناك تطابق بين الأداء الحركي والهدف المرسوم بالدماغ .

3- يلعب التوقع الحركي دورا رئيسيا في هذا النظام من حيث التصرف الحركي المتميز بالخداع وإخفاء البرامج الحركية وكشف البرامج لحركات الغير وخاصة. (حنف محمود مختار، مفتي ابراهيم حماد 1989 م. ص75)

. 2-3-5- المرونة (القابلية الحركية):

وهي قدرة الجسم على أداء حركة بأوسع مدى ، وتعني أيضا قابلية العضلة أو المفصل على استغلال أقصى مدى للحركة في أثناء القيام بالتمرينات والحركات البدنية ، أو هي قدرة الفرد علي أداء الحركة بمدى واسع أو هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.

2-3-5-1- أنواع المرونة : تقسم المرونة من حيث النشاط الممارس إلى نوعين هما :

1- المرونة العامة : وهي إمكانية اللاعب أو المتعلم بالوصول إلى مستوى مقبول من المرونة عند امتلاك مفاصل جسمه قدرات حركية جيدة

2- المرونة الخاصة : وهي إمكانية أجزاء معينة من جسم اللاعب أو المتعلم على أداء المهارات الرياضية التي تتطلب أوسع مدى حركي ممكن . حنف محمود مختار، مفتي ابراهيم حماد 1989 م. ص78)

2-4- خصائص المرحلة العمرية (16 سنة -18 سنة)

2-4-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين. إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين). (بسطويسي أحمد: 1996، ص182-183.)

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحل المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتر 1979 " أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها.

بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي. أما بالنسبة لعنصر الرشاقة ،فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة ،وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحرك (حامد عبد السلام زهران 1999.

ص370-371)

2-4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (بسطويسي أحمد، ص 182).

2-4-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد. إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز (بسطويسي أحمد، ص 182).

2-4-4- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وأتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، وبمدى نفوره منهم أو حبه لهم ، وتصطبغ هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين ، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي ، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه ، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

2-4-5- الخصائص الفكرية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة ، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة ، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه ، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس (فؤاد بهي السيد ص 283-285).

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على انه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه ، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

يرى "جيلفورد 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع الغني في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة (أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي 2000. ص 220).

2-4-6- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهيم كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطية (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تتناسب التغييرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون

تحقيق رغباته. ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف. كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، كذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه. أيضا نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي .

خلاصة:

بعد تطرقنا بأهم الجوانب الخاصة بالألعاب الصغيرة من تعريف و إبراز دورها و أهميتها و يمكننا أن نقول بان الألعاب الصغيرة تعد احد الأنشطة الهامة في مجال التربية البدنية و الرياضية المناسبة لجميع الأعمال ولكلا الجنسين على السواء، و هي أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريسي و يفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد و ميوله بالإضافة إلى دورها الهام في النمو الحركي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي، و هذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاونة و الانضباط أو فردية تبرز قدرات التلميذ الشخصية و إمكانية الاعتماد على النفس الشجاعة و حب المنافسة.

1-1-منهج البحث:

من خلال طبيعة المشكلة استخدمنا في بحثنا المنهج التجريبي ، فهو تجريبي نظرا للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب الصغيرة على مجموعة من التلاميذ و الاختبارات التي أجريت عليهم .

1-2- مجتمع عينة البحث:

ان اختيار عينة البحث على جانب كبير من الأهمية بحيث تتوقف عليها أمور كثيرة فعليها تتوقف كل القياسات والنتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه وفي الكثير من الأحيان يضطر الباحثان إلى إجراء بحثهما على عينة صغيرة من المجتمع لأن إجراء البحث على المجتمع كله يكلف جهدا ومالا كثيرين فالبحت عن طريق العينة هو في الحقيقة اختصار للوقت والجهد والمال وهذا من شأنه تخفيض تكاليف البحث إضافة إلى استخدام أسلوب العينة يسهل من عملية السرعة في جمع وتحليل وتلخيص البيانات للحصول على النتائج بسرعة ممكنة.(مصطفى2008-2009، صفحة 59)

حيث أجريت الدراسة على مجموعتين من التلاميذ صنف الذكور يدرسون في ثانوية اول نوفمبر 1954 قسم السنة الثالثة من التعليم الثانوي السن / من 16 الى 18 / سنة .
مرحلة الثانوية

* 12 تلميذا للعينة التجريبية من قسم السنة الثالثة من التعليم الثانوي رقم 01

* 12 تلميذا للعينة الضابطة من قسم السنة الثالثة من التعليم الثانوي رقم 02

جدول رقم 01 يوضح عينة البحث

الضابطة	التجريبية	العدد
12	12	

ضبط متغيرات البحث: إن أي دراسة تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيهما بحيث أشتمل بحثنا على متغيرين هما المتغير التابع والمتغير المستقل والمتغير التابع هو نتيجة متغير المستقل.

- المتغير المستقل: اثر التدريس باللألعاب الصغيرة
- المتغير التابع: تنمية بعض الصفات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية 16-18 سنة
كما حرص الباحثان على:

- استخدام الأداة نفسها مع عيّنة الدراسة.
- طمأنة افراد عينة البحث على سرّيّة المعلومات وأنها ستستخدم فقط للبحث العلمي من أجل أهمية النتائج في الدراسة.
- توحيد الجنس في عينة البحث بالذكور.

1-3مجالات البحث:

المجال البشري: أجريت الدراسة على مجموعتين من التلاميذ صنف الذكور السنة الثالثة من التعليم الثانوي السن / من 16 الى 18 / سنة . مرحلة الثانوية
المجال المكاني: أجريت الاختبارات القبليّة والبعديّة في الملعب المتواجد بثانوية اول نوفمبر 1954 قسم السنة الثالثة من التعليم الثانوي ولاية غليزان، وتم تطبيق البرنامج التعليمي بالالعاب الصغيرة المقترحة في ملعب الثانوية.

المجال الزمني: بدأنا دراسة هذا الموضوع من 10 ديسمبر 2015 إلى غاية 05ماي 2016 و انحصرت في ما يلي

- التجربة الاستطلاعية كانت مابين 10/12/2015 إلى غاية 17/12/2015.

- الاختبار القبلي 05 /01/ 2016 للعينة الضابطة و التجريبية .

- تطبيق البرنامج التدريسي للعينتين كان من 11/01/2016 الى 17/03/2016 وتم خلال 10 . حصص المنجزة خلال الفصل الثاني للقسم الثالثة ثانوي .

- الاختبار البعدي كان من 02/04/2016 للعينة الضابطة و التجريبية.

1-4أدوات البحث:

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل والأدوات التي تؤدي إلى انجاز هذا البحث فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على أدوات تمثلت فيما يلي:

تعتبر أدوات البحث الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحثان حل مشكلتهما مهما كانت تلك الأدوات ، و لهذا فعلى الباحثان أن يستخدموا عدة أدوات من أجل القيام بالبحث بالشكل الذي يضمن له بالنهاية للوصول إلى الهدف و عليه يتوجب على الباحثان أن يختار أنسب الطرق و أدوات التي يستطيع بها اختيار صدق فروضه.

و شملت أدوات البحث على :

- المصادر و المراجع باللغة العربية و الأجنبية .
- المقابلة الشخصية مع المدرسين
- بطريات اختبارات البدنية الخاصة بالمرحلة العمرية

- الوسائل البيدغواجية (عدد من الكرات المختلفة- شواخص - ميقانية- صافرة - ملعب المخصص في الثانوية- الحلاقات- الاحبال).
- المعادلات الإحصائية.

1-5-1 طرق البحث :

1-5-1 طريقة جمع المادة الخبرية :

هي عملية جمع و سرد و تحليل المعطيات النظرية التي لها صلة مباشرة بموضوع البحث و هذا بالإعتماد على بعض المصادر و المراجع العلمية و آراء و محاضرات الأساتذة المختصين.

1-5-2 طريقة الإختبارات:

تعتبر من أهم الطرق إستخداما في مجال التربية البدنية و الرياضية و خاصة في البحوث التجريبية ، كونها أساس التقييم الموضوعي للتوصل إلى نتائج دقيقة و موضوعية . و قد تم اختيار الإختبارات مع المشرف و مجموعة من الدكاترة من معهد التربية البدنية بشلف و مستغانم و جامعة الجزائر3

1-5-3 طريقة الملاحظة :

تمثلت في الزيارات الميدانية لعدة مدرسين بعض ثانويات ولاية غليزان

1-6-6 المقابلات الشخصية :

قام الباحثان بعدة لقاءات شخصية مع مجموعة من الأساتذة في حقل التدريس و مفتشي التربية و التكوين للطور الثانوي

1-6-1 طريقة إجراء الإختبارات :

تم تطبيق الإختبارات على عينة البحث في الملعب الثانوية مع إشراف الباحثان على إنجاز الإختبارات القبلية و البعيدة على كل العينيتين بمساعدة فريق العمل ، في نفس ظروف التوقيت و في جو ملائم ، كما أن وسائل القياس المستخدمة لم يطرأ عليها أي تبديل على ممر مراحل تنفيذ الإختبارات القبلية و البعيدة للتجربة الاستطلاعية و الأساسية

مواصفات الإختبار:

① إختبار القامة :

الغرض : لقياس طول القامة

العتاد : قائم خشبي مدرج بالسنتيمترات على طول 2 م مجهز بمسطرة متحركة عليه. نزع

الأحذية ، عدم رفع الكعبين

② اختبار الوزن :

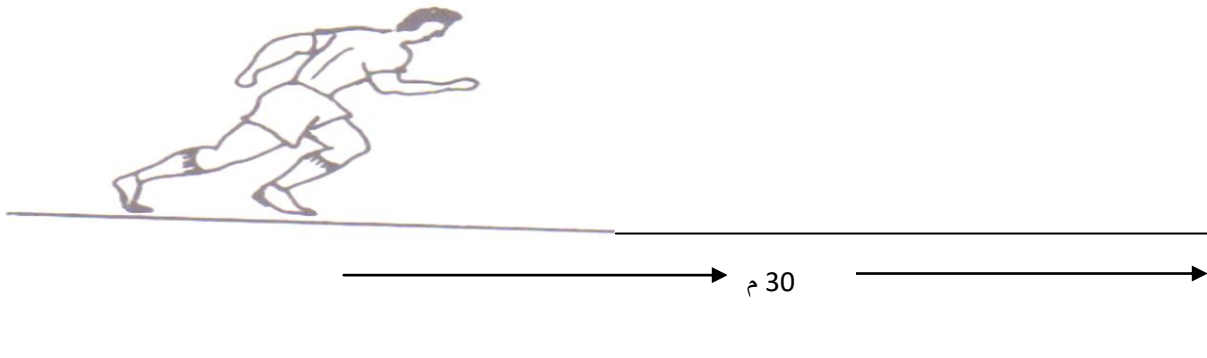
الغرض :

لقياس وزن الجسم .

الاختبارات البدنية :

1- اختبار جري 30 م من الوقوف:

يهدف هذا الاختبار إلى قياس السرعة الانتقالية للتلميذ لمسافة 30 متر من وضع الوقوف خلف خط البداية وحتى خط النهاية.

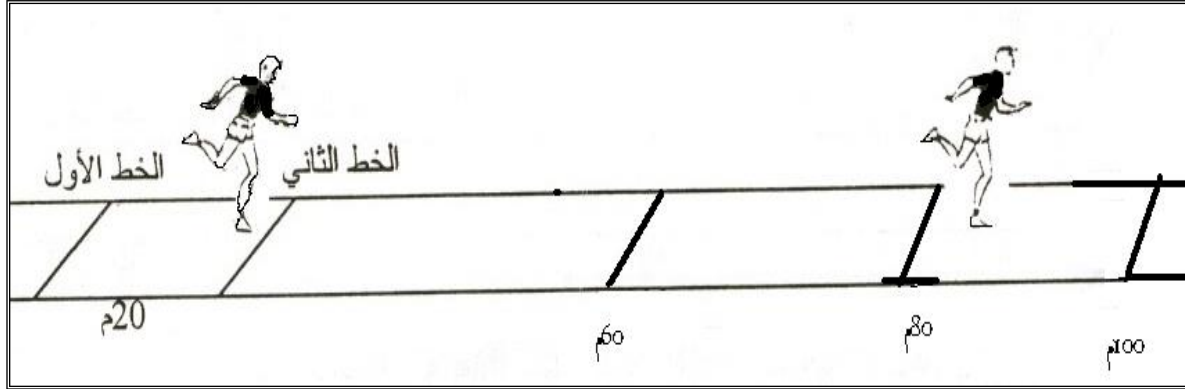


الشكل التوضيحي(01) اختبار جري 30 متر

2- اختبار جري 100م: (عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل النمكي 1998 ص123)

-الغرض: لقياس تحمل السرعة الانتقالية و السرعة القصوى .

مواصفات الاختبار:توضع القوائم في شكل تقاطع بمسافة 05 متر عن قائم المركز و 03 أمتار بينها، يرسم خط للبداية والنهاية على جانبي المركز، يقف التلميذ على يمين قائم المركز وعند الإيعاز ينطلق ليدور حول القائم الأول ثم يعود ليدور حول قائم المركز ثم يطلق ليدور حول القائم الثاني حتى يكمل جميع القوائم والعودة إلى خط النهاية، (عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل النمكي 1998 ص128)



الشكل رقم (02) : يوضح إختبار جري ل 100م.

3- إختبار الوثب من الثبات بـ 03 خطوات :

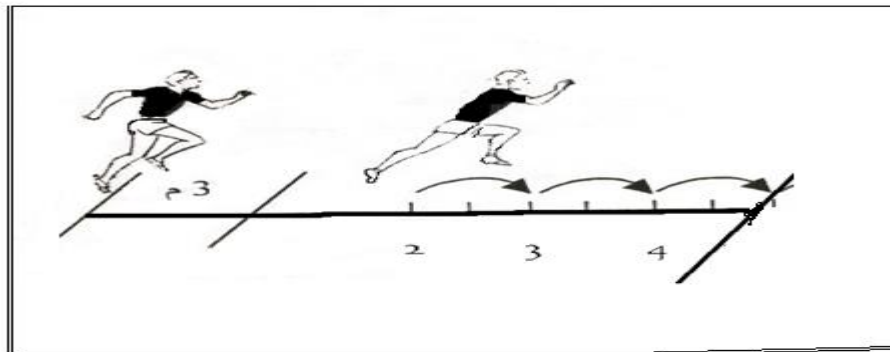
الغرض: قياس القوة المميّزة لسرعة عضلات الرجلين .

العتاد: أرض مسطحة ومستوية تساعد على إجراء الإختبار، شريط متري لقياس المسافة وطول مجال القفز.

أداء الإختبار: يقف التلميذ خلف خط البداية ثم يعدو لمسافة 3 م ، الأولى نحو الأمام كمرحلة تقريبية ، ثم يشرع في إنجاز ثلاث وثبات و بسرعة

تعليمات الإختبار:

تمنح للتلميذ محاولتين في حالة السقوط أو عدم التوازن لا تحسب يتم الحساب من الأثر الأخير من الوثبة الثالثة

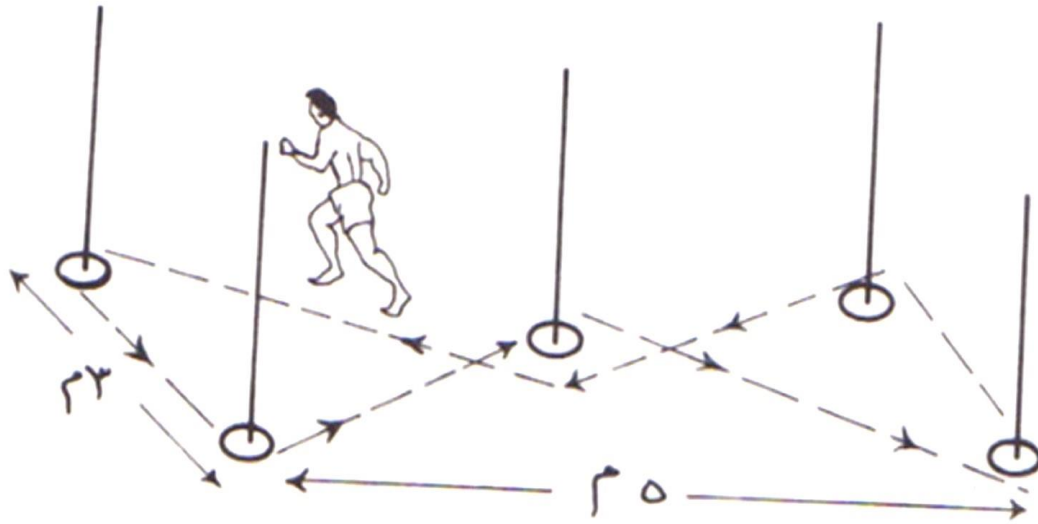


الشكل رقم (03): يوضح إختبار الوثب ل3 خطوات من الجري

4- اختبار الجري المتعرج بين الحواجز :

يهدف الاختبار إلى قياس رشاقة التلميذ وسرعته في اجتياز القوائم مواصفات الاختبار:

توضع القوائم في شكل تقاطع بمسافة 05 متر عن قائم المركز و 03 أمتار بينها، يرسم خط للبداية والنهائية على جانبي المركز، يقف التلميذ على يمين قائم المركز وعند الإيعاز ينطلق ليدور حول القائم الأول ثم يعود ليدور حول قائم المركز ثم يطلق ليدور حول القائم الثاني حتى يكمل جميع القوائم والعودة إلى خط النهاية، (شكل).



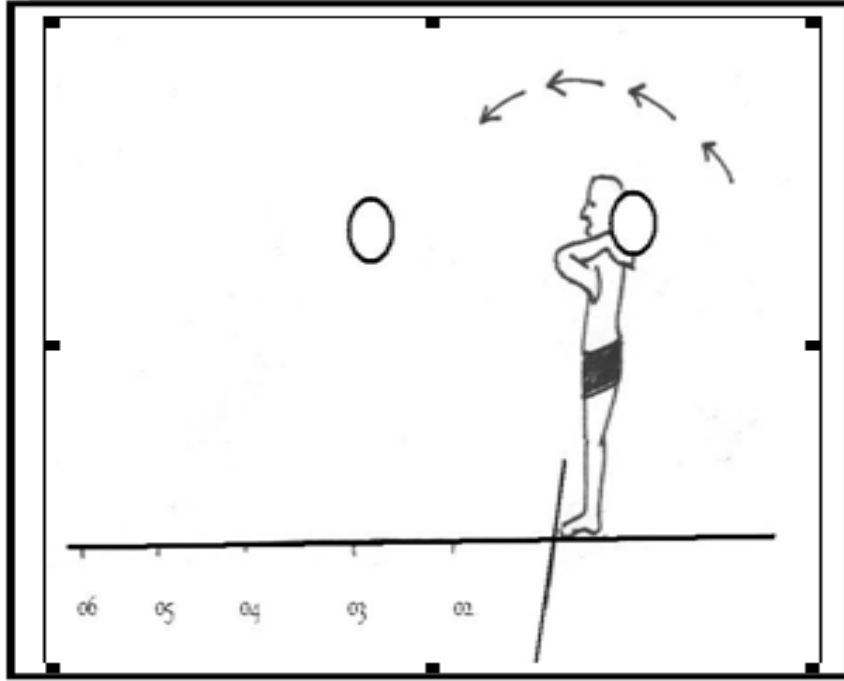
الشكل التوضيحي (04) اختبار الجري المتعرج بين الحواجز

5- إختبار الرمي الامامي للكرات الطيبة :

الغرض: لقياس قوة الذراعين العتاد: كرة طيبة (03كلغ) منطقة أو مجال للرمي مسطح ، صافرة ، جير شريط للقياس.

أداء الإختبار: يقف الرامي على الخط الذي نقيس منه المسافة (خط بداية الرمي) يأخذ الكرة الطيبة فوق الرأس وعند الإشارة يقوم برمي الكرة بأكبر قوة ممكنة دون تغيير حركة الرجلين ثم تحسب المسافة بين الخط وبداية مكان السقوط

تعليمات الإختبار: تعطى محاولتين وتحسب له الأفضل يجب التسخين الجيد للأطراف العليا على التلميذ عدم ثني الجذع



الشكل رقم رقم (05): إختبار الرمي الامامي للكرات الطبية

7-1- أدوات و وسائل البحث :

تعتبر أدوات البحث الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحثان حل مشكلتهما مهما كانت تلك الأدوات . و شملت أدوات البحث على :

- ✓ المصادر و المراجع العربية و الأجنبية .
- ✓ الإختبارات البدنية .
- ✓ فريق عمل أستاذين في المادة و الاستاذ المشرف
- ✓ استمارات لتسجيل نتائج الإختبارات
- ✓ شريط متري
- ✓ صافرة ، مقاتي.

✓ ميزان طبي .

✓ التجربة الاستطلاعية

1-7-1- الضبط الإجرائي للمتغيرات: يذكر محمد حسن علاوي و أسامة كمال راتب « يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيح (محمد حسن علاوي و أسامة كمال راتب 1987 ص 243).

و إنطلاقاً من هذا عمل الباحثان على مايلي :

- العينة الضابطة و التجريبية من نفس الجنس و الخبرة التدريسية .
- تميز لأفراد العينتين بالإرادة و الإستعداد للعمل
- تجانس أفراد العينتين في القامة و الوزن و الطول
- إشراف الباحثان على العملية التدريسية
- إشراف الباحثان على الإختبارات القبلية و البعدية
- عدم تبديل او تغيير وسائل القياس على ممر الاختبارات القبلية و البعدية

1-8- الدراسة الاستطلاعية :

1-8-1 ثبات الاختبار : من أجل السير للتجربة الرئيسية، قمنا بالتجربة الاستطلاعية و التي شملت على مرحلتين:

تمثلت الخطوة الأولى في تحديد الوحدات التعليمية باستعمال ألعاب الصغيرة ،لتطوير بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و ذلك بعد إطلاعنا على جملة من المصادر و المراجع التي تحتوي على جملة من انواع الالعاب المختلفة تم عرضها على مجموعة من الأساتذة في هذا المجال. الذين أبدوا بأرائهم الخاصة في الإضافة و النزع و التعديل في بعض التمرينات و ترتيبها، مع ترتيب الوحدات التعليمية .

أما الخطوة الثانية تمثلت في تحديد بطاريات اختبارات لتقويم الصفات البدنية من خلال إطلاعنا على مجموعة من المصادر التي تم المصادقة عليها ،ثم قام الباحثان بإجراء ها على عينة مقصودة تتكون من 10 تلاميذ، و التي ليست من نفس العينة السابقة، و ذلك للوقوف على مدة تناسب هذه الاختبارات و معرفة أهم الصعوبات التي تواجه الباحثان من أجل تجنبها، و ضبط جميع المتغيرات التي تطرق على الباحثان.

و كانت التجربة الاستطلاعية من 2015/12/10 الى غاية 2015/12/17 و ذلك للتأكد من صدق وثبات الاختبار

الجدول رقم(02):يوضح ثبات الاختبارات

مستوى الدلالة	درجة الحرية ن - 1	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	مؤشر الثبات	القيمة العينة	مقياس الدلالة و العلاقة الإختبارات
0.05	9	0.602	0.97	10	إختبار الجري المتعرج بين الحواجز
0.05	9	0.602	0.93	10	إختبار جري 30 م من الوقوف
0.05	9	0.602	0.94	10	إختبار الوثب من الثبات بـ 03 خطوات من الجري
0.05	9	0.602	0.97	10	إختبار رمي الكرات الطبية أماما
0.05	9	0.602	0.91	10	إختبار جري 100 متر

2-8-1 صدق الاختبار :

من أجل التأكد من صدق الاختبار استعمل الباحثان معامل الصدق الذاتي و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار: (مقدم عبد الحفيظ 1993 - ص 146)

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

حيث أن قيم معامل ثبات الاختبارات التي سبق حسابها و نتائج الصدق الذاتي تم تبويبها في الجدول التالي :

الجدول رقم (03): يوضح الصدق الذاتي الاختبار

مستوى الدلالة	درجة الحرية ن - 1	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الصدق	القيمة العينة	مقياس الدلالة و العلاقة الإختبارات
0.05	9	0.602	0.98	10	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز
0.05	9	0.602	0.96	10	اختبار جري 30 م من الوقوف
0.05	9	0.602	0.96	10	إختبار الوثب من الثبات بـ 03 خطوات من الجري
0.05	9	0.602	0.98	10	إختبار رمي الكرات الطبية أماما
0.05	9	0.602	0.95	10	اختبار جري 100 متر

1-8-3 موضوعية الاختبار : يعرفه "بارورمك جي " الموضوعية بكونها « درجة الإتساق بين أفراد مختلفين لنفس العينة ، ويعبر عنه بمعامل الارتباط »(محمد صبحي حسنين سنة 1987.ص 85)

ومن هنا استخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات السهلة و الواضحة و مع شرحها الجيد و ذكر تفاصيل و متطلبات كل الاختبارات و معرفة كيفية قياس و تبويب النتائج و استخدم الباحثان الوسائل و الطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت و حالة الجو و بناء على هذا فان الاختبارات المتخذة تتمثل بموضوعية عالية .

9-1- الدراسة الإحصائية:

اعتمد الباحثان على المتوسط الحسابي و هو أحد مقاييس النزعة المركزية (أحمد السيد ص 3)

① المتوسط الحسابي :

- ✓ حيث : مج س : مجموع القيم .
- ✓ ن : عدد أفراد العينة .
- ✓ س : المتوسط الحسابي للقيم

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

② الانحراف المعياري :

هو أحد مقاييس التشتت و أدقها و يستخدم لمعرفة تشتت القيم عن المتوسط الحسابي (عبدالرحمان عدس ، ص 280)

معادلته الإحصائية هي :

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج (س - \bar{س})}^2}{ن - 1}}$$

- ✓ حيث أن : ع : الانحراف المعياري .
- ✓ س : القيمة .
- ✓ $\bar{س}$: المتوسط الحسابي .
- ✓ ن-1 : عدد العينة- 1
- ✓ $\text{مج (س - \bar{س})}^2$: مجموع الانحراف مربع القيم من متوسطها الحسابي

③ معامل الارتباط بيرسون :

هو مايسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة و يرمز له ب"ر" و يحتسب معامل الارتباط لبرسن بالمعادلة التالية (محمد حسن علاوي / محمد نصر الدين رضوان 1988 ، ص 225)

حيث :

$$r = \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص} - \frac{\text{مج (س-ص)}}{ن}}{\left[\frac{\text{مج}^2 \text{س} - \frac{(\text{مج س})^2}{ن}}{ن} \right] \left[\frac{\text{مج}^2 \text{ص} - \frac{(\text{مج ص})^2}{ن}}{ن} \right]}$$

- ✓ مج س: مجموع قيم الاختبار الاول .
- ✓ مج ص: مجموع قيم الاختبار الثاني .
- ✓ مج² س: مجموع مربع الإختبار الأول .
- ✓ مج² ص: مجموع مربع الإختبار الثاني.
- ✓ (مج س)² : مربع مجموع الإختبار الأول .
- ✓ (مج ص)²: مربع مجموع الإختبار الثاني.
- ✓ مج: المجموع.

④ الصدق الذاتي :

هو صدق الدرجات التجريبية للإختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس ، و بذلك تصبح الدرجات الحقيقية للإختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الإختبار (محمد حسن علاوي/محمد نصر الدين رضوان 1988،ص 223)
و يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار و معادلته هي :

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

⑤ إختبار الدلالة "ت" :

يستعمل لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة و غير المرتبطة و للعينات المتساوية و غير المتساوية.

(أ) - دلالة الفروق بين متوسطين مرتبطين حيث $(n_1 = n_2)$:

$$t = \frac{\bar{م ف}}{\sqrt{\frac{\text{مجم ح}^2 ف}{n_1 - 1}}}$$

حيث :

- ✓ م ف : متوسط الفروق
- ✓ $\text{مجم ح}^2 ف$: مجموع مربعات انحرافات الفروق عن المتوسط تلك الفروق
- ✓ ن : عدد أفراد العينة .
- ✓ $(n - 1)$: درجة الحرية

(ب) - دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث $(n_1 = n_2)$:

في حالة — إذا كانت العينيتين متساويتين في العدد فإن المعادلة الإحصائية تكون كالاتي

$$t = \frac{\bar{س1} - \bar{س2}}{\sqrt{\frac{\frac{ع1^2}{2} + \frac{ع2^2}{2}}{n - 1}}}$$

بحيث :

- ✓ $\bar{س1}$ = المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .
- ✓ $\bar{س2}$ = المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية .
- ✓ $ع1$ = تباين المجموعة الأولى .

✓ $n = \frac{2}{2} = 2$ تباين المجموعة الثانية .

✓ $n =$ عدد أفراد العينة الأولى أو الثانية حيث أنهما متساويتان

خاتمة :

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث من بين اهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لانه يحتوي على اهم العناصر الاساسية التي قادتنا الى احتواء اهم المتغيرات والعوامل التي كان بالامكان ان تعيق السير الحسن لهذه الدراسة ان هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل او المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول الى تحقيق اهداف البحث بسهولة كبيرة
كما تناولنا فيه اهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير منها متغيرات البحث – المنهج المتبع – ادوات البحثالخ من العناصر التي يعتمد عليها اي باحث في الجانب التطبيقي

2- عرض و تحليل النتائج:

1-2- عرض و تحليل نتائج القياس القبلي لعينة البحث الضابطة والتجريبية:

جدول رقم 04 : يوضح نتائج القياس القبلي لعينة البحث الضابطة والتجريبية

الاختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		قيمة ت المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
جري 30م	5.23	0.15	5.19	0.25	0.46
الجري المتعرج	9.79	0.32	9.77	0.37	0.19
الوثب 3خطوات	5.55	0.35	5.54	0.27	0.06
الرمي الامامي	3.30	0.35	3.29	0.34	0.05
جري 100م	15.83	0.42	15.84	0.34	0.06

(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 2ن-2، قيمة ت الجدولية 2.07)

من خلال الجدول أعلاه رقم 05 والذي يوضح نتائج القياس القبلي واختبار دلالة الفروق في القياس القبلي لعينة البحث الضابطة والتجريبية وهذا للتحقق من العينيتين قصد الدراسة استنادا على الاختبارات البدنية المحدد حيث جاءت النتائج كالتالي:

- اختبار الجري 30 م والذي متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري للعينة الضابطة محدد بـ 5.23 ± 0.15 ، اما للعينة التجريبية فقد حدد بـ 5.19 ± 0.25 ، لتؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستودنت المحسوبة 0.46 والتي جاءت أصغر من قيمتها الجدولية 2.07 على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للعينة الضابطة والتجريبية وهو ما يؤكد تجانس العينيتين.

- اختبار الجري المتعرج والذي متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري للعينة الضابطة محدد بـ 9.79 ± 0.32 ، اما للعينة التجريبية فقد حدد بـ 9.77 ± 0.37 ،

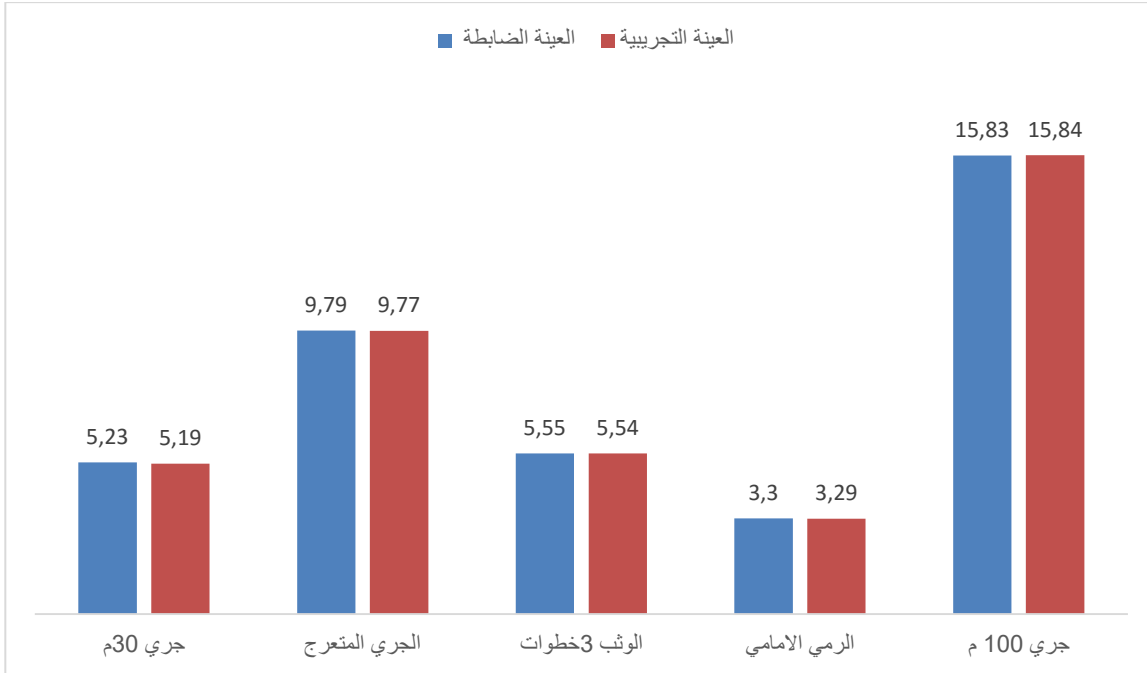
لتؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 0.19 والتي جاءت أصغر من قيمتها الجدولية 2.07 على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للعينة الضابطة والتجريبية وهو ما يؤكد تجانس العينيتين.

- اختبار الوثب 3 خطوات والذي متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري للعينة الضابطة محدد ب 0.35 ± 5.55 ، اما للعينة التجريبية فقد حدد ب 0.27 ± 5.54 ، لتؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 0.06 والتي جاءت أصغر من قيمتها الجدولية 2.07 على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للعينة الضابطة والتجريبية وهو ما يؤكد تجانس العينيتين.

- اختبار الرمي الامامي والذي متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري للعينة الضابطة محدد ب 0.35 ± 3.30 ، اما للعينة التجريبية فقد حدد ب 0.34 ± 3.29 ، لتؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 0.05 والتي جاءت أصغر من قيمتها الجدولية 2.07 على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للعينة الضابطة والتجريبية وهو ما يؤكد تجانس العينيتين.

- اختبار الجري 100 م والذي متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري للعينة الضابطة محدد ب 0.42 ± 15.83 ، اما للعينة التجريبية فقد حدد ب 0.34 ± 15.84 ، لتؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 0.06 والتي جاءت أصغر من قيمتها الجدولية 2.07 على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للعينة الضابطة والتجريبية وهو ما يؤكد تجانس العينيتين.

والرسم البياني الموالي يبين فارق المتوسطات الحسابية بين القياسين القبليين لعينة البحث الضابطة والتجريبية السابق ذكرهم وتوضيحهم في الجدول وتحليله



رسم بياني رقم 06: يبين فارق القياس القبلي في المتوسط الحسابي لعينة البحث الضابطة والتجريبية

2-2- عرض و تحليل نتائج القياس القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية:

• العينة الضابطة:

جدول رقم 05 : يوضح نتائج القياس القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة

الدلالة الاحصائية	قيمة ت المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	5.93	0.15	5.22	0.15	5.23	جري 30م
	6.18	0.32	9.78	0.32	9.79	الجري المتعرج
غير دال	1.88	0.41	5.76	0.35	5.55	الوثب 3خطوات
دال	6.56	0.34	3.53	0.35	3.30	الرمي الامامي
	9.94	0.42	15.81	0.42	15.83	جري 100م

(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 2ن-2، قيمة ت الجدولية 2.20)

من خلال الجدول أعلاه رقم 06 والذي يوضح نتائج القياس القبلي بعدي واختبار دلالة الفروق في القياس القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة وهذا للتحقق من دلالة الفروق وتأثير مقترح الدراسة الممثل في التدريس حسب البرنامج الأساسي دون تعديل، حيث حددت النتائج استنادا على الاختبارات البدنية المنتقاة، حيث جاءت النتائج كالتالي:

- اختبار الجري 30 م والذي متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري في القياس القبلي محدد ب 0.15 ± 5.23 ، اما القياس البعدي فقد حدد ب 0.15 ± 5.22 ، لتؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستودنت المحسوبة 5.93 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 2.20 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة وهو ما يدل ان الفرق دال احصائيا لصالح القياس البعدي

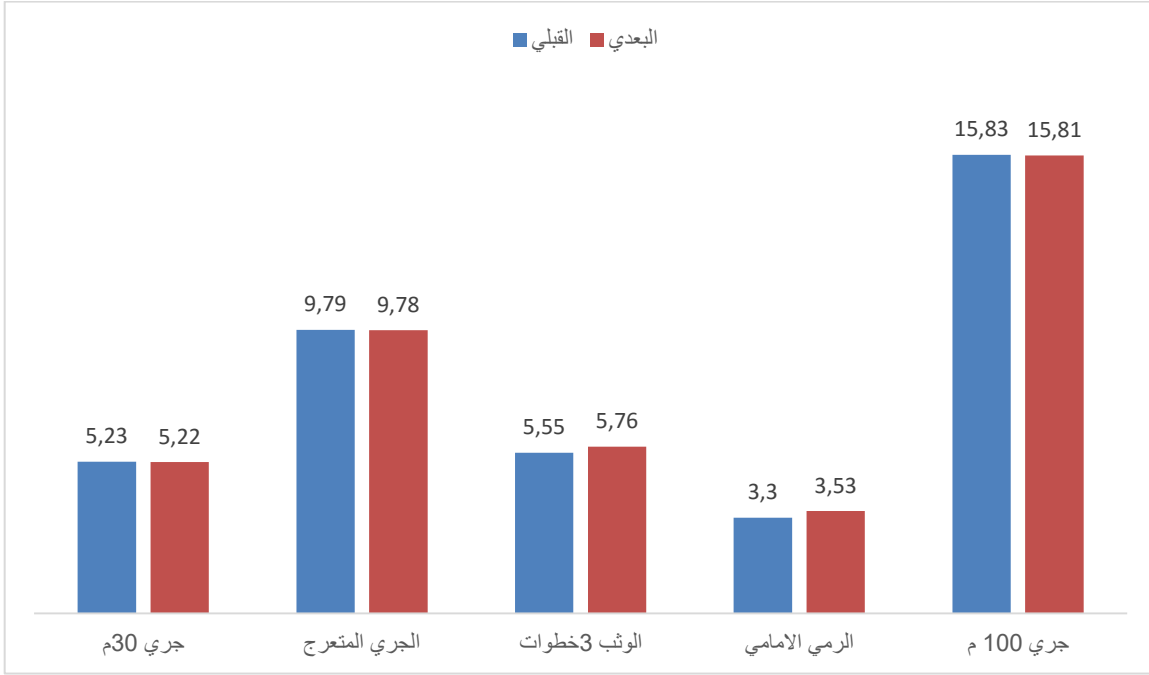
● اختبار الجري المتعرج والذي متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري في القياس القبلي محدد بـ 0.32 ± 9.79 ، اما القياس البعدي فقد حدد بـ 0.32 ± 9.78 ، لتؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 6.18 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 2.20 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة وهو ما يدل ان الفرق دال احصائيا لصالح القياس البعدي

● اختبار الوثب 3 خطوات والذي متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري في القياس القبلي محدد بـ 0.35 ± 5.55 ، اما القياس البعدي فقد حدد بـ 0.41 ± 5.76 ، لتؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 1.88 والتي جاءت أصغر من قيمتها الجدولية 2.20 على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة وهو ما يدل ان الفرق عشوائي لا يصل الى الدلالة الاحصائية

● اختبار الرمي الامامي والذي متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري في القياس القبلي محدد بـ 0.35 ± 3.30 ، اما القياس البعدي فقد حدد بـ 0.34 ± 3.53 ، لتؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 6.56 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 2.20 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة وهو ما يدل ان الفرق دال احصائيا لصالح القياس البعدي

● اختبار الجري 100 م والذي متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري في القياس القبلي محدد بـ 0.42 ± 15.83 ، اما القياس البعدي فقد حدد بـ 0.42 ± 15.81 ، لتؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 9.94 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 2.20 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة وهو ما يدل ان الفرق دال احصائيا لصالح القياس البعدي

والرسم البياني الموالي يبين فارق المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة السابق ذكرهم وتوضيهم في الجدول وتحليله



رسم بياني رقم : 07 يبين فارق القياس القبلي بعدي في المتوسط الحسابي لعينة البحث الضابطة العينة التجريبية

جدول رقم 06 : يوضح نتائج القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية

الدلالة الاحصائية	قيمة ت المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	4.97	0.24	5.16	0.25	5.19	جري 30م
	7.44	0.31	9.59	0.37	9.77	الجرى المتعرج
	10.96	0.27	6.07	0.27	5.54	الوثب 3خطوات
	10.53	0.30	3.83	0.34	3.29	الرمي الامامي
	8.97	0.34	15.78	0.34	15.84	جري 100م

(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 2ن-2، قيمة ت الجدولية 2.20)

من خلال الجدول أعلاه رقم 07 والذي يوضح نتائج القياس القبلي بعدي واختبار دلالة الفروق في القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية وهذا للتحقق من دلالة الفروق حيث حددت النتائج استنادا على الاختبارات البدنية المنتقاة، حيث جاءت النتائج كالتالي

- اختبار الجري 30 م والذي متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري في القياس القبلي محدد بـ 0.25 ± 5.19 ، اما القياس البعدي فقد حدد بـ 0.24 ± 5.16 ، لتؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستبودنت المحسوبة 4.97 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 2.20 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية وهو ما يدل ان الفرق دال احصائيا لصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير البرنامج بالألعاب الصغيرة على عينة البحث في تطوير صفة السرعة بخلاف البرامج الأخرى المعتمدة و يعزو الباحثان

التفسير الى ان الألعاب المصغرة عنصرًا رئيسًا في مجال التدريس الحديث؛ حيث إنها تعمل على تنمية مكونات اللياقة البدنية و منها السرعة التي تعتبر صفة اساسية

● اختبار الجري المتعرج والذي متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري في القياس القبلي محدد بـ 0.37 ± 9.77 ، اما القياس البعدي فقد حدد بـ 0.31 ± 9.59 ، لتؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 7.44 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 2.20 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية وهو ما يدل ان الفرق دال احصائيا لصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير البرنامج التدريسي على عينة البحث في صفة الرشاقة وهذا ما يؤكده ويؤكد عماد حمدي بليدي (2001م)، أنه من خلال الألعاب الصغيرة التي تم توظيفها خلال حصة التربية البدنية و الرياضية التي تتماشى مع هدف الحصة يمكن لأى متعلم أن يحقق نجاحًا في النشاط الممارس؛ الأمر الذى يزيد من حماسه وميوله نحو الممارسة وبذلك يزداد مستواه البدني) عماد حمدي بليدي ماجستير جامعة حلوان 2001.ص3) كما تطرقنا في الجانب النظري لخصائص المرحلة العمرية فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة ، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة باللاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة

● اختبار الوثب 3 خطوات والذي متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري في القياس القبلي محدد بـ 0.27 ± 5.54 ، اما القياس البعدي فقد حدد بـ 0.27 ± 6.07 ، لتؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 10.96 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 2.20 على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية وهو ما يدل ان الفرق دال احصائيا لصالح القياس البعدي و هذا راجع إلى تطبيق البرنامج باستخدام الألعاب الصغيرة لتنمية صفة القوة العضلية للأطراف السفلى التي تلعب دورا إيجابيا إلى جانب التحمل و السرعة بالنسبة للتلاميذ وهذا ما يفسره الباحثان بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة ، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنتر

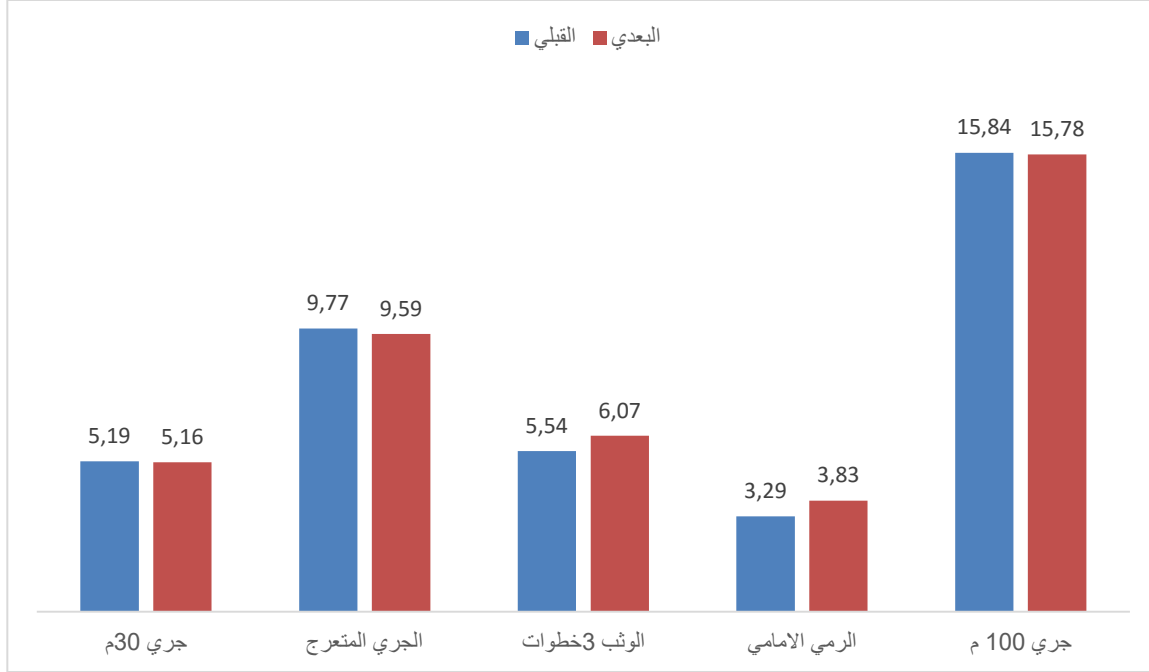
1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين و يذكر "ايفانوف1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، و تطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاي المرحلة

- اختبار الرمي الامامي والذي متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري في القياس القبلي محدد ب 0.34 ± 3.29 ، اما القياس البعدي فقد حدد ب 0.30 ± 3.83 ، لتؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 10.53 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 2.20 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية وهو ما يدل ان الفرق دال احصائيا لصالح القياس البعدي وهذا راجع إلى فعالية البرنامج باستخدام مختلف الألعاب الصغيرة في تطوير صفة قوة الذراعين للعينة التجريبية وتلعب القوة دورا هاما في الأداء الجيد وفي حماية المفاصل من الإصابات وتعد عامل أساسي في تحقيق النتائج الرياضية.

- اختبار الجري 100 م والذي متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري في القياس القبلي محدد ب 0.34 ± 15.84 ، اما القياس البعدي فقد حدد ب 0.34 ± 15.78 ، لتؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 8.97 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 2.20 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية وهو ما يدل ان الفرق دال احصائيا لصالح القياس البعدي و هذا راجع إلى أن صفة السرعة موروثه فتحسن كان طفيفا ولتطويرها يحتاج إلى برنامج خاص بها ما يفسره الباحثان ان البرنامج لم يكن فعال بصفة جيدة بالألعاب المصغرة وحسب العلماء والاختصاصيين " إن تطور وتنمية القدرات على السرعة شيء صعب ويبقى محدود بالمقارنة مع تنمية الصفات البدنية الأخرى. (fundament de entrainment,1983, p145) كما وإن إبراز العلاقة الموجودة في الأداء الرياضي متعلق بالحركة وزمن الأداء كما تعرف السرعة " بقابلية الفرد على تحقيق عمل

في أقل زمن ممكن ، وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية

والرسم البياني الموالي يبين فارق المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث التجريبية السابق ذكرهم وتوضحهم في الجدول وتحليله.



رسم بياني رقم 08 : يبين فارق القياس القبلي بعدي في المتوسط الحسابي لعينة البحث التجريبية

3-2- عرض و تحليل نتائج القياس البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية

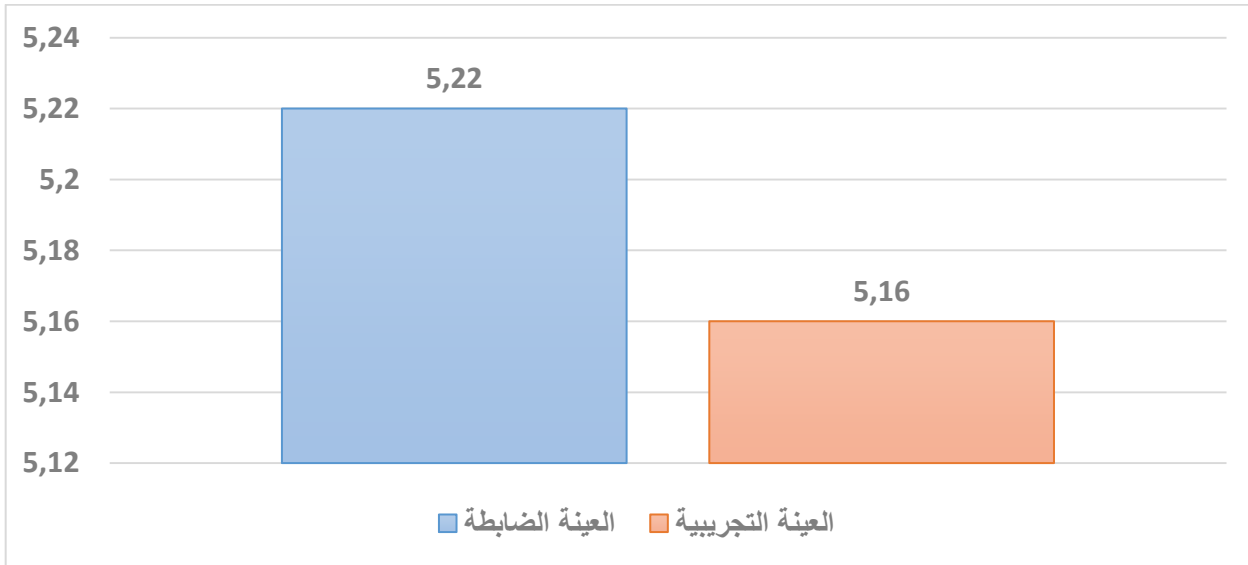
• اختبار الجري 30 م:

جدول رقم 07 : يوضح نتائج القياس البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية في اختبار الجري 30م

الدلالة الاحصائية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.66	0.15	5.22	العينة الضابطة
		0.24	5.16	العينة التجريبية

(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 2ن-2، قيمة ت الجدولية 2.07)

من خلال الجدول أعلاه رقم 10 و الذي يوضح نتائج القياس البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية و اختبار دلالة الفروق الحسابية ت ستيودنت بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعدي ضابطة و البعدي تجريبية في اختبار الجري 30 م حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي لعينة البحث الضابطة بـ 5.22 بانحراف معياري قدره 0.15، في حين حدد المتوسط الحسابي للقياس البعدي لعينة البحث التجريبية بـ 5.16 بانحراف معياري قدره 0.24، ليؤكد ناتج قيمة اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت المحسوبة 0.66 و التي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 2.07 على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية مما يدل ان الفرق عشوائي أي أن البرنامج بالألعاب الصغيرة لم يؤثر بصفة فعالة وهذا لتعاملنا بالأجزاء بالمئة و صفة السرعة وحسب العلماء والاختصاصيين " إن تطور وتنمية القدرات على السرعة شيء صعب ويبقى محدود بالمقارنة مع تنمية الصفات البدنية الأخرى، و الرسم البياني الموالي يبين فارق القياس في المتوسطات الحسابية للقياسين البعديين لعينة البحث الضابطة و التجريبية



رسم بياني رقم 09: يبين فارق القياس البعدي لاختبار الجري 30 م في المتوسط الحسابي لعينة البحث الضابطة والتجريبية

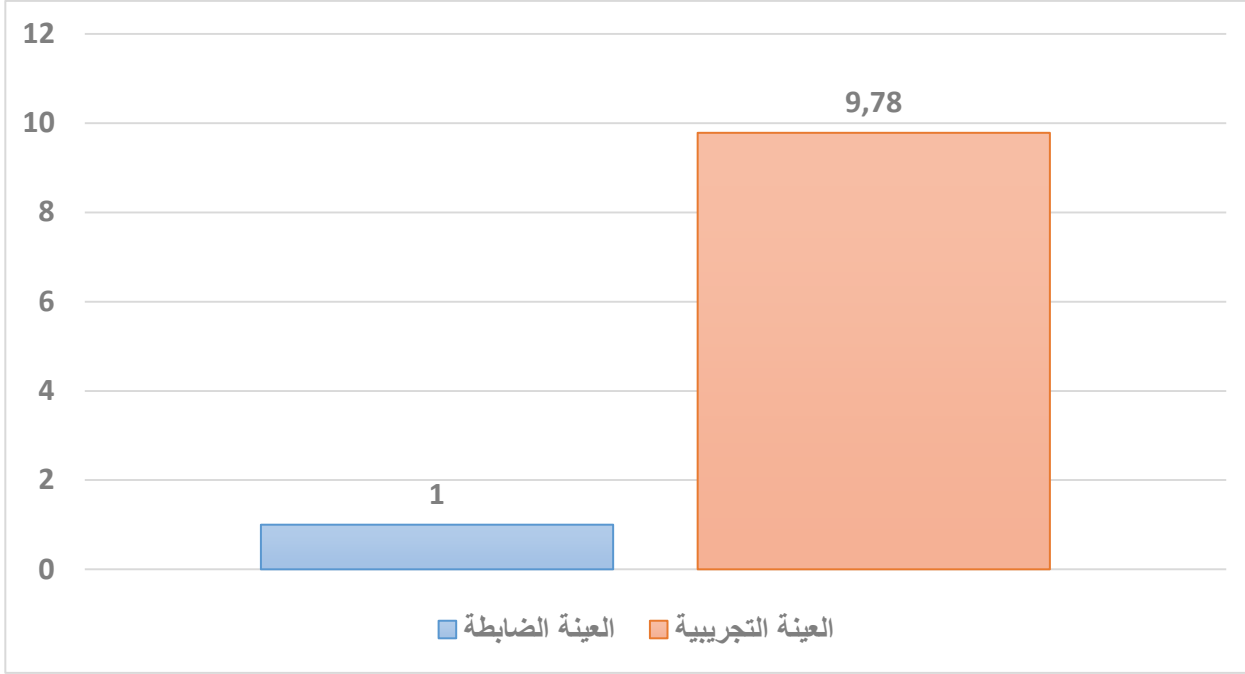
• اختبار الجري المتعرج:

جدول رقم 08 : يوضح نتائج القياس البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الجري المتعرج

الدلالة الاحصائية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.51	0.32	9.78	العينة الضابطة
		0.31	9.59	العينة التجريبية

(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 2ن-2، قيمة ت الجدولية 2.07)

من خلال الجدول أعلاه رقم 11 و الذي يوضح نتائج القياس البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية و اختبار دلالة الفروق الحسابية ت ستيودنت بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعدي ضابطة و البعدي تجريبية في اختبار الجري المتعرج حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي لعينة البحث الضابطة بـ 9.78 بانحراف معياري قدره 0.32، في حين حدد المتوسط الحسابي للقياس البعدي لعينة البحث التجريبية بـ 9.59 بانحراف معياري قدره 0.31، ليؤكد ناتج قيمة اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت المحسوبة 1.51 و التي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 2.07 على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية مما يدل ان الفرق عشوائي، و الرسم البياني الموالي يبين فارق القياس في المتوسطات الحسابية للقياسين البعديين لعينة البحث الضابطة و التجريبية



رسم بياني رقم 10: يبين فارق القياس البعدي لاختبار الجري المتعرج في المتوسط الحسابي لعينة البحث الضابطة والتجريبية

• اختبار الوثب 3 خطوات:

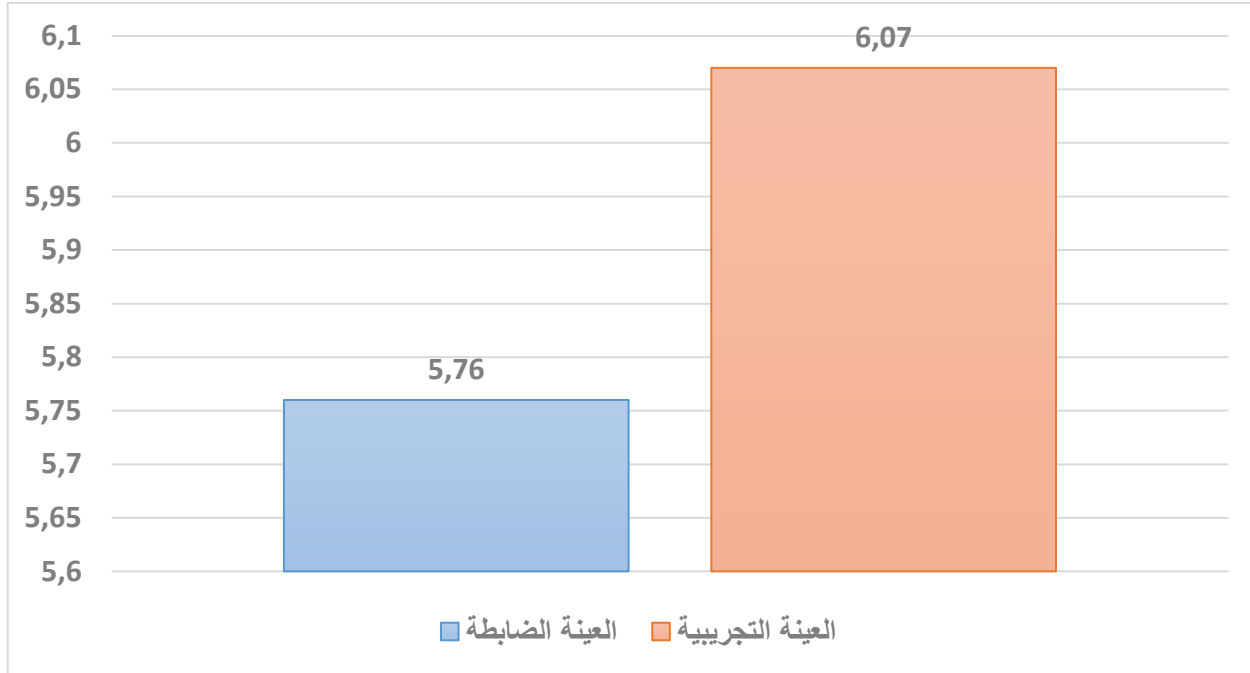
جدول رقم 09: يوضح نتائج القياس البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب 3 خطوات

الدلالة الاحصائية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.18	0.41	5.76	العينة الضابطة
		0.27	6.07	العينة التجريبية

(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 2ن-2، قيمة ت الجدولية 2.07)

من خلال الجدول أعلاه رقم 12 و الذي يوضح نتائج القياس البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية و اختبار دلالة الفروق الحسابية ت ستيودنت بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعدي ضابطة و البعدي تجريبية في اختبار الوثب 3 خطوات حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي لعينة البحث الضابطة بـ 5.76 بانحراف

معياري قدره 0.41 ، في حين حدد المتوسط الحسابي للقياس البعدي لعينة البحث التجريبية بـ 6.07 بانحراف معياري قدره 0.27 ، ليؤكد ناتج قيمة اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت المحسوبة 2.18 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.07 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية مما يدل ان الفرق دال احصائيا لصالح العينة التجريبية حيث ساهم البرنامج للألعاب المصغرة في تطوير قوة سرعة عضلات الأطراف السفلى (الرجلين) ، التي تعتبر كأهم صفة ، وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج بالألعاب الصغيرة خلال حصص التربية البدنية في الثانوية الذي يحتوي على ألعاب تنمي هذه الصفة مما سمح بتطويرها بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج العادي للعينة الضابطة . (محمد حسن علاوي)(1997م)، إلى أن الألعاب الصغيرة تؤثر بصورة إيجابية في تنمية القدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية؛ حيث إن تنوع الألعاب الصغيرة ومدى ما توفره من عناصر التشويق والمنافسة يساهم في العمل على تنمية القدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم (محمد حسن علاوي ، 1997، صفحة 39) والرسم البياني الموالي يبين فارق القياس في المتوسطات الحسابية للقياسين البعديين لعينة البحث الضابطة والتجريبية



رسم بياني رقم 11 : يبين فارق القياس البعدي لاختبار الوثب 3 خطوات في المتوسط الحسابي لعينة البحث الضابطة والتجريبية

• اختبار الرمي الامامي:

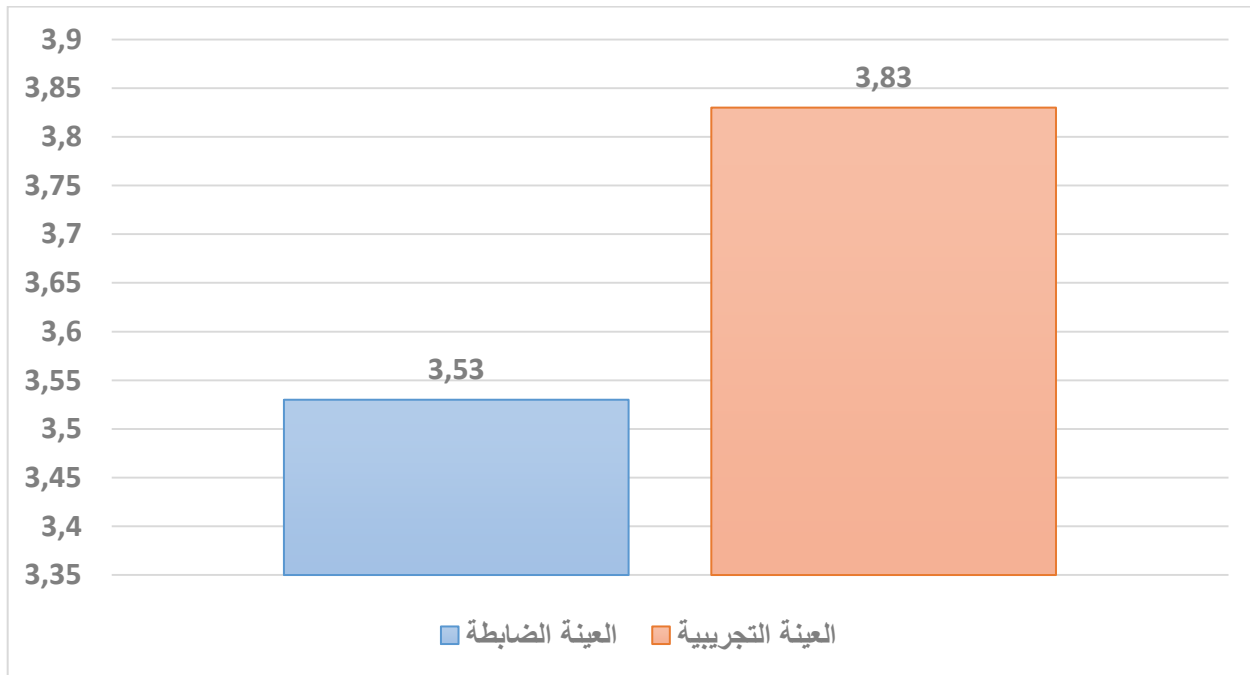
جدول رقم 10 : يوضح نتائج القياس البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الرمي الامامي

الدلالة الاحصائية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
دال	2.31	0.34	3.53	العينة الضابطة
		0.30	3.83	العينة التجريبية

(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 2ن-2، قيمة ت الجدولية 2.07)

من خلال الجدول أعلاه رقم 13 و الذي يوضح نتائج القياس البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية و اختبار دلالة الفروق الحسابية ت ستيودنت بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعدي ضابطة و البعدي تجريبية في اختبار الرمي الامامي حيث حددت

قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي لعينة البحث الضابطة بـ 3.53 بانحراف معياري قدره 0.34، في حين حدد المتوسط الحسابي للقياس البعدي لعينة البحث التجريبية بـ 3.83 بانحراف معياري قدره 0.30، ليؤكد ناتج قيمة اختبار دلالة الفروق ت ستودنت المحسوبة 2.31 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.07 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية مما يدل ان الفرق دال احصائيا لصالح العينة التجريبية، و الرسم البياني الموالي يبين فارق القياس في المتوسطات الحسابية للقياسين البعديين لعينة البحث الضابطة و التجريبية



رسم بياني رقم 12 : يبين فارق القياس البعدي لاختبار الرمي الامامي في

المتوسط الحسابي لعينة البحث الضابطة والتجريبية

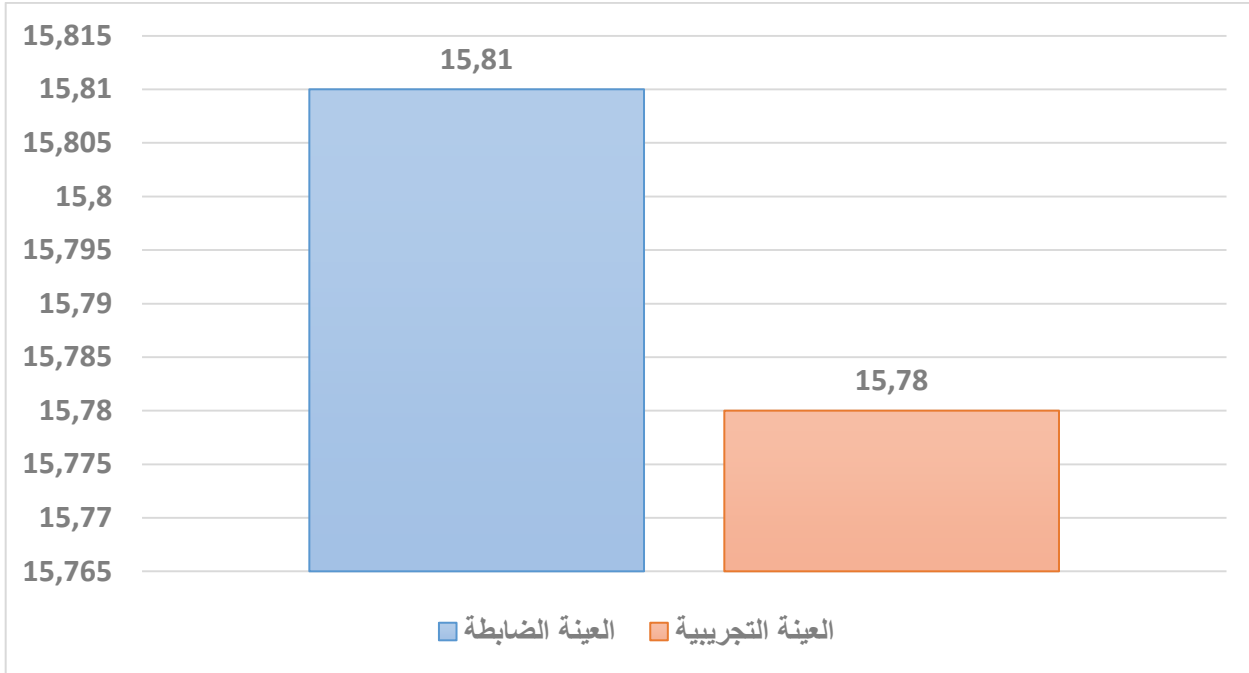
• اختبار الجري 100 م:

جدول رقم 11 : يوضح نتائج القياس البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الجري 100م

الدلالة الاحصائية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.19	0.42	15.81	العينة الضابطة
		0.34	15.78	العينة التجريبية

(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 2ن-2، قيمة ت الجدولية 2.07)

من خلال الجدول أعلاه رقم 14 و الذي يوضح نتائج القياس البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية و اختبار دلالة الفروق الحسابية ت ستيودنت بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعدي ضابطة و البعدي تجريبية في اختبار الجري 100 م حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي لعينة البحث الضابطة بـ 15.81 بانحراف معياري قدره 0.42، في حين حدد المتوسط الحسابي للقياس البعدي لعينة البحث التجريبية بـ 15.78 بانحراف معياري قدره 0.34 ، ليؤكد ناتج قيمة اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت المحسوبة 0.19 و التي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 2.07 على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية مما يدل ان الفرق عشوائي ، هذا راجع إلى أن البرنامج بالألعاب الصغيرة لم يؤثر بصفة فعالة وهذا لتعاملنا بالأجزاء بالمئة و صفة السرعة وحسب العلماء والاختصاصيين " إن تطور وتنمية القدرات على السرعة شيء صعب ويبقى محدود بالمقارنة مع تنمية الصفات البدنية الأخرى ، و الرسم البياني الموالي يبين فارق القياس في المتوسطات الحسابية للقياسين البعديين لعينة البحث الضابطة و التجريبية



رسم بياني رقم 13 : يبين فارق القياس البعدي لاختبار الجري 100 م في المتوسط الحسابي لعينة البحث الضابطة والتجريبية

4-2- مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى

إن استخدام الألعاب الصغيرة خلال حصة التربية يؤثر إيجاباً على تنمية بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18 سنة) من خلال ملاحظتنا للجدول الخاص بنتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة التي توضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث. أن القيام بحصص تعليمية عادية و بطريقة عادية للمجموعة الضابطة وتقديم حصص باستخدام الألعاب الصغيرة مع العينة التجريبية وجد من خلال الإختبارات والدراسة الإحصائية كما هي مبينة في الجداول أنه هناك أثر ايجابي لصالح العينة التجريبية في تنمية بعض الصفات البدنية. من خلال الفروق الإحصائية الحاصلة بين نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة لدى العينة التجريبية لها دلالة إحصائية حيث أن المرحلة السنية التي تتناولها الدراسة تعد ضرورية لتحسين الجانب البدني

مناقشة الفرضية الثانية:

وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة المستخدمة لحصص التربية البدنية و الرياضية والعينة التجريبية المستخدمة للألعاب الصغيرة خلال حصة التربية لصالح هذه الأخيرة في تنمية بعض الصفات البدنية من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبارات البعدية لعينتي البحث كما هو مبين في الجداول اعلاه للجانب البدني و للجانب بكل صفة بدنية او اكثر أن كل الفروقات بين الجداول رقم(11/10/09/08/07) متوسطات نتائج الإختبارات البعدية لها دلالة إحصائية ، ماعدا الإختبارات الخاصة بصفة السرعة فكانت تتميز بمتوسطات حسابية عند العينة التجريبية أحسن من العينة الضابطة لم تكن هذه الفروقات دالة إحصائية ، وهذا يرجع الى تعاملنا مع الأجزاء بالمئة في مثل هذه الإختبارات لذا لا يظهر الفرق معنوي.

أن اللعب ميل طبيعي يساعد على نمو التلميذ في اكتساب قدرات البدنية كما يذكرها جل العلماء في حقل التدريس. وتوظيف الباحثان للألعاب الصغيرة بأسلوب متدرج خلال حصة التربية البدنية يؤدي الى تحسين بعض الصفات البدنية

ومنه نستنتج ان الألعاب الصغيرة احد الوسائل الهامة في عملية تطوير الصفات البدنية في هذه المرحلة العمرية 16_18 سنة

2-5 الإستنتاجات :

من خلال الدراسة التي قام بها الباحثان من حيث أهداف الدراسة ، و من خلال

التحليل الإحصائي إستنتج مايلي:

إن توظيف الألعاب الصغيرة خلال حصة التربية البدنية يؤثر إيجابا في تنمية بعض الصفات البدنية الا صفة السرعة ، كما أن مثل هذه الألعاب تشبه الى حد ما أسلوب المنافسات والذي يعد من أفضل أساليب استثارة نشاط التلاميذ مما يخلق عبئ بدني ومنافسة حقيقية.

-إن برمجة حصة التربية البدنية وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التعليمات لا يكفي للوصول بالتلاميذ إلى أعلى المستويات

-هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية ,والاختبارات البعدية لعينة البحث لصالح الإختبارات البعدية و الإختبارات البدنية

إن النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية الوحدات التعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة التي أعدها الباحثان من خلال التطور الواضح في أهم القدرات البدنية.

خلاصة عامة :

يرجع الفضل في التطور الهائل الذي حقته الرياضة العالمية إلى التقدم العلمي الكبير في طرق التدريس في مختلف أطوار الدراسة وإعداد التلاميذ من الجانب البدني الذي يعد اساسي جدا , والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي أو التكنولوجي, والتي يستفيد منها المدرس بفاعلية وإيجابية لتحسين تنفيذ العملية التدريسية.

يتطلب بناء قاعدة رياضية قوية وسليمة تفاعل عددا من العناصر ولعل أهمها العنصر البشري الذي يؤدي هذه الرياضة وهو اللاعب...والبراعم والناشئين و المراهقين يعتبرون الحجر الزاوية في مراحل الممارسة حصة التربية البدنية والرياضية و على ضوء هذا جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى إبراز مدى تطور بعض الصفات البدنية الأساسية من خلال تطبيق المنهاج التدريسي باستخدام الألعاب الصغيرة و لتحقيق أعلاه ، قام الباحثان بتقسيم البحث إلى بابين ، حصص الباب الأول للدراسة النظرية و الباب الثاني للدراسة الميدانية توصل الباحثان الى:
ان توظيف الالعاب الصغيرة في البرامج التدريسية تؤثر إيجابا في تنمية بعض الصفات البدنية الا صفة السرعة إذ تبين أن الألعاب الصغيرة بأنها العاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور وتحمل بين طياتها تنافس شريف في نفس الوقت لاتحتوي على مهارات حركية مركبة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرنة والبساطة.

التوصيات

1. نوصي بخلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب الصغيرة.
2. اعتماد الالعاب الصغيرة في درس التربية البدنية و الرياضية للمدارس الثانوية لما لها من تأثير إيجابي في تطوير الصفات البدنية للتلاميذ
3. نوصي تلاميذ المرحلة الثانوية على استخدام الألعاب الصغيرة الملائمة والتي تخدم القدرات البدنية المراد التمرن عليها
4. نوصي باستثمار طاقات التلاميذ من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.
5. نوصي بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب الصغيرة حتى تلبي رغبات التلاميذ وتحقق الهدف من الدرس.
6. نوصي بالمراقبة الجيدة والمستمرة لجميع التلاميذ أثناء اللعب لتفادي الإصابات والأخطار .
7. نوصي بالعمل علي التدريس الشامل والمتنوع عن طريق الجانب اللعب .

هذه بصفة عامة ووجيزة بعض التوصيات التي أردنا أن نقدمها وذلك قصد لفت انتباه المدرسين إلي طريقة الألعاب الصغيرة وأهميتها في مجال التدريس الحديث .

قائمة المصادر والمراجع

❖ المصادر باللغة العربية

1. التعليم الاساسي بين النظرية والتطبيق الاسكندرية 1996م
2. العلوم للنشر و التوزيع ، الجزائر (ب.س)
3. الطيب 2004م اصول التربية الاسكندرية المكتب الجامعي الحديث
4. البشتاوي، الخواجا، 2005
5. أمين أنور الخولي . التربية الرياضية المدرسية ، الطبعة الثالثة ، 1994 ، ص171.
6. أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي. مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي(2000)ص220.
7. أحمد السيد . المعين في الإحصاء دار العلوم والنشر والتوزيع مطبعة أمزيان القبة الجزائر
8. أحمد السيد المعين في الإحصاء دار العلوم والنشر والتوزيع مطبعة أمزيان القبة الجزائر
9. بسطويسي أحمد. أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق
10. ب غياث التربية ومتطلباتها وهران . دار الغرب للنشر والتوزيع 2004 م
11. بسطويسي أحمد . أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق ص 182.
12. بسطويسي أحمد. أسس ونظريات الحركة دار الفكر العربي والأخلاقي 1996
13. بسطويسي ، حسين ، 1978 ،
14. تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم ط1 مركز الكتاب للنشر القاهرة
15. دبشي رشيد. المدير التقني الوطني للاتحادية الجزائرية لرياضة المدرسة، المرادية الجزائر العاصمة، 2004
16. دار المعرفة التربية والمجتمع رؤية نقدية في المفاهيم والقضاء 2003 بدران الشمري
17. حسين ، العنكي ، 1988
18. حامد عبد السلام زهران. علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة ط5، عالم الكتب. 1999

19. حنف محمود مختار، مفتي ابراهيم حماد . الاعداد البدني ف كرة القدم ، دار زهران
20. حنف محمود مختار، مفتي ابراهيم حماد 1989 م.
21. حنف محمود مختار. كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ،
22. حامد القاهرة دار المعرفة في بناء البشر
23. وديع فرج الين. خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، مرجع سبق ذكره ،
24. و جيه محجوب جاسم و آخرون : طرق البحث العلمي و منهاجه في ت.ب.ر"
25. محمد صبحي حسائين - طرق بناء و تبين الاختبارات - دار الفكر العربي . القاهرة سنة 1987 . ط2 .
26. محمد حسن علاوي و أسامة كمال راتب. البحث العلمي في المجال الرياضي - دار الفكر العربي القاهرة 1987
27. محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي ، ط 5 ، دار المعارف القاهرة مصر 1983 مجلة علوم التربية الرياضية العدد الثالث. المجلد الرابع، 2011
28. محمد حسن علاوي/محمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي" ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1988
29. محمود عوض سيوني الصفحة تاريخ التربية البدنية . (2007)م.
30. م.س مكارم حلمي ابو هرجة التربية الرياضية مركز الكتاب للنشر القاهرة معروف رزيق .خطايا المراهقة ، دار الفكر، دمشق، ط، 1986
31. مذكرة ليسانس جامعة الجزائر ، مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم ، جوان 1992
32. نوار رشيد رويح . كمال عثمان عبد القادر، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي (الطول الأول) أثناء حصص التربية البدنية والرياضية ،
33. ن . نوال ابراهيم شلتوت لصفحات تاريخ التربية البدنية والرياضية (2007).
34. نوال ابراهيم شلتوت تاريخ التربية البدنية و الرياضية 2007
35. نوال ابراهيم شلتوت تاريخ التربية البدنية و الرياضية 2007
36. عماد الدين إسماعيل. الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم الكويت 1986

37. عدنان عرفان مصلح التربية في رياض الطفل دار الفكر للنشر والتوزيع 1995 علي عبد الواحد واقى. عوامل التربية ، بحوث في علم الاجتماع التربوي ، دار النهضة للطبع والنشر بدون سنة،
38. عطيات محمد خطاب. أوقات الفراغ والترويح، الطبعة الأولى، 1990،
39. عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل النمكي. تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم- ط 1 -مركز الكتاب للنشر القاهرة 1998
40. عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل النمكي 1998
41. عزمي س.م منشأ المعارف لاساليب التطور وتنفيذ درس التربية البدنية
مرحلة
42. عويس خير الدين علم الاجتماع الرياضي القاهرة م 1997
43. علي احمد مذكور. مناهج التربية الرياضية أسسها وتطبيقاتها. دار الفكر العربي مصر 1998،
44. عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ و الترويح مرجع سبق ذكره
45. رحموني الجيلالي وآخرون.، مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ليسانس، 1997
46. قاسم المندلأوي وآخرون. دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990،
47. قاسم المندلأوي والآخرون . دليل الطال في تطبيقات الميدانية للتربية الرياضية الجزء الثاني جامعة الموصل 1990
48. قاسم حسن حسين والآخرون. نظريات التربية الرياضية. مطبعة جامعة بغداد، بغداد، 1979
49. فؤاد بهي السيد. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، مرجع سابق، القاهرة 1989 م

❖ المصادر والمراجع باللغة الاجنبية

1. AMBR EDEMONT, JAQUESBOUSNENF,PETIT LAROUSSE DE
2. B .R .ALbermons, manuel de psychologie de sport, vigot, 1981
3. BIOLOQIE DU SPORT,EDITION VIGOT,PARIS,1992,
GUNJEN
4. BIOLOQIE DU SPORT,EDITION VIGOT,PARIS,1992,P341-353.
GUNJEN
5. Eric bottym , entraînement a l' européenne,édition vigot , paris , 1981

6. .H sociology of sports U.S.A BERKLEY EDWARDS UNIVERSITY OF CALIFORNIA .1973
7. MEDCINE,EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE,1989,
8. Oliver camulle, votre enfant et ses loisirs paris, 1973
9. [www. shbabnahda. com](http://www.shbabnahda.com)

النتائج الخام

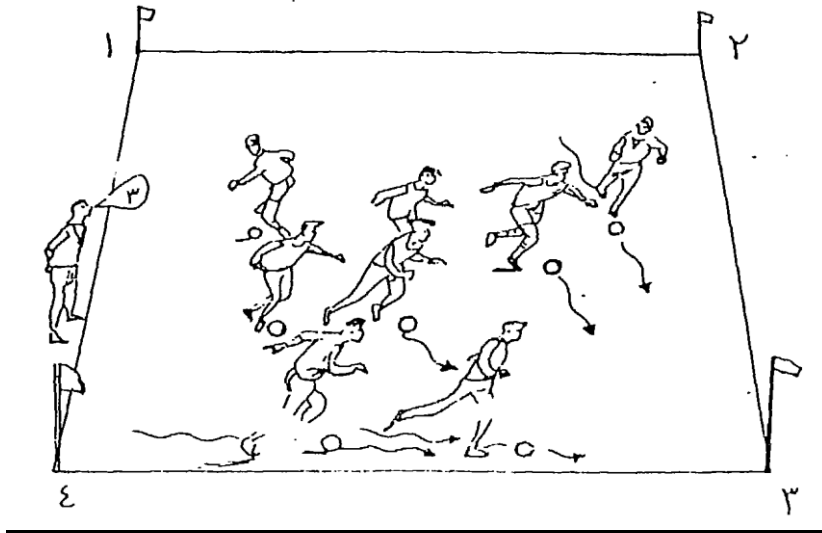
العينة الضابطة														
جري 100م		الرمي الامامي		الوثب 3خطوات		الجري المتعرج		جري 30م		الوزن		الطول		العينة
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
15,9	15,91	3,4	3	6,2	6	9,8	9,81	5,3	5,3	55	55	1,58	1,57	1
15,62	15,64	3,6	3,5	6,2	6,2	9,93	9,95	5,29	5,3	55	56	1,58	1,58	2
15,72	15,73	3,5	3,1	5,1	5,1	9,93	9,93	5,11	5,13	56	57	1,6	1,6	3
16,54	16,55	3,5	3,2	5,8	5,7	9,68	9,69	5,26	5,26	54	55	1,57	1,57	4
16,1	16,12	3,6	3,3	6,5	5,1	9,5	9,52	5,26	5,27	55	55	1,58	1,58	5
15,77	15,78	3	2,9	5,6	5,5	9,55	9,57	5,3	5,32	53	54	1,58	1,57	6
15,15	15,17	4	3,8	5,8	5,6	10,06	10,08	5,45	5,47	52	53	1,6	1,6	7
15,4	15,42	3,5	3,4	5,5	5,5	9,88	9,89	5,38	5,39	53	53	1,58	1,58	8
15,25	15,26	3,1	3	5,2	5,1	10,1	10,13	5,08	5,09	51	52	1,6	1,6	9
16,25	16,27	4,2	4	5,9	5,8	8,96	8,97	5,2	5,22	56	57	1,61	1,61	10
16,23	16,25	3,7	3,5	5,7	5,5	9,97	9,98	4,95	4,97	52	52	1,6	1,59	11
15,8	15,81	3,3	2,9	5,6	5,5	10	10,01	5,01	5,03	53	54	1,64	1,64	12

العينة التجريبية														
جري 100م		الرمي الامامي		الوثب 3خطوات		الجري المتعرج		جري 30م		الوزن		الطول		العينة
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
15,64	15,71	3,8	3,2	6,4	5,9	9,95	10,23	5,28	5,3	55	57	1,59	1,59	1
15,6	15,66	4	3,4	6,5	5,8	9,1	9,21	5	5,02	54	55	1,64	1,64	2
15,8	15,84	3,6	3	6,1	5,3	9,92	10,12	4,95	4,99	55	58	1,61	1,61	3
16,59	16,65	4	3,4	6	5,4	9,24	9,42	5,45	5,46	51	53	1,59	1,58	4
15,77	15,82	3,8	3,5	6,4	6	9,2	9,31	4,97	4,99	50	53	1,6	1,6	5
16,11	16,18	3,4	3	5,5	5,1	9,24	9,28	5,3	5,32	51	53	1,62	1,62	6
15,41	15,44	4,5	4	6	5,2	9,67	9,81	5,45	5,47	52	53	1,59	1,57	7
15,47	15,53	3,8	3	5,9	5,5	9,86	10,04	5,51	5,6	50	53	1,54	1,54	8
15,45	15,51	4	3,2	6	5,5	9,84	10,2	5,3	5,33	50	53	1,61	1,61	9
15,72	15,75	4	3,8	6,1	5,6	9,73	9,96	4,86	4,89	48	50	1,57	1,56	10
16,05	16,16	3,6	3	6	5,6	9,65	9,8	4,91	4,95	55	57	1,64	1,64	11
15,75	15,79	3,5	3	5,9	5,6	9,63	9,81	4,95	4,97	53	55	1,67	1,67	12

• اسم ورقم الالعاب الصغيرة المستعملة في التوزيع الدوري للفصل الثاني

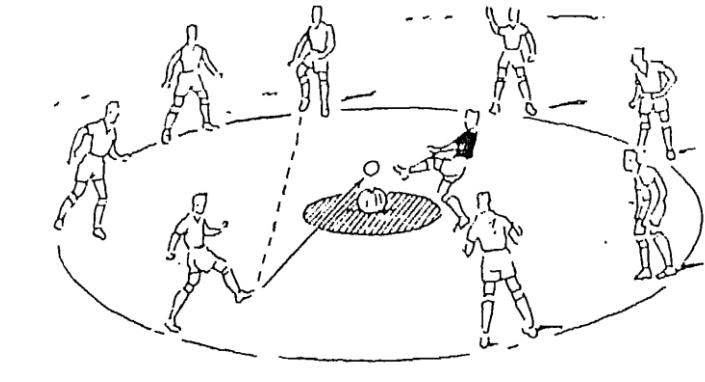
م	أجزاء اللعبة	تفصيل أجزاء اللعبة
1	اسم اللعبة: هدف اللعبة:	رقم اللعبة: 1 خداع الأرقام - نفسي: تنمية السمات الإرادية - إجتماعي: تنمية العمل الجماعي و حب الفريق - ثقافي: زيادة المعارف - صحي: تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدني: - تنمية القدرات البدنية الآتية: - الرشاقة الخاصة - تحمل الداء - التوافق
		تؤدي باليدين و الرجلين
2	عدد المشتركين:	8 لاعبين
3	الملعب:	مربع 25 م x 25 م
4	الأدوات :	4 أعلام، عدد 8 كرة قدم
5	قانون اللعبة:	أ- حالة البدء: اللاعبين داخل المربع مع كل منهم كرة قدم ب- نشاط اللعبة: الجري بالكرة في أجزاء المربع عند سماع رقم العلم المرقم يتم الجري تجاهه ج- احتساب النقاط: اللاعب الذي لا يتحرك للعلم المنادي عليه و يتحرك في إتجاه علم آخر تحتسب ضده نقطة و يستمر في اللعب

الإخراج و التنفيذ



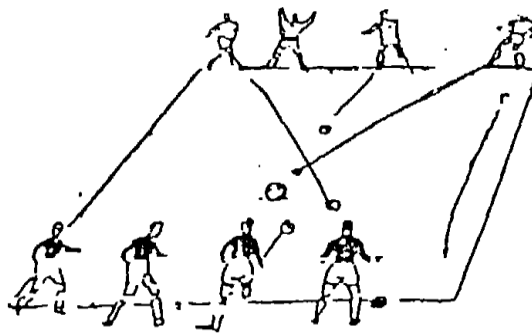
م	أجزاء اللعبة	تفصيل أجزاء اللعبة
1	إسم اللعبة: هدف اللعبة:	حارس الكنز (أ) تربوي: - نفسي: تنمية السمات الإرادية - إجتماعي: تنمية العمل الجماعي و روح الفريق - ثقافي: زيادة المعارف - صحي: تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدني: - تنمية القدرات البدنية الآتية: - القوة المميزة بالسرعة - سرعة الأداء - الرشاقة الخاصة
		تؤدى باليدين و الرجلين
2	عدد المشتركين:	9 لاعبين
3	الملعب:	دائرة قطرها 25 م بداخلها دائرة قطرها 3 م
4	الأدوات :	عدد واحد كرة القدم - كرة طبية وزن 5 كجم
5	قانون اللعبة:	أ- حالة البدء: يقف 8 لاعبين على حافة الدائرة الكبرى و لاعب يقف حول الدائرة الصغرى التي بداخلها غي منتصفها الكرة الطبية ب- نشاط اللعبة: التمرير بين أفراد الفريق حلى حافة الدائرة الكبرى و محاولة ركل الكرة لإصابة الكرة الطبية داخل الدائرة الصغرى و لاعب الوسط يحاول قطعها ج- إحتساب النقاط: تحتسب للاعب راكل الكرة نقطة له في حالة إصابة الكرة الطبية و نقطة عليه في حالة إخفاقه

الإخراج و التنفيذ



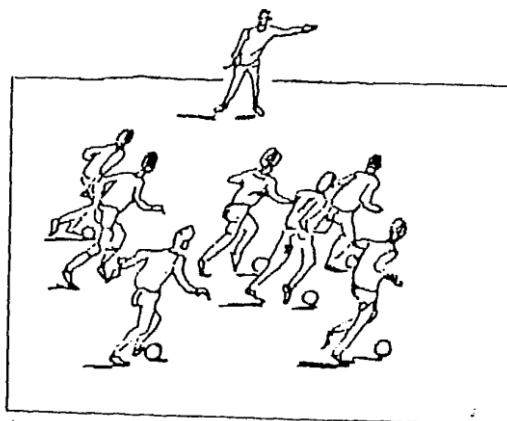
م	أجزاء اللعبة	تفصيل أجزاء اللعبة
1	إسم اللعبة: هدف اللعبة:	فرقة الإعدام (أ) تربوي: - نفسي: تنمية السمات الإرادية - إجتماعي: تنمية العمل الجماعي و روح الفريق - ثقافي: زيادة المعارف - صحي: تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدني: - تنمية القدرات البدنية الآتية: - القوة المميزة بالسرعة - سرعة الأداء - تحمل القسوة
		تؤدى باليدين و الرجلين
2	عدد المشتركين:	8 لاعبين
3	الملعب:	مربع 30 م في منتصف المربع كرة طبية كبيرة الحجم
4	الأدوات :	عدد 4 كرات القدم - عدد واحد كرة طبية
5	قانون اللعبة:	أ- حالة البدء: يقف 4 لاعبين على حافة المربع و 4 لاعبين على الحافة المقابلة و مع كل مجموعة عدد 2 كرة قدم ب- نشاط اللعبة: محاولة ركل الكرة بهدف إصابة الكرة الطبية في منتصف المربع ج- احتساب النقاط: تحتسب نقطة للفريق الذي يستطيع إصابة الكرة الطبية

الإخراج و التنفيذ



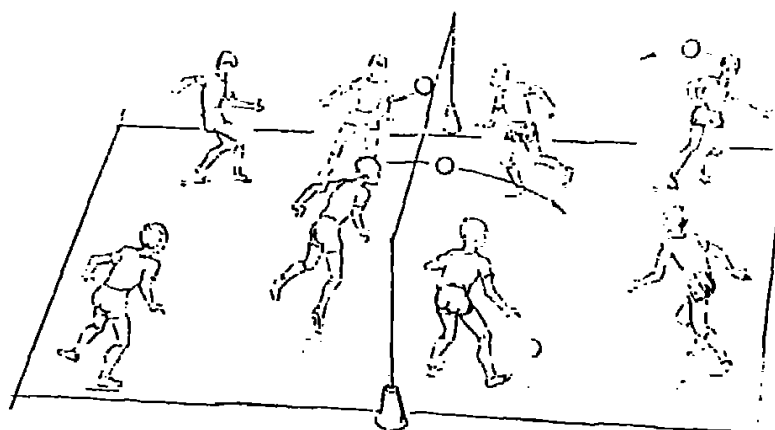
م	أجزاء اللعبة	تفصيل أجزاء اللعبة
1	إسم اللعبة: هدف اللعبة:	احترس من الإشارة (أ) تربوي: - نفسي: تنمية السمات الإرادية - إجتماعي: تنمية العمل الجماعي و روح الفريق - ثقافي: زيادة المعارف - صحي: تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدني: - تنمية القدرات البدنية الآتية: - الرشاقة الخاصة - سرعة الإستجابة - التوافق
		تؤدى باليدين و الرجلين
2	عدد المشتركين:	7 لاعبين
3	الملعب:	مربع 25 x 25 م
4	الأدوات :	عدد 7 كرات القدم او كرات اليد
5	قانون اللعبة:	أ- حالة البدء: يقف اللاعبون داخل المربع مع كل منهم كرة قدم ب- نشاط اللعبة: الجري بالكرة في إتجاه إشارة الحكم ج- احتساب النقاط: اللاعب الذي يفشل في سرعة تلبية إتجاه إشارة الحكم تحتسب ضده نقطة و يستمر في الأداء، اللاعب الفائز من له أقل عدد من النقاط المحسوبة عليه

الإخراج و التنفيذ



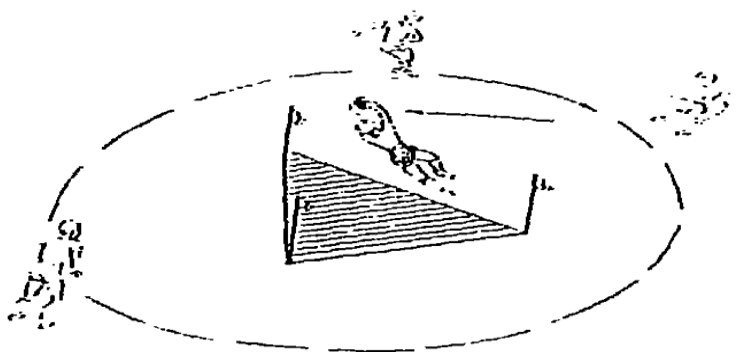
م	أجزاء اللعبة	تفصيل أجزاء اللعبة
1	إسم اللعبة: هدف اللعبة:	رأس من ذهب (أ) تربوي: - نفسي: تنمية السمات الإرادية - إجتماعي: تنمية العمل الجماعي و روح الفريق - ثقافي: زيادة المعارف - صحي: تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدني: - تنمية القدرات البدنية الآتية: - قوة مميزة بالسرعة - توافق - رشاقة خاصة - دقة الأداء
		(تؤدي باليدين و الرجلين / لاکرة القدم او الكرة الطائرة /
2	عدد المشتركين:	8 لاعبين 4 ضد 4
3	الملعب:	مستطيل طول 15 م x عرض 10 م، يقسمه قائمان بارتفاع 170 سم
4	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم، قائمين بارتفاع 170سم، حبل طوله 10م
5	قانون اللعبة:	أ- حالة البدء: 4 لاعبين في كب نصف، الكرة مع احد الفريقين ب- نشاط اللعبة: يقوم اللاعب برمي الكرة لنفسه عالية لضربها بالرأس لزميل له أو نقلها مباشرة للنصف الآخر من الملعب ج- احتساب النقاط: سقوط الكرة في نصف الملعب للمنافس تحتسب نقطة للفريق المرسل للكرة، فشل الفريق في نقل الكرة بالرأس للنصف الآخر للملعب و بسقوطها في ملعبه تحتسب عليه نقطة

الإخراج و التنفيذ



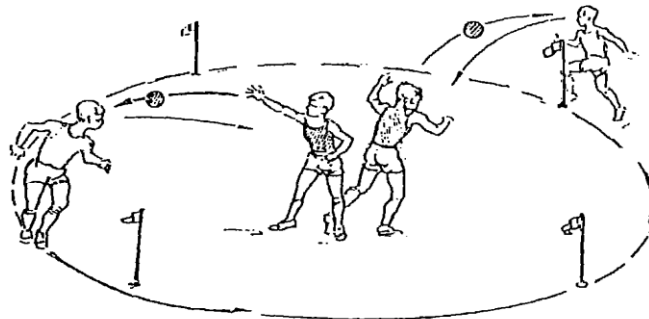
م	أجزاء اللعبة	تفصيل أجزاء اللعبة
1	إسم اللعبة: هدف اللعبة:	المرمى الثلاثي (أ) تربوي: - نفسي: تنمية السمات الإرادية - إجتماعي: تنمية العمل الجماعي و روح الفريق - ثقافي: زيادة المعارف و المعلومات عن كرة القدم - صحي: تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدني: - تنمية القدرات البدنية الآتية: - قوة مميزة السرعة - دقة الأداء - الرشاقة الخاصة - المرونة
2	عدد المشتركين:	4 لاعبين/ حارس مرمى
3	الملعب:	دائرة قطرها 15 متر/ بداخلها طول ضلعه 3 م
4	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم/ ثلاث أعلام بارتفاع 120 سم
5	قانون اللعبة:	أ- حالة البدء: 3 لاعبين يتحركوا على محيط الدائرة لتمرير الكرة فيما بينهم، حاري مرمى يحمي أضلاع المثلث ب- نشاط اللعبة: يقوم الثلاث لاعبين بتمرير الكرة فيما بينهم على محيط الدائرة و استغلال أول فرصة تسمح لهم بالتسديد بين العلمين من أي إتجاه ج- إحتساب النقاط: يحتسب لحارس المرمى عدد الأهداف التي أبرزت فيه و عدد المرات التي أبعدها فيها الكرة عن مرماه

الإخراج و التنفيذ



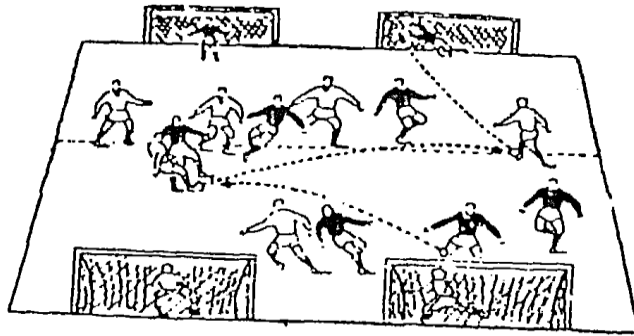
م	أجزاء اللعبة	تفصيل أجزاء اللعبة
1	إسم اللعبة: هدف اللعبة:	حلقة السباق (أ) تربوي: - نفسي: تنمية السمات الإرادية - إجتماعي: تنمية العمل الجماعي و روح الفريق - ثقافي: زيادة المعارف و المعلومات عن كرة القدم - صحي: تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدني: - تنمية القدرات البدنية الآتية: - الرشاقة الخاصة - المرونة - تحمل الأداء - دقة الأداء - سرعة انتقالية
2	عدد المشتركين:	4 لاعبين
3	الملعب:	دائرة قطرها 5 متر
4	الأدوات :	عدد 2 كرة قدم/ عدد 4 أعلام ارتفاع 150 سم موزعة على محيط الدائرة
5	قانون اللعبة:	أ- حالة البدء: لاعبان عي مركز الدائرة مع كل منهم كرة قدم/ لاعبان على المحيط الخارجي للدائرة ب- نشاط اللعبة: يقوم من يجري على محيط الدائرة برد الكرة للاعب في منتصف الدائرة بالرأس قبل عبوره للعلم أو من فوق العبن بالوثب أو بعد عبوره للعلم ج- احتساب النقاط: يحتسب للاعب الوسط عدد المرات الصحيحة التي رد التمريرة بالرأس للاعب الوسط

الإخراج و التنفيذ



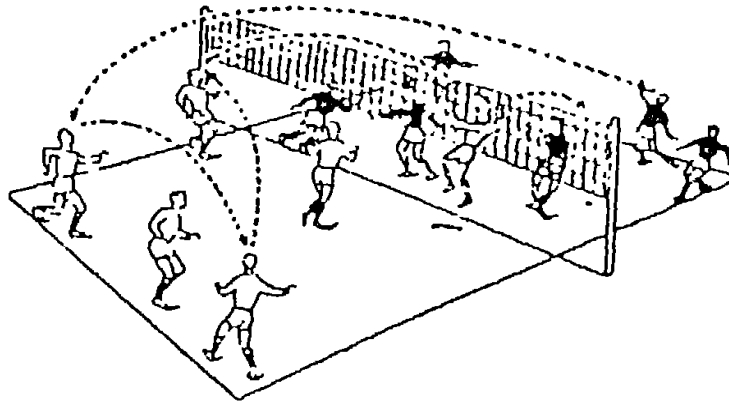
م	أجزاء اللعبة	تفصيل أجزاء اللعبة
1	إسم اللعبة: هدف اللعبة:	الأهداف الأربعة (أ) تربوي: - نفسي: تنمية السمات الإرادية - إجتماعي: تنمية العمل الجماعي و روح الفريق - ثقافي: زيادة المعارف - صحي: تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدني: - تنمية القدرات البدنية الآتية: - تحمل الأداء - رشاقة خاصة - تحمل قوة - دقة الأداء - تحمل دوري تنفسي - مرونة
		(ج) مهاري: - تنمية المهارات الأساسية لكرة اليد او كرة القدم او كرة السلة - الركلات - المراوغة - السيطرة - الجري بالكرة
2	عدد المشتركين:	12 لاعب/ 4 حارس مرمى
3	الملعب:	مربع 40 م x 40 م
4	الأدوات :	عدد 4 مرمى كرة يد/ عدد واحد كرة قدم
5	قانون اللعبة:	أ- حالة البدء: 6 ضد 6 كل فريق له 2 حارس المرمة يتحرك على خط المرمى فقط ب- نشاط اللعبة: استخدام مهارات مرة القدم المختلفة لمحاولة إحراز أهداف في إحدى المرميين للفريق المنافس ج- إحتساب النقاط: عدد الأهداف المسجلة في مرمى مل فريق/ الفائز من يحرز أكبر عدد من الأهداف

الإخراج و التنفيذ



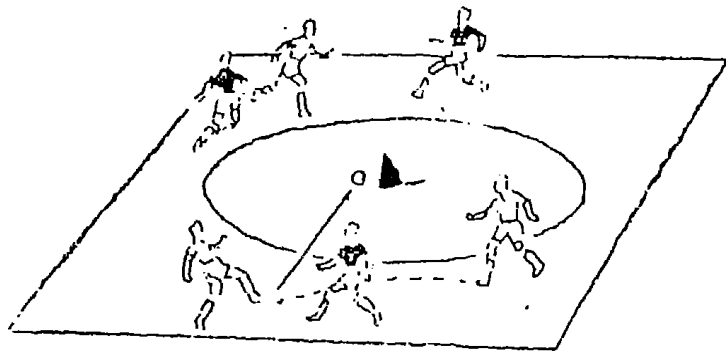
م	أجزاء اللعبة	تفصيل أجزاء اللعبة
1	إسم اللعبة: هدف اللعبة:	الرأس الطائرة (أ) تربيوي: - نفسي: تنمية السمات الإرادية - إجتماعي: تنمية العمل الجماعي و روح الفريق - ثقافي: زيادة المعارف - صحي: تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدني: - تنمية القدرات البدنية الآتية: - قوة مميزة بالسرعة - دقة الأداء - تحمل الأداء - رشاقة خاصة
2	عدد المشتركين:	12 لاعب
3	الملعب:	مربع 20 م x 20 م / شبكة واحد متر على ارتفاع 1,5 متر
4	الأدوات :	
5	قانون اللعبة:	أ- حالة البدء: فريقان 6 لاعبين في كل فريق يوزع كل منهم داخل نصف الملعب ب- نشاط اللعبة: من الخط الخلفي يتم رمي الكرة باليد في النصف الآخر من الملعب يتم استقبال الكرة بالرأس و تمريرها فيما بينهم بالرأس و نقلها للملعب الآخر بالرأس أيضا ج- إحتساب النقاط: عند سقوطها في ملعب الفريق المنافس على الأرض يحتسب له هدف

الإخراج و التنفيذ



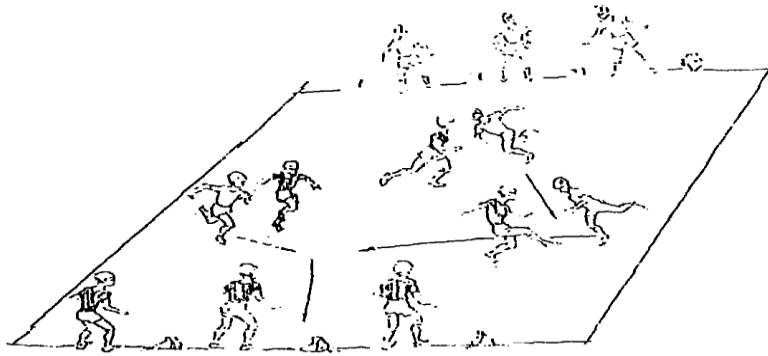
م	أجزاء اللعبة	تفصيل أجزاء اللعبة
1	إسم اللعبة: هدف اللعبة:	الدائرة الممنوعة (أ) تربوي: - نفسي: تنمية السمات الإرادية - إجتماعي: تنمية العمل الجماعي و روح الفريق - ثقافي: اكتساب المعارف - صحي: تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدني: - تنمية القدرات البدنية الآتية: - الرشاقة الخاصة - القوة المميزة بالسرعة - المرون - التحمل العام - السرعة
2	عدد المشتركين:	6 لاعبين
3	الملعب:	مربع 30 م x 30 م بداخله دائرة قطرها 10 م في منتصفها قمع
4	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم/ عدد واحد قمع
5	قانون اللعبة:	أ- حالة البدء: 3 ضد 3 يحاول كل فريق الإستحواذ على الكرة و تمريرها فيما بينهم ب- نشاط اللعبة: محاولة تسديد الكرة على القمع من الخارج/ لا يسمح للاعب بدخول و لكن يسمح للكرة بالمرور من خلالها ج- إحتساب النقاط: تحتسب نقطة للفريق الذي يستطيع إصابة القمع

الإخراج و التنفيذ



م	أجزاء اللعبة	تفصيل أجزاء اللعبة
1	إسم اللعبة: هدف اللعبة:	تعاون الأصدقاء (أ) تربوي: - نفسي: تنمية السمات الإرادية - إجتماعي: تنمية العمل الجماعي و روح الفريق - ثقافي: زيادة المعارف - صحي: تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدني: - تنمية القدرات البدنية الآتية: - تحمل الأداء - الرشاقة الخاصة - تحمل السرعة - المرونة - تحمل القوة
2	عدد المشتركين:	12 لاعب
3	الملعب:	مستطيل 40 م طول x 20 م عرض
4	الأدوات:	عدد واحد كرة قدم/ عدد 8 قمع
5	قانون اللعبة:	أ- حالة البدء: يتم وضع 4 قمع لتكوين 3 مرمى باتساع 1,5م لكل مرمى/ يكون فريقان كل فريق 6 لاعبين لحراسة المرمى و 3 لاعبين داخل المستطيل ب- نشاط اللعبة: الفريق الذي يفقد الكرة يعود بسرعة للدفاع عن المرمى و يدخل زملاء لمواصلة اللعب/ الفريق الذي يحرز هدف يعود بسرعة للدفاع عن المرمى و يدخل الزملاء لمواصلة اللعب ج- احتساب النقاط: يحتسب للفريق عدد الهداف التي يسجلها في الزمن المحدد للأداء أو عدد الأهداف التي تنتهي معها اللعبة

الإخراج و التنفيذ



م	أجزاء اللعبة	تفصيل أجزاء اللعبة
1	إسم اللعبة: هدف اللعبة:	الكرة المراوغة (أ) تربوي: - نفسي: تنمية السمات الإرادية - إجتماعي: تنمية العمل الجماعي و روح الفريق - ثقافي: زيادة المعارف - صحي: تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدني: - تنمية القدرات البدنية الآتية: - تحمل الأداء - دقة الأداء - سرعة انتقالية - رشاقة خاصة - تحمل قوة - المرونة
2	عدد المشتركين:	8 لاعبين 4 ضد 4
3	الملعب:	مستطيل طوله 30 م x عرض 15 م
4	الأدوات :	4 أعلام ارتفاع 2 متر/ عدد واحد كرة قدم
5	قانون اللعبة:	أ- حالة البدء: تبدأ الكرة من المرمى برمية التماس ب- نشاط اللعبة: استخدام رمية التماس القانونية لنقل الكرة بين اللاعبين و يتم قطع الكرة عن طريق اليدين فقط ج- إحتساب النقاط: عبور الكرة في الهواء و بين العلمين يحتسب هدف للفريق

الإخراج و التنفيذ

