

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة زيان عاشور الجلفة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
سنة ثانية ماستر  
تخصص تدريب رياضي نخبوي

## الموضوع

أثر الألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر  
الصفات البدنية لدى براعم رياضي  
الجمباز

بحث تجريبي أجري لاصاغر وفاق الجمباز قصر البخاري  
فئة اقل من 12 سنة

الأستاذ المشرف:

د. خلفاوي لزهاري

من إعداد الطالبين:

- عبد الباسط مقطوف

- محمد إيهاب حجيج

## الآية القرآنية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ  
وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي  
بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ "

صدق الله العظيم

## شكر و عرفان

أحمد الله عز و جل حمداً يليق بجلاله، على توفيقه

لنا لإتمام هذا العمل المتواضع، ومدنا بالقوة و العون  
لإنجاز مشروع العمل.

كما نتقدم بجزيل الشكر و العرفان، و جم التقدير  
إلى الأستاذ المشرف خلفاوي لزهاوي على ما أسداه  
لنا من توجيهاته القيمة، و إرشاداته النيرة، التي ذلت  
لنا الصعاب، و أنارت لنا الدرب، و دفعتنا قدما لإتمام  
هذا البحث المتواضع، فجزاه الله عنا خير الجزاء.  
كما نشكر جميع من ساعدنا، و أمد لنا يد العون  
من قريب أو من بعيد.

واشكر كل اهل الجلفة سواء طلبة او اساتذة لكرمهم وطيبتهم  
- و الله من وراء القصد و هو يهدي السبيل -

## إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهما الرحمن



## الجدول

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

## الأشكال

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

## محتويات البحث

البسمة

الاهداء

الشكر

## التعريف بالبحث

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

## الباب الأول: الدراسة النظرية

### الفصل الأول: رياضة الجمباز

- 06..... 1-1-1 - الجمباز
- 06..... 1-1-1-1 - تعريف الجمباز
- 06..... 1-1-1-2 - أهمية رياضة الجمباز
- 07..... 1-1-1-3 - أهمية رياضة الجمباز للاطفال
- 08..... 1-1-1-4 - أهداف رياضة الجمباز
- 09..... 1-1-1-5 - برنامج تدريبي في الجمباز
- 10..... 1-1-2 - حصة تدريبية في الجمباز
- 10..... 1-1-2-1 - تعريف حصة تدريبية

11	1-1-2-2- أهداف الحصة التدريبية
11	1-1-2-2- الأهداف التعليمية
11	1-1-2-2- الأهداف التدريبية
12	1-1-2-3- حصة تدريبية لبراعم الجمباز
12	1-1-2-3- مراحل حصة تدريبية
12	أ - المرحلة التحضيرية
12	ب - المرحلة الرئيسية
12	ج - المرحلة الختامية
13	1-1-2-3- مدة حصة تدريبية في الجمباز
13	1-1-2-3- محتوى حصة تدريبية في الجمباز
	الفصل الثاني: الألعاب الصغيرة
15	1-2-1- اللعب
15	1-2-1- تعريف اللعب
15	1-2-1- فوائد اللعب
16	1-2-1- وظائف اللعب
17	1-2-1- العوامل المؤثرة في اللعب
17	أ - الصحة
17	ب - الذكاء
17	ج - البيئة
18	1-2-2- الألعاب الصغيرة
18	1-2-2-1- تعريف الألعاب الصغيرة
19	1-2-2-2- أهداف الألعاب الصغيرة



- 19..... 1 - 2 - 2 - 3 - خصائص الألعاب الصغيرة.
- 20..... 1 - 2 - 2 - 4 - علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية
- 21..... 1 - 2 - 2 - 5 - مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة
- 22..... 1 - 2 - 2 - 6 - تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة
- 22..... 1 - 2 - 2 - 7 - كيفية اختيار الألعاب الصغيرة
- 23..... 1 - 2 - 2 - 8 - الأدوات المستعملة والعناية بها

### الفصل الثالث: خصائص الفئة العمرية

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

### الفصل الرابع: الصفات البدنية

- 37..... 1 - 4 - 1 - تعريف الصفات البدنية

- 37 ..... 1 - 4 - 2 - أنواع الصفات البدنية
- 37 ..... 1 - 4 - 2 - 1 - القوة
- 38 ..... 1 - 4 - 2 - 1 - 1 - أنواع القوة
- 38 ..... أ - القوة العضلية القصوى
- 38 ..... ب - سرعة القوة
- 38 ..... ج - تحمل القوة
- 38 ..... 1 - 4 - 2 - 1 - 2 - 1 - تنمية القوة عند الطفل ( 9 - 12 سنة )
- 39 ..... 1 - 4 - 2 - 2 - المرونة
- 39 ..... 1 - 4 - 2 - 2 - 1 - أنواع المرونة
- 39 ..... أ - المرونة العامة
- 39 ..... ب - المرونة الخاصة
- 39 ..... ج - المرونة الايجابية
- 39 ..... د - المرونة السلبية
- 40 ..... 1 - 4 - 2 - 2 - 2 - تنمية المرونة عند الطفل ( 9 - 12 سنة )
- 40 ..... 1 - 4 - 2 - 3 - الرشاقة
- 41 ..... 1 - 4 - 2 - 3 - 1 - تنمية الرشاقة عند الطفل ( 9 - 12 )
- 41 ..... 1 - 4 - 2 - 4 - السرعة
- 42 ..... 1 - 4 - 2 - 4 - 1 - أنواع السرعة
- 42 ..... أ - السرعة الدورية
- 42 ..... ب - سرعة رد الفعل
- 43 ..... ج - السرعة الانتقالية
- 43 ..... د - سرعة الحركة ( الأداء )

- 43..... 1 - 4 - 2 - 4 - 2 - تنمية السرعة عند الطفل ( 9 - 12 سنة )
- 43..... 1 - 4 - 2 - 5 - التحمل
- 44..... 1 - 4 - 2 - 5 - 1 - أنواع التحمل
- 44..... أ - التحمل العام
- 44..... ب - التحمل الخاص
- 44..... 1 - 4 - 2 - 5 - 2 - تنمية التحمل عند الطفل ( 9 - 12 )

### الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

#### الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

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

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

- 55..... 2 - 1 - 8 - 5 - معامل الارتباط بيرسون
- 56..... 2 - 1 - 8 - 6 - ت ستيودنت
- الفصل الثاني: تحليل و مناقشة النتائج
- 58..... 2 - 2 - 1 - عرض و تحليل النتائج
- 2 - 2 - 1 - 1 - نتائج الاختبارات القبليّة للعينتين الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية
- 58..... المستهدفة ( قوة ، رشاقة ، مرونة )
- 2 - 2 - 1 - 2 - نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة في الصفات البدنية
- 62..... المستهدفة ( قوة ، رشاقة ، مرونة )
- 2 - 2 - 1 - 3 - نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية في الصفات البدنية
- 66..... المستهدفة ( قوة ، رشاقة ، مرونة )
- 2 - 2 - 1 - 4 - نتائج الاختبارات البعديّة للعينتين الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية
- 70..... المستهدفة ( قوة ، رشاقة ، مرونة )
- الفصل الثالث: الاستنتاجات و التوصيات.
- 75..... 2 - 3 - 1 - الاستنتاجات العامة
- 75..... 2 - 3 - 2 - مقارنة النتائج بالفرضية
- 76..... 2 - 2 - 3 - الخلاصة
- 77..... 2 - 3 - 4 - التوصيات

## • المقدمة:

تعتبر رياضة الجمباز من اهم الرياضات القاعدية بحيث اصبحنا نشهد اقبالا كبيرا عليها من قبل الاولياء و لذلك لما فيها من فائدة كبيرة للاطفال يحصل من خلالها الطفل على القوة و المرونة و التوازن خاصة جمباز الالعب.

لهذا نرى أن الدول المتحضرة قد اولت اهتماما كبيرا بهذه الرياضة القاعدية، ذلك لما تخصصه له لها ميزانيات ضخمة و تضع لأطفالها المناهج العلمية و التدريبية لتحقيق لهم النمو المتكامل وصناعة النخبة من الرياضيين باعتبار الطفل هو المستقبل و النواة في جميع الميادين.

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

و هذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي تطوير بعض الصفات البدنية انطلاقا من برنامج مليء بالألعاب الصغيرة و ذلك لتحفيز براعم الجمباز (اقل من 12 سنة ) لإفراغ طاقتهم الحركية و النفسية في قالب مشوق و بعيد عن التمارين الجافة و المملة .

## • إشكالية البحث:

في عصرنا الحالي اخذ مجال التدريب الرياضي في الجمباز شكلا جديدا في النوادي الرياضية بحيث اصبح الاهتمام اكثر بالجانب النفسي خاصة فيما يخص الفئات الصغرى ، حيث يعتمد المدربون على عنصر الترويح و الترفيه و ذلك من خلال التركيز على الألعاب الصغيرة في بناء الحصص التدريبية ، فتبعث هذه الأخيرة في نفوس الاطفال الحيوية و النشاط ، و تدفعهم إلى بذل كل ما لديهم من طاقة مخزنة ، و لقد قام العلماء المختصون بدراسة ظاهرة اللعب و النشاط عند الطفل و اكدو على انه وسيلة سليمة لتشكيل شخصيته

وبناء جسمه و عقله ، إضافة إلى ذلك يعتبر حلقة أساسية لاندماج الطفل في مجتمعه بصفة عامة و مع رفاقه في الحي و المدرسة و النوادي الرياضية بصفة خاصة ، كما أكدوا أيضا أن الإعداد الجيد للطفل و بالأخص في مرحلة ( 9 – 12 سنة ) يركز على تطوير و تنمية القدرات البدنية وذلك راجع إلى التطورات و التحولات المرفولوجية و الوظيفية التي تطرأ على الطفل في هذه المرحلة ، لهذا وجب على المدرب 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 التالية :

هل للألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية لدى العينة التجريبية خلال الحصص التدريبية لدى براعم الجمباز؟.

### • فرضية البحث:

للألعاب الصغيرة اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدي العينة التجريبية.

### • أهداف البحث:

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية :

- التوصل إلى انجاز حصة تدريبية في الجمباز باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع الرياضي إلى بذل مجهودات إضافية .
- دراسة خصوصيات الطفل ( 9 – 12 سنة ) المتعددة .
- إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير الصفات البدنية .

### • أغراض البحث:

- لفت الانتباه لاستعمال طريقة الألعاب الصغيرة داخل النوادي الرياضية لأنها تتماشى و خصوصيات هذه الفئة العمرية و تحقق بدورها الأهداف العامة للحصص التدريبية لدى رياضي الجمباز .

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

### • أهمية البحث:

موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز أهميته ، و تسلط الضوء على واقع رياضة الجمباز لدى المبتدئين داخل المنظومة الرياضية و في النوادي الرياضية على وجه الخصوص.

على هذا الأساس فمن الضروري البحث عن أنجع الوسائل و الطرق التي تسمح بتحقيق أهداف البرنامج التدريبي لهذه الرياضة خاصة الفئات الصغيرة منها لما تحتويه من عدد كبير من الممارسين باعتباره مكان إعداد جيل المستقبل مع مراعاة خصوصيات هذه الفئة العمرية فإيقام الألعاب المصغرة من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص مع إضفاء طابع المرح و السرور على الدرس.



تمهيد:

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية التي يمارسها كل الرياضيين في مختلف الرياضات إذ يعتبرونها جزءا أساسيا من التحضير ،لما تتميز به من مستوى عالي في الأداء الذهني و المهاري الحركي ولأنها تهتم بجميع جوانب اللياقة البدنية ،حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى إعطاء لمحة عن ماهية وفوائد الجمباز ثم القيم التربوية له، وبعدها تاريخ الجمباز وتطوره وأجهزته ،ثم تطرقنا إلى الاتحاد الدولي للجمباز وأنواع الجمباز ،وفي الأخير لمحة عن تصنيف حركات الجمباز وإجراءات الأمن والسلامة في الجمباز .

### 1-ماهية الجمباز:

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات القديمة والتي ترجع إلى العصر اليوناني،حيث أطلق مصطلح الجمباز آنذاك على التمرينات البدنية التي كانت تؤدي والجسم عاري،فقد اشتق هذا المصطلح من كلمة gummnes والتي تعني عاري وهي أيضا مشتقة من كلمة gymnastio والتي تعني الفن العاري،بعد مرور السنين جاء جوتس موتس في العصر الحديث وأستبدل هذه الكلمة gummnes بكلمة ألمانية turnen والتي تعني الجمباز .

-أما في مصر فقد أُصطلح على التسمية (الجمباز) لتعني ممارسة الفرد نشاطا رياضيا على أجهزة محددة لأداء مهارات ذات طبيعة خاصة لكل جهاز مما يؤدي إلى تنمية بدنية ونفسية للفرد. (1)

إلا أن الجمباز أكثر شمولاً من هذا التعريف نظراً لما شهدته هذه الرياضة من تطور، حيث أصبحت رياضة قائمة بذاتها تمارس وتنظم على شكل بطولات دولية وأولمبية عالمية، بالإضافة إلى أدواتها وأجهزتها المتنوعة وكذلك أنشطتها المتعددة.

وعليه فالجمباز يعني ممارسة الفرد نوعاً من أنشطة الجمباز باستخدام أدوات أو أجهزة أو بدونها ومنها النشاط الفردي أو الزوجي أو الجماعي وتحت مظلة القانون الدولي للجمباز بهدف التنمية الشاملة للفرد. (2)

ويعتبر الجمباز واحد من تلك الأنشطة الرياضية الأساسية وهو مجموعة الحركات الموضوعية على أسس تشريحية، فنية، ميكانيكية، وتؤدي بغرض تنمية مختلف قدرات الفرد في مختلف المراحل السنوية من أجل الوصول به إلى مرتبة المواطن الصالح. (3)

## 2- فوائد الجمباز:

تحتل رياضة الجمباز مكانة هامة على جميع المستويات التعليمية في معظم الدول المتقدمة نظراً لاحتوائها على العديد من الحركات والمهارات التي يتنافس فيها الفرد مع نفسه وبالتالي يعمل الفرد على محاولة فرض نفسه وتأكيد ذاته وذلك لما تتضمنه رياضة الجمباز من إختبارات للقدرات الذاتية ولهذا لرياضة الجمباز مجموعة من الفوائد من مختلف الجوانب فهي تؤثر على الجانب البدني من خلال تأثيرها الفعال على تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطوير المهارات الحركية المركبة والمهارات الحركية الأساسية كالوثب بالإضافة إلى التأثير على المجموعة العضلية بصفة عامة .

كما أن ممارسة رياضة الجمباز تعمل على تنمية الصفات العقلية كاليقظة والجرأة والدقة والتفكير السريع في بعض الحركات .

(1) محمد إبراهيم شحاتة: مرجع سابق، ص 11-12

(3) هدى محمد، تأثير تنمية المرونة الخاصة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية للاعبين الجمباز (10-8 سنوات) أطروحة ماجستير

، مصر 1995، ص 7

بالإضافة إلى الجانب البدني والعقلي رياضة الجمباز لها تأثير فعال على كفاءة وحيوية أجهزة الجسم.

ولقد أمكن عن طريق أبحاث عدة استخلاص بعض أغراض خاصة بمجال رياضة الجمباز وهي : (1)

1-التنمية البدنية :وتتمثل فيما يلي:

-تقوية العضلات والأوتار والأربطة .

-زيادة قدرة الوظائف الداخلية كالتنفس والدورة الدموية والجهاز العصبي .

-تنمية التوافق العضلي العصبي .

-تنمية القدرة الحركية والمهارية .

2-التنمية العقلية :وتتضمن مايلي:

-تنمية القدرة على التفكير والابتكار.

-تحسين القدرة على التركيز وسرعة رد الفعل .

-زيادة المعارف والمعلومات .

-إدراك الصفات القيّمة للثقافة البدنية والرياضية .

3-التنمية الصحية :وتتضمن مايلي:

-اكتساب معلومات عن القواعد الصحية الضرورية .

-ضمان عادات يومية كالنظام والنظافة .

4-التنمية الاجتماعية :وتتمثل فيما يلي :

-تنمية الإحساس بالمسؤولية .

-تنمية القدرة على التفكير الجماعي .

-تنمية القدرة على التحكم الذاتي والاعتماد على النفس .

-تنمية الإحساس بالرضا عند الأداء الجيد.

-تنمية القدرة على اتخاذ القرارات.

5-تنمية الإحساس بالجمال :وذلك من خلال :

(1) هشام صبحي حسن ،مبادئ الجمباز الحديث ، عوض دهب ، 2003-ص5

- تنمية القدرة على التأثر بالسلوك المثالي والنموذج الصحيح للمدرس واللاعب .
- تنمية وزيادة الاحساس بالجمال عند أداء الحركات الجماعية .
- تنمية القدرة على ربط وتركيب الحركات التي تتميز بالناحية الجمالية .
- تنمية الذوق في اختيار الملابس المناسبة .

### 3-القيم التربوية للجمباز:

- 1-الجمباز من الأنشطة التي تعطي الفرد الفرصة لتعلم التحكم والسيطرة على مختلف أجزاء جسمه على الأرض أوفي الهواء وذلك من خلال : (1)
  - ✓ -الثقة بالنفس أثناء الطيران.
  - ✓ زيادة نسبة الاتزان والسيطرة والتحكم في الجسم في الهواء .
  - ✓ إزالة عامل الخوف عند ترك القدمين للأرض أو أثناء الطيران في الهواء
- 2-يسهم الجمباز إسهاما فعالا في خلق الاحساس بالجمال لدى ممارسيه وذلك من حيث :
  - ✓ تعلم حركات جميلة ومتناسقة
  - ✓ تناسق وانسيابية جسم اللاعب
  - ✓ توافق الموسيقى مع الحركات الانسيابية أثناء الأداء الحركي
- 3-تعتبر المقدرة على الابتكار فرصة غير محدودة في رياضة الجمباز
- 4-يعمل الجمباز على تحسين كفاءة جميع أجهزة الجسم الحيوية والعضلية
- 5-تنمية وتطوير مختلف عناصر اللياقة البدنية بصفة خاصة كالسرعة والتوافق والمرونة(2)
- 6-ينمي الجمباز القدرة على التفكير حيث أنه هناك علاقة بالعمل العقلي والجسماني
- 7-يساهم الجمباز في تحسين القوام حيث تتناسب مع مختلف المراحل السنوية
- 8-يساعد الجمباز على تنمية بعض الصفات الخلقية كالشجاعة والعزيمة والنظام .

### 4-تاريخ الجمباز:

تعتبر رياضة الجمباز قديمة جدا مثلها مثل الرياضات الأخرى التي مارسها الإنسان البدائي دون أن يشعر أنه يمارس هذه الأنواع من الرياضات ،فكان البحث عن الطعام والرغبة في الحماية من الأعداء من الدوافع الأساسية التي جعلته يقدم على التعلق والتسلق

(1) عزيزة محمود سالم ، رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب - القاهرة - ص3-4

والقفز والجري لمسافات بعيدة من أجل أن يعيش وسط هذه الظروف البيئية الصعبة، فكان لابد من استخدام جسمه حيث كان يصيب ويخطئ حتى اكتسب مهارات تمكنه من العيش، و عليه فطبيعة الحياة كانت تتماشى دون قصد فيما يطلق عليه اليوم جمباز الموانع، أي حياة الإنسان البدائي كانت في حد ذاتها جمباز شاء أم أبى .

كما أن الإنسان البدائي كان يخاف على أبنائه من قسوة الطبيعة وظروف العيش فيها، فكان لايزج بهم مباشرة إلى البيئة، بل كان يعوّدهم ويمرّنهم على اجتياز مختلف الصعاب ويساعدهم في اجتياز مختلف العقبات وهو ما يطلق عليه اليوم جمباز الألعاب.

وعليه فإن الجمباز قديما كان طريقا لحياة الرجل البدائي، أما اليوم فأصبح ضرورة لقضاء وقت الفراغ واكتساب الصحة وكذا التنمية الشاملة بصفة عامة ويرى البعض أن الصينيين أول من مارس بعض المهارات الشبيهة برياضة الجمباز، إلا أنه من الأرجح أن المصريين القدماء تركوا لنا البديل القوي منذ ما يقارب 3000 سنة ق.م أو يزيد؛ بعض الحركات مثل الوقوف على الرأس والدرجة (1).

### تطور الجمباز في العالم:

تعتبر مصر القديمة من أول الحضارات التي عرفت رياضة الجمباز وكان ذلك بحوالي 3000 سنة ق.م، حيث وجدت آثارا تبين رسومات ونقوش لحركات تمثل بعض مهارات الجمباز المعروفة في الوقت الحالي كالوقوف على الرأس والدرجة الأمامية.

كما يدل التاريخ على أن حضارة الصين هي الأخرى عرفت الجمباز وذلك قبل 2600 عام ق.م، وعند ظهور حضارة الإغريق لقي الجمباز بعض العناية وكان يسمى الفن العاري، وأصبح يندرج ضمن أنشطة التدريب ليظهر بعد ذلك الرومانيون الذين اهتموا بتعديل برامج التدريب البدني، وكانوا أول من استخدم الحصان الخشبي الذي يشبه الحصان الحقيقي وذلك بغرض التدريب على الفروسية.

إلا أنه في عصرنا الحالي تغيرت أغراض ممارسة الجمباز حيث أصبحت ممارسته لا تقتصر على الجانب البدني فقط بل شملت حتى الجانب النفسي والعقلي والاجتماعي أي أنها تعمل على التنمية الشاملة والمثلى للإنسان.

(1) هشام صبحي حسن: مرجع سابق، ص10

ففي أوربا ظهر الجمباز على يد يوهان ياسدو الألماني ، فكانت مبادرته بداية جديدة لاستمرار رياضة الجمباز ، حيث كان يمارس خارج الصالات أي في الخلاء ، إلا أن الفضل في تقدم مستوى الجمباز إلى البحوث العلمية المستمرة من قبل الاتحاد السوفياتي وذلك منذ قيام أول بطولة بموسكو عام 1885م ثم عام 1903م ومنذ ذلك صنعت الأجهزة وأنشئت القاعات وفتحت معاهد التربية لإعداد مدرّس الجمباز<sup>(1)</sup>.

### 5-أنواع الجمباز :

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات التي يمكن لأي شخص ممارستها مهما كان سنّه وقدرته وميوله وحجمه ، فباختلاف الفروقات الفردية بين الأفراد ، تختلف أنواع الجمباز وعلى العموم هناك أربعة أنواع هي:

### 5-1-جمباز الألعاب :

تبدأ برامج جمباز الألعاب في سن الطفولة من حوالي 3 سنوات إلى 6 سنوات ، حيث تتميز التمرينات بالسهولة والبساطة والتدرج إلى جانب استخدام الأجهزة البسيطة ويهدف هذا النوع من الجمباز إلى:

-تعويد الأطفال على مختلف الأجهزة وذلك بصفة تدريجية .

-تعويد الطفل على العناية بجسمه وأوضاعه .

مميزات جمباز الألعاب :<sup>(1)</sup>

✓ إعداد الطفل بدنيا ونفسيا لتقبّل رياضة الجمباز .

✓ تعويد الطفل على استخدام الأدوات والأجهزة المرتبطة برياضة الجمباز .

✓ إكساب الطفل قامة معتدلة وجسما سليما وعادات سليمة .

✓ بث روح المنافسة الشريفة .

✓ التغلب على عامل الخوف وبث روح الشجاعة .

✓ توسيع مدارك الطفل لطبيعة اللعب على أجهزة الجمباز .

أنواع جمباز الألعاب :<sup>(2)</sup>

✓ مسابقات دون ان يلمس الطفل الأوّل.

(1) محمد إبراهيم شحاتة مرجع سابق ،ص27

(1) نفس المرجع ،ص70.

(2) عزيزة محمود سالم: مرجع سابق ،ص5

✓ مسابقات على الأجهزة .

✓ تصعيب التمرينات وإجراء مسابقات عليها .

## 5-2-جمباز الموانع:

أشتق اسم هذا النوع من الجمباز وهو الموانع انطلاقاً من وجود جهاز على شكل مانع يحاول اللاعب بتفكيره في تخطيه ،حيث يتناسب هذا النوع من الجمباز مع مختلف المراحل السنّية سواء أطفال أو كبار كما أنه لا يرتبط بقواعد خاصة لممارسته بل يعتمد على تفكير اللاعب وقدرته على الابتكار وجرأته ،ويعتبر جمباز الموانع من أقوى أنواع الجمباز في إعداد وتشكيل الشباب وتدريبهم .

أهداف جمباز الموانع:(1)

✓ تقوية أجزاء الجسم المختلفة .

✓ تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية .

✓ إكساب اللاعب الثقة بالنفس وبالجهاز والاطمئنان بالعمل عليه .

✓ يوسع مدارك وفهم اللاعب وينمي ويحسن ذكائه .

✓ يكسب الفرد بعض الصفات الاجتماعية كالتعاون ومحبة الغير مما يساهم في زيادة

العلاقات والصدقات الاجتماعية نظراً لأن الفرد يمارس مع الجماعة .

✓ لابد أن يمارسه الفرد لفترة طويلة حتى يستطيع أن يتعلم ويمارس جمباز الأجهزة .

مميزات جمباز الموانع : (2)

-تنمية الإحساس الحركي للناشئ .

-إكساب الناشئ الثقة و الاعتماد على النفس.

-تنمية الجرأة وقوة الإرادة والعزيمة والتصميم .

-التنمية البدنية الشاملة للناشئ .

-اكتشاف كل ناشئ الطريقة التي تصلح له وبهذا يتعود على التفكير الذاتي والرغبة في اللعب

(1) نفس المرجع :ص:6

(2) محمد إبراهيم شحاتة ،أسس تعليم الجمباز ،مرجع سابق ص 72.

### 5-3-3-جمباز الأجهزة :

جمباز الأجهزة هو الجمباز الذي يؤدي على الأجهزة القانونية ويكون نسبيا على خطته تتناسب مع مختلف المراحل النسبية ويعتبر هذا النوع من الجمباز أساسيا لإعداد البطولات وكذلك تحقيق مستوى عالي في تأدية الحركات المختلفة على الأجهزة .

ويهدف هذا النوع إلى " التنمية المنتظمة المتدرجة و العمل على إعداد اللاعبين واللاعبين بتنمية مستوياتهم الانجازية التنفسية في كل الدرجات والمراحل النسبية"(1)

مميزات جمباز الأجهزة : (2)

1. التعود على ممارسة التمارين المختلفة .
2. العمل على تطوير وتنمية النواحي البدنية والعقلية .
3. تكوين الإحساس الحركي بالعمل على الأجهزة .
4. تنمية الصفات النفسية كالشجاعة وغيرها .
5. تنمية الإحساس بالتوازن .
6. اكتساب الثقة والاعتماد على النفس .

### 5-4-4- جمباز البطولات :

ويطلق عليه كذلك جمباز الأجهزة للمستويات العالية حيث يهدف إلى إعداد الرياضي لأعلى المستويات مما يسمح له بالمشاركة في المنافسات العالية و التنافس على الألقاب والميداليات ، حيث يتم في هذا النوع من الجمباز التغلب على درجات الصعوبة العالية جدا .

### 6-الأجهزة المساعدة في تعليم الجمباز الفني :

تعتبر ممارسة رياضة الجمباز من أصعب الممارسات الرياضية وذلك نظرا لتعدد ممارساتها وتعقد تركيبها وتطور أجهزتها مما استوجب استعمال أجهزة مساعدة متنوعة تنوع أجهزته المختلفة وذلك بهدف توفير وضمان الأمن والسلامة للرياضي أو اللاعب ، ولقد تعددت أنواع الأجهزة المساعدة و اختلفت أشكالها وتصميماتها حسب المتطلبات وطبيعة الأداء على كل جهاز حتى يمكن الوصول بالمتعلم إلى المستوى العالي ، وتتمثل الأجهزة المساعدة في:

✓ أجهزة مساعدة لمجموعة المرحلات.

(1) هشام صبحي حسن:مرجع سابق ص26

(2) محمد إبراهيم شحاتة :مرجع سابق ص 79



✓ أجهزة مساعدة لمجموعة التلويحات.

✓ أجهزة مساعدة لمجموعة الدورات.

✓ أجهزة مساعدة لمجموعة الدفع.

✓ أجهزة مساعدة للقوة والثبات.

1- أجهزة مساعدة لمجموعة المرجحات:

-جهاز الارتداد -الأحزمة المعلقة-واقى الكتفين-شرائط رسغ اليدين-جهاز تعليم الدوائر الكبرى.

2- أجهزة مساعدة لمجموعة التلويحات:

-عش الغراب بأنواعه-حصان الحلق بأنواعه-حصان حلق مزود باللونجة.

3- أجهزة مساعدة لمجموعة الدورات:

-مشاية الترومبلين-السلالم بأنواعها -الترامبولين بأنواعه- باللونجة اليدوية.

4- أجهزة مساعدة لمجموعة الدفع:

-سلم القفز-الغطاء الأسطواني لحصان القفز-الترومبلين بأنواعه-الوسائل الأسفنجية.

5- أجهزة مساعدة للقوة والثبات:

-جهاز معلق على عقل الحائط-جهاز الأمان المتعدد الاتجاهات-جهاز التحكم في الذراع الرافعة.

بالإضافة إلى الأجهزة السابقة توجد أجهزة أخرى تسمى الأجهزة المنخفضة وهي مشابهة للأجهزة القانونية وبنفس المواصفات تسمح بإعطاء الثقة بالنفس، وكذلك عدم الخوف من السقوط، هذا بالإضافة إلى الحقل الأسفنجي التي تجهز بها صالات التدريب من أجل توفير الأمان والسلامة لجميع أنواع السقوط.

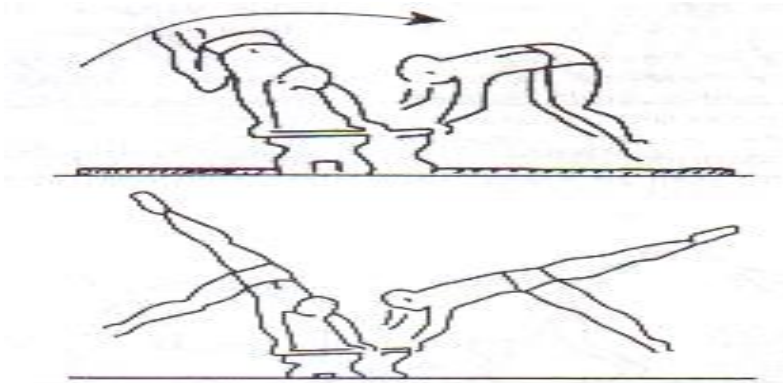
### 7- وصف الحركة في الجمباز

هي حركة دورانية و تشقلب للجانب لدوران 360 درجة بالاستناد باليدين في مراحل الحركة، تبدأ الحركة من الوقوف و الذراعين عالياً و مع الطعن للأمام بخطوة بالرجل الأولي يتم ثني الرجل و الميلان للأمام للاستناد باليد الأولي القريبة من الرجل الأمامية و مع وضع اليد على الأرض يتم دوران الجذع ربع لفة،الدفع بالرجل المثنية مع مرجحة الرجل الخلفية للخلف عالياً و وضع اليد الثانية على البساط و بحيث يتم المرور بالوقوف على اليدين

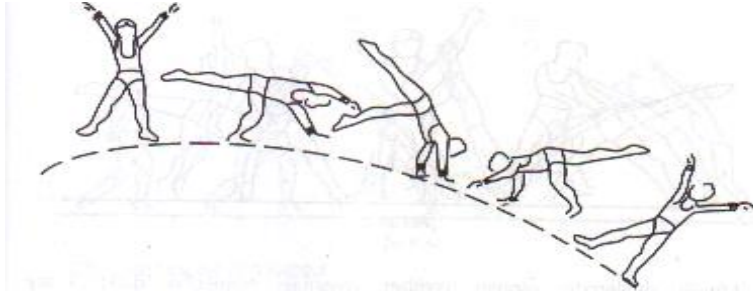
مع فتح الرجلين جانبا و مع هبوط الرجل للأرض و الدفع باليد يتم هبوط الرجل الأخرى و مغادرة اليد الثانية للأرض فيتم الوصول إلى الوقوف فتحاً.  
اتجاه أصابع اليدين تكون للداخل متقابلتين

### 8- مراحل تعلم الحركة :

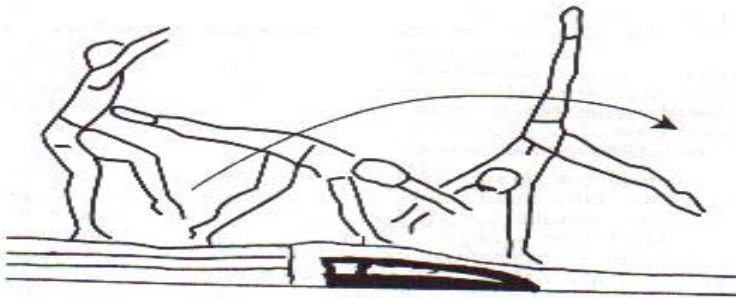
اجتياز صندوق مقسم من الطرف إلى الطرف جانباً برجلين مثنية مغلقة ثم برجلين مستقيمة.



الوقوف على اليدين برجل و الهبوط بالرجل الأخرى.  
باستخدام خط مرسوم على الأرض بشكل منحنى في بداية تعلم الحركة.



من على صندوق مقسم لمستوى مائل.



Şekil 31-a

على البساط بمساعدة المدرب.



شكل رقم(12) يتم تعليم العجلة في الاتجاهين.

### 9- إجراءات الأمن والسلامة في الجمباز:

يعتبر ممارسي رياضة الجمباز من الرياضيين الأكثر عرضة للإصابات أثناء ممارستهم لهذه الرياضة وذلك لصعوبة الأداء على وسائل هذه الرياضة ولذلك يجب على المدرب أو الرياضي نفسه أخذ كافة الاحتياطات التي من خلالها يمكن تجنب وقوع هذه الحوادث، ويرجع وقوع هذه الحوادث أساساً إلى: (1)

- ✓ التقويم الخاص للحركة
- ✓ الخبرة غير المكتملة للمساعد أو للمدرب
- ✓ التنظيم غير الوافي للتدريب
- ✓ التتابع غير المتدرج للتمرينات
- ✓ السن غير الصحيح
- ✓ الإحماء غير الكافي

ومن بين الحوادث الأكثر وقوعاً أثناء ممارسة رياضة الجمباز مايلي:

- ✓ جروح اليدين وذلك لعدم نظافة جهاز عارضة العقلة وكذا عدم حمايتها.
- ✓ اصطدام الرياضي بالأجهزة لعدم تموضعها في مكانها الصحيح .
- ✓ التواء العمود الفقري أثناء القيام بالدرجة الطائرة.
- ✓ تمزق الأربطة خاصة عند نهاية الحركة .

ومن أجل تجنب وقوع هذه الحوادث يجب مراعاة مايلي: (1)

- ✓ مراعاة كافة مسؤوليات الإشراف .
- ✓ الحالة الجيدة لصالة الجمباز.

(1) هشام صبحي حسن : مرجع سابق ،ص 45

(1) نفس المرجع،ص46.

- ✓ الملابس الرياضية المناسبة.
- ✓ العناية الصحية بالأجهزة .
- ✓ تأمين اللاعب.

### خلاصة:

مما سبق يتضح أن رياضة الجمباز رياضة قديمة جدا مارسها الإنسان البدائي قديما حتى وإن كان لا يشعر بها كرياضة وإنما كطريقة لكسب القوت ، إلا أن التطور الذي شهدته حياة الإنسانية صاحب معه تطور رياضة الجمباز حتى أصبحت كما نراها اليوم رياضة عالمية تهدف إلى التنمية الشاملة ، تقام لها بطولات ومنافسات وفقا لقوانين ومقاييس دولية متعارف عليها ، يمكن لأي فئة عمرية أن تمارسها من خلال الأنواع الأربعة لهذه الرياضة التي تتلاءم مع مختلف الأعمار والأحجام.

## 1- اللعب:

### 1-1- تعريف اللعب:

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

حسب عماد الدين إسماعيل " هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها"<sup>1</sup>

أما حسن علاوة فيعرفه " بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو"<sup>2</sup>

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<sup>3</sup> أما " اوليفر كاميل" يقول مما لاشك فيه انه لا احد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمراهق وراشد.<sup>4</sup>

### 1-2- فوائد اللعب:

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

- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل .
- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكهم.
- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية .

1 عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم الكويت، 1986، ص:09

2 محمد حسن علاوة، علم النفس الرياضي، ط 5، دار المعارف القاهرة مصر، 1983، ص:09

3 B .R .ALbermons, manuel de psychologie de sport, vigot, 1981, p43.

4 Oliver camulle, votre enfant et ses loisirs paris, 1973, p31

- يعطي الطفل مجالاً لتمارين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.
- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم ، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه .
- يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم .
- اللعب الجماعي تقويم للخلق ، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة.<sup>1</sup>

### 1-3- وظائف اللعب :

إن وظيفة اللعب الأساسية وهدفها الأصلي هو توفير للصغار الميل إلى الألعاب، وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكميلية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي:

- اللعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة.
  - اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدتها.
  - اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.
  - اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها.<sup>2</sup>
- ومن خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بان اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج الطفل من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع الطفل أن يخرج ما يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع ، فاللعب ضروري لكل شخص ولكل طفل وذلك لكونه أداة للنمو الجسمي والعقلي ، الاجتماعي والنفسي.

### 1-4- العوامل المؤثرة في اللعب :

1 عدنان عرفان مصلاح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995، ص4.  
2 علي عبد الواحد واقي، عوامل التربية، بحث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر بدون سنة، ص119-120

يوجد اختلاف كبير بين الأطفال أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات

المتقاربة ويرجع هذا الاختلاف إلى احد العوامل التالية :

أ- الصحة: من الأكيد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة

تعطي

طاقة للطفل ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن

الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس

التلاميذ الأصحاء.

ب - الذكاء: إن الأطفال النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة اكبر من الخاملين، كما

أن لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد، الطفل الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي،

وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن.

ج - البيئة: تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثير مباشر على الطفل ،

ف نجد أن الطفل الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا

العامل<sup>1</sup>.

## 2- الألعاب الصغيرة

### 2-1- تعريف الألعاب الصغيرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة من أهمها:

- "هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد

مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح

والتسلية وقد تستخدم

بأدوات أو بأجهزة أو بدونها"<sup>2</sup>

- "مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات

الصغيرة

1 نوار رشيد روبيح ، كمال عثمان عبد القادر، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي (الطول الأول) أثناء حصص التربية البدنية والرياضية، مذكرة ليسانس جامعة الجزائر ،مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم ،جوان 1992 ،ص12-113.

2 أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، الطبعة الثالثة، 1994، ص171

والعاب 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" <sup>1</sup>

- وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى

الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين ."<sup>2</sup>

- "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 <sup>3</sup> 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

### 2-2- أهداف الألعاب الصغيرة:

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

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

1 عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، الطبعة الأولى، 1990، ص63  
2 وديع فرج الين، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار ، مرجع سبق ذكره ، ص294،293  
3 حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، ص:135 ، 136



وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة<sup>1</sup>

### 2-3. خصائص الألعاب الصغيرة:

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها اذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة ، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.
- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة<sup>2</sup>

### 2-4. علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:

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

وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص

1 Eric bottym , entraînement a l' européenne, édition vigot , paris , 1981 , p28

2 عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ و الترويح ، مرجع سبق ذكره ، ص 171

التي تتضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ<sup>1</sup> كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.. الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة<sup>2</sup>

### 3- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
  - أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
  - مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
  - مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
  - عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
  - إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط.
  - العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها<sup>3</sup>
  - مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.
- ### 4- تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

1 قري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة مذكرة ليسانس، ص 41 (2004).

2 رحموني الجليلي وآخرون، مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ليسانس، 1997، ص31.

3 قاسم المندلوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990، ص172-173.

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

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.

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

- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.

- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .

- تمرينات على المهارات أو الصفات البدنية.

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

لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات

واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في

أداء المهارات محددًا بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة ، وتبعاً

لذلك فإن مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى<sup>1</sup>

### 5- كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

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

لدى التلاميذ ويجب على المعلم أو المربي أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة

خارج المدرسة وداخلها على حد سواء.

### 5-1- الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب الصغيرة كافية لتجنب وقوف الاطفال حول

الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل

1 قاسم المندلوي وآخرون ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية ، مرجع سبق ذكره ص 180.

البيداغوجية...الخ) إذا ما أعطي المعلم العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة.<sup>1</sup>

---

1 قري عبد الغاني وآخرون، مرجع سبق ذكره ، ص:42

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

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

#### 1-1- النمو الجسمي الحركي:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالبطء في الطول و الوزن بحيث تكون نسبة الزيادة في الطول بمعدل 5 % لكل سنة ، في حين تكون الزيادة في الوزن بمعدل 10 % في السنة ، و ذلك راجع إلى نمو العضلات و العظام ، حيث تصبح أقوى من ذي قبل ، فيتحمل الطفل بذلك التعب و يقاوم الأمراض<sup>1</sup> تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة ، و كذلك نمو العضلات الصغيرة المسؤولة عن الحركات الدقيقة ، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متمكنا بدرجة كبيرة من توجيه حركاته و التحكم فيها ، و لهذا يتصف عدائه الحركي بالرشاقة الانسيابية و حسن التوقيت بالإضافة إلى القوة و السرعة إذا تطلب الأمر ذلك<sup>2</sup>

بالإضافة إلى ذلك فان انحصار نقطة مركز الثقل لجسم الطفل في منطقة بالقرب من قمة العظم الحرقي ، يساعد على حسن احتفاظ الطفل بتوازنه ، ويساهم بقدر كبير في تأمين الحركة<sup>3</sup> يدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النصح و المراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين و يصاحب ذلك زيادة في عرض الكتفين.

كما تتضاعف قوة الأولاد في السن 11 سنة بالمقارنة مع سن 6 سنوات و ذلك بالنسبة لقوة الرجلين عن الذراعين و اليدين و قد أشار " جوبر " إلى إن التوالي في نمو القوة يظهر أولا في القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، يلي ذلك في العضلة ذات الرأسين ( في العضد ) و عضلات الظهر و أخيرا الساعد<sup>4</sup>

و من أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة ، سرعة استعبابه و تعلمه للحركات الجديدة و القدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف ، و كثيرا ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من الوهلة الأولى ، و هذا يعني إن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم و التدريب و الممارسة<sup>5</sup>

و يتلخص النمو الجسمي الحركي في النقاط التالية :

- مرحلة هدوء أو استراحة بالنسبة لنمو الطول و الوزن .
- يتسرع نمو العضلات .

<sup>1</sup> عزيزة سماره و آخرون ، بسيكولوجية الطفولة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان 1992 ، ص 134 .  
<sup>2</sup> احمد أمين فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2003 ، ص 60 .  
<sup>3</sup> سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ط 7 ، القاهرة ، 1996 ، ص 151  
<sup>4</sup> وديع فرج الين ، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار ، مرجع سبق ذكره ، ص 100 .  
<sup>5</sup> سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ط 7 ، القاهرة 1996 ، ص 405 .

## الفصل الثالث : خصائص المرحلة العمرية (فئة أقل من 12 سنة براعم)

- يقترب حجم القلب و الرئتين من الحجم الطبيعي .
- التمكن من التحكم العضلي و التوجيه الهادف للحركات ( ضرب الكرة بقوة أو مرونة ، إيقاع جري سريع ، بطيء ) .
- نمو قدرة التعلم الحركي الدقيق و المركب و المتنوع ( التنسيق بين البصر و الحركة ) .
- التلاؤم مع الوضعيات الجديدة بسرعة<sup>1</sup>

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

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

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

#### 2-1- النمو النفسي الانفعالي:

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

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

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

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

يميل الطفل أيضاً إلى التنافس و لكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى ، كما يهوى الرحلات و المغامرات التي تساعده على اكتساب الحقائق التي يدركها الكبار .

<sup>1</sup> عاقر فاخر ، النفس التربوي ، دار العلم للملايين ط ، 6 ، بيروت، 1980 ، ص 67 .

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح و الفكاهة ، كما يميل أيضا إلى العنف و الخشونة أثناء اللعب حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية و مقارنتها بقدرات الآخرين<sup>1</sup> يقول " محمد مصطفى زيدان " بان « سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير وقائي ، إذ يكون مبنيا على مجموعة من الميول و العواطف و الاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه ، كما يتميز بحب الاستطلاع و المثابرة و الطموح الدائم ، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاعلي ، و عدم المبالاة و كذا النقد الذاتي و الجرأة و الحماس ، و المبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات و الأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه . »<sup>2</sup>

### 1-3- النمو العقلي المعرفي:

يعتبر النمو العقلي جانبا من جوانب النمو عند الإنسان و يفسر بأنه القدرة الذكائية ، و أن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم و التمثيل و الاستعاب و التوازن و التكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية<sup>3</sup> ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي ، و تتضح قدرته على إدراك الأزمنة و المسافات و المساحات و الحجوم و الأشكال ، و كذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها و إدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر .

تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه و تحويله من موضوع إلى آخر، الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة و القدرة على الوصف الدقيق و التعامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة ، كما يبدأ في إدراك و فهم المعاني التجريدية مثل : الصدق ، الأمانة، الخيانة تتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير الابتكاري و بداية ظهور الميول ، ويبدو ذلك واضحا في اهتمامات الطفل بالأنشطة الرياضية ، كما يستطيع إدراك أوجه الشبه و الاختلاف بين موضوعين أو أكثر ، و لهذا يستطيع النقد و توجيه الذات و من ثم لا يحتاج إلى وقت كبير في تعلم الحركات الرياضية و خطط اللعب البسيطة<sup>4</sup>

### 1-4- النمو الاجتماعي:

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة ، و بالتالي يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه ، و لهذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة تكوين العصابات .

<sup>1</sup> احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2003، ص 61.

<sup>2</sup> محمد مصطفى زيدان ، النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية ، دار الشروق ، القاهرة 1992 ، ص 56

<sup>3</sup> نبيل عبد الهادي ، النمو المعرفي عند الطفل ، ط1 ، دار وائل للنشر عمان 1999 ، ص 14 .

العدل، المساواة، الحرية و الديمقراطية.

<sup>4</sup> نبيل عبد الهادي، نفس المرجع السابق.

ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة و السهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائياً و في نفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته كجماعات الفنون ، الرحلات ، الكشافة ، المعسكرات و الفرق الرياضية ، فيخضع الطفل تماماً إلى القيادة و يسعى إلى معاونتها و الالتزام بتنفيذ تعليماتها .

يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه ، و قد يصل الأمر إلى مستوى العداء ضد الجنس الآخر<sup>1</sup>

يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار و المعاملة المرضية لهم ، و إظهار قدراته و صفاته الاجتماعية ( احتشام ، نظافة ، نجاح في الدراسة ، اخذ ادوار ...)<sup>2</sup>.

## 2- الطفل و الممارسة الرياضية:

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

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

و تلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميول العدوانية و العنف لدى بعض الأطفال و ذلك في الألعاب و المنافسات العنيفة مثل الملاكمة ، الريكي ، و كما تعد الرياضة أيضا مجالا للإعلام يحاول بها الطفل التعبير عن دوافع ما<sup>3</sup>

و يقول " مارك دوران " إن « الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية كمارسين معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة ، بحيث تقدر ب 5 ساعات في الأسبوع تقريبا ، تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل »<sup>4</sup>

و في الرياضة البدنية مجالا للإعلام ، و هي طريقة يحاول فيها الطفل التعبير عن دافع مرغوب فيه ، و يعد التعاون عن طريق الأنشطة الرياضية من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة الطفل ، لان شعوره بالاندماج في الحياة يساعده عند الكبر أن يعيش في وسط جماعة منتظمة حيث إن اللعب يساعد

<sup>1</sup> احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2003، ص 60.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ط 7 ، القاهرة ، 1983 ، ص 405

<sup>3</sup> عبد العزيز القوس، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984، ص 6.

<sup>4</sup> Mark Durant , L'enfant et le sport , edition P.U.F , Pratiques corporelles , Paris 1987,P.233



الطفل على الاتصال بالجميع و تختلف ظروف الأطفال بعضهم عن بعض في مدى هذا التعامل مع المجتمع ، و مما لا شك فيه يمكننا إن نحصل على نتيجة عالية في حياة الطفل الاجتماعية إذا حاولنا تدريجة أثناء نموه على الألعاب الجماعية.

## 2-2- الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية :

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

و يرى " مارك دوران " إن هناك عدة عوامل تدفع الطفل للممارسة الرياضية و هي كالآتي : - يجمع ثلاث اتجاهات للممارسة الرياضية في الفوج ، كالعامل داخل الجماعة ، خلق روح التضامن في الفريق الرياضي ، الرغبة في الانتماء إلى الفريق الرياضي .  
- اكتساب لياقة بدنية جيدة كالبحث عن التمتع بصحة جسمانية جيدة .  
- الحصول على علاقة جيدة مع المدرب اوالمربي ، بالإضافة كذلك إلى إرضاء الآباء و الأصدقاء .  
- البحث عن التسلية و اللهو<sup>1</sup>

## 3-2-3-1- مطالب الطفولة المتأخرة ( 9 – 12 سنة ) :

لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد الطفل على الانتقال من مرحلة إلى أخرى ، فيرى الدكتور " مصطفى فهمي " ان هذه المرحلة تتميز بمطالبها بما يلي:  
- تعلم المهارة الجسمية الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب و النشاطات العادية :  
فإذا نظرنا إلى النمو الحركي في الفترة السابقة من ( 6 – 8 سنوات ) سوف نجد أن الحركات

غير دقيقة، و في هذه الفترة يصل الطفل إلى استعمال العضلات الدقيقة، مما يجعل حركاته محدودة و دقيقة<sup>2</sup>.

- تكوين اتجاه سليم نحو الذات ككائن حي ينمو :  
و يتلخص ذلك في اكتساب عادات العناية بالجسم و النظافة و تكوين القدرة على استخدام الجسم استخداما يحس فيه الطفل بالرضا و تكوين نظرة سليمة نحو الجسم.  
- تعلم التعامل مع الرفاق و الأقران :

<sup>1</sup> عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب و دور التربية الرياضية ، مطبعة النهضة القاهرة 1996 ، ص 177 .

<sup>2</sup> Mark Durant , L'enfant et le sport , edition P.U.F , Pratiques corporelles , Paris 1987,P154.

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

- تعلم دوره الجنسي في الحياة :

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

- تعلم المهارات الأساسية في القراءة و الكتابة و الحساب :

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

- تكوين المفاهيم و المدركات الخاصة بالحياة اليومية:

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

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

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

- تكوين اتجاهات نفسية متصلة بالتجمعات البشرية و المنظمات الاجتماعية :

تكوين روح التعامل و التكفل الاجتماعي، احترام حقوق الآخرين، حرية الرأي، الوطنية و حب الوطن<sup>1</sup>.

#### 1-3-4 - حاجات الأطفال للممارسة الرياضية:

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات إقبال الأطفال على ممارسة الأنشطة الرياضية رغم تعددها و اختلاف درجاتها ، و نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية ، إلا أن معرفة احتياجات الأطفال هي مفتاح إثارة دوافعهم ، و من أهم الحاجات البارزة التي يسعى الطفل إلى إشباعها بالممارسة الرياضية ما يلي :

أ- الحاجة إلى الإثارة و المتعة .

ب- الحاجة إلى الانتماء و الجماعة .

ج- الحاجة لإثبات الذات " النجاح".

أ- الحاجة إلى الإثارة و المتعة :

تظهر الحاجة إلى المتعة بوضوح في تلك المشاهد التنافسية بين الأطفال و الرغبة في التفوق و نلاحظ هذه المتعة لدى الأطفال ( 9 – 12 سنة ) عندما ينغمسون في نشاط رياضي معين و يفقدون الإحساس بالزمن و يشعرون إن كل شيء يسير على الوجه الصحيح ، فهو غير متوفر و هذه الخبرة تتسم بالتركيز الشديد ، و الشعور بسيطرة الطفل على نفسه ، و على البيئة المحيطة به<sup>2</sup> ، و عليه فان كل فرد منا يحتاج

<sup>1</sup> مصطفى فهمي، التكيف النفسي، القاهرة ، مكتبة مصر ، 1988، ص 44 ، 46.

<sup>2</sup> أسامة كامل الراتب، علم النفس الرياضي ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1997 ، ص 85 .

إلى قدر من التنشيط و الإثارة على حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس " الحاجة إلى الاستثارة " و يفضل البعض مستوى عالي من الإثارة بينما يرى البعض الآخر إن يكون هذا المستوى منخفضا<sup>1</sup> ، و في كلتا الحالتين يشعر الطفل بالإشباع و المتعة و الانغماس تماما في النشاط. و من جهة أخرى قد يحدث في بعض الأحيان نتيجة للتدريب الطويل أن تصبح الممارسة شيئا غير ممتع ، فهو لا يزيد درجة الإثارة بالقدر الملائم ، و إنما يزيد بدرجة مبالغ فيها ، و عندئذ تتحول ممارسة النشاط الرياضي إلى مصدر للتوتر و الشعور بالقلق<sup>2</sup> .

#### ب - الحاجة إلى الانتماء :

إن الحاجة إلى الانتماء تتلخص في رغبة الطفل في إن تكون الجماعة التي ينتمي إليها تريده فعلا داخلها ، و تتمتع بصحبته و تفتقده إذا غاب ، و يختار بعض الأطفال المشاركة في الأنشطة الرياضية لرغبتهم في الانتماء إلى جماعة الرفاق ، فهم يريدون بذلك إشباع حاجة الانتماء لديهم و ليس تحقيق مجد أو شهرة . إن مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بالميل إلى تكوين الأندية و الجماعات ، و التي تتميز بقوانين داخلية تحكمها ، و يتميز أفرادها بالمودة و التماسك و التضامن ، و قد تختار قائدا لها غالبا ما يكون ذو قدرة على التنظيم ، و اهتمامات مع الجماعة ، أو التفرقة في بعض النواحي و خاصة الجسدية منها ، مما يجعله يتميز نوعا ما عن باقي أفراد الجماعة<sup>3</sup> .

#### ج - الحاجة إلى إثبات الذات ( النجاح ) :

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

و النجاح هو الحالة الغالبة على معظم الأطفال ، و ذلك لإظهار الكفاءة و الجدارة للفوز بتقدير الآخرين ، و يعود هذا إلى نظرة المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الانجاز ، و على أنه أكثر قيمة من غيره الذي يكون انجازه اقل ، و في مجال النشاط الرياضي يقاس الانجاز من خلال عامل واحد و بسيط ألا هو المكسب ، فالمكسب يعني النجاح و الخسارة بالطبع تعني الفشل

و الاعتماد على هذا العامل ( المكسب ) و حده يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للطفل ، و من ثم عدم استقرار الثقة بالنفس ، أي في حالة الاعتماد على المكسب و الخسارة كعامل أساسي ، فان تدعيم الثقة

<sup>1</sup> أمينة إبراهيم شلبي ، مصطفى حسن باهي ، الدافعية ، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1999 ، ص 70 .  
<sup>2</sup> أسامة كامل الراتب ، علم النفس الرياضي ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 85 .  
<sup>3</sup> محمد مصطفى زيدان ، سيكولوجية النمو ، مكتب النهضة المصرية ، القاهرة ، 1992 ، ص 214

## الفصل الثالث : خصائص المرحلة العمرية (فئة أقل من 12 سنة براعم)

---

بالنفس يعتمد على عامل غير مستقر لان المكسب غير مضمون دائما ، فضلا على انه في الغالب نصيب عدد معين من الرياضيين<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> أسامة كامل الراتب ، علم النفس الرياضي ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1997 ، ص 234

### 1- تعريف الصفات البدنية

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

### 2- أنواع الصفات البدنية:

#### 1-2- القوة:

يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة التحمل ، الرشاقة ، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومتها<sup>2</sup>

القوة هي « القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي ، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص »  
أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي « مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك»

<sup>1</sup> محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية 1992، ص 171  
<sup>2</sup> Matvieu ( I.P ) Apects gonda , entaux de l'entrainement " édition vigot , Paris 1983".)

### 2-1-1- أنواع القوة :

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

#### أ - القوة العضلية القصوى :

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

#### ب - سرعة القوة:

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

#### ج - تحمل القوة :

و تعني « المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة ».<sup>1</sup>

### 2-1-2- تنمية القوة عند الأطفال ( 9 – 12 سنة )

إن تنمية القوة بلعب دورا هاما في التكوين العام للطفل، كما يجب عند تنمية القوة اخذ الحذر من خصائص الجسم خلال فترة النمو ، حيث يكون الجهاز العظمي للطفل رخو و لين لافتقاره لمادة الكالسيوم ، كما انه يملك مقاومة ضعيفة ، و على حسب " واينتش " الجهاز العظمي لا يكتمل نموه إلا في المرحلة من 17 – 20 سنة<sup>2</sup>.  
إن الألعاب و الأعمال الحركية التي تعتمد على القوة تستطيع مساعدة الطفل في هذه المرحلة على تحسين القوة في وقت مبطر .

### 2-2- المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة » ، أما " خارابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع ».<sup>3</sup>

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

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، 1974 ، ص 62 .

<sup>2</sup> مقتي إبراهيم حماد ، بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1993 ، ص 216 .

<sup>3</sup> محمود عوض البيسوي فيصل ياسين الشاطبي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، مرجع سبق ذكره ، ص 220

أ - المرونة العامة :

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

ب - المرونة الخاصة:

تعني: « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع »<sup>1</sup>  
و هناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:<sup>2</sup>

ج - المرونة الايجابية :

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

د - المرونة السلبية :

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

2-2-2- تنمية المرونة عند الطفل

إن الطفل في هذه المرحلة من العمر يملك درجة كبيرة من المرونة المفصلية ، وهذا راجع كون المفاصل و الأوتار لم تتضج بعد ، بحيث نجد إن مرونة العمود الفقري تصل إلى اعلي درجتها في حوالي السن ( 8 – 9 سنوات ) ، ثم بعد ذلك تنخفض تدريجيا، وتعتبر السن (10-12 سنة) كأفضل سن لتحسين مرونة العمود الفقري<sup>3</sup>

ومن جهة أخرى نستطيع أن نلاحظ انخفاض قدرة تمديد الأرجل عند مفصل عظم الفخذ ومرونة مفصل الكتفين ويمكن أن تحدث إصابات إذا تعرضت المفاصل إلى تأثير كبير وممكن أكثر إلى الخطر إذا نشطت بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل العاب<sup>4</sup>

3-2- الرشاقة

<sup>1</sup> مقني إبراهيم حماد ، بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ط 1 ، 1993 ، ص 226 .

<sup>2</sup> Jurgen Weineck,manuel d'entrainement, édition vigot , paris , 1986, P273

<sup>3</sup> E.Hahn, entrenement Sportif de l'enfant , édition vigot , paris 1981

<sup>4</sup> Jurgen weinech, manuel d'entrainement, édition vigot , paris, 1986, P 286 .

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها " مانيل" بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس<sup>1</sup>

### 2-3-1- تنمية الرشاقة عند الطفل ( 9 – 12 سنة )

الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤدون الحركات بسرعة و إتقان ، و من الممكن اكتسابها بشكل جيد في الألعاب المختلفة<sup>2</sup>

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

- إكساب الطفل عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة .

- الأداء العكسي للتمارين .

- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين

- التغيير في أسلوب أداء التمارين .

و يرى " اروين " إن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية

على المدى الطويل ، و إن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية

الرياضية و لتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب<sup>3</sup>

### 2-4- السرعة:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة

العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و

يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر

<sup>1</sup> محمود عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، مرجع سبق ذكره، ص197.

<sup>2</sup> محمود عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سبق ذكره، ص180،198.

<sup>3</sup> E.Hahn , entrenement Sportif de l'enfant , édition vigot , paris 1981 , P 96



زمن ممكن<sup>1</sup> ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة و يؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى.
- سرعة انقباض و تقلص العضلات .
- نسبة طول الأطراف إلى الجذع .
- التوافق.
- نوعية الألياف العضلية .
- قابلية التلبية و رد الفعل في البداية .

#### 2-4-1 - أنواع السرعة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

#### أ - السرعة الدورية (Vitesse cyclique):

و تعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه<sup>2</sup>

#### ب - سرعة رد الفعل :

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن<sup>3</sup> ، و بالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز و الركض و الضرب و الانتباه نحو مؤثرات خارجية ، و يمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب ، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل ، ويمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر بينهم مبكرا، كما انه يشكل أساس رد الفعل المكتسب<sup>4</sup>

#### ج - السرعة الانتقالية:

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترة زمنية<sup>5</sup>

#### د - سرعة الحركة ( الأداء ):

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن<sup>1</sup>

<sup>1</sup> تشارلز يوتشر ، أسس التربية البدنية ، ترجمة الدكتور حسن معوض ، د / كمال صالح ، مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة ، 1964 ، ص 181

<sup>2</sup> أمير صبري ، عقيل عبد الله الكاتب ، التدريب الدائري ، مطبعة علاء بغداد 1980 ، ص 48.

<sup>3</sup> Weineck , Biologie du sport, édition vigot , paris, 1992, P337.

<sup>4</sup> تامر محسن و اتق تاجي ، كرة القدم و عناصرها الأساسية ، المطبعة الجامعية بغداد 1976 ، ص 56.

<sup>5</sup> قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار كمونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد 1984 ، ص 48 .

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

إن العوامل الوظيفية للسرعة تحدد وراثياً، و تنمية هذه العوامل يتم مبكراً لدى الطفل حسب "weineck" ، ويرى " relhok - relmemtS - rezmok " أن في السنوات المدرسية الأولى من عمر الطفل يتم فيها اكبر تطور للتوتر و سرعة الحركة ، فيجب إذا الأخذ بعين الاعتبار التطوير العام للعوامل البدنية للطفل ، و اللجوء أكثر إلى تمارين السرعة ، و التركيز أكثر على التمارين التي تتطلب الاستجابة السريعة ( رد الفعل ) ، و التمارين التي تتطلب قدرات عالية من التوافق الحركي و على التسارع و سرعة الحركة ، و في مقدمة هذه التمارين الألعاب الصغيرة و التي تبنى على عنصر اللعب و المطاردات ، و التي تفسح المجال أمام التصرفات الخاصة بالسرعة مما يمنع تشكيل عائق السرعة الذي يؤدي إلى ركودها<sup>2</sup>

## 2-5- - التحمل :

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة ، و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم ، فيعرفه " تشارلز بوش " انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة و طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء التعب و العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي . ويعرفه " خارابوجي " بأنه القدرة على

تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة<sup>3</sup> بينما يعرفه " اوزلين " على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع<sup>4</sup>

## 2-5-1- أنواع التحمل :

### أ - التحمل العام :

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حمادة، بناء فريق كرة القدم، مرجع سبق ذكره، ص 220.

<sup>2</sup> Wei neck (j), Manuel d'entraînement, édition vigot, paris, 1986, P 91

<sup>3</sup> محمود عوض بسيوني ، فيصل الشاطي ،نظريات و طرق التربية البدنية ، مرجع سبق ذكره ، ص 186.

<sup>4</sup> قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار كمونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد، 1984 .

هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأى الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا إن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب<sup>1</sup>

### ب - التحمل الخاص:

يعرفه " رياتشكوف" انه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة<sup>2</sup>

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

للتحمل أهمية كبيرة بين الصفات البدنية الأخرى ، والمرحلة المفضلة لتنميته هي من (8-12) فالطفل الذي يمارس الرياضة في هذه المرحلة يكون جهازه التنفسي متطور عن الذي لا يمارس أية رياضة ، كما انه له القدرة والقابلية للتكيف مع التدريب الهوائي خاصة بالمقارنة مع الراشد وبما إن الألعاب المصغرة تسمح للطفل أن يكون دائم الحركة وبالتالي ينمي لديه التحمل .

<sup>1</sup> صالح السيد قدوس ، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1977 ص ، 68 .  
<sup>2</sup> قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار ، مكونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد ، 1984 .

### 1- منهج البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه<sup>1</sup> وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي.

### 2- عينة البحث:

#### 1-2- العينة التجريبية :

تتكون من 45 رياضي من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة، نادي وفاق الجمباز قصر البخاري .

#### 2-2- العينة الضابطة :

وتتكون هي الأخرى من 45 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية من نفس النادي .

### 3- - مجالات البحث:

#### 1-3- المجال البشري :

تتكون عينة البحث من 90 رياضي، تم اختبارهم بصفة عشوائية من نادي وفاق الجمباز قصر البخاري ، بحيث 45 منهم اختبروا كعينة ضابطة و45 الأخرى اختبروا كعينة تجريبية ، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم من 09 إلى سنة 12 .

2-3- المجال المكاني : لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبلية والبعديّة بالقاعة متعددة الرياضات بقصر البخاري.

#### 3-3- المجال الزمني :

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

<sup>1</sup> محمد أزهر السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، 1989 ، ص42.

4- أدوات البحث :

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

5- صعوبات البحث:

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

6- التجربة الاستطلاعية:

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

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

6-1- ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف<sup>2</sup> ، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها.

<sup>2</sup> مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي و التر بوي ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1993 ، ص 152.

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

### 6-2- صدق الاختبارات :

لغرض التأكد من صدق الاختبارات ، استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر

التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات ، و عند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم "3" عند درجة الخطورة 0.05 ودرجة حرية 9 ، تبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ، و ذلك يكشف عن صدق الاختبارات .

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

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

### 6-3- موضوعية الاختبارات :

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

#### 7- مواصفات الاختبارات البدنية :

##### 7-1- الوثب العريض من الثبات

##### أ - الغرض من الاختبار :

قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين .

##### ب - الأدوات :

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

##### ج - مواصفات الأداء :

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

##### د - توجيهات :

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

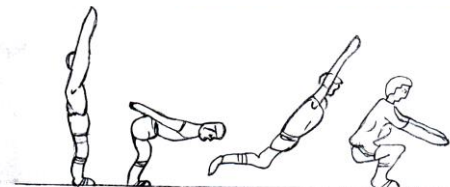
- في حالة ما إذا اختل توازن المختبر و لمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية و يجب إعادتها .

- يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .

- للمختبر<sup>3</sup>

محاولتين يسجل له

أفضلها



7-2 - الجري المتعرج لفليشمان :

أ - الغرض من الاختبار :

قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم .

ب - الأدوات : ستة كراسي ، ساعة إيقاف .

ج - مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير المحدد ، على إن يقوم بدورتين ، و تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية (انظر الشكل رقم 2)

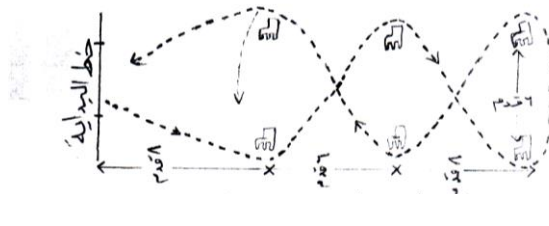
د - توجيهات :

- يجب إتباع خط السير المحدد .

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

- يجب عدم لمس الكراسي أثناء الجري .

- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين<sup>4</sup> .



شكل رقم "02" يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

ثني الجذع للأمام من

3-7-

الوقوف :

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

ب - الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى

مائة سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100

موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

<sup>4</sup> محمد صبحي حسنين, نفس المرجع السابق, ص 277.



ج - مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعده مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين (انظر الشكل رقم 3).

- د - توجيهات : - يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .  
- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .  
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .  
يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين<sup>5</sup>.



8- شكل رقم "03" يبين إختبار ثني الجذع من الوقوف الى الامام الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها<sup>6</sup>. و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

1-8- المتوسط الحسابي:

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

س: المتوسط الحسابي.

مجم س : مجموع القيم .

ن : عدد العينة .

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

<sup>5</sup> محمد صبحي حسنين, نفس المرجع السابق, ص 260.  
<sup>6</sup> قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988، ص 53.

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

ع: الانحراف المعياري

س: مجموع القيم.

س: المتوسط الحسابي.

ن : عدد العينة.

3-8- التباين:

$$\text{التباين} = \text{ع}^2$$

4-8- التجانس:

$$\text{بحيث: } \frac{\text{ع}^2_1}{\text{ع}^2_2} = \text{ف}$$

ع<sup>2</sup><sub>1</sub> : التباين الأكبر .

ع<sup>2</sup><sub>2</sub> : التباين الأصغر .

5-8- معامل الارتباط بيرسون :

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

بحيث:

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

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س : قيم الاختبار الأول

س: المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيم الاختبار الثاني

ص: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني<sup>7</sup>

<sup>7</sup> قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، نفس المرجع السابق ، ص95.

8-6- ت ستودنت :

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

س<sub>1</sub> ، س<sub>2</sub>: المتوسط الحسابي

ع<sub>1</sub><sup>2</sup>، ع<sub>2</sub><sup>2</sup>: التباين الأكبر و الأصغر

ن<sub>1</sub> ، ن<sub>2</sub>: الحجم<sup>8</sup>

<sup>8</sup> قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد ، نفس المرجع السابق، ص96

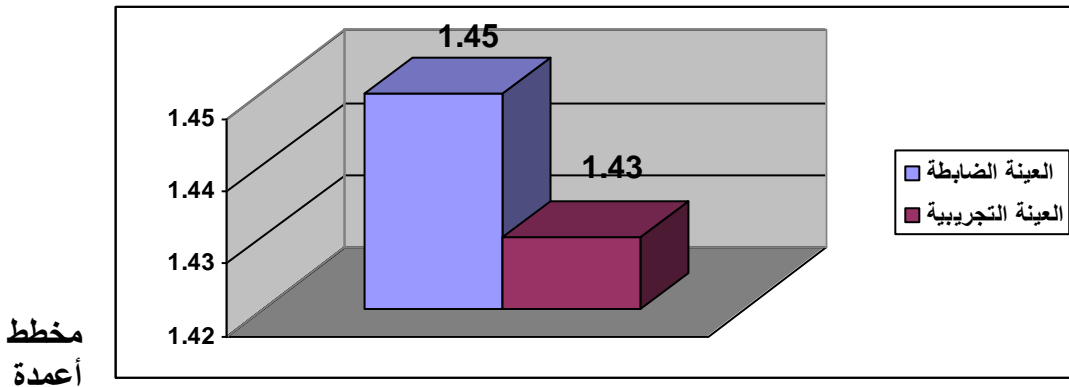
1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- نتائج الاختبارات القبلية للعينه الضابطة والتجريبية في العناصر البدنية المستهدفة ( قوة - رشاقة - مرونة ).

العينة	ن	س	ع	ع <sup>2</sup>	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدالة
العينة الضابطة	45	1.45	0.08	0.08	.317	1.67	1.17	1.67	0.05	غير دال
العينة التجريبية	45	1.43	0.10	0.01						

جدول رقم " 4 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة.

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



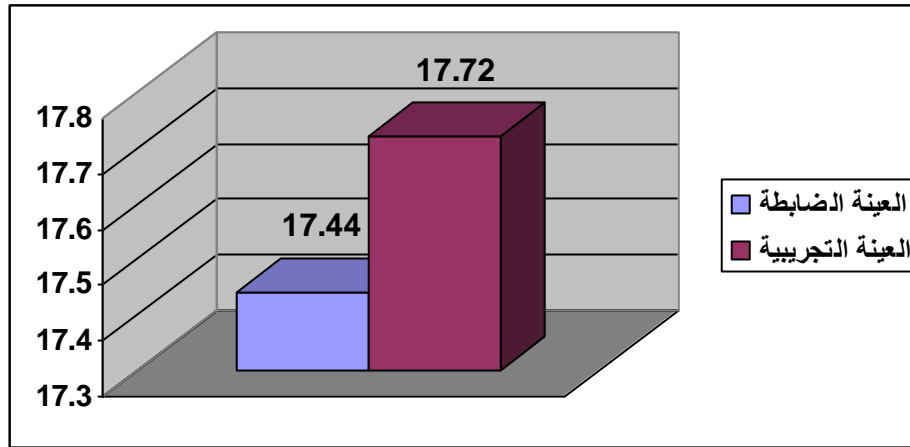
رقم " 4 " يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

العينة	ن	س	ع	ع <sup>2</sup>	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدالة
العينة الضابطة	45	1.45	0.08	0.08	.317	1.67	1.17	1.67	0.05	غير دال
العينة التجريبية	45	1.43	0.10	0.01						

غير دال	0.05	1.67	1.02	1.67	1.05	1.63	1.27	17.44	45	العينة الضابطة
						1.71	1.31	17.72	45	العينة التجريبية

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

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



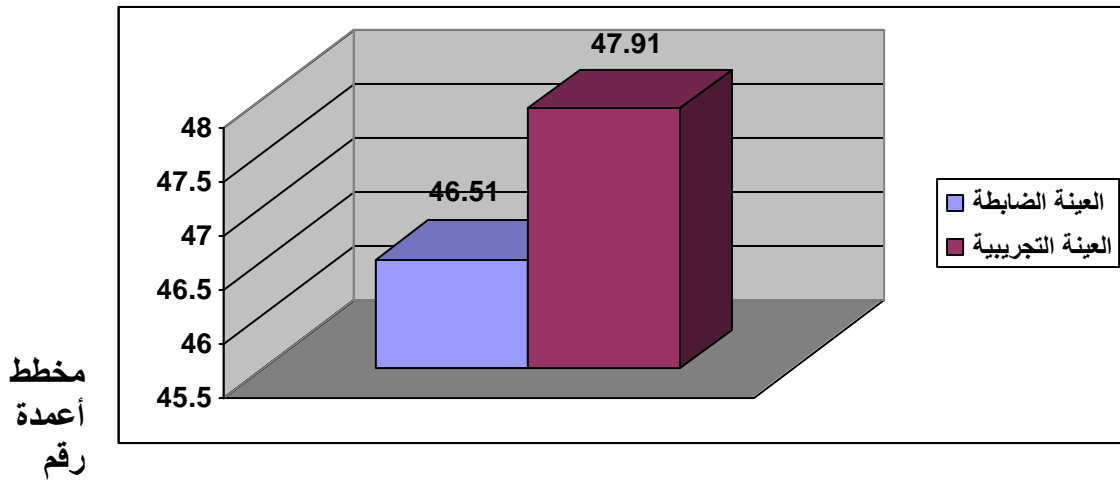
أعمدة رقم  
يبين النتائج  
للعنيتين

الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة

الدالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع <sup>2</sup>	ع	س	ن	الاختبار القبلي المرونة
										العينة الضابطة
غير دال	0.05	1.67	1.30	1.67	1.12	24.26	4.92	46.51	45	العينة الضابطة
										العينة التجريبية

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

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



"6" يبين النتائج القبليّة للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

#### الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 4 " " 5 " " 6 " يتضح لنا أن هناك تقارب في المستوى بين عيني البحث في العناصر البدنية المختبرة، وهذا ما يدل على تجانس العينتين في هذه الصفات ، بالرغم من أن في هذه المرحلة يحب الطفل التنافس مع الآخرين و مقارنة نتائجه معهم كما يرى ذلك " عبد الرحمان عيساوي <sup>1</sup> ان الطفل يسعى في هذه المرحلة إلى المنافسة والميل إلى قياس و مقارنة قوته وقدراته بقدرات الآخرين وهذا ما يتجسد من خلال الألعاب الصغيرة التنافسية سواء بين الأفراد أو بين الأفرانج. و كما يؤكد ذلك أيضا " احمد أمين فوزي" بأن الطفل في هذه المرحلة يميل إلى التنافس من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى <sup>2</sup>

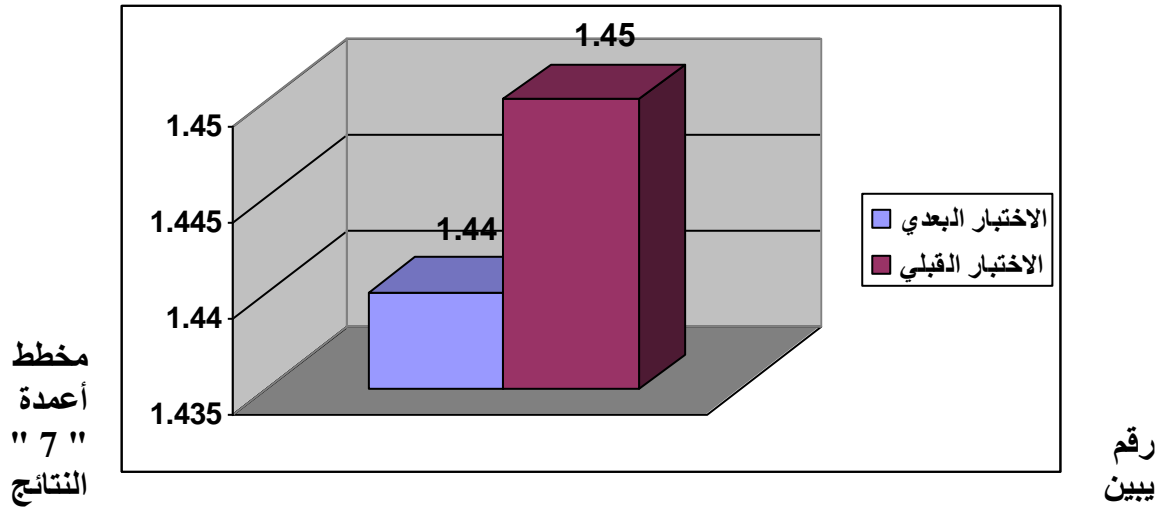
#### 1-2- نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة في الصفات البدنيّة المستهدفة ( قوة - رشاقة - مرونة )

<sup>1</sup> عبد الرحمان عيساوي ،سيكولوجية النمو ودراسة النمو الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، دار النهضة العربية، بيروت 1992.  
<sup>2</sup> انظر الصفحة 30.

الاختبار القبلي	ن	س	ع	ع <sup>2</sup>	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة	اختبار القوة للعينة الضابطة	
											الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
غير دال	45	1.45	0.08	0.008	1.20	1.67	0.21	1.67	0.05	0.05	الاختبار القبلي	
	45	1.44	0.09	0.009							الاختبار البعدي	

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

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

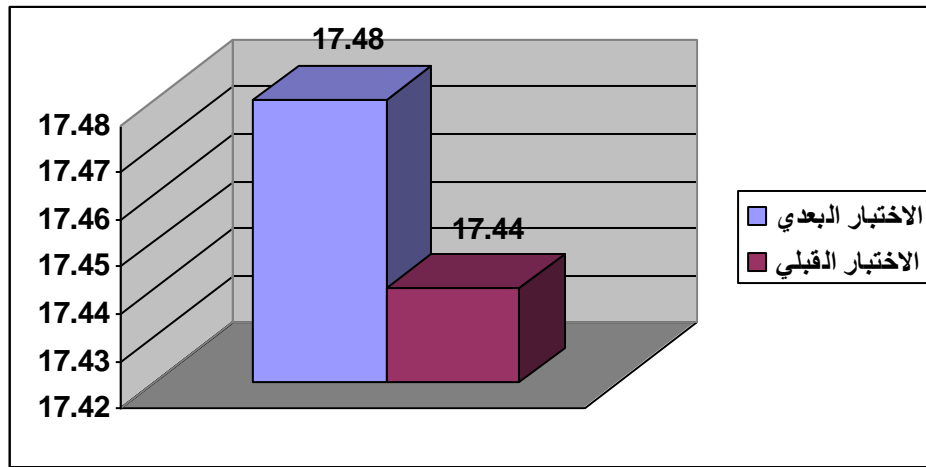


الاختبار القبلي	ن	س	ع	ع <sup>2</sup>	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة	اختبار القوة للعينة الضابطة	
											الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
غير دال	45	17.44	1.27	1.63	1.24	1.67	0.14	1.67	0.05	0.05	الاختبار القبلي	
	45	17.48	1.14	1.31							الاختبار البعدي	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

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



مخطط  
أعمدة رقم  
" 8 " يبين

النتائج القبلية والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة

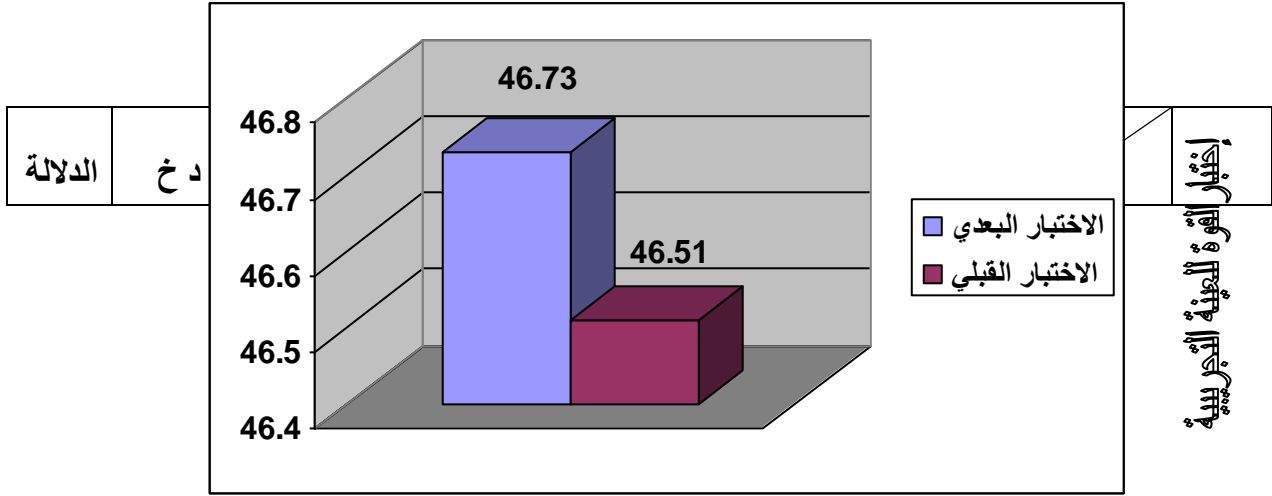
الاختبار	المرونة للعينة الضابطة	ن	س	ع	ع <sup>2</sup>	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة
الاختبار القبلي	45	46.51	4.92	24.26	1.10	1.67	0.20	1.67	0.05	غير دال	
الاختبار البعدي	45	46.73	5.17	26.74	1.10	1.67	0.20	1.67	0.05	غير دال	

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

من خلال الجدول رقم " 9 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (  $46.51 \pm 4.92$  ) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (  $46.73 \pm 5.17$  ), وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.20 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة



خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم "9" يبين النتائج القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة في صفة المرونة

#### الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 7 " " 8 " " 9 " يتضح أن هناك استقرار وثبات في المستوى للعينة

الضابطة و يتضح ذلك من خلال الاختبارات القبليّة والبعديّة لبعض الصفات البدنية ( قوة, رشاقة, مرونة) ، ولقد أرجع الباحثان ذلك إلى عدم نجاعة البرنامج للطريقة المتبعة في تدريب هذه العينة خلال حصة تدريبية، والتي لا تدفع بالرياضيين إلى بذل مجهود من خلال التمارين المقدمة , وبذلك لا يحقق الاستثمار في تنمية الصفات البدنية بالرغم من أن هذه المرحلة تعتبر انصب مرحلة لتطوير تلك الصفات وهذا ما أكده " كورث مانيل " <sup>3</sup> ، حيث يعتبر عمر (9 إلى 12 سنة) أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابليات الحركية المتنوعة.

(1)

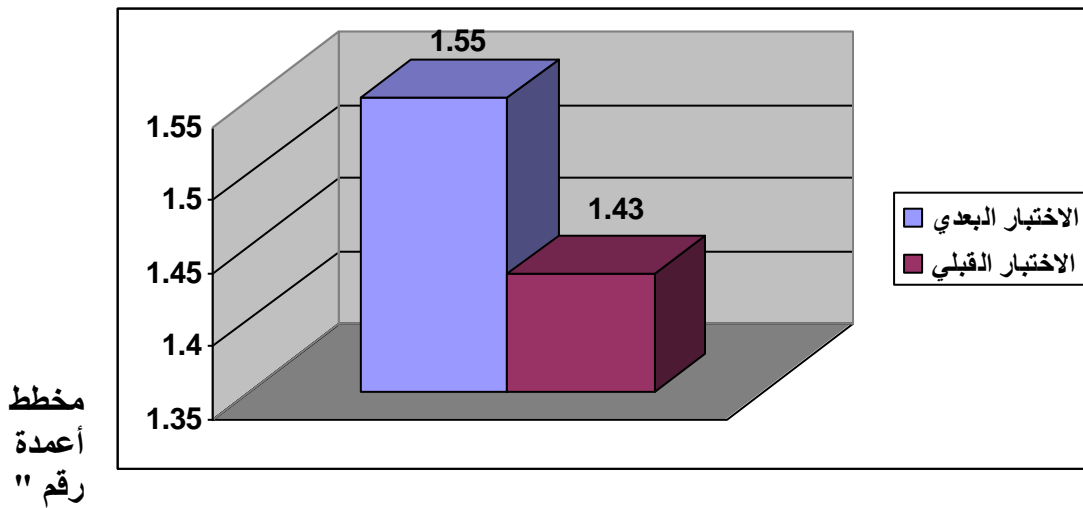
2- 1- 3 - نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية في الصفات لبدنية المستهدفة ( قوة - رشاقة - مرونة )

<sup>3</sup> كورث مانيل، التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط1، بغداد، 1980.

الاختبار القبلي	45	1.43	0.10	0.01	1.20	1.67	5.20	1.67	0.05	دال
	45	1.55	0.11	0.01						

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

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

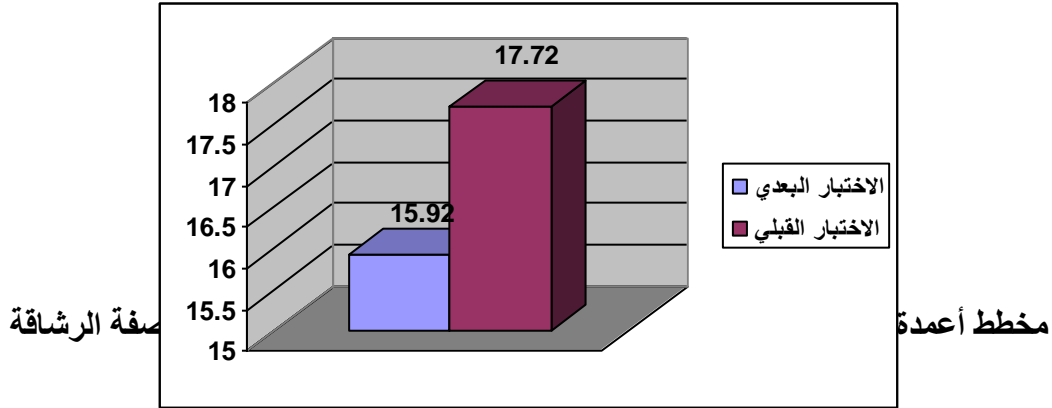


10 " يبين النتائج القبلية والبعدية للعينة التجريبية في صفة القوة

الاجتبار القبلي	45	17.72	1.30	1.71	0.45	1.67	7.69	1.67	0.05	دال
	45	15.92	0.87	0.77						

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

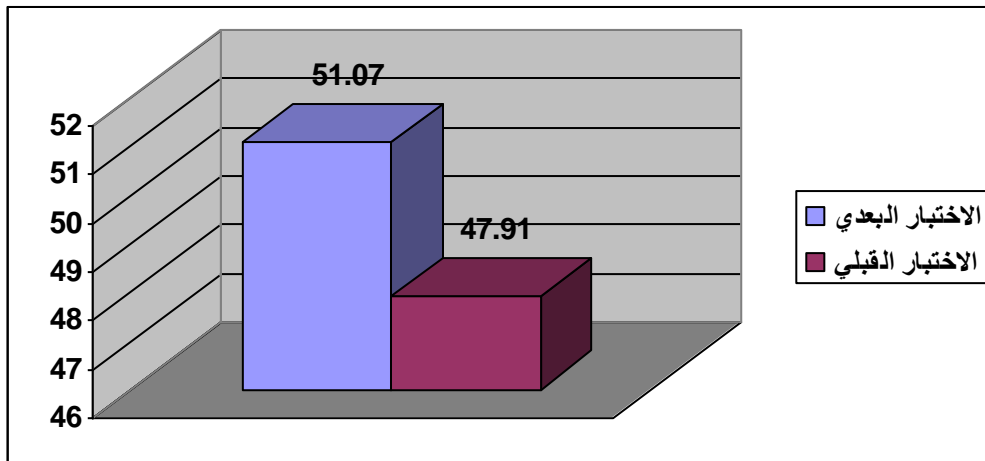
من خلال الجدول رقم " 11 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (  $1.30 \pm 17.72$  ) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (  $0.87 \pm 15.92$  ) , وبلغت قيمة ت المحسوبة 7.59 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 88 , وهذا ما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



الاختبار	ن	س	ع	ع <sup>2</sup>	فام	فاج	تم	تج	دخ	الدلالة
الاختبار القبلي	45	47.91	5.21	27.13	1.10	1.67	2.91	1.67	0.05	دال
الاختبار البعدي	45	51.07	4.96	24.60						

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

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



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

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 10 " " 11 " " 12 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك الصفات البدنية المستهدفة و قد ارجع الباحثان ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب الصغيرة هو الذي كان وراء هذا التحسن، وذلك لما للألعاب الصغيرة من مميزات تتماشى وخصوصيات طفل هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بدل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات والميول وذلك ما يتيح للمدرب استغلال هذه الفرصة من أجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها التنمية البدنية كما يوضح ذلك الدكتور " احمد أمين فوزي " "فبالنسبة للطفل فإن اللعب هو العالم الوحيد الذي يمكن له فيه اللعب و الاستمتاع بحرية التصرف والتعبير عن مكبوتاته" ويقول "وديع فرج الين " " الألعاب تجعل من الطفل يضاعف من جهده وتركيزه". ويقول أيضا " تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب<sup>4</sup>

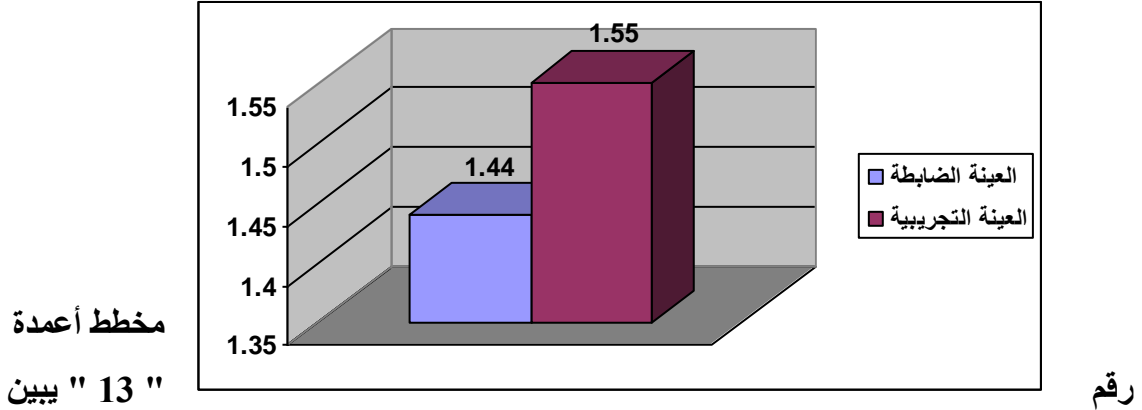
4-1- نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية المستهدفة (قوة - رشاقة - مرونة)

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع <sup>2</sup>	ع	س	ن	العينة الضابطة	العينة التجريبية
دال	0.05	1.67	4.47	1.67	1.36	0.009	0.09	1.44	45	العينة الضابطة	العينة التجريبية
						0.01	0.11	1.55	45		

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

<sup>4</sup> انظر الصفحة (30)

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



النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

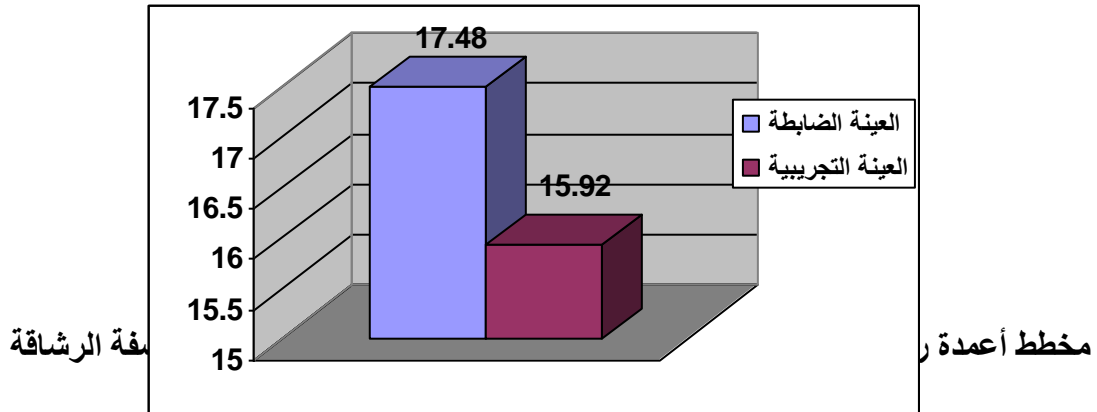
الدالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع <sup>2</sup>	ع	س	ن	العينة	الأحياء البيطريين القطريين الرشاقه
دال	0.05	1.67	6.21	1.67	1.31	1.31	1.15	17.48	45	العينة الضابطة	
						1.77	0.87	15.92	45	العينة التجريبية	

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

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

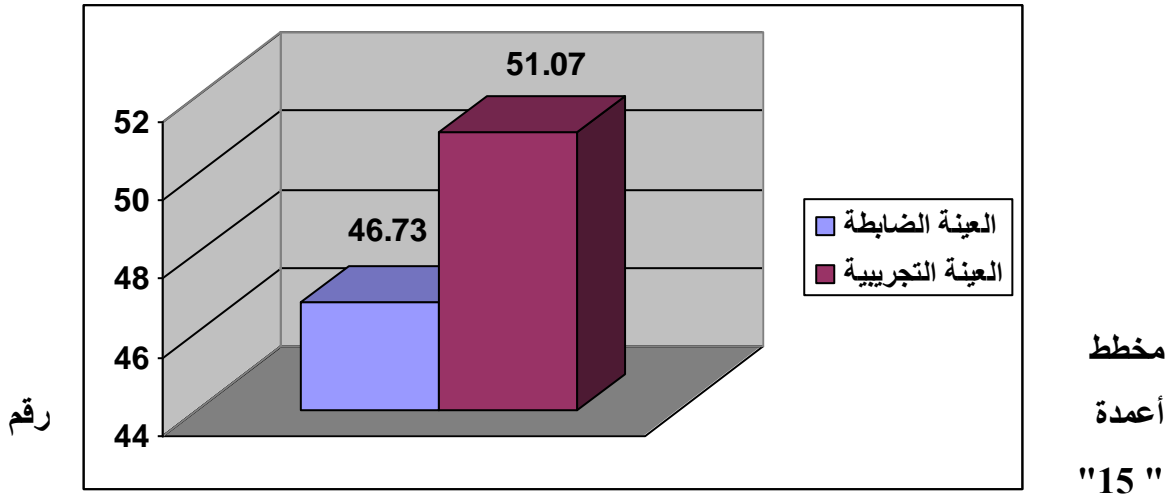
ن	س	ع	ع <sup>2</sup>	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدالة
45	46.73	5.17	26.75	1.09	1.67	4.01	1.67	0.05	دال
45	51.07	4.96	24.61						

الأخبار  
الطبي  
المرونة



جدول رقم " 15 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

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



يبين النتائج البعديتين للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة  
الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 13 " " 14 " " 15 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في جميع العناصر البدنية المستهدفة وقد ارجع الباحثان ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة الألعاب الصغيرة كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية و السرور دفع بالرياضيين إلى حب العمل ووجد أكبر فادي بهم ذلك إلى التطور والتحسين في الجانب البدني، ويؤكد ذلك "وديع فرج الين" أن في هذه المرحلة (12-09 سنة) يحب الأطفال اللعب بشدة لدى يحب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي له<sup>5</sup>

<sup>5</sup> أنظر الصفحة 28.

### 1- الاستنتاجات العامة:

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

(1) تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبلية.

(2) استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية والبعديّة ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.

(3) تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية

(4) حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة.

### 2- مقارنة النتائج بالفرضيات

الفرضية:

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

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

### 3- الخلاصة:

أن الوقوف علي واقع اللعب في الحصص التدريبية يعتبر الموجه الأساسي لبناء شخصية الطفل من جهة ومن جهة أخرى الرفع من مستوي اللياقة البدنية ، ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة ، مرونة ) لدى براعم الجمباز (09-12سنة) خلال الحصص التدريبية ، ويهدف البحث إلى الكشف عن دور الألعاب الصغيرة على افتراض أن تحدث هذه الأخيرة تحسنا في الجانب البدني لدى العينة التجريبية.



شملت عينة البحث 90 تلميذا (ذكور)، وطبق عليهم منهج البحث التجريبي. وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحثان إلى أن استعمال الألعاب الصغيرة فعال في تنمية الصفات البدنية المستهدفة لدى تلميذ الطور الثاني و ذلك لتماشيها ومتطلبات هذه الفئة العمرية.

ومنه نقول أن الغاية الأولى في المجال التدريبي هي تكوين شخصية متكاملة النمو وهذا ما يتحقق من خلال الألعاب الصغيرة، ومنه أصبحنا اليوم ننادي بتكوين متخصص في مجال تدريب رياضة الجمباز لهذه الفئة العمرية الحساسة ، وهذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي وتطوير ثقافتنا الرياضية لان ذلك يجعل من مدرب براعم الجمباز ليس فقط ذلك المدرب الذي يركز فقط على التدريب البدني و الفني دون مراعاة الجوانب النفسية للطفل، بل المدرب الذكي هو الذي يساعد الطفل و يبني هدفه التدريبي على أسس علمية دقيقة لأنه وببساطة الواقع والشريحة التي نتعامل معها تفرض علينا هذه التحديات والالتزامات.

#### 4- التوصيات

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

## المراجع

### باللغة العربية:

- 01 / أنير صبري ،عقيل عبد الله الكاتب،التدريب الدائري، مطبعة علاء، بغداد، 1980.
- 02 / احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 03 / أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، ط3، 1994.
- 04 / أمينة إبراهيم شلبي،مصطفى حسين باهي، الدافعية، مركز الكتاب للنشر،القاهرة 1999.
- 05 / أسامة كامل الراتب، علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997.
- 06 / تآمر محسن واثق تاجي،كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد،1976.
- 07 / تشارلز يوتشر،أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، كمال صالح، مكتبة الانجلو  
مصرية،القاهرة، 1964.
- 08 / حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1974.
- 09 / حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، 1974.
- 10 / حسين بدري قاسم،نظرية التربية البدنية،المطبعة الجامعية، 1979.
- 11 / خواري أنطوان،طالب الكفاءة التربوية، دار الكتب البيضاء، لبنان، 1978.
- 12 / كورت ماينل،التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط1، بغداد، 1980.
- 13 / محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق  
القاهرة، 1980.
- 14 / محمد مصطفى زيدان، محمد السيد الشر بيني،سيكولوجية النمو، مكتبة النهضة المصرية  
القاهرة، 1992.
- 15 / محمد حسن علاوة، علم النفس الرياضي، ط5، دار المعارف، القاهرة، 1983.

- 16 / محمد صادق غسان، الصفار سامي، التربية البدنية والرياضة، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، 1988.
- 17 / محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية 1992.
- 18 / مهنا فايز، التربية البدنية الجديدة، طرابلس للتراجم والنشر، ليبيا، 1985.
- 19 / مصطفى فهمي، التكيف النفسي، القاهرة، مكتبة مصر، 1988.
- 20 / مقتي إبراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1993.
- 21 / محمد أزهر السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر الموصل، 1989.
- 22 / مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1993.
- 23 / محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط4، دار الفكر العربي، 2001.
- 24 / نبيل عبد الهادي، النمو المعرفي عند الطفل، دار وائل للنشر، ط1، عمان، 1999.
- 25 / نجم الدين علي مروحان، سيكولوجية اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة، بدون سنة.
- 26 / نوار رشيد رويح، كمال عثمان عبد القادر، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي أثناء حصة التربية البدنية والرياضة، مذكرة ليسانس جامعة الجزائر، 1992.
- 28 / سعد جلال، محمد حسن علاوة، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف ط7، القاهرة 1996.
- 29 / عاقر فاخر، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، ط6، بيروت، 1980.

- 30 / عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو ودراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق، دار النهضة العربية، بيروت، 1992.
- 31 / عبد العزيز ألقوسي، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.
- 32 / عدنان عرفان مصلح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995.
- 33 / عزيزة سماره و آخرون، سيكولوجية الطفولة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1992.
- 34 / عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، ط 1، 1990.
- 35 / عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، دار العلم، الكويت، 1986.
- 36 / علي عبد الواحد وافي، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر، بدون سنة.
- 37 / عضاضة احمد مختار، التربية التطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية مؤسسة الشرق الاوسط للطباعة والنشر، لبنان، 1962.
- 38 / عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، مطبعة النهضة القاهرة، 1996.
- 39 / وديع فرج الين، خبرات في الالعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1996.
- 40 / وزارة الشباب والرياضة، قانون التربية البدنية والرياضة، طبعة جريدة الشعب الجزائري الباب الأول، المبادئ العامة.
- 41 / قاسم المندلوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية دارا لفكر العربي، 1990.
- 42 / قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكبي، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.

43 / قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، المطبعة الجامعية بغداد، 1984.

44/ قري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة مذكرة ليسانس، ص 41 (2004).

45/ قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988 ص 53.

46/ صلاح السيد قادوس، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دار الفكر العربي ، ط1 1977.

47/ رحموني الجيلالي وآخرون، مكانة الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضة مذكرة ليسانس، مستغانم، 1997.

**باللغة الفرنسية:**

48/ B R alerman, manuel de psychologie de sport, édition Vigot, paris, 1981.

49/ E. hahn, entrainement sportif de l'enfant, édition vigot Paris, 1981.

50/ Eric bottym, entrainement a leuropenne; édition vigot Paris, 1981.

51 /Jean piarre bonnet, vers une pedagogie de l'actemoteur Edition vigot paris, 1986.

52 /Jurgen weineck, biologiedu sport, édition vigot, paris 1985.

53 / Jurgen weineck, manuel d'entrainement, édition vigot,1986.

54 / Matviev, aspects fondamentaux de l'entrainement Paris, 1986.  
Edition vigot, paris, 1983.

55 / Mark durant, l'enfant et le sport, édition p.u.f, pratiques  
Corporelles, paris, 1987.

56/ Oliver camil, votre enfant et ses loisis, paris, 1973 .

## نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينّة التجريبية

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

## نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينه الضابطة

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