



جامعة زيان عاشور الجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

تخصص : النشاط البدني الرياضي التربوي

العنوان :

أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة , رشاقة , مرونة) لدى تلاميذ الطور الابتدائي من (9-12) خلال درس التربية البدنية والرياضية

دراسة ميدانية لبعض ابتدائيات
بلدية الجلفة

إشراف الدكتور:

شرفي عامر _

إعداد الطالب :

قصير أحمد _
نواري عيسى _

الموسم الجامعي : 2017/2016.



إلى التي جعلت الحياة حلوة في عيوني

إلى روح أمي الغالية

إلى التي هي كانه طريقي وسبيلي الى الجنة

إلى الخلى واعز إنسان الى قلبي وعقلي أبي الكريم

إلى الذين تربوا معي تحت سقفه واحد أخواتي وإخواتي

" جمال ، دحمان، حمزة، موسى، مصطفى، "

إلى كل أصدقائي وأخص بالذكر

« نسول محمد، حمر العين أحمد، نوارى عيسى، حفصي بن يمينه

إلى تلك الورود التي أتمنى ألا تذبل أبدا.

كلمة شكر

عملا بقوله تعالى: "ولئن شكرتم لازيدنكم"

نحمد الله تعالى على توفيقه لنا لإتمام هذا العمل المتواضع

ومصادقا لقوله عليه الصلاة والسلام:

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

اتقدم بجزيل الشكر وبأسمى معاني التقدير والاحترام

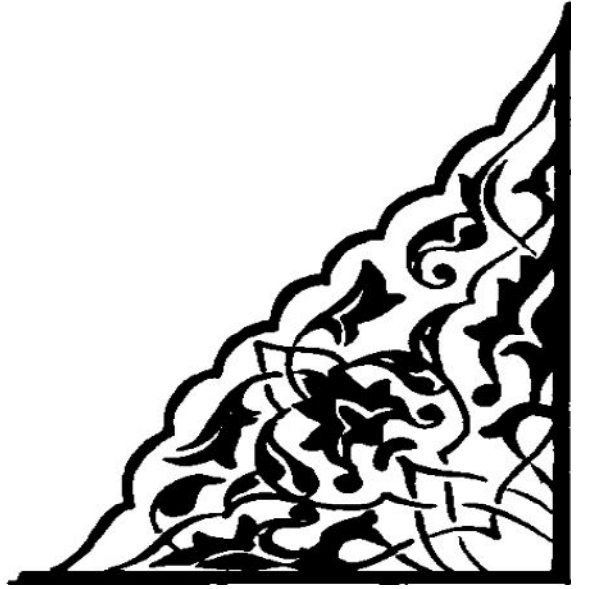
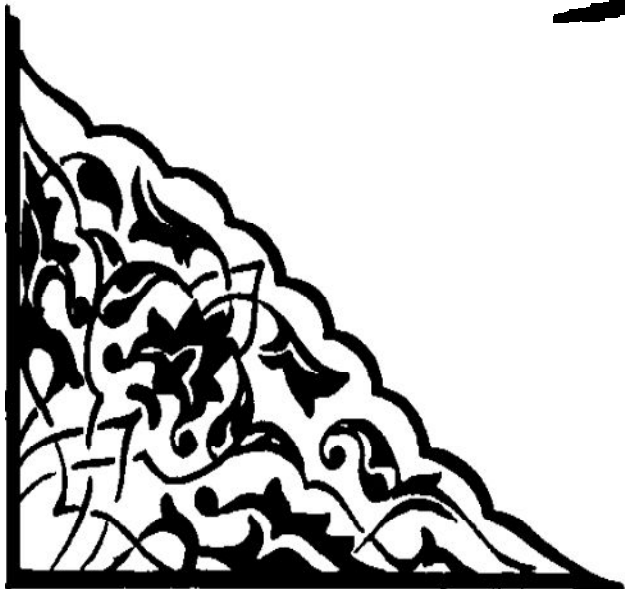
إلى الأستاذ الدكتور المشرف شرفي عامر الذي أفادانا بنصائحه وإرشاداته

والذي لم يبخل علينا بتوجيهاته

وشجعانا في بحثنا هذا واتقدم بعرفان وشكر

إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد لإعداد هذا البحث.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



محتويات البحث

التعريف بالبحث

- المقدمة أ.
- إشكالية البحث ج.
- فرضية البحث ج.
- أهداف البحث د.
- أغراض البحث د.
- أهمية البحث د.

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: درس التربية البدنية و الرياضية

- 1-1-1 - التربية البدنية و الرياضية 10
- 1-1-1 - تعريف التربية البدنية و الرياضية 10
- 1-1-1 - أهمية التربية البدنية و الرياضية 10
- 1-1-1 - أهمية التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ الطور الثاني 11
- 1-1-1 - أهداف التربية البدنية و الرياضية 12
- 1-1-1 - برنامج التربية البدنية و الرياضية 13
- 1-1-1 - درس التربية البدنية و الرياضية 14
- 1-1-2 - تعريف درس التربية البدنية و الرياضية 14
- 1-1-2 - أهداف درس التربية البدنية و الرياضية 15
- 1-1-2-1 - الأهداف التعليمية 15
- 1-1-2-2 - الأهداف التربوية 15
- 1-1-2-3 - درس التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ الطور الثاني 16
- 1-1-2-3-1 - مراحل درس التربية البدنية و الرياضية 16
- أ - المرحلة التحضيرية 16
- ب - المرحلة الرئيسية 16

- ج - المرحلة الختامية.....16
- 1- 1- 2- 3- 2 - مدة درس التربية البدنية و الرياضية.....17
- 1- 1- 2- 3- 3 - محتوى درس التربية البدنية و الرياضية.....17
- الفصل الثاني: الصفات البدنية**
- 1- 2- 1 - تعريف الصفات البدنية.....19
- 1- 2- 2 - أنواع الصفات البدنية.....19
- 1- 2- 2- 1 - القوة.....19
- 1- 2- 2- 1 - أنواع القوة.....20
- أ - القوة العضلية القصوى.....20
- ب - سرعة القوة.....20
- ج - تحمل القوة.....20
- 1- 2- 2- 1 - تنمية القوة عند الطفل (9 - 12 سنة).....20
- 1- 2- 2- 2 - المرونة.....21
- 1- 2- 2- 2- 1 - أنواع المرونة.....21
- أ - المرونة العامة.....21
- ب - المرونة الخاصة.....21
- ج - المرونة الايجابية.....21
- د - المرونة السلبية.....21
- 1- 2- 2- 2 - 2 - تنمية المرونة عند الطفل.....22
- 1- 2- 2- 3 - الرشاقة.....22
- 1- 2- 2- 3- 1 - تنمية الرشاقة عند الطفل.....23
- 1- 2- 2- 4 - السرعة.....23
- 1- 2- 2- 4- 1 - أنواع السرعة.....24
- أ - السرعة الدورية.....24
- ب - سرعة رد الفعل.....24

- ج - السرعة الانتقالية..... 25
- د - سرعة الحركة (الأداء)..... 25
- 1 - 2 - 2 - 4 - 2 - تنمية السرعة عند الطفل 25
- 1 - 2 - 2 - 5 - التحمل..... 25
- 1 - 2 - 2 - 5 - 1- أنواع التحمل..... 26
- أ - التحمل العام..... 26
- ب - التحمل الخاص..... 26
- 1 - 2 - 2 - 5 - 2 - تنمية التحمل عند الطفل 26

الفصل الثالث: الألعاب الصغيرة وخصائص المرحلة العمرية

- 1 - 3 - 1 - 1 - تعريف اللعب..... 28
- 1 - 3 - 1 - 2 - فوائد اللعب..... 28
- 1 - 3 - 1 - 3 - وظائف اللعب..... 29
- 1 - 2 - 1 - 4 - العوامل المؤثرة في اللعب..... 30
- أ - الصحة..... 30
- ب - الذكاء..... 30
- ج - البيئة..... 30
- 1 - 3 - 2 - الألعاب الصغيرة..... 31
- 1 - 3 - 2 - 1 - تعريف الألعاب الصغيرة..... 32
- 1 - 3 - 2 - 2 - أهداف الألعاب الصغيرة..... 32
- 1 - 3 - 2 - 3 - خصائص الألعاب الصغيرة..... 32
- 1 - 3 - 2 - 4 - علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية..... 33
- 1 - 3 - 2 - 5 - مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة..... 34
- 1 - 3 - 2 - 6 - تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة..... 35
- 1 - 3 - 2 - 7 - كيفية اختيار الألعاب الصغيرة..... 36
- 1 - 3 - 2 - 8 - الأدوات المستعملة والعناية بها..... 36

- 37.....1-3-1- خصائص النمو في مرحلة الطور الثاني (الطفولة المتأخرة).....37
- 37.....1-3-1-1 - النمو الجسمي الحركي.....37
- 39.....1-3-1-2 - النمو النفسي الانفعالي.....39
- 40.....1-3-1-3 - النمو العقلي المعرفي.....40
- 41.....1-3-1-4 - النمو الاجتماعي.....41
- 42.....1-3-2-2 - الطفل و الممارسة الرياضية.....42
- 42.....1-3-2-1 - أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (9 - 12 سنة).....42
- 43.....1-3-2-2 - الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية.....43
- 44.....1-3-2-3 - مطالب الطفولة المتأخرة (9 - 12).....44
- 45.....1-3-2-4 - حاجات الأطفال إلى الممارسة الرياضية.....45
- 45.....أ - الحاجة إلى الإثارة والمتعة.....45
- 46.....ب - الحاجة إلى الانتقاء.....46
- 46.....ج - الحاجة إلى إثبات الذات (النجاح).....46

الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

- 50.....2-1-1- التجربة الاستطلاعية.....50
- 50.....2-1-2- منهج البحث.....50
- 50.....2-1-3- عينة البحث.....50
- 50.....2-1-3-1- العينة التجريبية.....50
- 50.....2-1-3-2- العينة الضابطة.....50
- 51.....2-1-4- مجالات البحث.....51
- 51.....2-1-4-1- المجال البشري.....51
- 51.....2-1-4-2- المجال المكاني.....51
- 51.....2-1-4-3- المجال الزمني.....51
- 51.....2-1-5- أدوات البحث.....51

51	2-1-6 - صعوبات البحث
51	2-1-7 - ثبات الاختبارات
52	2-1-8 - صدق الاختبارات
53	2-1-6-3 - موضوعية الاختبارات
53	2-1-7 - مواصفات الاختبارات
53	2-1-7-1 - الوثب العريض من الثبات
53	أ - الغرض من الاختبار
53	ب - الأدوات
54	ج - مواصفات الأداء
54	د - التوجيهات
55	2-1-7-2 - الجري المتعرج لفليشمان
55	أ - الغرض من الاختبار
55	ب - الأدوات
55	ج - مواصفات الأداء
55	د - التوجيهات
56	2-1-7-3 - ثني الجذع للأمام من الوقوف
56	أ - الغرض من الاختبار
56	ب - الأدوات
56	ج - مواصفات الأداء
56	د - التوجيهات
57	2-1-8 - الوسائل الإحصائية
57	2-1-8-1 - المتوسط الحسابي
57	2-1-8-2 - الانحراف المعياري
57	2-1-8-3 - التباين
58	2-1-8-4 - التجانس

58..... 2- 1- 8- 5 - معامل الارتباط بيرسون

58..... 2- 1- 8- 6 - ت ستيودنت

الفصل الثاني: تحليل و مناقشة النتائج

60..... 2- 2- 1 - عرض و تحليل النتائج

2- 2- 1- 1 - نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية

60..... المستهدفة (قوة ، رشاقة ، مرونة)

2- 2- 1- 2 - نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينه الضابطة في الصفات البدنية

64..... المستهدفة (قوة ، رشاقة ، مرونة)

2- 2- 1- 3 - نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية في الصفات البدنية

68..... المستهدفة (قوة ، رشاقة ، مرونة)

2- 2- 1- 4 - نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية

72..... المستهدفة (قوة ، رشاقة ، مرونة)

78..... 2- 3- 1 - الاستنتاجات العامة

78..... 2- 3- 2 - مقارنة النتائج بالفرضية

79..... الخاتمة

80..... اقتراحات وتوصيات

قائمة المراجع

الجدول

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

الأشكال

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

مقدمة

• المقدمة:

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

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

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

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

و هذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي تطوير بعض الصفات البدنية انطلاقا من برنامج مليء بالألعاب الصغيرة و ذلك لتحفيز تلاميذ الطور المتوسط (12 – 16 سنة) لإفراغ طاقتهم الحركية و النفسية في قالب مشوق و بعيد عن التمارين الجافة و المملة .

الجمانب
الشمهیری

إشكالية البحث:

في عصرنا الحالي اخذ مجال التدريس في مادة التربية البدنية و الرياضية شكلا جديدا و خاصا في المدارس الابتدائية ، حيث يعتمد المربون أساسا على عنصر الترويح و الترفيه و ذلك من خلال التركيز على الألعاب الصغيرة في بناء الحصص ، فتبعث هذه الأخيرة في نفوس التلاميذ الحيوية و النشاط ، و تدفعهم إلى بذل كل ما لديهم من طاقة مخزنة ، و لقد قام العلماء المختصون بدراسة ظاهرة اللعب و النشاط عند الطفل و أكدوا على انه وسيلة سليمة لتشكيل شخصيته و بناء جسمه و عقله ، إضافة إلى ذلك يعتبر حلقة أساسية لاندماج الطفل في مجتمعه بصفة عامة و مع رفاقه في الحي و المدرسة بصفة خاصة ، كما أكدوا أيضا أن الإعداد الجيد للطفل و بالأخص في مرحلة (12 – 16 سنة) يركز على تطوير و تنمية القدرات البدنية و ذلك راجع إلى التطورات و التحولات المرفولوجية و الوظيفية التي تطرأ على الطفل في هذه المرحلة ، لهذا وجب على المدرس تقديم الدرس مع مراعاة جانب اللعب و الترفيه مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغة هذه الألعاب الصغيرة لتكون لها اثر ايجابي في تنمية الصفات البدنية ، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالية :

هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة،رشاقة،مرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضة ؟.

فرضية البحث:

للبرنامج المقترح 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 التربية البدنية و الرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية .

- دراسة خصوصيات الطفل (12 – 16 سنة) المتعددة .

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

أغراض البحث:

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

- 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 ممارسة التربية البدنية و الرياضية داخل المنظومة التربوية و في المدرسة على وجه الخصوص .

على هذا الأساس فمن الضروري البحث عن أنجع الوسائل و الطرق التي تسمح بتحقيق أهداف البرنامج التربوي لهذه المادة الأساسية في الوسط المدرسي لما تحتويه من عدد كبير من الممارسين باعتباره مكان إعداد جيل المستقبل مع مراعاة خصوصيات هذه الفئة العمرية فبإقحام الألعاب المصغرة من شأنه أن يكون وسيلة

ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص مع إضفاء طابع المرح و السرور على الدرس.

أسباب اختيار الموضوع:

تعد البيئة التعليمية ضرورية للتدريس الفعال والتأكد من وجود مثل هذه البيئة فان الأمر يستلزم بعض التخطيط والتنظيم، ويعتمد نجاح برنامج التربية الحركية في تحقيق أهدافها إلى حد كبير على التأنى والعناية التي تتم عند تخطيطها، والتخطيط عملية مهمة للعملية التعليمية لأنه يرسم ويحدد المقررات التي ينبغي إتباعها في توجيه النشاط البشري لتحقيق أفضل النتائج.

ويعبر مفهوم الحركة عن اتجاه حديث وتقدمي لبرامج التربية الرياضية فهو يمثل احد الروابط الأساسية بين التربية و التربية الرياضية، حيث انه يبنى على احدث ما توصلت إليه نتائج البحوث التربوية في مجال المناهج وطرق التدريس وعلم النفس التعليمي وعلم النفس الرياضي.

وينادي المؤمنون بالتربية الحركية بأن تعليم الطفل في المرحلة الابتدائية يجب ان تبنى برامجه أو على الأقل تعدل في ضوء أسس التربية الحركية لاعتبارات تتعلق بخصائص النمو والتعلم في هذه الفترة العمرية للطفل والتي ترتكز بشكل أساسي على حركة الطفل وتهتم التربية الحركية بنمو الطفل وتطوره لكي يستطيع التكيف الأمثل مع نفسه ومع بيئته ومجتمعه وفي هذا السياق تحنل مفاهيم التربية البدنية والحركية والرضا الحركي مكانًا بارزًا في أهداف التربية الحركية كأحد أبعاد التكيف البيولوجي والنفسي للطفل وهذا أهم ما يحتاج إليه طفل في الطور الابتدائي.

ومما سبق يتضح للباحث أهمية هذه الدراسة، ونظرًا إلى إن الدراسات التي أجريت على الأطفال في هذه المرحلة قليلة جدًا في بيئتنا وتفقر إلى تطبيق برامج

التربية البدنية الحركية، وكذلك الضعف الواضح في البرامج الخاصة بالتربية البدنية لأطفال الطور الابتدائي. وهنا تكمن أهمية بحثنا هذا.

تحديد المفاهيم الإجرائية:

يمكن تناول مفهوم التربية والبدنية من منظور إجرائي على أساس أنها:

- مجموعة أساليب وطرق فنية: تستهدف إكساب القدرات البدنية، والمهارات الحركية، والمعرفية، والاتجاهات.
- مجموعة نظريات ومبادئ: تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية.
- مجموعة قيم ومثل: تشكل الأهداف والأغراض، وتكون بمثابة محاكات وموجهات للبرامج والأنشطة.

الدراسات السابقة:

هناك العديد من الدراسات التي اهتمت بتأثير بعض البرامج الرياضية المقترحة على تطور نمو المهارات الحركية الأساسية كما في دراسة كل من:

- دراسة خيرية السكري (1976) بهدف التعرف على مدى تأثير برنامج رياضي مقترح على النمو الجسمي والحركي للأطفال وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية.
- دراسة عبد المنعم هريدي (1976) بهدف التعرف على مدى تأثير دور الحضانة على بعض عناصر اللياقة البدنية للأطفال، وكانت من أهم النتائج إن دور الحضانة التي أتاحت لأطفالها الممارسة الحركية كان لها تأثير فعال على تنمية العناصر البدنية.
- دراسة نبيلة السيد (1979) والتي تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج رياضي موحد على النمو الحركي، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية.

ومما سبق يرى الباحث أن معظم هذه الدراسات أجريت بهدف التعرف على تأثير بعض البرامج الرياضية على تطور نمو المهارات الحركية الأساسية وهناك عدد من البحوث التي اهتمت بدراسة نمو المهارات الحركية الأساسية ولكن معظم هذه الأبحاث تم إجراؤها في بيئات أجنبية مثل بحث ميلين (1976) Milne ، كراتي (1979) Cratty ، هاردن وجارسيا (1982) Hardin & Garcia وعلى ضوء ما سبق تظهر الحاجة إلى هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لأطفال الطور الابتدائي.

الجانب النظري

الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية

1-1-1- التربية البدنية والرياضية:

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

تعتبر التربية البدنية أوسع بكثير وأعمق بالنسبة للحياة اليومية إذ ماقورنت بأي تعبير هو قريب من مجال التنمية الشاملة التي تشكل منه التربية جزءاً حيويًا، وهو يدل على أن برامجه ليست مجرد تدريبات تؤدي عند صدور الأمر، بل هي برامج تحت إشراف قيادة مؤهلة تساعد على جعل حياة الفرد أهنأ وأسعد. (1)

والمقصود بالتربية البدنية المظهر الجسماني، وهي أن تشير إلى البدن كمقابل للعقل وهذا يتجلى من خلال تنمية مختلف الصفات البدنية، وعلى هذا الأساس عندما تضاف كلمة التربية تتحصل على مفهوم التربية البدنية، أما عندما نقول التربية الرياضية فإننا نقصد بذلك النشاط البدني المختار، الموجه والمنظم لإعداد الفرد إعداداً متكاملًا اجتماعيًا وعقليًا، وهكذا جاء الربط بين التربية البدنية والرياضية ليصبح عنواناً موحدًا هو التربية البدنية والرياضية (2) وعرفت بأنها تجميع الأعمال الرياضية المنظمة ذات الأهداف التربوية التي تستخدم الرياضة كوسيلة لها. (3)

2-1-1-1- أهمية التربية البدنية والرياضية:

تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية وتقديم وتجسيد ثقافة الأمة، وتساعد بصفقتها لونا من ألوان التربية في العمل على تحقيق هذه الأغراض، ويحتاج الأمر إلى وصف أهمية التربية البدنية وأثرها في العملية التربوية، والتي تمكن من تحسين الصحة، وغرض تحسينها له علاقة بالنشاط الذي يمارسه الشخص في ساعات وأوقات فراغه وأثناء عمله، والطريقة التي يقضي بها الفرد وقته الحر، لتحديد بدرجة كبيرة على مدى صحته الجسمية والعقلية والانفعالية والروحية

(1) حسين بدري قاسم، نظرية التربية البدنية، مطبعة جامعية، 1979، ص:104.

(2) عضاضة احمد مختار، التربية التطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر، لبنان، 1962، ص:123

(3) محمد صادق غسان، الصفار سامي، التربية البدنية والرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص:1

فهناك مجال واسع وتشكيلة متنوعة من أوجه النشاط التي تهيأ للفرد أن يعمل لتحسين صحته العضوية، كما أنها تمنح الفرد الاسترخاء وتمهد له السبيل للهروب من الضغط في العمل، وتمنح له فرصة ينسى فيها مشاكله.

فمن ثمة هي عون للصحة العقلية، وبما أنها تخطط ثم تنفذ حيث تعمل على تمتع الإنسان وسعادته فهي تسهر على تحسين صحته الانفعالية، وهذا من طبيعته أن يعمل على خلق علاقات إنسانية أفضل، وعليه يسمو بالصحة الروحية ويساعد في عملية تكامل وتطور الشخص كله. (1)

وتهدف التربية الرياضية إلى تكوين الأفراد تكويناً شاملاً، في النواحي الشعورية والسلوكية، الاجتماعية، العقلية، البدنية، وتتجه التربية الرياضية نحو إشباع رغبات الفرد إلى البناء الطبيعي على أن يتميز هذا النشاط بادراك الفرد لأغراضه وان يتناسب مع مرحلة نموه واحتياجاته، وان يشبع رغباته في جو صحي، وبهذا كان تعريف التربية البدنية والرياضية مع هذا الاتجاه (2).

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

لقد تحددت أهمية التربية البدنية والرياضية فيما يلي : (3)

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخيارات الحركية، ووضع القواعد الصحيحة لممارستها داخل المدرسة وخارجها.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، التحمل والتنسيق.
- التحكم في القوام في حالتها الحركة والسكون .

(1) الخوارزي أنطوان، طالب الكفاءة التربوية، دار الكتب البيضاء(لبنان)، 1978، ص51

(2) مهنا فايز، التربية الرياضية الجديدة، طرابلس للتراجم والنشر، ليبيا، 1985، ص50

(3) محمد عوض بسبوني، الشاطئ ياسين، نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سبق ذكره، 1992، ص95.

- اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجيا والبيوميكانيكية .
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق والمحترم.
- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
- تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة اللاصفية.

4-1-1-1 - أهداف التربية البدنية والرياضية :

- إن للتربية البدنية والرياضية أهدافا تربوية عامة تحاول الوصول إليها عن طريق ممارسة التلاميذ للتربية البدنية والألعاب والنشاطات الرياضية خلال حياته الرياضية ويمكن أن تلخص الأهداف في النقاط التالية : - تحسين الصحة .
- تنمية التوافق الحركي بمعنى الاستعدادات النفسية والحركية .
 - تنمية الملكات العقلية والخلقية وتحسين السلوك .
 - تطوير العلاقات الاجتماعية وتحسينها .
- غير أن هذه الأهداف عامة لايمكن أن تبرمج بكيفية دقيقة للعمل التربوي إلا إذا حددته وفصلت ، فهي أهداف فرعية تراعي أعمال التلاميذ وتحترم مراحل الطفولة، وتضع الأنشطة الملائمة لكل مرحلة حتى تأتي هذه المادة الدراسية ثمارها المرجوة، وهذا ما جعل المربون المختصون في التربية البدنية والرياضية الذين وضعوا أهدافا تربوية لهذه المادة أن يستخرجوها انطلاقا من الأهداف العامة السابقة، ونستطيع أن نميز بفضل هذه الجهود العملية بين الأهداف التربوية والأهداف التقنية.
- الهدف التربوي : تنمية روح المحبة ، التعاون ، التنافس....الخ.
 - الهدف التقني أو الرياضي :تطوير دقة التمريرات في كرة اليد والسلة....الخ.(1)

(1) بسيوني محمد عوض ،الشاطي ياسين ،طرق ونظريات التربية البدنية ، مرجع سبق ذكره ، ص:24، 25.

1-1-1-5- برنامج التربية البدنية لتلاميذ الطور الثاني :

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

- تقسيم التلاميذ لمختلف الأعمار تقسيماً علمياً سليماً .
- ضمان التنمية البدنية والحركية ومختلف أوجهها خلال سن الطفولة وفترة المرحلة المدرسية الأولى والثانية.
- ضمان ملاحظة الفروق الفيزيولوجية بين الذكور والإناث.
- مراعاة القواعد العامة للنمو والتطور الحركي والنفسي والبدني⁽¹⁾
- الزمني التشريحي، الفيزيولوجي والعقلي على التوالي وهي بسيطة تساعد مدرسي التربية البدنية والرياضية كثيراً في عملية التقسيم⁽²⁾.
- فالعمر الزمني يمثل سن التلاميذ حسب التقويم والسن والشهور، والعمر التشريحي يرتبط عادة بمعظم العظام وفي بعض الأحيان تستخدم عظم الرسغ الصغيرة لهذا الغرض، وأشعة (X) ولقد اتبعت طرق كثيرة لدراسة مراحل النمو المختلفة، ولكن هناك طريقة لتقرير العمر ضرورة عملية لتحديد العمر التشريحي ويتلخص برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني في الجدول التالي :

(1) بسيوني محمد عوض، الشاطي ياسين، طرق ونظريات التربية البدنية، مرجع سبق ذكره، ص 95.

(2) ليوتشر اتشالز، أسس التربية البدنية، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1964، ص:85

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

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

1-1-2- درس التربية البدنية والرياضية:

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

إن الحصة هي الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة، ودرس التربية البدنية هو أيضا شكل أساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى التي يزاول فيها التلاميذ الرياضة مثل الأعياد الرياضية والدورات الرياضية... الخ

أما الدرس فيمكن أن نميزه بعدة خصائص، فهو محدد زمنيا تبعا لقانون المدرسة وهي في الغالب 45 دقيقة، كما أنه جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج، الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة.

1-2-1-2- أهداف درس التربية البدنية والرياضية :

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

1-2-2-1-1- الأهداف التعليمية :

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

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

1-2-2-2-1- الأهداف التربوية :

إن الجانب التربوي لحصة التربية البدنية و الرياضية لا يحظى عادة في كتابات طرق التدريس بالاهتمام الكافي، وذلك حيث يتم فقط التركيز على الجوانب الفنية لحصة التربية الرياضية المرتبطة بالواجب التعليمي لها ، والملاحظة الثانية هي أن الجانب التربوي في حصة التربية البدنية والرياضة لا يتم تخطيطه وتوجيهه بطريقة واعية و مسبقة من جانب المدرس.

إن الجدول رقم (1) يمثل محتوى الألعاب والنشاطات التي يمارسها التلاميذ أثناء درس التربية البدنية والرياضية وبالأحرى الألعاب المبرمجة لبلوغ أهداف تربوية مسطرة، إذ نجد اختلافا وتنوعا وذلك تماشيا مع قدرة الأطفال واستعداداتهم البدنية والنفسية والحركية بالمقابل مع كيفية إجراء مختلف التمارين والألعاب ودرجة صعوبة تنفيذها(1).

(1)محمود عوض بسيوني ، الشاطئ ياسين، نظريات وطرق التربية البدنية ، مرجع سبق ذكره ، ص 32 .

1-1-2-3- درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني :

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

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

أ- المرحلة التحضيرية :

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

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

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

ب - المرحلة الرئيسية :

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

ج - المرحلة الختامية:

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

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

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

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

- * تقديم النشاطات في أشكال ألعاب مختلفة .
- * التنوع في التمارين والألعاب حفاظا على مستوى الإدراك ودرجة الانتباه والتركيز لدى التلاميذ.
- * اختيار كمية الجهد أو تحقيق الأهداف المختارة دون إجهاد التلاميذ.
- * التناوب بين العمل الموجه و العمل الحر .
- * تسجيل النقاط التي يجب التركيز عليها في مذكرة الملاحظات.

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

لقد خصص في برنامج التربية البدنية والرياضية حصتان في الأسبوع كل حصّة ب45 دقيقة (2×45 د)⁽¹⁾

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

إن محتوى درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني يكون مبني على أساس الألعاب باختلافاتها وتنوعها من ناحية التنفيذ، المضمون، الأهداف، البعد التربوي، البدني الحركي والنفسي مثل (الكرة المتدرجة، التداول بالحواجز، خطف المناديل، وألعاب الصيد والمطاردات وعلى حسب الفروق، والألعاب المصغرة التي هي الطريق الأكثر فعالية وحادثة في نفس الوقت)

وكل هذه الألعاب تهدف إلى تنمية (السرعة، التحمل، سرعة الاستجابة، والقياس البصري الحركي والقدرات النفسية الحركية بصفة خاصة)⁽²⁾.

(1)،(2) وزارة الشباب والرياضة، قانون التربية البدنية والرياضية، طبعة جريدة الشعب الجزائرية، باب الأول، لمبادئ العامة، 1984.

الفصل الثاني الصفات البدنية

1-2-1- تعريف الصفات البدنية

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية 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⁽¹⁾. وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية :

1-2-2- أنواع الصفات البدنية:

1-2-2-1- 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⁽²⁾.

(1)،(2)- محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية 1992، ص 171.

القوة هي « القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي ، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص »⁽¹⁾

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 »⁽²⁾

1-2-1-2-1- 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 « أكبر 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 ».⁽³⁾

1-2-1-2-1- تنمية القوة عند الأطفال (12 - 15 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 .⁽⁴⁾

(1) Matvieu (I.P) Apects gonda , entaux de l'entrainement " édition vigot , Paris 1983".

(2)حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، 1974 ، ص62 .

(3) مقتي إبراهيم حماد ، بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1993 ، ص 216 .

(4) Jurgen weineck , Biologie du sport, Edition vigot, Paris,1985.

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

2-1-2-2- 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 ».(1)

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

أ - المرونة العامة :

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

ب - المرونة الخاصة:

تعني: « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع »(2) و هناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:(3)

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

(1) محمود عوض البسيوني فيصل ياسين الشاطبي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، مرجع سبق ذكره ، ص 220

(2) مفتي إبراهيم حماد ، بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ط 1 ، 1993 ، ص 226 .

(3) Jurgen Weineck,manuel d'entrainement, édition vigot , paris , 1986, P273 .

2-1-2-3-1- تنمية الرشاقة عند الطفل (12 - 15 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⁽¹⁾.

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

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

و يرى " اروين " إن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل ، و إن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية الرياضية و لتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب⁽²⁾ .

1-2-2-4 - 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 زمن ممكن⁽³⁾، و من جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على

(1)،(3) محمود عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سبق ذكره، ص180-198.

(2) E.Hahn , entrenement Sportif de l'enfant , édition vigot , paris 1981 , P 96

أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة (1).

و يؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى.

- سرعة انقباض و تقلص العضلات .

- نسبة طول الأطراف إلى الجذع .

- التوافق.

- نوعية الألياف العضلية .

- قابلية التألبية و رد الفعل في البداية .

1 - 2 - 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 (2).

ب - سرعة رد الفعل :

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن (3) ، 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.

(1) تشارلز يوتشر ، أسس التربية البدنية ، ترجمة الدكتور حسن معوض ، د / كمال صالح ، مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة ، 1964 ، ص 181.

(2) أنير صبري ، عقيل عبد الله الكاتب ، التدريب الدائري ، مطبعة علاء بغداد 1980 ، ص 48.

(3) Weineck , Biologie du sport, édition vigot , paris, 1992, P337.

كما انه يشكل أساس رد الفعل المكتسب (1).

ج - السرعة الانتقالية:

تعني الانتقال من مكان إلآخر بأقصى سرعة ممكنة وبأقصر فترو زمنية(2).

د - سرعة الحركة (الأداء):

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن(3).

1 - 2 - 2 - 4 - 2 - تنمية السرعة عند الطفل (12 - 15 سنة) :

إن العوامل الوظيفية للسرعة تحدد وراثيا، و تنمية هذه العوامل يتم مبكرا لدى الطفل حسب "weineck" ، ويرى " relhok - relmemts - rezmok " أن في السنوات المدرسية الأولى من عمر الطفل يتم فيها اكبر تطور للتوتر و سرعة الحركة ، فيجب إذاالأخذ 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(4).

1 - 2 - 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 .

(1) تامر محسن واثق تاجي ، كرة القدم و عناصرها الأساسية ، المطبعة الجامعية بغداد 1976 ، ص 56.

(2) قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار كمونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد 1984 ، ص 48 .

(3) مفتي إبراهيم حمادة، بناء فريق كرة القدم، مرجع سبق ذكره، ص 220.

(4)Wei neck (j), Manuel d'entraînement, édition vigot, paris, 1986, P 91.

ويعرفه " خارابوجي " بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة (1)، بينما يعرفه " اوزلين " على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع (2).

1 - 2 - 2 - 1- أنواع التحمل:

أ - التحمل العام:

هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأى الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا إن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب (3).

ب - التحمل الخاص:

يعرفه " رياتشكوف " انه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة (4).

1 - 2 - 2 - 2- 5 - 2 - تنمية التحمل عند الطفل من (12 - 15 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 .

(1) محمود عوض بسيوني ، فيصل الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، مرجع سبق ذكره ، ص 186 .

(2) قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار كمونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد ، 1984 .

(3) صالح السيد قدوس ، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1977 ص ، 68 .

(4) قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار ، مكونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد ، 1984 .

الفصل الثالث

الألعاب الصغيرة وخصائص

المرحلة العمرية

1-3-1- اللعب:

1-1-3-1- 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"⁽¹⁾

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"⁽²⁾

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.⁽³⁾ 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.⁽⁴⁾

1-3-1-2- 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 .

(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

- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكتهم.
- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية .
- يعطي الطفل مجالاً لتمرين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.
- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم ، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه .
- يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم .
- اللعب الجماعي تقويم للخلق ، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة⁽¹⁾.

1-3-1- 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⁽²⁾.

(1) عدنان عرفان مصلح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995، ص4.

(2) علي عبد الواحد وافي، عوامل التربية، بحث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر بدون سنة، ص119-120.

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.

1-3-1-4 - العوامل المؤثرة في اللعب :

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

أ. الصحة: من 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 ، فنجد أن الطفل الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل (1).

(1) نوار رشيد رويج ، 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.

1-3-2 الألعاب الصغيرة

1-2-3-1- 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" (1)

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

الصغيرة

وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها ، وتكرارها عقب بعض الاضاحات البسيطة" (2)

- وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد بالشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين. " (3)

- "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" (4) من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بأن الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط ، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من أجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور. (5)

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

(2) عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، الطبعة الأولى، 1990، ص63

(3) وديع فرج البين، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، مرجع سبق ذكره، ص294، 293

(4) ، (5) حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، ص: 135 ، 136

1-2-3-2- أهداف الألعاب الصغيرة:

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

- تطوير وتحسين الصفات البدنية .
- تحسين الأداء المهاري للأطفال .
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس... الخ
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال .
- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل :الإحساس بقيمة العمل الجماعي ،التعاون ،الطاعة وتحمل المسؤولية الخ.
- وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة⁽¹⁾

1-2-3-3- 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.

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

- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة (1)

1-3-2-4 - 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 خصبتها 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 الحصوص

التي تتضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ⁽²⁾. 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⁽³⁾

(1) عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ و الترويح ، مرجع سبق ذكره ، ص 171.

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

(3) رحموني الجبالي وآخرون، مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ليسانس، 1997، ص 31.

1-3-2-5- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط.
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها⁽¹⁾.
- مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.

(1) قاسم المنذلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990، ص172-173.

6-2-3-1 - تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

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

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.

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

- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.

- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .

- تمارينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة ، وتبعاً لذلك فإن مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى⁽¹⁾ .

7-2-3-1 - كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

إن اختيار مهارات معينة أو العاب تمهيدية أو العاب 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.

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

8-2-3-1 - الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب الصغيرة كافية لتجنب وقوف التلاميذ حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل البيداغوجية... الخ) إذا ما أعطي المعلم العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة.⁽¹⁾

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

1-3-3-3-1- خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (12 - 15 سنة) :

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

1-3-3-1- 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⁽¹⁾.

تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة ، و كذلك نمو العضلات الصغيرة المسؤولة عن الحركات الدقيقة ، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متمكنا بدرجة كبيرة من توجيه حركاته و التحكم فيها ، و لهذا يتصف عداؤه الحركي بالرشاقة الانسيابية و حسن التوقيت بالإضافة إلى القوة و السرعة إذا تطلب الأمر ذلك⁽²⁾. بالإضافة إلى ذلك فان انحصار نقطة مركز الثقل لجسم الطفل في منطقة بالقرب من قمة العظم الحرقفي ، يساعد على حسن احتفاظ الطفل بتوازنه ، ويساهم بقدر كبير في تأمين الحركة⁽³⁾.

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

(1) عزيزة سمارة و آخرون ، ببيكولوجية الطفولة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان 1992 ، ص 134 .

(2) احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2003، ص 60.

(3) سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ط 7 ، القاهرة ، 1996 ، ص 151

الرجلين عن الذراعين و اليدين و قد أشار " جوبر " إلى إن التوالي في نمو القوة يظهر أولاً في القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، يلي ذلك في العضلة ذات الرأسين (في العضد) و عضلات الظهر و أخيراً الساعد (1).

و من أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة ، سرعة استعبابه و تعلمه للحركات الجديدة و القدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف ، و كثيراً ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من الوهلة الأولى ، و هذا يعني إن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم و التدريب و الممارسة (2).

و يتلخص النمو الجسمي الحركي في النقاط التالية :

- مرحلة هدوء أو استراحة بالنسبة لنمو الطول و الوزن .
- يتسرع نمو العضلات .
- يقترب حجم القلب و الرئتين من الحجم الطبيعي .
- التمكن من التحكم العضلي و التوجيه الهادف للحركات (ضرب الكرة بقوة أو مرونة ، إيقاع جري سريع ، بطيء) .
- نمو قدرة التعلم الحركي الدقيق و المركب و المتنوع (التنسيق بين البصر و الحركة) .
- التلاؤم مع الوضعيات الجديدة بسرعة (3).

(1) وديع فرج البين ، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار ، مرجع سبق ذكره ، ص 100.

(2) سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ط 7 ، القاهرة 1996 ، ص 405 .

(3) عاقر فاخر ، النفس التربوي ، دار العلم للملايين ط ، 6 ، بيروت، 1980 ، ص 67 .

السن	الطول (سم)	الوزن (كغ)
12 سنوات	126.9	25.8
13 سنوات	131.3	27.4
14 سنة	135.1	29.7
15 سنة	139.5	32.0

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

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 .

1-3-3-2- النمو النفسي الانفعالي:

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

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

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

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

يميل الطفل 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 .

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 (1).

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 . » (2)

1-3-3-3- 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 (3).

ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي ، و تتضح قدرته على إدراك الأزمنة و المسافات و المساحات و الحجوم و الأشكال ، و كذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها و إدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر .

تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه و تحويله من موضوع إلى آخر، الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة و القدرة على الوصف الدقيق و التعامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة، كما يبدأ في إدراك وفهم المعاني التجريدية مثل : الصدق ، الأمانة، الخيانةالعدل، المساواة، الحرية و الديمقراطية.

(1) احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2003، ص 61.

(2) محمد مصطفى زيدان ، النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية ، دار الشروق ، القاهرة 1992 ، ص 56 .

(3) نبيل عبد الهادي ، النمو المعرفي عند الطفل ، ط1 ، دار وائل للنشر عمان 1999 ، ص 14 .

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 (1) .

4-3-3-1 - النمو الاجتماعي:

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

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

يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه ، و قد يصل الأمر إلى مستوى العداة ضد الجنس الآخر (2) .

يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار و المعاملة المرضية لهم ، و إظهار قدراته و صفاته الاجتماعية (احتشام ، نظافة ، نجاح في الدراسة ، اخذ ادوار ...) (3) .

(1). (2) احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2003، ص 60.

(3) محمد حسن علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ط 7 ، القاهرة ، 1983 ، ص 405

4-3-1- الطفل و الممارسة الرياضية:

1-4-3-1- 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 تشبع متطلبات نمو الطفل الاجتماعية فهي تزوده أيضا بالأسس المهارية و التي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول .

و تلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميول العدوانية و العنف لدى بعض الأطفال و ذلك في الألعاب و المنافسات العنيفة مثل الملاكمة ، الريكبي ، و كما تعد الرياضة أيضا مجالا للإعلام يحاول بها الطفل التعبير عن دوافع ما (1) 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 » (2)

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

(1) عبد العزيز القوس، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984، ص 6.

(2) Mark Durant , L'enfant et le sport , edition P.U.F , Pratiques corporelles , Paris 1987,P.233

الطفل الاجتماعية إذا حاولنا تدرية أثناء نموه على الألعاب الجماعية. (1)

1-3-4-2- 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 كالبحت عن التمتع بصحة جسمانية جيدة .

- الحصول على علاقة جيدة مع المدرب اوالمربي ، بالإضافة كذلك إلى إرضاء الآباء و الأصدقاء .

- البحت عن التسلية و اللهو. (2)

1-3-4-3- مطالب الطفولة المتأخرة (9 - 12 سنة) :

لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد الطفل على الانتقال من مرحلة إلى أخرى ، فيربالدكتور " 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

(1) عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب و دور التربية الرياضية ، مطبعة النهضة القاهرة 1996 ، ص 177 .

(2) Mark Durant , L'enfant et le sport , edition P.U.F , Pratiques corporelles , Paris 1987,P154.

غير دقيقة، و في هذه الفترة يصل الطفل إلى استعمال العضلات الدقيقة، مما يجعل حركاته محدودة و دقيقة.

- تكوين اتجاه سليم نحو الذات ككائن حي ينمو :

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

- تعلم التعامل مع الرفاق و الأقران :

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

- تعلم دوره الجنسي في الحياة :

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

- تعلم المهارات الأساسية في القراءة و الكتابة و الحساب :

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

- تكوين المفاهيم و المدركات الخاصة بالحياة اليومية:

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

- تكوين اتجاهات نفسية متصلة بالتجمعات البشرية و المنظمات الاجتماعية :

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

حب الوطن.(1)

(1) مصطفى فهمي، التكيف النفسي، القاهرة ، مكتبة مصر ، 1988، ص 44 ، 46.

1-3-44 - 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 (1)، و عليه فان كل فرد منا يحتاج إلى قدر من التنشيط و الإثارة على حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس " الحاجة إلى الاستثارة " و يفضل البعض مستوى عالي من الإثارة بينما يرى البعض الآخر إن يكون هذا المستوى منخفضا (2)، 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 شيئاً غير ممتع ، فهو لا يزيد درجة الإثارة بالقدر الملائم ، و إنما يزيد بدرجة مبالغ فيها ، و عندئذ

(1) أسامة كامل الراتب، علم النفس الرياضي ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1997 ، ص 85 .

(2) أمينة إبراهيم شلبي ، مصطفى حسن باهي ، الدافعية ، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1999 ، ص 70 .

تتحول ممارسة النشاط الرياضي إلى مصدر للتوتر و الشعور بالقلق (1).

ب - الحاجة إلى الانتماء :

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

إن مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بالميل إلى تكوين الأندية و الجماعات ، و التي تتميز بقوانين داخلية تحكمها ، و يتميز أفرادها 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 .(2)

ج - الحاجة إلى إثبات الذات (النجاح) :

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

(1) أسامة كامل الراتب، علم النفس الرياضي ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997، ص 85.

(2) محمد مصطفى زيدان ، سيكولوجية النمو ، مكتب النهضة المصرية ، القاهرة ، 1992 ، ص 214 .

و من ثم عدم استقرار الثقة بالنفس ، أي في حالة الاعتماد على المكسب و الخسارة كعامل أساسي ، فان تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على عامل غير مستقر لان المكسب غير مضمون دائما ، فضلا على انه في الغالب نصيب عدد معين من الرياضيين .⁽¹⁾

(1) أسامة كامل الراتب ، علم النفس الرياضي ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1997 ، ص 234

الجانب التطبيقي

الفصل الأول منهجية البحث

2-1-1-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعدادأرضية 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 تناسبالأجهزة مع الاختبارات.

2-1-2 - 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⁽¹⁾ وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي.

2-1-3 - عينة البحث:

2-1-3-1 - العينة التجريبية:

تتكون من 20 تلميذ من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة، يدرسون بالمدرسة الابتدائية حنيش الشمالية بولاية الحلفة.

2-1-3-2 - العينة الضابطة :

وتتكون هي الأخرى من 20 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يدرسون بالمدرسة الابتدائية حنيشي الجنوبية بولاية الحلفة.

(1) محمد أزهري السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، 1989 ، ص42.

2-1-4- مجلات البحث:

2-1-4-1- المجال البشري :

تتكون عينة البحث من 40 تلميذ، تم اختبارهم بصفة عشوائية من مدرستين ابتدائيتين، بحيث 20 تلميذ من مدرسة حنيشي الشمالية اختبروا كعينة ضابطة و20 تلميذ الأخرى من مدرسة حنيشي الجنوبية اختبروا كعينة تجريبية ، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم من 09 إلى سنة 12 .

2-1-4-2- المجال المكاني : لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات

القبلية والبعدية بساحتي المدرستين ، بحيث أن لكلتا المدرستين نفس الأرضية.

2-1-4-3- المجال الزمني :

استغرقت فترة العمل من 2017/01/16 إلى غاية 2017/02/28 ، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2017/01/16 ودامت مدتها 90د لكل عينة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2017/02/28 وبحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع و بشكل متفرق ، أي ساعة كل يوم سبت و أربعاء ، في الفترة المسائية. ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2017/02/28 ودامت مدتها هي الأخرى 90د و لكل عينة كذلك.

2-1-5- أدوات البحث :

- المراجع والمصادر.

- الاختبارات والقياسات .

- الطرق الإحصائية.

- عتاد البحث والمتمثل في(كرتي قدم، كرتي يد، كرتين طبييتين، أربعة حواجز، ستة كراسي و كرسي بدون ظهر، ديكا متر، ميقاتي ، صافرتان).

2-1-7- ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف⁽¹⁾، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في

اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها.

وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على 10 تلاميذ من مدرسة حنيشي الشمالية 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

2- 1- 8- 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 .

. (1) مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي و التر بوي ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1993 ، ص 152.

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

2-1-6-3 - 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 .

2-1-7 - مواصفات الاختبارات البدنية :

2-1-7-1 - 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 رقم 1).

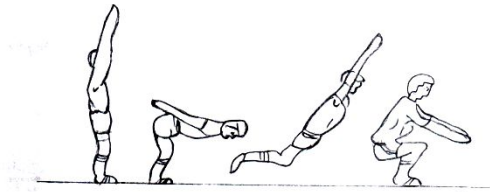
د - توجيهات :

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

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

- يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .

- للمختبر محاولتين يسجل له أفضلها(1) .



شكل رقم "01" يبين اختبار الوثب العريض من

(1) محمد صبحي حسانين، القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ط 4 ، دار الفكر العربي، 2001 ص 308.

2-7-1-2 - الجري المتعرج لفليشمان :

أ - الغرض من الاختبار :

قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم .

ب - الأدوات : ستة كراسي ، ساعة إيقاف .

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

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

بتجاوزه لخط البداية (انظر الشكل رقم 2)

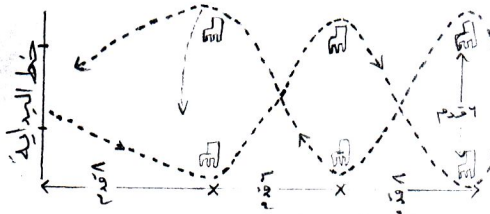
د - توجيهات :

- يجب إتباع خط السير المحدد .

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

- يجب عدم لمس الكراسي أثناء الجري .

- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين (1) .



شكل رقم "02" يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

(1) محمد صبحي حسنين، نفس المرجع السابق، ص 277.

2-1-7-3 - ثني الجذع للأمام من الوقوف :

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

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

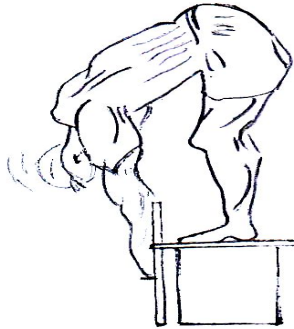
ج - مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانييتين (انظر الشكل رقم 3).

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 ثانييتين (1).



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

(1) محمد صبحي حسنين, نفس المرجع السابق, ص 260.

2-1-1- الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها⁽¹⁾. و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

2-1-8-1- المتوسط الحسابي:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

$\sum_{i=1}^n x_i$: مجموع القيم .

n : عدد العينة .

2-1-8-2- الانحراف المعياري : $n < 30$ نستعمل القانون التالي :

$$S = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})^2}{n-1}}$$

S : الانحراف المعياري

$\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})^2$: مجموع القيم.

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

n : عدد العينة.

2-1-8-3- التباين:

$$S^2 = \text{التباين}$$

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

2 - 1 - 8 - 4 - التجانس:

$$f = \frac{s_1^2}{s_2^2} \text{ بحيث:}$$

s_1^2 : التباين الأكبر .

s_2^2 : التباين الأصغر .

2 - 1 - 8 - 5 - معامل الارتباط بيرسون :

$$r_p = \frac{\sum(x-\bar{X})(y-\bar{Y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{X})^2} \sqrt{\sum(y-\bar{Y})^2}} \text{ بحيث:}$$

r_p : معامل الارتباط بيرسون.

x : قيم الاختبار الاول

\bar{X} : المتوسط الحسابي للاختبار الأول

y : قيم الاختبار الثاني

\bar{Y} : المتوسط الحسابي للاختبار الثاني⁽¹⁾

2 - 1 - 8 - 6 - T ستودنت :

$$T = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{s_1^2 - s_2^2}{n-1}}} \text{ بحيث:}$$

\bar{X}_2, \bar{X}_1 : المتوسط الحسابي

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

n_2, n_1 : الحجم⁽¹⁾.

(1) قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، نفس المرجع السابق، ص96.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

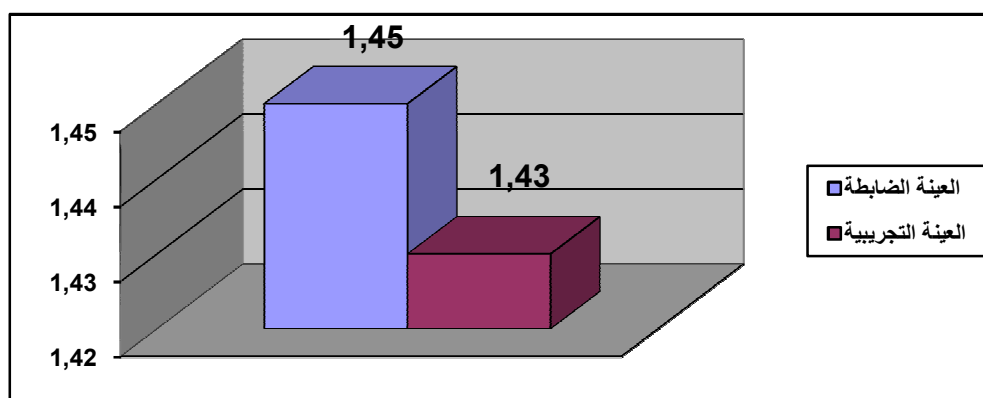
2-2-1- عرض وتحليل النتائج:

2-2-1-1- نتائج الاختبارات القبلية للعينة الضابطة والتجريبية في العناصر البدنية المستهدفة (قوة - رشاقة - مرونة).

الدالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	العينة	الخطوات
غير دال	0.05	1.67	1.17	1.67	.317	0.08	0.08	1.45	20	العينة الضابطة	الخطوات
						0.01	0.10	1.43	20	العينة التجريبية	

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

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

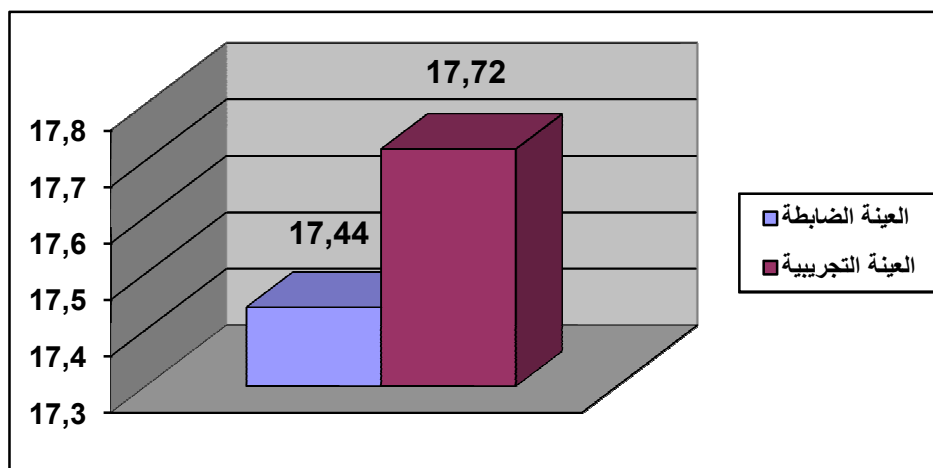


مخطط أعمدة رقم "4" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

الدالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	العينة	الإحصاء الوصفي
غير دال	0.05	1.67	1.02	1.67	1.05	1.63	1.27	17.44	20	العينة الضابطة	المتوسط الحسابي
						1.71	1.31	17.72	20	العينة التجريبية	

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

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

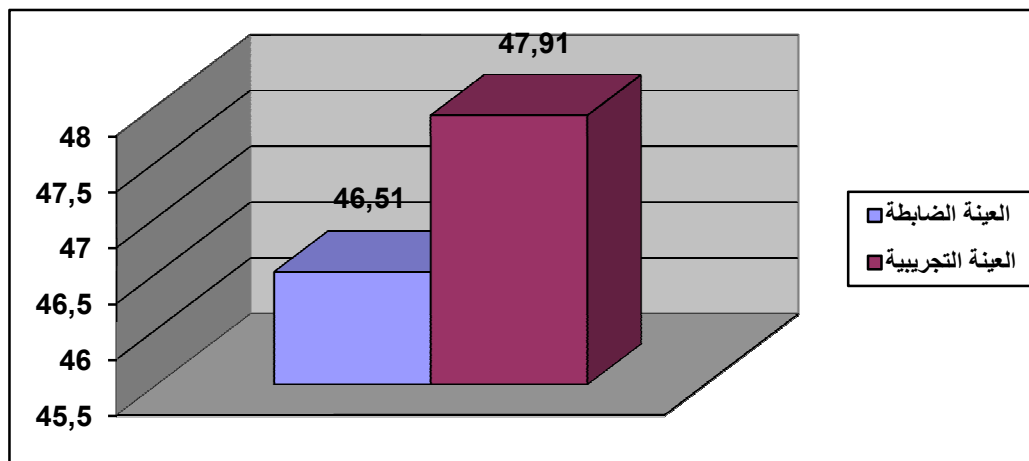


مخطط أعمدة رقم "5" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة

الدالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	العينة	الاختبار القبلي المرونة
غير دال	0.05	1.67	1.30	1.67	1.12	24.26	4.92	46.51	20	العينة الضابطة	
						27.13	5.21	47.91	20	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 (4.92 ± 46.51) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (5.21 ± 47.91) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.30 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائياً أي غير معنوي بين العينتين في صفة المرونة.



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

الاستنتاج:

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

(1) عبد الرحمان عيساوي ،سيكولوجية النمو ودراسة النمو الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، دار النهضة العربية، بيروت 1992 .

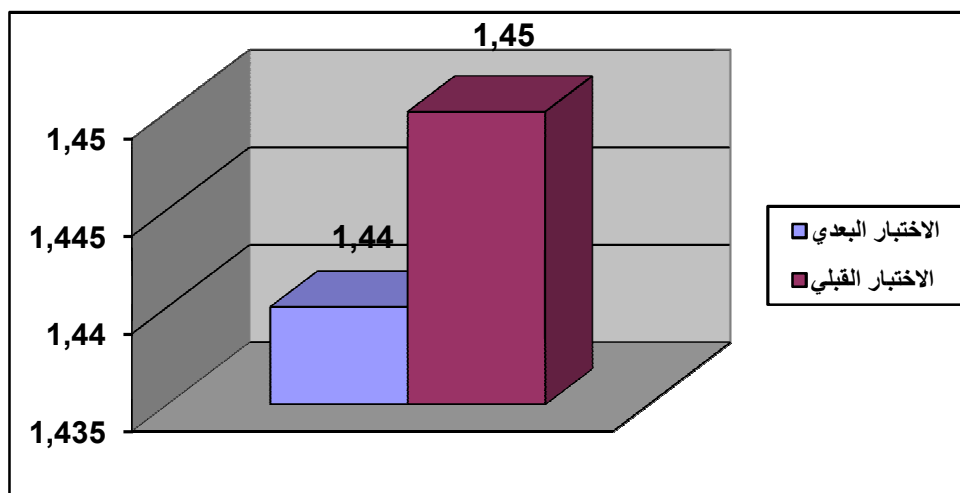
(2) انظر الصفحة 30.

الاختبار	ن	س	ع	ع ²	ف م	ف ج	ت م	ت ج	د خ	الدلالة
الاختبار القبلي	20	1.45	0.08	0.008	1.20	1.67	0.21	1.67	0.05	غير دال
الاختبار البعدي	20	1.44	0.09	0.009						

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

- 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, وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة القوة.

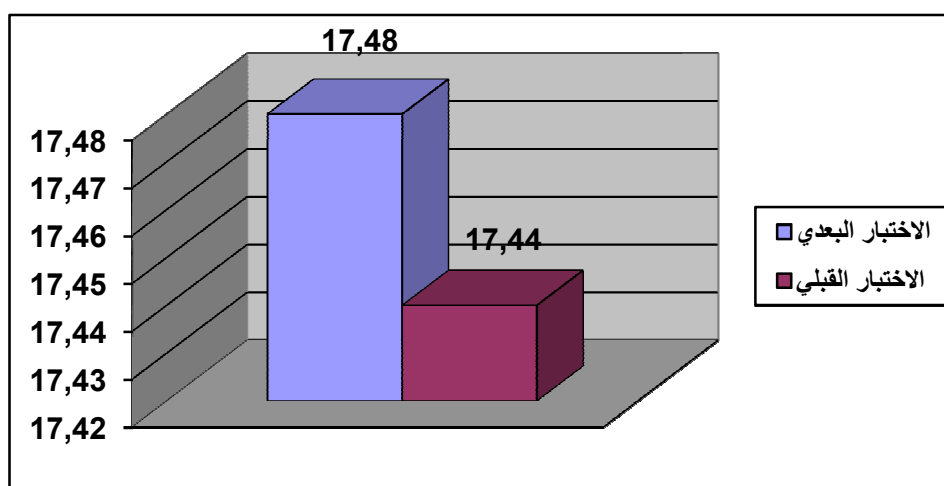


مخطط أعمدة رقم " 7 " يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في صفة القوة

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	
غير دال	0.05	1.67	0.14	1.67	1.24	1.63	1.27	17.44	20	الاختبار القبلي
						1.31	1.14	17.48	20	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 ± 1.27) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (17.48 ± 1.14), وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.14 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05, وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة.

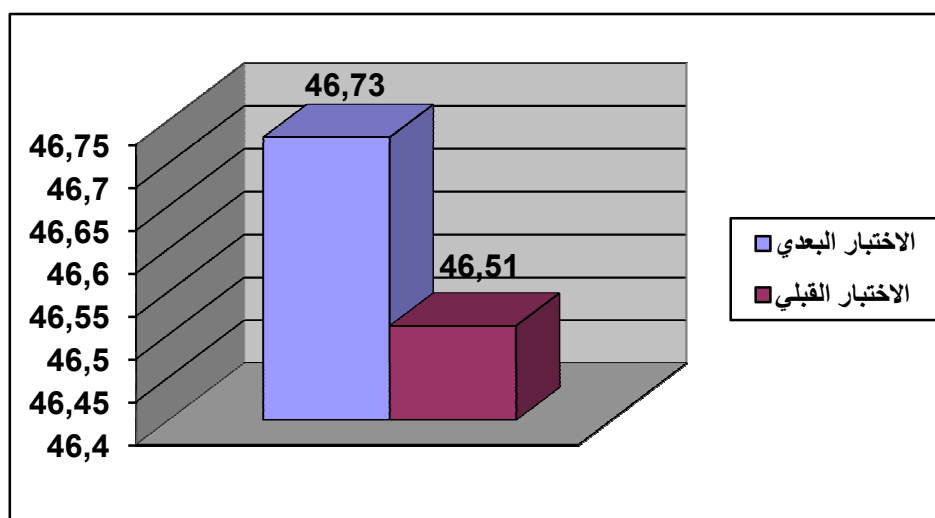


مخطط أعمدة رقم " 8 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	الاختبار	الاختبار
غير دال	0.05	1.67	0.20	1.67	1.10	24.26	4.92	46.51	20	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
						26.74	5.17	46.73	20	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي

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 ± 4.92) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (46.73 ± 5.17), وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.20 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة خطورة 0.05, وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة المرونة.



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

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 7 " " 8 " " 9 " يتضح أن هناك استقرار وثبات في المستوى للعينه الضابطة و يتضح ذلك من خلال الاختبارات القبلية والبعديه لبعض الصفات البدنيه (قوة, رشاقه, مرونة) ، ولقد أرجع الباحثان ذلك إلى عدم نجاعة البرنامج للطريقة المتبعة في تدريس هذه العينه خلال درس التربية البدنيه والرياضيه، والتي لا تدفع بالتلاميذ إلى بذل مجهود من خلال التمارين المقدمة , وبذلك لا يحقق الاستثمار في تنمية الصفات البدنيه بالرغم من أن هذه المرحله تعتبر انسب مرحله لتطوير تلك الصفات وهذا ما أكده " كورث مانيل " (1)، حيث يعتبر عمر (9 إلى 12 سنة) أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابليات الحركيه المتنوعه.

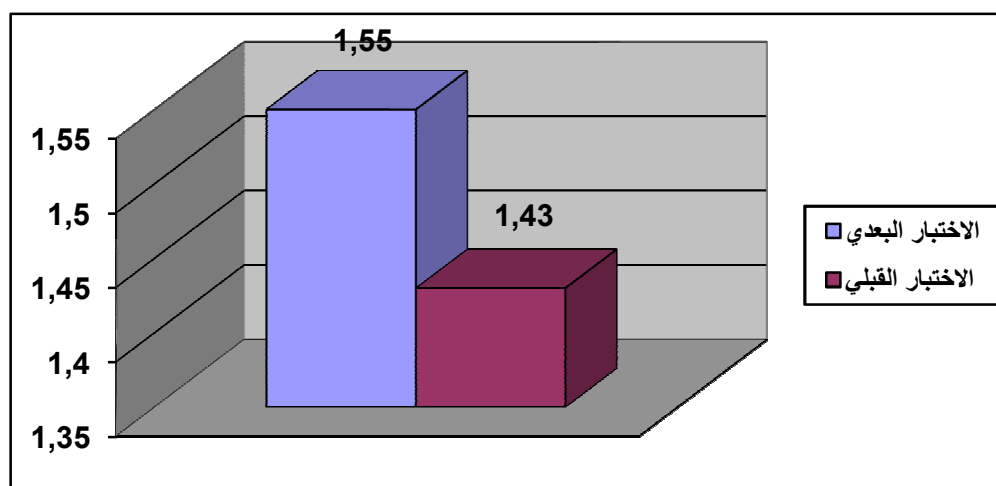
(1) كورث مانيل، التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط1، بغداد، 1980.

2-2-1-3. نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية في الصفات لبدنية المستهدفة (قوة - رشاقة - مرونة)

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع	ع	س	ن	الاختبار	إختبار القوة للعينه التجريبية
دال	0.05	1.67	5.20	1.67	1.20	0.01	0.10	1.43	20	الاختبار القبلي	
						0.01	0.11	1.55	20	الاختبار البعدي	

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

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

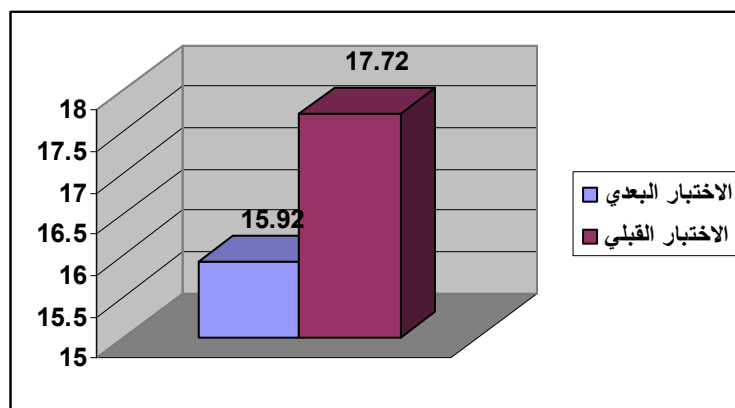


مخطط أعمدة رقم " 10 " يبين النتائج القبلية والبعدية للعينه التجريبية في صفة القوة

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	الاختبار
دال	0.05	1.67	7.69	1.67	0.45	1.71	1.30	17.72	20	الاختبار القلبي
						0.77	0.87	15.92	20	الاختبار البعدي

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

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

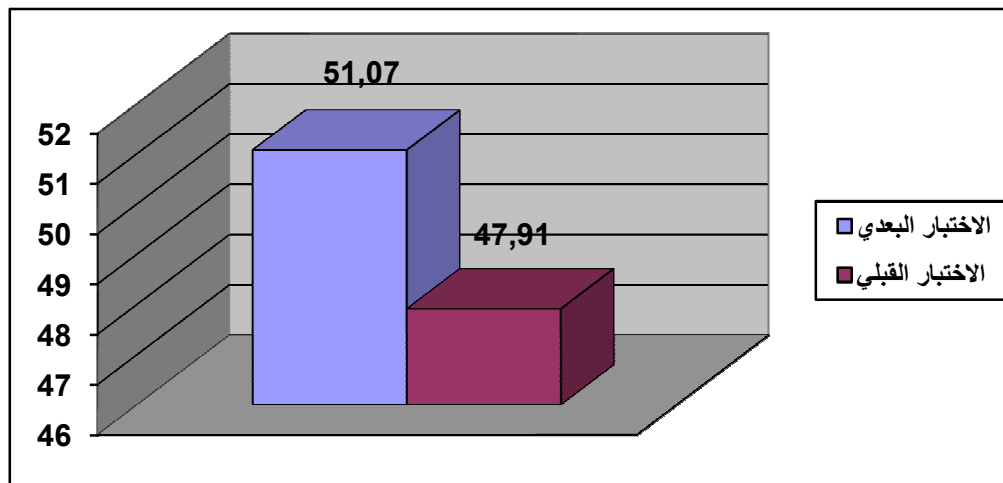


مخطط أعمدة رقم " 11 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة

الدالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	الاختبار	الاختبار
دال	0.05	1.67	2.91	1.67	1.10	27.13	5.21	47.91	20	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
						24.60	4.96	51.07	20		

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

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



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

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 10 " " 11 " " 12 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك الصفات البدنية المستهدفة و قد ارجع الباحثان ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب الصغيرة هو الذي كان وراء هذا التحسن، وذلك لما للألعاب الصغيرة من مميزات تتماشى وخصوصيات طفل هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بدل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات والميول وذلك ما يتيح للمدرس استغلال هذه الفرصة من أجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها التنمية البدنية كما يوضح ذلك الدكتور " احمد أمين فوزي " "فبالنسبة للطفل فإن اللعب هو العالم الوحيد الذي يمكن له فيه اللعب و الاستمتاع بحرية التصرف والتعبير عن مكبوتاته" ويقول "وديع فرج الين" " الألعاب تجعل من الطفل يضاعف من جهده وتركيزه". ويقول أيضا " تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب"(1).

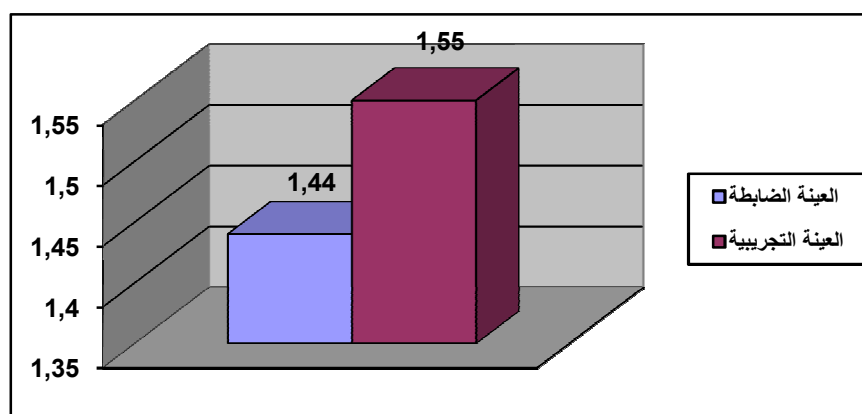
(1)أنظر الصفحة (30)

2-2-1-4 - 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 ²	ع	س	ن	العينات
دال	0.05	1.67	4.47	1.67	1.36	0.009	0.09	1.44	20	العينات الضابطة
						0.01	0.11	1.55	20	العينات التجريبية

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

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

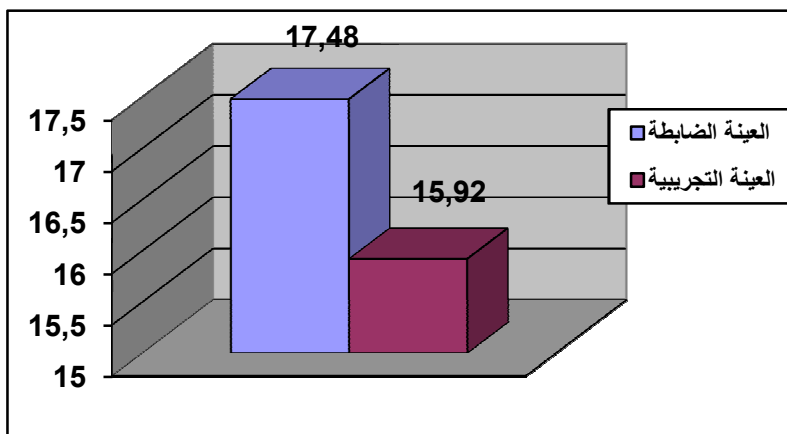


مخطط أعمدة رقم " 13 " يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	العينة	الرقم
دال	0.05	1.67	6.21	1.67	1.31	1.31	1.15	17.48	20	العينة الضابطة	14
						1.77	0.87	15.92	20	العينة التجريبية	14

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

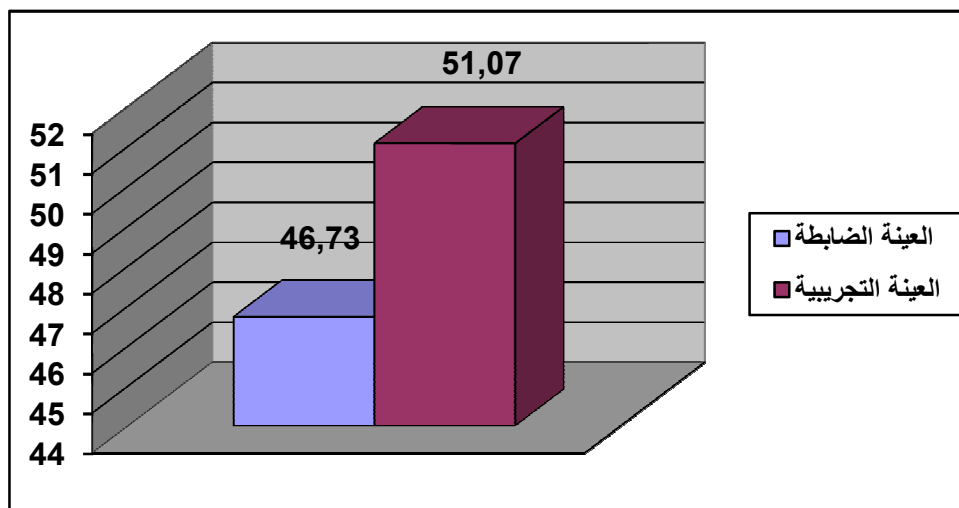
من خلال الجدول رقم "14" يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (1.15 ± 17.48) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (0.87 ± 15.92) وبلغت قيمة ت المحسوبة 6.21 والتي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 مما يبين وجود فرق دال إحصائيا أي معنوي بين العينتين في صفة الرشاقة.



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

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	العينة	الاختبار البعدي للمرونة
دال	0.05	1.67	4.01	1.67	1.09	26.75	5.17	46.73	20	العينة الضابطة	
						24.61	4.96	51.07	20	العينة التجريبية	

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 (4.96 - +51.07) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (5.17 ± 46.73) وبلغت قيمة ت المحسوبة 4.01 والتي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند درجة خطورة 0.05 مما يبين وجود فرق دال إحصائيا أي معنوي بين العينتين في صفة المرونة.



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

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 13 " " 14 " " 15 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في جميع العناصر البدنية المستهدفة وقد ارجع الباحثان ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة الألعاب الصغيرة كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية و السرور دفع بالتلاميذ إلى حب العمل وبجد اكبر فادى بهم ذلك إلى التطور والتحسن في الجانب البدني، ويؤكد ذلك "وديع فرج الين" أن في هذه المرحلة (09-12 سنة) يحب الأطفال اللعب بشدة لدى يحب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي له"⁽¹⁾.

(1)أنظر الصفحة 28.

2-3-1 - 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.

2-3-2 - 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.

الخاتمة:

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

شملت عينة البحث 40 تلميذا (ذكور)، وطبق عليهم منهج البحث التجريبي.

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

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

اقتراحات و توصيات:

- 1) نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الصغيرة الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية و البدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية (09-12 سنة) .
 - 2) نوصي باستثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.
 - 3) نوصي بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب الصغيرة حتى تلبى رغبات التلاميذ وتحقق الهدف من الدرس.
 - 4) نوصي بالمراقبة الجيدة والمستمرة لجميع التلاميذ أثناء اللعب لتفادي الإصابات والأخطار .
 - 5) نوصي بالعمل علي التدريس الشامل والمتنوع عن طريق الجانب اللعب .
 - 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 ارتءينا أن نقدمها وذلك قصد لفت انتباه المدرسين إلي طريقة الالعاب الصغيرة وأهميتها في مجال التدريس الحديث .

قائمة المراجع

المراجع

باللغة العربية:

- 01 / أثير 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 / تأمر 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 / مفتي 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 رويبح، 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، ط1، 1990.
- 35 / عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، دار العلم، الكويت، 1986.
- 36 / علي عبد الواحد واقى، 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 المندلاوي 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 ص53.
- 46 / صلاح السيد قادوس، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دار الفكر العربي ، ط1 1977.

47/ رحنوني الجلالى وآخرون، مكانة الألعاب الصغىرة فى درس التربىة البدنىة
والرىاضة مذكرة لىسانس، مستغانم، 1997.

بالغة الفرنسىة:

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

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

Eric bottym, entrainement a leuropenne; édition vigot50/
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.
Paris, 1986. / Matviev, aspects fondamentaux de

54l'entrainement

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 loisies, paris, 1973 .