جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

رقم الترتيب: .....

رقم التسلسلي: .....

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية

التخصص:نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح من الألعاب الصغيرة في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى تلاميذ السنة الأولى طور متوسط.

–دراسة ميدانية على تلاميذ السنة أولى متوسط (11–14 سنة)بمتوسطة المجاهد صقر محمد.ورقلة

إعداد الطالب:

دوار شريفة

نوقشت وأجيزت علناًبتاريخ: .....بالمدرج: ...

أمام اللجنة المكوّنة من السادة:

الأستاذد/ عبابسة نجيب أستاذ محاضر ب –جامعةورقلة) مُشرفاًومقررًا

الأستاذ د/..... (أستاذ محاضر أ –جامعة– ورقلة) رئيسًا

الأستاذ د/..... . (أستاذ محاضر ب –جامعة– ورقلة) مُناقشًا

السنة الجامعية: 2019م–2020م

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية

رقم الترتيب: .....

رقم التسلسلي: .....

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية

التخصص:نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح من الألعاب الصغيرة في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى تلاميذ السنة الأولى طور متوسط.

–دراسة ميدانية على تلاميذ السنة أولى متوسط (11–14 سنة) بمتوسطة المجاهد صقر محمد.ورقلة–

إعداد الطالب:

دوار شريفة.

نوقشت وأجيزت علناً بتاريخ: ..... بالمدرج: ...

أمام اللجنة المكوّنة من السادة:

الأستاذذ/ نجيب عبابسة (أستاذ محاضر ب –جامعةورقلة) مُشرفاًومقررًا

الأستاذ د/..... (أستاذ محاضر أ –جامعة– ورقلة) رئيسًا

الأستاذ د/..... (أستاذ محاضر ب –جامعة– ورقلة) مُناقشًا

السنة الجامعية: 2019م–2020م

بسم الله الرحمن الرحيم

الإهـــداء

الحمد لله حمدا لا انقطاع له على الدوام والصلاة والسلام على المبعوث رحمة الأنام

اهدي ثمرة جهدي وعملي هذا إلى...

أول من تلفظ لساني باسمها فنبض قلبي إلى التي أعطتني الأمل الذي أعيش له ووهبت حياتها لنا فأنارت لنا السبيل وكانت لنا المثل الأعلى

إلى التي لو أهديت لها حياتي لن تكفي لتوفيها حقها

أمي ثم أمي ثم أمي الحبيبة حفظها الله

إلى الذي لا مثيل له من يعيش في أعماقي وكان وراء كل خطوة خطوتها في طريق العلم إلى من علمني مبادئ الحياة وربانى على الصدق والإخلاص

أبي العزيز حفظه الله

إلى زوجي الكريم أطال الله في عمره وحفضه الذي شاركني في الحياة حلوها ومرها

إلى بناتي حبيباتي مريم و ماريا أطال الله في عمرهماوبارك فيهما.

الي من تحلوا بإخاء، وتميزوا بالوفاء والعطاء إلى كافة الأصدقاء والأهل والأقارب.

وإلى كل من نسيه قلمي ولم ينساه قلبي .

دوار شريفة

شكر وعرفان

قال تعالى: {اقرأ بسم ربك الذي خلق، خلق الإنسان من علق، اقرأ وربك الأكرم، الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم}.

قال صلى الله عليه وسلم: { من استعاذ بالله فأعيذوه ومن صنع إليكم معروفا فأكفأوه وأدعوا له حتى ترو أنكم كافأتموه }.

إن الحمد لله نحمده ونستعين به ونستكثره ونستهديه، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا ومن يهده الله فلا ضال له ومن يظلل فلا هادي له، وما كنا لنهتدي لو لا أن الله هدانا فمن يستحق الشكر والحمد هو الخالق العزيز سبحانه وتعالى علم الإنسان ما لم يعلم علمه بعد جهل وهداه بعد ظلال.

نتقدم بجزيل الشكر إلى أساتذتنا الأفاضل الذين كان لهم الفضل وكل الفضل في الوصول إلى هذه الدرجة ونخص بالذكر أستاذنا المشرف " نجيب عبابسة " الذين كان سندا وعونا لنا من بداية المشوار إلى نهايته وندعو الله عز وجل أن يزيده من العلم درجات أعلى، كما نتوجه بالشكر إلى كل الأستاذة الذين كان لهم الفضل الكبير في إنارة دربنا العلمي.

كما نتقدم بالشكر إلى كل من ساهم بإنجاز هذا البحث من قريب أو بعيد ونخص بالذكر كل عمال وعاملات متوسطة المجاهد صقر محمد.ورقلة–وعلى رأسها مديرتنا الموقرة.

ولا ننسى كل من ساهموا في إنجاز هذا البحث ونسأل الله أن يوفقهم جميعا إلى ما فيه الخير وكل الخير ودفع عنهم ما كان أعظم متمنين لهم كل النجاح والتوفيق.

دوار شريفة

فهرس المحتويات

	قائمة المحتويات	رقم الصفحة
	البسملة	
	إهداء	أ
	شكر وعرفان	ب
	فهرس المحتويات	ج
	قائمة الجداول	و
	قائمة الملاحق	ز
	الملخص (باللغة العربية واللغة الأجنبية)	ح
	مقدمة	1
	الفصل الأول: مدخل الدراسة	
2	الاشكالية	4
3	التساؤلات الجزئية	4
4	فرضيات الدراسة	5
1.4	الفرضية العامة	5
2.4	الفرضيات الجزئية	5
5	أسباب اختيار الموضوع	5
6	اهداف الدراسة	5
7	مصطلحات الدراسة	6
8	النظريات المفسرة للدراسة	7
1.8	نظرية الطاقة الزائدة	8
2.8	نظرية التلخيص ل "ستانلي هول".	8
3.8	نظرية الاستجمام ل "لازاروس".	9
4.8	نظرية الإعداد للمستقبل ل "كارل جروس".	9
5.8	نظرية التوازن	10
6.8	نظرية التغيير الذاتي	10
	الفصل الثاني: الدراسات السابقة	
1	الدراسة الأجنبية	12
2	الدراسة العربية	13
3	الدراسات الجزائرية	14
1.3	الدراسة الأولى	14

2.3	الدراسة الثانية	15
3.3	الدراسة الثالثة	16
	مناقشة الدراسات	17
	الجانب التطبيقي	
	الفصل الثالث:طرق ومنهجية الدراسة.	
1	مجالات الدراسة	22
1.1	المجال البشري	22
2.1	المجال المكاني	22
3.1	المجال الزماني	22
2	أدوات الدراسة	22
3	صعوبات الدراسة	23
4	منهج الدراسة	23
5	مجتمع الدراسة وعينته	23
1.5	العينة التجريبية	24
2.5	العينة الضابطة	24
6	الدراسة الاستطلاعية	24
7	الأسس العلمية للاختبارات	25
1.7	تجانس العينة	25
2.7	حساب صدق الاختبار	25
3.7	حساب ثبات الاحتبار	26
8	مواصفات الاختيارات البدنية	27
1.8	اختبار القوة	27
2.8	اختبار الرشاقة	28
3.8	اختبار المرونة	29
9	تصميم تجريبي للألعاب الصغيرة	30
1.9	الهدف من البرنامج	31
2.9	أسس بناء البرنامج	31
3.9	أغراض البرنامج	31
4.9	تقسيم النشاط	31
5.9	الألعاب المقترحة في البرنامج	32
10	الطريقة الإحصائية	38

فهرس المحتويات

	الفصل الرابع:عرض ومناقشة وتحليل النتائج	
1	عرض وتحليل النتائج	41
1.1	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصفة القوة	41
2.1	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصفة الرشاقة	42
3.1	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصفة المرونة	43
4.1	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموع التجريبية لصفة القوة	44
5.1	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصفة الرشاقة	45
6.1	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصفة المرونة	46
7.1	مناقشة نتائج الاختبارات للصفات البدنية(القوة,الرشاقة,المرونة).	47
2	الاستنتاجات العامة	49
3	الاقتراحات	50
	قائمة المراجع و المصادر	51

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	رقم الصفحة
1	لصدق الاختبارات (القوة,الرشاقة,المرونة).	26
2	لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة القوة	41
3	لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة " اختبار الرشاقة	42
4	لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة " اختبار صفة المرونة	43
5	لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة " اختبار القوة	44
6	لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة " الرشاقة	45
7	لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة " المرونة	46

قائمة الملاحق

رقم الملحق	العنوان
01	الاختبار القبلي والبعدي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية للصفات البدنية (القوة,الرشاقة,المرونة).
02	الوحدات التعليمية
03	استمارة ترشيح الاختبارات
04	مخرجات SPSS

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة**أثر برنامج تدريبي مقترح من الألعاب الصغيرة في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى تلاميذ السنة الأولى طور متوسط –دراسة ميدانية على تلاميذ السنة أولى متوسط (11–14 سنة) بمتوسطة المجاهد صقر محمد.ورقلة**، تمثل مجتمع البحث في **تلاميذ السنة أولى متوسط (11–14 سنة) بمتوسطة المجاهد صقر محمد.ورقلة–للسنة** الدراسية 2020/2019، وقد تحدد المجال البشري بأفراد عينتها والبالغ عددهم (40) تلميذ في الدراسة الأساسية و(10) في الدراسة الاستطلاعية، وتم اختيار العينة عشوائيا وذلك بغرض تعميم النتائج مستقبلا حيث اشتملت على (**40**) **تلميذ السنة أولى متوسط (11–14 سنة) بمتوسطة المجاهد صقر محمد.ورقلة–**للسنة الدراسية 2020/2019 وقسمة الى مجموعتين (20) الأولى ضابطة وثانية (20) تجريبية، حيث يمثل المجتمع الكلي للتلاميذ السنة الأولى متوسط (**116**) تلميذ(ة) بنفس المتوسطة، وقد تم استعمال المنهج التجريبي في الدراسة واستعمال الحزم الإحصائية في عملية التفريغ SPSSV 20، حيث أظهرت النتائج ما يلي:

- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في **المجموعة الضابطة.**
- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة الرشاقة في **المجموعة الضابطة.**
- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة المرونة في **المجموعة الضابطة.**
- °هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في **المجموعة التجريبية.**
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة الرشاقة في **المجموعة التجريبية** "
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة المرونة في **المجموعة التجريبية** ".
- وبالتالي يوجد أثر عند استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

وفي الأخير تم الخروج بالتوصيات والاقتراحات.

كلمات مفتاحية:برنامج تدريبي، الألعاب الصغيرة، الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة)، تلاميذ السنة الأولى، طورمتوسط.

Abstract:

This study aimed to find out the effect of a proposed training program from the mini-games on the development of some physical characteristics (strength, agility, flexibility) among first-year pupils, intermediate stage - a field study on intermediate first-year pupils (11-14 years) with average MujahidSaqr Muhammad. -, the pure community is represented by the average pupils of the first year (11-14 years) with the average MujahidSaqr Muhammad. Ouargla - for the academic year 2019/2020, and the human field may be defined by the individuals of her sample, who are (40) students in the basic study and (10) in the study The survey, and the sample was randomly selected for the purpose of generalizing the results in the future. Experimental, where the total population of students in the first year represents an average of (116) students with the same average, and the experimental approach was used in the study and the use of statistical packages in the unloading process SPSS V 20, where the results showed the following:

- There are no statistically significant differences between the pretest and the post test in developing the strength characteristic of the control group.
- There are no statistically significant differences between the pretest and the post test in the development of the fitness trait in the control group.
- There are no statistically significant differences between the pretest and the post test in the development of flexibility in the control group.
- There are statistically significant differences between the pretest and the post test in the development of strength in the experimental group.
- There are statistically significant differences between the pretest and the post test in the development of the fitness trait in the experimental group.
- There are statistically significant differences between the pretest and the post test in the development of flexibility in the experimental group.
- Thus, there is an effect when using small games on developing some physical characteristics of intermediate stage students.

Finally, recommendations and suggestions were made.

Key words: training program, small games, physical characteristics (strength, agility, flexibility), first-year students, intermediate stage.

مقدمة:

تعد التربية البدنية والرياضة جزء من التربية العامة لكونها تعتني وتراعي الجسم وصحته وتهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسميا عقليا ، خلقيا ، وقادر على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعة ووطنه ، كما هناك مفهوم أخر للتربية البدنية والرياضة أنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التعليم ، وتهدف إلى اكتساب التلميذ مهارات وأدوات تساعده على علمية التعليم ، وترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاءات البدنية أي صيغة الجسم ونشاطه ورشاقته ، كما تهتم بنمو الجسم وقيام اجهزته بوظائفها[1].

فالتربية البدنية الرياضية هي نظام مستحدث يشتغل وينظم الغريزة الفطرية للعب وذلك من خلال أهداف تربوية اجتماعية كانت بدنية أو سلوكية كما تعتبر منظومة التربية البدنية والرياضية محور بالغ الأهمية في العملية التربوية فمفهومها يشمل الهدف التربوي ثم الهدف التعليمي، ويعتمد درس التربية البدنية على عدة نظريات وأساليب مختلفة من أجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة، وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين هذه الأساليب التربوية الهامة، كما أن المراهق يكون مبالا للعب، حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته وإفراغ طاقته ومكبوتات الحركية والنفسية المختلفة وأتباع حاجاته في اللهو والمرح والسرور، ولتحقيق حاجة التلميذ المراهق ثم إدماج الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية من جهة تنمية الصفات البدنية هذا ما دفعنا إلى التطرق لهذة الدراسة أي تطوير بعض الصفات البدنية انطلاقا من برنامج مليء بالألعاب الصغيرة وذلك لتحفيز تلاميذ الطور المتوسط سنة أولى (11-14) سنة لإفراغ طاقتهم الحركية والنفسية في قالب ترفيهي وبعيد عن التمارين الجافة والمملة.

وحتى يأتي بحثنا بثماره ارتأينا تقسيمه إلى جانبيين أساسين (الجانب النظري والتطبيقي):

أولا الجانب النظري: يحتوي على فصلتين هما:**الفصل الأول**: مد خل الدارسة ويتضمن الإشكالية،الأهداف ,الفروض، أهمية البحث، مصطلحات ومفاهيم الدراسة أهم النظريات المفسرة للعب، الدراسات السابقة.

أما الفصل الثاني:فهو يحتوي على الدراسة الميدانية وهو بدوره يتكون في مبحثين، المبحث الأول يتضمن الطريقة والأدوات المستخدمة في الدراسة أما المبحث الثاني ملخص لمناقشة النتائج المتحصل عليها.

[1] أمني أنور الخولي ،**أصول التربية البدنية والرياضة** ، القاهرة 1996، ص 39

الجانب النظري:

الفصل الأول:

مدخل للدراسة

2.الإشكالية:

من خلال موضوع بحثنا هذا تعتبر الألعاب الصغيرة العامل الفعال الذي لا يتخلى عنها الأطفال وهذا راجع لأهميتها الفيزيولوجية والاجتماعية، والنفسية خاصة لمرحلة التعليم المتوسط التي أكد عليها علماء والنفس أنها حالة قلق وتوتر نفسي للمراهق وهذا راجع إلى النمو البيولوجي السريع[1].

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة التعليم المتوسط هي فترة مراهقة والتي تعني محاولة المراهق الانتقال من الاعتماد على الآخرينإلىانسان راشد،مستقل، متكيف مع ذاته، حيث تعرف هذه الفترة تغيرات نفسية وعاطفية وعقلية مع ظهور مشاكل في أوجه التطوير النفسي، وإذا كانت هذه المشاكل راجعة إلى أسباب نفسية اجتماعية أو عضوية فإن بعضها الأخر راجع إلى الاضطرابات في الرعاية أو الإهمال التربوي مثل التربية البدنية والرياضة[2].

فقد اتفق كل في رتشارد لورمان وقريه سنة 1983 على أن اللعب والنشاط الرياضي المخفض للقلق الذي هو وليد الانضباط وهذا الأخير من شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزيةللنمو، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن نتحرر بصفة اجتماعية مقبولة إذا يستطيع المراهق الوصول إلى حل أو على الأقل التحكم في مراعاته النفسية ويتمكن في تقسيم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار.

لذا تحتاج هذه الفئة إلى رعاية كبيرة للنشاط الرياضي والذي في خلاله يتم التركيز فيه على الألعاب الصغيرة لمعرفة مدى تأثيرها الإيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية، وهذا ما دفعنا إلى**طرح التساؤلات التالية**:

هل يوجد أثر عند استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

3.التساؤلاتالجزئية:

- هلهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة الضابطة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة الرشاقة في المجموعة الضابطة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة المرونة في المجموعة الضابطة؟
- هلهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة التجريبية؟
- هلهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة الرشاقة في المجموعة التجريبية؟
- هلهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة المرونة في المجموعة التجريبية؟

[1]محمد عماد الدين إسماعيل **النمو في فترة المراهقة**، دار القلم الكويت ،1986، ص13.

[2]احمد زكي صالح، علم **النفس التربوي** ، مكتبة النصرة 1992، ص 191.

4. فرضيات الدراسة:

1.4.الفرضيةالعامة:

يوجد أثر عند استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

2.4.الفرضياتالجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة الضابطة "
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة الرشاقة في المجموعة الضابطة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة المرونة في المجموعة الضابطة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة التجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة الرشاقة في المجموعة التجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة المرونة في المجموعة التجريبية.

5. أسباباختبارالموضوع:

- محاولة لفت الانتباه لدي العاملين في المجال لأهمية وضرورة الألعاب الصغيرة ودورها في حصة التربية البدنية والرياضة.

- إثراء مكتبة المعهد بمثل هذا النوع في الدراسات.

- استفادة الباحثين في هذا البحث.

6.أهدافالدراسة:

نسعى في بحثنا هذا إلى أبرزا الأهداف التالية:

-التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب لمالها من أهمية خاصة في تنمية الصفاتالبدنية.

- دراسة خصوصيات التلميذ المراهق (11-14) سنة المتعددة.

- إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة ودورها في تطوير الصفات البدنية.

7.مصطلحاتالدراسة:

الألعاب الصغيرة:(المصغرة):

لغة:هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشيطة ومريحة.[1]

اصطلاحا:هي عبارة عن العاب بسيطة التنظيم وتتميز بالسهولة في أدائها،تصاحبها البهجة و السرور وتحمل بين طياتها روح التنافس،وتتميز قوانينها بالبساطة و السهولة.[2]

إجرائيا:هي أنشطة خاصة مختارة ومنجزة على عينة الدراسة تتخذ أشكال متعددة تتكيف على حسب المرحة السنية للتلاميذ من جهة ومع الميول والرغبات من جهة أخرى.

الصفات البدنية:وتعرف أيضا باللياقة البدنية.

لغة:التعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان.

اصطلاحا:هي إحدى مظاهر اللياقة البدنية العامة للفرد،وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية و الوظيفية،وقيام الجسم بوظائفه على أحسن وجه ,مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه ومواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد.[3]

إجرائيا:هي الاختبارات المنجزة للقدرات الحركية البدنية وتشمل صفة القوة ,الرشاقة ,المرونة.

تلاميذ الطور المتوسط:

لغة:ويقصد بها السن الذي يلي مرحلة الطفولة ويسبق سن الرشد مباشرة بعد البلوغ.[4]

---

[1]مجلة علمية,**دور الألعاب في تنمية الجانب الحسي الحركي و الاجتماعي العاطفي في حصة التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية**,العدد الأول,2010,جامعة الجزائر3,ص49.

[2]عبد الحميد مشرف,**التربية الرياضية للطفل**,طبعةالأولى,مركز الكتاب للكتاب,القاهرة,2001,ص120.

[3]فاطمة عبد المالح واخروون, **التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية لكليات التربية الرياضية للبنات** ,ط1 , 2011 ,جامعة بغداد ,ص116.

[4]عزيز سمارة واخرون ,**سيكولوجية الطفولة** ,دار الفكر للطباعة و التوزيع عمان ,1992 ,ض134.

اصطلاحا:قترة تقع بين مرحلة الطفولة والنضج,وتمتد في الفترة الزمنية بين (20/12)وتتميز بتغيرات بدنية و نفسية واجتماعية وقد تحدث خلالها بعض الاضطرابات النفسية والسلوكية.[1]

إجرائيا:هم التلاميذ الذين يزاولون دراستهم على مستوى متوسطة المجاهد صقر محمد و تتراوح أعمارهم بين (14/12)سنة وهم يمرون بمرحة عمرية حساسة وهي مرحة المراهقة ,حيث يتمتعون برغبة كبيرة في اللعب.

8.النظريات المفسرة للمتغيرات الدراسة:

بما أن اللعب استعداد فطري و طبيعي وهو عند الطفل من ضروريات حياته مثل الأكل و النوم ,فالطفل ليس في حاجة إلى تعلم اللعب ولكنه في حاجة فقط إلى الإشراف و التوجيه ,فتجد الطفل يقضي كل وقته و نشاطه في اللعب و ليس من السهل على الكبار أن يوقفوا تيار اللعب الجارف ولا يقفوا حائلا دون تحقيق هذه الرغبة و هذا النشاط.

ومن الصعب الفصل بين الطفولة واللعببسبب الدور الأساسي الذي يقوم به اللعب في حياة الأطفال ,فيكتشفون عن عالمهم الخاص و علاقاتهم بالناس عن طريق اللعب وهذا يجعلهم يعبرون عن خيالهم وينتج لهم فرصة التغيير في حياتهم فيخففون من مشاعر القلق التي يعانونها.

واللعبهو نشاط إرادي يقوم به الطفل ويكون مغمورا بالحماس و الرغبة, بحيث يصدر عادة من طبيعة الطفل نقسه ولا يفرض عليه من الخارج,ويقوم الطفل بهذا النشاط لمجرد شعوره باللذة و الارتياح.[2]

النظريات المفسرة للعب:

لقد حاول المربون البحث في منشأ اللعب وطبيعته والسبب في تشابه العاب الأطفال الذين في سن معين دون اتصال بين هؤلاء الأطفال ,والسبب في تعدد أنواع اللعب ,كما أرادو معرفة السبب في إقبال الأطفال عليه وما إلى ذلك من دراسات تتعلق باللعب وفيما يلي عرض لأبرز نظريات اللعب و التي تتلخص في الاتي:

[1] احمد اوزي ,**المراهق و العلاقات المدرسية** ,مطبعة النجاح الجديدة ,ط3 ,2011 ,ص9.

[2] السيد محمد شعلان، فاطمة شامي ناجي, **التربية البدنية و الرياضية والمعسكرات والأطفال** , ط2،القاهرة , دار الكتاب الحديث , 2003 , ص16.

1.8–نظرية الطاقة الزائدة:

قد نادى بهذه النظرية كل من **فردريك فون شالر**في سنة **1995–1805م**,و**هربرت سبنسر** في سنة **1820–1903م**,وقد اهتمت هذه النظرية بأهمية اللعب, حيث نادت بأن اللعب يكون عادة نتيجة وجود طاقة زائدة لدى الكائن الحي وليس في حاجة إليها وتخرج من خلال اللعب .

فاللعب هو تعبير عن تراكم الطاقة الزائدة و معدل النمو عند الأطفال مرتفع ,ولكنهم لا يستنفذون كل ما يتولد من طاقة ,فيدفعهمفائض الطاقة إلى اللعب وان حرمان الأطفال من اللعب الكافي يؤدي إلى تبلدهم و لكنه لا يوقف نموهم[1] .

ووفق هذه النظرية فان المشاعر الجمالية العليا ونمو الملكات الفنية ينشا نتيجة لممارسة اللعب وهذا اكتشاف هام من الناحية التربوية حيث أنه في هذه النظرية ينظر إلى اللعب على انه تنفيس للطاقة الزائدة عند الإنسان.[2]

2.8– نظرية التلخيص ل "ستانلي هول":

وتقول هذه النظرية أن الطفل يتطور لعبه حيث يشابه هذا التطور نفس التطور الذي يمر به أجداده منذ بدء الخليقة ,فنجد الطفل يرقى بلعبه تدريجيا ففي البداية يكون فرديا ثم يتطور ليكون لعبا جماعيا ويتطور اللعب الجماعي ليكون جماعيا تعاونيا مع الآخرين ويتطور ليكون تعاونيا تنافسيا اعترافا منهم بقوة الجماعة وحب الانتماء لها وهكذا,ولكن تعرض إليها بعض العلماء واخذ عليها أن هذه النظرية تعرضت لنوع واحد من اللعب وهو تلخيص الحياة الاجتماعية فقط ولم تتعرض لألعاب الحاضر,وان هناك العاب ليس لها علاقة بالماضي مثلا ,وأن هناك العاب يمارسها الصغار و الكبار في نفس الوقت إذن نستخلص أن مؤدي نظرية **ستانلي** أن لعب الأطفال إنما هو تعبير لغرائزهم ,وإنما يعود

[1]نفس المصدر,ص 168.

[2]نفس المصدر. ص169

أصلا إلى الدوافع الموروثة من الأجداد الأولين ,و التي تتمثل في السلوك البدائي لأجدادنا أثناء الأحقاب الأولى للتطور العقلي للجنس البشري[1].

3.8– نظرية الاستجمام:لـ"لازاروس" :

وفحوى هذه النظرية يتلخص في أن اللعب وسيلة من وسائل راحة العقل و الجسم بعد الكد و التعب في تدبير متطلبات الحياة للعيش وهذه الراحة تؤدي إلى الاستجمام الذي ينتج من الحرية و الانطلاق و التلقائية المصاحبة للعب,ولقد تناول هذه النظرية بعض العلماء بالبحث فقالوا بماذا يفسر **لازاروس**لسبب لعب الطفل عقب استيقاظه من نومه مباشرة إنما يكون اقل ما يمكن احتياجه الاستجمام[2].

4.8– نظرية الإعداد للمستقبل لـ" كارل جروس":

وفحوى هذه النظرية يقول أن اللعب تتلخصوظيفته في إشباع حاجات الكائن الحي ,واللعب بذلك يعد الكائن الحي للعمل الرئيسي المنوط في الحياة المستقبلية وفترة اللعب هذه قد تطول وقد تقصر ويتوقف هذا على مدى تعقيد حياة الكائن الحي وبساطتها فكلما كانت الحياة المستقبلية بسيطة قصرت فترة اللعب في حياته فمثلا نجد أن فترة الطفولة في القطط قصيرة إذا ما قورنت بفترة الطفولة في حياة الإنسان .إن العاب الطفل تتعدد و تتشكل حيث تتعدد مهامه في حياته المستقبلية,فنجد مثلا الطفل يمتطي عصا لكي يتعلم أن يكون فارسا وتلعب الطفلة بعروستها لتمارس وظيفة الأم المستقبلية وهكذا.فتعتبر هذه النظرية من أفضل النظريات الحديثة ,وأكثرها وضوحا حيث إنها توضح أن فترة اللعب تختلف تبعا للمكان الذي ينتمي إليه الكائن في شجرة التطور .فكلما زاد تعقيد الكائن طالت فترة عدم النضج عنده,وهذه الفترة المتباينة من عدم النضج تعتبر ضرورية وذلك للكائنات الأكثر تعقيدا حتى تتيح للكائن أن يدرب مهارته الضرورية في فترة البلوغ ,وعلى هذا فان **جروس** يقدم وجهة النظر القائلة بأن اللعب وجد للسماح بالتدريب على أنشطة الكبار .وكالعادة لان العلم لا يتوقف فقد تعرض بعض العلماء لهذه النظرية وأخذوا عليها أن هذه النظرية تعرضت للعب الأطفال الصغار ولم تتعرض للعب الكبار[3] .

---

[1] محمد إبراهيم عبد المجيد,**تعلم الأنشطة و المهارات لدى الأطفال المعاقين عقليا**,القاهرة,مركز الكتاب للنشر,1999,ص49.

[2] تشارلز بيوكر,**أسس التربية البدنية**,نيويورك,1964,ص445,448

[3] فيصل عباس ,**علم النفس الطفل**,بيروت,1997,ص1

5.8-نظرية التوازن:

قدم هذه النظرية العالم **كوراد لانج**,وترى أن لكل منا حياته الجدية أعمالا خاصة لا تغذي إلا طائفة يسيرة من غرائزه وميوله,ولذلك يقبل الإنسان على هذه الحركات غير الجدية التي نسميها اللعبليتاح له بفضلها تغذية مالا تتسع حياته لتغذيتها من غرائز و ميول ,وبذلك يستقر التوازن بين قواه النفسية[1].

6.8-نظرية التعبير الذاتي:

يشير **ماسون** بأن الإنسان مخلوق نشيطوتكوينه الفيزيولوجي التشريحي و لياقته الرياضية تحدد نشاطه ,وتؤثر في نوع النشاط الذي يمارسه ,وان ميوله واتجاهاته وحاجاته الفسيولوجية و عاداته تدفعه إلى ممارسة أنماط معينة من اللعب تتناسب مع طبيعة نزعاته,فالطفل الذي يميل إلى الهدوء و النظام تكون ألعابه بسيطة,وتختلف عن الطفل الذي يميل إلى العنف و القوة,فنجد أن الغاية تعكس ذاته فيميل في اللعب إلى العنف و العدوانية[2] .

[1] هاني العسلي,**الكتاب الالكتروني العلاج باللعب**,القاهرة,ص84.

[2] أكرم خطابية,**التربية الرياضية للأطفال و الناشئين**,القاهرة,2000,ص41.

الفصل الثاني:

الدراسات السابقة

1.الدراسات السابقة:

منالمعروف أن الدراسة العلمية تتسم بطابعها التراكمي،فما من دراسة أو بحث إلا وجاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناوله بالشرح والتحليل، أو تشترك معا في الموضوع أو بعض جوانبه وبذلك يشكل هذه الدراسات.

1.الدراساتالأجنبية:

الدراسة الأولى: دراسة كاروفسكي (1981)[1]

هدفالدراسة:

أبرزا مكانه الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية

منهج الدراسة:

استخدام الباحث المنهج التجريبي كما استخدام مجموعة في الأدوات وذلك من خلال وحدات التدريب.

نتائج الدراسة:

أظهرت نتائجه أن هناك تفوق في النتائج نتيجة لاستخدام الألعاب الصغيرة ضمن وحدة التدريب في جزء الإعداد البدني في المجموعة التي استخدمت برنامج تقليدي في هذا الجزء من الوحدة [2].

[1]دراسة كاروفسكي، في موسكو,**أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تدريس التربية الرياضة لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية**، مذكرة لنيل شهادة الماجيستر في التربية الرياضية، موسكو 1981.

[2]عبد العزيز ارجع .أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ،مذكرة لنيل شهادة الماجسيتر في التربية الرياضية سنة1997ص 49.

2.الدراسة العربية:

الدراسة الأولى:دراسة ماجدة حميدة لميس القيسي (2002)[1]

هدف الدراسة:

- معرفة أكثر استخدام التمرينات والألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في تطوير اللياقة الحركية لدى طالبات المدارس المتوسطية.

- تصميم منهج لتطوير اللياقة الحركية باستخدام التمرينات والألعاب الصغيرة.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهجالتجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة.

عينةالبحث:

طالبات الصف الثاني متوسط في مدرسة التحرير للبنات.

الأدوات المستخدمة:

- اختيار (ها و) للياقة الحركية

- الملاحظة

- المقابلات الشخصية

- استمارة تسجيل درجات الاختبارات.

[1]دراسة ماجدة حميدة لميس القيسي ،**أثر استخدام التمرينات والألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضة في تطوير اللياقة الحركية**، مقدمة لنيل شهادة ماجستير ديالي، 2002.

نتائج البحث:

- استخدام أسلوب التمرينات والألعاب في الخطط التدريسية قيد البحث قد يساعد في تطوير اللياقة الحركية.

- حقق أسلوب التمرينات والألعابخبرات حركية للمجموعة التجريبية مما أدى إلى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين الطريقة التقليدية وأسلوب بالتمرينات والألعاب ولصالح الأخيرة في اللياقة الحركية.

3.الدراسات الجزائرية:

1.3.الدراسة الأولى:دراسة القسيارولید ، لمآمري محمد الأمين[1]

أهداف الدراسة:

- معرفة مدى مساهمة الألعاب الشبه رياضية في إنجاح حصة التربية البدنية

- معرفة مدى مساهمة الألعاب الشبه رياضة في تنمية الجانب الحركي لتلاميذ خلال حصة التربية البدنية

- دراسة خصوصيات المرحلة العمرية (15-12) سنة وكيفية التعامل معها.

- تصميم برنامج تدريسي باستخدام الألعاب الشبه رياضة يهدف الى تنمية المهارات الحركية لتلاميذ الطور المتوسط.

منهج الدراسة:

استخدام الباحث المنهج التجريبي لكونه يساعد على الحصول معلومات شاملة حول متغيرات المشكلة.

عينة الدراسة:

تم اختبار العينة بشكل عشوائي وتمثلت في عينتي ضابطة وتجريبية.

[1]القسيارولبيد ، لمآمري محمد الأمين **الألعاب السبة رياضية ودورها في تنمية المهارات الحركية لدي التلاميذ الطور المتوسط (12-15سنة) دراسة ميدانية بمتوسطة محمد شلال بمليانة ولاية عين الدفلى**، مذكرة لنيل شهادة ماستر، في على وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية، جامعة خميس مليانة، 2016/2015.

1- العينة التجريبية: تتكون من 20تلميذ (ذكور) تتراوح أعمارهم بين (12-14) سنة

2- العينة الضابطة: تتكون من 20تلميذ (ذكور) تتراوح أعمارهم بين (12-14) سنة

يدرسون بمتوسطة محمد شلال بمليانة ولاية عين الدفلى

الأدوات المستخدمة:

- الاختباراتالمعيارية التي تقيس مهارات (التنطيط، التمرير ، الاستقبال ، التسديد)
- برنامج العاب شبه رياضية
- شبكة ملاحظات

نتائج الدراسة:

- للألعاب الشبه رياضة دور كبير في تعلم المهارات الحركية ولها نتيجة على تحسيها ولكن شريطة أن تكوين مدة تطبيقها ضمن حصة التربية البدنية والرياضية كبيرة وذلك من أجل تحقيق الأهداف المنشودة.
- تأثير وفعالية برنامج الألعاب الشبه رياضية مرتبط بمستوى وكفاءة التلاميذ.
- إن للألعاب الشبه الرياضة دور في تعلم المهارات الحركية لتلاميذ خلال حصة التربية البدنية.

2.3.الدراسة الثانية:عبد الكريم طراد، سعد سوفي(2015-2016)[1]

هدف الدراسة:

- معرفة مختلف أشكال الألعاب المصغرة ودورها في تطوير الصفات البدنية.
- التعرف أكثر على خصوصيات الطفل المتعددة في تطور المتوسط.
- التواصل الى إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب المصغرة لما لها من أهمية.

منهج الدراسة:

استخدام الباحثين المنهج التجريبي

عينة الدراسة:

تكون المجتمع في 24 تلميذ 12تلميذ كعينة ضابطة و12 تلميذ أخر لعبتهتجريبية يدرسون بالمدرسة المتوسطة بمدينة تقرت.

[1]عبد الكريم طراد، سعد سوفي، **بعنوان أثر استخدام الألعاب المصغرة (الشبه الرياضية في التنمية بعض الصفات البدنية (السرعة،القوة) دراسة ميدانية على تلاميذ الطور المتوسط بمتوسطة محمد الأمين لعمودي تقرت** ، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم تقنيات، 2016/2015.

أدوات الدراسة:

- المراجع والمصادر.
- الطرق الإحصائية.
- استمارة الاختبارات والقياسات.
- كرات الطبية.
- حصص تشمل الألعاب المصغرة والاختباراتالبدنية.
- عتاد رياضي.

نتائج الدراسة:

فاعلية البرنامج المقترح للألعاب المصغرة في تحسين مستوى الصفات البدنية المستهدفة لتلاميذ 12-13 سنة وذلك بالمقارنة مع نتائج المجموعة الضابطة.

- للألعاب المصغرة دور في تكوين شخصيةمتكاملةللتلاميذ.

3.3.الدراسةالثالثة:عبد الحفيظ قادري (2013-2014)[1]

هدف الدراسة:

جاءت هذه الدراسة لتجيب عن مدى تأثير برنامج مقترح في الألعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للتلاميذ السنة الأولى متوسط.

منهج الدراسة:

استخدام الباحث المنهج التجريبي.

عينة الدراسة:

تألقت عينة الدراسة من (70تلميذ وتلميذة في تلاميذ السنة الأولى متوسط)،35 تلميذ يمثلون المجموعة الضابطة و35 تلميذ يمثلون المجموعة تجريبية.

أدوات الدراسة:

- برنامج مقترح في الألعاب الصغيرة.

[1]عبد الحفيظ قادري،**تأثير برنامج ألعاب صغيرة مقترحة لتنمية بعض عناصر للياقة البدنية (السرعة،المرونة،الرشاقة) لتلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12سنة)** ، مذكرة لنيل شهادة لنيل ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة باتنة ، الجزائر (2013-2014مجلة علوم الرياضة .المجلة السابع .العدد 23 الرقم الدولي 6032-2074- ISSN.

- اختبارين لكل عنصر من العناصر اللياقة البدنية.

- الاستعانة بالبرنامج الإحصائي spssr22.

نتائج الدراسة:

- تقوق برنامج الألعاب الصغيرة على البرنامج التقليدي في تنمية عناصر اللياقة البدنية (السرعة، المرونة،والرشاقة) عند المقارنة بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

4.مناقشة الدراسات:

من خلال عرض الدراسات السابقة توضع العلاقة بينها وبين الدراسة التي نحن بصدد تناولها، حيث تتمحور معظم الدراسات حول أثر برنامج تدريبي متكون في مجموعة ألعاب صغيرة، دورها وأهميتها في تطوير وتحسين بعض الصفات البدنية، حيث أن الدراسات السابقة أشارت الي الطريق بتحديد أسلوب وخطة الدراسة، وقد استخلص من خلال عرضها ما يلي:

***فيما الاستفادة من الدراسات السابقة:**

-استخدمت الدراسات السابقة التي أشرت إليها المنهج التجريبي وهو المنهج المناسب لطبيعة الدراسة، والتي يعتمد على تقسيم الوضع وكشف نواحي القوة والضعف.

-استخدمت الدراسات السابقة أدوات البحث كالاختباراتوالملاحظة،حيث استفادة الدراسة منها:

-رسم برنامج أوخطة واضحة للعمل بها خلال فترة التحضير للمذكرة.

- تحديد متغيرات الدراسة الحالية.

-اختيار المنهج والعينة وأدوات جمع البيانات وكيفية بناء الاختبارات.

- كيفية اختبار القوانين والمعادلات الإحصائية المناسبة لطبيعية البحث وكيفية عرض البيانات وتحليلها.

*هذا وكانت أوجه التشابه بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية تتمثل في:

- المنهج المتبع وهو التجريبي وكذلك مجتمع البحث والعينة (تلاميذ الطور المتوسط وكذلك الأدوات المستعملة (البرنامج والاختبارات)

* اما بالنسبة إلى أوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة ودراستنا تتمثل في:

- طريقة اختيارها.

- البرنامج المطبق على العينة. -الاختبارات البدنية المرشحة

خلاصة:

لقد تم عرض في هذا الفصل مجموعة من الدراسات السابقة والمتعلقة بموضوع بحثنا وهذا حتى تكون إضافة جديدة إلى المعرفة الإنسانية، والاطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة في كونها تزود الباحث بأفكار ونظريات وتفسيرات تفييده في تحديد أبعاد المشكلة المراد البحث فيها بالإضافة إلى الوصول إلى نتائج أكثر مصداقية لبحتنا الحالي.

الجانب التطبيقي :

الفصل الثالث:

طرق ومنهجية الدراسة

تمهيـد:

لقد تم التطرق هنا في هذا الفصل إلى المنهج، مجالات الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، أدوات جمع البيانات، متغيرات الدراسة، أساليب التحليل الإحصائي، بغية توضيح الخطوات قبل الدراسة الأساسية.

1. مجالات الدراسة:

1.1.المجال البشري:

تمثل مجتمع البحث في تلاميذ السنة أولى متوسط (11-14 سنة) بمتوسطة المجاهد صقر محمد.ورقلةللسنة الدراسية 2020/2019، ومن كلا الجنسين (ذكور وإناث)، ففي هذه الدراسة تحددا لمجال البشري بأفراد عينتها والبالغ عددهم (40) تلميذ في الدراسة الأساسية و(10) في الدراسة الاستطلاعية.

2.1.المجال المكاني:

أجري البحث الميداني بملعب متوسطة المجاهد صقر محمد.ورقلة ,حيث تم استغلال كل الإمكانيات المتاحة للعمل.

3.1.المجال الزماني:

انقسم المجال الزماني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة إلى قسمين:

- مجال خاص بالجانب النظري ويمتد من (اكتوبر 2019 إلى غاية جانفي2020).

- أما المجال الخاص من الجانب التطبيقي فيمتد من (2020/01/17) الى غاية (2020/03/10) بحيث اجرية الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ (17 /2020/01) ودامت مدتها 120دقيقة لكل مجموعة بعدها قمنا بتطبيق

برنامج الألعاب على المجموعة التجريبية الى غاية (2020/03/10) وبحجم ساعي قدره ساعة وربع في الأسبوع أي ساعة وربع كل يوم الثلاثاء مساءا، ثم أجرينا الاختبارات بتاريخ (2020/03/11) ودامت مدتها هي الأخرى 120دقيقة لكل المجموعة.

تضمن البرنامج (08) وحدات تعلمية.

2.أدوات الدراسة: تم الاستعانة بالوسائل التالية:

1التجربة الاستطلاعية , 2 المراجع والمصادر العربية والأجنبية. 3 ادوات قياس مختلفة (ميقاتيه، شريط متري لقياس الطول, اقماع, صدريات, كرات, حلقات.....)4 استمارة تسجيل.

3.صعوبات الدراسة:

- نقص المراجع المعتمد عليها.
- صعوبة تطبيق المنهج التجريبي.
- ضيق الوقت نظرا لعدة عوامل.

4.منهج الدراسة:

إن البحث العلمي الذي يخضع لشروط العلمية لنجاح أي دراسة لابد لها من منهج علمي يتميز بالدقة والموضوعية وذلك بغية اعتماد على نتائجه مستقبلا والتعميم عنها في أي دراسة مشابها لها، فالمنهج التجريبي هو المنهج المستخدم حين نبدأ من وقائع خارجة عن العقل، سواء كانت خارجة عن النفس إطلاقا أم باطنة فيها كذلك كما في حالة الاستبطان، لكي نصف هذه الظواهر الخارجية عن العقل ونفسرها وفي تفسيرنا لها نحن نهيب بالتجربة باستمرار ولا نعتمد على مبادئ الفكر وقواعد المنطق الصورية وحدها[1].

وعليه فالمنهج التجريبي هو الأنسب في دراستنا ذلك أننا بهدف البحث عن أثر برنامج مقترح حول الألعاب الصغيرة في تطوير الصفات البدنية والتي تم تحديدها في عنوان دراستنا والتي تتوفر في تلاميذ الطور المتوسط كما تم عرضنا لها (أثر برنامج تدريبي مقترح من الألعاب الصغيرة في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى تلاميذ السنة الأولى طور متوسط.

5.مجتمع الدراسة وعينته:

يتكون المجتمع الأصلي من 116 تلميذ في السنة الأولى متوسط لعام 2020/2019 يزاولون دراستهم بمتوسطة صقر محمد , حيث تم اختيار المؤسسة لعدة أسباب منها:

هي مؤسستي التي اعمل بها حاليا.

توفر العتاد والأدوات المناسبة للعمل.

سهولة اجراء الاختبارات واستجابة التلاميذ مع استاذتهم.

[1]عبد الرحمن بدوي، **مناهج البحث العلمي**، وكالة المطبوعات، الكويت، ط3، 1977، ص128.

وجود ملعب رياضي معشوشب اصطناعيا.

تم اختيار العينة بصفة قصدية حيث تم استبعاد التلاميذ التي لا تتوفر فيهم شروط التجربة منها

عدم الانتماء للفئة العمرية 11ـ14 سنة.

التلاميذ المشاركين في النوادي الخارجية بقصد توافر شرط العمر التدريبي.

التلاميذ المعفيين من حصة التربية البدنية والرياضية.

وذلك بغرض تعميم النتائج مستقبلا حيث اشتملت على (40) تلميذ السنة أولى متوسط تتراوح أعمارهم ما بين (11-14 سنة) بنفس المؤسسة المذكورة.

قسمت العينة إلى مجموعتين 20تلميذ يمثلون العينة الضابطة و20 تلميذ اخر يمثلون العينة التجريبية.

1.5.العينة التجريبية: هي المجموعة التي يتحكم فيها الباحث وذلك بتعريضيها للمتغير المستقل لمعرفة تأثيرها عليه ,وقد خضعت لبرنامج مقترح من الالعاب الصغيرة من اجل تنمية بعض الصفات البدنية (القوة, الشاقة, المرونة).

2.5.العينة الضابطة: هي المجموعة التي لا تتعرض لأية مثيرات جديدة بل تبقى تحت الظروف العادية.

6.الدراسة الاستطلاعية:

ان الدراسة الاستطلاعية هي دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه كما تسمح لنا بالتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث. وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على 10 تلاميذ السنة الأولى 1من بينقسمين لنفس السنة وفي نفس المؤسسة.

حيث اجري الاختبار الأول يوم 2020/01/07 والاختبار الثاني يوم 2020/01/14 بغرض معرف

صدق وثبات وموضوعية الاختبارات. 5

مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.

الصعوبات التي تعرقل سير الاختبارات.

معرفة أفضل طريقة لإجراء الاختبارات ومدى مناسبة الأجهزة مع الاختبارات.

7.الأسس العلمية للاختبارات:

لأجل الوصول الى ادق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الاختبارات يجب على الباحث اخضاع الاختبارات الى الاسس العلمية لها، اذ ان الاختبارات وسيلة تساعد على تقييم الأداء و مقارنة مستوياته بأهدافه الموضوعية ,اذ يجب ان تتمتع بمعدلات عالية من الصدق والثبات و الموضوعية. وقد كانت على النحو التالي:

1.7.تجانس العينة: ومن اجل ضبط جميع المتغيرات التي تأثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحث الى التحقق من نجانس عينة البحث في متغيرات ,وذلك عن طريق استخدام كل من قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الوسيط وقيمة ت كما هو موضح في الجدول قائمة الملاحق.

لكي تكون نتائج العمل به صحيحة:

- ✓ يجب ان تكون عينة الدراسة بياناتها عشوائية.
- ✓ يجب ان البيانات موزعة توزيعا طبيعيا

2.7.حساب صدق الاختبار:

ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار[1].

[1]. أحمد أمين فوزي، **مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات)**،مصر:ط1،دار الفكر العربي مدينة القاهرة،2003.ص90 .

.الجدول رقم (01) لصدق الاختبارات (القوة،الرشاقة،المرونة).

الرقم	الاختبارات	وحدة القياس	الصدق الذاتي معامل الفا كرونباخ	الثبات عن طريق ألفا كرونباخ
1	القوة	M	0.937	0.879
2	الرشاقة	S	0.880	0.775
3	المرونة	M	0.820	0.673

- **معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات**

ويعبر عنه بالجذر التربيعي لمعامل الثبات ويقدر بـ **الجذر التربيعي** لمعامل الثبات ألفا كرونباخلكل من اختبار القوة بـ **0.937 واختبار الرشاقة بـ 0.880، أما اختبار المرونة كان بـ 0.820**.

ومن خلال ما سبق ذكره في الجدول رقم (01) والخاص بالصدق الذاتي للاختبارات الثلاث حيث يتضح لنا أن المقياس صادق وهذا يظهر في النتائج المتحصل عليه في كل من الاختبارات **للصفات البدنية (القوة,الرشاقة,المرونة)**وهي كلها قيم عالية مما يعني أن الاختبار صادق وقابل للقياس .

3.7.حساب ثبات الاختبار:

يتم هنا حساب ثبات اختبارات لكل من (القوة، الرشاقة ,لمرونة) على (**10**) من تلاميذ السنة الأولى المتوسط حيث قمنا بإعداد وتطبيق الاختبار وإعادة الاختبار في مدة اسبوع من إجراء الاختبار القبلي والبعدي، حيث جاء **معامل ألفا كرونباخ** لحساب الثبات يقدر بـ (**0.879**)بالنسبة لاختبار (**القوة**) وهي قيمة دالة وقوية عند مستوى الدلالة **Sig = (0.5–0.01)**.

ونفس الشيء بالنسبة لقياس ثبات اختبار (**الرشاقة**) حيث تم حساب **معامل ألفا كرونباخ** لحساب الثبات يقدر بـ (**0.775**) وهي قيمة دالة وقوية عند مستوى الدلالة **Sig = (0.5–0.01)**.

أيضا بالنسبة لقياس ثبات اختبار (**المرونة**) حيث تم حساب **معامل ألفا كرونباخ** لحساب الثبات يقدر بـ (**0.673**) وهي قيمة دالة وقوية عند مستوى الدلالة **Sig = (0.5-0.01)**.

8.مواصفات الاختبارات البدنية:

1.8. اختبار القوة:

الوثب العريض من الثبات:

أ . الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية.

ب . وصف الاختبار: الوثب لمسافة من وضع الوقوف(الثبات).

ج . الأدوات المستعملة:

ارض صلبة غير زلقة.شريط قياس . طباشير.

ح . مواصفات الأداء:

قف بقدميك متباعدتين باتساع الحوض وأصابع القدمين خلف الخط مباشرة.

قم بثني الركبتين مع وضع الذراعين أماما موازيين للأرض.

عند مرجحة كلا الذراعين قم بدفع الأرض بقوة والوثب للإمام لأبعد مسافة ممكنة.

حاول أن تهبط بكلتا القدمين معا وظل واقفا.

يؤدي الاختبار مرتين وتحسب النتيجة الأفضل.

خ . توجيهات للقائم بالاختبار:

ترسم خطوط أفقية على مراتب الهبوط باتساع 10سم موازية لخط البدء الذي يبعد 01مترعن خط الارتقاء.

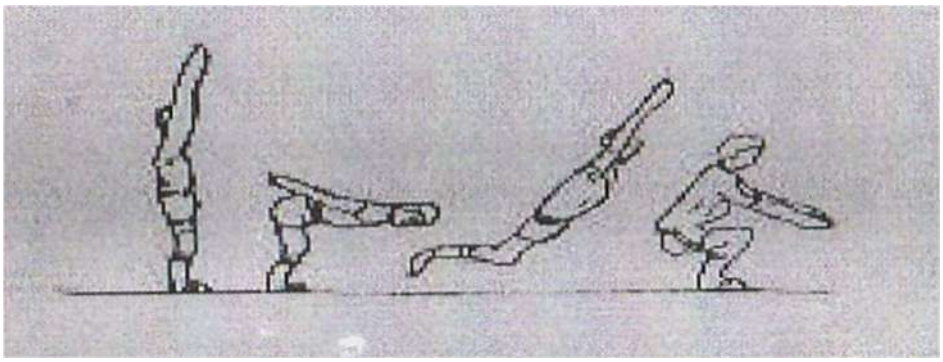
يوضع شريط قياس عمودي على هذه الخطوط ليعطي قياسات دقيقة.

تقاس المسافة من الحافة الأمامية لخط الارتقاء إلى أقرب نقطة من خلف العقب عند الهبوط.

يجب التأكد من دقة القياس حيث فروق الدرجات(التسجيل) تؤدي إلى فروق جوهرية في الاختبار.

د . طريقة التسجيل:

تحسب أفضل نتيجة من المحاولتين وتحسب النتيجة بالسنتيمتر. [1]



2.8 اختبار الرشاقة:

–الجري المتعرج زيكزاك:

أ ـ هدف من الاختبار: قياس قدرة الشخص على تغيير حركة الجسم.

ب ـ الادوات المستعملة:

6 شواخص، ساعة إيقاف.

ج ـ مواصفات الاداء:

يقف اللاعب خلف خط البداية، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري السريع بين الشواخص ذهابا وايابا مسافة 7متر،حيث يكون هناك 6 شواخص في خط مستوى.

ح ـ توجيهات الاداء:

يجب إتباع خط السير المحدد.

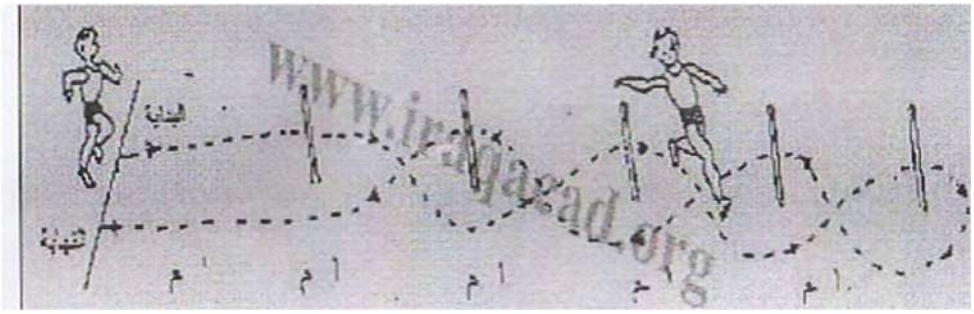
إذا أخطا اللاعب يوقف ويعيد الاختبار.

[1] د.مصطفى السايح محمد,د.صلاح انس محمد,الاختبار الاوروبي للياقة البدنية,بورفيت,الطبعة الاولى 2009م,دار الوفاء للنشر,ص80.

يجب عدم لمس الشاخص أثناء الجري.

ح ـ طريقة التسجيل:

يسجل للاعب الزمن الذي يقطعه في الدورتين. [1]



3.8.اختبار المرونة:

–اختبار ثني الجذع للإمام من وضع الجلوس الطويل.

أ ـ الهدف من الاختبار:

قياس مدى مرونة الظهر والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الجلوس الطويل.

ب ـ وصف الاختبار:

الانحناء للإمام قدر الإمكان من وضع الجلوس الطويل.

ج ـ الأدوات المستعملة:

يمكن أداء الاختبار على الأرض مباشرة بعمل ترقيم من الطباشير على الأرض.

يمكن استخدام مسطرة جونسون المدرجة.

يمكن استخدام جهاز ويلز وديلون لقياس المرونة.

ح ـ وصف الأداء:

يقوم المختبر بالجلوس طولا مع استقامة الظهر واليدين على الجانب ملامستين للأرض.

[1] نفس المرجع السابق,ص,88.

يحاول المختبر مد الذراعين أماما على استقامتهما وثني الجذع للأمام للوصول إلى ابعد مدى ممكن.

خ - توجيهات الأداء:

يؤدي الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والجذع والرقبة.

يؤدي الاختبار من وضع فرد الركبتين.

يكون ثني الجذع لأسفل ببطء, وبقوة و محاولة تحقيق أقصى مدى ممكن الثني لأسفل.

من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاث لوسيلة للإحماء و التدريب على الاختبار قبل القياس, مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة.

يجب على المختبر توجيه نظره إلى أسفل المقياس.[1]

9.التصميم التجريبي للألعاب الصغيرة:

لوضع البرنامج المقترح و الخاص بالألعاب الصغيرة قامت الباحثة بقراءة العديد من المراجع العلمية و الدراسات المشابهة التي تتناول تأثير برنامج من الألعاب الصغيرة على بغض عناصر اللياقة البدنية ,ومنه تم وضع برنامج مقترح مكون من مجموعة من الألعاب الصغيرة وتم استشارة الأساتذة المختصين لاستطلاع آرائهم حول الأسس الخاصة بالبرنامج المقترح ومناسبته لهذه الفئة العمرية(11ـ 14)سنة, ومدة البرنامج, وعدد مرات الممارسة الأسبوعية وزمن الوحدة التعلمية لتخرج الباحثة في الأخير ببرنامج طبق على تلاميذ السنة الأولى متوسط ,بحيث كانت مدته(08

[1] د.مصطفى السايح محمد,د.صلاح انس محمد,الاختبار الاوروبي للياقة البدنية,بورفيت,الطبعة الاولى 2009م,دار الوفاء للنشر,ص78.

أسابيع)ويدرس مرة في الأسبوع, أي 08 وحدات تعليمية زمن الوحدة 60 دقيقة. وقد بداء في تنفيذ البرنامج يوم الثلاثاء الموافق ل 2020/01/17 لات وانتهى بنهاية اخر وحدة تعليمية يوم الثلاثاء الموافق ل 2020/03/10.

1.9.الهدف من البرنامج:

تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية باستخدام برنامج من الألعاب الصغيرة.

2.9.أسس بناء البرنامج: عند وضع البرنامج المقترح فان الباحثة قامت بمراعات مجموعة من الأسس أهمها:

1 ـ توافر عامل الامن والسلامة اثناء العمل.

2 ـ ان تتناسب محتويات البرنامج مع خصائص المرحلة السنية ومع ميولهم وحاجاتهم وقدراتهم.

3 ـ ان يحقق البرنامج المقترح الغرض منه وان يكون محتوى البرنامج ممتع مثير للتلاميذ.

4 ـ مراعات مظاهر التعب وتخصيص فترات راحة كافية للاسترجاع.

5 ـ مراعات الفروق الفردية وخاصة بين الذكور والاناث.

6 ـ توزيع الألعاب خلال مراحل الحصة الثلاثة (التحضيرية، الأساسية، الختامية).

3.9.أغراض البرنامج: يهدف برنامج الألعاب الصغيرة الى:

1 ـ اكتساب التلميذ عناصر الياقة البدنية الاتية: القوة، الرشاقة، المرونة.

2 ـ الاستمتاع باللعب واشباع الحاجة.

3 ـ التحلي بالروح الرياضية اثناء الفوز والخسارة في اللعبة.

4 ـ الإحساس بالعمل الجماعي وتقدير الزملاء.

4.9.تقسيم النشاط: تم تقسيم نشاطات الوحدة التعليمية الى ثلاث أجزاء:

1 ـ المرحلة التحضيرية:

هدفها تهيئة الجسم بدنيا وفيسيولوجيا، دامت 15 دقيقة.

3 ـ المرحلة الأساسية:

استغرق الجزء الأساسي 40 دقيقة ويحتوي على الأنشطة التي تهدف الى تحقيق الهدف الرئيسي في البرنامج ويتضمن مجموعة من الأنشطة والمهارات الحركية المنظمة تنظيما متدرجا من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب وذلك باستعمال مجموعة كبيرة من الألعاب الصغيرة منتقاة بحيث تخدم هدف البرنامج.

4 ـ المرحلة الختامية:

استغرق هذا الجزء 05 دقائق بغرض التهدئة والتنفس والاسترجاع.

5.9.الألعاب المقترحة في البرنامج:

1. لعبة الحبل الدوار:

اللاعبون: من 10 إلى 40 لاعباحسب المساحة.

المكان :ملعب أو صالة.

الهدف من اللعبة: الخفةالحركة، الرشاقة،الترويح.

طريقة اللعب: يمسك لاعبين بطرفي الحبل ثم يديرانه حيث يلامس الأرض عند كل دورة. يقف باقي اللاعبين غلى بعد خطوات من وسط الحبل، يقفز كل لاعب في دوره عدادا معينا من القفزات ثم يفسح المجال للذي يليه.

اللاعب الذي يجتاز المطلوب يسجل له نقطة ومن يخفق يعيد.

تنويعات: أ. يقف أكثر من لاعب في وقت واحد.

ب . بدل القفز مع المرور مسرعين فوق الحبل الواحد بعد الأخر في الوقت الذي يلامس فيه الحبل الأرض، أو المرور حتى الحبل عدوا أثناء ارتفاعه للأعلى. [1]

2. لعبة ابيض واحمر.

اللاعبون: من(15-40) لاعب. مجموعتان متساويتان.

الأدوات المستعملة: شرائط للتخطيط، علم ابيض وعلم احمر، بطاقة تسجيل لكل فريق.

الهدف من اللعبة: الجريوالمطاردة.

طريقة اللعب: تقف كل مجموعة على خط في منتصف الملعب تواجه كل منهما الأخرى بينهما مسافة م تختار أحدهما بين الأبيض والأحمر عن طريق القرعة، عندما يذكر القائد اسم مجموعة ما (الأحمر مثلا)تقوم بالجري للوصول للخط في نهاية نصف ملعبها بينما تقوم المجموعة الأخرى (الأبيض) بمطاردتها محاولة لمس عدد أكبر من اللاعبين.

التسجيل: تفوز المجموعة المطاردة بنقطة في حالة لمس 5 لاعبين وإلا فتحسب النقطة للمجموعة الأخرى.

[1] أمين أنور الخولي وجميل الدين الشافعي، ط1، دار الفكر العربي,القاهرة، 2009، ص121.

تنويعات :أ ـ التغيير في وقوف اللاعبين(الظهر مواجه مثلا) الجلوس على أربع.

ب ـ المجموعة تتحرك عن طريق الوثب أماما بالقدمين والمجموعة الطاردة عن طريق الحجل.[1]

3ـ لعبة تنفيذ الأوامر:

اللاعبون: فوجين متساويا العدد.

الأدوات المستعملة:صفارة، أقماع.

المكان: الملعب.

الهدف من اللعبة: سرعة ردة الفعل، المرونة.

طريقة اللعب: يصطف التلاميذ في فوجين متقابلين حيث نضع قمع فاصل بين كل تلميذ والذي يقابله، من وضعية الوقوف يعطي الأستاذ في كل مرة الإشارة مختلفة ينفذها التلاميذ

(وقوف ـ جلوس ـ قفز ـ انحناء ـ انطلاق) عند سماع إشارة انطلاق يجب على التلميذ رفع القمع الذي أمامه بسرعة قبل خصمه المقابل له ليتحصل على نقطة.

تستمر اللعبة حتى أخر تلميذ وتحسب النقاط لكل فريق والعدد الأكبر من النقاط معناه الفريق الرابح.[2]

4ـ لعبة سحب الحبل:

اللاعبون:فريقان متساويا العدد.

الأدوات المستعملة: حبال.

الهدف من اللعبة: سرعة الاستجابة وتطوير قوة الذراعين والرجلين.

الملعب: أربع خطوط متوازنة المسافة بين الخطوط الخارجية ثلاثة عشرا مترا وبين الخطوط الداخلية ثلاث أمتار، يبعد كل خط داخلي عن الخط الخارجي القريب منه خمسة أمتار. توضع الحبال ممدودة بين الخطوط الداخلية.

---

[1]نفس المرجع، ص88.
[2]نفس المرجع، ص111

طريقة اللعب: يقف الفريقان غلى الخطين الخارجيين وكل كشاف يقابل خصمه الذي يحمل الرقم نفسه يوسطهما حبل طوله ثلاث أمتار يوضع بين الخطوط الداخلية. عند إطلاق المعلم أو القائد الرقم (4) ينطلق الكشافان اللذان يحملان الرقم(4) باتجاه الحبل لمسك نهايته باليدين وسحبه باتجاه فريقه ويحاول اللاعب الأخر المتأخر القبض على الحبل من نهايته الأخرى ومقاومة اللاعب الخصم ويحاول سحبه عكس الاتجاه باتجاه الفريق الخصم، واللاعب الذي ينجح بسحب الحبل سواء كان قد مسك به الخصم أم لم يمسك به وفلت منه أو سحب باتجاه الفريق يعد أسيرا، تستمر اللعبة حتى أخر رقم، وتحسب النقاط لكل فريق والذي يجمع اكبر عدد من الأسرى يعد فائزا.[1]

5. لعبة المطاردة حول الدائرة:

اللاعبون: أربعةفرق، كل فريق خمسة لاعبين.

الأدوات المستعملة: طباشير لرسم دائرة.

الهدف من اللعبة:السرعة، الرشاقة.

الملعب: دائرة قطرها عشرة أمتار.

طريقة اللعب: يقف اللاعبون بأربع قاطرات موزعة بأبعاد متساوية حول الدائرة و يعطى رقم لكل لاعب من القاطرات الأربعة, تبدأ اللعبة بان يطلق المدرس احد الأرقام ,مثلا(1)فينطلق اللاعبون الذين يحملون الرقم (1) من القاطرات الأربعة للدوران حول الدائرة و العودة إلى محلهم ألاعب الذي يصل قبل البقية يمنح نقطة لفريقه, وهكذا تستمر اللعبة بالنداء على بقية اللاعبين و يفوز الفريق الذي يحقق اكبر عدد من النقاط .و يلاحظ أن تتم عملية الدوران حول الدائرة من أمام القاطرات.[2]

6. لعبة الدوائر المرقمة:

اللاعبون: من (6-8) لاعبين للفريق الواحد وعدد الفرق غير محدود.

الأدوات المستعملة: شرائط أو مواد للتخطيط.

---

[1] وديع ياسين التكريتي,**المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية**,ط1.2012,دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر,الإسكندرية,ص282.

[2]نفس المرجع، ص451.

المكان: الملعب.

الهدف من اللعبة: الحجل،التوافق، الرشاقة.

طريقة اللعب:يرسم داخل المساحة مجموعة من الدوائر نصف قطرها (35-45) سم يبعد محيط دائرة عن الأخرى 20 سم وترقم الدوائر داخليا بأرقام واضحة من (1 إلى 8)ويراعي الترقيم لترتيب الدوائر عشوائيا، عند الإشارة يقوم اللاعب بالوثب داخل الدوائر من دائرة إلى أخرى بالترتيب.

التسجيل:احتساب الزمن والأقل هو الأفضل.

تنويعات . الوثب بداية من الدائرة رقم 8 حتى الوصول إلى رقم 1.

ب . الوثب بالأرقام الزوجية فقط.

ج . الوثب بالأرقام الفردية.

د . الوثب بالحجل على القدم اليمنى . اليسرى.

خ . الوثب بالقدمين.[1]

7. لعبة الكوبري والنفق :

اللاعبون: من(8-9)لاعبين لكل فريق، عدد الفرق حسب المساحة المتوفرة:

الأدوات المستعملة: كرة طبية لكل فريق.

المكان: صالة أو ملعب.

هدف اللعبة:القوة، المرونة.

طريقة اللعب:على محيط دائرة كبيرة أو خلف خط البداية تقف الفرق في قطارات خلف الخط، (وقوف فتحا)اللاعب الأول يحمل الكرة الطبية و الذراعان عاليا، المسافة بين اللاعب والأخر متر واحد تقريبا ,عند الإشارة يسلم اللاعب الأول الكرة إلى اللاعب الذي يليه من فوق الرأس و يستمر تسليم الكرة حتى تصل إلى أخر لاعب

[1] امين انور الخولي وجميل الدين الشافعي,مرجع سبق ذكره،ص131.

الذي يقوم بتسليمها للاعب الذي أمامه من بين رجليه و هكذا حتى تصل الكرة إلى لاعب أول القطار الذي يرفعها للأعلى.

التسجيل: تفوز القاطرة التي تنتهي من العمل أولا (ذهابا من فوق الرأس وعودة من بين القدمين).

تنويعات . من فوق الرأس ومن بين الساقين بالتبادل.

ب . تبادل لفت الجانب يمينا ويسارا لتسليم الكرة.

ج . تسليم الكرة من فوق الرأس كسباق منفرد.[1]

8. الجري المتعرج:

اللاعبون: ستة لاعبين لكل فريق ,عدد الفرق غير محدود حسب المكان.

الأدوات المستعملة: 4اعلاملكل فريق أو شواخص.

المكان: الملعب أو الصالة المغلقة, خط بدء يثبت أول علم على بعد 5م من خط البدء و الثاني على بعد6.5م و الثالث على بعد 8.5م الرابع على بعد10م.

الهدف من اللعبة:الرشاقة.

طريقة اللعب:يقف كل فريق في قاطرة خلف خط البدء, عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول في الفريق للمرور بين الأعلام بدون لمسها و العودة إلى قاطرته للمس زميله التالي و الوقوف في نهاية القاطرة وهكذا حتى أخر لاعب.

التسجيل:يفوز الفريق الذي ينهي اللعبة أولا بالطريقة الصحيحة.

تنويعات: ا . الذهاب والعودة بين الأعلام بنفس الطريقة.

ب . تنطلق القاطرة مرة واحدة للمرور بين الأعلام.

ج . يقسم كل فريق إلى قسمين متقابلين بنفس شروط اللعبة وعند الإشارة يبدأ أول لاعب من كل قسم في وقت واحد العمل السابق. [2]

[1] أمينأنور الخولي/د.جميل الدين الشافعي,نفس المرجع,ص110.

[2] وديع ياسين التكريتي، مرجع سبق ذكره، ص272.

9. لعبة النفق المزدوج:

اللاعبون:فريقان، كل فريق يتكون من اثنا عشر لاعبا.

الأدوات المستعملة: كرة طبية لكل فريق.

الملعب: خطان متوازيان المسافة بينهما خمسة عشر متر.

الهدف من اللعبة: تطوير قوة العضلات البطن والرجلين.

طريقة اللعب: يتخذ لاعبوا كل الفريق وضع الجلوس طولا بالتبادل بحيث لاعبين من الفريق الواحد مع زملائهم وجها لوجه ويكون مستوى القدمين على خط واحد مع مستوى ورك اللاعب المقابل، وتكون راحتا اليد مستندتان على الأرض.ويقف اللاعب الأول على خط البدء وبيده الكرةالطبية، في حين يقف اللاعب الخير على خط النهاية متأهبا لاستلام الكرة، عند الإشارة يرفع اللاعبون أرجلهم عاليا لتسهيل مرور الكرة من تحتها، وفيالوقت نفسه يدحرج اللاعب الأول الكرة و عند وصول الكرة إلى أخر لاعب يستلمها و يجري بها باتجاه خط البدء، وفي الوقت نفسه يتحرك اللاعبون متران إلى الجانب باتجاه خط النهاية، ويتخذ اللاعب الذي دحرج الكرة وضع الجلوس الطويل في مقدمة القاطرة، في حين ينهض أخر لاعب لكي يستلم الكرة المتدحرجة و هكذا تستمر اللعبة حتى أخر لاعب. الفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعد فائزا.

التسجيل: الفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعد فائزا.[1]

10. لعبة (O .X):

اللاعبون:10 لاعبين في كل فريق.

الأدوات المستعملة:قمصان من لونين مختلفين,صفارة,طباشير,أقماع.

المكان:الملعب .

الهدف من اللعبة:سرعة التفكير ,القوة,الرشاقة,الترويح.

طريقة اللعب: يقف فوجان على شكل خطان متوازيان كل فوج أمامه ثلاث قمصان من لونين مختلفين.

ترسم مربع فيه 9 خانات. عند إعطاء الإشارة من طرف الأستاذ ينطلق أول تلميذ من الفوجين معا ويضع القميص في خانة من الخانات ثم يأتي الثاني ويضع القميص الثاني في خانة أخرى يجب أن تكون في خط واحد مع الخانة 1 و2 ليكمل التلميذ الموالي ويضع القميص الثالث في خط واحد مع 1و2.

[1] وديع ياسين التكريتي,مرجع سبق ذكره,ص184.

إن أخطأ التلميذ الثالث تتواصل اللعبة حتى يشكل x.

لا ينطلق التلميذ حتى يرجع زميله عند القمع الموضوع أمام كل فوج.

11- لعبة الملعب الخالي :

اللاعبون:من (6/5) لاعبين للفريق. عدد الفرق حسب اتساع المكان.

الأدوات المستعملة: كرة لكل لاعب بكل فريق.

المكان: ملعب كرة طائرة,أو مساحة بها قائمان وحبل بينهما.

الهدف من اللعبة:اللقف والرمي اتجاه ملعب المنافس.

طريقة اللعب:سرعة لقف وارجاع الكرات الى ملعب المنافس، بعد الاشارة يقوم كل لاعب برمي الكرة من فوق الشبكة/الحبل تجاه ملعب المنافس. وتستمر اللعبة لزمن محدد.

التسجيل: بعد انتهاء الزمن المحدد يفوز الذي ملعبه اقل عدد من الكرات، تعمد رمي الكرة خارج الملعب يحتسب بإضافة كرة في النهاية.

تنويعات ـ إرجاع الكرات بيد واحدة، أو باليدين أوبالرأس.

ب-الكرة التي تخرج خارج حدود الملعب يتم إرجاعها على ملعب المنافس من خارج الخط بأحدأنواعالإرسال في الكرة الطائرة.

ج-يمكن ضرب الكرة باليد مباشرة لإرجاع الكرة بدون لقفها.[1]

10.الطريقة الإحصائية:

تم تحليل ببيانات دراستنا بواسطة **برنامج الحزم الإحصائية " SPSS" نسخة 20**وقد تم حساب معامل ألفا كرومباخ لثبات الأداة المستخدمة في الدراسة، وحساب معامل الثبات عن طريق حساب الجدر التربيعي لمعامل الثبات بما يعرف (صدق الذاتي)، وحساب اختبار (ت) في حساب الفرضيات الجزئية للاختبار القبلي والبعدي، وقد تم توضيح النتائج المتحصل عليها من خلال جدول إحصائية فيمخرجات SPSS التي تم عرضها في ملاحق دراستنا.

[1] أمينأنور الخولي/د.جميل الدين الشافعي,مرجع سابق الذكر,ص109.

خلاصة:

نستنتج مما تم عرضه في هذا الفصل والذي تم في دراستنا لكل من المنهج المستخدم وعرضنا للدراسة الاستطلاعية قبل التطبيقية وهذا ما يعرف بالمنهجية العلمية الصحيحة والدقيقة في كل دراسة علمية بهدف تعميم النتائج المتوصل إليها من خلال نتائج دراستنا.

الفصل الرابع:

-عرض ومناقشة وتحليل النتائج

1.عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة:

1.1– عرض وتحليل نتائج الفرضة الجزئية 01:تنص الفرضية القائلة بـ " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة الضابطة "

***الجدول رقم (02) لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة القوة**

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مقدار الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	دجة الحرية ddi	الدلالة الإحصائية Sig	القرار
اختبار القوة (الوثب العريض من الثبات) للمجموعة الضابطة							غير دال إحصائيا أكبر من (0.01–0.05)
لاختبار القبلي	6.2700	1.76035	0.2275 –	0.307 – 5	19	0.853	
لاختبار البعدي	6.4975	1.93732					

تفسير:

من خلال نتائج المبينة في الجدول رقم (02) يظهر حجم العينة 20بالنسبة للعينة الضابطة لاختبار القوة (الوثب العريض من الثبات) حيث قدرة متوسط حسابي 6.2700 بالنسبة للاختبار القبلي و6.4975 للاختبار البعدي ، وبلغ الانحراف المعياري للاختبار القبلي بـ 1.76035 في حين للاختبار البعدي بـ 1.93732 وقد كان الفارق بين المتوسطين الحسابيين للاختبار القبلي والبعدي بـ 0.2275 –، وقد كانت قيمة اختبار (ت) قد بلغ 0.3075 – ، بدرجة حرية قدرة بـ (19) وقد بلغ مستوى دلالة الاحصائية هنا بـ 0.853 وهي أكبر من (0.05-0.01) وبالتالي غير دال إحصائيا، هذا يعني نقبل الفرضية الصفرية التي تم الانطلاق منها ونرفض الفرض

البديل وبالتالي يمكننا القول انه**ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة الضابطة.**

2.1.عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية 02:تنص الفرضية القائلة بـ " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة الرشاقة في المجموعة الضابطة " اختبار الرشاقة للمجموعة الضابطة

***الجدول رقم (03) لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة " اختبار الرشاقة**

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مقدار الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	درجة الحرية ddi	الدلالة الإحصائية Sig	القرار
اختبار الرشاقة (الجري المتعرج زيكزاك) للمجموعة الضابطة							غير دال إحصائيا أكبر من (0.01 – 0.05)
الاختبار القبلي	8.2219	1.93357	0.0462	0.5067	19	0.732	
الاختبار البعدي	8.1757	2.10702					

تفسير:

من خلال نتائج المبينة في الجدول رقم (03) يظهر حجم العينة 20بالنسبة للعينة الضابطة **اختبار الرشاقة (الجري المتعرج زيكزاك)**حيث قدرة متوسط حسابي **8.2219** بالنسبة للاختبار القبلي و**8.1757**للاختبار البعدي ، وبلغ الانحراف المعياري للاختبار القبلي بـ **1.93357** في حين للاختبار البعدي بـ **2.10702** وقد كان الفارق بين المتوسطين الحسابيين للاختبار القبلي والبعدي بـ **0.0462**، وقد كانت قيمة اختبار (ت) قد بلغ **0.5067**، بدرجة حرية قدرة بـ (19) وقد بلغ مستوى دلالة الإحصائية هنا بـ **0.732**وهي أكبر من (0.01-0.05) وبالتالي غير دال إحصائيا، هذا يعني نقبل الفرضية الصفرية التي تم الانطلاق منها ونرفض الفرض البديل

وبالتالي يمكننا القول انهُ**ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة الرشاقة في المجموعة الضابطة " اختبار الرشاقة (الجري المتعرج زيكزاك) للمجموعة الضابطةً .**

3.1.عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية 03: تنص الفرضية القائلة بـ " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة المرونة في المجموعة الضابطة "

***الجدول رقم (04) لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة " اختبار صفة المرونة**

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مقدار الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	درجة الحرية ddi	الدلالة الإحصائية Sig	القرار
اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل)للمجموعة الضابطة							غير دال إحصائيا أكبر من (0.01 – 0.05)
الاختبار القبلي	9.4358	1.83438	0.0833	0.6154	19	0.631	
الاختبار البعدي	9.3525	2.11801					

تفسير:

من خلال نتائج المبينة في الجدول رقم (04) يظهر حجم العينة 20بالنسبة للعينة الضابطة **اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل)**حيث قدرة متوسط حسابي **9.4358** بالنسبة للاختبار القبلي و**9.3525**للاختيار البعدي ، وبلغ الانحراف المعياري للاختبار القبلي بـ **1.83438** في حين للاختبار البعدي بـ **2.11801** وقد كان الفارق بين المتوسطين الحسابيين للاختبار القبلي والبعدي بـ **0.0833** ، وقد كانت قيمة اختبار (ت) قد بلغ **0.6154** ، بدرجة حرية قدرة بـ (19) وقد بلغ مستوى دلالة الإحصائية هنا بـ **0.631** وهي أكبر من (0.01-0.05) وبالتالي غير دال إحصائيا،هذا يعني نقبل الفرضية الصفرية التي تم الانطلاق منها

ونرفض الفرض البديل وبالتالي يمكننا القول انه**ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة المرونة في المجموعة الضابطة "**

4.1.عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية 04:تنص الفرضية القائلة:" هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة التجريبية "

***الجدول رقم (05) لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة " اختبارالقوة**

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مقدار الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	دجة الحرية ddi	الدلالة الإحصائية Sig	القرار
اختبار القوة (الوثب العريض من الثبات)للمجموعة التجريبية							دال إحصائيا عند (0.01 – 0.05)
لاختبار القبلي	5.2301	0.23302	0.0392 –	3.273	19	0.007	
لاختبار البعدي	5.1909	0.24035					

تفسير:

من خلال نتائج المبينة في الجدول رقم (05) يظهر حجم العينة 20بالنسبة للعينة التجريبية لاختبار القوة (الوثب العريض من الثبات) حيث قدرة متوسط حسابي **5.2301** بالنسبة للاختبار القبلي و**5.1909**للاختبار البعدي ، وبلغ الانحراف المعياري للاختبار القبلي بـ **0.23302**في حين للاختبار البعدي بـ **0.24035** وقد كان الفارق بين المتوسطين الحسابيين للاختبار القبلي والبعدي بـ **0.0392 –**، وقد كانت قيمة اختبار (ت) قد بلغ **3.273**، بدرجة حرية قدرة بـ (19) وقد بلغ مستوى دلالة الاحصائية هنا بـ **0.007**وهي أقل من (0.01-0.05) وبالتالي دال إحصائيا، هذا يعني نقبل الفرضية الصفرية التي تم الانطلاق منها ونرفض الفرض البديل وبالتالي

يمكننا القول انه**هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة التجريبية** " .

5.1.عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية 05:تنص الفرضية القائلة بـ " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة الرشاقة في المجموعة التجريبية "

***الجدول رقم (06) لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة " الرشاقة "**

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مقدار الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	دجة الحرية ddi	الدلالة الإحصائية Sig	القرار
اختبار الرشاقة (الجري المتعرج زيكزاك) للمجموعة التجريبية							دال إحصائيا عند (0.01 – 0.05)
لاختبار القبلي	6.5240	1.83220	0.3004	3.261	19	0.008	
لاختبار البعدي	6.2236	2.15409					

تفسير:

من خلال نتائج المبينة في الجدول رقم (06) يظهر حجم العينة 20بالنسبة للعينة التجريبية**اختبار الرشاقة (الجري المتعرج زيكزاك)** حيث قدرة متوسط حسابي **6.5240** بالنسبة للاختبار القبلي و**6.2236**للاحتبار البعدي ، وبلغ الانحراف المعياري للالاختبار القبلي بـ **1.83220**في حين للاختبار البعدي بـ **2.15409** وقد كان الفارق بين المتوسطين الحسابيين للاختبار القبلي والبعدي بـ **0.3004**، وقد كانت قيمة اختبار (ت) قد بلغ **3.261** ، بدرجة حرية قدرة بـ (19) وقد بلغ مستوى دلالة الإحصائية هنا بـ **0.008 وهي** أقل من (0.01-0.05) وبالتالي دال إحصائيا، هذا يعني نقبل الفرضية الصفرية التي تم الانطلاق منها ونرفض الفرض البديل وبالتالي

يمكننا القول انه**هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة الرشاقة في المجموعة التجريبية "**

6.1.عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية06:تنص الفرضية القائلة بـ " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة المرونة في المجموعة التجريبية "

***الجدول رقم (07) لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة " المرونة**

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مقدار الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	دجة الحرية ddi	الدلالة الإحصائية Sig	القرار
اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل) للمجموعة التجريبية							دال إحصائيا عند (0.01 – 0.05)
لاختبار القبلي	7.3137	0.73228	-0.0692	3.367	19	0.006	
لاختبار البعدي	7.3829	0.12354					

تفسير:

من خلال نتائج المبينة في الجدول رقم (07) يظهر حجم العينة 20بالنسبة للعينة التجريبية **اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل)**حيث قدرة متوسط حسابي **7.3137** بالنسبة للاختبار القبلي و**7.3829** للاختبار البعدي ، وبلغ الانحراف المعياري للاختبار القبلي بـ **0.73228 في** حين للاختبار البعدي بـ **0.12354** وقد كان الفارق بين المتوسطين الحسابيين للاختبار القبلي والبعدي بـ **-0.0692** ، وقد كانت قيمة اختبار (ت) قد بلغ **3.367**، بدرجة حرية قدرة بـ (19) وقد بلغ مستوى دلالة الإحصائية هنا بـ **0.006 وهي**

أقل من (0.01-0.05) وبالتالي دال إحصائيا، هذا يعني نقبل الفرضية الصفرية التي تم الانطلاق منها ونرفض الفرض البديل وبالتالي يمكننا القول انه**هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة المرونة في المجموعة التجريبية.**

7.1.مناقشة وتحليل نتائج الدراسة من خلال الاختبارات لكل من (القوة، الرشاقة، المرونة)

– عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية01:تنص الفرضية القائلة بـ " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة كل من (القوة، الرشاقة، المرونة) في المجموعة الضابطة "

يتضح من خلال عرضنا للجداول رقم (04/03/02) والخاصة بالفرضيات الجزية الأولى والثانية والثالثة حول:

- **" هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة الضابطةغير دالة.**
- **" هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة الرشاقة في المجموعة الضابطة غير دالة.**
- **" هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة المرونة في المجموعة الضابطة غير دالة.**

حيث جاءت كلها غير دالة ذلك أن في هذه المجموعة تعتبر بالضابطة وليس هناك أي إدخالات عليها حيث لم يطبق عليها البرنامج الذي تم إعداده، وبالتالي جاءت كل قيم في الجداول غير دالة إحصائيا، وقد ارجع هذا إلىأن البرنامج الكلاسيكي القديم الذي اعتمد عليه سابقا مما لم يقدم أي تطور أو تنمية في الصفات كل من القوة والرشاقة والمرونة والتي تم اقتراحها في المجموعة الضابطة للاختبار القبلي والبعدي وعليه نستنتج أن الفرضيات الثلاث في المجموعة الضابطة لم يحدث لها أي تغيير ولم تحقق أي تقدم بسبب إتباع البرنامج التقليدي القديم المعتمد عليه في المؤسسة التعليمية .

عرض وتحليل نتائج الفرضية الخاصة «هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة كل من (القوة، الرشاقة، المرونة) في المجموعة التجريبية "

- **من خلال نتائج الفرضية الجزئية الرابعة القائلة " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة(القوة/لرشاقة/ المرونة) في المجموعة التجريبية " دال إحصائيا:**

يتوضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (07/06/05) حيث يتضح جليا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة التجريبية وقد بلغ مستوى دلالة الإحصائية بـ

0.007 وهي أقل من (0.01-0.05) وبالتالي دال إحصائيا، هذا يعني نقبل الفرضية الصفرية التي تم الانطلاق منها ونرفض الفرض البديل، وقد ارجع هذا التفوت والاختلاف إلى كون تأثير برنامجنا الذي تم إعداده في الألعاب المصغرة قد أثرا ثماره فقد أحدث تغيير جلي في كل من صفة القوة والرشاقة والمرونة في المجموعة التجريبية حيث أدىإلى زيادة قوة التلاميذ من خلال برنامج المعد في صفة القوة والذي تم توضيحه في نشاطات الألعاب المصغرة مما كانت نتائجها برفع قوة تلاميذ وزيادة رشاقتهم ومرونتهم مما ساهم البرنامج الذي تم إعداده في تطوير البنية الجسمية والعقلية للتلميذ مما أدى إلي تغيير كلي على صحته وعقله (فأصبح تلميذ يتمتع بلياقة بدنية وجسمية عقلية بمعنى امتيازه بمبادئ الصحة الرياضية) المتفق عليها عالميا، وعليه يمكننا الاعتراف بكون ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في تنمية صفة كل من (**القوة، الرشاقة، المرونة**) في المجموعة التجريبية وذلك باختلاف البرنامج في الألعاب المصغرة المعد من طرفنا والذي تم ارفاقه في ملاحق دراستنا وقد ساندت دراستنا العديد من الدراسات التي كان لها الفضل الكبير في تزويد دراستنا منها **دراسة كاروفسكي (1981)** أظهرت نتائجه أن هناك تفوق في النتائج نتيجة لاستخدام الألعاب الصغيرة ضمن وحدة التدريب في جزء الإعداد البدني في مجموعة التي استخدمت برنامج تقليدي في هذا الجزء من الوحدة، أيضا ما أشارت إليه**دراسة ماجدة حميدة لميس القيسي (2002)** – استخدام أسلوب التمرينات والألعاب في الخطط التدريسية قيد البحث قد يساعد في تطوير اللياقة الحركية وحقق أسلوب التمرينات والألعاب خبرات حركية للمجموعة التجريبية مما أدى إلى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين الطريقة التقليدية وأسلوب بالتمرينات والألعاب ولصالح الأخيرة في اللياقة الحركية، أيضا ما ذهبت إليه دراسة **عبد الكريم طراد، سعد سوفي (2015–2016)** فاعلية البرنامج المقترح للألعاب المصغرة في تحسين مستوى الصفات البدنية المستهدفة لتلاميذ 12-13 سنة وذلك بالمحارة مع نتائج المجموعة الضابطة، وللألعاب المصغرة دور في تكوين شخصية متكاملة النحو للتلاميذ، أيضا سعت دراسة عبد الحفيظ قادري (2013-2014) والتي كانت نتائجها تصب في صالح دراستي لصفتين أساسيتين هما (المرونة والرشاقة) حيث كانت نتيجتها أنه هناك تفوق في برنامج الألعاب الصغيرة على البرنامج التقليدي في تنهية عناصر اللياقة البدنية (السرعة، المرونة والرشاقة) عند المقارنة بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

وعلى العموم فيمكننا القول بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة(القوة/لرشاقة/ المرونة) في المجموعة التجريبية " دال إحصائيا في كل الفرضيات الثلاث محل لدراسة.

2.استنتاجات:

من خلال ما تم استقرائه في الفصل السابق والخاص بعرضنا للفرضيات الدراسة بالتفسير والتحليل والمناقشة وذلك من خلال مخرجات من **spss**نستخلص النتائج التالية:

- من خلال**نتائج الفرضية الجزئية01**:تنص الفرضية القائلة بـ " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في **المجموعة الضابطة** " غير دالة.
- من خلال**نتائج الفرضية الجزئية02**:تنص الفرضية القائلة بـ " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة الرشاقة في **المجموعة الضابطة** " اختبار الرشاقة للمجموعة الضابطة غير دالة.
- من خلال**نتائج الفرضية الجزئية03**:تنص الفرضية القائلة بـ " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة المرونة في **المجموعة الضابطة** " غير دالة.
- من خلال**نتائج الفرضية الجزئية04**:تنص الفرضية القائلة " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في **المجموعة التجريبية** " دال إحصائيا.
- من خلال**نتائج الفرضية الجزئية05**:تنص الفرضية القائلة " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة الرشاقة في **المجموعة التجريبية** " دال إحصائيا.
- من خلال**نتائج الفرضية الجزئية06**:تنص الفرضية القائلة " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة المرونة في **المجموعة التجريبية** " دال إحصائيا.
- وبالتالي **تحقيق فرضية دراستنا العامة** والقائلة "يوجد أثر عند استخدام الألعاب الصغيرة (الشبة رياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط" حيث أنه تعتمد بالاعتماد على نتائج المجموعة التجريبية للصفات كل من اختبار (القوة، الرشاقة، المرونة)، حيث تشكل لنا علاقة طردية حيث كلما تغير نوع الأسلوب التدريسي لهذه الألعاب المصغرة أدى ذلك إلى استجابة التلاميذ لهذه الصفات البدنية بدرجة كبيرة من خلال تأدية التمرينات المطلوبة منهم في البرنامج المعد لهم من نشاطات في الالعاب المصغرة مما تنمي وتطور هذه الصفات (القوة والرشاقة والمرونة).

3.الاقتراحات:

من خلال ما تم عرضه في دراستنا والتطرق إليه بالتفصيل سنحاول تقديم جملة من الاقتراحات التي نراها أنها تساعد ولو بجزء صغير مستقبلا ومن هذه الاقتراحات والتوصيات لدينا:

- محاولة طلب إعادة تعديل المقررات التعليمية التي تصدرها وزارة التربية الوطنية مراعين وضع مناهج حول الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية في مؤسسات التعليمية بتوفير جميع متطلبات هذا النشاط من الألعاب الصغيرة.
- محاولة الاستفادة من البرامج المعدة من طرف الطلبة أصحاب المذكرات والتي تضع اقتراحات للبرامج للألعاب الصغيرة في تطوير الصفات البدنية لدى تلاميذ في مختلف الأطوار.
- ادراج مادة التربية البدنية و الرياضية في الطور الابتدائي.
- إعطاء أهمية بالغة للألعاب الصغيرة كونها لها أهمية كبيرة في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ.
- ضرورة إلقاء الضوء عن موضوع الألعاب الصغيرة
- ضرورة لفت الانتباه أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمؤسسات التعليمية إلى أهمية الألعاب الصغيرة في تطوير وتنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ.
- إعطاء أهمية بالغة لربط موضوع دراستنا أثر برنامج تدريبي مقترح من الألعاب الصغيرة في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى تلاميذ السنة الأولى طور متوسط مع متغيرات أخرى مثلا تنمية صفات سيكولوجية، عقلية، .... الخ وتطبيقها على عينة أخرى غير الطور المتوسط مثلا: طور الثانوي مثلا.
- البحث عن مؤشرات أخرى لتنمية الصفات البدنية غير التي تم التطرق إليها لزيادة البحث العلمي وانتفاع الأساتذة حصة التربية البدنية والرياضية من الاستفادة من معرفة جميع متغيرات التي لها علاقة في تطوير الصفات البدنية.
- إدراك الأستاذ التربية البدنية والرياضية بالمتوسطات التعليمية لأهمية هذه المؤشرات من (العمر، ألعاب الصغيرة أخرى غير التي تم التطرق إليها) والتي لها تأثير جلي على تنمية وتطوير التلميذ (بدنيا وعقليا).
- محاولة إجراء اجتماعات مع أساتذة التربية البدنية والرياضية ومديري المؤسسات التعليمية بغرض الاستفادة من آراء وبرامجهم المقترحة للزيادة تنمية وتطوير تلاميذ من جهة وتطوير التعليم من جهة أخرى.

قائمة المراجع والمصادر

قائمة المراجع:

باللغة العربية:

1. أحمد أمين فوزي، **مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات)**، مصر: ط1، دار الفكر العربي مدينة القاهرة،2003.
2. احمد اوزي، المراهق **و العلاقات المدرسية** ,مطبعة النجاح الجديدة ,ط3 ,2011.
3. احمد زكي صالح، علم النفس التربوي، مكتبة البصرة 1992.
4. أكرم خطابية، **التربية الرياضية للأطفال والناشئين**، القاهرة,2000.
5. أمني أنور الخولي،**أصول التربية البدنية والرياضة**، القاهرة 1996.
6. أمين أنور الخولي وجميل الدين الشافعي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2009.
7. تشارلز بيوكر,**أسس التربية البدنية**,نيويورك,1964.
8. دراسة كاروفسكي، في موسكو **أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تدريس التربية الرياضة لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية**، مذكرة لنيل شهادة الماجيستر في التربية الرياضية، موسكو 1981.
9. دراسة ماجدة حميدة لميس القيسي، **أثر استخدام التمرينات والألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضة في تطوير اللياقة الحركية**، مقدمة لنيل شهادة ماجستير ديالي، 2002.
10. السيد محمد شعلان، فاطمة شامي ناجي، **التربية البدنية والرياضية والمعسكرات والأطفال**، ط2، القاهرة، دار الكتاب الحديث , 2003.
11. عبد الحفيظ قادري،**تأثير برنامج ألعاب صغيرة مقترحة لتنمية بعض عناصر للياقة البدنية (السرعة،المرونة،الرشاقة) لتلاميذ السنة الأولى متوسط (11–12سنة)**، مذكرة لنيل شهادة لنيل ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة باتنة، الجزائر (2013-2014مجلة علوم الرياضة. المجلةالسابع. العدد 23 الرقم الدولي ISSN-2074-6032.
12. عبد الحميد مشرف، **التربية الرياضية للطفل**، طبعة الأولى مركز الكتاب للكتاب،القاهرة,2001.
13. عبد الرحمن بدوي، **مناهج البحث العلمي**، وكالة المطبوعات، الكويت، ط3، 1977.

14. عبد العزيز ارجع،**أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم**،مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة1997.

15. عبد الكريم طراد، سعد سوفي، **بعنوان أثر استخدام الألعاب المصغرة (الشبه الرياضية في التنمية بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة) دراسة ميدانية على تلاميذ الطور المتوسط بمتوسطة محمد الأمين لعمودي تقرت**، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم تقنيات، 2016/2015.

16. عزيز سمارة وآخرون، **سيكولوجية الطفولة** ,دار الفكر للطباعة و التوزيع عمان ,1992 .

17. فاطمة عبد المالح واخرون, **التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية لكليات التربية الرياضية للبنات** ,ط1 , 2011 ,جامعة بغداد .

18. فيصل عباس ,**علم النفس الطفل**,بيروت,1997.

19. القسيارولبيد ، لمآمري محمد الأمين **الألعاب السبة رياضية ودورها في تنمية المهارات الحركية لدي التلاميذ الطور المتوسط (12-15سنة) دراسة ميدانية بمتوسطة محمد شلال بمليانة ولاية عين الدفلى**، مذكرة لنيل شهادة ماستر، في على وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية، جامعة خميس مليانة ، 2016/2015.

20. مجلة علمية،**دور الألعاب في تنمية الجانب الحسي الحركي و الاجتماعي العاطفي في حصة التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية**، العدد الأول,2010,جامعة الجزائر3.

21. محمد إبراهيم عبد المجيد، **تعلم الأنشطة والمهارات لدى الأطفال المعاقين عقليا**، القاهرة، مركز الكتاب للنشر,1999.

22. محمد عماد الدين إسماعيل النمو في فترة المراهقة، دار القلم الكويت ،1986.

23. مفتي إبراهيم حمادي، **التدريب الرياضي الحديث**، القاهرة: دار الفكر العربي 2008.

24. هاني العسلي، **الكتاب الالكتروني العلاج باللعب**، القاهرة.

25. وديع ياسين التكريتي، **المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحلالدراسية**، ط1.2012، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.

الملاحق

الملحق رقم (01):الاختبار القبلي والبعدي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية للصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة).

الاختبار القبلي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبيةللصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة).

الأفرادالمجموعة الضابطة والتجريبية الاختبار القبلي	المجموعة الضابطة والتجريبية					
	القوة الوثب العريض من الثبات		الرشاقة الجري المتعرج زيكزاك		المرونة اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
.1						
.2						
.3						
.4						
.5						
.6						
.7						
.8						
.9						
.10						
.11						
.12						
.13						
.14						
.15						
.16						
.17						
.18						
.19						
.20						

اجري الاختبار يوم:

الاختبار البعدي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية للصفات البدنية (القوة،الرشاقة،المرونة).

الأفرادالمجموعة الضابطة والتجريبية الاختبار البعدي	المجموعة الضابطة والتجريبية					
	القوة الوثب العريض من الثبات		الرشاقة الجري المتعرج زيكزاك		المرونة اختبار ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل	
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
.1						
.2						
.3						
.4						
.5						
.6						
.7						
.8						
.9						
.10						
.11						
.12						
.13						
.14						
.15						
.16						
.17						
.18						
.19						
.20						

اجري الاختبار يوم:

الملحق رقم(02):الوحدات التعليمية.

الوحدة التعليمية رقم 01

المؤسسة :متوسطة المجاهد صقر محمد.المستوى: سنة اولى متوسطالميدان البدني: الجري السري

الطالبة :دوارشريفةمدة الانجاز: ساعة واحدة

هدف الميدان البدني: الجري بين حدين في خط مستقيم . وسائل الإنجاز: صافرة - ميقاتي - - أقماع

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز		التوجهات
المرحلة التحضيرية	العمل على تهيئة التلميذ نفسيا وبدنيا	المناداة – التحية الرياضية - تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري الخفيف لمدة معينة ثم القيام بتمارينات المرونة من الحركة دعم الأطراف العلوية والسفلية -تمارين للمرونة وتمديد الأطراف من الثبات ثمالقيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة للدخول للنشاط	15د	لعب دورفعال وايجابي التحضيرالجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	تعلم الجري في الرواق المحدد لكل تلميذ	الموقف 1:لعبة ابيض احمر.تصطف كل مجموعة على خط في منتصف الملعب تواجه كل منهما الخرى مسافة 3متر احداهما احمر.ابيض,عندما يذكر الاستاذ اسم المجموعة احمر مثلا تقوم بالجري للوصول الى خط النهاية بينما تقوم المجموعة الاخرى بمطاردتها. الموقف 2:لعبة (IXOذو9 خانات على بعد 6متر,ينطلق اللاعبان رقم 1من الفوجين حاملين قميصين من لونين مختلفين ليضعهمافي خانة من الخانات ثم يعودان لينطلقا اللعبان رقم2 ويقوما بنفس العمل في خانة اخرى حتى يرسم خط / من ثلاث قمصان من نفس اللون. تنتهي اللعبة بحساب النقاط التي تسجل كلما رسم شكل / من قمصان من نفس اللون. الموقف 3: منافسة 1 ضد 1 على مسافة 10متر. منافسة 1 ضد 1 على مسافة 20متر	40د	التركيزو الانتباه الجيد اثناء المنافس عدم الانطلاق حتى يصل الزميل لاعطائه الاشارة التفكيرو حسن التدبير استعمال القوة الانفجارية عند الانطلاق
المرحلة الختامية	- مناقشة عامة إدراكأهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز	تمارينات بسيطة من خلال حركات مرونة قصد الرجوع إلى الحالة الطبيعية جمع الأدوات - مناقشةالأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة التحية الرياضية	5د	بث الفرحة والسرورين التلاميذ المخاطبة بدون تردد أمام الزملاء

الوحدة التعليمية رقم02

المؤسسة :متوسطة المجاهد صقر محمد.المستوى : سنة اولى متوسطالميدان البدني: الجري السريع

الطالبة :دوارشريفةمدة الانجاز: ساعة واحد

هدف الميدان البدني: الانطلاق من استجابة لمؤشر باستعمال قوة الدفع. وسائل الإنجاز: صافرة - كرات,

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز		التوجيهات
المرحلة التحضيرية	العمل على تهيئة التلميذ نفسيا و بدنيا	المناداة – التحية الرياضية - تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري الخفيف لمدة معينة ثم القيام بتمرينات المرونة من الحركة دعم الأطراف -تمارين للمرونة وتمديد الأطراف من الثبات العلوية والسفليةثم القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة للدخول للنشاط	15د	لعب دور فعال و ايجابي التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	الانطلاق من وضعيات مختلفة استجابتا لمختلف المؤشرات (سمعية/بصرية)	الموقف 1: لعبة تنفيذ الاوامر.يصطف التلاميذ في فوجين متقابلين حيث نضع قمع فاصل بين كل تلميذ و الذي يقابله,من وضعية الوقوف يعطي الأستاذ في كل مرة الإشارة مختلفة ينفذها التلاميذ (وقوف . جلوس . قفز. انحناء . انطلاق)عند سماع إشارة انطلاق يجب على التلميذ رفع القمع الذي أمامه بسرعة قبل خصمه المقابل له ليتحصل على نقطة , تستمر اللعبة حتى أخر تلميذ و تحسب النقاط لكل فريق و العدد الأكبر من النقاط معناه الفريق الر ابح. الموقف 2: لعبة المطاردة حول الدائرة: يقف اللاعبون باربع قاطرات موزعة بابعاد متساوية حول الدائرةويعطى رقم لكل لاعب من القاطرات الأربعة,تبدا اللعبة عندما يطلق الاستاذ احد الارقام فينطلق اللاعبون الاربعة الذين يحملون الرقم المذكورعكس عقارب الساعةو اللاعب الذي يصل الى قاطرته قبل البقية يمنح نقطة لفريقه,وهكذا تستمر اللعبة ويفوز الفريق الذي تحصل على اكبر عدد من النقاط. الموقف3: نفس الموقف السابق مع وضع كرة في كل جهة عند خط 3متر,عند سماع الاشارة يحاول كل تلميذ الجري و رفع الكرة اولا و تحسب نقطة للتلميذ الذي يرفع الكرة اولا.	40د	الجري السريع حول الدائرة و محاولة الفوز من اجل روح الفريق الواحد. احترام الزميل و تقبل الهزيمة. العمل بجهد
المرحلة الختامية	- مناقشة عامة إدراكأهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز	تمارينات بسيطة من خلال حركات مرونة قصد الرجوع إلى الحالة الطبيعية جمع الأدوات - مناقشةالأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة التحية الرياضية	5د	بث الفرحة والسرور بين التلاميذ المخاطبة بدون تردد أمام الزملاء

الوحدة التعليمية رقم 3

المؤسسة :متوسطة المجاهد صقر محمد.المستوى : سنة اولى متوسطالميدان البدني: الوثب الطويل

الطالبة :دوارشريفةمدة الانجاز: ساعة واحدة

هدف الميدان البدني: تعلم كيفية التحكم في مختلف الارتقاءات و تنفيذها في الوقت المناسب.

وسائل الإنجاز: صافرة - اقماع.الديكامتر.حلقات.لوح التسجيل.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز		التوجيهات
المرحلة التحضيرية	العمل على تهيئة التلميذ نفسيا و بدنيا	المناداة – التحية الرياضية - تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري الخفيف لمدة معينة ثم القيام بتمارينات المرونة من الحركة دعم الأطراف -تمارين للمرونة وتمديد الأطراف من الثبات العلوية والسفلية ثمالقيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة للدخول للنشاط	15د	لعب دور فعال و ايجابي التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	ادراك اهمية رجل الارتقاء.	الموقف 1:لعبة اجتياز حقل الالغام. تكوين اربع افواج كل فوج له حلقة عند اشارة الاستاذ يبدا التلميذ الاول بتمرير الحلقة فوق راسه و تمريرها لزميله الذي بدوره يمررها فوق راسه و هكذا الى خط النهاية من يصل اولا الى خط النهاية هو الفائز. الموقف 2: توضع مجموعة ارقام تنتهي بحاجز بعدها ارقام من 3/2/1,يقف الفوجين في جطينمتوازيين,عند اشارة الاستاذ ينطلق التلميذان من الفوجين بخطوات الاقتراب ثم الارتقاء للوصول الى اكبر علامة 3مع تسجيل النتيجة كل مرة. الفريق المتحصل على اكبر مجموع هو الفائز. الموقف 3: نفس الموقف السابق يطبق في حوض الرمل مع تسجيل النتائج.	40د	روح الفريق الواحد. تشجيع التلاميذ لبعضهم البعض. اعادة المحاولة لتحسين النتيجة في كل مرة.
المرحلة الختامية	- مناقشة عامة إدراكأهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز	تمارينات بسيطة من خلال حركات مرونة قصد الرجوع إلى الحالة الطبيعية جمع الأدوات - مناقشةالأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة التحية الرياضية	5د	بث الفرحة والسرور بين التلاميذ المخاطبة بدون تردد أمام الزملاء

الوحدة التعليمية رقم 04

المؤسسة :متوسطة المجاهد صقر محمد.المستوى : سنة اولى متوسطالميدان البدني: الوثب الطويل

الطالبة :دوارشريفةمدة الانجاز: ساعة واحدةوسائل الإنجاز: صافرة - حبل.طباشير. ميقاتية.

هدف الميدان البدني: تعلم كيفية التمكن من معرفة رجل الارتكازبالنسبة للوح الارتقاء.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز		التوجيهات
المرحلة التحضيرية	العمل على تهيئة التلميذ نفسيا و بدنيا	المناداة – التحية الرياضية - تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري الخفيف لمدة معينة ثم القيام بتمارينات المرونة من الحركة دعم الأطراف -تمارين للمرونة وتمديد الأطراف من الثبات العلوية والسفلية ثمالقيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة للدخول للنشاط	15د	لعب دور فعال و ايجابي التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	البحث عن رجل الاقتراب بسرعة نتز ايدة مع الحفاظ على الارتكازات	الموقف 1:لعبة الحبل الدوار. يمسك لاعبان بطرفي الحبل ثم يدير انه حيث يلامس الأرض عند كل دورة.يقف باقي اللاعبين غلى بعد خطوات من وسط الحبل ,يقفز كل لاعب في دوره عدادا معينا من القفزات ثم يفسح المجال للذي يليه. اللاعب الذي يجتاز المطلوب يسجل له نقطة.من يخفق يعيد. الموقف 2: نفس الموقف السابق لكن بدل القفز,المرور مسعين فوق الحبل الواحد تلوى الاخر. الموقف 3: يرسم داخل المساحة مجموعة من الدو ائر نصف قطرها (35-45)سم يبعد محيط دائرة عن الأخرى 20 سم وترقم الدو ائر داخليا بأرقام واضحة من (1 إلى 8)ويراعي الترقيم لترتيب الدو ائر عشو ائيا,عند الإشارة يقوم اللاعب بالوثب داخل الدو ائر من دائرة إلى أخرى بالترتيب..... التسجيل :احتساب الزمن و الأقل هو الأفضل	40د	تشجيع الفريق لزميلهم التركيز و انتضار الفرصة المناسبة لتخطي الحبل دون خطا. الوثب الجيد برجلين ث م برجل واحدة.
المرحلة الختامية	- مناقشة عامة إدراكأهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز	تمارينات بسيطة من خلال حركات مرونة قصد الرجوع إلى الحالة الطبيعية جمع الأدوات - مناقشةالأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة التحية الرياضية	5د	بث الفرحة والسرور بين التلاميذ المخاطبة بدون تردد أمامالزملا

الوحدة التعليمية رقم05

المؤسسة :متوسطة المجاهد صقر محمد.المستوى : سنة اولى متوسطالميدان الجماعي: كرة السلة

الطالبة :دوارشريفةمدة الانجاز: ساعة واحدة وسائل الإنجاز: صافرة - كرات سلة.

هدف الميدان الجماعي: تعلم كيفية العمل على التمرير في ظروف جيدة للزميل.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز		التوجيهات
المرحلة التحضيرية	العمل على تهيئة التلميذ نفسيا و بدنيا	المناداة – التحية الرياضية - تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري الخفيف لمدة معينة ثم القيام بتمارينات المرونة من الحركة..... تمارين للمرونة دعم الأطراف العلوية -وتمديد الأطراف من الثبات والسفلية ثمالقيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة للدخول للنشاط	15د	لعب دور فعال و ايجابي التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	تنفيذ تقنية التمرير و الاستقبال الجيد للكرة مع الزملاء.	<u>الموقف 1</u>: لعبة التمريرات العشر: تكوين مجموعات من 5 لاعبين ضد 5يقفون في مربعات محددة يقومكون بالتمريرات المتنوعة صدرية و فوق الراس حتى يصلون العدد 10 تمريرات دون ان يقطعها الفوج الخصم.كل مرة يصل الفريق الى العدد10 تحسب له نقطة. <u>الموقف 2</u>: العمل بالافواج كل فوج يتكون من 5 لاعبين يقابله فوج اخر يقومون بالتمريرات الصدرية ثم الذهاب عكس اتجاه الكرة. <u>الموقف 3</u>: لعبة الكوبري و النفق.على محيط دائرة كبيرة أو خلف خط البداية تقف الفرق في قطارات خلف الخط,(وقوف فتحا)اللاعب الأول يحمل الكرة الطبية و الذراعان عاليا,المسافة بين اللاعب والأخر مترواحد تقريبا ,عند الإشارة يسلم اللاعب الأول الكرة إلى اللاعب الذي يليه من فوق الرأس و يستمر تسليم الكرة حتى تصل إلى أخر لاعب الذي يقوم بتسليمها للاعب الذي أمامه من بين رجليه و هكذا حتى تصل الكرة إلى لاعب أول القطار الذي يرفعها للأعلى. تفوز القاطرة التي تنتهي من العمل أولا(ذهابا من فوق الرأس و عودة من بين القدمين).	40د	احترام قو انين اللعبة و عدم الجري بالكرة احترام الاخر الوقوف بالدور. التركيز و العمل الجماعي المنظم.
المرحلة الختامية	- مناقشة عامة إدراكأهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل	تمارينات بسيطة من خلال حركات مرونة قصد الرجوع إلى الحالة الطبيعية جمع الأدوات - مناقشةالأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة التحية الرياضية	5د	بث الفرحة والسرور بين التلاميذ المخاطبة بدون تردد أمام الزملاء

الوحدة التعليمية رقم 6

المؤسسة :متوسطة المجاهد صقر محمد.المستوى : سنة اولى متوسطالميدان الجماعي: كرة السلة.

الطالبة :دوارشريفةمدة الانجاز: ساعة واحدة وسائل الإنجاز: صافرة - كرات سلة.اقماع.اعلام. اعمدة حواجز

هدف الميدان الجماعي: تعلم كيفية التعامل مع الكرة.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز		التوجيهات
المرحلة التحضيرية	العمل على تهيئة التلميذ نفسيا و بدنيا	المناداة – التحية الرياضية - تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري الخفيف لمدة معينة ثم القيام بتمارينات المرونة من الحركة دعم الأطراف -تمارين للمرونة وتمديد الأطراف من الثبات العلوية والسفلية ثمالقيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة للدخول للنشاط	15د	لعب دور فعال و ايجابي التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	القدرة على التصرف وفق القوانين المظمة للنشاط.	الموقف 1: لعبة التمريرات العشر تكوين مجموعات من 5 لاعبين ضد 5يقفون في مربعات محددة يقومكون بالتمريرات المتنوعة صدرية و فوق الراس حتى يصلون العدد 10 تمريرات دون ان يقطعها الفوج الخصم.كل مرة يصل الفريق الى العدد10 تحسب له نقطة. الموقف 2: لعبة الجري المتعرج:يقف كل فريق في قاطرة خلف خط البدء,عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول في الفريق للمرور بين الأعلام بدون لمسها و العودة إلى قاطرته للمس زميله التالي و الوقوف في نهاية القاطرة وهكذا حتى أخر لاعب. يفوز الفريق الذي ينهي اللعبة أولا بالطريقة الصحيحة. الموقف 3: نفس الموقف السابق لكن هذه المرة عن طريق تنطيط المرة بين الاعلام دون لمسها و العودة الى قاطرتخ لتمريرها الى زميله و الوقوف في نهاية القاطرة .و هكذا حتى اخر لاعب . تغير اللعبة بتقسيم الفؤيق الى قسمين متقابلين مع كرة في كل فوج و عند الاشارة يبدا لاعب من كل قسم في نقس الوقت.	40د	احترام قوانين اللعبة و عدم الجري بالكرة عدم لمس الاعلام والتحكم الجيد في الكرة احترام القوانين و اداء مختلف الادوار.
المرحلة الختامية	- مناقشة عامة إدراكأهمية الملاحظة الدقيقة	تمارينات بسيطة من خلال حركات مرونة قصد الرجوع إلى الحالة الطبيعية جمع الأدوات - مناقشةالأخطاء والنقائص المسجلة خلال	5د	بث الفرحة والسرور بين التلاميذ المخاطبة بدون تردد أمام الزملاء

الوحدة التعليمية رقم 07

المؤسسة :متوسطة المجاهد صقر محمد.المستوى : سنة اولى متوسطالميدان البدني: دفع الجلة

الطالبة :دوارشريفةمدة الانجاز: ساعة واحدة وسائل الإنجاز: صافرة - كرات طبية-كرات- حلقات- طباشير للكتابة.

هدف الميدان البدني: التحكم في مسار الجلة.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز		التوجيهات

المرحلة التحضيرية	العمل على تهيئة التلميذ نفسيا و بدنيا	المناداة – التحية الرياضية - تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري الخفيف لمدة معينة ثم القيام بتمارينات المرونة من الحركة---------تمارين للمرونة دعم الأطراف العلوية والسفلية -وتمديد الأطراف من الثبات ثمالقيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة للدخول للنشاط	15د	لعب دور فعال و ايجابي التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	الاحساس بالكرة وتعلم الرمي	<u>الموقف 1</u>:رسم خطوط صغيرة في الملعب متساويت الابعاد ,يقف الفريقان في خطين متوازيين عند الاشارة يحاول التلميذ رمي الكرة الطبية الى ابعد مسافة ممكنة .نضع علامة عندالنقطة التي حطت بها الكرة .يسجل الفريق الر ابح المسافة الاكبر بعد نهاية الرمي. <u>لموقف 2</u>:لعبة النفق المزدوج:يتخذ لاعبوا كل الفريق وضع الجلوس طولا بالتبادل بحيث لاعبين من الفريق الواحد مع زملائهم وجها لوجه ويكون مستوى القدمين على خط واحد مع مستوى ورك اللاعب المقابل ,وتكون راحتا اليد مستندتان على الأرض.ويقف اللاعب الأول على خط البدء و بيده الكرة الطبية,في حين يقف اللاعب الخير على خط النهاية متأهبا لاستلام الكرة,عند الإشارة يرفع اللاعبون أرجلهم عاليا لتسهيل مرور الكرة من تحتها,وفي الوقت نفسه يدحرج اللاعب الأول لبكرة و عند وصول الكرة إلى أخر لاعب يستلمها و يجري بها باتجاه خط البدء,وفي الوقت نفسه يتحرك اللاعبون متران إلى الجانب باتجاه خط النهاية,ويتخذ اللاعب الذي دحرج الكرة وضع الجلوس الطويل في مقدمة القاطرة,في حين ينهض أخر لاعب لكي يستلم الكرة المتدحرجة و هكذا تستمر اللعبة حتى أخر لاعب.الفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعد فائزا . <u>الموقف 3</u>: وضع حلقات في مساحة من الملعب مرقمة داخليا ,يحاول التميذ ان يصوب الكرة على الحرقة المذكوررقمها من طرف الاستاذ.الفريقالنلجح هو من يتحصل على اكبر عدد من التصويبات الموفقة.	40د	استعمال قوة الذراعين و الرجلين عند الرمي. الاعتماد على قوة عظلات البطن و الرجلين لنجاع عملية مرور الكرة. تشجيعات الفريق لبعضهم البعض.
المرحلة الختامية	- مناقشة عامة إدراكأهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز	تمارينات بسيطة من خلال حركات مرونة قصد الرجوع إلى الحالة الطبيعية جمع الأدوات - مناقشةالأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة التحية الرياضية	5د	بث الفرحة والسرور بين التلاميذ المخاطبة بدون تردد أمام الزملاء

الوحدة التعليمية رقم 8

مؤسسة :متوسطة المجاهد صقر محمد.المستوى : سنة اولى متوسط

الطالبة :دوارشريفة الميدان الجماعي: الكرة الطائرة

مدة الانجاز: ساعة واحدة

هدف الميدان الجماعي:معرفةكبفية التعامل مع الكرة. وسائل الإنجاز: صافرة - كرات طائرة-شبكة-

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز		التوجيهات

المرحلة التحضيرية	العمل على تهيئة التلميذ نفسيا و بدنيا	المناداة – التحية الرياضية - تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري الخفيف لمدة معينة ثم القيام بتمارينات المرونة من الحركة -تمارين للمرونة وتمديد الأطراف من الثبات دعم الأطراف العلوية والسفلية ثمالقيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة للدخول للنشاط	15د	لعب دور فعال و ايجابي التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	القدرة على التصرف وفق قوانين منظمة للنشاط.	الموقف 1:لعبة الاسماء في السماء: كوين 4افواج ,كل فوج له كرة ,يقف حامل الكرة الاول في الوسط ويرمي الكرة في الهواء بعد اشارة الاستاذ مع نطق اسم احد زملائه الذي يجب عليه مسكها ثم رميها من جديد مع ذكر اسم اخر .يبعد كل من يضيع الكرة.تنتهي اللعبة عند بقاء فرد اخير. الموقف 2: لعبة الملعب الخالي:سرعة لقف و ارجاع الكرات الى ملعب المنافس,بعد الاشارة يقوم كل لاعب برمي الكرة من فوق الشبكة/الحبل تجاه ملعب المنافس .و تستمر اللعبة لزمن محدد. التسجيل: بعد انتهاء الزمن المحدد يفوز الذي ملعبه اقل عدد من الكرات,تعمد رمي الكرة خارج الملعب يحتسب باضافة كرة في النهاية. الموقف 3: نفس الموقف السابق مع ارجاع الكرة باليدين مع.	40د	الاستماع الجيد اثناء الاداء. الرشاقة اثناء الحركة. السرعة في التصويب .
المرحلة الختامية	- مناقشة عامة إدراكأهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل	تمارينات بسيطة من خلال حركات مرونة قصد الرجوع إلى الحالة الطبيعية جمع الأدوات - مناقشةالأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة التحية الرياضية	5د	بث الفرحة والسرور بين التلاميذ المخاطبة بدون تردد أمام الزملاء

الملحق رقم (03):استمارة ترشيح الاختبارات

جـامعة قــاصدي مرباح ورقلة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعةقاصدي مرباح

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاطات التربية البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي.

السنة: الثانية ماستر.

استمارة ترشيح الاختبارات موجهة إلى أستاذ في مجال الرياضة

في إطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت **عنوان:**

إثر برنامج تدريبي مقترح من الألعاب الصغيرة في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة، الرشاقة والمرونة) لدى تلاميذ الطور المتوسط. دراسة ميدانية على تلاميذ السنة أولى متوسط بمتوسطة المجاهد صقر محمد. ورقلة.

من إعداد الطالبة: دوار شريفة.

تحت إشراف: الأستاذ عبابسة نجيب.

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة لكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص، ونظرا لما تتمتعون به من قدرة ودراية في هذا المجال، يرجى تفضلكم بتوجيهات لأهم الاختبارات البدنية والألعاب الصغيرة التي تصلح لبحثنا.

ولنا في مساعدتكم جزيل الشكر والتقدير.

الموسم الجامعي:2020/2019

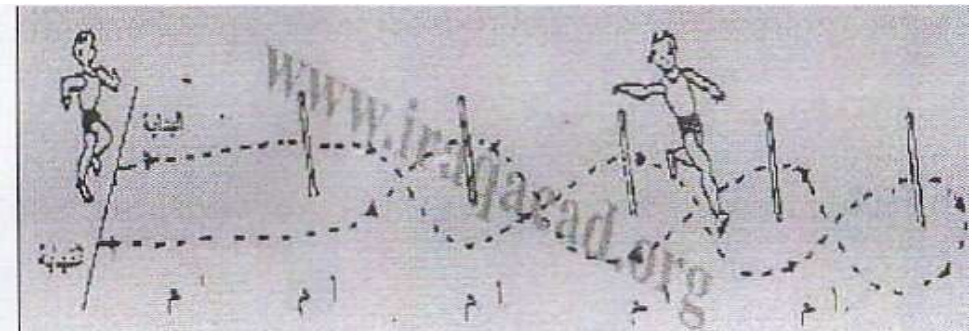
1ــ اختبار القوة:

الوثب العريض من الثبات(SBJ).

أ ــ الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية.

2ــ اختبار الرشاقة:

-الجري المتعرج زيكزاك:

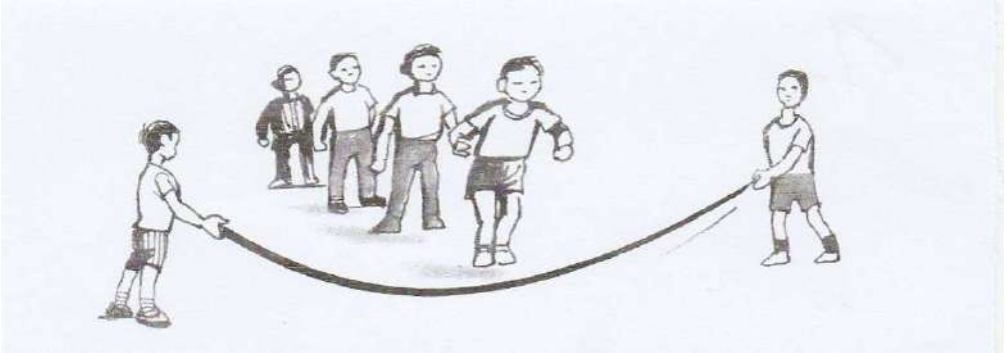


3ــ اختبار المرونة:

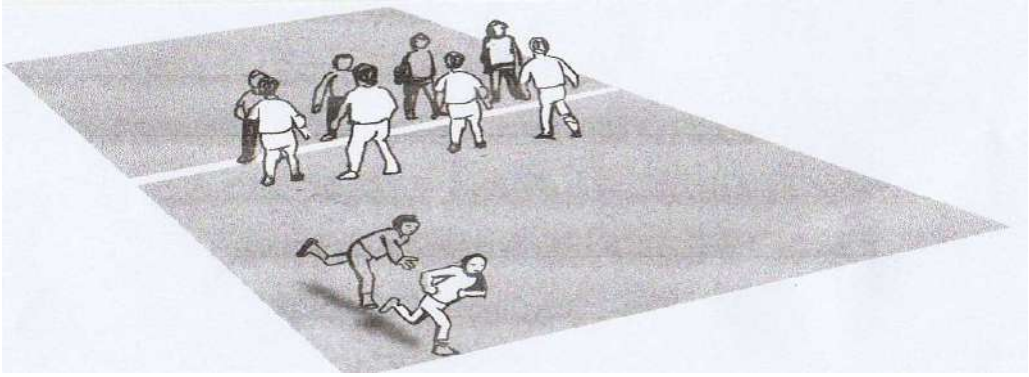
-اختبار ثني الجذع للإمام من وضع الجلوس الطويل.

الملحق رقم 2:الألعاب الرياضية الصغيرة.

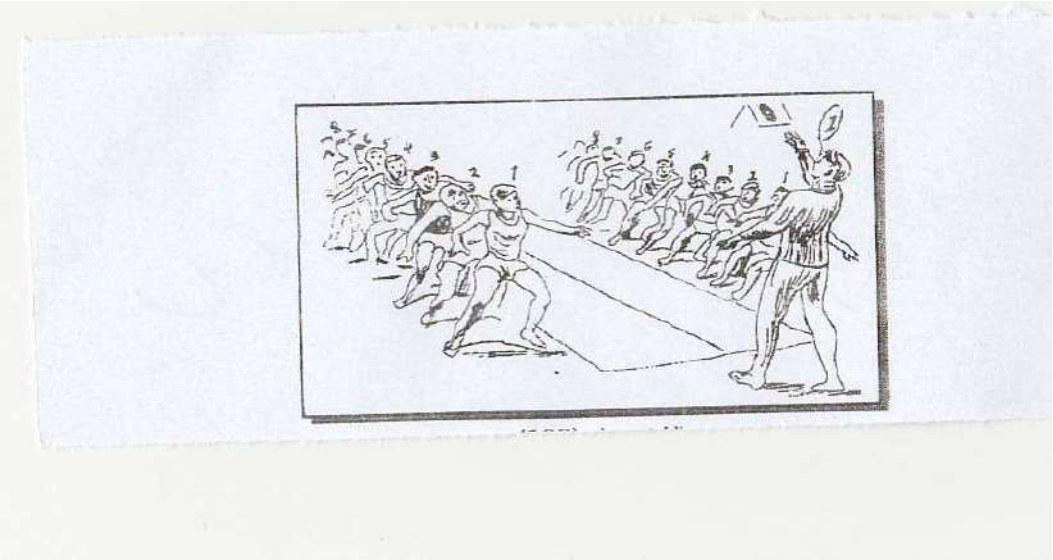
1ــ لعبة الحبل الدوار:



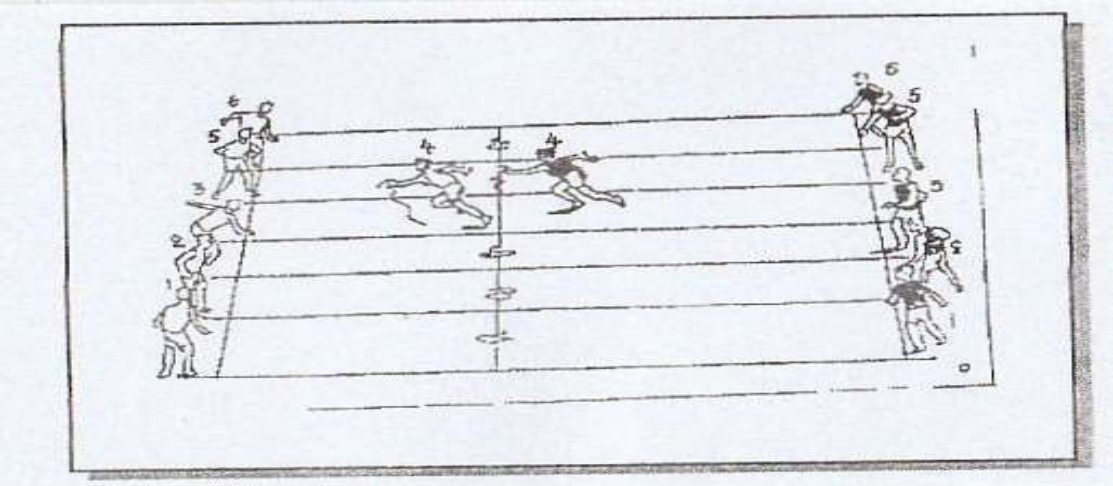
ــ لعبة ابيض و احمر.



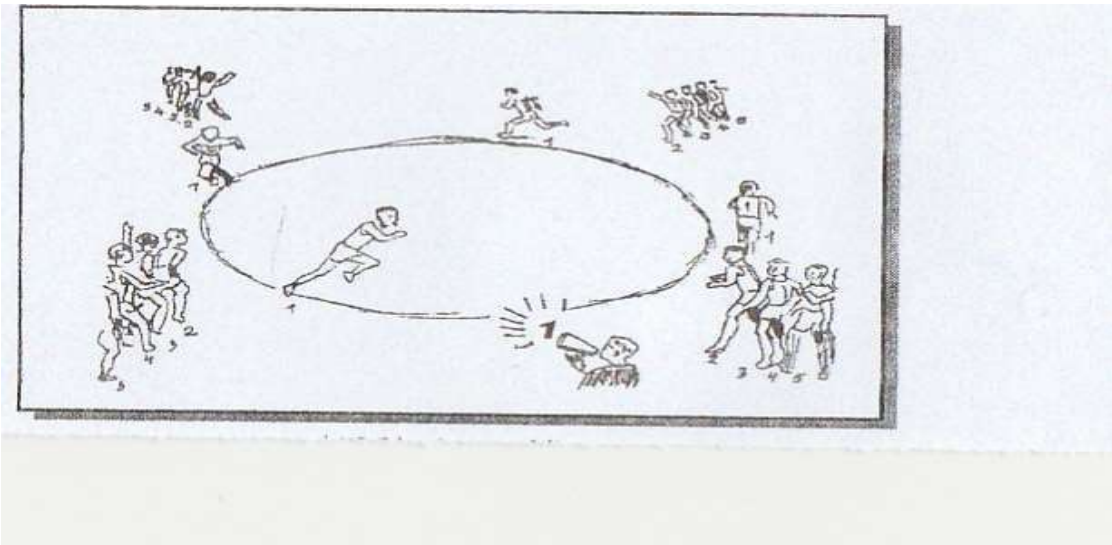
3ــ لعبة تنفيذ الأوامر:



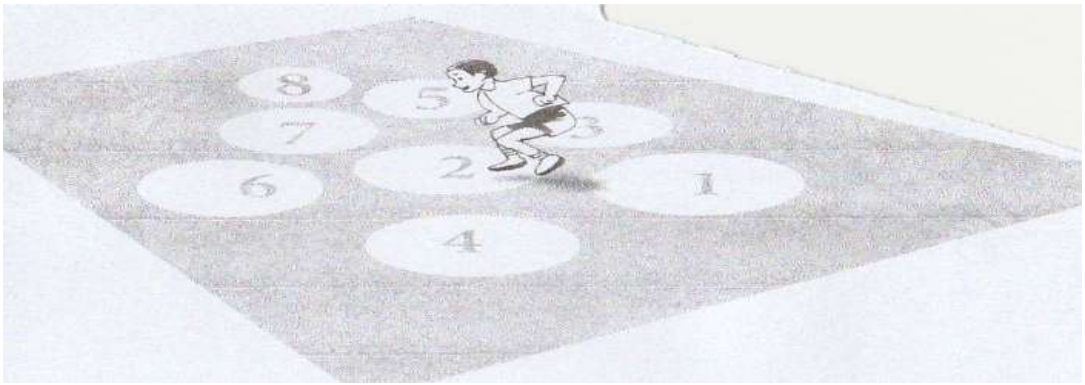
4ــ لعبة سحب الحبل:



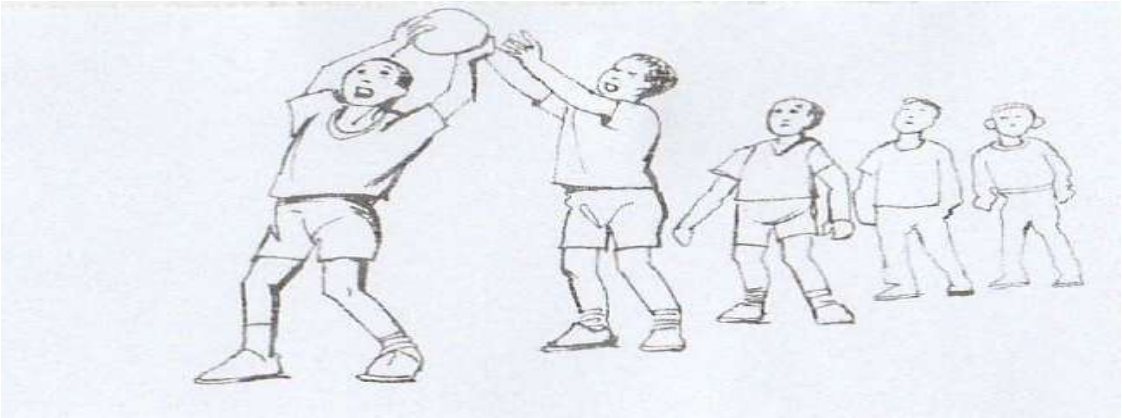
5ــ لعبة المطاردة حول الدائرة:



6ــ لعبة الدوائر المرقمة:

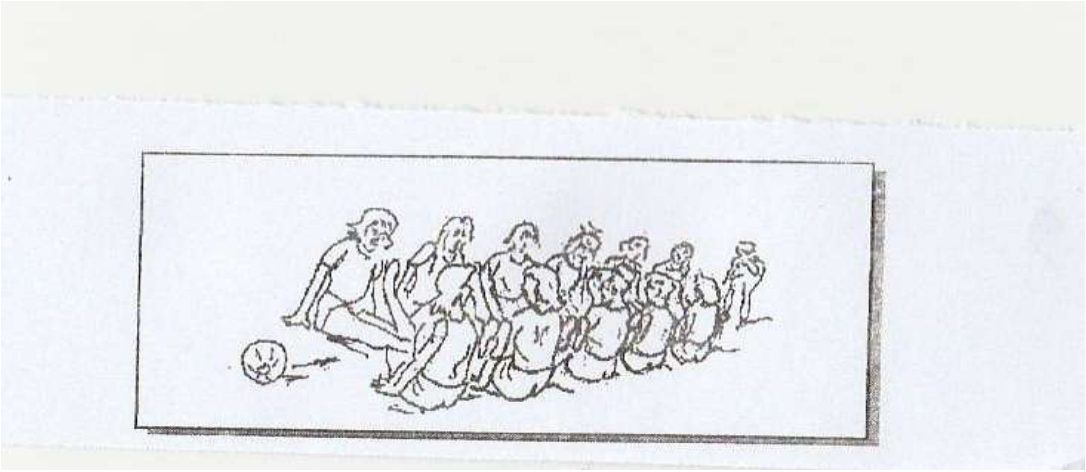


7.لعبة الكوبري والنفق:

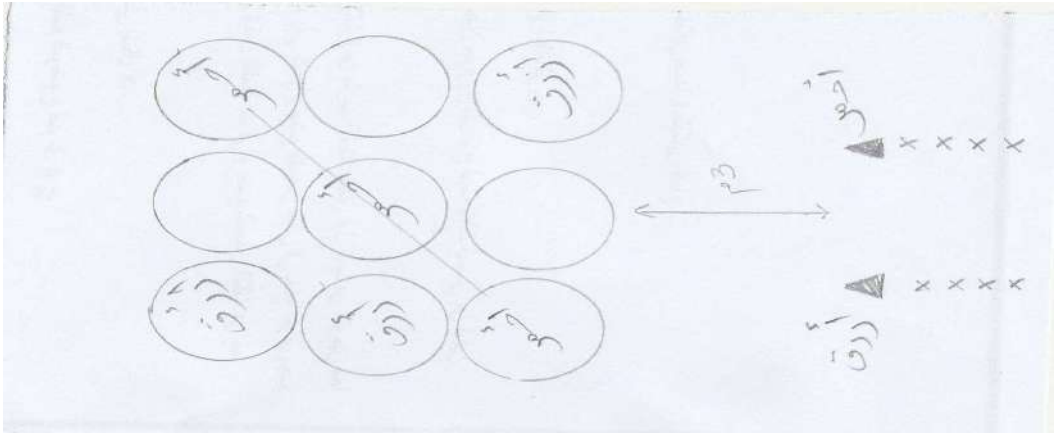


8ــ الجري المتعرج:

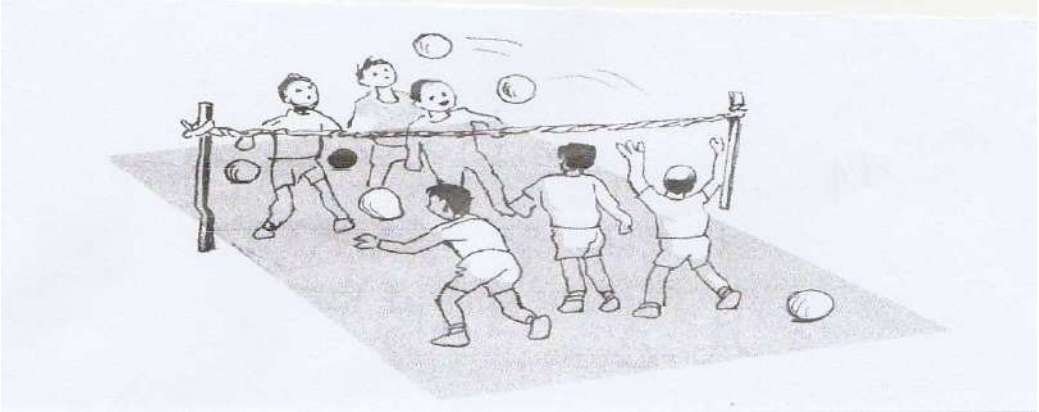
9ــ لعبة النفق المزدوج:



(X ــ O)ــلعبة



11- لعبة الملعب الخالي :



الملحق رقم (04):مخرجات SPSS

عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية04:تنص الفرضية القائلة " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة التجريبية "

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type
ETUD1	اختبار القوة للم ج ت لاختبار القبلى	5,2301	20	,23302
	اختبار القوة للم ج ت لاختبار البعدي	5,1909	20	,24035

Test échantillons appariés

		Différences appariés					t	ddl	Sig(bilatérale)
					Intervalle de confance95% dela différence				
		Moyenne	Ecart type	erreur standard Moyenne	Inférieure	Supérieure			
ETUD1	اختبار القوة للم ج ت لاختبار القبلي اختبار القوة للم ج ت لاختبار البعدي	-,0392	,05044	,08577	,09010	,81434	3,273	19	,007

عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية 05:تنص الفرضية القائلة " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة الرشاقة في المجموعة التجريبية "

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type
ETUD1	اختبار الرشاقة للم ج ت لاختبار القبلى	6,5240	20	1,83220
	اختبار الرشاقة للم ج ت لاختبار البعدي	6,2236	20	2,15409

Test échantillons appariés

		Différences appariés					t	ddl	Sig(bilatérale)
					Intervalle de confance95% de la différence				
		Moyenne	Ecart type	erreur standard Moyenne	Inférieure	Supérieure			
ETUD1	اختبار الرشاقة للم ج ت لاختبار القبلى اختبار الرشاقة للم ج ت لاختبار البعدي	,3004	,28300	,09601	,010025	,91545	3,261	19	,008

عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية06:تنص الفرضية القائلة " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة المرونة في المجموعة التجريبية "

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type
ETUD1	اختبار المرونة للم ج ت لاختبار القبلي	7,3137	20	,73228

اختبار المرونة للم ج ت لاختبار البعدي	7,3829	20	,12354

Test échantillons appariés

		Différences appariés					t	ddl	Sig(bilatérale)
					Intervalle de confance95% de la différence				
		Moyenne	Ecart type	erreur standard Moyenne	Inférieure	Supérieure			
ETUD1	اختبار الرشاقة للم ج ت لاختبار القبلى اختبار الرشاقة للم ج ت لاختبار البعدي	-,0692	,36422	,00135	,015250	,01748	3,367	19	,006