

المركز الجامعي أحمد الونشريسي – تيسمسيلت-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تحت عنوان :

أثر إستخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية بعض الصفات

البدنية (السرعة،القوة)

"دراسة ميدانية على تلاميذ الطور المتوسط بمتوسطة اوكيل محمد-عين الحديد"

إشراف الأستاذ:

أ/ لخضاري عبد القادر

إعداد الطلبة:

\*شولي رضوان

\*عوج بلال

السنة الجامعية:

2019/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

# الإهداء

إلى من يحمل صدارة إهدائي وطني الغالي الجزائر.  
إلى التي اشترت راحتى وسعادتي بتعبها وشقائها إلى أعلى اسم نطقه لساني  
أمي ثم أمي ثم أمي حفظها الله ورعاها وأطال في عمرها.  
إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتتير طريق دربي إلى نعم المثل  
ونعم القدوة أبي حفظه الله وأطال عمره.

لكما يا اغلي ما امك والديا الكريمين.

إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتي و أخواتي وكل أقاربي.  
إلى جميع الأساتذة الذين تتلمذت على أيديهم من الطور الابتدائي حتى  
الجامعي .

إلى كل الأصدقاء والأحباب الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة  
تيسمسيلت.

إلى إخوتي الذين لم تدهم أمي وهم أصدقائي في هذا العمل المتواضع.  
إلى كل من لم يجد اسمه فغضب .....

إلى قارئ هذا الإهداء .

إلى كل هؤلاء اهدي ثمرة عملي هذا.

عوج بلال

# إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله  
الكريم محمد صلى الله عليه وسلم و على اله وصحبه أجمعين.

أما بعد:

بعدما رست سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن  
أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى التي عجز اللسان عن وصف  
مآثرها نحوي إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى حكاية العمر إلى  
التي لا ادري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء  
أبعبارات الليل أم بعبارات النهار.

إلى .....أمي الغالية حفظها الله وأطال عمرها.

إلى أبي الغالي الذي لم يبخل علي يوما بروحه وماله.

إلى الشخص الذي يسعد بسعادتي ويحزن بحزني رمز الأبوة.

إلى .....أبي الغالي حفظه الله وأطال عمره .

إلى شركائي في عرش أمي وأبي إلى الذين يدخلون القلب دون

استئذان الإخوة والأخوات والى كل الأهل والأقارب.

إلى كل الزملاء والأساتذة من الطور الابتدائي إلى الجامعة والى كل

من قرأ هذا الإهداء

شولي رضوان

## شكر وتقدير

مصدقاً لقولة تعالى ﴿ ولئن شكرتم لأزيدنكم ﴾ نحمد الله ونشكره  
وننتي عليه علي توفيقه لنا في إتمام هذا العمل البحثي و الأكاديمي،  
أملين أن يكون خالصاً لوجه الله تعالى، فالله ملك الحمد أن ترضى  
ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا،

وكما ورد في الثرى " لم يشكر الله من لم يشكر الناس " فالشكر  
موصول لكل من ساهم من بعيد أو قريب في إتمام وانجاز هذا العمل  
المتواضع، ونخص بالذكر:

الأستاذ "خضاري عبد القادر" على قبوله الإشراف على هذا العمل،  
والذي خصه بالكثير من العناية من خلال جملة الملاحظات و  
الإرشادات و التوجيهات، التي قدمها من مرحلة اختيار البحث وطوال  
انجازه، فلك منا جزيل الشكر والامتنان كما نتقدم ببالغ الشكر إلى كل  
من قدم لنا يد المساعدة ولو بكلمة طيبة.



## المخلص :

حاولنا من خلال هذا البحث العلمي التعرف على دور و أهمية الألعاب المصغرة في تنمية و تطوير بعض الصفات البدنية المستهدفة (السرعة و القوة) .

فمن خلال ذلك قمنا بإجراء بحثنا تحت عنوان أثر استخدام الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية، وقد استخدمنا في هذا البحث المنهج التجريبي و ذلك لملائمته للموضوع .

و تمثلت عينة البحث في 24 تلميذ (12 ذكور، 12 إناث) من تلاميذ السنة الرابعة متوسط تتراوح أعمارهم بين 14-15 سنة ، بمتوسطة أوكيل محمد –عين الحديد- للسنة الجامعية 2018-2019 وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية .

و من أجل الوصول الى أهدافنا قمنا بإجراء بعض الاختبارات البدنية على أفراد عينة البحث بغرض معرفة تأثير الألعاب المصغرة في تنمية الصفات البدنية ، و التي بدورها أثبتت لنا النتائج أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي في مستوى الأذى للمجموعة التجريبية لصالح الختبار البعدي .

و قد استخلصنا في الأخير أن البرنامج المقترح للألعاب المصغرة تأثير إيجابي في تنمية الصفات البدنية على عكس البرنامج التقليدي .

À travers cette recherche, nous avons essayé d'identifier le rôle et l'importance des mini-jeux dans le développement et le développement de certains traits physiques (vitesse et force)

Grâce à cela, nous avons mené notre recherche sous le titre de l'impact de l'utilisation de mini-jeux sur le développement de certains attributs physiques, et nous avons utilisé dans cette recherche la méthode expérimentale et adaptée au sujet .

L'échantillon de l'étude était composé de 24 étudiants (12 garçons et 12 filles) de quatrième année du collège âgés de 14 à 15 ans, avec la moyenne d'Okeel Mohammed - Iron Age - pour l'année universitaire 2018-2019.

Afin d'atteindre nos objectifs, nous avons effectué des tests physiques sur les membres de l'échantillon de recherche afin de déterminer l'effet des mini-jeux sur le développement des traits physiques, ce qui nous a montré qu'il existait des différences statistiquement significatives entre les groupes tribal et postnatal .

Enfin, nous avons conclu que le programme de mini-jeux proposé avait un effet positif sur le développement des traits physiques, contrairement au programme traditionnel

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
42	يوضح معاملات الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية .	01
43	يوضح مجموع العينة .	02
49	يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) و دلالتها بين القياس القبلي و البعدي في صفة السرعة للمجموعة الضابطة .	03
50	يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) و دلالتها بين القياس القبلي و البعدي في صفة القوة للمجموعة الضابطة .	04
51	يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) و دلالتها بين القياس القبلي و البعدي في صفة السرعة للمجموعة التجريبية .	05
53	يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) و دلالتها بين القياس القبلي و البعدي في صفة القوة للمجموعة التجريبية .	06

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الأشكال	رقم الشكل
44	توضيح عدد الذكور و الإناث لعينة البحث	01
49	يوضح المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي في صفة السرعة للمجموعة الضابطة .	02
50	يوضح المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي في صفة القوة للمجموعة الضابطة .	03
52	يوضح المتوسط الحسابي القبلي و البعدي في صفة السرعة للمجموعة التجريبية .	04
53	يوضح المتوسط الحسابي القبلي و البعدي في صفة القوة للمجموعة التجريبية .	05

الجانب النظري

## مقدمة

تعد التربية البدنية و الرياضية جزء من التربية العامة لكونها تعنتي و تراعي الجسم وصحته ،و تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسميا ،عقليا ،خلقيا وقادر على الإنتاج و القيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه ،كما هناك مفهوم آخر للتربية البدنية و الرياضية أنها مجموعة الأنشطة و المهارات و الفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التعليم ،و تهدف إلى إكساب التلميذ مهارات و أدوات تساعد على عملية التعليم ،و ترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاءة البدنية أي صحة الجسم و نشاطه و رشاقته ،كما تهتم بنمو الجسم و قيام أجهزته بوظائفها .<sup>1</sup>

فالتربية البدنية الرياضية هي نظام مستحدث يستغل و ينظم الغريزة الفطرية للعب و ذلك من خلال أهداف تربوية إجتماعية كانت بدنية أو سلوكية،كما تعتبر منظومة التربية البدنية الرياضية محور بالغ الأهمية من العملية التربوية فمفهومها يشمل الهدف التربوي ثم الهدف التعليمي .

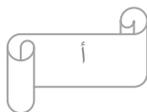
و لذلك نجد أنها تخص بمكانة خاصة في المنظومة التربوية الشاملة ،حيث أن السلطات الوطنية و بكل أجهزتها المختلفة ساهمة في توطيد أركان هذه المادة حيث تم تعميم التربية البدنية و الرياضية داخل المدارس ،وتدعيم الأنشطة الرياضية في الثانويات و الجامعات و تكوين إطارات و تكيف إختصاصاتهم مع طبيعة و متطلبات كل نوع من الرياضة .

و من أهم العلوم المتطورة اليوم نجد التربية التي تهتم بتكوين فرد صالح يخدم نفسه و مجتمعه .

فالتربية في المجال الرياضي تعنتي بشخصية الفرد و هذا بتنمية جميع جوانبه النفسية ،الإجتماعية الروحية و البدنية لذا يظهر جليا الدور الهام الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض الصفات البدنية للطفل أو المراهق ضمن نشاط يتماشى و إحتياجات التلميذ المراهق خلال مراحل نموه المتميزة بميوله الشديد نحو اللعب .

لتحقيق حاجة التلميذ المراهق تم إدماج الألعاب المصغرة في حصة التربية البدنية و الرياضية من جهة، و من جهة تنمية الصفات البدنية .لذا أردنا أن تكون دراستنا متمحورة حول أثر إستخدام

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي ،أصول التربية البدنية و الرياضية ،القاهرة 1996 ،ص39 .



الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة و القوة) في الطور المتوسط .

و عليه سوف نتطرق في بحثنا هذا للامام ببعض المفاهيم الأساسية و المصطلحات لغرض تحقيق هذه الدراسة .

وقمنا بتقسيم دراستنا إلى جانبين: نظري و تطبيقي.

حيث تطرقنا في الجانب النظري إلى مدخل للدراسة و التعريف بالبحث و إشكالية الدراسة وأهداف و فروض الدراسة و شرح مفاهيم الدراسة وكذا مفاهيم الدراسة والدراسات السابقة و المشابهة والخلفية النظرية التي تم فيها صياغة كل متغيرات و مصطلحات البحث بصفة عامة .

أما الجانب التطبيقي تطرقنا فيه إلى عرض طرق ومنهجية الدراسة، ثم قمنا بعرض و مناقشة وتحليل نتائج الإختبارات وكذا أهم الإستخلاصات من خلال البرنامج المقترح .

# الدراسة النظرية

## الإطار العام للدراسة

## الجانب النظري

## 1/ الإشكالية :

لقد إزداد الإهتمام في السنوات الأخيرة بحل المشكلات في إطار سيكولوجية التفكير و الإبتكار، وتتجلى طريقة حل المشكلات بتحديد المشكلة كإحدى أهم الطرائق لتنمية التفكير في أن الباحث في شروط المواقف الإشكالية يكتشف عناصر جديدة و ينمي أساليب مألوفة و يختبر فرضيات و توقعات من صنعه هو .

فمن خلال موضوع بحثنا هذا تعتبر الألعاب المصغرة العامل الفعال الذي لا يتخلى عنها الأطفال و هذا راجع لأهميتها الفيزيولوجية و الإجتماعية و النفسية ،خاصة لمرحلة التعليم المتوسط التي أكد عليها العلماء النفس أنها حالة قلق و توتر نفسي للمراهق وهذا راجع الى النمو البيولوجي السريع<sup>1</sup> .

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة التعليم المتوسط هي فترة مراهقة والتي تعني محاولة المراهق الإنتقال من كائن يعتمد على الآخرين إلى راشد ومستقل متكيف مع ذاته،حيث تعرف هذه الفترة تطورات جديدة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط وإنما تتحداها الى كامل الجسم،كما تعرف ايضا تغيرات نفسية و عاطفية وعقلية مع ظهور مشاكل في اوجه التطوير النفسي ،وإذا كانت المشاكل راجعة الى أسباب نفسية إجتماعية او عضوية فإن بعضها الآخر راجع إلى الإضرابات في الرعاية أو الإهمال التربوي مثل التربية البدنية و الرياضية<sup>2</sup> .

فقد اتفق كل من رتشارد لورمان وفريد سنة 1883 على ان اللعب و النشاط الرياضي كمخفض للقلق الذي هو وليد الإحباط وهذا الأخير من شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية للنمو،فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية تتحرر بصفة إجتماعية مقبولة إذ يستطيع المراهق الوصول الى حل

<sup>1</sup> محمد عماد الدين إسماعيل ،النمو في فترة المراهقة ،دار القلم،الكويت،1986،ص13.  
<sup>2</sup> احمد زكي صالح، علم النفس التربوي،مكتبة النهضة،1992،ص191.

او على الأقل التحكم في مراعاته النفسية و يتمكن من تقسيم و تقويم امكاناته الفكرية و العاطفية و البدنية و محاولة تطويرها باستمرار

لذا تحتاج هذه الفئة الى رعاية كبيرة بهذا النشاط الرياضي والذي من خلاله يتم التركيز فيه على الالعاب المصغرة لمعرفة مدى تأثيرها الإيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية ،و هذا ما دفعنا الى طرح التساؤلات التالية :

**هل يوجد اثر عند استخدام الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية**

**لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟**

**ومنه طرح التساؤلات الجزئية :**

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة السرعة في المجموعة الضابطة ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة الضابطة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة السرعة في المجموعة التجريبية لإستخدام الألعاب المصغرة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة التجريبية لإستخدام الألعاب المصغرة ؟

**3/فرضيات البحث :**

**الفرضية العامة :**

يوجد اثر عند استخدام الألعاب المصغرة(الشبه رياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط .

## الفرضيات الجزئية :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة السرعة في المجموعة الضابطة .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة الضابطة .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة السرعة في المجموعة التجريبية لإستخدام الألعاب المصغرة .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة التجريبية لإستخدام الألعاب المصغرة .

## 4/ أسباب إختيار الموضوع :

- نقص الدراسات التي تناولت مثل هذا الموضوع .
- محاولة لفت الإنتباه لدى العاملين في هذا المجال لأهمية وضرورة الألعاب المصغرة ودورها في حصة التربية البدنية و الرياضية .
- أثر مكتبة الجامعة بمثل هذا النوع من الدراسات .
- استفادة الأجيال القادمة من هذا البحث .

## 5/ أهداف البحث :

- معرفة مختلف أشكال الألعاب المصغرة و دورها في تطوير الصفات البدنية .
- التعرف أكثر على خصوصيات الطفل المتعددة من الطور المتوسط .
- التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب المصغرة لما لها من أهمية .

**6/ مصطلحات و مفاهيم البحث :****6-1- الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) :**

لغة:هي التحفيز و التحضير.

اصطلاحا :

هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتعليق مساحات ضيقة و بعدد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا او متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي<sup>1</sup>.

من خلال هذا التعريف الموجز المدرج يمكننا القول بأن الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين و الشروط ،فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا او راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة و إمكانياته وفقا لميوله و رغباته الذاتية من أجل الإكتساب و و الترويح و المتعة و السرور<sup>2</sup>.

التعريف الإجرائي :

هي مجموعة من الألعاب المختارة و المنجزة على عينة الدراسة<sup>3</sup>.

**6-2- الصفات البدنية :**

لغة : التعبير عن القدرات الحركية اوالبدنية للإنسان .

إصطلاحا :

تعرف الصفات البدنية بأنها "مجموعة صفات بدنية و إمكانيات الأجهزة الوظيفية في التكيف على الحوافز التي تظهر بوجود دوافع دائمة و تحديدها حسب المستوى بعد المحافظة على إتزان الأجهزة الوظيفية ،أي الإعداد الكامل للبدن و النفس لتحقيق أفضل النتائج " ، كما إنها "القدرة على

<sup>1</sup> .Rochure .Revue De Cecomite. Federation d'organisation 4 eme .cansdeh. B. Alger. 1986. P 26

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار،كرة القدم للناشئين ،دار الفكر العربي،ص135،136.

<sup>3</sup> .55: 01.02.06.2016 Hamoda 32 forum.kooora.com

العمل، أي هي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الإهتمام بالفرد القائم بالعمل و العمل المؤدى كما و نوعا "1.

التعريف الإجرائي :

هي الإختيارات المنجزة للقدرات الحركية البدنية للفكر و تشمل صفتي السرعة و القوة في دراستنا هذه القدرات الحركية للصفات البدنية .

## 6-2-1- القوة :

لغة:قوة :البأس و الشدة ،ج قوات و قوى ،و هو شديد القوة أي شديد الأسر<sup>2</sup> .

يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد الى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة، التحمل، الرشاقة، كما يرى خبراء الإختبارات م المقاييس في التربية البدنية و الرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة و يمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) و مقاومتها<sup>3</sup> .

## 6-2-2- السرعة :

لغة :سرعة :ج سرعات :اسرع في السير "خفف سرعته "خفة التحرك و سهولته:"سرعة حركة " تحرك بسهولة و مرونة و رشاقة<sup>4</sup> .

<sup>1</sup> [www.bdnicom/?p=3277K](http://www.bdnicom/?p=3277K) محمد ابو عودة، الصفات البدنية .

<sup>2</sup> المعتمد، دار الصيار للنشر و التوزيع ص ب 10 بيروت، ط2 لبنان 2000 ص563.

<sup>3</sup> محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية 1992، ص171.

<sup>4</sup> المنجد، دار المشرق، ش، م، الشرقية، ط3، بيروت 11002150 لبنان 2008، ص663.

إصطلاحا :

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الإستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الإسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن<sup>1</sup> .

### 6-3- المراهقة :

لغة: و يقصد بها السن الذي يلي مرحلة الطفولة و يسبق سن الرشد ، مباشرة بعد البلوغ .

إصطلاحا :

المراهقة ،فترة المراهقة تقع بين مرحلة الطفولة والنضج ،و تمتد في الفترة الزمنية بين 13-20 سنة ، وتتميز بحدوث تغيرات بدنية ونفسية و إجتماعية ،و قد تحدث خلالها بعض الاضطرابات النفسية و السلوكية<sup>2</sup> .

التعريف الإجرائي :

هي مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد و تصاحبها مجموعة من التغيرات الجسمانية و العقلية لدا الشاب و الفئات ،و تشمل الفئة العمرية 11 الى 15 سنة .

### 7- الدراسات السابقة و المشابهة :

#### 7-1-الدراسات الأجنبية :

<sup>1</sup>محمود عوض بيسوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سبق ذكره، ص180،198.  
<sup>2</sup>احمد اوزي المراهق و العلاقات المدرسية، مطبعة النجاح الجديدة، ط3،2011،ص9.

## 7-1-1- الدراسة الأولى :

دراسة كاتشاشين ن.م موسكو، أثر إستخدام الألعاب الصغيرة في الإعداد البدني للاعبين كرة القدم تحت 11 سنة ، مذكرة لنيل شهادة شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة (1980) 78.

هدف الدراسة :

إبراز دور و أهمية الألعاب المصغرة في الإعداد البدني للاعب كرة القدم<sup>1</sup>.

منهج الدراسة :

أستخدم هذا المنهج التجريبي كما أستخدم مجموعة من الأدوات البسيطة و ذلك من خلال درس الصفات البدنية و الرياضية .

نتائج الدراسة :

إن المجموعة التي استخدمها من الالعاب الصغيرة قد تقدمت على المجموعة الأخرى التي استخدمت الطريقة التقليدية في التدريس.

## 7-1-2- الدراسة الثانية :

دراسة كازلو فسكي ف.ي موسكو ، أثر إستخدام الألعاب الصغيرة في تدريس التربية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية ،مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة(1981) 89 .

هدف الدراسة :

إبراز مكانة الألعاب المصغرة في درس التربية الرياضية<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> عبد العزيز راجع ، أثر إستخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم،مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة 1997 ،ص49.

<sup>2</sup> نفس المرجع السابق ،ص49 .

منهج الدراسة :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي كما إستخدم مجموعة من الأدوات و ذلك من خلال وحدات التدريب .

نتائج الدراسة :

ظهرت نتائجه أن هناك تفوق في النتائج نتيجة لإستخدام الألعاب الصغيرة ضمن وحدة التدريب في جزء الإعداد البدني في مجموعة التي استخدمت برنامج تقليدي في هذا الجزء من الوحدة .

## 7-2-2- الدراسات العربية :

### 7-2-1- الدراسة الأولى :

دراسة عبد العزيز راجع ،أثر إستخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ،مذكرة لنيل شهادة الماجيستر في التربية الرياضية سنة 1997 .

أهداف الدراسة :

- تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم و معرفة تأثيرها على هذه الصفات و كذلك المهارات الأساسية<sup>1</sup>.
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم .
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

المنهج المتبع :

<sup>1</sup> عبد العزيز راجع ،أثر إستخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ،مذكرة لنيل شهادة الماجيستر في التربية الرياضية سنة 1997 .

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي .

النتائج المتوصل إليها :

أظهرت نتائج البرنامج التدريبي لتنمية الجانب البدني و الجانب المهاري أثر إيجابيا و تحسنا معنويا في جميع الإختبارات البدنية و المهارة لدى المجموعة الضابطة .

-أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح فروقا معنوية و ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

-أظهرت نتائج الدراسة إن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في معظم الإختبارات البدنية و المهارة قيد الدراسة .

## 7-2-2 الدراسة الثانية :

دراسة ساسي عبد العزيز ،إنعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر ،دراسة ميدانية أجريت على بعض متوسطات التربية لغرب الجزائر (الشرافة) ،مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية سنة 2007 - 2008 .

هدف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى إنعكاسات الألعاب الصغيرة في تعليم المهارات الحركية و تحسين المستوى البدني لمرحلة التعليم المتوسط<sup>1</sup> .

معرفة مدى تأثير الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط .

إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط .

<sup>1</sup> ساسي عبد العزيز،إنعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر ، دراسة ميدانية على بعض متوسطات مديرية التربية لغرب الجزائر (الشرافة)،مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية سنة 2007-2008.

معرفة واقع ممارسة الألعاب الصغيرة داخل مؤسساتنا التربوية .

المنهج المتبع : المنهج الوصفي .

نتائج الدراسة :

نستنتج أن الألعاب الصغيرة الهادفة الفاعلة لها دور و أهمية كبيرة في تعلم المهارات الحركية .  
إن للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ، إن أحسن و عرفنا كيفية إستعمالها بوجه صحيح خلال حصة التربية البدنية و الرياضة .

### 7-2-3- الدراسة الثالثة :

دراسة خالي يوسف ،إنعكاس الألعاب الشبه رياضية على تعلم المهارات الحركية لدى ناشئ كرة اليد 12-15 سنة دراسة ميدانية لبعض نوادي ولاية البويرة (من وجهة نظر المدربين) مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية،سنة2014-2015.

أهداف الدراسة :

إبراز مكانة و دور الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية<sup>1</sup>.

محاولة القضاء على مشاكل نقص العتاد الرياضي بصفة عامة و داخل الحصص التدريبية بصفة خاصة .

إبراز الدور الكبير للألعاب الشبه رياضية في تعلم المهارات الحركية لنا شئ كرة اليد 9-12 سنة أثناء الحصص التدريبية .

المنهج المعتمد : المنهج الوصفي بأسلوب المسحي .

نتائج الدراسة :

<sup>1</sup> خالي يوسف ،إنعكاس الألعاب الشبه رياضية على تعلم المهارات الحركية لدى ناشئ كرة اليد 9-12 سنة دراسة ميدانية لبعض نوادي ولاية البويرة (من وجهة نظر المدربين)، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية،سنة2014-2015.

من خلال الدراسة للنتائج الناجمة عن الفرز توصلنا إلى أن المدربين يرون في الألعاب الشبه رياضية خير وسيلة لتعويض نقص الوسائل و الأجهزة الرياضية الكافية لتحسين و تعليم المهارات الحركية للاعب .

#### 7-2-4- الدراسة الرابعة :

دراسة بوراشيد هشام ،دور و أهمية بعض عناصر اللياقة البدنية(المداومة،السرعة،القوة) و تأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13 سنة،دراسة ميدانية بمتوسطة الأمير عبد القادر الميلية-جيجل ،مذكرة لنيل شهادة الماجيستر في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية سنة 2014-2015 .

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة على معرفة أهمية عناصر اللياقة البدنية (السرعة،المداومة،القوة) لدى تلاميذ الطور 12-13 معرفة عناصر اللياقة البدنية المدروسة بالنسبة للرياضة الجماعية<sup>1</sup> .  
معرفة دور عناصر اللياقة البدنية المدروسة في الرياضة الجماعية .

التعرف على تأثير البرنامج المقترح في نشاط كرة اليد على تنمية الصفات البدنية قيد الدراسة .  
نتائج الدراسة :

نستنتج أن لعناصر اللياقة البدنية المدروسة أهمية كبيرة بالنسبة لنشاط كرة اليد و كرة الطائرة ،حيث تؤثر على المستوى التحضيري رغم إختلاف نسب تأثيرها ،حيث كلما زاد مستوى تلك العناصر زاد المستوى التحضيري للتلاميذ .

<sup>1</sup>بوراشيد هشام ،دور و أهمية بعض عناصر اللياقة البدنية(المداومة،السرعة،القوة) و تأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13 سنة،دراسة ميدانية بمتوسطة الأمير عبد القادر الميلية-جيجل ،مذكرة لنيل شهادة الماجيستر في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية سنة 2014-2015 .

أستنتج أن أسلوب المنافسة و المنافسة التقليدية دور كبير تطور عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) إضافة إلى تطور المستوى التحضيري في ظروف تنافسية .

### 7-3- مناقشة الدراسات :

-وقفت دراسة ساسي عبد العزيز في موافقة موضوع الدراسة مع الجوانب التي تم التطرق لها، حيث أن موضوع هذه الدراسة كان في محله و موضوع شيق و مهم ، و هذا لا يعني أنه لا يخلو من العيوب و ما يعيب هذه الدراسة أنها تطرقت إلى التساؤلات الفرعية مباشرة بدون تطرقها إلى التساؤل الرئيسي ، كما لاحظنا أنها تطرقت إلى الدراسات السابقة على شكل عناصر فقط ، حيث ذكر عنوان الدراسة و صاحب الدراسة و الجامعة فقط .

حيث لم يتطرق إلى التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة ، و كذلك لم يتطرق المجال البشري في مجالات البحث ، و أخيرا لم يضع ملخص لهذه الدراسة .

-أما ما يعيب دراسة بوراشيد هشام أنها لم يذكر التساؤل الرئيسي و تطرق مباشرة إلى التساؤلات الفرعية ، تطرق إلى مجالات البحث في الجانب المنهجي ولكن هذا العنصر لا يكون في الجانب المنهجي بل يكون في الجانب التطبيقي ، و كذلك انه تطرق إلى الدراسات السابقة و لكنه قام بالتعليق عليها بالإجمال ، لكن يجب أن يكون كل دراسة لوحدها ، و لم يذكر متغيرات الدراسة و أخيرا لم يذكر أهم التوصيات و الإقتراحات في آخر المذكرة .

-و في نقطة أخرى نجد دراسة خالي يوسف أنها وفقت بشكل كبير في عدة نقاط من ناحية عرضها إلى ملخص الدراسة و هذا العنصر نادر أو مفقود في الكثير من الدراسات ، و كذلك عرض الإشكالية العامة و التساؤلات الفرعية ، حيث وفقوا كذلك في الكثير من الدراسات ، وكذلك طريقة عرض الإشكالية العامة و التساؤلات الفرعية ، حيث وفقوا كذلك في عرض التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة ، و كذلك في الجانب التطبيقي حيث وفق بدرجة كبيرة من ناحية العناصر الموظفة فيه و الإستنتاجات المتحصل عليها .

## الجانب التطبيقي

## الفصل الأول

## إجراءات البحث الميدانية

## تمهيد

\_ يمثل بحثنا هذا دراسة تجريبية لمعرفة اثر إستخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة) .

\_ إختارنا تلاميذ السنة الرابعة متوسط الذين يدرسون في متوسطة أوكيل محمد بعين الحديد ولاية تيارت .

\_ وهدفنا من هذا الإختبار هو معرفة اثر إستخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة) .

وقد اعتمدنا على المنهج التجريبي كمنهج علمي ملائم لمثل هذه الدراسات كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها والكشف عن الجوانب المختلفة.

## 1- المنهج المستخدم:

يقصد بمنهج البحث الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة الظاهرة وتفسيرها و التحكم

فيها والتنبؤ بها، كما يتضمن المنهج ما يستخدمه الباحث من آلات وأدوات ومعدات

مختلفة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> أحمد شليبي، كيف تكتب بحثاً أو رسالة، الطبعة الثانية، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، سنة 1990، ص 6 .

والمنهج قوامه الاستقرار ويتمثل في عدة خطوات بملاحظة الظواهر وإجراء التجارب ثم وضع الفروض التي تحدد نوع الحقائق التي ينبغي أن يبحث عنها. و تنتهي بمحاولة التحقق من صدق الفروض أو بطلانها، توصلنا إلى وضع قوانين عامة تربط بين الظواهر و توحيد العلاقات بينها.<sup>1</sup>

المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج التجريبي الذي يعد من ابرز المناهج استخداما في البحوث الاجتماعية، النفسية، التربوية. واستجابة لموضوع البحث والإشكال المطروحة حيث يتطلب جمع المعلومات ووصف الظاهرة كما هي وهو الطريق الذي يسلكه الباحث في دراسة ظاهرة ما كي يصل إلى نتائج موضوعية في الكشف عن طبيعة الظاهرة المدروسة.

## 2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية و الممهدة للتجربة المراد القيام بها، وذلك حتى تكون للباحث فكرة و نظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل، وقد أجريت الدراسة الإستطلاعية على 10 تلاميذ من تلاميذ نفس المؤسسة السنة 4 متوسط 1، و أجرينا الاختبار الأول في 2019/02/10 و الثاني في 2019/02/17، لغرض معرفة :

صدق و ثبات وموضوعية الاختبارات .

مدى استجابة عينة البحث للاختبارات .

الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات .

<sup>1</sup> طلعت همام، قاموس العلوم النفسية و الاجتماعية، الطبعة 02، بيروت، مؤسسة الرسالة دار عمار، سنة 1987، ص33.

أفضل طريقة لإجراء الاختبارات .

مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات .

## 2 - 1 - التصميم التجريبي لحصص الألعاب المصغرة :

يمكن تعريف تصميم البحث بأنه الاستراتيجية التي يضعها الباحث لجمع المعلومات اللازمة و ضبط العوامل أو المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على هذه المعلومات ، و على الباحث أن يختار التصميم التجريبي المناسب الذي يوفر الحد الأدنى من الصدق الداخلي و الصدق الخارجي لنتائج البحث ، كما ويمكن اشتقاق تصاميم تجريبية أخرى عن طريق إدخال تحسينات على بعض التصاميم الأساسية .

وعليه فقد قمنا باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية و البعدية المحكمة الضبط ، وقد ارتأينا في اختبارنا إلى تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة و أخرى تجريبية ، كما قمنا بإنشاء استمارة الإختبار المحكمة من طرف أساتذة و دكاترة المعهد و تصميم مجموعة الحصص التدريبية المبرمجة في إطار اجراء الاختبار، و إقتراح مجموعة من الألعاب التي تخدم موضوع بحثنا . و هذا ما ستجدونه مدرج ضمن قائمة الملاحق ، و يعود تصميم المجموعة المتكافئة العشوائية من أهم و أفضل التصاميم التجريبية المقترحة في المنهج التجريبي .

## 2-2- ثبات الإختبار :

(test retest) لايجاد ثبات اختبار السرعة قمنا بتطبيق طريقة الاختبار و إعادة الاختبار و ذلك على أفراد العينة الاستطلاعية و التي تقدر ب 10 تلاميذ قمنا عليهم الاختبار ،ثم إعادة الاختبار بعد أسبوع من إجراء الاختبار ،و جاء الارتباط بين الاختبارات مقدار 0.866 و تعتبر هذه القيمة عالية و دالة عند 0,01 .

ولايجاد ثبات اختبار القوة قمنا بنفس الطريقة السابقة ،وكان مقدار الارتباط بين الاختبارات 0,772 و تعتبر هذه القيمة عالية ودالة عند 0,01 .

## 2-3- صدق الإختبار : لإيجاد صدق الاختبار قمنا باستخدام طريقة الصدق الذاتي

لاختبارات السرعة و القوة ،فقمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات و الجدول رقم (01) يوضح ذلك .

التسلسل	الاختبارات	الهدف من الاختبارات	وحدة القياس	الثبات	الصدق الذاتي
1	جري 20م	السرعة القصى	ثا	0.86	0.92
2	رمي كرة طبية 4 كغ	القوة الانفجارية للذراعين	سم/م	0.77	0.87

الجدول رقم(01) يوضح معاملات الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية .

من خلال الجدول رقم(01) يتضح لنا أن الجذر التربيعي لثبات هو صدق الاختبار، و منه فإن 0.92 و 0.87 هي قيم قوية و عالية ، و هذا ما يعني أن الاختبار صادق .

### 3-مجتمع الدراسة و عينته :أجريت الدراسة في مجتمع إحصائي متمثل في تلاميذ الطور

المتوسط سنة رابعة بمتوسطة اوكيل محمد عين الحديد تيارت .

بحيث يتكون المجتمع الأصلي من 93 تلاميذ من طور الرابعة متوسط لعام 2019/2018

تم اختيارهم من مدرسة واحدة من بين مجموعة مدارس المتوسط الموجودة في مدينة عين الحديد و

قد تم اختيار متوسطة أوكيل محمد لعدة ضوابط متعددة منها .

.توفر الأجهزة و الأدوات إضافة الى الأدوات التي وفرها الباحثان .

.سهولة إجراء الاختبار ،إضافة إلى تعاون الأستاذ معنا وإفادتنا بتوجيهاته .

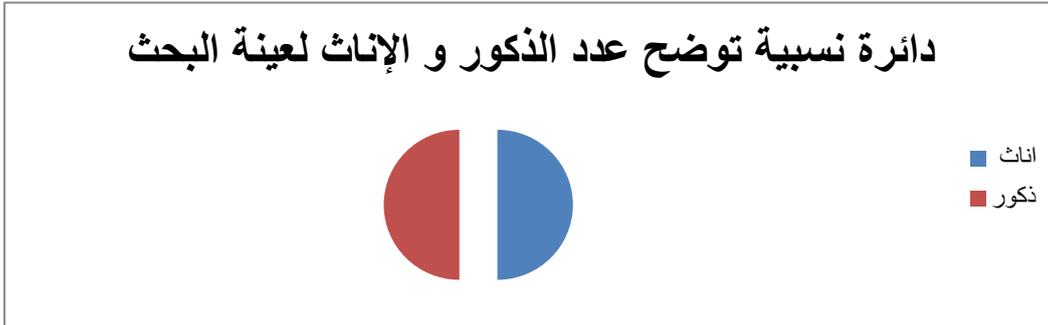
.وجود ساحة رياضية واسعة في المدرسة .

.أغلب أفراد المجتمع لا تتشط في نوادي الرياضية .

ولقد بلغ حجم عينة الدراسة (24) تلميذ تم اختيارهم بطريقة قصدية .

العينة	ذكور	إناث
مجموع العينة	12	12
النسبة	50%	50%

جدول رقم (02): يوضح مجموع العينة .



### 3- عينة الدراسة :

#### 3-1- المجموعة التجريبية :

تتكون من 12 تلاميذ من الجنسين و هم ذكور و إناث ، تتراوح أعمارهم من 14 إلى 15 سنة يدرسون في المدرسة بالمتوسطة أوكيل محمد بمدينة عين الحديد .

#### 3-2- المجموعة الضابطة :

تتكون هي الأخرى من 12 تلاميذ من الجنسين و نفس المرحلة العمرية يدرسون بالمدرسة المتوسطة أوكيل محمد عين الحديد .

### 4 - حدود الدراسة :

تقسم حدود الدراسة إلى الحد المكاني والحد الزماني و الحد البشري:

#### 4-1 - الحد البشري :

تتكون عينة البحث من 24 تلميذا ، تم اختيارهم بصفة قصدية بحيث أن أفراد العينة لا تمارس أي نوع من أنواع الرياضة بصفة نظامية خارج المدرسة .

**4-2- الحد المكاني :**

تم تطبيق برنامج الالعب و الاختبارات القبلية و البعدية بملعب المدرسة مع استغلال جميع أطرافه و الامكانيات المتاحة للعمل .

**4-3- الحد الزمني :**

استغرقت فترة العمل من 2019/02/25 الى غاية 2019/04/28 بحيث أجريت الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة و التجريبية بتاريخ 2019/02/25 ودامت ل 90 دقيقة لكل مجموعة . بعدها قمنا بتطبيق برنامج الألعاب على المجموعة التجريبية إلى غاية 2019/04/28 و بحجم ساعي قدره ساعة وربع في الأسبوع ،أي ساعة و ربع كل يوم الأربعاء في الفترة الصباحية .ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2019/04/28 ودامت مدتها هي الأخرى 90 دقيقة لكل المجموعة كذلك .

**5- أدوات الدراسة :**

. المراجع و المصادر .

. الطرق الاحصائية .

. استمارة الاختبارات و القياسات .

.كرات طبية .

. حصص تشمل الألعاب المصغرة و الاختبارات البدنية .

. 06 أقماع كبيرة ،04 أقماع صغيرة ، ميقاتي ،صافرة ،(بعض الأدوات و المتمثلة في

كرونومتر ،عصا التتابع) .

**6- صعوبات الدراسة :**

- صعوبة في التحصل على العتاد الكافي .
- نقص المراجع و ندرتها في المكتبة الجامعية .
- صعوبة تطبيق المنهج التجريبي بالإضافة الى ضيق الوقت.

**7- مواصفات الاختبارات البدنية :****7-1- اختبار السرعة :**

أ- الغرض من الاختبار :

قياس السرعة القصوى لمسافة 20 متر .

ب- الأدوات :

أرض مستوية لكي لا تعرض التلاميذ للانزلاق ، أقماع توضح خطي الانطلاق و

الوصول ، صافرة ، ميقاتي .

ج- مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية ، و عند الاستماع الى إشارة البدء يقوم بالجري لمسافة

20 متر بأقصى سرعة ممكنة .

د- توجيهات :

- يجب اتباع خط السير المحدد .

- إذا أخطأ المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد أن يحصل على الراحة الكافية .
- يجب عدم الخروج من رواق الجري .
- يسجل للمختبر الزمن الأحسن الذي يقطعه في محاولتين .

## 7-2- إختبار القوة الانفجارية :

- أ- الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين .
  - ب- الأدوات : كرات طبية .
  - ج- مواصفات الأداء :
- و يتم من وضع الوقوف بتباعد الساقين و الرمي بكلتا اليدين من خلف الرأس نحو الأمام أو من خلف الظهر لأقصى مسافة ممكنة .و تعطى محاولتين لكل طالب تسجل أفضلها .
- التسجيل : تقاس المسافة عموديا من خط البداية لأولى مكان سقوط الكرة .
- \_ يجب إعطاء طريقة صحيحة للاختبار أي كيفية تقديم أداء التلاميذ في الاختبار .

**تمهيد :**

تعتبر الألعاب الشبه رياضية أحد الأنشطة الرياضية الهامة في جميع المجالات الرياضية وهي أحد المكونات الرئيسية لأي برنامج رياضي و يفضله الكثيرون لأنه قريب من طبيعة الفرد و ميوله بالإضافة إلى دورها المهم في النمو السليم و المتكامل للفرد من الجانب البدني (الصفات البدنية ) خاصة السرعة و القوة ،الذي يعود على الفرد من ممارسته .

و يمر الفرد بعدة مراحل في عمره ،تحدد على غرارها مميزات الطرق و الحملات أثناء التعلم و التدريب و هذا ما يجعل المختصين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة و الممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح تطوير الصفات البدنية فمن المهم يعرف المدرب خصائص و احتياجات الفرد و الجوانب الملموسة لتطوير هذه الصفات كي يستطيع برمجة نظام تعليمي و تدريبي قائم على أسس و قواعد علمية .

## 8- الخلفية النظرية

## 8-1- الألعاب الشبه رياضية :

## 8-1-1- تعريف اللعب :

إن موضوع اللعب لقي اهتماما و متابعة من قبل المفكرين و العلماء و الذين أرادو أن يعطو تعريفا دقيقا له و من بينهم الدكتور "ريسان عبد الوليد" و الذي عرفه : "هو نشاط حيوي و استخدام حر دائم يقوي المرء و ابداعه في اطار قواعد محددة " <sup>1</sup>.

أما عماد الدين إسماعيل عرفه كالآتي " هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها" <sup>2</sup>.

ويرى د. عطية محمود : "أن اللعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تفرض و تحيط بالطفل ، في كل لحظة و آونة ، فعن طريق اللعب يكشف البيئة التي يعيش فيها و يوسع معلوماته و يزيد من مهاراته و يعبر عن أفكاره ووجدانه " <sup>3</sup>.

فيما يرى شاتو "Chatau" أن : "اللعب هو النشوة و حرية التعبير عن الذات " <sup>4</sup> .

إذن فاللعب عبارة عن نشاط يسلي و يتم بالحركة حيث تكو الألعاب ثابتة أما المضمون فيكون معقول مع محدودية الأدوار .

## 8-1-2- وظائف اللعب :

من الوظائف المعروفة عن اللعب هي أن اللعب يستطيع التعرف على وجوده بالإضافة الى استيعاب القواعد الاجتماعية و الخلقية و اللعب يجعل الافراد يحتكون ببعضهم البعض، وذلك لأنهم يسرقون اكتشاف العلاقات الانسانية و يوافقون على الخضوع للقواعد و من بين هذه الألعاب توجد الألعاب

<sup>1</sup> د.ريسان عبد المجيد (س2000،ص11).

<sup>2</sup> عماد الدين إسماعيل : (س1986،ص09)

<sup>3</sup> عطية محمود ،(س1949،ص11)

<sup>4</sup> ( j varin.libraire philosophiques.paris(1976,p29) )

الرياضية التي لها أهمية كبيرة في تطوير القدرات النفسية و الاجتماعية للفرد و من بين اكبر الوظائف نجد:

- يتعلم السلامة و الأمن و مبادئ السلوك الاجتماعي .
- يشبع حاجاته من الرضا و السرور و النجاح و المغامرة و التعبير عن النفس<sup>1</sup>.
- إشباع ميول و رغبات التلاميذ نحو الأداء الحركي .
- تدريب الحواس مع تنمية القدرة على استخدام هذه الحواس .
- اكتساب المهارات الحركية .

### 8-1-3- أنواع اللعب :

#### أ-اللعب العفوي :

يعتبر أساس النشاط النفسي و الحركي للاعب ،و هو عبارة عن الوسيلة الأولى للتعبير عن إشارات و حركات تظهر مجانية .

#### ب-اللعب التربوي :

المدرسة الفعالة النشيطة اهتمت بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي و ذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه ،بحيث يثير الانتباه و ينمي روح الملاحظة في التعاون و بعد ذلك يمكن تهيئة النزعة للحياة الاجتماعية<sup>2</sup>.

#### ج-اللعب العلاجي :

يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص .إذ أن الطفل لا يستطيع التعبير على كل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام ،و لكن تحملها بظهر بوضوح في نشاطات الهوية كاللعب .

### 8-1-4- تقسيم الألعاب :

يمكن تقسيم الألعاب الى نوعين هما :

#### أ- الألعاب الكبيرة :هي ذلك النوع من الألعاب التي لها قواعد و قوانين متعارف عليها محليا و

دوليا و تحتاج عادة الى مساحات كبيرة لاقامتها و لعدد كبير من الافراد لمزاومتها .

<sup>1</sup> حسين عيد الجواد (س1984،ص09)

<sup>2</sup> مقتنابراهيم حماد(س2000،ص27)

**ب - الألعاب الصغيرة :**

هي التي ليس لها اتحاديات دولية أو قوانين ثابتة و يجب أن لا يغيب عن أذهاننا أن هناك عوامل كثيرة لها أثر كبير في تقسيم الألعاب كالجنس و السن والبيئة و العوامل الجوية<sup>1</sup>.

**8-1-5- خصائص الألعاب :**

تعتبر الألعاب أحد أشكال الحركة البنائية و لها طبيعة ثقافية و تتميز بعدة خصائص أهمها :

- قابليتها للتكرار (يمكن اعادتها أكثر من مرة).
- تنتهي بنتيجة محددة .
- تتسم ببعض التنظيم .
- السلوك الوظيفي .
- روح و مشاعر خاصة تتشكل من الانتقالات المرتبطة<sup>2</sup>.

**8-1-6- أهداف اللعب :**

تعد طريقة اللعب من الطرق الشائعة الاستعمال في مجال التدريب الرياضي لمختلف أطوار نمو الفرد وذلك لما تحققة هذه الطريقة من نجاح كبير للوصول الى الأهداف المسطرة من قبل المعلم في الجوانب الحركية ، و المعرفية ، و الانفعالية ، و من بين هذه الأهداف نجد :

**أولا / الأهداف النفسية الحركية :**

لكي تكون طريقة اللعب فعالة يجب أن تهدف الى تنمية وتحسين الحركات البنائية الأساسية مثل الحركات الانتقالية و المتمثلة في القدرة على التحرك من وضع الثبات الى مكان آخر كالوثب و الجري بالإضافة الى الحركات غير الانتقالية كتحريك الرأس و الجذع و كذلك الحركات اليدوية كالضرب باليد أو القدم ، و تنمية القدرات الإدراكية التي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة و تتضمن أساسا التمييز الحركي و البصري و السمعي ، كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة و البسيطة منها و المعقدة بالإضافة الى تنمية المهارات الحركية<sup>3</sup>.

**ثانيا / الأهداف المعرفية :**

<sup>1</sup> فايز مهنا (س1985، ص172-173)

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي و آخرون (س2000، ص135)

<sup>3</sup> ألين وديع فرح (س1996، ص34-37)

ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى إعداد الفرد في الجانب المعرفي بأقسامه المتعددة و التي تتمثل في : القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها بالإضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا على الفهم الحركي أو المهارات التي يتعلمها ، و كذا تطابقها و تحليل تلك الحركات و تركيبها ، ثم الوصول الى تقييمها أو معرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع له ، و مثال الأهداف المعرفية نذكر ما يلي : أن يعرف المصطلحات الخاصة باللعب و يتعرف على أنواع المهارات الخاصة به ، و يختار طرق اللعب المناسبة للفريق و يحلل أنماط المهارات تحليلا دقيقا و يقارن بين مستويات الأداء الأولى و النهائية و يقوم أخطاء الأداء .

### ثالثا/الأهداف العاطفية :

لا شك أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي و تلازمها أمر طبيعي ، و على المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين لتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم رغبة في تعلمها ، كما يتضمن الجانب العاطفي عملية التطبيع الاجتماعي الذي له أثر في نمو السلوك و التحكم فيه و يدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب : غرس قيم مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية مثل : التفاهم و الاحساس بمشاعر الآخرين و احترام حقوق الآخرين نتيجة احترام قواعد اللعب و احترام الحكام و الإداريين ، و تقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي و إدراك الفرد لذاته و الشجاعة و المثابرة و بذل الجهد ، كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية ، و كذا اكتساب قيم جمالية و فنية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضا الجمالي و الفني <sup>1</sup> .

### 8-1-7-الألعاب الشبه رياضية :

#### 8-1-7-1-تعريف الألعاب الشبه رياضية :

عرفها "عدنان درويش جلول" : هي تلك الألعاب بسيطة التنظيم التي يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد ميسرة و لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين و يلعب عليها طابع الترويح و التسلية و قد تستخدم أدوات أو أجهزة أو يدويا <sup>2</sup> .

و كما عرفها "ألين وديع فرح" : هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا ، سهلة في أدائها و لا تحتاج الى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها و لا توجد لها قوانين ثابتة و لكن يمكن للمعلم وضع قوانين تتناسب مع سن اللاعبين و استعداداتهم <sup>3</sup> .

### 8-1-8- خصائص الألعاب الشبه رياضية :

<sup>1</sup> ألين وديع فرح (س1996،ص41-43)

<sup>2</sup> عدنان درويش جلول و آخرون (س1954،ص171)

<sup>3</sup> ألين وديع فرح (س1996،ص26)

تتميز الألعاب الشبه رياضية بعدة خصائص و هي :

- الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل و إمكانيات متعددة أو معقدة .
- تكون الألعاب الشبه رياضية محددة بقواعد صحيحة و سهلة الفهم .
- تحتوي على مجهود بدني و عقلي يحتفظ بأكبر عدد من اللاعبين أثناء الأداء .
- نتيجة التنافس لا تعتمد على الصدفة و يجب أن تكون محفزة للاعب .
- يجب أن تسمح بمجهود بدني تنوع لكامل الجسم ، و توزيع متوازي للجهد البدني كذا وقت للراحة<sup>1</sup>.

### 8-1-9-أغراض الألعاب الشبه رياضية :

تختلف الألعاب الشبه رياضية فيما بينها بتغير أحد العوامل كالسن او الجنس او الهدف ، كما أن اللعبة الواحدة يمكن تغيير هدفها من خلال تغير حمل الأداء ، و بشكل عام هناك بعض الأغراض الهامة تحققها منها :

أ-التشويق : حيث توفر للأفراد الجاذبية التي تدفعهم للمشاركة بفعالية في النشاط الحركي .

ب-المرح و البهجة :تتيح الألعاب الشبه رياضية وسطا بهيجا و مرحا من خلال ظروف اللعبة .

ج-اللياقة الحركية : حيث أن الألعاب الشبه رياضية تعتمد على الصفات البدنية و الحركية الأصلية و بذلك تتيح ممارستها للمشاركين اكتساب مهارات و قدرات حركية<sup>2</sup> .

### 8-1-10-أهداف الألعاب الشبه رياضية :

إن استعمال الألعاب الشبه رياضية في كل جزء من أجزاء الحصة لديها أهداف تتجلى فيما يلي :

أولا/المرحلة التحضيرية : و تستعمل في هذه المرحلة لهدفين :

القيام بعمليات الإحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة قصد تحفيز اللاعبين على القيام بمجهود بدني و عقلي دائما في صياغ عملية الترفيه .

<sup>1</sup>Rachid.Aoudia،(1985,p5)

<sup>2</sup>عدنان درويش جلول (س1954،ص171)

**ثانيا/المرحلة الرئيسية :** و تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لتعزيز و تدعيم عملية التعلم و ذلك باقتراح ألعاب تخدم الحصة ،بحيث تسمح باكتشاف المهارات الحركية و التقنية في وسط تنافسي بحيث تنمي فيه جميع الصفات البدنية و العقلية .

**ثالثا/المرحلة الختامية :** و تستعمل الالعب الشبه رياضية في المرحلة الختامية لخدمة هدفين أساسيين و يتمثل الأول في عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد بدني مرتفع ،أما الهدف الثاني فيهدف لترك اللاعبين في نشاط دائم في حالة عدم إحتواء المرحلة الرئيسية على حمل كبير ،أو إذا كان البرنامج يسمح بذلك أي عدم وجود حصة دراسية بعد حصة التربية البدنية و الرياضية<sup>1</sup> .

### 8-1-11- تقسيم الألعاب الشبه رياضية :

حسب ألين وديع فرح في كتابه خبرات في الألعاب للصغار و الكبار أن الألعاب الشبه رياضية تنقسم وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب في ما يلي<sup>2</sup> :

- ألعاب الكرة .
- ألعاب المسافة .
- ألعاب الفصل .
- ألعاب التتابع .
- ألعاب اختبار الذات .
- ألعاب مائة .

### 8-1-12- مبادئ استخدام الألعاب الشبه رياضية :

- ينبغي أن تقدم الألعاب اخذا بنظام التدرج من السهل الى الصعب فالأكثر صعوبة .
- تنظيم الألعاب لتقديم أقصى مشاركة من الممارسين .
- يجب أن تتيح الألعاب فرص الحاجة للمنافسة .
- ملائمة الأجهزة و الأدوات مع قدرات الممارسين من حيث الاعتبارات التدريبية .
- ينبغي أن يخطط استخدام الألعاب كي تساهم بفعالية في نمو و تنمية التلاميذ على مستوى الجوانب السلوكية المختلفة.

### 8-1-13- أهميتها التربوية :

- تعتبر الألعاب الشبه رياضية وسيلة فعالة في الحصة التربوية فهي تساهم في :  
- إثارة الرغبة في الحل .

<sup>1</sup> (Chachaou brahim.meseausibrahim.ben taha sid ahmed (1991.1992,p38))  
<sup>2</sup> ألين وديع فرح ،(س1996،ص26)

- وسيلة فعالة في إثارة الدوافع نحو تحقيقه أهداف الحصة .
- تعد مجالا لإشباع المتعلم نحو تحقيق الذات وإثبات الوجود وسط الجماعة .
- تشبع الحاجات حتى تمكن الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين .
- تقود الى الفهم و المعرفة و حب الاصلاح .
- وسيلة لزيادة قدرة التحكم الحركي للمهارات و الألعاب المختلفة<sup>1</sup>.

## 8-2-2- الصفات البدنية :

### 8-2-1- تعريف الصفات البدنية :

لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها ( القدرة البدنية، اللياقة البدنية ، الكفاءة البدنية ) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية<sup>2</sup> .

### 8-2-2- أنواع الصفات البدنية :

#### 8-2-2-1- السرعة :

### 8-2-2-1- مفهوم السرعة : السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات

في أقصر فترة زمنية ، وفي ظروف معينة<sup>3</sup> .

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، وترتكز على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

<sup>1</sup> (مناهج التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات المدرسية، جوان 1996)  
<sup>2</sup> محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، المطبوعات الجامعية ، الجزائر، (1992، ص179)

<sup>3</sup> رسان خريبط ، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، (1990، ص 77)

**8-2-2-2 أنواع السرعة :** تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية وهي مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات، وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

**- السرعة الإنتقالية (السرعة القصوى):**

وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ، وكلما زاد انجاز الحركات بأسلوب جيد زادت السرعة القصوى.

**- السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة) :** تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة ،

لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي ، أو استقبال الكرة ، أو المحاورة والتمرير<sup>1</sup>.

**- سرعة الاستجابة :**

- يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبع ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة

، أو سرعة تغيير الاتجاه يتبع ظهور موقف مفاجئ<sup>2</sup>.

- ويعرفها الاسم المندلاوي " على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

**8-2-2-2 القوة :**

**8-2-2-2-1 مفهوم القوة :** يرى "هارا " القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز

العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية .

كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب.

ويرى كل من اكلارك" و "ماتيسوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة

أثناء اندفاعية عضلية واحدة<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> كورت ماينل ، التعلم الحركي ، ترجمة عبد العلي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد (1987، ص 152).

<sup>2</sup> كمال جمال الريطي ، التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان، الأردن ، (2004 ، ص 59) .

وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي ، كما ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى.

وغالبا ما تعرف القوة بأنها أهم عامل في الأداء البدني للعديد من المهارات الرياضية ، ويمكن تعريف القوة بصفة عامة بأنها قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير المتحركة .

**8-2-2-2-2-2- الانقباض العضلي**: وتتولد القوة من عملية انقباض وانبساط العضلة، حيث أن انقباض العضلة يولد قوة شد في اتجاه أليافها وتعمل الأنسجة الضامة الواصلة بين العضلات والعظام على نقل هذه القوة إلى العظم وتعمل المفاصل بدور روافع لتوجيه هذه القوى ويكون هناك توافق تشريحي بين العضلات والمفاصل بما يلائم هذه الوظيفة ، ولقد حاول الكثير من المختصين والخبراء أن يوضحوا أشكال الانقباض العضلي ، إذ أن كل واحد منهم حاول إيجاد أشكال ثابتة ومحددة قد تختلف عن الأخرى وعلى الرغم من ذلك فإن هذه التقسيمات فيها الكثير من التشابه إذ نجد أن أشكال الانقباض العضلي تتضمن الآتي :

- الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري) .
- الانقباض العضلي بالتطويل (الايزوتوني - اللامركزي) .
- الانقباض العضلي بالتقصير (الايزوتوني -المركزي) .
- الانقباض العضلي المعكوس (البليومتري).
- الانقباض العضلي الايزوكنتك .

### 8-2-2-2-3- أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية :

حسب schmidtbleicher فإن إنتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الآتية:

<sup>1</sup> محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، (1992، ص 171) .

\* نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء.

\* مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة .

\* القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية .

\* زوايا الشد في العضلة .

\* حالة العضلة قبل الانقباض .

\* درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل .

\* تكتيك الأداء .

\* العامل النفسي ( قوة الإرادة ) .

\* السن والجنس . " طبيعة التدريب واتجاهه فضلا عن العوامل البيئية والوراثية والحالة الغذائية وطبيعة

العمل.

\* فترة الانقباض العضلي<sup>1</sup>.

## 8-2-2-4- أنواع القوة :

أ - **القوة العظمى** : هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة

أقصى انقباض إداري ، وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة لأداء اللاعب<sup>2</sup>.

ب - **القوة المميزة بالسرعة** : هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن

ممکن ، ويعرفها "علاوي بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة

عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو .

<sup>1</sup> سيد عبد جواد ، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، جامعة حلوان ، القاهرة ( 1984 ، ص 221 ) .

<sup>2</sup> كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ( 1987 ، ص 80 ) .

**ج - تحمل القوة:** يعني تحمل القوة عند الرياضيين قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ، ويعرفه أعلاوي " بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته<sup>1</sup>.

### 8-2-2-3- القوة الانفجارية :

### 8-2-2-3-1- مفهوم القوة الانفجارية :

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها أحد عناصر القوة العضلية فقد عرفها ( المندلاوي وأحمد) على أنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية<sup>2</sup>.

والقوة الانفجارية هي أقصى قوة وسرعة في آن واحد في أقل وحدة زمنية ولمرة واحدة ، وتنمو القوة العضلية مع نمو الشخص نتيجة زيادة في النمو البيولوجي ( نمو الخلايا والأنسجة ) وتطويرها الانجازي يكون بالتدريب الرياضي المنظم والهادف ، وتقاس بوحدة القياس الكيلوغرام وبجهاز الديناموميتر أو جهاز التخطيط الكهربائي للعضلات ( الكترومايوغراف ).

### 8-2-3-2- تدريبات القوة الانفجارية :

#### اولا / عن طريق الأثقال :

**الشدة:** بالنسبة للوزن المستخدم من 30 - 50% من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه التمرين المحدد ، وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة ( 100% )

**الحجم:** التكرارات أقل من (4) تكرارات للتمرين الواحد.

**الراحة:** رجوع النبض إلى (120) ضربة/دقيقة بين التكرارات وبين المجاميع إلى أقل من 110 ضربة/دقيقة ، أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات ومن (8-10) دقيقة بين المجاميع.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ، علم التدريب ، ط، دار المعارف ، القاهرة ، (1989، ص 115) .

<sup>2</sup> قاسم المندلاوي ، احمد سعيد احمد ، التدريب بين النظرية والتطبيق ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، (1979، ص 45).

**ثانيا / عن طريق الوثب (البليومتر) :** لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية أن تدريبات البليومتر هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية ، وقد أجريت عدة بحوث مقارنة بين تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال و تدريب القوة الانفجارية عن طريق البليومتر ، و أظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب بطريقة البليومتر على مجموعة التدريب بالأثقال في تطوير مستوى القوة الانفجارية وبذلك فان تدريبات البليومتر قد اختصرت الفترة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية نتيجة لتأثيرها الفعال في تطوير القوة الانفجارية للاعبين.<sup>1</sup>

وفكرة تدريبات البليومتر تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن تقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة نحو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفاعلية إذا سبقه تقلص لا مركزي وهذا يعني أن العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة أكبر إذا حدث لها تقلص لأمركي أي إطالة للعضلة يتبعه تقلص مركزي أي تقصير العضلة بمعنى (إطالة ثم انقباض) ، وهذه الحالة تشبه المثل القائل إن سحب أو مط حبل مطاطي أكثر من طوله سيرتد بحركة سريعة وقوية نحو المركز بسبب إن طاقة التمدد سيحتفظ بها بالمكون المطاطي للعضلة، وهذا يعني إن أقصى انقباض أي مشاركة جميع الوحدات الحركية في العضلة يحدث عندما تحدث إطالة للعضلة أولاً ثم انقباض مركزي ، وهذه الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق والتدريبات الأخرى التي تنفذ بنفس الأسلوب.<sup>2</sup>

في حين نجد أن مجموعة أخرى من الباحثين قد قسمت أنواع القوة إلى ثلاثة أقسام :

### القسم الأول :

\* **القوة العامة :** وهي التي تختص بكل الأنظمة والتي تعد أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأول أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب .

<sup>1</sup> Carbeau Joey Foot Balle Edition revue E.P.S PARIS (2002 P13)

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم سلامة ، التدريب الرياضي - تخطيط وتطبيق ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (1997 ، ص 55)

\* **القوة الخاصة:** حيث يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط والمشاركة في الأداء وترتبط بالتخصص في الأداء أي نوع الرياضة حيث يتصل هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة ليست واردة لذا فان أي تنمية للقوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص .

#### القسم الثاني :

- القوة القصوى.
- التحمل العضلي .
- القدرة ( القوة السريعة ) .

#### القسم الثالث :

**القوة المطلقة:** ويرمز لها بالرمز ( FA ) حيث نعني بهذه القوة بقدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم ومن خلال هذا المفهوم فان الوصول إلى المستويات العالية في الرياضات المختلفة يتطلب قدرا كبيرا من هذه القوة<sup>1</sup>.

\* **القوة النسبية:** ويرمز لها بالرمز (FR) في العلاقة بين قوة اللاعب المطلقة ووزن الجسم ويمكن تقسيم هذا النوع من القوة تبعا لأوزان اللاعبين والتفاوت بين مستويات القوة.

#### \* القوة الاحتياطية :

وتمثل الفرق بين القوة القصوى والقوة المنتجة كما يرتبط مفهومها بنوعية الرياضة ويمثل أهمية كبرى لانجاز مستوى عالي من الأداء .

<sup>1</sup> وجيه محبوب ، علم الحركة ، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ، العراق ، ( 1989 ، ص 87).

## 3-8- المراهقة :

## 1-3-8- مفهوم المراهقة :

3-8-1-1- لغة: تعني كلمة المراهقة في اللغة الاقتراب و الدنو من اللحم، بحيث يقال "رهق"

بمعنى غشي أو لحق أو دنا وراهق بمعنى قارب. و المراهق هو الفتى يدنو من اللحم واكتمال الرشد<sup>1</sup>.

وكلمة مراهقة تقابلها باللاتينية adolexere، وهي مشتقة من الفعل اللاتيني adolexere بمعنى

التدرج نحو النضج الجسمي، العقلي، الانفعالي<sup>2</sup>.

## 3-8-1-2- إصطلاحاً : - تعريف المراهقة اصطلاحاً:

المراهقة هي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى الشباب حيث تحدث فيها تغيرات عضوية

ونفسية ذهنية ولا يوجد تعريف واحد للمراهقة، حيث نجد تضارب للآراء حول تعريفها، فنجد هناك من يرى

أن فترة المراهقة هي فترة التحول الفيزيقي نحو النضج وتقع بين مرحلة بداية البلوغ وبداية سن الرشد<sup>3</sup> و

البعض الآخر يراها على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالياً و ذا خبرة

محدودة ويقتررب من نهاية نمو البدني و العقلي<sup>4</sup>.

ويرجح التعريف الذي ينظر إلى المراهقة بأنها تلك المرحلة التي يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف

الجنسية وقدرة الفرد على التناسل وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على إتمام النضج<sup>5</sup>.

## 3-8-2- مراحل المراهقة: إن مرحلة المراهقة تنقسم إلى ثلاثة مراحل تتمثل في المراهقة المبكرة

(11-14) ، المتوسطة من (14-18) و المراهقة المتأخرة (18-21).

<sup>1</sup> Adolescent la croissance la formation de la personnalité) (1975). Ed, Est, Ariella(b). P 13, 1975.

<sup>2</sup> ميخائيل اسعد إبراهيم مشكلات الطفولة والمراهقة، الطبعة الاولى، دار الأفاق الجديدة، بيروت، (سنة 1999، ص31).

<sup>3</sup> محمد عاطف غيث، قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، (سنة 1989، ص 18).

<sup>4</sup> سيعدية محمد على هادر، علم النفس و النمو، دار البحوث العلمية، الكويت، (سنة 1998، ص 329).

<sup>5</sup> سمير كامل احمد، سيكولوجية نمو الطفل، مركز الإسكندرية للكتاب، القاهرة، (سنة 1998، ص 35).

**8-3-2-1- المرحلة الأولى: المراهقة المبكرة (11-14 سنة):**

يرى علماء النفس انه في هذه المرحلة من العمر يتضاءل سلوك الطفل وذلك لخروج الطفل من مرحلة الطفولة و الدخول في مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسمية و الفيزيولوجية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و الدينية و الأخلاقية الخاصة بالمراهقة في الظهور واهم مظاهر النمو فيها هو البلوغ الجنسي و نمو الأعضاء التناسلية.

**8-3-2-2- المرحلة الثانية: المراهقة المتوسطة (14-18 سنة):**

في هذه المرحلة يشعر المراهق بالنضج الجسمي و الاستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له المظاهر المميزة و الخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى، لذلك تراه يهتم اهتماما كبيرا بنموه الجسمي، كما تعتبر هذه الفترة بكونها فترة توجيه مهني ودراسي، لأن القدرات الخاصة تبدأ بالظهور بشكل واضح.<sup>1</sup>

**8-3-2-3- المرحلة الثالثة: المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):**

في بعض المجتمعات تعتبر المراهقة المتأخرة بمرحلة الشباب بحكم أن هذه المرحلة يلتحق فيها المراهقون بالجامعة، لكن ليس كل المراهقون و من ثم يتخذون القرار النهائي لحياتهم الذي يتعلق بالحياة المهنية و الزواج، كما نجد المراهق في هذه المرحلة يلتحق بمراكز التكوين أو يتوجه مباشرة الى الحياة العملية دون الالتحاق بالجامعة وبعض المراهقين يختارون طريق الانحراف و على هذا الأساس تعتبر مرحلة خطيرة بالنسبة للفرد.<sup>2</sup>

**8-3-3- أنواع المراهقة : المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة حسب الظروف الاجتماعية و الثقافية التي**

يعيش في وسطها الفرد و هناك عدة أشكال للمراهقة :

<sup>1</sup> عبد الرحمان الوافي و زيان سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر و التوزيع (سنة 2004، ص 49).

<sup>2</sup> عبد الرحمان الوافي و زيان سعيد، مرجع سابق ، ص 49.

**8-3-3-1- المراهقة التكيفية :** هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء و نحو الإشباع المترن و تكامل الاتجاهات المختلفة .

**8-3-3-2- المراهقة المنحرفة :** هي صورة مبالغ و متطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية و المراقبة العدوانية المتمردة .

**8-3-3-3- المراهقة الانسحابية :** تتسم بالانطواء ،والعزلة الشديدة و السلبية و التردد و شعور المراهقة بالنقص و عدم الملائمة .

**8-3-3-4- المراهقة العدوانية المتمردة :** وهي مراهقة متمردة ثائرة ،تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة<sup>1</sup> .

**8-3-3-5- المراهقة الجانحة :** تشكل الصورة المتطرفة لشكلين المنسحب و العدواني و تتميز بالانحلال الخلقي و الانهيار النفسي<sup>2</sup> .

### **8-3-4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :**

يعتبر النمو سلسلة متتابعة متماسكة من التغيرات تهدف الى غاية واحدة هي الاكتمال و عملية النمو عملية مستمرة في الحياة و الحياة عملية مستمرة ،و معنى الحياة هو النشاط ،فالنمو عبارة عن تغيرات تقدمية متجهة نحو تحقيق غرض ضمني وهو النضج و معنى ذلك أن التغيرات تسير الى الأمام<sup>3</sup> .

**8-3-4-1- النمو الجسمي :** يعتبر البعد الجسمي أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ،و يشمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي و النمو العضوي و

<sup>1</sup> خليل ميخائيل معوض ،س1994،(ص449-450) .

<sup>2</sup> محمد مصطفى زيدان ،(س1995،ص19) .

<sup>3</sup> نفس المرجع ،(س1995،ص73) .

المقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية أثناء البلوغ و ما بعده ، و يشمل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيتمثل في نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالطول و العرض و الوزن و التغير في ملامح الوجه و غيره من المظاهر الجديدة التي تصاحب عملية النمو<sup>1</sup> .

**8-3-4-2- نمو النفسي :** في هذه المرحلة نلاحظ تعاقب المراحل بين الاثارة النفسية و من

الاحباط النفسي ،حيث يظهر غالبا اهتمامات مجردة و مثالية و دينية ، و من ناحية أخرى يعتبر بعض الباحثين المراهقة سن الايمان العضوي و سن الدقة و الفضول و يمكن أن تسيطر الأفكار على العقل<sup>2</sup> .

كما أن المراهق لا يختلف كثيرا عن الطفل و الراشد من حيث الحاجات الأولية البيولوجية أما الحاجات الثانوية (النفسية) فتختلف في هذه المرحلة عن الطفولة من حيث تغيراتها الانفعالية و أثرها السلوكيةو كذلك لايد من استعراضالحاجات النفسية للمراهق و من أهمها ما يلي :

- الحاجة الى المكانة .
- الحاجة الاستقلال .
- الحاجة الى الانتماء .

**8-3-4-3- النمو العقلي :** يجب أن نتذكر دائما المقولة التي تقول "العقل السليم في لجسم السليم

" من هنا ندرك جيدا أن العقل و الجسم مرتبطان ارتباطا وثيقا ، ففي حالة ما إذا اقتصر المدربين أو أساتذة التربية البدنية و الرياضية على الجسم فقط فإنهم لم يحققوا مساعيهم ، فالياقة البدنية تؤدي إلى استخدام العقل استخداما فعالا و مؤثرا . إذن فالنمو في هذه المرحلة لا يقتصر على التغيرات الجسمية فحسب و إنما يرافق ذلك نمو التفكير في القدرات العقلية المرتبطة به إذ تظهر عليه مختلف القدرات

<sup>1</sup> نوري الحافظ،(س1990،ص48) .

<sup>2</sup> د.زيف عبود كية، المفاهيم الانسانية و عشق المجردات ،ص25 .

الخاصة و الميل المتعددة كالميل إلى الرياضيات بالإضافة إلى رغبة معرفة نفسية و كذا معرفة الآخرين أيضا<sup>1</sup>.

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة بالجمال الأدبي و الشعري و الفنون ثم الموسيقى ، وما الكون يغدوا قادرا على تطوير العلاقات العامة و على استخدامها حتى يصل إلى العلاقات الرياضية و تنشأ له فكرة القانون الطبيعي ، و في جميع الميادين يصبوا إلى منظومات من الحقائق تمنحه مهذا للشعور بشخصيته الخاصة<sup>2</sup>.

**8-3-4-4-النمو الانفعالي:** يشكل النمو الانفعالي في المراهقة جانبا أساسيا في عملية النمو الشاملة و تعتبر دراسة هامة جدا و ضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق بل لتحديد و توجيه المسار الإنمائي لشخصيته ككل و الغوص إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من العواطف و الأفكار<sup>3</sup>.

**8-3-4-5-النمو الحركي:** يتميز المراهق بفقدان الدقة و التوازن في الحركات ،نتيجة النمو غير المتوازن في العظام و العضلات كما تظهر لديهم تغيرات شكلية كقصر الملابس بالمقارنة بالنمو الجسمي و تغير الهيئة العامة ،كما يكون المراهق أكثر حساسية و أكثر تأثرا لتعليقات افراد المجتمع ،و في هذا الصدد يؤكد الأستاذ محمد حامدي الأفندي "بأنه لا يوجد أساس للفكرة بأن الطفل يفقد أثناء المراهقة شيئا من قدرته الحركية أو توافق حركاته بل على القبض من ذلك تستمر في التحسين ، ولكن هذا التحسين لا يحدث فيها أثناء الطفولة الأولى ، إذن النمو في الذكاء القدرة الحركية يؤخذ في البطء ابتداء من مرحلة المراهقة و بالرغم من بطء

<sup>1</sup> محمد أزوي (س1995،ص70)

<sup>2</sup> مصطفى غالب (س1979،ص21)

(<sup>3</sup>) ميخائيل إبراهيم اسعد، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، (د، ت)، (بيروت، ص 302).

النمو فانه يستمر دون اضطرابات إذا رافقتنا المراهق في اللعب فإننا نجده يتقدم في حركات لاعبيه<sup>1</sup>.

**8-3-4-6- النمو الاجتماعي:** ما يميز الجانب الاجتماعي للمراهق هو البحث عن الاستقلالية و الاندماج المباشر في المجتمع دون وساطة الوالدين ،فالمراهق الذي يخرج من الطفولة و الذي يصل بعد إلى مرحلة الرشد يصبح يبحث عن مكانه في المجتمع و يحاول فرض ذاته كفرد و ليس هو بطفل ولا برأشد ،فيصبح المراهق يميل الى مسايرة جماعات منها جماعية أقرانه و يميل إلى الاختلاط من كلا الجنسين .

### 8-3-5- مشاكل المراهقة :

#### 8-3-5-1- المشاكل الأسرية:

- نقد الوالدين للمراهق .

- استعمال القسوة ضد المراهق .

- تدخل الوالدين في الأمور الشخصية للمراهق .

- معاملة المراهق كطفل .

#### 8-3-5-2- المشاكل المدرسية:

- عدم احترام الأستاذ والعناد معه .

- السلوك العدواني في التهريج داخل القسم .

- عدم الانتظام في الدراسة .

- مقاطعة الأستاذ أثناء الدرس .

- الخوف من الامتحان .

#### 8-3-5-3- المشاكل النفسية:

- الشعور بالقلق و الخجل و الحساسية تجاه الآخرين .

- المعانات من الإحباط و الصراعات المتكررة .

- البحث عن الذات والهوية .

<sup>1</sup> محمد حامد الأفندي (س1997،ص38)

## 8-5-5-4- المشاكل الصحية:

- الإصابة بالأمراض المزمنة.
- الإصابة بالصداع.
- الإصابة بألم المعدة.
- قلة النوم.<sup>1</sup>

## خلاصة :

بعد أن تطرقنا لأهم ما جاء في الألعاب الشبه رياضية من الخصائص و الدور و الأهداف يمكننا القول انها أحد الأنشطة الهامة في مجال التدريب الرياضي و كذلك المجالات الأخرى لجميع الأعمار و لكلا الجنسين ، و تعتبر أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي و يفضلها الكثير لأنها قريبة من طبيعة الفرد و ميوله بالإضافة الى دورها في تنمية الصفات البدنية خاصة السرعة و القوة .

و من خلال تتبعنا لمختلف مراحل النمو في فترة المراهقة يتضح لنا بان الفترة ليست مجرد تغير فيزيولوجي سريع فحسب ، و إنما هي مرحلة هامة تمس بالدرجة الأولى جانب النفسي و الإنفعالي وخاصة الإجتماعي للمراهق ، فتسير به نحو اكتمال النضج ، و رغم ما تشمله هذه المرحلة من شروط الصراع النفسي ، و عدم الاستقرار الإنفعالي و صعوبة الأندماج في المجتمع ، فالمراهقة كما يصفها البعض انها أزمة يمر بها الفرد سرعان ما تزول ، فهي مرحلة من مراحل النمو التي يستطيع الفرد التهرب منها ، و على ضوء ما سبق ذكره القول أن مرحلة المراهقة هي عملية شاملة تتميز بالنشاط و كثرة الحركة عند المراهق يجب أخذها كمبدأ لتطوير أو تنمية أي صفة من الصفات البدنية .

<sup>1</sup> بلهادي شامة، قروي و فاء، همامي قروي، الحاجة للانجاز و علاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، رسالة ليسانس، جامعة محمد خيضر، بسكرة، (س 2006، ص 13).



# الجانب التطبيقي للبحث

الفصل الثاني: عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية .

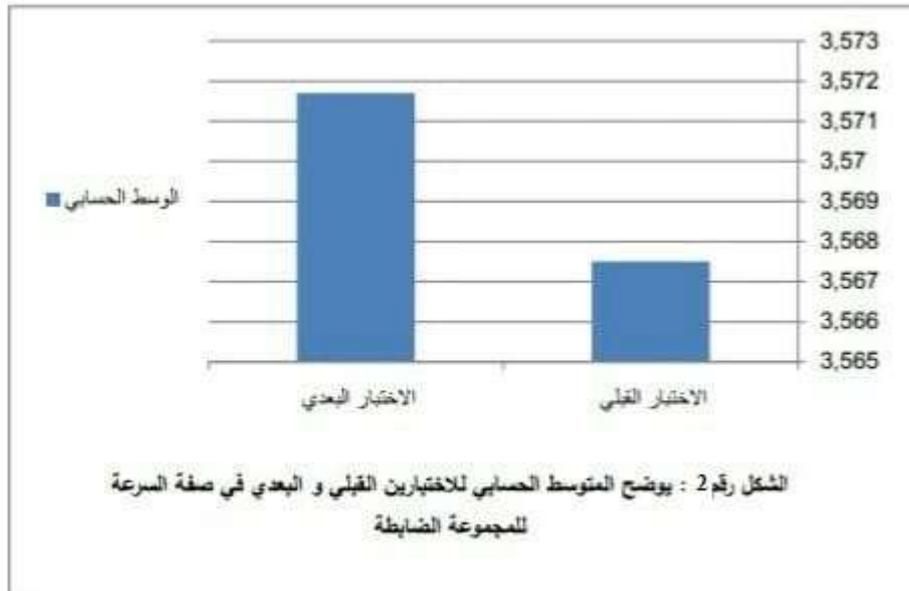
1- عرض و تحليل النتائج :

1-1- نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة .

المتغيرات اختبار سرعة للمجموعة الضابطة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مقدار الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الدلالة
الاختبار القبلي	3.5675	0.32415	-0.00417	-0.059	11	0.954	غير دالة
الاختبار البعدي	3.5717	0.26076					

الجدول رقم (03) يبين الوسط والانحراف المعياري و قيمة (ت) و دلالتها بين

القياس القبلي و البعدي في صفة السرعة للمجموعة الضابطة .



من خلال الجدول رقم (03) و الشكل رقم (02) و الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة للمجموعة الضابطة و الذي بلغ فيه المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 3,5675

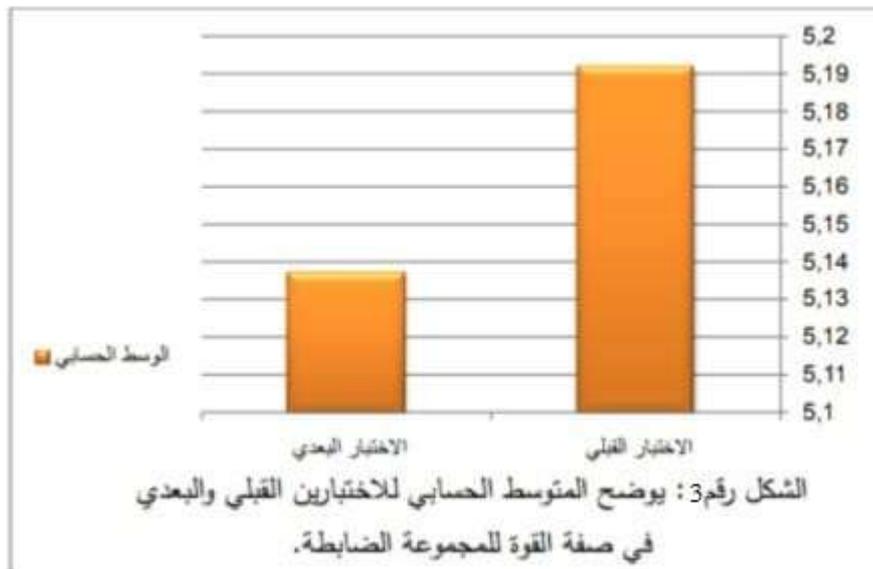
والانحراف المعياري قدره 0,32415 و بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي في صفة السرعة 3,5717 و الانحراف المعياري 0,26076 ، و بلغ الفرق بين المتوسطين 0,00417 - ، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة -0,059 بدرجة حرية 11 بمستوى دلالة 0,954 وهي أكبر ، أي أنه لا توجد فروق  $H_1$  و نرفض الفرضية البديلة  $H_0$  من 0,05 ، و بالتالي نقبل فرضية العدم ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة للمجموعة الضابطة .

### 1-2- نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في صفة القوة .

المتغيرات اختبار القوة للمجموعة الضابطة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مقدار الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الدلالة
الاختبار القبلي	5.1917	1.99475	0.055	0.408	11	0.691	غير دالة
الاختبار البعدي	5.1367	2.01808					

الجدول رقم (04) يبين الوسط والانحراف المعياري و قيمة (ت) و دلالتها بين القياس

القبلي و البعدي في صفة القوة للمجموعة الضابطة .



من خلال الجدول رقم (04) و الشكل (03) و الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة للمجموعة الضابطة و الذي بلغ فيه المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 5,1917 و الانحراف المعياري قدره 1,99475 ، و بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي في صفة القوة 5,1367 و الانحراف المعياري 2,01808 ، و بلغ الفرق بين المتوسطين 0,055 ، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة 0,408 بدرجة حرية 11 بمستوى دلالة 0,691 و هي أكبر من 0,05 و بالتالي نقبل أي أنه لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين  $H_1$  و نرفض الفرضية البديلة  $H_0$  فرضية العدم الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة للمجموعة الضابطة .

### 1-3- مناقشة نتائج الاختبار للصفات البدنية :

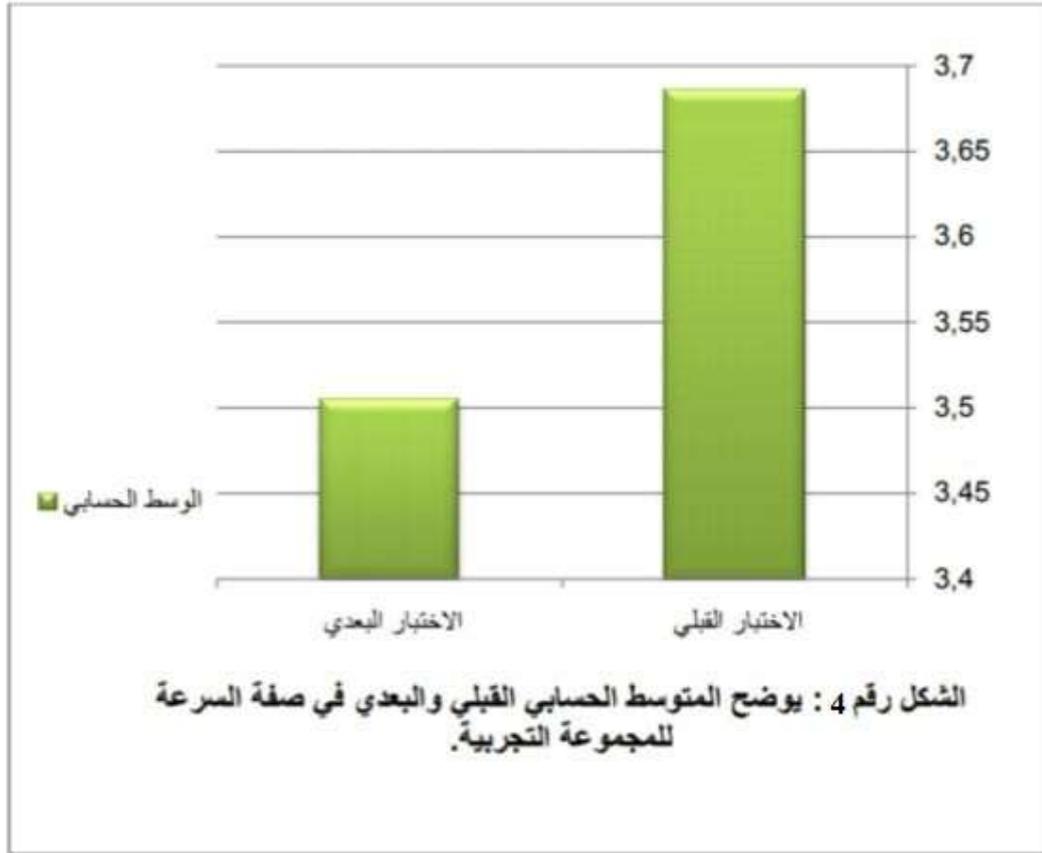
من خلال الجدول رقم (03) و (04) يتضح لنا أن هناك استقرار و ثبات في مستوى الاداء للمجموعة الضابطة و ذلك من خلال الاختبارات القبلية و البعدية لبعض الصفات البدنية (السرعة ، القوة ) ، أي أنه لا يوجد فروق دالة بين الاختبارين ، و لقد ارجع الباحث ذلك الى عدم نجاح البرنامج التقليدي المطبق و افتقاره لوسائل التطوير ، و التي تتمثل أساسا في المدة الزمنية الغير كافية و نقص روح التنافس بين التلاميذ ، و بالتالي لا تدفع بالتلاميذ إلى بذل مجهود من خلال التمارين المقدمة ، و بذلك لا يحقق الاستثمار في تنمية الصفات البدنية بالرغم من أن هذه المرحلة تعتبر أنسب مرحلة لتطويرها و هذا ما أكده "كورت مانيل"<sup>1</sup>، حيث يعتبر عمر (12 الى 15 سنة) أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القبلية الحركية المتنوعة للطفل .

### 1-4- نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة .

المتغيرات اختبار السرعة للمجموعة التجريبية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مقدار الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الدلالة
الاختبار القبلي	3.6858	0.22269	0.18167	3.262	11	0.008	دال
الاختبار البعدي	3.5042	0.23004					

<sup>1</sup> كورت مانيل ،التعليم الحركي ،ترجمة عبد علي نصيف ،ط1،بغداد،1980 .

جدول رقم (05) يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) و دلالتها بين القياس القبلي و البعدي في صفة السرعة للمجموعة التجريبية .

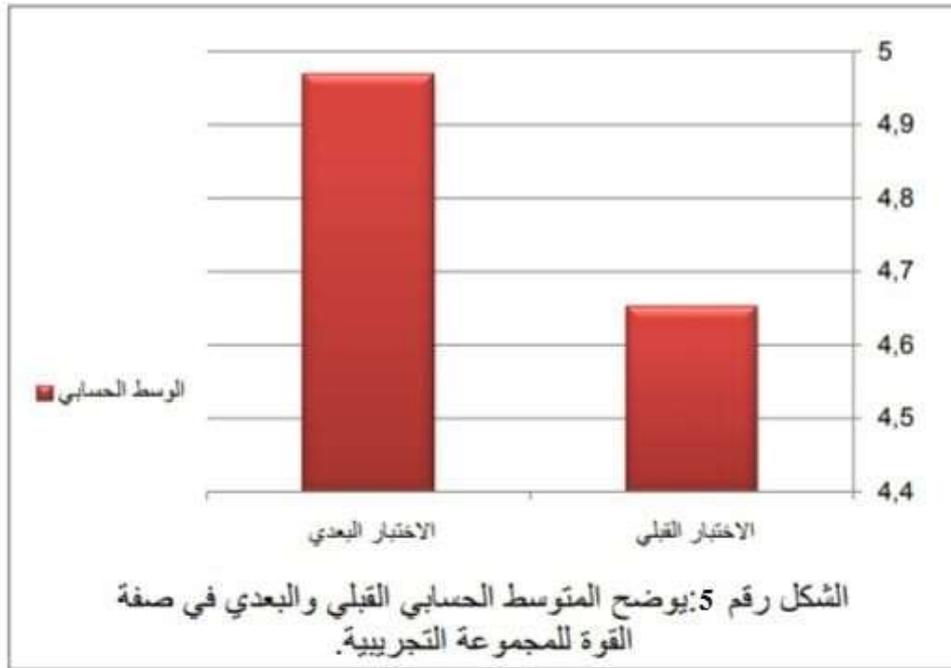


من خلال الجدول رقم (05) و الشكل رقم (04) و الذي يوضح لنا نتائج الاختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة للمجموعة التجريبية و الذي بلغ فيها الوسط الحسابي للاختبار القبلي 3,6858 و الانحراف المعياري 0,22269 ،بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي 3,5042 و الانحراف المعياري قدره 0,23004 ،و بلغ الفرق بين المتوسطين 0,18167 ،في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة 3,262 بدرجة حرية 11 بمستوى دلالة 0,008 و هي اصغر من 0,05 ، و بالتالي نقبل الفرضية البديلة  $H_0$  و نرفض الفرضية العدم  $H_1$  أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة للمجموعة التجريبية .

1-5- نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في صفة القوة .

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مقدار الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية	الدالة
اختبار القوة للمجموعة التجريبية	4.6500	1.68047	-0.31750	-3.295	11	0.007	دال
	4.9675	1.59938					

جدول رقم(06)يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (ت) و دلالتها بين القياس القبلي و البعدي في صفة القوة للمجموعة التجريبية .



من خلال الجدول رقم (06) و الشكل رقم (05) و الذي يوضح لنا نتائج الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة للمجموعة التجريبية و الذي بلغ فيها المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 4,6500 و الانحراف المعياري قدره 1,680470 و بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لصفة القوة 4,9675 و انحراف معياري قدره 1,59938 و بلغ الفرق بين المتوسطين -0,31750، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة -3,295 بدرجة حرية 11 بمستوى دلالة 0,007 و هي اصغر من

0,05، و بالتالي نقبل الفرضية البديلة  $H_0$  و نرفض الفرضية العدم  $H_1$  أي أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة للمجموعة التجريبية .

### مناقشة نتائج الاختبارات للصفات البدنية :

يتضح لنا أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للمجموعة التجريبية من خلال الجدول رقم (05) و(06) في تنمية صفة السرعة و القوة لصالح الاختبار البعدي ،و قد أرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب المصغرة ،هو الذي أدى إلى هذا التحسن .وذلك لما له من مميزات تتماشى و خصوصية هذه الفئة العمرية 14-15 سنة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بذل جهد إضافي للوصول الى إشباع الغايات و الميول ،

"أن النشوة و حرية التعبير عن الذات للأطفال تبرز نتيجة CHATAU و يرى شاطو اندماج الطفل في اللعب مع أقرانه " <sup>1</sup> وذلك ما يتيح للمدرس إستغلال هذه الفرصة من أجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها تنمية الصفات البدنية كما يوضح ذلك الدكتور "أحمد أمين فوزي" فبالنسبة للطفل فان اللعب هو العالم الوحيد الذي يستطيع فيه اللعب و الاستمتاع بحرية التصرف و التعبير عن مكبوتاته ،و يقول "وديع فرج الين" أن الألعاب تجعل من الطفل يضاعف من جهده و تركيزه .و يقول أيضا أن الرغبة تزداد في مرحلة الطور الثاني إلى اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للالعاب <sup>2</sup>.

### مقارنة النتائج بالفرضيات :

**1/ الفرضية الأولى و الثانية :** و التي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة السرعة و القوة للمجموعة الضابطة .و لاثبات الفرضيتين تطرقنا إلى تحليل نتائج الجداول (03) و(04) فمن خلال تحليل الجداول توضح لنا أن النتائج القبلية و البعدية لاختبار السرعة و القوة للمجموعة الضابطة أنتت متقاربة و لاتوجد بينها أي فروق على مستوى الأداء بين الاختبارين ،و قد فسرنا ذلك الى الطريقة التقليدية المتعبة في التمارين

<sup>1</sup> Les jeu de l enfant apres 3ans .sa natur .sa discipline<sup>4eme</sup>ed .J varin librairephilosophique .paris 1976.p29

<sup>2</sup> عبد العزيز القوس ،الصحة النفسية ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1984 ،ص6 .

لتنمية الصفات البدنية و التي تستغرق وقت أطول و بذل جهد أكبر للحصول على نتائج تثبت تطور في تنمية الصفات المستهدفة على غرار بعض الطرق الأخرى المقترحة .

و عليه فإننا نؤكد على أن الفرضيتين لم تتحقق و هذا راجع لإتباع البرنامج التقليدي المعتمد في تنمية الصفات البدنية ، أي أنه لا توجد فروق بين الاختبار القبلي و البعدي في صفتي السرعة و القوة للمجموعة الضابطة .

**2/ الفرضية الثالثة و الرابعة :** و التي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفتي السرعة و القوة للمجموعة التجريبية لاستخدام الألعاب المصغرة . فمن خلال تحليل الجداول رقم (05) و(06) يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفتي السرعة و القوة للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي ، و هذا ما يعود لتأثير برنامج الألعاب المصغرة المقترح من طرفنا ، و الذي ساهم إسهام كبير في رفع مستوى الأداء و تطوره في صفتي السرعة و القوة ، و الذي يعتمد بدوره على الألعاب المختلفة المستخدمة في التمارين الرياضية في رفع مستوى الأداء بين الاختبارين ، حيث ساهم هذا البرنامج في تطوير كفاءة الجهاز العضلي العصبي و أجهزة الجسم المختلفة بشكل أكبر من مفردات الدرس العادية .

و عليه نؤكد أن الفرضيتين (03) و(04) قد تحققتو هذا يعود لدور تأثير الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية ، أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفتي السرعة و القوة للمجموعة التجريبية لاستخدام الألعاب المصغرة و هذا ما أثبتته النتائج ، ويقول "داك رالي" أن اللعب ليس سوى وسيلة من الوسائل التربوية كما نبه إلى أن الألعاب التربوية وسيلة تعليمية و زمنها محدد تخص الطفولة وإذا استغل بجدية المرحلة الحاسمة تأتي نتائج ذات ألعاب مستقبلية لا يمكن تعويضها. <sup>1</sup>

ومن خلال إجابتنا على الفرضيات الجزئية و مقاننا بالدراسات السابقة نستنتج صدق الفرضية العامة و ذلك من خلال النتائج السابقة التي توصلت لها الدراسات المتشابهة و التي أكدت في معظمها على دور أهمية الالعب المصغرة المؤثر في المتغيرات التابعة لكل دراسة من الدراسات السابقة "شاتو" عن أهمية اللعب بالنسبة للطفل لا يمكن تصور طفولة بدون ضحك و لعب ، فإذا فرضنا أن أطفالنا في المدارس و المعاهد خيم عليهم السكوت و انقطع عنهم الصراخ و الضحك و الكلام ،أصبحنا فاقدين لعالم الطفولة و لعالم الشباب <sup>1</sup> .

و للتأكد أكثرمن صدق الفرضية العامة قمنا بحساب المتوسط الحسابي بين الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية حيث وجدنا أن هناك تفوق لصالح الاختبارات البعدية ، و هذا دليل على صدق هذه الفرضية أي يوجد أثر عند استخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية ) في تنمية بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط .

### الإستنتاجات العامة :

- 1/ عدم ظهور فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية لأفراد المجموعة الضابطة .
- 2/ ظهرت فروق معنوية عالية بين الاختبارات القبلية و البعدية لصالح الاختبار البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح .
- 3/ أن درس التربية البدنية والرياضية التقليدي لا يعمل على تحسين صفتي السرعة و القوة .
- 4/ أن التمارين المقترحة في درس التربية البدنية و الرياضية قد ساعدت على تطوير صفتي السرعة و القوة .
- 5/ تفوق البرنامج المقترح على الدرس التقليدي في تطوير المستوى و تنمية الصفات البدنية .
- 6/ أن كلما تنوعت طرق و أساليب تدريس الألعاب المصغرة أدى ذلك إلى استجابة التلاميذ للحركات المطلوبة .

<sup>1</sup> DECVOLY ET MONCHAAMP : l'intiation a l activite intellectuelle et motrice par les jeux educatifs delachause .niestle <sup>7eme</sup> edit paris 1978.p233.

## الخاتمة :

إن الوقوف على واقع على واقع اللعب في درس التربية البدنية و الرياضية في الطور الثاني يعتبر المحه الأساسي لبناء شخصية الطفل من جهة و من جهة أخرى الرفع من مستوى اللياقة البدنية ، و لهذا جاءت دراستنا تحت عنوان أثر استخدام الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة ،القوة) لدى تلاميذ الطور المتوسط 14-15 سنة .

و يهدف بحثنا هذا إلى الكشف عن دور و أهمية الألعاب المصغرة على افتراض أن تحدث هذه الأخرى تحسنا في المستوى البدني بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية .

طبقتنا البرنامج التقليدي على المجموعتين الضابطة و التجريبية ( و قد شملت عينة البحث 24 تلميذ من الجنسين قسموا إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية ) ،و بعد الأخذ بآراء المختصين في مجال التربية البدنية و الرياضية حول البرنامج المقترح و تقويمه قمنا بتطبيقه على تلاميذ المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة .

و بعد إجراء الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين في تنمية صفتي السرعة و القوة ،و على ضوء النتائج المتحصل عليها توصلنا الى فاعلية البرنامج المقترح للألعاب المصغرة في تحسين مستوى الأداء للصفات البدنية المستهدفة لتلاميذ 14-15 سنة و ذلك بالمقارنة مع نتائج المجموعة الضابطة .

و من خلال ما سبق نستنتج أن للألعاب المصغرة دور كبير في تنمية الصفات البدنية من حيث تأثيرها على مستوى الأداء البدني و تماشيها و متطلبات الفئة العمرية ،و هذا يعود لأسلوب المنافسة و التحدي الكبير بين التلاميذ ،و الذي يدفع بهم لبذل مجهود أكبر أثناء التمارين على عكس المنافسة التقليدية .

و منه نقول أن الغاية الأولى في المجال التربوي و التعليمي هي تكوين شخصية متكاملة النمو و هذا ما يتحقق من خلال الألعاب المصغرة ،و منه أصبحنا اليوم ننادي بتكوين متخصص في مجال تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية ،و هذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي

و تطوير ثقافتنا الرياضية لأن ذلك يجعل من أستاذ التربية البدنية و الرياضية ليس فقط ذلك الأستاذ الذي يقدم درسا ثم يطوي أوراقه و ينصرف ،بل هو الذي يساعد التلاميذ و يبني درسه على أسس علمية دقيقة لأنه و ببساطة الواقع و الشريحة التي نتعامل معها تفرض علينا هذه التحديات و الالتزامات .

### الاقتراحات :

1/ ضرورة توفير الأدوات و الساحات و التجهيزات الرياضية لغرض إخراج درس التربية البدنية و الرياضية بأحسن صورة .

2/ ضرورة التعليم المحكم و الجيد للألعاب المصغرة حتى تلبي رغبات التلاميذ و تحقيق الهدف من الدرس .

3/ ضرورة العمل على توفير الأمن و السلامة أثناء إجراء الألعاب .

4/ ضرورة مراعات توافق و تلائم الألعاب الشبه رياضية مع سن الأطفال .

5/ ضرورة إستثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة الألعاب المصغرة .

6/ ضرورة خلق جو المرح و التحفيز للعمل و ذلك من خلال التركيز على الألعاب المصغرة .

7/ نقترح إجراء دراسات مشابهة لتحقيق نفس فكرة البحث في مختلف الألعاب الجماعية .

هذه بصفة عامة و وجيزة بعض الإقتراحات التي ارتأينا أن نقدمها و ذلك قصد لفت

انتباه المدرسين إلى طريقة الألعاب المصغرة و أهميتها في مجال التدريس الحديث .

## المصادر و المراجع :

### كتب :

- 1/ أحمد أوزي المراهق و العلاقات المدرسية ،مطبعة النجاح الجديدة ،ط3 ، 2011 .
- 2/أحمد بلقيس توفيق مرعي المسير في سيكولوجية اللعب ،دار الفرقان للنشر و التوزيع ،عمان ،الأردن، 1982 .
- 3/أحمد زكي صالح ، علم النفس التربوي ،مكتبة النهضة ،1992 .
- 4/أمين أنور الخولي ،أصول التربية البدنية و الرياضية ،القاهرة 1996 .
- 5/محمد أحمد خطاب ،أحمد عبد الكريم حمزة سيكولوجية العلاج باللعب مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، دار الثقافة للنشر و التوزيع ،عمان الأردن، الطبعة الاولى ،2008 .
- 6/محمد محمد الحمامي ،فلسفة اللعب ،طبعة الاولى مركز الكتاب القاهرة ،1999 .
- 7/محمد محمود الخوالدة ،اللعب الشعبي عند الطفل و دلالاته التربوية في انماء شخصيتهم ،دار المسيرة للنشر و التوزيع ،عمان .
- 8/محمد عماد الدين اسماعيل ،النمو في فترة المراهقة ،دار القلم ،الكويت ،1986، 13 .
- 9/محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي،نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ،ديوان المطبوعات الجامعية ،1992 .
- 10/عبد العزيز القوس ،الصحة النفسية ،دار الفكر العربي ،القاهرة،1984 .
- 11/كورت مانيل ،التعليم الحركي ،ترجمة عبد علي نصيف ،ط1 ،بغداد،1980 .
- 12/فاضل حنا،اللعب عند الأطفال ،الطبعة الاولى ،دار مشرق-مغرب،سوريا 1999 .

## مذكرات :

**13/** بوراشيد هشام ،دور و أهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة ،السرعة،القوة) و تأثيرها على التحضير في الرياضيات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-15 سنة،دراسة ميدانية بمتوسطة الامير عبد القادر الميلية -جيجل ،مذكرة شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية سنة 2014-2015 .

**14/**خالي يوسف ،انعكاس الألعاب الشبه رياضية على تعلم المهارات الحركية لدى ناشئ كرة اليد دراسة ميدانية لبعض نوادي ولاية البويرة (من وجه نظر المدربين)،مذكرة لنيل شهادةالماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ،سنة 2014-2015 .

**15/**ساسي عبد العزيز ، انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر ،دراسة ميدانية أجريت على بعض متوسطات مديرية التربية لغرب الجزائر(الشرافة).مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية سنة 2007-2008 .

**16/** عبد العزيز راجع ،أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ،مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة 1997.

**17/**منال البشيتي صلاح عبد العاطي ،اللعب عند الطفل و دوره في التطوير و النم،التجمع الفلسطيني للتربية من أجل التنمية معهد كنعان التربوي النهائي،2000 .

## قواميس :

**18/** المنجد ،دار المشرق ،ش،م،الشرقية ،ط3 ،بيروت11002150 لبنان 2008 .

**19/**المعتمد ،دار الصبار للنشر و التوزيع ص ب 10 بيروت،ط2لبنان 2000 .

## مراجع أجنبية :

- 20/ les jeu de l enfant apres 3 ans . sa nature.sa discipline<sup>4eme</sup>ed.j varin  
libraire philosophique.paris 1976.
- 21/ jean piegt : la formation du sumba le chez l enfant de la  
chausse\_nistle<sup>6eme</sup>edit 1972 .
- 22/ decvoly et monchamp : intiatiiona l activite intellectuelle et motrice par  
les jeux educatifs. Delachouse.niestle<sup>7eme</sup>edit paris 1978 .
- 23/ Rrochure.revue de cecomite. Federation d organisation <sup>4eme</sup>  
cansdeh.B.alger.1986.p26.
- 24/ hamouda 32 foun .Koorra.com02.06.2016.01:55 .
- 25/ الصفات البدنية ،ابوعودة ،محمدwww.bdniacom\?p=3277k .
- 26/ B.R.Albermons,manuel de psychologie de sport ,vigot ,1981 .oliver  
camulle, votre enfant et ses loisirs paris, 1973 .

**ملحق رقم 1:** استمارة ترشيح الأختبارات .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي.

المركز الجامعي أحمد الونشريسي - تيسمسيلت -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .

قسم التربية البدنية و الرياضية

إستمارة ترشيح الإختبارات .

إستمارة موجهة إلى أساتذة المعهد ، بغية أخذ آرائهم حول الإختبارات المناسبة لقياس و تقويم بعض الصفات البدنية(السرعة ، القوة) المنمات عن طريق الألعاب المصغرة و أرجو من سيادتكم إعطاء بعض الإقتراحات و التوصيات و الإرشادات التي ترونها مفيدة لخدمة موضوع بحثنا ، ولنا في مساعدتكم جزيل الشكر و تقبلوا فائق التقدير و الإحترام .

**تحت إشراف :**

**الدكتور : لخضاري عبد القادر .**

**الطلبة :**

• شولي رضوان .

• عوج بلال .

. 2019-2018

1/ إختبار السرعة القصوى :

ا/ الغرض من الإختبار :

قياس السرعة لمسافة 20 م .

ب/ الأدوات :

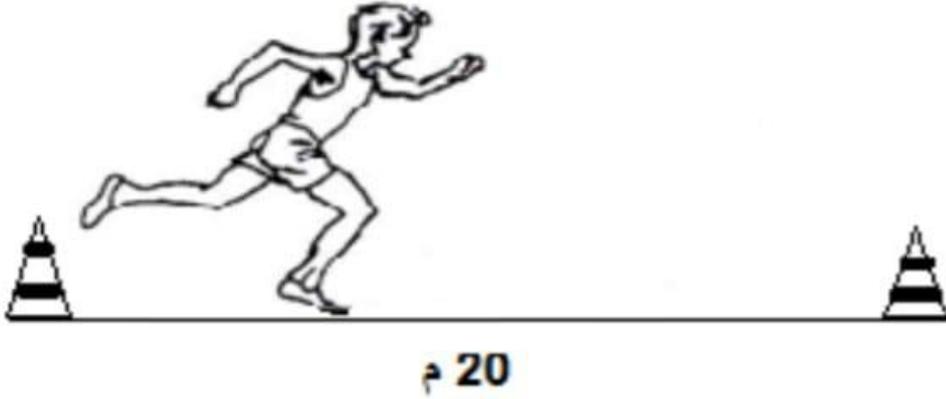
أرض مستوية لكي لا تعرض التلاميذ للإنزلاق ، أقماع توضع عند الإنطلاق و عند

الدخول ، صافرة ، ميقاتي .

ج/ مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية ، وعند إستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري لمسافة

20 متر بأقصى سرعة ممكنة .



د/ توجيهات :

- ✓ يجب إتباع خط السير المحدد .
- ✓ إذا أخطأ المختبر يتوقف ويعيد الإختبار بعد أن يحصل على الراحة الكافية .
- ✓ يجب عدم الخروج من رواق الجري .
- ✓ يسجل للمختبر الزمن الأحسن الذي يقطعه في محاولتين .

## 2/ إختبار القوة (القوة الانفجارية) :

أ/ الغرض من الإختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين .

ب/ الأدوات : كرتان طبيتان 4كغ للذكور و 3كغ للإناث .

ج/ مواصفات الأداء :

ويتم من وضع الوقوف بتباعد الساقين و الرمي بكلتا اليدين من خلف الرأس أو لأقصى مسافة ممكنة .

د/ التوجيهات :

✓ يجب إتباع الخطة المتبعة .

✓ تعطى محاولتين لكل طالب تسجل أفضل محاولة .

✓ يسجل للمختبر المسافة المقطوعة خلال رمي الكرة الطبية .

الإختبار القبلي و البعدي المجموعة الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية (السرعة و القوة) .

الأفراد المجموعة الضابطة و التجريبية الإختبار القبلي	الضابطة المجموعة السرعة لمسافة 20م/ثا	المجموعة الضابطة رمي كرة طبية 4كغ-3كغ	المجموعة التجريبية السرعة لمسافة 20م/ثا	المجموعة التجريبية رمي كرة طبية 4كغ-3كغ
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

جدول يبين نتائج الإختبار القبلي للعينة (ذكور و إناث) في كل من (السرعة و القوة) .

الأفراد المجموعة الضابطة و التجريبية الإختبار البعدي	المجموعة الضابطة السرعة لمسافة 20م/ثا	المجموعة الضابطة رمي كرة طبية 4كغ- 3كغ	المجموعة التجريبية السرعة لمسافة 20م/ثا	المجموعة التجريبية رمي كرة طبية 4كغ- 3كغ
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

جدول يبين نتائج الإختبار البعدي للعينة(ذكور و إناث) في كل من (السرعة و القوة).

## الملحق 2: الألعاب الرياضية .

عنوان الوضعية : القط و الفئران .

الهدف التعليمي : أجري بسرعة مع تغيير الإتجاه و أتفادى المنافس .

## لتنظيم المادي و البشري :

يرسم الأستاذ مستطيلا في ساحة المدرسة يتسع لأعداد التلاميذ ،حيث يحدد في الزاويتين

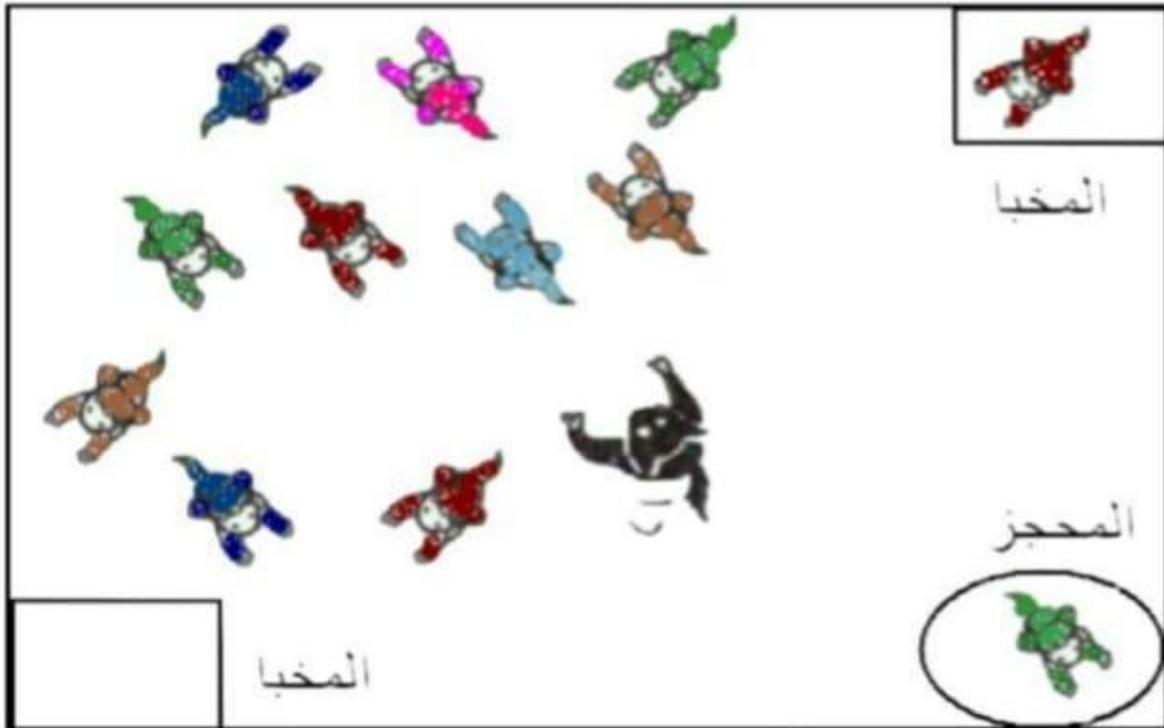
المتقابلتين مخبأين و في إحدى الزاويتين الباقيتين محجزا .

يعين الأستاذ تلميذا يدعى القط في حين يعتبر باقي التلاميذ فئرانا ،عند إشارة الأستاذ ينتشر

الفئران في فضاء الملعب هربا من القط الذي يحاول لمسهم و إيداعهم في الحجز ، و من

أجل تفادي القط يلجأ الفئران إلى المخبأين المتقابلين ، و كل تلميذ تم لمسه يصبح قطا ، و

على الفأر أن يغير المخبأ كلما لحق به فأر جديد .



المطلوب إنجازه :

✓ بالنسبة للقط: لمس أكبر عدد من الفئران .

✓ بالنسبة للفئران: الجري في كل الإتجاهات هربا من القط .

عنوان الوضعية :

الهدف التعليمي : الجري بسرعة إستجابتا لمثير معين .

التنظيم المادي و البشري :

مجموعتان متباريتان الأولى تدعى بر و الثانية بحر ، عند المناداة على إسم واحدة منهما تتطلق مسرعة نحو خط الوصول ،بينما تحاول المجموعة الأخرى اللحاق بها و لمسها قبل ذلك .



المطلوب إنجازهُ :

✓ على المجموعة المنادى عليها أن تجري بأقصى سرعة للوصول قبل أن يتم لمسها من طرف المجموعة الأخرى .

## تعديلات ممكنة :

✓ تنويع في وضعيات الإنطلاق (وقوف، جلوس، قرفصاء....الخ) .

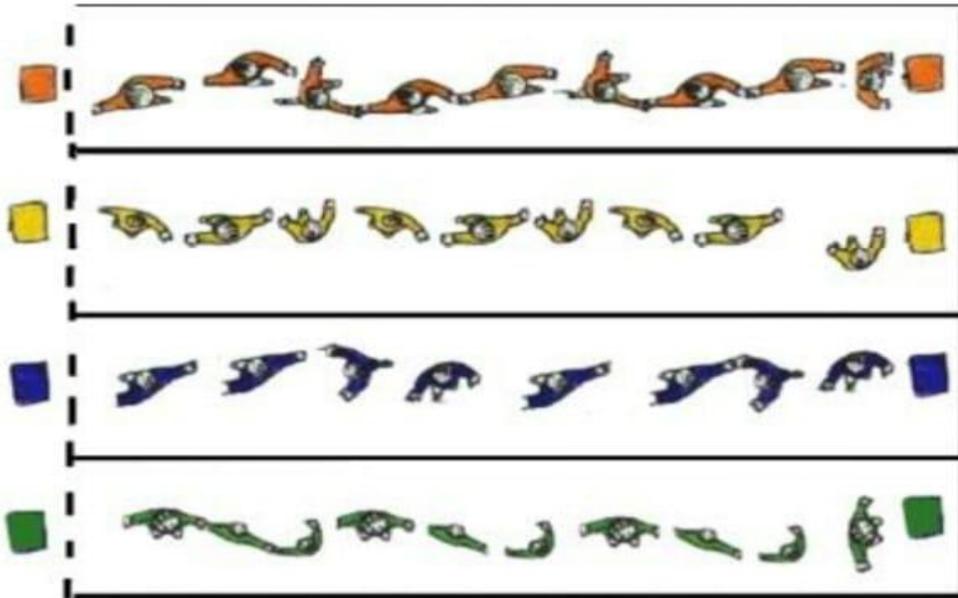
✓ تقليص أو زيادة مسافة الجري .

عنوان الوضعية : النمل و الزرع .

الهدف التعليمي : الإنتقال بسرعة مع حمل الأداة .

## التنظيم المادي و البشري :

يرسم الأستاذ في المدرسة طوله ،20مترا و عرضه 8مترا ،يجزئه إلى ممرات بعرض 2متر الكل واحد منها،و يتم وضع صندوقين عند نهايتي كل ممر،أحد منهما مملوء بأدوات في مقدمة الصف و الثاني فارغ . عند إشارة الأستاذ يشرع التلاميذ في نقل الأدوات (كرات،قطع خشبية،قنينات بلاستيكية ...الخ)الموجودة في الصندوق المملوء إلى الصندوق الآخر ،وتفوز المجموعة التي أفرغت الصندوق قبل المجموعات الأخرى .



## المطلوب إنجازَه :

✓ التنسيق الجماعي من أجل الإسراع في نقل الأدوات .

✓ الحرص على عدم إسقاط الأدوات .

## تعديلات ممكنة :

✓ تقليص أو زيادة عدد الأدوات .

✓ تقليص أو زيادة المسافة بين النقطة (أ) والنقطة (ب) .

## عنوان الوضعية : لعبة الأرقام .

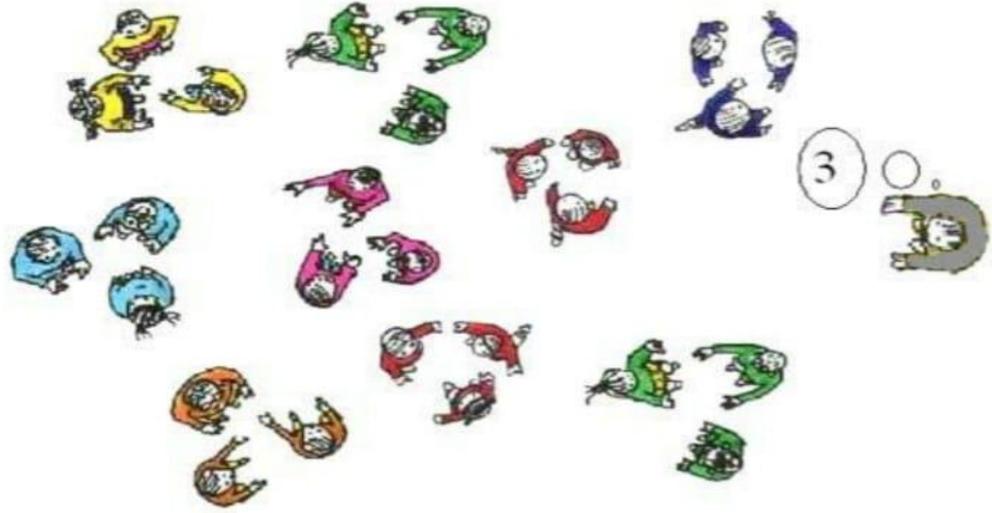
الهدف التعليمي : التنسيق الجماعي لتجسيد أشكال معينة .

## التنظيم المادي و البشري :

يقوم التلاميذ بالهرولة في جميع الإتجاهات داخل فضاء الملعب ثم ينادي الأستاذ رقما ما

فيجتمع التلاميذ وفق العدد المطلوب مثال :إذا نطق الأستاذ "4" يتجمع التلاميذ لتشكيل

رباعيات ،وعند نطقه "3" يتجمعون لتشكيل ثلاثيات ...إلخ .



### المطلوب إنجازه :

✓ الإسراع في تكوين المجموعات إستجابتا للتعليلة .

### تعديلات ممكنة :

✓ التجسيد الجماعي لرقم أو حرف بدل التجمع وفق العدد .

✓ التجسيد جماعيا لنتيجة عملية حسابية (مثال : 5+6) .

✓ التجسيد الجماعي لأشكال هندسية .

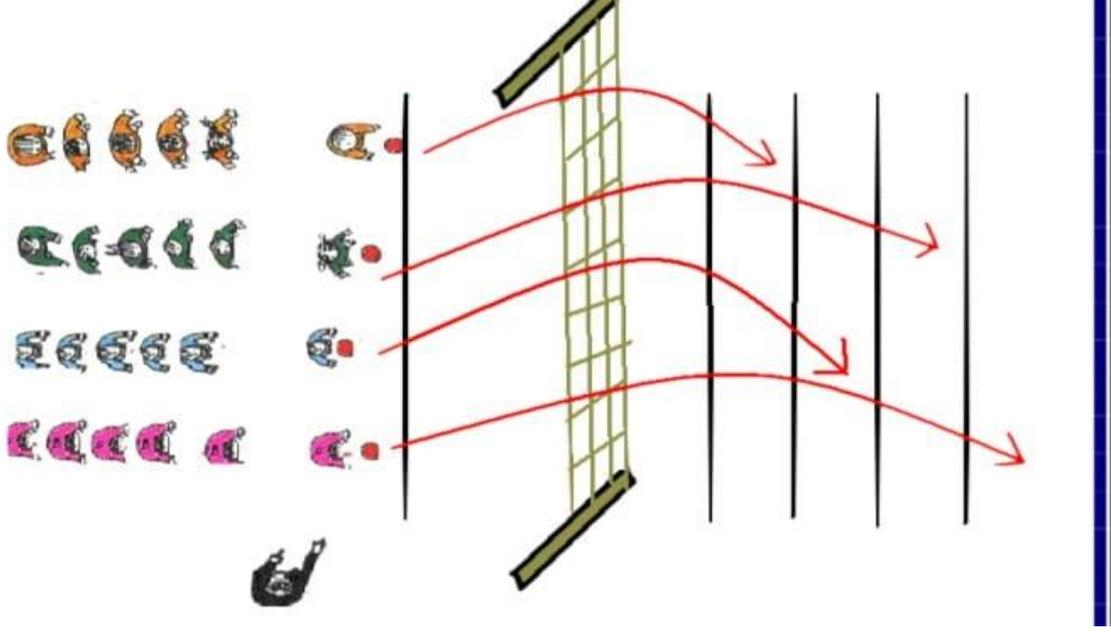
عنوان الوضعية : الرمي إلى الأعلى .

الهدف التعليمي : أرمي الأداة بشكل تصاعدي إلى الأمام، و صوب أبعد نقطة .

### التنظيم المادي و البشري :

تجري المنافسة بين أربعة مجموعات يحاول عناصرها رمي أدوات (كرات، أطواق،... الخ) إلى أبعد مدى ممكن من فوق مرتفع بمترين. المسافة الفاصلة بين نقطة الرمي و الحبل تقدر بحوالي خمسة أمتار. يقسم المجال الممتد خلف الحبل الممتد إلى مناطق متوالية بعرض متر

واحد لكل منها .و يحاول المتبارون إستهداف المنطقة الأكثر قيمة .تحتسب النقط المحصل عليها للإعلان عن الفائزين .



### المطلوب إنجازه :

✓ توجيه قوة الدفع من أجل الرمي بشكل تصاعدي إلى الأمام بدون خطوات إستعدادية

### تعديلات ممكنة :

- ✓ علو الحبل .
- ✓ الرمي بعد الإستعداد .
- ✓ نوع الأداة المعتمدة في الرمي .

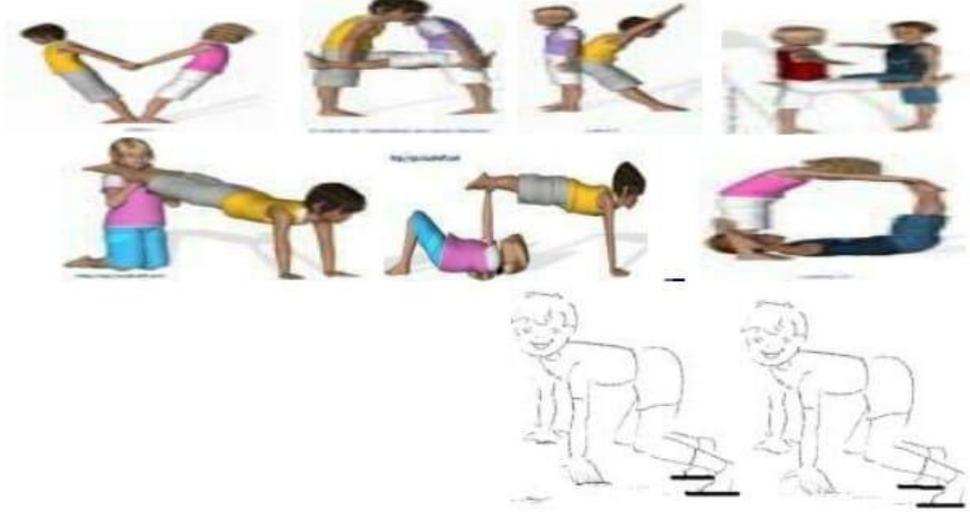
عنوان الوضعية :التوازن الثنائي .

الهدف التعليمي : أحافظ على التوازن رفقة صديقي مرتكزا على الأرجل .

### التنظيم المادي و البشري :

يقسم التلاميذ إلى ثنائيات للقيام بإحدى الأشكال المرسومة(أنظر الشكل أسفله).

يتم الإختيار من بين الوضعيات حسب درجة الصعوبة الممكن إنجازها من طرف الثنائيات (يحرص الأستاذ على ضمان شروط السلامة من أجل إنجاز الشكل المعتمد :فضاء به رمل أو عشب ،الإحترام الكلي للتعليمات ).



### المطلوب إنجازه :

- ✓ إختيار الشكل الممكن إنجازه وعرضه أمام المجموعة .
- ✓ عمل ثنائي ( الإختيار و التشاور و الإنجاز ) .

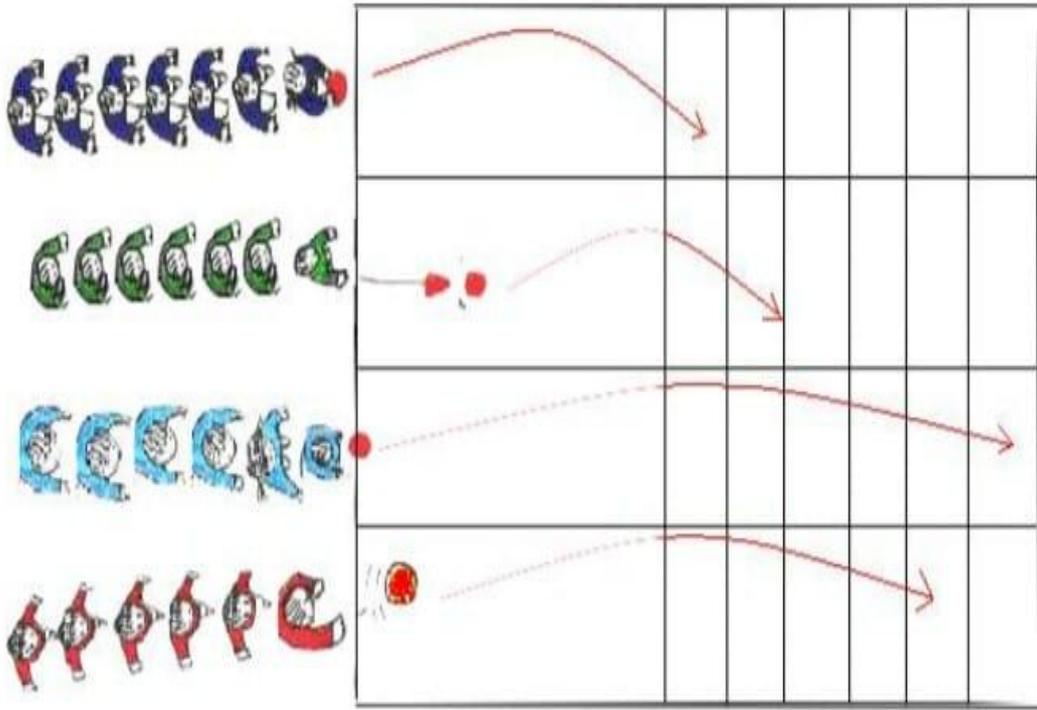
### تعديلات ممكنة :

- ✓ تغيير الأقران .
- ✓ تغيير الأشكال .
- ✓ تغيير الأدوار .

عنوان الوضعية :الرمي باليدين معا .

الهدف التعليمي :أرمي الأداة إلى أبعد نقطة .

التنظيم المادي و البشري :يحاول كل تلميذ رمي أداة (حدود 1 كلغ) إلى أبعد مدى داخل مجال مقسم إلى مناطق ذات قيم مختلفة من نقطة إلى خمسة نقاط .



### المطلوب إنجازه :

✓ رمي الأداة باليدين معا بشكل متصاعد و إلى الأمام .

### تعديلات ممكنة :

- ✓ نوع الأداة .
- ✓ طول المنطقة .
- ✓ طريقة الرمي .

### عنوان الوضعية : لعبة القرفصاء .

الهدف التعليمي : أحافظ على توازني و أفقد المنافس توازنه في وضعية القرفصاء .

### التنظيم المادي و البشري :

يوزع القسم إلى ثنائيات من الأفضل أن نراعي في هذه الثنائيات الإنسجام في الطول و القامة و السن ... الخ .حتا نضمن سلامة المتعلمين .



### المطلوب إنجازه :

- ✓ يتقابل المتعلمان ،و يحاول كل واحد منهما الحفاظ على توازنه مع إفقاد الآخر توازنه .
- ✓ المواجهة تكون في وضعية القرفصاء .
- ✓ التدافع بالأيدي في المواجهة .
- ✓ تقادي الجذب من الملابس .

### تعديلات ممكنة :

- ✓ تلعب لعبة القرفصاء إعتقادا على جانب الجسم .
- ✓ تغيير الثنائيات .
- ✓ إجراء العملية نفسها في المواجهة بين الثنائيات ،لكن باحتساب النقط لصالح الفريق الذي ينتمي إليه المتنافس .

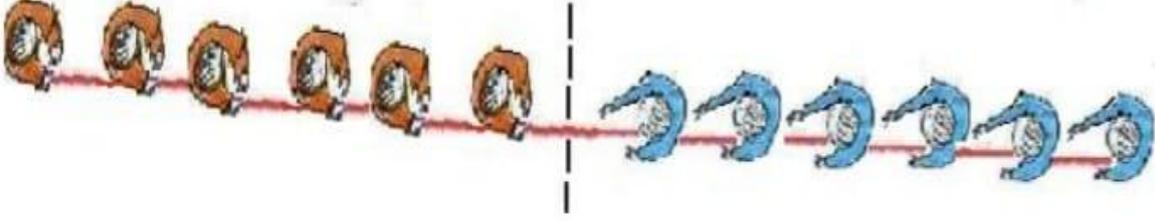
### عنوان الوضعية : لعبة جر الحبل .

الهدف التعليمي : جر الحبل بقوة للفوز على التلميذ المنافس او المجموعة المنافسة .

### التنظيم المادي و البشري :

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين تنتظم كل مجموعة على طرف الحبل لتجره بقوة قصد افقاد المنافس توازنه أو جذبه نحو الفاصل .

المطلوب إنجازه :



- ✓ الإستجابة بعد إشارة الأستاذ .
- ✓ جر الحبل المشترك بين الفريقين لهزم الخصم و إفقاده التوازن ، أو إرغام أول عنصر منه على تجاوز الخط الفاصل .

تعديلات ممكنة :

- ✓ عدد المتبارين .
- ✓ المسافة الفاصلة بين أول عنصر و الخط الفاصل .

## الملحق 3 : الحصص التطبيقية .

### السنة الرابعة متوسط

مذكرة رقم : 01		النشاط : السرعة .	
الوسائل		ميكاتي – صافرة – أقماع .	
الكفائة القاعدية		إبداع سلوكات حركية و تمييزها مهما كان الميدان و المجال .	
الهدف الإجرائي		أن يتنقل بين حدين و في أقل وقت ممكن .	
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز
مرحلة التحضير	أن يهيب التلميذ نفسيا و يحضر فسيولوجيا .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالأفواج .</li> <li>- جري خفيف حول الميدان .</li> <li>- القيام بحركات التسخين العام .</li> <li>- القيام بحركات المرونة .</li> <li>- حساب نبضات القلب .</li> </ul>	<p>15 د عمل</p> <p>إحترام الزميل المشارك و المسير .</p> <p>الإنضباط و المحافظة على النظام .</p> <p>الجدية في التسخين .</p>
مرحلة التعلم	<p>لعبة الأشكال التنافس مع الزميل</p> <p>توظيف الإمكانيات الفردية لصالح الفوج .</p> <p>التنافس ضد الزميل .</p> <p>إدراك الفرق بين السرعة و التسرع و أهمية الوقت في إنهاء العمل .</p>	<p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>الجري العشوائي في كل الإتجاهات داخل الساحة و عند سماع شكل هندسي معين يقوم التلاميذ بإنجازه بسرعة ،مثل : (مربع،مثلث،مستطيل...الخ) فيقوم التلاميذ بتشكيل الشكل المطلوب و التلميذ الذي يبقى في الفراغ يعتبر خاسر و يعاقب .</p> <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <p>توزيع الأفواج حسب النشاط :</p> <p>القيام بالمنافسة بين التلاميذ ،بحيث كل عنصر من كل فوج يقطع مسافة 20 م بأقصى سرعة و في أقل وقت ممكن .</p> <p>تعيين الفائزين من كل فوج بالترتيب .</p> <p><u>الموقف الثالث :</u></p> <p>القيام بمنافسة بين التلاميذ (2-2)،و ذلك لقطع مسافة 20 م بأقصى سرعة و في أقل وقت ممكن .</p> <p>تسجيل الوقت الخاص بكل تلميذ .</p> <p>القيام بترتيب التوقيت و تعيين أقل توقيت مسجل و الذي يكون بأسرع تلميذ .</p>	<p>الروح التنافسية للتلاميذ .</p> <p>فوز أكبر عدد في الفوج .</p> <p>تقبل الهزيمة بصدق و ربح .</p> <p>معرفة العلاقة بين المسافة و الزمن .</p> <p>التصور السريع للشكل</p> <p>صحة الأشكال المنجزة .</p> <p>إنهاء المسافة بأقصى سرعة .</p> <p>الرغبة في التغلب على الزميل .</p> <p>التنافس ضد الوقت</p> <p>الإنجاز الصحيح للعمل .</p> <p>البحث على أقل توقيت .</p>
مرحلة التقييم	مناقشة و تقييم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- فتح مجال للمناقشة مع التلاميذ .</li> <li>- تقديم الملاحظات إعطاء النتائج .</li> </ul>	<p>5 د</p> <p>توجيه التلاميذ لأهمية الإسترجاع .</p> <p>مناقشة ما قدم خلال الحصة .</p> <p>التحية الرياضية .</p>

## السنة الرابعة متوسط

مذكرة رقم : 02		النشاط : السرعة .	
الوسائل		صافرة - أقماع .	
الكفائة القاعدية		إبداع سلوكات حركية و تمييزها مهما كان الميدان و المجال .	
الهدف الإجرائي		أن يتنقل بسرعة وراء محفز في وضعيات مختلفة محافظا على التوازن .	
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز
مرحلة التحضير	أن يهيب التلميذ نفسيا و يحضر فسيولوجيا .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالأفواج .</li> <li>- جري خفيف حول الميدان .</li> <li>- القيام بحركات التسخين العام .</li> <li>- القيام بحركات المرونة .</li> <li>- حساب نبضات القلب .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإنبطاط و المحافظة على النظام .</li> <li>- الجدية في التسخين .</li> </ul>
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاستجابة لمنبه سمعي في حركات و هادفة .</li> <li>- لعبة الوضعيات .</li> </ul>	<p><u>الموقف الأول :</u> يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون او الوقوف ،مثل : الدوران،دوران نصف دائرة مع القفز ،جلوس ،وقوف ،مشي البطة ...و يتم الإنجاز في أسرع وقت .</p> <p><u>الموقف الثاني :</u> تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس و تعيين تلميذ يقوم بالجري حولها و الذي يلمسه يحاول بسرعة أن يمسك به قبل الوصول إلى مكانه .</p> <p><u>الموقف الثالث :</u> نقوم بتشكيل صفيين و في اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة 3م و كل تلميذ صوب زميله باعطاء رقم 01 للصف الاول كإشارة و الثاني الصافرة كمنبه و الفوج الذي يسمع اشارته يقوم بالجري بسرعة و الصف الأخير يحاول كل عنصر الإمساك بزميله .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاداء الجيد .</li> <li>- السرعة في الاداء .</li> <li>- الحفاظ على التوازن .</li> <li>- سرعة الاستجابة .</li> <li>- القدرة على التمييز بين المؤثرات .</li> </ul>
مرحلة التقييم	مناقشة و تقييم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- فتح مجال للمناقشة مع التلاميذ .</li> <li>- تقديم الملاحظات إعطاء النتائج .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة ما قدم خلال الحصة .</li> <li>- التحية الرياضية .</li> </ul>

## السنة الرابعة متوسط

مذكرة رقم : 03		النشاط : السرعة .		
الوسائل		شواهد بلاستيكية - صافرة .		
الكفائة القاعدية		إبداع سلوكات حركية و تمييزها مهما كان الميدان و المجال .		
الهدف الإجرائي		أن يحافظ على حركات الجسم المساعدة للسرعة .		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	أن يهيب التلميذ نفسيا و يحضر فسيولوجيا .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالأفواج .</li> <li>- جري خفيف حول الميدان .</li> <li>- القيام بحركات التسخين العام .</li> <li>- القيام بحركات المرونة .</li> <li>- حساب نبضات القلب .</li> </ul>	<p>الإنضباط و المحافظة على النظام .</p> <p>الجدية في التسخين .</p>	<p>15 د عمل</p> <p>إحترام الزميل</p> <p>المشارك</p> <p>و المسير .</p>
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إدراك أهمية سرعة الإستجابة أثناء الحركة السريعة .</li> <li>- لعبة المطاردة .</li> <li>- أهمية التحكم في الجسم ، أثناء الحركة السريعة في اتجاهات مختلفة .</li> <li>- مسلك متعرج .</li> <li>- التحكم في الجسم و السرعة في الحركة المستقيمة .</li> <li>- منافسة .</li> </ul>	<p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>نقوم بتشكيل مجموعتين يقفان في اتجاه مختلف مع إعطاء المجموعة الأولى الرقم (01) و المجموعة الثانية الرقم (02) و يكون كل عنصر يقابل الآخر بالظهر على بعد مسافة 02 متر ، المجموعة التي تسمع رقمها تجري في خط مستقيم في حين يحاول كل عنصر من عناصر المجموعة الأخرى أن يمسك بخصمه قبل نهاية المسافة المحددة .</p> <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <p>نقوم بإنجاز مسلك متعرج بوضع عراقيل للحركة السريعة ، حيث تكون الحركة مستمرة بمطاردة كل عنصر لزميله و يحاول إمساكه قبل النهاية المسلك .</p> <p>و الذي يمسك يعاقب من الطرف الآخر .</p> <p><u>الموقف الثالث :</u></p> <p>إجراء منافسة بين عناصر الأفواج لمسافة مستقيمة (40متر ) ، مع تعيين الفائز من الأفواج .</p>	<p>فهم المطلوب .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- السرعة .</li> <li>- الإستجابة .</li> <li>- مسك أكبر عدد من الزملاء .</li> </ul> <p>الإنجاز السريع للحركة .</p> <p>التحكم في الجسم .</p> <p>الإرادة و الرغبة في حب الفوز .</p>	<p>الجري في خط مستقيم .</p> <p>الانتباه للإشارة .</p> <p>التقيد بالمسك .</p> <p>الجري في خط مستقيم .</p>
مرحلة التقييم	مناقشة و تقييم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- فتح مجال للمناقشة مع التلاميذ .</li> <li>- تقديم الملاحظات إعطاء النتائج .</li> </ul>	<p>مناقشة ما قدم خلال الحصة .</p> <p>التحية الرياضية .</p>	<p>5 د</p> <p>توجيه التلاميذ</p> <p>لأهمية الإسترجاع .</p>

## السنة الرابعة متوسط

مذكرة رقم : 04				
النشاط : دفع الجلة .				
الوسائل				
ميدان مسطح - ملعب خاص بدفع الجلة - أقماع - كرات - حبال - كرات جلة .				
الكفائة القاعدية				
التصرف بدون عقدة و التأثير الإيجابي على محيطه الإجتماعي .				
الهدف الإجرائي				
الرمي بالإندفاع .				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	أن يهيئ التلميذ نفسيا و يحضر فسيولوجيا .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالأفواج .</li> <li>- جري خفيف حول الميدان .</li> <li>- القيام بحركات التسخين العام .</li> <li>- القيام بحركات المرونة .</li> <li>- حساب نبضات القلب .</li> </ul>	<p>الإنضباط و المحافظة على النظام .</p> <p>الجدية في التسخين .</p>	<p>15 د عمل</p> <p>إحترام الزميل المشارك و المسير .</p>
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على قوة الدفع لكل تلميذ .</li> <li>- تعلم كيفية الدفع مع حمل الأوزان .</li> <li>- القيام بالدفع بالجلة .</li> </ul>	<p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>تشكيل أربعة أفواج (04) .</p> <p>العمل ثنائي بين التلاميذ .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- لعبة مصارعة الديكة محاولة إسقاط الزميل دون مسكه .</li> </ul> <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <p>العمل بالكرة الحديدية ( الجلة ) تحت إشراف قائد المجموعة .</p> <p>محاولة دفع الجلة باستعمال قوة الذراعين و قوة الإندفاع بإحناء و إنخفاض الجسم .</p> <p><u>الموقف الثالث :</u></p> <p>منافسة بين التلاميذ .</p> <p>العمل على الميدان الخاص بدفع الجلة .</p> <p>الرمي بالإندفاع .</p>	<p>التنقل في كل الإتجاهات بالوضعية المنخفضة</p> <p>إستعمال قوة الدفع في عملية إسقاط الخصم .</p> <p>المسك السليم و الصحيح للآلة أثناء الرمي .</p> <p>الرغبة في التغلب على الزميل .</p> <p>الإرادة و الرغبة في حب الفوز .</p>	<p>تحسب نقطة لكل من يستطيع إسقاط زميله.</p> <p>في الأخير تجمع النقاط للفريق .</p> <p>الإبتعاد عن حامل الكرة الحديدية بعيدا .</p> <p>الرمي يكون بالتناوب.</p>
مرحلة التقييم	مناقشة و تقييم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- فتح مجال للمناقشة مع التلاميذ .</li> <li>- تقديم الملاحظات إعطاء النتائج .</li> </ul>	<p>مناقشة ما قدم خلال الحصة .</p> <p>التحية الرياضية .</p>	<p>5 د</p> <p>توجيه التلاميذ لأهمية الإسترجاع .</p>

## السنة الرابعة متوسط

مذكرة رقم : 05		النشاط : دفع الجلة .		
الوسائل		ميدان مسطح - ملعب خاص بدفع الجلة - أقماع - كرات - حبال - كرات جلة .		
الكفائة القاعدية		التصرف بدون عقدة و التأثير الإيجابي على محيطه الإجتماعي والمادي .		
الهدف الإجرائي		القدرة على الرمي بأسلوب (الإنفجار)و التمدد .		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	أن يهيئ التلميذ نفسيا و يحضر فسيولوجيا .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالأفواج .</li> <li>- جري خفيف حول الميدان .</li> <li>- القيام بحركات التسخين العام .</li> <li>- القيام بحركات المرونة .</li> <li>- حساب نبضات القلب .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 د عمل</li> <li>إحترام الزميل</li> <li>المشارك</li> <li>و المسير .</li> </ul>	
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على القوة الناتجة من حركة الجسم .</li> <li>- تجنب الحركات الزائدة .</li> <li>- الاعتماد على الدفع و الإرتكاز .</li> </ul>	<p><u>الموقف الأول :</u> لعبة : جري عشوائي داخل الميدان مع تعيين أحد التلاميذ في الذي يقوم بمطاردة زملائه ، والذي يلمسه يحل محله .</p> <p><u>لعبة : مشي على الأيدي يقف التلاميذ في خطين متوازيين المسافة بينهم (01 متر )، يقوم التلميذ النتواجد في الخط الأول بملامسة الأرض باليدين و التلميذ الثاني يقوم برفع رجليه زميله و عند الإشارة ينطلق التلميذ إلى أطول مسافة ممكنة ، و التلميذ الذي يقطع أطول مسافة يعتبر فائزا و هكذا مع تغير الأدوار بين التلاميذ .</u></p> <p><u>الموقف الثاني :</u> العمل بالأفواج . تعيين خط الرمي أو منطقة الدفع على الأرض ، و بالتناوب القيام بدفع الجلة مع عدم اللمس خارج دائرة الرمي .</p> <p><u>الموقف الثالث :</u> نفس العمل لكن هذه المرة محاولة إنهاء الرمي و الرجل الحرة ممتدة على الرجل الأمامية .</p> <p><u>الموقف الرابع :</u> نفس العمل مع إنهاء الرمي بالأرتكاز على الرجل الامامية لاستعادة التوازن بالرجل الحرة .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>فهم المطلوب .</li> <li>تقبل الانضمام و قدرة التكيف ضمن فوج العمل .</li> <li>تدارك الوضعية المنخفضة .</li> <li>مراعات التوازن و استقرار الجسم .</li> <li>اثناء العمل .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الانخفاظ و الانحناء اثناء الرمي .</li> <li>احترام الزميل المسير و المشارك في التنظيم .</li> </ul>
مرحلة التقييم	مناقشة و تقييم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- فتح مجال للمناقشة مع التلاميذ .</li> <li>- تقديم الملاحظات إعطاء النتائج .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 د</li> <li>مناقشة ما قدم خلال الحصّة .</li> <li>التحية الرياضية .</li> <li>توجيه التلاميذ لأهمية الإسترجاع .</li> </ul>	

## السنة الرابعة متوسط

مذكرة رقم : 06		النشاط : دفع الجلة .	
الوسائل		ميدان مسطح- أقماع - كرات - حبال - كرات جلة - صافرة .	
الكفائة القاعدية		التصرف بدون عقدة و التأثير الإيجابي على محيطه الإجتماعي والمادي .	
الهدف الإجرائي		تعلم كيفية توجيه مسار الجلة .	
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	معايير النجاح
مرحلة التحضير	أن يهيئ التلميذ نفسيا و يحضر فسيولوجيا .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالأفواج .</li> <li>- جري خفيف حول الميدان .</li> <li>- القيام بحركات التسخين العام .</li> <li>- القيام بحركات المرونة .</li> <li>- حساب نبضات القلب .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 د عمل</li> <li>إحترام الزميل</li> <li>المشارك</li> <li>و المسير .</li> </ul>
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتعلم كيفية دفع الجلة إلى الأعلى .</li> <li>- أن يتعلم كيفية دفع الجلة إلى الأمام .</li> <li>- التعود على ديناميكية المنافسة .</li> </ul>	<p><u>الموقف الأول :</u> المنافسة تجري بين أربعة (04) مجموعات يحاول عناصرها رمي أدوات (كرات،أطواق،...الخ)من فوق حبل مرتفع بمتريين إلى أبعد مدى ممكن .</p> <p><u>الموقف الثاني :</u> نفس العمل مع وضع العمل مع اعطاهم كرة جلة مع وضع حبل على إرتفاع معين لمحاولتهم دفع الجلة فوق الحبل .</p> <p><u>الموقف الثالث :</u> على شكل منافسة بين التلاميذ وضع اقماع محددة بالنقاط مع وضع كل تلميذ ورقة بين الجلة و الفك و محاولة الدفع الى أبعد نقطة ممكنة .</p> <p><u>الموقف الرابع :</u> منافسة بين التلاميذ .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الرمي الى الأعلى و أبعد مسافة ممكنة .</li> <li>التوجيه السليم و المسك الجيد أثناء الدفع .</li> <li>الترغيب في تحقيق أحسن نتيجة .</li> </ul>
مرحلة التقييم	مناقشة و تقييم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- فتح مجال للمناقشة مع التلاميذ .</li> <li>- تقديم الملاحظات إعطاء النتائج .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 د</li> <li>مناقشة ما قدم خلال الحصة .</li> <li>التحية الرياضية .</li> <li>توجيه التلاميذ لأهمية الإسترجاع .</li> </ul>

## ملحق رقم 4: مخرجات spss .

ثبات إختبار صفة السرعة بالاختبار و إعادة الاختبار :

### Corrélations

		القوة إن إستخذ. 1	القوة إن إستخذ. 2
1. القوة إن إستخذ.	Corrélacion de Pearson	1	,772**
	Sig. (bilatérale)		,009
	N	10	10
2. القوة إن إستخذ.	Corrélacion de Pearson	,772**	1
	Sig. (bilatérale)	,009	
	N	10	10

\*\* . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

### Corrélations

		السرعة إستخذ. 1	السرعة إستخذ. 2
1. السرعة إستخذ.	Corrélacion de Pearson	1	,866**
	Sig. (bilatérale)		,001
	N	10	10
2. السرعة إستخذ.	Corrélacion de Pearson	,866**	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	10	10

\*\* . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

صدق المقارنة الطرفية :

### Statistiques de groupe

		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
السرعة	القيم الدنيا	3	4,2867	,16503	,09528
	القيم العليا	3	5,3900	,18248	,10536

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
السرعة									
Hypothèse de variances égales	,109	,758	-7,767	4	,001	-1,10333	,14205	-1,49772	-,70894
Hypothèse de variances inégales			-7,767	3,960	,002	-1,10333	,14205	-1,49929	-,70738

Statistiques de groupe

الترتيب	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الفوز	3	2,4333	,60277	,34801
الخسارة	3	4,2500	,31225	,18028

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
السرعة									
Hypothèse de variances égales	,958	,383	-4,635	4	,010	-1,81667	,39193	-2,90485	-,72849
Hypothèse de variances inégales			-4,635	3,001	,019	-1,81667	,39193	-3,06367	-,56967

نتائج الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفتي السرعة و القوة في المجموعة التجريبية لاستخدام الألعاب المصغرة .

### Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1 إختب السرعة للمجمو تجريب قبلتي & إختب السرعة للمجمو تجريب بعد	3,6858	12	,22269	,06428
	3,5042	12	,23004	,06641

### Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 إختب السرعة للمجمو تجريب قبلتي & إختب السرعة للمجمو تجريب بعد	12	,637	,026

### Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 إختب السرعة للمجمو تجريب قبلتي - إختب السرعة للمجمو تجريب بعد	,18167	,19291	,05569	,05910	,30424	3,262	11	,008

### Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1 إختب القوة للمجمو تجريب قبلتي & إختب القوة للمجمو تجريب بعد	4,6500	12	1,68047	,48511
	4,9675	12	1,59938	,46170

### Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 إختب القوة للمجمو تجريب قبلتي & إختب القوة للمجمو تجريب بعد	12	,980	,000

Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 إختب سرعة للمرح صاب قلي - إختب سرعة المرح صاب بعد	,31750	,33382	,09637	-,52960	-,10540	-3,295	11	,007

نتائج الفرضية التي تنص أن هناك فروق ذات دلالة في صفة السرعة بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة .

Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1 إختب سرعة للمرح صاب قلي	3,5675	12	,32415	,09357
إختب سرعة المرح صاب بعد	3,5717	12	,26076	,07528

Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 إختب سرعة للمرح صاب قلي & إختب سرعة المرح صاب بعد	12	,668	,018

Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 إختب سرعة للمرح صاب قلي - إختب سرعة المرح صاب بعد	-,00417	,24523	,07079	-,15998	,15164	-,059	11	,954

نتائج الفرضية التي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة في صفة القوة بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة .

**Statistiques pour échantillons appariés**

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	إختب قوة للمح حساب قطبي	12	1,99475	,57583
	إختبا قوة للمجم حساب بعدى	12	2,01808	,58257

**Corrélations pour échantillons appariés**

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1	12	,973	,000

**Test échantillons appariés**

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1	,05500	,46660	,13470	-,24147	,35147	,408	11	,691

الملحق رقم 05: نتائج اختبارات الدراسة .

الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية :

الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة		3	2
رسم كرة مطية	السرعة لمسافة 20م		
للغرة الانفجارية			
5.3	3.35	نكور	1
3.6	3.32	نكور	2
3.7	3.38	نكور	3
9.3	3.38	نكور	4
5	3.96	نكور	5
9	3.13	نكور	6
3	4.27	إنت	7
5.2	3.45	إنت	8
4.5	3.8	إنت	9
4.6	3.66	إنت	10
5.3	3.73	إنت	11
3.8	3.38	إنت	12

الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية		3	2
رسم كرة مطية	السرعة لمسافة 20م		
للغرة الانفجارية			
5.23	3.35	نكور	1
4.1	3.44	نكور	2
3.8	3.77	نكور	3
7.6	3.63	نكور	4
5.8	3.98	نكور	5
5	3.27	نكور	6
2	3.92	إنت	7
5.2	3.83	إنت	8
7	3.76	إنت	9
3.8	3.81	إنت	10
2.3	3.71	إنت	11
3.97	3.76	إنت	12

الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية :

الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		3	2
رسم كرة طبقية	السرعة لمسافة 20م		
لقوة الانفجارية			
5.33	3.44	نكوز	1
4	3.3	نكوز	2
3.67	3.35	نكوز	3
9.32	3.95	نكوز	4
5.03	3.76	نكوز	5
9	3.44	نكوز	6
3.3	4.09	إنت	7
4.8	3.45	إنت	8
4.6	3.72	إنت	9
3.2	3.66	إنت	10
5.39	3.34	إنت	11
4	3.36	إنت	12

الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		3	2
رسم كرة طبقية	السرعة لمسافة 20م		
لقوة الانفجارية			
5.2	3.35	نكوز	1
5	3.27	نكوز	2
4	3.76	نكوز	3
7.86	3.39	نكوز	4
6	3.72	نكوز	5
5.15	3.19	نكوز	6
2.9	3.37	إنت	7
5.1	3.72	إنت	8
7.32	3.67	إنت	9
4.2	3.79	إنت	10
2.3	3.62	إنت	11
4.58	3.2	إنت	12

شكرو تقدير

الإهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

مقدمة

الدراسة النظرية

4	الإشكالية
05	فرضيات البحث
06	أسباب إختيار الموضوع
06	أهداف البحث
07	مصطلحات ومفاهيم البحث
09	الدراسات السابقة و المشابهة

الخلفية النظرية للبحث

الجانب التطبيقي

الفصل الاول : إجراءات البحث الميدانية

39	المنهج المستخدم
40	الدراسة الاستطلاعية
43	مجتمع الدراسة و عينته
44	حدود الدراسة
45	أدوات الدراسة .
46	صعوبات الدراسة
46	مواصفات الاختبارات البدنية

الفصل الثاني : عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية

49	عرض و تحليل النتائج
49	نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة
50	نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في صفة القوة
51	مناقشة نتائج الاختبار للصفات البدنية
51	نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة
53	نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في صفة القوة
54	مناقشة نتائج الاختبار للصفات البدنية
54	مقارنة النتائج بالفرضيات
56	الاستنتاجات العامة
57	الخاتمة
58	الإقتراحات

المصادر و المراجع

الملاحق و المرفقات

الملخص باللغة العربية و الأجنبية

# الفصل الثاني

عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية

الفصل الأول

اجراءات البحث