

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
- جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف
معهد التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير
في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية
تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي

أثر برنامج تعليمي للألعاب الحركية على تنمية عناصر
اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى تلاميذ الطور الابتدائي
(9 - 11) سنة

دراسة تجريبية بمدرسة يغموراسن مقاطعة مسرغين - وهران -

الاستاذ المشرف:
د. اوباجي رشيد

إعداد الطالب الباحث:
- عوينتي هواري

لجنة المناقشة

رئيسا	استاذ محاضر - أ -	بلغول فتحي
مقررا	استاذ محاضر - أ -	أوباجي رشيد
مناقشا	استاذ محاضر - أ -	غضبان حمزة
مناقشا	استاذ محاضر - أ -	أوسماعيل مخلوف
مناقشا	استاذ محاضر - ب -	طياب محمد

2014 - 2013

الشكر والتقدير

قال الله تعالى "وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَ لَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ"

الآية : 06 سورة إبراهيم

تَدَفَّقَ اليراع حبراً مخططاً ما بين دفتي الرسالة عاكساً ما بدل في سبيل توصيل حقيقة ما صبت اليه وحامداً الله حمداً لا يفنى ما بقيت الليالي ولايزول ما زالت الشهور والاعوام على ميزة العقل التي بها إهتديت لتقديم هذا البحث.

فالحمد لله الذي تتم الصالحات وأشكره سبحانه على ما ألهمني وأسأله التوفيق والسداد فقد قال صلى الله عليه وسلم "ومن لم يشكر الناس لم يشكر الله"

ووفاءً وامتناناً بالفضل واعترافاً بالجميل لأهل الجميل ، لا يسعني في هذا المقام إلا أن أتقدم بالشكر للأستاذ المؤطر الدكتور اوباجي رشيد الذي لم يأل جهداً في تقديم عونه لي بكل الوسائل ويتوجيه السديد حرصاً على الافادة منه والاخذ بنصائحه و الذي لم يغدق بعلمه الذي تعلمه على طلابه وبالخير عليهم أفاض ولا يفوتني أن أخطط عظيم تقديري وعرفاني الى جميع الاساتذة السنة أولى ماجستير ؛د. تركي ،د.إ فروجن ،د. سيع ، د. موسى ،د.بورزامة ،د.أيت لونيس ،د.صايبي ،د.قندوزان ،د.أ.وشن و د .عكوش والى روح الفقيد رحمه الله الدكتور حاج شريف والاساتذة المحكمين ؛أ.د.قاصد علي ،أ.د.بن قوة علي ،أ.د.بن دحمان ،د. بن برنو ،د.زبشي ،د. حجار ،د.بلكبيش ،د. بن قناب ،د. زيتوني ،د. بن سي قدور و الى الدكتور قوراري بن علي.

وأخيراً إذا كان من توفيقى فمن الله وإذا كان من تقصير فمن نفسي .

فلوكل جارحة مني لها لغة تشني عليك بما أوليت من حسني
لكان ما زاد شكري إذ شكرت به اليك أبلغ في الاحسان و المنن



الاعتراف

استلزم مني جهداً جهيداً و وسعاً معتبراً لأهدي ثمار هذا العنقود الى الاحبة .
الى من لا يحصي الاصران حصر صنيعهما ،فما أبى اليراع إلا ذكر جميلهما ،الى اللذان مهما
قلت فيهما ما كفيتهما ؛أمي وأبي الحبيين .
الى من إذا أخطأت قومني ،الى خطوتي الاولى ،وفخر بنائي ،الى من تذكروني به دفاتري و
أقلامي، الى شعلة العلم ورمزه ،الى من كان لي ومايزال كالليارق الزاهية التي تعتلي هامة الخير
و العطاء ،الى مضيء دربي خير الاباء أبي حفظه الله .
الى منبع الحنان التي أعطت من روحها لتبقي أرواحنا ،الى هبة الرب وكمال الود وصفاء القلب
الى من أشتاق لها وأنا بين أحضانهاأمي الغالية شفاها الله.
يا ممن صنعتهم بكل اقتدار خطوات تعليمي ،أهدي بكل فخر وامتنان رحيق جهدي وحصاد
سنوات تعليمي وثمره ما صنعتهم أساتذتي ومعلمي الأفاضل .
الى منبع الحنان و الصدق و الوفاء والإخلاص والرفقة و الأمان ،الى من ساندتني خطوة
بخطوة فكانت نعم المحفز ،الى رفيقة مشواري التي ضحت بأجمل أوقاتها في سبيل راحتي
،زوجتي الكريمة رعاها الله.
الى فلذة كبدي ونور عيني ومهجة قلبي ومبعث فرحتي وشمعة بيتي وأملي في الحياة بنيتي نور
الهدى ،إلى الكتكوت القادم بادن الله معاد عبد القادر
الى من منحاني فلذة كبدهم والدا زوجتي .
الى الاخوت والصديقة و المحبة و الوفية وهيبة وزوجها وابنها محمد الصديق ،وأختي سميرة
وأبنائها زكريا وإسلام وزوجها ،وأخي نبيل وأهله وأولاده طارق و شيماء ،وبالأخص أخي الصغير
عبد الرحمان .
إلى جدتي الحنونتين وجميع أفراد عائلتي عوينتي .
الى جميع الاصدقاء و الاحبة وبالخصوص زملاء دفعة ماجستير 2014.

عوينتي هواري



ملخص البحث :

تناول الطالب الباحث الدراسة تحت عنوان " أثر برنامج للألعاب الحركية على تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-11) سنة " وتهدف الدراسة الى :

-التعرف على الفروق الفردية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية للياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لأطفال (9-11) سنة .

-التعرف على الفروق الفردية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية للياقة البدنية المرتبطة بالمهارة .

أما المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي و البعدي وقد شملت عينة البحث على تلاميذ الصف الرابع الابتدائي من (9-11) سنة لمدرسة يغمور اسن وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وعينة البحث على تلاميذ الأساسية فشملت 56 تلميذ وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبية و ضابطة وواقع 28 تلميذ لكل مجموعة 17 ذكور و 11 إناث .

أما البرنامج المقترح فقام الطالب الباحث بتطبيق البرنامج المتكون من الالعاب الحركية التي تهدف الى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة حيث شملت مدة البرنامج شهرين وواقع حصتين أسبوعيا ومدتها 45 دقيقة .
وأما الوسائل الاحصائية المستعملة :الوسط الحسابي -الوسيط -الانحراف المعياري -معامل ارتباط بيرسون - و"ت" ستيودنت للطرف الواحد -النسبة المئوية -ومعامل الالتواء -ونسبة التطور .

وتوصل الطالب الباحث الى أهم النتائج :

-البرنامج المقترح للألعاب الحركية أثراً إيجابياً على تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي .

-البرنامج التقليدي لم يؤثر على تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الا في صفتي الرشاقة و التوازن .



قائمة المحتويات

رقم الصفحة

- أ- الشكر والتقدير..... 02
- ب- الأهداء..... 02
- ص- قائمة الجداول..... 02
- ظ- قائمة الأشكال..... 02
- 02- مقدمة..... 02

الجانب التمهيدي

- 1- إشكالية البحث..... 05
- 2- فرضيات البحث..... 06
- 3- أهداف البحث..... 06
- 4- أهمية البحث..... 06
- 5- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث..... 07

الجانب النظري

الفصل الأول

التربية البدنية و الرياضية والتعلم الحركي

- تمهيد..... 13
- 1- التربية البدنية و الرياضية..... 14
- 1-1- المنظور الفلسفي لتطور التربية البدنية و الرياضية..... 14
- 1-1-1- المنظور الفلسفي للتربية البدنية و الرياضية في العصر الاسلامي..... 14
- 1-1-2- المنظور الفلسفي للتربية البدنية و الرياضية في العصور الوسطى..... 14
- 1-1-3- المنظور الفلسفي للتربية البدنية و الرياضية في عصر النهضة..... 14
- 1-1-4- المنظور الفلسفي للحديث للتربية البدنية و الرياضية..... 15
- 1-2- مفهوم التربية البدنية و الرياضية..... 15



- 16.....3-1-اهمية التربية البدنية و الرياضية في المجتمع
- 17.....4-1-طبيعة التربية البدنية و الرياضية
- 17.....1-4-1-التربية البدنية والرياضية كنظام أكاديمي
- 17.....2-4-1-التربية البدنية والرياضية كمهنة
- 18.....3-4-1-التربية البدنية والرياضية كبرنامج
- 18.....5-1-مبادئ التربية البدنية و الرياضية
- 19.....6-1-مظاهر التربية البدنية و الرياضية
- 19.....1-6-1-مظاهر فردية
- 19.....2-6-1-مظاهر جماعية
- 19.....7-1-خصائص التربية البدنية و الرياضية
- 20.....8-1-مقومات التربية البدنية و الرياضية
- 20.....9-1-اهداف التربية البدنية و الرياضية
- 20.....1-9-1-الاهداف العامة للتربية البدنية و الرياضية
- 20.....2-9-1-الاهداف الخاصة للتربية البدنية و الرياضية
- 21.....3-9-1-اهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الابتدائية
- 21.....4-9-1-اهداف التربية البدنية و الرياضية في الطور الثالث من التعليم الابتدائي
- 22.....10-1-مبررات ادراج التربية البدنية و الرياضية في المدرسة
- 22.....11-1-إسهام التربية البدنية و الرياضية في المدرسة
- 23.....12-1-درس التربية البدنية و الرياضية
- 23.....1-12-1-بناء درس التربية البدنية و الرياضية
- 24.....2-12-1-الاهداف التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية
- 25.....2-التعلم الحركي
- 25.....1-2- مفهوم التعلم الحركي
- 27.....2-2- مراحل التعلم الحركي
- 27.....1-2-2- مرحلة إكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية
- 27.....2-2-2- مرحلة إكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية
- 28.....3-2-2-مرحلة الإتقان و التثبيت للمهارة الحركية
- 28.....3-2-3-شروط التعلم الحركي

28النضج 1-3-2
28النضج العقلي 1-1-3-2
28النضج الجسدي (العضوي) 2-1-3-2
29الدوافع 2-3-2
29الممارسة 3-3-2
29الفهم 4-3-2
30وجود مشكلة جديدة امام الفرد 5-3-2
30نظريات التعلم الحركي 4-2
30نظرية الارتباط الشرطي 1-4-2
31نظرية التعلم بالمحاولة الصحيح أو الخطأ 2-4-2
31نظرية التعلم بالاستبصار 3-4-2
31طرائق التعلم الحركي في التربية البدنية و الرياضية 5-2
31الطريقة الجزئية لتعلم المهارة الحركية 1-5-2
32الطريقة الكلية لتعلم المهارة الحركية 2-5-2
32الطريقة الكلية -الجزئية لتعلم المهارة الحركية 3-5-2
33خلاصة

الفصل الثاني

اللعب و الالعب الحركية

35تمهيد
36اللعب 1
36مفهوم اللعب 1-1
38اهمية اللعب 2-1
39أنواع اللعب 3-1
39اللعب الحركي 1-3-1
39اللعب التمثيلي 2-3-1
39اللعب الثقافي 3-3-1
39خصائص اللعب 4-1

- 41.....5-1-مراحل اللعب
- 41.....1-5-1-اللعب الايهامي
- 41.....2-5-1-اللعب الواقعي
- 41.....3-5-1-اللعب الواقعي الايهامي
- 42.....6-1-وظائف اللعب
- 42.....7-1-النظريات المفسرة للعب
- 42.....1-7-1-النظريات الفلسفية
- 42.....1-1-7-1-نظرية فصل الطاقة أو الطاقة الزائدة
- 42.....2-1-7-1-نظرية التلخيص لستانلي هول
- 43.....3-1-7-1-نظرية الإعداد للمستقبل لكارل جروس
- 44.....4-1-7-1-نظرية الاستجمام للازا روس
- 44.....5-1-7-1-نظرية الاسترخاء
- 44.....6-1-7-1-نظرية اللعب الاجتماعية
- 44.....2-7-1-نظرية التحليل النفسي
- 45.....3-7-1-نظرية التوازن لكونراد لانج
- 45.....4-7-1-نظرية التطورية (النمائية) جان بياجيه
- 46.....5-7-1-نظرية التعبير الذاتي
- 46.....6-7-1-نظرية البيئية (المواقف السلوكية)
- 46.....7-7-1-نظرية التشئة الاجتماعية
- 46.....1-7-7-1-نظرية التعلم الاجتماعي (المشير - الاستجابة)
- 46.....2-7-7-1-نظري التعويض
- 47.....3-7-7-1-نظرية العزو
- 47.....8-1-اللعب في الطفولة المتأخرة
- 48.....9-1-دور المعلم في اللعب
- 48.....2-الالعب الحركية
- 48.....1-2-مفهوم الالعب الحركية
- 49.....2-2-اهداف الالعب الحركية
- 49.....3-2-خصائص الالعب الحركية

49	4-2- خصائص الالعب الحركية في الطفولة المتأخرة.....
50	2-5- تقسيم الالعب الحركية
50	2-5-1- العاب الحركة البسيطة
50	2-5-2- العاب الرياضية
51	2-6- تصنيف العاب الحركة.....
51	2-7- شروط الالعب الحركية
52	خلاصة

الفصل الثالث

اللياقة البدنية

54	تمهيد.....
55	1- مفهوم اللياقة البدنية
56	2- أهمية اللياقة البدنية
56	2-1- أهمية اللياقة البدنية كهدف من أهداف التربية البدنية.....
56	2-2- أهمية اللياقة البدنية كهدف صحي
56	2-3- أهمية اللياقة البدنية في الانشطة الرياضية.....
57	3- تصنيفات اللياقة البدنية
59	4- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
59	4-1- القوة العضلية
59	4-1-1- تعريف القوة العضلية.....
59	4-1-2- أنواع القوة العضلية.....
59	4-1-2-1- القوة المميزة بالسرعة.....
59	4-1-2-2- القوة العظمى (القصى).....
60	4-1-2-3- تحمل القوة (التحمل العضلي).....
60	4-1-3- أهمية القوة العضلية.....
60	4-2- التحمل العضلي.....
60	4-3- كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.....
61	4-4 المرونة

- 61.....1-4-4 تعريف المرونة.
- 61.....2-4-4 أقسام المرونة.
- 62.....5-4 التركيب الجسمي (النمط الجسمي).
- 62.....5-5 اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة
- 62.....1-5 السرعة
- 62.....1-1-5 تعريفها
- 63.....2-1-5 أهمية السرعة.
- 63.....3-1-5 أنواع السرعة.
- 63.....1-3-1-5 السرعة الانتقالية.
- 63.....2-3-1-5 السرعة الحركية.
- 63.....3-3-1-5 سرعة الاستجابة.
- 64.....4-1-5-4 تنمية السرعة عند الطفل 9-11 سنة.
- 64.....2-5-2 التوازن
- 64.....1-2-5-1 تعريف
- 64.....2-2-5-2 أهمية التوازن
- 65.....3-2-5-3 أنواع التوازن
- 65.....4-2-5-4 تنمية التوازن عند الطفل 9-11 سنة.
- 65.....3-5-3 التوافق
- 65.....1-3-5-1 تعريف
- 66.....2-3-5-2 أهمية التوافق
- 66.....3-3-5-3 أنواع التوافق
- 66.....4-3-5-4 تنمية التوافق عند الطفل 9-11 سنة.
- 66.....4-5-4 الرشاقة
- 66.....1-4-5-1 تعريف
- 67.....2-4-5-2 أهمية الرشاقة
- 67.....3-4-5-3 أنواع الرشاقة
- 67.....4-4-5-4 تنمية الرشاقة عند الطفل 9-11 سنة
- 67.....5-5-5 القدرة

67تعريفها	1-5-5
68تنمية القدرة العضلية عند الطفل 9-11 سنة	2-5-5
69خلاصة	

الفصل الرابع

خصائص ومميزات النمو في المرحلة العمرية 9-12 سنة

70تمهيد	
721- مفهوم الطفولة المتأخرة	
722- مطالب النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة	
733- أهمية هذه المرحلة و دورها في تكوين شخصية الطفل	
744- خصائص المرحلة العمرية 9-12 سنة	
755- مظاهر المرحلة العمرية 9-12 سنة	
751-5- النمو الجسمي	
762-5- النمو الحسي	
763-5- النمو الحركي	
774-5- النمو العقلي المعرفي	
785-5- النمو اللغوي	
796-5- النمو الديني	
797-5- النمو الاخلاقي	
798-5- النمو الانفعالي	
809-5- النمو الاجتماعي	
81خلاصة	

الفصل الخامس

الدراسات السابقة

83تمهيد	
831- الدراسات العربية	
962- الدراسات الاجنبية	
973- التعليق على الدراسات	
994- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة	



الجانب التطبيقي

الفصل السادس

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

102.....	- تمهيد.....
103.....	1 - منهج البحث.....
103.....	2- مجتمع وعينة البحث.....
103.....	2-1-مجتمع البحث.....
103.....	2-2-عينة البحث.....
104.....	2-3- تكافؤ و تجانس عينة البحث.....
106.....	3-مجالات البحث.....
106.....	3-1-المجال المكاني.....
106.....	3-2-المجال البشري.....
106.....	3-3-المجال الزمني.....
106.....	4-أدوات البحث.....
107.....	4-1-الاختبارات الانتروبومترية.....
107.....	4-1-1-إختبار الطول.....
108.....	4-1-2-إختبار الوزن.....
108.....	4-2- بطارية الاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة.....
108.....	4-2-1-إختبار الوثب العريض من الثبات.....
109.....	4-2-2-إختبار الوقوف على مشط القدم.....
109.....	4-2-3-إختبار جري الزجراج.....
110.....	4-2-4-إختبار الجري 30م من الوقوف.....
110.....	4-2-5-إختبار الدوائر المرقمة.....
111.....	4-2-6-إختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية.....
112.....	5-الدراسة الاستطلاعية.....
113.....	5-1-الاسس العلمية لبطارية الاختبارات اللياقة البدنية.....
113.....	5-1-1- صدق بطارية الاختبار.....

- 113.....1-1-1-5-تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة
- 113.....2-1-1-5-تحديد أهم إختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة
- 116.....2-1-5-ثبات بطارية الاختبار
- 117.....6-الاجراءات التطبيقية للدراسة الاساسية
- 117.....1-6-الوحدات التعليمية المقترحة
- 117.....1-1-6-مكونات الوحدات التعليمية
- 118.....2-1-6-بناء الوحدات التعليمية
- 118.....1-2-1-6-اهداف الوحدات التعليمية المقترحة
- 119.....2-2-1-6-أسس وضع الوحدات التعليمية
- 119.....3-2-1-6-خطوات وضع الوحدات التعليمية
- 120.....3-1-6-تنفيذ الوحدات التعليمية
- 121.....7-الاساليب الإحصائية
- 123.....8-صعوبة البحث

الفصل السابع

عرض و مناقشة نتائج البحث

- 125.....1-عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي و البعدي لعينة البحث (التجريبية و الضابطة)
- 125.....1-1-الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الجري 30م للذكور
- 126.....2-1-الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الجري 30م للإناث
- 128.....3-1-الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الدوائر المرقمة للذكور
- 130.....4-1-الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الدوائر المرقمة للإناث
- 131.....5-1-الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الوقوف على المشط للذكور
- 133.....6-1-الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الوقوف على المشط للإناث
- 135.....7-1-الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الوثب العريض للذكور
- 137.....8-1-الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الوثب العريض للإناث
- 138.....9-1-الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار جري الزجراج للذكور
- 140.....10-1-الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار جري الزجراج للإناث
- 142.....11-1-الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار نيلسون للإستجابة الانتقائية للذكور

- 12-1- الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار نيلسون للإستجابة الانتقائية للإناث 144
- 2- - عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعيني البحث 146
- 2-1- عرض وتحليل نتائج إختبار الجري 30م للذكور و الاناث 147
- 2-2- عرض وتحليل نتائج إختبار الدوائر المرقمة للذكور و الاناث 148
- 2-3- عرض وتحليل نتائج إختبار الوقوف على المشط للذكور و الاناث 149
- 2-4- عرض وتحليل نتائج إختبار الوثب العريض للذكور و الاناث 150
- 2-5- عرض وتحليل نتائج إختبار جري الزجراج للذكور و الاناث 151
- 2-6- عرض وتحليل نتائج إختبار الاستجابة الحركية الانتقائية لنيلسون للذكور و الاناث 152
- 3- مناقشة فرضيات البحث 153
- 3-1- مناقشة الفرضية الاولى 153
- 3-2- مناقشة الفرضية الثانية 155
- 4- الاستنتاج العام 159
- 5- الاقتراحات 160
- 6- خاتمة 161

المصادر و المراجع

- 1- المراجع العربية 163
- 2- المراجع الاجنبية 170
- 3- الرسائل 171
- 4- المجالات 173

الملاحق

- الملحق الاول
- الملحق الثاني
- الملحق الثالث
- ملخص البحث باللغة الاجنبية

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	التسلسل
75	النمو الجسمي للطول و الوزن لكلتا الجنسين من (9-11) سنة	جدول(01)
103	حجم عينة البحث	جدول(02)
104	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة الالتواء لعينة البحث في متغيرات قيد الدراسة	جدول(03)
104	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية والاختبار التائي لعينة البحث في متغيرات السن و الطول و الوزن عند الذكور	جدول(04)
105	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية والاختبار التائي لعينة البحث في متغيرات السن و الطول و الوزن عند الاناث	جدول(05)
105	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية والاختبار التائي لعينتي البحث في الاختبارات القبالية .	جدول(06)
113	الاهمية النسبية المئوية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة حسب إختيار الخبراء	جدول(07)
114	النسبة المئوية لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة حسب آراء الخبراء	جدول(08)
116	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ومعامل الثبات و الصدق الذاتي لاختبارات البدنية	جدول(09)
118	يوضح الاهداف التعليمية الرئيسية المقترحة و المطبقة في التجربة الرئيسية	جدول(10)
120	يوضح كيفية تنظيم الأنشطة داخل الدراسة	جدول(11)
125	الايوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الجري 30م ذكور	جدول(12)
125	يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية في إختبار الجري 30م للذكور	جدول(13)
126	الايوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الجري 30م للإناث	جدول(14)
127	نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبي في إختبار الجري 30م للإناث	جدول(15)
128	الايوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الدوائر المرقمة للذكور	جدول(16)
129	يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبي في إختبار الدوائر المرقمة للذكور	جدول(17)

130	يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الدوائر المرقمة للإناث	جدول(18)
130	يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبي في إختبار الدوائر المرقمة للإناث	جدول(19)
131	يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الوقوف على المشط للذكور	جدول(20)
132	يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية و الضابطة في إختبار الوقوف على المشط للذكور	جدول(21)
133	يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الوقوف على المشط للإناث	جدول(22)
134	يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية و الضابطة في إختبار الوقوف على المشط للإناث	جدول(23)
135	يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الوثب العريض للذكور	جدول(24)
136	يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لإختبار الوثب العريض للذكور	جدول(25)
137	يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الوثب العريض للإناث	جدول(26)
137	يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لإختبار الوثب العريض للإناث	جدول(27)
138	يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الجري الزجراج للذكور	جدول(28)
139	يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية و الضابطة في إختبار الجري الزجراج للذكور	جدول(29)
140	يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الجري الزجراج للإناث	جدول(30)
141	يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية و الضابطة في إختبار الجري الزجراج للإناث	جدول(31)
142	يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار نيلسون للاستجابة الانتقائية للذكور	جدول(32)

143	يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية إختبار نيلسون للاستجابة الانتقائية للذكور	جدول(33)
144	يبين الاوساط الحسائية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار نيلسون للاستجابة الانتقائية للإناث	جدول(34)
145	يوضح يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لإختبار نيلسون للإستجابة الانتقائية للإناث	جدول(35)
146	المتوسطات الحسائية و الانحرافات المعيارية و الاختبار التائي لعينتي البحث في الاختبارات البعدية	جدول(36)
147	نتائج دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري 30م للذكور و الاناث	جدول(37)
148	يوضح نتائج دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الدوائر المرقمة للذكور و الاناث	جدول(38)
149	يوضح نتائج دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الوقوف على المشط للذكور و الاناث	جدول(39)
150	يوضح نتائج دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الوثب العريض للذكور و الاناث	جدول(40)
151	يوضح نتائج دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار جري الزجراج للذكور و الاناث	جدول(41)
152	يوضح نتائج دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الاستجابة الحركية الانتقائية لنيلسون للذكور و الاناث	جدول(42)

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	التسلسل
30	التقسيم الخاص بنظريات التعلم	الشكل (01)
39	خصائص اللعب	الشكل (02)
108	إختبار الوثب العريض من الثبات	الشكل (03)
109	الوقوف على المشط	الشكل (04)
109	الجري الرجزاج المتعرج بين الاقماع	الشكل (05)
110	إختبار الجري 30م من الوقوف	الشكل (06)
111	إختبار الدوائر المرقمة	الشكل (07)
126	يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختباري القبلي و البعدي لكلا العينتين (التجريبية و الضابطة) لإختبار الجري 30م للذكور	الشكل (08)
128	يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختباري القبلي و البعدي للعينة (التجريبية) لإختبار الجري 30م للإناث	الشكل (09)
129	يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختباري القبلي و البعدي للعينة (التجريبية) لإختبار الدوائر المرقمة للذكور	الشكل (10)
131	يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختباري القبلي و البعدي للعينة (التجريبية) لإختبار الدوائر المرقمة للإناث	الشكل (11)
133	يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختباري القبلي و البعدي للعينة (التجريبية و الضابطة) لإختبار الوقوف على المشط للذكور	الشكل (12)
135	يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختباري القبلي و البعدي للعينة (التجريبية و الضابطة) لإختبار الوقوف على المشط للإناث	الشكل (13)
136	يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختباري القبلي و البعدي للعينة (التجريبية) لإختبار الوثب العريض للذكور	الشكل (14)
138	يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختباري القبلي و البعدي للعينة (التجريبية) لإختبار الوثب العريض للإناث	الشكل (15)
140	يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختباري القبلي و البعدي للعينة (التجريبية و	الشكل (16)

	الضابطة) لإختبار الجري الرزاج للذكور	
142	يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختباري القبلي و البعدي للعينة (التجريبية و الضابطة) لإختبار الجري الرزاج للإناث	الشكل (17)
144	يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختباري القبلي و البعدي للعينة (التجريبية) لإختبار نيلسون للاستجابة الانتقائية للذكور	الشكل (18)
145	يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختباري القبلي و البعدي للعينة (التجريبية) لإختبار نيلسون للاستجابة الانتقائية للإناث	الشكل (19)
147	يوضح قيمة (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينتي البحث عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية للذكور 32 و الإناث 20	الشكل (20)
148	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لإختبار الجري 30م	الشكل (21)
149	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لإختبار الانتقال عبر الدوائر المرقمة	الشكل (22)
150	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لإختبار الوقوف على المشط للذكور و الإناث	الشكل (23)
151	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لإختبار الوثب العريض	الشكل (24)
152	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لإختبار الجري الرزاج للذكور و الإناث	الشكل (25)
153	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لإختبار الاستجابة الانتقائية لنيلسون للذكور و الإناث	الشكل (26)

مقدمة

مقدمة :

تعد مرحلة الطفولة من مراحل النمو المهمة "فالدعائم الجوهرية لحياة الإنسان البالغ الراشد تقوم على خواص طفولته فأطفال اليوم هم رجال الغد ، وازدهار الأمم يأتي من العناية التي تقدمها لتنشئة أطفالها التنشئة الصحيحة وكذلك بالإمكانات المناسبة التي توفرها لأطفالها لكي تساعد على النمو السليم وبناءاً على ذلك أصبح الاهتمام بالأطفال مطلباً حضارياً ، يقاس من خلال مدى تقدم الأمم وتحضرها " (السيد فؤاد البهي، 1975، صفحة 18).

وتعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان من الميلاد حتى البلوغ فهي بمثابة الركيزة الأساسية للبناء السليم والمتكامل للطفل وعلى كافة المستويات المهارية، البدنية، المعرفية، النفسية والوجدانية ، كما أنها تؤثر على سلوكه وشخصيته بكل أبعادها ، إلا أنّ الاهتمام بتنمية القدرات البدنية والحركية لدى الأطفال أصبح من الأمور التي يهتم بها العلم الحديث من خلال العلاقة الوثيقة بينها وبين تطور الأداء المهاري له ، لذلك فإنّ هذا الاهتمام يتطلب إعداداً متكاملًا من مرحلة الطفولة المبكرة حتى الوصول إلى أعلى المستويات وفي جميع النواحي ؛العقلية ،النفسية ،المهارية والبدنية.

وخير دليل على دور و أهمية القدرات البدنية و الحركية وعلاقتها بالأداء الحركي للإنسان ودورها في تنمية المستوى الحركي و الوجداني و المعرفي للطفل للنظريات التربوية و الأفكار التي جاء بها كل من بياجيه و افلاطون.

وتعد التربية البدنية و الرياضية جزء أساسي ومهم في مناهج التربية العامة وتأخذ قسطاً كبيراً من الاهتمام في بناء المناهج التربوية، وبدا الاهتمام بها لسد حاجات و ميول ورغبات الفرد في هذه المرحلة العمرية ،ولهذا السبب وضعت مناهج خاصة في مجال التربية البدنية و الرياضية اذ أصبحت تأخذ حيزاً في الدروس المتخصصة لها وجاءت مناهج التربية البدنية و الرياضية في عموم المستويات مكملة لبعضها لتشكل مجموعها مناهج التربية البدنية و الرياضية في مراحل الإعداد.

فالتربية البدنية و الرياضية تسعى إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن (اجتماعياً، وعقلياً، ونفسياً، وبدنياً) وذلك من خلال النشاط الحركي عن طريق استخدام عدة أساليب من بينها أسلوب الألعاب الصغيرة ؛وهو أحد أساليب التربية الحركية وتستخدم لتعليم الأنشطة الحركية من سن السادسة فما فوق وهي ألعاب تتميز بالسهولة في أدائها ويصاحبها القرح والسرور والتنافس الشريف بين الأطفال .

وبما أن مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الإنسان لما لها من أثر واضح في حياته المستقبلية ، وكان لابد من الاهتمام بالمناهج التعليمية التي تساهم إسهاماً فاعلاً في تحقيق النمو المتكامل للطفل بشكل عام من خلال النشاط الحركي الذي تتطور فيه القدرات البدنية والحركية بشكل خاص ، وعليه تم إدراج موضوع بحثنا المتمثل في أثر برنامج للألعاب الحركية على تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى تلاميذ الطور الابتدائي لدى (9-11) سنة و كذلك يتطلب من المتخصصين والباحثين الاهتمام بالأطفال والعمل على إعداد مناهج تعليمية تساعد على إكسابهم تلك القدرات.

ولدراسة هذا الموضوع قمنا بتقسيم بحثنا الى جانبين شمل الجانب الاول الدراسة النظرية وفيه تم التطرق الى خمسة فصول يتضمن الفصل الاول التربية البدنية و الرياضية و التعلم الحركي وتضمن الفصل الثاني اللعب و الالعاب

الحركية وتمحور هذا الفصل الى اهمية اللعب و أنواعه وخصائصه ومراحله ونظرياته المفسرة له ،أما الالعب الحركية فتعرضنا الى مفهومها وأهدافها و خصائصها وشروطها .

أما الفصل الثالث فتطرقنا الى اللياقة البدنية مفهومها وتصنيفاتها وتعمقنا في اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة مبينا عناصرها و التي تهم الطالب الباحث .

أما الفصل الرابع فتطرقنا الى خصائص المرحلة العمرية للطفولة المتأخرة فمن المهم أن يعرف المرابي خصائص و احتياجات الفرد و الجوانب الملموسة لنموه وتطوره كي يستطيع برمجة نظام تعليمي وتدريبى قائم على أسس وقواعد علمية ،أما الفصل الخامس فخصصناه الى الدراسات السابقة .

واستعان الباحث في هذا الجانب بجملة من المصادر و المراجع العربية و الاجنبية وكذلك بمختلف الدراسات السابقة، وكان الغرض من هذا كله إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجزائرية بوجه عام و المختصين بوجه خاص .

أما الجانب الثاني و الغرض منه إجراء تجربة البحث و التي تتمحور حول تأثير البرنامج المقترح للألعاب الحركية على تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للمرحلة العمرية (9-11) سنة .

وعليه شمل هذا الجانب فصلين يتضمن الفصل السادس منهجية البحث و الاجراءات الميدانية وفيه ثم عرض كل ما يمكن أن يشملله هذا الفصل انطلاقا من تحديد المنهج واختيار العينة الى تحديد الوسائل وجمع البيانات الى الدراسة الاستطلاعية ودراسة مختلف الجوانب التي يتركز عليها البرنامج التعليمي وكيفية إجراء محتوى البرنامج المقترح قيد الدراسة على بطارية الاختبارات وكذا تحديد المعالجة الاحصائية .

أما الفصل السابع فيتضمن عرض وتحليل و مناقشة نتائج البحث للدراسة التجريبية فقد بينت نتائج البحث على مدى فعالية البرنامج المقترح حيث تحصلت المجموعة حيث حصلت المجموعة التجريبية على أحسن الظروف

في المتوسطات الحسابية وهذا بالنسبة لبطارية الاختبارات قيد الدراسة ونسب مئوية متفاوتة عن العينة الضابطة .

وكذلك تضمن الاستنتاجات ومختلف الاقتراحات التي اقترحها الباحث جراء دراسة لهذا الموضوع .

وفي الاخير يبقى أن نقول أن البحث في هذا المجال يتطلب جهدا أو إرادة قوية غير أنه يبقى عملا متواضعا حاولت

فيه معاينة هذه الدراسة و المتمثلة في أثر برنامج التعليمي للألعاب الحركية على تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة

بالمهارة لدى الطور الابتدائي (9-11) سنة .

الجانب التمهيدي

- 1- اشكالية البحث
- 2- فرضيات البحث
- 3- أهداف البحث
- 4- أهمية البحث
- 5- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث

1- إشكالية البحث:

تعتبر التربية البدنية و الرياضية " مجموعة من الأنشطة و المهارات و الفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التعليم، وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات و أدوات تساعد على عملية التعلم، وترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاية البدنية أي صحة الجسم ونشاطه ورشاقته وقوته، كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها " (أمين أنور الخولي، 1996، ص 39).

تماشيا مع التطورات والتوجيهات الجديدة في مرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية كمرحلة في عمر الناشئة، كان لابد من الاهتمام بالنشاط الحركي والذي هو جزء لا يتجزء من المنهج العام لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، وأن تنمية القدرات البدنية والحركية لدى الأطفال أمر مهم في تطوير حياتهم المستقبلية .

لقد أصبح لزاما على المؤسسات التعليمية أن تبذل جهدا مقصودا لاكتساب الطفل اللياقة البدنية، حيث أن الآلة قللت من درجة الجهد البدني في كل مكان خاصة في المدن، و بسبب هذا التقدم الطائل في الآلة التي أصبحت تقوم بمعظم الأعمال اليومية التي كان الإنسان يبذل جهدا بدنيا لا نبجها فتحوّلت العضلات القوية في الجسم إلى عضلات لينة و ضعيفة، و طبقا لهذه الظروف و ما لها من آثار سلبية على الجسم انتشرت التشوهات القوامية، و قلت مقاومة الجسم للمرض، و زادت الليونة و الرخاوة بين أطفالنا و أصبح الإنسان من ممارس إلى مشاهد، فزادت البدنية و تهرلت الأجسام بكل ما تحمله معه من أمراض أودت بالتالي بحياة الكثير من الناس.

لهذا يجب أن يخطط لهذه المرحلة تخطيطا سليما على أسس يهدف رفع مستوى اللياقة البدنية لهذه المرحلة.

بفضل ما تحتويه اللياقة البدنية من صفات بدنية تعتبر العمود الفقري في بناء جسم الطفل بناء سليما و متزنا و ذلك لمواجهة متطلبات الحياة اليومية.

ومن خلال اضطلاع الباحث على عدد من الدراسات والبحوث الخاصة بالعملية التعليمية في هذه المرحلة وجد ضعف في أداء الأطفال خاصة من الجانب البدني، الأمر الذي دفع الباحث إلى إيجاد حلا لهذه المشكلة من خلال اقتراحه برنامجا تعليميا للألعاب الحركية في تنمية اللياقة البدنية للأطفال بعمر (9-11)سنوات.

ومن خلال هذا الطرح يمكننا أن نقول أن إشكالية هذا البحث تقوم على تساؤل أساسي وهو :

- ما هو أثر برنامج الألعاب الحركية المقترح على تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للأطفال (9-11)سنوات ؟

ومنه تتفرع التساؤلات الآتية :

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية للياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للأطفال (9-11) سنوات؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للأطفال (9-11)سنوات؟

2-فرضيات البحث:

تعرف الفرضية على أنها "ذلك الحل المسبق لإشكالية البحث" (maurice anders, 1996, p. 102) وهناك من يرى أن فروض البحث هي "تنبؤ لعلاقة قائمة بين متغيرين (andré lamoureux, 1995, p. 124).

1-1-الفرضية الرئيسية: هناك أثر إيجابي للبرنامج التعليمي للألعاب الحركية المقترح على تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للأطفال (9-11)سنوات.

2-2-الفرضيات الجزئية :

1-توجد فروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للأطفال (9-11) سنوات.

2- توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للأطفال (9-11) سنوات.

3-أهداف البحث:

إنّ الأهداف التي نريد الوصول إليها من خلال هذا البحث هي:

1-التّعرف على الفروق الفردية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للأطفال (9-11) سنوات.

2- التّعرف على الفروق الفردية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للأطفال (9-11) سنوات.

4- أهمية البحث :

-تكمّن أهمية البحث في استعمال الألعاب الحركية من أجل تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للأطفال (9-11) سنوات حيث يتمكن الطّفل من أداء الحركات وفق إمكانيّاته وقدراته من خلال حرية الحركة ، مما يساهم مستقبلا في زيادة تطوير تلك القدرات.

- موضوع البحث يسلط الضوء على واقع ممارسة التّربية البدنية و الرّياضية داخل المنظومة التّربوية و في المدرسة الابتدائية على وجه الخصوص .

- على هذا الأساس فمن الضّروريّ البحث عن أنجع الوسائل و الطّرق التي تسمح بتحقيق أهداف البرنامج التّربوي لمادة التّربية البدنية والرّياضية في الوسط المدرسي .

-إعداد برنامج خاص بالألعاب الحركية لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للأطفال (9-11)سنوات

-التّعرف على أهم القدرات البدنية التي تميز المرحلة العمرية ل(9-11)سنوات.

-التّعرف على أهمية الألعاب الحركية وتأثيرها على أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للمرحلة العمرية (9-11)سنوات .

- التّوصل إلى انجاز حصة التّربية البدنية و الرّياضية باستعمال الألعاب الحركية لما لها من أهمية خاصة في تنمية القدرات البدنية و الحركية بدفع التّلميذ إلى بذل مجهودات إضافية .

- دراسة خصوصيات الطّفّل (9 - 11 سنة) المتعددة .

-تسليط الضّوء على الواقع الفعلي لممارسة التّربية البدنية و الرّياضية لتلاميذ الطور الثاني .

-حصر كل المشاكل و العراقيل التي تحول دون تحقيق مشروع البحث و إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم طريقة الألعاب الحركية عبر كل المدارس الجزائرية .

5-تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث :

لقد وردت في بحثنا هذا مصطلحات عديدة تفرض على الباحث أن يوضحها كي يستطيع القارئ أن يتصفح ويستوعب ما جاء فيها دون عناء أو غموض

5-1-البرنامج التعليمي : ويعرفه "عباس احمد صالح" :هو تلك الخيارات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل الزمن و المدرس و التلميذ والامكانيات و المحتوى و التنظيم (احمد بسطولي،عباس احمد صالح، 1984، ص 57).

ويرى "صالح كمال عبد المنعم" أن البرنامج "بمفهومه العام يعني خطة يلزم إتباعها، وبرنامج التربية الرياضية هو مجموعة خبرات مخططة يمارسها المشتركون فيه من خلال الفعاليات الرياضية " (ياسين التكريتي، وصالح عبد المنعم وديع، 1981، ص 199).

و كذلك "البيك وعباس" ان البرنامج "هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف" (البيك علي وعباس عماد الدين، 2003، ص 102).

ويعرفه الباحث اجرائيا أنّ البرنامج التعليمي هو مجموعة من الخطوات التعليمية وخبرات مخططة في صورة أنشطة لتحقيق أهداف مسطرة من طرف الباحث.

5-2-الالعب الحركية :

يرى "الخضير" بأنها "تلك الالعب التي تتطلب مجهودا حركيا من قبل الاطفال وتعلم على تنشيطهم وتنمية توازن حركاتهم وتقوية عضلاتهم و اكتسابهم بعض المهارات الحركية " (سعود الخضير، 1986، ص 198).

ويعرفها نبراس يونس محمد بأنها "تلك الالعب التي تعمل على تنشيط اجهزة الجسم المختلفة تعمل على تنمية القدرات البدنية و الحركية فضلا عن القدرات النفسية و الاجتماعية (نبراس يونس محمد ال مراد، 2004، ص 18).

أما "مجيد ريسان خريط" بأنها "نشاط موجه يقوم به الاطفال لتطوير سلوكهم و قدراتهم العقلية و الجسمية والوجدانية، يحقق في نفس الوقت المتعة و التسلية ويستثمر أنشطة اللعب في اكتساب المعرفة و تقريب مبادئ العلم للأطفال وتوسع افقهم المعرفية (مجيد ريسان خريط، 2000، ص 11).

ويعرفها الباحث اجرائيا : هي تلك الالعب التي تستخدم كوسيلة للتربية البدنية العامة للأطفال و للاستعداد وللألعاب الرياضية وتكون فردية او جماعية تشترك فيها مجموعة من التلاميذ في اللعب كما تتميز بعنصر التشويق والمنافسة .

3-5- اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة :

عناصر اللياقة البدنية هي التي ترتبط ارتباطا وثيقا بأداء المهارات الحركية أو الاداء الماهر في الرياضة بشكل عام نظرا لتأثيرها الكبير على كفاءة عمل الجهاز العصبي: الرشاقة، الاتزان، التوافق، القدرة العضلية، زمن رد الفعل، السرعة وإن كافة العناصر السابق الاشارة اليها عناصر لياقة بدنية مهارية بسبب علاقتها المباشرة بإنجاز المهارات الحركية المطلوبة في الحياة بشكل عام خلال الحياة اليومية للأشخاص، كما أنّها مطلوبة بدرجة كبيرة جدا أيضا لإنجاز الاداء الماهر في الرياضات المختلفة (مفتي ابراهيم حماد، 2004، ص 37).

ويعرفها الباحث إجرائيا هي درجة استجابة المختبر لتطبيق بطارية الاختبار لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة .

1-5-5- القدرة العضلية :

تعتمد القدرة بشكل مباشر على التفاعل الحادث بين القوة و السرعة مما يعني الزيادة فيهما يؤدي لزيادة القدرة (برقع، محمد والبدوي، 2004، ص 99).

وتعرف بأنها "قابلية الفرد على تحريك جسمه في أقصر فترة زمنية" (MATHEWS, KD, 1973, p. 6)

ويعرفها "هولي وفرانكس" بأنها "قدرة العضلة على بذل قوة بسرعة" (HOWLEY, E& FRANKS, 1997.P25)

و تعني قدرة الجهاز العصبي على انتاج قوة سريعة ، وهذه تتميز بأنها تتضمن عملية الدمج بين السرعة والقوة في مكون واحد، ومثال ذلك أداء ألعاب الرمي بأنواعه المختلفة، والوثب بأنواعه ومهارات ضرب الكرة بالقدم أو ضربات الارسال في التنس. (أحمد نصر الدين السيد، 2003، ص 59).

وقد عرفها "هارا" بأنها قدرة الفرد على التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية. " كما يطلق عليها القوة الانفجارية حينما تزداد السرعة مع قلة المقاومة. (اميرة حسن محمود ، 2008، ص 163).

ويعرفها الباحث اجرائيا على أنها هي الدرجة التي يتحصل عليها المختبر من خلال تطبيقه لاختبار القدرة المقترح في بطارية الاختبار.

2-5-5- السرعة :

وهي "القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن" (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص 106).

بينما "درنوف" يعرف السرعة على أنها "قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن و يتوقف على سلامة الجهاز العصبي العضلي الرياضي" (dornhoff-m4, 1993, p. 82).

اما "لمبير فيري" أن السرعة "هي سهولة القيام بحركات متشابهة في أقل مدة زمنية" (lambert.G, 1985, p 14).

ويعرفها الباحث اجرائيا على أنها هي الدرجة التي يتحصل عليها المختبر من خلال تطبيقه لاختبار السرعة المقترح في بطارية الاختبار.

3-5-5- زمن رد الفعل :

يعرفه "محمد حسن علاوي" بأنها "القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن (محمد حسن علاوي

ومحمد نصر الدين رضوان، 1994، ص 233)

كما تعرف على أنها تلك السرعة التي يتمكن الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي (محمد حسن علاوي، 1992، ص 166-168)

ويعرفها الباحث إجرائياً على أنها هي الدرجة التي يتحصل عليها المختبر من خلال تطبيقه لإختبار زمن رد الفعل المقترح في بطارية الاختبار.

5-5-4-التوافق :

فقد عرفها "الارسون و يوكم" بأنها قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد" ويقول "باور وماك جي barrow,mcgee" بأنها قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد" كما أن "فليشمان fleishman" عرفها بأنها قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت محدد. ويضيف "عصام حلمي" (1999) بأن التوافق : هو قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل و الاتجاه بدقة و انسيابية في نموذج لأداء حركي واحد (اميرة حسن محمود ، 2008، ص 220). كما يعرفه مفتي "المقدرة على استخدام مراكز الاحساس و الحركة في أجزاء الجسم المختلفة لتنفيذ أكثر من واجب حركي بسلاسة و دقة (مفتي ابراهيم حماد، 2004، ص 33).

ويعرفه الباحث إجرائياً هي الدرجة التي يتحصل عليها المختبر (الفرد) من خلال تطبيقه لإختبار التوافق المقترح في بطارية الاختبار .

5-5-5-الرشاقة :

تعرف الرشاقة بأنها "قدرة الفرد على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين كاليدين و القدم مثلا (تامر عثمان، 1999، ص 15). وتعد الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الارض ، وبقدر كبير من السرعة و الدقة و التوافق و القدرة (حسن أبو عبده، 2001، ص 107). وتعرف الرشاقة بأنها القدرة على تغيير وضع الجسم أو أحد أجزائه بسرعة ودقة دون فقدان القدرة على الاتزان. (BOMPA, Q; CARRERA, 2005, p. 191).

وكذلك تعرف أيضا "مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه في الهواء أو على الارض" (محمد حسانين، 2001، ص 362).

ويعرفها الباحث إجرائياً هي الدرجة التي يتحصل عليها المختبر من خلال تطبيقه لإختبار الرشاقة المقترح في بطارية الاختبار.

5-5-6-التوازن :

فيرى "أسامة رياض" التوازن على أنه "قابلية الفرد الفسيولوجية على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات والحركة." (أسامة رياض، 2001، ص 376).

كما يعرفانه " أميرة وماهر حسن محمود "على أنه قدرة الفرد على السيطرة على أجهزته العضوية من الناحية العضلية و العصبية ،وهو نتاج التعاون بين الجهازين العضلي و العصبي (أميرة حسن محمود ، 2008، ص 224).

كما يعرفه "مفتي" هو المقدرة على السيطرة على الحركات الارادية لعضلات الجسم بما يحقق التوازن له (مفتي ابراهيم حماد، 2004، ص 33)

ويعرف الباحث إجرائياً هي الدرجة التي يتحصل عليها المختبر من خلال تطبيقه لإختبار التوازن المقترح في بطارية الاختبار .

6-المرحلة العمرية (9-11) سنة : وتعتبر هذه الفترة مرحلة النضج الطفولي ،حيث يقول " GESELE "بداية سن تسع سنوات تمثل منعرجا في حياة الطفل ،فهو لم يعد طفلا لكنه يصبح بعد مراهقا (Paul osterieth ، 1974 ، ص 210).

- و تسمى "عواطف" الفترة من (9-12) سنة بسن العصابات فهي فترة نمو اجتماعي قوي ،وتلعب الالعب الفريق دورا ممتازا اذا وجد الاطفال المجال الرياضي الذي يساهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون اليها (عواطف ابو العلا ، 1972، ص 174) .

ويقول "عبد الرحمان عيساوي" على أنها هي مرحلة إتقان الخبرات و المهارات اللغوية الحركية و العقلية السابق اكتسابها حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب الى مرحلة الاتقان و الطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية ،ويميل الطفل ميلا شديدا الى الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنه(عبد الرحمان عيساوي،1992،ص15) .

ويعرف الطالب الباحث إجرائيا وهي الفئة التي تشمل كل التلاميذ الذين يدرسون في الصف الرابع إبتدائي لكلا الجنسين الذكور و الاناث بمدرسة يغمور اسن بمقاطعة مسرغين ولاية وهران .

الجانب النظري

الفصل الأول

التربية البدنية و الرياضية والتعلم الحركي

تمهيد

1- التربية البدنية و الرياضية

1-1- المنظور الفلسفي لتطور التربية البدنية و الرياضية

1-2- مفهوم التربية البدنية و الرياضية.

1-3- اهمية التربية البدنية و الرياضية في المجتمع

1-4- طبيعة التربية البدنية و الرياضية

1-5- مبادئ التربية البدنية و الرياضية

1-6- مظاهر التربية البدنية و الرياضية

1-7- خصائص التربية البدنية و الرياضية

1-8- مقومات التربية البدنية و الرياضية

1-9- اهداف التربية البدنية و الرياضية

1-10- مبررات ادراج التربية البدنية و الرياضية في المدرسة

1-11- إسهام التربية البدنية و الرياضية في المدرسة

1-12- درس التربية البدنية و الرياضية

2- التعلم الحركي

2-1- مفهوم التعلم الحركي

2-2- مراحل التعلم الحركي

2-3- شروط التعلم الحركي

2-4- نظريات التعلم الحركي

2-5- طرائق التعلم الحركي في التربية البدنية و الرياضية

خلاصة

تمهيد :

تعتبر التربية البدنية و الرياضية جزءاً من التربية العامة ولا يمكن الاستغناء عنها ، ولم تعد مجرد تدريب بدني أو رياضي ، يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات بغرض التقوية العضلية ، أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة ، بل هي محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط متكامل وسيلته الأولى حركة الجسم .
فالتربية البدنية و الرياضية عملية تستهدف تحقيق النمو الأمثل للتلميذ من جميع النواحي بما يكفل تكوين شخصيته الكاملة والمتزنة .

ولقد شهدت التربية البدنية و الرياضية توسعا واضحا في العصر الراهن وأضحت نشاطا مهما من الأنشطة الانسانية إذ لا تقتصر على فئة أو ثقافة معينة و بذلك اصبحت تحتل مكانة في البرامج المدرسية الحالية فهي تهدف الى تحقيق نمو متكامل لدى الناشئة يمس جوانب عدة منها الجسمي ، العقلي ، الانفعالي و الاجتماعي ويتخطى المدلول العصري للتربية البدنية كونها مجرد العاب أو تمارين تمارس في اوقات و اماكن معينة .

بقدر ما لأغراضها من معان تشترك فيها العلوم الحيوية الأخرى ومن ابرزها تثقيف الناشئة وتنمية النزعة الجمالية و القدرة على حل المشكلات وربط ما يتعلمه الطفل من مهارات ومعارف واتجاهات بطبيعة الحياة الاجتماعية وربط برنامج التربية البدنية بأفاق ومقدرات المجتمع إذ تعتبر الاتجاهات الحديثة للتربية الرياضية جزءا مهما من التربية العامة وتحتل التربية البدنية مكانة هامة في حياة الطفل، باعتبارها تركز على اللعب، في المرحلة الابتدائية، لا يمكن تجاوزها أو الاستغناء عنها، وذلك لما تتضمنه من تربية شاملة وصقل لمركباته البدنية والنفسية والفكرية والاجتماعية.

1- التربية البدنية و الرياضية :

1-1-المنظور الفلسفي لتطور التربية البدنية و الرياضية:

1-1-1-المنظور الفلسفي للتربية البدنية و الرياضية في العصر الاسلامي:

لقد احدث الاسلام تغييرا شاملا في حياة الانسان وحثه على العلم و المعرفة ،فجعل طلب العلم فريضة على كل مسلم و مسلمة ، وفي ذات الوقت حثه على المحافظة على بدنه فالإسلام هو الدين الذي ينظر للإنسان نظرة شمولية وفيما يخص البدن امرنا بالمحافظة عليه نظيفا ،سليما ونشطا غير حامل .

فالإسلام كنظام كان يدعو لممارسة الرياضة "علموا ابناؤكم السباحة و الرماية وركوب الخيل " وهذا ما يجعل فلسفة التربية الرياضية الاسلامية تتصف بالحيوية فهي تعتمد على نظام قيمى واضح يعبر عن آثار ممارسة الرياضة في اطار التربية الاسلامية واهدافها واساليبها (إسماعيل خليل إبراهيم ، 2010، ص 80).

فالقران لم يغفل شان التربية البدنية ،فقد وضع للبدن نظاما يحفظ له صحته و يحدد له قوته و يحميه من العلل ولهذا انه اوجب علينا الوضوء و الصلاة خمس مرات في اليوم (محمود عبد الوهاب فايد، 1981، ص 50)بتصرف .

1-1-2- المنظور الفلسفي للتربية البدنية و الرياضية في العصور الوسطى:

الذي ينتظرهم فيها الى انصرفهم عن رغباتهم الطبيعية و المشروعة تفاديا منه ،وعد إهمال الجسد الذي اعتبر مصدر الآثام و الشرور طريقا للنجاة من ذلك العذاب ،وأن الاهتمام يجب ان ينصب على الروح وكان طبيعي في الحالة هذه ان تختفي كثيرا ممن الممارسات الحياتية ومن بينها الرياضة التي عدتها الكنيسة من اعمال الشيطان فتوقف كل ما يمد بصلة للرياضة امثالا لأمر الكنيسة (إسماعيل خليل إبراهيم ، 2010، ص 69)

وهذا ما جعل فترة العصور الوسطى تخلو من اية توجهات فلسفية في ميدان التربية الرياضية .

1-1-3- المنظور الفلسفي للتربية البدنية و الرياضية في عصر النهضة:

المصلحون التربويون ضد رجال الكنيسة الذين حرقوا من الممارسة الرياضية، حيث دعا التربويون الجدد الى حق الانسان في ممارسة الرياضة و الاهتمام و العناية ببدنه (إسماعيل خليل إبراهيم ، 2010، ص 71).

وفي ظل هذه النهضة العلمية و التربوية ظهرت الاتجاهات الفلسفية الواقعية الاجتماعية و الفلسفة الطبيعية والفلسفة الواقعية الحسية ،وكانت ابرز مظاهر الانشطة و الالعاب في عصر النهضة :

المظهر الاول: التمرينات و التدريب الرياضي .

المظهر الثاني: العاب ورياضات ذات تأثير مباشر أو غير مباشر على القوام و الصحة الجسمية .

المظهر الثالث: العاب ورياضات ذات طابع ترويجي هادف.

المظهر الرابع: تدريبات رياضية لها طابع عسكري .

المظهر الخامس: العاب الاطفال من الولادة حتى الطفولة المتأخرة (إسماعيل خليل إبراهيم ، 2010، ص 73).

1-1-4- المنظور الفلسفي الحديث للتربية البدنية و الرياضية: لقد أكد ميثاق التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للفرد فجعل حقوق الانسان وجوب تنميته و الحفاظ عليه من الناحية البدنية و العقلية و الاخلاقية ، وهذا لا يتسنى الا من خلال ضمان التربية البدنية و الرياضية لكل البشر (منظمة اليونسكو ، 1978، ص 3).

1-2- مفهوم التربية البدنية و الرياضية: لقد اعطيت عدة تصورات للتربية البدنية و الرياضية فالبعض يعطيها مفهوم : التمرينات ، الالعاب ، وقت الفراغ ، وقت للترويح ، المسابقات الرياضية ، ولكن هذه التصورات و المفاهيم تعبر عن اطر و اشكال الحركة المنظمة في المجال الاكاديمي و الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية و الرياضية . ويرى المفكر "فاندرزواج" أن مفهوم التربية البدنية هو وليد القرن العشرين فهي تتعامل مع برامج الرياضة و غيرها من اشكال النشاط البدني في المدارس ، وهكذا ظهرت التربية البدنية كنوع من التعبيرات المظلية في الوسط التربوي وعرفها "ويست" و "بوتشر" (1990) بانها هي العملية التربوية التي تهدف الى تحسين الاداء الانساني من خلال وسيط هو الانشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.

وذكرت "المبكين" في تعريفها للتربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية و العقلية و الاجتماعية و اللياقة من خلال النشاط البدني (أمين أنور الخولي، 1996، ص 30-35).

ويمكن تعريفها بأنها مجموعة الانشطة و المهارات و الفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب وتهدف الى اكتساب التلميذ مهارات وادوات تساعد على عملية التعلم حيث يمكنه الاعتماد على التجربة الشخصية و الممارسة الذاتية ، وهذا ما يقصد بعبارة النشاط إن يكسب الاليات الضرورية التي تجعله في وضع يسمح له بالملاحظة و النظر و السماع و الاكتشاف و الفهم و الابتكار و التعبير و التبليغ (وزارة التربية الوطنية، 1998، ص 136).

وهناك اتجاهين كل اتجاه له نظريته الخاصة للتربية البدنية و الرياضية فالأول يعبر عنه "Deconnbertin" بقوله ان التربية البدنية و الرياضية هي التعلق الشديد الارادي و الاعتمادي للقوة العضلية و الرغبة في التطور ولو ادى ذلك الى الخطر .

اما الاتجاه الثاني الذي يرى ان التربية البدنية و الرياضية هي ممارسة مختلف النشاطات البدنية و الرياضية كوسيلة لتحقيق الهدافين معا ؛ الهداف الاول ويكمن في تحقيق التطور البدني و المهاري للتعلم أما الهداف الثاني وهو الاسمى وذا الوزن الاكبر وهو تحقيق التربية الشاملة للفرد من خلال النشاط (دادي عزيز، 1997، ص 116).

بينما يذهب "شارمان « Sherman الى الناحية الحركية حيث يشير الى التربية بأنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الانسان و الذي ينتج عنه ان يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية (بوعنجاج كمال، 1998، ص 64).

- إن تعريف التربية البدنية و الرياضية في الاتحاد السوفياتي سابقا هو عملية النمو البدني و القوام الانساني باستخدام التمرينات البدنية و التدابير الصحية و بعض الاساليب الاخرى لغرض اكتساب الصفات البدنية و المعرفية و المهارات و الخبرات التي تحقق متطلبات المجتمع او حاجات الانسان التربوية (محمود بسيوني ويفصل ياسين الشاطي، 1992، ص 17).

أما في الولايات المتحدة الأمريكية إن التربية البدنية و الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة وميثاق تجربي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني (محمود بسيوني ويفصل ياسين الشاطي، 1992، ص 18).

ويرى "كوازي ونيكس" إن التربية البدنية هي جزء من التربية العامة التي تختص بالأنشطة القوية حيث تتضمن عمل الجهاز العضلي، وما ينتج من جزء الاشتراك في هذه الواجه المختلفة من النشاط و التعلم (بسوطي احمد و عباس أحمد السمرائي، 1984، ص 80).

إن تدريس التربية البدنية و الرياضية للتلاميذ بمراحلهم المختلفة هو موضوع شيق يساعد على تنمية روح المنافسة وهو عبارة عن وقت يتم فيه التفاعل بين التلاميذ و المدرس من خلال المتعة واللعب، حيث تكون الدروس ممتعة ويشعر بها التلميذ بأن يقضي اوقات سعيدة له و للمعلم (ناهدة محمود سعد ونبلي رمزي فهم، 2004، ص 21).

وهي عملية اكتشاف قدرة الجسم و ما يستطيع ان يقوم به وكيفية إكسابه المهارات المختلفة (إبراهيم حامد قنديل، 1998، ص 21).

- إن التلاميذ يحبون الحركة و التعلم ونحن نلاحظ ذلك وهم يلعبون في الشارع أو في الملاعب إن الحركة تمثل لهم المتعة و السعادة نتيجة الشعور بفعل شيء محدود يقومون به ومن المهم و الحيوي جدا أن تتاح للتلميذ الفرصة وليتعلم كيف يتحرك وليتحرك كيف يتعلم وعلينا كمسؤولين (مربين ومشرفين) ان نحب التلاميذ في التربية البدنية وبالتالي يتم عن ذلك تنمية المهارات الحركية وتزداد لديكم الذارية بأنواع الحركات وكيفية اداؤها بشكل سليم إن وقت اداء الانشطة الرياضية بالنسبة للتلاميذ يمثل عملا حقيقيا وليس الرؤية او الاستمتاع فقط، إن التلاميذ عادة ما يحبون الجو الممتع وخاصة الانشطة التي تتم في الهواء الطلق بعيدا عن جدران الفصل (بن قناب الحاج، 2006، ص 36).

ورغم التحديات و التعريفات التي وضعت هنا و هناك من طرف العديد من المفكرين و الباحثين في التربية البدنية والرياضية فإن هناك دائما غموض فيما يخص المصطلحات الأكثر تعبيراً لها و الانسب، فبقيت مجرد مقاربات فقط توضع حسب الهدف المرجو و المسطر (قندوزان ندير، 2001، ص 17).

1-3-اهمية التربية البدنية و الرياضية في المجتمع: إن برامج المدرسة سواء كانت دينية أو بدنية، نظرية أو مهنية تحمل طابع المجتمع الذي نشأ فيه التلميذ، ويعبر عن مصالحه و اتجاهاته الثقافية ويعمل على تحقيق اهدافه وتنميتها (محمد الهادي عفيفي، 1971، ص 41).

فالتربية البدنية و الرياضية قد اكتسبت أهميتها من طبيعتها، فهي نظام مرتبط بدوافع الفرد الاولية مثل الحركة و اللعب وهي نظام مرتبط كذلك بدوافع الفرد الثانوية مثل التجمع و الترويح و الانتماء وهي كذلك نظام مرتبط بالمتعة والسرور وأخيرا هي نظام يدخل في حياة الفرد سواء بالممارسة أو بالمشاهدة.

إن التربية الرياضية لها موقع ثابت في المنهاج المدرسي باعتبارها إحدى مواد الاساسية التي لا يقف دورها و تأثيرها عند حدود البدن فقط بل يمتد ليشمل العقل و الروح ايضا (إسماعيل خليل إبراهيم، 2010، ص 44).

فليس الغرض من التربية البدنية تقوية الجسم و العضلات، وخفة الحركة، وبت العادات الصحية في نفوس التلاميذ، والمحافظة على الصحة فحسب، بل الغرض منها تهذيب الاخلاق وتدريب التلاميذ على التعاون مع غيرهم والعمل

للجماعة و التضحية بالمصلحة الخاصة في سبيل مصلحة المجتمع ،وتعويدهم على الصبر و الطاعة و الاعتراف بالهزيمة و العمل و النصر ،وهي جديرة بكل عناية في المدرسة ،حتى نربي التلاميذ تربية تعاونية اجتماعية، جسمية ،خلاقية، عقلية و جمالية

إن المواد التي تتيح للتلميذ فرصة العمل خير من المواد التي تتيح له الفرصة للقول ،فالأثر الذي يراه التلميذ او يسمعه ولا يؤثر في حياته العملية اثر ضائع وعليه فالأطفال يستفيدون لما يتركه العمل و الحركة من أثر في نفوسهم ويدخل في تلك الاعمال الرياضية البدنية (قرين زموش رشيدة ، 2011، ص 170).

1-4-4-1- طبيعة التربية البدنية والرياضية:

لا يزال لحد الآن بعض الناس لا يؤمنون بالتربية البدنية والرياضية كنظام أكاديمي أو كمهنة أو كبرنامج لنشاطات متعددة ومختلفة وهذا يلقي عبئا كبيرا ومسؤولية على المشرفين على هذا الاختصاص، كون التربية البدنية والرياضية لا تقتصر على تلاميذ المدارس فقط والمفروض أن الرياضة للجميع حيث نضجت الفكرة وأصبحت حقيقة لدى جزء كبير من المجتمعات حيث أصبح الفرد ملزما بممارسة النشاط البدني للترويح والمحافظة على لياقته البدنية خاصة في مجتمعات لا تخلو من الضغوطات النفسية الناجمة عن تغير أسلوب الحياة العصرية المتميزة بقلة النشاط والحركة كون الآلة حلت محل الإنسان في كل الميادين تقريبا مما يجعله في معظم وقته في حالة راحة (raymond thomas, 2000, p. 9).

1-4-4-1-1- التربية البدنية والرياضية كنظام أكاديمي:

يسعى كل فرع من فروع المعرفة الإنسانية نحو تحديد هويته الأكاديمية، والتربية البدنية والرياضية تهتم ببحث ودراسة ظاهرة حركة الإنسان التي أخذت في الاتساع والتطور وانقسمت إلى عدة مباحث وعلوم كعلم وظائف الأعضاء (الفسولوجيا)، وعلم النفس الرياضي، وعلم الاجتماع الرياضي، والميكانيكا الحيوية (بيوميكانيك)، وفلسفة وتاريخ التربية البدنية والرياضية، كما لها أيضا مباحث فنية وتربوية تدرس بالوسط التربوي، كطرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ومناهج التربية البدنية والرياضية والوسائل التعليمية (بن قناب الحاج، 2006، ص 39).

1-4-4-1-2- التربية البدنية والرياضية كمهنة:

تعتمد المهنة على بنية المعرفة وعلومها ومباحثها، وفنونها لتقدم أرفع مستوى من الفن من الخدمة المهنية في مختلف مجالات التخصص المهني. (أمين أنور الخولي، 1996، ص 17).

وقد أخذت مهنة التربية البدنية والرياضية مكانتها كمهنة إذ أصبح يحترفها كثير من المختصين حيث تنامت فروع ومجالات العمل المهني فيه بشكل كبير، فبعدها كانت تقتصر فقط على التعليم تفرعت إلى عديد الفروع منها : التدريب الرياضي، الإدارة الرياضية، التأهيل الرياضي، النشاط الرياضي الترويحي، النشاط الرياضي المكيف، وبفضل تضافر الجهود نشأت العديد من الرابطات والجمعيات حفاظا على هذا التخصص من الطفيليين والدخلاء الغير مؤهلين للقيام بهذه المهنة.

1-4-3- التربية البدنية والرياضية كبرنامج:

وهو المنظور الأقدم الذي ارتبط بالتربية البدنية منذ القدم ومازال والذي يعبر عن الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ بالاشتراك في أنشطة رياضية منتقاة بعناية وبتسلسل منطقي وعلمي وذلك وفقا للمراحل العمرية عبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف جوانب الشخصية الإنسانية عبر مختلف أوجه النشاط الممارس مثل: الجمباز، السباحة، ألعاب القوى، والرياضات الجماعية. (بن قناب الحاج، 2006، ص 27).

وتدرس نشاطات التربية البدنية والرياضية في الطور الأول والثاني من طرف معلمين مكونين، وتخصص حصتين أسبوعيا مدة كل حصة 45 دقيقة.

وغالبا المكلف بتدريس التربية الرياضية والبدنية في الطور الابتدائي هو معلم العربية على غرار المواد الأخرى كالرياضيات ومواد الإيقاظ، وغالبا ما يستثنى معلم الفرنسية من تدريس المادة.

وتعتبر وحدانية المعلم شرط أساسي في بعض الحالات وفي المدارس الكبيرة ذات الأقسام العديدة أو لظروف خاصة يمكن تكليف معلم أو معلمة لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية كمادة مستقلة عن بقية المواد وهي عبارة عن مجموعة من الإجراءات التي تسمح بتنمية التلاميذ عن طريق تعلم جيد ومفيد مبني على معارف ومعلومات أساسية علمية. (des enseignants d'éducation physique et sportives, 1994, p. 30).

كما أن التربية البدنية والرياضية فرصة لاكتشاف قدرة الجسم وما يستطيع أن يقوم به وكيف يمكن أن يكسبه المهارات المختلفة (إبراهيم حامد قنديل، 1998، ص 21).

1-5- مبادئ التربية البدنية و الرياضية :هناك بعض المبادئ الرئيسية التي تبنى عليها الاهداف العامة للتربية

البدنية و الرياضية التي يتوجب اخذها بعين الاعتبار حتى يمكن للتربية البدنية ان تحقق اهدافها ويمكننا ان نلخصها فيما يلي

- يجب ان يعطي كل شخص فرصة الاقتناع بقيمة التربية البدنية و الرياضية وذلك عن طريق إشراكه في نشاط يتلاءم مع ميوله وحاجاته.
- العناية بإمكانات التربية الرياضية في البيئات كلها و العمل على النهوض بها .
- يجب ان يحظى كل تلميذ في المرحلة الاساسية بنشاط جسماني يتفق مع سنه.
- يجب على المجتمع ان يقدر مدرس التربية البدنية و الرياضية ورائدها وأن يوفر لها الامكانيات المناسبة للإنتاج المثمر .
- يجب ان تحظى فلسفة التربية البدنية و الرياضية واهدافها وبرامجها بنصيب وافر من اهتمام المجتمع.
- يجب ان تحدد اهداف التربية البدنية و الرياضية على اساس ديمقراطي بحيث تتجه نحو الفرد وتعمل على رفاهيته.
- يجب ان يتلاءم اهداف التربية البدنية و الرياضية مع حاجات المشتركين ورغباتهم.
- يجب ان تفهم الوظيفة الاجتماعية للمدرسة فهما صحيحا .
- يجب ان تبنى التربية البدنية و الرياضية على اسس تربوية سليمة.

- يجب ان يكون لأهداف التربية البدنية و الرياضية اساس علمي.
- يجب ان تكون البرامج من المرونة بحيث يمكن تعديلها بسهولة .
- يجب ان توضع اهداف التربية البدنية و الرياضية في صورة يمكن تفسيرها بشكل موضوعي وواضح (محمد خميس ابو نمره و نايف سعادة ، 2009، ص 13).

1-6-6-مظاهر التربية البدنية و الرياضية: إن التربية البدنية و الرياضية بمفهومها تبدو في مظاهر مختلفة و اشكال متعددة فالسباحة مظهر منه مظاهر التربية البدنية و الرياضية وكذلك نشاطات اخرى مثل :كرة السلة و التنس و الرماية.....الخ ويمكن تقسيم مظاهر النشاط في التربية البدنية و الرياضية الى قسمين:

1-6-1-مظاهر فردية: وتعني الانواع التي تمارس من الشخص بمفرده دون الاستفادة باخرين فالملاكمة و الجري والمصارعة و الوثب و المبارزة و السباحة و الرمي العرضي و التنس.....الخ كلها مظاهر للنوع الفردي .

1-6-2-مظاهر جماعية: وهي الانواع النشاطات التي تمارس في جماعات كفرق كرة القدم ،كرة السلة ،كرة اليد ،كرة الطائرة ،سباقات التتابع ولكل نوع من هذين النوعين مميزاته ،فالأنواع الفردية لها مميزاتا وتؤثر على الافراد بصورة خاصة وتكسبه صفات معينة وهذا بصفة عامة ،ومع ذلك هناك تقسيم خاص لمظاهر التربية البدنية و الرياضية نجمله فيما يلي:

- الالعاب :تدخل فيها الالعاب الفردية و الزوجية .
- العاب القوى :يدخل فيها سباقات الميدان و المضمار .
- الرياضات المائية :السباحة ،الغطس ،كرة الماء ،التجديف ،الشراع.
- التمرينات :وتدخل فيها التمرينات الصناعية بالنسبة للبنات الحركات الشعبية و الايقاعية .
- نشاطات الخلاء :ويدخل فيها التجول ،المخيمات ،المهرجانات ،التطوع ، (حسن احمد الشافعي، 1998، ص 09).

1-7-7-خصائص التربية البدنية : تتميز التربية البدنية ب:

- 1-اعتمادها على الحركات الديناميكية كشكل من أشكال التواصل الدائم والمتجدد بين الأفراد أثناء الممارسة، وكوسيلة تعبير داخل تنظيم جماعي هادف.
- 2-إكساب القيم والحصل الحميدة زيادة على المهارات والقدرات البدنية.
- 3-الوعي بالجسم كرأس مال يجب المحافظة عليه، لتمكين أجهزته الحيوية من القيام بدورها.
- 4- تمكين التعود على فهم المواقف واختيار الحلول الناجعة في الوقت المناسب (وزارة التربية الوطنية، 2011،

ص 138)

1-8- مقومات التربية البدنية و الرياضية :

للتربية البدنية مقومات اساسية لا بد من فهمها واستيعابها منفردة ثم مجتمعة وهي :

- الفلسفة و العقيدة الرياضية السائدة في المجتمع ، ودرجة الوعي الرياضي فيه ونوعية وعدد القوانين التي تحكم العمل الرياضي وتأثيرها.
- الظروف و العوامل الطبيعية و الجغرافية و المناخية ومدى ملاءمتها ، وتوظيفها في عمليات صناعة وتطوير الرياضة وامجازها.
- الظروف المادية و التقنية المتوفرة او المطلوب توفرها ، من مرافق وادوات ومال .
- الاعلام بمختلف اجهزته وسياساته في المراقبة و التقييم و النقد و التحفيز ونشر الوعي الرياضي.
- العلاقات الدولية و سياسة استثمار الاتفاقيات في خدمة التطور الرياضي .
- الطب الرياضي واستخداماته في التأثير علاجيا ، فيزيولوجيا ، وترويجيا وغذائيا.
- نظام الحوافز و التشجيع بكل جوانبه المادية و النفسية و الوطنية و المعنوية .

واخيرا ، الادارة و التنظيم كأحد اهم الوسائل المساعدة المستخدمة لزيادة فاعلية كل العوامل المطلوبة ، هذا مجتمعا اي (الحقل الرياضي و العمليات الرئيسية فيه إضافة الى عوامل التطور المساعدة) تمثل قاعدة الرياضة في اي بلد من البلدان ، كما تعبر عن الرياضة فيه تظاهرة اجتماعية تعكس درجة تفاعلها مع المحيط القائم وتؤشر مدى تأثير الرياضة وتأثيرها بالحقول الاخرى كالسياسة و الاقتصاد و التربية و الصحة (هاشمي صليحة ، 2009، ص 12).

1-9-اهداف التربية البدنية و الرياضية: إن اهداف التربية البدنية و الرياضية تعبر عن مفاهيم و اتجاهات النظام التربوي و التي من خلالها تبرر المهنة وجودها وتوضح وظائفها ومجالات اهتماماتها وهي تتفق مع اهداف التربية في تنشئة و إعداد المواطن الصالح بطريقة متوازنة متكاملة وشاملة.

1-9-1-الاهداف العامة للتربية البدنية و الرياضية: يمكن اجمال الاهداف العامة للتربية البدنية و الرياضية على النحو التالي :- تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية و القدرات الحركية التي تعمل على تكييف أجهزة الانسان بيولوجيا ورفع مستوى كفايتها وإكسابها الصفات التي تساعد الانسان على قيامه بواجباته الحياتية دون سرعة الشعور بالتعب أو الارهاق ومن خلال الانشطة البدنية .

- يكتسب الفرد القوة و السرعة و الجلد العصبي و التحمل الدوري التنفسي و القدرة العضلية و الرشاقة و المرونة و التوافق العظمي العصبي بالإضافة الى تحسين عمل الجهاز القلبي الوعائي و التنفس و السعة الحيوية وعمل الكليتين و الكبد (محمد خميس ابو نمره و نايف سعادة ، 2009، ص 10).

1-9-2-الاهداف الخاصة للتربية البدنية و الرياضية: التي ترمي الى تحقيقها التربية البدنية و الرياضية :

- ممارسة الحياة الصحية السليمة .
- تنمية القوة الجسمية و صفات المرونة و الرشاقة و سرعة التلبية و الشجاعة لرفع مستوى الكفاية البدنية .
- العناية بالقوام الصحيح وملاحظة الاوضاع البدنية الخاطئة في حالي السكون و الحركة .

- تدريب الطلاب على القيادة وتحمل المسؤولية و الرغبة في التعاون .
- السعي لرفع الروح الرياضية بين الطلاب واحترام القوانين و التعليمات و الارشادات وإنكار الذات في سبيل صالح المجتمع .
- العناية بالطلاب وذلك بإتاحة الفرصة له مزاولة هوايته الرياضية المناسبة لحاجاته وميوله ورغباته .
- تعويد الطالب على الطاعة وحب النظام والتعاون مع الجماعة.
- الاسهام في خدمة المجتمع عن طريق النشاط الرياضي.
- تدعيم الصلة بين المواد الدراسية بالتربية الرياضية (محمد خميس ابو نمره و نايف سعادة ، 2009، ص 9).

1-9-3-اهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الابتدائية: ومن بين هذه الاهداف هي :

- تمكين التلاميذ من الاستمتاع ببرامج رياضية جيدة التخطيط.
- توجيه طاقتهم الحركية الزائدة نحو نشاط مفيد مع ميولهم ويشبع رغباتهم .
- تنمية روح التعاون بين التلاميذ ومساعدتهم على العمل بنجاح كأفراد في مجموعات .
- تنمية حب الاستكشاف لدى التلاميذ وإشباع ميولهم الى المغامرة.
- مساعدة التلميذ على ايجاد الحلول لبعض المشكلات التي قد تعترضه.
- مساعدة التلميذ على التنسيق بين نشاطه الذهني ونشاطه البدني .
- استثارة نشاط التلميذ وتوجيهه نحو الابتكار و الابداع .
- مساعدة على اكتساب قدر كاف من اللياقة البدنية (قوة ،سرعة، تحمل ،رشاقة.....).
- مساعدة التلميذ على اكتساب قدر كاف من المهارات الحركية .
- مساعدة التلميذ على اكتساب الاحساس بالأدوات و الاجهزة الرياضية و التدريب عليها.

1-9-4-اهداف التربية البدنية و الرياضية في الطور الثالث من التعليم الابتدائي :

إن الأهداف المرسومة للتربية البدنية في هذه المرحلة من التعليم الابتدائي، ترمي إلى تحصيل القيمة المعنوية للجسم . ومسايرة الحركية القائمة بينه وبين المحيط الفيزيائي والبشري، وإعطاء الفرصة للطفل للتعبير عن ذاته وإمكانياته حسب ما تقتضيه الوضعية والحالة، باختيار الحلول المناسبة لها والمتماشية مع قدراته العقلية والبدنية.

ويمكن حصرها في ما يلي:

- تسهيل النمو الحركي المتزايد والتحكم في الجسم والأطراف ومدى تكاملهما
- إدراك قيمة المجهود ومدى تأثيره على الأجهزة الحيوية.
- تنمية وتطوير التوازن والإدراك والأداء للحركات الأساسية.
- أهمية العمل الجماعي ومدى المساهمة في تحقيق الهدف.
- قيمة التسيير والتنظيم ووضع الاستراتيجيات العملية التي تحقق المبتغى.
- بناء الخطط الفردية والجماعية والبحث عن الحلول الناجعة.
- الفهم المناسب للمواقف والوضيعات لمواجهتها.

- أخذ الطريق نحو التفتح على عالم المعرفة وانتقاء ما يلائم لبناء معارفه.
- السيطرة على نزواته العدوانية والتحكم في الانفعالات امتثالاً للقواعد والقوانين.
- اسهام في تحقيق ملمح المتعلم في نهاية المرحلة الثالثة للتعليم الابتدائي (وزارة التربية الوطنية، 2011، ص 141).

10-1- مبررات ادراج التربية البدنية و الرياضية في المدرسة:

- تنمية الكفاية البدنية وتمكين التلاميذ من الاشتراك في أنشطة بدنية نافعة .
- الارتقاء بالتنمية البدنية وتعليم التلاميذ قيمة المشاركة في الأنشطة البدنية .
- تثقيف الناشئة وتربيتهم من خلال الأنشطة البدنية ، و المعرفة الحركية و الثقافية الترويحية ،ليتحملوا مسؤوليتهم نحو انفسهم و اجسامهم وحياتهم الشخصية و الاجتماعية ،و ثم تنشئتهم على المواطنة الصالحة و نفع الذات وخدمة الوطن .
- تنمية القدرة على المشكلات و ربط ما يتعلمه الطفل من مهارات و معارف و اتجاهات بطبيعة الحياة الاجتماعية .
- تنمية المهارات الاتصالية الاجتماعية التي تتيحها الأنشطة البدنية بمختلف اشكالها لتعزيز العلاقات الطيبة بين ابناء المجتمع المحلي .
- ربط ما يدرس في التربية البدنية و بين المقدرات الثقافية للمجتمع و خاصة الثقافية الرياضية و الثقافة الادراكية الحركية و الثقافة الترويحية و الثقافة البدنية الصحية (هاشمي صليحة ، 2009، ص 11)

11-1- اسهام التربية البدنية و الرياضية في المدرسة:

- تساهم بقدر و فير في وسائل فهم الظواهر العلمية المحيطة بالفرد و مميزاتا و المادّة و مكوناتها و الكائنات الحية و خصائصها و ذلك من حيث :
- الاضطلاع بصفة مجسدة على مفهوم المجهود بمعناه الواسع، و على توافق و تناسق الحركات و علاقتها بالمرود كما و كيفا، من خلال الألعاب و النشاطات البدنية.
 - مدى تأثير الألعاب و النشاطات البدنية على الجسم بصفة عامة و الأجهزة الحيوية بصفة خاصة و التغيرات التي تطرأ من جراء ممارستها.
 - غرس أسس التربية الصحية و التعود على نظافة الجسم و الملبس و الوسط الذي نعيش فيه.
 - فهم كيفية استعمال و استثمار حركية أطراف الجسم و تسييرها لأداء مهارات دقيقة و فعالة الضمان أفضل مردود يتطلبه الموقف أو الوضعية.
 - القيام بأنشطة تعليمية مرتبطة بقوانين و أنظمة يؤد التعود على الإتيان و الصرامة في العمل.
 - المشاركة في الألعاب ذات الطابع الجماعي ينمي و يوطد الروح الجماعية و العيش في الوسط الاجتماعي، و محاولة المساهمة في بنائه.
 - مواجهة الحالات الإشكالية أثناء الممارسة، يستدعي فهمها و البحث عن الحلول

المناسبة لها مما يدفع بامتداده إلى البحث على الحلول المناسبة للمواقف اليومية في حياة الفرد ، (وزارة التربية الوطنية، 2011، ص 141).

12-1- درس التربية البدنية و الرياضية :الدرس هو وحدة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية و الرياضية والذي يمثل اصغر جزء من المادة ويحمل كل خصائصها، فالخطة الشاملة لمنهج التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد الاستاذ ان يمارسه تلاميذ مدرسته، فيعتبر الدرس بمثابة حجر الزاوية في كل المناهج، ويتوقف نجاح الخطة كلها وتحقيق الاهداف العامة على حسن تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ الدرس، فهو يحتوي على اوجه نشاطات متعددة (محمد سعيد عزمي، 1996، ص 103).

ثم إن درس التربية البدنية و الرياضية في المدرسة هو اساس العمل التربوي باستخدام الرياضة، ومهما كانت ظروف العمل و الاحوال الجوية فإن الدرس يجب ان يستمر لهذا فان الاهتمام اللازم به يعني ان كافة التلاميذ يجب ان يحصلوا على الحد الادنى من التربية البدنية، ولهذا فانه يجري لدينا كافة الاطوار و المراحل التعليمية (سامي الصفار واخرون، 1988، ص 293).

يعتبر الوحدة الاساسية التي من خلالها إيصال محتوى المنهاج الى المتعلمين وهو بذلك حلقة الوصل بين الطلبة و المعلم من جهة اخرى وعادة ما يقترن الدرس بالزمن حيث يختلف الفترة الزمنية للدرس حسب المرحلة الدراسية او المؤسسة التعليمية (إبراهيم محمد محاسنة ، 2006، ص 19).

ويمثل درس التربية البدنية و الرياضية الجزء الاهم في مجموعة اجزاء البرنامج المدرسي للتربية البدنية ومن خلاله تقدم كافة الخبرات و المواد التعليمية و التربوية التي تحقق اهداف المنهج وعلى ذلك يفترض ان يستفيد منه كل تلاميذ المدرسة مرتين اسبوعيا على الاقل كما انه يجب على معلم التربية البدنية مراعاة كافة الاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس و الوسائل التعليمية و التقويم حتى يمكن تحقيق تلك الاهداف بصورة سليمة (الخولي، امين و عنان ، محمود وجلوان، عدنان ، 1998، ص 119).

1-12-1- بناء درس التربية البدنية و الرياضية :

اختلفت تقسيمات درس التربية البدنية و الرياضية عبر مختلف الدول، فمنهم من يرى التقسيم الاتي :

1-المقدمة .

2-التمرينات التشكيلية (التأهيلية).

3-النشاط التعليمي.

4-النشاط التطبيقي(نشاط الجماعات).

5-النشاط الختامي.

ومنهم من يرى تقسيمه الى الاجزاء التالية :

-الاحماء،التمرينات البدنية،المهارات الحركية،التهديئة.

وقد ظهر تقسيم جديد في بعض الدول المتقدمة في التربية البدنية و الرياضية يشمل على التمرينات المتباينة و الانشطة الرياضية المختلفة المنظمة فسيولوجيا وسيكولوجيا بطريقة تربوية سليمة فقد قسم الدرس الى :

1-الجزء التمهيدي

2-الجزء الرئيسي

3-الجزء الختامي وهذا التقسيم معتمد في مؤسساتنا التربوية (عنايات محمد احمد فرج، 1988، ص19).

ويرى محمد الحماحمي ان درس التربية البدنية يتكون من ثلاث اجزاء رئيسية و هي :

1-الاعداد العام : ويتكون من المقدمات و التمرينات ،ويكون الغرض من المقدمة تهيئة الطالب نفسيا و فسيولوجيا لكي يستعد ويتقبل نوع النشاط في الدرس ،اما التمرينات فيكون الغرض منها هو العناية بقوام الطلاب وتنمية لياقتهم البدنية و التأثير الايجابي في اجهزتهم الحيوية .

2-الاعداد الخاص : ويشمل كل من النشاط التعليمي و التطبيقي ، بحيث يكون الغرض من النشاط التعليمي هو تعليم الوحدة التعليمية التي يتضمنها الدرس وقد تكون وحدة أو أكثر ،ويشرح المعلم المهارة الحركية اثناء الدرس باستخدام التقديم السمعي او المرئي للمهارة.

اما النشاط التطبيقي فالغرض منه التطبيق و التدريب على المهارة التي تعلموها سابقا وذلك في ضوء توجيهات المعلم حتى يتمكن هؤلاء الطلاب من اتقان ما تعلموه والتزود بالخبرات التربوية المرتبطة بمواقف النشاط.

3-النشاط الختامي : وهو الجزء الاخير من الدرس و الغرض منه تهدئة الطلاب فسيولوجيا للعودة بالأجهزة الحيوية للجسم الى حالتها الطبيعية التي كانت عليها قبل ممارسة النشاط في الدرس (الحماحمي محمد، 1996، ص 98).

1-12-2-الاهداف التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية: يساهم درس التربية البدنية في تحقيق العديد من الاهداف التربوية مثل :

- اكساب الاطفال و الشباب حب العمل الجماعي و التعاون و الارتقاء بمستوى العمل الجماعي سواء باستخدام الاساليب التنظيمية في درس التربية البدنية (مثل القاطرات او الصفوف او الفرق)
- او باستخدام محتوى الدرس (مثل الالعاب الصغيرة الجماعية او الالعاب الرياضية او التمرينات الجماعية).
- اكساب الاطفال و الشباب الميول الرياضية و الاتجاهات الايجابية نحو التربية الرياضية و الرياضة عن طريق اكتسابهم العديد من المعارف و المعلومات و القدرات و المهارات الرياضية .
- اكتساب العديد من السمات النفسية الايجابية (الارادية و الخلقية) التي تساهم في تكوين شخصياتهم كالنظام و الطاعة و الشجاعة و الاستقلال و الاعتماد على النفس.
- اكتساب القدرات الجمالية عن طريق الاداء الابتكاري للتمرينات البدنية او التعبير الحركي او الرقص ، كما ان التربية البدنية تساعد على تشكيل القوام الجيد الذي يكسب الفرد الوعي الجماعي .

ومن هنا نتفق ان الاثر التربوي للتربية البدنية و الرياضية لا يقتصر على تربية الفرد جسديا و إنما يمتد التأثير ليشمل النواحي النفسية و السلوكية و الفكرية واكتساب المهارات المفيدة للحياة العامة و للحياة العملية (محمد خميس ابو نمره و نايف سعادة ، 2009، ص 31).

2- التعلم الحركي

2-1- مفهوم التعلم الحركي:

إن جوهر العملية التعليمية في إحداث تغييرات مرغوبة في الأنماط السلوكية المرتبطة بالأهداف ، و يعتبر التغيير في السلوك هو المؤشر الحقيقي على حدوث عملية التعلم كما أن التعلم هو الأساس الأول الذي يجعل الفرد قادرا على التعامل مع كافة متطلبات الحياة حيث أنه لا غنى عن وجود التعلم الذي يجعل الفرد قادرا على التكيف مع متطلبات المعيشة ، فالتعلم ليس من السهل تعريفه و السبب في ذلك أننا لا نستطيع أن نلاحظ عملية التعلم ذاتها بشكل مباشر، و لا يمكن أن نشير إليها كوحدة منفصلة أو تدرسها كوحدة منعزلة ، و إنما الشيء الذي يمكن في الواقع دراسته هو السلوك حيث يؤكد "يحي مصطفى و مجدى أبو زيد" : بأن التعلم عملية أساسية لكل فرد إذ يكتسب خلال تعلمه أساليب السلوك التي يعيش بها (يحي مصطفى و مجدى أبو زيد، 2004، ص 12).

و يرى "مهدي محمود سالم" بأن نتائج التعلم تظهر لدى الفرد من خلال ألوان النشاط الذي يقوم به (مهدي محمود سالم، 2002، ص 14).

و يذكر "عطاء الله أحمد" أن التعلم هو عملية تغيير مستمر في سلوك الفرد، نتيجة إكتسابه المعارف و العادات و المهارات، تحت شروط الممارسة و من خلال التعايش المستمر و التفاعل مع الآخرين في الحياة العامة (عطاء الله احمد ، 2006، ص 27).

وحسب "وليد أحمد جابر و آخرون": أن التعلم عبارة عن تعديل و تغيير في السلوك ، و هذا التعريف يركز على أن التعلم يتضمن التغيير ، و التعديل في السلوك نتيجة الممارسة على أن يكون هذا التعديل و التغيير ثابتا، و لا يكون مؤقتا مرهونا بظروف أو حالات طارئة (وليد احمد جابر واخرون، 2009، ص 65).

و من خلال ما سبق نرى أن التعلم هو عملية تغير شبه دائم في سلوك الفرد ينشأ نتيجة الممارسة و يظهر في نتائج الأداء لدى الكائن الحي ، أي أن التغير في الأداء لدى الكائن الحي هو الأساس في الإستدلال على التعلم. كما يعرف "عطاء الله أحمد" الحركة عند الإنسان بأنها " تحرك جسم الإنسان من موضع إلى آخر، أو إذا تحرك أحد أعضاء الجسم سميت حركة " (عطاء الله احمد ، 2006، ص 27)

ويعرفها كل من "بيار قالت و" روبرت ني Pierre galet Robert " أنها "هي الترجمة الفورية المرئية للفعل البدني ، لكن هي كأداة لخدمة الشخص الذي ينجز الفعل" (jean pierre bonnet , 1983, p. 21). و تعرف الحركة بأنها انتقال مركز ثقل الجسم من موضع إلى آخر تحت تأثير الجاذبية الأرضية كما تعرف بمجموعة التفاعلات الكيميائية و الميتابوليزمية التي تحدث داخل جسم الإنسان ، و هذا ما يؤكد "عطاء الله" بقوله : " حركة الإنسان هي مجموعة الانقباضات العضلية و التفاعلات الميتابوليزمية و تنقل لمركز الثقل " (عطاء الله احمد ، 2006، ص 27).

وتختلف حركة الإنسان في خصائصها و تنوع أشكالها و تتباين في أغراضها ، و لكنها تتحد في التعريف بها فهي كحركات الأجسام الأخرى لا تخرج عن كونها انتقال الجسم أو دورانه لمسافة معينة في زمن معين و تطلق كلمة حركة على انتقال أو دوران الجسم أو أحد أجزائه ، و الحياة الرياضية غنية بالحركات الهادفة التي تمارس في الملاعب سواء أثناء التدريب أو المنافسات ، كما يحتل التعلم الحركي موقعا متميزا بين أشكال التعلم فهو يهتم بتعليم الحركات

المختلفة للإنسان سواء كانت حركات أساسية أو حركات رياضية، و قد عرف العديد من العلماء و الباحثين التعلم الحركي حيث أشار "محمد عثمان" أن التعلم الحركي يعتبر أحد فروع العملية التعليمية العامة التي تميز حياة الكائن الحي منذ ولادته و حتى وفاته حيث لا يخلو النشاط البشري بمختلف أنواعه من التعلم (محمد عثمان، 1992، ص 37).

كما يذكر "عصام الدين" أن التعلم الحركي هو ضبطا للسلوك الحركي كردود أفعال للبيئة المحيطة بمتغيراتها المتعددة و لعل في هذا إشارة واضحة إلى أن التعلم الحركي لا يرتبط بانقباضات العضلات أو حركة الجسم إلى الأعضاء فقط و إنما ترتبط هذه الحركة ، و ذلك التعلم بجوانب عقلية معرفية و أسس ميكانيكية و فسيولوجية و نفسية و اجتماعية تشكل أسسا علميا للتعلم الحركي (عصام الدين متولي عبد الله، 2006، ص 77).

كما يشير "أحمد أمين" بأن التعلم الحركي هو نوع من أنواع التعلم الذي يتم من خلاله تغير و تعديل للأداء الحركي للفرد من أجل التكيف البدني و الحركي مع متغيرات البيئة المادية و الاجتماعية (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 07).
وقد أوضح "محمد إبراهيم" بأن دراسة التطور الحركي هو نتاج ملاحظة التطور المستمر في مستوى الأداء المهاري مع تطور العمر حيث تلعب الخصائص الفسيولوجية و العصبية و النفسية دورا هاما في إكتساب المهارات الحركية (محمد إبراهيم شحاتة، 2001، ص 16).

ويرى "Simonet" هو تغيير الي في التصرفات و في حالة التكرار لنفس الموقف (Pierre simonet , 1986, p. 31).
و اما "عصام الدين": يرى أن التعلم الحركي هو عملية إكتساب و إتقان و تثبيت المهارات الرياضية خلال الإعداد التكنيكي و تتطلب هذه العملية مساهمة الرياضي الإيجابية في تنفيذ الأهداف المحدد (عصام عبد الخالق، 2000، ص 187).

و يعرف "مفتي حماد" التعلم الحركي بأنه مجموعة من العمليات التي تحدث خلال المهارات أو الخبرات و التي تؤدي إلى تغير ثابت في مهارة الأداء (مفتي حماد، 1996، ص 130).

و يوضح ذلك "إبراهيم خليفة و أسامة راتب" أن التعلم الحركي هو ذلك التغير الذي يطرأ على سلوك المتعلم خلال أي نشاط رياضي يدرس ، و هو مجموعة الخطوات التي تجعل المتعلم يقترب من الأداء الصحيح للمهارة الرياضية (إبراهيم خليفة و أسامة راتب، 1999، ص 189).

و تشير "عفاف عبد الكريم" إلى أن اكتساب المهارات الحركية هدف عام للتربية البدنية و التعرف على كيفية اكتساب المهارات الحركية أمر أساسي لتخطيط و ضبط خبرات التربية البدنية و هو ميدان يختص بوصف كيف يتعلم الأفراد المهارات الحركية.

و أن التعلم الحركي هو "جانب من التعلم الذي تلعب فيه الحركية دورا رئيسيا، فهو عملية تكيف الاستجابات الحركية للبيئة و عادة أن عملية التكيف تتقدم من البسيط إلى المجرّد" (عفاف عبد الكريم، 1994، ص 14).

و يرى كل من "إبراهيم خليفة و أسامة راتب" أن التعلم الحركي في المدارس هو " ذلك التغير الذي يطرأ على سلوك الطالب خلال درس التربية الرياضية أو خلال أي نشاط رياضي يدرس نتيجة لعمليات تفسير يقوم بها الطالب و تظهر نتائجها في شكل أداء حركي أو مهاري جديد (إبراهيم خليفة و أسامة راتب، 1999، ص 189).

كما يشير كل من "إسماعيل حامد وآخرون" أن التعلم الحركي هو تغيير أو تعديل في سلوك الفرد نتيجة قيامه بنشاط شريطة ألا يكون هذا التغيير أو التعديل قد تم نتيجة للنضج أو لبعض الحالات المؤقتة كالتعب أو تعاطي بعض العقاقير المنشطة، و غير ذلك من العوامل ذات التأثير الوقتي على السلوك أو الأداء " (إسماعيل حامد وآخرون، 2000، ص 225).

ويتضح للباحث من التعريفات السابقة للتعلم الحركي أنه عبارة عن تعديل في سلوك الفرد و أدائه للمهارات الحركية بتوافق و ثبات ، بشرط أن لا يكون هذا التعديل ناتج عن عوامل مؤقتة كالتعب ، وأنه تعلم الحركات الرياضية و الذي يكون مقترنا بمقدرة الفرد و استيعابه و يكون معتمدا على التجارب السابقة ، بحيث إنها تعمل على الإسراع في عملية التعلم الحركي

2-2-2-مراحل التعلم الحركي

توضح هذه المراحل أسلوب التعلم الحركي بصفة عامة و الخطوات التي يمر بها الفرد حتى يتعلم المهارة الحركية حيث يتفق العديد من الباحثين و المختصين في هذا المجال في عدة مصادر على غرار (إسماعيل حامد، 1997، ص 153)، و (جمال علاء الدين و ناهد الصباغ، 1999، ص 225) : إن مراحل التعلم الحركي تعكس بصورة عامة طريقة التعلم الكامل علاوة على أن تعلم المهارات الحركية و عملية الإعداد المهاري تمر بثلاثة مراحل أساسية ترتبط فيما بينها ، و تؤثر كل منها في الأخرى و تتأثر بها و هذه المراحل هي :

2-2-1- مرحلة إكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية : هذه المرحلة هي الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية و إتقانها حيث تهدف إلى اكتساب الفرد مختلف المعاني و التصورات كالتصور السمعي و البصري و الحركي للمهارة ، و الذي يساهم في إثارة دوافع الفرد للتعلم و التدريب و إتقان المهارة ، و تتميز هذه المرحلة بأن نشاط المخ يحدث زيادة من الإستثارة غير المطلوبة مما ينتج عن ذلك إثارة عدد كبير من العضلات غير المطلوب إشتراكها في الأداء الحركي الأمر الذي يجعل الأداء يبدو صعبا و متوترا و يرتبط بالعديد من الحركات الزائدة و بذلك يحتاج المتعلم إلى المزيد من الطاقة مما يؤدي إلى الإفراط في بذل الجهد و قلة الجودة في الأداء و سرعة حدوث التعب و الافتقار للدقة.

إلا أنه بالاستمرار في أداء المهارة الحركية و تكرارها يستطيع الفرد النجاح في أداء المهارة الجديدة بالرغم من اتسام الأداء بالبدنية و ارتباطه ببعض الأخطاء ، كما أن هذه المرحلة تشكل حجر الأساس لمرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية.

2-2-2-مرحلة إكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية: و تعتبر هذه المرحلة هامة و ذلك لتطوير الشكل العام الأول للمهارة و يتحقق هذا بتكرار الأداء و ذلك من خلال مراقبة تلافي و تصحيح الأخطاء حيث تتميز تأدية المهارة بالإقتصاد في الجهد و إنسيابية الأداء و هذا يعني أن الأداء الشكلي و الفني يتم بصورة نموذجية لذلك فإنه يجب على المتعلم في هذه المرحلة أن لا يركز تفكيره على تفاصيل الحركة و لكن يجب أن يركز على النقاط الأساسية في الحركة كلها، و كما أن هذه المرحلة تتميز بتركيز عمليات الإثارة و الكف بالمركز الخاص بالمخ و يتم قبول الحركة بكاملها في الوعي بتفاصيل أكبر من هذه العملية ، و في هذه المرحلة يجب زيادة عدد التكرارات عند

التعلم ، كما يمكن استخدام مختلف الوسائل و الأساليب المعينة بما يؤدي إلى اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية كما تتميز هذه المرحلة بالإصلاح و الصقل و التقدم و تسمى بالتوافق الدقيق للحركة.

2-2-3-مرحلة الإتقان و الثبيت للمهارة الحركية: يذكر "محمد إبراهيم " : أنه في هذه المرحلة تكون تأدية المهارة قد وصلت مرحلة متقدمة حيث يرجع ذلك إلى ما تم تطويره في مرحلة التوافق الجيد للأداء حيث تمتاز تأدية المهارة الحركية في هذه المرحلة بأن المستقبلات الحسية الموجودة في المخ تعمل على استيعاب أي تداخل غير مرغوب فيه و يتم ضبط سريع للحركة في الظروف المختلفة و هذا ما يسمح بأداء جيد للحركة حيث يتم في هذه المرحلة الثبيت و المطابقة و الإتقان للشروط و تسمى تثبيت الحركة (محمد إبراهيم شحاتة، 1995، ص36).

كما يؤكد "جمال علاء الدين و ناهد الصباغ" على أن المهارة في هذه المرحلة أكثر دقة و رسوما و استقرارا و ذلك بتطوير التوافق الجيد و تعطى فيها واجبات منها الإتقان الكامل للحركة بما يتناسب مع مميزات التعلم الفردية ، و تطوير مقدرة التوافق و التنسيق و الربط بين المهارات الأساسية ، و زيادة استخدام قوى اللعب مع الأداء المهاري حسب متطلبات النشاط الممارس (جمال علاء الدين و ناهد الصباغ، 1999، ص 225).

و على الرغم من تلك التقسيمات إلا أن هذه المراحل الثلاثة تتداخل بعضها البعض في عملية مستمرة ليست بينها حدود واضحة.

2-3-شروط التعلم الحركي: لكي يكون التعلم هادفا و جيدا لا بد من توافر الشروط سواء كان هذا التعلم حركيا أو ذهنيا واجتماعيا و لقد اتفقت أغلبية المصادر و المراجع التي تناولت موضوع التعلم في تحديد الشروط وحددت كما يلي:

2-3-1-النضج: ويؤكد "حمادة " على أن النضج هو عامل اساسي للتعلم و يذهب البعض الى إعتبار النضج عاملا اساسيا ومهماً جداً في عملية التعلم (حمادة البخاري، 1991، ص 42)، "إن لم يكن الوحيد والذي نحتاجه في العملية التعليمية وكل المصادر تتفق على أنه يوجد نوعين من النضج وهما (Piaget , 1976, p. 123) :

2-3-1-1-النضج العقلي: المتعلق بالعمليات العصبية المرتبطة بالجهاز العصبي أو درجة النمو العامة في الوظائف العقلية المقرونة بالأمر الذي يتعلمه الطفل (عطاالله احمد ، 2006، ص 138) .

2-3-1-2-النضج الجسدي (العضوي): فهي المتعلقة بالنمو الجسمي السوي لأعضاء الجسم المتصلة بالوظائف التي يتعلم الفرد في مجالها، ومن هنا فإن النضج عقلي وجسدي، لأن الانسان كل متكامل وبالتالي فإن النمو العقلي لا يمكن أن يتحقق الا بالنمو الجسدي و العكس، ويلخص علاقة بين النضج و التعلم في هذه النقاط:

✓ إن التعلم عبارة عن تغير يحدث نتيجة لنشاط يقوم به الكائن الحي، أما النضج فهو عملية طبيعية متتابعة تقدمية تحدث في الحالات التي يكون فيها اعضاء الجسم في حالة خمول كالنوم .

✓ إن النضج عملية نمو مستمرة تحدث دون إرادة، أما التعلم فهو عملية تأتي من الداخل وتعتمد إعتقاداً نسبياً على شروط المثير الخارجي كالتدريب مثلا .

✓ إن التعلم يؤدي الى ظهور استجابات معينة لدى الفرد تميزه عن غيره بينما يوجد النضج بمظاهر مختلفة عند جميع الافراد (عطاالله احمد ، 2006، ص 139).

2-3-2 الدوافع :

الدوافع" هي الطاقات , ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي وتهيء له أحسن تكيف ممكن مع البيئة الخارجية (حامد عبد السلام زهراني ، 1995، ص 41)، ويطلق "حمارة البخاري" على الدافع اسم الميل ويسميه الغزالي النية و الباعث تارة و الغريزة أو الشهوة تارة اخرى ،و الذي يعرفه بأنه كل ما هو مقصود بالفطرة وهو محرك السلوك عنده ،وإن احسن علاقة بين الدافع و التعلم (حمارة البخاري، 1991، ص 53) ويلخصها (محمد مصطفى) أنه ذلك التعلم القائم على دوافع التلاميذ وحاجتهم ،وكلها كان موضوع مشبعاً لهذه الدوافع و الحاجات ،كلما كانت عملية التعلم أقوى و أكثر حيوية لذلك ينبغي ان يواجه نشاط التلاميذ بحيث يشبع الحاجات الناشئة لديهم وتتفق مع ميولهم ورغبتهم (محمد مصطفى زيدان ، 1983، ص 61).

وللدوافع وظائف هامة في عملية التعلم نلخصها في ثلاثة نقاط وذلك حسب (سعد جلال و محمد علاوي):

✓ إنها تضع أمام المتعلم أهدافاً معينة يسعى الى تحقيقها ،بمعنى أنها تطبع السلوك بالطابع الفردي ،فكل دافع مرتبط بغرض معين يسعى الى تحقيقه ،وحسب حيوية الغرض و وضوحه ،وقربه أو بعده ،وحسب ما يبذله الفرد من نشاط في سبيل تحقيقه و إشباعه .

✓ الوظيفة الثانية للدافع هي أنها تمد السلوك بالطاقة وتثير النشاط ،فالتعلم يحدث طريق النشاط الذي يقوم به الفرد ،ويحدث هذا النشاط عند ظهور دوافع أو حاجات تسعى الى إشباعها و تحقيقها ،ويزداد بزيادة الدوافع ،فالدافع هو الطاقة الكامنة عند الكائن الحي ،والتي تجعله يقوم بنشاط معين .

✓ إن الدوافع تساعد على تحديد أوجه النشاط المطلوب لكي يتم التعلم ،فالدوافع تجعل الفرد يستجيب لبعض المواقف ويهمل بعضها الاخر ،ولهذا يجب تحديد العمل تحديداً واضحاً عند القيام بالتعلم لأن التعلم ،المنتج هو التعلم الموجه نحو أهداف معينة (عطاالله احمد ، 2006 ، ص 141).

2-3-3-3 الممارسة :وتسمى كذلك باسم التدريب و التكرار ،الممارسة هي تكرار اسلوب النشاط مع توجيه معزز

بحيث إنه لا يعني أن يكون الانسان او الحيوان ناضجاً ،وأن يكون لديه دوافع ،أو ميول لكي يتعلم أو يكتسب مهارة بل لابد من توفير عنصر التدريب ايضاً حتى يتقن ذلك التعلم أو التدريب (حمارة البخاري، 1991، ص 55)

وتؤدي عمليات التكرار الصحيحة للمادة المتعلمة الى حسن انطباعها في ذاكرة الفرد و القدرة على تصورها وبالتالي القدرة على استرجاعها بصورة متقنة فالتكرار للمهارة الحركية يؤدي الى تحسين العلاقات الضرورية المتبادلة بين عمليات الاستثارة و عمليات الكف في مراكز المخ المناسبة و بالتالي القدرة على إتقان الاداء ،وتعد الممارسة ذات أهمية بالغة لعملية التعلم "تعد الممارسة كأساس للتعلم بمعنى أنه لا يحدث تعلم بدون ممارسة و الممارسة شرط للتعلم بمعنى أنه لا يمكن الحكم على حدوث التعلم إلا بالممارسة وأنه لا يمكن الحكم على أن التعلم قد تم الا إذا تكرر الموقف عدة مرات وظهر تحسن في الاداء (عطاالله احمد ، 2006 ، ص 149) .

ويضيف "حمارة البخاري" الى الشروط السابقة شرط اخر يراه مهماً جداً في عملية التعلم هو :

2-3-4-الفهم : أمام سرعة الناس في التحصيل ، فإن عنصر الفهم يأخذ أهمية كبرى بالنسبة لعملية التعلم ، فالإنسان كما يلاحظ الغزالي لا يدرك إلا ما هو واصل اليه و الاهتمام بأي شيء أو موضوع كما يلاحظ (جون ديوي) لا يظهر " إلا عندما يتطابق الانا مع الفكر أو الموضوع ، حين يجد فيهما وسيلة للتعبير ويصبحان غذاء ضروريا لنشاطه ولهذا يجب ان تخاطب الناس على حسب عقولهم أي على حسب قدرة فهمهم للمواضيع و التدرج في عملية الفهم (حمادة البخاري، 1991، ص 55)

أما (احمد عزت راجع) فقد حدد شرطاً اخر لعملية التعلم وهو :

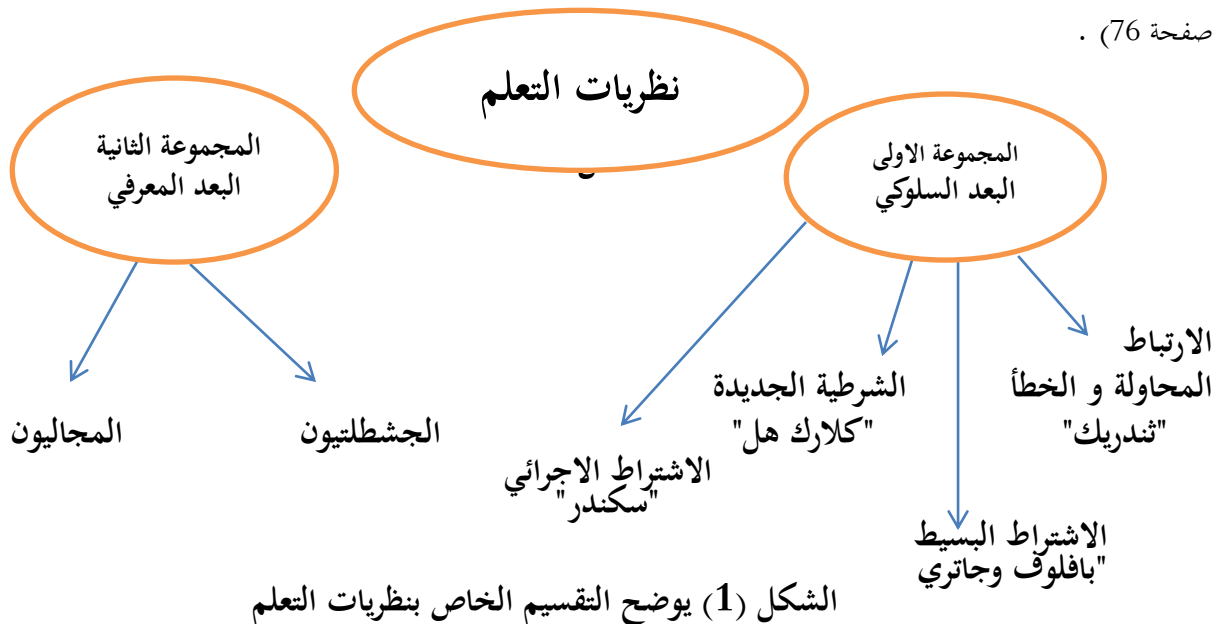
2-3-5-وجود مشكلة جديدة امام الفرد :

وجود مشكلة يتعين عليها حلها ، حيث تكون هذه المشكلة جديدة بالنسبة له ، وهو غير متعود عليها ، وتكون بمثابة عقبة أمامه يريد حلها بغرض إرضاء حاجاته ورغباته (احمد عزت راجع ، 1979، ص 214).

2-4-نظريات التعلم الحركي :

فيعرفها (محمد طاوس) على أنها تلك "الاسس النظرية التي وضعت من طرف علماء النفس التربويين عن طريق الافتراضات و التجارب المتعددة محاولة منهم لمعرفة سر النفس الانسانية وما تنطوي عليه من ميول ، غرائز ، واتجاهات و مواقف واستعدادات ودوافع و مواهب حتى توضع طرق تدريسية تكون مبنية على أسس هذه النظريات " (عطاءالله أحمد ، 2006 ، صفحة 153) .

ويقسم (محمد مصطفى زيدان) نظريات التعلم كما هو موضح في الشكل الاتي (محمد مصطفى زيدان ، 1983 ، صفحة 76) .



وسنحاول فيما يلي تلخيص بعض النظريات أو الطرق التي ينقسم إزاءها التعلم وسوف نحصص في ثلاثة نظريات التي اتفق عليها الكثير من الذين سبق ذكرهم و التي لها علاقة بالتعلم الحركي أو المهاري بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

2-4-1- نظرية الارتباط الشرطي: وفيها يفسر " بافلوف pavlov " عملية التعلم تفسيراً فيزيولوجياً على أساس تكوين نوع من الارتباط العصبي " المثير و الاستجابة " ولكن الارتباط لا يكون بين المثير الاصلي و الاستجابة الطبيعية له ، وإنما يحدث مع مثير آخر " مثير شرطي " ارتبط بالمثير الاصلي و أصبح بمفرده يستدعي الاستجابة الخاصة لذلك المثير الاصلي .

ويرى " بافلوف " أن العوامل التي يجب أن توافرها لكي يتم النوع من التعلم مايلي :

✓ ظهور المثير الاصلي الطبيعي و المثير الشرطي معا بالتعاقب ، مع مراعاة أن تكون الفترة بين ظهورها قصيرة جدا بضع ثوان .

✓ تكرار أو ارتباط المثير الطبيعي بالمثير الشرطي لعدة مرات ، وتلعب الفروق الفردية دوراً هاماً بالنسبة لعدد مرات التكرار .

✓ عدم وجود بعض المثيرات القوية المشتتة للانتباه في غضون فترة ارتباط المثير الطبيعي بالمثير الشرطي .

✓ عدم تفوق القيمة الحيوية للمثير الشرطي على المثير الطبيعي . (عطالله أحمد ، 2006 ، ص 157) .

2-4-2- نظرية التعلم بالمحاولة الصحيح و الخطأ: ويرى ثور نديك (thorndike) ان التعلم في الانسان أو

الحيوان يحدث عن طريق المحاولة الصحيح و الخطأ فالكائن الحي في سلوكه إزاء مختلف المواقف ، يقوم ببذل العديد من المحاولات الخاطئة قبل أن يصل الى الاستجابة المتوقعة .

2-4-3- التعلم بالاستبصار: وهذه الطريقة قام بها العلماء الالمان "كهلر kohler" و "كوفكا koffka"

و"فرتهيمر rtheimer" وهذه النظرية تتلخص في أن التعلم و الوصول الى الهدف يأتي فجأة بعد فترة من التردد عن طريق ملاحظة و إدراك العلاقات أو كنتيجة للإدراك الكلي (عطالله أحمد ، 2006 ، ص 162) .

2-5- طرائق التعلم في التربية البدنية و الرياضية: هناك ثلاث طرائق رئيسية لتعلم المهارة الحركية في التربية البدنية و الرياضية وهي :

✓ الطريقة الجزئية لتعلم المهارة الحركية .

✓ الطريقة الكلية لتعلم المهارة الحركية .

✓ الطريقة الجزئية - الكلية لتعلم المهارة الحركية (مفتي إبراهيم حماد ، 1996 ، ص 137) .

2-5-1- الطريقة الجزئية لتعلم المهارة الحركية: إن الطريقة الجزئية ، تعتمد على تجزئة المهارة الحركية الى مراحل

وتعلم كل مرحلة بعد الاخرى وهذه الطريقة نستعمل في المهارات الصعبة و المعقدة ، حيث يقول (عصام عبد الخالق هي أكثر شيوعاً في تعلم المهارة الصعبة ، المركبة من بعض الاجزاء المعقدة وتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها الى أجزاء .

وفي هذه الطريقة تجزأ المهارة لأجزاء صغيرة ، ويعلم كل جزء منفصلاً من الآخر ، وبعد إتقان المتعلم لهذه الجزء ينتقل الى الجزء الذي يليه ، وهكذا حتى يتم تعليمه لجميع أجزاء الحركة الأساسية ثم بعد ذلك يقوم المتعلم بأداء المهارة كوحدة واحدة (عصام عبد الخالق ، 1992 ، ص 178) .

و ينبغي إتقان الاجزاء فتعلم الاجزاء يسهل نسبياً من تعلم الحركة ككل ،ولربط الحركة ككل بعد تجزئتها (عباس احمد صالح السامرائي ،وبسطويسي احمد، 1984، ص 40).

ويضيف "عطاء الله " بأن استخدام الطريقة الجزئية يكون في حالة وجود خلل في موقع من المواقع عند أداء المهارة ككل وكذلك عندما يكون جزء واحد من مجموع المهارة صعباً وأيضاً عندما تكون المهارة صعبة وفيها خطورة على التلاميذ (عطاء الله احمد ، 2006، ص 166).

2-5-2- الطريقة الكلية لتعلم المهارة الحركية : إن هذه الطريقة تعرض فيها المهارة الحركية كوحدة واحدة لا نجزئها ،ويقوم المتعلم بأدائها بدون تقسيم ،وما يميز هذه الطريقة "أنها تساعد المتعلم على إدراك العلاقات بين عناصر المهارات الحركية ،هما يسهم في سرعة تعلمها وإتقانها ،كما أنها تسهم في العمل على خلق أسس التذكر الحركي كوحدة واحدة (مفتي إبراهيم حماد ، 1996، ص 113).

وبخصوص علاقة نوع المهارة الحركية و ما يناسبها من طرائق تذكر "عفاف عبد الكريم " بأنه يجب أن تعلم المهارات المغلقة بشكل كلي قدر الإمكان ،لأن إيقاع الحركة التي تؤدي في الاجزاء هو في الحقيقة تمهيد للجزء التالي وهكذا لا يوجد ضمان بأن التعلم الذي يمكن أن يؤدي كل جزء منفصلاً سيكون ناجحاً عند الاداء الكلي (عفاف عبد الكريم ، 1989، ص 280).

ويضيف "عطاء الله " بأن التعلم بالطريقة الكلية يمكننا من ربح وقت كبير في التعلم ،ومن معرفة المهارة وبشكل كبير وكامل ،ولكن صعوبة تطبيق هذه الطريقة تكون عندما يكون هناك خلل في احد اجزاء المهارة فهنا يضطر المدرس الى فصلها وتعلمها منفردة (عطاء الله احمد ، 2006، ص 186).

2-5-3- الطريقة الكلية -الجزئية لتعلم المهارات الحركية :

إن العمل بهذه الطريقة يسمح لنا بالتغلب على عيوب كل طريقة من الطرائق السابقة الذكر ،فهناك بعض المهارات التي يجب أن نستعمل فيه الطريقتين ،حتى نصل الى تحقيق الهدف المطلوب ،ولهذا يقول عباس احمد السامرائي : "لذا يمكن أن تكون الطريقة الكلية الجزئية حلاً وسطاً للطريقتين " (عباس احمد صالح السامرائي ،وبسطويسي احمد، 1984، ص 43).

ولتطبيق هذه الطريقة ،يجب أن نراعي الشروط التالية :

- ✓ تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في اول الامر .
 - ✓ تعليم الاجزاء الصعبة بصورة منفصلة ،مع ربط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية .
 - ✓ مراعاة تقسيم اجزاء المهارة الحركية الى وحدات متكاملة و مترابطة عند التدريب عليها كأجزاء .
- وبالتالي يمكن يستنتج الباحث بأنه لتعلم المهارة الحركية فيمكن أن نستعمل أي طريقة من الطرائق السابقة الذكر من اجل الربح في الوقت واستغلال جميع الوسائل الموجودة عند المدرس .

خلاصة :

لم تقتصر التربية البدنية و الرياضية على مجتمع من المجتمعات او حضارة من الحضارات ،بل شملت هذا عبر كافة العصور ،وهذا يدل على شيء إنما يدل على اهميتها ومكانتها و الفوائد التي تقدمها لمستخدميها استخداما يتوافق مع مبادئ التربية العامة ،حيث ان هذه الاخيرة ترمي الى تنشئة افراد او اشخاص لهم استعدادات لاكتساب الصفات الخلقية و غيرها من الصفات التي تخدم المجتمع ككل .

وعلى هذا الاساس فالتربية البدنية و الرياضية تعتبر مكملة أو بعبارة اصح جزء لا يتجزأ من التربية العامة ،لأنها تعني بأجسام التلاميذ وصحتهم في كل مرحلة من مراحل نموهم وبالتالي تعمل على ان تكون لديهم القوة و الشجاعة و الثقة بالنفس و العمل الجماعي ومساعدة الاخرين وغيرها من الصفات الاخلاقية وتساهم بذلك مادة التربية البدنية و الرياضية مع بقية المواد الاخرى في تنمية قدرات التلميذ المعرفية و النفسية و الحركية و الاجتماعية و العاطفية وتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الحركي للتلميذ .

الفصل الثاني

اللعب و الالعب الحركية

تمهيد

1-اللعب

1-1- مفهوم اللعب

1-2- اهمية اللعب

1-3- أنواع اللعب

1-4- خصائص اللعب

1-5- مراحل اللعب

1-6- وظائف اللعب

1-7- النظريات المفسرة للعب

1-8- اللعب في الطفولة المتأخرة

1-9- دور المعلم في اللعب

2- الالعب الحركية

2-1- مفهوم الالعب الحركية

2-2- اهداف الالعب الحركية

2-3- خصائص الالعب الحركية

2-4- خصائص الالعب الحركية في الطفولة المتأخرة

2-5- تقسيم الالعب الحركية

2-6- تصنيف العاب الحركة

2-7- شروط الالعب الحركية

خلاصة

تمهيد : اللعب ساحة سحرية تحتوي العالم بأسره فهو كل ما يقوم به الطفل طوال يومه باستثناء النوم، فهو وسيلة الطفل في ادراك العالم المحيط ،ووسيلة للاستكشاف ذاته وقدرته المتنامية اداة دافعة للنمو تتضمن انشطته كافة العمليات العقلية ووسيلة تعلم فعالة ،تنمي كافة المهارات الحسية و الحركية و الاجتماعية و اللغوية و المعرفية وحتى القدرات الابتكارية وهو كذلك ساحة لتفريغ الانفعالات (خالد عبد الرزاق السيد ، 2001، ص 75).

فضلا عن كونه النشاط الذي يقوم فيه الاطفال بالاستطلاع و الاستكشاف للأصوات و الوان و الاشكال و الاحجام وكل العالم الذي يحيط بهم ،حيث يظهر الاطفال قدراتهم المتنامية على التخيل و الانصات و الملاحظة و الاستخدام الواسع للأدوات و الخامات وكل التعبير عن افكارهم للتواصل مع مشاعرهم ومع الاخرين .

يعد اللعب من الأنماط السلوكية الشائعة في الطفولة المبكرة، وهو نشاط محبب بالنسبة للأطفال، كما انه غير ضار ويظهر فيه الأطفال ابتكاراتهم، ويطلقون فيه خيالهم واهتماماتهم الشخصية.

وقد ظهر حديثا ميل لتقييم دور اللعب وتشجيعه، باعتباره خبرة تعليمية ذات دلالة بما له من دور في النمو المعرفي والنمو السوي (فيصل عباس ، 1997، ص 114).

ومن المعروف ان الالعاب هي اساس برامج نشاط حركي وهو ما يؤكد اهميتها وقيمتها كمواد دراسية ووسيلة تربوية تساعد التلميذ على التعرف بالبيئة المحيطة به،،استكمالاً لفهم الحقائق و المبادئ الاساسية التي يقوم بها المتعلم للارتقاء بمستوى الالعاب فإنه ينبغي من امداده ببعض المعلومات التي تساعد على شرح كيف يتم الاداء الحركي و الاسباب التي يقوم عليها (حسين السيد أبو عبده ، 2002، ص 90).

وكنتيجة لذلك فان اللعب كان موضوعا للعديد من البحوث والدراسات ، وعلى الأقل فبعض أنواع اللعب قد حظي بتركيز الباحثين ، وبالطبع فان هذه البحوث و الدراسات قد انعكست بصورة واضحة على تعليم الطفل وإظهار الشكل الذي يجب أن تتخذه مناهج الطفولة.

ومن الممكن أن نتصور ما هو المقصود باللعب، فمن المتفق عليه إن الأطفال حين يجرون حول المكان متظاهرين أنهم رجال بوليس أو رجال إطفاء أو فضاء، فان هذا يعد لعبا، وحينما يقوم الطفل بحل لغز معين، أو يرسم، أو يستمع إلى قصة وهذه كلها أنشطة يقوم بها الأطفال إن اللعب لصيق بالطفل فهو كل حياته.

وتتطرق الباحث في هذا الفصل على مفهومه وتعريفه والى خصائصه والنظريات المفسرة للعب و الى الالعاب الحركية بجوانبها .

1- اللعب :

1-1- مفهوم اللعب

فاللعب هو رحلة اكتشاف تدريجية لهذا العالم المحيط ، يعيشه بواقعه وبخياله ، يتوحد مع عناصره وأدواته ويستجيب لرموزه ومعانيه ، فإدراك العالم المحيط والتمكن منه والتحكم فيه كفيلا بأن يجعل اللعب نشاطا يشبع حاجة طبيعية لدي كل الأطفال ، هذه الحاجة تولد معهم ، حيث أن اللعب لا يتطلب سوى الرغبة الطبيعية فيه حتى تتحقق مل أهمياته ووظائفه ويؤكد برونز "BRUNNER" على أن اللعب يتشابه في كل المجتمعات ويتوقف تنوعه وثرأه على طبيعة المصادر المتاحة له (خالد عبد الرزاق السيد، 2002، ص 174).

واللعب واحد من أهم الأنشطة التلقائية اليومية في حياة الأطفال تتعدد وظائفه وأهميته نظرا لما له من بساطة وتلقائية تروي كل خبرات الطفل وقدراته وانفعالاته ومهاراته المتنامية. فاللعب دال على الارتقاء النمائي ودافع له (الزهراء بوراس، 2006، ص 27).

ويتفق كل من "هنري ماير HENRY MAYER" (1981) و"محمد عماد الدين إسماعيل" (1989) و"تينا بروس TINA BROS" (1992) على أن جميع أنشطة اللعب تتضمن تدريبا للمهارات الحركية ، فتعامل الطفل خلال أنشطة اللعب يجعله يتحرك ويحس وينطق وهو كذلك يستطيع ويستكشف هذا العالم بكل حاسة من حواسه ، ويرى ويلمس ويستمتع ويشم ويتذوق ، فتناول الأشياء وتحريك الأطراف والانتقال بالجسم كل هذا لا يتم مجتمعا إلا في أنشطة اللعب ، فالطفل في موقف اللعب فانه يقوم بعمليات معرفية على نطاق واسع كالإدراك والانتباه والتذكر والتصوير والاختصار لصور ذهنية وخبرات اجتماعية وانفعالية ويلعب ادوار ويمثل أحداثا ويتخيل خبرات كل ذلك في قالب لغوي اجتماعي معرفي انفعالي (الزهراء بوراس، 2006، ص 67) .

اما "ريسان خريط" فيعطي مفهوم اللعب على انه ظاهرة اجتماعية نشأت تاريخيا ونوع مستقل من انواع نشاط الانسان ويمكن ان يكون وسيلة لمعرفة الذات و اللهو و الراحة ووسيلة للتربية البدنية و الاجتماعية العامة ووسيلة للرياضة وعنصر لثقافة الشعب (ريسان خريط مجيد و سركيه الكسندر فح بليفسكي ، 2000، ص 11).

ويمكن تقسيم اللعب الى نوعين رئيسيين هما :اللعب الفعال والغير فعال ،ففي اللعب الفعال يحصل الطفل على المتعة مما يقوم به مباشرة سواء كان ركضا او رسميا أو تكوين نماذج من طين ،بينما في اللعب غير الفعال تشتت المتعة من مراقبة نشاطات الاخرين ،فالطفل يستمتع بمشاهدة الاطفال الاخرين وهم يلعبون او مشاهدة الناس و الحيوانات في التلفاز او التطلع الى الاشياء الهزلية ، كل ذلك يعد لعبا لا يتطلب الا جهدا قليلا من قبل الطفل و الاطفال في كل الاعمار يشاركون في كلا النوعين من الالعب وإن نسبة الوقت المخصص لكل منهما لا تعتمد على عمر الطفل فقط بل على صحته و على المتعة التي يحصل عليها من كل نوع منهما ايضا ،ورغم ما يشاع من ان اللعب الفعال يسود في الطفولة الاولى وان اللعب غير الفعال يسود في فترة متأخرة من حياة الطفل ،فان ذلك لا يصح دائما ،فالطفل الصغير قد يفضل التلفاز على اللعب الفعال لأنه لم يتعلم بعد كيف يمارس الالعب التي يقوم بها اقرانه في نفس سنه، فإذا تعلم ان يلعب اقرانه فإن اهتمامه في اللعب الفعال يحول انتباهه عن التلفاز او مراقبة الالعب الناس وتسليتهم (الزويبي عبد الجليل واخرون ، 2001، ص 159).

ومن أهم التعريفات للعب تعريف "جان بياجيه J. PAIJEJ " عام (1951) مؤداه أن اللعب هو سيادة لعملية التمثل على عملية المواءمة ، فاللعب هو تمثّل خالص يغيّر المعلومات القادمة لكي تلائم متطلبات الفرد وكل من اللعب والمحاكاة لهما دور تكاملي في تطور الذكاء.

وفي عام (1972) قدم "بروتر BRUNERJ " احد التعريفات السلوكية مؤداه أن اللعب هو السلوك الذي يتيح للكائن أن يكون قادرا على الاكتشاف والتدريب على استراتيجيات سلوكية جديدة.

وفي عام (1983) "قدم فيجو تسكي VYGOTSK.J" مشيرا إلى أن اللعب هو خلق الموقف متخيل وينشا من جملة العوامل الاجتماعية والانفعالية والمعرفية

كذلك قدم "كوهلي بنج L. Kohl berg" تعريفا للعب مؤداه انه تعبير عن شكل السيطرة والسيادة للأنشطة الدافعة للاستقلال والتحكم في الموضوعات الواقعية والتي تعبر عن مدى تكيف الطفل.

ثم تعريف "دونالدورينيكوت WRINNI COTTED" (1988) بوصفة احد أهم المحللين النفسيين المعاصرين حيث أشار إلى أن اللعب هو الشكل الجوهرى للتواصل بالنسبة للطفل حيث انه خبرة تلقائية مستمدة من الحياة وتدور في إطار زماني مكاني.

ويفسر "ورين كوت" المقصود بالإطار المكاني للعب حيث يشير إلى أن للعب مكانا خياليا ، يعرفه بنفسه فهو ليس بالمكان الداخلي أي جسم الطفل وكذلك ليس بالمكان الخارجي أي الواقع . فهذا المكان الخيالي جزئيا هو بينهما.

وفي تعريف مشترك قدماه كل من "قريتا فاين" و "نانسي ويلتز Wiltz & Feing" (1998) حيث عرفنا اللعب بأنه بناء شكلي تتم من خلاله عمليات التمثل والتعرف والتعلم والتفاعل مع الأشياء والموضوعات في العالم الخارجي ويعتمد على ممارسة من خلال أدوات تمثل أنشطة اللعب .

وأخيرا تعريف "آن كرافت Crafit. A" في عام (2000) حيث عرفت اللعب على انه النشاط الذي يقوم فيه الأطفال بالاستطلاع والاستكشاف للأصوات والألوان والأشكال وأحجام وملمس الأشياء وذلك من خلال بعدين أو ثلاثة ، حيث يظهر الأطفال قدراتهم المتنامية على التخيل والإنصات والملاحظة والاستخدام الواسع للأدوات والخامات وباقي المصادر وذلك للتعبير عن أفكارهم وللتوصل مع مشاعرهم ومع الآخرين (خالد عبد الرزاق السيد، 2002، ص 176).

والمتمثل لكل هذه التعريفات سيجد أنها قد استطاعت أن تلم بكل جوانب اللعب وان ظل الاختلاف وسيظل قائما لان كل تعريف يرتبط بالإطار المرجعي للباحث وتوجهه النظري وكذلك الطبيعة الإجرائية لكل دراسة بعينها وهو ما يجعلنا نتفق مع ما أشار إليه "شيفر Schaefer" و "أوكونر Conner, k" (1983) حيث أشاروا إلى انه لمن الصعب لأي مهتم بدراسة اللعب أن يجعل على تعريف محدد يشمل اللعب بكل جوانبه (خالد عبد الرزاق السيد، 2002، ص 177).

وعرفه "محمد الحمامي" و"عايدة عبد العزيز" بأنه : « هو نشاط سلوكي هام يقوم بدور رئيسي في تكوين شخصية الفرد ويعد الميل إلى اللعب أقوى ميول الطفل الفطرية ظهورا وأبقاها في مراحل نموه المختلفة ، وقد يرجع ذلك إلى أن اللعب نشاط تلقائي ».

كما عرف "شابلين Chaplin" اللعب بأنه : « نشاط يمارسه الأفراد جماعات وفردى بغرض الاتساع فقط ». تعريف "كاترين تايلور K،TAYLER" : « اللعب يمثل حياة الطفل فهو يعتبر بالنسبة للطفل التربية والاستكشاف والتعبير عن الذات وليس مجرد طريقة لتمضية الوقت والعبث » (عبد الحميد شرف ، 2001، ص 32).

كما يعرفه عبد المنعم الحنفي "بأنه نشاط حر ،وتعبير نفسي تلقائي ممتع مقصود لذاته ويشير انور ويجير "أنه الطريقة التي يستطيع بها الطفل التفاهم مع الواقع ،فمن خلال اللعب لا يستطيع الاطفال مراجعة افكارهم فقط ،بل يستطيعون تشكيل وسائل تمكنهم من استخدام تلك الافكار (كاميليا عبد الفتاح و اخرون ، 1999، ص 299).

وحيث جاء في قاموس علم النفس ل(Norbert/Selcamy) ان اللعب هو نشاط منظم يتمثل إما في تمرين الوظائف الحسية الحركية و الاجتماعية ،،واما في اعادة البناء الخيالي بشكل رمزي للوضع المعاشة (Norbert/Selcamy, 1983, p. 365).

ويعرفه "خيرى عويس" بأنه : « نشاط حر موجه أو غير موجه ويكون على شكل حركة ، يمارسه الأفراد جماعات وفردى ويستغل طاقة الجسم الذهنية والحركية ويتصف بالسرعة والخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية (الذاتية) ولا يجهد الطفل وبه يحصل الطفل على المعلومات ويكون جزءا من حياته ولا يهدف له إلا المتعة » .

ويرى "عبد الحميد شرف" بان اللعب هو : « اللعب هو ميل فطري موروث في كل فرد طبيعي وهو وسيلة للتعبير عن الذات باستغلال طاقاته ويدفع الفرد غالى التجريب و التقليد واكتشاف طرق جديدة لعمل الأشياء وبدلك يشعر الفرد فيه بالمتعة والسرور و له دور كبير في تكوين شخصية الفرد (خالد عبد الرزاق السيد ، 2001، ص 32).

وعرفه كذلك "فروبييل Fröbel" على انه وسيلة يحافظ بها الطفل على تلبية خبراته حيث أن اللعب هو ميكانيزم موحد للخبرة وهو اكثر انشطة العقل روحانية (محمد سلمان فياض الخزاعلة واخرون ، 2011، ص 11).

وان الاطفال يلعبون للتنفيس عن مخزون الطاقة ،وأن اللعب هو اصل الفن وأصل كل الفنون (وديع ياسين التكريتي ، 2012، ص 10).

1-2-اهمية اللعب :ترجع اهمية اللعب الى الحقائق الاتية :-إن الميل الطبيعي وحده هو الذي يدفع الطفل لمزاولة

اللعبة باعتبار ان اللعبة ظاهرة طبيعية ونشاط غريزي.

-إن الطفل يجد في اللعب فرصة للحركة و النشاط و التعبير عن النفس بما يحقق له المرح و السرور و السعادة و الاستمتاع.

-إنه يشبع حاجة اساسية للطفل لاكتساب الخبرة ووسيلة لاستنفاد الطاقة الزائدة.

-ينفس عن التوتر الجسمي و الانفعالي .

-يدخل الخصبوة و التنوع في حياة الطفل .

-يجذب انتباه الطفل ويشوقه الى التعلم ،فالتعلم باللعب يوفر للطفل جواً طليقاً يندفع فيه الى العمل من تلقاء نفسه.

-للعب تأثير مباشر في تكوين الشخصية المتزنة للطفل وتنميتها وهو الغرض الاساسي اللعبي المنظم ،إذ يساعد

اللعب المنظم بقدر وافر في تقوية الجسم وتحسين الصحة العامة ،ويساهم في المساعدة على النمو العقلي و الخلقى

وإتاحة الفرصة للتعبير الجماعي .

-له أثره العظيم في تنمية الشخصية الاجتماعية، فالشخصية الاجتماعية المتزنة اساس العلاقات الطيبة مع الغير، واللعب مع الجماعة يعتبر سر حياة الطفل (نبراس يونس محمد ال مراد ، 2004، ص 25).

1-3- أنواع اللعب :

أنواع اللعب كثيرة ومتعددة قد تختلف من مجتمع إلى آخر ومن بيئة إلى أخرى بل وقد تختلف من فرد إلى آخر ، ومن مرحلة سنية إلى أخرى في الفرد الواحد حيث يأخذ اللعب أشكالاً مختلفة تبعاً لمراحل نمو الطفل ، ولكن اتفق معظم علماء التربية الرياضية وعلم النفس على الأنواع الآتية :

1 -العاب حركية.

2-العاب حواس.

3-العاب تقليد.

4-العاب مهارات فردية.

5-العاب عمليات عقلية عليا (تفكير وذكاء وإدراك... الخ) وقد تكون هذه الألعاب جماعية أو فردية .

ويرى اكرم خطايبه أنه ينقسم اللعب من وجهة النظر التربوية الى :

1-3-1-اللعب الحركي: ويشمل الالعاب الحركية التمثيلية و القصص الحركية و الالعاب التي تؤدي على شكل

تمارين بالإضافة الى اللعب الحر الإجباري وغير موجه الذي يمارسه الطفل المبني على اساس النشاط الحركي ويسهم في تنمية القدرات و المهارات الحركية و الرياضية لدى الاطفال .

1-3-2-اللعب التمثيلي : ويشمل قيام الطفل بمحاكاة او محاولة تقليد حياة و اعمال البالغين و نشاطهم

الاجتماعي.

1-3-3-اللعب الثقافي: وهي ممارسة الالعاب التي تهدف الى زيادة المعلومات و المعارف لديهم (اكرم خطايبه ،

2011، ص 22).

1-4-خصائص اللعب: تمثل خصائص اللعب فيما يأتي :

-إن الفرد يبدأ اللعب بمبادرة ذاتية أو بدعوة من الاخرين .

-إن الفرد الذي يدفع الفرد الى اللعب هو رغبته و حاجاته، إذ ان اللعب يشبع رغبة داخلية فهو لا يفرض على الفرد كما أنه يلبي نداءً داخلياً.

-إن اللعب يتطلب مشاركة الفرد وبذله مجهوداً عقلياً و جسدياً فليس من اللعب مشاهدة اللاعبين، كما ان اي لعب يحتاج الى بذل مجهود بدني وفق متطلبات التفكير العقلي .

-اللعب عمل كلي مكون من اجزاء فمباراة الكرة وسباق السباحة و لعبة الشطرنج كل منها يتكون من عدة اعمال مترابطة تؤدي الى نهاية كما انها ذات بداية .

-مكونات اية لعبة لها مواصفات فنية، فركل الكرة أو قذفها باليد أو وضع الجسم في السباحة أو تحريك اليات اللعب في الشطرنج لو غير ذلك مما يمارسه الصغار و الكبار، اي مكون مما سبق له مواصفات فنية و مهارية تجعل الفرد او المجموعة تفوز على الاخرى التي تنقصها هذه المواصفات .

-إن اللعب بصفة عامة لا يشترط فيه التجمع ،فقد يلعب الطفل بمفرده او مع اطفال اخرين ،والذي يحدد الفردية و الجماعية هو نوع اللعبة وشروطها من جهة ورغبة اللاعب من جهة اخرى.

- إن اللعب لا يهدف الى كسب مادي اصلا و إنما يهدف الى الاستمتاع وحتى اولئك المحترفون الذين يلعبون بأجور فإن متعتهم النفسية تكون اهم مما يؤجرون به ،فالفرد في اثناء اللعب يكون في حالة نفسية جيدة ،محققاً ذاته مستمتعاً بما يفعل .

-اللعب يؤدي الى تعميق الخبرات لدى الفرد ومن تم تحقيق مطالب النمو ،فمن الضروري ان اكثر الخبرات أثراً في حياتنا و استبقاء و تعظيما هي التي تتوجه اليها بمحض اختيارنا ونسر عند ممارستها .

-اللعب استثمار جيد للفراغ فهو يأتي بعد قضاء العمل و الراحة ليبي رغبة الفرد في بذل الجهد (حنورة احمد عباس و عباس شفيق ابراهيم ، 1996، ص 32).

إذا حاولنا أن نعدد السمات المميزة لنشاط اللعب- الذي يرى فيه البعض أنه مهنة الطفل - فإننا نجد صعوبة في حصرها وحسبنا الإشارة إلى بعضها على النحو التالي:

✓ اللعب من حيث كونه نشاط معناه أنه نوع من السلوك الحر فلا يمكن إجبار الأطفال على أن يلعبوا.

✓ اللعب سلوك يشتمل دائما على المتعة والبهجة والتسلية بالنسبة للذين يمارسونه.

✓ اللعب سلوك قد يظهر في صور وأشكال مختلفة فقد يكون فرديا في مرحلة وجماعيا في مرحلة

أخرى .. وهكذا.

✓ اللعب سلوك يتضمن استخداما للطاقات الحركية والعقلية للطفل.

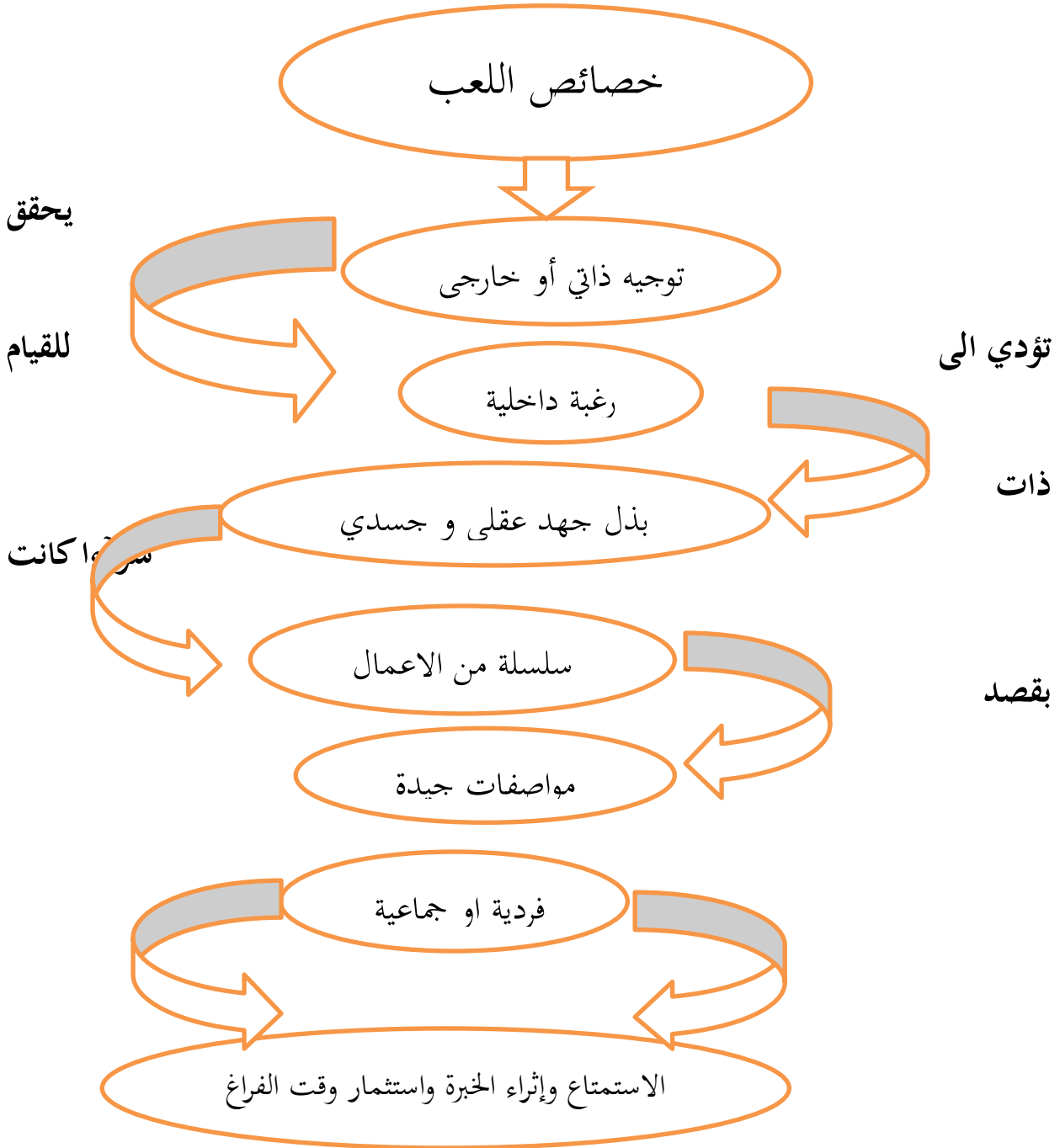
✓ اللعب سلوك يتميز بالسرعة وخفة الحركة وذلك قد يرجع إلى كونه نشاط تلقائي لا قسر فيه.

✓ والأطفال حين يلعبون قد يتعبون لكنهم لا يسأمون.

✓ اللعب هو الحياة لأنه مطلب من مطالب النمو وحاجة من حاجاته، وسلوك اللعب ليس من

الأمر الطارئة التي يمكن الاستغناء عنها (ماريا بيرس ،جنيفيف لا ندو ، 1996، ص 12).

والشكل (01) يمثل خصائص اللعب .



الشكل (02) يوضح خصائص اللعب

1-5-5-مراحل اللعب :ينقسم اللعب الى ثلاث مراحل متميزة :

1-5-1-اللعب الاليهامي :وفيه ينعكس الطفل كلياً ويحول العالم الحقيقي الى عالم خاص به فلا يعود الكرسي كرسياً بل يتحول الى سيارة و لا الدمية بل الطفل نائماً أو صاحياً يتحدث و يأكل .

1-5-2-اللعب الواقعي: وفيه يتعلم الطفل اكتساب العديد من المفاهيم فهو يدرك العلاقة بين اسم الكرسي واستعماله ،ويتعامل مع هذه المفاهيم و الالعب على اساس ماهي عليه في الواقع .

1-5-3-اللعب الواقعي الاليهامي: وفيه يتعلم الطفل ان يستخدم خياله لجعل النشاط يتخذ شكل نشاط اللعب بدوره يسهم في تطوير الجوانب العقلية و الوجدانية للأطفال (مصطفى السايح محمد ، 2008، ص 24).

1-6- وظائف اللعب : إن طبيعة اللعب أن يكون له وظائف ، هذه الوظائف ترتبط ارتباطاً كلياً ببناء الشخصية و

الحاجات التي تكمل بنائها نذكر منها الوظائف التالية :

- ✓ اللعب يشبع حاجات وميول الطفل من الحركة .
- ✓ اللعب يعمل على تطوير حواس الاطفال مما يساعدهم على استخدامها في المواقف المختلفة .
- ✓ اللعب يساعد الطفل على الانتباه و التركيز.
- ✓ اللعب يساعد الاطفال على استثمار اوقات الفراغ .
- ✓ اللعب يصفى على نفوس الاطفال الشعور بالسرور.
- ✓ اللعب يكسب الاطفال الثقة بالنفس.
- ✓ اللعب يكسب الاطفال السلوك الايجابي في العمل الجماعي .
- ✓ اللعب يكسب الاطفال الاحترام المتبادل .
- ✓ اللعب ينمي داخل الاطفال الحرص على ممتلكاتهم الخاصة .

اللعب يساعد في معالجة بعض الاضطرابات النفسية للأطفال الانطوائيين و الخجولين (مصطفى السايح محمد ، 2008 ، ص 23).

1-7- النظريات المفسرة للعب :

لقد تناول معظم المربين التربويين اللعب من جوانب عديدة منها المنشأ والطبيعة والأسباب في تشابه العاب الأطفال رغم اختلاف مجتمعاتهم وكذلك أسباب تعدد أنواع اللعب وغير ذلك وأسفرت دراسات هؤلاء العلماء عن عدد من النظريات والتي تفسر أسباب اللعب ، ولعل أول هذه الإسهامات النظرية تلك التي قدمها "ارنولد جزييل Gezril" وقدم خلالها دراسات وافية عن النمو وتطور حركات ومهارات الأطفال منذ الميلاد وحتى عشر سنوات ووضع هذه المعايير النمائية في شكل قوائم جاء في محتواها رصد وتسجيل للتطور لاستجابات اللعب (خالد عبد الرزاق السيد، 2002، ص 94).

1-7-1- النظريات الفلسفية :

1-1-7-1- نظرية فصل الطاقة أو الطاقة الزائدة : لكل من شيلر وسبنسر Spencer Schiller

تعد واحدة من اقدم النظريات التي حاولت تفسير اللعب ، وإن اصحاب هذه النظرية هم "فريدريك شيلر" و "هيربرت سبنسر" عام (1875)، وترى هذه النظرية أن اللعب جاء نتيجة لوجود الطاقة الزائدة التي لا يحتاجها ، حيث ان رقص الاطفال وصراخهم و التصفيق وضرب بالأقدام إنما يكون لتصرف الطاقة الزائدة (حتتوش معيوف ذنون ، 1987 ، ص 89).

وقد بينت هذه النظرية نتيجة للملاحظة الدقيقة لجماعات الحيوان ، فالحيوانات الراقية تلعب أما الحيوانات الاخرى فلا تلعب و الحيوانات الراقية لا تلعب الا إذا توافرت لها الطاقة بعدما تقضي الحاجات الاخرى من سعي وراء غذائها و التكاثر (القرغولي اسماعيل و المفتي وداد ، 1989 ، ص 60) .

ورغم أن هذه النظرية تفسر تعدد أشكال وأنواع اللعب ولكنها تعجز عن تفسير السبب الذي يدفع الكائن الحي إلى اللعب ولقد نقد بعض العلماء هذه النظرية وقالوا:

"بماذا يفسر شيلر وسبنسر السبب في لعب الأطفال وهو متعب أو بالنسبة للكبار الذين يمارسون بعض أنواع اللعب بعد الانتهاء من عملهم الرسمي الذي يبذل فيه كل الجهد".

وهذا يؤكد على أن سواء الأطفال أو الكبار عندما يلعبون لا يكون السبب هو التخلص من الطاقة الزائدة فقط.

1-7-1-2- نظرية التلخيص للعالم ستانلي هول : Stanley Hall

ويرى أن اللعب هو تلخيص لضروب النشاطات المختلفة التي مر بها الجنس البشري عبر القرون و الاجيال وليس إعداداً للتدريب على نشاط مقبل ومواجهة صعاب الحياة ،فألعاب القفز و التسلق و العدو وجمع الاشياء المختلفة وهي العاب الفردية و الجماعية غير منظمة ولعل هذا يشير الى حياة الانسان الاول عندما كان يصطاد الحيوانات ويسخرها لمصلحته ،فالطفل حين يجمع حوله جماعات الرفاق ليلعب معهم ،إنما يمثلون في عمله نشأة الجماعة الاولى في حياة الانسان ،كما أنه إذا قدمنا له عدداً من المكعبات فإنه يشرع في بناء منزل أو ما شابه وهذه تمثل مرحلة من مراحل التقدم في الحياة (السلوم عبد الحكيم ، 2000، ص 3) .

وتقول هذه النظرية أن الطفل يتطور لعبه حيث يشابه هذا التطور نفس التطور الذي مر به أجداده منذ بدء الخليفة. فنجد الطفل يرقى بلعبه تدريجياً ففي البداية يكون فردياً ثم يتطور ليكون لعباً جماعياً ويتطور اللعب الجماعي ليكون جماعياً تعاونياً معه الآخرين ويتطور ليكون تعاونياً تنافسياً اعترفاً منهم بقوة الجماعة وحب الانتماء لها وهكذا. ولكن تعرض إليها بعض العلماء وأخذ عليها أن هذه النظرية تعرضت لنوع واحد من اللعب وهو تلخيص الحياة الاجتماعية فقط ولم تتعرض لألعاب الحاضر وان هناك العاب ليس لها علاقة بالماضي مثلاً ، وان هناك العاب يمارسها الصغار والكبار في نفس الوقت إذن أين التلخيص هنا.

إن مؤدى نظرية ستانلي أن لعب الأطفال إنما هو تعبير لغرائهم ، وإنما يعود أصلاً إلى الدوافع الموروثة من الأجداد الأولين ، والتي تتمثل في السلوك البدائي لأجدادنا أثناء الأحقاب الأولى للتطور العقلي للجنس البشري (إبراهيم محمد إبراهيم عبد المجيد ، 1999، ص 49).

1-7-1-3- نظرية الإعداد للمستقبل "كارل جروس" Karl Gross: يؤكد هذه النظرية "كارل جروس" و

"ستانلي هول" التي تعتمد على أن الالعاب الاطفال هي إعداد الطفل للحياة المستقبلية و العمل الجدي المستقبلي ،فالألعاب البنات تخالف عن الالعاب الاولاد ،ونجد ان البنات يلعبن الالعاب التي تعدهم للمستقبل كالألعاب الامومة مع الدمية أو لعبة البيوت او الرضاعة ،أما الاولاد فنجدهم يلعبون مقلدين الكبار من رجال للأعمال أو الجنود أو تقليد الاب في الالعاب ام البنات فيقلدون في العاجم الامهات (حتتوش معيوف ذنون ، 1987، ص 91).

واللعب له وظيفة حيوية عي إعداد الطفل للحياة المستقبلية ولما كانت فترة الطفولة تتميز بأنها فترة إعداد لذا نجدها تتميز أيضاً بأنها الفترة التي تمارس فيها الكائن الحي حرية أكبر في لعبه (السراج فؤاد ابراهيم ، 1986، ص 133).

إن العاب الطفل تتعدد وتشكل حيث تتعدد مهامه في حياته المستقبلية ، فنجد مثلاً الطفل يمتطي عصا لكي يتعلم أن يكون فارساً وتلعب الطفلة بعروستها لتمارس وظيفة الأم المستقبلية وهكذا، فتعتبر هذه النظرية من أفضل

النظريات الحديثة، وأكثرها وضوحاً حيث أنها توضح أن فترة اللعب تختلف تبعاً للمكان الذي ينتمي إليه الكائن في شجرة التطور.

فكلما زاد تعقيد الكائن، طالت فترة عدم النضج عنده، وهذه الفترة المتباينة من عدم النضج تعتبر ضرورية، وذلك للكائنات الأكثر تعقيداً حتى تتيح للكائن أن يدرّب مهارته الضرورية في فترة البلوغ، وعلى هذا فإن جروس يقدم وجهة النظر القائلة بأن اللعب وجد ليُسمح بالتدريب على أنشطة الكبار. وكالعادة لأن العلم لا يتوقف فقد تعرض بعض العلماء لهذه النظرية و أخذوا عليه أن هذه النظرية تعرضت للعب الأطفال الصغار ولم تتعرض للعب الكبار.

1-7-1-4- نظرية الاستجمام "لازا روس La ZAR us":

تفترض هذه النظرية أن الإنسان يلعب كي يريح عضلاته المتعبة وأعصابه المرهقة التي انهكها التعب، وذلك لأن الإنسان عندما يستخدم عضلاته وأعصابه بالصورة غير التي كان يستخدمها في أثناء العمل فإنه بذلك يعطي لعضلاته المجهدة وأعصابه المتعبة فرصة كي يستريح (السلوم عبد الحكيم، 2000، ص 4). ويؤيد العالم "باتريك" هذه النظرية بقوله "إن نشاط اللعب لا يتطلب توتر الأعصاب أو شدة التركيز التي يتصف بها المجهود الذهني (القرغولي اسماعيل و المفتي وداد، 1989، ص 60).

وفحوى هذه النظرية يتخلص في أن اللعب وسيلة من وسائل راحة العقل والجسم بعد الكد والتعب في تدير متطلبات الحياة للعيش وهذه الراحة تؤدي إلى الاستجمام الذي ينتج من الحرية والانطلاق والتلقائية المصاحبة للعب. ولقد تناول هذه النظرية بعض العلماء بالبحث فقالوا بماذا يفسر لازا روس السبب في لعب الطفل عقب استيقاظه من نومه مباشرة أينما يكون أقل ما يمكن احتياجه الاستجمام (عبد الحميد شرف، 2001، ص 33).

1-7-1-5- نظرية الاسترخاء :

إن اللعب وظيفة أخرى كما أوضحها العالم "كارت" تتصف بتهدئة الحالة السيكولوجية للفرد وذلك من خلال إشباع ميوله التي يتسبب من عدم إشباعها حالة من التوتر والاحباط فقد أوضح اللعب يعد عاملاً من العوامل المشبعة لميول غير ميسور إشباعها بطريقة جدية، وذلك لأن المجتمع ونظمه لا تفر إشباع هذه الميول بصورة جدية، وبذلك يستطيع الفرد أن يشبع ميوله بهذه الكيفية بدلاً من كبتها وإشباعها عن طريق غير مشروع و ما سوف يترتب على ذلك من آثار نفسية سيئة (الحمامي محمد احمد، 1986، ص 32).

1-7-1-6- نظرية اللعب الاجتماعية :

علماء هذه النظرية "ادلر ومكر نكو" تتلخص بان أهمية اللعب تكمن في حاجة الطفل الى إشباع رغباته وميوله الاجتماعية، ونشاط الطفل يتناسب مع عمره الزمني وخصائص كل مرحلة من مراحل نموه ومع تطور السن يصبح الطفل أكثر اجتماعية في اتجاهاته لأن البيئة الاجتماعية هي المنطقة الأكبر لدوافع الفرد، إن حاجات الشخص تعتمد في إشباعها الى حد كبير على المثيرات الاجتماعية (حتنوش معيوف ذنون، 1987، ص 91).

1-7-2- نظرية التحليل النفسي: تؤكد نظرية التحليل النفسي الخاصة باللعب جانب العلاقة المتبادلة بين لعب الأطفال ونمو و تطور الجانب العاطفي و الانفعالي، وترى هذه النظرية ان اللعب له أهمية كبيرة بوصفه محاولة جادة

منه الاشباع وإرضاء الدوافع و الحوافز وتحقيق الرغبات ،وكذلك السيطرة على تنظيم الاحداث المضطربة التي تهدد شخصية الطفل ،فالطفل الذي يوجه ضررته الى الدمية قد تعكس لنا هذه الصورة محاولة الطفل للتغلب على تجربة معينة تهدد بشكل مباشر ويؤكد لنا "فرويد Freud" أن اللعب ما هو الا تعبير رمزي غالباً ما يعبر عن رغباته محيطة أو مخاوف ملازمة أو متاعب لا شعورية مكبوتة ،فهو تعبير من شأنه خفض التوتر و القلق لدى الطفل ويقول ان اللعب يؤدي دوراً وظيفياً هاماً في الحياة النفسية للطفل ويعينه على التخفيف معاً على ما يعاينه من التوترات نفسية وصراعات داخلية وقلق ملازم وهكذا يجد فرويد ان اللعب اسلوب الطبيعة في الشفاء الذاتي وبخاصة السنوات الاولى من حياة الطفل لذا اتخذ لعب الاطفال وسيلة تشخيصية لمعالجة الطفل النفسية (مردان نجم الدين علي ، 1987 ، ص31).

أما "إريكسون" فإنه يركز على الطبيعة التطورية المتغيرة و المتبدلة للعب الطفل ،ففي عام(1976) ناقش "سطوم" الانواع الرئيسية و الاساسي للعب التي افترضها "اريكسون" وهي :

- **اللعب الذاتي الواسع** :يشمل على اللعب الذي يرتبط بجسم الطفل فبعد أن يتفحص جسمه ينتقل الى اختبار العالم الخارجي .
- **اللعب على نطاق محدد**: تشير الى توسع نطاق اللعب ليشمل لعب الطفل بالدمى ويعتقد أن اللعب بالدمى و الالعاب الاخرى تساعد الطفل على تنميته و تطوير مهارات وقدرات تمكنه من فرض سيادته على الاشياء .
- **اللعب على نطاق واسع**: وتشمل هذه المرحلة لعب أطفال ما قبل المدرسة مع أطفال اخرين فينمو نوع من الاجتماعية منها ما يكون امتلاك الطفل مهارات وقدرات مختلفة تمكنه من مشاركة الاخرين معه (نبراس يونس محمد ال مراد ، 2004 ، ص 28).

1-7-3- نظرية التوازن "كونراد لانج Konrad Lang":

وفحوى هذه النظرية يتلخص في أن لكل فرد العديد من الدوافع والميول وقد يجد في حياته العملية ما يملأ بعض هذه الدوافع والميول ويبقي البعض الآخر دون تعديدية فيلجأ إلى اللعب لإشباع هذه الدوافع ، يستطرد وسيطرد لأنج ويقول أن في العمل الجدية والالتزام وفي اللعب الحرية والانطلاق.

تحدث عمليات التوازن النفسي عند الطفل عن طريق اللعب وهناك أمور متشابهة وكثيرة من هذه المواقف التي يتم فيها التفرغ عن مكونات النفس البشرية ومن هنا يرى لأنج أن اللعب يقوم بإحداث عمليات التوازن عند الطفل عن طريق إشباع الطفل ودوافعه (فيصل عباس ، 1997 ، ص 143).

1-7-4- نظرية التطورية (النمائية) نظرية "جان بياجيه" :

إن نظرية جان بياجيه في اللعب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتفسيره لنمو الذكاء ،ويعتقد "بياجيه" أن وجود عملية التمثيل و المواءمة ضرورتان لنمو كائن عضوي ،وتضفي نظرية "بياجيه" على اللعب وظيفة بيولوجية واضحة بوصفها تكراراً نشطاً و تدريباً يمثل المواقف و الخبرات الجديدة تمثلاً عقلياً ،وتقدم الوصف الملائم لنمو المناشط المتتابعة (السلوم عبد الحكيم ، 2000 ، ص 7).

تقوم نظرية بياجيه على عمليتين رئيسيتين هي التمثيل و المواءمة ،وتشير عملية التمثيل عند بياجيه الى النشاط الذي يقوم به الطفل لتحويل ما يتلقاه من اشياء أو معلومات الى بنى خاصة به وتشكل جزءاً من ذاته ،اما عملية المواءمة فهي النشاط الذي يقوم به الطفل ليتكيف أو يتوافق مع العالم الخارجي الذي يحيط به لتسير عملية التمثيل ،ويعزو (بياجيه) عملية النمو العقلي عند الاطفال الى النشاط المستمر للعمليتين (بلكيس احمد ومرعي توفيق ، 1982، ص27) . وينظر "بياجيه" الى اللعب على أنه يعتبر عن نمو الطفل واحد متطلباته الاساس فكل نوع من انواع اللعب يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمرحلة معينة من مراحل النمو المختلفة (الجراح كمال توفيق ومهدي محمد فائزة ، 1989، ص 21).

أما الالعب التي وضعها (بياجيه) فهي :

1-لعب السيادة.

2-لعب الرمزي.

3-لعب المنظم . (مردان نجم الدين علي ، 1991، ص 58).

1-7-5-نظرية التعبير الذاتي : يشير ماسون بأن الانسان مخلوق نشيط وتكوينه الفسيولوجي التشريحي ولياقة الرياضية تحدد نشاطه وتؤثر في نوع النشاط الذي يمارسه وان ميوله و اتجاهاته وحاجاته و عاداته تدفعه لممارسة انماط معينة من اللعب تتناسب مع طبيعة نزعاته فالطفل الذي يميل الى الهدوء و النظام فإن الالعب التي يمارسها تعبر عن ذاته و الطفل الذي يميل الى العنف و القوة نجد ان العابه تعكس ذاته فيميل في اللعب الى العنف و العدوانية (اكرم خطايبية ، 2011، ص 41).

1-7-6-نظرية البيئية (المواقف السلوكية) :

اهتمت النظريات البيئية في تفسير اللعب بحالة وبيئة سلوك اللعب ومنذ بداية الثلاثينات من القرن التاسع عشر ،حاول عدد قليل من الباحثين العمل من اجل تطوير مفهوم النظرية البيئية في مواقف اللعب ،ويرى اصحاب هذه النظرية ان مواقف اللعب المتشابهة تؤدي الى سلوك لعب متشابهة ،اي ان استجابات الاطفال في اللعب تكون متماثلة حتى إذا اختلف الافراد (نبراس يونس محمد ال مراد ، 2004، ص 29) .

1-7-7-نظرية التنشئة الاجتماعية :

1-7-7-1-نظرية التعلم الاجتماعي (المثير -الاستجابة):اكتشف "إيفان بافلوف" عالم النفس الروسي الاسلوب الذي اصبح اساس نظرية المثير -الاستجابة و المعتمدة على الاشتراط البسيط وفي امريكا اوضح "واطسون" الذي يعد أباً للتعلم الاجتماعي ان المثيرات المقدمة يمكن ان تنتج استجابات مؤكدة لدى الانسان كما هو الشأن مع الحيوان ومن خلال هذه الاعمال الاصلية المتمثلة في اسهامات "بافلوف و واطسون" نما هذا الاتجاه واشتهر عند عدد من العلماء مثل "هل وسبنسر و دولارد و ملير و دوث"

1-7-7-2-نظرية التعويض: هو محاولة من قبل علماء النفس من اجل توضيح كيف يتعلم الانسان ان يتعامل ويتصرف مع الصراع المستمر و الاحباطات المتكررة ،ترى هذه النظرية ان الفرد مدفوع الى اللعب من اجل ان يعوض عن شعوره بالعجز في شيء ما وذلك في سبيل تحقيق التفوق في اي مجال من مجالات الحياة .

1-7-7-3- نظرية العزو: في العقدين الاخيرين ظهرت العديد من نظريات العزو، واحدت تلك النظريات التي حظيت باهتمام الباحثين ودعمت بالدراسات التجريبية وتقدير المهنيين و التربويين و المعالجين وكذلك الباحثين في سلوك اللعب هي نظرية موقع الضبط الداخلي -الخارجي التي قدمها "جوليان روتر" (1966) وترى هذه النظرية ان اللعب يتحدد بالأسلوب الذي يعزى فيه الافراد المدخلات و مخرجات سلوكهم و بعبارة اخرى ان سلوك اللعب يحدده موقع الضبط لدى الفرد (نبراس يونس محمد ال مراد ، 2004، ص 29).

ومن خلال الاضطلاع على نظريات اللعب نجد ان كل نظرية تحاول تفسير مظهر من مظاهر اللعب ويمكننا بان نستنتج بان اللعب ميل طبيعي وتلقائي يساعد على نمو الطفل في اكسابه قدرات مهارات وعادات جديدة ويساعده في بناء شخصيته وتحمل مسؤولية نفسه ونحو زملائه في اللعب لهذا اصبح اللعب من الوسائل الفعالة المستخدمة في حصة التربية البدنية و الرياضية و بالخصوص العملية التربوية و لا يمكن لأي مدرس أو ولي أمر أن يتجاهل أو يهمل هذه الحقيقة بل يجب استغلال هذا الميل الفطري في مساعدة الطفل على النمو الصحيح باختيار و انتقاء النوع المناسب من أنواع اللعب لمرحلة النمو التي يجتازها الطفل و تقديمه في جو تربوي اجتماعي الشكل نظيف تحت إشراف قيادة حكيمة واعية و متفهمة.

1-8- اللعب في الطفولة المتأخرة: وفي هذه المرحلة تظهر الهوايات وترجع اهميتها الى أنها تعطي الفرد فرصة التعبير عن فرديته و ميوله واهتماماته وتحقق له الشعور بالمكانة الخاصة، إذا كان لا يستطيع تحقيق ذلك باللعب الجماعي وتختلف الهوايات عن اللعب في ان هدفها أكثر وضوحاً ومن امثلتها جمع طوابع البريد (زهران حامد ، 1990، ص 200).

إن هذا الارتقاء نحو تبلور هوية الطفل يمر عبر اكتشاف الاخر، وإذا لم يؤد ذلك الى زوال العاب الحسية في المرحلة العمرية الاولى فإنه يصبح العنصر المسيطر على الالعاب التقليدية و الوهمية فاللعب الطفلي يمثل علاقة متبادلة بين التقمص و الذات وهنا يبرز الدور الاساسي في شكل الانا (فاضل حنان، 1999، ص 57).

وفي هذا العمر فإن الطفل يلعب بدون انقطاع، فيأخذ تارة دور الحيوان وتارة اخرى دور التاجر او الطبيب ويبقى احياناً هو نفسه لكنه في وضع وهمي كالبنيت الصغيرة التي صرحت انها كانت تلعب حتى تنام او تبكي .

وهكذا فإن تقمص شخصية محبة كشخصية الام مثلا: ليس الشكل الوحيد من اشكال التقمص لأن الطفل يستطيع ان يكون هو ذاته او الشخص السيء الذي يعاقبه ويكيه وتمثل اللعبة ايضاً موضوعات مختلفة كالأم و الاخ و الاخت، ونلاحظ في اواخر هذه المرحلة فإننا نشاهد ضمور بعض الالعاب الایمائية وعلى الاقل الالعاب التي تقوم على الادوار العائلية الواقعية كدور الاب و الأم أو الادوار الاجتماعية (كالصياد و المعلمة و الرئيس) و بالمقابل فإن الالعاب الوهمية تترك مجالا واسعا للتصور وتحافظ على حماسها حتى سن ثمانية عشر مثل (الالعاب القرصنة و البوليسية ورواد الفضاء بالنسبة للأولاد و النجوم السينمائية بالنسبة للبنات .

وفي حوالي السنة العاشرة فإن الطفل يكتشف الالعاب ذات الطابع الاجتماعي (الاجتماعية) ويصف "بياجيه Piaget" هذا العمر بأنه فرضي او استنباطي حيث تتفتح لدى الطفل النشاطات الضعيفة /كالحياسة و الخياطة

واصلاح الاشياء وتنمو عنده بالتالي اللذة في ممارسة الالعاب التي يفرضها اللعب و التي تمثل شيئاً فشيئاً لتصبح منطقية (فاضل حنان، 1999، ص 61).

1-9- دور المعلم في اللعب : إن مسؤولية معلم التربية البدنية و الرياضية أكبر بكثير من ان يقدم اللعبة ثم ينظر فقط الى اداء التلاميذ لها ،ولكن عليه بعض المسؤوليات الهامة نذكر منها ما يلي :

✓ ملاحظة التلاميذ اثناء اداء اللعبة و التعرف على اسلوب الاداء حتى يساعده مستقبلا في بناء واكتشاف العاب اخرى مناسبة .

✓ لكل لعبة بيئتها وادوات تنفيذها على المعلم ان يعد هذه البيئة و يعمل على توفير و ادوات التنفيذ المستخدمة وملاحظة وتسهيل اللعب و المشاركة فيه إن امكن .

✓ يترك المعلم الفرصة للتلاميذ لاكتشاف العاب اخرى واكتساب افكار جديدة من تلقاء انفسهم وتشجيع الاعتماد على النفس ، كما يتعد المعلم عن التطفل في شرح اللعبة وتفسيرها ز

✓ أن يعمل المعلم على توفير بيئة عاطفية محبة ومناسبة لنوع المجهود الذي يبذله التلاميذ في اللعب ز

✓ الاهتمام بالتخطيط السليم للألعاب من خلال تحديد الهدف من كل لعبة وتحديد اسلوب الاداء وتوفير الادوات المستخدمة ،وكذلك تحديد زمن اللعبة وشروط الفوز فيها.

✓ أن يترك المعلم الفرصة لجميع التلاميذ لممارسة الالعاب في مجموعات صغيرة متساوية العدد حيث أن بناء العلاقات الاجتماعية تنمو في العمل او اللعب في الجماعات (مصطفى السايح محمد ، 2008، ص 25) .

2- الالعاب الحركية :

1-2- مفهوم الالعاب الحركية :

تعد الالعاب الحركية من اكثر الالعاب انتشارا وشيوعا في عالم الطفولة حيث يتميز فيها الدور الواضح للحركات في محتوى اللعب (العدو ، القفز ، الرمي بأنواعه ، تسليم ومسك الكرة وغير ذلك) وذلك لكونه نشاطا تعليميا موجها وهادفا الى تنمية الطفل تنمية شاملة بشكل عام وتنمية القدرات البدنية والحركية بشكل خاص فضلا عن كونها ترمي الى التغلب على الصعوبات والعقبات التي توضع في الطريق للتوصل الى هدف اللعبة ، وان هذا النوع من اللعب يكون ذا قيمة تربوية اذا ما استغل بطريقة صحيحة وبنى على اسس علمية سليمة ومن أهداف الالعاب الحركية أنها تساعد على رفع درجة الحماس و الرغبة لدى التلاميذ وتشجعهم على الاتصال و التواصل و التعلم الملاحظة و سرعة الادراك فضلا عن أنها تطور عناصر اللياقة البدنية (بيريفان عبد الله محمد سعيد المفتي ، 2005، ص 24-25) ويضيف (مجيد ريسان خريط) بان هذه الالعاب تستخدم كوسيلة للتربية البدنية العامة للاطفال وكذلك وسيلة للاستعداد وللألعاب الرياضية ، ويمكن ان تكون الالعاب الحركية منفردة لشخص واحد وتنظم على الاغلب من قبل الاطفال انفسهم (اللعب بالكرة ، مع الحبل ، دحرجة الطوق وغيرها) ، ويمكن ان يستخدمها المربون لتنظيم وقت فراغ الاطفال بما يروونه نافعا ، كما يمكن ان تكون الالعاب الحركية جماعية وفيها يشترك مجموعة من التلاميذ في اللعب ، وتتميز كل الالعاب الحركية الجماعية بعنصر المنافسة فكل مشارك يلعب من اجل نفسه او لمجموعته (وكذلك بالتعاون المتبادل من اجل الوصول الى الهدف المطلوب (ريسان خريط مجيد

و سركيه الكسندر فنج بليفسكي ، 2000، ص 11-13).

2-2-اهداف الالعب الحركية:

- ✓ تساعد على رفع درجة الحماس والرغبة لدى التلميذ
- ✓ تشجع التلاميذ على الاتصال والتواصل والتعلم فيما بينهم بغض النظر عن الاختلافات الثقافية والاجتماعية فيما بينهم حيث انها تنمي مشاعر التضامن والمسؤولية.
- ✓ هي طريقة جيدة للمعلم في التعامل مع الفروق الفردية بين التلاميذ.
- ✓ تساعد المعلم في تطوير التلميذ تطويرا شاملا اذ توسع دائرة تصوراته وتنمي لديه قوة الملاحظة وسرعة الادراك.
- ✓ تساعد على تربية العناصر المتكررة الصحيحة لأنه يصعب تصحيحها فيما بعد.
- ✓ تساعد على تطوير عناصر اللياقة البدنية (ك)القوة ، والسرعة، والتحمل ، والمرونة(وغيرها) بريفان عبد الله محمد سعيد المفتي ، 2005، ص 25).

3-3-خصائص الالعب الحركية :

- ✓ أن جميع الاطفال في مواقف الألعاب الحركية يسعون إلى تحقيق هدف واحد
- ✓ تتسم مواقف الألعاب الحركية بالاعتماد الايجابي المتبادل بين الأطفال
- ✓ أن مواقف الألعاب الحركية تدفع الأطفال على بذل أقصى جهد لديهم مع اقرانهم داخل المجموعة .
- ✓ يمارس الاطفال في اثناء الالعب الحركية كثيرا من المهارات الاجتماعية الايجابية فيما بينهم داخل المجموعة
- ✓ أن كل طفل يدرك باقي الأطفال من داخل جماعة الألعاب الحركية بوصفهم امتدادا لذاته (t, Bounie ، 2000، ص 36-42).

4-2-خصائص الالعب الحركية في الطفولة المتأخرة :

- ✓ يهوي التلاميذ الالعب الاكثر تعقيدا مما كانوا يهونونها في الصفوف السابقة ويرجع سبب ذلك الى ان عمل القلب لدى الاطفال في هذه الفترة اكثر ثباتا وان الرئتين اكثر اتساعا بالرغم من ان جهاز التنفس مازال غير نام بما فيه الكفاية وإن العضلات تنمو وتقوى بالتدريج ولكن قوى الطفل في هذه المرحلة ليست كبيرة بعد ولهذا فإن الجسم غير معد بشكل كاف للجهد عضلي لفترة طويلة و المجهود ذي جانب واحد و الجهاز العصبي مازال في طور النمو.
- ✓ في هذه المرحلة اكثر حساسية وتكيفاً لتنمية و تطوير المهارة لأن تكتيك سلوكهم في الالعب يزداد تنوعاً و يستخدمون المهارات التي اكتسبوها في دروس الجمباز و الالعب في سابق.
- ✓ إن وظائف الكبح عندهم نامية افضل بكثير مما لدى الصفوف الاولى وقوة الارادة صارت اقوى وبالتالي امكانهم ممارسة الالعب التي تتطلب فترة اطول بالمزيد من الحركات المعقدة .
- ✓ يهتم الاطفال في هذا السن اهتماما كبيرا بالالعب التي بإمكانهم تطوير فاعليتهم فيها ،ويجذب اهتمامهم سير اللعب نفسه ويعجبهم إظهار سرعتهم ومهارتهم ودقتهم في الرمي وقوتهم وفطانتهم .

- ✓ تظهر لديهم العاب ذات اتجاه أفضل للتأثير في بعض قابليات السرعة و القوة ولكنها لا تتطلب جهداً اقصى .
- ✓ تسمح المقدرة على التفكير المجرد و احتياطي المعارف المكتسب و الخبرة الحركية باستيعاب الالعاب التي تتميز بعدد كبير من القواعد و العلاقات المتبادلة المعقدة .
- ✓ يرغب الاطفال في هذه المرحلة الالعاب التي بإمكان كل واحد منهم أن يظهر من خلالها إمكانيته الشخصية بأفضل صورة ،وان يستخدمها لصالح فريقه.
- ✓ يبدأ الاطفال يفهمون ان كل شيء في الالعاب هو رمزي ،وتحافظ الالعاب على محتوى موضوعها في الالعاب الخاصة بمنطقة ما فقط.
- ✓ يظهر الاطفال غير متزنين نفسياً انفعالاتهم بشدة خلال اللعب ،ولهذا السبب يجب زيادة المطالبة بمراعاة قواعد اللعب وعمل فترات استراحة في اللعب لدى انفعال الاطفال الشديد.
- ✓ تبدأ الصبيان في هذه الفترة بالاهتمام بالالعاب الموسيقية التي تتسم بحركات الجمباز الفني ،اما الصبيان فيهتمون أكثر بالعب القوة و التحمل و الجري السريع
- ✓ كثيراً ما يستخدمون الصبيان القوة لتعزيز الذات مما يؤدي في حالات كثيرة الى الخلافات
- ✓ يظهر الولع بممارسة التربية البدنية و الرياضية وحيث تدرج في بعض العاب الحركة قواعد رياضية منظمة بدقة ،وتجربى في هذه الالعاب مباريات بين الصفوف (ريسان خريط مجيد و سركيه الكسندر فح بليفسكي ، 2000، ص 32)

5-2- تقسيم الالعاب الحركية :

- 5-2-1- العاب الحركة البسيطة :هي نشاطاً مبتكراً واعياً يرمي الى تحقيق هدف يشترط عليه اللاعبون انفسهم ،ويتطلب الوصول الى الهدف من اللاعبين انفسهم (الوصول الى الهدف بسرعة ،التسديد الى الهدف بصورة اسرع ،اللحاق بالخصم بسرعة أو الهروب منه و ما شابه ذلك)،وتحدد القواعد طابع العقبات و الصعوبات في اللعب عن طريق محاولة الوصول الى الهدف.
- ولا تتطلب العاب الحركة البسيطة من المشاركين إعداداً خاصاً، وتغير قواعدها من قبل المشاركين أنفسهم و المشرفين عليهم وفقاً للظروف التي تقام فيها الالعاب (ريسان خريط مجيد و سركيه الكسندر فح بليفسكي ، 2000، ص 12) .
- 5-2-2- العاب الرياضية :فهي اعلى درجة لألعاب الحركة ،وقواعدها منظمة بدقة وتتطلب ساحات ومعداتاً خاصة ،وتتميز بجاحتها الى مهارة فائقة للحركات وتكتيك معين في السلوك خلال اللعب ،ويتطلب هذا من اللاعبين اعداداً خاصاً وتدريباً كافياً ولكل لعبة رياضية عدد معين من اللاعبين وساحة و ادوات معينة وتحتاج بعض الالعاب الرياضية ايضاً الى تخصص بعض اللاعبين (كمهاجمين ومدافعين وحراس مرمى الى غير ذلك)
- وتتطلب تحكيماً خاصاً وفقاً للقواعد الثابتة لهذه اللعبة او تلك (ريسان خريط مجيد و سركيه الكسندر فح بليفسكي ، 2000، ص 12).

2-6- تصنيف ألعاب الحركة : وتقسيم الألعاب كما يلي :

- ✓ حسب درجة تعقيد مضمونها .
 - ✓ حسب اعمار الاطفال .
 - ✓ حسب انواع الحركات التي تتضمنها الألعاب .
 - ✓ حسب الصفات البدنية التي تظهر على الاغلب في اللعب .
 - ✓ ألعاب تمهيدية لبعض انواع الرياضة .
 - ✓ وفقاً للعلاقات المتبادلة بين اللاعبين .
- وتصنف الألعاب ايضاً حسب ميزات مختلفة اخرى تساعد في اختيارها في مختلف حالات العمل بصورة ادق :
- ✓ حسب شكل تنظيم الدروس : ألعاب في الدرس ، في فترات الاستراحة بين الدروس ، في الاعياد
 - ✓ حسب طابع كثافة الحركة : (الألعاب كثيرة ومتوسطة الحركة والألعاب قليلة الحركة).
 - ✓ مع الاخذ بالاعتبار الموسم ومكان العمل : (الألعاب الصيفية وشتوية ، في الصالات وفي الهواء الطلق
- (ريسان خريط مجيد و سركيه الكسندر فح بليفسكي ، 2000، ص 17).

2-7- شروط الألعاب الحركية :

- ✓ أن تكون الألعاب ذا قيمة تربوية وفي نفس الوقت مثيرة وممتعة .
- ✓ أن تكون قواعد اللعبة سهلة وواضحة وغير معقدة.
- ✓ أن تكون الألعاب مناسبة لخبرات وقدرات وميول التلاميذ.
- ✓ أن يكون دور التلميذ واضحاً من بنية التلميذ .
- ✓ أن يشعر التلميذ بالحرية و الاستقلالية في اللعب (حسين سعدي إبراهيم المفتي و بيريفان عبد الله ، 2011، ص 204).

خلاصة :

حاول الباحث من خلال هذا الفصل إلقاء نظرة عن النظريات التي تحدثت عن اللعب كما حاول إعطاء تفسيرات كافية له ، بعدها عرج على أهم الخصائص والنظريات التي فسرت اللعب عند كثير من المدارس خاصة عند العالم جون دوي بعدها شرح الباحث العلاقة بين اللعب ومرحلة الطفولة المتأخرة وختتم الباحث هذا الفصل في شطره الثاني بتوضيح أهم مكونات وخصائص وسمات الالعب الحركية .

الفصل الثالث

اللياقة البدنية

تمهيد

- 1- مفهوم اللياقة البدنية
 - 2- أهمية اللياقة البدنية
 - 3- تصنيفات اللياقة البدنية
 - 4- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
 - 4-1-1 القوة العضلية
 - 4-1-2 التحمل العضلي
 - 4-1-3 كفاءة الجهاز الدوري التنفسي
 - 4-1-4 المرونة
 - 4-1-5- التركيب الجسمي (النمط الجسمي)
 - 5- اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة
 - 5-1-2 السرعة
 - 5-2-2- التوازن:
 - 5-2-3- التوافق
 - 5-2-4- الرشاقة
 - 5-2-5- القدرة
- خلاصة

تمهيد :

حققت الابحاث و الدراسات في الآونة الاخيرة طفرة هائلة في مجال البحوث المرتبطة بالأنشطة الرياضية بصفة عامة ومكونات اللياقة البدنية بصفة خاصة ، واصبح مفهوم التنمية الشاملة المتزنة لمختلف أعضاء و أجهزة الجسم هي الوسيلة التي يتمكن بها الفرد من ممارسة العمل الشاق وأداءه بأقل جهد و طاقة ، كما أن تحسين المستوى البدني للاعب يؤدي بالتالي الى تحسين المستوى المهارى و الخططي ويتضمن رفع إمكاناته الحركية بسرعة فائقة. إن مصطلح اللياقة البدنية يستخدم كمؤشر عن حالة إعداد الفرد بدنيا ومدى تطوير قدراته البدنية و الحركية ،وهي أحد أوجه اللياقة الكاملة و كمظهر من مظاهرها وتعتبر وسيلة وليست غاية في حد ذاتها. إن اللياقة البدنية خلال وقتنا الحاضر أصبح لها أهمية كبيرة في الحياة بشكل عام، نظرا لتأثيرها الملحوظ على تحسين صحة الاشخاص ودورها الفعال في تطوير مستوى الرياضيين على العموم وتنميتها في الطفولة وخاصة المتأخرة على الخصوص.

1- مفهوم اللياقة البدنية :

قد تناول الكثيرون اللياقة البدنية بالتعريف لتوضيح معالمها ومكوناتها المتعددة وكان من نتيجة تداخل جوانب كثيرة في مفهوم اللياقة البدنية الوظيفية و العقلية والنفسية أثر في تضارب الآراء وتنوعها:

وحسب "فينار" هي القدرة على أداء الاعمال التي تتطلبها الحياة اليومية دون تعب مفرط مع الاحتفاظ بفائض إحتياطي من الطاقة لمواجهة الطوارئ و التمتع بالاشتراك في أنشطة الحياة.

كما عرفها "ماتيويز" بأنها مقدرة الفرد على أداء عمل معين (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ، 1997، ص21). كما عرفها كمال عبد الحميد بأنها القدرة على مدى تحمل الجسم في مجابهة متطلبات العمل واحتياجاته و الطرق المختلفة التي يسلكها في حياته ،ومدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف و المواقف الطارئة (كمال عبد الحميد و اخرون ، 1987، ص 332).

ولقد عرفها "ماريو" بأنها قدرة الشخص على العمل بفضل ما فيه من قدرات جسمية و عقلية و روحية كما تعني انها "قدرة الفرد على أداء الواجبات اليومية بحوية ويقظة دون تعب مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومجابهة الظروف غير المتوقعة وبالتالي قدرته على أداء عمل معين لفترة طويلة لمقاومة التعب مع توافر جهد كاف يستخدمه في مزاوله النشاط الرياضي" (حسين حلمي ، 1980، ص 13).

وذكر حنفي محمود عن الجنرال "هيرشي Hershey" بكونها الصفة الفطرية و المكتسبة التي تجعل الفرد قادرا على العمل لأقصى حدود قوته الجسمية وبذل أقصى إمكاناته وقدراته العقلية بروح معنوية عالية، وأن يؤمن إيمان كاملا بواجباته نحو الاسرة و الجار و الاهل و المحافظة و الوطن كله (مختار حنفي محمود ، 1988، ص 10).

كما عرفها "كيورتن curtain" بأنها احد مظاهر اللياقة العامة للفرد وتشمل الخلو من الامراض المختلفة العضوية و الوظيفية وقيام اعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه".

أما "بوتشر Butcher" يعرفها على أنها هي سلامة وصحة أعضاء الجسم وكذلك هي اللياقة الوظيفية ودرجة كفاءة الجسم للقيام بوظائفه تحت ضغط العمل المجهد وكذلك هي اللياقة الحركية التي تشير الى التوافق و القوة لأداء أوجه النشاط المختلفة .

أما "كارب وفتش karpovich" فعرفها انها تعني استطاعة الفرد اللائق مواجهه متطلبات بدنية محددة وهذه المتطلبات قد تكون تشريحية أو فسيولوجية أو معا (اميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود، 2008، ص 148) .

كما يعرفها "مفتي ابراهيم" انها مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية و الحياة بكفاءة و فاعلية (مفتي ابراهيم ، 2004، ص 29) .

ومن أكثر تعريفات انشارا ذلك التعريف الذي نشره "هارسون كلارك harsson Clark" من جامعة أوري جون" أن اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الاداء خلال الوقت الحر ،ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة (ابو علاء احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين سيد ، 2003، ص 14) .

ويمكن استخلاص بعض الخصائص التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهي :

1. أن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.

2. أنها مستوي معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته.

3. إن الهدف الاساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال جهد بدني مثل التدريب أو المنافسة الرياضية.

تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد من أحد الاهداف المهمة للياقة البدنية (عادل عبد البصير ، 1999 ، ص 122).

ويعرفها الباحث على أنها القدرة على تنفيذ الواجبات البدنية بنشاط و بدون تعب مع توافر قدر من الطاقة لمزاولة العمل لمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.

2- أهمية اللياقة البدنية :

1-2- أهمية اللياقة البدنية كهدف من أهداف التربية البدنية:

اعتبر العلماء أن اللياقة البدنية للإنسان هدف هام تسعى التربية البدنية الى تحقيقها ،وقد اجمعوا على أن أهداف التربية البدنية هي:

-تحقيق اللياقة الجسمية.

-تحقيق القوة العضلية وتنمية التوافق العضلي العصبي.

-الحصول على أحسن جهاز عضلي وعصبي ودوري تنفسي.

التنمية العضوية وتشمل القدرة الجسمية و التخلص من العيوب البدنية و التوترات العصبية و التحمل و المهارة و السرعة والرشاقة و القوة ،وقد وضعت بعض الدول اراءها في هذا الموضوع مثل:

-فرنسا وضعت المدارس الثانوية لتنمية المهارة و السرعة و القوة كهدف عام.

-إنجلترا اهتم المسؤولون باللياقة البدنية ووضعوها كهدف هام من أهداف التربية البدنية .

-الاتحاد السوفياتي السابق وضعت تنمية القوة و الرشاقة و الابتكار كهدف من أهداف التربية البدنية (إبن فاروق ، 1999 ، ص 8).

2-2 أهمية اللياقة البدنية كهدف صحي :

يقول "فرنست جوكل efranste jooke" أن الذين يواظبون على ممارسة النشاط الرياضي يكون أداؤهم لأعمالهم

أفضل وإصابتهم بالأمراض أقل ومن المحتمل أن يعيشوا مدة أطول من غيرهم ويؤجل ظهور علامات الشيخوخة

، كما قال "غاندي gandin" عندما سألوه عن اختلال صحته قال "تركزت الرياضة في شبابي فتركتني الصحة في

شيخوختي (إبن فاروق ، 1999 ، ص 9) .

2-3 أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية :

تلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة وإجادتها حيث يختلف حجر هذا الدور وأهميته طبقا لنوع

النشاط وطبيعتها وأهمية اللياقة البدنية لا تقتصر على الرياضين لتحقيق النتائج المثلى و الفوز بالسباقات و المناسبات

فحسب، ولكن تجعل من الفرد يعيش حياة يومية نشطة في عمله ومحيطه لقضاء حاجاته ، كما تزيد من اعطاء الفرد

منظر لائقا وتبقيه حيويا، وكونها لا تجعل مجالا للتكاسل و الخمول ولقد اتفقت آراء معظم العلماء في التدريب الرياضي على أن اللياقة البدنية هي المكون الاساسي الذي يبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول الى ما يعرف بالفورمة الرياضية، فاللياقة البدنية اصبحت أهميتها من المسلمات الاساسية في التربية البدنية و الرياضية لكونها العمود الفقري و القاعدة العريضة لكل نشاط رياضي (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ، 1997، ص 30).

وبالتالي فاللياقة البدنية تمكن اللاعب أو التلميذ من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية للألوان النشاط الرياضي المتعددة وتشكل القاعدة الاساسية للوصول به الى اعلى المستويات الرياضية.

3- تصنيفات اللياقة البدنية :

من خلال اضطلاع الباحث على العديد من المراجع، فقد وجد ان هناك تعدد في وجهات نظر العلماء و الباحثين في مشارق الارض ومغاربها، واختلفت حول مفهوم مكونات اللياقة البدنية، فهي تمثل مجموعة العناصر الجسمية ذات الاهمية في العمل و الصحة و الانجاز الرياضي مضافا اليها الصفات التي تتكون نتيجة اندماج عنصرين أو أكثر مع بعضها، ففي الوقت الذي يسميها علماء الغرب أو مكونات اللياقة البدنية فإن علماء الشرق يطلقون عليها تسمية القدرات أو الصفات البدنية، لذلك سوف نستعرض مكونات اللياقة البدنية لمفهوم المدرستين الغربية و الشرقية (ابراهيم مروان عبد المجيد ، 2001، ص 49-55).

● **مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الشرقية:** وتتكون من خمسة عناصر: القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة و الرشاقة.

● **مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الغربية:** وتتكون من القوة العضلية و التحمل العضلي، مقاومة المرض، الجلد الدوري التنفسي، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن، و التوافق و الدقة .

ولقد قام محمد صبحي حسانين بمسح للعديد من المراجع العلمية المتخصصة تضمنت اراء ثلاثين عالما من كبار رجال التربية البدنية من الغرب امثال كلارك ومك كلوى وكازنر و فليشمان و لارسون و كيورتن وجونسن و نيلسون وبيوتشر و يوكم و بافرد وغيرهم ومن الشرق امثال هاره و ماتيفيف وزاتسورسكي ونوفيكوف فوجد ان المكونات التالية هي التي اجمع عليها معظم هؤلاء العلماء (مرتبة حسب اهميتها وترتيب العلماء لها)

القوة العضلية -الجلد العضلي -الجلد الدوري التنفسي-المرونة -الرشاقة -السرعة (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ، 1997، ص 56).

أوضحنا أن هناك العديد من التصنيفات حول العناصر الخاصة باللياقة البدنية ونذكر منها :

● **تصنيف لارسون ويكيم** حيث قسمها الى :

مقاومة المرض -القوة العضلية والجلد العضلي-الرشاقة-الدقة-الجلد الدوري التنفسي-التوافق-القدرة-التوازن-المرونة-السرعة.

● **تصنيف فيلشمان** حيث قسمها الى:

القوة العضلية ← قوة متفجرة، قوة ديناميكية، قوة استاتيكية.

المرونة و السرعة ← مرونة متعددة، مرونة ديناميكية، سرعة الجري، سرعة تغيير الاتجاه، سرعة

حركة الاطراف

- التوازن ← التوازن الثابت ، المتحرك ، موازنة الاشياء .
- التوافق ← توافق متعددة الاطراف ، توافق كلي للجسم .

• و تصنيف هارسون **harsson**: (اللياقة الحركية)

قدرة- تحمل دوري تنفسي-رشاقة- مرونة- قوة عضلية- سرعة- تحمل عضلي (اميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود، 2008، ص 151).

• كما وأن المدرسة الالمانية: قسمت القدرات البدنية الاساسية الى :

القوة العضلية - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة وقد أضافت اليها المدرسة السوفيتية عنصر التوافق.

• أما "بيتيير هارير **peter harrir**" :مثلا للمدرسة الانجليزية :السرعة -القوة العضلية -تحمل القوة -المرونة- المهارة

• أما "تصنيف فانيار **vannier**" وهي تقترب تماما من الدراسات التي نشرها الاتحاد الامريكي للتربية البدنية فهو يحدد في عدة مكونات :

• مكونات ترتبط بالجانب الصحي :

القوة العضلية- التحمل العضلي- التحمل الدوري التنفسي- المرونة

• مكونات ترتبط بعامل الاداء :

التوافق- السرعة- القدرة- الرشاقة- التوازن (اميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود، 2008، ص 152).

و قد أشار "بارو و ميحي **Barrow et Megee**" أن عناصر اللياقة البدنية و تشتمل على ما يلي : القوة- السرعة- الجلد- القدرة- الرشاقة- التوازن- المرونة- التوافق- الاحساس الحركي.

و يفضل الباحث تصنيف "كورين س **Corbin C**" للياقة البدنية الذي ينحصر تقسمه في عنصرين:

أولا: العناصر المرتبطة بالصحة: و الذي يحتوي على خمسة عناصر أساسية:

1- القوة العضلية.

2- التحمل العضلي.

3- كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.

4- المرونة.

5- النمط الجسمي (التركيب الجسمي).

ثانيا: العناصر المرتبطة بالمهارة: و الذي يحتوي على ستة عناصر:

1- السرعة.

2- التوازن.

3- التوافق.

4- الرشاقة.

5- القدرة.

6- سرعة رد الفعل (ايلين وديع فرج ، 1987، ص 61-205).

4- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

4-1 القوة العضلية :

4-1-1 تعريف القوة العضلية : وهي أقصى كمية من القوة التي تنتجها عضلة ما أو مجموعة عضلية ، وهناك

الجلد العضلي ويعرفه عباس عبد الفتاح بأنه كفاءة عضلية أو مجموعة عضلات في أداء انقباضات متكررة أو

الاحتفاظ بانقباض ايزو متري لفترة زمنية مستمرة (محمد ابراهيم شحاته و عباس عبد الفتاح الرملي ، 1991، ص 26)

ويعرفها البعض بأنها "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها" (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي

حسانين ، 1997، ص 37).

وتعرفها "ناهدة ونييلي" على أنها قدرة العضلة على العمل لفترات طويلة من عشر ثوان حتى ثلاث دقائق وأيضا ذلك

يعني أكبر قوة يتم أداؤها من خلال العضلة (ناهد محمد سعد و نييلي رمزي فهيم ، 2004، ص 35).

ويعرفها الباحث على أنها إمكانية العضلة أو مجموعة العضلات في التغلب على مقاومة خارجية أو مقاومتها.

4-1-2 أنواع القوة العضلية: هناك ثلاثة أنواع للقوة العضلية هي :

4-1-2-1 القوة المميزة بالسرعة: و تعني قدرة الجهاز العصبي على انتاج قوة سريعة ، وهذه تتميز بأنها

تتضمن عملية الدمج بين السرعة والقوة في مكون واحد، ومثال ذلك أداء ألعاب الرمي بأنواعه المختلفة، والوثب

بأنواعه ومهارات ضرب الكرة بالقدم أو ضربات الارسال في التنس (سيد احمد نصر الدين ، 2003، ص 59) .

- كما يعرفها بعض العلماء بأنها القابلية على الإنجاز بأقصى قوة بأقل وقت ممكن.

- وقد عرفها " هارا " بأنها قدرة الفرد على التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية. " كما يطلق عليها

القوة الانفجارية حينما تزداد السرعة مع قلة المقاومة (اميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود، 2008، ص 136).

ويعرفها الباحث على أنها هي مقدرة العضلات في التغلب على مقاومة خارجية بأسرع ما يمكن.

4-1-2-2 القوة العظمى (القصوى): ويعرفها "أحمد نصر الدين " بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي

إنتاجها في حالة أقصى انقباض ارادي.

والقوة العظمى من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على المقاومات التي

تتميز بارتفاع قوتها كما هو الحال في رياضات رفع الأثقال، والمصارعة والجمباز كما أنّ هناك بعض أنواع الأنشطة

الرياضية التي تحتاج إلى قدر كبير من القوة العظمى (القصوى) مثل رياضات رمي المطرقة ودفع الجلة والتجديف (محمد

حسن علاوي، 1994، ص 91).

كما يعرفها الباحث على أنها هي أقصى قوة يمكن للعضلة أو مجموعة العضلات إنتاجها من انقباض إرادي واحد.

4-1-2-3-تحمل القوة(التحمل العضلي): ويعرفها هارا "أنّ تحمل القوة هو القدرة على مقاومة التعب أثناء الجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته وتعد صفة تحمل القوة مركبة من القوة العضلية وصفة التحمل.

- ويعرفها كثيرا من العلماء بأنها "قدرة العضلة على تكرار استخدام القوة خلال فترة زمنية محددة أو هي الاستمرار في بذل القوة العضلية بأقل من الحد الأقصى لها من حيث المقدار (اميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود، 2008، ص 16).

ويعرفها الباحث على أنها هي مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد بدني ضد مقاومات لفترة طويلة من الوقت.

4-1-3 أهمية القوة العضلية: أن معظم المصادر العلمية تؤكد على أهمية القوة العضلية بوصفها عنصرا أساسيا لتنمية الاداء الحركي الجيد كما تعد عاملا مهما في الوقاية من الاصابات فضلا عن أهميتها في رفع مستوى كفاءة القدرة العضلية للرياضي، وأن صفة القوة في هذه المرحلة العمرية تظهر بشكل واضح على الاطفال المدربين و لا تظهر على الاطفال غير المدربين وتتطور القوة المميزة بالسرعة وكذلك القوة المرتبطة بالتحمل ولكن ببطء (ندى عبد الحميد و علي جاسم فصوله ، 2000، ص 20).

4-2 التحمل العضلي: يعرف التحمل العضلي بمقدرة العضلة أو مجموعة عضلية على مواجهة التعب واداء انقباضات عضلية متتالية للتغلب على مقاومات ذات شدة متوسطة أو أقل من القصوى (التحمل الديناميكي) في بذل مجهود ضد مقاومة في وضع معين لأطول فترة زمنية ممكنة (التحمل العضلي الثابت) (اسامة كامل راتب ، 1994، ص 232) .

ويعرفه "لارسون ويوكم" أنه "مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء المقاومة على المجموعات العضلية (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ، 1997، ص 76).

ويعرفها "مفتي" بأنها مقدرة العضلات على الانقباض خلال إجهادها لفترة طويلة نسبيا (مفتي ابراهيم ، 2004، ص 32)

وتعرفها "ناهد محمود" على أنها "قدرة الفرد على استخدام العضلات المختلفة بشكل سليم متناسق" لان كل الانشطة الرياضية غالبا ما تحتاج الى مجهود عضلي وذلك حتى يتم تنفيذ التمرينات بشكل سليم (ناهد محمود سعد و نيللي رمزي فهمي ، 2004، ص 34).

ويعرفها الباحث على أنها مقدرة العضلة أو مجموعة العضلات على بذل جهد متعاقب بحمل أقل من الاقصى لأطول فترة ممكنة.

4-3- كفاءة الجهاز الدوري التنفسي: كما يعرفها مفتي "مقدرة القلب و الجهاز التنفسي على إمداد عضلات الشخص بالوقود اللازم لإنتاج الطاقة الخاصة الاوكسجين ومقدرة العضلات على تمثيل الوقود للسماح بتنفيذ التمرينات أو الوفاء بالجهد المطلوب (مفتي ابراهيم حماد ، 2001، ص 32) .

كما عرفه "عبد الفتاح ورضوان" وهو قدرة الجسم على استهلاك أكبر قدر من الاوكسجين خلال وحدة زمنية معينة و بالتالي إنتاج طاقة حركية تمكن الفرد من الاستمرار بالأداء البدني لفترة طويلة مع تأخر ظهور التعب (ابو علاء احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين سيد ، 2003، ص 21) .

ويعرفها الباحث على أنها كفاءه الجهازين الدوري و التنفسي علي مد العضلات العاملة بمجااتها من الوقود الازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة.

4-4 المرونة :

4-4-1 تعريف المرونة:

وهي عبارة عن مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم بذلك تصبح الصفة الهامة في الأداء الحركي (بطرس رزق الله ، 1994، ص 29).

ويعرفها "محمد علي الخطيب و آخرون" مدى حركة المتاحة في المفصل أو مجموعة مفاصل و تتحسن من خلال تمارين الإطالة العضلية الصحيحة (علي محمد الخطيب ، 1997، ص 19) .

وعرفتها "ليلي فرحات" قدرة المفصل عل التحرك بحرية من خلال المدى الكامل للحركة و كلمة (flex) تعني الثني أما كلمة (ability) مطاط و (flexibility) فهي المرونة أو المطاطية (ليلي فرحات السيد ، 2003، ص 244).

أما "كوستيل" فيرى المرونة على أنها قدرة الرياضي على إنجاز عمل عضلي بشدة منخفضة لأطول ترة زمنية معينة (Costil,dl، 1981، ص 86).

ويرى هوفيان وغيره أنها "سهولة الأداء بمدى واسع في المفاصل و مطاطية العضلات و الأريطة (Houvion ,m et autre'd، 1992، ص 21).

ويعرفها "مفتي" على أنها مدى الحركة المتاحة في مفاصل الجسم (مفتي ابراهيم ، 2004، ص 32).

وتعرف كذلك بأنها المدى الكامل للحركة الذي يستطيع العضو أداءه ويزداد مدى الحركة عندما يقوم الجسم بإحماء للعضلات و المفاصل ،وتعتبر تمارين المرونة هامة ،لأنها تساعد في المحافظة على مدى الحركة ،وتمنع الاصابات الحادة و المزمنة ،وتسهلهم في اقتصاد الجهد وتعتبر طريقة التدريب الفترتي ومرتفع الشدة وهي أنسب الطرق لتنمية هذه القدرة (زيدان ياقوت، 2001، ص 22).

كما تعرف كذلك بأنها "المقدرة على تحريك العضلات و المفاصل ،خلال مداها الكامل للحركة ،وهي بذلك تتضمن مركبتين هما القدرة الحركية للمفصل ،والمقدرة على الاطالة (عبد العزيز النمر واخرون ، 1997، ص 7) .

ويعرفها "الريضي" بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم واجزائه في مدى واسع من الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات و المفاصل (كمال الريضي ، 2004، ص 84) .

وانطلاقا من التعاريف السابقة الذكر يعرف الباحث المرونة على أنها قدرة الانسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي ضرر بها كالتمزقات بالعضلات و الاربطة المحيطة بالمفصل .

4-4-2 أقسام المرونة: ويقسم هاره المرونة إلى :

- المرونة العامة: وهي تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم

● **المرونة الخاصة:** وهي تتضمن مرونة المفاصل الداخلة في الحركة المعينة

كما يقسمها "زاتسورسكي" إلى :

● **مرونة إيجابية:** وهي قدرة المفصل على العمل لأقصى مدى له. على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة .

● **مرونة سلبية:** وهي قدرة المفصل على العمل إلى أقصى مدى له. على أن تكون الحركة ناتجة عن تأثير قوى خارجية (بمساعدة الزميل مثلا).
ويعرض "خاطر والبيك" تقسيما آخر :

● **المرونة الإستاتيكية (الثابتة):** وهي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه ثم الثبات فيه

● **المرونة الديناميكية (الحركية):** هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه أثناء أداء حركة تتم بالسرعة القصوى (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ، 1997، ص78) .

4-5- التركيب الجسمي (النمط الجسمي):

ويعرفها "مفتي" بأنه العلاقة النسبية بين كل من العضلات والدهون و العظام والانسجة الاخرى التي يتركب منها جسم الشخص (مفتي ابراهيم ، 2004، ص 32) .

ويعرفها الباحث: على أنها هي نسبة وزن الشحوم الى الوزن الكلي للجسم ،ويمكن تقسيم جسم الانسان الى قسمين يشكلان معا الوزن الكلي للجسم هما :وزن الكتلة الاساسية (العضلات و العظام و الاعضاء الداخلية) ونضيف اليها وزن الجسم .

5- اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة :

5-1 السرعة :

5-1-1 تعريفها :

تعرف السرعة بأنها "أقصى سرعة لتبادل استجابة العضلة ما بين الانقباض و الانبساط العضلي (D,Hare ، 1975، ص 18).

ويرى " لورنيزLorenz" أن السرعة عبارة عن عمليات فسيولوجية و إثارات عضلية تحصل في زمن قصير لتحدث طاقة حركية للأعصاب ،يكتسب من خلالها الرياضي السرعة المطلوبة (B,Loreniz، 1974، ص40).

السرعة هي قدرة الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقل زمن ،أو نعرف بأنها الحركات في الوحدة الزمنية (Jugem weinek ، 1986، ص 179).

وكذلك هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن (ابراهيم مروان عبد المجيد ، 1999، ص 106).

بينما درنوف يعرف السرعة على أنها قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن و يتوقف على سلامة الجهاز العصبي العضلي الرياضي (Dornhoff-m4 ، 1993، ص 82) .

اما "لمبير" فيرى أن السرعة هي سهولة القيام بحركات متشابهة في أقل مدة زمنية (Lambert G ، 1985، ص 14).

وهي كذلك الصفة التي تسمح بتنفيذ الحركة بأقصى سرعة وتكرار أكبر عدد من الحركات في أقل زمن ممكن (Derrj,le Gu-ya ، 1990 ، ص 69).

5-1-2-1-اهمية السرعة: يشير "بارو BARROW" الى أن عنصر السرعة يعد مكون هام في العديد من الانشطة الحركية وهو احد عوامل الاداء الناجح واعتبرها "لأرسوف ويوكم وبوتشر «وأخرون ضمن مكونات اللياقة البدنية وهي بهذا المعنى :

-مكون هام للعديد من جوانب الاداء في الرياضات المختلفة .

-وتعتبر احد عوامل النجاح للعديد من المهارات الحركية (اميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود، 2008، ص 192).

5-1-3-أنواع السرعة:

5-1-3-1-السرعة الانتقالية : وهي حسب "سليمان علي حسن" و"زكي درويش" بأنها ذلك الترابط بين

انتقال الجسم من مكان الى آخر خلال وحدة زمنية (سليمان علي حسن زكي درويش ، 1983، ص 333).

وتعرف كذلك بانها "إمكانية الانتقال من مكان الى آخر وبأقصى سرعة ممكنة (Claude bayer ، 1986 ، ص 154).

وهي القدرة على انتقال الجسم أو أحد أجزائه من نقطة لأخرى في أقل زمن ممكن (النمر عبد العزيز و الخطيب ناريمان ، 1996، ص 193).

5-1-3-2-السرعة الحركية : حيث يعرفها عادل عبد البصير بأنها سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية

عند اداء الحركات الوحيدة مثل سرعة الوثب أو أداء الحركات " المركبة مثل المرور على الحاجز (عادل عبد البصير ، 1999، ص 108).

بينما يعرفها كل من "محمد حسن علاوي" و"محمد نصر الدين رضوان" بأنها أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة

أو لعدد متتالي من المرات في أقل وقت ممكن (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 1994، ص 232).

ويعرفها "عبد البصير" على أنها "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة ممكنة (عادل عبد البصير ، 1999، ص 187) .

ويعرفها الباحث على أنها الصفة التي تسمح بإنجاز عمل سريع جدا لاحد أجزاء الجسم أو الجسم بكامله.

5-1-3-3-سرعة الاستجابة: يعرفها "محمد حسن علاوي" بأنها "القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في

أقصر زمن ممكن (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 1994، ص 233).

-كما تعرف على أنها تلك السرعة التي يتمكن الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي(مثير)برد فعل إرادي نوعي (محمد حسن علاوي، 1992، ص 168).

وكذلك عرفها حسانين بأنها الفترة الزمنية بين استخدام منبه و الاستجابة له و الفترة التي تنقضي بين لحظة ظهور المثير و الاستجابة الحركية له (حسانين محمد صبحي ، 2004، ص 367).

وبدورها تنفرع الى قسمين :

أ- سرعة الاستجابة البسيطة : وهي عبارة عن استجابة نوعية و التي فيها نعرف الفرد مسبقا، نوع المثير المتوقع ويكون على أهبة الاستعداد وأما النوع الثاني فهي
ب- سرعة الاستجابة المتعددة: وفي هذا النوع لا يعرف الفرد سلفا نوع المثير الرئيسي (سلامة بماء الدين ، 1994، ص 236).

5-1-3-4- تنمية السرعة عند الطفل 9-11 سنة :

لقد توصل "اسب نشاد Espenshade" (1960) من خلال دراسته المسحية لتطور سرعة الجري اختبار العدو 30 ياردة للأطفال و المراهقين - إلى أن سرعة الجري تكون في المتوسط 4 ياردة \ثا للأطفال من الجنسين (بنين وبنات) عمر 4 سنوات وتحسن سرعة الجري مع زيادة العمر بحيث تبلغ في المتوسط 6 ياردة \ثا للأطفال عمر 12 سنة. كما تتبع "كيوف وسوجدن Keogh, Sugden" (1979) نتائج دراسات عديدة لتطور سرعة الجري لعمر 7-17 سنة حيث استنتجوا أنه توجد علاقة خطية بين زيادة العمر و تحسن الجري لا لطفال (بنين -بنات) عمر 7-12 سنة و أن البنين بشكل عام في جميع الاعمار يتفوقون على البنات وأن التفوق يصبح أكثر وضوحا خلال الفترة من 12-17 سنة (اسامة كامل راتب ، 1999، ص 318).

والمرحلة التي تم الباحث 9-11 سنة على حسب الدراسات السابقة ذكرها فإنه في تزايد مستمر سواء للذكور و الاناث وتوجد علاقة خطية بين زيادة العمر وتحسن الجري عند الطفل (بنين -بنات) عمر (9-11 سنة).

5-2- التوازن:

5-2-1- تعريف : يعرف عباس عبد الفتاح التوازن هو أحد أنواع التوافق العضلي العصبي الذي يتيح الفرص للفرد في الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة (التوازن الحركي) أو في أوضاع الثبات (التوازن الثابت) (محمد ابراهيم شحاته و عباس عبد الفتاح الرملي ، 1991، ص 29).

أما "اسامة رياض" فيرى التوازن على أنه "قابلية الفرد الفسيولوجية على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات والحركة (اسامة رياض ، 2001، ص 376).

كما يعرفانه "أميرة" و"ماهر حسن محمود" على أنه قدرة الفرد على السيطرة على أجهزته العضوية من الناحية العضلية و العصبية ،وهو نتاج التعاون بين الجهازين العضلي و العصبي (اميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود، 2008، ص 224).

وكذلك يعرفه "مفتي" هو المقدرة على السيطرة على الحركات الارادية لعضلات الجسم بما يحقق التوازن له (مفتي ابراهيم ، 2004، ص 33).

5-2-2- اهمية التوازن :يعتبر التوازن مكون رئيسي في معظم مهارات الانشطة الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب الوقوف أو الحركة في حيز دقيق وهو بذلك هام جدا في أنشطة الجمباز و البالية و الانزلاق على الجليد وهو ايضا قدرة عامة تبرز اهميتها عند ممارسة أنشطة الحياة العامة سواء داخل المنزل أو خارجه وعند اداء المهارات الحركية الاساسية .

ويعتبر التوازن احد مكونات القدرة الحركية كما في دراسة "كلارك و اخرون" كما انها احد مكونات الاداء البدني كما في دراسة " بارو ومك" (اميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود، 2008، ص 226).

5-2-3-انواع التوازن :

- **التوازن الثابت** :إذا كان الاتزان الذي يحدث أثناء ثبات الجسم أي التي يتمكن فيها الفرد من الاحتفاظ الساكن للحركة.
- **التوازن الحركي** : إذا كان الاتزان الذي يحدث مصاحب لحركة الجسم و القدرة على الاحتفاظ بتوازن الجسم أثناء الحركة .
- **التوازن العضلي** :إذا كان الفرد يمكنه التحكم في قدراته الفسيولوجية و التشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الاحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وكذلك عضليا أو عصبيا (اميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود، 2008، ص 226).

5-2-4-تنمية التوازن عند الطفل 9-11 سنة :

يتحسن التوازن الحركي بشكل عام مع زيادة العمر ،وتبدو النتائج غير متسقة عن استمرار نمو التوازن الثابت مع زيادة العمر بعد 9 سنوات ،ويتقارب مستوى البنين و البنات في تطور نمو التوازن الحركي ويتوقف تطور نمو التوازن بنوعية الثابت و الحركي لدى البنات عند عمر 12 سنة بينما يستمر النمو بالنسبة للبنين ويتأثر التوازن بطبيعة نمو البنات الجسماني وخاصة ما يتعلق بالقياسات الجسمية للأعراض و المحيطات على نحو يفضل القياسات الجسمية الاخرى مثل قياسات الاطوال ،وكذلك عامل الوراثة تأثيرا كبيرا في نمو التوازن ،وبالرغم من ذلك يمكن تطويره بالتدريب و الممارسة (اسامة كامل راتب ، 1999، ص 339).

5-3-التوافق :

5-3-1-تعريف : فقد عرفها "لارسون" و "يوكم" بأنها قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار و احد"

ويقول "باور وماك جى barrow,mcgee" بأنها قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد" كما أن "فليشمان fleishman" عرفها (بأنها قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت محدد) ويضيف "عصام حلمي" (1999) بأن التوافق) هو قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل و الاتجاه بدقة و انسيابية في نموذج لأداء حركي واحد) (اميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود، 2008، ص 220).

كما يعرفه "علي فهمي" أداء حركات بأجزاء متماثلة او غير متماثلة من الجسم في اتجاهات مختلفة و في وقت واحد ،ويتطلب هذا المستوى عالي من التحكم في الاشارات المحنية حتى يتم الاداء الحركي المختلف بالشكل الدقيق (البيك علي فهمي ، 1992، ص 96).

وكذلك يعرفه "مفتي" المقدرة على استخدام مراكز الاحساس و الحركة في أجزاء الجسم المختلفة لتنفيذ أكثر من واجب حركي بسلاسة و دقة (مفتي ابراهيم ، 2004، ص 33).

5-3-2-اهمية التوافق: يشير "ما تيوس Matthews" الى ان كثير من الاداء الحركي يتطلب التوافق العضلي العصبي مثل الرقص الايقاعي و البالية والشخص الذي يؤدي حركات الترمبولين ورياضة الغطس وهذا يتوقف كفاءتهم في الاداء على مدى ما يملكونه من توافق وتبرز اهميته في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك اكثر جزء من اجزاء الجسم في وقت واحد كما تتضاعف هذه الاهمية اذا كانت هذه الاجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة ،ولقد اهتم العلماء بعنصر التوافق لارتباطه الكبير بالتحصيل الدراسي و الذكاء حيث تنعكس اهمية التوافق على :-نوعية الاداء الحركي و سرعة التعلم الحركي و القدرة على تكيف البرامج الحركية الفكرية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ و فعالية وجمال و انسياب الحركات (اميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود، 2008، ص 221).

5-3-3-أنواع التوافق: ينقسم التوافق الى :

أ-التوافق العام : هو نتيجة لتعلم حركات متعددة بمعنى أن نجدها في العديد من الحركات الرياضية وتظهر في مختلف ميادين الحياة اليومية و الرياضية.

ب-التوافق الخاص : وهو مجموعة الحركات التي تطور بصفة أولية في إطار النشاطات الرياضية المعينة و المعنية بالأمر "[osolin 1952](#)" وهذا ما يناسب الحركات في تقنيات الرياضة الممارسة حسب الاختصاص الرياضي (Jugem weinek ، 1986 ، ص 79).

5-3-4 تنمية التوافق عند الطفل 9-11 سنة :

يعتبر إختبار رمي الكرة لأبعد مسافة من الاختبارات الشائعة لتتبع تطور التوافق الحركي للجنسين ويتضاعف نمو هذه القدرة البدنية حوالي ثلاث مرات لكل من البنين و البنات خلال الفترة العمرية 7-12 سنة ،بينما يتوقف نمو هذه القدرة البدنية عند عمر 12 و13 سنة للبنات ،فإنه يستمر نموها حتى عمر 17 سنة للبنين ،ويحتفظ البنون بالتفوق المستمر على البنات في هذه القدرة البدنية خلال الفترة العمرية 7-17 سنة وتتضاعف قدرة البنين بمقدار مرتين ونصف مقارنة بأداء البنات عند سن 17 سنة (اسامة كامل راتب ، 1999 ، ص 332).

ويستنتج الباحث أن نمو التوافق عند الطفل في مرحلة 9-11 سنة يكون في تسارع في هذه المرحلة لكلتا الجنسين

5-4-4-الرشاقة :

5-4-1-تعريف: تعرف الرشاقة بأنها "قدرة الفرد على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين كاليدين و القدم مثلا (عثمان تامر، 1999 ، ص 15).

وتعد الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الارض ،ويقدر كبير من السرعة و الدقة و التوافق و القدرة (حسن ابو عبده ، 2001 ، ص 107).

وتعرف الرشاقة بأنها القدرة على تغيير وضع الجسم أو أحد أجزائه بسرعة ودقة دون فقدان القدرة على الاتزان (Bompa,q,carrera ، 2005 ، ص 191).

وكذلك تعرف أيضا "مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه في الهواء أو على الارض (حسانين محمد صبحي ، 2001 ، ص 362).

وكما يعرفها "مفتي" على انها المقدرة على تغيير اوضاع الجسم او سرعته او اتجاهاته على الارض او الهواء بدقة او انسيابية و توقيت صحيح (مفتي ابراهيم حماد ، 2010، ص 55).

ويشير "الوقاد" الى ان الرشاقة تتصل اتصالا مباشرا بالجهاز العصبي لذلك فهي تعرف بأنها قدرة الجهاز العصبي على التحكم لتسهيل اداء الحركات المختلفة في سرعة مناسبة ومواجهة الحركات المفاجئة واختيار الطريقة المناسبة لأدائها (الوقاد محمد رضا، 2003، ص 124) .

ويعرفها الباحث بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه بسرعة مع توقيت مضبوط (توافق عضلي عصبي سليم) حسب المقتضيات المطلوبة في الحركة .

5-4-2-اهمية الرشاقة: تعتبر من اكثر المكونات البدنية اهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم و اوضاعه سؤاء في الهواء أو على الارض ويرى "لومان lohman" ان الرشاقة تسهم بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها ويتفق على أنها كلما زادت رشاقة اللاعب كلما استطاع تحسين مستوى ادائه بسرعة ،ومنه يمكن تحديد اهمية الرشاقة في انها :تؤدي الى سرعة تحسين الاداء الرياضي للمهارات الحركية بصورة اقتصادية و كذلك تؤدي الى الانسياب الحركي و التوافق في حركات الانشطة الرياضية وتنمي الاحساس الحركي السليم بالاتجاهات و الابعاد عند اختيار المهارات المناسبة و كذلك تؤدي الى التكامل و الدقة في الاداء خاصة في الانشطة التي تطلب توافقا حركيا عاليا (اميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود، 2008، ص 216).

5-4-3-انواع الرشاقة: تنقسم الى قسمين:

- **الرشاقة العامة:** وتشير الى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع و الاختلاف و التعدد بدقة و إنسيابية و

توقيت سليم

- **الرشاقة الخاصة:** وتشير الى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص و التركيب و التكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية (اميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود، 2008، ص148).

5-4-4-تنمية الرشاقة عند الطفل 9-11 سنة :

تشهد الفترة العمرية من (9-12) سنة بشكل عام ونمو محدودا للرشاقة مقارنة بالعديد من القدرات البدنية الاخرى وكما حقق البنون معدل نمو للرشاقة خلال الفترة العمرية (9-12) سنة حوالي 12%، بينما لم يتجاوز معدل نمو الرشاقة للبنات 8% ويتوقف نمو الرشاقة لدى البنات عندما يبلغن عمر 18 سنة (اسامة كامل راتب ، 1999، ص318). وتلعب الوراثة دورا هاما في تطور الرشاقة و بالرغم من ذلك يمكن تنميتها، ولكن تحتاج الى درجة كبيرة من التدريب لتطور نموها و المحافظة عليها ويمكن تنمية الرشاقة من خلال تنمية القدرات البدنية المرتبطة بها، وخاصة القوة العضلية و السرعة و التوافق و التوازن الحركي (اسامة كامل راتب ، 1999، ص 337).

5-5-القدرة :

- 5-5-1-تعريفها:**تعتمد القدرة بشكل مباشر على التفاعل الحادث بين القوة و السرعة مما يعني الزيادة فيهما يؤدي لزيادة القدرة (محمد بريقع البدوي ، 2004، ص99).

ويعرفها هولبي وفرانكس بأنها "قدرة العضلة على بذل قوة بسرعة (Howley, E et franks ، 1997 ، ص 25). وقد اختلف العلماء فيما بينهم حول مسميات هذه الصفة، فمنهم من اطلق عليها القوة المميزة بالسرعة و القدرة العضلية ومنهم من اطلق عليها القوة المطاطة و القوة الانفجارية و البعض اطلق عليها سرعة القوة أو القوة السريعة (السكرار و اخرون ، 1998 ، ص 325).

2-5-5-5 تنمية القدرة العضلية عند الطفل (9-11) سنة: يعتبر اختبار الوثب العريض من الثبات من أكثر الاختبارات استخداما وصلاحيه للمقارنة بين الاعداد المختلفة و الجنس في تطور القدرة العضلية، وتشهد الفترة العمرية من (7-12) سنة نموا منتظما للقدرة العضلية لكل من البنين و البنات، بينما يتوقف نمو القدرة العضلية للبنات عند عمر 12 سنة فإنه يستمر للبنين حتى عمر 18 سنة وكذلك يحتفظ البنون بالتفوق على البنات في القدرة العضلية خلال الفترة العمرية من (7-17) سنة ويزداد هذا التفوق بشكل خاص خلال الفترة العمرية (11-12) سنة (اسامة كامل راتب ، 1999 ، ص 328).

و الباحث يستخلص من الدراسات السابقة المرحلة (9-11) سنة التي تشهد تطور منتظم للقدرة العضلية عند الطفل لكلتا الجنسين.

خلاصة :

يمكن ان نقول ان الفرد لائق بدنيا عندما يستطيع اداء مجهود بدني او نشاط بدني عنيف او فوق المتوسط دون الشعور بالتعب الشديد او حدوث اعراض جانبية اخرى ،ومستوى لياقة الفرد يحددها اداء في اختبارات اللياقة البدنية وكان للعلماء و المختصين في مجال التربية البدنية محاولات عديدة و مجتهدة في تحديد مكونات عناصر اللياقة البدنية ،ومازالت هذه المحاولات قائمة الى ان جاءت الكلية الامريكية للطب الرياضي بتصنيف حديث يقوم على ارتباط هذه العناصر بمبدأين ،عناصر مرتبطة بصحة الفرد و المبدأ الاخر مرتبط بالأداء الرياضي الحركي او المهاري ،وكعناصر مطلوبة لأداء حركي متميز في المهارات و الالعاب الرياضية المختلفة ،وهذا المبدأ الاخير المرتبط بالأداء الرياضي الحركي و الذي يهتم الباحث في دراسته .

الفصل الرابع

مميزات وخصائص المرحلة العمرية 9-12 سنة

-تمهيد

- 1- مفهوم الطفولة المتأخرة
- 2- مطالب النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة
- 3- أهمية هذه المرحلة و دورها في تكوين شخصية الطفل.
- 4- خصائص المرحلة العمرية 9-12 سنة.
- 5- مظاهر النمو في المرحلة العمرية 9-12 سنة.
 - 5-1- النمو الجسمي.
 - 5-2- النمو الحسي.
 - 5-3- النمو الحركي.
 - 5-4- النمو العقلي المعرفي .
 - 5-5- النمو اللغوي.
 - 5-6- النمو الديني.
 - 5-7- النمو الاخلاقي.
 - 5-8- النمو الانفعالي.
 - 5-9- النمو الاجتماعي.
- الخلاصة.

-تمهيد :

يختلف السلوك الانساني باختلاف مرحلة النمو الجسمي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي فسلوك الطفل يختلف عن سلوك المراهق .

ولكل مرحلة من مراحل النمو ظروفها و مطالبها بالنسبة للفرد ،وتختلف قدرة الفرد على السلوك و التصرف و التعبير عن انفعالاته من مرحلة نمو الى اخر ،ويإيجاز فان علم نفس النمو يدرس ظاهرة النمو بكل جوانبها ،فهو يصف التغيرات التي تحدث للإنسان في نموه وبيان العوامل المؤثرة في هذه التغيرات سلبا او ايجابيا و المشكلات التي تواجه الانسان في نموه.

-الطفل كائن رقيق سهل التشكيل وسهل التأثر بما يدور حوله ومن هنا تكون المسؤولية كبيرة في تنشئة الطفل وتوجيهه ... فإما إلى الطريق الصحيح فينشأ شاباً على نهج سليم بعيداً عن الاضطرابات والمشاكل النفسية .. وإما أن ينشأ مليئاً بالعقد النفسية التي تؤدي به إلى الجنوح أو المرض النفسي... ولنمو الطفل أربعة مراحل :

- 1- مرحلة الرضاعة : منذ الولادة وإلى عمر السنتين.
- 2- مرحلة ما قبل المدرسة : من عمر الثلاث سنوات إلى عمر الخامسة.
- 3- مرحلة الطفولة المتوسطة : من عمر الست سنوات إلى عمر التاسعة.
- 4- ومرحلة الطفولة المتأخرة : من عمر التسع سنوات إلى عمر الثانية عشر والتي هي السن ما قبل المراهقة بفترة قصيرة ،وهي الفترة التي تهم الباحث .

1- مفهوم الطفولة المتأخرة :

هي من سن (6-10) سنوات للإناث ومن سن (6-12) سنة للذكور ويرى البعض أنها تبدأ من (9-12) سنة وهي تقابل مرحلة المدرسة الابتدائية تقريباً (منصور عبد المجيد ، 1998، ص101).

وتعتبر هذه الفترة مرحلة النضج الطفولي ، حيث يقول " GESELE " بداية سن تسع سنوات تمثل منعرجا في حياة الطفل ، فهو لم يعد طفلا لكنه يصبح بعد مراهقا (Paul osterieth ، 1974 ، ص 210).

-وتسمى الفترة من (9-12) سنة بسن العصابات فهي فترة نمو اجتماعي قوي ، وتلعب الالعاب الفريق دورا ممتازا اذا وجد الاطفال المجال الرياضي الذي يساهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون اليها (عواطف ابو العلا ، 1972، ص 174) .

-إن هذه الفترة هي فترة الاندماج الاجتماعي ، وهي تتميز بممارسة الالعاب الجماعية ، والانضمام في جماعات الاطفال و الميل للاستقلالية عن الراشدين (Fernand hotyat ، 1976 ، ص 191).

ويقول "عبد الرحمان عيساوي "على أنها هي مرحلة إتقان الخبرات و المهارات اللغوية الحركية و العقلية السابق اكتسابها حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب الى مرحلة الاتقان و الطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية ، ويميل الطفل ميلا شديدا الى الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنه(عبد الرحمان عيساوي،1992،ص15) .

ونظرا لطاقة النشاط التي تميز أطفال هذه المرحلة ، نجد أن الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب ، ويصعب على الاسرة وعلى الكبار انتزاعه من بين أصدقائه في اللعب (سعد جلال ، 1999، ص205).

ويطلق البعض على هذه المرحلة مصطلح قبيل المراهقة حيث يصبح السلوك بصورة عامة أكثر جدية في هذه المرحلة التي تعتبر مرحلة إعداد للمراهقة و تتميز هذه المرحلة بما يلي:

أ. بطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة.

ب. زيادة التمايز بين الجنسين بشكل واضح.

ج. تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات.

د. تعتبر هذه المرحلة أنسب المراحل لعملية (التطبيع الاجتماعي) (رأفت بشناق ، 2001 ، ص 95) .

2-مطالب النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة :تفيد مطالب النمو في الوسط التربوي في اعداد البرامج التربوية

الملائمة التي يأخذ بها المعلمون و المربون لمختلف الاطوار الدراسية ،فمطالب الطفولة المتوسطة مثلا ليست نفسها مطالب الطفولة المتأخرة ،ويقول فؤاد البهي السيد يظهر كل مطلب من مطالب النمو في المرحلة التي تناسبه من مراحل نمو الفرد وتحقيق المطلب يؤدي الى سعادة الفرد (فؤاد البهي السيد ، 1980 ، ص 88) .

وتبين لنا مطالب النمو مدى تحقيق الفرد لحاجاته و إشباعه لرغباته وفقا لمستويات نضجه وتطور خبراته التي تناسب مع سنه ،وسنحاول تحديد اهم مطالب هذه الفترة كما حددها مختلف الباحثين حيث حددها فؤاد البهي السيد :

-تعلم المهارات الحركية الضرورية لمزاولة الالعاب المختلفة.

- يكون الفرد اتجاهها عاما حول نفسه ككائن حي ينمو .
- يتعلم الفرد كيف يصاحب اقرانه.
- يتعلم الفرد دوره الجنسي في الحياة.
- يتعلم الفرد المهارات الرئيسية للقراءة و الكتابة و الحساب .
- تكوين المفاهيم و المدركات الخاصة بالحياة اليومية .
- تكوين الضمير و القيم الخلقية و المعايير السلوكية .
- تكوين الاتجاهات النفسية المتصلة بالتجمعات البشرية المختلفة و المنظمات الاجتماعية (فؤاذ البهي السيد ، 1980 ، ص 90).

اما حامد عبد السلام زهران فقد حددها كما يلي :

- تعلم المهارات الجسمية الحركية اللازمة للألعاب و الوان النشاط العادية .
- تعلم المهارات الاساسية في القراءة و الكتاب و الحساب .
- تعلم المهارات العقلية المعرفية اللازمة لشؤون الحياة ودراسة التحكم في البيئة .
- تعلم ما ينبغي توقعه من الاخرين .
- تعلم التمييز بين الصواب و الخطأ و الخير و الشر ومعايير الاخلاق و القيم.
- التوحد مع افراد نفس الجنس و تعلم الدور الجنسي في الحياة.
- تكوين اتجاهات سليمة نحو الجماعات و المؤسسات و المنظمات الاجتماعية .
- تعلم الارتباط الانفعالي بالوالدين و الاخوة و الاخرين (حامد عبد السلام زهران ، 1995 ، ص 79) .

3-اهمية هذه المرحلة و دورها في تكوين شخصية الطفل:

إن هذه المرحلة هامة فالطفل بعد المدرسة يدخل في الطفولة المتأخرة المرحلة عاطفية التفكير بمعنى أن الطفل يترجم ما يدور حوله من الانفعالات وهو في هذه المرحلة رادار يتحرك يلتقط كل ما يدور حوله بمفهوم عاطفي فلا زالت نفسه على الفطرة مرآة ينعكس عليها سلوك الآباء والأمهات .

باتساع العالم الاجتماعي للطفل بدخول المدرسة تبدأ عوامل لها أهميتها في التأثير على نمو شخصيته فمفهومه للذات يصبح في حاجة إلى التعديل . لقد كان الطفل طوال الفترة السابقة من حياته يرى نفسه من خلال والديه فقط لذلك فإن مفهومه للذات قد لا يخلو من التحيز والآن أصبح يرى نفسه من خلال معلميه وزملائه في الفصل والمدرسة ولأن اتجاه الطفل نحو ذاته يتأثر باتجاهات الأشخاص المهمين نحوه فإن مفهومه لذاته يتكون من تقديراتهم له وأحكامهم به , وطفل هذه المرحلة يميل إلى التفكير في نفسه كفرد متميز ومختلف عن الآخرين ولا تكون لديه أفكار واضحة ومحددة عن قدراته ونواحي قصوره كما لا يكون متأكداً من الطريقة التي يتقبله بها الآخرون وبسبب هذه المشاعر الخاصة بانعدام الأمن يحاول الطفل أن يتبع النمط المقبول لدى الجماعة التي ينتمي إليها ويشكل لنفسه في هذا النمط تشكياً كبيراً قدر الإمكان وهنا تقترب هذه المرحلة من نهايتها ويبدأ الطفل في تقدير البطولة كما تتمثل في الشخصيات التاريخية ونجوم المسرح أو السينما أو... إلخ , يبدأ في تكوين مفهوم الذات المثالية أي نوع

الشخص الذي يجب أن يكون عليه وفي البداية يكون هذا المثل الأعلى منمطاً على أساس ما يوجد في عالمه الواقعي من آباء ومعلمين وغيرهم .

والنجاح في ذاته عامل ذو أثر كبير في تكوين الشخصية إذ إنّ النجاح يتبعه عادةً تقدير ورضا من الغير والشعور بالارتياح والثقة بالنفس أما الرسوب أو الفشل فيتبعه عادةً تأنيب النفس وعدم الشعور بالارتياح والرضا وكل هذه عوامل تؤثر في فكرة الشخص عن نفسه وفي شعوره بالنقص أو الكفاءة وما ينتج عن ذلك من أثر على الشخصية كلها (مختار وفيق ، 2005، صفحة 104).

4- خصائص المرحلة العمرية 9-12 سنة:

و خصائص هذه المرحلة كما يراها "جيزل" :

طفل التاسعة نجد أنه يتميز بما يلي :

- كثير النقد لذاته وللآخرين مع الافتقار الى الثقة في النفس .
- كثير الانشغال باهتماماته ، وقلق وخائف على نفسه وعلى صحته فهو حساس كثير الشكوى .
- متقلب المزاج بين الحين و الشجاعة و الاكتئاب .
- معقول في المطالبة وتوقعاته ، صادق وأمين ، ويمكن الاعتماد عليه في تحمل المسؤوليات .
- متوافق مع اصدقائه ، يميل الى التنافس الجماعي لا الفردي (عصام نور سرية، 2006، ص 105).

طفل العاشرة نجد أنه يتميز بما يلي:

- الواقعية .

- القدرة على التمييز بين ما هو صواب و ما هو خطأ.
- مغرم بالأصدقاء و اقامة الصداقات .
- مغرم بالمنزل ، ويشعر بالراحة كلما كان قريب من المنزل .
- الطفل في هذه المرحلة يكون صديقاً لأبيه و أمه ويشترك في الاسرة .
- يميل طفل العاشرة الى حفظ واستيعاب الحقائق .

طفل الحادية عشرة نجده يتميز بما يلي :

- الاعتماد على الذات في اتخاذ قرارته .
- يحب الحركة ، ويكره العزلة ، ميل للانطلاق و الرغبة في مقابلة الغير من سنه و التنافس معهم .
- محب للاستطلاع .
- متطرف في آرائه لتأكيد ذاته .
- علامات ابتداء المراهقة وعدم الاستقرار الاسئلة الاستطلاعية الكثيرة (عصام نور سرية، 2006، ص 106).

- طفل الثانية عشر يتميز بما يلي:

- فترة تشجيع على تكامل الشخصية .
- يبدأ طفل هذه المرحلة في تكوين المفاهيم و الاهتمام بالعدالة و القانون و الولاء .

- التذبذب بين سلوك الطفولة و سلوك البالغين .
- الطفل في سن الثانية عشرة متحمس ،منطلق ،لديه القدرة على الابداع .
- الطفل في سن الثانية عشر كثير النقد للذات .
- الطفل في هذا السن اكثر قدرة على تقبل الاخرين و التعاطف معهم ،ويهتم برعاية اخوته الاصغر منه (عصام نور سرية، 2006، ص 107).

ومن واجبات النمو في هذه المرحلة :

- أ . تعلم المهارات الجسمية الضرورية للألعاب الشائعة.
- ب . بناء اتجاهات صحيحة نحو الذات ككائن نامي.
- ج . تعلم التعامل مع أقرانه من نفس السن.
- د . تعلم دور جنس ملائم سواء كان ذكراً أو أنثياً.
- هـ . تنمية المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب.
- و . تنمية المفاهيم الضرورية للحياة اليومية.
- ز . تنمية الضمير والخلق ومعايير قيمة.
- ح . تحقيق الاستقلال الشخصي.
- ط . تنمية اتجاهات سليمة نحو الجماعة والمؤسسات الاجتماعية (مختار و فيق ، 2005، ص 106).

5-مظاهر المرحلة العمرية (9- 12) سنة:

5-1-النمو الجسمي: يتميز النمو بالهدوء بالنسبة للطول و الوزن لكي يناسب المرحلة الانتقالية التي تسبق طفرة النمو في سن المراهقة ،وفي حوالي سن 10 تبدأ طفرة النمو البنات إذ يلاحظ في سن 11 ان البنات يكن اكثر طولاً وأثقل وزناً من البنين و الجدول التالي نتائج الدراسات :

الجدول (01) يمثل النمو الجسمي للطول والوزن لكلتا الجنسين من (9-11) سنة

السن	الجنس	الطول (سم)	الوزن(كغ)
9سنوات	ذكور	126,9	25,7
	اناث	126,4	25,8
10سنوات	ذكور	131,3	27,4
	اناث	130,7	27,8
11سنوات	ذكور	135,1	29,7
	اناث	135,6	30,6
12سنوات	ذكور	139,5	32
	اناث	141,5	34,1

وفي هذه المرحلة يبدأ نمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة، ويقترب نمو القلب و الرئتين من حجمها الطبيعي، كما تبدو الفروق الفردية بين الأفراد في الطول و الوزن بدرجة واضحة (محمد حسن علاوي، 1994، ص 135) .

ويصل الرأس الى حجم رأس الراشد، تتساقط الاسنان اللبنية وتظهر الاسنان الدائمة، ويتأثر النمو الجسمي بالظروف الصحية المادية و الاقتصادية (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، ص 49) .

حيث ان نصيب الذكور اكثر من الاناث في النسيج العضلي ونصيب الاناث اكثر من الذكور في الدهن الجسمي وتبدأ ظهور الخصائص الجنسية الثانوية لدى الاناث عن الذكور في هذه المرحلة (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص72).

-يزداد تعقد الجهاز الهضمي وتزداد الوحدات و الالياف العصبية، ولكن سرعة نموها تكون بطيئة، ويستمر هذا البطء حتى سن 16 سنة، ويصل حجم العينين وشكلها الى حجمها وشكلها النهائيين.

- اما الحواس، فتزداد في نهاية هذه المرحلة دقة السمع و القدرة على تمييز النغمات المختلفة للأصوات وكذلك يكون اطفال هذه المرحلة يكونون أقل عرضة للإصابة بالأمراض مقارنة بأطفال الطفولة المبكرة وبخاصة امراض الجهازين التنفسي و الهضمي وكذلك تزداد الوحدات العصبية التي تربط بين الخلايا العصبية المختلفة، فيصل وزن الدماغ الى 95٪ من وزنه عند الراشد الا انه مازال بعيدا عن النضج .

-ويستمر تطور التوافق العضلي وسرعة رد الفعل عند الذكور مظهرا تفوقا ملحوظا في مهارات التوافق العضلي و العصبي بين اليد و العين (محمد خميس ابو نمره ونايف سعادة، 2009، ص 77) .

ولكن النمو البدني في هذه المرحلة يمكن للأطفال من السيطرة و الدقة و الاداء المهارات الحركية وبخاصة تلك التي لم تكن في استطاعتهم من قبل، فابن التاسعة يميل الى الصراع و الاحتكاك البدني، فقد اصبح في مقدوره استخدام كل من اليدين بشكل مستقل تماما مما يساعد على بروز المهارات الفردية في هذا السن، الا ان الفروق الفردية واضحة وجليه بين الاطفال .

وفي سن العاشرة تبرز الفروق الفردية في حدة ووضوح في تحصيل المهارات الحركية وفي المعدل السنوي للنمو (امين انور الخولي واخرون، 1998، ص 88).

5-2-النمو الحسي: تتميز هذه المرحلة في ادراك المدلولات الزمنية و التتابع الزمني للأحداث التاريخية وكذلك يميز الطفل بدقة أكثر بين الاوزان المختلفة، كما تتحسن دقة السمع وطول البصر، الحاسة العضلية (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 269).

-وفي هذه الفترة تزداد قدرة الطفل على التحكم المقصود في جميع حواسه التي يتم تكاملها الوظيفي.

5-3-النمو الحركي:

وتتميز حركات الطفل في هذه المرحلة بالسرعة والقوة و الدقة ويساعد على ذلك النمو المصاحب في العضلات الدقيقة الاطراف .

ايضا يتميز طفل هذه المرحلة بسرعة الاستيعاب الحركي وزيادة قابليته لتعلم الحركات الجديدة و تزداد المهارة اليدوية في هذا السن، اذ يقبل الاطفال الذكور على الاعمال اليدوية كالنجارة و الحدادة، في حين تقبل الفتيات على اشغال التريكو و الابر و الحياكة (عصام نور سرية، 2006، ص 109).

-إن هذه المرحلة تتميز بالحركة و النشاط الفياض الذي يتسم بالمتعة و الحيوية نظرا للقوة الزائدة التي يتمتع بها الطفل في هذه المرحلة ولكن تظهر بعض الاختلافات بين الذكور و الإناث في توجيه الحركة لتحقيق العمل المطلوب .
ويقول "حامد عبد السلام " يقوم الذكور باللعب المنظم القوي الذي يحتاج الى مهارة وتعبير عضلي عنيف بالكرة و الجري ويقوم الاناث باللعب الذي يحتاج الى تنظيم في الحركات كالرقص و النط على الحبل ونرى الاناث يجدن المتعة و لا يشعرنا بالملل في تكرار المهارات التي تعلمناها (حامد عبد السلام زهران ، 1995، ص 266) .

كما نجد ان عملية التعلم تستغرق وقتا قصيرا بمقارنتها بمراحل النمو الاخرى ،وكثيرا ما نجد في غضون درس التربية الرياضية قيام المدرس بإجراء نموذج لمهارة حركية معينة ،ثم يقوم الاطفال بتجربة تلك المهارة الحركية لعدة مرات فنلاحظ أن عددا كبيرا منهم قد نجح في اداء تلك المهارة الحركية بصورة جيدة .

ويذكر "ما ينل " ان التعلم الحركي في تلك المرحلة لا يحدث عن طريق التحليل الادراكي التفكيري للمهارة الحركية كما هو الحال ،غالبا بالنسبة للبالغين إذ ان الاطفال لا يقومون بالتأمل و التفكير لفترة طويلة في جزئيات المهارة الحركية ،بل نجدهم يقومون باستيعاب مجري المهارة الحركية ككل و يقومون مباشرة بتقليدها.

ويؤكد "جوركن" بأن الطفل في هذه المرحلة يصبح مقدوره سرعة تثبيت المهارات الحركية الجديدة المكتسبة ،وهذا مما يسهم بدوره في عملية "التعلم من اول وهلة " ،ومن ناحية اخرى فان تطور النمو الحادث في الجهاز العصبي المركزي وخاصة بالنسبة للقشرة المخ يساعد الطفل على حسن الاستفادة من المهارات الحركية السابقة تعلمها ،اي الاستفادة من الخبرات الحركية وذلك في غضون عملية تعلم المهارات الحركية الجديدة .

وعلى ذلك يرى كثير من العلماء اهمية هذه المرحلة في اكتساب قدر كبير من الخبرات الحركية ومما تقدم لنا ان هذه المرحلة من احسن المراحل السنية لتعلم مختلف المهارات و القدرات الحركية والتي لا تماثلها مرحلة سنية اخرى ،وينصح الكثيرون بانها السن المناسب للتخصص الرياضي المبكر في معظم انواع الانشطة الرياضية (محمد حسن علاوي، 1994، ص 138) .

-يتسم الطفل في هذه المرحلة بالشجاعة و الجرأة ،لذلك فهو يميل الى ممارسة أنشطة تحتاج الى الجرأة و الشجاعة مثل ركوب الدراجة ،وركوب الخيل والسباحة و الالعاب الجماعية .

-ويسعى بحماس الى المشاركة في الانشطة التنافسية لقياس قوته وقدرته بالأطفال الاخرين وكذلك يلاحظ أن الذكور يمارسون الالعاب التي تتطلب الشجاعة و العمل العضلي العنيف ،في حين تقوم الاناث بممارسة الالعاب التي تتطلب تنظيم في الحركات كالرقص ولعبة الحجلة ونط الحبل و التعبير الحركي .

-يزداد التوازن وقدره الطفل على الاحتفاظ بتوازنه مما يسهم في تأمين حركاته المختلفة ،ومن هنا نستنتج ان هذه المرحلة يصل فيها الطفل الى ذروته في النمو الحركي وتعد الفترة المثلى للتعلم الحركي للطفل (محمد خميس ابو نمره ونايف سعادة ، 2009، ص 84).

5-4-النمو العقلي المعرفي: يتميز طفل بنضج الذاكرة فيفكرون في اشياء كثيرة ويضعون الخطط ويتخذون القرارات ويتحملون المسؤوليات و يقومون بها كما انهم يميلون الى نواحي عديدة من النشاط .

-ويبدأ الطفل بنضج في هذه المرحلة وقد استطاع ان يدرك الى قوانين اللعب واساليبه وتقاليده حتى يصل في نهاية المرحلة وقد استطاع ان يدرك المسؤولية الجماعية في مزاولة النشاط المشترك ،ويحتاج اطفال هذه المرحلة الى الفرص التي تساعدهم على استغلال مخيلاتهم في الابتكار و التعبير إذ تمكنهم قدراتهم العقلية من القيام بكثير من نواحي النشاط المعتمدة فيمكن توجيههم نحو النواحي التي تتطلب مباشرة وتبوع واستمرار، كما ان الطفل هذه المرحلة وخاصة في نهايتها يكون مستعدا لتنمية مهارات مختلفة في انواع كثيرة من النشاط ويكون اقل رضا عن النشاط الغير متقن فيحاول اتقان كل ما يقوم به (ناهدة محمود سعد و نيللي رمزي فهميم ، 2004، ص 200).

- و في سن التاسعة فتتضح قدراته واستعداداته ،كما انه يستطيع التركيز لمدة اطول ولكنه يفقد الحماس بسرعة إذ لم يجد المكافأة الفورية و التشجيع الدائم ،وفي هذا السن يقل الاهتمام بالخيال وتقل الاحلام اليقظة ،وتغلب عليها الواقعية وتزداد الطلاقة اللفظية ،ولكن لا يزال يبدي تناقضا في قدراته على القراءة (مروان عبد المجيد ابراهيم ، 2002، ص 50).

-تزداد القدرة على تعلم ونمو المفاهيم ويزداد تعقدها وتمايزها وموضوعيتها وتجريدها وعموميتها وثباتها ومن امثلة ذلك مفهوم العدل و الظلم و الصواب و الخطأ ويتعلم المعايير و القيم الخلقية (حامد عبد السلام زهران ، 1995، ص 271) .

ويمكن تلخيص اهم المميزات العقلية للطفل في هذه المرحلة :

-لا يستطيع الطفل التفكير المجرد في مشكلة معينة .

-ثقل عملية تمركز الطفل حول ذاته ويحاول التقدم نحو ادراك مشاعر الاخرين .

-تتركز لغة الطفل في هذه المرحلة حول الموضوعات الاجتماعية .

-يهتم الطفل بادراك العلاقة بين الجزء و الكل ،كما يهتم الطفل في هذه المرحلة بعمليات الترتيب و التصنيف المحسوس .

-يستطيع الطفل في هذه المرحلة استخدام بدائل متعددة لحل المشكلة .

-ينمو مفهوم الكتلة اولا ثم مفهوم الوزن ثم الحجم في نهاية المرحلة .

-الطفل في هذه المرحلة يهتم بالتفكير المنطقي المنظم.

-وقد سميت هذه المرحلة باسم مرحلة العمليات المحسوسة في نظرية "جان بياجيه" (عصام نور سرية، 2006، ص 110).

5-5-النمو اللغوي: تزداد المفردات ويزداد فهمها ويزيد إتقان الخبرات اللغوية وإدراك معاني المفردات (حامد عبد السلام زهران ، 1995، ص 271).

-إن النمو اللغوي عند الاطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة يظهر بجلاء من خلال القدرة على تعلم القراءة و أي تدريب للأطفال على النطق السليم يمكن ان يكون له أثر كبير على كفاءتهم في القراءة فيما بعد (محمد عبد الظاهر الطيب واخرون، 1982، ص 20).

فالطفل مثلا :إذا غضب فلن يعتدي على مثير الغضب اعتداءا ماديا بل يكون عدوانه في شكل مقاطعة ويكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التمتمة ببعض للألفاظ وظهور تعبيرات الوجه (حامد عبد السلام زهران ، 1995، ص 275).

على الرغم من وجود بعض الاختلافات بين نتائج الدراسات العديدة التي أجريت حول نمو واكتساب اللغة عند الطفل خلال السنوات الأولى من عمره وهي اختلافات تتركز بصيغة أساسية على بعض المهارات اللغوية وتوقيت ظهورها إلا أن أغلب الدراسات تتفق على نظام تتابع مراحل اكتساب اللغة بمعنى أنه خلال تطور اللغة عند الطفل فإنّ مهارات معينة تظهر بالضرورة قبل مهارات أخرى وهذه بدورها تظهر قبل المهارات التالية عليها وهكذا بصرف النظر عن الأعمار التي تظهر عندها كل مهارة عند طفل معين.

وفي هذه المرحلة تزداد المفردات ويزداد فهمها ويدرك الطفل التباين والاختلاف القائم بين الكلمات ويدرك التماثل والتشابه اللغوي ويتضح إدراك معاني الجردات مثل : الكذب - الصدق - العدل - الحرية - الموت وتنمو مهارة القراءة ويحب الطفل في هذه المرحلة القراءة بصفة عامة ويستطيع قراءة الجرائد ذات الخط الصغير ويظهر الفهم والاستمتاع الفني والتذوق الأدبي لما يقرأ ويلاحظ زيادة إتقان الطفل للخبرات والمهارات اللغوية إضافة لطلاقة التعبير والجدل المنطقي وفي سن العاشرة يلفظ الطفل جملة من 26 كلمة يعيد لفظها ويضع ثلاث كلمات في جملتين مختلفتين بينما في ما بين الحادية عشرة والثانية عشرة يكتب ثلاث جمل إذا أعطي ثلاث كلمات مختلفة ويلاحظ أنّ الإناث يفقن الذكور في القدرة اللغوية (رأفت بشناق ، 2001، ص 94) .

5-6- النمو الديني: تحدد بعض المفاهيم الدينية عند الطفل أهمها :

- معرفة الله بصفة عامة بواسطة التفكير المنطقي .

- معرفة معنى الوجدانية وعدم المثلية لذات الله تعالى .

- معرفة ان الله موجود في كل مكان .

- معرفة ان في الجنة ما تحب النفس وانه لا يدخلها الا اصحاب السلوكيات الحسنة .

- معرفة ان النار فيها عذاب شديد ويدخلها اصحاب السلوكيات السيئة .

- معرفة الصلوات المقررة (حامد عبد السلام زهران ، 1995، ص 285).

5-7- النمو الاخلاقي: إن النمو الاخلاقي في هذه المرحلة يكون غالبا صورة مصغرة عن سلوكيات اسرة الطفل

ويكون نتاجا لما يتعلمه الطفل من معايير اجتماعية اولا وبعدها في المدرسة وفي هذه المرحلة يبحث الطفل عن مدح الكبار له و يجبهه.

ففي هذه المرحلة يكون السلوك الصحيح هو السلوك المقبول و الموافق عليه و الذي يمتدحه الكبار اصحاب السلطة ويسعى الطفل لتجنب الشعور بالذنب بسلوكه بطرق تتفق مع التقاليد الاجتماعية السائدة في ثقافته (حامد عبد السلام زهران ، 1995، ص 286).

5-8- النمو الانفعالي: يتسم في هذه المرحلة بالهدوء و البطء ، والثبات و الاستقرار ، الا أن الطفل في هذه المرحلة

قابل للاستشارة الانفعالية وذلك لأن لديه الوانا من الغيرة و العناد و التحدي .

ويتعلم الاطفال كيف يشبعون حاجاتهم بطريقة بناءة اكثر من اشباعها عن طريق نوبات الغضب وتتكون لديه العواطف و العادات الانفعالية وييدي الطفل الحب ويحاول الحصول عليه بكل الطرق ،ويجب المرح وتحسن علاقته الاجتماعية و الانفعالية مع الاخرين .

ويعبر الطفل عن الغيرة بمظاهر سلوكية منها الضيق و التبرم مما يسبب له هذا الشعور وتتميز مخاوف الاطفال في هذه المرحلة عما كانت عليه في المرحلة السابقة ،ويعنى أن أسباب الخوف في المرحلة المتأخرة لم تعد هي نفسها في المراحل السابقة ،حيث لم تعد الاصوات الغريبة و الاصوات العالية هي المصدر بل اصبحت المدرسة وعدم الشعور بالا من اجتماعيا واقتصاديا هي مصدر نوبات الخوف و القلق و الغضب (عصام نور سرية، 2006، ص 114).

5-9- النمو الاجتماعي:

- يزداد نمو الطفل الاجتماعي و الوجداني زيادة كبيرة في هذه المرحلة ،تقل حدة الانفعالات و تزداد سيطرته عليها ،تمتاز هذه المرحلة بالثبات و الاستقرار النفسي .
- في الفترة ما بين (7 - 12) سنة يبدأ الطفل من التحقيق من تعلقه بوالديه ويتجه نحو أقرانه من هم في سنه أو أكبر قليلا، وهو يميل الى الكشف و التجول و المخاطرة و المصادقة و تنتج عن ذلك زيارة علاقاته الاجتماعية ،و يمتص التلميذ خلال هذا النشاط كثيرا من تقاليد مجتمعه وأفكاره التي تزيد من جعله اجتماعيا ،ويجذب تشجيعه على الانضمام الى معسكرات البراعم و فرق الاشبال او الشرطة المدرسية ،او فرق الموسيقى لاستغلال نشاطه الحركي .
- يهتمون باللعب الجماعي المنظم في اواخر هذه المرحلة .
- تتضح الفروق بين البنين و البنات في هذه المرحلة بشكل واضح في سن (8 - 11) فيصاقد الولد ولدا والبنات بنتا، ويختلفون في ميولهم ونشاطاتهم في اختيار كتب المطالعة مثلا (مروان عبد المجيد ابراهيم ، 2002، ص 51).

خلاصة :

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بمرور الطفل بتحديات جديدة و يصبح احترام الذات قضية رئيسية وبعكس الرضع والأطفال ما قبل هذه المرحلة فإن الطفل يصبح محكوماً بقدرته على تحيل نتائج قيمة اجتماعياً كما يتطلب التطور السليم ازدياد الانفصال عن الوالدين والقدرة على إيجاد القبول ضمن مجموعة الأقران والتعامل مع التحديات في العالم المحيط به.

الفصل الخامس

الدراسات السابقة

-تمهيد

1-الدراسات العربية

2-الدراسات الاجنبية

3-التعليق على الدراسات.

4-مدى الاستفادة من الدراسات السابقة .

تمهيد :

من البديهي أن كل باحث يريد إنجاز أي بحث علمي لا بد عليه أن يأخذ بعين الاعتبار الدراسات المشابهة التي تعد السند القوي والدعم الأساسي للطالب، فهي تنير للطالب بعض الجوانب الغامضة في بحثه، حيث يقف الطالب على أهم النتائج المتواصل إليها في البحوث السابقة في نفس الميدان موضوع البحث قيد الدراسة . وذلك بغية الاستفادة منها في عدة أوجه من أهمها المنهج و المنهجية المتبعة في اخراج البحث ،والطريقة التي تم بها إجراء التجربة و الاختبار .

ولم يقتصر الطالب على البحوث السابقة بل تعداه بالرجوع الى الشبكة المعلوماتية و المكتبات المتخصصة في معاهد التربية البدنية عبر الوطن أو خارجه و الاضطلاع على الدوريات و المجلات العلمية و النشرات الخاصة العلمية و بحوث الانتاج العلمي في المجال الرياضي .

وتطرق الباحث على الدراسات التي شملت الالعاب لتطوير القدرات البدنية و الحركية منها الدراسات العربية وشملت 25 دراسة وثلاث دراسات باللغة الاجنبية .

1-الدراسات العربية:

1-1- قام "محمود سمير طه"(1985) : "الالعاب الصغيرة وأثرها على تنمية المهارات الحركية الاساسية

للصفيين الخامس و السادس في المرحلة الابتدائية "

هدفت الدراسة الى معرفة أثر الالعاب الصغيرة في تنمية المهارات الحركية الاساسية و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ،وتكونت عينة البحث من 80 طفلا ،وزعوا على مجموعتين ،احدهما تجريبية و الاخرى ضابطة بأعمار 10-12 سنة ، وتم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية على مدى عشر وحدات تعليمية ،استغرقت كل وحدة درسين اسبوعياً بواقع 45 دقيقة لكل درس ،في حين تم تطبيق البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة . وباستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة اسفرت النتائج عما يأتي :

❖ تنفيذ البرنامج المقترح للالعاب الصغيرة للصفين الخامس و السادس بالمرحلة الابتدائية له أثر إيجابي في تنمية بعض المهارات الحركية الاساسية لدى اطفال هذه المرحلة .

❖ إن استخدام الالعاب الصغيرة و المنافسات في تعليم المهارات الحركية الاساسية في هذه المرحلة يكون أفضل

1-2- تطرق "عسكر حنان احمد رشدي" (1990) : "تأثير برنامج مقترح للالعاب الصغيرة على بعض

المتغيرات الفسيولوجية و البدنية و المهارات الحركية لطفل ما قبل المدرسة من سن (5-6) سنوات "

هدفت الدراسة الى وضع برنامج للالعاب الصغيرة لطفل ما قبل المدرسة (5-6)سنوات و التعرف على تأثيرها على بعض المهارات الحركية (العدو ،الرمي ،الوثب) و في بعض القياسات الفسيولوجية (النبض ،الضغط) وكذلك بعض القياسات البدنية (السرعة ،قدرة الرجلين ، قدرة الذراعين)، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي و تكونت عينة البحث من 56 طفلا و طفلة ،قسمت الى مجموعتين بواقع 28 طفلا لكل منهما وتم تنفيذ الالعاب الصغيرة على المجموعة التجريبية من قبل الباحثة المتضمن عشر وحدات تعليمية من اربعة دروس بواقع درسين اسبوعيا ،زمن كل درس 45 دقيقة أما المجموعة الضابطة فينفذ عليها برنامج الروضة ،و اسفرت النتائج كما يأتي :

- تأثير البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة ايجابيا في تحسين مستوى المهارات الحركية (العدو ،الوثب، الرمي).
-تأثير البرنامج المقترح ايجابيا في قياسات النبض (كفاءة القلب) عد الضغط للأطفال ما قبل المدرسة .

1-3-أجرى" أشرف فكري عبد العزيز راجح"(1997): "أثر إستخدام الالعب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لناشئ كرة القدم "

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام مجموعة تجريبية بالإضافة الى مجموعة ضابطة وإدخال المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية وتمثل هدف الدراسة الى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لناشئ كرة القدم وتمثلت عينة البحث في 30 لاعبا من ناشئ كرة القدم تحت 12 سنة حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين إحداهما تجريبية و الاخرى ضابطة وحيث أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح فروقا معنويا وذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

1-4-عرض "الرومي جاسم محمد نايف"(1999): "أثر برنامجي الالعب الصغيرة و القصص الحركية في بعض القدرات البدنية لأطفال الرياض "

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر استخدام برنامج الالعب الصغيرة و القصص الحركية و وحدة الخبرة المتكاملة في تطوير بعض القدرات البدنية و الحركية لأطفال الرياض بعمر (5-6) سنوات وحسب الجنس ،استخدم الباحث المنهج التجريبي و اجريت الدراسة على 63 طفلا ،تم اختيارهم بصورة عمدية ،موزعين على ثلاث مجموعات متساوية العدد من حيث الذكور و الاناث واستخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختبار ذات الملاحظة القبليّة و البعدية المحكمة الضبط ،إذ تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية و مجموعة ضابطة .

وتضمن كل برنامج تعليمي (القصص الحركية) و الالعب الصغيرة على 50 وحدة تعليمية نفذت خلال كل منها 60 قصة حركية و 60 لعبة صغيرة و قد استغرق البرنامج التعليمي 10 اسابيع وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع خمس وحدات تعليمية في الاسبوع الواحد ،وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة 30 دقيقة .
و اسفرت النتائج على مايلي :

- حقق برنامجا الالعب الصغيرة و القصص الحركية تطورا في جميع القدرات البدنية و الحركية للأطفال بشكل عام و الذكور بشكل خاص .

- حقق برنامجا الالعب الصغيرة و القصص الحركية تطورا في معظم القدرات البدنية و الحركية لدى الاناث في حين حقق برنامج وحدة الخبرة المتكاملة تطورا في عدد من القدرات البدنية و الحركية لدى الاطفال بشكل عام ولدى الذكور و الاناث بشكل خاص .

- ان تطور القدرات البدنية و الحركية لدى الاطفال الذكور في المجموعات الثلاث أفضل من تطور القدرات البدنية و الحركية لدى الاطفال الاناث.

1-5- قامت "إيمان شاكر محمود" (2001): " تأثير التمارين التمهيدية العامة والخاصة على تطوير بعض

القدرات والمهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الأول الابتدائي "

وتهدف الدراسة الى التعرف على مدى تطور بعض القدرات الحركية للطفل والوقوف على مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية في مسابقات الميدان والمضمار و المنهج المستخدم استخدمنا المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي و البعدي ، تم اختيار (20 تلميذا) لكل مجموعة (مجموعة التجريبية، المجموعة الضابطة) بطريقة عشوائية ، ليصبح العدد الكلي لأفراد عينة الدراسة (40 تلميذ) من اصل (52 تلميذا) أي بنسبة (76%) ويتراوح العمر الزمني لهم ما بين (7-8 سنوات) .

أما البرنامج المقترح : قامت الباحثة بتطبيق مجموعة من التمارين التمهيدية العامة والخاصة في القسم الأول(التمهيدي) من الدرس الأول الذي تم تقسيمه إلى جزئين الأول لمدة خمس دقائق (الإحماء) بشكل الألعاب الجماعية ككرة القدم أو كرة السلة المصغرة وإجراء بعض التغييرات في طريقة اللعب(للابتعاد عن قانون للألعاب المختارة)قدر المستطاع. يتبعه الجزء الثاني خاص ولمدة (5-10 د) لأجل تطوير المهارات الحركات الأساسية الجري والرمي والوثب وربطها مع بعضها البعض بالتدرج في كل درس وعلى مدى 8 أسابيع وبواقع (أربع دروس أسبوعيا). استخدم مختلف المهارات الحركية الأساسية في كل تمرين أو مسابقة و لمختلف القدرات تم إعادة بعض التمارين لأكثر من مرة لأهميتها من وجهة نظرنا لتحقيق أهداف وفروض الدراسة الموسومة.

أما الوسائل الاحصائية المستعملة : الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار "T-Test" - معامل الارتباط وتحصل الباحث على أهم النتائج :

- التمارين التمهيدية العامة والخاصة لها تأثير إيجابي في تحسن القدرات الحركية و إنجاز مسابقات الميدان والمضمار (الجري , الوثب , الرمي) للأطفال.

- أظهرت النتائج البعدية تقدم المجموعة التجريبية في القياس البعدي في كافة اختبار القدرات الحركية وبالتسلسل التالي (الجري المتعرج , الجري , الحجل) بخاصة بينما في رمي الكرة الطبية والشد على العقلة أظهروا تطورا ضئيلا

1-6- تطرق "قحطان جليل العزاوي" (2002) : بعنوان "أثر استخدام الالعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى لكرة القدم"

وتهدف الدراسة الى وضع منهج تدريبي مقترح في استخدام الالعاب الصغيرة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الاشبال بعمر 14 سنة لكرة القدم ومعرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الاشبال ، واعتمد الباحث على المنهج التجريبي وشملت عينة البحث 20 لاعبا من حراس المرمى الاشبال في المركز التدريبي التطويري في بغداد ، حيث تم تقسيم العينة الى مجموعتين وبشكل عشوائي المجموعة الاولى العينة التجريبية و المجموعة الثانية العينة الضابطة وقد تم إجراء الاختبار التائي للعينات المستقلة لمعرفة مدى تجانس المجموعتين ، المنهج التدريبي المقترح للمجموعة التدريبية في مرحلة الاعداد الخاص لمدة 8 أسابيع وبمعدل 3 وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد ، و بواقع 30-40د للوحدة التدريبية ، حيث بلغت عدد الوحدات التدريبية على 24 وحدة تدريبية وبلغ الزمن الكلي للتدريب على 840 د وأدوات البحث هي (ثني الجذع للأمام -القفز العمودي

من الثبات -ورمي الكرة الطبية -الركض 30م من البداية العالية و الجري بين الشواخص)، أما الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الاختبار التائي للعينات المستقلة) . وأسفرت أهم النتائج المحصل عليها :

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.
- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعاب الصغيرة تطوراً إيجابياً بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

1-7- أجرت " لمياء حسن محمد" (2003) : "اثر منهاج تعليمي مقترح لتنمية الطلاقة الحركية في تطوير الرشاقة والتوازن ومستوى الرضا الحركي لدى تلميذات الصف الخامس ابتدائي "

يهدف البحث الى التعرف على فاعلية منهاج تعليمي مقترح في تنمية الطلاقة الحركية لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي و معرفة فاعلية المنهاج المقترح في تطوير صفتي (الرشاقة والتوازن) و رفع مستوى الرضا الحركي، و استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث و بعد تحديد مجتمع البحث وهو تلميذات الصف الخامس الابتدائي في مدرسة الرفعة الابتدائية للبنات ، تم اختيار 40 تلميذة من الشعب أ-ب-ج (لمثلن نسبة 33%) من مجتمع البحث بعد أن تمت مجانستهن بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث وبعض الصفات البدنية وتم تقسيمهن الى مجموعتين ، تتكون كل مجموعة من 20) تلميذة إحدهن تجريبية والأخرى ضابطة(الاختبارات المستخدمة- اختبار (رأفن) للذكاء للمصفوفات المتتابعة العراقي . -اختبار الرشاقة(الجري المتعرج بين الموانع- اختبار التوازن)(الوقوف بالقدم طويلاً "على العارضة اختبار الطلاقة الحركية - مقياس تنر للرضا الحركي -اختبار الطلاقة الحركية وأسفرت أهم النتائج ان للمنهاج المقترح من قبل الباحثان تأثيراً واضحاً" في تنمية الطلاقة الحركية لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي. ان المنهاج المقترح ذو تأثير أكثر فاعلية من المنهاج التقليدي في تطوير الرشاقة والتوازن ومستوى الرضا الحركي لدى التلميذات.

1-8- عرض " طلال نجم عبد الله و آخريين" (2004) : "أثر استخدام برنامجي للألعاب الاستكشافية و الالعاب الحركية في تطوير بعض المهارات الحركية الاساسية لتلاميذ الصف الثاني الابتدائي "

و يهدف البحث الى التعرف على أثر استخدام برنامجي الالعاب الاستكشافية و الالعاب الحركية في تطوير بعض المهارات الحركية الاساسية وكذلك المقارنة بين الحاصل عن استخدام برنامج الالعاب الاستكشافية و برنامج الالعاب الحركية في تطوير بعض المهارات الحركية الاساسية لتلاميذ الصف الثاني الابتدائي، حيث استخدم المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ، واشتملت عينة البحث على تلاميذ الصف الثاني الابتدائي البالغ عددهم 40 تلميذ تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين تجريبيتين تستخدم الاولى برنامج الالعاب الحركية بأسلوب المنافسات و المجموعة الثانية برنامج الالعاب الاستكشافية ، وتم تحديد أهم المهارات الحركية الاساسية عن طريق مجموعة من الخبراء و المتخصصين واجريت عليها الصدق و الثبات تم تكافؤ المجموعتين في متغيرات (العمر، الوزن، الطول، الذكاء، وبعض اختبارات المهارات الحركية الاساسية) نفذ البرنامج بـ 14 وحدة تعليمية ولمدة 8 أسابيع بواقع وحدتين كل اسبوع زمن

الوحدة 40 دقيقة، تم اجراء الاختبار البعدي لمجموعتين البحث و عولجت البيانات باستخدام الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري واختبار ت) وكانت اهم النتائج :

- هناك تكافؤ بين اختبارات المهارات الحركية الاساسية بين البرنامجين باستثناء تفوق بين برنامج الالعاب الاستكشافية على برنامج الالعاب الحركية في الاختبار البعدي لمهارة الجري 20م.

1-9- قام "بيريفان عبد الله و محمد سعيد المفتي" (2005) " اثر استخدام برنامجين بالألعاب الحركية والالعاب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الاساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لدى تلامذة الصف الثاني الابتدائي"

يهدف هدف البحث الى ما يأتي :

-الكشف عن اثر استخدام برامج الالعاب الحركية والالعاب الاستكشافية ودرس التربية الرياضية التقليدي في تطوير بعض المهارات الحركية الاساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لتلامذة مجاميع البحث الثلاثة ولكلا الجنسين .
واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ، واشتملت عينة البحث على (120) تلميذ وتلميذة بواقع (60) تلميذ و (60) تلميذة ، وتم توزيعهم على ثلاث مجموعات بواقع (20) تلميذ وتلميذة لكل مجموعة ولكلا الجنسين .

وتم اجراء التكافؤ بينهم في المتغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة ، الذكاء ، المؤهل الدراسي للوالدين)، فضلا عن اختبارات المهارات الحركية الاساسية ومقياس السلوك الاستكشافي الرياضي المصور .
قامت المجموعة التجريبية الاولى بتنفيذ برنامج الالعاب الاستكشافية لكل جنس على حدة ، بينما نفذت المجموعة التجريبية الثانية برنامج الالعاب الحركية ولكل جنس على حدة في حين نفذت المجموعة الضابطة برنامج درس التربية الرياضية التقليدي ولكل جنس على حدة، واستغرق تنفيذ كل برنامج (7) اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد، بهذا بلغ عدد الوحدات التعليمية لكل برنامج (14) وحدة تعليمية ، وزمن كل وحدة تعليمية (40) دقيقة واستخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية : (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، ومعامل الارتباط البسيط ، ومعامل الالتواء ، واختبار (ت) لعينتين مرتبطتين متساويتين بالعدد، وتحليل التباين باتجاه واحد ، وقيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) ، ومعادلة سيبرمان - براون ، معامل الصعوبة ، معامل السهولة ، معامل التمييز واستنتجت الباحثة ما يأتي :

- تم التوصل الى بناء مقياس للسلوك الاستكشافي الرياضي المصور لتلامذة الصف الثاني الابتدائي.
- حققت برامج الالعاب الحركية والالعاب الاستكشافية ودرس التربية الرياضية التقليدي تطورا في بعض المهارات الحركية الاساسية ولكلا الجنسين عند المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي ، باستثناء اختباري (الحجل يسار لمسافة 10م ، وركل الكرة بالقدم) لإناث المجموعة الضابطة.

- حققت البرامج الثلاثة كلا على حدة (الالعاب الحركية) و(الالعاب الاستكشافية) ودرس التربية الرياضية التقليدي تطورا معنويا في مقياس السلوك الاستكشافي الرياضي المصور عند المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- هنالك تكافؤ بين ذكور مجموعات البحث الثلاثة في الاختبار البعدي في تطوير بعض المهارات الحركية الاساسية (الحجل ، الوثب الطويل من الثبات ، الركل ، التوازن المتحرك) بينما تفوق ذكور المجموعة التجريبية الاولى الذين نفذوا برنامج الالعاب الاستكشافية على ذكور المجموعة الثانية الذين نفذوا برنامج الالعاب الحركية وذكور المجموعة الضابطة الذين نفذوا درس التربية الرياضية التقليدي في الاختبار البعدي في مهارة الجري.

- هنالك تكافؤ بين ذكور المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية في مهارة الرمي واللقف ، في حين ظهرت فروق ذات دلالة معنوية في التأثير بين برنامجي الالعاب الحركية والالعاب الاستكشافية مع درس التربية الرياضية التقليدي ولمصلحة برنامجي الالعاب الحركية والالعاب الاستكشافية.

- هنالك تكافؤ بين اناث المجموعات الثلاثة في الاختبار البعدي في مهارتي (الجري ، الوثب الطويل من الثبات) في حين تفوقت اناث المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية على اناث المجموعة الضابطة في مهارات (الحجل ، الرمي واللقف، الركل، التوازن المتحرك .

- حقق ذكور واناث المجموعة التجريبية الاولى الذين نفذوا برنامج الالعاب الاستكشافية تطوراً افضل في الاختبار البعدي على ذكور واناث المجموعة التجريبية الثانية الذين نفذوا برنامج الالعاب الحركية وذكور واناث المجموعة الضابطة الذين نفذوا درس التربية الرياضية التقليدي في مقياس السلوك الاستكشافي الرياضي المصور ، فضلاً عن تفوق ذكور واناث المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي على ذكور واناث المجموعة الضابطة في مقياس السلوك الاستكشافي الرياضي المصور.

10-1- عرض نشوان محمود داؤد الصفار (2007): " تأثير برنامج مقترح بالألعاب الاستكشافية في تنمية اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الاول الابتدائي "

يهدف الباحث الى :الكشف عن أثر برنامج مقترح بالألعاب الاستكشافية في تنمية اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الاول الابتدائي ،وكذلك المقارنة بين أثر برنامجي الالعاب الاستكشافية المقترح و درس التربية الرياضية في تنمية اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الاول الابتدائي ،واستخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمة وطبيعة البحث بتصميم اسم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي و البعدي وحيث بلغ عدد افراد عينة البحث 40 تلميذة تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين بالعدد إذ تمارس المجموعة الاولى البرنامج المقترح بالألعاب الاستكشافية بينما تمارس المجموعة الثانية درس التربية الرياضية التقليدي ،وتكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات ذات العلاقة بالبحث العمر الزمني مقاساً بالشهر و الوزن بالكيلوغرام و الطول مقاساً بالسنتيمتر و اختبارات اللياقة الحركية ،أما البرنامج التعليمي بالألعاب الاستكشافية تمثل في 18 وحدة تعليمية لمدة 6اسابيع بواقع 3 وحدات تعليمية وزمن الوحدة 40 دقيقة أما ادوات البحث وهي إختبارات اللياقة الحركية المتمثلة في (جري 20م -الحجل على القدم اليمنى و اليسرى-الوثب الطويل من الثبات -رمي كرة ناعمة -المشي على عارضة التوازن)،أما الوسائل الاحصائية المستعملة من طرف الباحث :الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و اختبار (ت) لعينتين المرتبطتين المتساويتين العدد و الغير المرتبطتين المتساويتين العدد، واهم النتائج المحصل عليها :

- التأثير الايجابي للبرنامج المقترح بالألعاب الاستكشافية حيث أنه ساهم في تنمية اختبارات اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الاول الابتدائي .

- حقق البرنامج المقترح للألعاب الاستكشافية ودرس التربية الرياضية تطوراً في تنمية اللياقة الحركية لدى تلميذات - تفوق تلميذات المجموعة التجريبية على تلميذات المجموعة الضابطة في اختباري الحجل و التوازن في حين لم يظهر التفوق في اختبارات الجري لمسافة 20 م ، الحجل يسار ، الوثب الطويل من الثبات ، رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة .

11-1- قام "خالد عبد المجيد و آخري" (2008): "تأثير برنامج مقترح اللعب في محطات لتطوير بعض القدرات الحركية و النمو الحركي لدى تلاميذ الصف الاول ابتدائي "

وتهدف الدراسة الى الكشف عن تأثير برنامجي اللعب في المحطات ودرس التربية البدنية و الرياضية في تطوير بعض القدرات الحركية و النمو الحركي لدى تلاميذ مجموعتي البحث وكذلك المقارنة في الاختبارات البعدية بين تأثير برنامجي اللعب في المحطات ودرس التربية الرياضية التقليدي في تطوير بعض القدرات الحركية و النمو الحركي لدى تلاميذ مجموعتين البحث و استخدم المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وتكونت عينة البحث من تلاميذ الصف الاول الابتدائي ممن تتراوح اعمارهم 6-7 سنوات و البالغ عددهم 48 تلميذاً تم استبعاد 10 تلاميذ لإجراء التجارب الاستطلاعية و 8 تلاميذ راسبين و غير متكافئين وبلغ العدد المتبقي 30 تلميذاً تم تقسيمهم بالتساوي بالعدد احدهما تجريبية و الاخرى ضابطة وتم تكافؤ مجموعتين (العمر -الطول-الكتلة -الذكاء مقاساً بالدرجة -وكذلك المستوى التعليمي للوالدين) أما ادوات الاختبار :اختبارات القدرات الحركية و اختبارات النمو الحركي ،وأما الوسائل الاحصائية :الوسط الحسابي -الانحراف المعياري -اختبار (ت) للعينتين المرتبطتين المتساوي العدد و الغير المرتبطتين وحيث تم تطبيق برنامج اللعب في المحطات على المجموعة التجريبية أما البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة وبلغ عدد الوحدات التعليمية 12 لمدة 6 أسابيع لواقع 2 وحدة تعليمية اسبوعياً تم تنفيذ الاختبار البعدي لكلتا المجموعتين للقدرات الحركية و النمو الحركي و اسفرت اهم النتائج التالية :

- البرنامج المقترح اللعب في محطات ذو تأثير فعال حقق نتائج ايجابية في تطور القدرات الحركية والنمو الحركي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية .

- حقق تلاميذ المجموعة الضابطة تفوقاً في تطور القدرات الحركية والنمو الحركي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة باستثناء اختبارات (ثني الجذع ، الركل ، الركض المتعرج) .

- تفوق تلاميذ المجموعة التجريبية الذين نفذوا البرنامج المقترح اللعب في محطات على تلاميذ المجموعة الضابطة الذين نفذوا الدرس التقليدي للتربية الرياضية في الاختبار البعدي.

12-1- تطرق " طوطاح مصطفى" (2008): "فاعلية وحدات تعليمية مقترحة في تنمية الصفات البدنية لدى فئة المعاقين سمعياً (09-12) سنة "

وهدف الدراسة الى تنمية بعض عناصر الاداء البدني لدى فئة المعاقين سمعياً وتصميم وحدات تعليمية مقننة واستخدام الباحث المنهج التجريبي وطبقت الدراسة على 14 تلميذ من مدرسة صغار الصم بالمحمدية ثم توزيعها على عينتين ضابطة وتجريبية ومن أهم نتائج البحث :

- حققت وحدات تعليمية في كل إختبارات (المرونة ، القدرة ، و السرعة ، الرشاقة ، التحمل و التوافق) تأثير إيجابي في تنمية الصفات البدنية ما عدى صفة التوازن لم تحقق تطور .

13-1-أجرى" أسعد حسين عبد الرزاق" (2009) بعنوان:تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر(7-8) سنوات "

وهدفت الدراسة إلى إعداد ألعاب صغيرة ومعرفة تأثيرها على القدرات البدنية والحركية للأطفال بعمر(7-8) سنوات حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمدا على تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة. واستخدم الباحث عينة من 60 تلميذ قسمهم إلى 30 تلميذ كعينة ضابطة و 30 تلميذ كعينة تجريبية وطبق الباحث الألعاب الصغيرة على العينة التجريبية وتوصل الباحث إلى اهم النتائج : أن الألعاب الصغيرة حققت تطورا أفضل من منهج التربية للصف الثاني الابتدائي وبالتالي أثرت بشكل إيجابي على القدرات البدنية و الحركية.

14-1-عرض" بلعروسي سليمان" (2009) بعنوان "توظيف الالعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لناشئ كرة القدم "

واستخدم الباحث المنهج التجريبي معتمدا على المجموعتين الضابطة و التجريبية ذات القياس القبلي و البعدي وهدفت الدراسة الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الالعاب التمهيدية ومعرفة أثره على بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لدى ناشئ كرة القدم حيث اختار عينة من 30 ناشئا قسما الى مجموعتين تجريبية و ضابطة وتوصل الباحث الى أن توظيف الالعاب التمهيدية خلال البرنامج المقترح أثر إيجابيا في تنمية وتطوير الصفات البدنية و المهارات الاساسية .

15-1-قام "وحيد الدين السيد عمر" (2010) : "تأثير استخدام برنامج الالعاب الصغيرة و أنشطة التربية الحركية بدرس التربية الرياضية على تنمية عناصر القدرات البدنية و الحركية لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي "

ويهدف البحث الى تصميم برنامج للألعاب الصغيرة وانشطة التربية الحركية لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي و معرفة مدى تأثير البرنامج على تنمية بعض عناصر القدرات البدنية والحركية لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي وقام الباحث باستخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما :تجريبية والأخرى ضابطة وذلك بتطبيق (القياس القبلي و البعدي) لمناسبتها لطبيعة البحث ، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من تلاميذ الصف الثالث الابتدائي بمدرسة العبور الابتدائية - محافظة بورسعيد للعام الدراسي 2010/2009 ، وبلغ عدد أفراد العينة (70) تلميذا بواقع 66.66% من المجتمع الأصلي بعد استبعاد الفئات السابقة ثم قام الباحث بتقسيمهم إلى مجموعتين وهما : المجموعة التجريبية : قامت بتطبيق البرنامج التجريبي الذى تم فيه استخدام الالعاب الصغيرة و أنشطة التربية الحركية بدرس التربية الرياضية وعددها (15) تلميذ ، والمجموعة الضابطة قامت بتطبيق البرنامج المتبع (البرنامج المدرسي) وعددها (15) تلميذ و عينة للمعاملات العلمية والاستطلاعية وقوامها (40) تلميذ وقام الباحث بتحديد محتوى الوحدات التعليمية وعددها (8) وحدات ،زمن كل وحدة (90) دقيقة ، بواقع درسين في الاسبوع ، وكل درس زمنا (45) دقيقة ،وتوصل الباحث الى اهم النتائج :

-أظهرت نتائج استخدام الألعاب الصغيرة وانشطة التربية الحركية بدرس التربية الرياضية تأثيراً إيجابياً وتحسناً ملموساً في جميع اختبارات عناصر القدرات البدنية والقدرات الحركية قيد البحث لدى تلاميذ المجموعة التجريبية .
 -إن استخدام الاسلوب التقليدي بدرس التربية الحركية بالأسلوب التقليدي أثر تأثيراً إيجابياً وتحسناً معنوياً في جميع اختبارات عناصر القدرات البدنية والقدرات الحركية قيد البحث لدى تلاميذ المجموعة الضابطة .
 -أظهرت نتائج البرنامج المقترح لقياس الالعاب الصغيرة وانشطة التربية الحركية فروق معنوية ودلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
 -أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في جميع اختبارات عناصر القدرات البدنية والقدرات الحركية قيد البحث مما يدل على التأثير الإيجابي لاستخدام الألعاب الصغيرة وانشطة التربية الحركية بدرس التربية الرياضية .

16-1-تطرق " ناهدة عبد زيد الدليمي " (2010) : " تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7-8) سنوات "

هدف البحث الى اختيار مجموعة ألعاب صغيرة لتطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7-8) سنوات ، فضلاً عن معرفة تأثير هذه الألعاب ، وتم اجراء هذا البحث وعلى عينة من تلميذات مدرسة بنت الهدى الابتدائية للبنات للعام الدراسي (2009-2010) وبعمر (7-8)سنوات وحيث استعملت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين وبلغ عددهن (38) تلميذة "تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين احدها تجريبية عملت بالألعاب الصغيرة والآخرى ضابطة عملت بالاسلوب المتبع،وتكونت كل مجموعة من(18) تلميذة " بعد إجراء عمليتي التجانس والتكافؤ، كما تم اختيار الاختبارات الملائمة للقدرات الحركية التي حددتها الباحثة وكذلك بعض المهارات الأساسية مع إجراء تجربة استطلاعية مصغرة على مجموعة بعدد(10) تلميذات من خارج عينة البحث الأساسية، مع استعمال الأدوات والوسائل المساعدة في البحث وتم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين ومن ثم تطبيق الالعاب الصغيرة ضمن الوحدات التعليمية البالغة عددها(8)وحدات في مدة اربعة اسابيع وكان زمن كل وحدة هو(40) دقيقة ،بعدها إجريت الاختبارات البعدية،ومن ثم معالجة نتائج البحث باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة (النسبة المئوية- الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- الارتباط (بيرسون)- معامل الاختلاف.- اختبار (T. test) للعينات المتناظرة- اختبار (T. test) للعينات المستقلة) ، وقد خرجت الباحثة استنتاجات عدة كان اهمها ان مفردات الألعاب الصغيرة أدت دوراً "فاعلاً" وكبيراً" في تطوير القدرات الحركية المحددة وبعض المهارات الأساسية ، كذلك ظهرت الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى أفراد المجموعة الضابطة بشكل ملحوظ والتي خضعت للمنهج المتبع في الصفوف الأولى من المرحلة الابتدائية، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصت الباحثة بضرورة تطبيق مجموعة الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية وكذلك ضرورة تهيئة البيئة التعليمية بالإمكانات والأدوات اللازمة لتطبيق الألعاب الصغيرة مع إعداد ألعاب ترويجية تعليمية للأنشطة الرياضية المختلفة التي يظهر فيها ضعف التلميذات عن الممارسة .

17-1-أجرى" قدور بن دهمة" (2011) تحت عنوان "تأثير برنامج موجه مقترح للأنشطة الحركية في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية (الجمري، القفز، الرمي، التوازن، الحجل، الاستلام) لأطفال التعليم التحضيري"

تهدف الدراسة الى معرفة تأثير برنامج مقترح للأنشطة الحركية في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية (الجمري و القفز و الرمي و التوازن و الحجل و الاستلام) للأطفال التعليم التحضيري من (5-6) سنوات وحيث استعمل الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين حيث شملت عينة البحث 54 طفلاً وطفلة تتراوح اعمارهم ما بين (5-6) سنوات تم تقسيمهم الى مجموعتين الاولى التجريبية 27 طفل وطفلة و الثانية الضابطة 27 طفل و طفلة ،حيث طبقت الوحدات التعليمية المقترحة الخاصة بالنشاط الحركي الموجه على المجموعة التجريبية بواقع 28 وحدة تعليمية بمعدل 14 اسبوع بواقع 2 مرات اسبوعياً ،أما الوسائل الاحصائية المستعملة (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري -معامل الارتباط سيرمان- اختبار (ت) ستودنت لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات - النسبة المئوية للتحسن)، أما أدوات البحث (اختبار الركض 20م- اختبار الوثب الطويل من الثبات -اختبار رمي الكرة التنس لمسافة -التوازن الثابت -التوازن الحركي -الحجل -استلام الكرة)، وأهم النتائج التي توصل اليها الباحث :

-إن النشاط الحركي الموجه يعمل على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية و النشاط الحر الغير الموجه الى تحسن محدود في بعض المهارات الحركية الأساسية .

18-1-عرض "حسين سعدي ابراهيم ويبريفان عبد الله المفتي" (2011):تحت عنوان "تأثير أسلوب التعلم باللعب باستخدام الالعاب الحركية و في تطوير بعض القدرات البدنية و الحركية و التحكم الحركي لتلاميذ الصف الاول الابتدائي"

ويهدف البحث الى : الكشف عن تأثير أسلوب التعلم باللعب باستخدام الالعاب الحركية و الرياضيات في تطوير بعض القدرات البدنية و الحركية و التحكم الحركي لتلاميذ الصف الاول الابتدائي و الكشف عن الفروق بين أسلوب التعلم باللعب باستخدام الالعاب الحركية و الرياضيات في تطوير بعض القدرات البدنية و الحركية و التحكم الحركي لتلاميذ الصف الاول الابتدائي ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وتم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختبار ذات الملاحظة القبليّة و البعدية المحكمة الضبط، أما المجتمع البحثي ثم اختيارها بطريقة عمدية من مدرسة الابتدائية للبنين في محافظة اربيل و البالغ عددهم 80 تلميذ و بعد استبعاد 10 تلاميذ لإجراء التجارب الاستطلاعية عليهم وتكونت عينة البحث من 60 تلميذ قسمت الى ثلاث مجموعات :المجموعة (1) التجريبية المنهاج المطبق الالعاب الحركية (20تلميذ) و المجموعة (2) التجريبية المنهاج المطبق الالعاب الرياضيات (20 تلميذ) و المجموعة (3) الضابطة المنهاج المطبق الدرس التقليدي (20 تلميذ) وأهم الوسائل الاحصائية المستعملة (الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الارتباط البسيط و اختبار (ت) للعينتين مرتبطتين متساويتين العد و الغير المرتبطتين)، و المنهاج التعليمي 10 وحدة تعليمية في 5 أسابيع و بواقع 2 وحدة تعليمية أسبوعياً وأهم النتائج المحصل عليها :

- حقق أسلوب التعلم باللعب باستخدام الالعاب الحركية تطوراً في القدرة البدنية و الحركية و التحكم الحركي باستثناء مهارة الركض مسافة 15م لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الاولى .

- حقق درس التربية الرياضية التقليدي تطوراً في القدرات البدنية و الحركية و التحكم الحركي باستثناء مهارتي الوثب الطويل من الثبات و الجلوس من الرقود.

- تفوق تلاميذ مجموعة التجريبية الثانية على تلاميذ المجموعة التجريبية الاولى في الاختبار الرمي في المهارات رمي الكرة الناعمة ، الانبطاح المائل ، الوقوف على قدم واحد ، الرمي واللقف والركل.

1-19- قام " خليل إبراهيم سليمان الحديثي ومناف ماجد حسن نصر الله" (2012): "إستخدام العاب

ومسابقات تنافسية صغيرة مقترحة في تطوير بعض المهارات الحركية الاساسية "

تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير الالعاب و المسابقات التنافسية الصغيرة المقترحة في بعض المهارات الحركية الاساسية لرياض الاطفال ، والمنهج المتبع هو التجريبي ذو التصميم التجريبي الواحد أي المجموعة الواحدة وشملت عينة البحث اطفال روضة الحنان الاهلية المختلطة البالغ عددهم 20 طفلاً من مجتمع البحث أما الاختبارات المستخدمة في البحث : اختبار الجري في المكان - اختبار الوثب للأمام من الثبات - اختبار دفع الكرة الطبية للأمام 800غم - اختبار الخطو للأمام 3،5م - اختبار الحجل 5م الى اليمين و5م الى اليسار ، اما الوسائل الاحصائية المستعملة الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار t للعينات المتناظرة متساوية العدد ، واستمر تنفيذ الالعاب و المسابقات التنافسية الصغيرة المقترحة على مدى شهر ونصف ، وأهم النتائج التي توصل اليها الباحثان :

- للالعاب و المسابقات التنافسية الصغيرة المقترحة أثر إيجابي في تطوير بعض المهارات الحركية الاساسية الخاصة لدى اطفال الرياض في الرمادي .

1-20- تطرق " فاتن إسماعيل محمد" (2012) : " تأثير برنامج للتربية الحركية على بعض متغيرات

اللياقة الحركية للأطفال المتحدي الإعاقه الذهنية "

يهدف البحث التعرف على تأثير البرنامج المصمم برنامج التربية الحركية على بعض متغيرات اللياقة الحركية للأطفال المتحدي الاعاقه الذهنية بأعمار 9-11 سنوات وبمستوى إعاقه 50-70% وهو درجة العوق البسيط من اطفال معهد الامل للمعاقين ذهنياً وبلغ عددهم 13 طفل وافترضت الباحثة أن للبرنامج المصمم تأثير ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي على متغيرات اللياقة الحركية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد استعانت الباحثة بالتصميم التجريبي و المجموعة الواحدة باستخدام القياسات القبليه و البعديه ، حيث تمت اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المعاقين ذهنياً و قد استمر برنامج لمدة 10 أسابيع وبواقع ثلاث حصص أسبوعياً مدة كل حصه 45 د وقد اجريت الاختبارات القبليه لمتغيرات اللياقة الحركية (التوازن - الرشاقة - المرونة - القدرة - السرعة) وبعد إتمام البرنامج اجريت الاختبارات البعديه وأدوات البحث وهي اختبار الوقوف على مشط القدم و اختبار ثني الجذع من الوقوف و اختبار الجري الزكراكي واختبار الوثب العريض من الثبات والركض السريع 4ثا ثم معالجة البيانات احصائياً المتمثلة :الوسط الحسابي -الانحراف المعياري -معامل الارتباط البسيط بيرسن -اختبار t لدلالة الفروق (قبلي - بعدي) -النسبة المئوية للتحسن ، وخرجت الباحثة بأهم النتائج مفادها أن

برنامج التربية الحركية المصمم تأثير إيجابي على متغيرات اللياقة الحركية المبحوثة (التوازن- الرشاقة - المرونة - القدرة - السرعة) وكانت أعلى نسبة في متغير التوازن في حين أن الرشاقة سجلت أقل معدل للتحسن .

1-21-أجرى"نزهان حسين عاصي و اخرون " (2012):"أثر استخدام بعض التمرينات البدنية و الالعب

الصغيرة الهادفة في درس التربية الرياضية لتطوير بعض القدرات البدنية

ويهدف الباحث الى التعرف على أثر استخدام بعض التمرينات البدنية الهادفة في القسم الاعدادي من درس التربية الرياضية على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الاعدادية ومدى تأثير استخدام الالعب الصغيرة الهادفة في قسم التطبيقي من درس التربية الرياضية على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الاعدادية و استخدام المنهج التجريبي وبتصميم المجموعة الواحدة المتكافئة لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها حيث تم اختيار الصف الخامس الثانوي شعبة (أ) و**البالغ عددهم 22** وشعبة (ب) **البالغ عددهم 23** طالب في ثانوية الوطن للبنين حيث اصبح العدد الكلي 45 طالب وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة حيث تم استبعاد طلاب العينة التي اجريت عليها التجربة الاستطلاعية و **البالغ عددهم 12** طالب وبقية طلاب الصف **البالغ عددهم 13** طالب وبعد ذلك اصبحت عينة البحث 17 وقام الباحث بتجانس العينة (الطول و الوزن و العمر) وادوات البحث هي إختبار الركض 30م و الوثب الطويل للأمام وتمرين البطن 30ثا وثنى الجذع للأمام و الجري المكوكي واستعمل الباحث الوسائل الاحصائية: الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و ت الجدولية، وكذلك تضمن منهاج المقترح 16 وحدة تعليمية لمدة 8 اسابيع بواقع وحدتين تعليمية اسبوعياً و**زمن قدره 45 د** وحيث توصل الباحثون الى اهم النتائج

1- استخدام نظام التمرينات البدنية المختارة في جزء الاعداد البدني من درس التربية الرياضية وعند تنفيذ درس التربية الرياضية ولكافة المراحل الدراسية .

2-التأكيد على ضرورة استخدام الالعب الصغيرة الهادفة في القسم الرئيسي من درس التربية الرياضية لتحقيق اهداف الدرس .

1-22-عرض" نبراس يونس محمد ال مراد" (2012) :بعنوان "أثر استخدام برنامج مقترح بالتمرينات

الحركية الموجهة للدماغ في تنمية سرعة الاستجابة لدى اطفال المدرسة بعمر (6-7)سنوات .

يهدف البحث الى تصميم برنامج مقترح بالتمرينات الحركية الموجهة للدماغ في تنمية سرعة الاستجابة لدى أطفال المدرسة بعمر 6-7 سنوات فضلاً عن الكشف عن أثر استخدام برنامج مقترح بالتمرينات الحركية الموجهة للدماغ في تنمية سرعة الاستجابة لدى أطفال المدرسة بعمر (6-7) سنوات، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، تكونت عينة البحث من 40 طفلة، تم توزيعهم على مجموعتين وبواقع 20 طفلة لكل مجموعة، وأجرى التكافؤ بينهم في متغيرات ترتيب الطفل بين إخوته في الميلاد، التحصيل الدراسي للأبوين، الذكاء فضلاً عن قياس سرعة الاستجابة، فقامت المجموعة التجريبية بتنفيذ برنامج التدريب الدماغي بينما المجموعة الضابطة لم تنفذ أي برنامج، واستغرق تنفيذ البرنامج عشرة أسابيع بواقع وحدتين تدريبيه في الاسبوع الواحد، زمن كل وحدة تدريبيه 10 دقيقة، وادوات البحث هي: مقياس جود انف - إختبار المسطرة لقياس سرعة و دقة الاستجابة لذكاء، واستخدم

الباحث الوسائل الاحصائية الاتية : الوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط ، اختبار (ت) لوسطين حسابين مرتبطين و متساويتين ، وقد استنتج الباحث اهم النتائج :

1- حقق برنامج التدريب الدماغى تطوراً في تنمية سرعة الاستجابة عند المقارنة بين القياسين القبلي و البعدي لأطفال المجموعة التجريبية .

2- تفوق برنامج التدريب الدماغى في تنمية سرعة الاستجابة لدى اطفال المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

1-23- قام "ساسي عبد العزيز" (2013) : "اقتراح برنامج الالعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية و الرياضية لتنمية المهارات الحركية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي -دراسة ميدانية اجريت على بعض المدارس الابتدائية بولاية البويرة"

هدفت الدراسة الى تحقيق الفرضية العامة وهي ان برنامج للألعاب الصغيرة اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية يساهم في تنمية بعض المهارات الحركية لدى التعليم الابتدائي وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة من المجتمع الاصلي بطريقة مقصودة حيث شملت مستوى ثانية و الذي يحتوي على 44 تلميذ اي 19 ذكور و 25 إناث موزعين على قسمين : القسم الاول 10 إناث و 12 ذكور أما القسم الثاني 9 إناث و 13 ذكور مراعيًا من الباحث مستوى السن ، أما ادوات البحث فاستعمل الدراسة النظرية وكذلك الوسائل الاحصائية "t" ستيودنت لمعرفة الاختلاف بين الملاحظة القبليّة و البعديّة اي استعمل شبكة الملاحظة ،

و هذا لمعرفة مدى تنمية المهارات الحركية من خلال ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية و دور الالعاب الصغيرة في تنمية المهارات (الجري-الوثب-الرمي) وقام الباحث بالملاحظة القبليّة و البعديّة واستخلاص بعض النتائج ومن بينها: ان البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة يساعد على تنمية المهارات الحركية ، وتحسين اللياقة البدنية و الحالة النفسية للتلميذ، ومن خلال نتائج تحققت فرضيات الباحث.

1-24- تطرق "مفتي عبد المنعم" (2013) : "وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الالعاب الصغيرة وتأثيرها على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية الاساسية لدى ناشئ كرة اليد "

يهدف البحث الى وضع وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الالعاب الصغيرة بهدف تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لناشئ كرة اليد و التعرف على تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على كل من -بعض الصفات البدنية (السرعة و الرشاقة و المرونة و التوافق) وبعض المهارات الاساسية (التمرير و التنظيط و التصويب) و المنهج المتبع هو المنهج التجريبي المعتمد على تصميم المجموعتين المتكافئتين ضابطة و تجريبية ذات القياس القبلي و البعدي وشملت عينة البحث 20 لاعب تتراوح اعمارهم 13-15 سنة تم تقسيمهم الى مجموعتين الاولى ضابطة و الثانية تجريبية عدد افراد كل مجموعة 10 افراد وتم تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة مدة 8 أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين اسبوعيا للمجموعة التجريبية ، اما المجموعة الضابطة تم تدريبهم بالطريقة التقليدية ، اما الوسائل الاحصائية المستعملة : الوسط الحسابي - الانحراف المعياري -الارتباط البسيط بيرسون -النسبة المئوية -اختبار (ت) ستيودنت ، أما ادوات البحث :شملت الاختبارات التالية :إختبار الجري 30م-جري المتعرج -ثني الجذع للأمام من الوقوف -الانتقال عبر

الدوائر المرقمة - التمرير على الحائط 30 ثا - التمرير من مسافة 6م - رمي الكرة لأبعد مسافة - التنطيط المستمر للكرة في اتجاهات متعددة - التصويب على المستطيلات المتداخلة ،ومن اهم النتائج المحصل عليها :- إن استخدام الالعب الصغيرة يؤثر إيجابياً في تنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الاساسية .

1-25-أجرى" يعقوبي فاتح" (2013): "أثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الحركية و الالعب التربوية و الالعب المختلطة في تنمية الابداع الحركي لدى الاطفال بعمر 9-12سنة "

يهدف البحث الى الكشف عن أثر للبرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الحركية و الالعب التربوية و المختلطة في تنمية الابداع الحركي لدى الاطفال بسن 9-12 سنة وبشكل عام ،المنهج المتبع هو المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذي المجموعات المتجانسة ذات الملاحظة القبليّة و البعديّة حيث المجموعة 1 نطبق عليها الالعب الحركية وعددها 10 ذكور و 10 إناث اما المجموعة 2 نطبق عليها الالعب التربوية وعددها 10 ذكور و 10 إناث اما المجموعة 3 نطبق عليها الالعب الحركية و التربوية وعدده 10 ذكور و 10 إناث و المجموع 60 تلميذ، اما ادوات البحث : إختبار ويرك للإبداع الحركي و إختبار الذكاء لجود انف هاريس وقسم كل برنامج الى 28 وحدة تعليمية وزمن كل منها 30 د وبناءً على ذلك استغرق تنفيذ البرنامج الواحد 7 أسابيع وبواقع 4 وحدات أسبوعياً ،أما الوسائل الاحصائية : المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط -إختبار (ت) لوسطين حسابين مرتبطين ومتساويتين و إختبار (ت) لوسطين حسابين غير مرتبطين ومتساويتين -قيمة أقل فرق معنوي -تحليل التباين باتجاه واحد - معامل سبيرمان -بروان لتصحيح معامل الثبات ،واهم النتائج التي توصل اليها الباحث : -أسهمت البرامج المستخدمة في البحث الى تنمية الابداع الحركي لدى الاطفال بشكل عام ولدى الذكور و الاناث بشكل خاص .

2-الدراسات الاجنبية :

1-2-عرض" دوناك dohatk"(1977) : "تأثير برنامج للتربية الحركية على مكونات اللياقة البدنية " وقد شملت عينة البحث تلاميذ الصف الرابع ،وقد استمرت التجربة 09 أسابيع وقد أظهرت النتائج تفوق تلاميذ مجموعة التربية الحركية عن التلاميذ المجموعة التي مارست البرنامج التقليدي للتربية الرياضية في اختبارات (الرشاقة و القوة العضلية) وتفوق المجموعة التقليدية في المرونة و التحمل و القدرة .

2-2-قام "مارتن martin minter" و "ستيفن stephen" : "اللياقة البدنية بين مجتمع المتضررين سمعياً بعد التعليم الثانوي " استهدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستويات اللياقة البدنية للطلبة الجدد المتضررين

سمعياً و التعرف على أهم النتائج بعد تطبيق منهج التعليم المدرسي على طلبة الكليات المتضررين سمعياً .

وقد توصل الباحثان لعدد من النتائج أهمها :

-لايوجد اختلاف في معدل مستويات اللياقة البدنية عن درجة السمع لكل من الطلبة و الطالبات .

-زمن مسافة الجري كان أفضل للطلبة عن زمن مسافة الجري للطالبات .

2-3- أجرى" توول تويونا tooltony"(1982): بعنوان "تأثير استخدام برنامج التربية الحركية على أداء

المهارات الحركية "

هدف البحث الى التعرف على تأثير التربية الحركية على أداء المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية وعينة البحث عمدية عشوائية وتتراوح بين (6-7) سنوات وقوامها (1500) تلميذ وتلميذة خضع بعضهم لبرنامج التربية الحركية و البعض الاخر الى برنامج التربية الرياضية التقليدي و المنهج المستخدم هو المنهج التحريبي أما أدوات جمع البيانات إختبار بيردو للإدراك الحركي

نتائج البحث :الى أن هناك فروق معنوية لصالح المجموعة التحريبية في صفوف التلاميذ التي طبق عليها برنامج التربية الحركية .

3- التعليق على الدراسات : من خلال العرض السابق و التحليل الدقيق للدراسات المرتبطة يتضح الاتي

1- من حيث عدد البحوث : بلغ عدد الدراسات 28

2- من حيث المجال الزمني : أجريت تلك الدراسات في فترة ما بين 1977 حتى سنة 2013

3- من حيث أهداف تلك الدراسات :

تنوعت الاهداف لتلك الدراسات ويمكن اختصارها فيما يلي :

✓ معرفة أثر الالعاب الصغيرة في تنمية المهارات الحركية الاساسية ،وعلى بعض القياسات البدنية وفي بعض الدراسات تطوير بعض القدرات البدنية و الحركية .

✓ التعرف على مدى تطور بعض القدرات الحركية للطفل و الوقوف على مستوى أداء المهارات الحركية في مسابقات الميدان و المضمار لتلاميذ الاول الابتدائي .

✓ فاعلية مناهج تعليمي في تنمية الطلاقة الحركية في تطوير صفتي الرشاقة و التوازن في رفع مستوى الرضا الحركي لتلميذات الصف الخامس إبتدائي .

✓ التعرف على اثر استخدام برنامجي الالعاب الاستكشافية و الحركية في تطوير المهارات الحركية الاساسية لتلاميذ الصف الثاني إبتدائي .

✓ أثر برنامج مقترح بالألعاب الاستكشافية في تنمية اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الاول الابتدائي

✓ تأثير برنامجي اللعب في المخطات في تطوير بعض القدرات الحركية و النمو الحركي .

✓ التعرف على اثر برنامج تعليمي للقصص الحركية و الالعاب الصغيرة في تعليم بعض المهارات كرة السلة من (6-8) سنوات .

✓ تأثير اسلوب التعلم باللعب باستخدام الالعاب الحركية و الرياضيات في تطوير القدرات البدنية و الحركية و التحكم الحركي لتلاميذ الصف الاول الابتدائي .

✓ التعرف على تأثير اساليب العصف الذهني و التبادلي و الامري في تنمية بعض القدرات الابداعية الحركية لتلاميذ الصف الرابع إبتدائي .

✓ تصميم برنامج مقترح بالتمارين الحركية الموجهة للدماغ في تنمية سرعة الاستجابة لدى اطفال (6-7) سنوات .

✓ أثر برنامج التدريب المقترح بالألعاب الحركية و الألعاب التربوية و المختلطة في تنمية الابداع الحركي لدى أطفال (9-12) سنة.

4-المنهج المستخدم : كل الدراسات المرتبطة استخدمت المنهج التجريبي ولكن اختلفت في :

✓ ذات التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة : ثلاث دراسات وهي : خليل إبراهيم سليمان الحديثي 2012 -فاتن إسماعيل محمد 2012-نزهان حسين عاصي 2012.

✓ ذات التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة : خمسة دراسات وهي : الرومي جاسم محمد نايف 1990-بيريفان عبد الله مفتي 2005-حسين سعدي إبراهيم 2011-لمياء حسن ديوان 2011-يعقوبي فاتح 2013.

✓ ذات التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين : سبعة عشر دراسة وهم الدراسات الباقية .

5-العينة : اختلفت أنواع العينات في تلك الدراسات المرتبطة من الحجم و السن و طرق الاختيار ويرجع هذا الاختلاف الى طبيعة كل دراسة ، حيث تراوحت أحجام العينات ما بين 13-120 تلميذ و حتى 1500 تلميذ في دراسة "توول توميا"

6-أدوات البحث : باستعراض الاختبارات التي استخدمت في بعض الدراسات المرتبطة تبين للباحث تعدد الاختبارات وتمثل كالآتي :

-استخدم بيريفان عبد الله المفتي إختبارات المشي 15م و الجري 15م ،الحجل على الرجل اليمنى والرجل اليسرى 10م ،الوثب الطويل و العمودي ،الرمي الكرة من الثبات ،رمي هدف مرسوم ،لقف الكرة ،التوازن الثابت و المتحرك .
-استخدم خالد عبد المجيد و بيريفان عبد الله وضمياء على إختبارات القدرات الحركية وكذلك إختبارات النمو الحركي و المتمثلة في رمي الكرة التنس لأبعد مسافة و الجري لمسافة 20م و الحجل يمين ويسار لمدة 10ثا و الوثب الطويل من الثبات .

-وكذلك استخدم نشوان محمود الصنفار فاتن اسماعيل محمد وأسعد حسين عبد الرزاق إختبارات اللياقة الحركية زيادة على ذلك القدرات البدنية وناهدة عبد زيد الدليمي إختبارات القدرات الحركية .

-ولمياء حسن الديوان وانتصار احمد عثمان استخدموا اختبار الطلاقة الحركية و المرونة الحركية و الاصاله الحركية وأما حسين سعدي إبراهيم و بيريفان عبد الله المفتي وقد استخدموا الركض 15م ،الوثب الطويل من الثبات ،الجلوس من الرقود ،رمي الكرة الناعمة ،الانبطاح المائل ،الوقوف على قدم واحدة ،الرمي و اللقف و الركل .

-وخليل إبراهيم سليمان الحديثي ومناف ماجد حسن نصر الله استخدموا اختبار الجري في المكان ،الوثب للأمام من الثبات ،دفع الكرة الطبية للأمام ،اختبار الخطو للأمام ،اختبار الحجل 5م الى اليمين و 5م الى اليسار .

-أما نزهان حسين عاصي و نكتل مزاحم خليل و فالخ هاشم فنجان استخدموا إختبار الركض 30م ،الوثب الطويل للأمام ،تمرين البطن 30ثا و ثني الجذع للأمام و الجري المكوكي .

-استخدم نبراس يونس محمد ال مراد مقياس جود انف -هاريس لذكاء و إختبار المسطرة لقياس سرعة ودقة لاستجابة الذكاء وكذلك يعقوبي فاتح استخدموا إختبار الذكاء وكذلك إختبار ويرك للإبداع الحركي .

- استخدم ساسي عبد العزيز شبكة الملاحظة .
- استخدم مفتي عبد المنعم إختبار الجري 30 م ،الجري المتعرج ،ثني الجذع للأمام من الوقوف ،الانتقال عبر الدوائر المرقمة ،التمرير على الحائط 30م ،التمرير من مسافة 6م ،رمي الكرة لأبعد مسافة ،التنطيط المستمر للكرة في اتجاهات متعددة ،التصويب على المستطيلات المتداخلة .

7-من حيث أهم الاستنتاجات :

- كل الدراسات المتعلقة بالألعاب الاستكشافية و الصغيرة والتربوية وخاصة الألعاب الحركية كانت لها أثر ايجابي على تنمية القدرات البدنية و الحركية و على تنمية المهارات الحركية الاساسية للفرد .
- كل البرامج المقترحة من الباحثين كذلك ساهمت في تطوير اللياقة الحركية او تنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الاساسية وحتى تنمية الابداع الحركي .

4-مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

يرى الباحث أن الاستفادة العائدة عليه من خلال الاطلاع علة هذه الدراسات يكمن فيما يلي :

- ✓ المنهج المستخدم في مثل هذه الدراسات وفي الدراسة الحالية هو المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين الضابطة و التجريبية .
- ✓ كيفية إجراءات البحث واختيار العينة ومعرفة الوسائل و الادوات المستخدمة في جمع البيانات .
- ✓ التعرف على أهم الاختبارات للياقة البدنية وخاصة الحركية أو المرتبطة بالأداء الرياضي لقياس متغيرات قيد الدراسة .

الجانب النظيف

الفصل السادس

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد

- 1 - منهج البحث
- 2- مجتمع وعينة البحث
- 3-مجالات البحث
- 4-أدوات البحث
- 5-الدراسة الاستطلاعية
- 6-الاجراءات التطبيقية للدراسة الاساسية
- 7- الاساليب الإحصائية
- 8-صعوبة البحث

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل من أهم الفصول التي يركز عليها الباحثين كونه يعتبر بمثابة خريطة الطريق التي من خلالها يتمكن الباحث من بناء قواعد الدراسة الميدانية لتطبيق التجربة الرئيسية إذ يتطلب تحديد المنهج المراد استخدامه ليستطيع التعامل مع الظاهرة قيد الدراسة ابتداء من تحديد العينة و ضبط المتغيرات إلى تطبيق الوحدات التعليمية و إيجاد الوسائل الإحصائية الكفيلة بفتح اللغز المطروح داخل المشكلة ، و سوف نتطرق لأهم المحطات التي يجب الوقوف عندها من خلال هذا الفصل ليتسنى للقارئ فهم المراحل المختلفة للدراسة الميدانية.

1 - منهج البحث :

مناهج البحث التي يستخدمها الباحثون متعددة ، إذ يعتمد إختيار المنهج على طبيعة مشكلة موضوع البحث ويعتبر المنهج التجريبي نوع من أنواع مناهج البحث العلمي .
ويهدف الى قياس أثر أحد المتغيرات المستقلة أو أكثر على متغير تابع محدد وذلك من خلال التحكم أو السيطرة على كافة العوامل المحيطة بالظاهرة موضوع التجربة ، وبناء عليه يعد هذا المنهج أكثر المناهج العلمية دقة لتحليل الظواهر و المشكلات (محمد عبيدات وآخرون، 2011، ص 40).
لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمداً على تصميم المجموعتين المتكافئتين ضابطة و تجريبية ذات القياس القبلي و البعدي .

2- مجتمع وعينة البحث :

1-2-مجتمع البحث :

تحدد مجتمع البحث بتلاميذ الصف الرابع الابتدائي بعمر (9-11) سنة في مدرسة يغمور اسن الابتدائية في مقاطعة مسرغين البالغ عددهم 88 تلميذ للعام الدراسي 2013-2014.
ويعتبر إختيار الباحث للعينة من الخطوات و المراحل الهامة للبحث واختيارها يتم بناءً على مشكلة البحث وأهدافه ، لأن طبيعة البحث و فروضه وخطته تتحكم في خطوات تنفيذه واختيار أدواته مثل العينة و الاستبيانات و الاختبارات اللازمة (بوداود عبد اليمين ، 2010، ص 50).

2-2-عينة البحث :

وقد شملت عينة البحث في بحثنا على تلاميذ الصف الرابع ابتدائي من 9-11 سنة لمدرسة يغمور اسن الابتدائية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وبعد استبعاد التلاميذ المشاركين في التجربة الاستطلاعية و البالغ عددهم 32 تلميذ ، وبذلك أصبح تلاميذ عينة البحث الأساسية 56 وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة الى مجموعتين تجريبية و ضابطة وواقع 28 تلميذ لكل مجموعة و الجدول الاتي يمثل حجم العينة و الجدول (2) يمثل حجم عينة البحث .

الجدول (02) يمثل حجم عينة البحث

عينة البحث		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
الجنس	الذكور	الاناث	الذكور	الاناث	الذكور
العدد	17	11	17	11	17
المجموع	28 تلميذ		28 تلميذ		28 تلميذ

أما الجدول (3) يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة .

الجدول (03) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة الالتواء لعينة البحث في متغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الانثروبومترية للذكور	السن	9.04	0.03	1-
	الطول	1.36	0.04	0.75-
	الوزن	30.85	4.69	0.54
الانثروبومترية للإناث	السن	9.05	0.02	0.75
	الطول	1.35	0.05	0.3-
	الاناث	29.68	4.50	0.78

وكما يلاحظ من الجدول (03) بأن جميع قيم الالتواء كانت أصغر من $[+3، -3]$ مما يشير الى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات ويبين الجدول اعلاه المميزات الخاصة بإفراد العينة .

2-3- تكافؤ و تجانس عينة البحث : قام الباحث بإجراء التجانس لمجموعتي البحث في بعض المتغيرات التي لها

تأثير على نتائج البحث وهي :السن و الوزن و الطول ، كما هو موضح في الجدول (04) و(05)

الجدول (04) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و الاختبار التائي لعينة البحث في متغيرات السن و الطول و الوزن عند الذكور

T الجدولية	T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	الجنس
		ع	س	ع	س			
2.32	2,22	0,02	9,03	0,03	9,05	سنة	السن	الذكور
	0,73	0,037	1,36	0,04	1,37	(م)	الطول	
	0,03	5,92	30,88	3,46	30,82	كغ	الوزن	
مستوى الدلالة $\alpha = 0,05$ عند درجة الحرية 32 عند الذكور								

نلاحظ من الجدول(04) أن قيم (ت) المحسوبة في كل من السن و الطول و الوزن و التي قدرت ب(2,22، 0,73، 0,03، على التوالي للذكور وهي أقل من قيمة ت الجدولية ،والمقدرة ب(2,32)، أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات الدخيلة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة مما يدل على تجانس وتكافؤ المجموعتين بالنسبة في هذه المتغيرات قبل تطبيق البرنامج المقترح.

الجدول (05)

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و الاختبار التائي لعينة البحث في متغيرات السن و الطول و الوزن عند الاناث

الجدولية	T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	الجنس
		ع	س	ع	س			
2,086	0,94	0,027	9,05	0,02	9,04	شهر	السن	الاناث
	0,94	0,03	1,36	0,06	1,34	(م)	الطول	
	0,62	2,62	29	6,39	30,36	كغ	الوزن	
مستوى الدلالة $\alpha = 0,05$ عند درجة الحرية للإناث 20								

نلاحظ من الجدول (05) أن قيم (ت) المحسوبة في كل من السن و الطول و الوزن و التي قدرت ب(0,94، 0,94، 0,62) وهي أقل من قيمة ت الجدولية و المقدرة ب (2,086)، أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات الدخيلة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة مما يدل على تجانس وتكافؤ المجموعتين بالنسبة في هذه المتغيرات قبل تطبيق البرنامج المقترح.

كذلك قام الباحث بإجراء تجانس بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات القبلية كما هو موضح في الجدول (06)

الجدول (06)

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و الاختبار التائي لعينتين البحث في الاختبارات القبلية

الاختبارات	الجنس	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
إختبار الوثب العريض من الثبات	الذكور	0,17	1,36	0,11	1,32	0,8	2,32	لا يوجد فروق
	الاناث	0,1	1,12	0,15	1,17	0,87	2,086	لا يوجد فروق
إختبار الوقوف على مشط القدم	الذكور	1,09	3,06	1,15	3,09	0,07	2,32	لا يوجد فروق
	الاناث	1,30	3,22	1,48	3,43	0,33	2,086	لا يوجد فروق
إختبار الجري النرج زاج	الذكور	0,77	9,19	0,95	9,2	0,23	2,32	لا يوجد فروق

لا يوجد فروق	2,086	0,9	1,12	9,95	0,56	9,58	الاناث	
لا يوجد فروق	2,32	0,57	0,99	6,68	0,56	6,52	الذكور	إختبار الجري 30م الثابتة
لا يوجد فروق	2,086	1,02	0,27	7,35	0,45	7,02	الاناث	
لا يوجد فروق	2,32	1,42	2,2	12,09	2,77	10,83	الذكور	إختبار الدوائر المرقمة
لا يوجد فروق	2,086	1,51	1,82	10,78	3,06	12,48	الاناث	
لا يوجد فروق	2,32	0,66	0,1	2,18	0,09	2,20	الذكور	إختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية
لا يوجد فروق	2,086	1,25	0,09	2,17	0,12	2,12	الاناث	
مستوى الدلالة $\alpha = 0,05$ عند درجة الحرية 32 عند الذكور ودرجة الحرية للإناث 20								

ن=17=حجم عينة الذكور (17) ن=2=حجم عينة الاناث (11)

يتضح من الجدول (06) أن قيمة إختبار ت المحسوبة محصورة بين (0,23) و (1,42) وهي أقل من قيمة ت الجدولية المقدره ب(2,32) للذكور و كذلك أن قيمة اختبار ت المحسوبة محصورة بين (0,87) و (1,69) وهي أقل من قيمة ت الجدولية المقدره ب(2,086) للإناث أي أنه لا توجد فروق بين أفراد المجموعتين :التجريبية و الضابطة على متغيرات الدراسة في القياس القبلي وهذا يعني وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين .

3-مجالات البحث :

3-1-المجال المكاني : لمقد تم تطبيق جميع إختبارات البدنية القبلية و البعدية وكذلك البرنامج المقترح في فناء مدرسة يغمور اسن بمقاطعة مسرغين ولاية وهران .

3-2-المجال البشري : تلاميذ الصف الرابع إبتدائي بمدرسة يغمور اسن و البالغ وعمرهم 9 سنوات وعددهم 88 تلميذ ،32 تلميذ المشاركين في الدراسة الاستطلاعية و56 تلميذ عينة البحث الاساسية تم تقسيمهم الى مجموعتين وبواقع 28 تلميذ لكل مجموعة ،17 ذكور و 11 إناث .

3-3-المجال الزمني : بدأت الدراسة النظرية من سبتمبر 2013 الى جوان 2014 أما التطبيقية من 13 فيفري 2014 الى 07 ماي 2014 حيث تتضمن مدة إجراء الدراسة 8 أسابيع بواقع وحدتين أسبوعيا أما المجموعة الضابطة فخضعت للبرنامج التقليدي .

4-أدوات البحث : هي مجموعة الوسائل و الطرق و الأساليب و الاجراءات المختلفة التي يعتمد التي عليها في جمع المعلومات الخاصة بالبحث العلمي وتحليلها وهي متنوعة (صلاح الدين شروخ ، 2003، ص 23) .
وفي بحثنا اعتمدنا على :

-المصادر و المراجع و المواقع الالكترونية .

٥- أجهزة القياس المستخدمة في البحث :

- ✓ ميثاق حساب الزمن .
- ✓ ميزان طبي الكتروني .
- ✓ جهاز قياس الطول .
- ✓ جهاز ديكامتر .
- ✓ شواخص .
- ✓ بساط أرضي
- ✓ دوائر بلاستيكية
- ✓ آلة حاسبة .

- الادوات المساعدة :

- ✓ أقماع ، أعلام ، أطواق ، حبال ، حواجز ، كراسي .
- ✓ أدوات اخرى تساعد في الحصص التعليمية للألعاب الحركية .

٥- الاستثمارات : وتتمثل في :

- ✓ إستمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة .
- ✓ إستمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة .
- ✓ إستمارة استطلاع رأي الخبراء في الوحدات التعليمية المقترحة .

- بطارية الاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة : و الهدف من هذه الاختبارات هو قياس النواحي البدنية وهي تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حيث تتمكن من الوصول الى الوقوف على القدرات البدنية من أجل تقييم المستوى البدني للفرد ، كما يسمح لنا هذه الاختبارات البدنية في المجال الرياضي لمعرفة حالة الافراد الحالية حتى تتمكن من بناء البرامج التدريبية و التخطيط لها بشكل سليم مراعين في ذلك عامل الوقت و الجهد و المال (بوداود عبد اليمين و عطاء الله أحمد، 2009، ص 103).

وفي دراستنا هذه اعتمدنا على الاختبارات اللياقة البدنية و التي لها علاقة بالمهارة اي الجانب العصبي الحركي المراد تنميتها من خلال وحدات تعليمية المقترحة و التي تقيس كل من السرعة و زمن رد الفعل و التوافق ،التوازن، القدرة العضلية و الرشاقة .

4-1- الاختبارات الانتروبومترية :

4-1-1- اختبار الطول :

الغرض من الاختبار : قياس طول القامة .

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

أداء الاختبار : يقف المختبر مع استقامة جده و النظر الى الامام ثم تثبت اللوحة المتحركة فوق رأسه لتسجيل طول القامة .

تعليمات الاختبار :نزع الاحدية ،عدم رفع الكعبين . (سفير الحاج ، 2010، ص 128).

4-1-2-إختبار الوزن :

الغرض من الاختبار: قياس وزن الجسم .

العتاد : ميزان طبي الكتروني .

أداء الاختبار : يقف المختبر فوق الميزان بهدوء ،وبعد ثبات المؤشر يسجل له الوزن بالكيلوغرام .

تعليمات الاختبار : يجب نزع كل الملابس الثقيلة ،الالتزام بالثبات دون الحركة (سفير الحاج ، 2010، ص 128)

4-2-بطارية الاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة :

4-2-1-إختبار الوثب العريض من الثبات:

غرض الاختبار :قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام

مستوى السن و الجنس :مراحل السن من 6سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين و البنات .

الادوات :مكان مناسب للوثب بعرض 1،5و بطول 2،5م ،ويراعي أن يكون المكان مستويا و خاليا من العوائق و غير

أملس .

-شريط قياس ،وقطع ملونة من الطباشير .

وصف الاداء :-يقف المختبر خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان ،وبحيث يلامس مشطا

القدمين خط البداية من الخارج ،

-يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين و الميل للأمام قليلا ،ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة

ممكنة ،عن طريق مد الركبتين و الدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام .

حساب الدرجات :-يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الارض ناحية هذا الخط.

-خط البداية يكون بعرض 5سم ويدخل في القياس

-تقاس كل محاولة لأقرب 5سم .

-تحتسب للمختبر درجات احسن محاولة . (محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان، 2001، ص78).

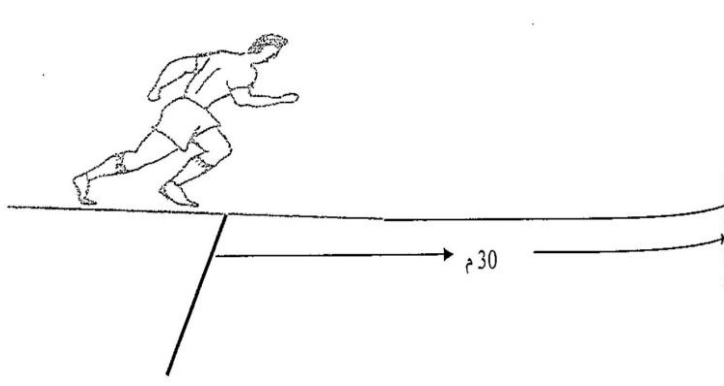


الشكل (03) يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات

مستوى السن و الجنس :مراحل السن من 10 سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبين و البنات .
الادوات اللازمة :شريط قياس ،ساعة إيقاف ،عدد 4كراسي أو حواجز لألعاب القوى .
وصف الاداء :- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند الطرف الايمن للخط عند النقطة (أ).

- عند إعطاء المختبر إشارة البدء المختبر في الجري بين الكراسي أو الحواجز على شكل 8 ،ثم يدور المختبر حول الحاجز الاخير ،ثم يستمر في الجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة ،وعندما يصل الى الحاجز وينطلق منه ليقطع خط البداية و النهاية عند الطرف الاخر عند النقطة (ب).
حساب الدرجات :- درجة كل مختبر هي الزمن الذي يستغرقه في اداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب 0,1 (محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان، 2001، ص 245).

4-2-4- اختبار الجري 30م من الوقوف :



الشكل رقم (06) اختبار الجري 30م من الوقوف

الغرض من الاختبار :قياس السرعة القصوى في الجري.
الأدوات :مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن 50 م وعرضها لا يقل عن 5 م، ساعة إيقاف.
طريقة الأداء :يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول، عندما يعطى الإذن بالبدء، يقوم المختبر بسرعة تزايديه تصل إلى أقصى مدى لها، عندما يقطع المختبر خط النهاية نحسب الزمن الذي استغرقه المختبر.

حساب الدرجات :أعطى لكل لاعب محاولتان بينهما فترة اراحة (5) دقائق وبحسب الزمن المستغرق لقطع هذه المسافة بالثانية. (فتحي احمد هادي السقاف، 2010، ص228) .

4-2-5- اختبار الدوائر المرقمة :

الغرض من الاختبار :

-قياس توافق الرجلين والعين .

الأدوات

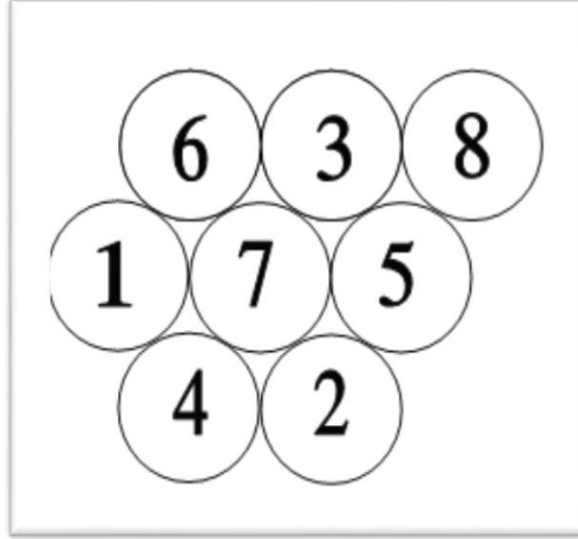
- ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منهما 60سم ، ترقم الدوائر كما هو موضح بالشكل رقم (07) التالي.

مواصفات الأداء

- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً للدائرة رقم (2) ثم الدائرة رقم (3) وهكذا حتى الدائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة.

حساب الدرجات

- يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في الانتقال عبر الدوائر الثمانية بالشواني لأقرب عُشر ثانية. (محمد, ياسر عبد الفتاح، 2004، ص 103).



الشكل (07) إختبار الانتقال عبر الدوائر المرقمة

4-2-6- إختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية :

غرض الإختبار: قياس القدرة على الاستجابة و التحرك بسرعة ودقة وفقا لاختيار المثير، وقد وضع هذا الإختبار على أساس أنه يشبه الانماط الحركية في عدد من الالعاب الرياضية .

مستوى السن و الجنس: من 10 سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين و البنات .

الادوات اللازمة :-منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20 م وبعرض 2 م .

- ساعة إيقاف ، شريط قياس .

وصف الاداء :

- يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الاخر الخط .

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين المنتصف بين القدمين و بحيث ينحني بجسمه للأمام قليلا .

- يمسك المحكم بساعة الايقاف بإحدى يديه ويرفعها الى أعلى ، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو

اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .

- يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6،40 م .

-وعندما يقطع المختبر الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة .

-وإذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل الى الخط الجانب الصحيح .

-يعطى المختبر عشر محاولات متتالية بين كل محاولة و الاخرى 20 ثانية ،وبواقع خمس محاولات في كل جانب .

-تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى (الكروت)

موحدة الحجم و اللون ويكتب على خمس منها كلمة :يسار ،وعلى الخمس الاخرى كلمة :يمين ،ثم تقلب جيدا وتوضع في كيس أو صندوق أو قبة ،ثم تسحب بدون النظر إليها . (محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان،

2001، ص221)

5-الدراسة الاستطلاعية : في ضوء مشكلة البحث وأهدافه ونظرا لوجود عدد كبير من الاختبارات و من أجل الوصول الى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات ومن أجل الحصول على نتائج دقيقة قام الباحث بإجراء تجربتين استطلاعيتين .

❖ **التجربة الاستطلاعية الاولى :** قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في الفترة ما بين 13 الى 14 /02/2014

على عينة من التلاميذ الصف الرابع ابتدائي من خارج مجتمع الدراسة بلغ قوامها 10ذكور و 10 إناث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مدرسة أوكبدان بشير مقاطعة مسرغين وكان الهدف منها ما يأتي :

- تعرف فريق العمل المساعد على ماهية الاختبارات .
- تشخيص الاخطاء و المعوقات التي قد ترافق تطبيق الاختبارات قبل اجراء التجربة الرئيسية .
- التعرف على صلاحية وسلامة الادوات المساعدة و المستخدمة في إجراء الاختبارات .
- مراعاة تسلسل مفردات الاختبارات (التسلسل المنطقي لأداء الاختبارات)
- التعرف على الزمن المستغرق لتنفيذ الاختبارات وعلى كفاءة فريق العمل المساعد .
- توفر متطلبات تنفيذ الاختبارات .
- التعرف على مدى تفاعل المختبرين واستجابتهم للاختبارات.

وقد تبين من نتائج هذه التجربة يمكن الباحث إجراء الاختبارات في يوم واحد وتجابوب التلاميذ مع الاختبارات .

❖ **التجربة الاستطلاعية الثانية :** طبقت هذه التجربة خلال الفترة ما بين 16/02/2014 الى 20/02/2014 على

عينة العشوائية من مجتمع الدراسة ،وتم استنأؤها من عينة الدراسة فيما بعد

وتكونت هذه العينة من تلاميذ سنة رابعة ابتدائي بمدرسة يغمور اسن مقاطعة مسرغين وتكونت العينة من 10

تلميذة و10 تلميذ وكان الهدف من التجربة هو إيجاد معامل الصدق و الثبات و الموضوعية للاختبارات وكذلك

التعرف على مدى صعوبة الاختبارات و ملاءمتها لعينة البحث .

5-1-1-الاسس العلمية لبطارية الاختبارات اللياقة البدنية :

5-1-1-1-صدق بطارية الاختبار : لتحكيم اداة البحث لجأ الباحث الى صدق المحكمين ، ومن هذا المنطلق قام

الباحث أولاً بتحديد مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة

5-1-1-1-5-تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة :

قام الباحث بتحديد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة من خلال مسح شامل للعديد من المراجع و المصادر العربية و الاجنبية و الدراسات السابقة ، وتم وضعها في الاستبيان ملحق (01) وعرضها على مجموعة من الخبراء و المتخصصين ملحق رقم (01) بهدف تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الملائمة و المناسبة للمرحلة العمرية (9-11)سنة حيث اختار الباحث النسبة المئوية اكثر من 80% كما هو مبين في الجدول (07)

الجدول رقم (07)

يوضح الاهمية النسبة المئوية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة حسب إختيار الخبراء

التسلسل	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة	النسبة المئوية للاختيار الخبراء
01	القدرة العضلية	90%
02	التوازن	90%
03	الرشاقة	100%
04	السرعة	100%
05	التوافق	100%
06	سرعة رد الفعل	100%

5-1-1-2-تحديد أهم إختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة :

بعد ترشيح أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-11)سنة و بالاعتماد على المصادر و المراجع و الخبراء وضع الباحث مجموعة من الاختبارات التي تقيس هذه العناصر معتمداً على المصادر و المراجع وتم عرضها على الخبراء و المتخصصين وترشيح إختبار يقيس كل مكون من مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة و المناسبة للمرحلة العمرية 9-11 سنة .

وقد بلغ عدد العناصر 5 من أصل 30 إختبار ، إذ تم قبول الاختبار الذي حصل على أعلى نسبة مئوية لكل إختبار كما هو مبين في الجدول رقم (08)

الجدول رقم (08)

يوضح النسبة المئوية لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة حسب آراء الخبراء و المتخصصين

النسبة المئوية للاختبار	الاختبارات البدنية المرشحة من قبل الباحث	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة	الرقم
%40	الوثب العمودي من الثبات لسارجت	القدرة (القوة المميزة بالسرعة)	1
%0	القدرة العمودية للوثب (الشغل)		
%60	الوثب العريض من الثبات		
%60	الوقوف على مشط القدم	التوازن	2
%20	الوقوف على عارضة بمشط القدم (بالطريقة المتعامدة)		
%20	الوقوف على عارضة بمشط القدم (الطريقة الطولية)		
%0	التوازن على اليدين		
%0	التوازن على الرأس و الساعدين		
%0	الوقوف على اليدين		
%0	الوقوف على يد واحدة		
%0	اختبار الانبساط المائل من الوقوف 10 ث	الرشاقة	3
%0	اختبار الخطوة الجانبية 10 ث		
%90	اختبار جري الزجراج		
%0	اختبار الوثبة الرباعية 10 ث		
%10	اختبار الجري المكوكي أو سباق المكعبات 4×9 م		
%0	اختبار الجري و الدوران ربع دورة جهة اليمين		
%20	اختبار عدو 20 م سرعة من البدء العالي	السرعة	4
%60	العدو 30 م من البداية الثابتة		
%0	اختبار العدو 4 ثواني من البدء العالي		

20%	اختبار العدو 30م من البداية المتحركة		
0%	اختبار العدو 45.70م من البدء العالي		
60%	اختبار الدوائر المرقمة	التوافق	5
20%	الجري في شكل 8		
0%	الحو في شكل 8		
0%	رمي و استقبال الكرات		
20%	اختبار نظ الحيل		
100%	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية	سرعة رد الفعل	6
0%	اختبار نيلسون للسرعة الحركية		
0%	اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع باليد		
0%	اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع بالقدم		

ونشير الى أن الباحث اختار احسن نسبة مئوية بالنسبة للاختبارات كما هو موضح في الجدول بالنسبة لكل قدرة. يعتبر معامل صدق الاختبار أحد المعايير العلمية الهامة التي يجب أن يتأكد منها واضع الاختبار (خريط ريسان مجيد، 1989، ص 17) .

فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية للظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة إليها (علاوي محمد حسن و محمد نصر الدين رضوان، 2000، ص 255). وبأن صدق الاختبار ما الذي يقيسه الاختبار وكيفية صحة هذا القياس .

والاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية لها معامل صدق في كثير من الدراسات و الابحاث السابقة ،حيث قام الباحث باختبار الاختبارات الخاصة بالدراسة بعد الاضطلاع على العديد من الدراسات النظرية و المراجع العلمية وورودها في أكثر من مصدر موثوق به ،ومع ذلك قام الباحث بإيجاد نوعين من الصدق للاختبارات المستخدمة هما صدق المحتوى و الصدق الذاتي ،أما صدق المحتوى فقد تم عرض الاختبارات على مجموعة من المتخصصين و الخبراء ملحق رقم (01) ،وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصل الباحث الى الشكل النهائي لتلك الاختبارات مراعي الملاحظات و الاقتراحات المشار اليها من قبل المحكمين ملحق رقم (01) ، أما الصدق الذاتي فقد قام الباحث بحسابه باستخدام الجدر التريبي لمعامل الثبات ،ويتضح من خلال عرض نتائج الجدول رقم (08) أن الصدق الذاتي لوحدها الاختبار و الدرجة الكلية له قد تراوحت ما بين (0,79 و 0,99)وهي درجة عالية مما يشير الى قبول الصدق الذاتي للاختبار .

5-1-2- ثبات بطارية الاختبار : الثبات يشير الى مدى الدقة أو الاتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها (محمد نصر الدين رضوان، 2006، ص 98).

والمقصود بثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الافراد في نفس الظروف، أي أن الثبات يعني الاتساق بين نتائج التطبيق الاول و التطبيق الثاني للاختبار على نفس الافراد (محمد صبحي حسانين، 2003، ص 365).

ومن أجل ثبات الاختبار، قام الباحث باحتساب معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار (test-retest) على عينة من مجتمع البحث تم استثنائها فيما بعد من عينة الدراسة، حيث قام الباحث بإجراء الاختبارات على 10 تلميذ و 10 تلميذة من مدرسة يغموراسن في 2014/02/16 ومن تم إعادة تطبيق الاختبارات عليهم في فترة 2014/02/20 مع ضبط جميع المتغيرات و الظروف للاختبار الاول وكما هو موضح في الجدول رقم (09)

الجدول (09)

يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ومعامل الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية

الصدق الذاتي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الجنس	وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0,84	0,72	0,12	1,32	0,15	1,36	ذكور	المسافة	إختبار الوثب العريض من الثبات
0,96	0,93	0,057	1,19	0,086	1,18	إناث	(سم)	
0,97	0,95	3,84	3,27	3,63	3,33	ذكور	الزمن	إختبار الوقوف على مشط القدم
0,79	0,633	1,34	1,25	2,15	1,24	إناث	(ثا)	
0,99	0,98	0,49	8,74	0,5	8,75	ذكور	الزمن	إختبار الجري الراج زاج
0,99	0,98	0,45	9,31	0,44	9,34	إناث	(ثا)	
0,98	0,97	0,32	6,89	0,33	6,90	ذكور	الزمن	إختبار الجري 30م الثابتة
0,99	0,99	0,6	6,93	0,58	6,87	إناث	(ثا)	
0,99	0,99	2,22	10,34	2,23	10,38	ذكور	الزمن	إختبار الدوائر المرقمة
0,99	0,99	2,15	13,02	2,19	13,06	إناث	(ثا)	
0,93	0,87	0,039	2,16	0,04	2,16	ذكور	الزمن	إختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية
0,9	0,82	0,028	2,21	0,034	2,21	إناث	(ثا)	

وكما هو موضح في الجدول (09) حيث تشير نتائج الى وجود معامل ثبات عال للمتغيرات البدنية باستخدام معامل الارتباط بيرسون حيث القيمة الجدولية هي: 0,632 أما القيمة المحسوبة كانت اكبر من القيمة الجدولية وكانت تتراوح ما بين (0,633) و (0,99) وبالتالي أظهرت النتائج الاحصائية أن هناك علاقة ارتباطية عالية في الاختبارات

المستخدمة قيد الدراسة مما يؤكد ثبات الاختبارات كما تشير نتائج الجدول الى الصدق الذاتي باستخدام الجدر التربيعي لمعامل الثبات يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ومعامل الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية .

6- الاجراءات التطبيقية للدراسة الاساسية : قصد تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة و المتمثلة في القدرة ،التوازن ،التوافق ،الرشاقة ،السرعة ،زمن رد الفعل ،سطر الطالب الباحث وحدات تعليمية للألعاب الحركية مكونة من 16 وحدة تعليمية ، حيث احتوت الوحدات التعليمية على تمارين و العاب حركية مراعى في انتقائها خصائص وقدرات المرحلة العمرية قيد الدراسة كلها ترمي الى الهدف المنشود الا وهو تنمية هذه الصفات البدنية ،وقد خضعت العينة التجريبية لتنفيذ هذه الوحدات من قبل الطالب الباحث ،بينما بقيت العينة الضابطة تمارس النشاط الرياضي وفق البرنامج المدرسي مع استاذ بعيدا عن الوحدات المقترحة ،حيث تم تنفيذ الدراسة الاساسية على النحو التالي :

❖ ثم إجراء القياس القبلي على العينة التجريبية و الضابطة والتي اشتملت على المتغيرات التالية :

- اختبار الطول و الوزن : واجريت يوم :23-02-2014.

- اختبارات المستعملة في الدراسة :24-02-2014، حيث سجل الطالب الباحث مستوى افراد العينتين للياقة البدنية المرتبطة بالمهارة من خلال الصفات الستة المذكورة بواسطة اختبارات القياس . حيث قبل أن يتم تطبيق الاختبارات تم عرضها على المحكمين وأهل الاختصاص من خلال استشارة استطلاع الخبراء وبعدها عرضت عليهم تم التوصل الى الشكل النهائي للاختبارات التي تم تطبيقها كما هو موضح في الملحق رقم (1) .

❖ ثم تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة لمدة شهرين بواقع حصتين اسبوعيا على أن يكون زمن الوحدة التعليمية 45 دقيقة ،وقد تم تنفيذ الوحدات في الفترة الممتدة من 24-02-2014 الى 06-02-2014.

❖ إجراء القياس البعدي على عيني البحث يومي :07-05-2014 و 10-05-2014 ثم جمع البيانات و معالجتها إحصائيا.

6-1- الوحدات التعليمية المقترحة : تم تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة لمدة 8 أسابيع بواقع وحدتين تعليمية أسبوعياً للمجموعة التجريبية و الملحق (3) يوضح ذلك ،أما أفراد المجموعة الضابطة فقد تم إخضاعهم للبرنامج المدرسي لنفس المدة 8 أسابيع و النشاط المقترح من الطالب الباحث نشاط السرعة و سباق الحواجز .

6-1-1- مكونات الوحدات التعليمية :

الاحماء : يطلق عليه في بعض الاحيان التسخين أو فترة التهيئة و الذي سعى الطالب الباحث من خلاله الى تهيئة التلاميذ نفسيا و بدنيا لتلقي مختلف الواجبات الحركية وقد تضمن احماء عام .

الجزء الرئيسي : يحتوي على التمارين الرياضية و الالعاب الحركية التي تعمل على تحقيق هدف الوحدة التعليمية حيث يتم البدء بشرح ماهية التمرين اللعبة الحركية المراد عمله مع تقديم النموذج من قبل المعلم بحيث يتم اختيار التشكيلات و أساليب التعليم لهذه الفئة و التدرج في إيصال المعلومة .

الجزء الختامي: تضمن الجزء الختامي على تمارين الاسترخاء و التهدئة ، حيث يهدف الى العودة الى الحالة الطبيعية شيئاً فشيئاً قدر الامكان .

6-1-2- بناء الوحدات التعليمية : لقد حدد الطالب الباحث الوقت الاجمالي للوحدة التعليمية ب 45 دقيقة

، من 7-12 دقيقة ، من 25-30 دقيقة للتعلم في الجزء الرئيسي و 7-10 دقيقة للتهدئة في الجزء الختامي .
وقد تم بناء الوحدة التعليمية بالرجوع الى الدراسات النظرية و المراجع العلمية وقد تضمنت الوحدة التعليمية مجموعة من التمارين و الالعاب الحركية الفردية و الجماعية .

6-1-2-1- أهداف الوحدات التعليمية : لقد حدد الطالب الباحث الهدف الاساسي والرئيسي للدراسة و

المتمثل في مدى إمكانية تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة (القدرة ،التوازن ،الرشاقة ،التوافق ،زمن رد الفعل ،السرعة) عند اطفال السنة الرابعة ابتدائي وهذا بوضع وحدات تعليمية ترمي الى ذلك ،او أثر هذا البرنامج للألعاب الحركية على تنمية هذه الصفات ،حيث اقتصرت الدراسة على 16 هدف تعليمي من خلاله يتم تنمية الصفات البدنية المرتبطة بالأداء والجدول التالي يوضح هذه الاهداف التعليمية ومواقيت تنفيذها

الجدول (10) يوضح الاهداف التعليمية الرئيسية المقترحة و المطبقة في التجربة الرئيسية

الهدف التعليمي	التاريخ	الرقم
التلميذ ينظم وضعية الانطلاق و الاستجابة للمنبهات السمعية و البصرية	2014-02-26	01
تمكين التلميذ من تحسين ورفع قوته العضلية لمختلف الحركات	2014-03-02	02
التلميذ يجري في خط مستقيم و الحفاظ على حيوية على طول المسافة الجري	2014-03-05	03
تمكين التلميذ من تنمية الرشاقة	2014-03-09	04
التلميذ ينظم وضعية الانطلاق ليبدأ بتوازن امامي في الجري	2014-03-12	05
تمكين التلميذ من تحسين توازنه من اوضاع مختلفة	2014-03-16	06
التلميذ يجري بصفة متوازنة	2014-03-19	07
قدرة التلميذ على تنمية التوافق بين مختلف اعضاء الجسم	2014-04-06	08
التلميذ يحافظ على الخطوة النشيطة	2014-04-09	09
تمكين التلميذ من تنمية القوة العضلية للرجلين	2014-04-13	10
وصول التلميذ بسرعة الى الحاجز الاول مع اجتيازه بدون تناقص في السرعة	2014-04-16	11
تمكين التلميذ من تنمية الرشاقة	2014-04-20	12
محافظة التلميذ على افضل سرعة على طول سباق الجري	2014-04-23	13
قدرة التلميذ على تنمية التوازن من الثبات	2014-04-27	14

تحقيق أفضل نتيجة ممكنة بالجري 30م بوجود الحواجز	2014-04-30	15
تحسين التلميذ من حيث قدرته على التوافق من وضع الثبات و الحركة	2014-05-04	16

6-1-2-2-أسس وضع الوحدات التعليمية : تم وضع الوحدات التعليمية وفقاً للأسس العلمية التالية :

- أن تتوافق الوحدات التعليمية مع المرحلة السنوية للبيئة قيد الدراسة .
 - مراعاة عوامل الامن و السلامة .
 - مراعاة الشمول و التنوع في الالعاب الحركية.
 - أن تتوافق الوحدات التعليمية مع مستوى التلاميذ .
 - مراعاة الوحدات التعليمية للمبادئ العامة و المتمثلة في مبدأ الفروق الفردية وتبادل العمل بين الراحة و العمل .
 - مراعاة الطريقة الصحيحة للأداء .
 - الاحماء و التهدئة وتمارين المرونة و الاطالة .
 - اختيار النشاط الذي يتناسب و قدرات التلاميذ .
 - أن يتميز التمارين المختارة بطابع السرور و المرح و الاثارة و التشويق للمساعدة على سرعة التعلم وإقبال التلاميذ على الدرس .
 - أن تتميز الوحدات بالالعاب الحركية من مختلف النشاطات و التي ترمي كلها الى تنمية الصفات البدنية .
 - تجنب الحمل الزائد.
 - مراعاة مبدأ التدرج في الالعاب وذلك من السهل الى الصعب .
 - مراعاة مبدأ التشجيع و التحفيز وذلك من اجل تحقيق افضل إنجاز .
 - الاختيار الدقيق للتمارين مع معرفة كل تمرين خاصة من الناحية الفيزيولوجية
 - ان تتميز الوحدة بالمرونة و السهولة في الفهم و الوضوح وان تكون الانشطة داخل الدرس غنية و متنوعة تجنبا للملل و النفور من جراء التكرار و الروتين.
 - التركيز على الالعاب الحركية ذات الطابع التنافسي كونه يحفز التلاميذ ويزيد من قابليتهم للعمل .
- ### 6-1-2-3-خطوات وضع الوحدات التعليمية :

- قام الباحث بمسح مرجعي لبعض المراجع العلمية بالإضافة الى الدراسات العلمية السابقة و استطلاع رأي الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة .
- تم وضع العاب الحركية في الوحدات التعليمية المقترحة لتنمية كل من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة المتمثلة في السرعة ،التوافق، التوازن ، الرشاقة ، زمن رد الفعل و القدرة العضلية .
- حدد الباحث الوحدات التعليمية الاسبوعية بواقع وحدتين تعليمية لكلا من المجموعتين الضابطة و التجريبية
- تم عرض هذه الوحدات التعليمية على مجموعة من الخبراء قبل تطبيقها انظر الملحق (3).

6-1-3- تنفيذ الوحدات التعليمية : لقد تم العمل اثناء الدراسة على النحو التالي :لقد قام الطالب الباحث

بإجراء القياس القبلي لعيني البحث الضابطة و التجريبية يومي 23-02-2014 و 24-02-2014.

بعد ذلك تم تطبيق العمل الفعلي المتمثل في 16 وحدة تعليمية على العينة التجريبية المكونة من 17 ذكور و 11 إناث وكان ذلك من 26-02-2014 الى 06-05-2014 بينما ضلت العينة الضابطة تتبع البرنامج المدرسي العادي ،وفي الاخير تم إجراء القياس البعدي يومي 07-05-2014 و 10-05-2014.

و لقد اشرف الطالب الباحث شخصيا على تنفيذ محتوى الوحدات التعليمية وقد عمد الى وضع خطة معينة لسير الوحدة التعليمية تبدأ بالأحماء حيث يتم تحضير التلاميذ بدنيا ونفسيا للدرس في الجزء التحضيري ،ثم الانتقال الى الجزء الرئيسي الذي يبدؤه الباحث بشرح التمرين او اللعبة الحركية ،ثم تقديم عرض نموذجي من قبل الطالب الباحث عرضا يظهر تفاصيل اداء اللعبة حتى يأخذ التلميذ صورة صحيحة عنها مع اختيار طريقة التعلم المناسبة (الكلية ،الجزئية ،المختلطة) التي من شأنها توصيل المعلومة وتحقيق الغاية في اقل وقت .

يلبي ذلك تطبيق اللعبة الحركية او الحركة حيث راعى الطالب الباحث هنا التشكيل المناسب لطريقة التعلم المختارة و الملائمة لعملية الاداء و الذي يعطي لكل التلاميذ فرصة رؤية المعلم رؤية واضحة ورؤية المعلم للتلاميذ مع القدرة على التحكم في سير الوحدة التعليمية وأثناء تطبيق الحركة كان الطالب يقوم بتصحيح الخطأ الفردي على المستوى الفردي و الخطأ الجماعي وتصحيح الخطأ.

وقد عمد الطالب الباحث اثناء تطبيق وتعليم الحركة الى الاستعانة ببعض التلاميذ سريعى الفهم و التعلم لأداء النموذج وحتى تصحيح الاخطاء وقد كان الامر مجدي ومفيد ،إضافة الى أن الطالب الباحث أكد على تكرار التمرين حتى يتمكن التلاميذ من ادائه بصورة صحيحة ثم الانتقال الى التمرين الموالي أو اللعبة الحركية . التركيز اثناء تطبيق الالعاب على اسلوب المنافسات وتحويل التمرين الى منافسة فردية او جماعية وكان هذا الاسلوب فعالا جدا في العمل بحيوية ونشاط وزيادة الرغبة في التعلم وقد استعمل الطالب الباحث من اساليب التدريس الاسلوب الامري و الاسلوب التدريبي وفي بعض الاحيان الاسلوب الاكتشاف الموجه.

ولقد تم تنظيم الانشطة داخل الدراسة بناء على المعطيات التالية :

الجدول (11) يوضح كيفية تنظيم الانشطة داخل الدراسة

الرقم	التعيين	الزمن المحدد
01	عدد الوحدات التعليمية	16 وحدة
02	عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع	وحدتين اسبوعيا
03	زمن الوحدة التعليمية	45 دقيقة
04	زمن الوحدات في الاسبوع	90 دقيقة
05	زمن الوحدات في الشهر	360 دقيقة
06	الزمن الكلي للوحدات التعليمية	720 دقيقة
07	زمن الاحماء	7-12د

30-20د	زمن الجزء الرئيسي	08
10-7د	زمن الجزء الختامي	09

7- الاساليب الإحصائية : تعتبر من أهم الاساليب المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علماً وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها ، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي :

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

س = المتوسط الحسابي .

مجم س = مجموع الدرجات .

ن = عدد العينة.

الانحراف المعياري:

$$ع = \frac{\sqrt{\text{مجم ع}^2}}{ن}$$

ع = الانحراف المعياري .

مجم ع = مجموع مربعات الانحرافات .

ن = عدد الأفراد .

معامل الارتباط بيرسون : تعتمد هذه الطريقة العامة مباشرة في حسابها لمعامل الارتباط على الدرجات الخام و مربعات هذه الدرجات .

$$ر = \frac{ن \text{مجم س} \times \text{مجم ص} - \text{مجم س} \times \text{مجم ص}}{\sqrt{[ن \text{مجم س}^2 - (\text{مجم س})^2][ن \text{مجم ص}^2 - (\text{مجم ص})^2]}}$$

$$ر = \frac{ن \text{مجم س} \times \text{مجم ص} - \text{مجم س} \times \text{مجم ص}}{\sqrt{[ن \text{مجم س}^2 - (\text{مجم س})^2][ن \text{مجم ص}^2 - (\text{مجم ص})^2]}}$$

مجم س × ص = مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبارين .

مجم س × ص = حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص .

مجم س² = مجموع مربعات درجات الاختبار الأول س .

(مجم س)² = مربع مجموع درجات الاختبار الأول س .

مجم ص² = مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص .

(مجم ص)² = مربع مجموع درجات الاختبار الثاني ص .

النسبة المئوية : نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقادير متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو مائة (نبيل عبد الهادي، 1999، ص 141) و يعبر عنها بالمعادلة التالية (stéphané champely, 2004, p. 64) :

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = \frac{\text{س}}{\text{ن}} \times 100$$

حيث س : هو عدد التكرارات .
ن : حجم العينة .

الصدق الذاتي : و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات ، فالصلة وثيقة بين الثبات و الصدق من حيث أن الثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد ، و يحسب الصدق الذاتي للاختبار

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

اختبار (ت) ستودنت :

$$t = \frac{\bar{م ف}}{\sqrt{\frac{ح ف 2}{(ن-1)}}}$$

بحيث أن:

ت : اختبار ستودنت .

م ف : متوسط الفروق .

ح ف 2 : مجموع مربع الانحرافات للفروق عن متوسط تلك الفروق .

ن : عدد أفراد العينة .

نسبة التطور :

$$\text{نسبة التطور} = \frac{\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي}}{\text{الاختبار البعدي}} \times 100$$

إستعمال الوسيلة الاحصائية التالية وذلك من أجل معرفة مقدار التحسن في عناصر اللياقة البدنية بعد تطبيق البرنامج المقترح للألعاب الحركية و الذي يمكننا الحصول عليه من خلال إيجاد الفرق بين متوسطات نتائج المجموعة التجريبية و متوسطات نتائج المجموعة الضابطة .

معامل الالتواء :

$$\text{الالتواء} = \frac{3(\text{المتوسط الحسابي} - \text{الوسيط})}{\text{الانحراف المعياري}}$$

8- صعوبة البحث :

إن التجربة عملية صعبة تتطلب التحكم في جميع الظروف المحيطة بطريقة عملية و العراقيل و الصعوبات كثيرة في طريق كل تجربة وذكرها لا يعني بالضرورة التحكم فيها ،ومن الصعوبات التي واجهتنا :

- نقص في المراجع وخاصة تلك المتخصصة في الالعب الحركية .
- العراقيل التي تمت من قبل مديرية التربية لاستخراج الترخيص للدخول الى المؤسسات التعليمية بغية إجراء التجربة .

كما أن الدراسات السابقة في هذا الجانب قليلة وخاصة تلك المتعلقة بالألعاب الحركية وكذلك على المستوى الابتدائي.

الفصل السابع

عرض ومناقشة نتائج البحث

- 1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث
- 2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث .
- 3- مناقشة فرضيات البحث
- 3-1- مناقشة الفرضية الاولى
- 3-2- مناقشة الفرضية الثانية
- 4- الاستنتاج العام
- 5- الاقتراحات
- 6- خاتمة

1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينة البحث (التجريبية و الضابطة)
 1-1- عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الجري 30م للذكور:
 جدول (12) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمتي (t) المحسوبة و

الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الجري 30م ذكور

النتيجة	قيمة t		بعدي		قبلي		
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2.12	3.26	0.33	5.83	0.99	6.68	المجموعة التجريبية
غير معنوي		0.4	0.58	6.44	0.56	6.52	المجموعة الضابطة

*القيمة الجدولية عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة 0,05 ن=1ن2 للذكور =17

- بالنسبة للمجموعة التجريبية نرى من النتائج المفروضة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لإختبار الجري 30م للذكور في الاختبار القبلي كان (6.68)، بانحراف معياري (0.99) وبلغ في الاختبار البعدي (5.83) بانحراف معياري (0.33)، و أن قيمة t المحسوبة كانت (3.26)، وهي أعلى من القيمة الجدولية (2.12) تحت درجة حرية 16 ومستوى دلالة (0.05) ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي، هذا الفرق معنوي دال إحصائياً وهو لصالح الاختبار البعدي، أما المجموعة الضابطة فحققت خلال الاختبار القبلي متوسطاً حسابياً (6.25) بانحراف معياري (0.56)، وبلغ في الاختبار البعدي (6.44) بانحراف معياري (0.58) و أن قيمة t المحسوبة كانت (0.4) وهي أقل من القيمة الجدولية (2.12) عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة (0.05) وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية، وهذا ما يدعمه الشكل (08).

ومن أجل التعرف على نسبة التطور بين الاختبارين القبلي و البعدي استخدم الباحث قانون مستوى التطور وذلك لمعرفة تأثير البرنامج كما هو موضح في الجدول (13)

جدول (13) يبين نسبة التطور للاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية في إختبار

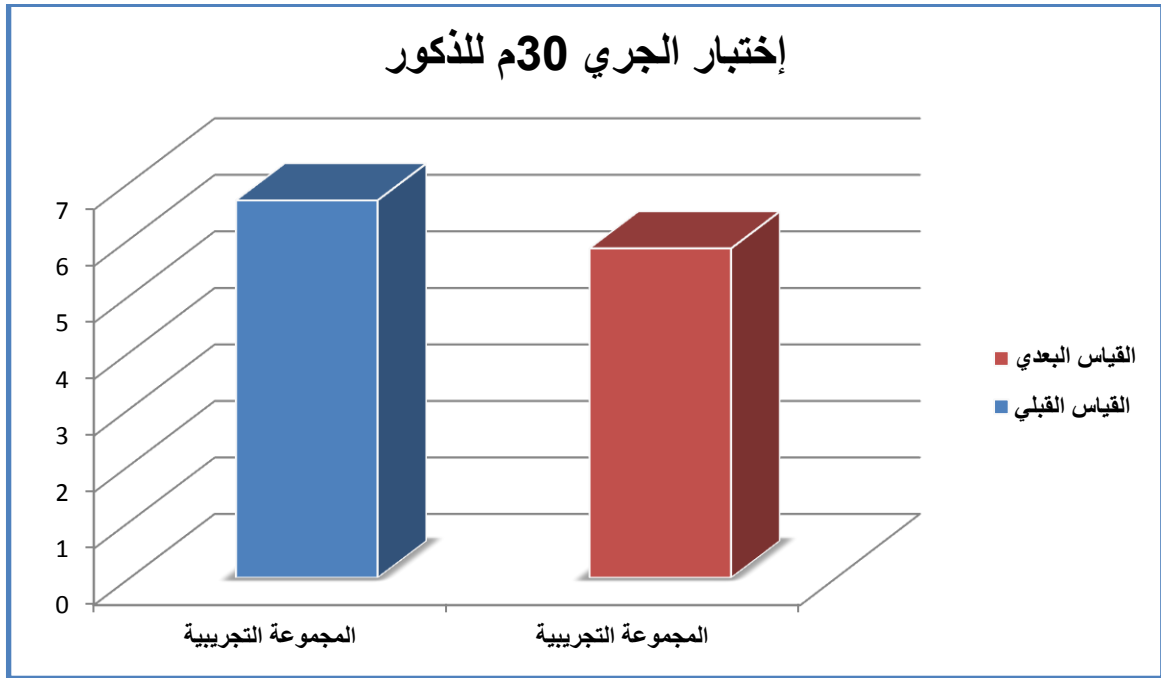
الجري 30م للذكور

نسبة التطور %	مقدار التغيير من المتوسطات	إختبار الجري 30م للذكور		
		بعدي	قبلي	
14.57	0.85	5.83	6.68	المجموعة التجريبية

يبين جدول (13) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لإختبار الجري 30م ذكور للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ مقدار نسبة التطور (14.57) وهذا المقدار يدل على الاثر الايجابي للبرنامج المقترح

لمهاري الجري 30م حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي و البعدي كان (0.85) وهذا يعني تطور نوعا ما في هذه المهارة في الاختبارات البعدية .

ويلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال المدرج التكراري (08) الذي يظهر الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لهذا الاختبار .



شكل (08) يوضح قيم الاوساط الحسابية للاختباري القبلي و البعدي لكلا العينتين (التجريبية و الضابطة) لإختبار الجري 30م للذكور

1-2- عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الجري 30م للإناث:

جدول (14) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمتي (t) المحسوبة و

الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الجري 30م للإناث

النتيجة	قيمة t		بعدي		قبلي		
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2.23	13,1	0.34	6.04	0.27	7.35	المجموعة التجريبية
غير معنوي		0.1	0.46	7.00	0.45	7.02	المجموعة الضابطة

*القيمة الجدولية عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة 0,05 $n_1=1$ $n_2=11$ للإناث

- بالنسبة للمجموعة التجريبية نرى من النتائج المفروضة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لإختبار الجري 30م للإناث في الاختبار القبلي كان (7.35)، بانحراف معياري (0.27) وبلغ في الاختبار البعدي (6.04) بانحراف معياري (0.34)، وأن قيمة t المحسوبة كانت (13,1)، وهي أعلى من القيمة الجدولية (2.23) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة

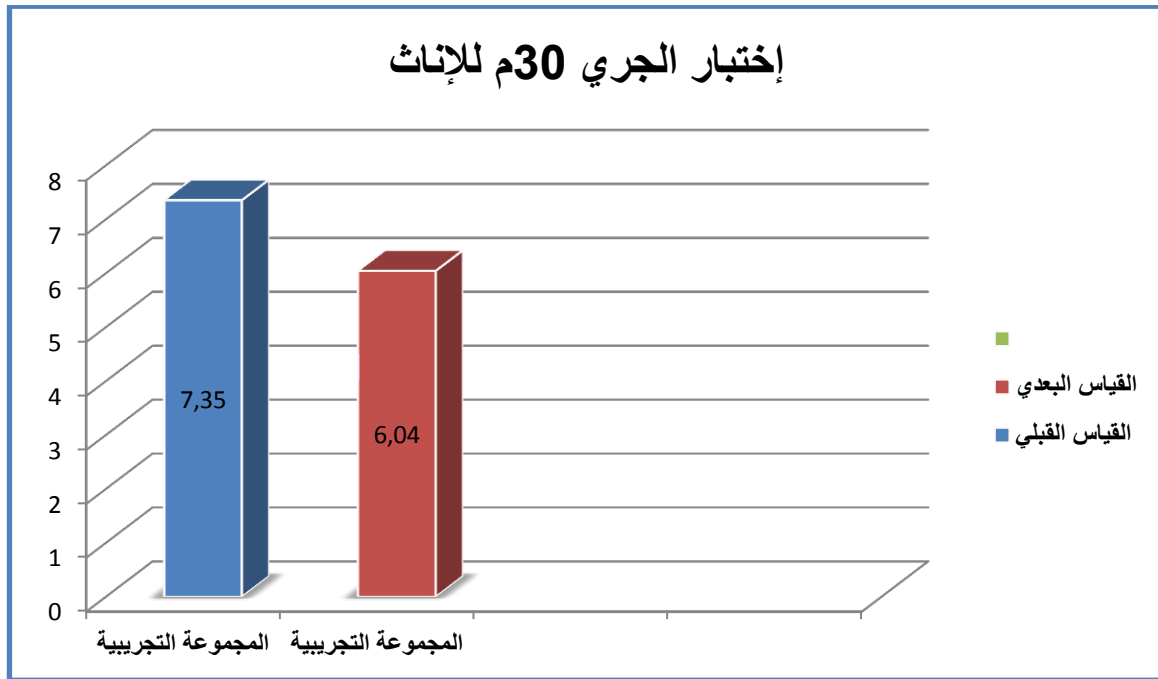
إحصائية عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة (0.05)، أما المجموعة الضابطة فحققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا (7.02) بانحراف معياري (0.45)، وبلغ في الاختبار البعدي (7.00) بانحراف معياري (0.46)، و أن قيمة t المحسوبة كانت (0.1) وهي أقل من القيمة الجدولية (2.23) وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة (0.05)، وهذا ما يدعمه الشكل (09)، ومن أجل التعرف على نسبة التطور بين الاختبارين القبلي و البعدي استخدم الباحث قانون مستوى التطور وذلك لمعرفة تأثير البرنامج كما هو موضح في الجدول (15)

جدول (15) يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبي في

إختبار الجري 30م للإناث

نسبة التطور %	مقدار التغيير من المتوسطات	إختبار الجري 30م للإناث		المجموعة التجريبية
		بعدي	قبلي	
21.68%	1.31	6.04	7.35	

يبين جدول (15) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لإختبار الجري 30م للإناث للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ مقدار نسبة التطور (21.68) وهذا المقدار يدل على الاثر الايجابي للبرنامج المقترح لمهاتري الجري 30م حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي و البعدي كان (1.31) وهذا يعني تطور نوعا ما في هذه المهارة في الاختبارات البعدية ويلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال المدرج التكراري (09) الذي يظهر الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدية لهذا الاختبار .



شكل (09) يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختباري القبلي و البعدي للعينة (التجريبية) لإختبار الجري 30م للإناث

3-1- عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الدوائر المرقمة للذكور جدول (16) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمتي (t) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الدوائر المرقمة للذكور :

النتيجة	قيمة t		بعدي		قبلي		
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2.12	5.28	0.98	8.07	2.20	12.09	المجموعة التجريبية
غير معنوي		0.71	2.27	10.02	2.77	10.83	المجموعة الضابطة

*القيمة الجدولية عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة 0,05 $n=2$ للذكور =17

- بالنسبة للمجموعة التجريبية نرى من النتائج المفروضة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لإختبار الدوائر المرقمة للذكور في الإختبار القبلي كان (12,09)، بانحراف معياري (2,20) وبلغ في الإختبار البعدي (8,07) بانحراف معياري (0,98)، و أن قيمة t المحسوبة كانت (5,28) وهي أعلى من القيمة الجدولية (2,12) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة (0,05)، أما المجموعة الضابطة فحققت خلال الإختبار القبلي متوسطا حسابيا (10,83) بانحراف معياري (2,77)، وبلغ في الإختبار البعدي (10,02) بانحراف معياري (2,27)، و أن قيمة t المحسوبة كانت (0,71) وهي أقل من القيمة الجدولية (2,12) وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة (0,05)، وهذا ما يدعمه الشكل (10)، ومن أجل التعرف على

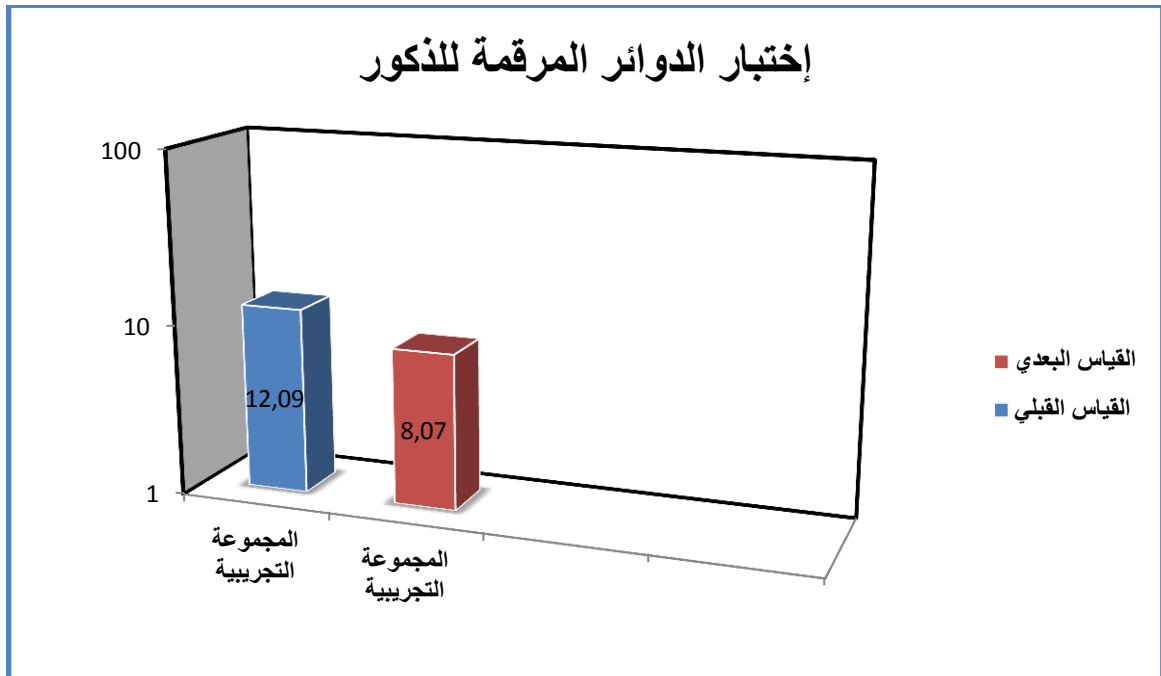
نسبة التطور بين الاختبارين القبلي و البعدي استخدم الباحث قانون مستوى التطور وذلك لمعرفة تأثير البرنامج كما هو موضح في الجدول (17)

جدول (17) يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبي في

إختبار الدوائر المرقمة للذكور

نسبة التطور %	مقدار التغيير من المتوسطات	إختبار الدوائر المرقمة للذكور		المجموعة التجريبية
		بعدي	قبلي	
49,81%	4,02	8.07	12.09	

يبين جدول (17) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لإختبار الدوائر المرقمة للذكور للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ مقدار نسبة التطور (49,81) وهذا المقدار يدل على الاثر الايجابي للبرنامج المقترح لإختبار الدوائر المرقمة للذكور حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي و البعدي كان (4,02) وهذا يعني تطور نوعا ما في هذه المهارة في الاختبارات البعدية ويلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال المدرج التكراري (10) الذي يظهر الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لهذا الاختبار .



شكل (10) يوضح قيم الاوساط الحسابية للاختباري القبلي و البعدي لعينة (التجريبية) لإختبار

الدوائر المرقمة للذكور

1-4- عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الدوائر المرقمة للإناث :
جدول (18) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و
الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الدوائر المرقمة للإناث :

النتيجة	قيمة t		بعدي		قبلي		
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2,23	4,16	0,80	8,20	1,82	10,78	المجموعة التجريبية
غير معنوي		1,27	2,91	10,79	3,06	12,48	المجموعة الضابطة

*القيمة الجدولية عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة 0,05 $t_{10} = 2,23$ للإناث = 11

- بالنسبة للمجموعة التجريبية نرى من النتائج المفروضة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لإختبار الدوائر المرقمة للإناث في الاختبار القبلي كان (10,78)، بانحراف معياري (1,82) وبلغ في الاختبار البعدي (8,20) بانحراف معياري (0,80)، و أن قيمة t المحسوبة كانت (4,16)، وهي أعلى من القيمة الجدولية (2,23) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح العينة التجريبية عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة (0.05)، أما المجموعة الضابطة فحققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا (12,48) بانحراف معياري (3,06)، وبلغ في الاختبار البعدي (10,79) بانحراف معياري (2,91)، وأن قيمة t المحسوبة كانت (1,27) وهي أقل من القيمة الجدولية (2,23) وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة (0.05)، وهذا ما يدعمه الشكل (11).

ومن أجل التعرف على نسبة التطور بين الاختبارين القبلي و البعدي استخدم الباحث قانون مستوى التطور وذلك لمعرفة تأثير البرنامج كما هو موضح في الجدول (19)

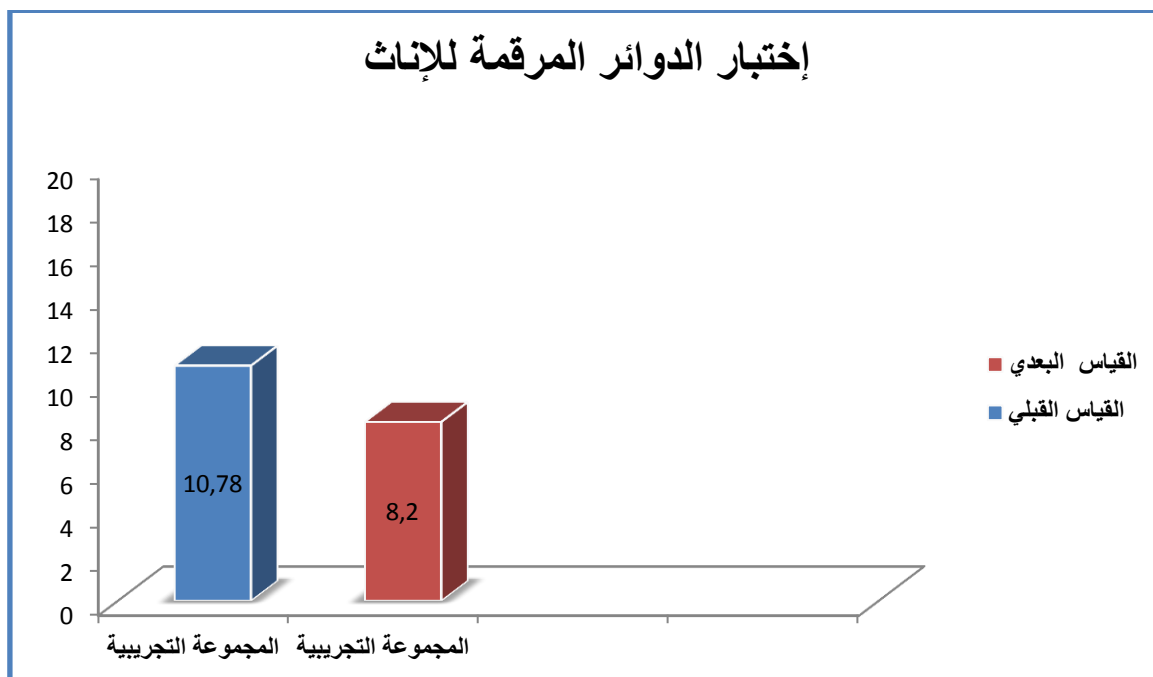
جدول (19) يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبي في

إختبار الدوائر المرقمة للإناث

نسبة التطور %	مقدار التغيير من المتوسطات	إختبار الدوائر المرقمة للإناث		
		بعدي	قبلي	
31,46%	2,58	8,20	10,78	المجموعة التجريبية

يبين جدول (19) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لإختبار الدوائر المرقمة للإناث للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ مقدار نسبة التطور (31,46) وهذا المقدار يدل على الاثر الايجابي للبرنامج المقترح لإختبار الدوائر المرقمة للإناث حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي و البعدي كان (2,58) وهذا يعني تطور

نوعاً ما في هذه المهارة في الاختبارات البعدية وهذا راجع الى تأثير الايجابي للبرنامج المقترح للألعاب الحركية من طرف الباحث ويلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال المدرج التكراري (11) الذي يظهر الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لهذا الاختبار .



شكل (11) يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختباري القبلي و البعدي للعينة (التجريبية) لإختبار الدوائر المرقمة للإناث

5-5- عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الوقوف على المشط للذكور : جدول (20) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الوقوف على المشط للذكور :

النتيجة	قيمة t		بعدي		قبلي		
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2,12	2,49	7,31	10,94	3,09	6,00	المجموعة التجريبية
معنوي		5,08	1,01	4,94	1,09	3,06	المجموعة الضابطة

*القيمة الجدولية عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة 0,05 ن=1ن2 للذكور =17

- بالنسبة للمجموعة التجريبية نرى من النتائج المفروضة في الجدول أعلاه ، أن المتوسط الحسابي لإختبار الوقوف على المشط للذكور في الاختبار القبلي كان (6,00) ، بانحراف معياري (3,09) وبلغ في الاختبار البعدي (10,94) بانحراف معياري (7,31) ، و أن قيمة t المحسوبة كانت (2,49) ، وهي أعلى من القيمة الجدولية (2,12) وبالتالي

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة (0.05)، أما المجموعة الضابطة فحققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا (3,06) بانحراف معياري (1,09)، وبلغ في الاختبار البعدي (4,94) بانحراف معياري (1,01) وقد ظهر أن الفروق كانت معنوية لكلا الاختبارين، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (5,08) وهي أعلى من القيمة الجدولية (2,12) تحت درجة حرية 16 ومستوى دلالة (0.05) ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي، هذا الفرق معنوي دال إحصائيا وهو لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يدعمه الشكل (12).

ومن أجل التعرف على نسبة التطور بين الاختبارين القبلي و البعدي استخدم الباحث قانون مستوى التطور وذلك لمعرفة تأثير البرنامج كما هو موضح في الجدول (21)

جدول (21) يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية و

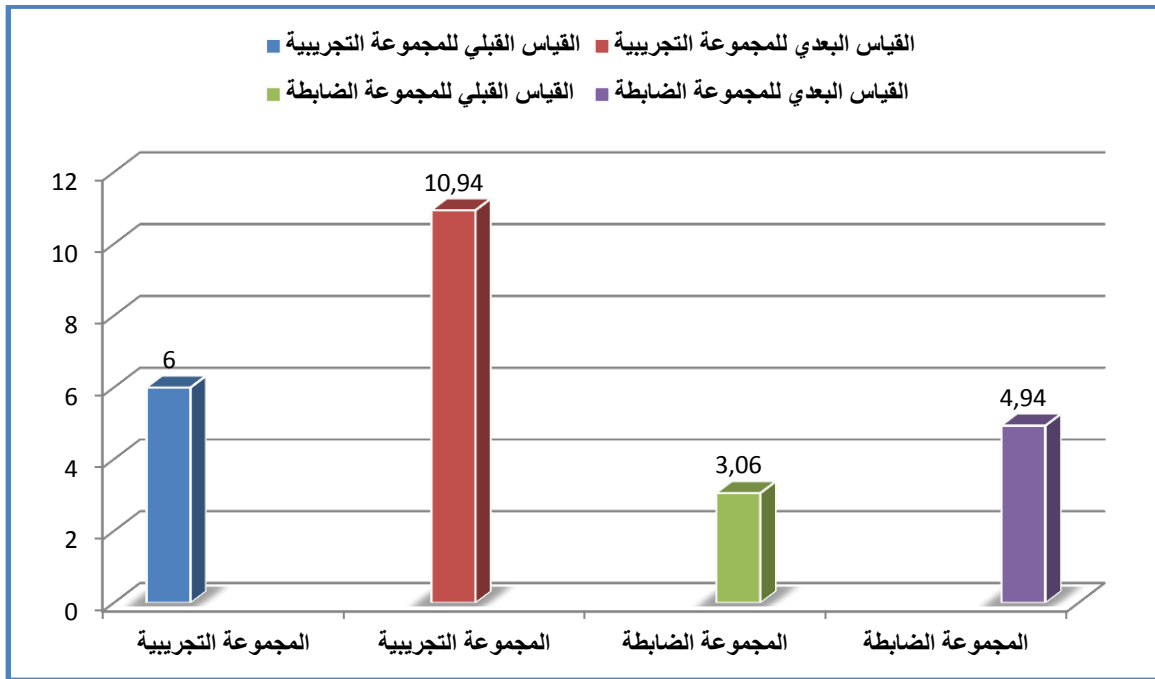
الضابطة في إختبار الوقوف على المشط الذكور

نسبة التطور %	مقدار التغيير من المتوسطات	إختبار الوقوف على المشط الذكور		
		بعدي	قبلي	
45,15%	4,94	10,94	6,00	المجموعة التجريبية
38,05%	1,88	4,94	3,06	المجموعة الضابطة

يبين جدول (21) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لإختبار الوقوف على المشط للذكور لاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ مقدار نسبة التطور (45,15) وهذا المقدار يدل على الاثر الايجابي للبرنامج المقترح لإختبار الوقوف على المشط للذكور حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي و البعدي كان (4,94) وهذا يعني تطور نوعا ما في هذه المهارة في الاختبارات البعدية .

أما المجموعة الضابطة حيث بلغ مقدار نسبة التطور (38,05) حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي و البعدي كان (1,88) وهذا يعني تطور نوعا ما في هذه المهارة في الاختبارات البعدية .ولصالح المجموعة الضابطة كما

ان الفرق بين النسبة التطور مع المجموعة التجريبية كان اقل منه رغم حصوله على نسبة متوسطة ويلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال المدرج التكراري (12) الذي يظهر الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدية لهذا الاختبار .



شكل (12) يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختباري القبلي و البعدي للينة (التجريبية و الضابطة) لإختبار الوقوف على المشط للذكور:

1-6- عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الوقوف على المشط للإناث :
جدول (22) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمتي (t) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الوقوف على المشط للإناث :

النتيجة	قيمة t		بعدي		قبلي		
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2.23	5,75	1,85	7,60	1.48	3.34	المجموعة التجريبية
معنوي		3.36	1.42	5.24	1,30	3.22	المجموعة الضابطة

*القيمة الجدولية عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة 0,05 $n_1 = n_2 = 11$

- بالنسبة للمجموعة التجريبية نرى من النتائج المفروضة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لإختبار الوقوف على المشط للإناث في الاختبار القبلي كان (3.34)، بانحراف معياري (1.48) وبلغ في الاختبار البعدي (7,60) بانحراف معياري (1,85)، و أن قيمة t المحسوبة كانت (5,75)، وهي أعلى من القيمة الجدولية (2.23) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للينة التجريبية عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة (0.05)، أما المجموعة الضابطة فحققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا (3.22) بانحراف معياري (1,30)، وبلغ في الاختبار البعدي (5.24) بانحراف معياري (1.42)، و أن قيمة t المحسوبة كانت (3.36) وهي أعلى من

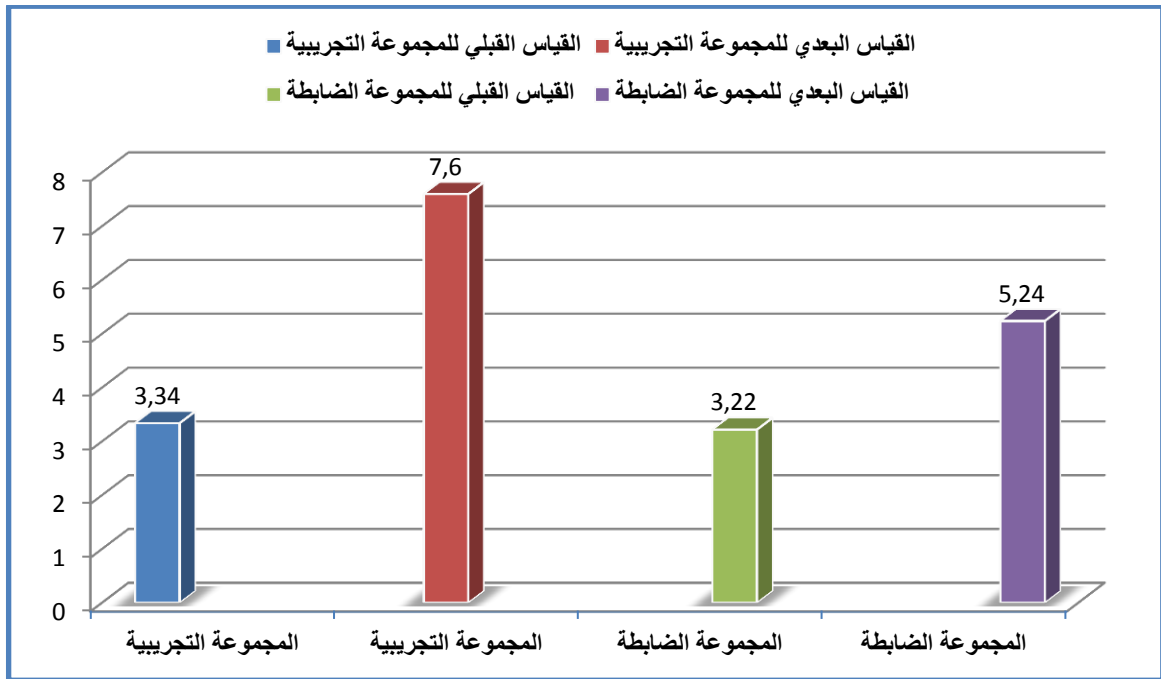
القيمة الجدولية (2.23) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة (0.05) وهذا ما يدعمه الشكل (13).

ومن أجل التعرف على نسبة التطور بين الاختبارين القبلي و البعدي استخدم الباحث قانون مستوى التطور وذلك لمعرفة تأثير البرنامج كما هو موضح في الجدول (23)

جدول (23) يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية و الضابطة في إختبار الوقوف على المشط للإناث

نسبة التطور %	مقدار التغيير من المتوسطات	إختبار الوقوف على المشط للإناث		
		بعدي	قبلي	
56,05%	4,26	7,60	3.34	المجموعة التجريبية
38,54%	2,02	5.24	3.22	المجموعة الضابطة

يبين جدول (23) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لإختبار الوقوف على المشط للإناث للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ مقدار نسبة التطور (56,05) وهذا المقدار يدل على الاثر الايجابي للبرنامج المقترح لإختبار الوقوف على المشط للإناث حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي و البعدي كان (4,26) وهذا يعني تطور نوعا ما في هذه المهارة في الاختبارات البعدية ،أما المجموعة الضابطة حيث بلغ مقدار نسبة التطور (38,54) حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي و البعدي كان (2,02) وهذا يعني تطور نوعا ما في هذه المهارة في الاختبارات البعدية .ولصالح المجموعة الضابطة كما ان الفرق بين النسبة التطور مع المجموعة التجريبية كان اقل منه رغم حصوله على نسبة متوسطة ويلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال المدرج التكراري (13) الذي يظهر الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدية لهذا الاختبار .



شكل (13) يوضح قيم الاوساط الحسابية للاختباري القبلي و البعدي للعينة (التجريبية و الضابطة) لإختبار الوقوف على المشط للإناث :

7-7-1- عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الوثب العريض للذكور :

جدول (24) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمتي (t) المحسوبة و

الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الوثب العريض للذكور :

النتيجة	قيمة t		بعدي		قبلي		
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2.12	7.29	0.10	1.59	0.11	1.32	المجموعة التجريبية
غير معنوي		0.4	0.15	1.38	0.17	1.36	المجموعة الضابطة

*القيمة الجدولية عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة 0,05 ن=1ن2 للذكور =17

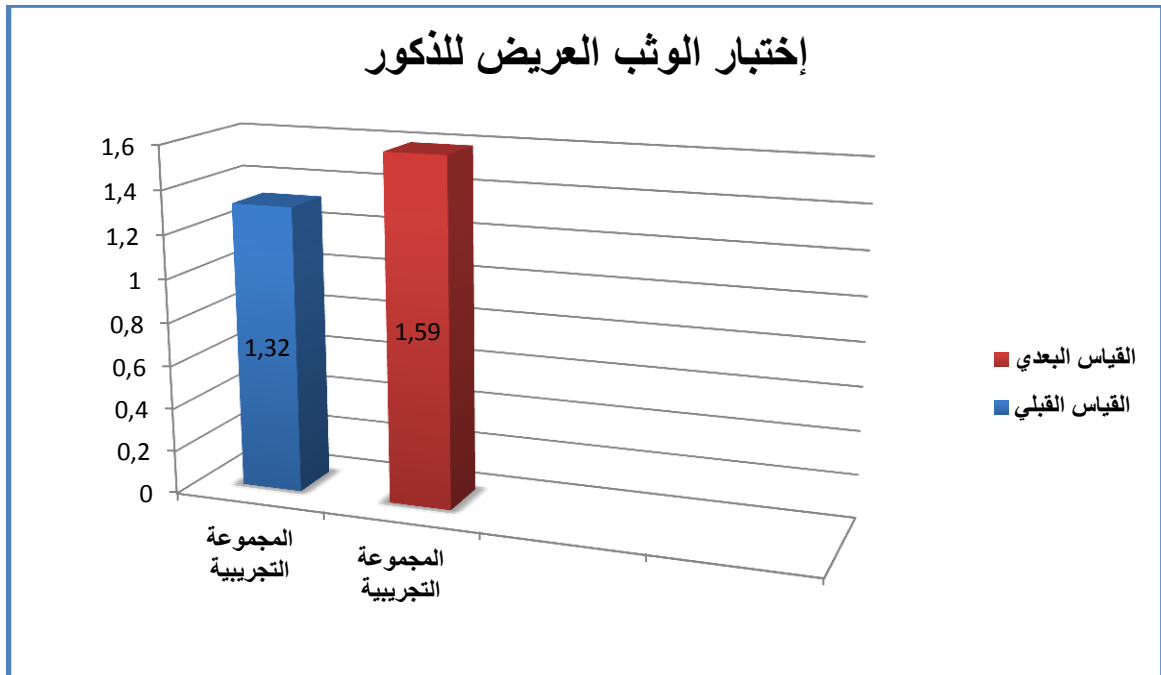
- بالنسبة للمجموعة التجريبية نرى من النتائج المفروضة في الجدول أعلاه ، أن المتوسط الحسابي لإختبار الوثب العريض للذكور في الاختبار القبلي كان (1.32) ، بانحراف معياري (0.11) وبلغ في الاختبار البعدي (1.59) بانحراف معياري (0.10) ، وقد ظهر أن الفروق كانت معنوية و بدرجة عالية ولكلا الاختبارين ، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (7.29) ، وهي أعلى من القيمة الجدولية (2.12) و بالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية وهو لصالح الاختبار البعدي عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة (0.05) ، أما المجموعة الضابطة : فحققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا (1.36) بانحراف معياري (0.17) ، وبلغ في الاختبار البعدي (1.38) بانحراف معياري (0.15) ، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (0.4) وهي أقل من القيمة

الجدولية (2.12) وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة (0.05)، ويعني هذا أنه لا يوجد هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي، هذا الفرق غير معنوي وليس ذا دلالة إحصائية، ومن أجل التعرف على نسبة التطور بين الاختبارين القبلي و البعدي استخدم الباحث قانون مستوى التطور وذلك لمعرفة تأثير البرنامج كما هو موضح في الجدول (25)

جدول (25) يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لإختبار الوثب العريض للذكور:

نسبة التطور %	مقدار التغيير من المتوسطات	إختبار الوثب العريض للذكور		المجموعة التجريبية
		بعدي	قبلي	
16,98%	0,27	1.59	1.32	

يبين جدول (25) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لإختبار الوثب العريض للذكور للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ مقدار نسبة التطور (16,98) وهذا المقدار يدل على الاثر الايجابي للبرنامج المقترح لإختبار الوثب العريض للذكور حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي و البعدي كان (0,27) وهذا يعني تطور نوعا ما في هذه المهارة في الاختبارات البعدية .
ويلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال المدرج التكراري (14) الذي يظهر الفروق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لهذا الاختبار .



شكل (14) يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختباري القبلي و البعدي للعينة (التجريبية) لإختبار الوثب العريض للذكور :

1-8- عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الوثب العريض للإناث:

جدول (26) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و

الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الوثب العريض للإناث :

النتيجة	قيمة t		بعدي		قبلي		
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2,23	5,00	0,07	1,43	0,15	1,17	المجموعة التجريبية
غير معنوي		0,50	0,09	1,14	0,10	1,12	المجموعة الضابطة

*القيمة الجدولية عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة 0,05 $t_{10} = 2,23$ للإناث = 11

- بالنسبة للمجموعة التجريبية: نرى من النتائج المفروضة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لإختبار الوثب العريض للإناث في الاختبار القبلي كان (1,17)، بانحراف معياري (0,15) وبلغ في الاختبار البعدي (1,43) بانحراف معياري (0,07)، وقد ظهر أن الفروق كانت معنوية و بدرجة عالية ولكلا الاختبارين، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (5,00)، وهي أعلى من القيمة الجدولية (2,23) عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة (0,05) ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي، هذا الفرق معنوي دال إحصائياً وهو لصالح الاختبار البعدي، أما المجموعة الضابطة: فحققت خلال الاختبار القبلي متوسطاً حسابياً (1,12) بانحراف معياري (0,10)، وبلغ في الاختبار البعدي (1,14) بانحراف معياري (0,09) وقد ظهر أن الفروق كانت غير معنوية لكلا الاختبارين، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (0,50) وهي أقل من القيمة الجدولية (2,23) عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة (0,05)، ويعني هذا أنه لا يوجد هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي، هذا الفرق غير معنوي وليس ذا دلالة إحصائية، ومن أجل التعرف على نسبة التطور بين الاختبارين القبلي و البعدي استخدم الباحث قانون مستوى التطور وذلك لمعرفة تأثير البرنامج كما هو موضح في الجدول (27)

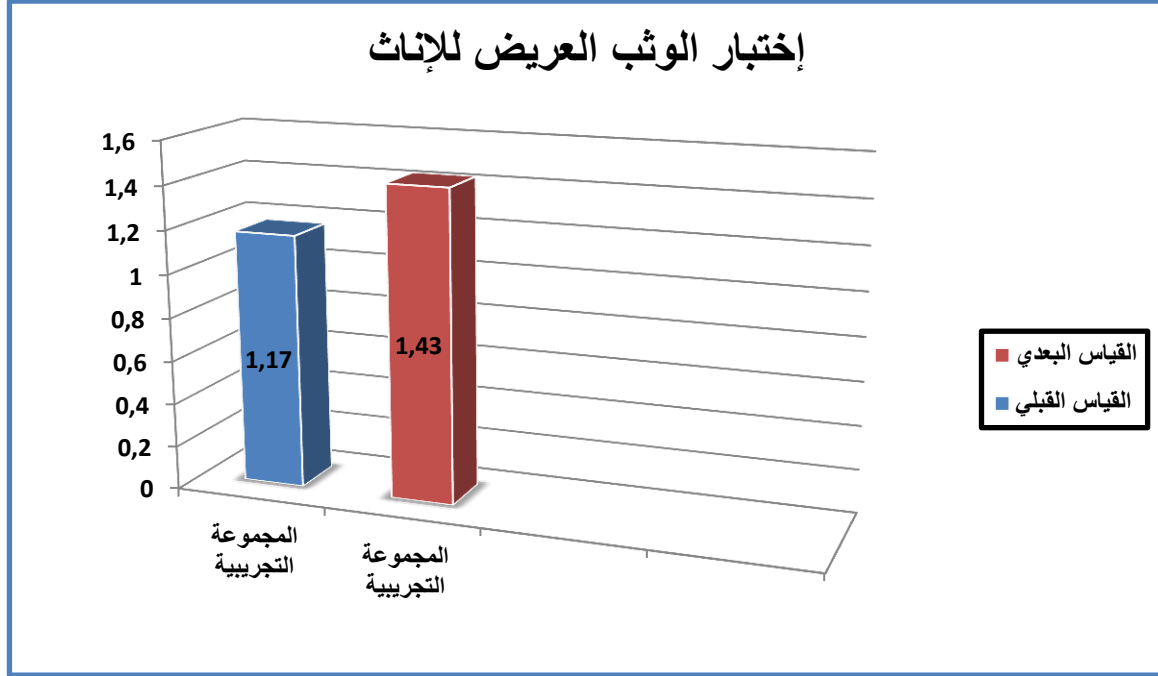
جدول (27) يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية

لإختبار الوثب العريض للإناث :

نسبة التطور %	مقدار التغيير من المتوسطات	إختبار الوثب العريض للإناث		
		بعدي	قبلي	
18,18%	0,26	1,43	1,17	المجموعة التجريبية

يبين جدول (27) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لإختبار الوثب العريض للإناث للاختبارين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ مقدار نسبة التطور (18,18) وهذا المقدار يدل على الاثر الايجابي للبرنامج المقترح لإختبار الوثب العريض للذكور حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي و البعدي كان (0,26) وهذا يعني تطور نوعا ما في هذه المهارة في الاختبارات البعدية .
ويلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال المدرج التكراري (15) الذي يظهر الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدية لهذا الاختبار .



شكل (15) يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختبار القبلي و البعدي للعينة (التجريبية) لإختبار الوثب العريض للإناث :

9-1- عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الجري الزجاج للذكور :

جدول (28) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمتي (t) المحسوبة و

الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الجري الزجاج للذكور :

النتيجة	قيمة t		بعدي		قبلي		
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2,12	6,58	0,25	7,62	0,95	9,20	المجموعة التجريبية
معنوي		3,53	1,40	7,81	0,77	9,19	المجموعة الضابطة

*القيمة الجدولية عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة 0,05 ن=1ن2 للذكور =17

- بالنسبة للمجموعة التجريبية نرى من النتائج المفروضة في الجدول أعلاه ، أن المتوسط الحسابي لإختبار الجري الزجاج للذكور في الاختبار القبلي كان (9,20) ، بانحراف معياري (0,95) وبلغ في الاختبار البعدي (7,62) بانحراف

معيارى (0,25)، وقد ظهر أن الفروق كانت معنوية و بدرجة عالية ولكلا الاختبارين، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (6,58)، وهي أعلى من القيمة الجدولية (2,12) عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة (0.05) ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي، هذا الفرق معنوي دال إحصائياً وهو لصالح الاختبار البعدي، أما المجموعة الضابطة فحققت خلال الاختبار القبلي متوسطاً حسابياً (9,19) بانحراف معيارى (0,77)، وبلغ في الاختبار البعدي (7,81) بانحراف معيارى (1,40) وقد ظهر أن الفروق كانت معنوية لكلا الاختبارين، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (3,53) وهي أعلى من القيمة الجدولية (2,12) عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة (0.05) ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي، هذا الفرق معنوي دال إحصائياً وهو لصالح الاختبار البعدي، ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي، هذا الفرق معنوي دال إحصائياً وهو لصالح الاختبار البعدي .

ومن أجل التعرف على نسبة التطور بين الاختبارين القبلي و البعدي استخدم الباحث قانون مستوى التطور وذلك لمعرفة تأثير البرنامج كما هو موضح في الجدول (29)

جدول (29) يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية و

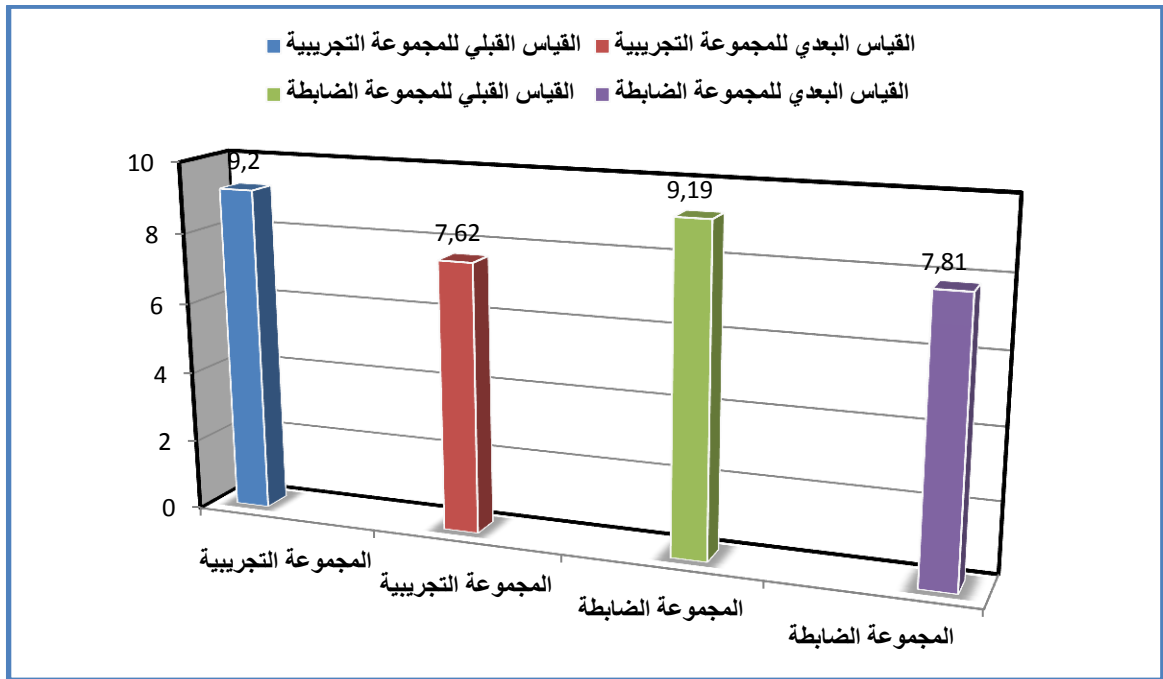
الضابطة في إختبار الجري الزجراج للذكور

نسبة التطور %	مقدار التغيير من المتوسطات	إختبار الجري الزجراج للذكور		
		بعدي	قبلي	
20,73%	1,58	7,62	9,20	المجموعة التجريبية
17,66%	1,38	7,81	9,19	المجموعة الضابطة

يبين جدول (29) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لإختبار الجري الزجراج للذكور للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ مقدار نسبة التطور (20,73) وهذا المقدار يدل على الاثر الايجابي للبرنامج المقترح لإختبار الجري الزجراج للذكور حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي و البعدي كان (1,58) وهذا يعني تطور نوعاً ما في هذه المهارة في الاختبارات البعدية .

أما المجموعة الضابطة حيث بلغ مقدار نسبة التطور (17,66) حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي و البعدي كان (1,38) وهذا يعني تطور نوعاً ما في هذه المهارة في الاختبارات البعدية .ولصالح المجموعة الضابطة كما ان الفرق بين النسبة التطور مع المجموعة التجريبية كان اقل منه رغم حصوله على نسبة متوسطة

ويلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال المدرج التكراري (16) الذي يظهر الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدية لهذا الاختبار .



شكل (16) يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختباري القبلي و البعدي للعينه (التجريبية و الضابطة) لإختبار الجري الزجراج للذكور

10-1- عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الجري الزجراج للإناث :

جدول (30) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمتي (t) المحسوبة و

الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار الجري الزجراج للإناث :

النتيجة	قيمة t		بعدي		قبلي		
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2,23	5,67	0,37	7,85	1,12	9,95	المجموعة التجريبية
معنوي		6,57	0,72	8,01	0,56	9,85	المجموعة الضابطة

*القيمة الجدولية عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة 0,05 $n_1=2$ للإناث = 11

التحليل: بالنسبة للمجموعة التجريبية نرى من النتائج المفروضة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لإختبار الجري الزجراج للإناث في الاختبار القبلي كان (9,95)، بانحراف معياري (1,12) وبلغ في الاختبار البعدي (7,85) بانحراف معياري (0,37)، وقد ظهر أن الفروق كانت معنوية و بدرجة عالية ولكلا الاختبارين، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (5,67)، وهي أعلى من القيمة الجدولية (2,23) عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة (0,05) ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي، هذا الفرق معنوي دال إحصائياً وهو لصالح الاختبار البعدي .

أما المجموعة الضابطة فحققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا (9,85) بانحراف معياري (0,56)، وبلغ في الاختبار البعدي (8,01) بانحراف معياري (0,72) وقد ظهر أن الفرق كانت معنوية لكلا الاختبارين، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (6,57) وهي أعلى من القيمة الجدولية (2,23) عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة (0.05) ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي، هذا الفرق معنوي دال إحصائيا وهو لصالح الاختبار البعدي ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي، هذا الفرق معنوي دال إحصائيا وهو لصالح الاختبار البعدي .

ومن أجل التعرف على نسبة التطور بين الاختبارين القبلي و البعدي استخدم الباحث قانون مستوى التطور وذلك لمعرفة تأثير البرنامج كما هو موضح في الجدول (31)

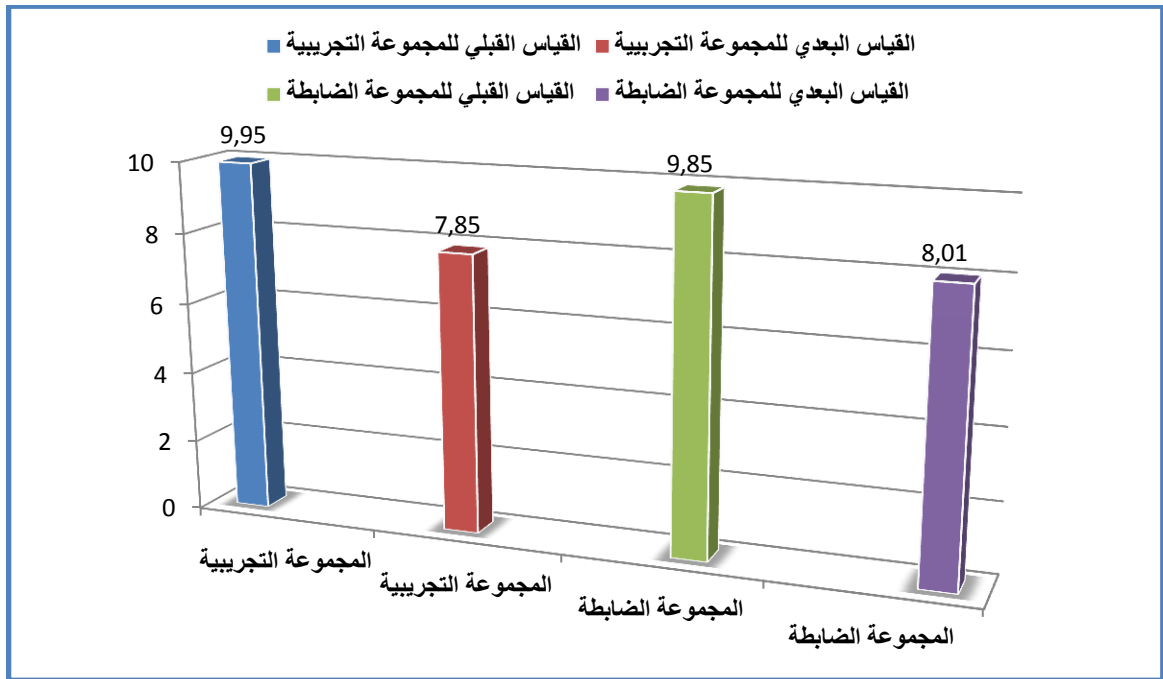
جدول (31) يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية و

الضابطة في اختبار الجري الزجراج للإناث

نسبة التطور %	مقدار التغيير من المتوسطات	إختبار الجري الزجراج للإناث		
		بعدي	قبلي	
26,75%	2,1	7,85	9,95	المجموعة التجريبية
22,97%	1,84	8,01	9,85	المجموعة الضابطة

يبين جدول (31) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لإختبار الجري الزجراج للإناث للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ مقدار نسبة التطور (26,75) وهذا المقدار يدل على الاثر الايجابي للبرنامج المقترح لإختبار الجري الزجراج للإناث حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي و البعدي كان (2,1) وهذا يعني تطور نوعا ما في هذه المهارة في الاختبارات البعدية .

أما المجموعة الضابطة حيث بلغ مقدار نسبة التطور (22,97) حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي و البعدي كان (1,84) وهذا يعني تطور نوعا ما في هذه المهارة في الاختبارات البعدية . ولصالح المجموعة الضابطة كما ان الفرق بين النسبة التطور مع المجموعة التجريبية كان اقل منه رغم حصوله على نسبة متوسطة ويلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال المدرج التكراري (17) الذي يظهر الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدية لهذا الاختبار .



شكل (17) يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختباري القبلي و البعدي للعينة (التجريبية و الضابطة) لإختبار الجري الزجراج للإناث

11-1- عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار نيلسون للاستجابة الانتقائية للذكور :

جدول (32) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمتي (t) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار نيلسون للاستجابة الانتقائية للذكور :

النتيجة	قيمة t		بعدي		قبلي		
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2,12	9,5	0,16	1,80	0,10	2,18	المجموعة التجريبية
غير معنوي		0,66	0,11	2,18	0,09	2,20	المجموعة الضابطة

*القيمة الجدولية عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة 0,05 ن=1ن2 للذكور =17

- بالنسبة للمجموعة التجريبية: نرى من النتائج المفروضة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لإختبار نيلسون للإستجابة الانتقائية للذكور في الاختبار القبلي كان (2,18)، بانحراف معياري (0,10) وبلغ في الاختبار البعدي (1,80) بانحراف معياري (0,16)، وقد ظهر أن الفروق كانت معنوية و بدرجة عالية ولكلا الاختبارين، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (9,5)، وهي أعلى من القيمة الجدولية (2.12) عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة (0.05) ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي، هذا الفرق معنوي دال إحصائياً وهو لصالح الاختبار البعدي .

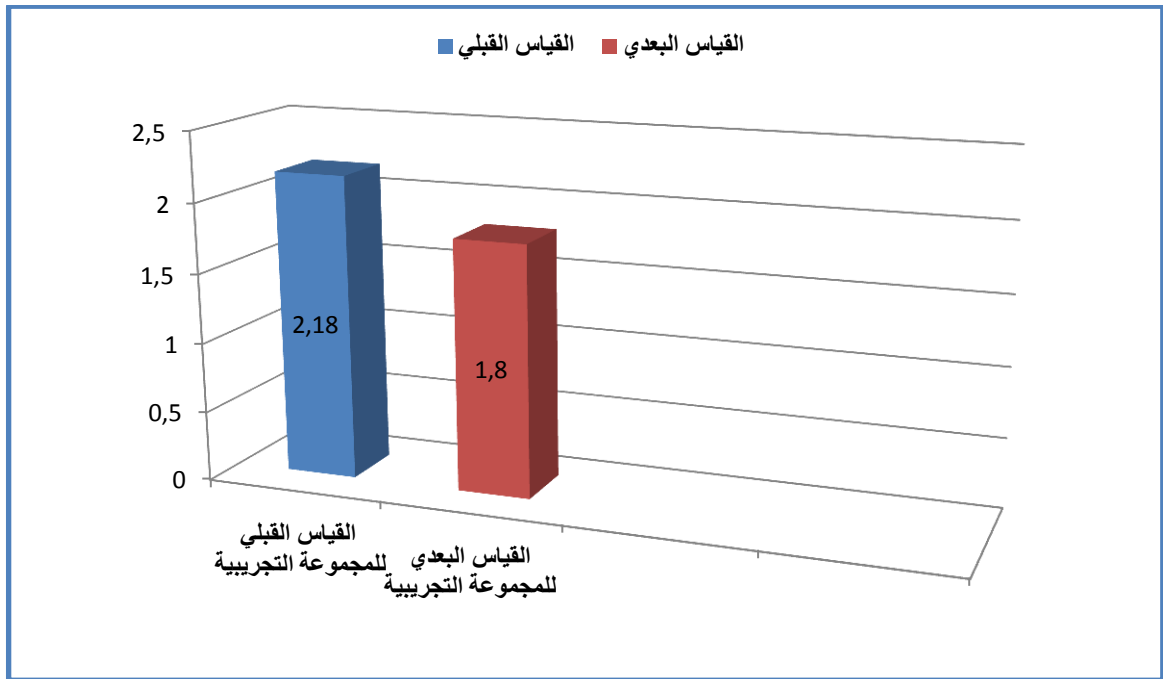
أما المجموعة الضابطة: فحققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا (2,20) بانحراف معياري (0,09)، وبلغ في الاختبار البعدي (2,18) بانحراف معياري (0,11) وقد ظهر أن الفروق كانت غير معنوية لكلا الاختبارين، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (0,66) وهي أقل من القيمة الجدولية (2.12) عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة (0.05) ويعني هذا أنه لا يوجد هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي، هذا الفرق غير معنوي وليس ذا دلالة إحصائية، ومن أجل التعرف على نسبة التطور بين الاختبارين القبلي و البعدي استخدم الباحث قانون مستوى التطور وذلك لمعرفة تأثير البرنامج كما هو موضح في الجدول (33)

جدول (33) يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية

إختبار نيلسون للاستجابة الانتقائية للذكور:

نسبة التطور %	مقدار التغيير من المتوسطات	إختبار نيلسون للاستجابة الانتقائية للذكور		المجموعة التجريبية
		بعدي	قبلي	
21,11%	0,38	1,80	2,18	

يبين جدول (33) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لإختبار نيلسون للاستجابة الانتقائية للذكور للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ مقدار نسبة التطور (21,11) وهذا المقدار يدل على الاثر الايجابي للبرنامج المقترح لإختبار الوثب العريض للذكور حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي و البعدي كان (0,38) وهذا يعني تطور نوعا ما في هذه المهارة في الاختبارات البعدية . ويلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال المدرج التكراري (18) الذي يظهر الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدية لهذا الاختبار .



شكل (18) يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختباري القبلي و البعدي للينة (التجريبية) لإختبار نيلسون للاستجابة الانتقائية للذكور

12-1- عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار نيلسون للاستجابة الانتقائية للإناث :

جدول (34) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمتي (t) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار نيلسون للاستجابة الانتقائية للإناث

النتيجة	قيمة t		بعدي		قبلي		
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2,23	7,6	0,15	1,79	0,09	2,17	المجموعة التجريبية
غير معنوي		0,5	0,16	2,15	0,12	2,12	المجموعة الضابطة

*القيمة الجدولية عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة 0,05 $n_1=1$ $n_2=11$ للإناث

- بالنسبة للمجموعة التجريبية: نرى من النتائج المفروضة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لإختبار نيلسون للإستجابة الانتقائية للإناث في الاختبار القبلي كان (2,17)، بانحراف معياري (0,09) وبلغ في الاختبار البعدي (1,79) بانحراف معياري (0,15)، وقد ظهر أن الفروق كانت معنوية و بدرجة عالية ولكلا الاختبارين، وذلك أن قيمة "t" المحسوبة كانت (7,6)، وهي أعلى من القيمة الجدولية (2,23) عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة (0.05) ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي، هذا الفرق معنوي دال إحصائياً وهو لصالح الاختبار البعدي .

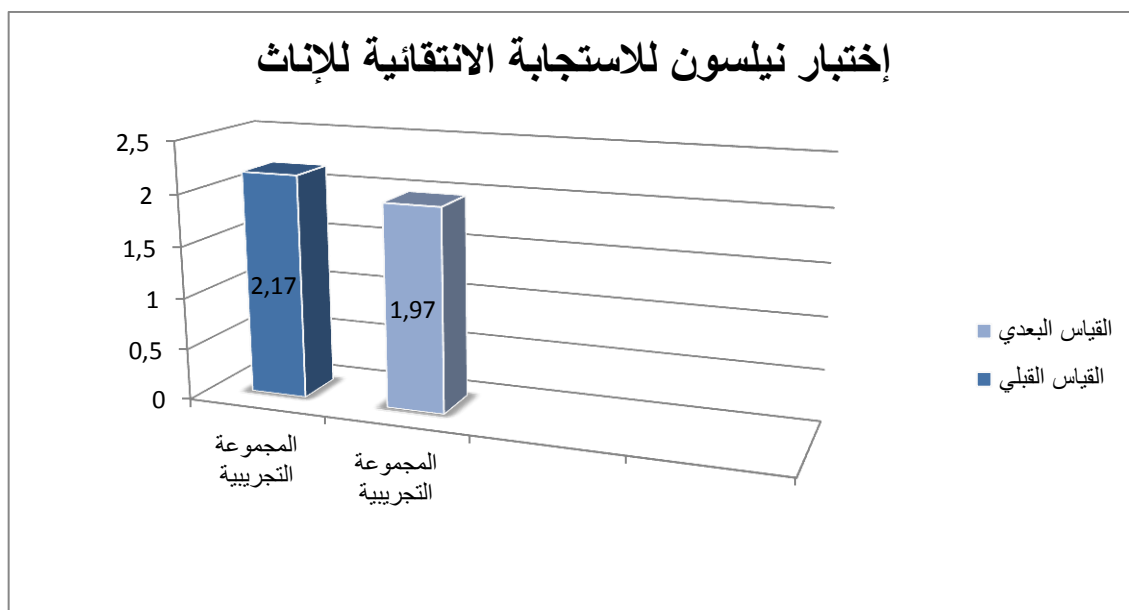
أما المجموعة الضابطة: فحققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا (2,12) بانحراف معياري (0,12)، وبلغ في الاختبار البعدي (2,15) بانحراف معياري (0,16) وقد ظهر أن الفروق كانت غير معنوية لكلا الاختبارين، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (0,5) وهي أقل من القيمة الجدولية (2,23) تحت درجة حرية 10 ومستوى دلالة (0.05) ويعني هذا أنه لا يوجد هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي، هذا الفرق غير معنوي وليس ذا دلالة إحصائية، ومن أجل التعرف على نسبة التطور بين الاختبارين القبلي و البعدي استخدم الباحث قانون مستوى التطور وذلك لمعرفة تأثير البرنامج كما هو موضح في الجدول (35)

جدول (35) يوضح بين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث

التجريبية لإختبار نيلسون للاستجابة الانتقائية للإناث :

نسبة التطور %	مقدار التغيير من المتوسطات	إختبار نيلسون للاستجابة الانتقائية للإناث		المجموعة التجريبية
		بعدي	قبلي	
21,22%	0,38	1,79	2,17	

يبين جدول (35) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لإختبار نيلسون للاستجابة الانتقائية للإناث للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ مقدار نسبة التطور (21,22) وهذا المقدار يدل على الاثر الايجابي للبرنامج المقترح لإختبار الوثب العريض للذكور حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي و البعدي كان (0,38) وهذا يعني تطور نوعا ما في هذه المهارة في الاختبارات البعدية .
ويلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال المدرج التكراري (19) الذي يظهر الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدية لهذا الاختبار .



شكل (19) يوضح قيم الاوساط الحسابية للإختباري القبلي و البعدي للعينة (التجريبية) لإختبار نيلسون للاستجابة الانتقائية للإناث

2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث : بعد أن قامت مجموعة البحث (المجموعة التجريبية و الضابطة) بإجراء الاختبارات البعدية لكل من الذكور و الاناث قام الباحث بمعالجة النتائج المتوصل إليها إحصائياً ،وبذلك باستخدام (t) ستودنت ،وهذا بحساب قيم t المحسوبة ،ومقارنتها ب (t) الجدولية .

الجدول (36)

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و الاختبار التائي لعينتي البحث في الاختبارات البعدية :

الاختبارات	الجنس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع			
إختبار الجري 30م	الذكور	5.83	0.33	6.44	0.58	3.81	2,32	دال احصائيا
	الاناث	6.04	0.34	7,00	0,46	5,64	2,086	دال احصائيا
إختبار الدوائر المرقمة	الذكور	8.07	0.98	10.02	2.27	3.19	2,32	دال احصائيا
	الاناث	8.20	0.8	10.79	2.91	3.10	2,086	دال احصائيا
إختبار الوقوف على مشط القدم	الذكور	7.31	1.75	4.94	1.01	4.74	2,32	دال احصائيا
	الاناث	7.60	1.85	5.24	1.42	3.27	2,086	دال احصائيا
إختبار الوثب العريض من الثبات	الذكور	1.59	0.1	1.38	0.15	5.25	2,32	دال احصائيا
	الاناث	1.43	0.07	1.14	0.09	9.66	2,086	دال احصائيا
إختبار الجري الزجراج	الذكور	7.62	0.52	7.81	1.40	0.51	2,32	غير دال احصائيا
	الاناث	7.85	0.37	8.01	0.72	0.64	2,086	غير دال احصائيا
إختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية	الذكور	1.80	0.16	2.18	0.11	6.33	2,32	دال احصائيا
	الاناث	1.79	0.15	2.15	0.16	6.00	2,086	دال احصائيا

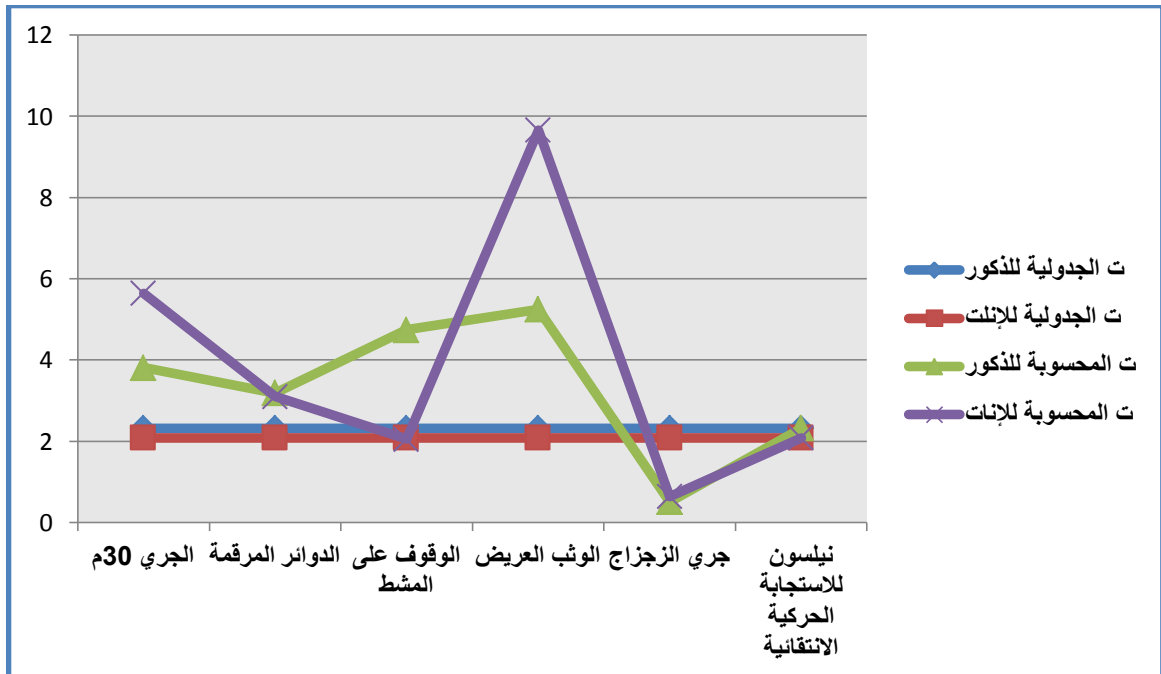
مستوى الدلالة $\alpha = 0,05$ عند درجة الحرية 32 عند الذكور ودرجة الحرية للإناث 20 $n_1=1$ $n_2=17$

$n_1=1$ $n_2=11$

من خلال الجدول (36) الذي يوضح قيم (t) المحسوبة للاختبارات البعدية تبين قيم (t) المحسوبة في الاختبارات (الجري 30 م للذكور وبلغت (3,81) وللإناث وبلغت (5,46) و إختبار الدوائر المرقمة للذكور و الاناث على التوالي (3,19) و (3,10) و إختبار الوقوف على المشط للذكور (4,74) و الاناث (3,27) وكذلك إختبار الوثب العريض من الثبات للذكور و الاناث على التوالي (5,25) و (9,66) و إختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية للذكور و الاناث على التوالي (6,33) و (6,00) وهي أكبر من قيمة (t)الجدولية سواء للذكور (2,32) و الاناث (2,086) عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 32 للذكور و 20 للإناث ،وهذا يعني وجود فروق معنوية دالة إحصائيا بين

المجموعتين وعدم تجانسها خلال الاختبار البعدي ويرجع الباحث ذلك الى الاثر الايجابي للبرنامج المقترح للألعاب الحركية على تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة .

أما قيم (t) المحسوبة في الاختبارات : إختبار الجري الزجراج للذكور و الإناث كانت على التوالي (0,51) و (0,64) كانت أقل من (t) الجدولية للذكور (2,32) و للإناث (2,086) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية للذكور 32 و للإناث 20 وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية وغير دالة إحصائيا بين المجموعتين ويرجع الباحث الى تطور صفة الرشاقة من خلال إختبار الجري الزجراج لكلا الجنسين في المجموعتين وما يبين نتائج السالفة الذكر للشكل البياني (20)



الشكل البياني (20) يوضح قيمة (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينتي البحث عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية للذكور 32 و للإناث 20

1-2- عرض وتحليل نتائج إختبار الجري 30م للذكور و الاناث :
الجدول (37)

يوضح نتائج دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري 30م للذكور و الاناث

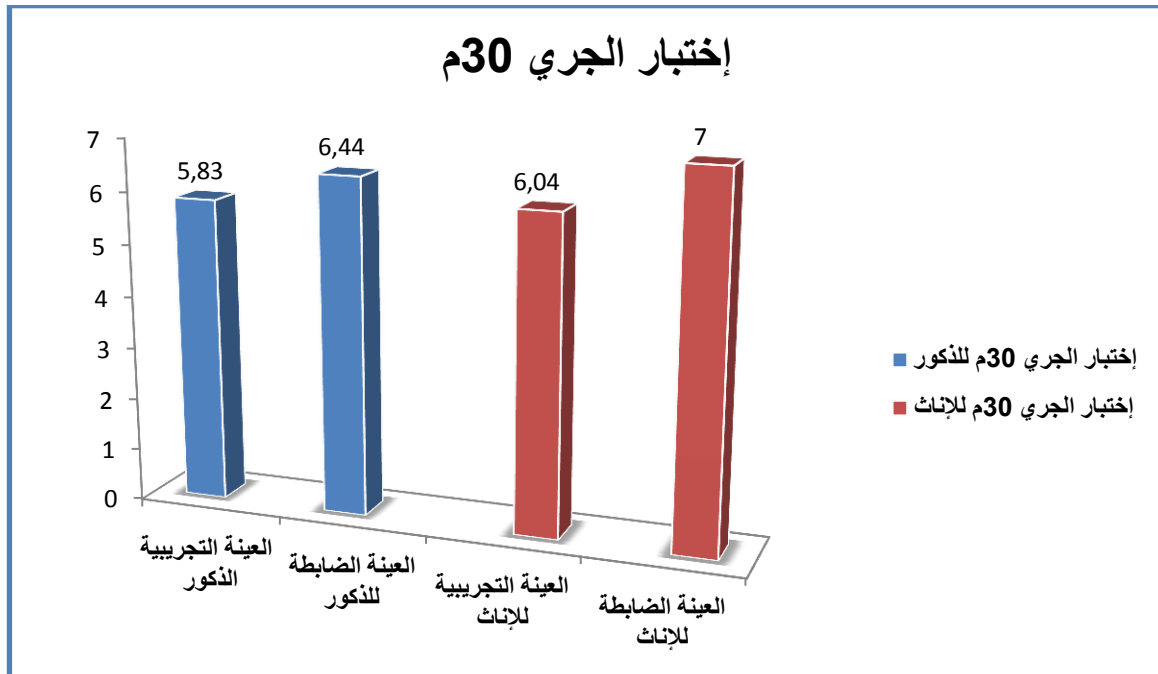
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		الجري 30م
			ع	س	ع	س	
دال احصائيا	2.32	3.81	0.58	6.44	0.33	5.83	الذكور
دال احصائيا	2.086	5.64	0.46	7.00	0.34	6.04	الاناث

درجة الحرية 32 للذكور و للإناث 20 عند مستوى الدلالة $\alpha=0,05$ $\bar{N}=11$ $\bar{N}=2$ للإناث $\bar{N}=11$ $\bar{N}=2$ للذكور $\bar{N}=17$

- يلاحظ من الجدول (37) الذي يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية للذكور يقدر ب (5.83) وهو أصغر من قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة

الضابطة المقدر ب (6.44)، إضافة الى أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (3.81) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.32) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين عند درجة حرية (32) ومستوى دلالة (0,05)، أما بالنسبة للإناث قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينه التجريبية يقدر ب (6.04) وهو أصغر من قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينه الضابطة المقدر ب (7.00) إضافة الى أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (5.64) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.086) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين لعينتي البحث عند درجة حرية (20) ومستوى دلالة (0,05)

والشكل (21) يعطي صورة أكثر إيضاحاً من خلال الفروق في المتوسطات الحسابية للإختبار البعدي لعينتي البحث



الشكل (21)

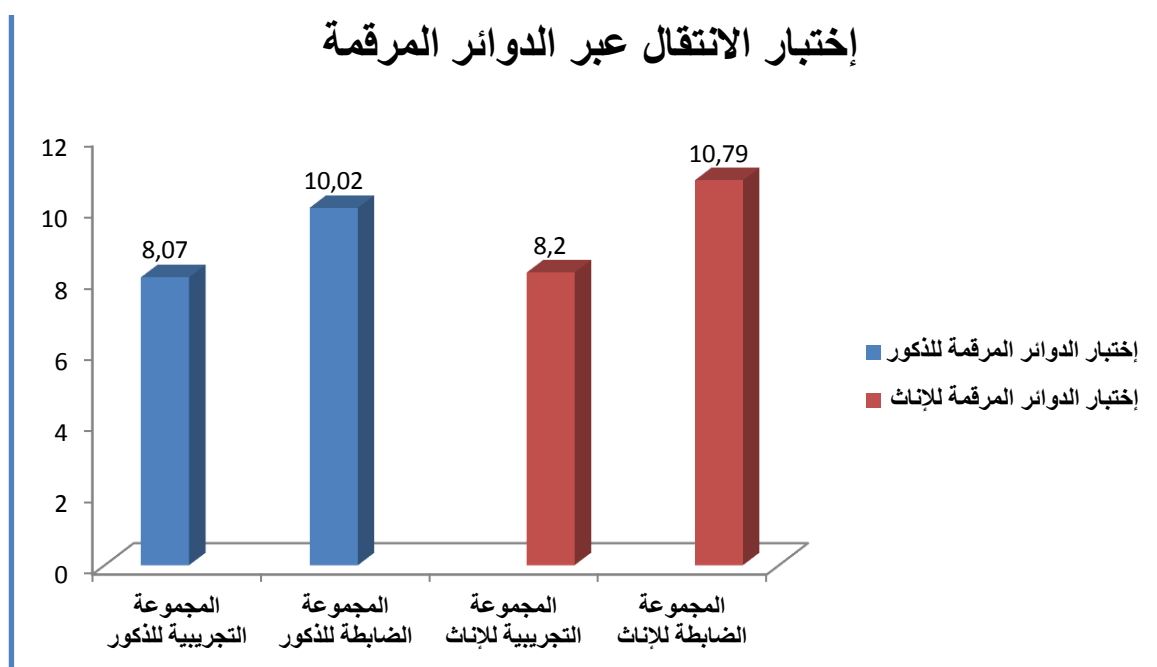
يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لإختبار الجري 30م 2-2- عرض ومناقشة نتائج إختبار الدوائر المرقمة للذكور و الاناث :
الجدول (38) يوضح نتائج دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الدوائر المرقمة للذكور و الاناث

الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		الدوائر المرقمة
			ع	س	ع	س	
دال احصائيا	2.32	3.19	2.27	10.02	0.98	8.07	الذكور
دال احصائيا	2.086	3.10	2.91	10.79	0.8	8.20	الاناث

درجة الحرية 32 للذكور و للإناث 20 عند مستوى الدلالة $\alpha=0,05$ $n=1$ $n=2$ للإناث $n=11$ $n=1$ للذكور $n=17$

- يلاحظ من الجدول (38) الذي يوضح نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينه التجريبية للذكور يقدر ب (8.07) وهو أصغر من قيمة المتوسط الحسابي البعدي

للعينة الضابطة المقدر ب (10.02)، إضافة الى أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (3.19) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.32) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي لعيني البحث للذكور عند درجة حرية (32) ومستوى دلالة (0,05)، أما بالنسبة للإناث قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية يقدر ب (8.20) وهو أصغر من قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة المقدر ب (10.79) إضافة الى أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (3.10) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.086) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي لعيني البحث للإناث عند درجة حرية (20) ومستوى دلالة (0,05) والشكل (22) يعطي صورة أكثر إيضاحاً من خلال الفروق في المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي لعيني البحث



الشكل (22) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعيني البحث الضابطة و التجريبية لإختبار الانتقال عبر الدوائر المرقمة

3-2- عرض ومناقشة نتائج إختبار الوقوف على المشط للذكور و الاناث :

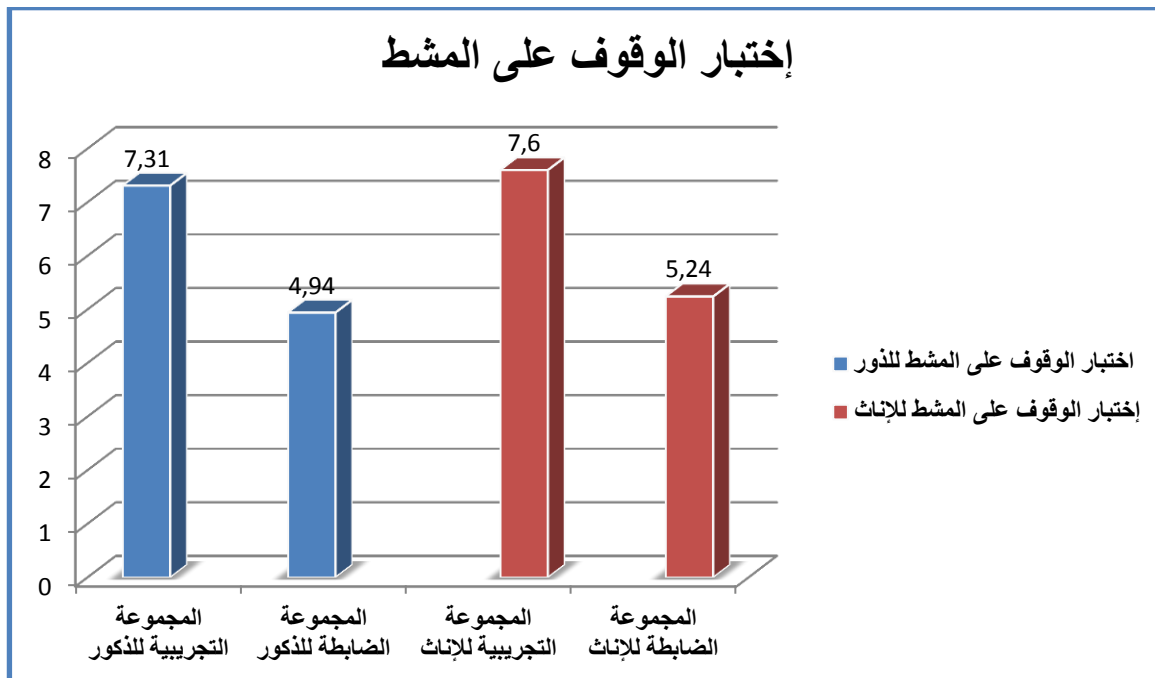
الجدول (39) يوضح نتائج دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في إختبار الوقوف على المشط للذكور و الاناث

الوقوف على المشط	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت	ت	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع			
الذكور	7.31	1.75	4.94	1.01	2.32	4.74	دال احصائيا
الاناث	7.60	1.85	5.24	1.42	2.086	3.27	دال احصائيا

درجة الحرية 32 للذكور و للإناث 20 عند مستوى الدلالة $\alpha=0,05$ $n_1=11$ $n_2=17$ للذكور = 17

- يلاحظ من الجدول (39) الذي يوضح نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث الضابطة و التجريبية أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية للذكور يقدر ب (7.31) وهو أصغر من قيمة المتوسط الحسابي البعدي

للعينة الضابطة المقدر ب (4.94)، إضافة الى أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (4.74) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.32) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي لعينتي البحث للذكور عند درجة حرية (32) ومستوى دلالة (0,05)، أما بالنسبة للإناث قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية يقدر ب (7.60) وهو أصغر من قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة المقدر ب (5.24) إضافة الى أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (3.27) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.086) وبالتالي وجود فروق دالة إحصائية للاختبار البعدي لعينتي البحث للإناث عند درجة حرية (20) ومستوى دلالة (0,05) والشكل (23) يعطي صورة أكثر إيضاحاً من خلال الفروق في المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي لعينتي البحث



الشكل (23) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لإختبار

الوقوف على المشط للذكور و الاناث

4-2- عرض ومناقشة نتائج إختبار الوثب العريض للذكور و الاناث :

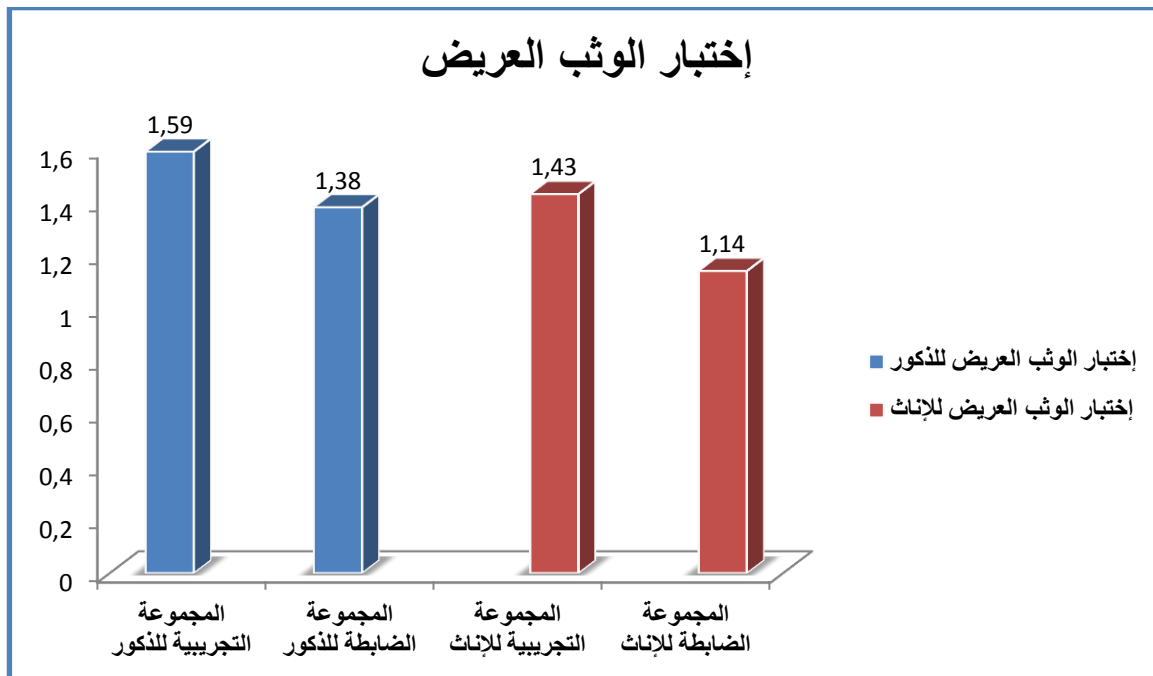
الجدول (40) يوضح نتائج دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الوثب العريض للذكور و الاناث

الوثب العريض	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع			
الذكور	1.59	0.1	1.38	0.15	5.25	2.32	دال احصائيا
الاناث	1.43	0.07	1.14	0.09	9.66	2.086	دال احصائيا

درجة الحرية 32 للذكور و للإناث 20 عند مستوى الدلالة $\alpha=0,05$ $n_1=1$ $n_2=2$ للإناث = 11 $n_1=1$ $n_2=2$ للذكور = 17

- يلاحظ من الجدول (40) الذي يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية للذكور يقدر ب (1.59) وهو أصغر من قيمة المتوسط الحسابي البعدي

للعينة الضابطة المقدر ب (1.38)، إضافة الى أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (5.25) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.32) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث للاختبار البعدي للذكور عند درجة حرية (32) ومستوى دلالة (0,05)، أما بالنسبة للإناث قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية يقدر ب (1.43) وهو أصغر من قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة المقدر ب (1.14) إضافة الى أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (9.66) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.086) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث للاختبار البعدي للإناث عند درجة حرية (20) ومستوى دلالة (0,05) والشكل (24) يعطي صورة أكثر إيضاحاً من خلال الفروق في المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي لعيني البحث .



الشكل (24) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعيني البحث الضابطة و التجريبية لإختبار

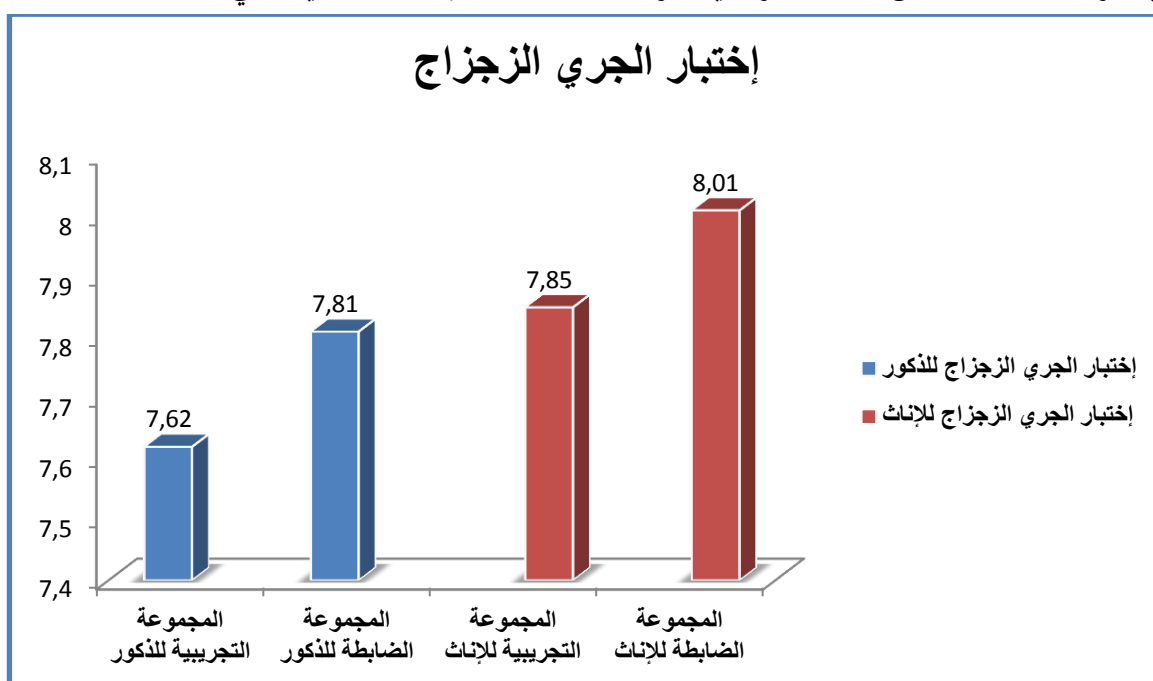
الوثب العريض

2-5- عرض ومناقشة نتائج إختبار جري الزجراج للذكور و الاناث :
الجدول (41) يوضح نتائج دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في إختبار جري الزجراج للذكور و الاناث

الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		جري الزجراج
			ع	س	ع	س	
غير دال احصائي	2.32	0.51	1.40	7.81	0.52	7.62	الذكور
غير دال احصائي	2.086	0.64	0.72	8.01	0.37	7.85	الاناث

درجة الحرية 32 للذكور و للإناث 20 عند مستوى الدلالة $\alpha=0,05$ $n_1=1$ $n_2=11$ للذكور $n_1=17$

يلاحظ من الجدول (41) الذي يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية للذكور يقدر ب (7.62) وهو أصغر من قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة المقدر ب (7.81)، إضافة الى أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (0.51) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.32) وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث للإختبار البعدي للذكور عند درجة حرية (32) ومستوى دلالة (0,05)، أما بالنسبة للإناث قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية يقدر ب (7.85) وهو أصغر من قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة المقدر ب (8.01) إضافة الى أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (0.64) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.086) وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث للإختبار البعدي للإناث عند درجة حرية (20) ومستوى دلالة (0,05) والشكل (25) يعطي صورة أكثر إيضاحاً من خلال الفروق في المتوسطات الحسابية للإختبار البعدي لعينتي البحث



الشكل (25) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لإختبار الجري الزجراج للذكور و الاناث

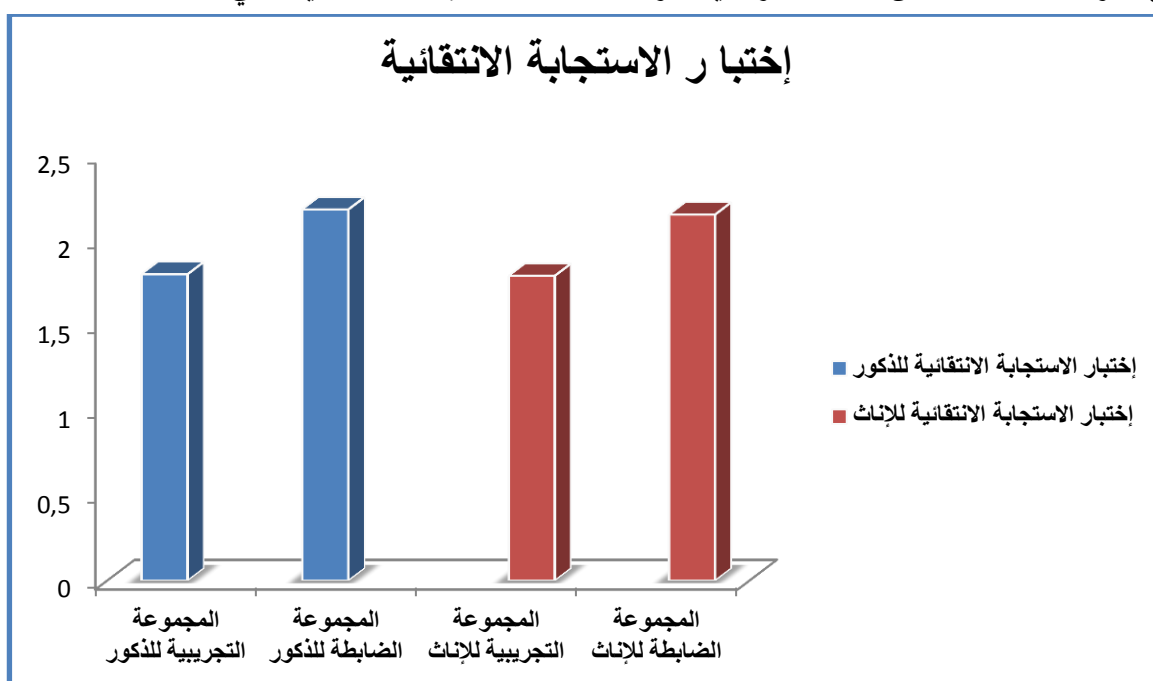
2-6- عرض ومناقشة نتائج إختبار الاستجابة الحركية الانتقائية لنيلسون للذكور و الاناث :

الجدول (42) يوضح نتائج دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الاستجابة الحركية الانتقائية لنيلسون للذكور و الاناث

الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		الاستجابة الحركية الانتقائية لنيلسون
			ع	س	ع	س	
دال احصائيا	2.32	6.33	0.11	2.18	0.16	1.80	الذكور
دال احصائيا	2.086	6.00	0.16	2.15	0.15	1.79	الاناث

درجة الحرية 32 للذكور و للإناث 20 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0,05$ ن₁=1 ن₂ للإناث = 11 ن₁=2 ن₂ للذكور = 17

يلاحظ من الجدول (42) الذي يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية للذكور يقدر ب (1.80) وهو أصغر من قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة المقدر ب (2.18)، إضافة الى أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (6.33) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.32) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث للاختبار البعدي للذكور عند درجة حرية (32) ومستوى دلالة (0,05)، أما بالنسبة للإناث قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية يقدر ب (1.79) وهو أصغر من قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة المقدر ب (2.15) إضافة الى أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (6.00) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.086) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث للاختبار البعدي للإناث عند درجة حرية (20) ومستوى دلالة (0,05) والشكل (26) يعطي صورة أكثر إيضاحاً من خلال الفروق في المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي لعينتي البحث .



الشكل (26) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لإختبار الاستجابة الانتقائية لنبلسون للذكور و الاناث

3- مناقشة فرضيات البحث :

3-1- مناقشة الفرضية الاولى:

تنص الفرضية الاولى على أنه "توجد فروق بين الإختبارات القبلية و البعدية ولصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للأطفال (9-11) سنة"

ويتضح من الجدول (12) و (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الجري 30م للذكور و الإناث للمجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنفس الإختبار سواء للذكور أو الاناث ويعزي الباحث الى تأثير المتغير المستقل وهو البرنامج المقترح للألعاب الحركية الذي أثر بالإيجاب على صفة السرعة بالنسبة للمجموعة التجريبية حيث وصلت نسبة التحسن عند الذكور (14,75) وعند الاناث (21,68)

وتفوق الإناث بنسبة متفاوتة على الذكور وعلى احتواء برنامج المقترح على العديد من الألعاب التي نمت وتطورت عضلات الرجلين مما ساعد على تطور صفة السرعة كما أن البرنامج الألعاب الحركية كان له الخصوصية في استخدام أسلوب التنوع و التجديد واستثمار جيد للوقت من خلال زيادة التكرارات التي تخدم تطور صفة السرعة أما في ما يخص البرنامج التقليدي كانت هناك الألعاب المطاردة مثلا والى غير ذلك من الألعاب السرعة ولكن كانت تفتقر الى عامل التكرارات و فترة الراحة البينية بين اللعبة ومدة اللعبة وحتى مبدأ التدرج في حمل اللعبة وهذا ما يتفق مع دراسة إيمان شاكر محمود (2011) و دراسة بلعروسي سليمان (2008) حيث حققت تطور في مهارة الجري للمجموعة التجريبية .

ويتضح من الجدول (16) وجود فروق في إختبار الدوائر المرقمة للذكور للمجموعة التجريبية وعدم وجود فروق بالنسبة للمجموعة الضابطة وكذلك الجدول (18) وجود فروق لنفس الإختبار في حين عدم وجود فروق بالنسبة للمجموعة الضابطة ويعزي الباحث الى تأثير البرنامج المقترح والذي أثر بالإيجاب على صفة التوافق بالنسبة للمجموعة التجريبية لأن الباحث وضع عدة الألعاب تنمي صفة التوافق حيث وصل نسبة التطور عند الإناث (31,46) و عند الذكور (49,81) ونلاحظ تفوق الذكور على الإناث في صفة التوافق رغم خضوعهم لنفس البرنامج، أما فيما يخص المنهج التقليدي فيرجع الباحث الى افتقار برنامج الى الألعاب تنمي صفة التوافق للتلميذ وهذا ما يتفق مع دراسة مفتي عبد المنعم (2013) حيث تطورت العينة التجريبية وعدم تفوق في العينة الضابطة. وأما الجدول (20) و (22) يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الوقوف على المشط سواء ذكور أو إناث للمجموعتين التجريبية و الضابطة ويعزي الباحث الى أن البرنامجين سواء التقليدي أو المقترح أثر بالإيجاب على صفة التوازن ولكن نسبة التطور عند المجموعة التجريبية أحسن من المجموعة الضابطة و الذي يرجع الى فعالية المتغير المستقل الذي خضعت له لكلا الجنسين وذلك لأن البرنامج المقترح كان يحتوي على الألعاب الحركية كان الغرض منها ترقية التوافق العضلي العصبي إذ أن عملية التوازن تتطلب التوفيق بين عمل العضلات المختلفة حتى يتم عملها بدقة و اتزان حيث لا تتفق مع دراسة طوطاح مصطفى (2008) حيث لم تحقق صفة التوازن في المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة .

وكذلك من الجدول (24) و(26) يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الوثب العريض للذكور و الإناث للمجموعة التجريبية في حين المجموعة الضابطة عدم وجود فروق سواء للذكور أو الإناث ويعزي الباحث أولا الى المتغير المستقل الذي أثر بالإيجاب على صفة القوة المميزة بالسرعة وخاصة الرجلين لأن البرنامج المقترح كان غنيا بالألعاب التي تفيد صفة القدرة في حين بالنسبة للبرنامج التقليدي كانت معظم الألعاب لم تنمي صفة القدرة للتلميذ و تتفق مع دراسة طوطاح مصطفى (2008) حيث حققت الوحدات التعليمية المقترحة تطور في صفة القدرة مقارنة مع المجموعة الضابطة .

وأما من الجدول (28) و (30) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الزجراج للذكور و الإناث للمجموعتين التجريبية و الضابطة في حين سجلنا تفوق للمجموعة التجريبية للجنسين على المجموعة الضابطة في نسبة التحسن ويعزي الباحث الى المتغير المستقل الذي أثر بالإيجاب على صفة الرشاقة سواء للذكور أو الإناث حيث في هذه

المرحلة يقول "مفتي إبراهيم" تساوى مستوى الرشاقة لدى كلا الجنسين في هذه المرحلة ويتمكن الطفل في بناء قاعدة أساسية للرشاقة وتحدث للطفل قفزة نوعية في تنمية الرشاقة في عمر 7-9 سنة تنمو حيث يتم الربط الحركي و السيطرة الحركية وتنمية قابلية التوازن الحركي مما يؤدي الى ظهور الرشاقة (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 73) وعليه يمكن أن نستنتج أن هذه المرحلة تتميز بزيادة في حجم العضلات وضعف في النمو الطولي وهذا ما يسمح بتوفير طاقة زائدة يمكن هذه استغلالها واستثمارها خلال النشاط الرياضي ولهذا نلاحظ أن درس التربية البدنية التقليدي يحتوي على الألعاب تفيد تنمية عنصر الرشاقة وهذا ما يتفق مع دراسة مفتي عبد المعتم (2013) و دراسة أشرف فكري عبد العزيز راجع (1997) حيث تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة .

أما الجدول (32) و (34) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار نيلسون للإستجابة الانتقائية للذكور و الإناث للمجموعة التجريبية في حين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ويعزى الباحث الى تأثير المتغير المستقل وهذا راجع الى وضع الباحث عددا معتبرا من الألعاب الحركية التي تنمي زمن رد الفعل من خلال منبهات سمعية و بصرية في حين كان نقص كبير في البرنامج التقليدي من حيث الألعاب التي تفيد وتنمي صفة زمن رد الفعل .

ومن خلال نتائج الاحصائية نؤكد تحقق الفرضية الاولى التي تنص بأن هناك فروق بين الإختبارات القبليّة و البعدية ولصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للأطفال (9-11) سنة

3-2- مناقشة الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه "توجد فروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبارات البعدية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة (9-11) سنة "

ويتضح من الجدول (36) بالنسبة لصفة السرعة من خلال إختبار الجري 30م سواء للذكور و الإناث كانت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث في الإختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية ما يعني أن أفراد العينتين غير متكافئتين في إختبار الجري 30 م ، بل يبدو أحسن و أفضل في صفة السرعة من أفراد العينة الضابطة الامر الذي يرجعه الباحث الى فعالية المتغير المستقل في البرنامج المقترح للألعاب الحركية الذي خضعت لها العينة التجريبية .

وهذا ما جاء في دراسة كل من بلعروسي سليمان (2008) بعنوان توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية ،ومع دراسة قحطان خليل العزاوي (2009) بعنوان أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى لكرة القدم ،حيث أظهرت نتائج الدراستين أن البرنامجين المقترحين قد أثر بالإيجاب على صفة السرعة وهذا ما يدل على أهمية الألعاب في تنمية وتطوير صفة السرعة ،وتتفق كذلك مع دراسة إيمان شاكر محمود(2011) حيث أثرت التمارين التمهيدية تأثير إيجابي في مهارة الجري وكذلك تتفق مع دراسة طوطح مصطفى (2008) ولا تتفق مع دراسة بيريفان عبد الله و محمد سعيد المفتي (2005) حيث تفوقت المجموعة التي تنفذ الألعاب الاستكشافية في مهارة الجري على المجموعة التي نفذت الألعاب الحركية وكذلك لا تتفق مع دراسة نشوان محمود داؤد الصفار (2007) حيث لم تتفوق المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج الألعاب الاستكشافية على المجموعة الضابطة التي خضعت لدرس التربية الرياضية التقليدي.

أما بالنسبة لصفة التوافق من خلال إختبار الانتقال عبر الدوائر المرقمة سواء للذكور أو الإناث كانت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث في الإختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية التي تحصلت على أحسن متوسط حسابي ما يعني أن أفراد العينتين غير متكافئتين في إختبار الدوائر المرقمة ، بل يبدو أحسن و أفضل في صفة التوافق من أفراد العينة الضابطة الامر الذي يرجعه الباحث الى فعالية المتغير المستقل في البرنامج المقترح للألعاب الحركية الذي خضعت لها العينة التجريبية لكلتا الجنسين وهذا ما جاء في دراسة مفتي عبد المنعم (2013) بعنوان وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الالعاب الصغيرة و تأثيرها على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لدى ناشئ كرة اليد ، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن الوحدات المقترحة قد أثر بالإيجاب على صفة التوافق وكذلك تتفق مع دراسة أشرف فكري عبد العزيز راجع (1997) بعنوان أثر استخدام الالعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لناشئ كرة القدم و التي حققت المجموعة التجريبية تحسنا ملحوظا في إختبار الانتقال عبر الدوائر المرقمة بعد أن طبق عليها برنامج بالألعاب التمهيدية وبالتالي تحسنا في صفة التوافق بين العين و القدم وكذلك تتفق مع دراسة طوطاح مصطفى (2008) والتي حققت المجموعة التجريبية تحسنا في صفة التوافق مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وبالنسبة لصفة التوازن من خلال إختبار الوقوف على المشط سواء للذكور والاناث كانت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث في الإختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية التي تحصلت على أحسن متوسط حسابي ما يعني أن أفراد العينتين غير متكافئتين في إختبار الوقوف على المشط للذكور و الإناث، بل يبدو أحسن و أفضل في صفة التوازن من أفراد العينة الضابطة الامر الذي يرجعه الباحث الى فعالية المتغير المستقل في البرنامج المقترح للألعاب الحركية الذي خضعت لها العينة التجريبية لكلتا الجنسين .

وهذا ما جاء في دراسة لمياء حسين محمد (2003) بعنوان أثر منهاج تعليمي مقترح لتنمية الطلاقة الحركية في تطوير الرشاقة و التوازن ومستوى الرضا الحركي لدى تلميذات الصف الخامس ابتدائي ، حيث أظهرت النتائج أن المنهاج المقترح ذو تأثير أكثر فاعلية في تطوير التوازن لدى تلميذات وكذلك في دراسة فاتن إسماعيل محمد (2012) تحت عنوان تأثير برنامج التربية الحركية على بعض متغيرات اللياقة الحركية للأطفال المتحدي الاعاقة الذهنية وكانت أهم النتائج أعلى نسبة في متغير التوازن وتتفق كذلك مع دراسة بيريفان عبد الله و محمد سعيد المفتي (2005) و دراسة محمود داؤد الصفار (2007) حيث تفوقت المجموعة التجريبية بأكبر نسبة للإناث على المجموعة الضابطة ولا تتفق مع دراسة طوطاح مصطفى (2008) حيث لم تحقق تطور في صفة التوازن مقارنة مع المجموعة الضابطة .

وبالنسبة لصفة القدرة من خلال إختبار الوثب العريض من الثبات سواء للذكور أو الإناث كانت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث في الإختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية التي تحصلت على أحسن متوسط حسابي ما يعني أن أفراد العينتين غير متكافئتين في إختبار الوثب العريض ، بل يبدو أحسن و أفضل في صفة القدرة من أفراد العينة الضابطة الامر الذي يرجعه الباحث الى فعالية المتغير المستقل في البرنامج المقترح للألعاب الحركية الذي خضعت لها العينة التجريبية لكلتا الجنسين .

وهذا ما جاء في دراسة فاتن إسماعيل محمد (2014) وكانت أهم النتائج تفوق في متغير القدرة في إختبار الوثب العريض من الثبات و تتفق كذلك مع دراسة إيمان شاكر محمود(2011) و دراسة طوطاح مصطفى (2008) ودراسة قحطان خليل العزاوي (2009) حيث اظهرت النتائج البعدية للعينة التجريبية نفوق وتطور مقارنة مع المجموعة الضابطة في حين لم تتفق مع دراسة نشوان محمود داؤد الصفار (2007) حيث لم تتفوق المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج الالعاب الاستكشافية على المجموعة الضابطة في إختبار الوثب الطويل من الثبات

وبالنسبة لصفة الرشاقة من خلال إختبار الجري الزجراج سواء للذكور أو الإناث كانت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث في الاختبارات البعدية وهذا راجع الى ان البرنامج المقترح أثر على صفة الرشاقة وكذلك البرنامج التقليدي كذلك أثر بنسبة قليلة على صفة الرشاقة ولو نلاحظ الجدول (31) الذي يبين نسبة التطور لإختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية و الضابطة لإختبار الجري الزجراج للإناث لاحظنا أنه نسبة التطور للإناث (26,75) للمجموعة التجريبية (22,97) للمجموعة الضابطة وجدول (29) نسبة التطور للذكور (20,73) للمجموعة التجريبية و(17,66) للمجموعة الضابطة ونلاحظ تفوق الإناث على الذكور في نسبة التطور ويعزو الباحث الى فاعلية البرنامج المقترح حيث ساهم في استثارتهم نحو اللعب والنشاط بجدية و المنافسة الحقيقية وإعطاءهم الثقة في اداءهم وبأنفسهم عند التطبيق للألعاب و الحركات مع استخدام الادوات المساعدة في تغيير الاتجاه والسرعة أو المرور بين الموانع و الاشخاص والقفز من أعلى الحواجز والدقة و التحكم و التوافق في الاداء إذ أن الالعاب المناسبة وتنويعها و الوقت الكافي للتدريب عليها و التكرار و الاعادة مع إعطاء فترات الراحة الكافية فضلا عن التوضيح المستمر للأداء الصحيح و الباحث لاحظ ان الرشاقة تتطلب برنامج فترة تدوم أكثر من شهرين للحصول على نتائج إيجابية و من نتائج نلاحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ولكن بنسبة نوعا متفاوتة وهذا ما يتفق مع دراسة أشرف فكري عبد العزيز راجع (1997) ودراسة مفتي عبد المنعم (2013) حيث حققت تحسنا ملحوظا في صفة الرشاقة .

وبالنسبة لصفة رد الفعل من خلال إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الانتقائية سواء للذكور أو الإناث كانت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية التي تحصلت على أحسن متوسط حسابي ما يعني أن أفراد العينتين غير متكافئتين في إختبار الاستجابة الانتقائية الحركية لنيلسون ، بل يبدون أحسن و أفضل في صفة السرعة من أفراد العينة الضابطة الامر الذي يرجعه الباحث الى فعالية المتغير المستقل في البرنامج المقترح للألعاب الحركية الذي خضعت لها العينة التجريبية لكلا الجنسين .

وهذا ما جاء في دراسة نبراس يونس محمد ال مراد 2012 بعنوان أثر استخدام برنامج مقترح بالتمارين الحركية الموجهة للدماغ في تنمية سرعة الاستجابة لدى أطفال المدرسة (6-7سنوات) وأهم النتائج حقق البرنامج تطورا في تنمية سرعة الاستجابة لأطفال المجموعة التجريبية ،ويرجع الباحث التقدم الحاصل في كل عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الى تأثير البرنامج المقترح للألعاب الحركية لدي عينة البحث حيث احتوت على تمارين في الالعاب الحركية تتميز بتنمية وتطوير هذه العناصر وبشكل يعتمد على أسلوب التشويق و المنافسة بمعنى أن الوحدات التعليمية المقترحة حققت تطورا وتقدما لدى أفراد المجموعة التجريبية في جميع متغيرات قيد الدراسة وهذا ما يتفق مع دراسة كل

من أشرف فكري عبد العزيز راجح(1997) وبلعروسي سليمان (2008) ودراسة قحطان جليل خليل العزاوي (2009) ودراسة أسعد حسين عبد الرزاق (2009) ودراسة ناهدة عبد زيد الدليمي(2010) ودراسة وحيد الدين السيد عمر(2010)،ومن خلال النتائج الاحصائية نؤكد تحقق الفرضية الثانية التي تنص بأن هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لأطفال (9-11) سنوات.

4- الاستنتاج العام:

من خلال فروض البحث ووفقا لنا أشارت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء مناقشة النتائج أمكنه التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- تم تصميم برنامج للألعاب الحركية مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة (9-11) سنة لتلاميذ الصف الرابع ابتدائي .
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الوثب العريض للذكور و الاناث لقياس القدرة ولصالح البعدي .
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الوقوف بالمشط للذكور و الاناث لقياس التوازن ولصالح البعدي .
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الجري الزجراج للذكور و الإناث لقياس الرشاقة ولصالح البعدي .
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الجري 30م لقياس السرعة للذكور و الإناث ولصالح البعدي .
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الدوائر المرقمة للذكور و الاناث لقياس التوافق و لصالح البعدي .
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار نيلسون للاستجابة الانتقائية للذكور و الاناث لقياس زمن رد الفعل و لصالح البعدي .
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في إختبار الجري الزجراج للذكور و الاناث لقياس الرشاقة ولصالح البعدي .
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في إختبار الوقوف على المشط للذكور و الاناث لقياس التوازن ولصالح البعدي .
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في إختبارات الجري 30م و الوثب العريض و استجابة الانتقائية و الدوائر المرقمة لكلتا الجنسين .
- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار البعدي لعينتي البحث للذكور و الاناث في إختبار الجري 30م و الدوائر المرقمة والوقوف على المشط والوثب العريض والاستجابة الانتقائية ولصالح العينة التجريبية .
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار البعدي لعينتي البحث للذكور و الاناث في إختبار الجري الزجراج لقياس الرشاقة .
- إن استخدام الالعاب الحركية يؤثر إيجابيا في تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة .

5- الاقتراحات :

- إستخدام برنامج الالعاب الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية لتأثيره الفعال و الايجابي في تنمية عناصر اللياقة البدنية
- إجراء دراسة على مستويات الأخرى لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، المتوسط و الثانوي.
- إعادة النظر في منهج التربية البدنية و الرياضية من حيث توافقه مع التقدم الحاصل في المجتمع .
- محاولة إجراء ملتقيات حول تدريس مادة التربية البدنية للأساتذة وخاصة التعليم الابتدائي .
- توفير العتاد الرياضي في الابتدائيات .
- إعادة النظر في الحجم الساعي لحصة التربية البدنية و الرياضية .
- إسناد تدريس التربية البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية الى مدرسين مؤهلين ومختصين في مجال التربية البدنية و الرياضية .
- توفير الفضاء المناسب لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية .

خاتمة :

لقد انطلقت هذه الدراسة وفرضياتها من واقع حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الابتدائية فتناول الطالب الباحث الموضوع "أثر برنامج مقترح للألعاب الحركية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-11) سنة حيث تم عرض التعريفات و المصطلحات الواردة في البحث ، فشملت جانبين نظري و تطبيقي وعليه قام الطالب الباحث بتعيين عيني البحث أولها كانت تجريبية طبقت عليها الوحدات المقترحة والثانية ضابطة تركت كشاهد حيث بدأ العمل من خلال الطالب الباحث بقياس ومعالجة نتائج المستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لأفراد العينتين الذي كان متقارب جداً عن طريق بطارية الاختبار ، بعد ذلك تم تطبيق الوحدات على العينة التجريبية لمدة شهرين بمعدل حصتين أسبوعياً مدة كل حصة (45د) في حين تركت العينة الضابطة تمارس نشاطها تحت إشراف معلمها ، حيث تم اجراء القياس البعدي ، ومعالجة نتائج بطارية الاختبار بنفس خصائص القياس القبلي لكلا العينتين فسجلت نتائج العينة التجريبية الذي لوحظ تقدم واضح وتحسن في مستواها بينما لوحظ عكس ذلك تماماً بالنسبة للعينة الضابطة الا في صفتي الرشاقة و التوازن ، ويرجع الطالب الباحث هذا التقدم الى التأثير الايجابي و الفعال للمتغير المستقل برنامج الألعاب الحركية وبما أن مرحلة الطفولة تعتبر من المراحل المهمة في حياة الفرد لما لها من أثر واضح في حياته المستقبلية ، وكان لابد من الاهتمام بالمناهج التعليمية التي تساهم إسهاماً فاعلاً في تحقيق النمو المتكامل للطفل بشكل عام من خلال النشاط الحركي الذي تتطور فيه القدرات البدنية و الحركية بشكل خاص ، وعليه يتطلب من المتخصصين و الباحثين الاهتمام بالأطفال و العمل على إعداد مناهج تعليمية تساعد على إكسابهم تلك القدرات .

وعلى هذا الأساس وجب النظر في المنهاج المسطر من طرف الوزارة الذي لم يحقق درجة كبيرة على تنمية اللياقة البدنية سواء من الجانب الصحي أو الجانب المرتبط بالمهارة وبما يتناسب مع الخصائص الجسمية و الفيزيولوجية وحتى الحجم الساعي المقترح لا يتناسب مع رفع مستوى اللياقة البدنية للتلميذ ولهذا وجب إعادة النظر سواء في محتوى المنهاج وتوفير الوسائل الضرورية لإنجاح العملية التربوية وإسناد تدريس المادة الى مدرسين مؤهلين ومختصين في مجال التربية البدنية و الرياضية لأن هذه المرحلة تعتبر القاعدة الاساسية و الخزان الرئيسي وأن هذه المرحلة ينصح الباحثون بممارسة الطفل في هذه المرحلة كل النشاطات الرياضية وبعد هذه المرحلة يبدأ في التخصص الرياضي .

المصادر والمراجع

- ❖ المراجع العربية.
- ❖ المراجع الأجنبية.
- ❖ الرسائل
- ❖ المجلات

❖ المراجع العربية :

01-القران الكريم

- 02-إبراهيم حامد قنديل (1998) : برامج ودروس التربية البدنية للمرحلة الابتدائية ، مطبعة مخيمر،القاهرة .
- 03-إبراهيم خليفة و أسامة راتب(1999) : النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي ،القاهرة.
- 04-إبراهيم محمد إبراهيم عبد المجيد(1999): تعليم الأنشطة والمهارات لدى الأطفال المعاقين ،دار الفكر العربي،القاهرة .
- 05-إبراهيم محمد محاسنة(2006) : تعليم التربية الرياضية ط 1 ،دار جرير للنشر و التوزيع،الاردن.
- 06-ابراهيم مروان عبد المجيد (1999):الاختبارات و القياس و التقويم في التربية البدنية ، دار الفكر للنشر والتوزيع،عمان .
- 07-ابراهيم مروان عبد المجيد(2001): تصميم و بناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام التحليل العملي ط 1 ، مؤسسة الوراق ، عمان.
- 08-أبو علاء احمد عبد الفتاح،احمد نصر الدين سيد(2003): فسيولوجيا اللياقة البدني،دار الفكر العربي،القاهرة.
- 09-أحمد أمين فوزي(2003): سيكولوجيا التعلم الحركي في المجال الرياضي، منشأة المعارف،الاسكندرية.
- 10-احمد بسطولي ،عباس احمد صالح(1984): طرق التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية،جامعة بغداد،بغداد.
- 11-احمد عزت راجع(1979) : اصول علم النفس ، ط 12 ،دار المعارف،القاهرة.
- 12-أحمد نصر الدين السيد(2003): فسيولوجيا الرياضة.نظريات و تطبيقات،ط1 ،دار الفكرالعربي،القاهرة.
- 13-البيك علي وعباس عماد الدين(2003): المدرب الرياضي في الالعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج و الاحمال التدريبية ،نظريات وتطبيقات، منشأة المعاهد الاسكندرية،الاسكندرية .
- 14-البيك علي فهمي (1992): اسس إعداد لاعبي كرة القدم ،مطبعة التوني، بيروت.
- 15-أكرم خطابية : التربية الرياضية للأطفال و الناشئة . دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع:عمان. 2011 .
- 16-الجراح كمال توفيق ومهدي محمد فائزة (1989): الطفل و اللعب مداخل نظرية وتطبيقات تربوية،مكتبة التربية العربي لدول الخليج ،الرياض.
- 17-الحمامي محمد(1996): اصول اللعب و التربية الرياضية و الرياضة ط 2،المركز العربي للنشر،القاهرة.
- 18-الحمامي محمد احمد (1986): أصول اللعب و التربية الرياضية و الرياضة ط 1،مكتبة الطالب الجامعي،مكة المكرمة.

- 19- الخولي، امين و عنان ،محمود وجلوان، عدنان(1998): التربية الرياضية المدرسية ، دليل معلم الفصل و طالب التربية العملية ط.4، دار الفكر العربي ،القاهرة.
- 20- القرغولي اسماعيل و المفتي و داد (1989): التربية الترويجية ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 21- الزوبعي عبد الجليل واخرون :علم نفس الطفل ، ط .15، الشركة العامة للإنتاج المستلزمات التربوية ،العراق.
- 22- النمر عبد العزيز و الخطيب ناريمان (1996):تدريب الاثقال تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة.
- 23- الصوفي عبد الله(2000) :معجم التقنيات التربوية ، ط . 2، دار المسرة للتوزيع والنشر عمان، الاردن.
- 24- السراج فؤاد ابراهيم (1986) : المدخل الى فلسفة التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة النشر، جامعة الموصل.
- 25- السكار و اخرون (1998): موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، ط . 1. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 26_ السيد فؤاد البهي(1975): الذكاء ط . 2، دار التأليف القاهرة، القاهرة.
- 27- الوقاد محمد رضا(2003): التخطيط الحديث في كرة القدم، ط . 1 ، لقاهرة ،مصر.
- 28- اميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود(2008): الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ط1، دار الوفاء، الاسكندرية.
- 29- أمين أنور الخولي (1996): أصول التربية الدنية و الرياضية ، دارالفكر العربي، القاهرة.
- 30- امين انور الخولي واخرون(1998): التربية الحركية للطفل ، ط . 5، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 31- اسامة رياض(2001) :الطب الرياضي و العاب القوة المصارعة ،الملاكمة ط1 ، دارالكتاب للنشر ،القاهرة .
- 32- اسامة كامل راتب (1994) : النمو الحركي ، ط . 2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 33- اسامة كامل راتب(1999): النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل و المراهق، القاهرة، دارالفكر العربي، القاهرة.
- 34- إسماعيل حامد و آخرون (2000):الملاكمة.تعليم و إدارة و تدريب، مطبعة دار السعادة، القاهرة .
- 35- إسماعيل خليل إبراهيم (2010):اسس فلسفة التربية الرياضية على ضوء الفهم الاجتماعي ، ط1، دار دجلة، الاردن .
- 36- ايلين وديع فرج (1987):خبرات الالعاب للصغار ،دار المعارف الاسكندرية،مصر .
- 37- ايمن فاروق (1999): اللياقة البدنية ،اهميتها ،تدريبها ،انشاء الملاعب و الاجهزة ط.1 مكتبة ومطبعة الشعاع، الاسكندرية .
- 38- بربقع ،محمد والبدوي(2004):التدريب الرياضي ،اسس ،مفاهيم ،تطبيقات، منشأة المعارف الاسكندرية، الاسكندرية.

- 39- بطرس رزق الله (1994): متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية ، دار المعارف ، الاسكندرية.
- 40- بلقيس احمد ومرعي توفيق (1982): الميسر في سيكولوجية اللعب ط 1 ، دار الفرقان للنشر و التوزيع ، عمان.
- 41- بسوطي احمد و عباس أحمد السمراي (1984): طرق التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية ، ط.1 جامعة بغداد.
- 42- بوداود عبد اليمين (2010): مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر .
- 43- بوداود عبد اليمين و عطاء الله أحمد (2009): المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
- 44- جمال علاء الدين و ناهد الصباغ (1999): علم الحركة، الطبعة السابعة، جامعة الإسكندرية.
- 45- حامد عبد السلام زهران (1995): علم نفس النمو الطفولة و المراهقة ، ط . 5 عالم الكتب، القاهرة .
- 46- حامد عبد السلام زهراني (1995): علم نفس النمو، ط . 5، عالم الكتب.
- 47- حمادة البخاري (1991): التعلم عند الغزالي ط2، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر .
- 48- حنتوش معيوف ذنون (1987): علم النفس الرياضي ، دار الكتب للطباعة و النشر.
- 49- حنورة احمد عباس و عباس شفيق ابراهيم (1996): العاب الطفل ما قبل المدرسة ، ط . 2 ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، بيروت .
- 50- حساين محمد صبحي (2001): القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ج1 ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 51- حساين محمد صبحي (2004): القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ج1 ط 6 ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 52- حسن ابو عبده (2001): الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم ، ط 1 ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، مصر .
- 53- حسن احمد الشافعي (1998): تاريخ التربية البدنية في المجتمع العربي و الدولي، منشأة المعارف الاسكندرية، الاسكندرية .
- 54- حسين السيد أبو عبده (2002): أساسيات تدريس التربية الحركية و البدنية ، مكتبة الاشعاع الاسكندرية، الاسكندرية.
- 55- حسين حلمي (1980): اللياقة البدنية : مكوناتها و العوامل المؤثرة عليها ، دار المتنبي ، القاهرة.
- 56- خالد عبد الرزاق السيد (2002): سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مركز الإسكندرية للكتاب، الاسكندرية.

- 57- خريبط ريسان مجيد(1989): موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية ، ج . 1 ، دار الكتاب للطباعة و النشر، جامعة البصرة ، العراق .
- 58- رأفت بشناق (2001): سيكولوجيا الاطفال ، ط . 1 دار النفائس، بيروت .
- 59- ريسان خريبط مجيد و سركيه الكسندر فح بليفسكي (2000): العاب الحركة، ط . 1 ، دارالشروق للنشر والتوزيع، عمان .
- 60- زهران حامد . (1990) . علم نفس النمو ، ط . 5 ، عالم الكتب، القاهرة .
- 61- كاميليا عبد الفتاح و اخرون (1999): دراسات وبحوث في علم النفس ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 62- كمال الرضي (2004): التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين ، نشر بدعم من الجامعة الاردنية، عمان .
- 63- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين(1997): اللياقة البدنية ومكوناتها ، الاسس النظرية ، الاعداد البدني وطرق القياس ط . 3 ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 64- كمال عبد الحميد و اخرون (1987): اللياقة البدنية ومكوناتها الفاخرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 65- ليلى فرحات السيد (2003): القياس و الاختبار في التربية الرياضية ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 66- مجيد ريسان خريبط(2000): العاب الحركة، دار الشروق للنشر و التوزيع، عمان ، الاردن .
- 67- محمد إبراهيم شحاتة(1995): دليل القياسات الجسمية و اختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الاسكندرية .
- 68- محمد إبراهيم شحاتة(2001): أسس تعليم الجمباز، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 69- محمد ابراهيم شحاته و عباس عبد الفتاح الرملي(1991) : اللياقة و الصحة، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 70- محمد الهادي عفيفي (1971): في اصول التربية، المطبعة الفنية الحديثة ، القاهرة .
- 71- محمد بريقع البدوي (2004): التدريب الرياضي ، اسس ، مفاهيم ، تطبيقات ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ..
- 72- محمد حسانين(2001): القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ج1، ط . 1، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 73- محمد حسن علاوي(1992): علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 74- محمد حسن علاوي(1994): التدريب الرياضي ، ط . 13 ، دار المعارف الاسكندرية .
- 75- محمد حسن علاوي(1994): علم النفس الرياضي ، ط . 9 ، دار المعارف، الاسكندرية .
- 76- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان(1994): إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، مصر
- 77- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان(2000): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي. مصر .

- 78- محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان(2001):اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي ،القاهرة .
- 79- محمد خميس ابو نمره ونايف سعادة (2009):التربية الرياضية وطرائق تدريسها ، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات بالتعاون مع جامعة القدس المفتوحة،مصر .
- 80- محمد نصر الدين رضوان(2006):المدخل الى القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ،ط.1 ،مركز الكتاب القاهرة، مصر.
- 81- محمد مصطفى زيدان(1983) :نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية ، الديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر .
- 82- محمد صبحي حسانين(2003):القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، ج 2 ط 5، دار الفكر العربي القاهرة،مصر .
- 83- محمد عبد الظاهر الطيب واخرون(1982):التلميذ في التعليم الاساسي، منشأة المعارف الاسكندرية .
- 84- محمد عبيدات وأخرون(2011):منهجية البحث العلمي القواعد،المراحل،التطبيقات ط.2 دار وائل للنشر،عمان.
- 85- محمد عثمان(1992):التعلم الحركي و التدريب الرياضي،الطبعة الأولى، دار المعارف القاهرة .
- 86- محمد سعيد عزمي(1996):درس التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الاساسي، منشأة المعارف الاسكندرية.
- 87- محمد سلمان فياض الخزاعلة واخرون (2011):اللعب عند الاطفال وتطبيقاته التربوية ، ط . 1 دار الصفاء للطباعة و النشر و التوزيع ،عمان .
- 88- محمود بسيوني وفيصل ياسين الشاطى(1992):نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ط 1.ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، الجزائر.
- 89- محمد مصطفى زيدان(1983) : نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية ،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر .
- 90- محمود عبد الوهاب فايد(1981): التربية في كتاب الله، دار بوسلامة،تونس .
- 91- مختار حنفي محمود (1998):اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران ،القاهرة .
- 92- مختار وفيق (2005): سيكولوجية الطفولة ط . 7 ،دار غريب ،القاهرة .
- 93- مردان نجم الدين علي(1991) : سيكولوجية اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة و مرحلة الحضانه ورياض الاطفال،وزارة التعليم العالي، مطبعة جامعة الموصل.
- 94- مردان نجم الدين علي (1987): سيكولوجية اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة ومرحلة الحضانه ورياض الاطفال،جامعة بغداد .
- 95- مروان عبد المجيد إبراهيم(1999):الاختبارات و القياس و التقويم في التربية البدنية،دار الفكر للنشر و التوزيع،عمان .

- 96- مروان عبد المجيد ابراهيم(2002): النمو البدني و التعلم الحركي ط1 ،دار العلمية الدولية للنشر.عمان .
- 97-منصور عبد المجيد (1998):علم نفس الطفولة، دار الفكر العربي.القاهرة .1998
- 98-مصطفى السايح محمد(2008) :موسوعة الالعب الصغيرة ط1 دار الوفاء الطباعة و النشر،الاسكندرية .
- 99-مفتي إبراهيم حماد(1996) :التدريب الرياضي للجنسين، المركز العربي للنشر الزقازيق،القاهرة .
- 100-مفتي حماد(1996): التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي،القاهرة .
- 101-مفتي ابراهيم حماد(2001): التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق، دار الفكر العربي،القاهرة .
- 102-مفتي إبراهيم حماد(2002) :المهارات الرياضية أسس التعليم و التدريب، مركز الكتاب و النشر،القاهرة .
- 103-مفتي ابراهيم حماد(2004): طريق الصحة و البطولة الرياضية، ط .1 ،دار الكتاب و النشر،القاهرة .
- 104-مفتي ابراهيم حماد (2010): التدريب الرياضي للناشئين و المدرب الناجح ، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 105-مهدي محمود سالم(2002): تقنيات و وسائل التعليم، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 106-ناهد محمود سعد و نبلي رمزي فهم (2004): طرق التدريس في التربية الرياضية ط .2 ،دار الكتاب و النشر القاهرة .
- 107-نبيل عبد الهادي(1999): القياس و التقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي، دار وائل للنشر.
- 108-سامي الصفار واخرون(1988): التربية البدنية و الرياضية ، جامعة بغداد.
- 109-سلامة بهاء الدين (1994) : فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 110-سليمان علي حسن زكي درويش(1983) :التحليل العلمي لمسابقات الميدان و المضمار ،دار المعارف ،القاهرة .
- 111-سعود الخضير(1986): المرشد التربوي لمعلمات رياض الاطفال بدول الخليج العربي، مكتبة التربية العربي لدول الخليج.
- 112-سعد جلال (1991): الطفولة و المراهقة ط2 ، دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر.
- 113-سيد احمد نصر الدين (2003): فسيولوجيا الرياضة ،نظريات و تطبيقات ط .1 ،دار الفكر العربي، القاهرة.
- 114-صلاح الدين شروخ (2003): منهجية البحث العلمي للجامعيين ،دار العلم و النشر و التوزيع، عناية.
- 115-عادل عبد البصير(1999) : التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، ط .1 ،مركز الكتاب للنشر،القاهرة.
- 116-عباس احمد صالح السامرائي ،وبسطويسي احمد(1984): طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد .

- 117- عبد الحميد شرف(2001) : التربية الرياضية و الحركية للأطفال الاسوياء ومتحدي الاعاقة ط 1.مركز الكتاب للنشر، جامعة حلوان.
- 118- عبد العزيز النمر واخرون (1997): الاطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ،جامعة حلوان.
- 119- عبد الرحمان عيساوي (1992) :سيكولوجية النمو -دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق ،دار النهضة العربية ،بيروت.
- 120- علي محمد الخطيب (1997): التدريب الرياضي: الاطالة العضلية ط 1 مركز الكتاب للنشر،القاهرة.
- 121-عنايات محمد احمد فرج(1988): دليل مدرسي التربية الرياضية في التعليم الاساسي ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 122-عصام عبد الخالق(2000): التدريب الرياضي نظريات -تطبيقات، الطبعة العاشرة، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- 123-عصام نور سرية(2006):علم نفس النمو، مؤسسة شباب الجامعة للنشر، الاسكندرية .
- 124-عطاالله احمد (2006): أساليب و طرائق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجزائرية ،الجزائر.
- 125-عفاف عبد الكريم (1989): طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية ، الاسكندرية .
- 126-عفاف عبد الكريم(1994): التدريس للتعلم في التربية البدنية و الرياضية، الاسكندرية، منشأة المعارف،الاسكندرية.
- 127-عواطف ابو العلا(1972) : التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية ، دار النهضة للطبع و النشر ،القاهرة.
- 128-فاضل حنان(1999): اللعب عند الاطفال ط ، 1.دار مشرق-مغرب للخدمات الثقافية والطباعة و النشر،سوريا دمشق.
- 129-فؤاذ البهي السيد(1980) : الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ،دار الفكر العربي، القاهرة.
- 130-فتحي احمد هادي السقاف(2010): التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية.الاسكندرية.
- 131-فيصل عباس (1997): علم النفس الطفل، دار الفكر العربي، بيروت.
- 132-هاشمي صليحة (2009): التربية البدنية في الوسط المدرسي،وزارة التربية ،المركز الوطني للوثائق التربوية ، الجزائر.
- 133-وديع ياسين التكريتي (2012):المرشد في الالعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية ط. 1دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر. الاسكندرية.

- 134-وليد احمد جابر واخرون(2009): طرق التدريس العامة ط .3الاردن :دار الفكر العربي عمان .
- 135-ياسين التكريتي ،وصالح عبد المنعم وديع(1981): الالعب الصغيرة،دار الكتب للطباعة و النشر،
جامعة الموصل.

❖ المراجع الاجنبية :

- 136-**andré lamoureux (1995)**: recherche et méthodologie en science humaines. Québec, édition études vivantes, Québec.
- 137-**BOMPA, Q; CARRERA(2005)** : PERIODIZATION training for sports 2nd ,ed human kanetics, Usa.
- 138-**Bompa,q,carrera(2005)** : periodization training for sports 2nd, edition human kinetics, Usa.
- 139-**Bounie ,t (2000)**: how to motivate students ,vol 5 , journal of physical education , new York.
- 140-**Claude bayer(1986)** : l'enseignement de jeux sportifs collectifs, paris, édition vigot, Paris.
- 141-**Costil,dl(1981)**: la course de fond approche scientifique ,traduit de l'anglais par jean la cour , édition vigot, Paris.
- 142-**Derrj,le Gu-ya (1990)**: préparation physique du sportif , France. édition Chiron, France.
- 143-**des enseignants d'éducation physique et sportives(1994)**: le guide de l'enseignant t1, éducation revue eps, Paris.
- 144-**dornhoff-m4(1993)**: Léducation physique et sportive office des publication univercitaire, publication univercitaire alger. Alger.
- 145-**Fernand hotyat(1976)** : psychologie de l'enfant et de l'adolescent , édition Labor. Bruxelles.
- 146-**Hare,D(1975)** : training slehre, velag berlin, Berlin.
- 147-**Houvion ,m et d'autre(1992)**: traité a athlétisme vol3 , édition vigot , paris.
- 148-**HOWLEY, E& FRANKS(1997)**: Health fitness instructor's hand book 3rd ,kinetics publisher usa, USA.
- 149-**J ,Piaget(1976)** : la psychologie de l'enfant, p.u.f.

- 150-jean pierre bonnet(1983)** : vers une pédagogie de l'acte moteur, vigot, Paris.
- 151-Jugem weinek(1986)** : manuel d'entraînement, paris, édition vigot, Paris.
- 152-Lambert G(1985)** : la musculation guide de l'entraîneur, édition vigot, Paris.
- 153-Loreniz,B(1974)**: zun sprint training der manner, velag Berlin, Berlin.
- 154-MATHEWS, KD(1973)**:Approach to measurement in physical education.
Usa, w,b ,saaunders co. usa.
- 155-maurice angers(1996)**: initiation pratique a la méthodologie des sciences humaines 2 édition, inc québec, Québec..
- 156-Norbert/Selcamy(1983)**: dictionnaire usuel de psychologie, bordos paris.
- 157-Paul osterieth(1974)** : psychologie de l'enfant , p.u.f. paris.
- 158-Pierre simonet(1986)** : apprentissages moteurs, vigot,Paris.
- 159-raymond thomas(2000)**: éducation physique et sportive 2ème édition, des presses universitaire de france.
- 160-stéphane champely(2004)**: statistique appliquée au sport cours exercices.
,édition de boeck , université bruxell.

❖ الرسائل :

- 161-الزهراء بوراس(2006)**: اهمية الالعب الصغيرة في تحسين المستوى البدني و مستوى ذكاء الاطفال المتأخرين عقليا القابلين للتعلم الواقعون في المدى 50-70 سنة الذكاء ،اطروحة دكتوراه ، معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر.
- 162-الرومي جاسم محمد نايف (1990)**:أثر برنامجي الالعب الصغيرة و القصص الحركية في بعض القدرات البدنية و الحركية لأطفال الرياض ،اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل .
- 163-بلعروسي سليمان (2009)** : توظيف الالعب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لناشئ كرة القدم ،رسالة ماجستير ،معهد التربية البدنية و الرياضية ،الجزائر.
- 164-بن قناب الحاج(2006)**: تقويم تدريس مدرس التربية البدنية و الرياضية بالتعليم المتوسط كما يراها المدرس و الموجه و التلميذ، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر.
- 165-بوعنجاج كمال(1998)**: دوافع التلاميذ المراهقين ومدى إقبالهم على ممارسة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي الجزائري ،رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية الرياضية جامعة الجزائر .
- 166-بيريفان عبد الله محمد سعيد المفتي(2005)** : أثر استخدام برنامجين بالألعاب الحركية و الالعب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الاساسية و السلوك الاستكشافي الرياضي لدى تلاميذ الصف الثاني

الابتدائي، شهادة الدكتوراه فلسفة في التربية الرياضية غير منشورة، جامعة الموصل، مجلس كلية التربية الرياضية الموصل.

167- داداي عزيز (1997): سمات الشخصية وعلاقتها بالقدرة على الاداء المهاري في الرياضات الجماعية رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر.

168- زيدان ياقوت (2001): تأثير القدرات البدنية الخاصة على مستوى اداء بعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة للصم و البكم، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية.

169- محمد، ياسر عبد الفتاح (2004): داسة مقارنة لأثر استخدام المدخل الخططي و المهاري على فاعلية أداء ناشئ كرة السلة رسالة دكتوراه، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية.

170- مفتي عبد المنعم (2013): "وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الالعاب الصغيرة وتأثيرها على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية الاساسية لدى ناشئ كرة اليد" رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر.

171- نبراس يونس محمد ال مراد (2004): أثر استخدام برامج بالألعاب الحركية و الالعاب الاجتماعية و المختلطة في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى اطفال الرياض بعمر (6-5) سنوات، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

172- ندى عبد الحميد و علي جاسم فصولة (2000): نمو عدد من عناصر اللياقة البدنية في المدرسة الابتدائية دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.

173- عثمان تامر: تأثير برنامج تدريبي مائي لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة على تحسين مهارة الضرب الساحق كناشئ الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة. القاهرة: جامعة حلوان. القاهرة. 1999.

174- قدور بن دهمه (2011): "تأثير برنامج موجه مقترح للأنشطة الحركية في تنمية بعض المهارات الحركية الاساسية (الجرى، القفز، الرمي، التوازن، الحجل، الاستلام) لأطفال التعليم التحضيري" اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.

175- قرين زموش رشيدة (2011): درجة توافر مطالب النمو الاجتماعي لتلميذ السنة الخامسة ابتدائي في منهاج التربية البدنية و الرياضية المطور في ظل المقاربة بالكفاءات واتجاهات المعلمين نحو المادة مقارنة فلسفية تربوية-رسالة دكتوراه. الجزائر، معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله. الجزائر.

176- قندوزان نذير (2001): مساهمة التربية البدنية و الرياضية في الخفض من بعض الاضطرابات النفسية لدى الربو بين المراهقين في الجزائر، رسالة ماجستير، معهد دالي إبراهيم جامعة الجزائر. الجزائر.

177- ساسي عبد العزيز (2013): اقتراح برنامج للألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية و الرياضية لتنمية المهارات الحركية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي، اطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر.

178-سفير الحاج (2010): أثر برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة لتنمية و تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة اليد رسالة ماجستير .معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبدالله ،الجزائر .

179- يعقوبي فاتح (2013): "أثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الحركية و الألعاب التربوية و الألعاب المختلطة في تنمية الابداع الحركي لدى الاطفال بعمر 9-12 سنة " اطروحة دكتوراه غير منشورة ،معهد التربية البدنية و الرياضية بدالي إبراهيم ، الجزائر.

❖ المجالات :

- 180-السلوم عبد الحكيم (2000):سيكولوجية اللعب عند الاطفال ،العدد 48 دارالنهضة:مجلة النبا.2000.
- 181-إسماعيل حامد(1997): مبادئ تعليم الملاكمة لطلاب كلية التربية الرياضية،عدد 26 المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ،القاهرة .
- 182- إيمان شاکر محمود(2003): تأثير التمارين التمهيديّة العامة والخاصة على تطوير بعض القدرات والمهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الأول الابتدائي ،مجلة العلوم التربوية و النفسية ص(47-73) ،المجلد 4 ،العدد 3،جامعة البحرين ،
- 183-حسين سعدي إبراهيم المفتي و بيريفان عبد الله (2011): تأثير أسلوب التعلم باللعب باستخدام الألعاب الحركية و الرياضيات في تطوير بعض القدرات البدنية و الحركية و التحكم الحركي لتلاميذ الصف الاول الابتدائي . جامعة بغداد ، مجلة كلية التربية الرياضية ،المجلد 23،العدد 3 ،جامعة بغداد.
- 184-خالد عبد الرزاق السيد (2001): فاعلية استخدام انواع مختلفة من اللعب في تعديل بعض اضطرابات السلوك لدى طفل الروضة ،العدد 3،المجلد 1،المجلس العربي للطفولة و التنمية ، مجلة الطفولة و التنمية.
- 185-خالد عبد المجيد وبيريفان عبد الله وضمياء علي(2009): تأثير برنامج مقترح اللعب في محطات لتطوير بعض القدرات الحركية و النمو الحركي لدى تلاميذ الصف الاول ابتدائي ،مجلة الفتح ،العدد 39 ،نيسان.
- 186- خليل إبراهيم سليمان الحديثي ومناف ماجد حسن نصر الله(2012): " استخدام العاب و مسابقات تنافسية صغيرة مقترحة في تطوير بعض المهارات الحركية الاساسية " ،مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية و الرياضية ،المجلد 2 الاصدار 6 ص(226-253).
- 187-طلال نجم عبد الله وخالد عبد المجيد و بيريفان عبد الله محمد (2004): أثر استخدام برنامجي الألعاب الاستكشافية و الألعاب الحركية في تطوير بعض المهارات الحركية الاساسية لتلاميذ الصف الثاني الابتدائي ،المجلد 12،العدد 42، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية.
- 188- لمياء حسن محمد(2004): " اثر منهج تعليمي مقترح لتنمية الطلاقة الحركية في تطوير الرشاقة والتوازن ومستوى الرضا الحركي لدى تلميذات الصف الخامس ابتدائي ،مجلة الدراسات و بحوث التربية الرياضية ،العدد 16.

189- محمود سمير طه (1985): الالعاب الصغيرة وأثرها على تنمية بعض المهارات الاساسية للصفين الخامس و السادس في المرحلة الابتدائية ،مجلة بحوث التربية الرياضية ،المجلد الثاني ،العددان 3و4 ،كلية التربية الرياضية للبنين بالرقازيق ،جامعة الرقازيق.

190- منظمة اليونسكو : الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة .النسخة العربية. باريس 1978.

191- ناهده عبد زيد الدليمي (2010): تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7-8) سنوات ،مجلة علوم التربية الرياضية ،العدد الرابع و المجلد الثالث.

192- نزهان حسين عاصي و نكتل مزاحم خليل وفالح هاشم فنجان (2013) : أثر استخدام بعض التمرينات البدنية و الالعاب الصغيرة الهادفة في درس التربية الرياضية لتطوير بعض القدرات البدنية، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية المجلد 8 و الاصدار 8 ص 5-23 ،جامعة ميسان.

193- نشوان محمود داؤد الصفار (2007): تأثير برنامج مقترح بالألعاب الاستكشافية في تنمية اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الاول الابتدائي ،مجلة علوم التربية الرياضية ،العدد الثاني ،المجلد الثاني ،ص 97-112، مجلة علوم التربية الرياضية.

194- عسكر حنان احمد رشدي (1990) : تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية و البدنية و المهارات الحركية لطفل ما قبل المدرسة من سن 5-6 سنوات ،مجلة علوم وفنون الرياضة ،المجلد 2 ،العدد الأول ،كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان ،القاهرة .

195- فاتن إسماعيل محمد (2012): "تأثير برنامج للتربية الحركية على بعض متغيرات اللياقة الحركية للأطفال المتحدي الإعاقة الذهنية ،مجلة كلية التربية الاساسية ،العدد 76،ص(419-518)،الجامعة المستنصرية.

196- قحطان جليل الغزاوي (2009) "أثر استخدام الالعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم، مجلة علوم الرياضة ،المجلد 1، الاصدار 1،ص 387-421،جامعة ديالي.

197- وحيد الدين السيد عمر (2010): "تأثير استخدام برنامج الالعاب الصغيرة و أنشطة التربية الحركية بدرس التربية الرياضية على تنمية عناصر القدرات البدنية و الحركية لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي "كلية التربية الرياضية للبنين و البنات ببورسعيد ،جامعة قناة السويس.

198-وزارة التربية الوطنية(1998): الكتاب السنوي، المركز الوطني للوثائق التربوية، الجزائر.

199-وزارة التربية الوطنية(2011): مناهج السنة الرابعة من التعليم الابتدائي ،اللجنة الوطنية للمناهج .الجزائر ،الديوان للمطبوعات المدرسية. الجزائر.

200- يحيى مصطفى و مجدى أبو زيد(2004): الأسس العلمية لتعليم و تدريب السباحة و الإنقاذ، العدد56، الإسكندرية ، المجلة العلمية نظريات و تطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

الملحق

- الملحق (1) : ما يتعلق بالاختبارات .
 - الملحق (2) : النتائج القبليية و البعدية لعينة البحث .
 - الملحق (3) : الوحدات التعليمية المقترحة .
- ملخص البحث باللغة الاجنبية

المعلق (1)

مايتعلق بالاختبارات

جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف
معهد التربية البدنية و الرياضية
التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة استطلاع رأي المحكمين

حول عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى تلاميذ الطور الابتدائية (9-11 سنة)

الدكتور /المحكم :

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: «أثر برنامج تعليمي للألعاب الحركية على تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-11 سنة) _دراسة تجريبية بمقاطعة مسرغين-وهران» بغرض الحصول على درجة الماجستير في النشاط البدني الرياضي التربوي ولهذا اقترح الباحث عددا من العناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة التي تم جمعها من الرسائل والمراجع العلمية التي تخدم الدراسة برجاء إيذاء رأي سيادتكم تجاه هذه العناصر المقترحة لخدمة البحث العلمي و النشاط البدني الرياضي التربوي ،راجين من الله سبحانه وتعالى أن يسدد خطاكم.

الرجاء من سيادتكم وضع إشارة (+) أمام العنصر المناسب.

ولكم مني فائق الشكر و التقدير

الطالب الباحث :عوييتي هواري



الرقم	العناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة	اوافق	لا اوافق
01	القدرة (القوة المميزة بالسرعة)		
02	التوازن		
03	الرشاقة		
04	السرعة		
05	التوافق		
06	سرعة رد الفعل		

جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف
معهد التربية البدنية و الرياضية
التخصص :النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة استطلاع رأي المحكمين
حول إختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى تلاميذ الطور الابتدائية (9-
11سنة)

الدكتور /المحكم :.....

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: «أثر برنامج تعليمي للألعاب الحركية على تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-11سنة) _دراسة تجريبية بمقاطعة مسرغين-وهران" بغرض تحكيم أداة البحث الخاصة بإعداد مذكرة الماجستير في النشاط البدني الرياضي التربوي ولهذا اقترح الباحث عددا من الاختبارات التي تم جمعها من الرسائل والمراجع العلمية التي تخدم الدراسة وتصلح لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة برجاء رأي سيادتكم تجاه الاختبارات المقترحة لخدمة البحث العلمي و النشاط البدني الرياضي التربوي ،راجين من الله سبحانه وتعالى أن يسدد خطاكم. برجاء من سيادتكم إبداء رأيكم في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة و في الاختبارات التالية من خلال تحديد الاختبار المناسب لكل صفة بالاستمارة توضع إشارة (+) أمام الاختبار المناسب ومرفق لسيادتكم الاختبارات المقترحة.

ولكم مني فائق الشكر و التقدير

الطالب الباحث : عوييتي هواري



بيانات شخصية خاصة بالمحکم

الوظيفة :

المؤهل العلمي :

برجاء وضع علامة (+) امام الاختبار المناسب

م	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة	الاختبارات البدنية	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق
1	القدرة (القوة المميزة بالسرعة)	الوثب العمودي من الثبات لسارجنت			
		القدرة العمودية للوثب (الشغل)			
		الوثب العريض من الثبات			
2	التوازن	الوقوف على مشط القدم			
		الوقوف على عارضة بمشط القدم (بالطريقة المتعامدة)			
		الوقوف على عارضة بمشط القدم (الطريقة الطولية)			
		التوازن الثلاثي القوائم			
		التوازن على اليدين			
		التوازن على الرأس و اليدين			
		التوازن على الرأس و الساعدين			
		الوقوف على اليدين			
3	الرشاقة	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف 10 ث			
		اختبار الخطوة الجانبية 10 ث			
		اختبار جري الزجراج			

			اختبار الوثبة الرباعية 10 ث		
			اختبار الجري المكوكي أو سباق المكعبات 4×9م		
			اختبار الجري و الدوران ربع دورة جهة اليمين		
			اختبار عدو 20 م سرعة من البدء العالي	4	السرعة
			العدو 30 م من البداية الثابتة		
			اختبار العدو 4ثواني من البدء العالي		
			اختبار العدو 30م من البداية المتحركة		
			اختبار العدو 45.70م من البدء العالي		
			اختبار الدوائر المرقمة	5	التوافق
			الجري في شكل 8		
			الحبو في شكل 8		
			رمي و استقبال الكرات		
			اختبار نط الحيل		
			اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	6	سرعة رد الفعل
			اختبار نيلسون للسرعة الحركية		
			اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع باليد		
			اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع بالقدم		

قائمة المحكمين و الخبراء

الرقم	قائمة الخبراء	الدرجة العلمية	مكان التدريس	التوقيع
01	بن محمد علي الحاج محمد	استاذ التعليم العالي	جامعة عبد الحميد بن باديس معهد التربية والتنمية بالرباط	
02	بن كوة حكيم	استاذ التعليم العالي	مسؤول التكوين STAPS	
03	بن دحمان م ن	استاذ التعليم العالي	جامعة عبد الحميد بن باديس معهد التربية والتنمية بالرباط	
04	بن براهيم عثمان	استاذ محاضر "أ"	معهد تبار ست فاني	
05	داؤد بن براهيم	أ. م. أ	IEPS NOSTA	
06	حجار خزفان محمد	استاذ محاضر "أ"	جامعة ستغاية معهد التربية والتنمية	
07	داؤد بن براهيم	استاذ محاضر "أ"	معهد التربية والتنمية بالرباط	
08	داؤد بن براهيم	استاذ محاضر "أ"	معهد التربية والتنمية بالرباط	
09	داؤد بن براهيم	استاذ محاضر "أ"	معهد التربية والتنمية بالرباط	
10	بن سي محمد حبيب	استاذ محاضر "أ"	معهد التربية والتنمية بالرباط داؤد بن براهيم	

المعلق (2)

النتائج القبلية و البعدية لعينة البحث

نتائج القياس القبلي للعينه التجريبية ذكور: 17

الرقم	قائمة التلاميذ	السن	الطول	الوزن	جري 30م	اختبار الدوائر المرقمة	الوقوف على المشط	الوثب العريض	جري الزجراج	إختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية
01	بلجيلالي خليل	9,01	1'51	34	6.28	14.79	4.59	1.25	10.17	2.25
02	عبد الله ثاني	9,01	1'37	27	5.50	10.28	2.01	1.30	9.05	2.15
03	بوكميوش توفيق	9'02	1'39	31	5.67	12.21	2.22	1.30	8.69	2.10
04	علامي محمد	9'02	1'45	34	7.03	16.29	2.20	1.47	9.52	2.35
05	شراكة جواد	9'01	1'33	26	6.33	11.16	1.50	1.20	10.35	2.20
06	بوقرة عديل	9'05	1'39	34	6.30	11.67	2.25	1.53	9.38	2.19
07	بورويس مروان	9.03	1.33	29	6.44	11.78	3.50	1.47	10.46	2.23
08	بن شراب ياسين	9.05	1.37	34	6.33	10.28	3.20	1.40	8.35	1.99
09	شقمان إسماعيل	9.05	1.34	24	7.24	11.21	4.00	1.25	9.52	2.24
10	غاليم أيمن	9.03	1.38	30	6.17	8.21	2.01	1.57	9.13	2.10
11	محمد كراشاي	9.07	1.34	25	5.63	13.56	1.50	1.30	9.53	2.09
12	بصدوق توفيق	9.07	1.40	32	7.24	8.83	3.50	1.25	6.29	2.35
13	بلخير عبد القادر	9.07	1.34	32	8.93	15.89	3.45	1.20	9.01	2.25
14	مفروم بوحجر	9.02	1.39	27	8.07	10.32	3.40	1.20	8.95	2.20
15	عوابدي عمار	9.02	1.37	33	5.94	13.59	3.20	1.30	10.15	2.30
16	بورويس محمد	9.06	1.42	51	8.60	13.40	4.00	1.20	9.50	2.19
17	سماعين عبد اله	9.04	1.35	28	5.90	12.13	6.00	1.30	8.41	2.01
	المتوسط الحسابي	9.03	1.36	30.8 8	6.68	12.09	3.09	1.32	9.20	2.18
	الانحراف المعياري	0.02	0.03	5.92 7	0.99	2.20	1.15	0.11	0.95	0.10

نتائج القياس البعدي للعيننة التجريبية ذكور : 17

الرقم	قائمة التلاميذ	جري 30م	اختبار الدوائر المرقمة	الوقوف على المشط	الوثب العريض	جري الزجراج	إختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية
01	بلجيلالي خليل	6.03	7.32	8.53	1.50	7.50	1.60
02	عبد الله ثاني	5.50	9.69	4.43	1.40	8.10	2.00
03	بوكمبوش توفيق	5.50	9.79	6.00	1.53	7.00	1.90
04	علامي محمد	6.30	9.05	6.26	1.55	8.10	1.66
05	شراكة جواد	5.59	8.45	5.40	1.50	7.79	1.90
06	بوقرة عديل	5.59	7.40	6.23	1.50	7.30	1.93
07	بورويس مروان	6.00	9.70	6.63	1.60	7.74	1.91
08	بن شراب ياسين	5.73	7.23	5.69	1.50	7.93	1.83
09	شقمان إسماعيل	5.93	8.09	9.00	1.50	7.52	2.00
10	غاليم أيمن	5.67	7.50	6.13	1.57	7.05	1.80
11	محمد كراشاي	5.30	9.10	6.30	1.53	8.76	1.81
12	بصدوق توفيق	5.84	8.13	7.49	1.50	7.49	1.61
13	بلخير عبد القادر	6.15	8.42	9.70	1.46	7.50	1.78
14	مفروم بوحجر	6.49	9.18	9.22	1.55	7.65	1.70
15	عوابدي عمار	5.80	9.06	9.20	1.50	8.20	1.90
16	بورويس محمد	6.13	9.12	7.22	1.45	6.35	1.80
17	سماعين عبد اله	5.59	7.21	10.94	1.45	7.60	1.62
	المتوسط الحسابي	5.83	8.07	7.31	1.59	7.62	1.80
	الانحراف المعياري	0.33	0.98	1.75	0.10	0.52	0.16

نتائج القياس القبلي للعينة الضابطة ذكور : 17

الرقم	قائمة التلاميذ	السن	الطول	الوزن	جري 30م	اختبار الدوائر المرقمة	الوقوف على المشط	الوثب العريض	جري الزجراج	إختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية
01	قزول عبد القادر	9,01	1,48	38	6,28	14,7	4.40	1,25	10,2	2,30
02	طيفور بدر الدين	9,01	1,27	27	6,56	9,34	2.10	1,15	9,93	2,17
03	بن دومة لخضر	9,09	1,34	29	5,58	12,3	2.15	1,3	8,90	2,10
04	بلقرب زين	9,03	1,42	30	5,84	13,03	2.30	1,65	9,21	2,35
05	بن قادي ايمن	9,02	1,33	28	7,04	16,44	1.90	1,15	11,21	2,19
06	بوعزة حمدوش	9,05	1,40	30	7,36	9,90	2.00	1,30	9,33	2,20
07	بن شراب محمد	9,06	1,41	29	6,53	11,22	3.00	1,47	9,62	2,23
08	بوصلة اسامة	9,07	1,32	25	5,50	10,90	3.20	1,47	9,37	1,99
09	رحيلة عبد الصمد	9,05	1,36	32	6,43	6,99	4.00	1,57	8,11	2,24
10	عامر بلحسن	9,06	1,37	32	7,50	10,90	2.10	1,54	8,38	2,10
11	نوشي عبد القادر	9,06	1,43	30	7,07	10,30	1.60	1,20	8,90	2,30
12	سماعين نور الدين	9,05	1,33	27	6,44	8,02	3.40	1,05	8,53	2,30
13	منقور محمد	9,03	1,40	36	7,01	9,77	3.35	1,45	9,76	2,19
14	بلكريال بوحجر	9,11	1,43	37	6,45	15,63	3.40	1,50	8,40	2,20
15	بوكمبوش بوحجر	9,09	1,38	31	6,30	9,43	3.20	1,30	8,66	2,30
16	سماعين عبد القادر	9,08	1,43	33	6,35	9,90	4.01	1,32	9,47	2,15
17	خالدي ايوب	9,09	1,38	30	6,34	5,44	5.98	1,56	8,35	2,10
	المتوسط الحسابي	9,05	1,37	30,82	6,52	10,83	3.06	1,36	9,19	2,20
	الانحراف المعياري	0,03	0,04	3,46	0,56	2,77	1.09	0,17	0,77	0,09

نتائج القياس البعدي للعينه الضابطة ذكور : 17

الرقم	قائمة التلاميذ	جري 30م	اختبار الدوائر المرقمة	الوقوف على المشط	الوثب العريض	جري الزجراج	إختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية
01	قزول عبد القادر	6.25	12.55	6.45	1.20	8.33	2.33
02	طيفور بدر الدين	6.50	9.30	4.20	1.20	7.91	2.18
03	بن دومة لحضر	6.60	11.10	4.44	1.35	7.93	2.20
04	بلقرب زين	5.70	12.01	4.37	1.60	8.23	2.25
05	بن قادي ايمن	6.90	14.20	2.35	1.20	11.01	2.18
06	بوعزة حمدوش	7.10	8.10	4.77	1.30	9.43	2.10
07	بن شراب محمد	6.53	9.10	5.32	1.50	9.63	1.96
08	بوصلة اسامة	5.31	11.20	5.76	1.50	9.45	1.97
09	رحيلة عبد الصمد	6.42	6.97	5.90	1.55	7.77	2.10
10	عامر بلحسن	7.20	9.90	4.22	1.60	7.59	2.15
11	نبوشي عبد القادر	7.00	9.35	3.55	1.30	7.33	2.35
12	سماعين نور الدين	6.20	8.10	5.10	1.10	7.32	2.35
13	منقور محمد	6.80	9.10	5.70	1.45	5.44	2.20
14	بلكريال بوحجر	6.29	14.33	5.66	1.50	6.30	2.19
15	بوكمبوش بوحجر	6.10	9.67	4.79	1.30	6.77	2.29
16	سماعين عبد القادر	6.30	9.91	5.10	1.35	6.48	2.17
17	خالدي ايوب	6.30	5.55	6.33	1.55	5.99	2.12
	المتوسط الحسابي	6.44	10.02	4.94	1.38	7.81	2.18
	الانحراف المعياري	0.58	2.27	1.01	0.15	1.40	0.11

نتائج القياس القبلي للعينات التجريبية إناث 11

إختبار نيلسون	جري الزجاج	الوثب العريض	الوقوف على المشط	الدوائر المرقمة	جري 30 م	الوزن	الطول	السن	قائمة التلاميذ	الرقم
2.17	9.22	1.25	2.90	9.86	7.13	33	1.39	9.07	يخو اسماء	01
2.26	8.83	1.00	2.99	11.59	7.13	30	1.39	9.09	قرقابو بشرى	02
2.09	8.15	1.35	2.80	8.84	7.40	27	1.33	9.01	بريك خولة	03
2.19	8.08	1.25	3.80	11.45	7.40	29	1.38	9.03	بن موسى حكيمه	04
2.35	9.40	1.10	5.90	12.66	7.39	32	1.37	9.06	بلغوتي امينه	05
2.08	9.41	1.40	2.10	10.22	7.10	25	1.30	9.04	عوابدي حميدة	06
2.14	8.60	1.15	2.40	10.13	7.10	32	1.42	9.07	بورويس حنان	07
2.03	8.88	1.40	2.90	9.34	7.50	27	1.34	9.09	بن نايي سندس	08
2.27	10.10	1.00	2.10	14.86	7.69	25	1.32	9.09	يحياوي نعيمة	09
2.09	9.43	1.00	2.98	11.60	7.30	30	1.38	9.05	شراك وهيبه	10
2.26	9.41	1.00	6.90	8.09	7.80	29	1.37	9.03	بن موسى نبيله	11
2.17	9.95	1.17	3.43	10.78	7.35	29	1.36	9.05	المتوسط الحسابي	
0.09	1.12	0.15	1.48	1.82	0.27	2.62	0.03	0.027	الانحراف المعياري	



نتائج القياس البعدي للعينات التجريبية إناث 11

إختبار نيلسون	جري الزجاج	الوثب العريض	الوقوف على المشط	الدوائر المرقمة	جري 30م	قائمة التلاميذ	الرقم
1.90	8.31	1.40	6.33	8.80	6.30	يخو اسماء	01
1.84	7.90	1.40	6.04	8.77	6.50	قرقابو بشرى	02
1.62	7.91	1.40	11.68	8.40	5.80	بريك خولة	03
1.96	7.50	1.30	7.55	8.81	6.00	بن موسى حكيمة	04
2.00	7.80	1.40	7.80	8.20	6.10	بلغوتي امينة	05
1.83	7.00	1.55	4.55	8.24	6.50	عوابدي حميدة	06
1.44	8.42	1.45	7.32	8.60	6.10	بورويس حنان	07
1.91	7.77	1.55	7.07	6.73	6.10	بن نايب سندس	08
1.76	8.22	1.40	7.17	8.70	6.20	يحياوي نعيمة	09
1.70	7.72	1.50	7.85	8.57	5.59	شراك وهيبة	10
1.80	7.80	1.40	10.32	6.40	5.30	بن موسى نبيلة	11
1.79	7.85	1.43	7.60	8.20	6.04	المتوسط الحسابي	
0.15	0.37	0.07	1.85	0.80	0.34	الانحراف المعياري	

نتائج القياس القبلي للعيينة الضابطة إناث 11

الرقم	قائمة التلاميذ	السن	الطول	الوزن	جري 30 م	الدوائر المرقمة	الوقوف على المشط	الوثب العريض	جري الزجاج	إختبار نيلسون
01	وهايبي شهرزاد	9.08	1.42	38	7.33	8.96	2.80	1.30	9.10	2.08
02	بكار خيرة	9.03	1.39	27	7.26	17.49	2.90	1.10	10.70	1.95
03	نميش سميحة	9.05	1.41	28	6.44	10.15	2.80	1.32	9.88	1.90
04	مانع نيهات	9.02	1.32	26	6.90	15.96	3.80	1.20	8.48	2.01
05	بلقاضي ابتهاال	9.05	1.33	27	7.60	9.15	5.70	1.13	9.03	2.69
06	عوايدي حنان	9.04	1.34	28	6.60	11.25	5.90	1.00	10.19	2.14
07	بلخير ميساء	9.06	1.27	23	7.56	11.59	2.09	1.05	9.68	2.21
08	كرادة حسية	9.06	1.43	47	6.37	15.66	2.39	1.05	9.42	2.23
09	خيلة شيماء	9.01	1.24	30	7.37	16.40	2.80	1.00	9.82	2.24
10	بختي يمينة	9.03	1.30	32	7.42	10.46	2.10	1.05	9.40	2.24
11	جور انفال	9.04	1.30	28	6.47	10.22	2.15	1.20	9.69	2.24
	المتوسط الحسابي	9.04	1.34	30.36	7.02	12.48	3.22	1.12	9.58	2.12
	الانحراف المعياري	0.02	0.06	6.33	0.45	3.06	1.30	0.10	0.56	0.12

نتائج القياس البعدي للعينه الضابطة إناث 11

إختبار نيلسون	جري الزجاج	الوثب العريض	الوقوف على المشط	الدوائر المرقمة	جري 30م	قائمة التلاميذ	الرقم
2.07	8.20	1.30	4.33	7.35	7.30	وهايبي شهرزاد	01
1.99	9.77	1.15	3.10	16.33	7.25	بكار خيرة	02
1.95	7.44	1.30	4.10	9.32	6.40	نميش سميحة	03
2.00	7.47	1.15	4.33	13.99	7.00	مانع نبهات	04
2.55	6.99	1.15	7.77	7.72	7.56	بلقاضي ابتهاج	05
2.10	8.33	1.10	7.93	9.32	6.59	عوابدي حنان	06
2.15	8.77	1.00	4.39	9.89	7.50	بلخير ميساء	07
2.17	7.43	1.00	5.02	13.22	6.30	كرادة حسيبة	08
2.20	7.88	1.10	5.39	14.13	7.40	خيلة شيماء	09
2.25	7.99	1.10	5.44	8.32	7.40	بختي يمينة	10
2.30	7.90	1.20	5.90	9.10	6.40	جور انفال	11
2.15	8.01	1.14	5.24	10.79	7.00	المتوسط الحسابي	
0.16	0.72	0.09	1.24	2.91	0.46	الانحراف المعياري	

نتائج العينة الاستطلاعية للذكور 10

اختبار نيلسون للاستجابة الانتقائية	الدوائر المرقمة		جري 30م		الجري الزجراج		الوقوف على المشط		الوثب العريض		قائمة التلاميذ	الرقم	
	التطبيق الثاني	التطبيق الاول	التطبيق الثاني	التطبيق الاول	التطبيق الثاني	التطبيق الاول	التطبيق الثاني	التطبيق الاول	التطبيق الثاني	التطبيق الاول			
2.12	2.10	9.70	9.77	7.04	7.05	9.80	9.76	3.00	3.00	1.40	1.45	منقور محمد	01
2.16	2.15	15.5	15.63	7.01	7.00	8.43	8.40	2.8	2.9	1.45	1.50	بلكريال بوحجر	02
2.15	2.14	9.42	9.43	6.95	6.90	8.60	8.66	2.7	2.9	1.25	1.30	بوكمبوش عبد الرحمان	03
2.12	2.13	12.2	12.3	7.05	7.1	9.4	9.47	3.1	3.4	1.25	1.30	اسماعيل عبد القادر	04
2.17	2.18	10.2	10.1	7.0	7.1	8.4	8.35	3.1	3.0	1.30	1.30	خالدي ايوب	05
2.19	2.20	6.8	6.99	6.45	6.43	8.15	8.11	3.4	3.5	1.50	1.55	رحيلة عبد الصمد	06
2.26	2.25	10.9	10.9	7.49	7.50	8.30	8.38	3.5	3.4	1.50	1.54	عامر لحسن	07
2.19	2.19	10.0 5	10.03	7.08	7.07	8.8	8.9	3.4	3.5	1.2	1.2	بوشي عبد القادر	08
2.15	2.14	8.05	8.02	6.45	6.44	8.52	8.53	3.7	3.6	1.1	1.05	سماعين نور الدين	09
2.15	2.16	10.7	10.68	6.45	6.44	9.00	9.02	4.0	4.1	1.30	1.40	مفروم هشام	10
2.16	2.16	10.3 4	10.38	6.89	6.90	8.74	8.75	3.27	3.33	1.32	1.36	المتوسط الحسابي	
0.039	0.04	2.22	2.23	0.32	0.33	0.49	0.5	3.84	3.63	0.12	0.15	الانحراف المعياري	

نتائج العينة الاستطلاعية لإناث: 10

اختبار نيلسون للاستجابة الانتقائية	الدوائر المرقمة		جري 30م		الجري الزجاج		الوقوف على المشط		الوثب العريض		قائمة التلاميذ	الرقم	
	التطبيق الثاني	التطبيق الاول	التطبيق الثاني	التطبيق الاول	التطبيق الثاني	التطبيق الاول	التطبيق الثاني	التطبيق الاول	التطبيق الثاني	التطبيق الاول			
2.25	2.26	11.4 1	11.42	7.00	6.98	9.70	9.78	1.4	1.2	1.25	1.25	عوايدي خضرة	01
2.2	2.21	8.9	8.96	7.54	7.6	9.05	9.08	1.2	1.3	1.30	1.30	غواميض شرين	02
2.18	2.19	13.9	13.95	7.60	7.68	10.2 5	10 . 3	1.1	1.0	1.15	1.10	بلقري منال	03
2.17	2.18	16.3 5	16 .4	6.39	6.37	9.8	9.82	1.5	1.8	1.10	1.00	خيلة شيماء	04
2.24	2.25	16.1	16.22	6.0	6.09	8.8	8.85	1.4	1.2	1.25	1.30	منقور ياسمين	05
2.2.2	2.19	13.6 8	13.74	6.05	6.11	9.54	9.55	1.1	1.0	1.20	1.15	بحاري مروة	06
2.22	2.21	12.9	13	6.20	6.24	8.82	8.83	1.2	1.3	1.20	1.15	بطاهر مراح	07
2.26	2.25	13.9	14	7.1	7.30	9.1	9.0	1.1	1.3	1.20	1.20	مشري نور	08
2.2	2.24	12.1	12	7.1	7.2	9.0	9.1	1.3	1.2	1.15	1.15	نعامي شيماء	09
2.2	2.21	11.1	11	7.14	7.15	9.1	9.15	1.2	1.1	1.15	1.20	منور خديجة	10
2.2	2.21	13.0 2	13 .0 6	6.93	6.87	9.31	9.34	1.25	1.24	1.19	1.18	المتوسط الحسابي	
0.02	0.03	2.15	2.19	0.6	0.58	0.45	0.44	1.34	2.15	0.05	0.08	الانحراف المعياري	

المُلحَق (3)

الوحدات المقترحة للألعاب الحركية

جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف
معهد التربية البدنية و الرياضية
التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة استطلاع رأي المحكمين

حول الوحدات المقترحة للألعاب الحركية لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة
لتلاميذ الطور الابتدائي (9-11 سنة)

الدكتور /المحكم :

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: «أثر برنامج تعليمي للألعاب الحركية على تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-11 سنة)» دراسة تجريبية بمقاطعة مسرغين-وهران" بغرض تحكيم أداة البحث الخاصة بإعداد مذكرة الماجستير في النشاط البدني الرياضي التربوي ولهذا اقترح الباحث عددا من الوحدات التعليمية التي تم جمعها من الرسائل والمراجع العلمية التي تخدم الدراسة وتصلح لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة برحاء رأي سيادتكم تجاه الوحدات المقترحة لخدمة البحث العلمي و النشاط البدني الرياضي التربوي ،راجين من الله سبحانه وتعالى أن يسدد خطاكم.

برحاء من سيادتكم إبداء رأيكم في هذه الوحدات لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للأطفال السنة الرابعة إبتدائي .

الطالب الباحث : عوينتي هواري

ولكم مني فائق الشكر و التقدير



المستوى الدراسي	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	عدد التلاميذ	التاريخ			
الرابعة ابتدائي	العاب القوى	45د	ملعب المدرسة	28	2014-02-26			
الهدف التعليمي	تحقيق افضل نتيجة للقياس							
الهدف التعليمي	التلميذ ينظم وضعية الانطلاق و الاستجابة للمنبهات السمعية و البصرية							
وسائل الانجاز	مقاتيه - صافرة - شواخص							
فترات التعلم	معايير التحقيق	مكونات الحمل				معايير النجاح	التوجيهات	
		الاداء	الوقت	التركيز	البراعة			
المرحلة التحضيرية	فوج ذكور و فوج إناث	شرح الالعاب المقترحة من الاستاذ - طريقة العمل وتقسيم الى ورشات - التحية الرياضية. تسخين عام - تسخين خاص لعبة: الارقام و الاشارات	7د			- الانتباه و التركيز و المحافظة على الهدوء. - التركيز على اداء تمارين الاحماء .	- التأكيد على الأداء الصحيح للحركات	
المرحلة الرئيسية	فوجين فوج وراء فوج	لعبة: الاسد و الغزال الغزلان في الخط الاول و الاسود في الخط الثاني على 10 امتار محاولة امسك الغزلان من طرف الاسود قبل خط الوصول عند سماع الاشارة الصوتية من الحكم + حكمين. لعبة: تتابع الاشارات (أ) ينطلق عند سماع الاشارة الصوتية عند لمس (ب) ينطلق وعند وصول الى خط (ج) ينطلق تلميذ الى خط النهاية .	10 د	20 ثا	10	الاسود محاولة مسك الغزلان قبل خط الوصول. - الغزلان الوصول الى خط الوصول بدون مسكهم من طرف الاسود. - فريقي يفوز بالمرتبة الاولى والوصول الى خط النهاية . - الوصول الى خط الوصول.	- استجابة التلاميذ للانطلاق عند الاشارة - الانطلاق من التلميذ بإشارة صوتية لمسية مرئية و الوصول في اقصر وقت ممكن .	
		لعبة: وضعيات الانطلاق تلميذ يجري مثنى مثنى وخط الوصول على 10 امتار(واقف - جالس - مستلقي)	10 د	30 ثا	10			- اختيار وضعية الانطلاق المناسبة والفعالة لانطلاق بسرعة.
		كل فوج يتكون من ثلاث افراد وعلى حسب الجنس كل فوج يتكون من تلميذين						

المرحلة التقييمية	فوجين للعمل	جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين استرخاء وتمديدات لعضلات الجسم . الاصطفاة -تحليل ومناقشة مدى فهم واستيعاب المغزى من الحصة - التحية	8د				-محاولة التركيز في عملية التمثية العضلية. -فتح مجال الاستفسار.	التأكيد على التنفس والاسترخاء.
-------------------	-------------	---	----	--	--	--	---	--------------------------------

المستوى الدراسي	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	عدد التلاميذ	التاريخ		
الرابعة ابتدائي	العاب القوى	45د	ملعب المدرسة	28	2014-03-02		
الهدف التعليمي	مقدرة التلميذ من تنمية عناصر اللياقة البدنية						
الهدف التعليمي	تمكين التلميذ من تحسين ورفع قوته العضلية لمختلف الحركات						
وسائل الانجاز	علم + ميقاتية + شواخص + صناديق + ملعب المدرسة.						
فترات التعلم	معايير التحقيق	مكونات الحمل				معايير النجاح	التوجيهات
		الوقت	العدد	المكان	الوقت		
المرحلة التحضيرية	فوجين لكل فوج قائد	-الجري ببطء حول الملعب تحت إشراف القائد. -الجري الخفيف مع الحركات المختلفة من تدوير الذراعين ورفع الركبتين والقفز والركض ... -حركات الإطالة من وضع الوقوف والجلوس.	08د			-الإنضباط في العمل -الإلتزام بتعليمات المعلم	-التأكيد على الأداء الصحيح للحركات
المرحلة الرئيسية	فوجين متقابلين للعمل	1-جري متغير الرتم عند إشارة المعلم. 2-يقف كل تلميذ فوق صندوق له ارتفاع 25سم ليقفز عند الإشارة إلى أبعد مكان ممكن يعين في كل مرة من يقفز بعيدا هو الفائز. 3-لعبة الصندوق: يوضع صندوق ارتفاعه 25 سم أمام كل تلميذ ليقفز فوقه بكلى رجليه وبمساعدة المعلم والزميل أو بدون مساعدة. 4-لعبة حمل الزميل: بحيث يوزع التلاميذ إلى مجموعات تتكون من عنصرين، يقوم كل واحد من المجموعة بحمل زميله والجري به لمسافة 10 أمتار تجرى اللعبة على شكل مسابقة ويكرم الفائز.	5د 03د 03د 03د 03د		05	-التأكد على القفز بالرجلين معا. - تنبيه التلاميذ إلى ضرورة التركيز قبل أداء أي تمرين. - حمل الزميل وإنزاله بحذر. - حث التلاميذ على الأداء الصحيح للتمرين.	- حث التلاميذ على الأداء الصحيح للتمرين.

<p>-تنبيه التلاميذ إلى ضرورة التركيز قبل أداء أي تمرين.</p> <p>- حث التلاميذ على الأداء الصحيح للتمرين.</p>	<p>-الوصول الى خط الوصول الاول .</p> <p>-الوصول الاول بدون تغيير الرواق .</p> <p>-الاول من يأخذ المنديل و بأقصى سرعة .</p>				<p>08-</p> <p>09-</p> <p>08-</p>	<p>لعبة :الجري بوجود عائق</p> <p>تلاميذ يجرون مثنى رواقين يكون تلميذ خط بفارق 2 امتار على الخط الاول وخط الوصول على 20 م</p> <p>لعبة :وجه لوجه في الرواق</p> <p>عند الاشارة ينطلق بسرعة قصوى ويبقى في رواقه على طول الجري ويصل قبل التلميذ المقابل .</p> <p>لعبة : اخذ المنديل</p> <p>يجري التلاميذ في اربع اروقة خط الانطلاق على بعد 20م الى غاية اخذ المنديل .</p>	<p>فوجين متقابلين للعمل</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>-التركيز على التنفس العميق</p> <p>-ضرورة إبراز التلاميذ للهدف التعليمي أثناء اللعبة.</p> <p>-التأكيد على التنفس والاسترخاء.</p>	<p>-العودة الى الحالة الطبيعية للجسم .</p>			<p>12-</p>	<p>مشي على الفناء وتعليم الطفل كيفية التنفس السليم مع القيام ببعض تمارين الاسترخاء -مناقشة الاسئلة - التحية والانصراف.</p>	<p>فوجين للعمل</p>	<p>المرحلة التقييمية</p>	

التاريخ	عدد التلاميذ	مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط	المستوى الدراسي			
2014-03-09	28	ملعب المدرسة	45د	العاب القوى	الرابعة ابتدائي			
مقدرة التلميذ من تنمية عناصر اللياقة البدنية					الهدف التعليمي			
الرقم : 04	تمكين التلميذ من تنمية الرشاقة				الهدف التعليمي			
علم + ميقاتيه + شواخص + ملعب المدرسة+ كرات					وسائل الانجاز			
التوجيهات	معايير النجاح	مكونات الحمل			معايير التحقيق	فترات التعلم		
-التأكيد على الأداء الصحيح للحركات .	-الإنضباط في العمل -الإلتزام بتعليمات المعلم .	ت	ر	ت	ر	-الجري ببطء حول الملعب تحت إشراف القائد. -الجري الخفيف مع الحركات المختلفة من تدوير الذراعين ورفع الركبتين والقفز والركض -حركات الإطالة من وضع الوقوف	فوجين لكل فوج قائد	المرحلة التحضيرية

ميكاتيه - صافرة - شواخص						وسائل الانجاز		
التوجيهات	معايير النجاح	مكونات الحمل				معايير التحقيق	وضعيات التعلم	فترات التعلم
		الاداء	التكرار	التقييم	الوقت			
-التأكيد على الأداء الصحيح للحركات	-الحفاظ على النظام ومحاولة غرس القيم في التلميذ -التركيز على الاحماء واعطاء للتلميذ فوائد الاحماء نظريا .				12 د	المناداة -شرح الالعب المقترحة من الاستاذ -طريقة العمل وتقسيم الى ورشات تسخين عام -تسخين خاص لعبة :الصيد الماهر	فوجين لكل فوج قائد	المرحلة التحضيرية
-تنبيه التلاميذ إلى ضرورة التركيز قبل أداء أي تمرين. -حث التلاميذ على عدم الخوف أثناء أداء التمرين.	-الوصول قبل الزميل -الوصول قبل الزميل في الجري الى خط الوصول. -محاولة تقليل الوقت في خمس محاولات.				د7 د8 د8	لعبة :التوازن انطلاقة تكون على ارضية او بساط او رمل و الانطلاق بسرعة قصوى على 10م لعبة : الرمي والانطلاق نفس التركيبة ولكن الجري وذلك عند اختراق الكرة على 1م. لعبة :الانطلاق من الوقوف او اليدين على الارض التلميذين ينطلقين مثنى باستخدام الزميل الخلفي رجل الاستناد الخلفي وانطلاق حتى الوصول. المسافة 10م.		المرحلة الرئيسية
-التأكيد على التنفس والاسترخاء.	-فتح مجال النقاش و التركيز على تمديد العضلات .				د7	لعبة الجري معا بالطوق :تلميذين الجري معا بالطوق في الرجل وتمكين أداء المسابقة بالجري . جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين تمديد العضلات الجسم - الاصطفاف -مناقشة و الاستفسار - التحية الرياضية -الانصراف .	فوجين للعمل	المرحلة التقييمية

المستوى الدراسي	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	عدد التلاميذ	التاريخ		
الرابعة ابتدائي	العاب القوى	45د	ملعب المدرسة	28	2014-03-16		
الهدف التعليمي	مقدرة التلميذ من تنمية عناصر اللياقة البدنية						
الهدف التعليمي	تمكين التلميذ من تحسين توازنه من اوضاع مختلفة						
وسائل الانجاز	مرآة + كرة قدم + شواخص + علم + ميقاتية + ملعب المدرسة.						
فترات التعلم	معايير التحقيق	مكونات الحمل				معايير النجاح	التوجيهات
		الاداء	التكرار	الوقت	الترتيب		
المرحلة التحضيرية	فوجين لكل فوج قائد	8د				<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط في العمل - الالتزام بتعليمات المعلم 	<ul style="list-style-type: none"> - التأكيد على الأداء الصحيح للحركات
المرحلة الرئيسية	فوجين متقابلين للعمل	5د 6د 5د 4د 4د 5د				<ul style="list-style-type: none"> - بدء التمرين ببطء والزيادة بشكل تدريجي. - مراقبة الأداء مع التقييم المستمر. - عدم الإنحراف عن اليسار. - تفادي الإصابات 	<ul style="list-style-type: none"> - تنبيه التلاميذ إلى ضرورة التركيز قبل أداء أي تمرين. - حث التلاميذ على عدم الخوف أثناء أداء التمرين. - التأكيد على التكيف مع طبيعة التمرين واللعب.
						<ul style="list-style-type: none"> 1- لعبة التميريات العشر. 2- لعبة المشي على الخط: يقوم التلميذ بالمشي ببطء فوق خط مستقيم مرسوم لمسافة 10م ثم يبدأ الخط في الانكسار يمينا ويسارا ثم يعود التلميذ بالمشي الحر إلى نقطة البدء. 3- لعبة المشي على حافة الرصيف: المشي على حافة الرصيف الموجود بمبنى المركز أماما وجنبا، ذهابا وإيابا. 4- يقسم التلاميذ إلى فوجين متقابلين، يرسم أمام كل فوج خط مستقيم، عند الإشارة يقوم التلميذ بالمشي سريع حيث تكون الذراعين ممدودتين إلى الأمام والمشي يكون بخطوات واسعة تقام على شكل منافسة . 5- لعبة المرآة العاكسة: يقوم التلميذ بالمشي إلى الخلف عبر مسار مستقيم باستخدام المرآة كموجة. 6- لعبة قطع النهر: المشي على خشبتين موضوعتين على الارض يضع الاولى يثبت فوقها 	

						ويسحب ثانية للأمام و يثبت وهكذا حتى الشاخص والعودة جرياً.		
-العودة جرياً	-من يسقط تخصم له نقطة							
-ضرورة إبراز التلاميذ للهدف التعليمي أثناء اللعبة. -التأكيد على التنفس والاسترخاء.	-بروز الهدف التعليمي أثناء اللعبة من خلال نجاح التلميذ المؤديه- العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية			د7		-لعبة نقل الكرات بالرجلين :بحيث عدم لمس الكرات باليدين -جري خفيف على محيط الملعب ينتهي بالمشي. -حركات التمطيط العضلي والتنفس بعمق مع الإسترخاء في وضعية الجلوس.	فوجين للعمل	المرحلة التقييمية

التاريخ	عدد التلاميذ	مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط	المستوى الدراسي	
2014-03-19	28	ملعب المدرسة	د45	العاب القوى	الرابعة ابتدائي	
				تحقيق افضل نتيجة للقياس	الهدف التعليمي	
الرقم : 07				التلميذ يجري بصفة متوازنة	الهدف التعليمي	
				ميقاتيـه -صافرة -شواخص	وسائل الانجاز	
		مكونات الحمل				
التوجيهات	معايير النجاح	الاداء	الكرار	معايير التحقيق	وضعيات التعلم	فترات التعلم
-التأكيد على الأداء الصحيح للحركات	-الحفاظ على النظام و الهدوء. -التركيز على الاحماء			المناداة -شرح الالعاب المقترحة من الاستاذ -طريقة العمل وتقسيم الى ورشات تسخين عام -تسخين خاص لعبة :الارقام و الاشارات	فوجين لكل فوج قائد	المرحلة التحضيرية
			د7			

<p>المحاولة الحصول على أحسن وقت</p> <p>المحاولة بذل قصارى الجهد.</p>	<p>على 15م اربح 3x5 لكي احصل على نصف الوقت على 30م.</p>	5	5	3	3	3	3	<p>لعبة تحدي الوقت 1 : 1:4، 5م، 10م، 20م خمس محاولات للتلميذ ومحاولة جري اكبر سرعة ممكنة . لعبة تحدي الوقت 2 : 1:2 خط الوصول على 30م خمس محاولات للمتسابق ونفس التشكيل و لكن مسافة 40م ثلاث محاولات للمتسابق 1:3 خط على 15م وخط على 30م الجري بأسرع وقت ومحاولة ان يتحصل على نصف الوقت في 15م. نفس التشكيل ولكن خط على 20م و40م ومحاولة ان يتحصل على نصف الوقت في 20م. لعبة درجة الكرة من النفق : يدحرج الكرة من بين أرجل زملائه ويقف بالقاطرة والآخر يلتقط الكرة وجريا ينتقل الى أول القاطرة .</p>	<p>فوج يتكون من اربعة لتلميذ يجري</p> <p>فوج يتكون من اثنان لتلميذ يجري .</p> <p>فوج يتكون من ثلاثة لتلميذ يجري</p>	المرحلة الرئيسية
	<p>على 20م اربح و احصل على نصف الوقت على 40م.</p>	5	5	3	3	3	3	<p>تمارين المرونة و التوازن و الاسترخاء وتمدديد للعضلات -الاصطفاف - مناقشة الاسئلة _التحية الرياضية - الانصراف</p>	<p>فوجين للعمل</p>	المرحلة التقييمية
	<p>التأكيد على التنفس والاسترخاء.</p>	<p>الحث على اتقان تمارين التمطية</p>						1 د0		

التاريخ	عدد التلاميذ	مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط	المستوى الدراسي		
2014-04-06	28	ملعب المدرسة	د45	العاب القوى	الرابعة ابتدائي		
مقدرة التلميذ من تنمية عناصر اللياقة البدنية					الهدف التعليمي		
الرقم : 08	قدرة التلميذ على تنمية التوافق بين مختلف اعضاء الجسم				الهدف التعليمي		
علب كرتون + علم + حصي + ميقاتية + ملعب المدرسة.					وسائل الانجاز		
التوجيهات		مكونات الحمل			معايير التحقيق	وضعيات التعلم	فترات التعلم
معايير النجاح		الاجتهاد	التكرار	الابتداء			

<p>-التأكيد على الأداء الصحيح للحركات .</p>	<p>-الإنضباط في العمل -الإلتزام بتعليمات المعلم.</p>		د8	<p>-الجرى ببطء حول الملعب تحت إشراف القائد. -الجرى الخفيف مع الحركات المختلفة من تدوير الذراعين ورفع الركبتين والقفز والركض. -حركات الإطالة من وضع الوقوف والجلوس. لعبة الراعي والدنوب</p>	<p>فوجين لكل فوج قائد</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<p>تنبيه التلاميذ إلى ضرورة التركيز قبل أداء أي تمرين. -التأكيد على الإلتقان في العمل.</p>	<p>-الإلتزام بالهدوء وتجنب الحركات الزائدة. -عدم التكلف في العمل من طرف التلميذ أثناء أداء أي تمرين -ضرورة إتباع نصائح المعلم.</p>		د5 د6 د5 د4 د4 د7	<p>1-تمرين رمي الكرة على الحائط من بعد 03م. 2-لعبة رمي الكرة داخل مربع 02 م من بعد 05م، 10 م ثم 15 م. 3-رمي الكرة في السلة على ارتفاع 2.5 م على بعد 02 م. 4- (La Marine) لعبة المربعات 5-لعبة رمي الكرة في بطاقات مرقمة موضوعة على الأرض من 01 إلى 10 بالترتيب. 6-نفس التمرين على الحائط باستخدام كر يد. 7-لعبة النقود :يقف التلميذ على شكل مستقيم بين كل تلميذ وآخر على الجانبين مسافة 01 م، يوضع أمام كل تلميذ وعلى بعد 03م عتبة لجمع النقود كما يوضع أمام كل تلميذ 10 قطع من الحصى، وعند الإشارة يقوم كل تلميذ برمي الحصى الواحدة تلوى الأخرى وفي الأخير يحدد الفائز.</p>	<p>فوجين متقابلين للعمل</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>-ضرورة إبراز التلاميذ للهدف التعليمي أثناء اللعبة. -التأكيد على التنفس والاسترخاء.</p>	<p>-بروز الهدف التعليمي أثناء اللعبة من خلال نجاح التلميذ المؤديه العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية</p>		د6	<p>-لعبة الظهر في الأمام :الركض للخلف مع تدوير الحبل وإجراء تنافس بن افواج والذهاب عند الشاخص والعودة الى الفوج ولكن بالركض للخلف وتدوير الحبل . -جرى خفيف على محيط الملعب ينتهي بالمشي. -حركات التمطيط العضلي والتنفس بعمق مع الإسترخاء في وضعية الجلوس.</p>	<p>فوجين للعمل</p>	<p>المرحلة التقييمية</p>

التاريخ	عدد التلاميذ	مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط	المستوى الدراسي
2014-04-09	28	ملعب المدرسة	د45	العاب القوى	الرابعة ابتدائي

الهدف التعليمي		تحقيق افضل نتيجة للقياس						
الهدف التعليمي		التلميذ يحافظ على الخطوة النشيطة						
وسائل الانجاز		ميقاتيهِ - صافرة - شواخص - اروقة						
فترات التعلم	معايير النجاح	مكونات الحمل				معايير التحقيق	وضعيات التعلم	فترات التعلم
		الاداء	الذكور	الذكور	الذكور			
المرحلة التحضيرية	فوجين لكل فوج قائد	7د				المناداة - شرح الالعاب المقترحة من الاستاذ - طريقة العمل وتقسيم الى ورشات تسخين عام - تسخين خاص لعبة: الزوايا الاربعة	- التركيز في الاحماء.	المرحلة التحضيرية
المرحلة الرئيسية	فوج يتكون من 3 و 2 تلميذين يتسابقون	8د				لعبة: سباق التابع 2:3 في نفس المستوى (ا) يجري 30م و(ب) على خط 5م عند وصول (ا) على مستوى (ب) ينطلق باسرع وقت ممكن . لعبة : الجري واليدين وراء الظهر	- (ب) يفوز عند وصول الى خط قبل المتسابق (ا).	المرحلة الرئيسية
	أفواج على حسب الجنس	8د				التلاميذ على خط الانطلاق واليدين وراء الظهر وعند سماع الاشارة الانطلاق على خط 10م نفس التشكيل ولكن اليد اليمنى وراء الظهر . نفس التشكيل ولكن اليد اليسرى وراء الظهر	- الفانز هو الذي يصل الى خط الوصول الاول.	
	فوج لكل فئة	8د				لعبة دحرجة الكرة ذهابا وإيابا منافسة: بين التلاميذ على مسافة 30م	- تعيين الفائز في الذكور و الاناث.	
المرحلة التقييمية	فوجين للعمل	6د				- لعبة القيادة الفنية: بعد دحرجة الدولاب بشكل تعرجي العودة بخط مستقيم وتسليم الدولاب للتالي. - جري خفيف حول الملعب - تمارين استرخاء - تمديد العضلات - مناقشة الحصاة - التحية الرياضية.	- بروز الهدف التعليمي أثناء اللعبة من خلال نجاح التلميذ المؤديه العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية	المرحلة التقييمية

المستوى الدراسي	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	عدد التلاميذ	التاريخ
الرابعة ابتدائي	العاب القوى	45د	ملعب المدرسة	28	2014-04-13

الهدف التعليمي		مقدرة التلميذ من تنمية عناصر اللياقة البدنية					
الهدف التعليمي		تمكين التلميذ من تنمية القوة العضلية للرجلين					
وسائل الانجاز		علم + ميقاتية + شواخص + ملعب المدرسة.					
فترات التعلم	معايير التحقيق	مكونات الحمل					
		الإداء	الرجوع	التكرار	الراحة		
التوجيهات	معايير النجاح	التوجيهات					
المرحلة التحضيرية	فوجين لكل فوج قائد	8د				<p>-الجرى ببطء حول الملعب تحت إشراف القائد.</p> <p>-الجرى الخفيف مع الحركات المختلفة من تدوير الذراعين ورفع الركبتين والقفز والركض...</p> <p>-حركات الإطالة من وضع الوقوف والجلوس.</p> <p>لعبة الفرس : يستخدم استيك مطاط لتنمية الحركة ومن يلمس الكرة يعتبر فائزاً</p>	<p>-التأكيد على الأداء الصحيح للحركات .</p> <p>-الإنضباط في العمل</p> <p>-الإنتماء بتعليمات المعلم .</p> <p>-من يلمس الكرة يعتبر فائزاً.</p>
المرحلة الرئيسية	فوجين متقابلين للعمل	7د	3	10	7د	<p>1-لعبة البطة :يمشي التلميذ مشية البطة لمسافة 10 أمتار حيث يكرر التمرين 03 مرات.</p>	<p>-عدم القفز عند إجراء تمرين البطة.</p>
		7د				<p>2-لعبة مضخة الرجلين :يقف التلميذ في مكانه وعند رؤية الإشارة يبدأ بالهبوط والصعود في نفس المكان.</p>	<p>-التقيد بعدد مرات إعادة التمرين.</p>
7د	<p>3-يقف التلاميذ أمام صناديق ذات ارتفاع 30سم على الأرض ويبدأ بالصعود برجل والهبوط برجل لمدة 30 ثا ثم بعد 10 ثواني يعاود الكرة 03 مرات.</p>	<p>-حث التلاميذ على الأداء الصحيح للتمرين.</p>					
المرحلة التقييمية	فوجين للعمل	9د				<p>4-يرتكز التلميذ على حائط بشكل مائل للأمام ويقف على رجل واحدة بحيث يرتكز على المشط وعند الإشارة يبدأ بتقريب وتبعد الكعب عن سطح الأرض على شكل صعود ونزول بمعدل 10 تكرارات وعند الإنتهاء من تلك التكرارات تغير رجل الارتكاز تعاد العملية ثم بعد ذلك يستعمل الرجلين معا يعاد كل تمرين 03مرات.</p>	<p>-أداء التمرين بسرعة متوسطة</p> <p>-التأكيد على طلب مساعدة المعلم عند نسيان التمرين قبل بداية</p>
						<p>-لعبة الجنزير :الحجل الجماعي يجب أن يكون متوافق.</p> <p>- جري خفيف على محيط الملعب ينتهي بالمشي.</p> <p>-حركات التمطيط العضلي والتنفس بعمق مع</p>	<p>-بروز الهدف التعليمي أثناء اللعبة من خلال نجاح التلميذ المؤديه- العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية</p>
						<p>-ضرورة إبراز التلاميذ للهدف التعليمي أثناء اللعبة.</p> <p>-التأكيد على التنفس والاسترخاء.</p>	

						الإسترخاء في وضعية الجلوس.		
--	--	--	--	--	--	----------------------------	--	--

المستوى الدراسي	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	عدد التلاميذ	التاريخ		
الرابعة ابتدائي	العاب القوى	45د	ملعب المدرسة	28	2014-04-16		
الهدف التعليمي	تحقيق افضل نتيجة للقياس						
الهدف التعليمي	وصول التلميذ بسرعة الى الحاجز الاول مع اجتيازه بدون تناقص في السرعة						
وسائل الانجاز	ميقاتييه - صافرة - شواخص - حواجز						
فترات التعلم	وضعيات التعلم	معايير التحقيق	مكونات الحمل				
			الاداء	الزمن	التكرار	الاشارة	
المرحلة التحضيرية		<p>المناداة - شرح الالعاب المقترحة من الاستاذ</p> <p>- طريقة العمل وتقسيم الى ورشات</p> <p>تسخين عام - تسخين خاص</p> <p>لعبة: الجري عكس الساعة</p> <p>1:2 تلميذ يجري وحكم على 7 ثواني اشارة</p> <p>(سمعية، بصرية) المنطقة التي وصل اليها</p> <p>مسافة 50م تحدد على 20م خطوط على</p> <p>5م.</p>	6د			<p>- محاولة خلق جو مملوء بالتركيز لدخول في الحصص .</p> <p>- محاولة الاحماء الجيد</p> <p>- وصول الى ابعاد مسافة ممكنة .</p>	التوجيهات

<p>-تعدي الحاجز بدون تناقص في السرعة.</p> <p>-الوصول الاول .</p> <p>-عدم المشي وتناقص في السرعة.</p> <p>-معاودة الجري بعد تخطي الحاجز.</p>	<p>-الوصول الاول .</p> <p>-عدم المشي وتناقص في السرعة.</p> <p>-معاودة الجري بعد تخطي الحاجز.</p>		10	<p>لعبة: انطلاق الصاروخ</p> <p>ثلاث اروقة على مسافة 15م الحاجز الاول على 10,5-11-11,5م من الانطلاق ارتفاع الحاجز 35سم.</p> <p>لعبة: تعدي الانهار</p> <p>جري تحدي على ثلاث اروقة على 3انهار على مسافة 30م-1/3/5 على عرض 40/35/30سم وثلاث اروقة 3انهار بوجود بستاني ارتفاع 25/30سم 2/4/6 على عرض 35-40سم عند سماع الاشارة الانطلاق بسرعة بدون تناقص الى غاية خط الوصول.</p>	<p>فوج 4 حكام و3 تلاميذ يجرون</p> <p>فوج 7 حكام و6 تلاميذ يجرون</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>-الحث على اتقان تمارين التمطية العضلية .</p>	<p>-العودة الاجهزة الى الحالة الطبيعية .</p>		10	<p>-المشي حول الملعب مع القيام ببعض تمارين التمديد و التمطية -الاصطفاف - مناقشة هدف -التحية الرياضية.</p>	<p>فوج يقابل فوج</p>	<p>المرحلة التقييمية</p>

التاريخ	عدد التلاميذ	مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط	المستوى الدراسي			
2014-04-20	28	ملعب المدرسة	45د	العاب القوى	الرابعة ابتدائي			
مقدرة التلميذ من تنمية عناصر اللياقة البدنية					الهدف التعليمي			
الرقم : 12	تمكين التلميذ من تنمية الرشاقة				الهدف التعليمي			
علم + ميقاتية + شواخص + ملعب المدرسة.					وسائل الانجاز			
التوجيهات	معايير النجاح	مكونات الحمل			معايير التحقيق	وضعيات التعلم	فترات التعلم	
<p>-التأكيد على الأداء الصحيح للحركات.</p>	<p>-الإنضباط في العمل</p> <p>-الإلتزام بتعليمات المعلم.</p> <p>-محاولة مسك العصا قبل أن تسقط</p>	الإدراك	التكرار	الترتيب	الأداء	<p>-الجري ببطء حول الملعب تحت إشراف القائد.</p> <p>-الجري الخفيف مع الحركات المختلفة من تدوير الذراعين ورفع الركبتين والقفز والركض -حركات الإطالة من وضع الوقوف والجلوس.</p> <p>لعبة لاتدع العصا تسقط</p>	<p>فوجين لكل فوج قائد</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>

				5- 5- 5- 7- 5-	<p>1-الجرى بشكل متعرج لمسافة 20 م .</p> <p>2-يتم وضع شواخص على مسافة 20 م</p> <p>يبعد كل واحد على الآخر بمسافة 03 م</p> <p>حيث يقوم التلاميذ بالجرى بينهما دون لمس الشاخص.</p> <p>3-نفس التمرين السابق لكن في هذه الحالة استعمال تمرير الكرة بين الشواخص دون لمسها.</p> <p>4-يصطف التلاميذ في خط مستقيم يبعد كل واحد عن الآخر بمسافة 03 م حيث يقوم التلميذ الأول بالجرى بين زملائه ثم يقف الأخير على بعد 03 م من زملائه وهكذا.</p>	فوجين متقابلين للعمل	المرحلة الرئيسية
<p>-تنبيه التلاميذ إلى ضرورة التركيز قبل أداء أي تمرين.</p> <p>-التنفس بعمق أثناء العمل.</p> <p>-التأكيد على الإلتقان في العمل .</p> <p>-حث التلاميذ على الأداء الصحيح للتمرين</p>							
				10د	<p>-لعبة مرة وثبا ومرة زحف :تخطي الحاجز الاول بالوثب والزحف من تحت الثاني .</p> <p>- جري خفيف على محيط الملعب ينتهي بالمشي .</p> <p>-حركات التمطيط العضلي والتنفس بعمق مع الإسترخاء في وضعية الجلوس.</p>	فوجين للعمل	المرحلة التقييمية
<p>-ضرورة إبراز التلاميذ للهدف التعليمي أثناء اللعبة.</p> <p>-التأكيد على التنفس والاسترخاء.</p>	<p>-بروز الهدف التعليمي</p> <p>أثناء اللعبة من خلال نجاح التلميذ المؤديه</p> <p>-العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية</p>						

المستوى الدراسي	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	عدد التلاميذ	التاريخ
الرابعة ابتدائي	العب القوي	45د	ملعب المدرسة	28	2014-04-23
الهدف التعليمي	تحقيق افضل نتيجة للقياس				
الهدف التعليمي	محافظة التلميذ على افضل سرعة على طول سباق الجري الحواجز				
وسائل الانجاز	مقياته - صافرة - شواخص - حواجز				
فترات التعلم	معايير التحقير	مكونات الحمل			
		الاعاء	الراحة	الكلار	الراحة
				معايير النجاح	التوجيهات

					6د 4د	المناداة - شرح الالعاب المقترحة من الاستاذ - طريقة العمل وتقسيم الى ورشات تسخين عام - تسخين خاص لعبة : الطائر السنونو الطيور عند سماع الضجيج (ضرب على اليدين) تطير عند خط الموازي (ثلاث مرات) ولا بد عم توقع في نفس الموقع.	فوجين لكل فوج قائد	المرحلة التحضيرية
					12د 12د	لعبة : الارنب و الكنغر على ثلاثة الكنغر و الارنب و الحكم ورواق مسطح خالي من العوائق وثلاثة اروقة مسافة بين الحواجز والخط الاول 8و9و10م ارتفاع الحاجز على حسب مفصل الركبة و المسافة بين الحواجز 5,5 و 6 و 6,5م والجري بأسرع وقت ممكن في 8ثواني. لعبة : الانطلاق السريع جري على الحواجز ووضع شريط بلاستيكي موضوعة قبل الحاجز 20سم ورواق على 40م وارتفاع الحاجز 35سم	فوجين متقابلين للعمل	المرحلة الرئيسية
					10د	-الجري الخفيف ثم المشي ثم اجراء تمارين التمديد للجماع العضلية - الاصطفاف - التحية الرياضية.	فوجين للعمل	المرحلة التقييمية
-التأكيد على الأداء الصحيح للحركات	-الاحماء الجيد و التركيز على الانتباه من طرف التلميذ.							
-تنبيه التلاميذ إلى ضرورة التركيز قبل أداء أي تمرين.	-على كل تلميذ من التقليل الفارق الموصول اليها الرواق الخالي و الرواق الحواجز . -وصول الى الحاجز بقدمين غير متساويتين. -محاولة خفض الوقت في ثلاث محاولات.							
-حث التلاميذ على الأداء الصحيح للتمرين								
-التنفس العميق اثناء عملية التمديد.	-العودة بأجهزة الجسم الى الحالة الطبيعية.							

التاريخ	عدد التلاميذ	مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط	المستوى الدراسي
2014-04-27	28	ملعب المدرسة	45د	العاب القوى	الرابعة ابتدائي
					الهدف التعليمي
					مقدرة التلميذ من تنمية عناصر اللياقة البدنية
					الهدف التعليمي
					قدرة التلميذ على تنمية التوازن
					وسائل الانجاز
					بالونات +شواخص + علم + ميقاتية + ملعب المدرسة.

فترات التعلم	وضعية التعلم	معايير التحقيق	مكونات الحمل			
			الأداء	التحريك	التحريك	التحريك
المرحلة التحضيرية	فوجين لكل فوج قائد	<p>-الجرى ببطء حول الملعب تحت إشراف القائد.</p> <p>-الجرى الخفيف مع الحركات المختلفة من تدوير الذراعين ورفع الركبتين والقفز والركض</p> <p>-حركات الإطالة من وضع الوقوف والجلوس.</p> <p>لعبة التوازن :</p>	1 د0			<p>-التأكيد على الأداء الصحيح للحركات</p> <p>- الإنضباط في العمل</p> <p>-الإلتزام بتعليمات المعلم</p>
المرحلة الرئيسية	فوجين متقابلين للعمل	<p>1-لعبة الرقص الجماعي : بمساعدة الزميل ومن دونه .حيث يقوم التلاميذ بتشكيل دائرة واضعين ذراعهم على أكتاف زملائهم ويقوم المعلم بإجراء حركات للرجلين (الرفع ، التدوير، الثني، ... ويقلده التلاميذ.</p> <p>2- يقسم التلاميذ مثنى مثنى متقابلين حيث يحاول أحدهما الوقوف على رجل واحدة باتزان ماسكا بالزميل الذي يساعده.</p> <p>3- يعطى لكل تلميذ بالون طائر ليقوم بتنطيط في الهواء برجله ويقف على الأخرى أثناء الأداء ثم يتم تبديل الرجل بعد كل محاولة.</p> <p>4- منافسة : 01 نفس التمرين رقم (02) حي يقوم التلميذين معا بالتوازن على قدم واحدة ويساندا بعضهما ويتم بعد ذلك يتم تعيين آخر زوج يفقد توازنه لكون الفائز حيث يكرم بجوائز بسيطة.</p> <p>5-منافسة : 02 يقسم التلاميذ إلى فوجين متساويين يقف الواحد تلو الأخرى مع ثني الرجل اليسرى وعند إشارة المعلم ينطلق الأول من كل فوج بالجرى برجل واحدة لمسافة 10 أمتار ذهابا وإيابا بحيث يكون الرجوع بالرجل المعاكسة ويعين في الأخير الفوج الفائز وتمنح له جوائز.</p>	د5			<p>-التأكد على عمل سوي عند الأداء.</p> <p>-الحرص على مساعدة الزميل أثناء الأداء.</p> <p>-حث التلاميذ على عدم الخوف أثناء أداء التمرين.</p> <p>-رمي البالون بشكل سليم للمحافظة عليه.</p> <p>-التأكيد على التكيف مع طبيعة التمرين واللعب</p>
			د5			
			د5			
			د5			
			د7			
المرحلة التقييمية	فوجين للعمل	<p>-جرى خفيف على محيط الملعب ينتهي بالمشي.</p> <p>-حركات التمطيط العضلي والتنفس بعمق مع الإسترخاء في وضعية الجلوس</p>	د8			<p>-العودة الى الحالة الطبيعية .</p> <p>-ضرورة إبراز التلاميذ للهدف التعليمي أثناء اللعبة.</p>

المستوى الدراسي	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	عدد التلاميذ	التاريخ
الرابعة ابتدائي	العاب القوى	د45	ملعب المدرسة	28	2014-04-30
الهدف التعليمي	تحقيق افضل نتيجة للقياس				
الهدف التعليمي	تحقيق أفضل نتيجة ممكنة بالجرى 30م بوجود الحواجز				
وسائل الانجاز	ميقاتييه -صافرة -شواخص -حواجز				
			مكونات الحمل		

فترات التعلم	وضعيات التعلم	معايير التحقيق	الأداء	الدرجة	التكرار	الدرجة	معايير النجاح	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	فوجين لكل فوج قائد	المناداة - شرح الالعاب المقترحة من الاستاذ - طريقة العمل وتقسيم الى ورشات تسخين عام - تسخين خاص لعبة: الجري بالألوان التلاميذ على شكل دائرة و الاستاذ يمنح اللون بالتناوب ازرق و اصفر ،عند نداء السنونو يطيروا على مستوى الدائرة للعودة الى مكان الاصلي.	د6 د5				- الانتباه و الحث على الهدوء. - التركيز على الاحماء الجيد لتجنب الاصابات .	- الانتباه و الحث على الهدوء.
المرحلة الرئيسية	فوجين متقابلين للعمل	لعبة: الجري 30 بوجود الحواجز رواقين او اكثر حواجز موضوعة على حسب الشكل وعند الاشارة جري بسرعة و اجتياز الحواجز و الوصول الى خط النهائي بدون خفض السرعة. لعبة: سباق الحواجز 2/2 تلميذين و حكيم على مسافة 40م 4 حواجز على ارتفاع 30سم الى 50سم موضوع على 11-17-23-29م من الانطلاق و وضع ثلاث شواخص على 3م عند الاشارة الانطلاق .	1 د2 1 د2				- اجتياز 30م بوجود الحواجز بدون خفض السرعة. - العمل على ريثم الجري	- الوصول قبل الزميل - تحسين النتائج . - خفض من محاولة للأخرى وقت محقق من رواق المسطح و الحواجز.
المرحلة التقييمية	فوجين للعمل	- المشي حول الملعب مع القيام بعض تمارين التمديد و التغطية - الاصطفاف - مناقشة هدف - التحية الرياضية.	1 د0				- العودة الى الحالة الطبيعية بأجهزة الجسم.	- التنفس العميق اثناء عملية التمديد

المستوى الدراسي	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	عدد التلاميذ	التاريخ
الرابعة ابتدائي	العاب القوى	د45	ملعب المدرسة	28	2014-05-04
الهدف التعليمي	مقدرة التلميذ من تنمية عناصر اللياقة البدنية				
الهدف التعليمي	تحسين التلميذ من حيث قدرته على التوافق من وضع الثبات و الحركة				
					الرقم : 16

وسائل الانجاز						كرات سلة + كرات يد + كرات طائرة + علم + ميقاتية + ملعب المدرسة.					
فترات التعلم	معايير النجاح	مكونات الحمل				معايير التحقيق	وضعية التعلم	المرحلة التحضيرية			
		الأداء	الوقت	المكان	المواد						
	-التأكيد على الأداء الصحيح للحركات .	-الإنضباط في العمل				9د	-الجري ببطء حول الملعب تحت إشراف القائد.	فوجين لكل فوج قائد			
	-التأكيد على الأداء الصحيح للحركات .	-الإنضباط في العمل				9د	-الجري الخفيف مع الحركات المختلفة من تدوير الدراعين ورفع الركبتين والقفز والركض -حركات الإطالة من وضع الوقوف والجلوس.				
	-تنبيه التلاميذ إلى ضرورة التركيز قبل أداء أي تمرين.	-مراقبة الأداء مع التقييم المستمر.				4د	1-لعبة التمريرات العشر.				
	-التأكيد على المسك الصحيح والسليم للكرة.	-تصحيح طريقة استقبال الكرة وإدخال بعض المحفزات.				4د	2-تمارين رمي الكرة باليد الواحدة ولقفيها باليدين ثم نفس التمرين لكن رميها عاليا يكون باليدين.	فوجين متقابلين للعمل			
	-التأكيد على الاسترخاء أثناء العمل .	-تفادي الإصابات مع احترام قوانين اللعبة.				4د	3-تنطيط الكرة باليد الواحدة ثم باليدين.				
	-التأكيد على الاسترخاء أثناء العمل .	-تفادي الإصابات مع احترام قوانين اللعبة.				4د	4-رمي الكرة باليد الواحدة نحو الجدار واستقبالها باليدين.				
	-التأكيد على الاسترخاء أثناء العمل .	-تفادي الإصابات مع احترام قوانين اللعبة.				5د	5-رمي الكرة باليدين نحو الجدار، ليستقبلها الزميل وليرميها هو كذلك ليستقبلها الزميل الأول				
	-التأكيد على الاسترخاء أثناء العمل .	-تفادي الإصابات مع احترام قوانين اللعبة.				5د	6-لعبة الكرة الطائرة المعدلة بحيث علو الشبكة 01 م دون الأخذ بالقوانين الخاصة بعدد اللمسات . احترام قوانين اللعبة . أثناء العمل.				
	-التأكيد على الاسترخاء أثناء العمل .	-تفادي الإصابات مع احترام قوانين اللعبة.				6د	7-نفس اللعبة السابقة لكن يكون استعمال 03لمسات على الأكثر لكل فوج ثم التمرير للجهة الاخرى .				
	-التأكيد على الاسترخاء أثناء العمل .	-تفادي الإصابات مع احترام قوانين اللعبة.				6د	-لعبة تقييمية على شكل منافسة تخدم الهدف التعليمي.	فوجين للعمل	المرحلة التقييمية		
	-التأكيد على الاسترخاء أثناء العمل .	-تفادي الإصابات مع احترام قوانين اللعبة.				6د	-جري خفيف على محيط الملعب ينتهي بالمشي.				
	-التأكيد على الاسترخاء أثناء العمل .	-تفادي الإصابات مع احترام قوانين اللعبة.				6د	-حركات التمديط العضلي والتنفس بعمق مع الإسترخاء في وضعية الجلوس.				

قائمة الالعب الحركية

- 1- لعبة الارقام و الاشارات :جري هرولة على شكل دائرة او مختلط ثم يقوم الاستاذ بالإشارة الى رقم معين ويقوم تلاميذ بتشكيل على حسب الرقم وهكذا وإبعاد الخاسر من المجموعة حتى تعيين الفائز .
- 2- لعبة :الاسد و الغزال الغزلان: في الخط الاول و الاسود في الخط الثاني على 10 امتار محاولة امسك الغزلان من طرف الاسود قبل خط الوصول عند سماع الاشارة الصوتية من الحكم +حكيمين.
- 3- لعبة: تتابع الاشارات : (ا)ينطلق عند سماع الاشارة الصوتية عند لمس (ب) ينطلق وعند وصول الى خط (ج) ينطلق تلميذ الى خط النهاية .
- 4- لعبة وضعيات الانطلاق : تلميذ يجري مثنى مثنى وخط الوصول على 10امتار(واقف –جالس –مستلقي)
- 5- لعبة الصندوق :يوضع صندوق ارتفاعه 25 سم أمام كل تلميذ ليقفز فوقه بكلى رجله وبمساعدة المعلم أو الزميل أو بدون مساعدة.
- 6- لعبة حمل الزميل :بحيث يوزع التلاميذ إلى مجموعات تتكون من عنصرين، يقوم كل واحد من المجموعة بحمل زميله والجري به لمسافة 10 أمتار تجرى اللعبة على شكل مسابقة ويكرم الفائز.
- 7- لعبة مسك الرجلين والمشى على اليدين: وتقام على شكل مسابقة ويكرم الفائز
- 8- لعبة الزوايا الاربعة :يقوم الاستاذ بتعيين اربعة زوايا ويقوم تلاميذ بالجري على شكل هرولة ثم تعيين الزاوية و يقوم تلاميذ بالجري الى الزاوية المعينة و الاخير من كل جنس يعاقب بتمرين معين مختار من طرف التلاميذ .
- 9- لعبة الجري بوجود عائق : تلاميذ يجرون مثنى رواقين يكون تلميذ خط بفارق 2 امتار على الخط الاول وخط الوصول على 20
- 10- لعبة وجه لوجه في الرواق :عند الاشارة ينطلق بسرعة قصوى ويبقى في رواقه على طول الجري ويصل قبل التلميذ المقابل .
- 11- لعبة اخذ المنديل :يجري التلاميذ في اربع اروقة خط الانطلاق على بعد 20م الى غاية اخذ المنديل .
- 12- لعبة الجري المتعرج :يقوم بتقسيم التلاميذ إلى مجموعتين ونضع أمام كل مجموعة 05 شواخص يبعد كل شاخص عن الآخر ب 02 أمتار ويبدأ التلميذ الأول من كل مجموعة بالجري بسرعة والمرور بين الشواخص ذهابا وإيابا.
- 13- لعبة الجري بالكرة : نفس التمرين السابق ولكن هذه المرة مع استخدام التنظيط بالكرة والمرور بها بين الشواخص.
- 14- لعبة التوازن : انطلاقة تكون على ارضية او بساط او رمل و الانطلاق بسرعة قصوى على 10م .
- 15- لعبة الرمي والانطلاق : نفس التركيبة ولكن الجري وذلك عند اختراق الكرة على 1م.
- 16- لعبة المشى على الخط :يقوم التلميذ بالمشى ببطء فوق خط مستقيم مرسوم لمسافة 10 م ثم يبدأ الخط في الانكسار يمينا ويسارا ثم يعود التلميذ بالمشى الحر إلى نقطة البدء.
- 17- لعبة المشى على حافة الرصيف :المشى على حافة الرصيف الموجود بمبنى المركز أماما وجنبا، ذهابا وإيابا.
- 18- لعبة المرأة العاكسة :يقوم التلميذ بالمشى إلى الخلف عبر مسار مستقيم باستخدام المرأة كموجة.
- 19- لعبة تحدي الوقت : ،5م،10م،20م خمس محاولات للتلميذ ومحاولة جري اكبر سرعة ممكنة .
- 20- لعبة المربعات :
- 21- لعبة رمي الكرة : في بطاقات مرقمة موضوعة على الأرض من 01 إلى 10 بالترتيب.

22-لعبة النقود: يقف التلاميذ على شكل مستقيم بين كل تلميذ وآخر على الجانبين مسافة 01 م، يوضع أمام كل تلميذ وعلى بعد 03 م علبة لجمع النقود كما يوضع أمام كل تلميذ 10 قطع من الحصى، وعند الإشارة يقوم كل تلميذ برمي الحصى الواحدة تلوى الأخرى وفي الأخير يحدد الفائز.

23-لعبة سباق التتابع: في نفس المستوى (ا) يجري 30 م و(ب) على خط 5 م عند وصول (ا) على مستوى (ب) ينطلق بأسرع وقت ممكن .

24-لعبة البطة: يمشي التلميذ مشية البطة لمسافة 10 أمتار حيث يكرر التمرين 03 مرات.

25-لعبة مضخة الرجلين: يقف التلميذ في مكانه وعند رؤية الإشارة يبدأ بالهبوط والصعود في نفس المكان.

26-لعبة الارتكاز على الحائط: يرتكز التلميذ على حائط بشكل مائل للأمام ويقف على رجل واحدة بحيث يرتكز على المشط وعند الإشارة يبدأ بتقريب وتبعد الكعب عن سطح الأرض على شكل صعود ونزول بمعدل 10 تكرارات وعند الإنتهاء من تلك التكرارات تغير رجل الارتكاز تعاد العملية ثم بعد ذلك يستعمل الرجلين معا يعاد كل تمرين 03 مرات.

27-لعبة الجري عكس الساعة: تلميذ يجري وحكم على 7 ثواني اشارة (سمعية، بصرية) المنطقة التي وصل اليها مسافة 50 م تحدد على 20 م خطوط على 5 م.

28-لعبة انطلاق الصاروخ: ثلاث اروقة على مسافة 15 م الحاجز الاول على 10,5-11-11,5 م من الانطلاق ارتفاع الحاجز 35 سم.

29-لعبة تعدي الانهار: جري تحدي على ثلاث اروقة على 3 اثمار على مسافة 30 م-1/3/5 على عرض 30/35/40 سم وثلاث اروقة 3 اثمار بوجود بستاني ارتفاع 25/30 سم 2/4/6 على عرض 35-40 سم عند سماع الاشارة الانطلاق بسرعة بدون تناقص الى غاية خط الوصول.

30-لعبة الطائر السنونو: الطيور عند سماع الضجيج (ضرب على البيدين) تطير عند خط الموازي (ثلاث مرات) ولا بد عم توقع في نفس الموقع.

31-لعبة الارنب و الكنغر: على ثلاثة الكنغر و الارنب و الحكم ورواق مسطح خالي من العوائق وثلاثة اروقة مسافة بين الحواجز والخط الاول 8 و9 و10 م ارتفاع الحاجز على حسب مفصل الركبة و المسافة بين الحواجز 5,5 و6 و6,5 م والجري بأسرع وقت ممكن في 8 ثواني.

32-لعبة الانطلاق السريع: جري على الحواجز ووضع شريط بلاستيكي موضوعة قبل الحاجز 20 سم ورواق على 40 م وارتفاع الحاجز 35 سم

33-لعبة الرقص الجماعي: بمساعدة الزميل ومن دونه . حيث يقوم التلاميذ بتشكيل دائرة واضعين ذراعيهم على أكتاف زملائهم ويقوم المعلم بإجراء حركات للرجلين (الرفع، التدوير، الشتي،...ويقلمه التلاميذ.

34-لعبة تنطيط بالبالون: يعطى لكل تلميذ بالون طائر ليقوم بتنطيط في الهواء برجله ويقف على الأخرى أثناء الأداء ثم يتم تبديل الرجل بعد كل محاولة.

35-لعبة الجري بالألوان: التلاميذ على شكل دائرة و الاستاذ يمنح اللون بالتناوب ازرق و اصفر، عند نداء السنونو يطربون على مستوى الدائرة للعودة الى مكان الاصلي

- 36- لعبة الجري 30م بوجود الحواجز :رواقين او اكثر حواجز موضوعة على حسب الشكل وعند الاشارة جري بسرعة و اجتياز الحواجز و الوصول الى خط النهائي بدون خفض السرعة .
- 37- لعبة :سباق الحواجز 2/2 : تلميذين و حكمين على مسافة 40م 4حواجز على ارتفاع 30سم الى 50سم موضوع على 11-17-23-29م من الانطلاق ووضعت ثلاث شواخص على 3م عند الاشارة الانطلاق .
- 38- لعبة الكرة الطائرة المعدلة : بحيث علو الشبكة 01 م دون الأخذ بالقوانين الخاصة بعدد اللمسات . احترام قوانين اللعبة . أثناء العمل.
- 39- لعبة الدرجة الكرة ذهابا و إيابا :دحرجت الكرة وضعها في المكان المناسب ثم العودة بسرعة الى فوج ولكل فرد له الكرة أو درجة الكرة ذهابا و إيابا واستخدام نفس الكرة حتى ينتهي الفوج وتعيين الفائز .
- 40- لعبة الجري معا بالطوق : تلميذين الجري معا بالطوق في الرجل ويمكن أداء المسابقة بالجري بشكل ثنائي أو ثلاثي .
- 41- لعبة درجة الكرة بالنفق : يدحرج اللاعب الكرة من بين أرجل زملائه ويقف بالقاطرة و الاخير يلتقط الكرة وجرها ينتقل الى أول القاطرة ليعيد دحرجتها وهكذا والفريق الفائز الذي ينتهي أولا .
- 42- لعبة القيادة الفنية : بعد درجة الدولاب بشكل تعرجي العودة بخط مستقيم وتسليم الدولاب للتالي .
- 43- لعبة الفرس : يستخدم أستيك مطاط في هذه اللعبة لتحديد الحركة ومن يلمس الكرة يعتبر فائزا .
- 44- لعبة الجنزير : الحجل الجماعي يجب أن يكون متوافق .
- 45- لعبة تبديل الاماكن :و الامساك بالعصا قبل سقوطها على الارض و لتصعب المنافسة يجب زيادة المسافة تدريجيا .
- 46- لعبة الزواحف :يبدأ آخر فرد بالقاطرة بالزحف وهكذا حتى ينتهي جميع أفراد بالفريق من العمل .
- 47- لعبة الجري بالكرة :الجري التعرجي بالكرة و العودة بنفس الطريقة .
- 48- لعبة لا تدع العصا تسقط :يجب تلويح الرجل من فوق العصا و الامساك بها قبل أن تسقط على الارض .
- 49- لعبة مرة وثبا ومرة زحف :تخطي الحاجز الاول بالوثب و الزحف من تحت الثاني وهكذا العودة جريا .
- 50- لعبة التخطي المتزامن :من الوقوف مواجهة للزميل تخطي العصا بشكل متزامن .
- 51- لعبة الظهر في الامام :الركض للخلف مع تدوير الحبل و إجراء تنافس بين الافواج و الذهاب عند الشاخص و العودة الى الفوج و لكن بالركض للخلف وتدوير الحبل .
- 52- لعبة التوازن :حمل التلميذ 3 مربعات على اليد و الانطلاق الى شاخص ثم العودة و المحافظة على التوازن وعم سقوط المربعات .
- 53- لعبة أم الاربع و الاربعين :يتم النجاح بالأداء المتوافق المتوازن .

54-لعبة قطع النهر: المشي على خشبتين موضوعتين على الارض يضع الاول يثبت فوقها ويسحب ثانية للأمام وهكذا من يسقط يخضم له نقطة الفريق الفائز من يحصل على عدد أكبر من النقاط ولكل فريق 50 نقطة يخضم على كل خطأ نقطة و العودة جرياً .

55-لعبة نقل الكرات بالرجلين: يجب عدم لمس الكرات باليدين و المجموعة الفائزة التي تنتهي أولاً.

56-لعبة الصياد الماهر : يختار المدرس أحد الاطفال ليقف في وسط الدائرة ويسمى الصياد يعطي لكل طفل على الدائرة رقما تسلسليا وينادي المعلم على رقمين مثل (6-12) يتبادل صاحب الرقمين المنادى عليهما أماكنهم في الدائرة ويحاول الصياد لمس أحدهما و الذي يلمس يصبح صياداً .

57-لعبة الراعي و الذئب: يختار طفل ليكون الذئب و الباقي يكونون قاطرة واحدة وتشابك كل طفل بالطفل الامامي ومن وسطه بيديه مكونين الغنم ،الطفل الاول في القاطرة يعتبر الراعي ويحاول الذئب مسك آخر طفل في القاطرة بينما يتحرك الراعي ومعه القاطرة كلها ويلتوي ويلف محاولا الحفاظ على الغنم وعندما ينجح في مسك الطفل الاخير يقف هو في مؤخرة القاطرة بينما يصبح قائد المجموعة ذئبا و يكرر الاداء .

-ملخص البحث باللغة الاجنبية :

The research study deals with the « Impact of Mobilizing Games on the Physical Fitness Related To The Learners Skills Within Primary School Learners (9-11 years old) .

The research study aims at :-Identifying the individual differences between pre-tests and tests within the sample group vis –a-vis the physical fitness related to the skills of the children between the age s of 9 to 11 years old as well as the identification of the individual differences between the two groups that of the sample one , and the ordinary (norm) in tests related to the physical fitness of the skills.

Concerning research methodology , the experimental one :the learner sets two equal groups that performed the pre-tests and post ones .

The research sample tackled pupils at the primary school (level 4) whose age ranged from 09 to 11 years old , at the school of yaghmour-assen ,those learners are selected precisely and with scrutiny .

The main sample deals with 56 pupils that are divided haphazardly again into an experimental group and the ordinary one .

The sample was divided into 28 learners for each group among whom 17 boys and 11 girls.

The suggested program :the researcher applied the program composed of the mobilizing games which aims at developing the components of physical fitness related to the skills ,the duration of the program is 2 months with the rate of 2 sessions a week ,its duration :45 minutes .

The statistic tools used :numeric medium –the medium –the parametric deviation –person liaison parameter-t student –the percentage .

The student researcher reached the following conclusion :

The suggested program of the mobilizing games has a positive impact on development of the physical fitness related to the skills of primary school pupils (level 4).

-The traditional program :has not influenced the development of any of the components of physical fitness related to skills except the agility and equilibrium components.