



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة العربي التبسي - تبسة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: التدريب الرياضي

تخصص : التدريب الرياضي النخبوي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي النخبوي

العنوان :

أثر برنامج تعليمي مقترح للألعاب الصغيرة لتنمية بعض
عناصر اللياقة البدنية (توافق- مرونة- سرعة) للطور
الإبتدائي (09-12)

دراسة ميدانية: إبتدائية معيوف لزهرة-تبسة-

إشراف:

قراد عبد المالك

إعداد الطلبة :

✓ بوسيف بلال
✓ علوش عماد الدين

| الاسم واللقب | الرتبة | الصفحة |
|-----------------|----------------------|--------------|
| قاسمى فيصل | أستاذ التعليم العالي | رئيسا |
| قراد عبد المالك | أستاذ مساعد ب- | مشرفا ومقررا |
| مقي عماد الدين | أستاذ مساعد ب- | مناقشا |

السنة الجامعية: 2017/2018



الشكر والعرفان

قالى تعالى: "وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ ۚ وَمَن يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۗ..". سورة لقمان الآية (12)
و قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ومن لم يشكر الناس لم يشكر الله" رواه الامام عبد الله بن احمد.
نحمد الله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه يليق بجلاله الذي وفقنا للوصول لهذه الدرجة واعاننا على انجاز هذا العمل المتواضع فالحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على رسوله الكريم، ونتوجه بالشكر الجزيل وبكل معاني التقدير والاحترام للأستاذ الفاضل - قراد عبد المالك - المشرف على تأطيري لما قدمه من دعم ونصائح وانتقادات وتوجيهات وانا اشق طريق هذه المذكرة. له مني جزيل الشكر الجزيل لأعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم لمناقشة رسالتي وكذلك كل اساتذتي بالكلية.

الإهداء

إلى التي جعل الله الجنة تحت أقدامها وأنارت لي درب حياتي بحبها، الى التي لم

تتخلى عني يوما بنصيحة او دعوة صالحة.

الى الصدر الحنون امي الغالية حفظها الله واطال الله في عمرها

الى الذي افتخر بوجوده ابي العزيز حفظه الله واطال في عمره

والى كل الاهل والاقارب

والى اصدقائي الاعزاء وفقهم الله

والى كل ما ساعدني ولو بكلمة رفعت من معنوياتي والى كل من شجعني من قريب

او بعيد.



فهرس المحتويات



فهرس المحتويات

الشكر والعرفان

الإهداء

2..... مقدمة

الجانب التمهيدي

5..... 1- إشكالية البحث

6..... 2- فرضية البحث

6..... 3- أهداف البحث:

7..... 4- أغراض البحث

7..... 5- أهمية البحث

7..... 6- الدراسات السابقة والمشابهة

9..... 7- المفاهيم والمصطلحات

9..... 1-7- الألعاب الصغيرة

9..... 2-7- التربية البدنية والرياضية

9..... 3-7- اللياقة البدنية

10..... 4-7- السرعة

10..... 5-7- التوافق

11..... 6-7- المرونة

الفصل الأول: اللعب والألعاب الصغيرة

14..... تمهيد

14..... 1- اللعب

14..... 1-1- مفهوم اللعب play

فهرس المحتويات

- 16..... 2-1- أهمية اللعب في النمو
- 16..... 2-الألعاب الصغيرة
- 16..... 1-2 مفهوم الالعب الصغيرة
- 17..... 2-2- قيم وأغراض الألعاب الصغيرة:
- 18..... 2-3- خصائص الألعاب الصغيرة
- 19..... 2-4- أغراض الألعاب الصغيرة:
- 21..... 2-5- مميزات الألعاب الصغيرة
- 22..... 2-6- الأهمية التربوية وأسس اختيار الألعاب الصغيرة
- 26..... 3- علاقة اللعب بالألعاب والرياضة:
- 27..... خلاصة

الفصل الثاني: التربية البدنية

- 29..... تمهيد
- 30..... نبذة تاريخية للتربية البدنية والرياضية
- 30..... 1- مفهوم التربية البدنية:
- 31..... 2- طبيعة التربية البدنية:
- 32..... 3- تبريرات التربية البدنية بالمدرسة
- 33..... 4- أهداف التربية الرياضية:
- 33..... 5- مظاهر التربية الرياضية المدرسية في المراحل الإبتدائية
- 34..... 6- أهمية التربية البدنية والرياضية
- 35..... 7- مكانة التربية البدنية والرياضية في الجزائر
- 36..... خلاصة

الفصل الثالث: عناصر اللياقة البدنية

- 38..... تمهيد

فهرس المحتويات

- 1- مفهوم اللياقة البدنية: 39
- 2- اللياقة البدنية العامة 39
- 3 - المبادئ العامة للياقة البدنية: 40
- 4- التأثير الوظيفي للياقة البدنية: 42
- 5- أهمية اللياقة البدنية في الحياة: 44
- 6- اللياقة البدنية كهدف من أهداف التربية البدنية 45
- 7- مساوئ نقص اللياقة البدنية..... 46
- 8- مكونات اللياقة البدنية 46
- 8-1- القوة Strength: 48
- 8-2- التحمل Endurance 49
- 8-3- السرعة Speed: 51
- 8-4- المرونة Flexibility 52
- 8-5- التوافق: 53
- خلاصة: 56

الفصل الرابع: الطفولة المتأخرة

- تمهيد 58
- I. علم النفس النمو: 59
- 1- مفهوم علم النفس النمو 59
- 2- مراحل النمو عند الإنسان 60
- II. مرحلة الطفولة المتأخرة..... 60
- 1- تعريف مرحلة الطفولة المتأخرة 60
- 2- مرحلة الطفولة المتأخرة..... 60
- 3- مظاهر النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة..... 61

فهرس المحتويات

| | |
|----|-----------------------------|
| 61 | 1-3- النمو الجسمي |
| 62 | 2-3- النمو الحركي |
| 64 | 3-3- النمو الأخلاقي |
| 64 | 4-3- النمو العقلي |
| 65 | 5-3- النمو الفسيولوجي |
| 65 | 6-3- النمو الجنسي |
| 65 | 7-3- النمو الحسي: |
| 66 | 8-3- النمو اللغوي |
| 66 | 9-3- النمو البدني: |
| 69 | خلاصة |

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: إجراءات البحث والدراسة الميدانية

| | |
|----|--|
| 72 | تمهيد |
| 73 | 2- مجتمع البحث وعينته |
| 90 | 3 - تصميم البحث |
| 74 | 4- تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث |
| 75 | 5- مجالات البحث |
| 75 | 6- وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة |
| 76 | 8- الأسس العلمية لاختبارات الدراسة |
| 78 | 9- إجراءات البحث الرئيسية |
| 83 | خلاصة |

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

فهرس المحتويات

| | |
|----|------------------------------|
| 85 | تمهيد |
| 86 | 1 . عرض وتحليل النتائج |
| 92 | 2- مقارنة النتائج بالفرضيات: |
| 96 | الختامة |

قائمة المصادر والمراجع

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 74 | يبين متغيرات (الطول،الوزن) ومعامل الالتواء | 01 |
| 74 | يبين تكافؤ مجموعتي البحث(التجريبية والضابطة) في اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية في الاختبارات القبلية | 02 |
| 77 | يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية | 03 |
| 86 | يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة | 04 |
| 88 | يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة | 05 |
| 90 | يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية | 06 |

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 26 | مخطط يبين الفرق بين اللعب والألعاب والرياضة | 01 |
| 74 | مخطط يبين التصميم التجريبي المستخدم في البحث | 02 |
| 78 | يوضح اختبار السرعة m20 | 03 |
| 79 | يوضح اختبار المرونة | 04 |
| 79 | يوضح اختبار التوافق | 05 |
| 86 | يوضح المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للعينة الضابطة | 06 |
| 88 | يوضح المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للعينة الضابطة | 07 |
| 91 | يوضح المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للعينة التجريبية | 08 |



مقدمة



لقد أصبح النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة، وبنظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية، وذلك بتزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، وتجعله قادرا على أن يشكل حياته، ويعينه على مسايرة العصر تطوره ونموه.

ولهذا نرى أن الدول المتحضرة تهتم برعاية الطفولة، وتخصص لها أكبر نسبة في ميزانيتها وتضع لأطفالها المناهج العلمية والتربوية لتحقيق لهم النمو المتكامل.

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

ويشير علماء الاجتماع والأنثروبولوجي على أن الإعداد الثقافي والاجتماعي للطفل يحدث من خلال اللعب، فمن خلاله يكتشف الطفل كيف يستخدم جسمه بأجزائه المتشابهة.⁽¹⁾

تساعد الألعاب الطفل على نمو البدني فهي تنمي قدرة الجسم على التكيف للمجهود وقدرته على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية (سرعة الاستشفاء). وتتضمن الألعاب العديدة من الحركات مثل الجري، الرمي، القفز، الرفع، الشد والوثب، وكلها حركات تساعد على تحسين الأجهزة العضوية المختلفة بالجسم.⁽²⁾ حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته وإفراغ طاقته ومكبوتاته الحركية والنفسية المختلفة وإشباع حاجاته إلى اللهو والمرح والسرور، وهذا ما يستلزم على الأستاذ الاستغلال الأمثل لهذا الاندفاع نحو اللعب وتوظيفه في تنمية اللياقة البدنية للطفل وذلك بالاستغلال الأمثل والمتقن للألعاب.

وقد قام الكثير من المختصين ببحوث حول أهمية تطوير القدرات البدنية في سن (9-12) ومن بين هذه الدراسات دراسة وحيد الدين السيد عمر (2009م) بعنوان: تأثير استخدام برنامج الألعاب الصغيرة وأنشطة التربية الحركية بدرس التربية الرياضية على تنمية بعض عناصر القدرات البدنية والحركية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، وهدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج على تنمية بعض عناصر القدرات البدنية والحركية لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي.

وهذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة التي تم تقسيمها إلى أبواب وفصول:

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

(1)- الين وديع فرج، خبرات في الألعاب للصغار والألعاب، دار الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2002، ص19.

(2)- المرجع نفسه، ص 24.

الفصل الثاني: الألعاب الصغيرة

الفصل الثالث: خصائص ومميزات المرحلة العمرية (9-12 سنة)

الفصل الرابع: الصفات البدنية

الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

الفصل الثالث: الاستنتاجات والتوجيه

أي تطوير بعض الصفات البدنية انطلاقاً من برنامج مليء بالألعاب الصغيرة وذلك لتحفيز تلاميذ الطور الثاني (9 - 12 سنة) لإفراغ طاقتهم الحركية والنفسية في قالب مشوق وبعيد عن التمارين الجافة والمملة.



الجانب التمهيدي



إشكالية البحث:

في عصرنا الحالي اخذ مجال التدريس في مادة التربية البدنية والرياضية شكلا جديدا وخاصة في المدارس الابتدائية، حيث يعتمد المربون أساسا على عنصر الترويح والترفيه وذلك من خلال التركيز على الألعاب الصغيرة في بناء الحصص، فتبعث هذه الأخيرة في نفوس التلاميذ الحيوية والنشاط، وتدفعهم إلى بذل كل ما لديهم من طاقة مخزنة، ولقد قام العلماء المختصون بدراسة ظاهرة اللعب والنشاط عند الطفل وأكدوا على انه وسيلة سليمة لتشكيل شخصيته وبناء جسمه وعقله، إضافة إلى ذلك يعتبر حلقة أساسية لاندماج الطفل في مجتمعه بصفة عامة ومع رفاقه في الحي والمدرسة بصفة خاصة، كما أكدوا أيضا أن الإعداد الجيد للطفل وبالأخص في مرحلة (9 - 12 سنة) يركز على تطوير وتنمية القدرات البدنية وذلك راجع إلى التغيرات المتوالية التي تحدث في معدل الزيادة في طول الجسم وعرضه ومحيطه، وأيضا في حجم القلب وكفاءة الرئتين وقوة العضلات. هذا بالإضافة إلى ظهور في بعض أجزاء الجسم الأخرى ووظائفه وهي تبدأ لدى الإناث (8-12) ولدى الأولاد ما بين (9-12) تعد الألعاب الصغيرة من ابرز مظاهر التربية الرياضية وتحتل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة، وتشكل حيزا كبيرا في محيط النشاط المدرسي خصوصا في دروس التربية الرياضية ويقول محمد جميل عبد القادر "الألعاب الصغيرة أصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج للتربية الرياضية. وذلك كان من واجب مدرس التربية الرياضية أو المدرب، أن يكون ملما إماما تاما بكثير منها فيما يتعلق بطرائق تنظيمها والفوائد التي تعود من ممارستها والأجهزة والتسهيلات الأربعة لها".⁽¹⁾

لقد أصبحت الألعاب الصغيرة من الوسائل التربوية والتعليمية والهامة الناجحة والتي تساعد الفرد في أن ينمو نموا متزنا عقليا ونفسيا واجتماعيا، فضلا عن إسهامها بقدر كبير في تنمية القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة.⁽²⁾

إذن التطورات والتحولات المرفولوجية والوظيفية التي تطرأ على الطفل في هذه المرحلة هي التي تساعدنا على تطوير قدراتهم البدنية، لهذا وجب على المدرس تقديم الدرس مع مراعاة جانب اللعب والترفيه مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغة هذه الألعاب الصغيرة لتكون لها أثر ايجابي في تنمية الصفات البدنية.

وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالية:

(1)- نبيل عبد الهادي، سيكولوجيا اللعب وأثرها في تعلم الأطفال، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، 2004 ص 100.

(2)- (وديع ياسين التكريتي، المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسي، دار الودائع للنشر، الموصل، سوريا،

2012 ص 29.

1- مشكلة البحث:

هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (التوازن، السرعة، المرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضة؟
التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القياس) القبلي والبعدي في صفة التوافق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القياس) القبلي والبعدي في صفة السرعة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القياس) القبلي والبعدي في صفة المرونة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية؟

2- فرضية البحث:

للبرنامج المقترح أثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القياس) القبلي والبعدي في صفة التوافق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القياس) القبلي والبعدي في صفة السرعة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القياس) القبلي والبعدي في صفة المرونة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

3- أهداف البحث:

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية:

- التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية الرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية.
- دراسة خصوصيات الطفل (9 - 12 سنة) المتعددة.
- إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة ودورها في تطوير الصفات البدنية.

4- أغراض البحث:

- لفت الانتباه لاستعمال طريقة الألعاب الصغيرة داخل المؤسسات الابتدائية لأنها تتماشى وخصوصيات هذه الفئة العمرية وتحقق بدورها الأهداف العامة لدرس التربية البدنية والرياضية.
- تحبيب الرياضة للصغار عن طريق الألعاب الصغيرة مما يحفزهم أكثر على الممارسة فتكون النتائج ايجابية على مستقبل الرياضة في البلاد

5- أهمية البحث:

موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته، وتسلط الضوء على واقع ممارسة التربية البدنية والرياضية داخل المنظومة التربوية وفي المدرسة على وجه الخصوص. على هذا الأساس فمن الضروري البحث عن أنجع الوسائل والطرق التي تسمح بتحقيق أهداف البرنامج التربوي لهذه المادة الأساسية في الوسط المدرسي لما تحويه من عدد كبير من الممارسين باعتباره مكان إعداد جيل المستقبل مع مراعاة خصوصيات هذه الفئة العمرية فإقحام الألعاب المصغرة من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص مع إضفاء طابع المرح والسرور على الدرس.

6- الدراسات السابقة والمثابرة:

• **الدراسة الأولى:** دراسة طارق عبد الرحمان محمود درويش (2000م) بعنوان: تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية للأطفال ما قبل المدرسة من (4-5) سنوات، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ عدد أفراد العينة (50) طفل، وتوصل الباحث إلى أن برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير إيجابي دال معنويًا على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية الأساسية.

• **الدراسة الثانية:** دراسة أحمد عبد العظيم (2002م) بعنوان: تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية على بعض المتغيرات الحركية والرضا الحركي للأطفال من (6-9) سنوات وهدفت الدراسة إلى بناء برنامج تربية حركية وبرنامج آخر هو مزيج بين التربية الحركية والألعاب الصغيرة والترويحية والتعرف على تأثيرهما بالنسبة لمتغيرات البحث وهي الإدراك الحركي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الثلاث مجموعات تجريبية، وشملت عينة البحث (105) تلميذ وتلميذة وقسمت إلى ثلاث مجموعات وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وتوصل الباحث إلى أن برنامج التربية الحركية له تأثير إيجابي على إدراك التلاميذ والمنهج الدراسي ليس له تأثير.

• **الدراسة الثالثة:** دراسة أحمد عبد الله (2003) بعنوان: "تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين الحصائل البدنية والمهارية بدرس التربية الرياضية " بهدف معرفة مدى تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين الحصائل البدنية والمهارية بدرس التربية الرياضية موضوع الدراسة وتوصلت الدراسة إلى أن استخدام برنامج الألعاب الصغيرة قد أثر بصورة ايجابية على تحسين الحصائل البدنية والمهارية بدرس التربية الرياضية موضوع الدراسة.

• **الدراسة الرابعة:** دراسة هاني محمد فتحي (2003م) بعنوان: تأثير برنامج تعليمي مقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددها (40) تلميذ بالصف الرابع الابتدائي، وتوصل الباحث إلى أن البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية له تأثير إيجابي على تنمية جميع مكونات اللياقة الحركية (التوازن، التوافق، الرشاقة، السرعة، القدرة)

• **الدراسة الخامسة:** دراسة وحيد الدين السيد عمر (2009م) بعنوان: تأثير استخدام برنامج الألعاب الصغيرة وأنشطة التربية الحركية بدرس التربية الرياضية على تنمية بعض عناصر القدرات البدنية والحركية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، وهدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج على تنمية بعض عناصر القدرات البدنية والحركية لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي، وقام الباحث باستخدام المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وبلغ عددها (30) تلميذ من الصف الثالث الابتدائي بمدرسة العبور الابتدائية ببورسعيد، وأظهرت نتائج البحث أن استخدام الألعاب الصغيرة وأنشطة التربية الحركية بدرس التربية الرياضية قد أثر تأثيرا إيجابيا في جميع اختبارات عناصر القدرات البدنية والقدرات الحركية قيد البحث لدى تلاميذ المجموعة التجريبية وأظهرت أيضا أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة مما يدل على التأثير الإيجابي لاستخدام الألعاب الصغيرة وأنشطة التربية الحركية بدرس التربية الرياضية.

7- المفاهيم والمصطلحات

7-1- الألعاب الصغيرة:

التعريف الاصطلاحي:

الألعاب الصغيرة (small games): هي وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة لمن يزاولها من الصغار والكبار، وهي أيضاً "نشاط رياضي يساعد في تطوير الأداء الحركي للألعاب الرياضية، وتُمارس وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة، ويمكن تغييرها وتصعيبها تدريجياً، وهي لا تحتاج إلى تحضير كبير أو أدوات كثيرة أو مكان خاص، ومن هنا جاءت تسميتها بالصغيرة، كما أنها تؤدي فردياً أو زوجياً أو جماعياً، وهي تشتمل على عنصر المنافسة والمفاجأة وروح الإبداع، وتكون الألعاب الصغيرة كثيرة الأنواع وتؤدي في أي زمان ومكان، وليس هدفها تحقيق النشاط البدني والمحافظة على الصحة العامة والقوام السليم فحسب، بل هو أيضاً تطوير مستويات اللاعبين الموهوبين والمتفوقين في مختلف الألعاب الرياضية. وقد زاد انتشار الألعاب الصغيرة في العالم مع النصف الثاني من القرن العشرين لما تحققه من فوائد، ولأهميتها التربوية والصحية ولسهولة تعلمها وتنظيمها وتنفيذها.⁽¹⁾

يشيع استخدام مصطلح الألعاب الصغيرة على الألعاب المنظمة تنظيماً بسيطاً. وهي ألعاب سهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها. ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ولكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين وإستعداداته من الهدف المراد تحقيقه. ويمكن ممارستها في أي مكان كما يمكن أداءها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات وهي لا تحتاج الي تنظيم دقيق او معقد.⁽²⁾

7-2- التربية البدنية والرياضية:

أ- التعريف الاصطلاحي:

ب- التعريف الإجرائي: هي العملية التي تهدف إلى تحسين أداء التلاميذ عن طريق وسيط وهو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق الأهداف المسطرة في العملية التربوية.⁽³⁾

7-3- اللياقة البدنية:

(1)- ناهده عبد زيد الدليمي، مختارات في التعلم الحركي، ط1، دار الضياء للطباعة، الكوفة العراق، 2010، ص211.

(2)- إلين وديع فرج، مرجع سابق، ص 29

(3)- محمد حسين عبد الله أبو عودة، القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الارضية، دار السعيد للنشر، الاردن، 2009م،

التعريف الاصطلاحي:

يعرفها " كورين Cureon " بأنها أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد التي تشمل اللياقة العاطفية واللياقة العقلية والخلو من الأمراض المختلفة كالعضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعة مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد "

ويعرفها كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين نقلاً عن لارسون ويوكم Larson & Yocom بأنها " القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب وطويل " .

وتعرف أيضاً بأنها " كفاية البدن في مواجهة متطلبات الحياة دون الشعور بتعب زائد، ومن ثم فهي نسبية وليست مطلقة، أي أنها قدرة بدنية كامنة تتضمن مجموعة من القدرات الأساسية كالسرعة والقوة والتحمل والمرونة والرشاقة".

4-7- السرعة:

التعريف الاصطلاحي:

تعتبر السرعة إحدى مكونات الأعداد البدنية الهامة في سبيل الوصول للمستويات الرياضية العالية، والسرعة هي القدرة على الأداء القصير مع تزايد عجلة السرعة التي تمثل القاعدة لتحمل السرعة والأشكال المختلفة للسرعة الضرورية فيجب تطويرها في عملية الأعداد.

لأخرى فهي ترتبط بالقوة العضلية فيما يعرف بالقدرة وتلعب السرعة دوراً كبيراً في الكثير من ألوان النشاط الرياضي المختلفة كألعاب القوى والتمتازلات والسباحة والدراجات والألعاب المنتظمة.

ويعرف السرعة عصام عبد الخالق (2000) قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة. ويشير كل من البيك (1992)، أبو العلا عبد الفتاح (1967)، عادل عبد البصير (1999) إلى أن سرعة السرعة تلعب دوراً هاماً في معظم الأنشطة الرياضية والتي تتطلب قطع مسافات معينة في أقل زمن ممكن مثل مسابقات العدو السباحة والتجديف وكذلك بالنسبة للألعاب الجماعية التي تتطلب سرعة الانقباض لتحقيق الهدف من الحركة كالركل والتصويب.⁽¹⁾

5-7- التوافق

يقصد بالتوافق قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد، ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن

(1)- عمر نصر الله قشطه-نبيل محمد مبروك، موسوعة التربية البدنية، دار البيداء للطباعة والنشر، دمشق، سوريا، ص64.

طبيعة الأداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية، ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية، سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه، وبعد ذلك يرسل المخ الإشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقا للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعة الأداء الحركي وشكله، والتقسيم الزمني للأداء الحركي واتجاهات حركات الجسم وأجزائه في الفراغ المحيط، أي النواحي المكانية، وكلما ارتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل ذلك على ارتفاع مستوى التوافق.⁽¹⁾

7-6- المرونة

التعريف الاصطلاحي:

يفهم تحت مصطلح المرونة تلك المكونات المورفوفسيولوجية (الشكل وظيفية) للجهاز الحركي التي تحدد سعة مختلف حركات الرياضي، ويفرق بلاتونوف وبلاتونوف بين مصطلح المرونة Flexibility ومصطلح الحركية Mobility حيث يرى ان المرونة تعني الناتج الكلي لحركية جميع مفاصل الجسم بينما يعني مصطلح الحركية مقدار الحركية في المفصل الواحد.

وتعتبر المرونة من الصفات التي كثرت تقسيماتها واختلفت، فهناك ما يطلق عليه المرونة السالبة وهناك المرونة النشطة، كما ان القارئ كثيرا ما يقابل عدة مصطلحات تستخدم ايضا في التعبير عن المرونة مثل:

❖ المرونة Flexibility

❖ المطاطية Stretch

❖ الحركية Mobility

❖ مدى الحركية Rang Of Movement⁽²⁾

(1) - د. أبو العلا احمد عبد الفتاح، المرجع السابق، ص 213.

(2) - المرجع نفسه، ص 245.

الجانب النظري





الفصل الأول:

اللعب والألعاب الصغيرة



تمهيد

إن الاهتمام باللعب عند الأطفال قديم قدم الاهتمام بالطفولة ذاته، فقبل علماء النفس كان هناك الفلاسفة والمربون الذين لم تغب عن بالهم هذه المسألة الهامة. ولاشك أنه من المشوق دائماً أن نجد في الحاضر أصداء للمعلومات في الماضي وفي البيوت وفي الملاعب والمدارس كما في الشوارع بل في كل مكان يتواجد فيه الأطفال، هناك دلائل واضحة بذاتها عن استمتاع الطفل بأحاسيس ومشاعر اللعب ومدى رضاهم ورغبتهم في أداء المهارات الحركية للألعاب.⁽¹⁾

ويهتم الأطفال بشكل عام بثلاثة أنشطة حركية أساسية، هي: الجري والوثب والرمي، فمن خلالها يقيس الطفل قدراته الحركية ومن خلالها يتعرف الطفل على درجة تقدمه فيها بسهولة مما يحسن مفهومه عن الحركة وعن جسمه، ومن خلالها يشعر بالرضا عن حركته وبالمتعة التي يجنيها من ممارسة الحركة. و قد تتصل هذه الأنشطة من قريب أو من بعيد بالفروع الرئيسية للأنشطة الرياضية، فالرقص يتصل بالحركات الإيقاعية النمطية التي تؤدي من أجل الرقص في حد ذاته، وفي السباحة والجمباز وألعاب القوى، يستخدم الجسم بطريقة ماهرة من خلال علاقته بالبيئة الفيزيائية، بينما الألعاب تتعامل مع الأشياء في الحركة وفي بعض الأحيان باستخدام أداة لهزيمة المنافسين وفقاً لقواعد منظمة لإدارة المنافسة، ومن الأهمية أن ندرك تعقد النوع الأخير من الأنشطة وهو الألعاب، وخاصة عندما نقارنها بالألعاب المبسطة أو ما نطلق عليه الألعاب الصغيرة.⁽²⁾

1- اللعب:

1-1 - مفهوم اللعب play:

تشير ماكليان McLellan أنها بحثت في قواميس اللغة (الإنجليزية): عن معنى كلمة لعب Play، فوجدت معاني عديدة مختلفة للكلمة كاسم، كما وجدت في قاموس واحد أربعة وعشرين معنى مختلفاً للكلمة كفعل.

ويعرف القاموس الدولي للتربية، اللعب بأنه:

"نشاط موجه أو غير موجه (حر) يقوم به الأطفال من أجل المتعة والتسلية، ويستخدمه الكبار عادة ليسهم في تنمية سلوكهم وشخصياتهم من حيث أبعادها المختلفة العقلية والبدنية والوجدانية".

(1)- الأستاذ الدكتور فاضل عبد الله حنا: اللعب في مرحلة الطفولة ورياض الأطفال، دار الاصدار العلمي للنشر والتوزيع،

دمشق، سوريا، 2015م، ص 19.

(2)- المرجع نفسه، ص 20.

و يعرف نومان Neuman اللعب بأنه:

" السلوك الذي يتحدد من خلال قرار باطني للعب، وعبر عالم من الخيالات الخاصة، وتحركه دوافع حقيقية قد تكون شخصية أو خارجية في شكل حوافز ".
بينما شابن Chaplin على أنه:

"نشاط يمارسه الناس أفرادًا أو جماعات بقصد الاستمتاع ودون أي دافع آخر".

و تعتقد تايلو C.Taylor أن اللعب هو "بمثابة الحياة بالنسبة لطفل، وليس مجرد طريقة لتمضية الوقت، وهو بالنسبة له كالتربية والاستكشاف والتعبير عن الذات، وهو في منزلة كالترويح والعمل بالنسبة للكبار ".
وتعرف الموسوعة البريطانية اللعب بأنه:

"أي نشاط طوعي من أجل السرور". (1)

وتعرف سوزانا رايزكس اللعب على أنه:

"عمل الطفل والوسيلة التي ينمو ويرتقي بها ونشاط اللعب رمز للصحة العقلية". (2)

دور اللعب في العلاج النفسي للطفل:

اللعب هو لغة الطفل الرمزية للتعبير عن الذات. فمن خلال تعامله مع اللعب يمكن أن نفهم عند الكثير. فالطفل يكشف عن نفسه أثناء اللعب أكثر مما تعبر الكلمات.

فهو يكشف عن مشاعره بالنسبة لنفسه وبالنسبة للأشخاص المهمين في حياته.

أن سلوك الطفل أثناء التفاعل يعطي فكرة عن مدى ثقته في نفسه وطريقته في استخدام أدوات اللعب يمكن أن تبين قدرته على التعبير عن انفعالاته.

أن كل ما يفعله الطفل او يقوله في غرفة اللعب له معنى ودلالة في إطاره المرجعي للذات.

وتتوقف قيمة اللعب والأنشطة على مدى مساهمتها في تحقيق العمليات المساعدة على العلاج في: (3)

1- تسهيل إقامة علاقة علاجية مع الطفل

2- إثارة وتشجيع التفريغ الانفعالي (التنفيس).

3- المساعدة في تنمية الاستبصار.

4- إتاحة الفرص لاختبار الواقع.

(1)-الأستاذ الدكتور فاضل عبد الله حنا، مرجع سابق، ص21.

(2)-المرجع نفسه، ص21.

(3)-الأستاذ الدكتور كريمان بدير: الأسس النفسية لنمو الطفل، دار الشمس، القاهرة، مصر، 2010 م، ص121-222.

5- تهيئة الظروف المساعدة على التسامي.

1-2- أهمية اللعب في النمو:

تتكشف خصائص شخصية الطفل وقدراته وميوله ورغباته وتنمو وترتقي خلال النشاطات والسلوكيات التي يمارسها. ومن هنا قيل أن: "الشخصية تتكون في النشاط". والطفل نادراً ما يمارس نشاطاته بمعزل عن الأطفال الآخرين بل أنه غالباً ما ينفذها معهم وهو يستمتع بهذه الممارسة الجماعية التي تمكنه من الدخول في علاقات متعددة ومتباينة تتيح له أن يتعرف ذاته أولاً وذوات الآخرين الذين يشاركونه هذه الاعمال والنشاطات المختلفة ثانياً.

و يعد اللعب في الطفولة وسيطاً تربوياً في تشكيل شخصية الطفل وبنائها من جميع الجوانب الحسية الحركية، والاجتماعية والانفعالية والمعرفية. فهو من ناحية يؤدي إلى تغييرات نوعية في تكوين الطفل النفسي والاجتماعي والمعرفي كما أنه منطلق للنشاط التعليمي والتربوي الذي سيسود للطفل في المرحلة اللاحقة أي في المدرسة. إن الطفل في ممارسة اللعب يشبع حاجات كثيرة لديه من بين أهمها حاجته إلى السعادة والفرح والبهجة التي قلما تتحقق له إلا بواسطة اللعب. إن السعادة التي هي رمز الطفولة وعنوانها مصدرها اللعب واللعب وحده. وإذا كان انشداد الكبار إلى عالم الطفولة وذكرياتها يعني شيئاً فإنما يعني بالدرجة الأولى رغبتهم في استعادة هذه السعادة التي وفرها لهم اللعب آنذاك.⁽¹⁾

2- الألعاب الصغيرة:

1-2 مفهوم الالعاب الصغيرة:

يقصد بالألعاب الصغيرة، تلك الألعاب بسيطة التنظيم التي يشترك قيعا أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد ميسرة، ولا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية، وقد تستخدم أدوات أو أجهزة أو بدون.²

تعريف الألعاب:

كغالبية المصطلحات الرياضية ذات الأصول الثقافية والاجتماعية يصعب تعريف الألعاب وذلك لتباين الأطر المرجعية لكل تعريف، وفيما يلي بعض أهم تعريفات الألعاب:
فيعرفها مولدون، ريدفيرن Mauldon & Redfern بأنها:

(1)- فاضل عبد الله حنا، المرجع السابق، ص 38.

(2)- فاضل عبد الله حنا، المرجع نفسه، ص 41.

" نشاط يمارسه فردان على أقل تقدير بنفسيهما فيشتركان في لعب تنافسي باستخدام شيء متنقل (كرة أو مشابه) من خلال إطار عمل لقواعد محددة".

ويرى أورليك Orlick أن هناك شكلاً آخر من الألعاب عرفه على أنه الألعاب التعاونية... حيث أوضح أن هناك أربع مكونات أساسية لنجاح هذا النوع: التعاون - القبول - الاندماج - المتعة. وأشار أورليك إلى أن هذه النوعية من الألعاب تتيح لكل المشاركين القبول والمرور بتجربة تكفل لهم قدرًا مناسباً من النجاح.

وتعرف سارة هنت Sarah Hunt الألعاب بأنها:

" اشكال ساحرة من أنماط اللعب... وطرق للسلوك في اللعب تميل إلى التتميط، والتي يمر بخبراتها ويشارك فيها عدة أفراد ".

ويعرفها قاموس علوم الرياضة باير وآخرون Beyer et al بأنها:

" أكثر الاشكال عمومية لخطه من أداءات اللاعبين، حيث اشتق منها مجموعة متماسكة من القواعد للعب". ويعرفها ستانلي Stanley بأنها:

" أنشطة تنافسية حيث يتطلع (الفرد او الفريق) إلى الفوز، حيث يستخدم المهارات والخطط لمنع منافسة (الفرد أو الفريق) من الفوز ".⁽¹⁾

2-2- قيم وأغراض الألعاب الصغيرة:

تختلف الألعاب الصغيرة فيما بينها وتباين ألوانها في ضوء بعض المتغيرات والعوامل كالسن والمرحلة التعليمية والجنس والإمكانات والهدف منها، كما أن اللعبة الواحدة يمكن أن يتغير هدفها من خلال تغير ما يطلق عليه (حمل الأداء)، أي بالتحكم في درجة السهولة والصعوبة. أو التبسيط والتعقيد الذي يتسم به الأداء.²

وبشكل عام هناك بعض الأغراض الهامة التي تحققها الألعاب الصغيرة منها:

❖ التشويق:

حيث توفر للأفراد الجاذبية التي تدفعهم للمشاركة بفعالية في النشاط الحركي، في المقابل التمرينات التقليدية التي قد تتسم بالملل والرتابة.

(1)- الدكتور أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، دمشق، سوريا، 2009، ص29

(2)- فاضل عبد الله حنا، المرجع السابق، ص 45.

❖ المرح والبهجة:

تتيح الألعاب الصغيرة وسطاً بهيجاً ومرحاً من خلال ظروف اللعب ومفاراته اللطيفة مما يضيف عليها بعداً ترويحياً.

❖ اللياقة الحركية:

لأن الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البدنية والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فإن ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية من خلال الممارسة المقننة.¹

❖ التفاعل الاجتماعي:

يكتسب الافراد المشتركون في الألعاب الصغيرة مهارات التعامل مع الجماعة واحترام وتقدير الآخرين، وتقبل القيم الاجتماعية كالتعاون والصدقة والإيثار.²

❖ التدرج التعليمي:

تساعد الالعاب الصغيرة في التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة، حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد.³

❖ التكيف مع التسهيلات المتاحة:

تعاني أغلب المدارس في الوطن العربي من نقص في المساحات والإمكانات، وتتناسب معطيات الألعاب الصغيرة وما تتميز به من قدر كبير من المرونة مع هذه الظروف، فهي تقدم قيمةً تربويةً وتعليميةً في ظروف الحد الأدنى من التسهيلات.⁴

❖ تنمية المعاقين:

تعتبر الألعاب الصغيرة مادة خصبة للعمل مع برامج التربية الرياضية للمعاقين بمختلف أنواعهم ودرجاتهم ذلك لأنها لا تتطلب مستوى حركياً أو مهارياً معيناً، كما أنها تتسم بالتبسيط مما يمنع عامل الخوف والتردد والإحجام عن المشاركة من نفس المعاق.⁽⁵⁾

2-3- خصائص الألعاب الصغيرة:

للألعاب الصغيرة خصائص هامة منها ما يلي:

- (1)- الدكتور امين انور الخولي، مرجع سابق، ص171.
- (2)- الدكتور امين انور الخولي، مرجع نفسه ص171.
- (3)-الدكتور امين انور الخولي، مرجع نفسه ص172.
- (4)-الدكتور امين انور الخولي، مرجع نفسه ص172.
- (5)- الدكتور امين انور الخولي، مرجع نفسه ص173.

- 1- تظهر الفائز والمهزوم بصورة قاطعة، حيث تتصف بالمنافسة العادلة لتحديد المستوى.
- 2- تتطلب جهودا بدنية ونفسية وعقلية ومهارية وتحتاج إلى تدريب وتركيز كبيرين.
- 3- تعتبر أنشطة الرياضية إختيارية محببة يمارسها الأفراد دون ضغوط أو إجبار.
- 2-4- أغراض الألعاب الصغيرة:

الألعاب الصغيرة كمنشأط ممارس لكل المراحل السنية وجب علينا أن نبين أغراضها شأنها شأن جميع الأنشطة الرياضية الأخرى. (1)

تتحدد أغراض الألعاب الصغيرة في إطار ما يلي:

1- النمو البدني:

يهتم هذا الغرض بالبرامج الحركية التي تعمل على بناء قوة الجسمية للفرد من خلال تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم ويندرج تحتها تكيف الجسم على المجهود البدني، القدرة على الشفاء، القدرة على مقاومة التعب، أما فائدة هذا الغرض فهو يظهر في الحقيقة القائلة بأن الفرد يصبح أنشط وأقدر على الأداء الأفضل وأتم صحة إذا ما قويت أجهزة جسمه العضوية بقوة كافية وقامت بوظائفها على الوجه الصحيح، هذه الأجهزة الحيوية الخاصة في الجسم غالبا ما تنتبه بأوجه نشاطات أساسية مثل الجري والقفز والوثب والتسلق والتعلق، حيث ينتج عن طريق ممارسة الألعاب الصغيرة بصورة متكرر ولفترات زمنية ثابتة زيادة في النشاط العضلي، حيث أن القلب يوفر تغذية أفضل للجسم كله ويكون نبضه أبطأ من القلب غير المدرب كما أنه يدفع كمية أكبر من الدم للخلايا المختلفة وإزالة أسرع للفضلات التي تتراكم في العضلات، كذلك يعود القلب الرياضي إلى حالته الطبيعية في وقت أقل من القلب غير رياضي كما أن متطلبات الحياة اليومية تحتاج إلى حيوية حيث يحيا الفرد حياة متدفقة من لحظة إستيقاضه صباحا حتى نومه ليلا لذا فإن تحقيق غرض النمو البدني عن طريق ممارسة الألعاب الصغيرة أصبح أمرا ضروريا لمواجهة أعباء الحياة.²

2- النمو الحركي:

إن جعل حركات الجسم نافعة مع بذل قدرة ممكنة من الطاقة وأن يكون الشخص ماهرا ورشيقا في حركاته هو غرض تحققة الألعاب الصغيرة من خلال ممارستها إضافة إلى إن كل حركة فعالة تعتمد على العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي الذي ينتج الحركة التوافقية هذه الحركة تشترك في أوجه النشاط

(1)- مصطفى السايح محمد: مدخل إلى فلسفة التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، بيروت، لبنان، 2008، ص 27-29.

(2)- مصطفى السايح محمد، مرجع سابق، ص 31.

التي يتضمن مهارات الجري والمرونة والتصويب ودوران الجسم والانتشاء والرفع والرمي والتي تمارس ضمن الألعاب الصغيرة.

ولغرض النمو الحركي تطبيقات هامة علة الجانب الصحي والترويحي فالمهارات التي يكتسبها الأفراد تعلمهم كيف يستمدون وقت فراغهم إذ أن الفرد يستمتع بممارسة تلك الأنشطة البناءة اللازمة لقضاء وقت الفراغ... فإذا أرادوا شخص ما لطفه أن يستثمر وقت فراغه بطريقة بدنية صحيحة فمن واجب هذا الشخص أن يعمل على أن يكسب طفله بعض المهارات في مختلف الأنشطة الرياضية، وأن يعلم طفله بعض الألعاب الشعبية تلك الألعاب التي يتعلمها الطفل في مجتمعه الذي يعيش فيه أو أن يسارع في إلحاقه بمراكز الشباب التي تسهم في تعليمه بعض المهارات الحركية للأنشطة الرياضية.¹

3- النمو العقلي:

إن التنمية العقلية عن طريق المعارف والعناية بالقدرة على التفكير وتفسير المعرفة غرض تحققه الألعاب الصغيرة حيث أن التكيف في أداء الحركات المختلفة يجب أن يتقن ويعدل بما يناسب البيئة التي يعيش فيها الفرد سواء كان هذا التكيف في المشي أو الجري أو حتى في إستعمال بعض الأدوات والأجهزة الرياضية، ففي كل هذه المهارات يجب علة الفرد أن يفكر ويربط بين الجهازين العضلي والعصبي لأداء مهارة ما، هذا بالإضافة إلى هذا النوع من المعرفة إنما يكتسب عن طريق المحاولة والخطأ ومن ثم كان لابد أن يكون تغيير لمعنى الموقف نتيجة لهذه الخبرة فالتكيف يتعلمه الفرد بدليل أن العمل يكون صعباً في أدائه في أول الأمر يصبح سهلاً فيما بعد إلا أن الألعاب الصغيرة لا تنمي التكيف فقط إنما تكسب المعرفة وتجعل الفرد ملماً ببعض القواعد الخاصة باللعبة وفنون الأداء إضافة إلى الفوائد والقيم المستمدة من ممارسة هذه الألعاب والمعرفة الفنية التي يتعلمها الفرد بالخبرة وينتج عنها معارف يجب على الفرد يعرف أن الكرة تسير أسرع وبدقة أكبر إذا أدبت التمير من نفس الوضع الذي تسلم فيه الفرد الكرة، كما يمكن للفرد اكتساب بعض المعارف التي تعتبر غاية في الأهمية مثل القيادة والتبعية والشجاعة والإعتماد على النفس ومساعدة الغير والسلامة والتكيف مع الآخرين.²

(1)- مصطفى السايح محمد، نفسه ، ص32.

(2)- مصطفى السايح محمد، مرجع سابق، ص32.

4- نمو العلاقات الإنسانية:

إن عملية التكيف الشخصي والاجتماعي ومساعدة الفرد على أن يكون عنصرا نافعا في المجتمع من ضمن الأغراض التي تحققها الألعاب الصغيرة، حيث يتحقق التكيف بوجود القيادة الملائمة.

وتحتوي الألعاب الصغيرة على احتياجات أساسية اجتماعية للفرد مثل الشعور بالانتماء والشهرة واحترام الذات فإذا ما تحققت هذه الاحتياجات أصبح الفرد متكيفا مع المجتمع، أما إذا لم تتحقق فإن الصفات غير الاجتماعية تبدأ في الظهور والنمو، فالفرد الدائم التحرش بغيره يجوز أنه بسلوكه هذا إنما يلتمس الشهرة فالفرد يمتلك من الدوافع والرغبات ما هو وأولى لا غنى عنه مثل الطعام ومنها ما هو مكتسب مثل الحاجة إلى الأمن والمثل العليا.¹

5- نمو الصحة الجسمية والنفسية والعقلية:

تعتبر ممارسة النشاط الرياضي سواء كانت الممارسة منظمة أو غير منظمة عنصرا هاما من عناصر المحصلة ضد الوقاية من الإصابة لبعض الأمراض إذ تعتبر أحد الأساليب لمنع الإصابة كوسيلة وقائية نتيجة كفاءة الأجهزة الحيوية في الجسم، وكذلك أصبحت الألعاب الصغيرة والتمارين البدنية أحد الوسائل الهامة والفعالة للوقاية ولعلاج بعض التشوهات القوامية وأمراض الشلل بالنسبة للأطفال أو ما يحدث التي تقع للأفراد في الحياة العامة وتستخدم الألعاب الصغيرة في الأحيان لعلاج أمراض الصحة النفسية التي تلتصق بالطفل مثل الإنطواء والأنانية والخمول والكسل.

والألعاب الصغيرة من أقدم الدوافع الإنسانية الأساسية لذا كان إمداد الطفل بخبرات في الألعاب التي يميل إلى ممارستها ميلا طبيعيا حيث لها دورا في تهيئته بغرض تنمية الصفات الاجتماعية المرغوبة.²

2-5- مميزات الألعاب الصغيرة:

مميزات الألعاب الصغيرة كثيرة ومتنوعة وسوف نلخصها في النقاط التالية:³

- 1- ارتباطها بعناصر المرح والسرور والاثارة المحببة إلى النفس.
- 2- تحمل في طياتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم والمباشر وجها لوجه مع المنافس ولا تتحدد نتيجة هذا الكفاح إلا في نهاية المنافسة.

(1)- مصطفى السايح محمد، مرجع سابق، ص33.

(2)- مصطفى السايح محمد، مرجع نفسه، ص34.

(3)- مصطفى السايح محمد، مرجع سابق، ص 36.

- 3- تتعدد امكانياتها الجسمانية ومتطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحسي والتفكير الخلاق داخل إطار قانون اللعبة.
 - 4- إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية كأدوات والأجهزة بل يمكن الاعتماد على الأدوات البديلة.
 - 5- سهولة وتعلم واتقان عدد كبير من الألعاب الصغيرة في وقت قصير نسبيا مما يمنح الفرد خبرات النجاح التي تؤثر بصورة إيجابية على ثقته بنفسه وبقدراته.
 - 6- تسهم الألعاب الصغيرة بقدر كبير في استثمار وقت الفراغ لجميع الأفراد حيث أنها لا تتطلب قدرا كبير من القدرات الحركية والمواهب الخاصة.
 - 7- يمكن لجميع المراحل السنية المختلفة ممارسة الألعاب الصغيرة بدء من سن الطفولة وحتى الكهولة نظرا لإمكانية تحديد الجرعات المناسبة التي تتفق مع خصائص كل مرحلة.
 - 8- يمكن أن تمارس بجهد متوسط أو عالي تبعا لدرجة الحمل والسن والقدرات البدنية والحركية لكل فرد أو فئة.
 - 9- تعد الألعاب الصغيرة من أمتع ما يؤديه كل من الجنسين في شتى الأعمار وأثناء كل المواسم والمناسبات.
 - 10- لا تتطلب تكاليف مادية كبيرة من حيث الأدوات والملابس والملاعب.
 - 11- تعد طريقا لتجديد النشاط والشعور بالسعادة.
 - 12- تشتمل على مجموعات من الألعاب التي تتدرج صعوبتها من السهل إلى الصعب، هذا التدرج يناسب مراحل النمو.
- 2-6- الأهمية التربوية وأسس اختيار الألعاب الصغيرة: ¹
- هناك بعض النقاط الهامة التي يجب على المعلم مراعاتها في عملية اختياره للألعاب الصغيرة يمكن تلخيصها في الآتي:

(1)- مصطفى السايح محمد، مرجع سابق، ص 37.

1- الأهداف التربوية والتعليمية: ¹

يتوقف اختيار الألعاب الصغيرة على نوع الهدف المطلوب تحقيقه فمن المعروف أن لكل لعبة من الألعاب الصغيرة هدف أساسي تعمل على تحقيقه ومن هنا ترتبط عملية الاختبار بنوع الهدف سواء كان تربوي أو تعليمي.

2- المرحلة السنوية: ²

إن لكل مرحلة سنوية ألعابها الخاصة التي تتوقف على النمو الحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي المميز لهذه المرحلة.

3- الفروق الجنسية:

قد يشترك البنون والبنات في ألعاب واحدة في مرحلة الطفولة الأولى، وغالبا ما تظهر في المراحل المتأخرة والمراهقة والشباب، الميول الخاصة لكل من البنين والبنات إذ يميل البنون إلى الألعاب التي تهدف إلى القوة والمهارة والشجاعة والألعاب التي تتطلب بذل الجهد، أما البنات فيميلن إلى ألعاب الرشاقة والمرونة والألعاب الایقاعية.

4- خصائص تلاميذ الفصل:

إن درجة مستوى قدرات واستعدادات ومهارات غالبية التلاميذ الذين يشكلون الفصل، تعكس عملية اختيار أنواع الألعاب الصغيرة، فالفصل الذي يتميز أفراده بمستوى المهاري العالي تختلف ألعابه وطريقة تشكيله عن الفصل الذي يتميز بتلاميذه بقلة المهارة.

تصنيف ألعاب الأطفال:

يقسم هنريو Henriot اللعب وفقا لمراحله ثلاث انواع، وهي:

1- اللعب الإيهامي: وهو يعتمد كليا على خيال الطفل حيث يحول الطفل من خلاله الواقع إلى عالم خيالي خاص به، وذلك كتحويل العصا إلى سيف، والدمية إلى طفلة، والمقعد إلى حصان أو سيارة... وهكذا...

(1)- مصطفى السايح محمد، مرجع سابق، ص 38.

(2)- مصطفى السايح محمد، مرجع سابق، ص 36.

2- اللعب الواقعي: حيث يتعامل الطفل مع الأشياء والشخصيات على أساس ماهي عليه في الواقع، ومن ثم يكون مدركا أن العصا هي عصا، والدمية هي دمية...ولا تمثل شيئا آخر غير ماهي عليه، ولذا فإنه يتعامل معها وفقا لحقيقتها وواقعها.

3- اللعب الواقعي الإيهامي: وذلك النوع من اللعب يعتمد على شيء من الخيال لجعل النشاط يتميز ويتخذ شكل اللعب (1)

ويشير شنتال لومبارد Chantal Lombard إلى أنه يمكن تصنيف اللعب والألعاب وفقا لخصائصهم إلى أهم مايلي:

● مناشط اللعب التي تعتمد على استخدام اللعب والتي من أمثلتها: ²

- السيارات

- الدمى

- النماذج الصغيرة

- الحيوانات

- البيت والأدوات المنزلية والأثاث

- الحلبي والزينة

- الآلات الموسيقية

● ألعاب المهارة ومن أمثلتها: ³

- ألعاب الرمي

- ألعاب التركيب

- الألعاب التي تعتمد على تحريك الأشياء

● الألعاب الحركية وأمثلتها: ⁴

- سباقات الجري

- ألعاب المطاردة

- ألعاب البحث والإختفاء

(1)- محمد الحماحمي: البشري في إدارة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2005، ص25

(2)- عماد مصطفى البناي: الرياضة العربية للمعارف، دار البيداء للنشر، القاهرة، مصر، 2005، ص56

(3)-عماد مصطفى البناي، مرجع سابق، ص 57.

(4)-عماد مصطفى البناي، مرجع نفسه، ص 57.

- القفز

- ألعاب التوازن

- التآرجح

- ألعاب القوة

● الألعاب التي تعتمد على الذكاء ومن أمثلتها: ¹

- ألعاب التركيز

- الألعاب اللفظية

- الألعاب الحسابية

- ألعاب الاختبار

- ألعاب الذاكرة

● الألعاب الدرامية ومن أمثلتها:

- ألعاب التمثيل

- ألعاب الطقوس

- ألعاب المحاكاة

● ألعاب الغناء ومن أمثلتها:

- الغناء المصحوب بحركات الجسم

- الأغاني التي تعتمد على التقليد.

- الأناشيد.

● ألعاب الحظر من مثلها:

- ألعاب التخمين.

- رمي النرد.

● الألعاب التي تعتمد على الإنتقاء العشوائي:

- الحكايات أو القصص أو الروايات.

- الألعاب الإيقاعية. (2)

(1)- عماد مصطفى البناي، مرجع نفسه ، ص 58.

(2)- عماد مصطفى البناي، مرجع سابق، ص 59.

3 - علاقة اللعب بالألعاب والرياضة:

ظهرت علاقة اللعب Play بكل من الألعاب والرياضة من خلال نموذج مفاهيمي قدمه عالم اجتماع الرياضة لوي Loy 1978 م، أوضح فيه أن المفهوم الأولى والأكثر بساطة هو اللعب، فهو أصل أغلب الأنشطة الإنسانية، ووصفه بأنه منفصل عما سواه -غير حقيقي (خيالي)- غير منتج (ليست له آثار إنتاجية واضحة) -يعتمد على التظاهر.

وأشار لوي إلى أن مفهوم الألعاب Games هو مفهوم أكثر تطوراً من اللعب، لكنه يقع في مكانة وسيطة بين اللعب والرياضة أو بين اللعب والألعاب الرسمية، فهو بذلك يشير إلى الألعاب بسيطة التنظيم أو الألعاب الفولكلورية أو حتى التمهيدية، وقد وصفها بأنها ذات خصائص مميزة -المنافسة من عناصرها التكوينية -و أن لها حصائل أو نتائج تتقرر بالمهارة الحركية وبالخطط وباستغلال الفرص. و أخيراً عرض لوي الشكل الأكثر تطوراً على المستوى الاجتماعي والثقافي وهو الرياضة Sport، ومنها بالطبع الألعاب الرسمية كالكرة الطائرة وكرة اليد، وكرة القدم، والتنس، والريشة الطائرة..إلخ. وقد وصفها بأنها ذات خصائص تميزها عن الألعاب البسيطة لعل أهمها أنها ذات متطلبات تنظيمية لإدارة منافسات اللعبة -و أنها تعتمد على المنافسة بشكل واضح وأساسي - كما أنها استعراض للقدرات البدنية والمعرفية وغيرها في سبيل تقرير الفائز.

| | |
|--|--|
| اللعب Play | |
| منفصل - حر - غير حقيقي - غير منتج - يتصف بالتظاهر. | |
| الرياضة Sport | الألعاب Games |
| خصائص مميزة - متطلب نظامي لها - استعراض للقدرات البدنية وغيرها - تنافس حاد. | خصائص مميزة - منافسة - حصائل تقدر بالقدرات البدنية والمعرفية وغيرها أو بالفرص. |

شكل يبين الفرق بين اللعب والألعاب والرياضة.(1)

(1)- الدكتور أمين الخولي، مرجع سابق، 28.

خلاصة:

من خلال ما جاء في هذا الفصل نرى أن من السمات التي تميز اللعب، أنه حر لا قسر فيه، فقد يكون مواجهها أو غير مواجه، ويشمل على المتعة والتسلية، كما أنه يعتبر استغلال الطاقة الحركية وبنفسية، إذن اللعب هو حياة الطفل وبه يحقق مطالب وحاجات النمو، والألعاب شكل متطور في اللعب بوصفها أكثر تنظيماً، وقد أكدت البحوث والدراسات التي أجريه على هذه الظاهرة، أن اللعب هو مدخل وظيفي لعالم الطفولة، وهي تلك المرحلة التي يتفق علماء النفس حول أهميتها كركيزة في البناء النفسي للإنسان في جميع مراحل نموه.



الفصل الثاني:

التربية البدنية



تمهيد:

تعدّ التربية الرياضية أحد فروع التربية الأساسية، التي تهدف إلى إكساب الفرد القيم والاتجاهات والمعرفة، ومن ثمّ تدريبه على القيام بالتمارين الرياضية التي تسهم في تكوين شخصيته بشكل متكامل، أي أنها تسعى إلى تحقيق التوازن بين المستوى العقلي والجسدي.

التربية البدنية والرياضية جزء أساسي من النظام التربوي، يمثل جانبا من التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن (التلميذ) إعدادا بدنيا ونفسيا وذهنيا في توازن تام.

إن التربية البدنية مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وبطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلاميذ في العديد من المجالات كـ مجال السلوك الحركي واللياقة البدنية فهي تنوع واسع للأنشطة التطبيقية أما في المجال القدرات المعرفية بفضل حالات التعب الملموسة والتي تتطلب غالبا حلول لمسائل معقدة.

كما تشكل التربية البدنية ولرياضية مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع ومجال اهتمام اهتمام البحوث العلمية وتخصصات مهنية معقدة، هذا ما يساعد التلميذ على إثراء معارفه وتوسيع امكاناته، وبهذا تساهم في تكوين شخصيته وإدماجه الفعلي ضمن المجتمع.

وبما أن موضوع دراستنا مرتبط بالتربية البدنية والرياضية فإننا سنحاول إعطاء مفهوم لها مع اعطاء طبيعة التربية البدنية وتبريرات التربية البدنية بالمدرسة، وأهداف التربية الرياضية.

نبذة تاريخية للتربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية قديمة قدم الإنسان فلقد تعرضت إلى العديد من التغيرات منذ العصر البدائي عصرنا هذا، فلقد بذل المؤرخون الكثير من الجهد والوقت عبر البحث التاريخي للوصول إلى حقيقة التربية البدنية والرياضية، وذلك من خلال تتبع آثار الإنسان الأول وما تركه من معالم، وأيضا اهتم العلماء بدراسة تاريخ نشاط البدني والرياضي للإنسان من أجل استخلاص الدروس والعبر من الماضي والتعرف على الأخطاء وتجنب الوقوع فيها في الحاضر والمستقبل.¹

1- مفهوم التربية البدنية:

التربية البدنية جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي، وهي نظام تربوي يسهم أساسا في نمو ونضج الأفراد من خلال الخبرات الحركية والبدنية.

وهناك عدة تعريفات للتربية البدنية منها:

- أنها التربية من أجل الحركة ومن خلالها.

- هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.⁽²⁾

- هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات الحركية والعقلية والاجتماعية، واللياقة من خلال النشاط البدني.

- التربية الرياضية مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم، بحيث تنفذ من خلاله دروس داخل الجدول الدراسي، وكأنشطة خارج الجدول (داخلية وخارجية)، يمكن تقويم نتائجها على المستوى السلوكي (الحركي - المعرفي الوجداني)

- وبتحليل هذه التعريفات يمكن استخلاص أن مفهوم التربية البدنية يتكون من العوامل الآتية:³

1- مجموعة قيم ومثل وخبرات: تتشكل الأهداف العامة والخاصة بالنظام، وهي بمثابة موجهات محكية للمنهج والبرنامج والأنشطة وطرق التدريس، والتقويم.

2- مجموعة نظريات وقواعد ومبادئ تعمل على تبرير وتفسير وتظيم استخدام الأساليب والطرق الفنية.

(1)- الديري، علي و أحمد بطاينة: أساليب تدريس التربية الرياضية، دار الأمل للنشر والتوزيع، 1987، ص68.

(2)- عبد الحميد شرف: تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، مرجع سابق، ص 23 - 24 - 25.

(3)- عبد الحميد شرف، مرجع نفسه، 28.

3- مجموعة أساليب وطرق فنية توظف النظريات والقواعد والمبادئ لتحقيق مجموعة القيم والمثل والخبرات ولتحقيق مجموعة القيم والمثل والخبرات ولتحقيق أهداف النظام.

2- طبيعة التربية البدنية:

يمكن النظر للتربية البدنية كنظام أكاديمي، وكمهنة، وكمهنة، وكمهنة نشاط⁽¹⁾.

• التربية البدنية كنظام أكاديمي²

يسعى كل فرد من المعرفة الإنسانية نحو تحديد هويته الأكاديمية، والتربية البدنية والرياضية تهتم ببحث ودراسة ظاهرة حركة الإنسان والأشكال الثقافية التي اتخذتها هذه الظاهرة كالرياضة، والتمارين، الرقص، وذلك من خلال بنية معرفية آخذة في التنامي تتمركز حول مباحث وعلوم، كعلم وظائف أعضاء النشاط البدني، وعلم النفس الرياضية، والاجتماع الرياضي، والتعلم الحركي، والميكانيكا الحيوية، وفلسفة وتاريخ التربية البدنية، ولها أيضا مباحث فنية تربوية تنقل هذه العلوم تربويا إلى التلاميذ والطلاب كطرق تدريس التربية البدنية، مناهج التربية البدنية، والوسائل التعليمية في التربية البدنية.

• التربية البدنية كمهنة³

يحترف عدد كبير من المتخصصين في مجالات العمل التربوي البدني والرياضي، ولقد تنامت أفرغ ومجالات العمل المهني في التربية البدنية بشكل كبير، فبعد أن كانت مقتصرة على التعليم (التدريس)، أصبحت الآن تضم:

التدريب الرياضي، والإدارة الرياضية، واللياقة البدنية، والتأهيل الرياضي، والإعلام الرياضي، والترفيه البدني، والرياضة الجماهيرية (الرياضة للجميع)، وبفضل جهود أبناء المهنة أصبح لها عدد من الجمعيات والروابط المهنية للحفاظ على حقوق المهنيين ومنع الدخلاء وغير المؤهلين من الانضمام إليها، والمهنة تعتمد على بنية المعرفة وعلومها ومباحثها وفنونها لتقدم أرفع مستوى من الخدمة المهنية في مختلف مجالات التخصص المهني.

(1) ناهد محمد سعيد زغلول، نبلي رمزي فهيم: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط 2، مركز الكتاب للنشر، 2004 م، ص 22 - 23.

(2) ناهد محمد سعيد زغلول، نبلي رمزي فهيم، مرجع نفسه، 29.

(3) ناهد محمد سعيد زغلول، نبلي رمزي فهيم، مرجع نفسه، 29.

• التربية البدنية كبرامج¹

وهو المنظور الأقدم والذي ارتبط بالتربية البدنية منذ القدم ومازال، والذي يعتبر عن برامج الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ للاشتراك في أنشطة بدنية /حركية منتقاة بعناية وبتتابع منطقي وعبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف جوانب الشخصية الإنسانية، وعبر فئات من النشاط كالجماز والألعاب، والسباحة، وألعاب القوى، والمنازلات.

3- تبريرات التربية البدنية بالمدرسة:

لعل أهم أدوار التربية البدنية بالمدرسة هو تثقيف الأطفال والشباب وتربيتهم من خلال الأنشطة البدنية والمعرفة الحركية والثقافة الترويحية لينحلموا بمسئوليتهم نحو أنفسهم وأجسامهم وحياتهم الشخصية والاجتماعية لينشأوا مواطنين صالحين ينفعون أنفسهم ويخدمون أوطانهم، والإطار التالي يلقي الضوء على التبرير العقلاني لوضع التربية البدنية داخل المنهج المدرسي، ويوضح أهم أدوارها التربوية.⁽²⁾

- تنمية الكفاية البدنية، وتمكين التلاميذ من الاشتراك في أنشطة بدنية نافعة.

- الإرتقاء بالتنمية البدنية وتعليم التلاميذ قيمة المشاركة في الأنشطة البدنية سواء خلال مراحل التعليم أو مدى الحياة.

- تنمية التفهم الفني والتقدير الجمالي للأداء الحركي ومن خلال ممارستها.

- تنمية وتأسيس تقدير للذات للتلميذ من خلال تنمية الثقة بالنفس بدنيا ونفسيا وعبر صورة ومفهوم جيدين للذات الجسمية.

- تنمية مهارات حل المشكلات وربط ما يتعلمه الطفل من مهارات ومعارف واتجاهات بطبيعة الحياة الاجتماعية، ليوظف ما تعلم في حل المشكلات التي تواجهه.

- تنمية المهارات الاتصالية الاجتماعية التي تتيحها الأنشطة البدنية بمختلف أشكالها لتعزيز العلاقات الطيبة بين أبناء المجتمع المحلي.

- ربط ما يدرس في التربية البدنية وبين المقدرات الثقافية للمجتمع، وبخاصة الثقافة الرياضية، والثقافة الإدراكية الحركية، والثقافة الترويحية، والثقافة البدنية الصحية.

وبذلك تكمن أهمية التربية البدنية كمنهاج ضمن برنامج المدرسة في أنها (المادة الدراسية) الوحيدة التي تهتم بالتنمية البدنية والمهارة الحركية للتلاميذ، ومدرس التربية البدنية - دون سائر مدرسي المدرسة على مختلف

(1)- ناهد محمد سعيد زغلول، نيللي رمزي فهيم، مرجع نفسه، ص 30.

(2) ناهد محمد سعيد زغلول، نيللي رمزي فهيم، مرجع سابق، ص 33.

تخصصاتهم - هو الذي يناط به دور الارتقاء بالنمو البدني والحركي للتلاميذ دون تجاهل لباقي الجوانب التي تبني شخصية التلاميذ، كالجانب النفسي، والاجتماعي والترويحي والمعرفي والأخلاقي والجمالي.

4- أهداف التربية الرياضية: (1)

أهداف التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية:

- ✓ سلامة القوام.
- ✓ اللياقة البدنية.
- ✓ المهارات الرياضية.
- ✓ الخبرات والقدرات العقلية.
- ✓ إحداث تغيرات مرغوب فيها في شخصيات الأفراد يدي إلى خلق اجتماعي وثقافي مرغوب.
- ✓ استخراج إمكانيات الفرد في إطاره الاجتماعية وتكوين اتجاهاته وتوجيه نموه وتنمية وعيه بالأهداف التي يسعى إليها والتي تعمل الجماعة التي هو عضو فيها على تحقيقها.
- ✓ إحداث نشاط في المجتمع ويعتمد على طبيعة المجتمع الذي توجه فيه.
- ✓ تعليم وتعلم لأنماط متوقعة من السلوك الإنساني وهي عملية إنسانية يمر فيها الإنسان.
- ✓ نقل التراث الثقافي وتنمية عن طريق انتقائه وتحديده وإضافة إليها.
- ✓ السلامة النفسية والخلقية والاجتماعية.
- ✓ رفع المستوى الصحي.
- ✓ رعاية المتفوقين والموهوبين.
- ✓ رعاية المعوقين.
- ✓ استثمار وقت الفراغ. (2)

5- مظاهر التربية الرياضية المدرسية في المراحل الابتدائية

تتميز مظاهر التربية الرياضية في الصفوف الاولى من هذه المرحلة عن مظاهرها في الصفين الخامس والسادس الابتدائيين من حيث مضمون ومحتوى البرنامجو محتواها من ناحية، وطرق التعليم من ناحية

(1) بختاوي محمد، بوزيد أحمد: مذكرة 'دور ت.ب.ر في تحسين القدرات الإدراكية الحسية - الحركية لتلاميذ الطور الثاني من التعليم الأساسي، تحت إشراف: بلعيد بيطار، دالي إبراهيم، الجزائر، السنة الدراسية: 2000-2001، ص 18-19.

(2) -دكتور امين انور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، المجلس الوطني للثقافة والفنون، الكويت، 2013م، ص

أخرى، فدروس التربية الرياضية لمثل هذه الصفوف تتميز بالنشاط الايقاعي والتوقيتي، وبممارسة الألعاب الصغيرة، والتمارين التمثيلية والقصص الحركية، بالإضافة الى بعض مظاهر تمارين الرشاقة البسيطة مع استخدام الاجهزة الثابتة، ومسابقات التتابع والالعاب الكبيرة وخاصة في الصف الرابع. و غالباً ما يقوم بتدريس التربية الرياضية للصفوف الأولى بالمرحلة الابتدائية "معلم الصف" ويخصص لها من (2-3) حصص أسبوعياً في الدول العربية.⁽¹⁾

6- أهمية التربية البدنية والرياضية.

✓ إن التربية البدنية والرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للفرد، وإكتسابه المهارات الأساسية أو زيادة قدراته الجسمانية الطبيعية.

✓ إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤدات في المسابقات والتمارين التي تتم من خلال تعاون الفرد مع آخرين أو منفرداً.

✓ أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة بسيطة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة.

✓ والتربية البدنية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية القدرات البدنية للفرد ولذلك فإن زيادة حصص التربية الرياضية هو أمر هام لتأسيس حياة صحية سلمية للفرد لمنحة الفرصة لممارسة كافة الأنشطة الرياضية.

✓ إن الأفراد عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي بها روح التنافس خاصة التلاميذ وعادة ما يكون ذوي المهارات العالية لهم قدرات على الاندماج في المجتمع بشكل جيد وقادرين على التعامل مع الجماعات وبالتالي فإن قدراتهم أو عدم قدرتهم على عقد صداقات مع زملائهم غالباً ما تتأثر بالمهارات الخاصة بهم. ومن المهم جداً أن نعمل على إنجاح وزيادة خبرات التلاميذ في التربية الرياضية للتنمية مهاراتهم الشخصية وانتمائهم تجاه التربية الرياضية، وأيضاً فإن وجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجيعهم لهو أمر هام جداً وعلى ذلك فمن غير المفترض أن جميع الأطفال سوف يؤدون التدريبات الرياضية بنفس الكفاءة ونفس المستوى²

(1)-محمد إبراهيم شحاتة: دليل اللياقة البدنية الحديثة، بدون سنة، منشأة المعارف، القاهرة، مصر، ص 10-11.

(2)- محمد إبراهيم شحاتة، نفسه ص 14.

7- مكانة التربية البدنية والرياضية في الجزائر (1)

يؤكد ميثاق قانون التربية الرياضية والبدنية بان الشباب يشكل أئمن رأس المال للأمة كما تعرف التربية البدنية في الجزائر على انها نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل و لما ان في: 23 اكتوبر 1976 صدر قانون التربية البدنية والرياضية ,هذه الوثيقة الهامة تعتبر دستورا هاما يحدد الحقوق والواجبات لهذا المجال الهام ,في كل المستويات من حيث المبادئ العامة للتربية البدنية والرياضية وتكوين الاطارات ثم تنظيم الحركة الرياضية الوطنية والمجلس الوطني للتربية ,وقد يشمل الدستور 6 محاور اساسية وهي:

- ✓ القواعد العامة للتربية البدنية والرياضية في الجزائر.
- ✓ الجزائر تعليم التربية البدنية وتكوين الاطارات.
- ✓ تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.
- ✓ التجهيزات والعتاد الرياضي.
- ✓ حماية ممارسي الرياضة.
- ✓ الشروط المالية

(1) محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد: تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، ط 2، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004 م، ص 134.

خلاصة:

من خلال ما درسناه في هذا الفصل اتضح لنا المفهوم الصحيح للتربية البدنية والرياضية , وتبين أهمية المادة في النظام التربوي ومدى منافعها في تربية الطفل تربية شاملة وكيفية توظيف جميع الطاقات النفسية ومعرفية والبدنية وكيفية التحكم في انفعالات وهذا ما يجعل من التربية ذلك الجزء الذي لا يتجزأ من التربية العامة لها عدة اسس وأهداف تساهم في تنميتها وتحاول الوصول الى تحقيقها.



الفصل الثالث:

عناصر اللياقة البدنية



تمهيد

تأتي أهمية اللياقة البدنية من أهمية صحة الإنسان وخلو جسمه من الأمراض والضعف البدني الذي يعوقه عن الإنتاج بكفاءة وفاعلية.

الإنسان ككائن حي خلق ليكون نشطاً وفعالاً وقادر على الحركة والقيام بالأعمال اليومية المعتادة والغير معتادة كما أشار علماء الاجتماع في أبحاثهم إلى حاجة الإنسان القديم للحركة في بحثه عن الطعام والصيد والقتال من أجل البقاء في ظروف طبيعية صعبة.

وعندما عرف الإنسان الزراعة احتاج إلى جهد عضلي وحركي كبيرين للقيام بأعمال الزراعة البدائية التي تحتاج إلى جهد و طاقة كبيرين، كما احتاج لهذه الطاقة والجهد عمال المصانع وتعبيد الطرق وتشبيد خطوط السكة الحديد في بداية القرن الثامن عشر.

الحاجة إلى درجة عالية من اللياقة البدنية مع توافر حالة صحية جيدة أمر غاية الأهمية لكل إنسان. إن حاجة الإنسان للاحتفاظ بلياقة بدنية وصحة عامة أمر جيد إذ يتطلب منه ممارسة التدريبات الرياضية بشكل مستمر وأن يكون ذلك عن وعي وإدراك وفهم لأهمية ذلك في عصرنا هذا الذي قلت فيه حركة الإنسان بشكل كبير بسبب اعتماده على الآلة والميكنة، أي حالة انعدام أو قلة الحركة، وهذه الحالة تؤدي إلى حدوث أمراض عضوية مثل أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الأم الظهر ومرض السكر ومرض السمنة. وفي هذا الفصل نحن سنتطرق لمختلف عناصر اللياقة البدنية.

1- مفهوم اللياقة البدنية:

إن اللياقة البدنية مفهوم عام وواسع ومتشعب ومن الصعب حصره، لأنه مرتبط بالنواحي النفسية والعقلية، إذ إن ما تعكسه إلينا المستويات العليا في النشاط الرياضي والمنافسات الدولية خلال هذه الحقبة الزمنية دليل واضح على اهتمام دول العالم بالمنهج العلمي الدقيق في البناء البدني للإنسان، فضلا عن قدراته الأخرى التي تحقق له التوازن والنمو الشامل، ولهذا اتفق العلماء على أن تكون اللياقة البدنية هي إحدى مكونات اللياقة العامة للفرد، إذ أن اللياقة البدنية هي جزء من اللياقة الشاملة، وهناك تعريفات عدة للياقة البدنية منها:

1- هي الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة من دون اجهاد زائد عن الحد.

2- هي قدرة الفرد على انجاز نشاط معين بدرجة معقولة من الكفاية وبأقل مجهود بدني مع قدرته على الشفاء السريع من آثار الإجهاد.

3- هي أقصى القدرات الوظيفية التي يتمتع بها الجسم وأجهزته الحيوية، وتقاس اللياقة البدنية تحت ظروف العمل والإجهاد وبالتالي فهي تعكس كفاءة الجسم وأجهزته الحيوية في تنفيذ المتطلبات البدنية اليومية للإنسان على وفق طبيعة الأعمال التي تقوم بها خلال اليوم.⁽¹⁾

2- اللياقة البدنية العامة:

نعرف اللياقة البدنية العامة كما يلي:

"مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن، من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفعالية، بصورة شاملة ومنتزعة خلال ممارسة أنشطة بدنية أو رياضية عامة"
بمعنى أن تقدم التمرينات للفرد الممارس أو الرياضي، بحيث يكون نصيب كل منهما في المجموع الكلي للتمرينات نسبيا متوازنة إلى حد كبير.⁽²⁾

(1)- ناهدة عبد زيد الدليمي، المرجع السابق، ص 43

(2)- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، عمان، 2010، ص34، 35.

- اللياقة البدنية الخاصة:

نعرف اللياقة البدنية الخاصة كما يلي:

"مقدرة يتسم بها الرياضي، تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفعالية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة"
بمعنى أن التمرينات المستخدمة في اكتساب اللياقة البدنية الخاصة، سوف تأخذ نفس مسار الحركات التي يتسم بها أداء الواجبات البدنية الحركية في الرياضة التخصصية.⁽¹⁾

3- المبادئ العامة للياقة البدنية:

بينما نرى البرامج النوعية لتنمية اللياقة البدنية سوف يكون لها اتجاهاتها الإرشادية للاشتراك والإدارة فهناك عدد من المبادئ الأساسية التي تتلائم مع جميع هذه الأنشطة، وهذه يجب فهمها وأن تؤخذ في الاعتبار من قبل المدرسين والقادة عند تعاملهم مع الأفراد ومجموعات اللياقة:²

3-1- مبدأ القاعدة السليمة:

يجب بناء برنامج التمرين على قواعد فسيولوجية وطبية وصحية سليمة أي استخدامهم الخدمات الصحية والاختبارات والرقابة الطبية وقيادة من المدرسين والخبراء كما يشمل أيضا تصميم برامج خاصة للمرضى والمعوقين تحت إشراف المختصين.

3-2- مبدأ تبادل العلاقات:

يؤثر كل أعضاء الجسم ويتأثر بكل عضو من الأعضاء الأخرى. وعندما توجه التمرينات مباشرة لتنمية جزء معين أو وظيفة عضو ما يكون هناك اعتبار لتأثيرها على الأبعاد والأجزاء الأخرى.
إن الهدف النهائي هو اللياقة الشاملة وتتضمن تنمية الفرد بجميع جوانبه.

3-3- مبدأ هيوقراط:

يشير المبدأ على " أن الذي يستخدم ينمو، والذي لا يستخدم يضمحل ويضعف".
وهذا مع فرضية غياب المرض أو العاهة التي تجعل التمرين غير مناسب.
ويحدث تنمية العضو البدني بالاستجابة للجهد المناسب ومتطلبات الإثارة.

3-4- مبدأ الحمل الزائد:

(1)- مفتى ابراهيم حماد، المرجع السابق، ص 36.

(2)- مفتى ابراهيم حماد، المرجع نفسه، ص 37.

يشير هذا المبدأ إلى تطوير النشاط المنظم للوصول إلى مستويات أعلى من تلك التي تواجه الفرد عادة. وينبى العضو الإنساني نفسه في حدود لمقابلة المتطلبات الواقعة على عاتقه، ويجب على الفرد لتنمية أعظم قوة، أو مرونة، وأشد تحمل، أن يمارس التمرينات إلى المستويات التي تتطلب وتتحدى أكثر مما هو مألوف. ويمكن أن تتأثر زيادة الحمل بمقاومة أكبر، معدل أسرع، وشدة أقوى أو مجموعة متضامنة منهم.

3-5- مبدأ التخصص:

"يستجيب الجسم بطرق مختلفة للأنواع المختلفة من الجهد"

تنتج قوة العضلة ذات الرأسين من ممارسة التمرينات التي تتطلب انقباضات قوية.

وينتج التحمل الشديد من الزيادة المتدرجة لمستويات النشاط الى مستوى الذي يتطلب التكيفات البدنية المطلوبة، بينما قد يكون هناك بعض التنمية للقوة العامة والتحمل. وتأتي الاستجابة لنوع خاص لما هو مطلوب، ولا يستطيع الشخص تنمية عضلات البطن بواسطة تمرينات الذراعين. فيجب اعطاء كل تمرين لتحقيق غرض التنمية الخاص الذي صمم من أجله.

3-6- مبدأ التقدم: (1)

يعتبر هذا المبدأ نتيجة طبيعية لمبدأ زيادة الحمل حيث يتحسن الجسم لمقابلة جهود بعض التدريبات المعطاة التي كانت تشكل حملا زائدا في اليوم ولم تعد كذلك.

ولهذا أصبح من الضروري زيادة مقاومة أو شدة التمرين. ففي تمرينات المقاومة المتزايدة وعلى سبيل المثال في رفع الأثقال يلجأ اللاعب إلى زيادة عدد التكرارات كلما أصبح قويا وذا تحمل كاف لأداء التمرين الأصلي بسهولة، وبالمثل عندما يكيف الشخص نفسه لجري المسافات الطويلة بتقليل زمنه تدريجيا، وكذلك ممارسي القفز بالزانة حيث يعلمون على زيادة ارتفاع القفز تدريجيا.²

3-7- مبدأ الحافز:

هناك حاجة لبدل مجهود لوضع الجسم تحت ضغط، وهذا هو السبب الذي من أجله يشدد مدربو ألعاب القوى والسباحة على أهمية القوة في تدريب اللاعب للوصول به للمستويات العليا. ولهذه الأسباب يعتبر التكيف في الملائمة على سبيل المثال من الإجراءات المرهقة، كما يجب أن يصدر الحافز من الداخل.

(1)- ناهد محمد سعيد زغول: نبلي رمزي فهميم، مرجع سابق، ص 214.

(2)- عباس عبد الفتاح الرملي وآخر، المرجع نفسه، ص 83.

وقد تشجع الحوافز الأشخاص بصفة مؤقتة ولكن ما يجب التمسك به هو الإحتفاظ باستمرارية الرغبة القوية الملخصة لعمل أحسن مافي حياتهم ولإنجاز ما يحقق متطلباتهم بقدر المستطاع، وهذا مبدأ هام لجميع برامج اللياقة الجيدة.

3-7- مبدأ الملائمة:

تختلف بوضوح تام أنواع النشاط وطبيعة المشتركون ودرجات المجهود وأغراض التمرين، وما قد يكون مفيد لشخص ما يمكن أن يكون مضرا لآخر، وما هو ترويح لفرد قد يعتبر بالنسبة للآخرين، وما قد يكون حسنا في الوقت الحاضر يكون سيئا في المستقبل.⁽¹⁾

4- التأثير الوظيفي للياقة البدنية:

4-1- الجهاز القلبي الوعائي:

يحمل الأكسجين عبر كرياتة الحمراء، وبازدياد المجهود العضلي تزداد الحاجة إلى الأكسجين لتوليد الطاقة لهذا المجهود، فالأكسجين يساعد على احتراق المواد الغذائية كالكربوهدرات والدهون واستخراج الطاقة منها، وذلك يحتاج المجهود العضلي إلى القلب وأوعية دموية سليمة وقوية لتزويد عضلات الجسم وأجهزته بالكمية الكافية من الدم المشبع بالأكسجين، والقلب هو المضخة التي تغذي أجزاء جسم الإنسان وأجهزته المختلفة بالدم، ولذلك فإن تحسين وظائف القلب يعود بالنفع على الأجهزة الحيوية للإنسان، فالقلب المدرب يتصف بالآتي:

- يغذي كل أجزاء جسم الإنسان بكفاية.

- يبطئ في ضربات القلب عن القلب غير مدرب.

- يضخ كمية أكبر من الدم في كل ضربة من ضرباته.

- عدد الضربات أقل، وفترة الراحة أطول بين الضربات.

- يضخ الدم بقدر الجهد المطلوب، وبطريقة اقتصادية.

وهذا، فإن كمية الأكسجين التي تستهلك من قبل الأجهزة الحيوية للجسم والتي تزود بها العضلات لتوليد الطاقة خلال فترة محدودة هي من أهم العوامل تأثيرا على الأداء البدني للفرد والتي تتحسن بتحسين اللياقة البدنية، بفعل التمرين المنظم.

4-2- العضلات⁽²⁾

(1)- عباس عبد الفتاح الرملي وآخر، التدريس الذاتي للرياضة البدنية، دار الضياء، الاردن، 2007، ص16، 17، 18.

(2) محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد، مرجع سابق، ص 134.

- تزداد العضلات في الحجم كما تزداد عدد ألياف العضلة.
- تكتسب العضلات المطاطية والقدرة على الاستطالة.
- تتخلص العضلات بسهولة من الفضلات ونواتج الاحتراق الداخلي.
- تصل العضلة إلى ما يطلق عليه الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين مما يقلل من تكوين حمض اللاكتيك الذي يعوق الأداء.
- تقل نسبة الشحوم حول العضلة أو المجموعة العضلية ويزداد عدد الشعيرات الدموية بها، مما يساعد على مدها بالدم والغذاء والطاقة اللازمة للأداء.
- تزداد قابلية العضلة أو المجموعة العضلية على تحمل الأداء، وتقليل الإحساس بالتعب.

4-3- العظام: ¹

- تعمل اللياقة عاى تحقيق صلابة العظام وحمايتها من الإصابة.
- تساعد على زيادة نمو العظام وزيادة حجمها.
- تنشيط الدورة الدموية في النسيج العظمي وامتداده بالعناصر الحيوية.
- تنشيط نخاع العظام وهو المسؤول عن غنتاج كرات الدم الحمراء.

4-4- الجهاز التنفسي: ²

- تحسن كفاية الرئتين بشكل ملحوظ.
- تتقوى عضلات القفص الصدري مما يساعد في عملية التنفس.
- زيادة حجم الأكسجين الذي تستوعبه الرئة (السعة الحيوية).
- تساعد على زيادة تحمل الرئة للأداء وتحسين الجلد الرئوي التنفسي.

4-5- الجهاز العصبي: ³

- تنشيط الدورة الدموية في المخ يحسن وظائفه.
- تسهيل وصول المؤثرات من المخ إلى العضلات.
- تساعد على تسهيل التعلم الحركي واتقان المهارات.
- تساعد عاى حفظ الاتزان العام للجسم.

(1)- محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد، مرجع سابق، ص 135.

(2)-محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد، مرجع نفسه، ص 135.

(3)- محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد، مرجع نفسه ، ص 136.

4-6- أجهزة وأعضاء أخرى:¹

- تنشيط حركة الجهاز الهضمي وزيادة إفراز العصائر الهضمية.
- تنشيط عملية الهدم والبناء.
- توسيع الأوعية الدموية في الجلد وإفراز العرق وتبريد الجسم.
- تقليل وتأخير مظاهر الشيخوخة من تجاعيد وترهلات.....إلخ.
- تنشيط وظائف الكلى والكبد.

5- أهمية اللياقة البدنية في الحياة: (2)

ونحن في النصف الثاني من القرن العشرين فيجب أن تعترف بأن اللياقة البدنية للإنسان قد قلت كثير نظرا للتقدم التكنولوجي الهائل الذي ساعد الإنسان على الراحة مما أدى إلى ضعف العضلات والترهلات والإرهاق والتعب من أقل مجهود لمواصلة العمل اليومي مما أدى إلى عمل مجهود مقصود لاكتساب اللياقة البدنية وجعل العاملين يتجهون إلى العمل المكتبي والراحة كما زادت الاجازات المرضية وكثرة البدانة.

ولقد أبرزت هذه المشكلة البحوث التي أجريت في هذا المجال فقد لأثبتت أحد البحوث في الولايات المتحدة الأمريكية أن 85 بالمائة من مجموع الشباب يمكن اعتبارهم من ذوى النقص المتفاوت من الناحية ميكانيكية الجسم.

كما أثبتت دراسة أخرى أجريت على 1068 طفلا من ولايتي شيكاغو والينوي أن 37 بالمائة ذوى قوام رديء بصفة عامة وبفحص التشوهات المختلفة لدى 1068 طفلا وجد أن 46 بالمائة لديهم تشوهات في أقدامهم 38 بالمائة عضلاتهم رخوة ومترهلة و15 بالمائة ذو تشوهات بالعمود الفقري و83 بالمائة مصابون بتشوهات في أرجلهم.

خلاصة القول أن الإنسان إذا فقد لياقته البدنية فقد أدهم مقومات الصحة والسعادة وعليه في هذه الحالة أن يبذل جهدا لإعادة اكتسابها حتى يستطيع أن يستمتع بحياته الخاصة واكتساب الصحة تعتبر الهدف الأول للإنسان.

(1)- محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد، مرجع نفسه ، ص 137.

(2) ناهد محمد سعيد زغلول، نيللي رمزي فهيم، مرجع سابق، ص 87 - 98 - 99.

6- اللياقة البدنية كهدف من أهداف التربية البدنية: ¹

اعتبر علماء التربى البدنية أن اللياقة البدنية للإنسان هدف عام تسعى التربية البدنية إلى تحقيقها وقد أجمع علماء التربية البدنية على أن أهداف التربية البدنية الآتي:

- 1- تحقيق اللياقة الجسمية.
- 2- الحصول على أقصى جهد عضلي وجلد دوري تنفسي.
- 3- تحقيق القوة العضلية وتنمية التوافق العصبي العضلي.
- 4- التنمية العضوية وتشمل القدرة الجسمية والتخلص من العيوب البدنية والتوترات العصبية والتحمل والمهارة والسرعة والرشاقة والقوة.

وقد وضعت بعض الدول آراءها في هذا الموضوع:

- 1- حدد الإتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح خمسة أغراض أساسية للتربية البدنية أحدها فسيولوجي يتضمن القوة وفي نفس الوقت فإن لجنة فرعية في الجمعية الأمريكية للتربية البدنية وضعت اللياقة كهدف أول للتربية البدنية.²
- 2- فرنسا وضعت المدارس الثانوية تنمية المهارة والسرعة والقوة كهدف هام ضمن الأهداف التي وضعت للتربية البدنية في هذه المرحلة الدراسية.
- 3- في إنجلترا اهتم المسئولون باللياقة البدنية ووضعوا كهدف هام من أهداف التربية البدنية وقالو أن دعم التذوق بمتعة اللياقة البدنية يعد هدفا من أهداف التربية البدنية الإنجليزية.
- 4- في الإتحاد السوفييتي السابق وضعت تنمية القوة والرشاقة والابتكار والجلد كهدف من أهداف التربية البدنية.
- 5- وفي كندا وضعت تربية القوام المعتدل والقوة العضلية والمهارات العضلية العصبية كهدف يجب أن تسعى التربية البدنية لتحقيقه.
- 6- وفي جمهورية مصر العربية وضعت لجنة تطوير المناهج بوزارة التعليم 1978 تنمية اللياقة البدنية في المدارس المصرية.⁽³⁾

(1)-عباس عبد الفتاح الرملي وآخر، المرجع السابق، 66.

(2)- عباس عبد الفتاح الرملي وآخر، المرجع نفسه، 67.

(3)- عباس عبد الفتاح الرملي وآخر، المرجع نفسه ، ص 67.

7- مساوئ نقص اللياقة البدنية:

على المستوى العضوي والبدني، أصبح من مساوئ نقص اللياقة البدنية تفشي أمراض القلب والأوعية الدموية والأجهزة الحيوية مثل: ¹

- ارتفاع ضغط الدم.
- تضخم عضلة البطين الأيسر للقلب.
- عسر التنفس.
- مرض السكر.
- التهابات الجلد.
- مضاعفات الجهاز العظمي وظهور الإنحرافات القوامية.
- ضعف العضلات وترهلها.
- تيبس المفاصل والأربطة.
- زيادة احتمالات الإصابة والحوادث.
- زيادة الأعراض النفسجسمية كالصداع، الدوخة، عسر الهضم.
- زيادة وزن الجسم (البدانة).

ولم تتوقف مساوئ نقص اللياقة البدنية عند حدودها البيولوجية البدنية وحسب وإنما لأن الإنسان كائن متكامل نفسا وجسدا، فإنها تتعدى ذلك إلى ظهور بعض الأعراض النفسية كالإكتئاب والعصابية التي قد تمتد بآثارها السلبية إلى نشاط الإنسان الإجتماعي، ومنها العزلة والشرد، الكآبة وقلة النشاط، والحماس، إثارة الراحة، وتزيد الشعور بالضغط والتوتر النفسي والعصبي، وفقدان الثقة بالنفس. (2)

8- مكونات اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية كمجموعة من القدرات البدنية والفيولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية، يمكن تناولها في شكل أنماط وخصائص الأداء البدني، فالعدو بسرعة جزء من اللياقة، ومقاومة ثقل معين يعتبر جزء آخر، والاستمرار في الاداء البدني لأطول فترة ممكنة يعد جزء ثالثا، وغير ذلك من القدرات التي تشكل في مجموعتها اللياقة البدنية.

(1)-أمين الخولي، مرجع سابق، 102

(2)-أمين الخولي، مرجع سابق، 103

وقد قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكوناتها الأساسية بهدف سهولة دراستها فقط، وحتى يمكن وضع البرامج التنفيذية لتطورها تبعاً لتطور هذه المكونات بنسب مختلفة حسب أهمية كل منها لنوع العمل البدني المطلوب تنفيذه.

وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في خمسة مكونات أساسية هي:

1- القوة Strength.

2- التحمل Endurance

3- السرعة speed

4- المرونة Flexibility

5- الرشاقة Agility

بينما يقوم البعض بتقسيم تلك المكونات الخمسة إلى مكونات فرعية، وعلى سبيل المثال يقسم "علاوي" 1984 عنصر التحمل إلى: (1)

1- تحمل عام Basic endurance

2- تحمل خاص Special endurance

والتحمل الخاص ينقسم: (2)

أ- تحمل السرعة.

ب- تحمل القوة.

ج- تحمل العمل أو الأداء

د- تحمل التوتر العضلي الثابت.

ويحاول "محمد صبحي حسنين" 1979 أن يحسم الخلافات الجارية حول التقسيم بعد مسحه للعديد من المراجع العلمية المتخصصة وانتهى إلى ترتيب مكونات اللياقة البدنية أو كما أسماها 'مكونات الأداء البدني' كالاتي:

1- القوة العضلية Muscular Strength

2- الجلد Endurance

3- المرونة Flexibility

(1) أمين أنور الحولي: أصوئ التربية البدنية والرياضية الدخول، دار الفكر العربي، ط 3، القاهرة، 2001

(2) محمد إبراهيم شحاتة: التدريب بالأثقال، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997ص .

- 4- السرعة Speed
 - 5- التوازن Balance
 - 6- الدقة Accuracy
 - 7- الرشاقة Agility
 - 8- التوافق Co-ordinatoin
 - 9- القدرة العضلية Muscular power
 - 10- زمن رد الفعل Reaction time
- (أحمد أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، دون سنة، ص 16، 17، 18)

8-1- القوة Strength:

8-1-1- تعريف القوة:

هي مجموع قوى العضلة أو المجموعة العضلية لبذل جهد أقصى مرة واحدة ضد المقاومة. وهي القدرة الأساسية لأنها تسهم في الأداء الأفضل في العديد من الأنشطة البدنية التي يؤديها الإنسان، وأفضل مثال لرياضة تتميز بالقوة هي رفع الأثقال.⁽¹⁾ وتمثل القوة جانبا أساسيا للغاية في مجموع مكونات اللياقة البدنية، ونتيجة نقص أو ضعف القوة يحدث للإنسان الأعراض التالية:

- مشاكل آلام الظهر، وخاصة عند ضعف قوة عضلات البطن.
- نقص في التوافق العضلي العصبي.
- نقص المقدرة على التحمل وسرعة الشعور بالتعب.
- ضعف قوة المفاصل وتزايد احتمال الإصابة.
- انخفاض الروح المعنوية وحيوية الفرد.

8-1-2- أهمية القوة: (2)

تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية، حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية، وتوافرها يضمن وصول الفرد إلى أعلى المراتب.

(1) أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فيسيولوجيا اللياقة البدنية، مرجع سابق، ص 49 .

(2) أمين أنور الخولي: أصوئ التربية البدنية والرياضية، ص 73 ، دار الفكر العربي، مصر، 1996.

وباستخدام أسلوب المسح العلمي للمراجع المتوفرة المتخصصة حول تحديد مكونات اللياقة البدنية تضمن آراء ثلاثين عالما فوجد أنهم أجمعوا على أن القوة العضلية هي المكون الأول في اللياقة البدنية، وفي مسح مشابه لمكونات القدرة الحركية تضمن آراء عشرين مرجع فوجد أن خمسة عشرة مرجع منهم ذكروا القوة العضلية كأحد المكونات الهامة للقدرة الحركية.

كما تعد القوة أحد المكونات الأساسية للياقة الحركية وذلك طبقا لآراء كلارك وماثيوز ولارسون ويوكم وبيوتشر وكيرتن وولجووس.

وتشير معظم المراجع المتخصصة في الألعاب والرياضات المختلفة إلى أهمية القوة العضلية وضرورة توافرها للأداء الجيد.

ويرى ماثيوز أن هناك أربعة أسباب معقولة تبين أهمية مكون القوة العضلية وأسباب الإهتمام بقياسها وخاصة عند التلاميذ هي:

- 1- القوة ضرورية لحسن المظهر.
- 2- القوة شيء أساسي في تأدية المهارات بدرجة ممتازة.
- 3- القوة مقياس للياقة البدنية.
- 4- القوة تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمية.⁽¹⁾

8-2- التحمل Endurance:

8-2-1- مفهوم التحمل:

يرتبط مكون التحمل بظاهرة التعب، وكلما زادت صفة التحمل لدى الفرد زادت مقدرته على تأجيل التعب، وأيضا مقدرة الفرد على استعادة الشفاء. وكما يبدو، يحتل التحمل أهمية بالغة في اللياقة البدنية، بل ينظر كثير من العلماء إلى تحمل في ضوء أنه يشكل أساسا تمهيدا للياقة البدنية. وتطلق عليه بعض المراجع مصطلح (الجلد).²

8-2-2- التحمل العضلي:

وهو مقدرة العضلة (أو العضلات) في التغلب على مقاومات ذات شدة (تتراوح ما بين الأقل من القصوى إلى الشدة المتوسطة)، ومواجهة هذه المقاومات أثناء الأداء لفترة طويلة نسبيا.

(1)- كمال عبد الحميد وآخر، مرجع سابق، ص 54.

(2)- كمال عبد الحميد وآخر، مرجع سابق، ص 55.

8-2-3- التحمل الدوري التنفسي:

مقدرة الفرد على الاستمرار لفترات طويلة في أداء نشاط بدني / حركي يتميز بشدة (متوسطة أو فوق متوسطة) باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات مع استمرار كفاءة الجهازين الدوري التنفسي بصورة مناسبة.

وهو مؤشر مهم للياقة البدنية وهو أساس لأغلب أنواع الأنشطة البدنية وخاصة تلك التي تتطلب (المطاوله) أو النفس الطويل بالتعبير الدارج، والمثال التقليدي للجد الدوري التنفسي سباقات الجري للمسافات الطويلة، حيث يقع العبء الأكبر من الجهد المبذول على الجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي.⁽¹⁾

أنواع التحمل:

1- التحمل القصير الزمن.

2- التحمل المتوسط الزمن.

3- التحمل الطويل الزمن.

1- التحمل القصير الزمن:

وهو عبارة عن قدرة اللاعب على مقاومة التعب عند القيام بالجهد، حيث يتم إنتاج الطاقة على الأغلب اللاهوائية، وفي هذا النوع من التحمل تكتسب الطاقة اللاهوائية (اللاأكسجينية) أهميتها من خلال الزمن المستخدم في الحمل المطلوب أدائه. حيث تتحكم فيه صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة. ويتحدد زمن التحمل القصير الزمن من (45 ثانية إلى 2 دقيقة).²

2- التحمل المتوسط الزمن:

وهو عبارة عن قدرة اللاعب على مقاومة التعب عند القيام بالجهد، حيث يتم إنتاج الطاقة اللازمة بالطرق الهوائية واللاهوائية معاً، وفي هذا النوع من التحمل يتم الاعتماد الأكثر على الطاقة الهوائية، فإن مستوى التحمل المتوسط الزمن يتحدد من خلال:

- مستوى الطاقة الهوائية (الأوكسجينية).

- مستوى الطاقة اللاهوائية (اللاأكسجينية).

- طريقة الحمل المستمر.

- طريقة التدريب على مراحل.

(1)- أمين الخولي، مرجع سابق، 111.

(2)- أمين الخولي، مرجع سابق، 112.

ويحدد زمن التخلل المتوسط من (2 إلى 8) دقائق.

3-8- السرعة Speed:

8-3-1- تعريف السرعة:

تعرف السرعة بأنها معدل تغيير حركة الجسم أو جزء منه في ضوء المسافة والزمن، ومثال ذلك: عدو 100 متر¹

تعتبر السرعة إحدى مكونات الأعداد البدنية الهامة في سبيل الوصول للمستويات الرياضية العالية، والسرعة هي القدرة على الأداء القصير مع تزايد عجلة السرعة التي تمثل القاعدة لتحمل السرعة والأشكال المختلفة للسرعة الضرورية فيجب تطويرها في عملية الأعداد.

و تؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى فهي ترتبط بالقوة العضلية فيما يعرف بالقدرة وتلعب السرعة دورا كبيرا في الكثير من ألوان النشاط الرياضي المختلفة كالعاب القوى والمنازلات والسباحة والدراجات والألعاب المنتظمة.

و يعرف السرعة عصام عبد الخالق (2000) قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة. ويشير كل من البيك (1992)، أبو العلا عبد الفتاح (1967)، عادل عبد البصير (1999) إلى أن سرعة السرعة تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية والتي تتطلب قطع مسافات معينة في أقل زمن ممكن مثل مسابقات العدو السباحة والتجديف وكذلك بالنسبة للالعاب الجماعية التي تتطلب سرعة الانقباض لتحقيق الهدف من الحركة كالركل والتصويب.⁽²⁾

8-3-2- أنواع السرعة:

1- السرعة الانتقالية

2- السرعة الانتقالية

3- السرعة الحركية

1- السرعة الانتقالية:

تعني السرعة الانتقالية القدرة على التحريك من مكان لآخر بأسرع زمن ممكن. أي أنها قدرة اللاعب على الإنطلاق السريع، والعدو السريع ولمسافات محددة.

(1)- إبراهيم محمد سلامة: التربية البدنية، دار الفكر العربي، ط1، 2000. ص 155.

(2)-. عمر نصر الله قشطه-نبيل محمد مبروك، موسوعة ص 64.

والسرعة عبارة عن الأداء الدوري المتكرر لنفس الدائرة الحركية لقطع مسافة معينة في أقصر زمن ممكن.

2- السرعة الحركية:

تعني الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة (كالوثب وضرب الكرة).

3- سرعة الاستجابة:

وهي القدرة على الاستجابة لمثير معين في أقصر زمن ممكن. فهي ادراك سريع لفهم الواجب الحركي مع الأمر في تنفيذه.

4-8- المرونة Flexibility:

1-4-8- مفهوم المرونة:

المرونة كأحد مكونات اللياقة البدنية: هي قابلية الفرد على حركة جسمه أو أجزاء من أجزائه خلال مدى حركي واسع بقدر المستطاع دون توتر مفرط غير مناسب للمفاصل والعضلات - فعندما نتكلم عن المرونة فإننا غالباً ما نسمع مصطلحات مثل: "تثني أو قبض Flexion" والذي يقل من خلاله زوايا الأجزاء المتحركة عند المفاصل وكذلك "البسط Extension" والذي يزداد من خلاله زوايا الأجزاء المتحركة عند المفاصل وكذلك "المد المفرط Hyperextension" والذي من خلاله تمتد زاوية المفصل أبعد من المدى الطبيعي لها.

2-4-8- أنواع المرونة: (2)

تختلف تقسيمات أنواع المرونة لدى الباحثين ما بين المرونة السالبة والإيجابية أو النشطة، كما يمكن أن تقسم إلى مرونة عامة ومرونة خاصة، غير أن تقسيم المرونة الثابتة والمرونة المتحركة يعتبر أشمل التقسيمات، حيث تشمل المرونة الثابتة كلا نوعي المرونة السالبة والإيجابية.

أ- المرونة الثابتة Static Flexibility

و هي مقدرة الرياضي على اتخاذ وضع بدني معين عند أقصى مدى للمفصل من الثبات في هذا الوضع، وتسمى في هذه الحالة أيضاً المرونة السالبة حيث لايقوم الفرد بأي نشاط زائد قبله لزيادة مدى الحركة أكثر من ذلك.

(1)- أمين أنور الخولي، لزموذ عبد الفتاح، عدناف درويش جلوف: التربية البدنية والرياضية، ص 86 ، دار الفكر

العربي، ط،2 ، 1996

(2)- أمين أنور الخولي، لزموذ عبد الفتاح، عدناف درويش جلوف مرجع نسخ،89.

ب- المرونة المتحركة Dynamic Flexibility

و تعني المقدرة على أداء الحركات على المدى الكامل للمفصل بشكل متحرك ديناميكي، ويطلق عليها أيضاً المرونة النشطة أو المرونة الإيجابية.⁽¹⁾

8-5- التوافق:

8-5-1- مفهوم التوافق:

يقصد بالتوافق قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد، ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية، ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية، سواءاً للجسم ككل أو لأحد أجزائه، وبعد ذلك يرسل المخ الإشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقاً للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعة الأداء الحركي وشكله، والتقسيم الزمني للأداء الحركي واتجاهات حركات الجسم وأجزائه في الفراغ المحيط، أي النواحي المكانية، وكلما ارتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل ذلك على ارتفاع مستوى التوافق.⁽²⁾

8-5-2- مظاهر التوافق:

تختلف أشكال التوافق تبعاً لاختلاف الأنشطة الرياضية حيث تتطلب طبيعة الأداء في الأنشطة نوعاً معيناً من التوافق ولذلك فإن التوافق، يتميز بنوع من الخصوصية، أو بالرغم من ذلك يمكن تحديد مظاهر التوافق وفقاً لما يلي:

أ- المقدرة على تقويم وتنظيم المؤشرات الحركية والزمنية والفراغية للحركات.

ب- المقدرة على الاحتفاظ بتوازن الجسم في الأوضاع المختلفة.

ج- المقدرة على ارتخاء العضلات إرادياً.

ولا تظهر هذه المظاهر المختلفة للتوافق في التدريب أو المنافسة في شكل منفصل، ولكنها تظهر في مركب بحيث يكون في بعض المواقف أحد هذه المظاهر هو المكون الرئيسي، بينما تعمل المظاهر الأخرى للتوافق كعوامل مساعدة، وفي بعض المواقف الأخرى تتغير الأهمية النسبية لهذه المظاهر، ويظهر ذلك بشكل واضح في أنشطة الجمباز والأكروبات وألعاب الكرة حيث ترتبط النتائج إلى حد كبير بمستوى التوافق، وعلى سبيل المثال يتطلب الأداء في رفع الأثقال وإطاحة المطرقة الحد الأقصى للاحتفاظ بالتوازن والإحساس

(1)- د.أبو العلا احمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 246.

(2)- د.أبو العلا احمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 213.

بالإيقاع، وفي السباحة والتجديف والدراجات يتطلب الأداء التوافقي الحد الأقصى بتقويم وتنظيم مؤشرات الحركة الزمنية والفراغية والحركية والإحساس بالإيقاع، وفي مختلف أنواع المصارعة يتطلب الأداء التوافقي الحد الأقصى للاحتفاظ بالتوازن والأداء الحركي خلال الفراغ المحيط أو الإحساس المكاني.⁽¹⁾

الجهاز العصبي والتوافق:

يقوم الجهاز العصبي بالعبء الأكبر في نجاح عملية التوافق حيث إنه المسؤول عن تلقي المعلومات المختلفة عن جميع أوضاع وحركات الجسم من خلال الخلايا الحسية العصبية وأعضاء الحس المختلفة. ثم يقوم بتحليل هذه المعلومات الواردة ويصدر بناء على هذا التحليل الأوامر إلى العضلات المختصة للقيام بالانقباض العضلي وتنفيذ الأداء المطلوب، وهذا يتطلب الدقة العالية لعمل الجهاز العصبي وأن تصل إليه المعلومات السليمة والصحيحة عن الجسم وأوضاعه المختلفة سواء الجسم ككل أو أجزاء الجسم، وتقوم بهذه المهمة المستقبلات الحسية والحواس المختلفة ويجب أن تتم عملية التحليل الحركي واتخاذ القرار في الجهاز العصبي بشكل صحيح وسليم بحيث تصدر أوامر الجهاز العصبي للعضلات العاملة لكي تعمل في الوقت المناسب دون زيادة أو نقص، كما يقوم الجهاز العصبي بتحديد العضلات الأساسية المسؤولة عن الأداء الحركي فقط دون غيرها حتى لا تشارك في العمل عضلات لا داعي لها، كما يعمل الجهاز العصبي على التنسيق بين عمل المجموعات العضلية المختلف والمشاركة في الأداء الحركي سواء كانت عضلات مساعدة تقوم بالعمل الأساسي أو العضلات الأساسية، ولا يقتصر التوافق على مجرد التنسيق بين عمل المجموعات العضلية وحدها ولكن أيضاً يمتد ليشمل التوافق ما بين الألياف العضلية داخل العضلة الواحدة بقدرة الجهاز العصبي على تجنيد مجموعة الألياف المطلوبة لأداء حركة معينة بسرعة معينة.⁽²⁾

مكونات التوافق:

تعتمد التوافق على بعض المكونات الأساسية التي تشمل التوازن والإحساس بالإيقاع والرشاقة والمقدرة على الارتخاء الإرادي للعضلات والتناسق الحركي، ولكي يتحقق مستوى عال من التوافق يجب رفع هذه الصفات البدنية والتي تناولها فيما يلي:⁽³⁾

- 1- التوازن.
- 2- الإحساس بالإيقاع.

(1)- المرجع نفسه، ص 216، 217)

(2)- د.أبو العلا احمد عبد الفتاح، مرجع سابق، 213، 214.

(3) طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص64.

3- الرشاقة.

1- التوازن:

التوازن من المكونات الأساسية للتوافق وهو يمكن القول أن يكون توازنا ثابت أو متحرك، ويلعب التوازن دورا هاما في أنشطة رياضية كثيرة، وتلعب أعضاء الحس دورا هاما في تحقيق درجة عالية من التوازن، وتختلف العوامل المؤثرة على التوازن تبعا لنوعية التخصص الرياضي، كما تلعب الظروف البيئية المحيطة أيضا دورا هاما في التوازن.¹

2- الإحساس بالإيقاع:

يلعب الإحساس بالإيقاع دورا هاما في تحقيق المستويات الرياضية العليا حيث يؤدي إلى دقة الأداء وتوجيه القوة المميزة بالسرعة، ولكل حركة إيقاع للأداء يشمل سرعة الأداء والتغيير بين مكونات الأداء وتوقيتاته، ويختلف هذا الإيقاع الحركي من نشاط رياضي إلى آخر، ويشمل الإيقاع أيضا التبادل بين عمليات الانقباض والارتخاء العضلي وكذلك ترتيب توالي انقباض العضلات العضلة تلو الأخرى.

3- الرشاقة:

الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، وبناء على رأي علاوي في أن تعريف هونز من أنسب التعريفات للرشاقة حيث يرى أن الرشاقة هي القدرة على سرعة التعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية والقدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة، ويتطلب ذلك أن يقوم الجهاز العصبي باستقبال المعلومات من مختلف المستقبلات الحسية وخاصة حاسة البصر وأعضاء الإحساس الحركي بالعضلات والأوتار والمفاصل، ثم يقوم المخ بناء على تحليل هذه المعلومات والظروف المحيطة باتخاذ القرار المناسب.²

وتختلف أهمية الاعتماد على أعضاء الحس بين الأفراد حيث إن هناك نوعين من الأفراد. يعتمد النوع الأول على حاسة البصر في استقبال المعلومات الخاصة للأداء، بينما يعتمد النوع الثاني على ردود الأفعال، ولكن بالنسبة للرياضيين ذوي المستويات العليا فإنهم يستخدمون كلا الأسلوبين في استقبال المعلومات اللازمة.⁽³⁾

(1)-أبو العلا احمد عبد الفتاح، المرجع نفسه، ص 119.

(2)-أبو العلا احمد عبد الفتاح، المرجع نفسه، ص 120.

(3)-أبو العلا احمد عبد الفتاح، المرجع نفسه، ص 121.

خلاصة:

في هذا الفصل تطرقنا إلى اللياقة البدنية وبعض عناصرها من سرعة ومرونة وتحمل، التي هي صدد دراستنا، والتي تعبر عن عناصر اللياقة البدنية القاعدية المهمة والتي تبني عليها أغلب العناصر الأخرى، وقد تطرقنا لأهم التعاريف المقدمة للياقة البدنية وعناصرها المذكورة وتم التركيز على أهم طرق تنميتها وثم تناولنا كل عنصر على حدا لتبيان دوره وأهميته.



الفصل الرابع: الطفولة المتأخرة



تمهيد:

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.

يشير مصطلح الطفولة إلى شيء غير محدد وقد يطلق على فترات مختلفة ومتباعدة من مراحل نمو الإنسان. إلا أن علم النفس التنموي يطلق هذا المصطلح على الفترة الممتدة ما بين فترة الرضاعة والبلوغ. ومن الشائع بين الناس اعتبار بداية سن الطفولة من الولادة.

ولنمو الطفل أربعة مراحل:

- مرحلة الرضاعة: منذ الولادة وإلى عمر السنتين.
- مرحلة ما قبل المدرسة: من عمر الثلاث سنوات إلى عمر الخامسة.
- مرحلة الطفولة المتوسطة: من عمر الست سنوات إلى عمر التاسعة.
- ومرحلة الطفولة المتأخرة: من عمر التسع سنوات إلى عمر الثانية عشر والتي هي السن ما قبل المراهقة بفترة قصيرة.⁽¹⁾

وتسمى الطفولة المتأخرة مرحلة المدرسة الابتدائية لمن يدمج مرحلة الطفولة المتوسطة مع مرحلة الطفولة المتأخرة، حيث يبدأ الطفل في دخول المدرسة الابتدائية بعد أن مر برياض الأطفال، في مرحلة الطفولة المتأخرة يتم التركيز على المهارات التي يتمتع بها طفل هذه المرحلة منها مهارات حركية ومهارات اجتماعية مهارات عقلية وفكرية

هذا وسوف نقصر دراستنا بمرحلة الطفولة المتأخرة باستبعاد مرحلة الطفولة المتوسطة، إي أننا نتناول الطفل من السنة 9 إلى السن 12، وتكون الدراسة تتناول طفل الصف الثالث من المرحلة الابتدائية. وسوف نركز في هذا الفصل على مظاهر النمو لمرحلة الطفولة المتأخرة والمهارات التي يتمتع بها طفل هذه المرحلة.

ويتكون هذا الفصل من مدخل عام لعلم نفس النمو، وأهم مظاهر النمو لمرحلة الطفولة المتأخرة.

(1) عبد الفتاح دويدار. سيكولوجية النمو والارتقاء. دار المعرفة الجامعية. الأزرايطة. الطبعة الأولى. 1996ص:218.

I. علم النفس النمو:

1- مفهوم علم النفس النمو:

علم النفس النمو هو إحدى فروع علم النفس، ويهتم بدراسة نمو وتطور الكائن البشري منذ تكوين البويضة عند إخصابها بالحيوان المنوي داخل رحم الأم، ونمو مراحل الجنين أثناء فترة الحمل، والولادة، وفيما بعدها من مراحل طفولة مبكرة، ومتوسطة، ومتأخرة، حتى سن الرشد، والكهولة. أي أنه يدرس الكائن البشري الحي منذ تكوينه وحتى مماته، ويدرس هذا العلم مظاهر النمو البشري من الناحية الجسمية والعقلية، والانفعالية، والفزيولوجية، والنفسية، والاجتماعية، عبر مراحل النمو المتلاحقة.⁽¹⁾

ففي مجال دراسة الطفل يفيدنا علم النفس النمو في النواحي التالية:

- ✓ التنبؤ بقدرات الطفل واستعداداته خلال مراحل عمره المختلفة وما هو متوقع منه.
- ✓ تعريفنا بما ينبغي أن يكون عليه تفكيره ولغته ونشاطه الاجتماعي في سن معينة على سبيل المثال لا الحصر.
- ✓ التعرف على النضج ومشكلاته.
- ✓ محاولة معالجة مشاكل شذوذات النضج.
- ✓ وضع السياسات التربوية اللازمة من إرشاد وتربية خاصة لاستثمار م لدى هذا الطفل من قدرات نمائية لمساعدته على التكيف مع المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه.
- ✓ معرفة مستوى النضج عند أي طفل بالنسبة لمجموع الأطفال من نفس فئته العمرية لوضع معايير عامة لنمو السلوك النمائي.
- ✓ معرفة النمو السوي والسلوك السوي لمساعدة المربين على تعديل السلوكات غير السوية وإفساح المجال للسلوك السوي أن يحدث.⁽²⁾

(1)- سعيد حسني العزة، النشاطات البدنية والرياضية، دار الفكر للنشر والتوزيع، مصر، القاهرة، 2002، ص9.

(2)- المرجع نفسه، ص 10-11.

2- مراحل النمو عند الإنسان:

| مرحلة النمو | العمر الزمني | المرحلة الدراسية |
|-------------------|-------------------------------------|------------------|
| ماقبل الميلاد | من لحظة الاخصاب حتى الميلاد 280يوما | - |
| المهد | من أسبوعين حتى عامين | - |
| الطفولة المبكرة | 3- 4- 5 سنوات | ماقبل المدرسة |
| الطفولة الوسطى | 6-7-8 سنة | الإبتدائية |
| الطفولة المتأخرة | 9-10-11 سنة | الإبتدائية |
| المراهقة المبكرة | 12-13-14 سنة | المتوسط |
| المراهقة الوسطى | 15-16-17 سنة | الثانوية |
| المراهقة المتأخرة | 18-19-20-21 سنة | التعليم الجامعي |
| الرشد | 22-60 سنة | التعليم الجامعي |
| الشيخوخة | 60 حتى الممات | - |

جدول رقم 1: يوضح مراحل النمو وفق الأساس العضوي والتربوي⁽¹⁾

II. مرحلة الطفولة المتأخرة:

1- تعريف مرحلة الطفولة المتأخرة:

تمتد مرحلة الطفولة المتأخرة من سن 9 - 12 سنة. ويطلق عليها البعض بمرحلة ما قبل المراهقة Preadolescence وتمثل هذه المرحلة مرحلة الدراسة الابتدائية العليا (الصفوف الابتدائية الأخيرة الثلاث). وتعد هذه المرحلة انسب مراحل النمو الخاصة بعملية التطبيع الاجتماعي. بالرغم من قلة الاهتمام بدراستها من قبل الباحثين مقارنة بشدة اتمام هؤلاء الباحثين بما يسبقها وما يلحقها من مراحل النمو.²

2- مرحلة الطفولة المتأخرة (9-12 سنة):

يدرك الطفل في هذه المرحلة التباين والتماثل والمعاني المجردة، وليس سهلا الحديث عن رحلة الطفولة في مرحلتها الأخيرة والتي يرى علماء النفس انها تبدأ من بداية العاشرة حتى نهاية سن الثانية عشرة، يطلق

(1)- سعيد حسني العزة، مرجع سابق، ص12.

(2)- سعيد حسني العزة، مرجع سابق، ص16.

البعض على هذه المرحلة بمرحلة ما قبل المراهقة لان السلوك يصبح اكثر جدية استعدادا لمرحلة المراهقة، بل ان البعض من العلماء يسميها بالمرحلة المنسية بسبب الانشغال بالمرحلة السابقة واللاحقة، رغم ان هناك نسبة من الفتيات يدخلن مرحلة المراهقة بنهاية هذه المرحلة، والطفولة المتأخرة هي من سن 6-10 سنوات للاناث ومن 6-12 سنة للذكور ويرى البعض انها تبدأ من 9-12 سنة وهي تقابل مرحلة المدرسة الابتدائية تقريبا، ويطلق البعض على هذه المرحلة مصطلح قبيل المراهقة حيث يصبح السلوك بصورة عامة اكثر جدية في هذه المرحلة التي تعد مرحلة اعداد للمراهقة وتتميز هذه المرحلة بما يلي:

ا.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.تعد هذه المرحلة انسب المراحل لعملية التطبيع الاجتماعي.¹

يتسع عالم الطفل في هذه المرحلة، ويبدأ في اكتساب العديد من المهارات في جميع النواحي المعرفية والحركية والفنية، ويبدأ حياته الاجتماعية حيث يرتبط بصداقات مع زملائه خارج نطاق الاسرة، ويحاول دائما التأكيد على استقلاله وقدرته على التكيف مع المجتمع، ويستطيع الطفل في هذه المرحلة ان يستخدم جميع وسائل التعبير التخيلي، التي قام بها طفل ما قبل المدرسة، وهي: الانتاج الفني، والاحلام، والخيال. وخلال هذه المرحلة تنمو المفردات اللغوية بسرعة فائقة، اذ قد تصل في المتوسط الى (22) الف كلمة في النهاية الصف الاول الابتدائي، وتصل الى حوالي (50) الف كلمة في نهاية المرحلة الابتدائية، كما ان تفكير الطفل في هذه المرحلة يكون اكثر مرونة؛ نتيجة نقص تركزه حول الذات، وفيما يلي بيان بمظاهر النمو الجسمي، والحركي، والفسولوجي، والانفعالي، والعقلي، والاجتماعي.⁽²⁾

3- مظاهر النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة:

3-1- النمو الجسمي

3-1-1- مظهره:

تتعادل النسب الجسمية وتصبح قريبة الشبه بها عند الراشد.

(1)- محمود محمد ميلاد: علم نفس نمو الطفل المعرفي، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، دمشق، سوريا، 2015م، 388.

(2)- محمود محمد ميلاد، مرجع سابق، ص43.

وتستطيل الاطراف، ويزداد النمو العضلي، وتكون العظام أقوى من ذي قبل. ويتتابع ظهور الأسنان (تظهر في السنوات من 10-12 ثماني أضراس أمامية أولى تحل محل الأضراس المؤقتة. وتظهر كذلك أربع أنياب تحل محل اللآنياب المؤقتة). ويشهد الطول زيادة 5% في السنة، وفي نهاية المرحلة يلاحظ طفرة في نمو الطول ويشهد الوزن زيادة 15% في السنة.

ويقاوم الطفل المرض بدرجة ملحوظة، ويتحمل التعب ويكون أكثر مثابرة.

3-1-2- الفروق الفردية:

تبدو الفروق الفردية واضحة، فجميع الأطفال لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات، فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبيا في الطول والبعض الآخر في الوزن بما يؤدي إلى تنوع الأنماط الجسمية العامة مثل (طويل نحيف) أو (قصير ممتلئ).

3-1-3- الفروق بين الجنسين: (1)

يكون نصيب البنين أكثر من البنات في النسيج العضلي، ويكون نصيب البنات أكثر من البنين في الدهن الجسمي، وتكون البنات أقوى قليلا من البنين في هذه المرحلة فقط، وتلاحظ زيادة البنات عن البنين في هذه المرحلة في كل من الطول والوزن وتبدأ ظهور الخصائص الجنسية الثانوية لدى البنات قبل البنين في نهاية هذه المرحلة.

ملاحظات:

ويلاحظ اهتمام الطفل بجسمه، وأهمية مفهوم الجسم body Concept وتأثيره في نمو الشخصية.

وتعتبر المهارات الجسمية أساسا ضروريا للعضوية ونشاط التلة.

3-2- النمو الحركي (2)

3-2-1 مظاهره:

هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح، وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، فالطفل لا يستطيع أن يظل ساكنا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة، ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل.

(1) حامد عبد السلا. زهران: علم النفس النمو الطفولة والدراهقة، ص ص 143 144 الشركة الدولية للطباعة الدولية، ط 5، القاهرة، 2001.

(2) توما جورج خوري. سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق. المؤسسة الجامعية للدراسات . بيروت. الطبعة الأولى. 2000. ص: 57.

ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والعموم والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل. وأثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة. ويميل الطفل إلى كل ما هو عملي، فيبدو وكأن (الأطفال عمال صغار) ممتثلون نشاطا وحيوية ومثابرة. ويميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئا لنفسه.

وينمو التوافق الحركي، وتزداد الكفاءة والمهارة اليدوية إذ يسمح ما بلغت العضلات الدقيقة من نضج الطفل بالقيام بنشاط يتطلب استعمال هذه العضلات مثل النجارة عند البنين وأعمال التريكو عند البنات... وهكذا. ويلاحظ أن بعض الأطفال يمكنهم في نهاية هذه المرحلة التدرج على استعمال بعض الآلات الموسيقية.

وتتم السيطرة على الكتابة.

وقد لوحظ أيضا أن زمن الرجوع يكون أسرع في هذه المرحلة.

3-2-2- الفرق بين الجنسين: (1)

يقوم البنون باللعب المنظم القوي الذي يحتاج إلى مهارة وشجاعة وتعبير عضلي عنيف كالكرة والجري (والعسكر والحرامية)، وتقوم البنات باللعب الذي يحتاج إلى تنظيم في الحركات كالرقص والحجلة ونط الحبل.

العوامل المؤثرة فيه:

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي. فرغم أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العام، فهم جميعا يجرون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون، إلا أن الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة إلى أخرى، ويظهر هذا بصفة خاصة في أنواع الألعاب والمباريات. فلعبة الكريكيت في إنجلترا لا يعرفها أطفالنا في مصر، والترحلق على الجليد في شمال أوروبا لا يتسير لأطفال وسط أفريقيا. (2)

ويؤثر المستوى الاجتماعي الاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة في نوع النشاط الحركي للأطفال، فاللعبة التي يهتم بها طفل الأسرة الفقيرة تختلف كما وكيفا عن اللعبة التي تتسير لطفل الأسرة الغنية... وطفل الأسرة

(1) - عصام نور: علم النفس النمو. مؤسسة شباب الجامعة. الإسكندرية. 2006 ص 97.

(2) - محمود محمد ميلاد، مرجع سابق، ص 153.

التي بها اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية... وهكذا.¹

ملاحظات:

يحتاج الطفل أن يعرف النشاط الحركي الذي يقوم له، وهو يريد أن يؤديه مستقلاً بقدر الإمكان، ويستمتع به، ولكنه يحتاج إلى الإرشاد في حالة الاخفاق حتى يتحسن أدائه. ويلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة لا يكمل ولكنه يمل.

3-3- النمو الأخلاقي:

يكتسب الطفل الاتجاهات الأخلاقية ويتعلمها من الكبار، ويتعلم ما هو حلال وما حرام وما هو صحيح وما هو خاطيء، وما هو مرغوب وما هو ممنوع... إلى غير ذلك من المفاهيم التي تتحدد عادة في ضوء الاتجاهات السائدة في الأسرة والمدرسة وفي البيئة الاجتماعية. وفي هذه الفترة من حياة الطفل فإن اتجاهاته الأخلاقية تقترب كثيراً إلى ما هو موجود لدى الراشدين الذين يعيش بينهم. ويلاحظ على سلوك الأطفال الأكثر ذكاءً نضج سلوكياتهم الأخلاقية مقارنة بسلوك الأطفال الأقل ذكاءً في مثل سنهم. مما يحتم على الوالدين والمربين الاهتمام بالتربية الأخلاقية القائمة على المبادئ الأخلاقية والفضائل السلوكية لطفل هذه المرحلة.²

و يلاحظ على الطفل في هذه المرحلة ادراكه للمفاهيم الأخلاقية، وقد أشار كولبرج Kohlberg إلى مرحلتين نمائيتين يمر بهما الطفل في هذه المرحلة هما:

➤ **المرحلة الأولى:** يركز فيها الطفل على الحصول على موافقة من يهتمهم أمر الحكم على سلوكه مباشرة ويرى أن العدالة متبادلة أو فيها مساواة بين الأفراد.

المرحلة الثانية: وهي مرحلة أخلاقيات القانون والنظام، التي يركز فيها الطفل على مسايرة القواعد والمعايير السلوكية.

3-4- النمو العقلي:

نجد أن النمو العقلي على العكس من النمو الجسمي الذي أخذ في التباطؤ - يأخذ في السرعة والإزدياد وذلك نتيجة لنمو المخ والجهاز العصبي، ولذلك يرتفع مستوى الإدراك الحسي لدى الطفل ويصبح أكثر دقة، كذلك يتطور تفكيره من الموضوعات الحسية المادية إلى الموضوعات المعنوية المجردة. ويجب أن يتاح

(1)-محمود محمد ميلاد، مرجع سابق، ص 155.

(2)- محمود محمد ميلاد، مرجع نفسه، ص 156.

للطفل من ألوان النشاط العقلي والالعاب العقلية والهوايات ما يسمح بتنمية قدراته العقلية ونموها في الإتجاهات الإيجابية المرغوب فيها. ويرتبط بالنمو العقلي مظهر آخر من مظاهر النمو هو النمو الإجتماعي والنمو الوجداني.⁽¹⁾

3-5- النمو الفسيولوجي:

- يستمر النمو الفسيولوجي في إطراده، خاصة في وظائف الجهاز العصبي وجهاز الغدد.
- يستمر ضغط الدم في التزايد حتى بلوغ المراهقة، بينما يكون معدل النبض في تناقص. وتزداد الوصلات بين الألياف العصبية، ولكن سرعة نموها تتناقص عن ذي قبل. وفي سن 10 سنوات يصل وزن المخ إلى 95% من وزنه النهائي عند الرائد، إلا أنه ما زال بعيداً عن النضج.
- يبدأ التغير في وظائف الغدد وخاصة الغدد التناسلية استعداداً للقيام بالوظيفة التناسلية، حين تنضج من بداية المراهقة. وقد يبدأ الحيض لدى بعض البنات في نهاية هذه المرحلة. و يقل عدد ساعات النوم حتى يصل إلى 10 ساعات في المتوسط في هذه المرحلة.

3-6- النمو الجنسي: (2)

تعد مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة ما قبل البلوغ الجنسي أو مرحلة ما قبل المراهقة. والتي أولى المفكرون عناية خاصة في تلك المرحلة بالنظر إلى أهميتها الخاصة في تطور شخصية الفرد وتوازنه. وقد وجه الباحثون انظار اولياء الامور والمربين نحو القيام بواجباته نحو التربية الجنسية لطفل هذه المرحلة وملاحظة أي نوع من الاضطرابات الجنسية التي قد تظهر على الاطفال وعلاجها مبكراً. والعمل على اعتبار النمو الجنسي جزءاً عادياً من حياة الطفل نفسه. وليس أمراً شاذاً او قبيحاً. وتجنّب الطفل أي نوع من الشعور بالاثم أو الخطيئة. كذلك الاعداد التربوي السليم لطفل هذه المرحلة.

3-7- النمو الحسي: (3)

يتطور الإدراك الحسي وخاصة الإدراك الزمني، إذ يستحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية. و يلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيوخوخة، فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدى أطول من شعور طالب

(1)- دكتور عبد الرحمان عيسوي، مهارات النجاح، دار العلوم الفكرية، الاسكندرية، مصر، ص 23-24.

(2)- عصام نور. : مرجع سابق، ص 99.

(3)- عصام نور. : مرجع سابق نفسه، ص 100.

الجامعة، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعاً. و في هذه المرحلة أيضاً يميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة، البسيط إلى المعقد.

ويزول طول البصر، ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة او عملاً يدوياً) بدقة أكثر ولمدة أطول من ذي قبل.

و تتحسن الحاسة العضلية باطراد حتى سن 12، وهذا عامل مهم من عوامل المهارة اليدوية.

و يشير حامد زهران إلى أهمية رعاية هذا الجانب والتي تتمثل في:

❖ أهمية الوسائل السمعية والبصرية، لأنها ذات فائدة بالغة في العملية التربوية.

❖ أهمية النماذج المجسمة التي تتيح للطفل الإدراك البصري واللمسي.. الخ.

رعاية النمو الحسي للطفل بصفة عامة والعناية بالمهارات اليدوية أيضاً.⁽¹⁾

3-8- النمو اللغوي:

يزداد النمو اللغوي عند طفل هذه المرحلة تطوراً وتظهر الاناث تفوقاً على الذكور في القدرة اللغوية. مما يبرز أهمية القصص والتدريبات اللغوية والعناية بالغة الفصحى لدى أطفال هذه المرحلة من قبل الأسرة والمدرسة معاً.

و من مظاهر النمو اللغوي في مرحلة الطفولة المتأخرة ازدياد المفردات اللغوية عند طفل هذه المرحلة ويزداد فهمه له. ويستطيع الطفل ادراك التباين والاختلاف القائم بين الكلمات، وكذلك المتشابهات والمتضادات في اللغة. ويتزايد اتقان الطفل في هذه المرحلة للمهارات اللغوية كما تزداد خبراته في هذا المجال.

و يلاحظ على الطفل في مرحلته المتأخرة ادراك معاني المجردات مثل الصدق والكذب والعدل والأمانة والحرية والحياة والموت. ويلاحظ عليه كذلك قدرته الواضحة في التعبير اللغوي والجدل المنطقي أيضاً. و يكون الطفل في هذه السن قادراً على اظهار فهمه واستمتاعه الفني ويلاحظ عليه اظهاره التذوق الأدبي لما يقرأ.

3-9- النمو البدني: (2)

تلعب التنشئة الاجتماعية دوراً هاماً في نمو الشعور الديني لدى أطفال هذه المرحلة. حيث يتجه الشعور الديني نحو البساطة والوحدة. خاصة وان ارتباط الدينو نمو الشعور الديني عند الطفل بالأخلاق والنمو

(1)- محمود محمد ميلاد، مرجع سابق، ص 412.

(2) علي فالح الذنادوي: علم النفس النمو الطفولة والدراهقة، ص ص 100 101 دار الكتاب الجامعي، الإسكندرية، مصر، 2007.

الخلقي والسلوك الاخلاقي وتبني القيم ونمو الضمير. مما يتحتم على المربين وأولياء الامور ابعاد اطفالهم عن غرس التعصب الديني ضد الاديان وتركيز الاهتمام بالتربية الدينية لما لها من اهمية في هذه المرحلة بحيث تعتمد هذه التربية على القدوة الحسنة الصالحة. ومن مظاهر النمو الديني في مرحلة الطفولة المتأخرة تميز هذه المرحلة بالاجتماعية التي يتربى فيها. وفي المدرسة حيث يتم اكتساب الطفل للمفاهيم الدينية في المناهج الدراسية المقررة لهم. والتي تساعد على زيادة فهم الطفل للمفاهيم الدينية وتأثره بها.¹

هذا، وقد حدد الباحثون بعض المفاهيم الدينية في مرحلة الطفولة المتأخرة المتمثلة في معرفة:

- الله بصفة عامة بواسطة التفكير العلمي.
 - معنى الوجدانية وعدم المثلية لذات الله تعالى.
 - أن الله موجود في كل مكان.
 - أن الله موجود في كل مكان.
 - أن في الجنة ما تحبه النفس، وأنه لا يدخلها إلا أصحاب السلوكيات الحسنة.
 - أن النار فيها عذاب شديد ويدخلها أصحاب السلوكيات السيئة.
- الصلوات المقررة.⁽²⁾

تطبيقات تربوية:

يجب على الوالدين والمربين مراعاة ما يلي:³

- استغلال هذه المرحلة في التدريب على المهارات الحركية.
- الاهتمام بالتعليم عن طريق الممارسة.
- تشجيع الأطفال على الحركة التي تتطلب المهارة والشجاعة.
- تشجيع الاطفال على تنوع نشاطهم الحركي وتوجيهه إلى ما يفيد.
- التدريب على بعض الألعاب الرياضية المنظمة.
- تشجيع الهوايات مثل الفلاحة وأعمال النجارة والبناء... الخ.
- تشجيع الطفل إذا أبدى استعدادا للتدريب على آلة موسيقية.
- التدريب على الحرف المختلفة.

(1)-سامي محمد ملحم: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للطباعة والنشر، ط3. 2004، ص281

(2)-سامي محمد ملحم،، مرجع سابق، ص282.

(3)-سامي محمد ملحم،، مرجع سابق، ص283.

- تدريب الأطفال على الأعمال المنزلية وخدمة أنفسهم.
- متطلبات النمو في هذه المرحلة: ¹
- تعلم المهارات الأساسية في النواحي المعرفية والحركية والفنية.
- التعاون الاجتماعي مع الرفاق من نفس الجنس.
- تقدير الذات: القدرة على الحكم بنفسه على إنجازاته.
- الالتزام بما يلقي عليه من مسؤوليات، وما يكلف به من واجبات، وللمدرسة دور مهم في هذه المرحلة لا يقل عن الأسرة، ويتلخص هذا الدور في:
- إيجاد فرص للنجاح أمام كل طفل في المدرسة بناء على قدراته الذاتية وخصائصه المعرفية.
- اتخاذ موقف إيجابي من التحصيل المدرسي سواء من ناحية الوالدين أو من ناحية المدرسة، وذلك عن طريق التشجيع والمتابعة والإيحاء.
- مساعدة الأطفال على تنمية الضمير الخلقى لديهم.
- وضع حدود واضحة لسلوك الأطفال.
- تنمية الشعور بالتقدير عن طريق الدفاء العاطفي مع الحزم.
- الترويح(اللعب) في هذه المرحلة: اعترف الإسلام بكل ما تتطلبه الفطرة البشرية من سرور وفرح ولعب، ومرح، وتدليل شرعه الله، وفي نطاق أدب الإسلام.
- وهناك لا بد أن تضعها الأم في اعتبارها عند اختيار وسائل الترويح، وهي:
- أن يكون النشاط مقبولاً، وأن يترتب عليه فائدة محققة للطفل في بدنه ودينه.
- أن لا يترتب عليه مضرة - صغرت أم كبرت - بالصغير، أو بمن يلعب معهم أو بغيرهم.
- أن يتناسب اللعب مع إمكانات الصغير العقلية والبدنية، ومع نوعه ذكراً أو أنثى.⁽²⁾

(1)-محمود محمد ميلاد، مرجع سابق، ص 209.

(2)- محمود محمد ميلاد، مرجع سابق، ص 211.

خلاصة

خلاصة ماجاء هذا الفصل نرى أن مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بمرور الطفل بتحديات جديدة ويصبح احترام الذات قضية رئيسية وبعكس الرضّع 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.



الجانب التطبيقي





الفصل الأول:

إجراءات البحث والدراسة

الميدانية



تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات، التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الصدق، الجهد المتواصل، التنظيم، التخيل الخصب، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة...إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية لنجاح البحث.

في هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج صادقة، وموضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- منهجية البحث:

دراسة علمية أسس منهجية يبني عليها الباحث انطلاقته في عملية البحث والدراسة، وتكون بمثابة المرشد الذي يوجهه حتى تتسم دراسته بالدقة والموضوعية، والمنهج يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة.⁽¹⁾

ويعتبر المنهج التجريبي نوع من أنواع مناهج البحث العلمي.

ويهدف إلى 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 والمشكلات.

استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمداً تصميم المجموعات المتكافئة² وهو نظام لاختبار أو مقارنة بين مجموعتين أو أكثر "لملائمته طبيعة مشكلة البحث المراد حلها."⁽²⁾

2- مجتمع البحث وعينه:

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث واختيارها يتم بناء على مشكلة البحث وأهدافه، لأن طبيعة البحث وفروضه وخطته تتحكم في خطوات تنفيذه واختيار أدواته مثل العينة والاستبيانات والاختبارات اللازمة.

تحدد مجتمع البحث بتلاميذ الصف الثالث الابتدائي وبعمر (9-12) سنوات من تلاميذ إبتدائية معيوف لزهر - بئر العاتر - تبسة- والبالغ عددهم (82) تلميذ للعام الدراسي (2017-2018) وبعد استبعاد التلاميذ المشاركين في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (20) تلميذ وبذلك أصبح عدد تلاميذ عينة البحث (62) تلميذاً. وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (31) تلميذ لكل مجموعة وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (66.66%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلاً حقيقياً وصادقاً.³

(1)- عمار بوحوشو محمد دنيبات، مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1998، ص89

(2)- المرجع نفسه، ص 91.

(3)- المرجع نفسه، ص 92.

3 - تصميم البحث:

استخدمت الباحث التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية) عشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي ويتم في هذا التصميم ادخال العامل التجريبي (المستقل) وهو الالعب الصغيرة على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية.

4- تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

1-4 تجانس العينة:

ومن اجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجا الباحث إلى التحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر وعن طريق استخدام معامل الالتواء وكما هو مبين في الجدول (2)

الجدول (2): يبين متغيرات (الطول، الوزن) ومعامل الالتواء

| المتغيرات | وحدة القياس | س | الوسيط | المنوال | معامل الالتواء |
|-----------|-------------|-------|--------|---------|----------------|
| الطول | سم | 135.8 | 136 | 135 | 0.49 |
| الوزن | كغ | 32.2 | 30 | 30 | 0.86 |

يبين الجدول (2) إن قيم معامل الالتواء تتحصر اقل 3 مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي بمعنى اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

4-2 تكافؤ مجموعتي البحث: -

ومن اجل إرجاع الفوارق إلى العمل التجريبي عمل الباحث على التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) باختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية عن طريق استخدام قانون t ((لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين وكما هو مبين في الجدول (3)

الجدول (3): يبين تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في اختبارات بعض عناصر اللياقة

البدنية في الاختبارات القبلية

| نوع الدلالة الإحصائية | ت الجدولية | قيمة t المحتسبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | المجموعة الاختبارات |
|-----------------------|------------|-----------------|------------------|-------|--------------------|-------|-------------|---------------------|
| | | | س ± ع | س | س ± ع | س | | |
| غير معنوي | | 1.96 | 5.54 | 46.35 | 5.52 | 49.16 | سم | المرونة |

| | | | | | | | | |
|-----------|------|------|------|-------|------|------|----|----------------------|
| غير معنوي | 2.00 | 0.42 | 0.41 | 4.53 | 0.35 | 4.57 | ثا | السرعة الانتقالية |
| غير معنوي | | 0.98 | 1.60 | 15.47 | 1.10 | 15.2 | ثا | التوافق |

الدرجة الجدولية = (2.00) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (60)

يبين الجدول (3) بان جميع الفروق في اختبارات لأهم بعض الصفات البدنية بين مجموعتي البحث قد ظهرت غير معنوية وذلك لان قيم (t) المحتسبة اقل من قيمتها الجدولية والبالغة (2.00) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (60) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات.

5- مجالات البحث:

5-1- المجال المكاني: لقد قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح وجل الاختبارات القبلية والبعديّة بساحة المدرسة.

5-2- المجال البشري: تتكون عينة البحث من (82) تلميذ، تم اختبارهم بصفة عشوائي من تلاميذ إبتدائية معيوف لزهـر بئر العاتر- تبسة-. (20) تلميذ عينة استطلاعية و(62) كعينة تجريبية وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وواقع (31) تلميذ لكل مجموعة تتراوح أعمارهم من 09 إلى سنة 12.

5-3- المجال الزمني: استغرقت فترة العمل من 2018/02/01 إلى غاية 2018/04/23، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2018/02/01 ودامت مدتها 45 د لكل عينة، بعدها قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2018/04/19 وبحجم ساعي قدره 45 د في الأسبوع، أي 45 د في يوم الأربعاء، في الفترة المسائية. ثم أجرى الباحث الاختبارات البعدية بتاريخ 2018/04/23 ودامت مدتها هي الأخرى 45 د ولكل عينة كذلك.

6- وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة:

هي مجموعة الوسائل والطرق والأساليب والإجراءات المختلفة التي يعتمد عليها في جمع المعلومات الخاصة بالبحث العلمي وتحليلها، وهي متنوعة.⁽¹⁾

(1) صلاح الدين شروخ، دار العلوم للنشر والتوزيع، 2003، ص 32.

6-1 الوسائل البحثية:

- 1- المراجع والمصادر العربية.
- 2- الانترنت (شبكة المعلومات الدولية).
- 3- الاختبار والقياس.
- 4- استبانة لرأي الخبراء والمتخصصين حول تحديد أهمية مكونات واختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية. (الملحق رقم 1)
- 5- فريق العمل المساعد.

6-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة: -

- 1- ميزان طبي لقياس وزن الجسم.
- 2- حاسبة الكترونية.
- 3- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
- 4- شريط قياس لقياس الأطوال والمسافات.
- 5- صفارة عدد (2).
- 6- أقماع وحلقات (12).
- 7- حبل مسطرة مدرجة كرسي بدون ظهر
- 8- كرات (4)

7- تحديد أهم الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية (السرعة المرونة التوافق)

لغرض تحديد أهم الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية (السرعة المرونة التوافق) قام الباحث بترشيح مجموعة الاختبارات، إذ عرض الباحث استمارة الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمتخصصين وبلغ عددهم (5) (الملحق) خبراء وبعد جمع البيانات وتقريغها استبعدت الاختبارات التي حصلت على أهمية نسبية اقل من (20) أو اقل من (57.142%) من النسبة المئوية وبذلك يكون عدد الاختبارات المرشحة للتطبيق قد تم اختبار لكل صفة بدنية.

8- الأسس العلمية لاختبارات الدراسة:

8-1- صدق الاختبار:

اعتمد الباحث على طريقة آراء المحكمين وهذه الطريقة تعتمد على عرض الاختبار على مجموعة من المحكمين مشهود لهم بخبرة وتجربة كبيرين في المجال الذي وضع له الاختبار، حيث تؤخذ آراءهم ثم يعدل الاختبار على حسب توجيهاتهم، إن هذه الموافقة تعتبر دليل على صدق الاختبار¹ ومن هذا المنطلق قام الباحث بعرض الاختبارات على لجنة من المحكمين عدد أفرادها (5) من المتخصصين حيث تم توزيع الاختبارات على المحكمين لإبداء آرائهم حول الاختبارات، وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصل إلى الشكل النهائي لتلك الاختبارات التي اجمع عليها معظم المحكمين، مراعيًا الاقتراحات والملاحظات المشار إليها من قبل لجنة المحكمين، والملحق رقم 6، يوضح الاختبارات البدنية بصورتها النهائية بعد التحكيم.

لغرض التأكد من صدق الاختبارات أيضا، استخدم البحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات، وعند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم "4" عند درجة الخطورة 0.05 ودرجة حرية 9، تبين أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، وذلك يكشف عن صدق الاختبارات.

8-2- ثبات الاختبار

لإيجاد ثبات الاختبارات البدنية قمنا بتطبيق طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test-Retest) وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية الدراسة (الاستطلاعية الثانية)، وباستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون تم حساب معامل الثبات لها، والجدول رقم (4) يبين ذلك.

جدول رقم " 4 " يبين معامل ثبات وصدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية

| الاختبارات / الدراسات | | | | | |
|-----------------------|--------------|----------------------|-----------------------|-------------|-------------------|
| معامل اختبار بيرسون | درجة الخطورة | معامل الصدق للاختبار | معامل الثبات للاختبار | درجة الحرية | د.ع. العينة |
| 0.98 | 0.05 | 0.97 | 0.97 | 19 | 20 |
| | | 0.97 | 0.96 | | |
| | | 0.91 | 0.84 | | |
| | | | | | المرونة |
| | | | | | السرعة الانتقالية |
| | | | | | التوافق |

1 كمال عبد الحميد إسماعيل، "التدريب الرياضي الحديث"؛ ط 2، دار الفكر العربي، مصر ، القاهرة، 2001ص122.

8-3 موضوعية الاختبارات:

الإختبارات البدنية المعنية بالبحث ، تم اختيارها من طرف مجموعة من المختصين فثي مجال التربية البدنية والتدريب الرياضي واجمع معظمهم على موضوعية الاختبارات وبعدها عن التحيز .

9-إجراءات البحث الرئيسية

9-1-الاختبارات القبلية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لأهم القدرات البدنية والحركية في يوم الاربعاء المصادف (2018/02/01) في الساعة (14: 45) مساء . وللمجموعة الضابطة والتجريبية. حيث تضمنت الاختبارات الآتية:

1- السرعة: (اختبار الجري لمسافة 20 م).⁽¹⁾

- الغرض من الاختبار: -قياس السرعة الانتقالية.

- الأدوات: - صفارة، ساعة توقيت.

- توصيف الأداء:

- يقف المختبر في الأماكن المحددة وهي خلف خط الانطلاق.

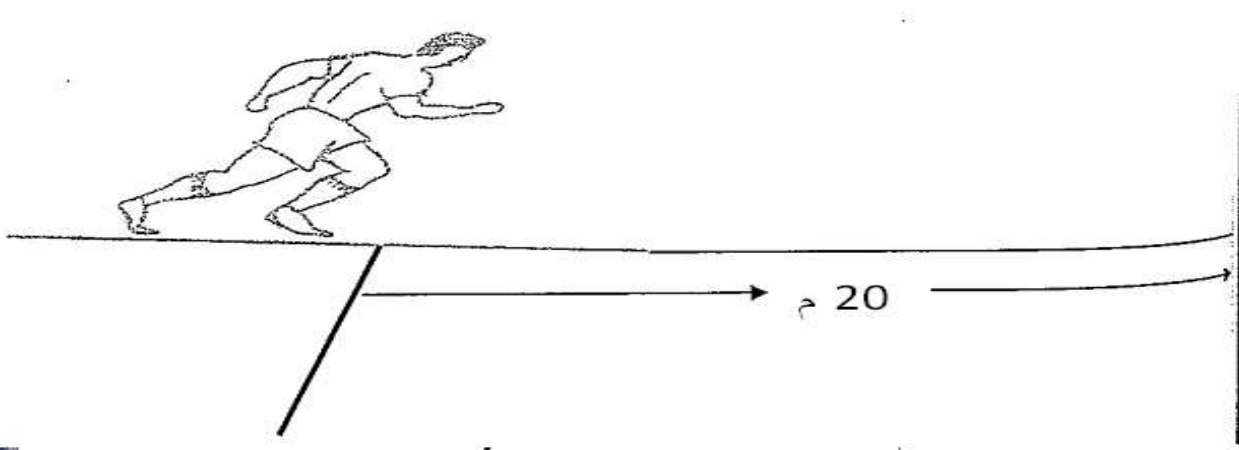
-يقف المختبر للانطلاق من الوقوف (البداية العالية) وعند سماع صوت الصافره يبدأ المختبر بالركض وبالسرعة القصوى لنهاية المسافة المحددة.

- ممكن أن يؤدي عدد من المختبرين الاختبار في الوقت نفسه في حاله وجود عدد من المحكمين وعدد من ساعات التوقيت.

- حساب الدرجات:

الوقت الذي يستغرقه المختبر لقطع المسافة بين خط البداية إلى خط النهاية لأقرب 0.1 ثانية.

(1)- علي جواد سلوم الحكيم: لاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004، ص91



الشكل 3: يبين اختبار مسافة الجري 20 متر

2- المرونة: ثني الجذع للأمام من الوقوف

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

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

ج. مواصفات الاختبار: يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعاد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين

د. توجيهات: - يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.

- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما.

- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.

يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.



شكل رقم "04" يبين إختبار ثني الجذع من الوقوف الى الامام

3- التوافق: - اختبار الجري على شكل 8.⁽¹⁾

- الغرض من الاختبار: قياس التوافق.

- الأدوات: قائما وثب عالي المسافة بينهما (2م)، توضع عليهما عارضة بارتفاع وسط المختبر، ساعة توقيت.

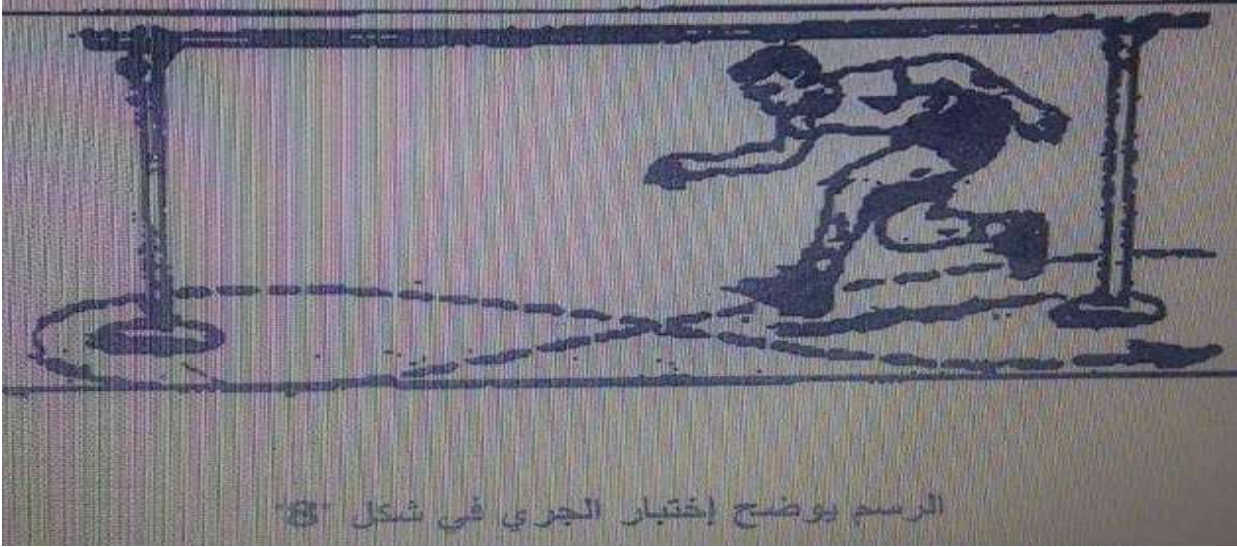
- توصيف الأداء:

- يقف المختبر على الجانب الأيمن لأحد القائمين، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري على شكل (8)، حيث يقوم المختبر بعمل ثلاث دورات.

- احتساب الدرجات:

يتم تسجيل الزمن الذي يقطع فيه المختبر الثلاث دورات.

(1)- رائد عبد الأمير، دار النفائس. لبنان. بيروت، ط1، 2006، ص 207



الشكل 5 : يبين اختبار الجري في شكل "8"

9-2 منهج الألعاب الصغيرة:

تم البدء بتنفيذ المنهج بتاريخ (2018/02/08) وأستمر لمدة (10) أسابيع وبواقع (10) وحدات تعليمية أي بمعدل وحدة كل أسبوع حيث تم إدخال الألعاب الصغيرة في القسم الرئيسي فقط من الوحدة التعليمية، وبلغ وقت الوحدة التعليمية (45) دقيقة أما وقت القسم الرئيسي فقط بلغ (35) دقيقة.

9-3-الاختبارات البعدية: -

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد إكمال مدة تنفيذ المنهج وللمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الاحد (2018/04/23) وفي تمام الساعة (14:45) مساءً.

12- الوسائل الإحصائية:

- 1- النسبة المئوية⁽¹⁾
- 2- معامل ارتباط بيرسون.
- 3- الوسط الحسابي.س
- 4- الانحراف المعياري.± ع
- 5- معامل الالتواء.⁽²⁾

(1)-محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد، الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ،ط1،عمان :مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001،ص137،171،172،185.

(2)- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد ألبديي . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب، 1999،ص102،178،272

- 6- اختبار (t) لوسطين حسابيين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين.
- 7- اختبار (t) لوسطين حسابيين مرتبطين (العينات المتناظرة).⁽¹⁾
- 8- الأهمية النسبية.⁽²⁾

(1)- وجيه محجوب 2002، ص 234

(2)- رائد عبد الأمير، 2006، ص 65

خلاصة:

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا الحالي إستدعى منا التعريف بالبحث ومنهجه وإجراءاته في هذا الفصل. فطرحنا من خلال مشكلتنا معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية، لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية للتأكد من أن المشكلة موجودة فعلا. ويعتبر هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة في هذا البحث، كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر.



الفصل الثاني:

عرض وتحليل نتائج

الدراسة



تمهيد:

في هذا الفصل نتطرق إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض مناقشة وتحليل مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية وبينها الإطار النظري.

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية في البحث ، وهذا سوف يتم بواسطة جداول خاصة، والمعطيات المنهجية تقتضي عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة على أساس المتغيرات المدروسة في البحث.

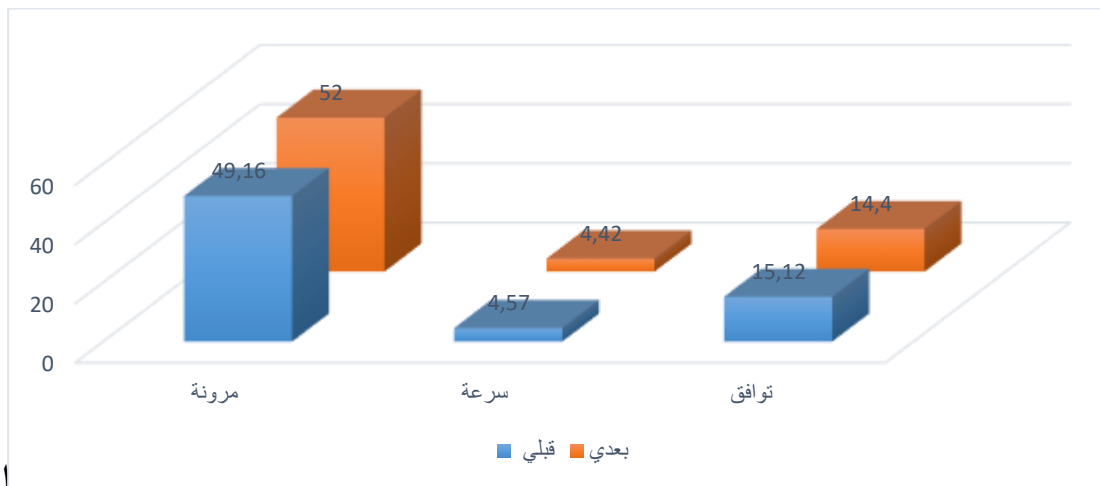
1 . عرض وتحليل النتائج:

1.1 . نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينه الضابطة في العناصر البدنية المستهدفة (المرونة . السرعة . التوافق).

الجدول (5) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة

| ت | المجموعة الاختبارات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة ت المحسبة | ت الجدولية | نوع الدلالة الإحصائية |
|---|---------------------|-------------|-----------------|------|-----------------|------|----------------|------------|-----------------------|
| | | | س | ع ± | س | ع ± | | | |
| | المرونة | سم | 46.35 | 5.54 | 46.42 | 5.51 | 0.42 | | غير معنوي |
| | السرعة الانتقالية | ثا | 4.53 | 0.41 | 4.53 | 0.41 | 0.46 | 2.04 | غير معنوي |
| | التوافق | ثا | 15.46 | 1.58 | 15.49 | 1.55 | 0.91 | | غير معنوي |

ت الجدولية = (2.04) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (30)



الشكل رقم(6) يوضح المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية القبلية والبعدي للعينه الضابطة

التحليل والمناقشة

من خلال الجدول رقم " 5 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي لصفة المرونة حققت العينه الضابطة متوسط حسابي قدره (46.35) وانحراف معياري قدره (5.54) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره

(46.42) وانحراف معياري قدره (5.51) , وبلغ قيمة ت المحسوبة 0.42 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.04 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 30 , وهذا ما يعني ان الدلالة الإحصائية غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة المرونة.

وايضا من نفس الجدول يتضح انه خلال الاختبار القبلي لصفة السرعة حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (4.53) وانحراف معياري قدره (0.41) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (4.53) وانحراف معياري قدره (0.41) , وبلغ قيمة ت المحسوبة 0.46 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.04 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 30 , وهذا ما يعني ان الدلالة الإحصائية غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة السرعة.

وايضا من نفس الجدول يتضح انه خلال الاختبار القبلي لصفة التوافق حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (15.46) وانحراف معياري قدره (1.58) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (15.49) وانحراف معياري قدره (1.55) , وبلغ قيمة ت المحسوبة 0.91 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.04 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 30 , وهذا ما يعني ان الدلالة الإحصائية غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة التوافق.

الاستنتاج:

من خلال جدول رقم (5) يتضح أن هناك استقرار وثبات في المستوى للعينة الضابطة ويتضح ذلك من خلال الاختبارات القبلية والبعدي لبعض الصفات البدنية (مرونة, سرعة, توافق), ولقد أرجع الباحث ذلك إلى عدم نجاعة البرنامج للطريقة المتبعة في تدريس هذه العينة خلال درس التربية البدنية والرياضية، والتي لا تدفع بالتلاميذ إلى بذل مجهود من خلال التمارين المقدمة , وبذلك لا يحقق الاستثمار في تنمية الصفات البدنية بالرغم من أن هذه المرحلة تعتبر انصب مرحلة لتطوير تلك الصفات وهذا ما أكده (كورت مانيل): حيث يعتبر عمر (9 إلى 12 سنة) أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابليات الحركية المتنوعة.

2.1. نتائج الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة في العناصر البدنية المستهدفة (المرونة . السرعة . التوافق).

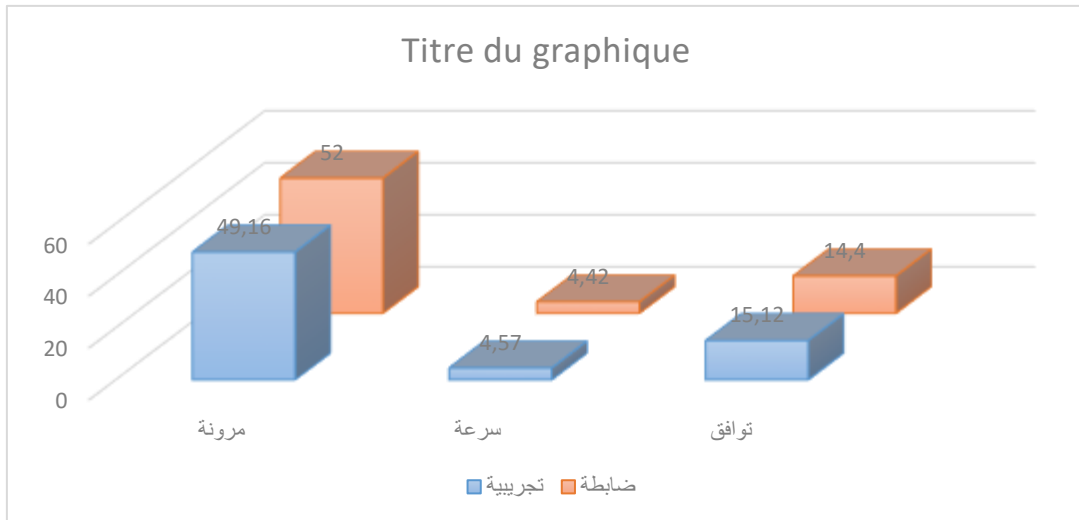
الجدول (6) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة

| نوع الدلالة الإحصائية | ت الجدولية | قيمة ت المحتسبة | الاختبار الضابطة | | العينة التجريبية | | وحدة القياس | المجموعة الاختبارات |
|-----------------------|------------|-----------------|------------------|-------|------------------|-------|-------------|---------------------|
| | | | س | ع ± | س | ع ± | | |
| معنوي | | 4.23 | 5.51 | 46.42 | 4.84 | 52.00 | سم | المرونة |
| غير معنوي | 2.00 | 1.10 | 0.41 | 4.53 | 0.33 | 4.42 | ثا | السرعة الانتقالية |
| معنوي | | 3.40 | 1.55 | 15.50 | 0.84 | 14.40 | ثا | التوافق |

ت الجدولية = (2.00) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (60)

الشكل رقم(7) يوضح المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية البعدية للعينتين التجريبية والضابطة

التحليل والمناقشة



من خلال الجدول رقم (6) يتضح انه من خلال الاختبار البعدي لصفة المرونة حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (52.00) وانحراف معياري قدره (4.84) وحققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (46.42) وانحراف معياري قدره(5.51) وبلغت قيمة ت المحسوبة 4.23 والتي كانت اكبر من قيمة ت

الجدولية 2.00 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 60 مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين العينتين في صفة المرونة.

وأيضاً من خلال نفس الجدول، يتضح أنه من خلال الاختبار البعدي لصفة السرعة حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (4.42) وانحراف معياري قدره (0.33) وحققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (4.53) وانحراف معياري قدره (0.41) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.10 والتي كانت أصغر من قيمة ت الجدولية 2.00 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 60 مما يبين عدم وجود فرق دال إحصائياً أي غير معنوي بين العينتين في صفة السرعة.

وأيضاً من خلال نفس الجدول، يتضح أنه من خلال الاختبار البعدي لصفة التوافق حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (14.40) وانحراف معياري قدره (0.84) وحققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (15.50) وانحراف معياري قدره (1.55) وبلغت قيمة ت المحسوبة 3.46 والتي كانت أكبر من قيمة ت الجدولية 2.00 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 60 مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين العينتين في صفة التوافق.

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم 6 يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في بعض العناصر البدنية المستهدفة وقد أرجع الباحث ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة الألعاب الصغيرة كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية والسرور معتمداً على مبدأ التشويق والإثارة مما جعل التلاميذ لا يشعرون بالملل بل أسهم في زيادة الدافعية والرغبة لديهم في أداء هذه القدرة وتطويرها، " فالمنهاج الجيد للتربية الرياضية يتضمن إطاراً واسعاً يوفر لكل التلاميذ تقريباً فرصة للتعلم والاشتراك في الألعاب الرياضية المختلفة إن كانت فردية أو اجتماعية مختارة. (1)

(1) - عباس احمد صالح: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2000 ص191.

| نوع الدلالة الإحصائية | ت الجدولية | قيمة المحتسبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المجموعة الاختبارات | ت |
|-----------------------|------------|---------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------|---------------------|---|
| | | | ± ع | س | ± ع | س | | | |
| معنوي | | 7.41 | 4.48 | 52 | 5.52 | 49.16 | سم | المرونة | |
| معنوي | 2.04 | 5.06 | 0.33 | 4.42 | 0.35 | 4.57 | ثا | السرعة الانتقالية | |
| معنوي | | 7.30 | 0.84 | 14.40 | 1.1 | 15.12 | ثا | التوافق | |

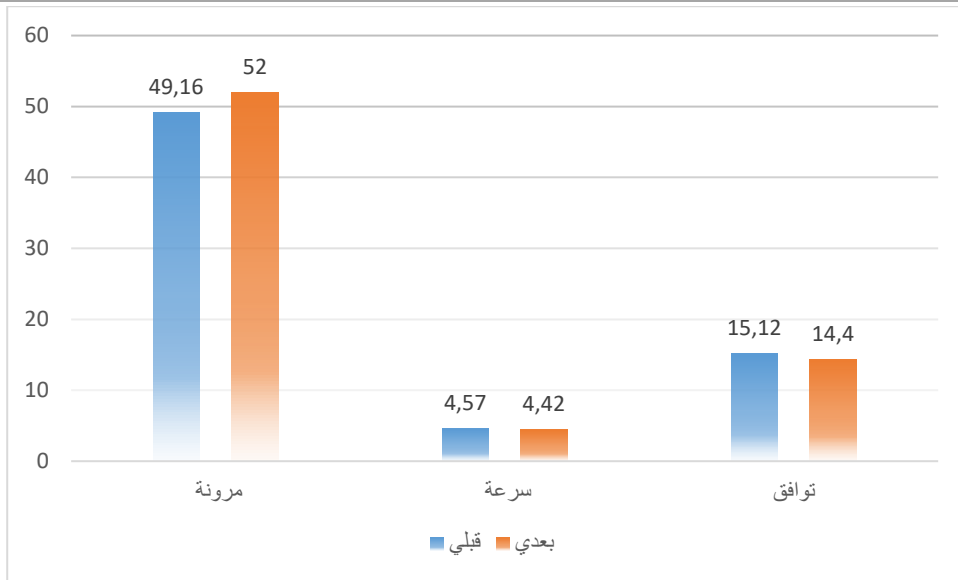
ت الجدولية = (2.04) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (30)

ودفع بالتلاميذ إلى حب العمل ووجد أكبر قاذبهم ذلك إلى التطور والتحسين في الجانب البدني، ويؤكد ذلك "وديع فرج الين" أن في هذه المرحلة (9-12 سنة) يحب الأطفال اللعب بشدة لدى يحب على المرابي أن يأخذ بعين الاعتبار تعطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي له.⁽¹⁾

1-3- نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية في الصفات لبديّة المستهدفة (مرونة - سرعة - توافق)

الجدول (7) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

(1)- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، الطبعة 1، 2003، ص 61.



الشكل رقم (8) يوضح المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للعينة التجريبية

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول رقم (7)، يتضح انه خلال الاختبار القبلي لصفة المرونة حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (49.16) وانحراف معياري قدره (5.52)، وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (52) وانحراف معياري قدره (4.48)، وبلغت قيمة ت المحسوبة 7.41 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.04 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 30، وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة.

وايضاً من خلال نفس الجدول، يتضح انه خلال الاختبار القبلي لصفة السرعة حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (4.57) وانحراف معياري قدره (0.35)، وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (4.42) وانحراف معياري قدره (0.33)، وبلغت قيمة ت المحسوبة 5.06 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.04 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 30، وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة السرعة.

وايضاً من خلال نفس الجدول، يتضح انه خلال الاختبار القبلي لصفة التوافق حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (15.12) وانحراف معياري قدره (1.1)، وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (14.40) وانحراف معياري قدره (0.84)، وبلغت قيمة ت المحسوبة 7.30 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.04 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 30، وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة التوافق.

الاستنتاج:

من خلال الجداول (7) يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك الصفات البدنية المستهدفة وقد ارجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا والذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب الصغيرة هو الذي كان وراء هذا التحسن، وذلك لما للألعاب الصغيرة من مميزات تتماشى وخصوصيات طفل هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بدل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات والميول وذلك ما يتيح للمدرس استغلال هذه الفرصة من أجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها التنمية البدنية كما يوضح ذلك الدكتور " احمد أمين فوزي " "فبالنسبة للطفل فإن اللعب هو العالم الوحيد الذي يمكن له فيه اللعب والاستمتاع بحرية التصرف والتعبير عن مكبوتاته" ويقول "وديع فرج الين" " الألعاب تجعل من الطفل يضاعف من جهده وتركيزه". ويقول أيضا " تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب".⁽¹⁾

2- مقارنة النتائج بالفرضيات:

قام الباحث بمقارنة الفرضيات التي افترضها الباحث مسبقا في الجانب النظري مع النتائج المحصل عليها في الجانب التطبيقي

1-الفرضية الاولى: والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القياس) القبلي والبعدي في صفة المرونة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية بالعودة الى الجدول رقم (5)، (6)، (7) اللذان يبينان ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة المرونة بين المجموعة الضابطة والتجريبية، وبالتالي تحقق الفرضية الاولى.

2- الفرضية الثانية: والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القياس) القبلي والبعدي في صفة السرعة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بالعودة الى الجدول رقم (5)، (6)، (7) اللذان يبينان ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة السرعة بين المجموعة الضابطة والتجريبية، وبالتالي تحقق الفرضية الثانية.

3- الفرضية الثالثة: والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القياس) القبلي والبعدي في صفة التوافق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بالعودة الى الجدول رقم (5)، (6)، (7) اللذان يبينان ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة السرعة بين المجموعة الضابطة والتجريبية، وبالتالي تحقق الفرضية الثالثة.

4- فرضية البحث:

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

تنص فرضية البحث على ان للبرنامج المقترح أثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية

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

3. الاستنتاجات العامة:

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

- 1) تجانس أفراد العينة في متغيرات الطول والوزن واختبارات البحث
 - 2) تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبلية.
 - 3) استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية والبعديّة ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.
 - 4) تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية
 - 5) حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة.
 - 6) أن استخدام برنامج للألعاب الصغيرة أثر بشكل ايجابي وكبير في فاعلية أداء التلاميذ. الأمر الذي أدى إلى تطوير بعض الصفات البدنية موضوع البحث.
 - 7) أن النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية الوحدات التعليمية التي أعدها الباحث من خلال التطور الواضح في أهم الصفات البدنية.
 - 8) حقق برنامج الألعاب الصغيرة تطوراً أفضل من المنهج المتبع في الصف الثالث الابتدائي وبذلك تحققت الأهداف والإغراض التي وضعت من أجل تحقيقها.
- إن الصفات البدنية (المرونة، السرعة، التوافق) لا تحظى بالاهتمام الكافي خلال تطبيق درس الرياضة في المدارس الابتدائية.

4- اقتراحات

في ضوء ما تقدم من نتائج يوصي الباحث بما يأتي: -

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



الخاتمة



الخاتمة:

لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم، وبدأنا بما هو غامض وها نحن الآن ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بإشكال وافتراسات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج وتوصيات، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، وها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زُبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك، وتقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات، تجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهج الذي لا يخلو من الضوابط والإلتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والإلباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي.

من خلال كل ما سبق نستنتج بأنه علينا نحن كمربين أن نراعي خصوصيات مرحلة الطفولة المتأخرة وهذا يكون على أسس علمية سليمة ومدرسة. والتي تعتمد بصفة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية ومن بين هذه الوسائل الهامة التي توصلنا لهذا الهدف نجد اللعب بصفة عامة، وبصفة خاصة الألعاب الصغيرة، وهذا من حقوق الطفل في هذه المرحلة.

إن اللعب والألعاب الصغيرة للتلميذ في مرحلة الإبتدائي، له أهمية كبيرة في حصة التربية البدنية والرياضية، والطفل بطبيعته يشعر بالملل خلال ممارسة التمرينات الرياضية، أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، ويظهر دور اللعب في كونه يسهم بقسط كبير في التنمية اللياقة البدنية لدى في هذه المرحلة وهذا يفرض علينا إدراج الألعاب الصغيرة في حصص التربية البدنية والرياضية من أجل تحسين اللياقة البدنية من جهة ومن جهة أخرى فهي ذات طابع ترويحي وتعليمي وتنافسي، مما يساعد الطفل في التعليم الإبتدائي على الرفع من معنوياتهم، ما يؤدي إلى النشاط والحيوية في حصة التربية البدنية، ولهذا كان الهدف من دراستنا معرفة انعكاس الألعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.

الخاتمة

ومن جهة أخرى اثبتت دراستنا هذه أن ادماج الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية أنه يساهم في تنمية بعض الصفات البدنية وهذا ما يؤكد مدى إثبات صحة الفرضية التي تنص على " للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدي العينة التجريبية. " .

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضيتنا ، توصلنا إلى كشف حقيقة الألعاب الصغيرة والدور الذي تلعبه في تنمية بعض العناصر اللياقة البدنية في مرحلة التعليم الابتدائي.

وأخيرا نذكر أن هذا البحث يبقى مفتوح للبحث فيه والتعمق في دراسته من جوانب أخرى لم نتطرق إليها وكإنبطاقة لدراسات أخرى من زوايا أخرى.



قائمة المصادر

والمراجع



المراجع بالعربية

- 1- القرآن الكريم.
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح و د أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي.
- 3- 3-د.أبو العلا عبد الفتاح، التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى. 2012.
- 4-د.أبو العلا احمد عبد الفتاح، سلسلة المراجع في التربية البدنية و الرياضية، التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، 2012/1433هـ.
- 5-د.أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2003
- 6-د أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي، ألعاب صغيرة وألعاب كبيرة دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى . 2009.
- 7-د أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة . 2001.
- 8-د. أيمن فاروق، اللياقة البدنية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الطبعة الأولى 2002.
- 9-د.أبراهيم أحمد سلامة، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، الناشر منشأة المعارف، جلال حزي وشركاه، 2000.
- 10-د.إلين وديع فرج، خبرات في ألعاب الصغار والكبار ، الطبعة الثانية 2002.
- 11-د.بسطويسي أحمد ،أسس و نظريات التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي 1999.
- 11-بوداود عبد اليمين، مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، . 2010
- 12-د. سامي محمد ملحم ، علم النفس النمو دورة حياة الإنسان ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى 2004م-1425هـ.
- 13-سعيد حسني العزة،ماجستير إرشاد و صحة نفسية ،الجامعة الأردنية، دار الثقافة للنشر و التوزيع، 2002.
- 14-د. محمد أحمد صوالحة، علم النفس للعب ،دار المسيرة، الطبعة السابعة 2015.
- 15-د .محمد الحماحمي ، فلسفة العب ،مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الثانية 2005.
- 16-د. محمود عبد الفتاح عنان-د عدنان درويش جلون-التربية الرياضية المدرسية- دار الفكر العربي- 2013
- 17-عباس احمد صالح : طرق تدريس التربية الرياضية .ح، ط2، جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000

قائمة المصادر والمراجع

- 18-د. عباس عبد الفتاح الرملي، د. محمد ابراهيم شحاتة، اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، 2007.
- 19-علي جواد سلوم الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، الطيف للطباعة، 2004.
- 20-عمار بوحوش ومحمد دنيبات، منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1998.
- 21-دكتورة عزة خليل ، علم نفس اللعب في الطفولة المبكرة ، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع ،.2002
- 22-أ.د.فاضل عبد الله حنة ، اللعب في مرحلة الطفولة ورياض الأطفال ،دار الإعصار للنشر ، الطبعة الأولى . 2015.
- 23-الأستاذ الدكتور فاضل عبد الله حنا،اللعب في مرحلة الطفولة و رياض الأطفال ، دار الاعصار العلمي للنشر و التوزيع ط الاولى 2015م-1436هـ.
- 24-كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة الجزء الأول.
- 25-أ.د. كمال عبد المجيد، محمد صبحي حسانين ،دار الفكر العربي،الطبعة الثالثة . 2013.
- 26-أ.د.كريماني بدير - الأسس النفسية لنمو الطفل، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ،الطبعة الأولى 2007م-1427هـ،الطبعة الثانية 2010م-1430هـ.
- 27-أ.د. ناهدة عبد زيد اليمي و أ.د. عايد حسين عبد الأمير الربيعي،السمنة واللياقة البدنية،دار صفاء للنشر والتوزيع - عمان، الطبعة الأولى . 2016.
- 28-د.نبيل عبد الهادي ،سيكولوجية اللعب وأثرها في تعلم الطفل، دار وائل للنشر ، الطبعة الأولى 2004.
- 29-صلاح الدين شروخ، منهجية البحث العلمي للجامعيين، دار العلم للنشر والتوزيع، عناية، 2003.
- 30-صلاح الدين العمرية، 2011
- 31-وجيه محبوب : البحث العلمي ومناهجه . بغداد،دار الكتب للطباعة والنشر،. 2002.
- 32-وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد أعبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل ، دار الكتب، 1991.
- 33-أ.د. وديع ياسين التكريتي،المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية ،دار ال
- 34-أ.د. وديع ياسين التكريتي،المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية ،دار الوفاء،الطبعة الأولى . 44-2012
- 35-حوث التربية الرياضية . الموصل ، دار الكتب، . 43-1999
- 36-د. يوسف لازم كماش،اللياقة البدنية،دار الفكر،. 2002.

- 37-محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد: الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ط،1عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001.
- محمد عبيدات وآخرون، منهجية البحث العلم القواعد، المراحل، التطبيقات، ط، 2 دار وائل للنشر، عمان، 2011.
- 38-مذكرة مقدمة الاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي الميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، الشعبة: التربية الحركية التخصص: التربية الحركية لدى الطفل و المراهق، إعداد الطالبان نصير بولرباح، غريب نجيب، بعنوان : واقع استخدام طرق التدريس الحديثة في التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي، دراسة ميدانية أساتذة ثانويات ولاية ورقلة، 2013-2014د محمد إبراهيم شحاتة كلية التربية الرياضية ،جامعة الإسكندرية- سلسلة الوعي الرياضي،8التربية الرياضية والمهنة، المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع.
- 39-رائد عبد الأمير :نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستك بعمر 4-5 سنوات ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بابل - كلية التربية الرياضية،2006.
- 40-رسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في المناهج و طرق تدريس التربية الرياضية 2009م 1430هـ بعنوان فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى، مقدم من الباحث محمد حسين عبد الله أبو عودة، تحت إشراف الدكتور راشد محمد أبو صواوين ، زياد سليمان مقداد، جامعة الأزهر بغزة عمادة الدراسات العليا كلية التربية قسم المناهج و طرق التدريس.
- 41- عمر نصر الله قشطه- نبيل محمد مبروك، الموسوعة العلمية الرياضية الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضي بالاتحادات الرياضية الفلسطينية ، دار الوفاء للنشر.
- 42-دكتور عبد الرحمان عيسوي ،سيكولوجية النمو ،دار النهضة العربية.
- 43-غالب محمد المشيخي، أساسيات علم النفس، دار المسيرة للنشر، الطبعة الثانية2014.
- المراجع الأجنبية



الملاحق



الملحق رقم 1

حول أهم الاختبارات البدنية للمرحلة (12-09) سنة .

الأستاذ الفاضل

تحية طيبة وبعد/

في إطار تحضير مذكرة ماستر 2 بعنوان {أثر برنامج تعليمي مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (التوافق، السرعة، المرونة) لدى تلاميذ الطور الابتدائي فئة (12-09) سنة} على تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي بولاية تبسة، ومن خلال إطلاع الباحث على المصادر والدراسات والبحوث السابقة التي تطرقت الى الاختبارات البدنية الخاصة لتطوير بعض الصفات البدنية لتلاميذ الطور الثاني .

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال لذا يرجى التفضل باختيار الاختبار الأنسب لتطوير بعض الصفات البدنية الملائمة لهذه الفئة العمرية.

ملاحظة: يرجى وضع علامة (√) أمام الختبار الأنسب لهذه الدراسة .

المشرف والباحث يشكران مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء هذه القائمة .

تقبلوا منا أسمى معاني التقدير والاحترام .

الملحق رقم 2

نتائج الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية

| اختبار المرونة | | اختبار السرعة | | اختبار التوافق | | الرقم |
|-------------------------|----------------------|------------------------|---------------------|------------------------|---------------------|-------|
| بعد أسبوع (السنتمتر) | القبلي (السنتمتر) | بعد أسبوع (الثواني) | القبلي (الثواني) | بعد أسبوع (الثواني) | القبلي (الثواني) | |
| 52 | 51 | 4,67 | 4,78 | 14,71 | 15,23 | 1 |
| 50 | 50 | 4,2 | 4,3 | 13,71 | 13,95 | 2 |
| 46 | 47 | 4,4 | 4,56 | 14,45 | 14,77 | 3 |
| 48 | 48 | 4,3 | 4,41 | 13,45 | 13,33 | 4 |
| 47 | 47 | 4,43 | 4,49 | 14,38 | 14,85 | 5 |
| 40 | 42 | 3,75 | 3,71 | 16 | 15,87 | 6 |
| 50 | 50 | 4,78 | 4,88 | 19,58 | 20,34 | 7 |
| 45 | 45 | 4,85 | 4,81 | 15,28 | 14,67 | 8 |
| 45 | 44 | 4,5 | 4,63 | 20,2 | 20,2 | 9 |
| 60 | 59 | 4,41 | 4,37 | 17,09 | 17,03 | 10 |
| 43 | 44 | 3,7 | 3,6 | 14,09 | 14,48 | 11 |
| 42 | 41 | 4,65 | 4,75 | 17,4 | 17,33 | 12 |
| 56 | 55 | 4 | 3,98 | 17,65 | 17,53 | 13 |
| 53 | 53 | 4,39 | 4,55 | 14,3 | 14,25 | 14 |
| 52 | 54 | 4,04 | 4,2 | 14,87 | 15 | 15 |
| 50 | 50 | 4,25 | 4,16 | 15,9 | 15,97 | 16 |
| 46 | 46 | 3,9 | 3,85 | 14,71 | 14,65 | 17 |
| 48 | 49 | 3,4 | 3,22 | 16,65 | 16,72 | 18 |
| 47 | 46 | 4,66 | 4,61 | 17,2 | 17,11 | 19 |
| 45 | 45 | 4,9 | 4,98 | 16 | 16,23 | 20 |

نتائج الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية

لاختبار السرعة

| اختبار السرعة | | | |
|---------------|------------------|------------------|---------------------|
| الرقم | الاسم | القبلي (الثواني) | بعد أسبوع (الثواني) |
| 1 | باسط عمارة | 4.67 | 4.78 |
| 2 | بن حدة محمد علي | 4.20 | 4.30 |
| 3 | بن عبدة اكرم | 4.40 | 4.56 |
| 4 | بوشليقة زهر | 4.30 | 4.41 |
| 5 | بوعلاق رتاج | 4.43 | 4.49 |
| 6 | بوفرحة دعاء | 3.80 | 3.71 |
| 7 | لكحل زكرياء | 4.78 | 4.88 |
| 8 | بيارة رائد | 4.85 | 4.81 |
| 9 | تومي ابراهيم | 4.50 | 4.63 |
| 10 | حركات شهناز | 4.41 | 4.37 |
| 11 | بن خديم حكيم | 3.70 | 3.60 |
| 12 | حلايمية اكرم | 4.65 | 4.75 |
| 13 | حلايمية فرح ملاك | 4.00 | 3.98 |
| 14 | خليف عبد الحكيم | 4.39 | 4.55 |
| 15 | دزيري بشرى | 4.04 | 4.20 |
| 16 | رشاش صفياء | 4.25 | 4.16 |
| 17 | سلاطني زهير | 3.90 | 3.85 |
| 18 | سواحي هبة الله | 3.40 | 3.22 |
| 19 | شاوش محمد الهادي | 4.66 | 4.61 |
| 20 | شاوش هديل | 4.90 | 4.98 |

نتائج الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية

لاختبار المرونة

| اختبار المرونة | | | |
|----------------|-------------------|-------------------|----------------------|
| الرقم | الاسم | القبلي (السنتمتر) | بعد أسبوع (السنتمتر) |
| 1 | باسط عمارة | -7 | -7 |
| 2 | بن حدة محمد علي | -2.3 | -2.5 |
| 3 | بن عبدة اكرم | -4 | -4 |
| 4 | بوشليقة لزهري | -10 | -11 |
| 5 | بوعلاق رتاج | -9 | -10 |
| 6 | بوفرحة دعاء | -13.5 | -13 |
| 7 | لكحل زكرياء | -8 | -8 |
| 8 | بيازة رائد | -10 | -10 |
| 9 | تومي ابراهيم | -3 | +2 |
| 10 | حركات شهناز | 00 | 00 |
| 11 | بن خديم حكيم | +0.5 | 00 |
| 12 | حلايمية اكرم | -2 | -2 |
| 13 | حلايمية فرحة ملاك | -18 | -18 |
| 14 | خليفة عبد الحكيم | -7.5 | -8 |
| 15 | دزيري بشري | -7.3 | -7.7 |
| 16 | رشاش صفياء | +1 | +1 |
| 17 | سلاطني زهير | -7 | -7 |
| 18 | سواحي هبة الله | -6.5 | -6.5 |
| 19 | شاوش محمد الهادي | -19 | -20 |
| 20 | شاوش هديل | -1 | -1 |

نتائج الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية

لاختبار التوافق

| اختبار التوافق | | | |
|---------------------------|------------------|---------------------|------------------------|
| - اختبار الجري في شكل "8" | | | |
| الرقم | الاسم | القبلي (الثواني) | بعد أسبوع (الثواني) |
| 1 | باسط عمارة | 14.71 | 15.23 |
| 2 | بن حدة محمد علي | 13.71 | 13.95 |
| 3 | بن عبدة اكرم | 14.45 | 14.77 |
| 4 | بوشليقة لزهير | 13.45 | 13.33 |
| 5 | بوعلاق رتاج | 14.38 | 14.85 |
| 6 | بوفرحة دعاء | 16.00 | 15.39 |
| 7 | لكحل زكرياء | 19.58 | 20.34 |
| 8 | بيازة رائد | 15.28 | 14.67 |
| 9 | تومي ابراهيم | 20.20 | 20.20 |
| 10 | حركات شهناز | 17.09 | 17.03 |
| 11 | بن خديم حكيم | 14.09 | 14.48 |
| 12 | حلايمية اكرم | 17.40 | 17.33 |
| 13 | حلايمية فرح ملاك | 17.65 | 17.53 |
| 14 | خليف عبد الحكيم | 14.30 | 14.25 |
| 15 | دزيري بشرى | 14.87 | 15.00 |
| 16 | رشاش صفياء | 15.90 | 15.97 |
| 17 | سلاطني زهير | 14.71 | 14.65 |
| 18 | سواحي هبة الله | 16.65 | 16.72 |
| 19 | شاوش محمد الهادي | 17.20 | 17.11 |
| 20 | شاوش هديل | 16.00 | 16.23 |

الملحق رقم 3

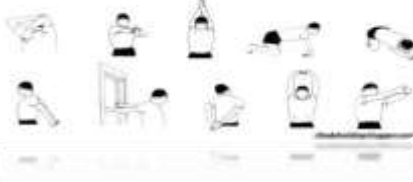


مذكرات السرعة

من اعداد : بوسيف بلال، علوس عماد الدين.

المؤسسة: ابتدائية معيوف لزه - بنر العائر - تبسة .

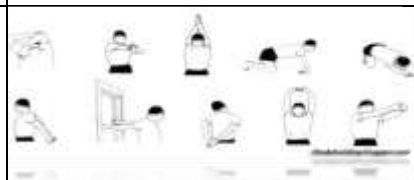
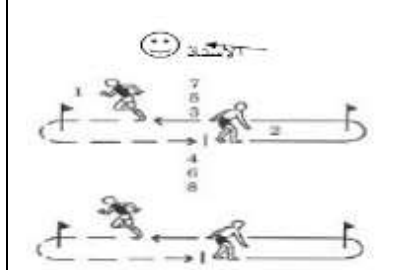
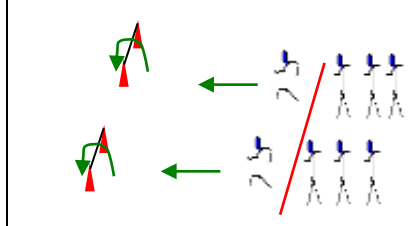

البطاقة رقم: 01

| المستوى الدراسي | النشاط البدني | مدة الانجاز | مكان الانجاز |
|-----------------|------------------------|-------------|--------------|
| الثالثة ابتدائي | الجري السريع | 45 دقيقة | ساحة المؤسسة |
| الوسائل | اقماع، صافرة، صديريات. | | |
| الهدف الاجرائي | تعلم سرعة الاستجابة | | |

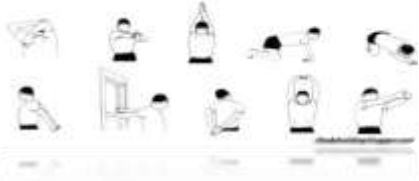
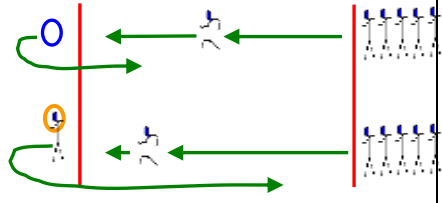
| الزمن | التشكيلات | الوصف و التعليمات | المهام | فترات التعلم |
|-------|---|--|--|---------------------------|
| 8د |  | <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالاجراءات الادارية - التحية الرياضية - جري خفيف حول الساحة - القيام ببعض الحركات التسخينية - القيام ببعض تمارينات الاطالة | التحضير النفسي و البدني للتلاميذ | فترة التحضير |
| 30د |  | <p>اللعبة 01: الهارب و المطارد</p> <p>يتجمع التلاميذ وراء خط الانطلاق، ثم يبدأ الأستاذ باعطاء كل عنصر رقما معيناً، بعدئذ ينادي برقم معين فيتحتّم على صاحبه التسلل من المجموعة و الجري نحو خط الوصول قبل ان يلمسه صاحب الرقم الذي يليه (مثال عند المناداة على الرقم 4 يلاحقه رقم 5... الخ)</p> <p>اللعبة 02: لعبة الارقام</p> <p>ينتشر كل تلاميذ الفصل داخل الساحة، ثم ينتقلون جريا بشكل عشوائي، و بعد ذلك يشكلون مجموعات حسب الارقام التي يعلن عنها الأستاذ، يقصّي كل من لم يجد مكانه في مجموعة عند المناداة برقم معين، فيقوم بالجري حول فضاء اللعب دورتين (مثلا: عند المناداة على الرقم ثلاثة يجتمع التلاميذ في مجموعات تتكون من ثلاثة افراد).</p> <p>اللعبة 03: خطف القبعة</p> <p>يقسم التلاميذ الى فريقين متساويين من حيث العدد، كل فرد له منافس مباشر في الفريق الآخر يحمل رقما مماثلا له. توجد قبعة في وسط الملعب، عند مناداة الأستاذ لرقم معين يجري حاملا الرقم و يحاول كل واحد منهما أخذ القبعة الى منطقته دون ان يتم لمسه من طرف منافسه الفريق المنتصر هو الفريق الذي ينتقل أكبر عدد من عناصره القبعة الى منطقته دون ان يلمسوا من طرف منافسيهم.</p> | <p>الاستجابة الجيدة لمنبه سمعي</p> <p>الاستجابة لمنبهات مختلفة (سمعية، بصرية) عبر حركة عشوائية</p> <p>سرعة رد الفعل و الاستجابة للمنبه</p> | فترة الانجاز الرئيسي |
| 7د |  | <ul style="list-style-type: none"> - القيام ببعض تمارين الاسترخاء - جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصّة - التحية الرياضية ثم الانصراف | ارجاع التلاميذ الى حالتهم الطبيعية | الفترة الختامية (التهدئة) |

البطاقة رقم : 02

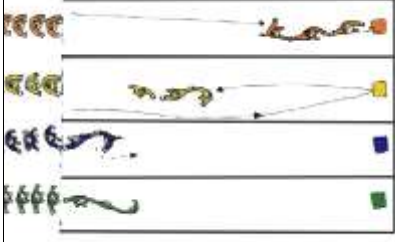
| المستوى الدراسي : | النشاط البدني : | مدة الانجاز : | مكان الانجاز : |
|-----------------------------------|-----------------|---------------|---------------------------------------|
| الثالثة ابتدائي | الجري السريع | 45 دقيقة | ساحة المؤسسة |
| الوسائل : | | | اقماع، صافرة، صدريات، البريد، حواجز ، |
| ان ينتقل بين حدين في اقل وقت ممكن | | | |

| فترات التعلم | المهام | الوصف و التعليمات | التشكيلات | الزم ن |
|----------------------------------|---|---|--|--------|
| فترة التحضير | التحضير النفسي و البدني للتلاميذ | <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالاجراءات الادارية - التحية الرياضية - جري خفيف حول الساحة - القيام ببعض الحركات التسخينية - القيام ببعض تمرينات الاطالة |  | 8د |
| فترة الانجاز الرئيسي | <p>الجري السريع مع الزميل (منافسة)</p> <p>سرعة الإستجابة و الجري السريع في خط مستقيم</p> <p>الجري في خط مستقيم مع تعدية الحواجز</p> | <p>اللعبة 01: ساعي البريد يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات في ممرات مغلقة ومنفصلة عن بعضها بمترين (انظر الرسم أسفله). كل مجموعة تقسم إلى فئتين متساويتين. يحمل أعضاء الفئة الأولى الأعداد الأحادية: (1-3-5-7... الخ). بينما يحمل أعضاء الفئة الثانية الأرقام المزدوجة: (2-4-6-8... الخ) تقف كل واحدة من الفئتين بشكل متقابل على جانبي المنطقة الوسطى من الممر. يعطي الأستاذ الإشارة فينطلق التلميذ الأول (رقم 1) من المجموعة بأقصى سرعة ليسلم الأداة (البريد) إلى زميله (2) في المجموعة المقابلة الذي يحمل بدوره البريد إلى (رقم 3) في نفس المجموعة ، وهكذا حتى يمر جميع عناصر المجموعة.</p> <p>اللعبة 02: سباق التناوب يوزع التلاميذ إلى أربع مجموعات. تتموضع كل مجموعتين بشكل متقابل في ممرين. يحتوي الأول على أربع حواجز تفصل بينهما مسافة متساوية. بينما يبقى الممر الثاني المحاذي فارغا. ينطلق تلميذ من المجموعة الثانية ليتم الجري في ممره الفارغ. ثم يستمر التناوب قبين مجموعتين حتى وصول آخر عنصر.</p> <p>اللعبة 03: سباق تتابع الوثب فوق العصا يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات ويمسك التلميذان الأماميان عصا على ارتفاع مناسب ويحدد خط البدء وتقف القاطرة خلفه وعند البدء يجري التلاميذ ويثبون فوق العصا ويعودون إلى أماكنهم والذي ينتهي أولا هو الفائز.</p> |    | 30د |
| الفترة الختامية (التهنئة) | ارجاع التلاميذ الى حالتهم الطبيعية | <ul style="list-style-type: none"> - القيام ببعض تمارين الاسترخاء - جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة - التحية الرياضية ثم الانصراف |  | 7د |

| المستوى الدراسي | النشاط البدني | مدة الانجاز | مكان الانجاز |
|-----------------|-----------------------------|-------------|--------------|
| الثالثة ابتدائي | الجري السريع | 45 دقيقة | ساحة المؤسسة |
| الوسائل | اقماع، صافرة، صديريات. | | |
| الهدف الاجرائي | ان يتعلم الجري في خط مستقيم | | |

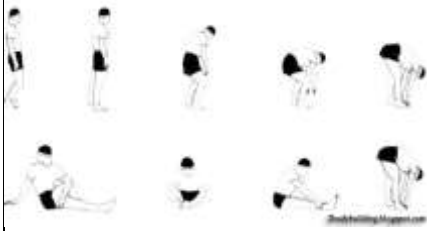
| فترات التعلم | المهام | الوصف و التعليمات | التشكيلات | الزم ن |
|----------------------|----------------------------------|--|--|--------|
| فترة التحضير | التحضير النفسي و البدني للتلاميذ | <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالاجراءات الادارية - التحية الرياضية - جري خفيف حول الساحة - القيام ببعض الحركات التسخينية - القيام ببعض تمرينات الاطالة |  | 8د |
| فترة الانجاز الرئيسي | الجري بسرعة في خط مستقيم | <p>اللعبة 01: العقدة</p> <p>يقسم التلاميذ إلى مجموعتين، تقف كل واحدة منهما على شكل قاطرة أمام ممر طوله 20 متر، يوضع عند نهايته كرسي عند إشارة الأستاذ ينطلق التلميذ الأول من كل مجموعة حاملا منديلا ليربطه حول إحدى أرجل الكرسي، و العودة مسرعا ليلمس يد زميله الموالي الذي يتابع المنافسة بحل عقدة المنديل و ربطه في رجل مغايرة. تفوز المجموعة التي استكمل عناصرها المهمة.</p> <p>اللعبة 02: سباق الأطواق:</p> <p>يقف التلاميذ في أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة طوق وعند بدء إشارة المدرس يجري التلميذ الأول من كل قاطرة ويمرر الطوق حول نفسه من أسفل إلى أعلى ثم يضعه على الأرض ثم يعود ليلمس زميله الذي يليه ليقوم بنفس العمل والقطار الذي ينتهي أولا يعتبر فائز.</p> |   | 30د |

اللعبة 03:التناوب الرقمي



يقسم التلاميذ الى اربع مجموعات منتظمة على شكل قاطرات.يخصص ممر طوله 20متر لكل مجموعة. و عند اشارة الاستاذ ينطلق العنصر الاول من كل مجموعة بالجري سريعا و لمس العلامة عند نهاية الممر.ثم ينطلق العنصر الثاني ليمسك بيد زميله عند العلامة و العودة معا لمسك يد زميل ثالث...حتى الامساك بأخر عنصر من المجموعة.حيث يضاف عنصر من المجموعة كلما وصلت السلسلة الى احدى واجهتي الممر.تفوز المجموعة التي تمكنت من انتهاء المهمة قبل الاخرين.

الجري بالتناوب بسرعة
في خط مستقيم و الوصول
قبل المنافس



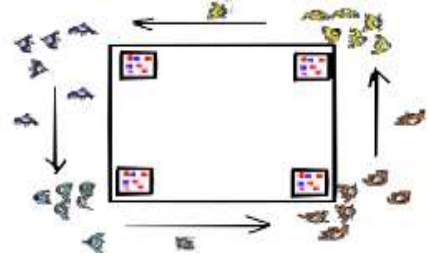
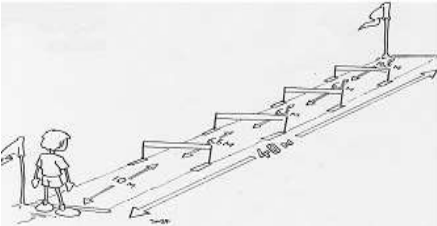
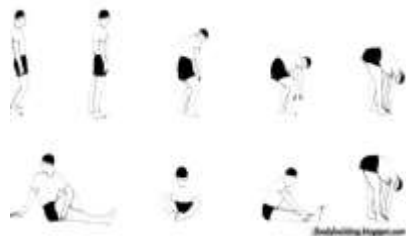


- القيام ببعض تمارين الاسترخاء
- جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة
- التحية الرياضية ثم الانصراف

ارجاع التلاميذ الى حالتهم
الطبيعية

الفترة الختامية (التهدئة)

| المستوى الدراسي | النشاط البدني | مدة الانجاز | مكان الانجاز |
|-----------------|--|-------------|--------------|
| الثالثة ابتدائي | الجري السريع | 45 دقيقة | ساحة المؤسسة |
| الوسائل | اقماع، صافرة، صديرات، حبال، حواجز، أدوات مختلفة. | | |
| الهدف الاجرائي | ان يحافظ على التنسيق بين الحركات خلال الجري | | |

| فترات التعلم | المهام | الوصف و التعليمات | التشكيلات | الزمن |
|----------------------------|---|--|--|-------|
| فترة التحضير | التحضير النفسي و البدني للتلاميذ | - القيام بالاجراءات الادارية - التحية الرياضية - جري خفيف حول الساحة - القيام ببعض الحركات التسخينية - القيام ببعض تمرينات الاطالة |  | 8د |
| فترة الانجاز الرئيسي | التنقل بسرعة على الحبل والتنسيق بين الحركات دون فقدان التوازن أو الخروج عن الممر. | اللعبة 01: سباق القفز على الحبل يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات. تتنافس كل مجموعة داخل ممر خاص طوله 15 مترا و بحوزتها حبل. يحاول كل عنصر بالتناوب التنقل بسرعة داخل الممر بالقفز على الحبل و الدوران على العلامة. ثم الرجوع لنقطة انطلاقه لتسليم الحبل للزميل الموالي. |    | 30د |
| الفترة الختامية (التهديئة) | الحرص على التنسيق بين عمل الزراعين في حمل الأداة و الجري بسرعة وضع الأداة في مكانها المخصص دون إسقاطها بسرعة. | اللعبة 02: خلية النمل يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات. تقف كل واحدة في زاوية خارج ملعب على شكل مربع صلعه حوالي 20 مترا. عند إشارة الأستاذ يقوم كل عنصر من المجموعة في محاولة واحدة بنقل أداة واحدة متولجدة بزوايته نحو زاوية المجموعة المقابلة و العودة إلى منطقتهم. وهكذا حتى إنهاء الأدوات. | | 7د |
| | الجري بسرعة مع تخطي الحواجز. | اللعبة 03: الحواجز الغير منتظمة يجري التلاميذ في ممرات طولها 30 مترا تتخللها ثلاث حواجز متباينة المسافة و بعلو 40 سم تقريبا. ص | | |
| | ارجاع التلاميذ الى حالتهم الطبيعية | - القيام ببعض تمارين الاسترخاء - جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة - التحية الرياضية ثم الانصراف |  | |

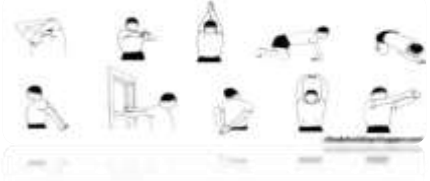
ملحق رقم 04 مذكرات المرونة

من اعداد : بوسيف بلال، علوس عماد الدين.



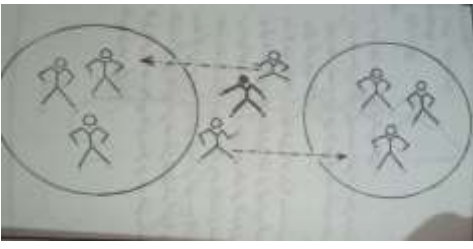


المؤسسة : ابتدائية معيوف لزهـر - بنـر العائـر - تبسة .

البطاقة رقم : 01

| المستوى الدراسي | النشاط البدني | مدة الانجاز | مكان الانجاز |
|-----------------|------------------------------------|-------------|--------------|
| الثالثة ابتدائي | تنمية المرونة | 45 دقيقة | ساحة المؤسسة |
| الوسائل | أقماع، صافرة، صديريات سلات كرات .. | | |
| الهدف الاجرائي | | | |

| فترات التعلم | المهام | الوصف و التعليمات | التشكيلات | الزمن |
|---------------------------|---|---|---|-------|
| فترة التحضير | التحضير النفسي و البدني للتلاميذ | <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالاجراءات الادارية - التحية الرياضية - جري خفيف حول الساحة - القيام ببعض الحركات التسخينية - القيام ببعض تمرينات الاطالة |  | 8د |
| فترة الانجاز الرئيسي | <p>التحكم في الكرة بالدرجة و ايصالها لهدف معين</p> <p>سرعة الاستجابة و مرونة الجذع</p> <p>التحكم في الكرة و مرونة الجذع و الأطراف</p> | <p>اللعبة 01: نقل البيض إلى السلة يقسم التلاميذ الى عدة فرق من طالبين يقوم الطالب الأول بدحرجة الكرة إلى زميله ليقيم الآخر بنقلها إلى السلة ، وهكذا ... والفريق الذي يستطيع إدخال جميع الكرات بوقت أقل هو الفائز.</p> <p>اللعبة 02: الجري يجري الطلاب حول الساحة وعند الإشارة يلمس الطالب الأرض بيده دون ثني الركبتين.</p> <p>اللعبة 03: جمع المحصول تبادل دحرجة الكرة بين التلاميذ في مساحة محدد في وقت محدد.</p> |  | 30د |
| الفترة الختامية (التهدئة) | ارجاع التلاميذ الى حالتهم الطبيعية | <ul style="list-style-type: none"> - القيام ببعض تمارين الاسترخاء - جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصه - التحية الرياضية ثم الانصراف |  | 7د |

| المستوى الدراسي | النشاط البدني | مدة الانجاز | مكان الانجاز |
|-----------------|---------------|-------------|------------------------------|
| الثالثة ابتدائي | تنمية المرونة | 45 دقيقة | ساحة المؤسسة |
| الوسائل | | | اقماع، صافرة، صديرات، كرات . |
| الهدف الاجرائي | | | |

| الزمن | التشكيلات | الوصف و التعليمات | المهام | فترات التعلم |
|-------|--|---|---|---------------------------|
| 8د |  | <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالاجراءات الادارية - التحية الرياضية - جري خفيف حول الساحة - القيام ببعض الحركات التسخينية - القيام ببعض تمارينات الاطالة | التحضير النفسي و البدني للتلاميذ | فترة التحضير |
| 30د |    | <p>اللعبة 01: تسليم الكرة من فوقك خلف خط البداية تقف قاطرات كل فريق يحمل اللاعب الأول الكرة والذراعان عاليا ، المسافة بين اللاعب والذي خلفه 70 سم تقريبا بحيث يسلم له الكرة من فوق الراس ويستمر التسليم حتى الاخر الذي يقوم بتسليم الكرة للذي امامه من تحت رجليه حتى تصل لأول الفائز هو الذي ينهي أولا.</p> <p>اللعبة 02: الدوائر ترسم دائرتان حيث كل دائرة يقف وسطها فريق ويكون تلميذ بين الدائرتين يحاول عند الإشارة يمسك بأكبر عدد ممكن من التلاميذ عند تنقلهما من دائرة إلى أخرى.</p> <p>اللعبة 03: الكوبري والنفق في قطار خلف خط البدء يقف أفراد كل فريق ، الكرة مع اللاعب الأول عند الإشارة يجري اللاعب مع التنطيط ليعبر تحت العارضة ثم يعود إلى زميله التالي ويسلم له الكرة وهكذا .</p> | تنمية الرشاقة و التحكم في الكرة سرعة الاستجابة و التركيز التحكم في الكرة بالتنطيط مع اجتياز عوائق | فترة الانجاز الرئيسي |
| 7د |  | <ul style="list-style-type: none"> - القيام ببعض تمارين الاسترخاء - جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة - التحية الرياضية ثم الانصراف | ارجاع التلاميذ الى حالتهم الطبيعية | الفترة الختامية (التهنئة) |

| المستوى الدراسي | النشاط البدني | مدة الاجاز | مكان الاجاز |
|-----------------|---------------------------------|------------|--------------|
| الثالثة ابتدائي | تنمية المرونة | 45 دقيقة | ساحة المؤسسة |
| الوسائل | اقمـاع،صافرة،صدريات سلات كرات . | | |
| الهدف الاجرائي | | | |

| الزمن | التشكيلات | الوصف و التعليمات | المهام | فترات التعلم |
|-------|---|---|--|--|
| 8د |  | <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالاجراءات الادارية - التحية الرياضية - جري خفيف حول الساحة - القيام ببعض الحركات التسخينية - القيام ببعض تمرينات الاطالة | التحضير النفسي و البدني للتلاميذ | فترة التحضير الرئيسي |
| 30د |  | <p>اللعبة 01: اختراق الحلقات توضع مجموعة من الحلقات باتجاهات معينة، ويمسك كل تلميذ بحلقة بحيث تكون عمودية على الأرض، ويحدد خط سير التلاميذ لاختراق الحلقات، يقف التلاميذ الذين سيخترقون الحلقات مواجهين لها على مسافة مترين، عند الإشارة يبدأ التلاميذ في الاختراق.</p> <p>اللعبة 02: لبس الحلقة تقف الفرق ب 3 قاطرات، ويسلم لأول تلميذ من كل فريق حلقة ، وعند الإشارة يبدأ التلميذ بادخال الحلقة من اعلى جسمه وخارجها من الأسفل ثم تسليمه للاعب الذي يليه والانتقال إلى آخر القاطرة.</p> | التحكم الحركي باجتياز دوائر بلاستيكية مثبتة عموديا على الأرض | فترة الانجاز الرئيسي |
| |  | <p>اللعبة 03: لعبة ربط المنديل يقسم التلاميذ لفريقيين يقف كل فريق على شكل قاطرة وفي نهاية الخط يوجد كرسي، عند الإشارة ينطلق التلميذ الاول وعند وصوله الكرسي يجد حلقة ويمرره على جسمه ثم يربط المنديل ويعود إلى زميله ليلمسه والذي يليه يمرر الحلقة على جسمه و يفك المنديل وهكذا....</p> | التحكم الحركي و الرشاقة | الجري في خط مستقيم،سرعة رد الفعل و التحكم الحركي و الرشاقة |
| 7د |  | <ul style="list-style-type: none"> - القيام ببعض تمارين الاسترخاء - جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة - التحية الرياضية ثم الانصراف | ارجاع التلاميذ الى حالتهم الطبيعية | الفترة الختامية (التهنئة) |

| المستوى الدراسي | النشاط البدني | مدة الانجاز | مكان الانجاز |
|-----------------|-----------------------|-------------|--------------|
| الثالثة ابتدائي | التوافق | 45 دقيقة | ساحة المؤسسة |
| الوسائل | اقماع، صافرة، صديرات، | | |
| الهدف الاجرائي | | | |


| الزمن | التشكيلات | الوصف و التعليمات | المهام | فترات التعلم |
|-------|--|--|----------------------------------|----------------------|
| 8د |  | <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالاجراءات الادارية - التحية الرياضية - جري خفيف حول الساحة - القيام ببعض الحركات التسخينية - القيام ببعض تمرينات الاطالة | التحضير النفسي و البدني للتلاميذ | فترة التحضير |
| 30د |     | <p>اللعبة 01: التواصل و التسديد توزيع التلاميذ الى مجموعات حسب عدد الكرات الموجودة مثلا: اربع فرق من عشرة تلاميذ بكل ممر ابعاده 10/5 أمتار(لكل فريق موزعان بجانب الملعب لتمرير الكرات و ثالث يتموضع وراء المرمى لارجاع الكرة). يقوم المتعلم بتمرير الكرة الى زميل "X" و استقبالها، ثم يسدد نحو المرمى الذي يختلف مداه، نفس الانجاز مع تغيير مسافة الكرة.</p> <p>اللعبة 02: انتقل بين الاطواق يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات متكافئة العدد، عند غطاء الغشارة ينطلق كل واحد من كل فريق و يحاول التنقل بين الاطواق مع مراعاة عدم لمس او الخروج من الطوق، يفوز الفريق الذي انتهى اعضاء فريقه من الاداء باقل عدد ممكن من الأخطاء.</p> <p>اللعبة 03: إسقاط الصولجانات يقسم الاطفال الى فريقين. يقف الاطفال الى خط البداية و الفريق الاخر الى خط النهاية يركل احد اللاعبين الكرة محاولا اسقاط الصولجانات بوقف الفريق المناسب الكرة بأقدامهم أثناء دحرجتهم اليهم، ثم يركلونها على الصولجانات يستمر اللعب حتى تساقط جميع الصولجانات. كل طفل يسقط صولجانا يفوز فريقه بنقطة.</p> | التوافق بين العينين و الرجلين | فترة الانجاز الرئيسي |

| | | | | |
|-----------|---|--|---|--------------------------------------|
| <p>د7</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> - القيام ببعض تمارين الاسترخاء - جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة - التحية الرياضية ثم الانصراف | <p>ارجاع التلاميذ الى حالتهم الطبيعية</p> | <p>الفترة الختامية (التهدئة)</p> |
|-----------|---|--|---|--------------------------------------|

البطاقة رقم: 02




| المستوى الدراسي | النشاط البدني | مدة الانجاز | مكان الانجاز |
|-----------------|------------------------------------|------------------------------|--------------|
| الثالثة ابتدائي | التوافق | 45 دقيقة | ساحة المؤسسة |
| الوسائل | اقماخ، صافرة، صديرات ، صولجانات | ، أعلام، حبال، مواد للتخطيط. | |
| الهدف الاجرائي | | | |

| الزمن | التشكيلات | الوصف و التعليمات | المهام | فترات التعلم |
|-------|---|---|---|-----------------------------|
| 8د |  | <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالاجراءات الادارية - التحية الرياضية - جري خفيف حول الساحة - القيام ببعض الحركات التسخينية - القيام ببعض تمرينات الاطالة | <p>التحضير النفسي و البدني للتلاميذ</p> | <p>فترة التحضير</p> |
| |  | <p>اللعبة 01: الصولجان الحائر</p> <p>تبعد الصولجانات عن خط البدء 3 م للأمام بين كل صولجان و الآخر 3 م ، 4 صولجانات، على بعد 3 م من آخر صولجان يثبت علم، يقسم التلاميذ الى اربع فرق ، كل فريق خلف خط البداية أمام كل فريق الصولجانات التي المخصصة له عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول إلى الصولجانات لإيقافها واحداً تلو الآخر ثم الدوران حول العلم و العودة لإسقاط الصولجانات مرة أخرى، ثم لمس الزميل التالي الذي يقوم بنفس الأداء السابق ويجري هو ليقف في آخر قطاره. تستمر اللعبة حتى آخر لاعب يفوز الفريق الذي انتهى من العمل أولاً في حالة سقوط صولجان بعد إيقافه يعود اللاعب مرة أخرى لتصحيح الوضع.</p> <p>اللعبة 02: مراوغة الحواجز</p> <p>يقسم المتعلمون إلى أربع مجموعات. لكل مجموعة ممر خاص عرضه 5 أمتار و طوله 10 أمتار. و يفوز الفريق الذي انهى كل عناصره درجة الكرة بين الحواجز قبل المنافسين.</p> | | <p>فترة الانجاز الرئيسي</p> |

| | | | | |
|------------|---|---|---|----------------------------------|
| <p>30د</p> |  | <p>اللعبة 03:الدوائر الرقمية</p> <p>يرسم داخل الساحة مجموعة من الدوائر نصف قطره الدائرة (30-40 سم) يبعد محيط أي دائرة عن الأخرى 20 سم و ترقم الدوائر داخليا بأرقام واضحة من (1-8) و يراعى الترتيب لترتيب الدوائر عشوائيا، عند الإشارة يقوم اللاعب بالوثب داخل الدوائر من دائرة إلى أخرى بالترتيب(يبدأ بالدائرة 1 ثم إلى 2 وهكذا)، احتساب الزمن و الأقل هو الأفضل التنوع الوثب بالأرقام الزوجية ثم الفردية ، على القدم اليسرى – اليمنى.</p> | | |
| <p>7د</p> |  | <p>- القيام ببعض تمارين الاسترخاء</p> <p>- جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة</p> <p>- التحية الرياضية ثم الانصراف</p> | <p>ارجاع التلاميذ الى حالتهم الطبيعية</p> | <p>الفترة الختامية (التهدئة)</p> |

البطاقة رقم: 03

| المستوى الدراسي | النشاط البدني | مدة الانجاز | مكان الانجاز |
|-----------------|------------------------|-------------|--------------|
| الثالثة ابتدائي | التوافق | 45 دقيقة | ساحة المؤسسة |
| الوسائل | اقماع، صافرة، صديريات، | | |
| الهدف الاجرائي | | | |

| فترات التعلم | المهام | الوصف و التعليمات | التشكيلات | الزم ن |
|----------------------|---|--|---|--------|
| فترة التحضير | التحضير النفسي و البدني للتلاميذ | <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالاجراءات الادارية - التحية الرياضية - جري خفيف حول الساحة - القيام ببعض الحركات التسخينية - القيام ببعض تمرينات الاطالة |  | د8 |
| فترة الانجاز الرئيسي | <p>اللعبة 01: الجري المتعرج</p> <p>يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات، تقوم كل مجموعة بالجري بين الأقماع بسرعة، تفوز المجموعة التي انهي كل عناصرها الجري أولاً.</p> <p>اللعبة 02: العجوز</p> <p>يقسم الفضاء إلى أربع ورشات متشابهة المكونات، بحيث ينتقل كل تلميذ من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) تفضل بينهما مسافة طولها 20 متراً ، تتكون من ممر عرضه 15 سم و طوله 6 أمتار ، تليه مسافة مقسمة بأربع قنينات بلاستيكية يفصل بينها متر واحد ، و في نهايته توضع علامة. تفوز المجموعة التي انهي جميع اعضاء فريقها المسار أقل عدد ممكن من الأخطاء.</p> |   | د30 | |

| | | | | |
|-----------|---|---|---|---|
| |  | <p>اللعبة 03:التصويب داخل الدائرة</p> <p>ترسم دائرة قطرها 60 سم على أرضية الساحة، و يرسم خط البداية على بعد 2 م من الدائرة، يقسم الأطفال قاطرتان، مع كل قاطرة كرة ، يقوم الأطفال بالتصويب داخل الدائرة واحد تلو الآخر، يفوز الفريق الذي يحوز أطفالها أعلى عدد من النقاط.</p> | | |
| <p>د7</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> - القيام ببعض تمارين الاسترخاء - جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة - التحية الرياضية ثم الانصراف | <p>ارجاع التلاميذ الى حالتهم الطبيعية</p> | <p>الفترة الختامية (التهدئة)</p> |

الملحق رقم: 06

الجدول يوضح آراء السادة الخبراء في الاختبارات البدنية :

| التاثير | الاهمية النسبية | الدرجة الكلية | الاختبارات البدنية المقترحة | ت | الصفات البدنية | |
|---------|-----------------|---------------|---|---|--|---------|
| √ | 100% | 5 | - اختبار الجري في شكل "8" | 1 | التوافق التوافق الكلي اثناء الحركة والانتقال | التوافق |
| X | 0% | 0 | - اختبار الحبل (يمين - يسار) | 2 | | |
| X | 0% | 0 | - اختبار نط الحبل | 3 | | |
| X | 0% | 0 | - اختبار عدو 18 م من الوقوف | 1 | السرعة السرعة الانتقالية | السرعة |
| √ | 80% | 4 | - اختبار عدو 20 م من الوقوف | 2 | | |
| X | 20% | 1 | - اختبار عدو 30 م من الوقوف | 3 | | |
| √ | 80% | 4 | - اختبار الثني الامامي للجذع من الوقوف | 1 | مرونة العمود الفقري | المرونة |
| X | 20% | 1 | - اختبار الثني الامامي للجذع من الجلوس | 2 | | |
| X | 0% | 0 | - اختبار الثني الخلفي للجذع من الانبطاح | 3 | | |

الاختبارات التي أخذت بعين الاعتبار هي التي تفوق نسبتها 50% حيث عدد الخبراء 5

الملحق رقم 7:

قائمة الخبراء والمحكمين

| الاسم و اللقب | الدرجة العلمية | الجامعة الاصلية |
|----------------|----------------|----------------------------|
| لقوفي أحمد | ماجستير | جامعة العربي التبسي -تبسة- |
| قذيفة يحيى | ماجستير | جامعة العربي التبسي -تبسة- |
| غزالي خليفة | ماجستير | جامعة العربي التبسي -تبسة- |
| مقي عماد الدين | ماجستير | جامعة العربي التبسي -تبسة- |

الملخص

اثبتت دراستنا هذه أن ادماج الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية أنه يساهم في تنمية بعض الصفات البدنية وهذا ما يؤكد مدى إثبات صحة الفرضية التي تنص على " للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدي العينة التجريبية. "

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضيتنا ، توصنا إلى كشف حقيقة الألعاب الصغيرة والدور الذي تلعبه في تنمية بعض العناصر اللياقة البدنية في مرحلة التعليم الابتدائي.

وأخيرا نذكر أن هذا البحث يبقى مفتوح للبحث فيه والتعمق في دراسته من جوانب أخرى لم نتطرق إليها وكنطلاقة لدراسات أخرى من زوايا أخرى.

Résumé

Cette étude démontre que l'intégration des petits jeux dans le domaine de l'éducation physique et du sport contribue au développement de certaines caractéristiques physiques, confirmant la validité de l'hypothèse que «le programme proposé a un effet positif sur le développement des éléments des caractéristiques physiques cibles de l'échantillon expérimental».

À la lumière des résultats et sur la base de cette étude, dont nous avons confirmé la validité de notre hypothèse, nous avons recommandé de révéler la réalité des petits jeux et le rôle joué dans le développement de certains éléments de la condition physique dans l'enseignement primaire.

Enfin, nous notons que cette recherche reste ouverte à la recherche et à l'étude d'autres aspects que nous n'avons pas abordés et le début d'autres études sous d'autres angles.

Abstract

This study demonstrates that the integration of small games in the physical education and sports sector contributes to the development of some physical characteristics. This confirms the validity of the hypothesis that "the proposed program has a positive effect on the development of the target physical characteristics of the experimental sample."

In the light of the findings and based on this study, which we have confirmed the validity of our hypothesis, we recommended to reveal the reality of small games and the role played in the development of some elements of fitness in primary education.

Finally, we note that this research remains open to research and further study of other aspects that we did not address and the start of other studies from other angles.