

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجبلالي بونعامة
خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج

ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في النشاط البدني الرياضي
المدرسي
الموضوع:

تطبيق برنامج رياضي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة وأثره في تحسين

التوازن والقوام عند الأطفال (09- 10 سنوات)

دراسة ميدانية بابتدائية امحمد طباش 02 ولاية الشلف

تحت إشراف الأستاذ:

بودبزة مصطفى

من إعداد الطلبة:

- توحاري زبير
- مغاوري اسماعيل

السنة الجامعية: 2018 - 2019

شكر وتقدير

قال تعالى: "لئن شكرتم لأزيدنكم".

الآية 07 سورة إبراهيم

قال رسول صلى الله عليه و سلم:

"من لم يشكر الناس فلم يشكر الله"

نحمد الله تعالى على تمكننا من إنجاز هذا البحث كما نشكر جزيل الشكر
الأستاذ بودبزة مصطفى الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته وعلى كل ما قدمه لنا من نصائح
وإرشادات قيمة و كافية لاسيما النصائح التي ما إن غفلنا عنها إلا وأرشدنا إلى الصواب.
كما نشكر الذين ساعدونا في إنجاز هذا البحث من قريب أو بعيد.

ونشكر كل الأساتذة الذين درسونا طيلة مراحل الدراسة.

كما نوجه جزيل الشكر إلى كافة أسرة

ابتدائية امحمد طرباش 02

إهداء

إلى اللذان وصى الله تعالى عنهما وآثراني على أنفسهما،

إلى التي قال صلى الله عليه وسلم أنها أحق بصحبتى،

إلى التي غمرتني بحنائها وعطفها والتي تعبت لراحتي وشقت لسعادتي

التي كانت خير أنيس لي وكان دعاؤها سر نجاعي والتي طالما حلمت بهذا اليوم أُمي رعاها الله.

إلى من أفنى جهده في تربيّتي، وعلمني الصبر والشجاعة وأنار دربي وسبيلي. أُمي أظل الله عمره.

إلى اللتان غمرتاني بالحب جدتاي رحمهما الله.

إلى الذي صحبني خير صحبة جدي.

إلى زوجتي الغالية وقرتاي عيني ابنتاي.

إلى كل العائلة الإخوة والأعمام والأخوال والعمات والخالات

وكل الأقارب والأصدقاء

الذين حملتهم ذاكرتي والتي لم تحملهم مذكرتي.

زبيبة

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى من قال فيها الصادق الأمين الذي لا ينطق عن الهوى
"أمك ثم أمك ثم أمك" إلى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي،
إلى التي باركتني بدعائها و سامحتني بحبها و حنانها الغالية
والعزيزة على قلبي دعيني أنحني أمامك وأقبل جبينك...أمي.
إلى الذي تعب لأرتاح وكافح لأنال إلى صاحب القلب الأبيض
والدي.

إلى أغلى كنز وهبه الله لي إخوتي و أخواتي
إلى رفقاء دربي و طفولتي علي وإسماعيل وعبد القادر
إلى من جمعني بهم لحظة صدق ... و فرقني بهم لحظة صدق
إلى كل من حملتهم الذاكرة ولم تحملهم المذكرة
أهدي ثمرة جهدي و تعبتي.

إسماعيل

قائمة المحتويات

أ.....	الشكر والتقدير
ب.....	الإهداء
ث.....	قائمة المحتويات
ذ.....	قائمة الجداول والأشكال البيانية والصور
س.....	قائمة الرموز المختصرات
ش.....	ملخص البحث

1	مقدمة
---	-------

التعريف بالبحث

4.....	1. مشكلة البحث
6.....	2. فروض البحث
6.....	3. أهمية البحث
7.....	4. أهداف البحث
7.....	5. المفاهيم الأساسية لمصطلحات البحث
8.....	6. عرض الدراسات السابقة والمثابهة
22.....	7. التعليق على الدراسات

الجانب النظري

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

24.....	1-1 التربية البدنية والرياضية
24.....	1. مفهوم التربية البدنية والرياضية
25.....	2. المفهوم التربوي للتربية البدنية والرياضية
25.....	3. خصائص التربية البدنية والرياضية
25.....	4. أهداف التربية البدنية والرياضية
28.....	5. أهمية التربية البدنية والرياضية
28.....	6. أبعاد التربية البدنية والرياضية
30.....	1-2 درس التربية البدنية والرياضية
30.....	1. مفهومه

2. محتوى درس التربية البدنية والرياضية.....30
3. أهداف درس التربية البدنية والرياضية.....32
4. مكونات درس التربية البدنية والرياضية.....33
- 3-1 أستاذ التربية البدنية والرياضية.....33
1. دور أستاذ التربية البدنية والرياضية.....33
2. صفات أستاذ التربية البدنية والرياضية.....34
- 4-1 التربية البدنية والرياضية في النظام الدراسي الجزائري.....34

الفصل الثاني: اللعب والألعاب الصغيرة والمرحلة العمرية 09- 10 سنوات

- 1-2 اللعب.....37
- تمهيد.....37
1. تعريف اللعب.....37
2. سمات اللعب.....38
3. وظائف اللعب.....39
4. أهمية اللعب.....39
5. العوامل المؤثرة في اللعب.....39
6. أنواع اللعب.....40
7. نظريات اللعب.....40
1. نظرية الاستجمام.....40
2. نظرية الطاقة الزائدة.....41
3. النظرية التلخيصية.....41
4. نظرية الإعداد للحياة.....41
5. نظرية التوازن.....41
8. نظرة الإسلام للعب.....42
- 2-2 الألعاب الصغيرة:.....43
1. تعريف الألعاب الصغيرة.....43
2. أهداف الألعاب الصغيرة.....43
3. خصائص الألعاب الصغيرة.....44
4. مميزات الألعاب الصغيرة.....44
5. مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة.....44

6. النقاط الهامة التي يجب على المربي الرياضي مراعاتها في عملية اختيار للألعاب الصغيرة.....45
7. مواصفات برنامج الألعاب الصغيرة.....46
8. استخدامات الألعاب الصغيرة.....46
9. الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية.....48
- 3-2 خصائص الفئة العمرية (9- 10 سنوات):.....49
1. مظاهر النمو.....49
2. مميزات هذه المرحلة.....49
3. ألعاب هذه المرحلة.....50
4. الخصائص المورفولوجية لهذه المرحلة.....50
5. الخصائص الوظيفية للتلاميذ لهذه المرحلة.....50
6. الخصائص البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.....51

الفصل الثالث: التوازن والقوام

- 1-3 التوازن:.....53
1. تعريف التوازن.....53
2. أهمية التوازن.....54
3. أنواع التوازن.....54
4. مبادئ التوازن.....54
5. المناطق التي يتوقف عليها مسئولية الاحتفاظ بالتوازن في الجسم.....55
6. العوامل التي تؤثر في التوازن.....56
- 2-3 القوام:.....57
1. تعريف القوام.....57
2. القوام والصحة العامة.....57
3. العوامل التي تساعد على سلامة القوام.....58
4. شروط القوام السليم.....58
5. مظاهر القوام.....59
6. أهمية القوام المعتدل.....59
7. كيفية المحافظة على سلامة القوام واعتداله.....59

8. الفرق بين أنواع القوام.....60
9. أثر القوام السليم على الفرد.....61
10. أثر ممارسة الرياضة على قوام الفرد.....61
11. بعض الإرشادات التعليمية للقوام الجيد.....62
12. التشنوهات القوامية.....62
13. أسباب حدوث التشوهات القوامية.....63
14. أهمية دراسة القوام عند الطفل.....65
15. الانحرافات القوامية الشائعة عند الأطفال.....65

الجانب التطبيقي:

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للبحث

- تمهيد.....67
- 1-4 منهج البحث.....67
- 2-4 مجتمع وعينة البحث.....67
- 3-4 مجالات البحث.....68
- 4-4 متغيرات البحث.....68
- 5-4 الأدوات والوسائل المستعملة.....68
1. اختبارات البحث.....69
2. الأسس العلمية للاختبارات.....71
- 6-4 الأهداف العامة المتوقعة من البرنامج الرياضي المقترح.....73
- 7-4 الأساليب الإحصائية.....75

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 5-1 عرض نتائج البحث.....77
1. عرض نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين.....77
2. عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.....82
3. عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.....87
4. عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....92

97.....	2-5 الاستنتاجات
97.....	3-5 مناقشة الفرضيات
97.....	1. الفرضية الأولى
98.....	2. الفرضية الثانية
99.....	3. الفرضية الثالثة
100.....	4. الفرضية الرابعة
102.....	الاقتراحات المستقبلية
104.....	الخاتمة
106.....	قائمة المصادر والمراجع
I.	قائمة الملاحق

قائمة الجداول والأشكال البيانية والصور:

1- قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	ص
01	الطول و الوزن عند البنات و الذكور	50
02	الفرق بين أنواع القوام	60
03	قيمة معامل الثبات والصدق لاختبار بورديو (التوازن والقوام)	72
04	أهداف البرنامج الرياضي المقترح	74
05	الفرق بين المجموعتين للاختبارات القبلية للمشي للأمام على اللوحة	77
06	الفرق بين المجموعتين للاختبارات القبلية للمشي للخلف على اللوحة	78
07	الفرق بين المجموعتين للاختبارات القبلية للمشي للجانب على اللوحة	79
08	الفرق بين المجموعتين للاختبارات القبلية للوثب	80
09	الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المشي أماما على اللوحة	82
10	الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المشي خلفا على اللوحة	83
11	الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المشي جانبا على اللوحة	84
12	الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الوثب	85
13	الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المشي أماما على اللوحة	87
14	الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المشي على اللوحة خلفا	88
15	الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المشي على اللوحة جانبا	89
16	الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب	90
17	الفرق بين المجموعتين للاختبارات البعيدة لاختبار المشي على اللوحة أماما	92
18	الفرق بين المجموعتين للاختبارات البعيدة لاختبار المشي خلفا على اللوحة	93
19	الفرق بين المجموعتين للاختبارات البعيدة لاختبار المشي جانبا على اللوحة	94
20	يوضح الفرق بين المجموعتين للاختبارات البعيدة لاختبار الوثب	95

2- قائمة الأشكال البيانية:

الرقم	العنوان	ص
01	معامل الثبات والصدق	72
02	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار المشي على اللوحة أماما	77
03	الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار المشي على اللوحة خلفا	78
04	الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار المشي على اللوحة جانبا	79
05	الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار الوثب	80
06	الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي	81
07	الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة في الإختبار القبلي والبعدي لإختبار للمشي على اللوحة أماما	82
08	الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة في الإختبار القبلي والبعدي لإختبار المشي على اللوحة خلفا	83
09	الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المشي على اللوحة جانبا	84
10	الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب	85
11	الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة	86
12	الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المشي على اللوحة أماما	87
13	الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المشي على اللوحة خلفا	88
14	الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المشي على اللوحة جانبا	89
15	الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب	90
16	قيم المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية	91

92	الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار المشي على اللوحة أماما	17
93	الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار المشي على اللوحة خلفا	18
94	الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار المشي على اللوحة جانبا	19
95	الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار الوثب	20
96	الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي	21

3- قائمة الصور:

ص	العنوان	الرقم
35	الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية	01
54	القوتان متساويتين في المقدار ومتعاكستين في الاتجاه	03
55	كل قوتين مؤثرتين على جسم ما في نقطة واحدة تؤخذ محصلة هذه القوى	04
55	لكل فعل رد فعل مساوي له في المقدار معاكس في الاتجاه لتأثير جسم على آخر	05

قائمة الرموز والمختصرات المستعملة:

المختصر	أصله
سم	سنتيمتر
كغ	كيلو غرام
ع	انحراف معياري
ر	معامل الارتباط
ت	ت ستيودنت
س	متوسط حسابي
ن	عدد الأفراد
س	درجة الطفل في الاختبار الأول
ص	درجة الطفل في الاختبار الثاني
الخ	إلى آخره
د	دقيقة

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج رياضي باستخدام الألعاب الصغيرة لتحسين التوازن والقوام عند الأطفال، وتم إجراء هذه الدراسة في الفترة الممتدة من نوفمبر 2018 إلى جوان 2019، وطبق هذا البرنامج الرياضي على مجموعة من تلاميذ بعمر 09 - 10 سنوات بابتدائية امحمد طباش 02 بالزابجة للعام الدراسي 2018-2019، وبلغ عددهم 46 تلميذ تمثلوا في مجموعتين كل واحدة بلغ عددها 23 إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وبعد إجراء تجربة استطلاعية على مجموعة أخرى من خارج مجموعة البحث الأساسية، مع استعمال الأدوات والوسائل المساعدة تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين، ومن ثم تطبيق البرنامج الرياضي المقترح على المجموعة التجريبية ضمن وحدات تعليمية بلغ عددها 08 وحدات وكان زمن كل وحدة 45 دقيقة مرة في الأسبوع حسب التوقيت المقرر في المنهاج الدراسي، وبعدها أجريت الاختبارات البعدية قيد البحث، كما ظهرت الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى أفراد المجموعة التجريبية بشكل ملحوظ ولصالح الاختبارات البعدية، وفي ضوء هذا أوصى الباحثان بضرورة الاستعانة بالبرنامج الرياضي المقترح في درس التربية البدنية والرياضية في تعليم الطور الابتدائي على المرحلة العمرية من 09 إلى 10 سنوات.

مصطلحات البحث: البرنامج الرياضي - الألعاب الصغيرة - التوازن والقوام

Abstract of search:

The study aimed is to propose a new sports program by using Small games to in hence the balance and stature in children of primary school. This study had been conducted from November 2018 to June 2019. This new program was applied to a group of students aged between 09 to 10 years in primary school of M hamed Tabache 02 in Zebabdja 2018–2019. This group of students are divided into two group in each group there are 23 students one of those is witness group The other one is experimental. After conducting an students from outside the main research group using tools and aids. We done the a priori tests the proposed on the two groups, and then the proposed sports program was applied to the experimental group within the educational units was 45 minutes.

After that we did the posterior tests. Those were conducted in the study. The superiority between the a priori tests and the posterior tests highly significantly for the posterior tests according to this study the two researchers recommended to use the proposed sport program in lesson of physical education and sports in the education of primary stage on the age range between 09 to 10 years.

Search Terms: sports program– small games– balance and stature.

Résumé de la recherche:

L'étude visait à proposer un programme sportif utilisant des petits jeux pour améliorer l'équilibre et la stature des enfants ; l'étude a été menée entre novembre 2018 et juin 2019 ; ce programme a été appliqué à un groupe d'élèves âgés de 09 à 10 ans dans l'école primaire M'hamed Tabache 02 de Zebabdja pour l'année 2018-2019 ; leur nombre a atteint 46 élèves répartis en deux groupes de 23, l'un étant témoin et l'autre expérimental, et après avoir mené une expérience exploratoire sur un groupe fondamental de recherche ; avec l'utilisation des outils et des moyens d'assistance, des tests ont été menés sur les deux groupes ; et de la appliquer le programme sportif suggéré au groupe expérimental en des unités pédagogiques atténuant 08 unités ; le temps à chaque une été de 45 minutes en une fois dans la semaine, selon le timing décidé dans le programme scolaire et ce la c'était effectués les tests a posteriori en cours de recherche ; comme c'était apparus les différences entre les expériences a priori et postérieures ; chez les éléments du groupe expérimental d'une façon remarquable et pour le profit des expériences a posteriori ; et à la lumière de cela les deux chercheurs ont commandaient l'obligation de s'entraider par le programme suggère dans l'éducation physique et sportive dans le cycle primaire sur la tranche d'âges comprise entre 09 et 10 ans .

Les termes de la recherche: le programme sportif / les petits jeux / l'équilibre et la stature.

مقدمة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان وهي تعتبر شاملة لكل أنواع وألوان النشاطات البدنية التي يقوم بها الفرد ويستخدم فيها عضلاته بشكل عام، في حين أنها تلك العملية التربوية التي تهدف من خلال الحركة والتحكم في الجسم لفائدة التلاميذ على الخصوص إلى تقوية صحتهم البدنية وتطوير سلوكياتهم الحركية والنفسية والعقلية والاجتماعية والمساهمة في تفتح شخصيتهم وتطوير روح الجماعة لديهم ودعمها والعمل على تربيتهم لاحترام القيم الروحية والأخلاقية والدينية والاجتماعية والإنسانية. (الجريدة الرسمية الجزائرية، 2016، صفحة 9) ودرس التربية البدنية والرياضية هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، والذي يحمل كل خصائص البرامج، فالخطة العامة لمنهاج التربية الرياضية تشمل أوجه النشاط الذي يمارسه الطلبة أو يكتسب المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعلم مباشر وتعلم غير مباشر. (صالح، عباس احمد، 1981، صفحة 95) ويقتصر هدفه على نشاط لعبة يستمتع بها التلاميذ لمجرد المرح، أو تمرينات للتهديئة وبصفة خاصة إذا كان حمل التدريب مرتفعا في الأجزاء السابقة ويشمل النشاط الختامي تقييم لإنجازات الدرس. (محمود عبد الحليم عبد الكريم، 2006، صفحة 182)

كما أن اللعب هو ظاهرة طبيعية وفطرية لها أبعادها النفسية و الاجتماعية المهمة، فقد اعتبرها " ريمل" وظيفة إعداد الأطفال لأدوار الكبار، بينما أشار "ويبر" إلى انتشارها عبر التاريخ الإنساني كله، وأكد كل منهما على مفهوم اللعب كمجموعة أهداف أكثر ما يقودها هو الحس. (زكية ابراهيم كامل، مصطفى السايح محمد، 2007، صفحة 12) كما أن اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها. (علي عبد الواحد وافي، الصفحات 119-120) ويوفر فرصة التعبير وهي حاجة أساسية عند الإنسان فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة. (عدنان عرفان مصلح، 1995، صفحة 4) والألعاب الصغيرة وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين. (وديع فرج، 2001، الصفحات 293-204)

ويعتبر العلماء أن في هذه المرحلة (الطفولة المتوسطة) يتحسن التوافق العصبي العضلي لدى الطفل، وكذلك الإحساس بالاتزان ويمكن القول أن النمو الحركي يصل إلى ذروته كما تعتبر أنها المرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية. (محمد مصطفى زيدان، 2001، صفحة 39)

احتوى بحثنا على فصل تمهيدي وهو التعريف بالبحث وخمسة فصول منها ثلاث فصول نظرية وفصلين آخرين تطبيقيين، بدأنا البحث بفصل تمهيدي وهو مدخل إلى البحث تناولنا فيه مشكلة البحث وفرضياته وأهدافه وأهميته وبعض الدراسات السابقة والمشابهة لبحثنا.

الفصل الأول من الجانب النظري تطرقنا فيه إلى التربية البدنية والرياضية مفهومها وأهدافها وأهميتها وأبعادها وظائفها، ثم تطرقنا إلى درس التربية البدنية (مفهومه ومحتواه وأهدافه ومكوناته)، وبعدها قدمنا دور وصفات أستاذ هذه المادة، وفي الأخير تكلمنا عن التربية البدنية والرياضية في النظام الدراسي الجزائري مع استخراج صورة من الجريدة الرسمية الجزائرية حول هذه المادة التعليمية.

الفصل الثاني من الجانب النظري تناولنا فيه اللعب وسماته وأهميته، ثم الألعاب الصغيرة بتقديم أهدافها وخصائصها ومميزاتها واستخداماتها، وفي الأخير عرضنا مميزات وألعاب وخصائص المرحلة العمرية 09-10 سنوات.

الفصل الثالث من الجانب النظري تكون من جزئين الأول خاص بالتوازن وهذا بإبراز أهميته وأنواعه ومبادئه والعوامل المؤثرة فيه، والجزء الثاني خاص بالقوام عن طريق ذكر العوامل التي تساعد على سلامته وشروطه وأهميته وكيفية الحفاظ عليه ثم بينا أهمية دراسة القوام عند الطفل والانحرافات القوامية الشائعة لديهم.

ثم الجانب التطبيقي بدأ بالفصل الرابع وتضمن منهجية البحث والإجراءات الميدانية بذكر منهج البحث وعينته ومجالاته وأدواته وخطوات جمع المعلومات والأساليب الإحصائية.

أما الفصل الخامس وهو الجزء الثاني من الجانب التطبيقي تضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج وفروض البحث، مع وضع بعض الفروض المستقبلية ثم انتهى البحث بخاتمة.

وفي نهاية التجربة الميدانية تبين وجود فرق ملحوظ بين نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة قيد البحث للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة وهذا نتيجة لتطبيق البرنامج الرياضي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة الذي أثر على تحسن قدرة التوازن والقوام لدى أفراد المجموعة التجريبية.

التعريف بالبحث

1. مشكلة البحث
2. تساؤلات البحث
3. فروض البحث
4. أهمية البحث
5. أهداف البحث
6. المفاهيم الأساسية لمصطلحات البحث
7. عرض الدراسات السابقة والمثابفة
8. التعليق على الدراسات

1- مشكلة البحث:

تعد التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي أحد الجوانب الهامة في العملية التربوية، حيث تساهم في إشباع الحاجات الأساسية للطفل ومنها الحاجة إلى تقدير اكتساب خبرات جديدة من خلال اكتسابه وإتقانه للمهارات ومقدرته على التحكم في حركاته، وتعتبر المدارس الابتدائية من المؤسسات التربوية الأساسية في بناء مجتمع تربوي صحيح وذلك لأن لها مساهمة فعالة في تربية الأطفال ووقايتهم من مشكلات المستقبل.

والتربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق هذا الهدف. (تعريف كوبسلي كوزليك). (قاسم حسين، قاسم المندلاوي، 1979) كذلك في بناء الشخصية الناضجة المتكاملة للمواطن عن طريق إعداده وتنشئته وفقا للخطط الرياضية الموضوعية على الأهداف المرحلية لكي يتمكن من اكتساب الخصائص الأساسية اللازمة والتي تمكنه من تولي مسؤوليات المواطن الصالح، كذلك إشباع حاجاته الأساسية إلى اللعب والنشاط الترويحي وإتاحة فرص التجريب والاستكشاف لتنمية القدرة على الخلق والإبداع لديه.

إن التربية البدنية مادة تعليمية كسائر المواد الأخرى، تساهم بقسط وافر في بلورة وتطوير شخصية الطفل وتتميز بالتأثير المباشر على السلوكيات والتصرفات وتحويلها من تلقائية موروثية إلى سلوكيات مبنية ومكيفة بمنهج علمي شامل ذو نظرة متفتحة على المحيط بأبعاده، ويعتبر اللعب المجال الأوفر في هذه المرحلة من التعلم، حيث يشكل الركيزة الأساسية لاكتشاف الطفل لنفسه ومحيطه والتكيف معهما، والوسيلة المثلى لتطوير قدراته البدنية والفكرية، والرفع من درجة استثمار موارده الذاتية، والعمل على تنوع المهارة الجزئية، موازاة مع تطوير الأجهزة الوظيفية الحيوية. (وزارة التربية الوطنية، 2015، صفحة 01)

ويشير محمد محمود الحيلة إلى أن اللعب وسيلة لإعداد الطفل للحياة المستقبلية، وهو نشاط حر وموجه يكون على شكل حركة أو عمل، يمارس فرديا أو جماعيا، ويستغل طاقة الجسم العقلية والجسمية، ويمتاز بالسرعة والخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية، ولا يتعب صاحبه، ويصبح جزءا من حياته، ولا يهدف إلى الاستمتاع. (الحيلة، 2009، صفحة 19)

استخدم مصطلح الألعاب الصغيرة في السنوات الأخيرة للإشارة إلى مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات، والألعاب التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها، وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة، وتعتبر الألعاب الصغيرة مرحلة تمهيدية أساسية في سبيل الارتقاء الحركي لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، بالإضافة إلى أنها تشكل ركنا أساسيا لا ينصح بالاستغناء عنه في دروس التربية البدنية والرياضية، لما تتضمنه من عناصر التشويق المختلفة والمتعددة وبساطة مهاراتها وعدم تعقيد قوانينها، ويمكن تشكيلها للظروف وتغيير قانونها حسب الإمكانيات

التعريف بالبحث

ورغبة الأفراد وذلك لأنها ألعاب لا تحكمها قوانين محددة، وهي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد للتنافس وفق قواعد ميسرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها. (الخولي، 1994، صفحة 171)

وحسب دراسة طفرات أمين وزملائه (2011-2012) وأهمية استعمال الألعاب المصغرة ودورها في تنمية القدرات النفسية والحركية لدى تلاميذ الطور الثاني، وأيضاً حسب دراستي بودبزة مصطفى (2013-2014) و(2017-2018) بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح وذلك لتحسين القدرات الإدراكية والحركية، وأيضاً حسب دراسة فردوس مجيد أمين وزميله (2015) قوام جسم الإنسان وأثره بالإتزان الثابت والمتحرك، وعادة ما يكون من الصعب أن نعمل على تحسين وتنمية المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال من خلال التمارين البدنية التي قد تؤثر بشكل أو بآخر على تكوينهم الجسمي أو تشكل أعباء بدنية خاصة إذا كانت بشكل غير مدروس لذا عادة ما تستخدم وسائل أخرى، لذلك إن استخدام الألعاب الصغيرة لها دور فعال في تربية الأطفال من الناحية السلوكية والحركية، ولها أهمية استثنائية لارتباطها بالنشئ الجديد وتكوين قاعدة متينة راسخة البنين وتوفير كافة المستلزمات التي تأخذ بهم نحو الأحسن لتطوير مستواهم وكذلك تتيح لهم الفرص المناسبة للتعبير عن رغباتهم وميولهم فضلاً عن المتعة التي يكتسبونها من خلال مزاولتهم لها.

ومما سبق من هذه التعاريف والدراسات السابقة والمشابهة تكمن أهمية البحث وهذا من خلال التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين قدرة التوازن والقوام عند الأطفال سن 09- 10 سنوات في المرحلة الابتدائية. وعليه نطرح التساؤل العام التالي:

هل يؤثر البرنامج الرياضي باستخدام الألعاب المصغرة في تحسين قدرة التوازن والقوام عند الأطفال من 09 - 10 سنوات؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن والقوام؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن والقوام؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي؟

2- فروض البحث:

الفرضية العامة:

يؤثر البرنامج الرياضي باستخدام الألعاب المصغرة في تحسين قدرة التوازن والقوام عند الأطفال من 09 - 10 سنوات.

الفرضيات الفرعية:

- لا توجد فروق بين الاختبارات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي.
- لا توجد فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن والقوام.
- توجد فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن والقوام.
- توجد فروق بين الاختبارات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.

3- أهمية البحث:

- وللاستجابة لانشغالات التلميذ، ومواكبة هذا التعايش، حددت مقاييس علمية وبيداغوجية تسيّر وتنظم نشاطات المادة حتى تساهم بكل فعالية في تنمية الكفاءات المنتظرة في المسار الدراسي بحيث تساهم في تنمية قدرات التلميذ الحركية التي تستدعي إمكانيات التنفيذ الحركي (السرعة-المدادومة- القوة- المرونة-التنسيق-التوازن-...). (وزارة التربية الوطنية) ومن هنا تكمن أهمية البحث في:
- إبراز الدور الكبير والهام والفعال الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية جراء ممارستها في الطور الابتدائي وذلك من خلال تحسين قدراتهم.
 - الاهتمام بالألعاب الصغيرة وهذا نظرا لما تقدمه من فوائد لفئة مرحلة الطفولة الوسطى.
 - إثراء البحث العلمي

4- أهداف البحث:

- تطبيق البرنامج الرياضي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة من أجل تحسين قدرة التوازن والقوام عند الأطفال (09 - 10 سنوات).
- معرفة تأثير البرنامج الرياضي على قدرة التوازن والقوام عند الأطفال (09 - 10 سنوات).
- تقديم فرص تعليمية لتلاميذ مجموعة البحث.
- إثبات أن لممارسة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي دور كبير وهام جدا.

5- المفاهيم الأساسية لمصطلحات البحث:

❖ البرنامج الرياضي:

البرنامج البيداغوجي الإجرائي الذي يتضمن قائمة النشاطات والمهارات والكفاءات والمواقف التي سيعبر عنها التلاميذ في شكل سلوكيات في نهاية العملية التعليمية. (وزارة التربية الوطنية، 2008)

التعريف الإجرائي: الوحدات التعليمية المعدة والمقترحة من طرف الباحثان.

❖ اللعب:

لغة: لعب، يلعب، لعباً و هو اللعب و المرح. (القاموس الجديد للطلاب، 1991، صفحة 975)

اصطلاحاً: اللّعب هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها.

❖ الألعاب الصغيرة:

لغة: هي التحفيز والتحفيز.

اصطلاحاً:

و لقد أصبحت الألعاب الصغيرة في هذا العصر وسيلة أساسية لتربية النشئ وإعداده للحياة المستقبلية بطريقة عملية يكون الدافع فيها ميل الناشئ التلقائي للعب مع أقرانه. فهي تتيح الفرص المناسبة لإثباع هذا الميل الطبيعي للحركة والنشاط وتساهم في تنمية جسمه وتكسبه التناسق في حياته بجانب اكتسابه صفات خلقية واجتماعية. (كامل عبد المنعم، وديع ياسين، 1981)

يعرفها عبد الحميد مشرف: "على أساس أنها ألعاب بسيطة التنظيم وتتميز بسهولة أدائها، يصاحبها البهجة والسرور، تحمل بين طياتها روح التنافس، وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة. (عبدالحميد مشرف، 2001، صفحة 120)

التعريف الإجرائي: هي مجموعة من الألعاب تم اختيارها من أجل تنمية وتحسين المهارات والخصائص البدنية والفكرية والأخلاقية والاجتماعية.

❖ التوازن والقوام:

*التوازن: يعرفه لارسون "و"يكم "قدرة الفرد في السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية ويعرفه "كيورتن" بكونه إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضليا وعصبيا.

التعريف بالبحث

ويعرفه كذلك "روث" بكونه القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة. ويعرفه كذلك "سينجر" بكونه القدرة التي تحفظ وضع الجسم.

تعريف إجرائي: التوازن هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بوزن جسمه في الثبات أو الحركة، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية.

***القوام: اصطلاحاً:** قال الله تعالى: لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم. سورة التين الآية 04

تعريف إجرائي: القوام الجيد هو الذي تكون فيه أعضاء الجسم المختلفة ابتداء من الرأس والعنق والعمود الفقري والحوض والقدم تظهر على استقامة واحدة.

❖ الأطفال (09 - 10 سنوات):

الأطفال الذين يدرسون في مرحلة الطور الابتدائي (السنة الثالثة + السنة الرابعة)، والذين يمثلون مرحلة الطفولة الهادئة.

6- عرض الدراسات السابقة المشابهة:

6-1 الدراسات المشابهة للمتغير المستقل:

6-1-1 دراسة عبد الله رمضان وزميله (2006-2007): أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية والرياضية.

هدف الدراسة:

- لفت الانتباه لاستعمال طريقة الألعاب الصغيرة داخل المؤسسات الابتدائية لأنها تتماشى وخصوصيات هذه الفئة العمرية و تحقق 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.

فروض البحث:

- التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية .

- دراسة خصوصيات الطفل (9 - 12 سنة) المتعددة .

التعريف بالبحث

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

منهج البحث: المنهج التجريبي

عينة البحث:

● العينة التجريبية : تتكون من 45 تلميذ من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة، يدرسون بالمدرسة الابتدائية عدل (2) بولاية وهران.

● العينة الضابطة : وتتكون هي الأخرى من 45 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يدرسون بالمدرسة الابتدائية عدل (1) بولاية وهران

أداة البحث: المراجع والمصادر، الاختبارات والقياسات .

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

الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، التباين، التجانس، معامل الارتباط بيرسون، ت ستودنت .

النتائج البحثية: البرنامج المقترح من الألعاب الصغيرة كان له الأثر الايجابي في تنمية تلك الصفات البدنية للعينة التجريبية.

6-1-2 دراسة ساسي عبد العزيز (2007-2008): انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر.

هدف الدراسة: تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى انعكاسات الألعاب الصغيرة في تعليم المهارات الحركية، وتحسين المستوى البدني لمرحلة التعليم المتوسط.

فروض البحث:

1. للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية عن طريق الممارسة والتكرار وتتاسبها مع قدرات التلميذ.

2. للألعاب الصغيرة انعكاس على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

3. تساهم الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط

منهج البحث: المنهج الوصفي

التعريف بالبحث

عينة البحث: أساتذة التربية البدنية لمتوسطات ولاية الجزائر وبلغ عددهم 51 أستاذ.

أداة البحث: استبيان

الوسائل الإحصائية: النسب المئوية، اختبار كاف تربيع

النتائج البحثية: تحقق فرضيات البحث

3-1-6 دراسة قحطان جليل خليل العزاوي (2009): أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم (14 سنة).

هدف الدراسة:

- وضع منهج تدريبي مقترح في استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الأشبال بعمر (14 سنة) كرة القدم.
 - معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الأشبال بعمر (14 سنة) كرة القدم.
- فرض البحث: للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الأشبال بعمر (14 سنة) بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.
- منهج البحث: المنهج التجريبي.

عينة البحث: شملت عينة البحث 20 لاعبا من حراس المرمى الأشبال في المركز التدريبي التطويري في بغداد بعمر 14 سنة بكرة القدم. حيث المجموعة الأولى 10 لاعبين تمثل العينة التجريبية، و 10 لاعبين آخرون يمثلون العينة الضابطة.

أداة البحث: اختبارات القدرات البدنية.

الوسائل الإحصائية: اختبار (ت)

النتائج البحثية:

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في الاختبارات التي تم تقويمها، وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.

التعريف بالبحث

- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح (المجموعة التجريبية) في اختبارات القفز العمودي، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة .

4-1-6 دراسة بودبوس (2014-2015): تأثير الألعاب المصغرة في تنمية صفة الرشاقة وتحسين مهارة المراوغة.

هدف الدراسة: الكشف عن أثر استخدام الألعاب المصغرة على صفة الرشاقة ومهارة المراوغة لبراعم كرة القدم.

فروض البحث:

- توجد علاقة ارتباطية بين إدراج الألعاب المصغرة وتنمية صفة الرشاقة لدى براعم كرة القدم.

- توجد علاقة ارتباطية بين إدراج الألعاب المصغرة وتحسين مهارة المراوغة لدى براعم كرة القدم.

- يؤثر غياب صفة الرشاقة على ضعف الأداء المهاري لبراعم كرة القدم.

منهج البحث: المنهج التجريبي

عينة البحث: مجموعتين (ضابطة و تجريبية) لكل منها 12 لاعبا أي 24 لاعبا من 10- 12 سنة، كما تمت الدراسة الاستطلاعية على مجموعة مكونة من 07 لاعبين.

أدوات البحث: ملعب كرة القدم؛ كرات قدم عددها 16، ساعة إيقاف؛ شريط قياس، أقماع ورايات ركنية وقوائم وكراسي، صديرات... وغيرها.

الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، اختبار ت ستيودنت لعينتين متصلتين، اختبار ت ستيودنت لعينتين متصلتين متساويتين.

النتائج البحثية: صحة الفرضيات، للألعاب المصغرة أثر ايجابي في تنمية صفة الرشاقة ومهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم لفئة 10- 12 سنة

5-1-6 دراسة عطية حسام الدين (2015-2016): أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب الشبه الرياضية في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أصاغر 12- 14 سنة.

هدف الدراسة:

التعريف بالبحث

- إبراز تأثير الألعاب الشبه رياضية على الصفات البدنية.
- التعريف بالصفات البدنية.
- معرفة علاقة الصفات البدنية بالكرة الطائرة.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المصغر من الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة القوة لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المصغر من الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المصغر من الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي.

منهج البحث: المنهج التجريبي.

عينة البحث: تتكون من 13 لاعب، تم اختيارهم بصفة قصدية من النادي الرياضي لهواة المدارس الرياضية، س/خ صنف وكلهم ذكور، وتم استعمالهم كعينة ضابطة وتجريبية، تتراوح أعمارهم ما بين 13-14 سنة.

أداة البحث: وضع برنامج مصغر من الألعاب التي تعمل على تطوير الصفات البدنية، والتي تم عرضها على مجموعة من المحكمين، وهذا لغرض الحصول على أكبر قدر من المعلومات حول الموضوع. الوسائل الإحصائية:

النتائج البحثية: يساهم البرنامج المصغر من الألعاب شبه رياضية، في تطوير بعض الصفات البدنية "القوة، الرشاقة، المرونة"، لدى لاعبي الكرة الطائرة. وبالتالي فالفرضية العامة محققة.

6-1-6 دراسة عبد الكريم طراد وزميله (2015-2016): أثر استخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة).

هدف الدراسة: معرفة مختلف أشكال الألعاب المصغرة ودورها في تطوير الصفات البدنية والتوصل إلى إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب المصغرة لما لها من أهمية.

فروض البحث:

التعريف بالبحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة في المجموعة الضابطة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة الضابطة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة في المجموعة التجريبية باستخدام الألعاب المصغرة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة التجريبية باستخدام الألعاب المصغرة.
- منهج البحث: المنهج التجريبي

عينة البحث: تتكون عينة البحث من 24 تلميذاً يشكلون مجموعتين ضابطة وتجريبية، تم اختيارهم بصفة قسدية بحيث افرد العينة لا تمارس أي نوع من أنواع الرياضة بصفة نظامية خارج المدرسة.

أدوات البحث: المراجع والمصادر، استمارات الاختبارات والقياسات.

الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي.

النتائج البحثية: درس التربية البدنية والرياضية لا يعمل على تحسين صفتي السرعة والقوة، على عكس التمارين المقترحة قد ساعدت على تحسين هذه الصفات كما أدت إلى استجابة التلاميذ للحركات المطلوبة.

2-6 الدراسات المشابهة للمتغير التابع :

1-2-6 دراسة صريح عبد الكريم الفضلي (1999-2000): علاقة التوازن الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع.

هدف الدراسة: التعرف على العلاقة بين التوازن الحركي والانفعالي وبين مستوى بعض مهارات ركض الموانع من جهة وبين الصفات البدنية من جهة أخرى.

فروض البحث:

- توجد علاقة طردية بين الاتزان الحركي والانفعالي ودرجة مستوى أداء المهارات الأساسية لعينة البحث.

التعريف بالبحث

- توجد علاقة طردية بين الاتزان الحركي والانفعالي والقدرة العضلية كما توجد علاقة عكسية بين كل من الاتزان الحركي والانفعالي والسرعة والرشاقة.

منهج البحث: المنهج الوصفي التحليلي.

عينة البحث: 66 طالب

أداة البحث:

الاختبارات البدنية:

- اختبار باس المعدل للتوازن الحركي.
- اختبار ركض 30 متر لقياس السرعة الانتقالية.
- اختبار الوثب العمودي لسار جنت لقياس القدرة العضلية.
- اختبار لقياس الرشاقة.

الاختبارات المهارية:

- اختبار تقويم الأداء للرجل القائدة استمارة خاصة للتقويم.
- اختبار تقويم رجل التغطية استمارة خاصة للتقويم.
- اختبار وضع الطيران على المانع استمارة خاصة للتقويم.

الاختبارات النفسية:

- قائمة " ديلوبي " للميل العصبي أعداد احمد عبد الخالق.
- مقياس العصبية " لايزنك " اعداد جابر عبد الحميد.
- الوسائل الإحصائية: معامل الثبات والصدق الذاتي، معامل الارتباط.

النتائج البحثية:

- توجد علاقة طردية بين الاتزان ومستوى أداء المهارات الأساسية لركض الموانع.
- توجد علاقة عكسية بين الاتزان الانفعالي والسرعة والرشاقة.

التعريف بالبحث

6-2-2 دراسة خالد سعيد النبي إبراهيم صيام (2004-2005): تأثير التوازن في تنمية القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على السرعة القسوى والتمرير للاعبين كرة القدم.

هدف الدراسة: التعرف على تأثير التوازن في تنمية القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على السرعة الانتقالية وقوة التمرير للاعبين كرة القدم.

فروض البحث: توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات قيد البحث ولصالح القياس البعدي وذلك في حدود عينة البحث.

منهج البحث: المنهج التجريبي.

عينة البحث: قام الباحث باختيار عينة البحث تمثلت من 30 لاعب ، 20 لاعب لإجراء التجربة و10 لاعبين لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

أداة البحث: شريط قياس، ساعة إيقاف، صالة أُنقال مجهزة بمحطات منفردة للعضلات الأمامية والعضلات الخلفية للفخذ، كرات قدم، كرات طبية، أقماع، صناديق بارتفاعات مختلفة.

الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، اختبار (ت)، نسب التقدم. النتائج البحثية: تطور مستوي السرعة الانتقالية نتيجة للتوازن في التنمية للعضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة، مع تطور مستوي قوة التمرير لأبعد مسافة نتيجة للتوازن في التنمية للعضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة، وعدم وجود حالات إصابة للعضلات الخلفية والعضلات الضامة لدي عينة البحث التجريبية.

6-2-3 دراسة احمد إسماعيل احمد (2013-2014): تأثير برنامج تدريبي لتنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي على التوازن الثابت والديناميكي ومستوى الإنجاز الرقمي والمهاري لمسابقة دفع الجلة.

هدف الدراسة: يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي باستخدام تدريبات نوعية خاصة تساعد على ارتفاع معدل التوازن الثابت والديناميكي لطلاب قسم التربية البدنية .
فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لأفراد العينة قيد البحث في مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي، لصالح القياسات البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لأفراد العينة قيد البحث في مستوى الأداء المهاري لمسابقة دفع الجلة بطريقة الدوران، لصالح القياسات البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لأفراد العينة قيد البحث في مستوى الإنجاز الرقمي لمسابقة دفع الجلة بطريقة الدوران، لصالح القياسات البعدي.

التعريف بالبحث

منهج البحث: المنهج التجريبي.

عينة البحث: 13 طالب من قسم التربية البدنية.

الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة ت ومعامل الارتباط.

النتائج البحثية: البرنامج التدريبي المقترح والمقنن علميا والمشمتمل على مجموعة من التمرينات النوعية والتي تؤدي على محاور الجسم المختلفة بإيقاعات سريعة أدى إلى تنمية متغيرات التوازن الثابت والديناميكي والكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي، وله تأثير إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري لدفع الكرة بطريقة الدوران.

4-2-6 دراسة فردوس مجيد أمين وزميله (2015): قوام جسم الإنسان وأثره بالاتزان الثابت والمتحرك.

هدف الدراسة: معرفة أثر القوام في الاتزان الثابت والمتحرك من خلال اختبارات الاتزان.

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة بين مجموعتين.

عينة البحث: 6 طلاب ذو قوام جيد و 6 طلاب ذو قوام رديء من الصف السادس إعدادي في مدرسة أور المختلطة في مجلس قضاء الخاص.

أداة البحث: الحقيبة الطبية لقياس القوام، ساعة توقيت، أشرطة ملونة، فيته مترية، سجل عدد 1، قلم عدد 1، كامرة تصوير.

الوسائل الإحصائية: الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية.

النتائج البحثية: تبين أن القوام الجيد أفضل من القوام الرديء في حركات الاتزان الثابت والمتحرك.

5-2-6 دراسة غزال عامر وزميليه (2016-2017): تأثير التوازن على دقة التصويب لدى ناشئي كرة

القدم الفئة العمرية 13-15 سنة.

هدف الدراسة:

- حل مشكلة دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.
- التأكيد على أن الاتزان الحركي له دور هام في تحسين دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.
- إدماج وحدات تدريبية خاصة بالاتزان لتسهيل تحسين دقة التصويب.

فروض البحث:

التعريف بالبحث

- يمكن أن يكون للاتزان الثابت علاقة في تحسين دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.
- يؤثر الاتزان الحركي على تحسين دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.

منهج البحث: المنهج التجريبي.

عينة البحث: 18 لاعب (13-15 سنة) للمجموعة التجريبية، 18 لاعب (13-15 سنة) للمجموعة الشاهدة، فريق أكاديمية الجلفة أ و ب.

أداة البحث: مجموعة اختبارات الاتزان ودقة التصويب.

الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبارات ستودنت، معامل الارتباط سبيرمان.

النتائج البحثية: أحدثت المجموعة التجريبية فروق معنوية في اختبارات قياس القدرة على التوازن.

3-6 الدراسات المشابهة متغير مجموعة البحث:

1-3-6 دراسة ليلي محمد أحمد الشحات (1996): تأثير تنمية التوازن على مستوى الأداء المهاري لجهاز عارضة التوازن للناشئات من 08-10 سنوات.

هدف الدراسة: التعرف على أثر تنمية التوازن على مستوى الأداء المهاري لجهاز عارضة التوازن للناشئات من 08-10 سنوات.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث البدنية في المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية في درجات مستوى الأداء المهاري في الجمباز بين كل من القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث البدنية في المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية في درجات مستوى الأداء المهاري في الجمباز بين كل من القياس القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي في درجات عنصر التوازن بين كل من المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

التعريف بالبحث

- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي في درجات مستوى أداء الجملة المهارية في الجمناز بين كل من المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.
- تختلف نسبة التحسن في كل من عنصر التوازن والمستوى المهاري في الجمناز في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من الناشئات (08-10 سنوات) وبلغ العدد الإجمالي 24 لاعبة، 12 لاعبة مثلت المجموعة التجريبية و12 الأخرى مثلت المجموعة الضابطة.

تطبيق البرنامج: تم تطبيق وحدات تنمية التوازن على المجموعة التجريبية لمدة 12 أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.

النتائج البحثية:

- البرنامج له تأثير إيجابي على المجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات اللياقة البدنية.
- تمرينات التوازن أدت إلى تحسن عنصر الاتزان لأفراد المجموعة التجريبية فقط.

3-2-6 دراسة طفراوت أمين وزملائه (2011-2012): أهمية استعمال الألعاب المصغرة ودورها في تنمية القدرات النفسية الحركية لدى تلاميذ الطور الثاني (09-11 سنة).

هدف الدراسة: دراسة تأثير طريقة الألعاب المصغرة كوسيلة تربية وطريقة بيداغوجية تساعد في تنمية القدرات النفسية والحركية للتلاميذ، خصوصاً في هذا السن الحساس (09-11 سنة) والذي يتميز فيه الطفل باستعدادات بدنية ونفسية حركية قابلة للنمو و التطور.

فروض البحث:

- استعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني، يلعب دوراً إيجابياً في تنمية القدرات النفسية و الحركية.
- طريقة الألعاب المصغرة تطبق فعلياً أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني.

منهج البحث: المنهج الوصفي الذي اعتمد الدراسة المسحية.

التعريف بالبحث

عينة البحث: 471 فرد مقسمين كما يلي: معلمي الطور الثاني 131، مفتشي التربية 10، مختصون في الرياضة 10، تلاميذ الطور الثاني 220.

أدوات البحث: الاستبيان + المقابلة.

الوسائل الإحصائية: النسب المئوية، المتوسط الحسابي.

النتائج البحثية:

- ومن مجموع خلاصات الاستبيان و المقابلات المتعلقة بالفرضية الأولى وجد أنّ طريقة الألعاب المصغرة تطبق فعلياً أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.
 - من مجموع خلاصات الاستبيان و المقابلات المتعلقة بالفرضية الثانية، توصلنا إلى أنّ استعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني، يلعب دوراً إيجابياً في تنمية القدرات النفسية و الحركية.
- 3-3-6 دراسة بودبزة مصطفى (2013-2014):** أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تحسين بعض القدرات الإدراكية الحركية لذوي بطء التعلم (07-10 سنوات).

هدف الدراسة:

- إعداد برنامج تعليمي باستخدام الألعاب المصغرة لتحسين القدرات الإدراكية الحركية لذوي بطء التعلم.
- معرفة تأثير البرنامج المقترح على القدرات الإدراكية الحركية لذوي بطء التعلم.
- تقديم فرص تعليمية للتلاميذ عينة البحث.

فروض البحث:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي عند مستوى الدلالة 0.05.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة عند مستوى الدلالة 0.05.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي عند مستوى الدلالة 0.05.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0.05.

التعريف بالبحث

منهج البحث: المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ذات القياس القبلي والبعدي.

عينة البحث: 10 تلاميذ يمثلون المجموعة التجريبية و10 تلاميذ يمثلون المجموعة الضابطة.

أدوات البحث: شبكة المعلومات الدولية - الاختبارات المستعملة لتقويم القدرات الإدراكية الحركية (مقياس بوردو)- المقابلات الشخصية مع دكاترة أخصائيون نفسانيون، مدراء ومعلمي المدارس الابتدائية- السجلات الطبية للتلاميذ، والذي اعتمدت فيه الأخصائية النفسانية على اختبار ذكاء الأطفال "اللفظي المصور".

الوسائل الإحصائية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون ت للعينات المتناظرة، معامل الارتباط، اختبارات للعينات المستقلة، النسبة الفائية لتحليل التباين البسيط ف.

النتائج البحثية: البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب المصغرة كان له تأثير ايجابي في تحسين بعض القدرات الإدراكية الحركية.

4-3-6 دراسة بودبزة مصطفى (2017-2018): إعداد برنامج تعليمي باستخدام الألعاب المصغرة وأثره في تحسين بعض القدرات الإدراكية الحركية والانتباه لذوي صعوبات التعلم وعلاقته بالتحصيل الدراسي فئة 07-10 سنوات.

هدف الدراسة: إعداد برنامج تعليمي باستخدام الألعاب المصغرة لتحسين القدرات الإدراكية الحركية وتركيز الانتباه لذوي صعوبات التعلم، ومعرفة مدى العلاقة بين متغيرات القدرات الإدراكية الحركية والانتباه ودرجة التحصيل الدراسي.

فروض البحث: يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تحسين القدرات الإدراكية الحركية والانتباه لذوي صعوبات التعلم.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي للقدرات الإدراكية قيد البحث وتركيز الانتباه.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة في القدرات الإدراكية قيد البحث وتركيز الانتباه.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في القدرات الإدراكية قيد البحث وتركيز الانتباه.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في القدرات الإدراكية قيد البحث وتركيز الانتباه ولصالح المجموعة التجريبية.

التعريف بالبحث

- هناك علاقة طردية ايجابية بين تحسين عملية تركيز الانتباه والتحصيل الدراسي لذوي صعوبات التعلم.
 - منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ذات القياسين القبلي والبعدي.
 - عينة البحث: تلاميذ بلغ عددهم 20 يمثلون المجموعة الضابطة والتجريبية أعمارهم من 07-10 سنوات.
- أداة البحث:

- الاختبارات المستخدمة لتقويم القدرات الإدراكية (مقياس بوردو).
- اختبار تركيز الانتباه

الوسائل الإحصائية: معامل الالتواء، اختبارات بيرسون وسبيرمان لحساب معاملات الارتباط.

النتائج البحثية: البرنامج التعليمي المقترح له أثر ايجابي في تحسين بعض القدرات الإدراكية وتركيز الانتباه.

7- التعليق على الدراسات:

باطلاع الباحثان والنظر في البحوث السابقة والمشابهة التي اهتمت بتناول موضوع اللعب والألعاب الصغيرة والتوازن والقوام، حيث بينت أهمية اللعب عند الأطفال وخاصة مرحلة التعليم الأساسي وخلصت معظمها في هذا المجال إلى تحديد الآثار الإيجابية للبرامج التعليمية الرياضية في تطوير بعض القدرات الحركية وهذا من خلال المؤشرات التالية:

❖ **المنهج:** اتفقت جميع الدراسات السابقة والمشابهة على استخدام المنهج التجريبي وهو ما اعتمده الباحثان في الدراسة الحالية.

❖ **الأدوات المستخدمة:** استفاد الباحثان من هذه الدراسات لجمع وترشيح الاختبارات المناسبة الخاصة بتحسين التوازن والقوام، وكذلك الاستفادة منها في التعرف على مراحل وكيفية تطبيقها على مجموعة البحث.

❖ **النتائج:** خلصت الدراسات السابقة والمشابهة إلى صلاحية البرامج الحاسوبية المصممة في تقييم الأداء وقد استفاد الباحثان من هذه النتائج في صياغة فرضيات الدراسة الحالية وفي التعليق على النتائج الإحصائية.

هذه البحوث سوف تزود البحث الحالي بخلفية نظرية عبر مراحل وخطواته المختلفة وخاصة في طرح مشكلة البحث ووضع فروضه والأدوات المستخدمة فيه، وكذلك في اختبار مجموعة البحث وتفسير نتائجه.

الجانب النظري

الفصل الأول

1. التربية البدنية والرياضية

- 1- مفهوم التربية البدنية والرياضية
- 2- المفهوم التربوي للتربية البدنية والرياضية
- 3- خصائص التربية البدنية والرياضية
- 4- أهداف التربية البدنية والرياضية
- 5- أهمية التربية البدنية والرياضية
- 6- أبعاد التربية البدنية والرياضية

2. درس التربية البدنية والرياضية

- 1- مفهومه
- 2- محتوى درس التربية البدنية والرياضية
- 3- أهداف درس التربية البدنية والرياضية
- 4- مكونات درس التربية البدنية والرياضية

3. أستاذ التربية البدنية والرياضية

1. دور أستاذ التربية البدنية والرياضية
2. صفات مدرس التربية البدنية والرياضية
4. التربية البدنية والرياضية في النظام الدراسي الجزائري

1-1 التربية البدنية والرياضية

1-1-1 مفهوم التربية البدنية والرياضية: نظرا لأهمية هذا الموضوع فقد تطرق العديد من الباحثين إليه وكل واحد منهم له تعريفه الخاص ونذكر منها:

يمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة مختلفة، فالبعض يراها مرادفا لمفاهيم مثل: التمرينات- اللعب- الألعاب- وقت الفراغ- الترويح- الرياضة- المسابقات الرياضية- الرقص... لكن هذه المفاهيم جميعها في الواقع تعبر عن أطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية. (امين انور الخولين قاسم المندلاوي، 2001، صفحة 29)

تعتبر التربية البدنية أوسع بكثير وأعمق بالنسبة للحياة اليومية إذ ما قورنت بأي تعبير هو قريب من مجال التنمية الشاملة التي تشكل منه التربية جزءا حيويا، وهو يدل على أن برامجه ليست مجرد تدريبات تؤدي عند صدور الأمر، بل هي برامج تحت إشراف قيادة مؤهلة تساعد على جعل حياة الفرد أهنأ وأسعد. (حسين بدري قاسم، 1979، صفحة 104)

والمقصود بالتربية البدنية المظهر الجسماني، وهي أن تشير إلى البدن كمقابل للعقل وهذا يتجلى من خلال تنمية مختلف الصفات البدنية، وعلى هذا الأساس عندما تضاف كلمة التربية تتحصل على مفهوم التربية البدنية، أما عندما نقول التربية الرياضية فإننا نقصد بذلك النشاط البدني المختار، الموجه والمنظم لإعداد الفرد إعدادا متكاملًا اجتماعيا وعقليا، وهكذا جاء الربط بين التربية البدنية والرياضية ليصبح عنوانا موحدا هو التربية البدنية والرياضية. (عضاضة احمد مختار، 1962، صفحة 123)

وعرفت بأنها جميع الأعمال الرياضية المنظمة ذات الأهداف التربوية التي تستخدم الرياضة كوسيلة لها. (محمد صادق غسان، 1988، صفحة 01)

ويرى "روبرت بوبان" الفرنسي أن التربية البدنية هي تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد. (محمد محمد الحماحي، امين، 1990) من خلال هذه التعاريف نستخلص أن التربية البدنية والرياضية هي أساليب وطرق فنية تهدف إلى اكتساب الفرد القدرات البدنية والمهارات الحركية والمعرفية، وهي أيضا العملية التي يكتسب الفرد أو يحسن المهارات البدنية و العقلية والنفسية وذلك من خلال النشاط البدني.

1-1-2 المفهوم التربوي للتربية البدنية والرياضية:

هناك عدة مفاهيم في هذا المجال فالاجتماعيون ينظرون إليها بأنها تنشئة وتكيف الأطفال والشباب على تقاليد المجتمع وثقافته ونظامه الاجتماعي ومن ثم يتم تلقينهم قيم المجتمع ومعاييره.

يرى "جون ديوي" التربية البدنية والرياضية على أنها أسلوب للحياة ومعايشتها بطريقة مناسبة من خلال الخبرة التي يكتسبها من الترويح البدني واللياقة البدنية والمحافظة على صحته وضبط الوزن وتنظيم الغذاء والنشاط. (امين انور الخولي، 1996، صفحة 29)

ويمكن تناول مفهوم التربية البدنية والرياضية من منظور إجرائي على أساس أنها:

- مجموعة من الأساليب وطرق فنية تستهدف اكتساب القدرات البدنية والمهارات الحركية والمعرفية والاتجاهات.
- مجموعة نظريات ومبادئ تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية.

1-1-3 خصائص التربية البدنية والرياضية:

تتميز التربية البدنية والرياضية عن غيرها من النظم التربوية بعدد من الخصائص منها:

- اعتمادها على اللعب كشكل رئيسي الأنشطة.
- اعتمادها على التنوع الواسع في الأنشطة مما يساعد على مصادفة جميع أنواع الفروق الفردية لدى التلاميذ.
- ارتباطها بالرياضة إذ تزود الشباب بحركة ثقافية معرفية كمساعدتهم على احترام المكانة الاجتماعية.
- اكتساب الخصال والقيم المتصلة بالمعايير والأخلاق والأدب، وغالبا ما يكون بطرق غير مباشرة وفي ظروف حيوية ديناميكية بعيدة عن التلقين.

1-1-4 أهداف التربية البدنية والرياضية:

من أسمى أهداف التربية البدنية والرياضية تنشئة جيل يتمتع بالأخلاق الحميدة والسلوك السوي، يمكن تشكل الأهداف العامة لمادة التربية البدنية والرياضية في مراحل التعليم العام مع مراعاة خصائص مراحل النمو واحتياجات الطلاب العاديين والفئات الخاصة (المعوقين والموهوبين) وهي:

- تعزيز تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني.
- تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية وتعزيزها من خلال النشاط البدني.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمحافظة عليها.

- تنمية المهارات الحركية بما يعزز المشاركة في الأنشطة البدنية طوال فترات العمر.
 - تنمية المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والآثار المترتبة عليه.
- هي عون للصحة العقلية، وبما أنها تخطط ثم تنفذ حيث تعمل على تمتع الإنسان وسعادته فهي تسهر على تحسين صحته الانفعالية، وهذا من طبيعته أن يعمل على خلق علاقات إنسانية أفضل، وعليه يسمو بالصحة الروحية ويساعد في عملية تكامل وتطور الشخص كله. (الخواري انطون، 1978، صفحة 51)
- وتهدف التربية الرياضية إلى تكوين الأفراد تكويناً شاملاً، في النواحي الشعورية والسلوكية، الاجتماعية، العقلية، البدنية، وتتجه التربية الرياضية نحو إشباع رغبات الفرد إلى البناء الطبيعي على أن يتميز هذا النشاط بادراك الفرد لأغراضه وان يتناسب مع مرحلة نموه واحتياجاته، وان يشبع رغباته في جو صحي، وبهذا كان تعريف التربية البدنية والرياضية مع هذا الاتجاه. (مهنا فايز، 1985، صفحة 50)

توجد عدة أهداف للتربية البدنية والرياضية منها:

• هدف التنمية البدنية:

تتمثل أهمية هذا الهدف في أنه من الأهداف المقصورة على مجال التربية البدنية والرياضية ولا يدعى أي علم أو نظام أكاديمي آخر لا يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك الطب، وهذا يسري على سائر المواد التربوية والتعليمية الأخرى بالمدرسة أو خارجها كالأندية وساحات اللعب ومراكز الشباب وغير ذلك من المؤسسات التي تقدم برامج للتربية البدنية والرياضية.

وذكرت "ويست بوتشر" أن هدف التنمية يجب أن يعمل على جعل التمرين والنشاط البدني عملاً يومياً منتظماً بشكل روتيني من أجل صحة أفضل وأداء أحسن للإنسان كي يحيا حياة طيبة صحية.

• هدف التنمية الحركية:

تشكل الظاهرة الحركية لدى الإنسان أحد أهم أبعاد وجوده الإنساني سواء على المستوى الحياتي أو المستوى الاجتماعي والثقافي، ويشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تتعهد حركة الإنسان وتعمل على تطويرها.

• هدف الترويح وأنشطة الفراغ:

تشير الأصول الثقافية للرياضة إلى أنها نشأت بهدف التسلية والمتعة والترويح وشغل أوقات الفراغ، ومازالت الرياضة تحتفظ بذلك كأحد أهدافها الذرائعية في إطار التربية البدنية والرياضية وهو الهدف الذي يرمي إلى إكساب الأفراد المهارات الحركية الرياضية مدى الحياة، فضلاً عن المعلومات والمعارف

المتصلة بها، وإشارة الاهتمامات بالأنشطة البدنية نشاطا ترويحيا يستثمره الإنسان في وقت فراغه لما يعود عليه بالقيم الصحية والنفسية والاجتماعية المفيدة.

• هدف التنمية المعرفية:

يتناول هذا الهدف العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضة وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال هذا النشاط.

• هدف التنمية النفسية:

يعبر هذا الهدف عن مختلف القيم والخبرات والحاصلات الانفعالية الطيبة والمقبولة، والتي يمكن أن تكسبها برامج التربية البدنية والرياضية للمشاركين بها، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين شخصية الإنسان المتزنة والتي تتصف بالشمول والتكامل، كما أنها تتيح مقابلو الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد.

• هدف التنمية الجمالية والتذوق الحركي:

كثيرا ما يتردد لفظ جميل للتعبير عن أداءات حركية رفيعة المستوى، إذ أصبحت المهارات تؤدي بقدر كبير من الإحساس والمشاعر تعبيرا عن تذوق حركي جمالي رفيع المستوى.

• هدف التنمية العضوية:

تهتم التربية البدنية والرياضية في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف أجهزة الإنسان بيولوجيا ورفع مستوى كفايتها الوظيفية وإكسابها الصفات التي تساعده على قيامه بواجباته الحياتية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق، فمن خلال الأنشطة البدنية يكتسب الفرد القوة والسرعة والجهد العضلي والتحمل الدوري والتنفسي والقدرة العضلية والرشاقة والمرونة والتوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز القلبي الوعائي، والتنفس والسعة الحيوية وعمل الكليتين والكبد وبقيّة أجزاء الجسم مما يساعد على الارتقاء بمقومات وأسس اللياقة البدنية في الإنسان.

1-1-5 أهمية التربية البدنية والرياضية:

اهتم الإنسان من قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب والألعاب و لتمارين البدنية والرقص والتدريب البدني والرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي وحسب وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والمعرفية والحركية والمهارية والجمالية والفنية.

كانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة، والتي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفاً غائياً وتاريخياً.

ذكر المؤلف "شيللر" في رسالته "جماليات التربية" أن الإنسان يكون إنساناً فقط عندما يلعب.

ويعتقد المفكر "ريد" أن التربية البدنية تمدنا بتهديب للإدارة، ويقول: "أنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا بل على النقيض فإنه هو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه".

أما "جوتس موتس" الألماني يرى أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم.

وقد رأى "بيير دي كوبرتان" أن التربية البدنية قد أهملت كلية، ولذلك فهو لم يؤكد أن التربية أحد المكونات الأساسية للتعليم الشامل فحسب وإنما أيضاً أكد ضرورة إعطاء المنافسات الرياضية وضعاً خاصاً في الحياة المدرسية، لأن عقيدة دي كوبرتان أن التربية البدنية تعد الفرد وشخصيته لمعارك الحياة.

1-1-6 أبعاد التربية البدنية والرياضية:

إن أبعاد التربية البدنية والرياضية تمثل عامل في المساهمة في تنمية الكفاءات المناسبة لممارسين التربية البدنية والرياضية حيث تتمثل هذه الكفاءات فيما يلي:

1-1-6-1 بعد المواطنة:

يشمل هذا البعد الوطني والبعد العالمي الذي يتمثل في إطار العولمة والبعد الديمقراطي حيث أن المواطنة ترجع تاريخياً إلى الشخص الذي ينتمي إلى منطقة معينة، ويتعرف بقانونها ويستفيد منها، بمعنى أن له حقوق وعليه واجبات.

فالمواطنة عبارة عن حركة معترف بها، وعلى أساسها تقسم الأراضي إلى مناطق بدنية وفيزيائية ورمزية، حتى أننا نلمس النصوص الرسمية للنظام التربوي وإنما تعطي منذ عدة أعوام حيز كبير للمواطنة، وعليه نجد أن التربية البدنية والرياضية تعمل في إطار تربية النشء على المواطنة، ويتمثل الهدف من بعد المواطنة في تكوين المواطن الصالح، المحب لوطنه والمتفتح على العالم.

1-1-6-2 البعد الاجتماعي:

يشمل هذا البعد على العناصر التنموية المتمثلة في التربية البيئية والتربية العلمية والتربية السكانية والتنموية والاستهلاكية وأخيرا التربية الصحية والأمنية والوقائية، حيث أنه الهدف من هذا البعد في كونه يساهم في توظيف المعارف من خلال المواد التعليمية المقترحة على التلميذ.

1-1-6-3 البعد الوظيفي:

يشمل هذا البعد على العناصر التنموية التالية:

- التمرن على العمل بواسطة الفكر والحركة.
- الاعتماد على الحركات الأساسية وتطويرها في مختلف الحالات وأشكال العمل.
- توظيف الحركية الشاملة في النشاطات المختلفة.
- تنمية شاملة للجسم وخلق التوازن بين الوظائف الحيوية الكبرى للجسم.

وعليه يتمثل الهدف من هذا البعد في الاعتماد على الزاد الحركي من أجل التكيف مع جميع المواقف المواجهة داخل وخارج المدرسة.

1-1-6-4 البعد النفعي:

يشمل هذا البعد على العناصر التنموية التالية:

- اكتساب الثقافة الرياضية لخلق علاقات بين الشعوب والمجتمعات.
- معرفة تاريخ الشعوب والمجتمعات من خلال التظاهرات الرياضية الكبرى.
- استثمار الإمكانيات الذاتية لصالح العام.
- الاقتصاد في الجهد وترتيبه في الزمان والمكان.
- البحث عن الرشاقة والانسجام والتنسيق الحركي بحيث يتمثل الهدف من هذا البعد في:
 - تلاحم العقل والجسم.
 - استثمار المعارف القبلية والآتية.
 - استثمار تجارب الآخرين.

1-1-6-5 البعد الخلفي:

يشمل هذا البعد على العناصر التنموية التالية:

- حسن التعامل مع المحيط والأفراد.
- التحكم في الانفعالات المواجهة.
- حسن التصرف في المواقف الصعبة.
- دعم الأدوار لفائدة الجماعة.

بحيث يتمثل هذا البعد في تنمية قرارات التواصل والاندماج.

1-2-1 درس التربية البدنية والرياضية:

1-2-1-1 مفهومه:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، والذي يحمل كل خصائص البرامج فالخطة العامة لمنهاج التربية الرياضية تشمل أوجه النشاط الذي يمارسه الطلبة أو يكتسب المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعلم مباشر وتعلم غير مباشر. (عباس احمد صالح، 1981، صفحة 95)

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

1-2-2-1-1 المقدمة:

يجب أن تحقق المقدمة في درس التربية البدنية والرياضية أهداف ثلاثة هي:

- تهيئة المواقف التربوية
- إعداد الأجهزة العضوية.
- إثارة الدافعية.

يجب تهيئة المواقف التربوية في بدء الدراسة بمراعاة الآتي:

- الالتزام بالنظام عند الانتقال من مكان لآخر.
- مراعاة النظام في حجرة الملابس .
- البداية في الموعد المحدد.
- دخول الملعب و أخذ الغياب بدقة.
- التحية الرياضية.

- الالتزام بالملابس من حيث النظافة وخلع الساعات والمجوهرات.
- الالتزام بالأشكال النظامية. (عفاف عبد الكريم، صفحة 332)

1-2-2-2 محتوى الجزء الأساسي:

في الجزء الأساسي من الدروس تتحقق جميع الأهداف التي تم تحديدها لتدريس التربية البدنية الرياضية، ولا يوجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الدرس تطبق على جميع الدروس، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض ولأهداف. ويتوقف تحديد المادة لهذا الجزء من الدرس على مستوى أداء الفصل، وعلى غرض المدرس فيما يتعلق بالتمرين وعلى للتخطيط لتوزيع الحمل، إن بناء هذا الجزء الرئيسي من الدرس له نظام معين، فيترك هذا الجزء لمقدرة المدرس على الابتكار، ولتخطيطه الواعي، واضعا في اعتبار جميع العوامل المؤثرة.

1-2-2-3 محتوى الجزء النهائي من الدرس:

في نهاية الدرس علينا أن نستوفي ثلاث أهداف هي:

- تهدئة الأجهزة العضوية أو تنفيذ حمل كبير آخر.
- إثارة المشاعر.
- تهيئة الموقف التربوي.

وكذلك المساعدة في تخفيض عمل الأجهزة التنفسية والدورة الدموية إلى المستوى الطبيعي وكذلك تخفيض التوتر العضلي والمساعدة في الانتقال إلى أفعال أخرى أو إلى الراحة. (ريسان ريما، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، صفحة 23)

ويقتصر هدفه على نشاط لعبة يستمتع بها التلاميذ لمجرد المرح، أو تمرينات للتهدئة وبصفة خاصة إذا كان حمل التدريب مرتفعا في الأجزاء السابقة ويشمل النشاط الختامي تقييم لإنجازات الدرس. (محمود عبد الحليم عبد الكريم، 2006، صفحة 182)

في نهاية الدرس يجب أن تتم البهجة بين التلاميذ سواء كان الحمل بسيطا أو عاليا، كما يجب أن يقوم الأستاذ بالتشجيع والاستحسان، ويجب أن يخلي الملعب من الأدوات وترتب في مكانها، ويقف التلاميذ في تشكيل المطلوب، ويستعاد الهدوء والتركيز اللازمين، واستعراض النتائج التي تحققت في الدرس، فيشجع ويعطي الإرشادات والأهداف البعيدة المدى، وينتهي الدرس بأداء تحية رياضية ويترك التلاميذ ليستبدلوا ملابسهم.

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

تحدد واجبات ومحتويات وطرائق أساليب التنظيم للعملية التربوية والتعليمية في ضوء أهداف محددة بناء على تقويم نتائج العمل التعليمي و التربوي الذي يتم على أساس مدى تحقيقها للأهداف الموضوعية.

والهدف الاسمي للعمل التربوي والتعليمي - في إي مجال من المجالات - هو تكوين الشخصية المتكاملة بالنسبة للمجتمعات المتطورة، أما بالنسبة للمجتمعات النامية بصفة خاصة فتعد التربية الشاملة مسألة حيوية ويتأسس عليها ارتقاء المجتمع.

ويكون الهدف الرئيسي لدروس التربية البدنية هو الإسهام الفعال في تنمية الشخصية المتكاملة المتزنة التي تشكل قوام المجتمع المتطور، لذا ينبغي تحديد أهداف التربية البدنية وفقا لمتطلبات المجتمع، وفي ضوء الأهداف يتحدد بالتالي محتوى وطرائق التربية البدنية، وعن أهداف التربية البدنية ينبثق العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية البدنية إلى محاولة تحقيقها مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارة الحركية واكتساب المعارف الرياضية والصحية.

يمكن تلخيص أهم أهداف التربية البدنية على النحو التالي:

- تنمية الصفات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة الرشاقة والمرونة... الخ.
- تنمية الصفات الحركية الأساسية كالجري، الوثب، الرمي، التسلق والحبل والزحف... الخ.
- اكتساب المعارف والمعلومات الرياضية الصحية.

أ. تنمية الصفات البدنية:

يسعى درس التربية البدنية إلى تحقيق تنمية الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة، كذلك تنمية المهارة الحركية الأساسية، وما يترتب عليها من تعليم وتنمية المهارة والقدرات الحركية الرياضية.

ب. اكتساب المعارف والمعلومات الرياضية والصحية:

يمكن اكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالنواحي الرياضية والصحية وفي هذا المجال ينبغي ألا يكون الهدف هو حشو ذهن الفرد بكميات وفيرة منها، بل محاولة إكسابهم المعارف والمعلومات المرتبطة بالجوانب التطبيقية للتربية الرياضية، وتساعد الفرد أن يكتسب المعلومات التطبيقية التي تسهم في الارتقاء بميوله الرياضية، وتشكل اتجاهاته الإيجابية نحو الرياضة من خلال الارتباط الوثيق بين المعارف والمعلومات النظرية وبين الأداء العملي وخاصة بما يتعلق بمفهوم الحمل في التدريب وفترات الراحة وتعريف التلاميذ بالقواعد الأساسية للعناية بصحتهم البدنية ووقايتهم الصحية والتغذية الصحية.

1-2-4 مكونات درس التربية البدنية والرياضية:

يتكون درس التربية البدنية والرياضية المتطور في مختلف مراحل التعليم من ما يلي:

الإحماء - الإعداد البدني - التمرينات الأساسية الوظيفية - ألعاب القوى - الألعاب الجماعية.

الإحماء: ويتم من خلال الصور التالية: إحماء مقيد - إحماء حر - إحماء دائري - إحماء بالمحطات - لعبة صغيرة.

الإعداد البدني: وتتحدد المكونات التي تسعى الدروس لتنميتها في عشر عناصر هي:

القوة العضلية - الجهد العضلي - الجهد الدوري التنفسي - الرشاقة - المرونة - القدرة - السرعة - التوافق - الدقة - التوازن. (عصام الدين متولي عبد الله، 2007، الصفحات 114-115)

1-3-3 أستاذ التربية البدنية والرياضية:

1-3-3-1 دور أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يقول "جون ديوي" ليست مهمة المدرس مجرد تدريب الأفراد وإنما تكوين الحياة الاجتماعية الصحيحة ومدرس التربية الرياضية يقع على عاتقه كثير من الأعمال إضافة إلى عمله الخاص بتربية النشء تربية بدنية واجتماعية وصحية ومن ضمن الأعمال التي يقوم بها المدرس للتربية الرياضية في المدرسة ما يلي:

- 1- الاهتمام بالساحات والملاعب وإعدادها في بداية السنة الدراسية والمحافظة عليها خلال العام الدراسي وذلك بتشكيل لجان طلابية تعاونية وعن طريق العمل الجماعي.
- 2- القيام بجدد التجهيزات الرياضية والأدوات.
- 3- الاهتمام بنواحي الإدارة والتنظيم واعتبارها عنصراً أساسياً في نجاحه وذلك من خلال سجلات خاصة للنشاطات المختلفة والإشراف والمتابعة بنفسه.
- 4- إجراء فحص طبي لكافة أعضاء الفريق من التلاميذ في بداية كل سنة مع تدوينها في سجلاته الخاصة.
- 5- تطبيق المنهج المقرر بشكل متوازن خلال السنة الدراسية.

بعد تحديد هدف الدرس يتحتم اختيار وتنظيم مادة الدرس وطريقة التدريس في هذه المرحلة، فعلى المدرس أن يراعي عند تنفيذ الدرس أن تكون الألعاب مرحة وجماعية، وأن تكون مناسبة لسن الأطفال، ويجب أن يعود التلاميذ على النظام والاهتمام بالجانب التربوي. (عنايات محمد احمد فرج، صفحة 13)

1-3-2 صفات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يجب توفر عدة صفات لأستاذ التربية البدنية والرياضية لكي يكون ناجحا في عمله ونذكر منها:

- الرغبة في نقل الإيمان إلى عدد من الناس. (رشدي لبيب، صفحة 43)
- أن يلم بالمادة الدراسية بالدرجة التي تجعل منه موردا صالحا يستمد منه المتعلمون حاجاتهم من المعلومات والخبرات. (حسان حلاق، 2006، صفحة 29)
- شعوره بأهمية ما يدرسه وبالفائدة المرجوة منه وبإيمانه بضرورة إتقانه له والتوسع فيه بعين بصيرة ونظرة ثاقبة. (عفاف عبد المنعم درويش، 1998، صفحة 110)
- من المفروض أن يكون مرجعا في مادته ومعرفة دقائقها ويقف على آخر تطوراتها وما طرأ عليها من تطوير وهو قيادة اكتسبت الخبرة التربوية مكن المهارات الميدانية ومن الاحتكاك مع زملائه الآخرين. (زكي ابراهيم، صفحة 189)
- القدرة على فهم القضايا القومية والإنسانية والربط بين الأحداث الدولية. (حسين عبد الحميد احمد رشوان، 2006، صفحة 193)
- نتيجة لواجباتهم واختصاصهم أصبحت لديهم القابلية في الحكم الصحيح عن أداء الحركات كما يجب أن يكون على ثقة تامة بأن تحليلها الخارجي يؤدي استيعاب الحركة كاملا وعندما يقع الطلاب في الأخطاء ينجح في وضع الحلول لها. (زكي محمد حسن، 2004، الصفحات 20-21)

1-4 التربية البدنية والرياضية في النظام الدراسي الجزائري:

ساهمت التربية البدنية والرياضية في تكوين الشباب خاصة في المجال التعليمي في مختلف أطواره وهذا نظرا لتوفر الوسائل الرياضية من طرف الدولة الجزائرية.

بعد استقلال الدولة الجزائرية لم تكن لها أهمية كبيرة و لم تكن هناك معاهد متخصصة كما في يومنا، وبهذا عرفت أوقات شديدة وعسيرة بسبب النقص خاصة في المرحلة الابتدائية من التعليم.

بعد محاولات عديدة اندمجت التربية البدنية والرياضية في النظام الدراسي في المرحلتين المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية و بالتدريج اندمجت أيضا في المعاهد و الجامعات هذا نظرا لأهميتها حيث أصبحت اليوم من المجالات الأكثر اهتماما من طرف الدولة و المجتمع.

يون 04-10

الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية / العدد 52	
<p>تؤهل مصالح الطب المدرسي وحدها للقيام بالمراقبة الطبية لقابلية ممارسة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمؤسسات التابعة لقطاع التربية الوطنية.</p> <p>تقوم المصالح الطبية التابعة لقطاع الصحة بالمراقبة الطبية لقابلية ممارسة التربية البدنية والرياضية في قطري التعليم العالي والتكوين المهني، وفي المؤسسات المتخصصة الخاصة بالأشخاص المعوقين ونوبي العاهات، وضمن هيكل استقبال الأشخاص الموضوعين في أوساط إعادة التربية والوقاية وكذا المؤسسات العقابية.</p> <p>تحقق كيميقات تطبيق هذه المادة عن طريق</p> <p style="text-align: center;">التعليم</p> <p>المادة 13: يتولى تعليم و/أو تنشيط التربية البدنية والرياضية ضمن مؤسسات التربية والتعليم العالي والتكوين المهني من اختصاص من يتخصصون في مؤسسات تابعة للوزارات المكلفة بالرياضة والتربية الوطنية والتعليم العالي.</p> <p>يستفيد المكلفون بالتربية البدنية والرياضية للأشخاص المعوقين والأشخاص الموضوعين في مؤسسات إعادة التربية والوقاية والأشخاص الموضوعين في المؤسسات العقابية، من تكوين متخصص.</p>	<p>المادة 5: تتولى العولة والهيئات المعنية بالتنسيق مع اللجنة الوطنية الأولمبية والاتحاديات الرياضية الوطنية، وكذا كل شخص طبيعي أو اعتباري خاضع للقانون العام أو الخاص، ترقية التربية البدنية والرياضة وتطويرهما، وتضع بحسب خاصة، كل الوسائل الضرورية لضمان التمثيل الأفضل للوطن في المنافسات الرياضية الدولية.</p> <p style="text-align: center;">الفصل الثاني التربية البدنية والرياضية</p> <p>المادة 6: تعليم التربية البدنية والرياضية إجباري في كل أقطار التربية الوطنية.</p> <p>ويدرج تدريجيا كمادة إلزامية في برامج التربية والتكوين والتعليم المهنيين وتخرج باستحداث.</p> <p>يكون تدريس التربية البدنية والرياضية على مسؤولية الوزيين المكلفين بالتربية الوطنية، والتكوين المهني.</p> <p>المادة 7: يمكن ممارسة التربية البدنية والرياضية على مستوى التعليم التحضيري، وتهدف إلى النمو الحركي والتفسي للطفل.</p> <p>المادة 8: ممارسة التربية البدنية والرياضية إجبارية في أوساط التعليم والتكوين العالين.</p>

صورة رقم (01) من الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية. (الجريدة الرسمية، 2004، صفحة 14)

الفصل الثاني

اللعب والألعاب الصغيرة

والمرحلة العمرية 09-10 سنوات

I. اللعب

1. تعريف اللعب
2. سمات اللعب
3. وظائف اللعب
4. أهمية اللعب
5. العوامل المؤثرة في اللعب

II. الألعاب الصغيرة:

1. تعريف الألعاب الصغيرة
2. أهداف الألعاب الصغيرة
3. خصائص الألعاب الصغيرة
4. مميزات الألعاب الصغيرة
5. مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة
6. النقاط الهامة التي يجب على المربي الرياضي مراعاتها في عملية اختيار للألعاب الصغيرة
7. مواصفات برنامج الألعاب الصغيرة
8. استخدامات الألعاب الصغيرة
9. الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية

III. المرحلة الابتدائية (9-10 سنوات):

1. مظاهر النمو
2. مميزات هذه المرحلة
3. ألعاب هذه المرحلة
4. الخصائص المورفولوجية لهذه المرحلة
5. الخصائص الوظيفية للتلاميذ لهذه المرحلة
6. الخصائص البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية

1-2 اللعب:

تمهيد:

اللعب يدخل في حياة جميع الكائنات الحية، فحيثما الحرية والقدرة على التعبير نجد اللعب، واللعب فطري وموروث، ويساعد الفرد في التعبير عن ذاته، ومع كل ميل ورغبة عند الفرد تجد لديه دافعا للاستطلاع والمثابرة، تعرض كثير من الباحثين لتعريف اللعب وقد جاءت هذه التعريفات على اختلافها ذات سمات مشتركة تتركز في النشاط والدافعية. فهو مجموعة من الحركات الجسمية التي يقوم بها الفرد للتعبير عن غريزة فطرية موجودة لديه، تدفعه للقيام بتلك الحركات لينال السرور والفرحة، وهناك مجموعة من الغرائز تولد مع الفرد وراثياً تدفعه لسلوك ما ليحقق غرضاً خاصاً يتمثل باكتشافه بيئته.

اللعب يتشابه في كل المجتمعات ويتوقف تنوعه وثرأه على طبيعة المصادر المتاحة له.
(خالد عبد الرزاق السيد، 2002، صفحة 174)

1-1-2 تعريف اللعب:

يعرفه محمد حسن علاوة بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمنتبع لنمو الأطفال، يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو. (محمد حسن علاوة، 1981، صفحة 9)

ويرى عبد الحميد شرف بأن اللعب هو ميل فطري موروث في كل فرد طبيعي وهو وسيلة للتعبير عن الذات باستغلال طاقاته ويدفع الفرد إلى التجريب والتقليد واكتشاف طرق جديدة لعمل الأشياء، وبذلك يشعر الفرد فيه بالمتعة والسرور وله دور كبير في تكوين شخصية الفرد. (امين أنور الخولي، 1994، صفحة 171)

أما كارل غروس اعتقد أن اللعب هو شكل للتخضير من الحياة في سن الرشد، ويعرف بأنه ظاهرة طبيعية وفطرية لها أبعاد نفسية واجتماعية هامة، وهو أيضا سلوك نابع عن دوافع وإثارة خارجية. (مفتي ابراهيم حماد، 2000، صفحة 19)

ويشير محمد محمود الحيلة إلى أن اللعب وسيلة لإعداد الطفل للحياة المستقبلية، وهو نشاط حر وموجه يكون على شكل حركة أو عمل، يمارس فردياً أو جماعياً، ويستغل طاقة الجسم العقلية والجسمية، ويمتاز بالسرعة والخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية، ولا يتعب صاحبه، ويتمثل الفرد المعلومات ويصبح جزءاً من حياته، ولا يهدف إلى الاستمتاع. (محمد محمود الحيلة، 2009، صفحة 19)

اللعب هو ظاهرة طبيعية وفطرية لها أبعادها النفسية والاجتماعية المهمة، فقد اعتبرها " ريمل" وظيفة إعداد الأطفال لأدوار الكبار، بينما أشار "ويبر" إلى انتشارها عبر التاريخ الإنساني كله، وأكد

كل منهما على مفهوم اللعب كمجموعة أهداف أكثر ما يقودها هو الحس. (زكية ابراهيم كامل، مصطفى السايح محمد، 2007، صفحة 12)

كما يعرض قاموس التربية لمؤلفه جود (Good) اللعب أنه نشاط موجه أو غير موجه يقوم به الأطفال من أجل تحقيق المتعة والتسلية ويستغله الكبار عادة ليسهم في تنمية سلوكهم وشخصياتهم بأبعادها المختلفة العقلية والجسمية والوجدانية.

ويكمل تعريف جود Good للعب تعريف شابلن shablen على أنه نشاط يمارسه الناس أفراداً أو جماعات بقصد الاستمتاع ودون أي دافع آخر.

حين أن عدس ومصالح عرفاه على أنه استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للفرد ولا يتم اللعب دون طاقة ذهنية أيضاً.

أما بيحيه فيعرف اللعب على أنه عملية تعمل على تحويل المعلومات الواردة لتلائم حاجات الفرد، فاللعب والتقليد والمحاكاة جزء لا يتجزأ من عملية النماء العقلي والذكاء.

2-1-2 سمات اللعب: أشار الفرنسي كيلوا إلى أن من سمات اللعب:

- اللعب مستقل ويجري في حدود زمان ومكان محددين ومتفق عليهما.
- اللعب غير أكيد أي لا يمكن التنبؤ بخط سيره وتقدمه أو نتائجه وتترك حرية ومدى ممارسة الحيلة والدهاء فيه لمهارة اللاعبين وخبراتهم.
- يخضع لقواعد أو قوانين معينة أو إلى اتفاقات أو أعراف تتخطى القواعد المتبعة وتحل محلها بصورة مؤقتة.
- اللعب خيالي أي أن اللاعب يدرك تماماً إن الأمر لا يعدو كونه بديلاً للواقع ومختلفاً عن الحياة اليومية الحقيقية.

ومن خلال اللعب فإن الطفل (الفرد) يكون قادراً على:

- يتعلم الكثير عن نفسه.
- يستكشف الطفل كيف يستخدم أجزاء جسمه.
- يكتشف قوته وتفوقه مقارنة مع زملائه.
- الاعتماد على النفس وحسن استغلال قدراته الحركية ويشجعه على الابتكار والتركيز والتدريب على المثابرة والجلد.

2-1-3 وظائف اللعب: للعب وظائف كثيرة يكتسبها الفرد منها:

- يعدل الغرائز ويمكن الفرد من التحكم بها.
- يساعد في حسن استغلال الفرد لوقت فراغه.
- يساهم في التنمية البدنية والصحية والنفسية عند الفرد.
- يساهم في عملية التكيف مع البيئة.
- ينمي اللعب الصفات الرياضية لدى الممارسين ايجابيا.
- ينمي اللعب القدرات العقلية كالتخيل والتذكر والانتباه.
- يكسب اللعب الأطفال السمات الاجتماعية كالتعاون، ونكران الذات واحترام القانون والقيادة والتبعية وغيره.
- يكسب اللعب الثقة بالنفس.
- اللعب ينمي داخل الأطفال الحرص على ممتلكاتهم الخاصة. (زكية ابراهيم كامل ، مصطفى السايح محمد، 2007، صفحة 23)

2-1-4 أهمية اللعب:

- يعتبر وسيلة للسرور والاستمتاع الذي يجلب السعادة للأفراد.
- يستخدم كوسيلة لاكتساب الخبرات لدى الأفراد.
- يعتبر وسيلة للتخلص من الطاقة الزائدة لدى الأطفال مما يعود عليهم بالنفع.
- يعمل علي تنمية الصحة النفسية للأفراد، كضبط النفس والبعد عن السلوك الانفعالي أو العدوانى، والقدرة علي التكيف ومواجهة المشكلات.
- يعمل علي تنمية المهارات الأساسية لدى الأطفال كالمشي والجري والرمي والقفز وغيرها.

2-1-5 العوامل المؤثرة في اللعب:

- يوجد اختلاف كبير بين الأطفال أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة ويرجع هذا الاختلاف إلى أحد العوامل التالية:
- **الصحة:** من الأكد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وأن الصحة تعطي طاقة للطفل ونشاطا وقوة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الأصحاء.
 - **الذكاء:** إن الأطفال النبهاء يُظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة أكبر من الخاملين، كما أن لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد، الطفل الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن.

-البيئة: تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللّعب وتؤثر بذلك تأثير مَبَاشِر ا على الطفل، فنجد أنّ الطفل الذي تتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل. (نوار رشيد رويج ، كمال عثمان عبد القادر، 1992، الصفحات 112-113)

2-1-6 أنواع اللّعب:

• اللّعب العفوي:

يعتبر أساس النشاط النفسي والحركي للطفل، وهو عبارة عن الوسيلة الأولى للتعبير عن طريق إشارات وحركات تظهر مجانية. (بودبزة مصطفى، 2013-2014، صفحة 50)

• اللّعب التربوي:

المدرسة الفعالة النشيطة فهمت بأنه يمكن أن يقوم اللّعب بدور تربوي وذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه، بحيث يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة والتعاون وبعد ذلك يمكن من تهيئة النزعة للحياة الاجتماعية. (مفتي ابراهيم حمادي، 2000، الصفحات 25-26)

• اللّعب العلاجي:

يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص، الطفل لا يستطيع التعبير عن كل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام، ولكن تحملها يظهر بوضوح في النشاطات اللهوية كاللّعب. (مفتي ابراهيم حمادي، 2000، صفحة 26)

2-1-7 نظريات اللّعب:

هناك مجموعة من نظريات اللّعب، والتي تتضمنها المراجع النفسية، وتسعى جميعها لمحاولة تفسير لماذا يلعب الأفراد في كل الفئات العمرية، وعليه يجب أن نتطرق إلى أهم النظريات المفسرة لذلك.

2-1-7-1 نظرية الإستجمام:

قدم هذه النظرية الفيلسوف لآزورس في القرن التاسع عشر ويرى أصحاب هذه النظرية أن الوظيفة الرئيسية والأساسية للّعب هي توفير الراحة للجسم من عناء العمل والتعب، فالطفل الذي يتعب يلعب ليروح عن نفسه، لذلك يعتبر اللّعب وسيلة لراحة للعقل والجسم لتدبير متطلبات الحياة وهذه الراحة تؤدي إلى الاستجمام. (محمد احمد الصوالحة، 2007، صفحة 40)

2-7-1-2 نظرية الطاقة الزائدة:

ظهرت هذه النظرية في أواخر القرن التاسع عشر وأول من نادى بها فردريك شيلر وهيرت سبنسر، وتعتبر هذه النظرية وظيفة اللعّب أنها تفرّغ للطاقة الزائدة عن حاجة الجسم، أن اللعّب عبارة عن تراكم لطاقة زائدة عما يحتاجه الجسم لذلك يدفع بالفرد إلى ممارسة سلوك اللعّب. (محمد عبد الوهاب، خيرى ابراهيم، 1997، صفحة 27)

2-7-1-3 النظرية التلخيصية:

صاحب هذه النظرية ستانلي هيل حيث يعتبر اللعّب أنه تلخيص لمختلف النشاطات التي مر بها الفرد عبر الأجيال المتعاقبة، وكل طفل يلخص تاريخ الجنس البشري في لعبته من ميلاده إلى اكتمال نضجه ويميل في هذه المرحلة إلى تقمص الأدوار التي مر بها تطور الحضارة البشرية، ويمر بهذه الأدوار مروراً تلخيصياً وبشكل عام، وتم تفسير اللعّب من قبل هذه النظرية على أنه ظاهرة سلوكية يتفق فيها أطفال كثير من الشعوب.

2-7-1-4 نظرية الإعداد للحياة:

يتزعم هذه النظرية كارل جروس، حيث قدم تفسيراً للعب على أساس الانتخاب الطبيعي الذي يعتبر العامل الأساسي والرئيسي في التطور، وتم الربط بين اللعّب وصراع البقاء وذلك بتدريب الغرائز الفطرية لمواجهة أعباء الحياة لاكتساب المهارات التي تساعد على التكيف مع البيئة في الحاضر والمستقبل، واعتبر اللعّب أسلوب الطبيعة في التعلم ويعتبر أنه عملية فطرية متميزة عن طريقه يكتسب الفرد مهارات الإعداد إلى الحياة (محمد احمد الصوالحة، 2007، صفحة 40)، وترى سوزانا ميلر أن قيمة هذه النظرية تكمن في تبين الأنشطة التي تبدو غير هادفة وعديمة الجدوى لها غرض بيولوجي واجتماعي. (حسين عيسى، 1990، صفحة 18)

2-7-1-5 نظرية التوازن:

فسر كونراد لانج اللعّب من حيث أن لكل فرد العديد من الميول والدوافع، فيلجأ الفرد إلى إشباعها عن طريق اللعّب ويضيف أن في العمل جدية والتزام وفي اللعّب حرية وانطلاق فمن الممكن أن يعوض اللعّب عن العقوبة بضرب الكرة، لذلك يعتبر اللعّب عملية توازن عن طريق الإشباع. (عبد الحميد شرف، 2007، صفحة 61)

2-1-8 نظرة الإسلام للعب:

2-1-8-1 في القرآن الكريم:

اللعب فعل يرتبط بعمل لا يجدي أو بالميل إلى السخرية وهو نشاط ضد الجد، وقد جاء في القرآن الكريم بقوله تعالى: الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَعِبًا وَلَهْوًا. (سورة الأنعام الآية 70) وقال أيضا: فَذَرَهُمْ يَخُوضُوا وَيَلْعَبُونَ (سورة الزخرف الآية 83)

وجاء بصورة أخرى بمعنى الاستمتاع والتسلية في قوله تعالى في سورة يوسف

﴿١١﴾ أَرْسَلَهُ مَعَاغِدًا يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ وَإِنَّا لَهُ

لِحَافِظُونَ ﴿١٢﴾

(سورة يوسف الآية 12)

2-1-8-2 في الحديث الشريف:

روى البزار عن سعد بن أبي وقاس قال: دخلت على رسول الله عليه الصلاة والسلام والحسن والحسين يلعبان على بطنه، فقلت يا رسول الله أتحبهما؟ فقال: وما لي لا أحبهما؟ وهما ريحانتاي. (عطية حسام الدين، 2015-2016، صفحة 43)

عن أنس رضي الله عنه قال: قدم النبي صلى الله عليه وسلم المدينة، ولهم يومان يلعبون فيهما، فقال: ما هذان اليومان؟ قالوا: كنا نلعب فيهما في الجاهلية، فقال صلى الله عليه وسلم: قد أبدلكم الله بهما خيرا منهما يوم الأضحى ويوم الفطر. (<https://www.islamweb.net>، 2019)

وكان الرسول عليه الصلاة والسلام يداعب حفيدته إمامة بنت العاص رضي الله عنهما حيث كان عليه الصلاة والسلام يضعها على عاتقه فيصلي، فإذا ركع وضع، وإذا رفع رفعها. أخرجه البخاري (سارة محمد عبد الله المعصوب القحطاني، 2013)

2-1-8-3 عند علماء المسلمين:

أكد علي بن أبي طالب رضي الله عنه على أهمية اللعب حيث قال: روحوا القلوب ساعة بعد ساعة، وإن القلب إذا أكره عمي. (عطية حسام الدين، 2015-2016، صفحة 44)

وتطرق العلماء العرب الأولون المهتمون بالتربية كالغزالي إلى موضوع معرف الطبيعة البشرية عند الولد، فنرى الغزالي في كتابه "إحياء العلوم الدين" يهتم بموضوع اللعب الذي يحث عليه الطفل، لأن له ثلاث وظائف أساسية: ترويض جسم الولد، إدخال السرور إلى قلبه، إراحته من تعب الدروس في الكتاب، وكل هذه الأفكار ينادي بها علم النفس العام والتربوي بشكل خاص. (محمد بن عبد الله درويش، 2010)

2-2 الألعاب الصغيرة:

2-2-1 تعريف الألعاب الصغيرة:

يعرفها محمد عطيات الخطاب على أنها مجموعة متعددة من ألعاب الكرات والألعاب التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة ولا إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة. (عطيات محمد الخطاب، 1990، صفحة 163)

يعرفها عبد الحميد شرف على أساس أنها ألعاب بسيطة التنظيم وتتميز بسهولة في أدائها، يصاحبها البهجة والسرور، تحمل بين طياتها روح التنافس، وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة. (عبد الحميد شرف، 1995، صفحة 120)

وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين. (وديع فرج، 2001، الصفحات 293-204)

عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد للتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها. (امين أنور الخولي، 1994، صفحة 171)

تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المدرب. (حنفي محمود مخطار، صفحة 135)

2-2-2 أهداف الألعاب الصغيرة:

لقد أصبحت الألعاب الصغيرة في هذا العصر وسيلة أساسية لتربية الناشئ وإعداده للحياة المستقبلية بطريقة عملية يكون الدافع فيها ميل الناشئ التلقائي للعب مع أقرانه، فهي تتيح الفرص المناسبة لإشباع هذا الميل الطبيعي للحركة والنشاط وتساهم في تنمية جسمه وتكسبه التناسق في حياته بجانب اكتسابه صفات خلقية واجتماعية. (كامل عبد المنعم ، وديع ياسين، 1981، الصفحات 10-11)

ومن أهداف الألعاب الصغيرة حسب محمد جميل عبد القادر: (محمد جميل عبد القادر، 1987)

- تساعد على رفع درجة الحماس والرغبة لدى التلاميذ.
- تساعد على الاتصال والتواصل والتعلم بينهم بصرف النظر عن الاختلافات الثقافية والاجتماعية فيما بينهم.
- طريقة جيدة للمعلم في التعامل مع الفروق الفردية بين التلاميذ.

- تساعد المعلم في تطوير التلاميذ تطويرا شاملا، إذ توسع دائرة تصوراته وتنمي لديه قوة الملاحظة وسرعة الإدراك.
- تساعد على تربية العناصر المتكررة الصحيحة لأنه يصعب تصحيحها فيما بعد.
- تساعد على تطوير عناصر اللياقة البدنية.

2-2-3 خصائص الألعاب الصغيرة:

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأيّة اشتراطات أو قواعد دولية.
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة، وفي كثير من الأحيان يمكن للاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.
- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة. (عطيات محمد الخطاب، 1990، صفحة 171)

2-2-4 مميزات الألعاب الصغيرة: (حسن سعيد كمال، 1996، صفحة 16)

- ارتباطها بعناصر المرح والسرور والاستثارة المحببة إلى النفس.
- لا تتطلب عند ممارستها إلى قواعد وقوانين، كما أنها لا ترتبط بزمن محدد.
- تتميز بعنصر المنافسة.
- من السهولة تغيير وتبديل قواعد وشروط اللعب بما يلاءم الظروف الطبيعية والإمكانات المادية، والإغراض التربوية والتعليمية.
- تعدد إمكاناتها الحركية ومتطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحركي والتفكير الخلاق ضمن إطار قانون اللعبة، إضافة إلى عدم خطورتها بالمقارنة بالكثير من الأنشطة الحركية الأخرى.
- يمكن لجميع المراحل العمرية ممارسة الألعاب الصغيرة.

2-2-5 مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية: (قاسم المندلوي، 1990، الصفحات 172-173)

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

2-2-6 النقاط الهامة التي يجب على المربي الرياضي مراعاتها في عملية اختيار للألعاب الصغيرة:

• الهدف التربوي أو التعليمي:

يتوقف اختيار الألعاب الصغيرة على نوع الهدف المراد تحقيقه، فمن المعروف أن لكل لعبة من الألعاب الصغيرة هدف أساسي تعمل على تحقيقه ومن هنا ترتبط عملية الاختيار بنوع الهدف.

• مرحلة النمو التي يمر بها الممارس:

إذ أن لكل مرحلة سنوية ألعابها الخاصة التي تتوقف على النمو العقلي والانفعالي والاجتماعي والحركي المميز لهذه المرحلة.

• الفروق الجنسية:

قد يشترك البنون والبنات في ألعاب واحدة في مرحلة الطفولة الأولى، وغالبا ما تظهر في مراحل الطفولة المتأخرة والمراهقة والشباب، الميول الخاصة لكل من البنين والبنات، إذ يميل الفتيان إلى الألعاب التي تهدف إلى الرشاقة والألعاب الإيقاعية التوقيتية وألعاب النشيد وما إلى ذلك.

• الخصائص المميزة للصف المدرسي:

درجة مستوى قدرات واستعدادات ومهارات غالبية الأفراد الذين يشكلون الصف الدراسي تعكس عملية اختيار أنواع الألعاب الصغيرة، فالفصل الدراسي الذي يتميز أفراداه بالمستوى المهارى العالى تختلف ألعابه وطريقة تشكيلها عن الصف الدراسي الذي يتميز بقلّة المهارة .

• الطابع المميز لدرس التربية الرياضية:

إن اختيار الألعاب الصغيرة في غضون درس التربية البدنية الذي يستخدم فيه الأدوات يختلف بطبيعة الحال عن الدرس بدون أدوات، كما أن هناك أنواعا متعددة من دروس التربية الرياضية التي تمهد لممارسة الكثير من أنواع الأنشطة الحركية، فعلى سبيل المثال درس التربية الرياضية الذي يمهد لتنمية وتطوير الصفات والسمات اللازمة للعبة ألعاب القوى (منافسات الجري مثلا) وعلى ذلك يستحسن اختيار ألعاب التتابعات والسباقات وما إلى ذلك، وهناك درس التربية الرياضية الذي يمهد لألعاب الكرات وفي تلك الحالة يمكن اختيار ألعاب الرمي واللقف والرشاقة وما إلى ذلك من الألعاب الصغيرة، كما أن هناك درس التربية الرياضية الممهد لرياضة الجمباز وغير ذلك.

• مكان اللعب:

هناك بعض الاختلافات الواضحة بالنسبة للألعاب التي تمارس في الخلاء عن الألعاب التي تمارس في الصالات، كما أن هناك بعض الألعاب التي يتطلب ممارستها مساحة كبيرة من الأرض، وهناك ألعاب لا تتطلب إلا رقعة صغيرة.

2-2-7 مواصفات برنامج الألعاب الصغيرة:

يجب أن يتصف البرنامج المثالي للألعاب المصغرة بصفات تسمح للممارس بالاستفادة الكبيرة منه، وعليه يجب مراعاة الصفات التالية:

- يفسح المجال للممارسة الجميع.
- تنمية الجانب الصحي.

- مراعاة تحقيق الأهداف التربوية.
- التأكيد على العلاقات الاجتماعية وتطويرها.

2-2-8 استخدامات الألعاب الصغيرة:

تسهم التربية البدنية بدور هام في تربية الطفل وتساعد على أن ينمو نموا متكاملًا من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، فمن الناحية البدنية يعتبر اللعب والألعاب الصغيرة من أنجح الوسائل التربوية، والألعاب الصغيرة من أفضل وأنسب الأنشطة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية حيث أنها تتناسب والخصائص السنية التي يمر بها.

ويمكن استخدام الألعاب الصغيرة في المجالات التالية:

أولاً:- درس التربية الرياضية:

درس التربية البدنية هو الوحدة الصفية للبرنامج الدراسي للتربية البدنية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذه في المدرسة، ويقسم المنهاج على العام الدراسي في خطة زمنية من السنوات الدراسية إلى الصفوف الدراسية ثم إلى الوحدة الأساسية في الدرس اليومي، وهو بهذا المعنى حجر الزاوية في كل منهاج دراسي، ويتوقف نجاح برنامج التربية على هذه الواجهة الدراسية من الدرس.

والألعاب الصغيرة بما تشمله من تنوع وتعداد واستخدام لكثير من الأدوات والإمكانات أصبحت أساسية في درس التربية البدنية.

ويمكن استخدام الألعاب الصغيرة في وحدات الدرس مثل:

أ- **مقدمة الدرس:** وفيها تختار الألعاب الصغيرة التي يشترك في أدائها جميع التلاميذ في وقت واحد مع مراعاة أن تخدم هذه الألعاب النشاط التعليمي للدرس وأن تشمل على استخدام جميع أجزاء الجسم وخاصة المجموعات العضلية الكبيرة.

ب- **التمرينات:** يمكن استخدام بعض الألعاب الصغيرة التي تتميز بخدمة المكون أو العضو البدني المراد تنميته في الدرس مع وجوب مراعاة توافر عنصر التشويق.

ج- **النشاط التطبيقي:** يمكن أن يمارس التلاميذ بعض الألعاب الصغيرة التي تؤدي عن طريق استخدام المهارات الحركية التي تتشابه مع مهارات اللعبة التي درست في النشاط التعليمي.

د- النشاط الختامي: والذي ينحى نحو التهدئة وإقلال الحماس وفيه يجب أن تختار الألعاب التي تتميز بالهدوء وببطء الأداء.

ثانياً: التدريب الرياضي:

إن استخدام الألعاب الصغيرة في التدريب الرياضي يساعد على الارتقاء بالمستوى الفني والمهارى والخططي ومدى اللياقة البدنية وكذا رفع الروح المعنوية والنفسية وإكساب اللاعب الأخلاق الرياضية الحميدة والمرغوبة اجتماعياً.

ويمكن استخدام الألعاب الصغيرة في التدريب الرياضي في الآتي:

أ- الإحماء: يمكن استخدامها في الإحماء شريطة أن يشترك فيها جميع اللاعبين في آن واحد.

ب- التمرينات: تستخدم بدلاً من التمرينات الشكلية المملة للاعبين ويفضل أن تكون في صورة منافسة مشوقة مع اختيار الألعاب التي تخدم الغرض من التمرينات مثل القوة أو السرعة أو المرونة أو التحمل.

ج- بين فترات التمرين: كعامل من عوامل المرح والتشويق وتستخدم في ذلك عادة الألعاب التي لا تتطلب أداء مجهود كبير.

د- في التدريب على المهارات: وذلك عن طريق تطبيق هذه المهارات في لعبة صغيرة مناسبة تعتمد في أدائها على المهارات الخاصة لهذه اللعبة.

هـ - في مواقف اللعب: تستخدم الألعاب الصغيرة في التدريب على المواقف المختلفة في المباريات الرسمية وتشكيل الظروف في اللعبة حتى تتشابه مع ظروف المباريات.

و- في التهدئة: يفضل استخدام بعض الألعاب الصغيرة من النوع الذي يتسم ببطء الأداء والتهدئة لامتناس انفعالات اللاعبين وتهدئتهم.

ثالثاً: المعسكرات والرحلات:

للألعاب الصغيرة دور بارز في جميع المعسكرات والرحلات على اختلاف برامجها وأهدافها وإن كانت تختلف في نوعيتها وكثافتها تبعاً لكل نوع من أنواع المعسكرات والرحلات إلا أنها جزء أساس في إي منهما لما للألعاب الصغيرة من فضل في إضفاء روح المرح والسرور وإشاعة البهجة لأعضاء المعسكر أو الرحلة.

يمكن استخدام الألعاب الصغيرة في المعسكرات والرحلات في المجالات التالية :

ألعاب التعارف، الألعاب الإيقاعية، ألعاب المنافسات، ألعاب البحث عن الكنز، ألعاب الكرات والعصي، الألعاب الهادئة البسيطة.

2-2-9 الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية:

تحتل الألعاب الصغيرة مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية. حيث يتكون درس التربية الرياضية من وحدات، لذا فإن الألعاب الصغيرة هي إحدى هذه الوحدات وان طبيعة الألعاب الصغيرة ومحتواها تختلف من درس لآخر من حيث درجة الصعوبة كذلك نوع وطبيعة الفعاليات التي يحتويها، فقد تتضمن تحسين بعض الصفات البدنية أو لتعليم المهارات المرتبطة بالفعاليات الرياضية أو لتطوير المهارات الحركية.

فذلك أصبحت الألعاب الصغيرة من المقومات التي يحتاج إليها أي منهج للتربية الرياضية، فمن واجب معلم التربية الرياضية إن يكون ملماً تماماً كاملاً بالكثير من الألعاب الصغيرة. (محمد جميل عبد القادر، 1987، صفحة 153)

2-3 خصائص الفئة العمرية (9 - 10 سنوات):

تعتبر هذه المرحلة مهمة جداً، فهي الأساس الذي يعتمد على تنمية وتطوير الأطفال في مختلف المجالات والياديين، و منها ميدان التربية البدنية و الرياضية، لذلك لابد من بذل المزيد من الجهد واستخدام أفضل وأحدث الوسائل و الطرق العلمية و التربوية من أجل تحقيق أهداف البرامج العامة والخاصة. (خلف الجبور عدنان، الجبوري دان هدة، عبد الرحيم محمد السيد ، 1989، صفحة 35)

2-3-1 مظاهر النمو:

- يبطؤ النمو عند طلاب عند سن 11 سنة، حيث هذه المرحلة مرحلة استقبال للنمو مستقبلاً (مرحلة النضج).
- نمو البنات في هذه المرحلة أسرع منه عند الأولاد، فهن أطول وأثقل وزناً.
- تظهر الفروق بين الجنسين هنا بالوضوح في الرغبات والميول عند الجنسين، ويظهر النفور بين الطرفين، والبنات هنا غريبات الأطوار.

2-3-2 مميزات هذه المرحلة:

- الميل للبطولات ومحاولة التقليد للكبار والمشاهير حتى لو كان ذلك في غياب الأشخاص المقلدين.
- زيادة التوافق العضلي العصبي.
- تظهر الروح الجماعية بشكل واضح ويشند الحماس للفريق.

- عند الأولاد النشاط زائد وكبير.
- تبدأ الفروق الفردية (الجسمية) بين ذوي السن الواحد، كذلك الرغبات والميول.
- حب المرح والمغامرة يظهران جلياً.
- صعوبة التوفيق بين رغبات الفرد واحتياجات المجتمع (التكيف الاجتماعي).
- البنات يفضلن النشاط المعتدل، أما البنين فيميلون للنشاط العنيف والذي فيه احتكاك بين اللاعبين، وبالتالي من الضروري فصل الجنسين .
- يفضل تكوين الجماعات المتجانسة حيث يتأثر الأفراد بعضهم ببعض.

2-3-3 ألعاب هذه المرحلة:

- التمرينات والألعاب: الأوضاع الأصلية والمشتقة، تمرينات لتلافي تشوهات القوام، تمرينات القدرة الشخصية، أما الألعاب فهي منظمة، وتمهيدية، ألعاب كبيرة بصورة مصغرة، ألعاب شعبية.
- ألعاب القوى: الوثب العالي، الوثب الطويل، سباقات التتابع، الجري مسافات قصيرة، تمرينات التوازن.
- السباحة إن أمكن.
- الرحلات الخلوية والمخيمات.

2-3-4 الخصائص المورفولوجية للتلاميذ 09- 10 سنوات: (فرج وديع الدين، 1996)

الجنس		الذكور		الإناث	
		الطول (سم)	الوزن (كغ)	الطول (سم)	الوزن (كغ)
09 سنوات		126.9	25.8	126.4	25.4
10 سنوات		131.3	27.4	130.7	27.8

جدول رقم (01) يوضح الطول و الوزن عند البنات و الذكور

2-3-5 الخصائص الوظيفية للتلاميذ 09- 10 سنوات:

التطوير العضلي ضروري في مثل هذه المرحلة لأنّ قدرات الطفل لتحقيق الحركات تكون بشكل دقيق و جيد، أما فيما يخص الجهاز العضلي، فإذا كان النقص و التمدّد جيدان فنلاحظ تقلص العضلات جزئياً و التي تفرض على الطفل إظهار جهد ثابت للحفاظ على وضعه، و هو السبب الزائد للتعب وتشويه الجهاز العظمي أثناء وضعية جلوس خاطئة لفترة طويلة.

يكون قلب البنات أكبر من الأولاد بين سن 09-10 سنوات، فيكون نمو القلب بطيئاً بين 04 - 10 سنوات و هناك بعض الأدلة التي تشير إلى أنه أثناء هذه الفترة يكون القلب أصغر نسبياً لباقي أجزاء الجسم منه لأي فترة أخرى، وتبطؤ ضرباته ويزيد ضغط الدم لدى البنات عنه لدى الأولاد بين 10-13 سنة، وفي هذه الفترة يكون استهلاك الأكسجين عالياً باستمرار لدى الأولاد خلال مرحلة الطفولة، لكن هذا الاختلاف يصبح أكثر وضوحاً بعد سن 11 سنة. (وديع فرج الدين، 1996، صفحة 117)

2-3-6 الخصائص البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية:

بما أنّ الألعاب المصغرة تتطلب مجهوداً بدنياً ونفسياً، فمن الضروري معرفة الخصائص البدنية في هذه المرحلة العمرية الحساسة وذلك لما لها من الأهمية في النمو السليم، و من أهم الخصائص نذكر: **المداومة : L'endurance** المرحلة المفضلة لتنمية قدرة المداومة هي من 08-10 سنوات، وفي هذه المرحلة الطفل الذي يمارس الرياضة بانتظام يكون جهازه التنفسي متطوراً منه عن الطفل الذي لا يمارس أي نشاط رياضي، كما أنّ له القدرة والقابلية للتكيف مع التدريب الهوائي خاصةً بالمقارنة مع الراشد. **السرعة : La vitesse** السرعة لها مرحلة تتطور فيها و هي من سن 05 - 13 سنة، وإذا لم يطورها المربي في وقتها فسيصعب تطويرها في المستقبل، فالألعاب المصغرة التي يكون فيها الجري، مثل : مقاطعة مسار الكرة يجسّد فيها الطفل مهارة السرعة دون أن يعلم أنه يطور في سرعته، إذاً فعلى المربين أن يأخذوا ذلك بعين الاعتبار.

القوة : La force عند معاينة الألعاب المصغرة يلاحظ على الطفل عند الاحتكاك مع الزميل أو عند قذف الكرة مثلاً استعمال القوة، و بالتالي فالألعاب المصغرة تنمي القوة عن طريق التمارين، وإنّما نبحت عن تقوية عضلية طبيعية دون شدة إضافية.

التوافق : La coordination إنّ الطفل عند ممارسته للألعاب المصغرة لا يستعمل القوة و السرعة والمداومة فقط، بل يستعمل أيضاً التوافق لأداء الحركات من خلال إدماج حركات من أنواع مختلفة، وذلك باستعمال السرعة، الرشاقة، التوازن، الدقة.

المرونة : La souplesse هذه الخاصية طبيعية حتى سن التاسعة، و يجب تطويرها ابتداءً من هذه السن لأنّه فيما بعد يصبح التطوير صعب المنال.

الدقة : L'adress يلاحظ النمو الكبير لقدرة الدقة لدى الأطفال ما بين 07-10 سنوات، دقة الحركة في الفضاء تثبت في هذه الفترة أن الطفل يتعلم سرعة الحركات، و يعرف كيف يستعملها.

الرشاقة : l'agilité تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة حيث أنها ترتبط بجميع مكونات الأداء البدني، والتي يأتي في مقدّمها القوة العضلية و السرعة و التوافق و التوازن الحركي، و تعني الرشاقة بشكل عام، قدرة الجسم أو أجزاءً منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة و بدقة.

التوازن : L'équilibre في هذه المرحلة يتطور التوازن لدى الأطفال بشكلٍ منظم، حيث يتحسن التوازن مع زيادة العمر، والتوازن يتأثر بطبيعة نمو البناء الجسماني و خاصةً ما يتعلق بالقياسات الجسمانية.

الفصل الثالث

التوازن والقوام

I. التوازن:

1. تعريف التوازن
2. أهمية التوازن
3. أنواع التوازن
4. مبادئ التوازن
5. المناطق التي يتوقف عليها مسئولية الاحتفاظ بالتوازن في الجسم
6. العوامل التي تؤثر في التوازن

II. القوام:

1. تعريف القوام
2. القوام والصحة العامة
3. العوامل التي تساعد على سلامة القوام
4. شروط القوام السليم
5. مظاهر القوام
6. أهمية القوام المعتدل
7. كيفية المحافظة على سلامة القوام واعتداله
8. الفرق بين أنواع القوام
9. أثر القوام السليم على الفرد
10. أثر ممارسة الرياضة على قوام الفرد
11. بعض الإرشادات التعليمية للقوام الجيد
12. التشوهات القوامية
13. أسباب حدوث التشوهات القوامية
14. أهمية دراسة القوام عند الطفل
15. الإنحرافات القوامية الشائعة عند الأطفال

3-1 التوازن:

3-1-1 تعريف التوازن:

هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والأوضاع الحركية، معنى التوازن أيضا هو قدرة الفرد وسلامته للسيطرة على أجزاء جسمه المختلفة وهذا يتم من خلال قوة الجهاز العصبي وسلامته للسيطرة على الجهاز العضلي الأمر الذي يتطلب درجة عالية من القدرة التوافقية المقترنة بالرشاقة، وتكمن أهمية التوازن في انه مكون أو صفة هامة في أداء المهارات أو الحركات الأساسية كالوقوف والمشي وكذلك في الفعاليات أو المهارات الرياضية خاصة التي تتطلب الوقوف أو الحركة فوق حيز ضيق، كما يتضمن التوازن المحافظة على علاقة ثابتة بين الجسم وقوة الجاذبية الأرضية والقدرة على عمل تكيف انسيابي للتغيرات في القوة، ويحتفظ التوازن بواسطة الجهاز العصبي الذي يستقبل المعلومات بوضعية الفرد في المكان ، إذ تستقبل القنوات النصف دائرية في الأذن والمستقبلات الحسية في العضلات معلومات تجعل الفرد دائما على علم بخصوص وضعه ، فضلا "عن ذلك فان المخيخ الموجود في الدماغ يقوم بعملية التنسيق والتنظيم لتنفيذ الحركات وإدامة التوازن أثناء الحركة.

أما التوازن كقابلية بدنية فيمثل واحدة من الصفات البدنية التوافقية المهمة في التدريب الرياضي خصوصا في ذلك النوع من الفعاليات التي تتطلب قدرا عاليا من الثبات ونوعية ملموسة في طريقة الأداء الحركي ويعني به من هذه الوجهة القابلية التي تجد حلا مناسباً وسريعا للواجبات الحركية في حدود مساحة صغيرة جدا من إمكانية الارتكاز أو في ظل علاقات اتزان مترنحة، إذا فان التوازن كقابلية بدنية توافقية يتضمن بالإضافة إلى المحافظة على ثبات وضع اتزان الجسم القائم بشكل عام إمكانية مواجهة وتعويض تأثير الاضطرابات الحركية الواقعة عليه بشكل خاص.

ويرى البعض أن التوازن (هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة) والرأي الآخر وربما كان أكثر شمولاً وإيضاحاً يعتبر التوازن (هو مقدرة الإنسان على الاحتفاظ بجسمه أو أجزائه المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقد لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية موجبة للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية) . (عادل عبد البصير علي، 1999، صفحة 151)

3-1-2 أهمية التوازن:

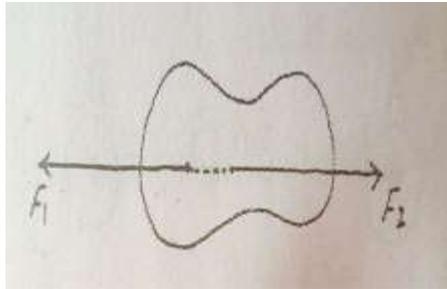
- يمنع السقوط.
- يعمل على استعادة واسترجاع التوازن بعد فقدانه أو حدوث خلل.
- يساعد الفرد على تحقيق الكفاية العضلية والتحكم في اتجاه حركته.

3-1-3 أنواع التوازن:

- التوازن المستقر: هو التوازن الذي يحدث في حالة كبر واتساع قاعدة الارتكاز واقترب مركز ثقل الجسم من الأرض.
- التوازن الثابت: القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان.
- التوازن القلق: هو التوازن الذي يحدث في حالة صغر أو ضيق قاعدة الارتكاز وابتعاد مركز ثقل الجسم عن الأرض.
- التوازن الديناميكي: القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية وكما هو الحال عند المشي على عارضة مرتفعة.

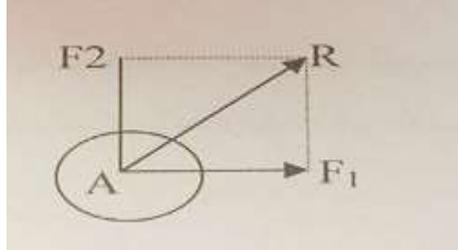
3-1-4 مبادئ التوازن:

- إذا أثرت قوتان على جسم ما، فإن الجسم سيبقى ساكناً فقط عندما تكون القوتان متساويتين في المقدار ومتعاكستين في الاتجاه وعلى استقامة واحدة كما في تأثير القوة بالاتجاه المضاد.



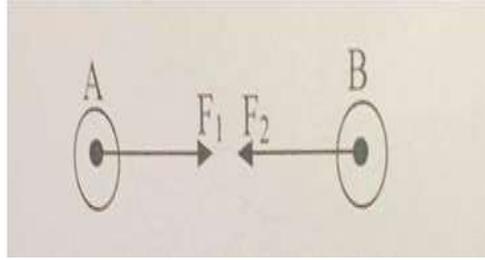
صورة رقم (02)

- لا يتغير تأثير القوة المسلطة على الجسم إذا نقلت نقطة تأثير القوة إلى أي نقطة أخرى من نقاط الجسم على امتداد خط عملها.
- لكل قوتين مؤثرتين على جسم ما في نقطة واحدة تؤخذ محصلة هذه القوى على النقطة وتساوي المجموع الهندسي لاتجاه هاتين القوتين كما في الشكل:



صورة رقم (03)

- لكل فعل رد فعل مساوي له في المقدار معاكس في الاتجاه فإذا ما اثر جسم A على جسم آخر B بقوه F_1 فإن الجسم B سيؤثر بقوى معاكسه على الجسم A بقوه F_2 كما في الشكل:



صورة رقم (04)

3-1-5 المناطق التي تتوقف عليها مسئولية الاحتفاظ بالتوازن في الجسم:

ترى عزيزة أن المناطق التي تتوقف عليه مسئولية الاحتفاظ بالتوازن في جسم الإنسان هي: (عزيزة عبد الغني علي، 1986، صفحة 13)

- القدمان : فحدوث أي إصابات فيها، أو إصابتها بالبرد أو ارتداء حذاء غير مناسب يضعف من توازن الفرد.
- حاسة النظر : إذ أثبتت البحوث انه من السهل أن يحتفظ الفرد بتوازنه، إذا ركز نظره على أشياء ثابتة أكثر من تركيزه على أشياء متحركة.
- النهايات العصبية والأوتار الموجودة في العضلات .

- الأذن الداخلية والتي تقع حاسة التوازن فيها داخل القنوات الشبه دائرية، وتنتبه هذه الأعضاء الحسية بواسطة حركة الرأس كما أنها ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع حركاته.

3-1-6 العوامل التي تؤثر في التوازن: (ليلى محمد احمد الشحات، 1996، الصفحات 27-30)

- مركز الثقل: وهو نقطة وهمية يتوازن حولها جميع أجزاء الجسم ويعرفه البعض بكونه النقطة التي إذا ارتكز عليها الجسم يتزن ، ويرى آخرون أنه النقطة التي تتوازن أو تتعادل حولها جميع قوى الجاذبية الأرضية.

- خط الجاذبية: خط الجاذبية يطلق على الخط الراسي الناتج من تقاطع المستوى الأمامي والجانبى حيث يمر هذا الخط بمركز الثقل ، وهو الخط الراسي الذي يقع عليه مركز الثقل ولكنه لا يحدد ارتفاعه ، وهو خط وهمي هام جدا لأنه على أساس علاقته بقاعدة الارتكاز تتحدد درجة التوازن ، فكلما كان سقوط خط الثقل قريبا من مركز قاعدة الارتكاز كلما زاد التوازن ، وكلما ابتعد عن مركز قاعدة الارتكاز قل التوازن وعلى هذا تتحدد الجاذبية الأرضية بثلاث نقاط (: المقدار ، الاتجاه ، نقطة التأثير) .

- وزن الجسم: يعرف الفيزيقيون وزن الجسم بأنه " قوة جذب الأرض للجسم " أي إن جميع الكتل الموجودة في نطاق الجاذبية الأرضية تكون خاضعة دائما للجذب أو الشد تجاه مركز الأرض بعجلة ثابتة ، وكلما زاد وزن الجسم كلما زادت إمكانية الاتزان وعلى ذلك نجد في الأنشطة الرياضية التي تعتمد على الاحتكاك الشخصي (منافس) مثل الملاكمة أو المصارعة أن الفرد الأثقل والأكبر جسما تكون فرصته أحسن في تثبيت القدمين على الأرض.

- قاعدة الارتكاز : هي المساحة التي يرتكز عليها الجسم سواء كان الاتصال بالرجلين أو اليدين أو أي جزء من الجسم ، ولا يتحقق التوازن إلا إذا كان خط الثقل يقع داخل هذه المساحة ، لذلك نلاحظ انه كلما كانت قاعدة الارتكاز كبيرة كان الجسم أكثر ثباتا ، وكلما كانت القاعدة صغيرة كان الجسم أقل ثباتا، فالجسم يظل في حالة اتزان مستقر طالما لم يخرج خط عمل قوة الجاذبية الأرضية له عن قاعدة ارتكاز هو لا يسقط الجسم إلا عند إزاحته حتى حافة السقوط أي (اتزان غير مستقر) .

- الاحتكاك : عند حركة جسم ما بالنسبة لجسم آخر متلامس بقوة ما ، فانه تظهر قوة مقاومة خاصة تسمى " قوة الاحتكاك " ومقاومة الحركة النسبية لجسمين متلامسين تقاس بقوة الاحتكاك ، فإذا تحرك جسم ما فانه يلاقي عادة مقاومة من الهواء أو السائل ، أي مقاومة من الوسط الذي تتم فيه الحركة.

3-2 القوام:

قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّبَكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ {6} الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ {7}﴾ (سورة الانفطار)

وقال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ (4) (سورة التين)

3-2-1 تعريف القوام:

يعرف " بيروت " القوام المعتدل بأنه وجود الجسم في حالة توازن مما يساعده على القيام بالأنشطة الفسيولوجية المختلفة بأعلى كفاءة وأقل جهد في نفس الوقت.

ويعرف " عباس الرملي " القوام المعتدل " بأنه وجود كل جزء من أجزاء الجسم في الوضع الطبيعي المتناسق مع الجزء الآخر المسلم به تشريحياً بحيث تبذل العضلات أقل جهد ممكن معتمدة على نغمتها العضلية للاحتفاظ بالأوضاع القوامية السليمة.

إن لقوام جسم الإنسان أهمية كبيرة في الوقت الحاضر وممارسة نشاطاته المختلفة في الحياة اليومية " لأن القوام له علاقة ايجابية بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان منها الصحة والشخصية السوية والنجاح الاجتماعي والنواحي النفسية وزيادة الإنتاج وممارسة الحركات اليومية الاعتيادية بنجاح والتفوق والاستمتاع بالممارسة الرياضية والتروبية فهو أحد مقومات الحياة السعيدة للإنسان ". (محمد صبحي حسنين ، محمد عبد السلام راغب، 1995، صفحة 5)

3-2-2 القوام والصحة العامة:

توجد علاقة وثيقة بين القوام والصحة العامة للفرد يظهر أثره على النحو التالي: (بن سعيد ، 2017 - 2018)

- الغذاء الكامل يساعد على تكوين القوام السليم خصوصاً في مراحل النمو التي يتشكل فيها قوام الفرد.
- تحسن قوة عضلات جدار البطن يساعد على أن تكون المعدة في وضعها المناسب، ومن ثم تقوم بعملها بكفاءة ولا تترهل الأحشاء ويظهر الكرش.
- تبين أن حركة الحجاب الحاجز تأخذ مداها الطبيعي في حالة القوام السليم ومن ثم لا تتأثر باقي أجهزة الجسم الداخلية الحيوية.
- بعض الأمراض والآلام ونواحي العجز قد تكون نتيجة لانحراف قوامي، وقد وجد أن أكثر من 90% من حالات آلام المنطقة السفلى من الظهر قد تم شفاؤها عقب فترة من التمرينات التأهيلية الخاصة بتقوية عضلات هذه المنطقة.

- بناء العادات القوامية السليمة وخاصة في السن المبكرة تظل ملازمة للفرد في سن المراهقة ومن ثم تستمر معه بعد ذلك طوال حياته وهذا له أثره الايجابي على صحته.

3-2-3 العوامل التي تساعد على سلامة القوام:

- سلامة الأجهزة الرئيسية المرتبطة بالحركة وهي " : الجهاز العظمى الجهاز العضلي الجهاز العصبي الجهاز المفصلي " وبذلك تتخذ أجزاء الجسم أوضاعها الصحيحة بعضها فوق بعض وتقوى النغمة العضلية ويتحسن التوافق العضلي العصبي.
- سلامة الأجهزة الحيوية الداخلية ، والغدد وقيامها بوظائفها بأحسن كفاءة ويتناسق.
- الاهتمام بالغذاء الكامل الذي يحتوي على جميع العناصر التي يحتاجها الجسم.
- ضرورة أن يكون الفرد في حالة نفسية سليمة، وان يكون بعيداً عن الهموم التي تتقل كاهله.
- التدريب الرياضي المنتظم لجميع أجزاء الجسم، مع مراعاة عدم التركيز على جزء من أجزاء الجسم دون الآخر حتى تنمو العضلات بانتزان.

3-2-4 شروط القوام السليم:

- الاعتدال : وهو أحد الإشتراطات الهامة والذي من خلاله يتم مقاومة الجاذبية الأرضية التي تشدنا إلى أسفل ومن ثم حيث يجب أن يتم التنبيه على الأطفال دائماً بالتنبيهات التالية " افرد ظهرك، ارفع رأسك، ذقنك للداخل. "
- التوازن: وهذا يحتاج إلى توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي، حيث أن القدمين صغيرتان في مجموعهما بالنسبة لثقل وطول الجسم ، على أن يكون الثقل على القدم الواحدة في المنتصف بين العقب ووسادة القدم على العظم القنزعى.
- التناسق: لابد للقوام الجيد من أن يكون التناسق بين جميع أجزاء الجسم تاماً ، كما ينبغي أن يقع مركز جاذبية الأرض في خط مستقيم عمودي يبتدىء من الأذن ماراً بمفصل الكتف ومفصل الحوض ثم المرور بخلف الركبة واقعاً أمام الكعب الخارجي بحوالي بوصة أو بوصة ونصف.
- السهولة: يجب أن تكون القامة المعتدلة المتزنة المتناسقة على جانب كبير من السهولة والاسترخاء عند اللزوم، ويجب أن يحفظ اعتدال القامة لمدة كبيرة بدون تعب أو شد على العضلات ويتم هذا الاعتدال من خلال تقوية العضلات ونشاطها وإحساسها.

3-2-5 مظاهر القوام:

- اعتدال وضع الرأس مع الجسم.
- الكتفان في وضع طبيعي.
- أن يكون الصدر مفتوح مع حرية التنفس.
- أن تكون زاوية الحوض صحيحة من 55- 60 درجة مع قبض عضلات البطن للداخل.
- يرتكز الجسم على القدمين بالتساوي و يكون مشط القدم و الأصابع و الرضفتان متجهان للأمام.

3-2-6 أهمية القوام المعتدل:

- يعد مؤشراً هاماً على صحة وسلامة جسم الإنسان.
- يساعد أجهزة الجسم الحيوية على أداء وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة.
- تأخير الظهور بالتعب.
- أهمية في تكوين شخصية الفرد بجوانبها المختلفة.

3-2-7 كيفية المحافظة على سلامة القوام واعتداله:

- مراعاة الصحة الفردية والتغذية المناسبة.
- الاهتمام بالجوانب النفسية.
- التوازن في التمرينات الرياضية لأجزاء الجسم المختلفة.
- المحافظة على سلامة الأجهزة الوظيفية للجسم.
- تخصيص أوقات راحة كافية.
- اختيار الملابس والأحذية المناسبة.
- تعليم العادات الصحيحة المناسبة لأوضاع الجسم المختلفة.
- الاهتمام بالمناطق المهيأة للتشوهات القوامية وخصها بالتمارين الرياضية.

3-2-8 الفرق بين أنواع القوام:

القوام الضعيف	القوام المتوسط	القوام الجيد	حالة القوام أجزاء الجسم
<ul style="list-style-type: none"> - الرأس للأمام والنظر لأسفل. - طرف الأذن يبعد كثيرا عن أعلى الكتف. - 	<ul style="list-style-type: none"> - ميل الرأس للأمام قليلا. - طرف الأذن يبعد قليلا عن أعلى الكتف. 	<ul style="list-style-type: none"> - الرأس للأعلى قليلا. - الذقن للأسفل. - النظر أماما. - اتزان الرأس على الكتفين بحيث يكون طرف الأذن أعلى الكتف مباشرة 	الرأس
<ul style="list-style-type: none"> - الصدر مسطح ومنخفض. - الكتفان ساقطان للأسفل وللأمام. 	<ul style="list-style-type: none"> - انخفاض الصدر لأسفل قليلا. 	<ul style="list-style-type: none"> - الصدر للأعلى قليلا. - الكتفان للخلف. 	الصدر والكتفان
<ul style="list-style-type: none"> - بروز البطن خارجا وارتقاء جدارها واتجاه الحوض للأسفل بشكل ملحوظ. 	<ul style="list-style-type: none"> - البطن للداخل ولكن غير مسطحة. - اتجاه الحوض لأسفل أماما قليلا. 	<ul style="list-style-type: none"> - الجزء السفلي للبطن للداخل ومسطح قليلا. - زاوية الحوض مع الجذع طبيعية. 	البطن والحوض
<ul style="list-style-type: none"> - زيادة انحناءات الظهر بشكل مبالغ فيه (أعلى الظهر، القطن) 	<ul style="list-style-type: none"> - زيادة قليلة ملحوظة في انحناءات الظهر. 	<ul style="list-style-type: none"> - تقوس طبيعي في الأعلى وتجوف طبيعي في أسفله. 	الظهر
<ul style="list-style-type: none"> - الركبتان للخلف كثيرا. 	<ul style="list-style-type: none"> - اتجاه الركبتين للخلف قليلا. 	<ul style="list-style-type: none"> - غير متصلتين. 	الركبتان
<ul style="list-style-type: none"> - توزيع غير سليم بوزن الجسم يمكن ملاحظته في شكل القدمين. 	<ul style="list-style-type: none"> - مركز خلفا قليلا. 	<ul style="list-style-type: none"> - موزع بالتساوي على القدمين والأصابع متجهة إلى الأمام. 	وزن الجسم

جدول رقم (02) بين الفرق بين أنواع القوام.

3-2-9 أثر القوام السليم على الفرد:

من الناحية الصحية:

- اكتساب الفرد الصحة الجيدة لان الأجهزة الحيوية الداخلية تستطيع القيام بوظائفها بدرجة كبيرة من الكفاءة لتواجدها في الوضع الطبيعي لها مثل الرئتين والكبد والأمعاء.
- تأخر ظهور التعب عند الفرد حيث إن الوضع السليم لأي أداء حركي يقلل من المجهود والطاقة المبذول.

من الناحية الجمالية:

- يعتبر القوام السليم انعكاسا لصورة الفرد المتكاملة.
- يعطى صاحبه الإحساس بالكمال والمظهر اللائق كما يساعده في أداء حركاته بطريقة منسقة يظهر فيها التوافق بين أعضاء الجسم المختلفة.

من الناحية النفسية:

- يزيد القوام السليم من شعور المرء بالثقة بالنفس وقوة شخصيته.
- يعكس القوام السليم مدى ما يتمتع به الفرد من شخصية سوية بين زملائه، ومن اجل هذا اهتم علماء وخبراء التربية الرياضية في الدول المتقدمة بالقوام ووضعوا له المناهج والبرامج لوقايته والعناية به في المراحل السنية المختلفة.

3-2-10 أثر ممارسة الرياضة على قوام الفرد:

- تعمل الرياضة على التنمية الشاملة والمنتزنة لجميع عضلات الجسم مما يكون في النهاية الشكل المتناسق للقوام.
- التنمية الشاملة والمنتزنة للعضلات تعمل على حماية الهيكل العظمى الذي تغلفه من أي انحرافات أو انحناءات تتسبب في حدوث تشوهات فيه.
- زيادة قوة وقدرة المنطقة السفلى من عضلات البطن والنااتج عن اثر الرياضة يصاحبه إرتفاع في المعدة وقيامها بعملها بكفاءة ويمنع تمدد عضلات البطن وارتخائها الذي يكون من نتيجة حدوث الكرش.
- القوام الجيد لا يشكل عبئا على الأجهزة الداخلية والأوعية الدموية والأعصاب، والحجاب الحاجز مما يزيد كفاءة عمل كلا منها.
- الرياضة تلعب دورا كبيرا في علاج بعض الانحرافات القوامية كاستدارة الكتفين والانحناء الجانبي، وكذلك في بعض حالات الشلل وذلك إلى جانب العلاج الطبيعي.

3-2-11 بعض الإرشادات التعليمية للقوام الجيد:

- **القدمان:** القدمان أماماً ، ثقل الجسم موزع على القدمين.
- **الركبتان:** الركبتان مفرودتان بغير تصلب.
- **أسفل الظهر والبطن:** يجب وضع المقعدة في نهاية المقعد الدراسي ، عدم دفع الحوض للأمام واستقامة الظهر ، جذب البطن للداخل واستقامتها.
- **الجزء العلوي للجسم:** الصدر مفرداً وللأعلى.
- **الرقبة والرأس:** الرأس للأعلى ، الذقن للأسفل وغير متصلبة ، النظر للأمام.
- **المشي:** الجسم مفرد أثناء المشي ، القدمان للأمام ، النظر للأمام ، استرخاء الذراعين.
- **الجلوس:** الظهر مفرد ، عدم الميل لأحد الجانبين ، اتزان المقعدة كلها على المقعد.

ومن الملاحظ أن الشخص ذو القوام الخاطئ أكثر عرضة للإصابة بآلام الظهر والعنق والصداع وأشكال كثيرة من عدم الراحة، والعكس صحيح كلما كان القوام صحيحاً خالياً من أي انحرافات كان الشخص بعيداً عن هذه المشاكل.

3-2-12 التشوهات القوامية:

إن التشوه القوامي هو نوع من أنواع الانحرافات التي تحدث لجزء أو أكثر لأجزاء الجسم وقد يكون بسيطاً في حدود العضلات والأربطة أو كبيراً تتأثر به العظام والعضلات وحيث التشوه البسيط يمكن تداركه ببعض التمارين التعويضية التي تهدف إلى تحقيق الاتزان العضلي بين المجموعات العضلية المتقابلة في الجسم أما التشوه الثاني فيحتاج إلى تدخل جراحي لإصلاح الوضع القوامي. (محمد صبحي حسنين، 1978، صفحة 137)

أما أسامة كامل راتب فيرى أن " التشوهات القوامية هي امتداد لمرحلة الطفولة نتيجة اكتساب الطفل العادات القوامية الخاطئة : لذا يجب التركيز على العادات السليمة والتشجيع على ممارسة الأنشطة التي تراعي الاهتمام بالقوام السليم ". (أسامة كامل راتب، 1999)

انحراف أو شذوذ في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه بحيث ينحرف عن المعدل الطبيعي المسلم به تشريحياً وينتج عن ذلك تغير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى وذلك بزيادة أو نقص في الانحناءات الطبيعية للجسم ، أو شكل غير طبيعي لأي جزء من أجزاء الجسم كنتيجة لعدم حفظ التوازن العضلي بين أجزاء الجسم. (صبري احمد، 1982)

3-2-13 أسباب حدوث التشوهات القوامية: (سمية خليل محمد ، نجلة رؤوف، 2000، صفحة 27)

- عدم التوازن في قوة الأربطة والعضلات.
- المعاملة الغير صحيحة لاستخدام الأجهزة.
- العادات القوامية الخاطئة.
- الأحذية الغير المناسبة.
- الأحمال الثقيلة.

وهناك الكثير من الأسباب التي ينتج عنها الانحرافات القوامية:

أولاً : أسباب وراثية: بمعنى أن هناك بعض الانحرافات القوامية تأتي عن طريق الوراثة ولقد ثبت من بعض الدراسات أن بعض تشوهات أصابع القدمين وزيادة تحدب المنطقه الظهرية العليا يأتي بطريق الوراثة أي نتيجة عدم توافق الجينات للوالدين.

ثانياً: أسباب خلقية: وتكون نتيجة لعوامل خلقية لا ترجع إلى الوراثة ولكنها تحدث بسبب أوضاع خاطئة في فترة الحمل والتطور الجنيني للطفل مثل:

- وضع خاطئ للجنين في رحم الأم.
- تعاطي الأم لبعض العقاقير، أو التدخين أثناء الحمل.
- إصابة الأم ببعض الأمراض التي ترفع درجة الحرارة بشدة أثناء الحمل.
- سوء تغذية الأم.

ثالثاً: أسباب تكتسب من البيئة :

- **الإصابة:** فعندما تصاب عظمة أو عضله أو رباط، يختل الاتزان العضلي للجسم، ويضطر لاتخاذ أوضاع خاطئة لتخفيف العبئ الملقى على العضو المصاب.
- **المرض:** الأمراض التي تصيب العظام أو العضلات أو المفاصل تؤثر إلى حد كبير في حالة القوام وهذه الأمراض مثل شلل العضلات - الكساح - مرض لين العظام - إصابات الغدد.
- **العادات الخاطئة:** في كثير من حالات الانحراف القوامي ينشأ العيب تدريجياً عن طريق اتخاذ التلميذ وضعاً خاطئاً في جلسته أو وقفته أو أثناء المشي ، وغالباً هذه الأوضاع تكون غير سليمة، ونتيجة لاستمرار ممارسة الفرد لهذا الوضع الخاطئ فإنه يعتاد عليه ويترتب على ذلك أن تقوى بعض العضلات وتقصر في حين تطول العضلات المقابلة لها وتضعف، وهنا يحدث الخلل في الاتزان العضلي الذي يسبب انحراف القوام، ومن هذه العادات الخاطئة عادة حمل الحقيبة بيد واحدة معينة باستمرار وعادة الانحناء أكثر من اللازم عند المذاكرة.

- **المهنة:** قد تكون المهنة التي يزاولها الشخص سبباً في انحراف قوامي يصيبه مثال ذلك مهنة الحلاق ، وينتج عن ممارسة هذه المهنة أن تقوى مجموعات عضلية على حساب مجموعات أخرى، ولذلك يجب أن تعطى لمثل هؤلاء الأفراد تمارينات تأهيلية تناسب حالة كل منهم على حدا وتعمل على تقوية المجموعات العضلية الضعيفة.
- **الملابس:** تعوق الملابس الضيقة بعض أجهزة الجسم عن القيام بوظائفها كما يجب، فمثلاً الحزام الضيق يعوق حركة الحجاب الحاجز، ويؤدي إلى عدم انتظام التنفس والحذاء الضيق أو ذو الكعب العالي خصوصاً عند السيدات يؤدي إلى حدوث زيادة التقرع القطني.
- **سوء التغذية:** عادة ما يصاب الجسم بالضعف نتيجة سوء التغذية وقلتها، كما أن الإفراط فيها يؤدي إلى السمنة المفرطة، ومن هذه وتلك يتأثر قوام الفرد وتصيبه الانحرافات.
- **الحالة النفسية:** أحيانا ما تكون الحالة النفسية للفرد سبباً من أسباب ضعف قوامه وانحرافه فالفرد المنشرح السعيد تملؤه الثقة بالنفس ومن ثم يستقبل الحياة بالرضا رافعاً الرأس، منتصب القامة، وعلى العكس من ذلك يلاحظ أن الشخص المهموم عادة ما يستقبل الحياة باليأس والانكماش والانحناء أمام كل مشكلة.
- **الحواس:** قد تكون الحواس سبباً في حدوث انحراف قوامي مثل ضعف السمع الذي يجعل الفرد يعتاد ميل الرأس لأحد الجانبين باستمرار للتمكن من السماع، وكذلك ضعف احد العينين.
- **مزاولة بعض الألعاب الرياضية :** قد تؤثر ممارسة بعض الألعاب الرياضية في حدوث انحرافات قوامية إذا لم ينتبه الفرد إلى ممارسة تمارينات رياضية تعويضية تساعد على تقوية العضلات المقابلة للعضلات العاملة في النشاط الممارس، مثل لاعب التنس الذي يلعب بيد واحدة باستمرار ولاعب الملاكمة ولاعب السلاح.

3-2-14 أهمية دراسة القوام عند الطفل:

من المعروف أن قوام الأفراد من الأمور التي تؤكد مبدأ الفروق الفردية وذلك لاختلاف الأفراد في مظاهر النمو كالطول والوزن وتدخل عوامل مثل التغذية والحالة الصحية والوراثة وكفاءة الغدد الصماء.

من الملاحظ أن الأطفال في الطفولة المبكرة تشير أصابع أقدامهم إلى الخارج سواء عند الوقوف أو المشي، كما أن وضع الوقوف يتميز في استدارة الكتفين وميل البطن للبروز إلى الخارج وهذا طبيعي بالنسبة إلى هذه المرحلة، ومع وصول الطفل لسن السادسة أو السابعة يبدأ بروز البطن في الاختفاء و تشير أصابع القدمين للأمام.

والأساس الرئيسي لتقدير القوام الجيد لدى الطفل هو القدامان وذلك لأن الوضع الصحيح للقدمين يتأسس عليه الوضع القوامي لجسم الطفل ككل فعندما يتوزع ثقل الجسم بطريقة غير سليمة على الكعبين والركبتين في وضع خلفي، فإن رد الفعل الطبيعي لانتزان الجسم هو ميل الحوض للأمام ولأسفل، لذلك فإن القوام الجيد يتطلب أن يحافظ الطفل على حركة سليمة للقدمين أثناء المشي والجري والوقوف.

3-2-15 الانحرافات القوامية الشائعة عند الأطفال:

يمكن تصنيف الانحرافات القوامية على أساس أجزاء الجسم و هذا ما ذهب إليه كل من حياة روفائيل وصفاء الدين خربوطي، عباس الرملي وآخرون، محمد شطا وحياة عياد، وعليه فإن أكثر الانحرافات القوامية شيوعا و خاصة عند الأطفال و التي يجب التركيز عليها هي: (لوح هشام علي حسين)

✓ الرأس:

- سقوط الرأس إلى الأمام.
- ميل الرأس جانبا.

✓ الجذع:

- الانحناء الجانبي.
- استدارة أعلى الظهر.
- التجويف القطني.
- استدارة الظهر.
- سقوط أحد الكتفين.
- الظهر المسطح.

✓ الطرف السفلي:

- اصطكاك الركبتين.
- تقوس الرجلين.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث

الإجراءات الميدانية

تمهيد:

يعتبر البحث العلمي الوسيلة الأساسية للوصول إلى الحقائق العلمية وهذا من خلال معالجة المشكلات التي تواجه المعاهد المختلفة، لهذا يعتبر البحث العلمي الدعامة الرئيسية لدفع عجلات التطور، فالبحث العلمي هو الكشف عن حقيقة ما والباحث هو الرجل الذي يبحث عن هذه الحقيقة في مختلف المجالات العلمية. يحتاج البحث العلمي إلى إستراتيجية علمية واضحة المعالم، وقابلة للتطبيق، والمنهج في البحث العلمي يختلف باختلاف المواضيع، لذلك توجد أنواع عديدة من المناهج العلمية، حيث أن طبيعة البحث ونوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع فيه. (عبد الله محمد زلطة ، 2001، صفحة 27)

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. (محمد أزهر السماك، 1989، صفحة 42)

4-1 منهج البحث :

والمنهج العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة التي تعتبر أساس موضوع الدراسة، وهذا بهدف اكتشاف ورصد الحقائق والوصول إلى النتائج، أو بمعنى آخر يعتبر المنهج العلمي مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وصفها من أجل الوصول إلى حقائق معينة. (عمار بوحوش- محمد محمود، 1995، صفحة 89)

إن الهدف من البحث الحالي معرفة أثر وفاعلية البرنامج التعليمي المقترح لتحسين بعض قدرات التوازن والقوام عند الأطفال في مرحلة الطفولة الهادئة، فطبيعته تبحث في العلاقة بين أكثر من متغيرين فهي علاقة تأثر وتأثير إذ أن التجريب يبحث عن السبب وكيفية حدوثه ويكشف العلاقة السببية بين الظواهر، فهو تغير متعمد من الباحث لعناصر معينة وذلك لمعرفة التغيرات الآتية والمزمنة التي تحدث ومحاولة شرحها وتفسيرها ضمن منطوق علمي سليم. (محبوب، 1993، صفحة 327) وتماشياً مع ذلك استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ذات القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لمتغير البحث لملاءمته لطبيعة الدراسة. (سامي محمد ملحم، 2000، صفحة 261)

4-2 مجتمع البحث:

يعتبر مجتمع البحث إطاراً مرجعياً للباحث في اختيار عينة البحث وقد يكون هذا الإطار مجتمع كبير أو صغير، وقد يكون الإطار أفراد أو مدارس أو جامعات أو أندية رياضية. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2006، صفحة 95)

تم اختيار مجموعة البحث بالطريقة العمدية وهم تلاميذ المرحلة الابتدائية سن 09 - 10 سنوات، ويرجع اختيار هذه المجموعة إلى:

- توفر العدد المناسب كمجموعة لهذه الدراسة.
- توفر الإمكانيات اللازمة لهذه الدراسة.
- المستوى المهاري لهذه الدراسة.

4-3 مجالات البحث:

المجال البشري:

تمثلت مجموعة البحث من تلاميذ المرحلة الابتدائية (09-10 سنوات) البالغ عددها 46 تلميذ أي 23 تلميذ مثلوا المجموعة الضابطة و23 تلميذ مثلوا المجموعة التجريبية.

المجال المكاني:

ساحة ابتدائية محمد طباش 02 الزباجة ولاية الشلف.

المجال الزمني:

- الجانب النظري ابتداء من نوفمبر 2018 حتى منتصف جوان 2019.

- الجانب التطبيقي ابتداء من 14 جانفي 2019 حتى منتصف جوان 2019

4-4 متغيرات البحث: إن من خصائص العمل التجريبي أن يقوم الباحث بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطا دقيقا لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة أو حادث ويحدد أسباب حدوثه، والمتغيرات المرتبطة بالبحث هي:

المتغير المستقل: ويعرف بالمتغير التجريبي، الذي تمثل في البرنامج التعليمي المقترح.

المتغير التابع: هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، والذي يتمثل في التوازن والقوام.

المتغير الدخيل: تلاميذ المرحلة الابتدائية (09-10 سنوات).

4-5 الأدوات والوسائل المستعملة:

تعد أدوات البحث العلمي وسائل أساسية لا بد لأي باحث أن يعتمد عليها من أجل الوصول إلى النتائج المطلوبة لتحقيق الهدف أو أهداف البحث، فبدونها يتعذر على أي باحث إكمال دراسة الظاهرة المراد بحثها، لذا فتوخي الدقة في اختيار أدوات البحث المناسبة خطوة مهمة من خطوات تنفيذ البحث لجمع البيانات والمعلومات المطلوبة. (محمد علي السعداوي، 2013، صفحة 23)

وقد استعمل الباحثان مجموعة من الوسائل ساعدت في تطبيق البرنامج منها:

- استعمال مجموعة من الألعاب الرياضية.
- استعمال مجموعة من الاختبارات والقياسات.
- استعمال مجموعة من المصادر.
- استعمال الطرق والمعاملات الإحصائية.
- صافرة، ميقاتية، صديريات، أطواق، حواجز، شواخص، كرات طبية، حبل، مقعد، عصي، أكواب ماء، بطاقات بيانات.

4-5-1 اختبارات البحث:

من أجل مراعاة الدقة والموضوعية في نتائج الاختبارات المستعملة اطلع الباحثان على بعض المصادر المتوفرة لكي يتم اختيار أفضل الاختبارات الخاصة بالصفة المراد قياسها كعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال مع العلم أنها اختبارات مقننة، وملائمة للمجموعة وتمثلت في الاختبارات الآتية:

اختبار المشي على اللوحة:

الغرض: قياس التوازن والقوام.

الأدوات: لوح خشبي يتراوح طوله 3- 5 م وعرضه 10 سم يرتكز على قاعدتين ولا يجب أن يقل ارتفاعه على الأرض عن 15 سم. (عمر سليمان الروبي، 1995، صفحة 75)

الأداء:

- المشي أماما حتى نهاية اللوح ويستخدم الطفل ذراعيه في التوازن وبدون لمس أي شيء.
- المشي خلفا حتى الطرف الآخر من اللوح بنفس الطريقة.
- المشي جانبا حتى الطرف الآخر من اللوح والعودة.

حساب الدرجات:

تعطى الدرجة لكل بند من البنود الثلاثة على حدا طبقا لما يلي:

أ- بند المشي أماما:

- يمشي بسهولة ويحتفظ بديناميكية توازن الجسم أثناء الأداء.....الدرجة 4
- لديه صعوبة طارئة ولكنه يستطيع استعادة التوازن كل الوقت.....الدرجة 3
- يقع أكثر من مرة أو يتوقف كثيرا أو لديه صعوبة في استعادة التوازن.....الدرجة 2
- لم يتمكن من الأداء أو أن أكثر من ربع أدائه فاقد للتوازن.....الدرجة 1

ب- بند المشي جانبا:

- يستطيع المشي بسهولة في كلا الجانبين.....الدرجة 4
- لديه صعوبة ولكن يستطيع استعادة التوازن كل الوقت.....الدرجة 3
- لم يقع أكثر من مرتين في الإتجاه الواحد، أو لديه صعوبة في استرجاع التوازن.....الدرجة 2
- لم يستطع الأداء أو أن أدائه يتسم بعدم التوازن بدرجة ملحوظة.....الدرجة 1

ج- بند المشي خلفا:

- مشى بسهولة واحتفظ بالتوازن دون أن ينظر خلفه أثناء الأداء.....الدرجة 4
- لديه صعوبة ولكنه يستطيع استعادة التوازن كل الوقت.....الدرجة 3
- وقع أكثر من مرتين أو لم يستطع الأداء دون النظر إلى خلفه.....الدرجة 2
- لم يستطع الأداء أو أن نصف أدائه لا يتسم بالتوازن.....الدرجة 1

اختبار الوثب:

الغرض: قياس التوازن والقيام.

الأدوات: ملعب وتكون الأرضية جيدة.

الأداء:

- الوثب بالقدمين معا.
- الوثب بالقدم اليمنى.
- الوثب بالقدم اليسرى.
- الحجل لفترة 30 ثا.
- الوثب مع رفع الرجل الأخرى بالتبادل مرة مع القدم اليمنى ومرة مع القدم اليسرى.
- الوثب مع رفع الرجل الأخرى بالتبادل مرتين مع القدم اليمنى ومرتين مع القدم اليسرى.
- الوثب مع رفع الرجل الأخرى بالتبادل مرتين مع القدم اليمنى ومرة مع القدم اليسرى.
- الوثب مع رفع الرجل الأخرى بالتبادل مرتين مع القدم اليسرى ومرة مع القدم اليمنى. (عمر سليمان الروبي، 1995، صفحة 77)

حساب الدرجات:

تعطى درجة لجميع البنود مجتمعة طبقا للمستويات التالية:

- أدى الطفل جميع البنود بصفة مناسبة.....الدرجة 4
- أدى البنود الستة الأولى بطريقة مناسبة.....الدرجة 3
- أدى البنود الخمسة الأولى بطريقة مناسبة.....الدرجة 2
- أدى أقل من خمسة بنود بطريقة مناسبة.....الدرجة 1

4-5-2 الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك أن لضمان السير الحسن لأي بحث ميداني يتطلب من الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث، على ضوء ذلك قمنا بدراسة استطلاعية وكان الغرض منها:

- التعرف على مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لمجموعة البحث.
- التعرف على الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.
- أخذ فكرة واضحة عن واقع النشاط البدني الرياضي بالمدارس الابتدائية من حيث الوسائل والأجهزة والمساحات والمرافق الرياضية المتوفرة. (انظر الملحق تسهيل المهمة)
- وعليه قمنا بزيارة ميدانية إلى ابتدائية امحمد طباش 02 بالزابجة ولاية الشلف على وجه الخصوص، حيث تم مقابلة المدير ومعلمي الابتدائية وطرح مجموعة من الأسئلة لغرض تقصي الحقائق والحصول على معلومات كافية من المجتمع الأصلي للدراسة، حيث وجدنا تفهم وتعاون كبيرين وإبداء عناية كبيرة واهتمام بالغ لموضوع البحث وسهلت مهمتنا في تحقيق أهدافه.

وبعدها أجرى الباحثان تجربة استطلاعية على مجموعة من الأطفال (23 طفل) والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكانت الغاية منها:

- كيفية ملئ البيانات.
- معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحثان خلال تطبيق المقياس.
- معرفة الأسس العلمية للأداة، يتصف الاختبار الجيد بوجود الأسس العلمية أي الثبات والصدق والموضوعية.

الثبات: ويعني أن يحصل المفحوص على النتائج نفسها تقريبا إذا أعيد تطبيق الفحص عليه، ويمكن أن نعرف الثبات تعريفا عاما بقولنا أن يكون الفحص على وفاق مع ذاته في كل مرة يطبق فيها على جماعة نفسها من المفحوصين. (يللي سيد فرجات، 2005، صفحة 143) ويقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، صفحة 152)

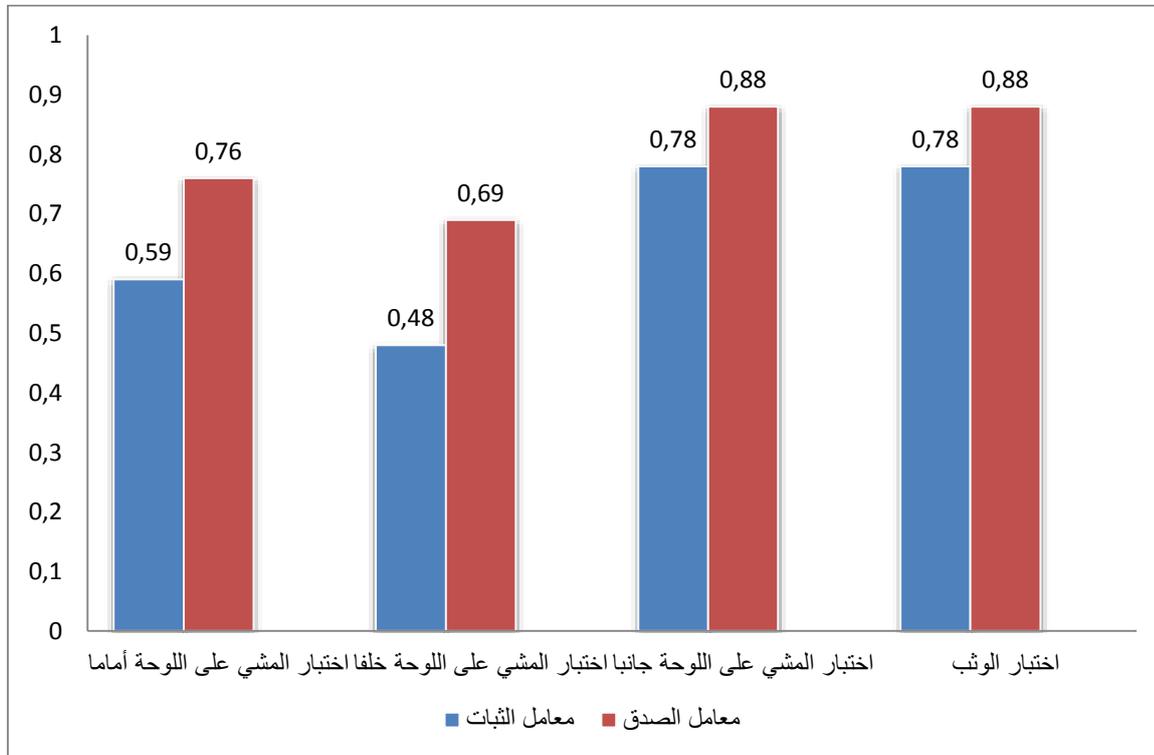
الصدق: هو أن يقيس الاختبار بالفعل ما وضع لقياسه فإذا وضع اختبار لقياس المقدرة الحسابية لدى تلاميذ الرابعة ابتدائي يجب أن يقيس مقدرتهم فقط، كل هذه المقدرة الحسابية فلا يترك شيئا مما درسه، كذلك يجب ألا تقيس شيئا آخر معها، وإلا اعتبر الاختبار ضعيف الصدق. (سبع محمد لبد، 2008، الصفحات 205-207)

وقد اختار الباحثان إجراء الاختبار وإعادة الاختبار لاستخراج معاملات الصدق والثبات وهذا كان يومي 23 جانفي 2019 و 30 جانفي 2019، مع مراعاة تثبيت الظروف نفسها في الاختبار وإعادة الاختبار، وتم استخدام المعالج الإحصائي exel 2007 لحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فدللت النتائج على ما يلي:

جدول رقم (03) يبين قيمة معامل الثبات والصدق لاختبار بورديو (التوازن والقوام)

معامل الصدق	معامل الثبات	قيمة ر الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	المقاييس الاختبارات	
						الأمام	المشي على اللوحة
0.76	0.59	0.41	0.05	21	23	الأمام	اختبار
0.69	0.48					الخلف	المشي على اللوحة
0.88	0.78					الجانب	المشي على اللوحة
0.88	0.78					الوثب	

بين الجدول رقم (03) قيم معامل الثبات والصدق للاختبار الأول والثاني للاختبارات قيد البحث (اختبار المشي على اللوحة: أماما، خلفا، جانبا واختبار الوثب) ونتيجة تطبيق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين تبين أن قيم معامل الثبات (0.59 - 0.48 - 0.78 - 0.78) على الترتيب وهي قيم تؤهل الاختبارات للقبول في الاختبار النهائي، في حين كان الصدق الناتج من قيم الثبات تحت الجذر (0.76 - 0.69 - 0.88 - 0.88) على الترتيب وهي درجات عالية من الصدق. وتم إقصاء هذه المجموعة من الدراسة الأساسية.



الشكل البياني رقم (01) يبين معامل الثبات والصدق

الموضوعية: وهي عكس الذاتية وتعني إخراج رأي الشخص المصحح من عملية التصحيح، أو عدم توقف علامة المفحوص على من يصحح ورقته، أو عدم اختلاف علامته باختلاف المصححين كما قد تعني أن يكون الجواب محددًا سلفًا من قبل مصمم الفحص، كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج. (محمد صبحي حسنين، 2003، صفحة 260) وحسب الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها لاحظنا تفهم وتجاوب كبير لدى مجموعة البحث مع التعليمات وسهولة تطبيقهم للاختبارات.

4-6 الأهداف العامة المتوقعة من البرنامج الرياضي المقترح:

استثارة ما لدى الطفل من مقدرة وحب للنشاط والحركة، واستخدام ذلك لتعزيز نمو القدرات الإدراكية الحركية، مع إشباع حاجته للمتعة والسرور، ولقد قسم البرنامج الرياضي المقترح إلى عدة وحدات تعليمية تتضمن ألعاب حركية متنوعة، ونلخص الهدف الرئيسي نحو تعزيز القدرات الحركية المدرجة في مجال التوازن والقوام، والجدول الآتي يبين ذلك.

الرقم	طبيعة الحصة	أهداف المجال الحسي الحركي	أهداف المجال الاجتماعي العاطفي	أهداف المجال المعرفي
01	استطلاعية 01	إجراء الاختبار وإعادة الاختبار (معامل الثبات) القيام بالاختبارات القبلية للعينة التجريبية القيام بالاختبارات القبلية للعينة الضابطة	- يلاحظ الأطفال من حيث القدرة على (التعاون، التنظيم، الاستعداد، النظافة والمشاركة في اللعب)	- يتعرف على قدرات الأطفال البدنية
02	استطلاعية 02			
03	الاختبارات القبلية			
04	الاختبارات القبلية			
05	تعليمية 01	تحضير بدني عام	- يحس بحرية الحركة في الفراغ - يتعلم الاتصال بالآخرين	- يتعرف على مختلف أعضاء جسمه يتعود تدريجياً على خلع الملابس وترتيبها وقص الأظافر
06	تعليمية 02	يدرك جسمه جيداً ويتحكم فيه ويسيطر على أطرافه	- يتفاعل مع الحركة - يتعاون مع الزميل - يتعود على الاعتماد على النفس	- يتعلم الاحتياطات الأمنية والسلامة - يفرق بين الإطراف العلوية والأطراف السفلية
07	تعليمية 03	ينتقل من وضعية حركية إلى وضعية حركية أخرى بسهولة كالمشي للأمام والخلف	يشارك في اللعب تلقائياً وبحماس	- يتعرف على الأدوات المستعملة

08	تعليمية 04	يطور من مهارات الحركات الانتقالية، كالمشي للجانب يمينا ويسارا	يتعود على اخذ دوره كالأخرين - يحترم قواعد اللعب - يشارك في جمع الأدوات والوسائل	- يتعلم تطبيق قواعد الأمن والسلامة
09	تعليمية 05	يطور من مهارات حركات الارتكاز من الثبات والحركة	يتعود على التنظيم في الفوج - ينفذ التعليمات	- يتعرف على الأدوات المستعملة
10	تعليمية 06	يطور من مهارات حركات الوثب برجل واحدة أو برجلين من الثبات والحركة	- يثق في قدراته	- يعرف ثني الركبتين والكعبين قبل القفز للأعلى
11	تعليمية 07	يكتسب قواما معتدل نوعا ما	- يتعود على الجري - يندمج داخل الفوج برغبة	- يفهم ويفسر كلمات مركبة
12	تعليمية 08	يكتسب بعض عناصر الصفات البدنية التوازن	- يعتمد على نفسه - يشجع زملاءه ويتعاون معهم	- يعرف بعض قواعد الأنشطة المبرمجة
13	الإخبارات البعدية	القيام بالاختبارات البعدية للعيونة التجريبية	- يتحمل المسؤولية - يبادر في تنظيم الفوج - يتنافس مع الزملاء	- يعرف كيفية استعمال الأجهزة - يطبق قواعد الأمن والسلامة
14	الإخبارات البعدية	القيام بالاختبارات البعدية للعيونة الضابطة		

جدول رقم (04) يبين أهداف البرنامج الرياضي المقترح

4-7 الأساليب الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها. (قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل، 1988، صفحة 53)
 الانحراف المعياري : (عماد زغلول، 2005، صفحة 143)

$$\sigma = \sqrt{\frac{\text{مج} (س - \bar{س})^2}{ن}}$$

معامل الارتباط: عبد الرحمان محمد عيسى 1989

$$ن \text{ مج} (س \times ص) - \text{مج} (س) \times \text{مج} (ص)$$

$$r = \frac{\text{مج} (س \times ص) - \text{مج} (س) \times \text{مج} (ص)}{\sqrt{[ن \text{ مج} (س \times ص) - \text{مج} (س)^2] [ن \text{ مج} (ص \times ص) - \text{مج} (ص)^2]}}$$

اختبار ت ستودنت:

$$t = \frac{|\bar{س}_1 - \bar{س}_2|}{\sqrt{\frac{\text{مج} \text{ع}_1^2 + \text{مج} \text{ع}_2^2}{ن - 2}}}$$

الفصل الخامس

عرض ونظير ومناقشة النتائج

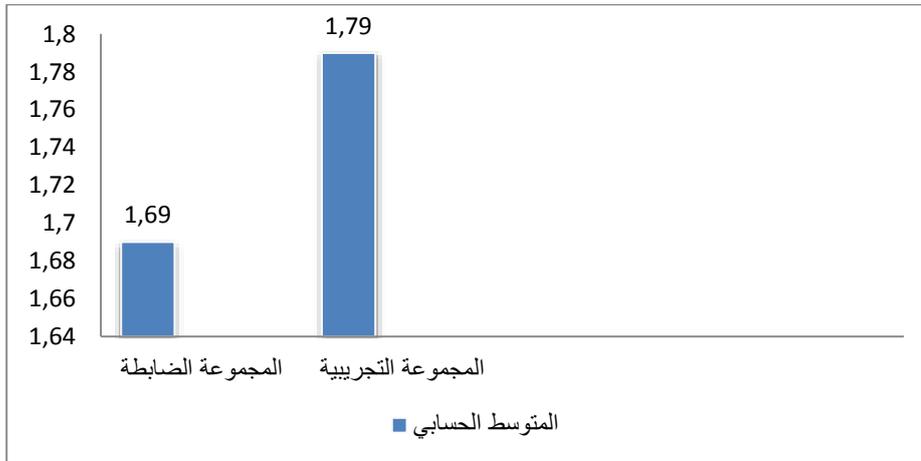
1-5 عرض نتائج البحث:

1-1-5 عرض نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين:

جدول رقم (05) يوضح الفرق بين المجموعتين للاختبارات القبليّة للمشي للأمام على اللوحة:

المقاييس اختبار	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		ت	ت	دلالة إحصائية
	م.حسابي	ا.معياري	م.حسابي	ا.معياري			
المشي على اللوحة للأمام	1.69	0.49	1.79	0.45	0.42	الجدولية	غير دال
درجة الحرية: 22							مستوى الدلالة: 0.05

يبين الجدول رقم (05) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للاختبار القبلي للمشي على اللوحة أماما، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدرت ب (1.69) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.49)، أما قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدرت ب (1.79) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.45)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (0.42) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية (2.01) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (22) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين أو دلالة إحصائية حسب دراسة بودبزة مصطفى 2014.

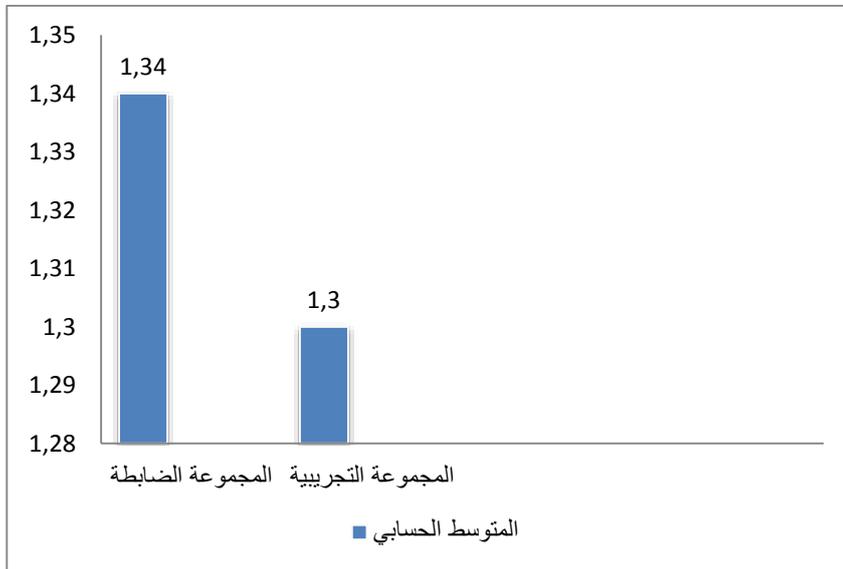


شكل بياني رقم (02) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار المشي على اللوحة أماما.

جدول رقم (06) يوضح الفرق بين المجموعتين للاختبارات القبلية للمشي للخلف على اللوحة:

المقاييس اختبار	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		ت	ت	دلالة إحصائية
	م.حسابي	ا.معياري	م.حسابي	ا.معياري			
المشي على اللوحة للخلف	1.30	0.22	1.34	0.23	0.30	2.01	غير دال
مستوى الدلالة: 0.05							درجة الحرية: 22

يبين الجدول رقم (06) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للاختبار القبلي للمشي على اللوحة أماما، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدرت ب (1.30) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.22)، أما قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدرت ب (1.34) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.23)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (0.30) أقل من قيمة (ت) الجدولية (2.01) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (22) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين أو دلالة إحصائية.

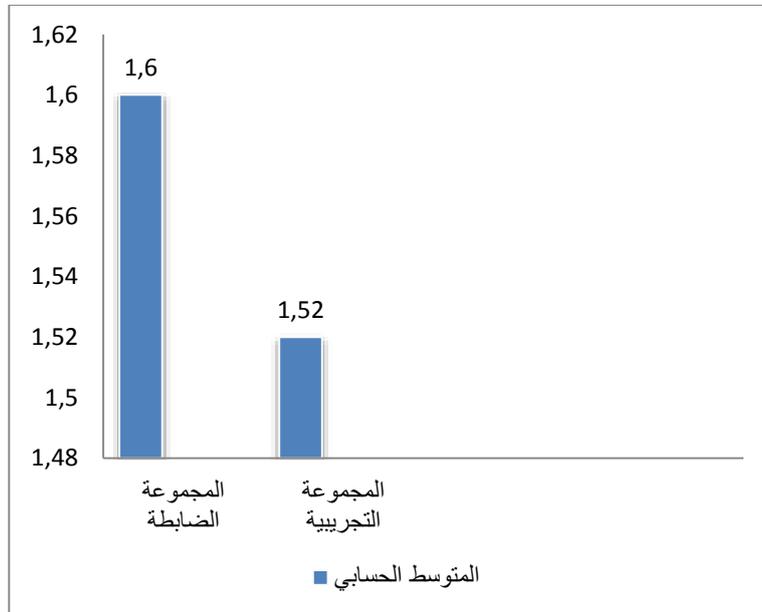


شكل بياني رقم (03) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار المشي على اللوحة خلفا.

جدول رقم (07) يوضح الفرق بين المجموعتين للاختبارات القبلية للمشي للجانب على اللوحة:

المقاييس اختبار	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة إحصائية
	م.حسابي	ا.معياري	م.حسابي	ا.معياري			
المشي على اللوحة للجانب	1.60	0.43	1.52	0.26	0.50	2.01	غير دال
درجة الحرية: 22							مستوى الدلالة: 0.05

يبين الجدول رقم (07) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للاختبار القبلي للمشي على اللوحة أماما، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدرت ب (1.60) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.43)، أما قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدرت ب (1.52) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.26)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (0.50) أقل من قيمة (ت) الجدولية (2.01) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (22) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين أو دلالة إحصائية.

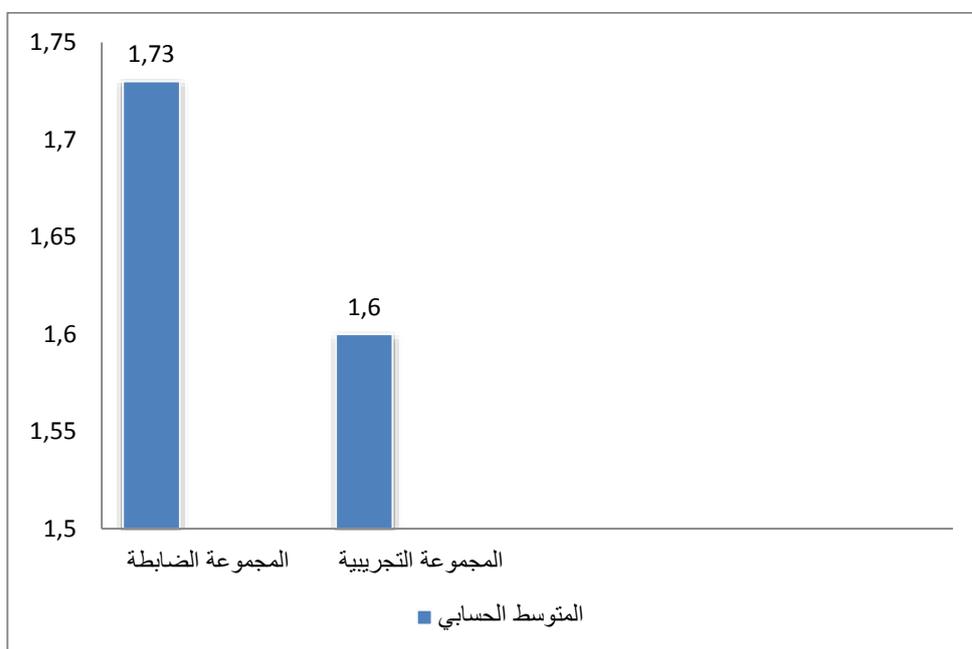


شكل بياني رقم (04) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار المشي على اللوحة جانبا.

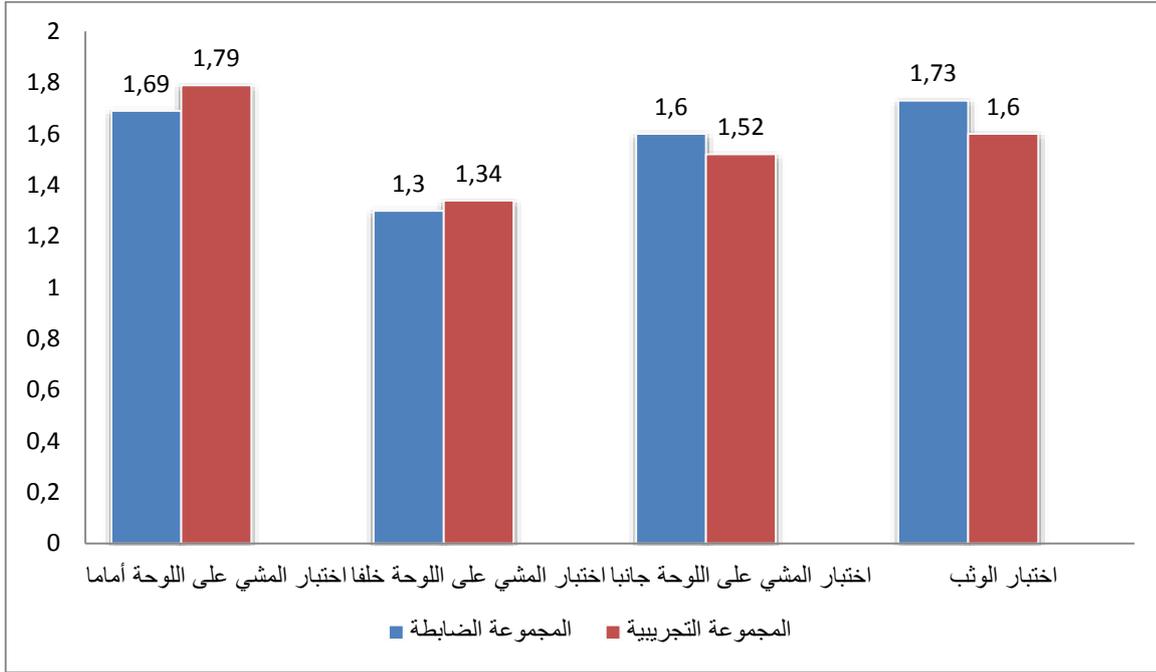
جدول رقم (08) يوضح الفرق بين المجموعتين للاختبارات القبلية للوثب:

المقاييس	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		ت	ت	دلالة إحصائية
	م.حسابي	ا.معياري	م.حسابي	ا.معياري			
اختبار الوثب	1.73	0.56	1.60	0.24	2.01	0.69	غير دال
مستوى الدلالة: 0.05							
درجة الحرية: 22							

يبين الجدول رقم (08) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للاختبار القبلي للمشي على اللوحة أماما، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدرت بـ (1.73) وقيمة الانحراف المعياري قدرت بـ (0.56)، أما قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدرت بـ (1.60) وقيمة الانحراف المعياري قدرت بـ (0.24)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (0.69) أقل من قيمة (ت) الجدولية (2.01) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (22) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين أو دلالة إحصائية.



شكل بياني رقم (05) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار الوثب.



الشكل البياني رقم (06) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي.

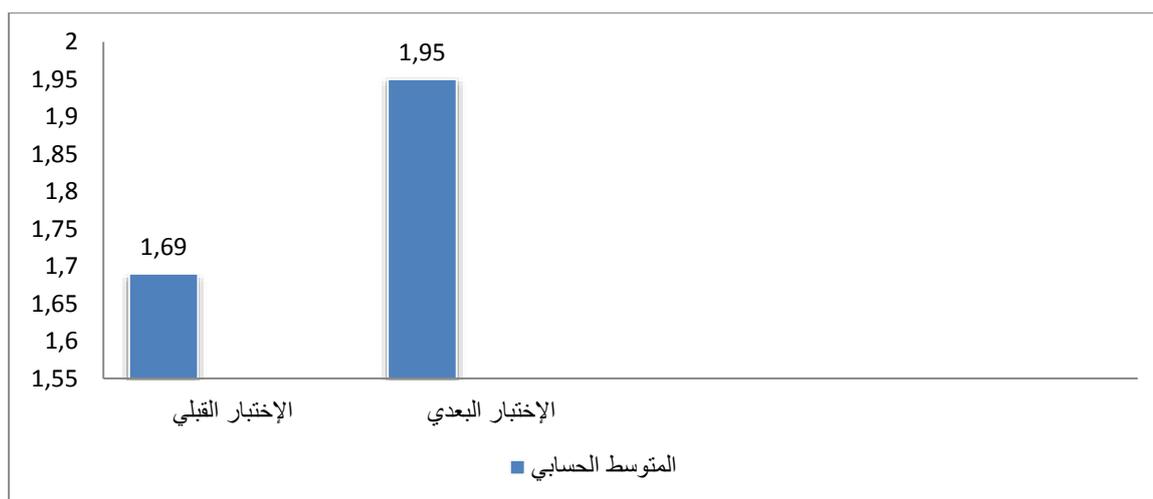
من خلال الشكل البياني رقم (06) يتضح لنا أن قيم المتوسطات الحسابية لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية متقاربة في جميع الاختبارات القبلية قيد البحث، وهذا ما يدل على تكافؤهما نسبة لعدم قيام المجموعتين لأي برنامج تعليمي مما يسهل على الباحثان الحكم في نهاية التجربة جراء حصول أي تغيرات نتيجة لتطبيق البرنامج الرياضي المقترح من أجل الدراسة الحالية.

5-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة:

جدول رقم (09) يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المشي أماما على اللوحة:

المقاييس اختبار	اختبار قبلي		اختبار بعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة إحصائية
	م.حسابي	ا.معياري	م.حسابي	ا.معياري			
اختبار المشي على اللوحة للأمام	1.69	0.49	1.95	0.49	2.78	2.07	دال
مستوى الدلالة: 0.05							
درجة الحرية: 22							

يبين الجدول رقم (09) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المشي على اللوحة أماما، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار القبلي قدرت ب (1.69) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.49)، أما قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار البعدي قدرت ب (1.95) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.49)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (2.78) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.07) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (22) وهذا يدل على وجود فرق معنوي أو دلالة إحصائية.

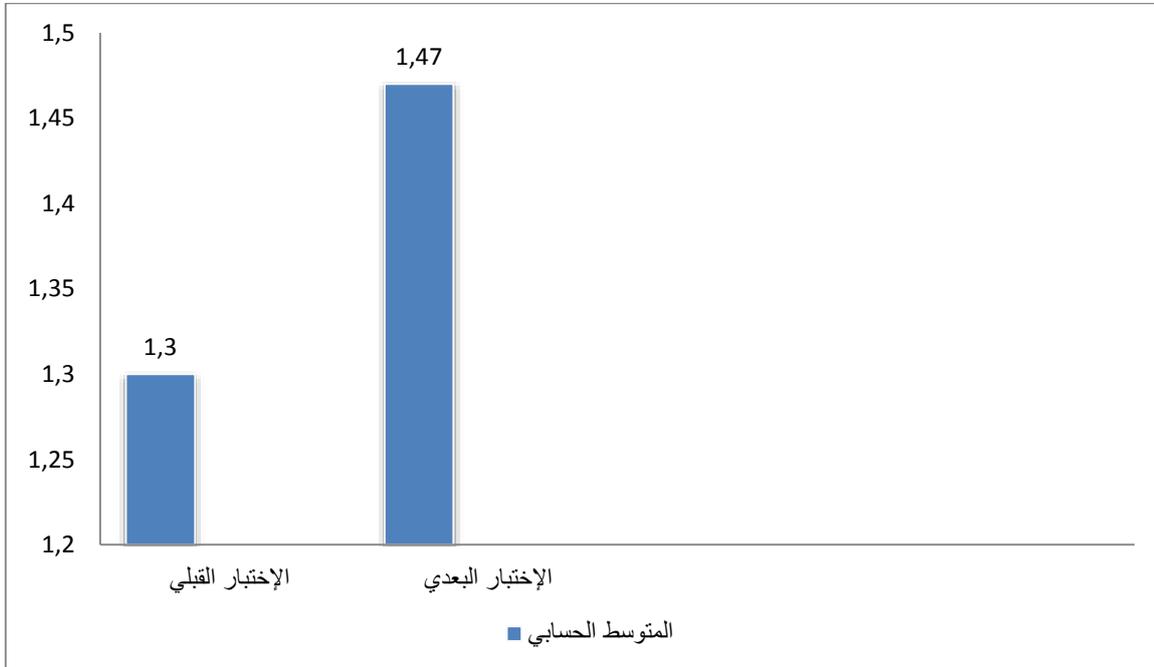


شكل بياني رقم (07) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة في الإختبار القبلي والبعدي لإختبار المشي على اللوحة أماما.

جدول رقم (10) يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المشي خلفا على اللوحة:

المقاييس اختبار	اختبار قبلي		اختبار بعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة إحصائية
	م.حسابي	ا.معياري	م.حسابي	ا.معياري			
المشي على اللوحة للخلف	1.30	0.22	1.47	0.53	1.69	2.07	غير دال
مستوى الدلالة: 0.05							درجة الحرية: 22

يبين الجدول رقم (10) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للمجموعة الضابطة في الإختبار القبلي والبعدي لإختبار المشي على اللوحة خلفا، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار القبلي قدرت ب (1.30) وقيمة الإنحراف المعياري قدرت ب (0.22)، أما قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار البعدي قدرت ب (1.47) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.53)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (1.69) أقل من قيمة (ت) الجدولية (2.07) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (22) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي أو دلالة إحصائية.

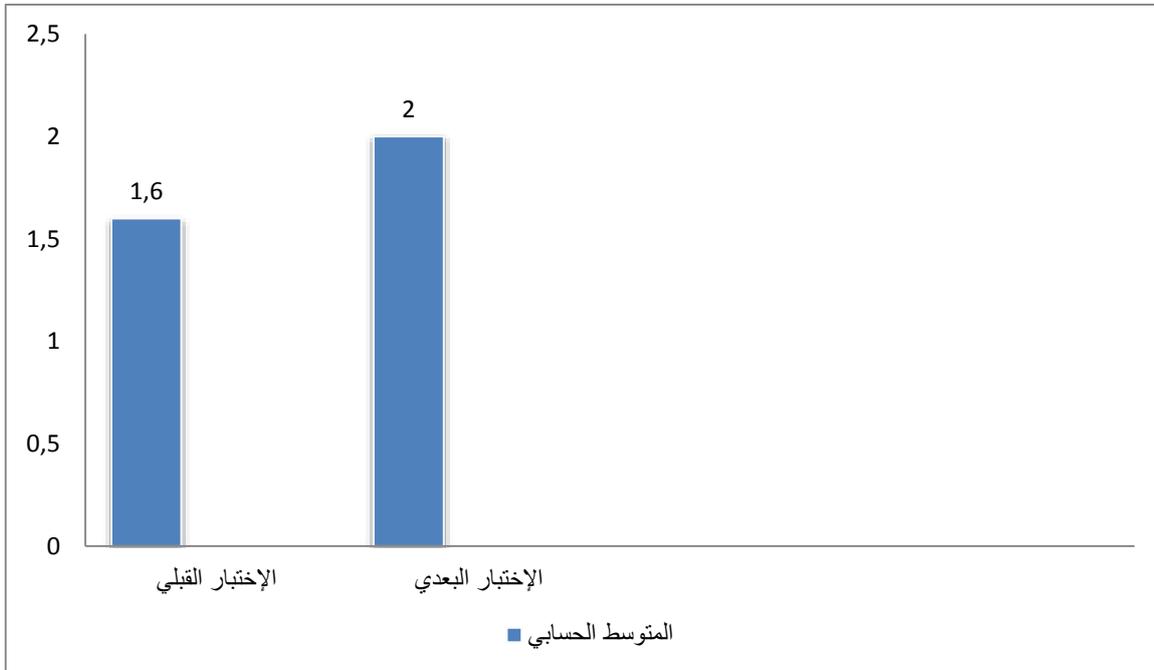


شكل بياني رقم (08) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة في الإختبار القبلي والبعدي لإختبار المشي على اللوحة خلفا.

جدول رقم (11) يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المشي جانبا على اللوحة:

المقاييس اختبار	اختبار قبلي		اختبار بعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة إحصائية
	م.حسابي	ا.معياري	م.حسابي	ا.معياري			
المشي على اللوحة للجانب	1.60	0.43	2	0.45	3.76	2.07	دال
مستوى الدلالة: 0.05							درجة الحرية: 22

يبين الجدول رقم (11) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المشي على اللوحة جانبا، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار القبلي قدرت ب (1.60) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.43)، أما قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار البعدي قدرت ب (2) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.45)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (3.76) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.07) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (22) وهذا يدل على وجود فرق معنوي أو دلالة إحصائية.

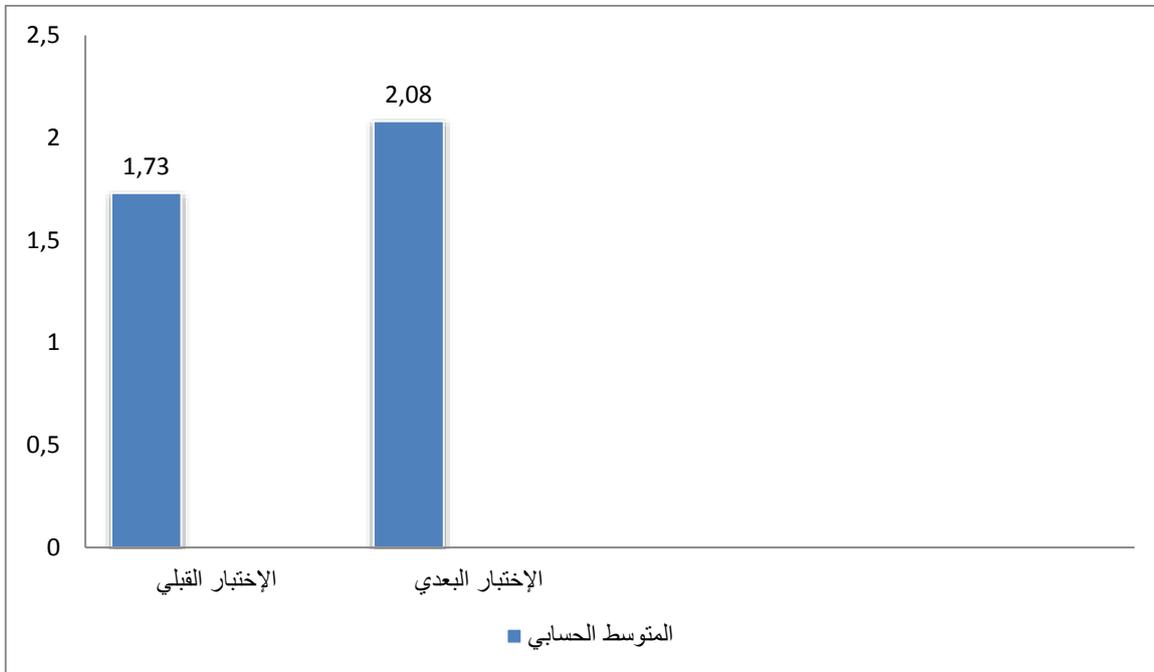


شكل بياني رقم (09) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المشي على اللوحة جانبا.

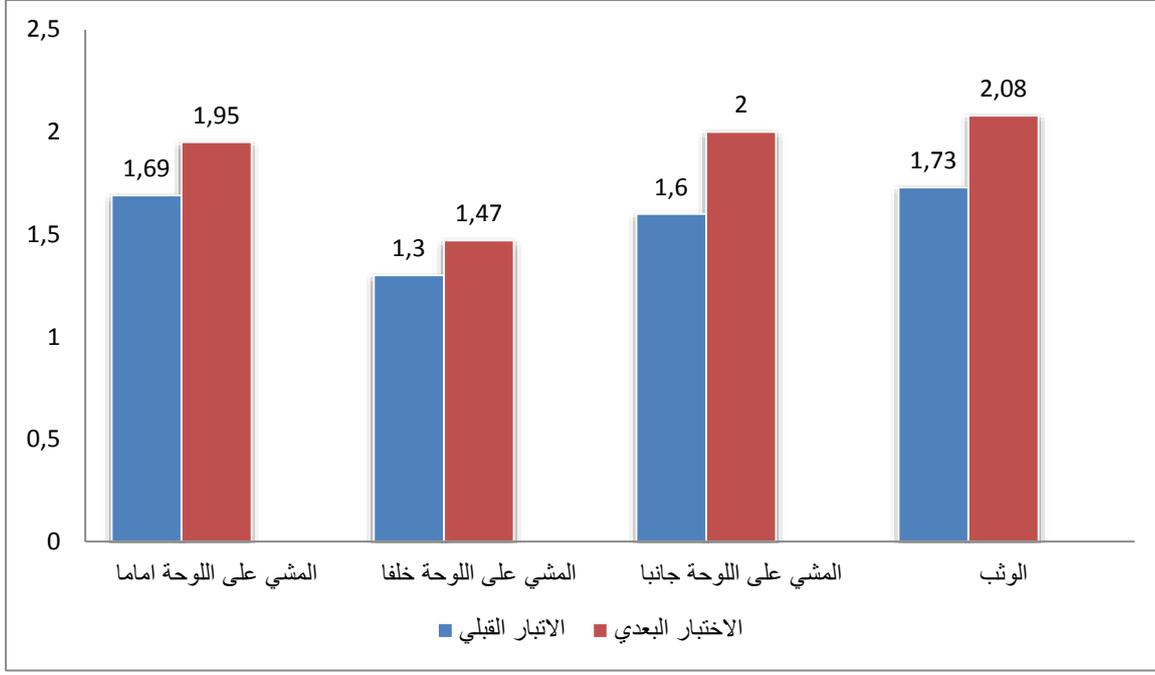
جدول رقم (12) يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الوثب:

المقاييس اختبار	اختبار قبلي		اختبار بعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة إحصائية	
	م.حسابي	ا.معياري	م.حسابي	ا.معياري				
الوثب	1.73	0.56	2.08	0.44	3.42	2.07	دال	
مستوى الدلالة: 0.05							درجة الحرية: 22	

يبين الجدول رقم (12) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة في الإختبار القبلي قدرت ب (1.73) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.56)، أما قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار البعدي قدرت ب (2.08) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.44)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (3.42) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.07) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (22) وهذا يدل على وجود فرق معنوي أو دلالة إحصائية.



شكل بياني رقم (10) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب.



شكل بياني رقم (11) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

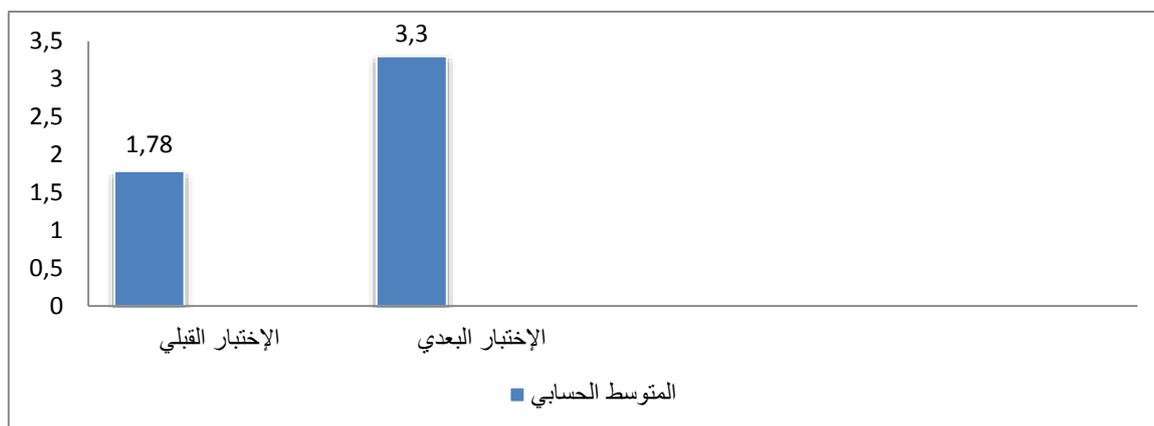
من خلال الشكل البياني أعلاه يتضح لنا أن قيم المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلي متقاربة جدا مع قيم المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدي قيد البحث للمجموعة الضابطة وهذا راجع لأن هذه المجموعة لم تمارس أي حصص تعليمية أو تتلقى أي برنامج رياضي مما يدل على تطور أو تحسن ملحوظ لصفات التوازن أو القوام.

3-1-5 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (13) يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المشي أماما على اللوحة:

المقاييس اختبار	اختبار قبلي		اختبار بعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة إحصائية
	م.حسابي	ا.معياري	م.حسابي	ا.معياري			
المشي على اللوحة أماما	1.78	0.45	3.30	0.49	14.28	2.07	دال
مستوى الدلالة: 0.05							درجة الحرية: 22

يبين الجدول رقم (13) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المشي على اللوحة أماما، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار القبلي قدرت ب (1.78) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.45)، أما قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار البعدي قدرت ب (3.30) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.49)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (14.28) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.07) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (22) وهذا يدل على وجود فرق معنوي أو دلالة إحصائية.



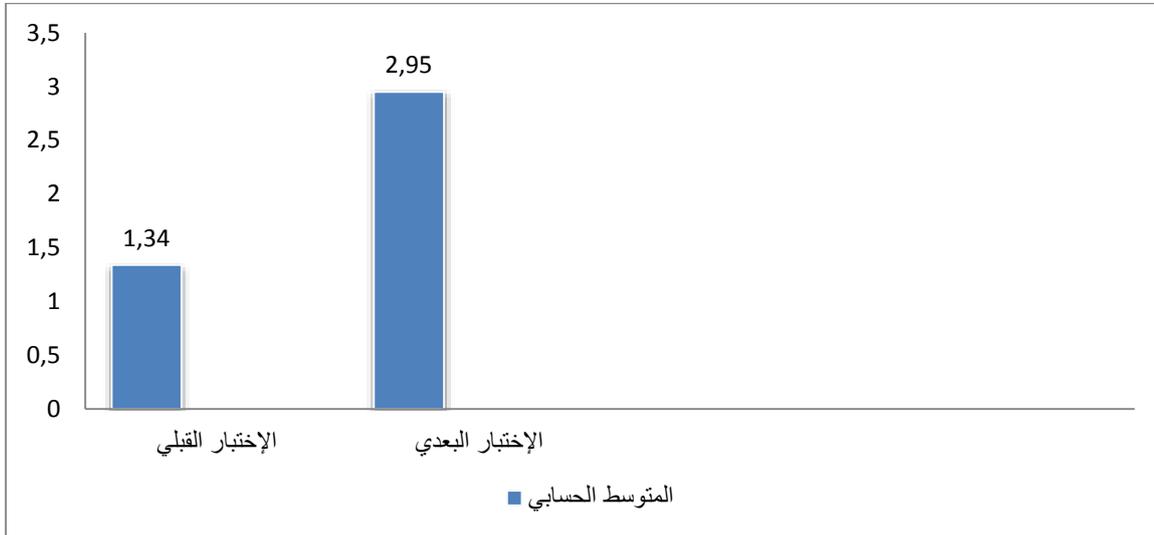
شكل بياني رقم (12) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المشي على اللوحة أماما.

يتضح لنا من الشكل البياني أعلاه أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة تحسن أكثر مقارنة مع المتوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار المشي على اللوحة وهذا يعود نسبة جلاء تطبيق البرنامج الرياضي المقترح.

جدول رقم (14) يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المشي على اللوحة خلفا:

المقاييس اختبار	اختبار قبلي		اختبار بعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة إحصائية
	م.حسابي	ا.معياري	م.حسابي	ا.معياري			
المشي على اللوحة خلفا	1.34	0.23	2.95	0.58	10.68	2.07	دال
مستوى الدلالة: 0.05							درجة الحرية: 22

يبين الجدول رقم (14) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المشي على اللوحة خلفا، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار القبلي قدرت ب (1.34) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.23)، أما قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار البعدي قدرت ب (2.95) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.58)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (10.68) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.07) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (22) وهذا يدل على وجود فرق معنوي أو دلالة إحصائية.



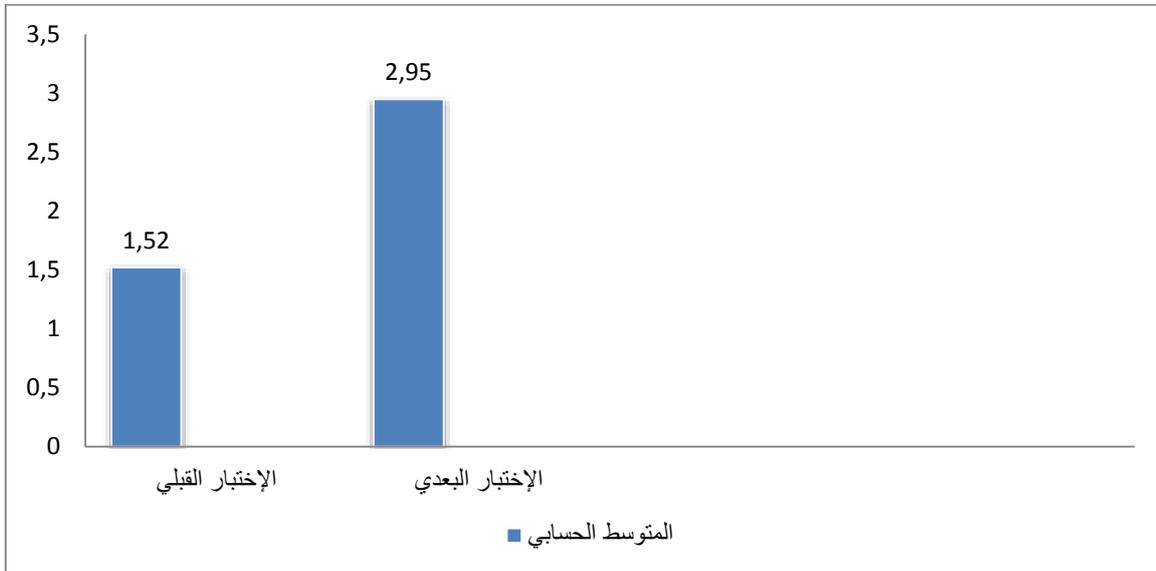
شكل بياني رقم (13) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المشي على اللوحة خلفا.

يتضح لنا من الشكل البياني أعلاه أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة تحسن أكثر مقارنة مع المتوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار المشي على اللوحة خلفا، وذلك راجع إلى احتواء البرنامج الرياضي المقترح للألعاب الصغيرة ألعاب حسنت من التوازن والقوام لدى تلاميذ هذه المرحلة.

جدول رقم (15) يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المشي على اللوحة جانباً:

المقاييس اختبار	اختبار قبلي		اختبار بعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة إحصائية
	م.حسابي	ا.معياري	م.حسابي	ا.معياري			
المشي على اللوحة جانباً	1.52	0.26	2.95	0.40	13.57	2.07	دال
مستوى الدلالة: 0.05							درجة الحرية: 22

يبين الجدول رقم (15) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المشي على اللوحة جانباً، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار القبلي قدرت ب (1.52) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.26)، أما قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار البعدي قدرت ب (2.95) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.40)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (13.57) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.07) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (22) وهذا يدل على وجود فرق معنوي أو دلالة إحصائية.



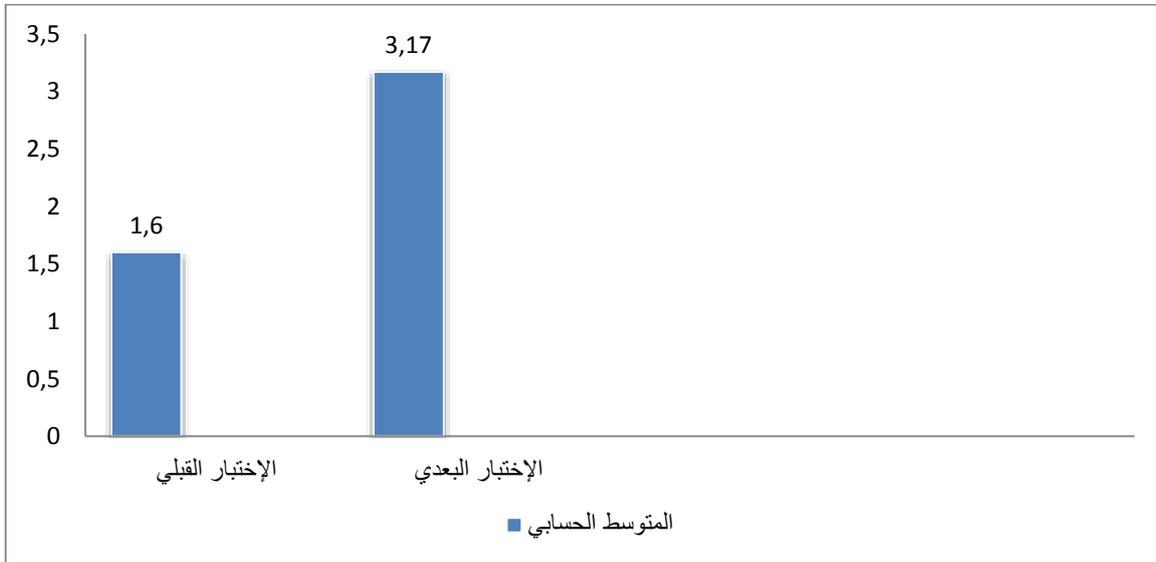
شكل بياني رقم (14) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المشي على اللوحة جانباً.

يتضح لنا من الشكل البياني أعلاه أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة تحسن أكثر مقارنة مع المتوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار المشي على اللوحة جانباً، وذلك راجع إلى احتواء البرنامج الرياضي المقترح للألعاب الصغيرة ألعاب حسنت من التوازن والقوام لدى تلاميذ هذه المرحلة.

جدول رقم (16) يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب:

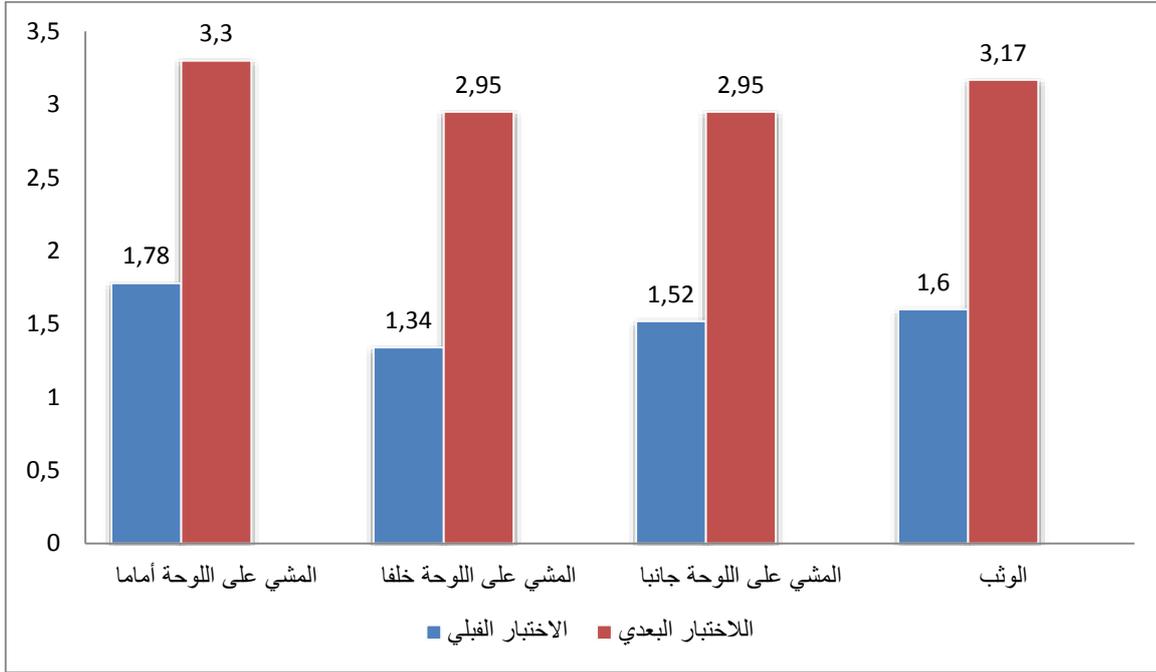
المقاييس اختبار	اختبار قبلي		اختبار بعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة إحصائية
	م.حسابي	ا.معياري	م.حسابي	ا.معياري			
الوثب	1.60	0.24	3.17	0.51	14.8	2.07	دال
مستوى الدلالة: 0.05							درجة الحرية: 22

يبين الجدول رقم (16) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار القبلي قدرت ب (1.60) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.24)، أما قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار البعدي قدرت ب (3.17) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.51)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (14.8) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.07) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (22) وهذا يدل على وجود فرق معنوي أو دلالة إحصائية.



شكل بياني رقم (15) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب.

يتضح لنا من خلال الشكل البياني أعلاه أن هناك فروق جوهرية بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب حيث أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي أكبر، مما يدل على أن الوحدات التعليمية المقترحة اشتملت على ألعاب حسنت من توازن وقوام طفل هذه المرحلة.



شكل بياني رقم (16) بين قيم المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية.

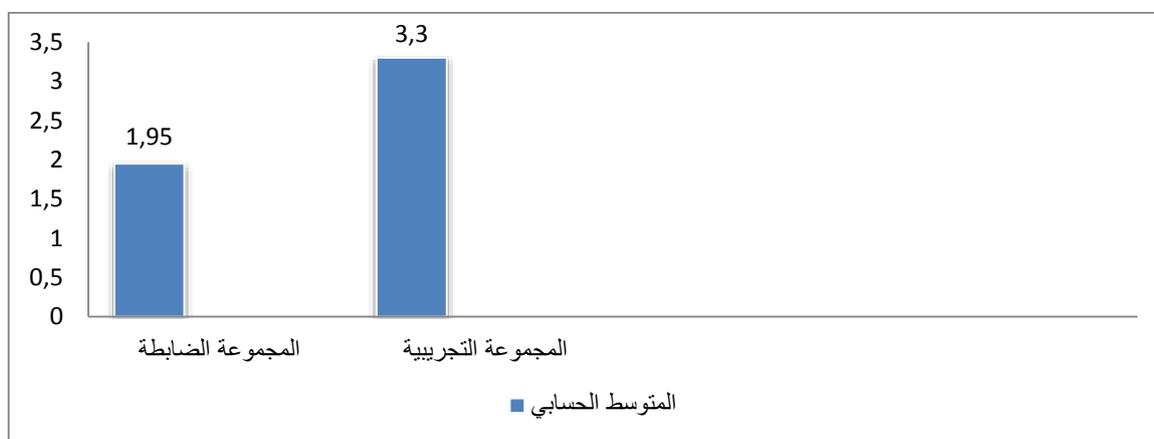
يتضح من خلال الشكل البياني أعلاه أن قيم المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية للاختبارات البعديّة تحسنت كثيرا بالمقارنة مع قيم المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة، والمطبق باستعمال الألعاب الصغيرة عن طريق مجموعة من الوحدات التعليمية التي شملت بحد ذاتها مجموعة من الألعاب والتمارين الرياضية استطاع أفراد المجموعة التجريبية تحسين مستوى القدرات الحركية، وهذا يدل على الأثر الكبير الذي نتج عن تأثير المتغير المستقل (البرنامج الرياضي المقترح) على المتغير التابع (قدرة التوازن والقوام). وهذا نتيجة تطبيق البرنامج المقترح باستعمال الألعاب الصغيرة عن طريق مجموعة من الوحدات التعليمية التي شملت بحد ذاتها مجموعة من الألعاب والتمارين الرياضية استطاع أفراد المجموعة التجريبية تحسين مستوى القدرات الحركية، وهذا يدل على الأثر الكبير الذي نتج عن تأثير المتغير المستقل (البرنامج الرياضي المقترح) على المتغير التابع (قدرة التوازن والقوام).

4-1-5 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول رقم (17) يوضح الفرق بين المجموعتين للاختبارات البعدية لاختبار المشي على اللوحة أماما:

المقاييس اختبار	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة إحصائية
	م.حسابي	ا.معياري	م.حسابي	ا.معياري			
المشي على اللوحة أماما	1.95	0.49	3.30	0.49	6.48	2.01	دال
مستوى الدلالة: 0.05							درجة الحرية: 22

يبين الجدول رقم (17) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للاختبار البعدي لاختبار المشي على اللوحة أماما، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدرت ب (1.95) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.49)، أما قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدرت ب (3.30) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.49)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (6.48) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.01) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (22) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين أو دلالة إحصائية.



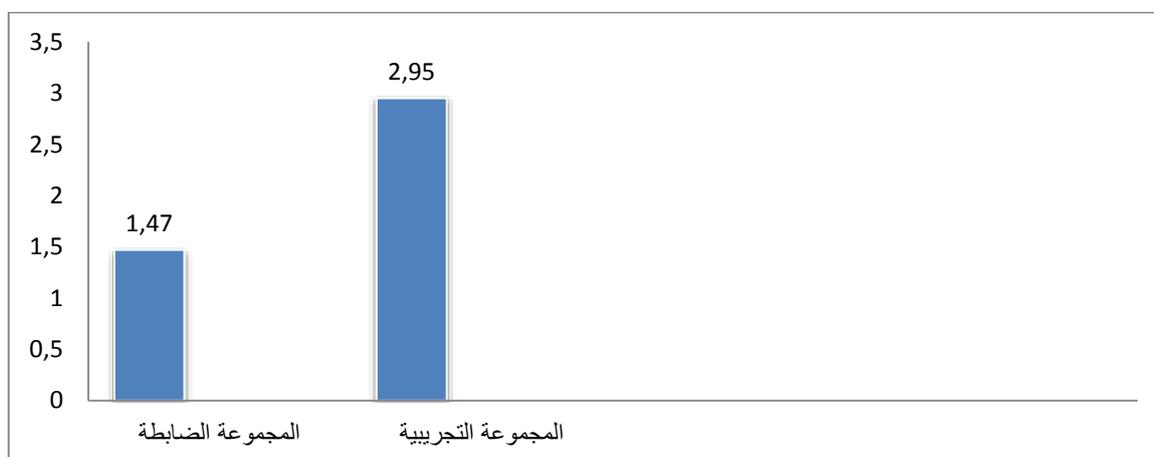
شكل بياني رقم (17) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار المشي على اللوحة أماما.

يتضح لنا من الشكل البياني أعلاه أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية تحسن أكثر مقارنة مع المتوسط الحسابي لاختبار المشي على اللوحة أماما مع المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة، وذلك راجع إلى احتواء البرنامج الرياضي المقترح للألعاب الصغيرة الذي احتوى على الألعاب التي حسنت من التوازن والقوام لدى التلاميذ.

جدول رقم (18) يوضح الفرق بين المجموعتين للاختبارات البعدية لاختبار المشي خلفا على اللوحة:

المقاييس اختبار	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة إحصائية
	م.حسابي	ا.معياري	م.حسابي	ا.معياري			
المشي على اللوحة خلفا	1.47	0.53	2.95	0.58	6.69	2.01	دال
مستوى الدلالة: 0.05							درجة الحرية: 22

يبين الجدول رقم (18) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للاختبار البعدي لاختبار المشي على اللوحة خلفا، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدرت ب (1.47) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.53)، أما قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدرت ب (2.95) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.58)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (6.69) أقل من قيمة (ت) الجدولية (2.01) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (22) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين أو دلالة إحصائية.



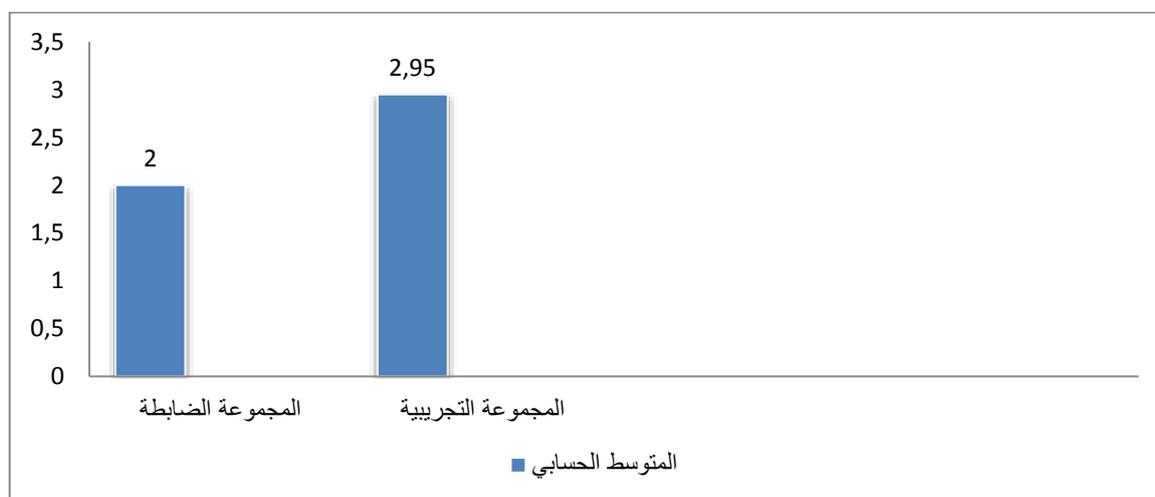
شكل بياني رقم (18) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار المشي على اللوحة خلفا.

يتضح لنا من الشكل البياني أعلاه أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية تحسن أكثر مقارنة مع المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار المشي على اللوحة خلفا، وذلك راجع إلى احتواء البرنامج الرياضي المقترح للألعاب الصغيرة الذي احتوى على الألعاب التي حسنت من التوازن والقوام لدى التلاميذ.

جدول رقم (19) يوضح الفرق بين المجموعتين للاختبارات البعدية لاختبار المشي جانبا على اللوحة:

المقاييس اختبار	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة إحصائية
	م.حسابي	ا.معياري	م.حسابي	ا.معياري			
المشي على اللوحة جانبا	2	0.45	2.95	0.40	4.94	2.01	دال
مستوى الدلالة: 0.05							درجة الحرية: 22

يبين الجدول رقم (19) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للاختبار البعدي لاختبار المشي على اللوحة جانبا، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدرت ب (2) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.45)، أما قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدرت ب (2.95) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.40)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (4.94) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.01) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (22) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين أو دلالة إحصائية.



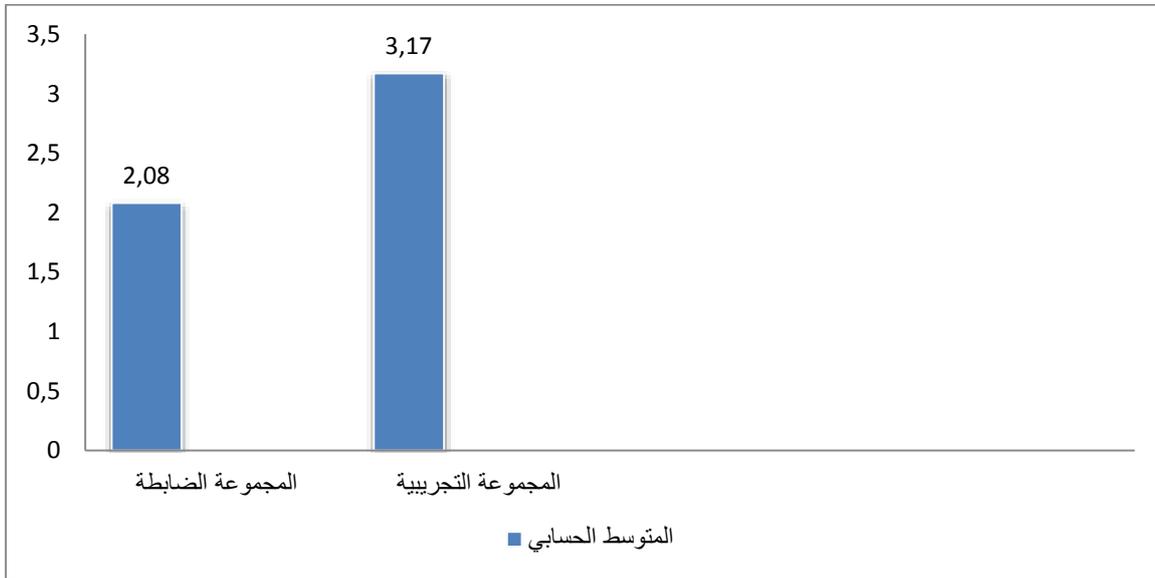
شكل بياني رقم (19) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار المشي على اللوحة جانبا.

يتضح لنا من الشكل البياني أعلاه أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية تحسن أكثر مقارنة مع المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار المشي على اللوحة جانبا، وذلك إلى البرنامج الرياضي المقترح للألعاب الصغيرة الذي احتوى على ألعاب حسنت من التوازن والقوام لدى تلاميذ هذه المرحلة.

جدول رقم (20) يوضح الفرق بين المجموعتين للاختبارات البعدية لاختبار الوثب:

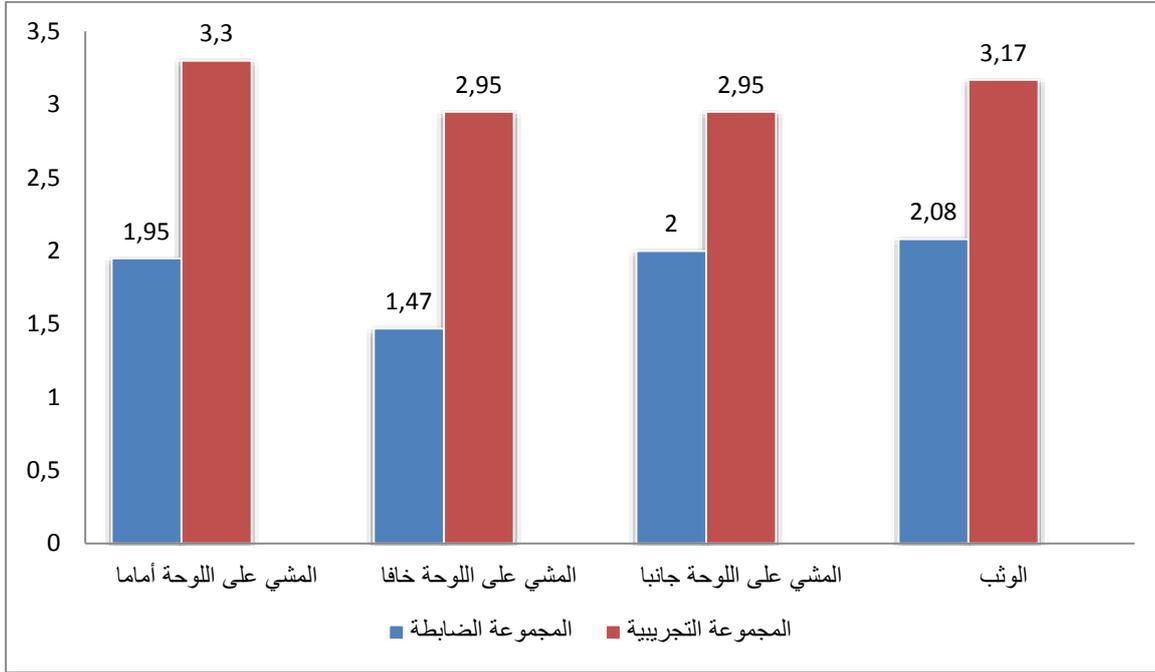
المقاييس اختبار	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة إحصائية
	م.حسابي	ا.معياري	م.حسابي	ا.معياري			
الوثب	2.08	0.44	3.17	0.52	5.31	2.01	دال
مستوى الدلالة: 0.05							درجة الحرية: 22

يبين الجدول رقم (20) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للاختبار البعدي لاختبار الوثب، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدرت ب (2.08) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.44)، أما قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدرت ب (3.17) وقيمة الانحراف المعياري قدرت ب (0.52)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (5.31) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.01) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (22) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين أو دلالة إحصائية.



شكل بياني رقم (20) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار الوثب.

يتضح لنا من الشكل البياني أعلاه أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية تحسن أكثر مقارنة مع المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار الوثب، وذلك راجع إلى احتواء البرنامج الرياضي المقترح للألعاب الصغيرة ألعاب حسنت من التوازن والقوام لدى التلاميذ هذه المرحلة.



الشكل البياني رقم (21) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.

يتضح لنا من الشكل البياني أعلاه أن هناك فروق جوهرية بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة، حيث نلاحظ أن المجموعة التجريبية استطاعت تحقيق تطور جيد وأكبر قيم للمتوسطات الحسابية في جميع اختبارات البحث، وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج الرياضي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة الذي احتوى على ألعاب حسنت من صفات التوازن والقوام لدى تلاميذ هذه المرحلة.

5-2 الاستنتاجات:

من خلال المعالجة الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها وفي نطاق مجتمع البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة.
- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية.

5-3 مناقشة الفرضيات: على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج ثم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت كالآتي:

5-3-1 الفرضية الأولى: والتي تنص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي.

تبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها من الجداول (05-06-07-08) على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات التوازن والقوام قيد البحث (المشي على اللوحة: أماما، خلفا، جانبا والوثب)، حيث كانت قيم (ت) ستيودنت المحسوبة كلها أصغر من قيمة (ت) الجدولية مما يظهر التكافؤ بين المجموعتين قبل تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، وهذا ما يسهل معرفة الأثر الذي سوف يحدثه المتغير المستقل (البرنامج الرياضي المقترح) على المتغير التابع (التوازن والقوام)، وتتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة بودبزة مصطفى (2013-2014) ، ومنه يمكننا تأكيد صحة الفرضية الأولى بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي.

5-3-2 الفرضية الثانية: والتي تنص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن والقوام.

تبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها من الجداول (09-11-12) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات التوازن والقوام قيد البحث (المشي على اللوحة: أماما، جانبا والوثب) حيث كانت قيم (ت) ستيودنت المحسوبة كلها أصغر من (ت) الجدولية، ماعدا الجدول رقم (10) دل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار المشي على اللوحة خلفا حيث كانت قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، وذلك راجع إلى أن المجموعة الضابطة لم تمارس حصص تعليمية لتنمية هذه الصفات، بالإضافة لما كشف من خلال الزيارة الميدانية هو انعدام حصة التربية البدنية والرياضية بحجة عدم الاختصاص وعدم توفر الأجهزة والأدوات، رغم أنها مادة كبقية المواد كما يؤكد المنهاج، فاللاعب يعرف بأنه ضرب من التصرف الإنساني، قد يكون فرديا أو جماعيا تنحصر غايته في ما ينتج عنه من لذة، وهو لا يظهر في سن معينة بل يوافق جميع مراحل الحياة، غير أن مظاهره تختلف بنوع طاقة الفرد الجسدية واتجاهاته وتنوع بيئته. (سلسلة تعلم من دون معلم، 2003)

واتفقت نتائج دراستنا الحالية مع دراسة بودبزة مصطفى (2012-2013) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ومنه يمكننا تأكيد صحة الفرضية الثانية.

3-3-5 الفرضية الثالثة: والتي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن والقوام.

تبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها من الجداول (13-14-15-16) ومن الشكل البياني رقم (16) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات التوازن والقوام قيد البحث (المشي على اللوحة: أماما، خلفا، جانبا والوثب)، حيث كانت قيم (ت) ستيودنت المحسوبة كلها أصغر من قيمة (ت) الجدولية، ونرى من خلال الشكل البياني رقم (20) ومع مراعاة القواعد العامة للنمو والتطور الحركي والنفسي والبدني، (بسيوني مجمع عوض، 1992، صفحة 95) وفي هذا الصدد يرى الكثير من التربويون أن اللعب يعطي قيمة للحرية الحركية في إطار وسط محدد ويتم فيه التساوي بين الذهاب والإياب والحركات في التوازن والثبات، كما أن أسلوب التعلم باللعب هو عمل الطفل ولغته الطبيعية بل هو بحق حياته وعالمه، وتعلم بعض المهارات الحركية يتوقف على نضج الأجهزة البدنية والوظائف العقلية والانفعالية. (قاسم لزام صبر، 2005، صفحة 58) ولقد ذكر كثير أن أفلاطون كان أول من اعترف بأن اللعب قيمة علمية، ويتضح هذا من مناداته في كتاب القوانين بتوزيع تقاحات على صبية لمساعدتهم على تعلم الحساب، وإعطاء أدوات واقعية ومصغرة للأطفال في سن الثالثة الذين كان عليهم أن يصبحوا بنائين في المستقبل. (حسن عيسى، 1987، صفحة 12) كما أن الألعاب الصغيرة وسيلة تربية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين. (وديع فرج الين، الصفحات 294-295) فبفضل البرنامج الرياضي المقترح والمطبق باستعمال الألعاب الصغيرة عن طريق مجموعة من الوحدات التعليمية التي شملت بحد ذاتها مجموعة من الألعاب والتمارين الرياضية استطاع أفراد المجموعة التجريبية تحسين مستوى القدرات الحركية، وهذا يدل على الأثر الكبير الذي نتج عن تأثير المتغير المستقل (البرنامج الرياضي المقترح) على المتغير التابع (قدرة التوازن والقوام).

كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة ليلي محمد أحمد الشحات (1996) في تأثير تنمية التوازن على مستوى الأداء المهاري لجهاز عارضة التوازن للناشئات، ولصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها عن طريق الدراسة الميدانية بتطبيق البرنامج الرياضي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة الذي أثر ايجابيا على مستوى قدرة التوازن والقوام يمكننا تأكيد صحة الفرضية الثالثة.

3-4-5 الفرضية الرابعة: والتي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.

تبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها من الجداول (17-18-19-20) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات التوازن والقوام قيد البحث (المشي على اللوحة: أماما، خلفا، جانبا والوثب)، حيث كانت قيم (ت) ستيودنت المحسوبة كلها أصغر من قيمة (ت) الجدولية، ونرى من خلال الشكل البياني رقم (21) تفوق تلاميذ المجموعة التجريبية في تحسن التوازن والقوام، وهذا راجع إلى فعالية الوحدات التعليمية التي تضمنها البرنامج الرياضي المقترح الذي طبق على تلاميذ المجموعة التجريبية، من حيث احتوائه على مجموعة من الألعاب والتمارين التي تهدف إلى تعليم هذه القدرات، وكذلك حسن تنظيم الخطط من حيث التنوع في الألعاب التي تضمنتها كل حصة تعليمية، كما أن ابتعاد التلميذ عن الممارسة التقليدية المتبعة لهذه المرحلة قد أدى إلى إيجابية عمل التلميذ ضمن المجموعة، حيث أن المكونات الثلاثة للياقة الحركية (الرشاقة والتوازن والتوافق) تتعلق بسلامة الجهاز العصبي وتعتمد على سرعة الاتصالات والاستجابات التي بين الجهازين العصبي والعضلي، فهي تسهم في سرعة تعلم المهارات الحركية وضبطها، كما تساعد في إتقان المهارات الحركية الجديدة. (إلين وديع فرج، صفحة 201) كما أن اللعب هو النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلفي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتتبع لنمو الأطفال، يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو. (محمد حسن علاوة ، 1981، صفحة 9) وهو ميل فطري موروث في كل فرد طبيعي وهو وسيلة للتعبير عن الذات باستغلال طاقاته ويدفع الفرد إلى التجريب والتقليد واكتشاف طرق جديدة لعمل الأشياء، وبذلك يشعر الفرد فيه بالمتعة والسرور وله دور كبير في تكوين شخصية الفرد. (امين أنور الخولي، 1994، صفحة 171) وهو ظاهرة طبيعية وفطرية لها أبعادها النفسية والاجتماعية المهمة، فقد اعتبرها " ريمل" وظيفة إعداد الأطفال لأدوار الكبار، بينما أشار "بيبر" إلى انتشارها عبر التاريخ الإنساني كله، و أكد كل منهما على مفهوم اللعب كمجموعة أهداف أكثر ما يقودها هو الحس. (زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد، 2007، صفحة 12) فضلا على أن هذه المرحلة العمرية تحتاج إلى تطبيق تمارين وحركات تنمي شخصيته وتؤهله للعمل في المراحل اللاحقة، و خلاصة ما تقدم يمكننا القول أن سبب تفوق تلاميذ المجموعة التجريبية على تلاميذ المجموعة الضابطة في اختبار التوازن والقوام (قيد البحث) يعود إلى الخصائص والإمكانات التي أتاحت للمجموعة التجريبية والتي انعكست بشكل واضح على مستوى تعلم هذه المجموعة.

ومن خلال الاطلاع على النتائج الإحصائية للدراسات التالية: دراسة خالد سعيد النبي إبراهيم صيام (2004-2005): تأثير التوازن في تنمية القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة

على السرعة القصوى والتمرير للاعبين كرة القدم. دراسة طفراوت أمين وزملائه (2011-2012): أهمية استعمال الألعاب المصغرة ودورها في تنمية القدرات النفسية الحركية لدى تلاميذ الطور الثاني (09-11 سنة). دراسة احمد إسماعيل احمد (2013-2014): تأثير برنامج تدريبي لتنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي على التوازن الثابت والديناميكي ومستوى الإنجاز الرقمي والمهاري لمسابقة دفع الجلة بطريقة. دراسة بودبزة مصطفى (2013-2014): أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تحسين بعض القدرات الإدراكية الحركية لذوي بطئ التعلم. دراسة فردوس مجيد أمين وزميله (2015): قوام جسم الإنسان وأثره بالاتزان الثابت والمتحرك. دراسة عبد الكريم طراد وزميله (2015-2016): أثر استخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة). دراسة عطية حسام الدين (2015-2016): أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب الشبه الرياضية في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أصاغر. دراسة بودبزة مصطفى (2017-2018): إعداد برنامج تعليمي باستخدام الألعاب المصغرة وأثره في تحسين بعض القدرات الإدراكية الحركية والانتباه لذوي صعوبات التعلم وعلاقته بالتحصيل الدراسي. وبالمقارنة مع نتائج الدراسة الحالية البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، ومنه يمكننا تأكيد صحة الفرضية الرابعة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

الاقتراحات المستقبلية:

حسب النتائج التي أسفرت عن البحث الذي قام به الطالبان تم وضع بعض التوصيات التي نأمل الاستفادة منها قدر الإمكان بغرض الاهتمام الجيد بهذه المرحلة العمرية والاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية بالمدارس الابتدائية وذلك بتخصيص أساتذة تربية بدنية ورياضية لتدريس هذه المادة حسب منهاج التربية البدنية للتعليم الابتدائي المقرر من طرف وزارة التربية الوطنية والمختصين في هذا المجال، والمقصود بالتربية البدنية المظهر الجسماني، وهي أن تشير إلى البدن كمقابل للعقل وهذا يتجلى من خلال تنمية مختلف الصفات البدنية ، وعلى هذا الأساس عندما تضاف كلمة التربية تتحصل على مفهوم التربية البدنية، أما عندما نقول التربية الرياضية فإننا نقصد بذلك النشاط البدني المختار، الموجه والمنظم لإعداد الفرد إعدادا متكاملًا اجتماعيًا وعقليًا، وهكذا جاء الربط بين التربية البدنية والرياضية ليصبح عنوانا موحدًا هو التربية البدنية والرياضية. (عضاضة احمد مختار، 1962، صفحة 123)

- الاستعانة بالبرنامج المقترح.
- توفير المنشآت الرياضية بكل المدارس الابتدائية وتوفير الوسائل والأجهزة الرياضية اللازمة.

الخاتمة:

يمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة مختلفة، فالبعض يراها مرادفا لمفاهيم مثل: التمرينات- اللعب- الألعاب- وقت الفراغ- الترويح- الرياضة- المسابقات الرياضية- الرقص... لكن هذه المفاهيم جميعها في الواقع تعبر عن أطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية. (امين انور الخولين قاسم المنلاوي، 2001، صفحة 29) وهي تهدف إلى تكوين الأفراد تكويناً شاملاً، في النواحي الشعورية والسلوكية، الاجتماعية، العقلية، البدنية، وتتجه التربية الرياضية نحو إشباع رغبات الفرد إلى البناء الطبيعي على أن يتميز هذا النشاط بادراك الفرد لأغراضه وان يتناسب مع مرحلة نموه واحتياجاته، وان يشبع رغباته في جو صحي، وبهذا كان تعريف التربية البدنية والرياضية مع هذا الاتجاه. (مهناً فايز، 1985، صفحة 50)

في ضوء أهداف البحث والظروف التي أجريت فيها التجربة والمجموعة التي طبقت عليها، وبناءاً على النتائج المتحصل عليها يتوصل الباحثان إلى أن البرنامج الرياضي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة له تأثير إيجابي في تحسين التوازن والقوام، كما لوحظ مدى تفاعل تلاميذ المرحلة العمرية 09-10 سنوات وحيويتهم مع الألعاب والنشاطات المقدمة.

القرآن الكريم

- سورة الأنعام الآية 70.
سورة الزخرف الآية 83.
سورة يوسف الآية 17.
سورة الانفطار. الآية 07
سورة التين الآية 04.

الجرائد والمجلات العلمية

- الجريدة الرسمية الجزائرية. (2004). العدد 52.
الجريدة الرسمية الجزائرية. (2016). العدد 70.
سلسلة تعلم من دون معلم .

أ

- أسامة كامل راتب . (1999). النمو الحركي مدخل للنمو الكامل للطفل والمراهق . القاهرة : دار الفكر العربي .
الخواري انطوان . (1978). طالب الكفاءة التربوية . لبنان : دار الكتب البيضاء .
إلين وديع فرج . القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي .
امين أنور الخولي . (1994). التربية الرياضية المدرسية . القاهرة : دار الفكر العربي
امين انور الخولي . (1996). اصول التربية البدنية والرياضية . القاهرة : ط.1
امين انور الخولي قاسم المندلأوي . (2001). نظريات التربية الرياضية . ط 3 القاهرة : دار الفكر العربي .

ب

- بسيوني مجمع عوض . (1992). طرق ونظريات التربية الرياضية .

ح

- حسان حلاق. (2006). طرائق ومناهج التدريس. بيروت: دار النهضة العربية ط.1
- حسن سعيد كمال. (1996). أسس التربية البدنية. القاهرة.
- حسن عيسى. (1987). سيكولوجية اللعب. ترجمة ل سوزان ميلر
- حسين بدري قاسم. (1979). نظرية التربية البدنية. مطبعة جامعية.
- حسين عبد الحميد احمد رشوان. (2006). العلم والتعليم والمعلم من منظور علم الاجتماع. مؤسسة شباب الجامعة.
- حسين عيسى. (1990). سيكولوجية اللعب. سلسلة عالم المعرفة رقم. الكويت.
- حنفي محمود مخطار. كرة القدم للناشئين. دار الفكر العربي.

خ

- خالد عبد الرزاق السيد. (2002). سيكولوجية الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة. مركز الإسكندرية للكتاب.
- خلف الجبور عدنان، الجبوري دان هدة، عبد الرحيم محمد السيد. (1989). المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية. بغداد البصرة: مطبعة التعليم العالي.

ر

- رابح تركي. (1980). اصول التربية والتعليم.
- رشدي لبيب. السس العامة للتدريس. بيروت: دار النهضة للنشر والتوزيع.
- ريسان ريماء، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري. العاب القوى. الاردن: الناشر الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة.

ز

- زكي ابراهيم. الدراسات الإجتماعية. العلم والإيمان للنشر والتوزيع.

زكي محمد حسن .(2004). تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي .مصر :المكتبة المصرية للنشر والطباعة.

زكية ابراهيم كامل، مصطفى السايح محمد .(2007). الوسيط في الألعاب الضغيرة .الاسكندرية :دار الوفاء ط .1

س

سارة محمد عبد الله المعصوب القحطاني .(2013, 05 22). موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة.

سامي محمد ملحم .(2000). مناهج البحث في التربية وعلم النفس .عمان :دار المسيرة للنشر .

سبع محمد لبدة .(2008). مبادئ القياس النفسي والتقييم التربوي الإصدار الطبعة الأولى .عمان :دار الفكر .

ص

صبحي حسنين ، محمد عبد السلام راغب .(1995). القوام السليم للجميع .القاهرة :دار الفكر العربي .

ع

عادل عبد البصير علي .(1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق .القاهرة :مركز الكتاب للنشر .

عباس احمد صالح .(1981). طرق التدريس في التربية الرياضية .مصر .

عبدالحميد مشرف .(2001). التربية الرياضية للطفل .مركز الكتاب للنشر .

عبد الحميد شرف .(1995). التربية الرياضية للطفل .القاهرة :مركز الكتاب للنشر .

عبد الحميد شرف .(2007). التربية الرياضية والحركية للأسوياء ومتحدي الإعاقة .القاهرة :مركز الكتاب .

عبد الله محمد زلطة .(2001). حلقة البحث في المجتمعات والمعاهد العليا .القاهرة :دار الفكر العربي .

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

قائمة المصادر والمراجع

- عصام الدين متولي عبد الله. (2007). الإتجاهات الحديثة لدراسة مناهج التربية الرياضية. الاسكندرية : دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ط.1
- عضاضة احمد مختار. (1962). التربية التطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية. لبنان :مؤسسة الشرق الاوسط للطباعة والنشر.
- عطيات محمد الخطاب. (1990). أوقات الفراغ والترويح ط.1.
- عفاف عبد الكريم. طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. الاسكندرية :الناشر منشأة المعارف.
- علي عبد الواحد وافي. عوامل التربية، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي. دار النهضة للطبع والنشر.
- عماد زغلول. (2005). الإحصاء التربوي. الأردن.
- عمار بوحوش -محمد محمود. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق البحث. الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
- عمر سليمان الروبي. (1995). القدرات الإدراكية الحركية. مصر :دار الفكر العربي.
- عنايات محمد احمد فرج. دليل مدرسي التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي. القاهرة :دار الفكر العربي.

ف

- فرج وديع الدين. (1996). خبرات في الألعاب للصغار والكبار. مصر :منشأة المعارف الاسكندرية.

ق

- قاسم المندلوي. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية. دار الفكر العربي.
- قاسم حسين، قاسم المندلوي. (1979) نظريات التربية الرياضية، بغداد، مؤيد البدري.
- قاسم لزام صبر. (2005). موضوعات في التعليم الحرمي. العراق.
- قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل. (1988). مبادئ الإحصاء في التربية البدنية. بغداد.

ك

كامل عبد المنعم، وديع ياسين. (1981). الألعاب الصغيرة. جامعة الموصل.

ل

ليلى سيد فرحات. (2005). القياس والاختبار في التربية الرياضية. الطبعة الثانية. القاهرة: مركز النشر.

م

محمد احمد الصوالحة. (2007). علم النفس واللعب. عمان: دار المسيرة للنشر والطباعة.

محمد أزهر السماك. (1989). الأصول في البحث العلمي. وآخرون. الموصل: دار الحكمة للطباعة والنشر.

محمد جميل عبد القادر. (1987). التربية الرياضية الحديثة. بغداد: مكتبة النهضة.

محمد حسن علاوة. (1981). علم النفس الرياضي. مصر: دار المعارف القاهرة ط. 5.

محمد صادق غسان. (1988). التربية البدنية والرياضية. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.

محمد صبحي حسنين. (2003). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ط. 2. مصر: دار الفكر العربي.

محمد محمد صبحي حسنين. (1978). التقويم والقياس في التربية الرياضية. دار الكتب الحديثة ط. 2.

مروان عبد المجيد ابراهيم. (2006). طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. عمان: دار الثقافة للنشر.

محمد محمد الحماحمي، امين. (1990). اسس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد محمود الحيلة. (2009). الألعاب من أجل التفكير والتعليم. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع ط. 3.

محمد مصطفى زيدان. (2001). علم النفس الاجتماعي ط. 1. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

محمد عبد الوهاب، خيرى ابراهيم. (1997). البرامج الرياضية لرياض الأطفال. القاهرة: دار المعارف.

محمود عبد الحليم عبد الكريم. (2006). ديناميكية تدريس التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع ط. 1.

قائمة المصادر والمراجع

محمد علي السعداوي (2013). أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية ط 1.الأردن :مكتبة المجتمع.

مفتي ابراهيم حمادي (2000). التدريب الرياضي التربوي ط 1. القاهرة :المختار للنشر والتوزيع.

مفتي ابراهيم حمادي (2000). طرق تدريس ألعاب الكرات وتطبيقاتها. دار الفكر العربي ط 1.

مقدم عبد الحفيظ (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.

مهنا فايز (1985). التربية الرياضية الجديدة. ليبيا :طرابلس للتراجم والنشر.

و

وديع فرج الدين (1996). خبرات في الألعاب للصغار والكبار. مصر :منشأة المعارف الإسكندرية.

وديع فرج (2001). خبرات في الألعاب للصغار والكبار. دار الفكر العربي.

وزارة التربية الوطنية (2015). الوثيقة المرافقة لمادة التربية البدنية مرحلة التعليم الابتدائي. الوطنية . الجزائر :اللجنة الوطنية للمناهج.

وزارة التربية الوطنية. الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية.

المذكرات

بودبزة مصطفى (2013-2014). مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان :أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تحسين بعض القدرات الحركية لذوي بطئ التعلم. جامعة الجزائر 3

نوار رشيد روبيح ، كمال عثمان عبد القادر (1992). مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس بمعهد دالي ابراهيم Dans. دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلميذ السنة أولى اساسي أثناء حصّة ت ب ر .

سمية خليل محمد ، نجلة رؤوف (2000). دراسة تحليلية في تقويم التشوهات القوامية والوسائل الوقائية والصحية. بغداد :كلية التربية الرياضية.

عزيزة عبد الغني علي (1986). اثر تنمية التوازن والاحساس الحركي على الاداء المهاري في الجمباز . جامعة حلوان :كلية التربية الرياضية.

قائمة المصادر والمراجع

عطية حسام الدين. (2016-2025). أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه الرياضية في تطوير بعض الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر.

ليلى محمد احمد الشحات. (1996). تأثير تنمية التوازن على مستوى الاداء المهاري لجهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز Dans. رسالة ماجستير. جامعة السويس مصر: كلية التربية الرياضية ببور سعيد.

القواميس والمعاجم

القاموس الجديد للطلاب. (1991). القاموس الجديد للطلاب. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.

المحاضرات

لوح هشام علي حسين. محاضرات مقياس القوام والتحليل والتوازن الحركي للسنة أولى ماستر. معهد التربية البدنية جامعة وهران.

بن سعيد. (2017-2018). محاضرات مقياس القوام والتوازن والتحليل الحركي السداسي الأول ماستر 01 جامعة خميس مليانة.

مواقع من الشبكة المعلوماتية

محمد بن عبد الله درويش. (14 07, 2010). اللعب عند الطفل. تم الاسترداد من

www.almurabbicom

<https://www.islamweb.net>. (2019, 06 06).

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة الجيلاي بونعامة خميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول محتوى البرنامج المقترح

السيد الأستاذ الدكتور/:

يقوم الطالبان توحاري زبير - مغاوري اسماعيل باجراء بحث ضمن متطلبات التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص النشاط البدني المدرسي تحت عنوان: تطبيق برنامج رياضي مقترح باستعمال الألعاب الصغيرة وأثره في تحسين قدرة التوازن والقوام عند الأطفال من 09 - 10 سنوات.

نظرا لما يتطلبه البحث العلمي من الاستعانة بأراء ذوي الخبرة في مجال اختصاصهم للاستفادة بما لديهم من علم وتجربة، يأمل الطالبان مشاركة سيادتكم بتسجيل آرائكم للتعرف على مدى ملائمة أغراض ومحتوى البرنامج المقترح للعينة المراد تجربته، وما مدى صلاحية المقياس "بورديو" و ما هي الاختبارات المرشحة حسب خبرتكم و التي تقيس القدرة على التوازن والقوام.

و لا يسع الطالبان سوى أسمى عبارات الشكر و التقدير لمساهمتم الإيجابية و رأيكم الذي سيثري البحث في الوصول إلى ما يهدف إليه.

و لكم جزيل الشكر و التقدير

قام بإعداد هذا المقياس كل من نيوبل كيهارت، وأيوجين روش في الولايات المتحدة الأمريكية، في ضوء المفاهيم التي طرحها كيهارت في نظريته عن القدرات الإدراكية- الحركية، ومعد للتلاميذ من الصف الأول الابتدائي وحتى نهاية الصف الرابع الابتدائي، أي من عمر (6-10) سنوات، ومجال التوازن والقوام ويشمل: اختبار المشي على اللوحة، واختبار الوثب.

الرقم	بنود المقياس	اختبارات المقياس	مجالات المقياس
1	المشي أماما على اللوحة	اختبار المشي على اللوحة	التوازن والقوام
2	المشي خلفا على اللوحة		
3	المشي جانبا على اللوحة		
4	الوثب	اختبار الوثب	

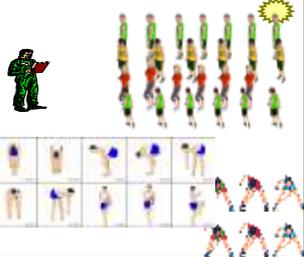
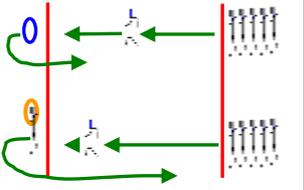
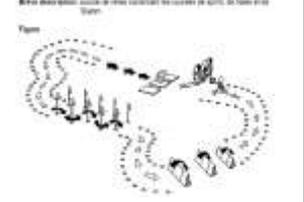
البرنامج الرياضي المقترح:

الرقم	طبيعة الحصة	أهداف المجال الحسي الحركي	أهداف المجال الاجتماعي العاطفي	أهداف المجال المعرفي
01	استطلاعية 01	إجراء الاختبار وإعادة الاختبار (معامل الثبات)	- يلاحظ الأطفال من حيث القدرة على (التعاون، التنظيم، الاستعداد، النظافة والمشاركة في اللعب)	- يتعرف على قدرات الأطفال البدنية
	استطلاعية 02			
	الاختبارات القبلية	القيام بالاختبارات القبلية للعيونة التجريبية		
	الاختبارات القبلية	القيام بالاختبارات القبلية للعيونة الضابطة		
05	تعليمية 01	تحضير بدني عام	- يحس بحرية الحركة في الفراغ - يتعلم الاتصال بالآخرين	- يتعرف على مختلف أعضاء جسمه يتعود تدريجيا على خلع الملابس وترتيبها وقص الأظافر
06	تعليمية 02	يدرك جسمه جيدا ويتحكم فيه وبسيطر على أطرافه	- يتفاعل مع الحركة - يتعاون مع الزميل - يتعود على الاعتماد على النفس	- يتعلم الاحتياطات الأمنية والسلامة - يفرق بين الإطراف العلوية والأطراف السفلية
07	تعليمية 03	ينتقل من وضعية حركية إلى وضعية حركية أخرى بسهولة كالمشي للأمام والخلف	يشترك في اللعب تلقائيا وبحماس	- يتعرف على الأدوات المستعملة

الوحدة التعليمية: الأولى

الطلاب: توخاري زبير - مغاوري اسماعيل

الوسائل: صفارة - ميقاتي - صديريات.

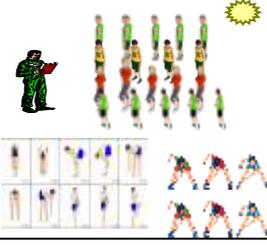
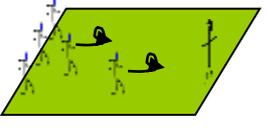
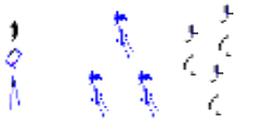
الهدف التعليمي: تحضير بدني عام				
مرحلة التعلم	موضوعيات التعلم	ظروف الإنجاز	الزمن	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	الإصطفاف، المناداة، مراقبة الهندام وعدد دقات القلب والأظافر، تحية رياضية. الجري مدة 4 - 5 دقائق ، تسخين الأطراف العلوية والسفلية، تمديدات عضلية.		'15	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الهدوء و التنظيم أثناء الجري. القيام بالتسخين الحيد.
	<p>الموقف الأول: 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 أولاً يعتبر فائز.</p>		'10	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الجري في خط مستقيم.
	<p>الموقف الثاني:</p> <p>يجري الطلاب بالتتابع حول جميع الورشات (شقلبة أمامية ثم الجري في الرواق ثم بين الحواجز فالجري العادي ثم فوق الحواجز وينتهي السباق بسرعة منافسة تكون بين فريقين ومن يحقق أقل وقت هو الفائز.</p>		'10	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على التركيز أثناء أداء التمرين.
المرحلة الختامية	- لعبة ترويحية - تمارين تمطيه. - الإصطفاف - الانصراف.		'10	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الارتخاء الحيد و التنفس العميق.

المرحلة الرئيسية

الوحدة التعليمية: الثانية

الطلاب: توحاري زبير- مغاوري اسماعيل
الوسائل: صفارة- ميقاتي- صدريات - أطواق.

الهدف التعليمي: أن يدرك جسمه جيدا ويتحكم فيه ويسيطر على أطرافه.

مرحلة التعلم	موضوعيات التعلم	ظروف الإنجاز	الزمن	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	الإصطفاف، المناداة، مراقبة الهدام وعدد دقات القلب والأطراف، تحية رياضية.		'14	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الهدوء و التنظيم أثناء الجري. القيام بالتسخين الجيد.
	الجري مدة 4 - 5 دقائق ، تسخين الأطراف العلوية والسفلية، تمديدات عضلية.		'07	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على التوازن من أجل الحفاظ على الطوق.
	الموقف الأول: باستخدام طوق دائري عريض يوضع حول الخصر ومن ثم يتم هزه بحركة دائرية يتم حساب الوقت ومن يحافظ على الطوق حول خصره لأطول مدة هو الفائز.		'07	<ul style="list-style-type: none"> التركيز أثناء الإلتفاف من أجل السلامة.
المرحلة الختامية	الموقف الثاني: الجري بطول الملعب وعند سماع الصفارة يقوم كل تلميذ باللف دورة كاملة حول نفسه ثم الاستمرار في الجري في نفس الاتجاه وتكرر.		'07	<ul style="list-style-type: none"> الانتباه الجيد لإشارات المعلم.
	الموقف الثالث: يجري التلاميذ في انتشار حر بعد الصفرة يشير المعلم بيده للأسفل، فيقوم التلاميذ بالجلوس على أربع إذا أشار لأعلى الوقوف على المشطين مع رفع الذراعين عالياً إذا أشار لأسفل وهكذا.		'07	
	- لعبة ترويحية - تمارين تمطيه -الإصطفاف - الانصراف.		'10	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الارتخاء الجيد و التنفس العميق.

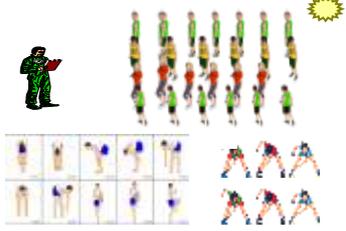
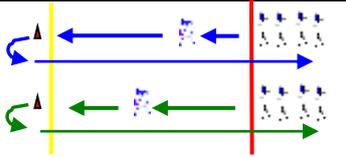
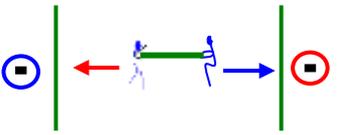
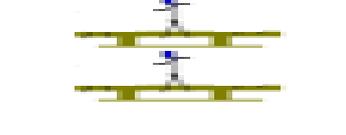
المرحلة الرئيسية

الوحدة التعليمية: الثالثة

الطلاب: توحاري زبير - مغاوري اسماعيل

الوسائل: صفارة - مقياته - كرات طبية - صديريات.

الهدف التعليمي: أن ينتقل من وضعية حركية إلى وضعية حركية أخرى بسهولة كالمشي للأمام والخلف.

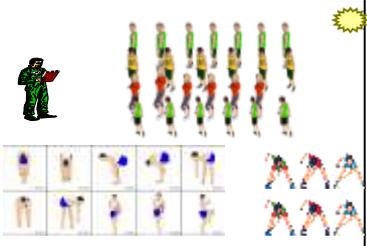
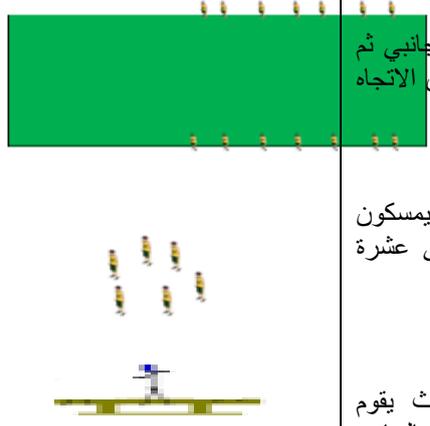
مرحلة التعلم	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	الزمن	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	الإصطفاف، المناداة، مراقبة الهدام وعدد دقات القلب والأظافر، تحية رياضية. الجري مدة 4 - 5 دقائق، تسخين الأطراف العلوية والسفلية، تمديدات عضلية.		'14	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الهدوء و التنظيم أثناء الجري. القيام بالتسخين الجيد.
المرحلة الرئيسية	<p>الموقف الأول: يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات متساوية ومع كل قاطرة كرة طبية ويحدد خط بداية وخط نهاية وعند الإشارة يمشي الأول من كل قاطرة حاملا الكرة ذهابا ثم الرجوع خلفا ثم يتسلمها الذي يليه وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة.</p> <p>الموقف الثاني: يوضع طوقان بداخلها صولجان والمسافة بينهما 10متر ويرسم دائرة بالمنتصف يقف بداخلها طالبان يمسكان بالحبل ، وبعد الصافرة يبدأ كل طالب شد زميله في اتجاه الطوق القريب لدية للحصول على الصولجان ومن يستطيع مسك الصولجان أولا يعتبر هم الفائز .</p> <p>الموقف الثالث: يقسم التلاميذ إلى فوجين، توضع مقعد على الأرض بعرض 10 سم وطول 10 م يقوم التلميذين الأوليين بالمشي للأمام حتى النهاية ثم الرجوع للخلف حتى البداية.</p>	  	'07 '07 '07	<ul style="list-style-type: none"> الحرص على عدم سقوط الكرة. الانتباه أثناء شد الحبل. التركيز على عدم السقوط من فوق المقعد.
	<ul style="list-style-type: none"> لعبة تروبيحية - تمارين تمطيه. الإصطفاف - الانصراف. 	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الارتخاء الجيد و التنفس العميق. 		
	المرحلة الختامية		'10	

الوحدة التعليمية: الرابعة

الطلاب: توحاري زبير - مغاوري اسماعيل

الوسائل: صفارة - مقياتي - صديرات.

الهدف التعليمي: أن يطور من مهارات الحركات الانتقالية ,كالمشي للجانب يمينا ويسارا.

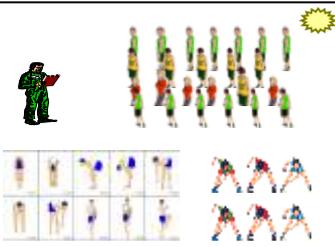
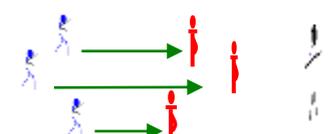
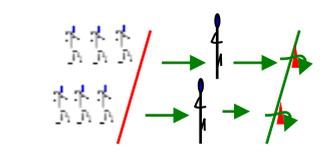
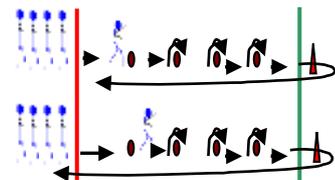
مرحلة التعلم	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	الزمن	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	الإصطاف،المناداة، مراقبة الهندام وعدد دقات القلب والأظافر،تحية رياضية. الجرى مدة 4 - 5 دقائق، تسخين الأطراف العلوية والسفلية، تمديدات عضلية.		'14	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الهدوء و التنظيم أثناء الجري. القيام بالتسخين الجيد.
المرحلة الرئيسية	<p>الموقف الأول: يقف التلاميذ فوق خط الملعب الجانبي ثم يقومون بالمشي الجانب حول الملعب حيث يغرون الاتجاه من اليمين إلى اليسار عند الوصول عند كل زاوية.</p> <p>الموقف الثاني: يقوم التلاميذ بتشكيل سداسي ثم يمسون بأيدي بعضهم ثم الدوران جهة اليمين والعد إلى عشرة وتغيير الاتجاه للييسار.</p> <p>الموقف الثالث: يقسم التلاميذ إلى فوجين حيث يقوم الأولين من كل فوج بالصعود فوق المقعد والسير بالجانب جهة اليمين حتى نهاية المقعد ثم الرجوع بالجهة اليسرى.</p> <ul style="list-style-type: none"> بسط الذراعين من أجل التوازن. 		'07 '07	<ul style="list-style-type: none"> الحرص على المشي فوق خط الملعب. الإمساك الجيد لعدم السقوط. بسط الذراعين من أجل التوازن.
	المرحلة الختامية	- لعبة ترويحية - تمارين تمطيه. -الإصطاف - الانصراف.		'10

الطلاب: توحاري زبير- مغاوري اسماعيل

الوسائل: صفارة- ميقاتي، -صديرات- أقماع - كرات طبية.

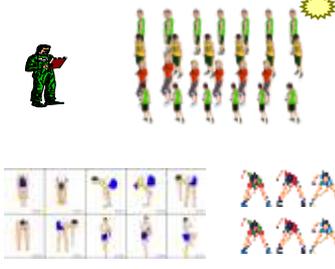
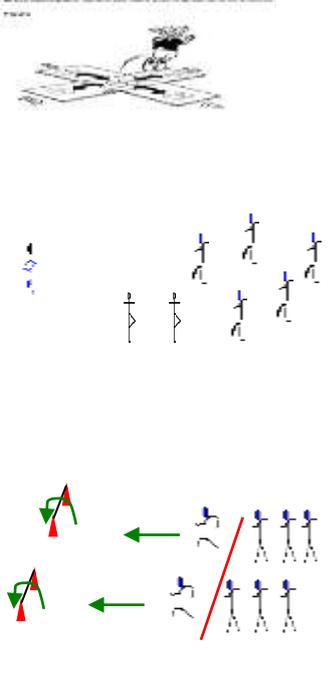
الوحدة التعليمية: الخامسة

الهدف التعليمي: أن يطور من مهارات حركات الارتكاز من الثبات والحركة.

مرحلة التعلم	موضوعيات التعلم	ظروف الإنجاز	الزمن	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	الإصطفاف، المناداة، مراقبة الهندام وعدد دقات القلب والأظافر، تحية رياضية. الجرى مدة 4 - 5 دقائق ، تسخين الأطراف العلوية والسفلية، تمديدات عضلية.		'14	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الهدوء و التنظيم أثناء الجري. القيام بالتسخين الجيد.
المرحلة الرئيسية	<p>الموقف الأول: ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعندما يعطي المدرس الإشارة يقف التلاميذ على قدم واحدة وبعد إلى عشرة وعند الإشارة الأخرى يغير القدم ويشجع المدرس الطالب صاحب أحسن توازن.</p>		'07	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على التوازن.
	<p>الموقف الثاني: يقسم الفصل لأربع قاطرات متساوية تقف خلف خط البداية ، وعند سماع الصافرة يحجل الأول من كل قاطرة لخط النهاية والعودة للمس التلميذ الثاني في القاطرة والتتابع حتى آخر تلميذ والقاطرة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة .</p>		'07	<ul style="list-style-type: none"> تغيير القدم كل 5 خطوات.
	<p>الموقف الثالث: يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة عدد من الكرات الطبية المسافة بينهما متر واحد، بعد الصافرة يجري الطالب الأول من كل قاطرة للوثب بقدم واحدة من فوق الكرات الطبية والسكون مدة 3 ثواني حتى خط النهاية ثم العودة وهكذا، والقاطرة التي تنتهي أولاً تصبح هي الفائزة.</p>		'07	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الارتكاز الجيد.
المرحلة الختامية	- لعبة ترويحية - تمارين تمطيه. -الإصطفاف - الانصراف.		'10	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الارتخاء الجيد و التنفس العميق.

الوحدة التعليمية: السادسة

الهدف التعليمي: أن يطور من مهارات حركات الوثب برجل واحدة أو برجلين من الثبات والحركة.

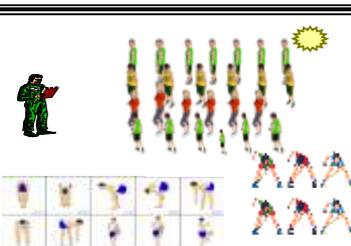
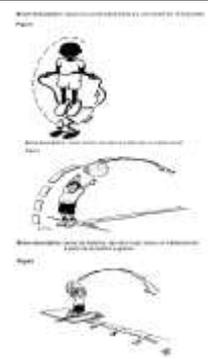
مرحلة التعلم	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	الزمن	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	الإصطافاف، المناداة، مراقبة الهدام وعدد دقات القلب والأظافر، تحية رياضية. الجرى مدة 4 - 5 دقائق ، تسخين الأطراف العلوية والسفلية، تمديدات عضلية.		'14	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الهدوء و التنظيم أثناء الجري. القيام بالتسخين الجيد. 	
المرحلة الرئيسية	<p>الموقف الأول: يتنافس فريقان لمدة 15 ثا لكل عضو بالفريق لتحقيق أكبر عدد من المرات من القفز (أماما ثم وسط ثم خلفا ثم وسط ثم يمينا ثم وسط ثم شمالا ليسجل نقطة واحدة) ومن يسجل أكبر عدد من النقاط هو الفائز مع احترام الترتيب.</p> <p>الموقف الثاني: يجري التلاميذ في الملعب وعند سماع الصافرة يقف على رجل واحدة ثم يقفز مدة 10 ثواني ثم الجري وعند سماع الصافرة مرة أخرى يغير القدم الأخرى، وعند سماع الصافرة الثالثة يقفز بكلتا القدمين.</p> <p>الموقف الثالث: 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>		'07 '07 '07	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على التركيز أثناء الوثب بالتسلسل في المربعات المرقمة. التأكيد على الإرتقاء لأعلى. الانتباه أثناء الجري والوثب من أجل السلامة. 	
	المرحلة الختامية	- لعبة ترويحية - تمارين تمطيه. -الإصطافاف - الانصراف.		'10	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الارتخاء الجيد و التنفس العميق.

الطلاب: توحاري زبير- مغاوري اسماعيل

الوسائل: صفارة- مبقاة- صدر بات- كرات-مقاعد.

الوحدة التعليمية: السابعة

الهدف التعليمي: أن يكتسب قواما معتدل نوعا ما .

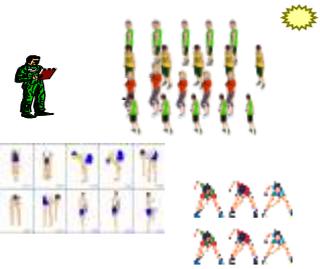
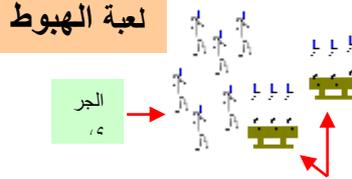
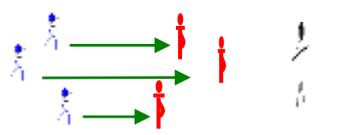
مرحلة التعلم	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	الزمن	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	الإصطفاف، المناداة، مراقبة الهدام وعدد دقات القلب والأطراف، تحية رياضية. الجري مدة 4 - 5 دقائق ، تسخين الأطراف العلوية والسفلية، تمديدات عضلية.		'14	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الهدوء و التنظيم أثناء الجري. القيام بالتسخين الجيد.
المرحلة الرئيسية	<p>الموقف الأول: يقوم كل طفل بمسك الحبل ويقوم بالنط لمدة 15 ثا، الفريق الذي يحقق في مجموع أفراده أكبر عدد من النطات هو الفائز ويمكن اجراء منافسة بين الأحسن من كل فريق.</p> <p>الموقف الثاني: يحاول كل متنافس من الفريقين الدفع بأقصى قوة نحو الأعلى وللأمام لتحقيق أحسن رمية وبعدها يحاول رميها نحو الخلف والفائز من يرمي لأبعد مسافة ممكنة ويمكن اجراء منافسة بين الأحسن من كل فريق</p> <p>الموقف الثالث: يضع المعلم في بداية الملعب مقعد سويدي وفي المنتصف صندوق مقسم ، وعلي نهاية الملعب أقماع ، ويقسم الفصل إلي مجموعتين متساويتين ، وعند سماع الصافرة تقف كل مجموعة فوق المقعد للقفز بالقدمين ثم الجري إلي المراتب والصعود فوقها والقفز باليدين والقدمين ، والدوران حول القمع ، وتفوز المجموعة صاحبة الأداء الأفضل والأسرع .</p>		'07 '07 '07	<ul style="list-style-type: none"> الحرص على استقامة الجسم أثناء القفز. استعمال كامل أطراف الجسم أثناء الرمي. التركيز لتفادي السقوط.
	<p>- لعبة ترويحوية - تمارين تمطيه.</p> <p>-الإصطفاف - الانصراف.</p>		'10	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الارتخاء الجيد و التنفس العميق.

الطلاب: توحاري زبير- مغاوري اسماعيل

الوسائل: صفارة- ميقات- صديرات- مقاعد.

الوحدة التعليمية: الثامنة

الهدف التعليمي: أن يكتسب بعض عناصر الصفات البدنية لتعلم التوازن.

مرحلة التعلم	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	الزمن	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p>- السير - هرولة- الوقوف على الخط الجانبي للملعب وأداء قفزات في المكان وعند إشارة الصفارة الركض إلى منتصف الملعب والرجوع مشيا.</p> <p>- تدوير الذراعين للأمام مع الركض إلى منتصف الملعب والعودة مشي ثم إلى الخلف - (الاستلقاء على الظهر-الذراعان بجانب الجسم) رفع الرجلين وعمل حركة الدراجة.</p>		'14	<ul style="list-style-type: none">التأكيد على الهدوء و التنظيم أثناء الجري.القيام بالتسخين الجيد.
المرحلة الرئيسية	<p>الموقف الأول: ينتشر التلاميذ في الملعب انتشار حر مع الجري المستمر وعند سماع الصفارة ، الوقوف على مقعد سويدي ، وعند الصفارة مرة أخرى الهبوط، يشجع المعلم الطالب الذي يتزن بعد الهبوط.</p>	<p>لعبة الهبوط</p>  <p>الجر</p> <p>الصعود</p>	'07 '07	<ul style="list-style-type: none">الإنتباه عند الصفارة من أجل الصعود والنزول.
	<p>الموقف الثاني: ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعندما يعطي المدرس الإشارة يقف التلاميذ على قدم واحدة ويعد إلى عشرة ويشجع المدرس الطالب صاحب أحسن توازن.</p>		'07	<ul style="list-style-type: none">التأكيد على التوازن أثناء الوقوف.
	<p>الموقف الثالث: يقسم التلاميذ إلى فوجين حيث يقوم التلميذين الأولين بالسير فوق الخط وحاملين كوب ماء والذي يوصل أكبر قدر من الماء يشجعه المعلم.</p>		'07	<ul style="list-style-type: none">التأكيد على التركيز أثناء السير.
المرحلة الختامية	<p>- لعبة ترويحية - تمارين تمطيه.</p> <p>-الاصطفاة - الانصراف.</p>		'10	<ul style="list-style-type: none">التأكيد على الارتخاء الجيد و التنفس العميق.

قائمة محكمي البرنامج الرياضي المقترح:

الرقم	الأسماء	اللقب العلمي	مكان العمل
01	نمرود بشير	امحاضر أ	معهد ع ت ن ب ر/جامعة خميس مليانة
02	بن حاج الطهر إسماعيل	ام ا	معهد ع ت ن ب ر/جامعة خميس مليانة
03	بوكراتم بلقاسم	اما	معهد ع ت ن ب ر/جامعة خميس مليانة
04	حمادن خالد	امساعد ا	معهد ع ت ن ب ر/جامعة خميس مليانة

التوقيت الزمني لتطبيق البرنامج الرياضي:

الرقم	التاريخ	عنوان الحصة
01	23 جانفي 2019	دراسة استطلاعية أولى
02	30 جانفي 2019	دراسة استطلاعية ثانية
03	04 فيفري 2019	اختبار قبلي للمجموعة التجريبية
04	07 فيفري 2019	اختبار قبلي للمجموعة الضابطة
05	11 فيفري 2019	تحضير بدني عام
06	18 فيفري 2019	أن يدرك جسمه جيدا ويتحكم فيه ويسيطر على أطرافه
07	25 فيفري 2019	أن ينتقل من وضعية حركية إلى وضعية حركية أخرى بسهولة كالمشي للأمام والخلف
08	04 مارس 2019	أن يطور من مهارات الحركات الانتقالية, كالمشي للجانب يمينا ويسارا
09	11 مارس 2019	اختبارات الفصل الثاني
10	18 مارس 2019	أن يطور من مهارات حركات الارتكاز من الثبات والحركة
11		عطلة الربيع
12	08 أبريل 2019	أن يطور من مهارات حركات الوثب برجل واحدة أو برجلين من الثبات والحركة
13	15 أبريل 2019	أن يكتسب قواما معتدل نوعا ما
14	22 أبريل 2019	أن يكتسب بعض عناصر الصفات البدنية لتعلم التوازن
15	29 أبريل 2019	اختبار بعدي للمجموعة
16	02 ماي 2019	اختبار بعدي للمجموعة

نتائج الاختبارات قيد البحث:

الوثب		المشي على اللوحة جانبا		المشي على اللوحة خلفا		المشي على اللوحة أماما		الاختبار الرقم
اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	
2	2	2	2	2	1	2	2	1
1	1	1	1	1	1	2	1	2
2	1	3	2	1	1	3	3	3
1	2	1	1	3	2	2	2	4
1	1	1	1	1	1	1	1	5
3	3	2	3	2	2	3	3	6
2	2	1	1	1	1	1	1	7
1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	1	1	1	1	1	2	2	9
2	2	2	2	1	2	1	1	10
2	2	2	2	2	2	2	2	11
3	3	3	3	2	2	2	2	12
2	2	2	2	1	1	1	2	13
2	2	2	1	2	2	2	1	14
1	1	2	2	2	1	1	1	15
2	1	1	1	1	2	2	2	16
1	1	2	2	1	1	1	2	17
2	2	2	2	1	1	2	1	18
2	2	2	1	2	1	2	1	19
2	2	2	2	1	1	2	2	20
1	1	2	2	1	2	2	2	21
2	2	1	1	2	2	1	2	22
1	1	2	2	2	2	2	2	23

نتائج المجموعة الاستطلاعية

الوثب		المشي على اللوحة جانبا		المشي على اللوحة خلفا		المشي على اللوحة أماما		الاختبار الرقم
اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	
1	1	2	1	1	1	2	1	1
3	3	3	3	3	2	3	3	2
2	2	2	2	1	1	2	2	3
1	1	2	2	1	1	1	1	4
2	2	1	1	1	1	2	2	5
3	2	2	2	1	2	2	2	6
3	3	3	2	3	2	3	2	7
2	2	2	1	1	1	2	2	8
3	3	3	3	3	2	3	3	9
2	1	1	1	1	1	2	1	10
3	2	2	1	2	2	1	1	11
1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	1	2	2	1	1	2	1	13
2	1	1	1	1	1	1	1	14
2	2	2	1	2	1	1	1	15
2	2	2	2	1	1	2	2	16
2	1	2	2	2	2	2	2	17
2	2	1	1	1	1	2	2	18
3	3	3	2	2	2	3	3	19
2	1	2	1	1	1	1	1	20
1	1	2	2	2	1	2	2	21
2	1	2	1	1	1	2	1	22
2	2	3	2	1	1	3	2	23

نتائج المجموعة الضابطة

الوثب		المشي على اللوحة جانبا		المشي على اللوحة خلفا		المشي على اللوحة أماما		الاختبار الرقم
اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	
4	2	3	2	3	1	4	2	1
4	2	3	2	2	2	4	2	2
3	1	2	1	2	1	3	2	3
2	1	2	1	2	1	3	1	4
3	2	3	2	4	2	4	2	5
2	1	3	1	3	1	3	2	6
4	2	4	2	4	1	4	3	7
4	2	4	2	4	2	4	3	8
3	1	3	1	2	1	2	1	9
3	1	2	1	4	1	3	1	10
4	2	4	2	4	2	4	3	11
3	2	3	1	3	1	3	1	12
2	1	2	1	2	1	2	1	13
3	1	3	2	3	2	4	2	14
3	2	3	2	3	1	3	2	15
4	2	3	2	3	1	4	2	16
3	2	2	1	2	1	3	1	17
4	2	3	1	3	1	4	2	18
3	1	3	2	3	1	3	2	19
3	2	3	2	3	2	3	2	20
4	2	4	2	4	2	4	2	21
3	2	3	1	3	2	2	1	22
2	1	3	1	2	1	3	1	23

نتائج المجموعة التجريبية

