

تأثير برنامج ألعاب صغيرة مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ( السرعة ،

المرونة ، الرشاقة ) لتلاميذ السنة الأولى متوسط ( 11-12 سنة )

أ. عبد الحفيظ قادري د. مسعود بورغدة محمد

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة باتنة، الجزائر جامعة قسنطينة، الجزائر 2

الكلمات المفتاحية: ألعاب صغيرة، اللياقة البدنية

#### ملخص البحث

جاءت هذه الدراسة لتجيب عن مدى تأثير برنامج مقترح في الألعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ السنة الأولى متوسط، وقد هدفت إلى وضع برنامج ألعاب صغيرة مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ( السرعة، المرونة، الرشاقة )، وقياس ذلك الأثر، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية)، وتألقت عينة الدراسة من ( 70 تلميذ وتلميذة ) من تلاميذ السنة الأولى متوسط، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ليتم تقسيمهم على مجموعتين، 35 تلميذاً يمثلون مجموعة ضابطة يطبق عليها البرنامج التقليدي المعد من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية لمتوسطة طريق سطيف - بركة - وذلك للموسم الدراسي 2014/2013 ، ومجموعة تجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح في الألعاب الصغيرة .

لأجل الوصول لأهداف الدراسة تم اختيار اختبارين لكل عنصر من العناصر المذكورة سابقاً، كلها تتمتع بصدق وثبات وموضوعية عالية، ليتم بعد ذلك تطبيق الاختبارات القبلية على المجموعتين، وقد تم تصميم برنامج ألعاب صغيرة، وقد استغرق البرنامج 12 أسبوع، بواقع 24 وحدة تعليمية، مدة كل واحدة 50 دقيقة، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، تم تطبيق الاختبارات البعدية للمجموعتين أيضاً.

من أجل تحليل نتائج الدراسة تم الإستعانة بالبرنامج الإحصائي Spss v 22 في المعالجة الإحصائية اللازمة، وقد توصلنا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في جميع إختبارات البحث وبالتالي لعناصر اللياقة البدنية ( السرعة، والمرونة، والرشاقة ).

***The influence of proposed program of small games for the development of same fitness elements ( speed , flexibility , agility ) for 1 ms pupils ( 11-12 years )***

***Abstract***

*Due to the importance of games in physical education and sports lesson in the development of fitness for students , and especially the small and pleasant games upon children , and as ( 11-12 years ) corresponds 1 ms in education in Algeria and represents the end of the late childhood which considered as very sensitive period in sports guidance ; our study came to respond to the impact of a proposed program of small games for the development of same fitness elements (speed , flexibility , agility ) for 1 ms students and to measure the influence of this program in the development of those elements .*

*Weve used experimental approach by using experimental design for two (02) equal groups ( pixed , experimental), the sample of the research study consisted 70 students ( boys/girls) from 1 ms students who were selected randomly and divided into to (02) groups , 35 pupils representing the pixed group, we applied on it the traditional program which was prepared by the physical education and sports teacher of Setif Street Middle School – Barika – for the school year 2012/2013 while we applied the proposed program of the small games on the experimental group . In order to aeach the goals of the study ; two tests were selected for each of the elements we mentioned previously ; all characterized by honesty , firmness and a high objectivity , after that the first tests were applied on the two ( 02 ) groups . A Program of small games was designed , so it lasted for 12 weeks by 24 teaching units and the duration of each units was 50 minutes ; after finishing the application of this program , the last tests were applied on the two ( 02 ) groups too. And in order to analyze the results of the study , we've used the statistical program " Spss V 22 " in the necessary statistical treating . Finally , we came to the presence of statistically significant differences for the presence of statistically significant differences for the experimental group in all research tests and this to the fitness elements( Speed , Flexibility , Agility ) ,thus the proposed program has effected on the developement of the physical qualities mentioned previously .*

**1- المقدمة :**

أدى التطور السريع للحياة إلى تغير الكثير من المفاهيم ومنها مفهوم التربية البدنية والرياضية في مدارسنا بشكل عام، و يعد درس التربية البدنية الحجر الأساس في تكوين النشء إذ يعمل على تنمية جوانب الشخصية وتعلم المهارات والألعاب المنظمة في درس التربية الرياضية، هذا بجانب إكتساب المعارف والمعلومات، فمن خلال درس التربية البدنية والرياضية، يكتسب التلميذ خبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن ينمو نمواً بدنياً ونفسياً وإجتماعياً وعقلياً .

يعد اللعب أحد الوسائل المهمة في ذلك، وهو أحد المجالات التي تساعد في بناء شخصية الطفل، وذلك بما يمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته، وأنه مجالاً غني بالأنشطة التي تشبع حاجة الطفل الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والحركية والنفسية والفسيولوجية والمهارية، إذ إن اللعب يزود الطفل بالخبرات والمعلومات بطريقة تلقائية .

يرى التكريتي بأن اللعب يحتل مكانة حيوية في حياة الطفل، فهو مدخل أساسي لنمو الطفل من جميع الجوانب العقلية و البدنية و الإجتماعية و المعرفية و اللغوية، و هو من أدوات التعلم وإكتساب الخبرة. (التكريتي : 2012 : 7).

يعتمد درس التربية البدنية على عدة أساليب ووسائل مختلفة من أجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة و تمثل الألعاب الصغيرة في الرياضة أهمية إستثنائية ، ومدخلاً جديداً يوفر المستلزمات كافة التي تأخذ نحو الأحسن، لتطوير مستوى الأفراد والتعبير عن رغباتهم وميولهم ، ويؤكد الرومي " أن الألعاب الصغيرة تحقق فوائد ملموسة فيما يتعلق بتعليم المهارات الحركية والإتزان الحركي والفعالية والنمو الجسمي و العقلي " (الرومي:1999: 25)

تشكل الألعاب الصغيرة جزء هام من النشاط التعليمي والتدريبي، وتشكل حيزاً مهماً في التدريب على المهارات الحركية والبدنية والوظيفية وغيرها، وأصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج تعليمي - تدريبي للفئات العمرية المختلفة، إذ يمكن وضع مناهج تدريبية مناسبة مستندة على الألعاب الصغيرة وبشكل مبرمج للوصول إلى أفضل النتائج في التطور وتحقيق مستوى أداء متقدم .

لما كان الإعتناء بالطفولة في المرحلة العمرية الأولية هي القاعدة التي تقوم عليها نشأتهم السليمة في مراحل نموهم التالية، كذا يجب الإهتمام بهذه المرحلة وعدم إهمالها والعمل على الإستفادة منها من خلال إستثمار طاقات الأفراد وتوجيههم الوجهة التربوية السليمة. (المفتي:

**2005 : 76)**

يتميز الطفل في هذا المرحلة العمرية بتعطشه الكبير للحركة ، وعليه لا بد من إرواء هذا التعطش للحركة من خلال إعطائه مجال واسع من اللعب وتعد الألعاب الصغيرة النوع المميز

لدى الطفل في هذا المرحلة العمرية، لذا يستلزم على الأستاذ الإستغلال الأمثل لهذا الإندفاع نحو مختلف الألعاب، وتوظيف ذلك في تنمية اللياقة البدنية للطفل، وإختيار الخبرات الخاصة بالألعاب تستلزم منه أن يفهم طبيعة العملية التعليمية، خاصة في ما يمكن تطبيقه في تعلم الحركة، ليس فقط في كيفية إكتساب الطفل للحركة، ولكن أيضا في طبيعة المعلومات التي تتعلق بدرجة التعلم ونوعيته والتي يتميز بها التلميذ في كل مرحلة من مراحل نموه .

تعد مرحلة الطفولة المتأخرة من أهم مراحل الحياة و أكثرها خطورة فالإهتمام بالطفولة يعني الإهتمام بالمجتمع ككل لأنه ثروة الأمة وعمادها مستقبلها، إذ تعد هذه المرحلة أحسن مرحلة للتعلم، لأن الطفل يتميز هنا بالحركة الهادئة والسيطرة الحركية خلال درس التربية الرياضية .

لذلك وجب على المسؤولين والمخططون لبرامج تربية الأطفال والمشرفون على العملية التربوية إلى التفكير والتخطيط المنظم والدقيق ليتمكنوا من تصميم وإعداد برامج تربية غنية بالمهارات والأنشطة الحركية والفنية والموسيقية التي تهدف إلى تحقيق النمو الشامل للطفل جسميا وعقليا وإجتماعيا. (نعيم أحمد: 1993 : 46)

وتعد اللياقة البدنية قاعدة أساسية في عملية التعليم والتدريب، إذ إن هناك حقيقة مهمة تشير إلى أن أي أداء مهاري ناجح يرتبط بمكونات اللياقة البدنية، فالنجاح فيه يتوقف على مدى تطور قدرات الفرد البدنية ونموها وبشكل متوازن، وهي بذلك تؤدي دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها وبحسب نوع النشاط الممارس وطبيعته (فرحات: 2001:303)

وعليه فالربط بين الألعاب الصغيرة وعملية تنمية عناصر اللياقة البدنية في مرحلة الطفولة المتأخرة لا يتأتى إلا بوضع برنامج تعليمي مصمم وفقا لإحتياجات المرحلة السنوية قيد الدراسة (الطفولة المتأخرة)، هذه المرحلة الهامة التي تعتبر فترة بذرة خصبة لزرع معالم وإستراتيجيات تعليمية من أجل الوصول بفرد لائق بدنيا، وهذا ما دفع بالباحثين لإختيار هذا الموضوع، فضلا عن رغبة من الباحثين في تناوله، خاصة مع النقص الواضح في برامج الألعاب الصغيرة في مرحلة التعليم المتوسط والمتعلقة ببعض عناصر اللياقة البدنية.

من هذه الأهمية عمل الباحثان على وضع برنامج ألعاب صغيرة مقترح لمعرفة مدى تأثيره على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12 سنة).

يلاحظ من يعمل في مجال التربية البدنية والرياضية وجود برامج ومناهج وإستراتيجيات وأساليب تعليمية محددة، وبالرغم من التطور الحاصل في بناء المناهج وصولا إلى المقاربة بالكفاءات، لاتزال منظومتنا التربوية لم ترق إلى ما نصبوا إليه بالنظر لعدة عوامل متداخلة فيما بينها يرجعها الإختصاصيون في مجال التربية البدنية إلى نقص التطبيق الفعلي لتلك البرامج على أرض الواقع وعدم تقديم ذلك في طابع مسلٍ ومشوق مما أدى إلى نوع من الروتين والتقليد.

من خلال عمل الباحثين في مجال التعليم بمادة التربية البدنية والرياضية لاحظا عدم الاهتمام الكافي من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية بتنمية علمية وصحيحة لأهم عناصر اللياقة البدنية، والتي تعد القاعدة الأساسية التي تبنى عليها الحركة وغالبية الألعاب الرياضية، كما سجلنا نقصا واضحا في برامج متخصصة لهذه المرحلة الهامة خاصة برامج الألعاب، لذا جاءت الحاجة الماسة لتصميم ووضع برنامج يتناسب وطبيعة هذه المرحلة العمرية، وعليه تكمن مشكلة البحث في التساؤلين الاتيين:

- 1- ما مدى تأثير البرنامجين التقليدي والمقترح في الألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ( السرعة، المرونة ، الرشاقة ) لتلاميذ السنة الأولى متوسط ( 11-12 سنة ) ؟
- 2- هل هناك تفوق لأحد البرنامجين (التقليدي والبرنامج المقترح في الألعاب الصغيرة) في تنمية عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة ؟

**هدف البحث** إختيار مجموعة من الألعاب الصغيرة تساهم في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ بأعمار 11 - 12 سنة. وتعرف تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ بأعمار 11 - 12 سنة، مقارنة بالبرنامج المتبع. وافترض الباحثان وجود فرق دال إحصائيا بين الإختبار القبلي والبعدي ولمصلحة الإختبار البعدي لكل من برنامجي درس التربية البدنية والرياضية التقليدي وبرنامج الألعاب الصغيرة المقترح في تنمية عناصر السرعة والمرونة والرشاقة. وكذلك وجود فرق دال إحصائيا في الإختبار البعدي بين برنامجي درس التربية البدنية والرياضية التقليدي وبرنامج الألعاب الصغيرة المقترح و لمصلحة البرنامج المقترح في تنمية عناصر السرعة والمرونة والرشاقة .

**2- إجراءات البحث:** إستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة ، باستخدام التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية) عشوائية الإختيار ذات الإختبار القبلي والبعدي، ويتم في هذا التصميم إدخال العامل التجريبي (المستقل) وهو برنامج الألعاب الصغيرة المقترح على المجموعة التجريبية ، وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الإعتيادية.

## 2-1-1 مجالات البحث :

- 2-1-1-1 **المجال البشري:** عينة من تلاميذ متوسطة طريق سطيف - بركة ولاية باتنة -الجزائر
- 2-1-1-2 **المجال الزمني:** الموسم الدراسي 2013-2014 اذ أجريت الدراسة الإستطلاعية في الفترة من 2013/11/04 إلى 2013/11/15، والدراسة الأساسية في الفترة من 2014/11/18 إلى 2014/03/13.

2-1-3 المجال المكاني: ملعب متوسطة طريق سطيف - بركة - ولاية باتنة والذي يتكون من ملعب ترابي طوله 60 م وعرضه 45 م وملعب إسمنتي طوله 40 م و عرضه 25 م وأربعة أروقة مخصصة لسباقات السرعة .

2-2 الوسائل المستخدمة في البحث : تم الإستعانة بالوسائل الاتية :

✓ 1- التجربة الإستطلاعية . 2-المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية . 3-أدوات قياس مختلفة ( ميقاتي، شريط متري لقياس الطول ، ميزان لقياس الوزن ، أقماع ، صدريات ، كرات ، حلقات ... ) + إستمارات التسجيل .

2-2-1 أدوات جمع البيانات: نظرا لطبيعة الدراسة، فإنه تم إختيار مجموعة من الإختبارات البدنية والحركية، فضلاً عن القيام بوضع برنامج تعليمي يتكون من عدد من الوحدات التعليمية وذلك مبين في ما يلي :

1- تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية صدد الدراسة : بعد الإطلاع على أهم المصادر المهمة باللياقة البدنية وعناصرها، فقد تم عرض أهمها على عدد من المختصين في مجال التربية البدنية والرياضية بالجزائر، وذلك في صورة إستبانة بهدف تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والحركية صدد الدراسة ، وأسفر عن ذلك إختيار العناصر التي تحصلت على أكثر من 75 % وهي ( السرعة ، المرونة ، الرشاقة ) .

2- تحديد الإختبارات التي تقيس مستوى تطور عناصر اللياقة البدنية المختارة: قصد الحصول على مجموعة من الإختبارات التي تلائم قياس العناصر اللياقة البدنية المختارة، تم الإطلاع على مختلف الكتب والمراجع المتخصصة في موضوع اللياقة البدنية، فضلاً عن الدراسات السابقة، وعليه تم إستخلاص مجموعة من الإختبارات البدنية و الحركية ، وتم تقديمها في صورة إستبانة بهدف تحديد أهم الإختبارات التي يمكن إستخدامها لقياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المختارة، وقد نتج عن ذلك إختيار ستة إختبارات ( إختبارين لعنصر السرعة، إختبارين لعنصر المرونة، إختبارين لعنصر الرشاقة) وهي الإختبارات التي حصلت على نسبة ترشيح فاقت 80 %، والإختبارات التي رشحت هي :

جدول رقم(1) : يوضح اختبارات البحث المرشحة

الإختبار	الإختبار
إختبار 30 م من بداية متحركة	إختبار السرعة
إختبار نيلسون للإستجابة الحركية	
ثنى الجذع	إختبار المرونة
إختبار اللف و اللمس	
إختبار T للرشاقة	إختبار الرشاقة
إختبار الينوي للرشاقة	

2-3 التجربة الاستطلاعية: تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى للإمام بكل جوانب البحث من خلال تحديد متغيرات الدراسة وصياغة فرضيات البحث ضوئها، ويرى عبد الله زيد الكيلاني أنها "تتضمن تطبيق إجراءات الدراسة في عينات أولية - ليست جزءا من العينة الرئيسية - ولكنها تنتمي لنفس مجتمع العينة الرئيسية، الدراسة الإستطلاعية تفيد الباحث في التنبيه إلى أمور لم يلتفت إليها الباحث ". (الكيلاني: 2004 : 19)

تم إجراء ثلاث تجارب استطلاعية قبل البدء بتنفيذ التجربة النهائية:

1- التجربة الاستطلاعية الأولى: تم إجراء هذه التجربة يوم الأحد الموافق ل: 2012/11/04 على عينة مؤلفة من (05) تلاميذ تم إختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة :

1- معرفة المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث عند تطبيق التجربة .

2- مدى ملائمة الأجهزة والأدوات وصلاحيتها للقياس وصلاحية إستمارات التسجيل الخاصة بإختبارات البحث ومناسبتها.

3- تدريب لفريق العمل ومعرفة الوقت اللازم لأداء الاختبار .

2- التجربة الاستطلاعية الثانية: تم إجراء هذه التجربة يوم الثلاثاء الموافق ل : 2012/11/06 على عينة مؤلفة من (15) تلميذاً تم إختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، وبعد أسبوع بالضبط أي الثلاثاء الموافق ل 2012/11/13 تم إعادة الإختبار، وقد كان الغرض من هذه التجربة هو إيجاد معامل الصدق والثبات والموضوعية لإختبارات البحث.

3- التجربة الإستطلاعية الثالثة: تم إختيار وحدة تعليمية في الألعاب الصغيرة من البرنامج المقترح وتطبيقها على عينة الدراسة الإستطلاعية الثانية، وذلك يوم الخميس 2012/11/15 ، قصد الوقوف على مدى مناسبة محتوى البرنامج المقترح ومدى ملائمة لعينة البحث، وعلى زمن وطريقة إجراء الوحدة التعليمية ، وقد حققت الدراسة أهدافها .

2-4 الأسس العلمية للإختبارات: لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الإختبارات وجب على الباحث إخضاع الإختبارات إلى الأسس العلمية لها "إذ إن الإختبارات وسيلة تساعد على تقييم الأداء ومقارنة مستوياته بأهدافه الموضوعية، إذ يجب أن تتمتع بمعدلات عالية من الصدق والثبات والموضوعية ". (سامي محمد: 2000 : 252)

تم حساب المعاملات العلمية الخاصة بإختبارات اللياقة البدنية قيد البحث من حيث الصدق والثبات والموضوعية، وقد كانت على النحو الآتي:

1- حساب الصدق: الإختبار الصادق هو ذلك الإختبار القادر على قياس الشيء الذي صمم من أجل قياسه. (عبد الهادي: 2002 : 121)

وللتأكد من صدق الإختبارات المستخدمة قام الباحث بحساب الصدق بطريقتين هما :

**2- صدق المحتوى:** يدل صدق المحتوى على مدى تمثيل محتوى الإختبار للنطاق السلوكي الشامل للسمة المراد الإستدلال عليها، إذ يجب أن يكون ذلك ممثلاً تمثيلاً صادقاً لنطاق المفردات الذي يتم تحديده مسبقاً . (السيد علي: 2011 : 295)

قام الباحثان بعرض مجموعة من الإختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية محل البحث على مجموعة من المختصين في المجال الرياضي لإبداء الرأي في ملائمتها لغرض البحث، وقد أجمع المحكمون على الإختبارات السالفة الذكر وبالتالي على صدق محتواها .

**3-الصدق الذاتي :** الصدق الذاتي للإختبار عبارة عن الدرجات التجريبية للإختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار أي :

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

(رضوان، 2006 ، ص 216)

**ثبات الإختبارات :** الإختبار الثابت هو"الإختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة" (الدعيلج :2010 : 117)

قام الباحثان بحساب ثبات الإختبارات المستخدمة بالبحث بطريقة إعادة تطبيق الإختبار عن طريق إجرائها على 15 تلميذاً وتلميذة من غير عينة البحث ومن نفس مجتمع البحث، وقد تم الإختبار بطريقة عشوائية -تحقق الشرط الأول لحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون -، وتم إعادة تطبيق الإختبارات بعد أسبوع لحساب قيم معاملات الثبات ( بيرسون ) والذي يتفق كل من عبد الله المنيزل وعائش غرابية أنه لا بد من توافر الشروط الآتية لإعتماده وهي :

- 1- أن تكون العينة مسحوبة بطريقة عشوائية .
- 2- أن تكون البيانات متبعة للتوزيع الطبيعي .
- 3- أن تكون العلاقة خطية بين المتغيرين ، وتختبر من خلال رسم شكل الإنتشار .

وفي حالة عدم التحقق من هذه الشروط فلا يمكن اعتماد نتيجة الارتباط لبيرسون . (المنيزل، غرابية:2006 : 128)

وعليه قام الباحث من التأكد من التوزيع الطبيعي لعينة الدراسة الإستطلاعية بحساب معامل الإلتواء ورسم شكل الإنتشار للتأكد من الارتباط الخطي قبل حساب الثبات وقد تم التأكد من ذلك.



جدول رقم (2): يوضح نتائج معامل الإلتواء ومعاملات الثبات والصدق الذاتي لنتائج التجربة الإستطلاعية:

الصدق الذاتي	الثبات	معامل	الإختبار	
0.89	0.80	0.32	إختبار 30 م من بداية	السرعة
0.89	0.80	0.28	إختبار نيلسون للإستجابة	
0.96	0.93	0.92	ثني الجذع	المرونة
0.98	0.97	0.39	إختبار اللف واللمس	
0.94	0.89	0.17	إختبار T للرشاقة	الرشاقة
0.93	0.87	0.01	إختبار الينوي للرشاقة	

يتضح من خلال الجدول رقم (2) أن جميع معاملات الإلتواء بين ( $3+$ ) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية وبهذا يتوفر الشرط الثاني في حساب معامل الإرتباط لبيرسون، وأن جميع معاملات الإرتباط لبيرسون موجب عالي حيث تنحصر بين 0.80 - 0.97 وجذورها التربيعية تنحصر بين 0.89 - 0.98، وهذا يدل على ثبات الإختبارات المستخدمة وصدقها.

- الموضوعية: يعد الإختبار موضوعياً إذا كان يعطي الدرجة نفسها بالرغم من إختلاف المصححين . (عوض صابر، خفاجة: 2002 : 164)

والإختبارات المعنية بالبحث، تم إختيارها مجموعة من المختصين في مجال التربية البدنية والرياضية، ومعظمهم أجمعوا على موضوعية الإختبارات وبعدها عن التحيز.  
- الدراسة الأساسية:

- مجتمع و عينة الدراسة الأساسية: أجريت الدراسة على تلاميذ متوسطة طريق سطيف بريقة نظراً للتسهيلات المقدمة فيها، ومنها اختار الباحث 70 تلميذ وتلميذة للموسم الدراسي 2012 / 2013، من أصل 127 تلميذ سنة أولى متوسط ( مجتمع البحث ) ممن أعمارهم ( 11 و 12 سنة )، وهم يمثلون قسمين من السنة الأولى متوسط من أصل أربعة أقسام وتم الاختيار بطريقة عشوائية عن طريق القرعة بين أربعة أقسام، لتقسم على مجموعتين ضابطة (35 تلميذ وتلميذة) وتجريبية ( 35 تلميذ و تلميذة )، وقد تم إستبعاد التلاميذ ممن لا تتوافر فيهم شروط التجربة منها :

- \* عدم الإلتواء للعمر 11-12 سنة .
- \* التلاميذ المشاركون في النوادي الخارجية بقصد توافر شرط العمر التدريبي.
- \* التلاميذ المعفيين من التربية البدنية والرياضية.
- \* التلاميذ الذين يعانون من السمنة فضلاً عن المدخنين .

وقد تم التأكد من التجانس بين العينتين في متغيرات السن والطول والوزن والتكافؤ في إختبارات البحث.

- أسباب إختيار السن 11-12 سنة لعينة الدراسة. يعطي العديد من الباحثين أهمية لهذه المرحلة في إكتساب قدر كبير من الخبرات الحركية، اذ يؤكدون بأنها "العمر الأمثل للتخصص الرياضي الحركي المبكر والعديد من الفعاليات والألعاب الرياضية، فالنمو البدني في هذه المرحلة يمكن الطفل من السيطرة والدقة إزاء المهارات الحركية، وخاصة تلك التي لم تكن في إستطاعته من قبل ". (حسن حسين:1998: 75)

ويحتوي برنامج هذه المرحلة على الألعاب التي يتدرب عليها الأطفال، الرمي، اللقف، التسديد، المحاورة، وبعض من ألعاب الميدان والمضمار والألعاب المنظمة، فضلاً عن الأنشطة الترويحية والخلوية، ويجب هنا وضمن هذه المرحلة إستخدام التمرينات القياسية لإختبارات اللياقة البدنية مثل القوة، والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة والتوازن . (عبد المجيد إبراهيم: 2002 : 23)

وعليه قد وقع إختيار الباحث لهذه المرحلة السنية، وهناك أسباب أخرى نذكر منها :

- ❖ 1- تعد إمتداد لمرحلة الطفولة ( الطفولة المتأخرة ) مما يساعد على تطبيق برنامج الألعاب الصغيرة والذي يعطي نتائج واضحة مع هذه المرحلة .
- ❖ 2-تعد هذه المرحلة السنية أنسب المراحل في إنتقاء وتوجيه أفضل وأحسن العناصر للأنشطة الرياضية المختلفة.
- ❖ 3-إفئقاد مرحلة الطفولة المتأخرة لدراسات خاصة بالألعاب وخاصة الصغيرة في المحيط المدرسي والتربوي الجزائري .

هذا ما دعانا إلى الإهتمام بهذه المرحلة السنية لما لها حسبنا من أهمية كبيرة، خاصة مع إنتقال التلميذ من مرحلة التعليم الإبتدائي إلى مرحلة أخرى هامة هي أيضا، فسن 11- 12 سنة يمثل أول سنة من التعليم المتوسط ، لذلك لابد من وضع برامج هادفة ومنظمة من أجل تنمية التلميذ من جميع النواحي .

- مجموعات البحث :

- المجموعة التجريبية: تعرفها نايفة قطامي على أنها " المجموعة التي يتحكم بها الباحث وذلك بتعريضها للمتغير المستقل لمعرفة تأثيرها عليه " (قطامي، برهوم: 1997 : 60)

وقد خضعت لبرنامج مقترح في الألعاب الصغيرة من أجل تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة) ، ( 24 وحدة تعليمية ) ودامت مدة كل وحدة 50 دقيقة .

- المجموعة الضابطة: كما عرفت على أنها " المجموعة التي لا تتعرض لأية مثيرات جديدة بل تبقى تحت الظروف العادية ". (قطامي، برهوم: 1997 : 60)

وخضعت دراستنا هذه للبرنامج التقليدي المعد من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية للمتوسطة، بنفس عدد الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية أي (24 وحدة)، ودامت مدتها 50 دقيقة .

- إعتدالية توزيع بيانات العينتين التجريبية و الضابطة في إختبارات البحث :

قام الباحث بحساب معامل الإلتواء وقيمة كولموغروف سميرونوف -Colmogrov-Smirnov لإختبارات البحث في الإختبارات القبلية و البعدية من أجل التأكد من إعتدالية توزيع العينتين التجريبية والضابطة، والجدول رقم ( 3 ) يوضح ذلك :

جدول رقم (3) : يبين قيم معامل الإلتواء وقيم "ز" لكولموغروف سميرونوف للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبارات البحث .

المجموعة الضابطة								الإختبارات	
الإختبار البعدي				الإختبار القبلي					
الدالة	مستوى الدالة (Sig)	قيمة ز	معامل الإلتواء	الدالة	مستوى الدالة (Sig)	قيمة ز	معامل الإلتواء		
(-)	0.23	1.03	0.06	(-)	0.26	1.01	0.27	إختبار جري 30 م من بداية متحركة	إختبار السرعة
(-)	0.94	0.53	0.48	(-)	0.53	0.81	0.50	نيلسون للإستجابة الحركية	
(-)	0.53	0.81	0.04-	(-)	0.50	0.83	0.49	ثني الجذع	إختبار المرونة
(-)	0.80	0.65	0.26	(-)	0.12	1.19	0.04	اللف واللمس	
(-)	0.29	0.98	0.69	(-)	0.91	0.56	0.27	T للرشاقة	إختبار الرشاقة
(-)	0.99	0.45	0.12	(-)	0.99	0.45	0.28	أليوني للرشاقة	
المجموعة التجريبية								الإختبارات	
الإختبار البعدي				الإختبار القبلي					
الدالة	مستوى الدالة (Sig)	قيمة ز	معامل الإلتواء	الدالة	مستوى الدالة (Sig)	قيمة ز	معامل الإلتواء		
(-)	0.71	0.70	0.38	(-)	0.97	0.48	0.05	جري 30 م من بداية متحركة	إختبار السرعة
(-)	0.73	0.69	0.49	(-)	0.98	0.47	0.17	نيلسون للإستجابة الحركية	
(-)	0.88	0.59	0.44	(-)	0.95	0.52	0.36	ثني الجذع	إختبار المرونة
(-)	0.62	0.75	0.38	(-)	0.40	0.90	0.83	اللف واللمس	
(-)	0.66	0.73	0.68	(-)	0.79	0.65	0.70	T للرشاقة	إختبار الرشاقة
(-)	0.43	0.87	0.54	(-)	0.17	1.11	1.23	أليوني للرشاقة	

من خلال الجدول رقم (3) يتبين لنا أن جميع قيم معامل الإلتواء محصورة بين  $(3_+)$  ، وأن جميع قيم مستويات الدلالة لإختبار Colmogrov-Smirnov أكبر من 0.05 ، فضلاً عن أن حجم العينة أكبر من 30 فرد وهذا ما يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي ، مما يمكن من إجراء التحليلات المعلمية عليها .

- تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

- **تجانس العينة:** ومن أجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحث إلى التحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات السن ، الطول ، الوزن ، وذلك عن طريق استخدام كل من قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة (ت) ، وهنا يؤكد إيهاب عبد السلام أنه لتطبيق إختبار ستودنت T test لابد من توفر الشرطين الاتيين :

لكي تكون نتائج العمل به صحيحة :

☞ - يجب أن تكون عينة الدراسة بياناتها عشوائية .

- يجب ان تكون البيانات موزعة توزيعا طبيعيا. (عبد السلام محمود: 2013 : 176)

و عليه تم التأكد من توزيع بيانات متغيري السن والطول والوزن للعينة توزيعا طبيعيا عن طريق حساب معامل الإلتواء كما هو مبين في الجدول رقم (4) :

**جدول رقم (4) : يبين تجانس عينة البحث في متغيرات السن و الطول و الوزن .**

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة					المجموعة التجريبية						
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء	درجة الحرية	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
السن	شهر	142.60	6.34	143	0.09	143.23	7.00	143	0.08	68	0.39	1.99	غير دال
الطول	سم	151.74	8.56	150	0.69	152.60	9.23	152	0.20	68	0.40	1.99	غير دال
الوزن	كغ	44.37	6.68	42	1.40	44.88	7.96	43	0.63	68	0.29	1.99	غير دال

يتضح لنا من الجدول رقم (4) أن قيم معامل الإلتواء تقع بين  $(3+)$  مما يدل على إعتدالية التوزيع ، ومن خلال المقارنة بين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والطول والوزن أنها متقاربة ، مما يدل على تجانس العينة، كذلك يتبين لنا من نفس الجدول بأن قيم (t) المحسوبة كانت أقل من القيمة الجدولية (1.99) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 68 ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا دليل على تجانس العينة في هذه المتغيرات .

- **تكافؤ مجموعتي البحث:** لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموعتان التجريبية والضابطة متكافئتين تماما في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية دون الضابطة. (العنبيكي: 1995 : 35)

ومن أجل إرجاع الفوارق إلى العمل التجريبي تم التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في إختبارات البحث عن طريق استخدام قانون ( t ) لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين وكما هو مبين في الجدول رقم (5):

جدول رقم (5) : يوضح تكافؤ العينة ( المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية ) في إختبارات البحث قبل تنفيذ البرنامج .

		المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				المتغيرات	
الدالة	ت الجولية	درجة حرية	مستوى دلالة	ت المحسوبة	الوسيط	الإحراق المعياري	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإحراق المعياري		المتوسط الحسابي
غير دال				-1.60	5.13	0.38	5.14	5.00	0.27	5.01	إختبار 30 م من بداية متحركة
غير دال				0.56	2.07	0.16	2.08	2.08	0.11	2.10	إختبار نيلسون للإستجابة الحركية
غير دال	2.03	34	0.05	-0.16	17	6.78	17.08	18	5.04	16.86	ثني الجذع
غير دال				1.93-	33	11.85	34.83	35	11.37	29.46	إختبار اللف واللمس
غير دال				1.34-	14.13	1.34	14.25	13.80	0.93	13.88	إختبار T للرشاقة
غير دال				0.57	14.38	1.09	14.53	14.65	0.94	14.67	إختبار البنيوي للرشاقة

يتضح من خلال الجدول رقم ( 5 ) أن جميع قيم ( ت ) المحسوبة كانت غير دالة معنوياً بالنسبة لجميع متغيرات البحث ، وهذا يؤكد على أن المجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئتان في إختبارات البحث .

- مراحل الإعداد لإجراء التجربة :

- الإجراءات الإدارية: بعد إستلام الباحث رسالة تسهيل مهمة من طرف مديرية التربية لولاية باتنة موجهة إلى السيد مدير متوسطة طريق سطيف بلدية بريكة، إتصل الباحث بأستاذ التربية البدنية والرياضية لتلك المتوسطة و الحامل لشهادة الليسانس في التربية البدنية، وقد تم إعتباره هو وأستاذ آخر كمساعدين للباحث في إجراء إختبارات البحث ( التجربة الإستطلاعية والدراسة الأساسية ) بالإضافة إلى المساعدة في إجراء البرنامج المقترح في الألعاب الصغيرة .

- التعليمات و الإرشادات : لقد تم تقديم الإرشادات الآتية:

- \* 1-عدم تناول أطعمة ثقيلة قبل إجراء الإختبارات وقبل الحصص .
- \* 2-عدم التأخر عن المجئ لحصة التربية البدنية، مع التركيز على عدم التغيب إلا لأمر طارئ .

\* 3-شرح تعليمات الإختبار و اللعبة قبل البدء في التنفيذ مع إعطاء نموذج لكيفية أدائه .

- \* 4- تحضير إستمارات الإختبارات مسبقا .
- \* 5- تشجيع التلاميذ عند أداء الإختبارات من أجل أداء أحسن .
- **متغيرات البحث وكيفية ضبطها :** لقد تضمن البحث المتغيرات الآتية:
- أ- **المتغير المستقل:** يجب على الباحث أن يضبط المتغير المستقل حتى يستطيع أن يتحكم فيه " فالمتغير المستقل هو الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع، ومعناه السبب أو الأثر ". (محبوب: 2002 : 308)
- و يتمثل في دراستنا هذه ببرنامج الألعاب الصغيرة المقترح .
- ب- **المتغير التابع:** " المتغير التابع هو الذي يحدث فيه الأثر ويقاس فيه أثر المتغير المستقل " (عطيه: 2010 : 56 ) .
- و يتمثل في دراستنا هذه ببعض عناصر اللياقة البدنية ( السرعة، المرونة، الرشاقة ) .
- ج- **المتغيرات الدخيلة :** ( غير التجريبية ) "وهي المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع لهذا ينبغي تثبيتها أو عزلها ". (الكبيسي : 1999 : 39 )
- في ما يلي أهم المتغيرات التي يمكن أن تهدد سلامة البحث :
- **السلامة الداخلية للتصميم التجريبي:** يتم تحقيق السلامة الداخلية للبحث عندما يتمكن الباحث من السيطرة على المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع، وهذه المتغيرات هي :
- **ظروف التجربة و العوامل المصاحبة لها:** لم يشهد أن تعرض البحث خلال مدة التجربة لأي حادث يؤثر على سلامته وخطواته .
- **العمليات المتعلقة بالنضج:** يرى الزبيعي " أنه يقصد بها كل المتغيرات في النمو البيولوجي والنفسي التي يتعرض لها الطفل في هذه المدة مما يؤثر في إستجاباتهم ". (الزبيعي:2001:95)
- وبما أن جميع الأطفال من بيئة واحدة ويشهدون عمليات النمو نفسها، فإن هذا العامل قل من تأثيره على المتغير التابع .
- **آداة القياس :** تمت السيطرة على هذا المتغير بإستخدام الآداة نفسها مع عينة البحث .
- **كيفية إختيار أفراد عينة التجربة:** لقد تم السيطرة على هذا العامل من خلال حرص الباحث على أن تكون المجموعة الضابطة والتجريبية متكافئة في جميع عناصر التجربة الأساسية ، كما هو موضح في الجدول رقم ( 4 ) و ( 5 ) .
- **الغائبون للتجربة:** قبل البدء في التجربة ألح الباحث على التلاميذ على عدم تغيبهم وقد شجعهم على الممارسة الرياضية لما لها من فوائد، وعند نهاية وحدات البرنامج المقترح وجد الباحث أن التلاميذ إلتزموا بالتعليمات والإرشادات المقدمة، وقد سجل الباحث عدم تغيب أي تلميذ عن أي حصة من الحصص .

- السلامة الخارجية للتصميم : ينبغي أن تكون التجربة خالية من الأخطاء الاتية :
- تفاعل تغير المتغير ( المستقل ) التجريبي مع تحيزات الإختبار : ليس لهذا العامل تأثير وذلك بسبب تحقق التكافؤ بين أفراد العينة .
- أثر الإجراءات التجريبية: لقد قام الباحث بنفسه بتنفيذ إجراءات التجربة و لقد تطلب العمل التجريبي ضبط عوامل كثيرة حفاظا على سلامة التصميم التجريبي ومن أهمها :
- المادة التعليمية: في حدود ما توصل إليه الباحث من خلال تصفحه لمختلف المراجع و الكتب المتخصصة في الألعاب الصغيرة وعلاقتها بتنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية، بالإضافة إلى آراء المختصين في مجال التربية البدنية والرياضية من أساتذة ومفتشين، فضلاً عن المنهاج ومرحلة التعليم المتوسط، تم إعداد برنامج مقترح في الألعاب الصغيرة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة) ، لتلاميذ ( 11 - 12 سنة ) ، والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية
- تدريس المادة التعليمية : تم تطبيق البرنامج المقترح من طرف الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد \* .
- \* فريق العمل المساعد يتكون من أستاذين للتربية البدنية والرياضية يحملان شهادة الليسانس تربية بدنية وهما :

1-حاجي حمادة خريج جامعة قسنطينة .

2-قادري عبد الرحمان خريج جامعة الحاج لخضر - باتنة .

- المدة الزمنية للتجربة :لقد كانت المدة متساوية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية ، وقد تم إخضاع تلاميذ المجموعة التجريبية لفترة زمنية مستمرة لم تعرف إضرابات عن العمل أو أحوال جوية سيئة ، إذ بدأ العمل بالبرنامج التجريبي بتاريخ الأربعاء 2012/11/21 ، وإنتهى بتاريخ الأحد 2013/03/10 بواقع 24 وحدة تعليمية ( وحدتين تعليميتين يومي الأحد والأربعاء من كل أسبوع )

- مكان الحصة :تم إجراء البرنامج مع تلاميذ المجموعة التجريبية بملعب المتوسطة ( ملعب ترابي + ملعب إسمنتي + أروقة السرعة ) ، والذي يتميز بالإتساع والأمن والنظافة ، مما سهل من عمل الباحث ولم يسجل الباحث وجود إصابات خلال سير التجربة .

- إجراءات البحث الرئيسية :

- الإختبارات القبليّة : قام الباحث بإجراء الإختبارات القبليّة يوم الأحد صباحا الموافق لـ : 2012/11/18 ، للمجموعة الضابطة 8<sup>H</sup>-10<sup>H</sup> والتجريبية 10<sup>H</sup>-12<sup>H</sup> .

- الإختبارات البعديّة : قام الباحث بإجراء الإختبارات البعديّة بعد إكمال مدة تنفيذ البرنامج المقترح وللمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الأربعاء الموافق لـ 2013/03/13 .

- البرنامج المقترح في الألعاب الصغيرة :لوضع البرنامج المقترح والخاص بالألعاب الصغيرة قام الباحث بقراءات مستفيضة للمراجع العلمية والدراسات المشابهة التي تناولت تأثير برنامج في الألعاب الصغيرة على بعض عناصر اللياقة البدنية ، ومنه تم وضع برنامج مقترح مكون من مجموعة من الألعاب الصغيرة وتم إستشارة الأساتذة المختصين لإستطلاع آرائهم في الأسس الخاصة بالبرنامج المقترح ومناسبته لهذه الفئة ( 11-12 سنة ) ، ومدة البرنامج ، وعدد مرات الممارسة الأسبوعية، وزمن الوحدة التعليمية، ليخرج الباحث في الأخير ببرنامج طبق على تلاميذ السنة الأولى متوسط، بحيث كانت مدته ( 12 أسبوع ) ويدرس مرتين في الأسبوع، أي ضم البرنامج ( 24 وحدة تعليمية) زمن الوحدة 50 دقيقة ، وقد بدأ الباحث في تنفيذ البرنامج يوم الأربعاء الموافق لـ 2012/11/21 ، وإنتهى بنهاية آخر وحدة تعليمية يوم الأربعاء الموافق لـ 2013/03/10 .

أ- الهدف من البرنامج :تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية بإستخدام برنامج في الألعاب الصغيرة  
ب- أسس بناء البرنامج :عند وضع البرنامج المقترح قام الباحث بمراعاة مجموعة من الأسس ، أهمها :

- ❖ 1- توافر عامل الأمن و السلامة أثناء العمل .
  - ❖ 2- أن تتناسب محتويات البرنامج مع خصائص المرحلة السنية ومع ميولهم وحاجاتهم وقدراتهم .
  - ❖ 3- أن يحقق البرنامج المقترح الغرض منه وأن يكون محتوى البرنامج ممتع ومثير للتلاميذ
  - ❖ 4-مراعاة مظاهر التعب و تخصيص فترات راحة كافية للإسترجاع .
  - ❖ 5-أن يتضمن البرنامج مشكلات في حدود قدرات التلاميذ .
  - ❖ 6-مراعاة الفروق الفردية وخاصة بين الذكور والإناث .
  - ❖ 7-توزيع الألعاب خلال مراحل الحصة الثلاث ( تحضيرية ، رئيسية ، الرجوع للهدوء ) .
- ج- أغراض البرنامج : يهدف برنامج الألعاب الصغيرة المقترح إلى :
- ↔ 1-إكتساب التلميذ عناصر اللياقة البدنية الاتية : - السرعة - المرونة ، الرشاقة .
  - ↔ 2-الإستمتاع باللعب و إشباع الحاجة .
  - ↔ 3-التحلي بالروح الرياضية في أثناء الفوز و الخسارة في اللعبة .
  - ↔ 4-الإحساس بالعمل الجماعي تقدير زملاء .
- د - تقسيم النشاط : تم تقسيم نشاطات الوحدة التعليمية على ثلاثة أجزاء وهي :



-المرحلة التحضيرية ( الإحماء ) : هدف هذه المرحلة هو تهيئة الجسم بدنيا و فيسيولوجيا لتقبل الجهودات وشملت على حركات بسيطة و متنوعة من مشي و جري و ألعاب صغيرة و إستغرقت 10 دقائق .

-المرحلة الأساسية : إستغرق الجزء الأساسي 35 دقيقة و يحتوي على الأنشطة التي تهدف إلى تحقيق الهدف الرئيس من البرنامج و يتضمن مجموعة من الأنشطة و المهارات الحركية المنظمة تنظيما متدرجا من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المركب ، وذلك بإستعمال مجموعة كبيرة من الألعاب الصغيرة منتقاة بحيث تخدم هدف البرنامج .

- مرحلة الرجوع للهدوء : إستغرق هذا الجزء 05 دقائق تقدم فيها ألعاب صغيرة فردية وثنائية وجماعية بغرض التهدئة و التنفس و الإسترخاء .

- المعالجة الإحصائية : بعد جمع البيانات للمتغيرات التي أستخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجة الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف و التحقق من مدى صحة الفروض بإستخدام القوانين الإحصائية ، وكذا الحاسب الآلي بواسطة البرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية . IBM SPSS Statistics 22 تاريخ إنشاؤه أوت 2012 من طرف شركة IBM ، و ذلك لحساب ما يلي :

Mean	المتوسط الحسابي
Standard Deviation	الانحراف المعياري
Median	الوسيط
Pearson Correlation Coefficient	معامل الارتباط بيرسون
Skewness	معامل الالتواء
Colmogrov-Smirnov	كولموغروف سميرنوف
Paired Samples T-Test	إختبار ( ت ) للعينة المزدوجة .
Independent Samples T-Test	إختبار ( ت ) لعينتين مستقلتين .
Percentage of Progress	نسبة التحسن
Scatter Plot	رسم شكل الإنتشار

أما نسبة التحسن فحسبت بالعلاقة الآتية :  
القياس البعدي - القياس القبلي

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{100 \times \text{القياس القبلي}}$$

ملاحظة : تم إستعمال Office Excel 2013 في رسم الدوائر النسب (السيد، 1978، ص 422) والمراجع .

### 3- عرض النتائج ومناقشتها:

- عرض نتائج التحقق من الفرضية الأولى :

- عرض نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة و قيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة في إختبارات البحث :

جدول رقم ( 6 ) : يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري وقيم ( ت ) و دلالتها بين القياس القبلي و البعدي في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة .

المتغيرات	قبلي		بعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	متوسط حسابي	إنحراف معياري	متوسط حسابي	إنحراف معياري					
إختبار السرعة	5.01	0.27	4.92	0.24	6.01	2.03	0.05	34	دال
30 م سرعة نيلسون للإستجابة	2.10	0.11	2.02	0.09	8.08				
إختبار المرونة	16.86	5.04	18.80	5.07	7.49-				
ثني الجذع الف واللمس	29.46	11.37	32.77	11.35	6-				
إختبار الرشاقة	13.88	0.93	13.54	0.84	3.16				
ألينوي للرشاقة	14.67	0.94	14.04	0.88	5.30				

يتبين من الجدول رقم (6)، أن المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار م30 من بداية متحركة قد حققت متوسطاً حسابياً قدره ( 4.92-<sup>+</sup>5.01 ) وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة ( 6.01 ) وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية (2.03) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 34، وهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين القياسين ولمصلحة الإختبار البعدي.

ويتضح أن المجموعة الضابطة في إختبار نيلسون للإستجابة الحركية قد حققت بين القياسين القبلي والبعدي متوسط حسابي قدره ( 2.10-<sup>+</sup>2.02 ) ، وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة (8.08) ، وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية (2.03) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 34، وهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين القياسين و لمصلحة الإختبار البعدي .

وعليه يتبين وجود فرق دال إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في عنصر السرعة ولمصلحة القياس البعدي .

ويتبين من الجدول رقم (6) أن المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار ثني الجذع قد حققت متوسطاً حسابياً قدره (16.86-<sup>+</sup>18.80)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-) (7.49) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.03) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 34 ، وهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين القياسين ولمصلحة الإختبار البعدي .

ويبرز أن المجموعة الضابطة في إختبار اللف واللمس بين القياسين القبلي والبعدي قد حققت متوسط حسابي قدره  $(29.46_{-}^{+}32.77)$ ، وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة  $(-6)$  وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية  $(2.03)$  عند مستوى دلالة  $0.05$  وبدرجة حرية  $34$ ، وهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين القياسين و لمصلحة الإختبار البعدي .

وعليه يتبين وجود فرق دال إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في عنصر المرونة ولصالح القياس البعدي .

ويتضح أن المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار T للرشاقة قد حققت متوسط حسابي قدره  $(13.54_{-}^{+}13.88)$ ، وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة  $(3.16)$  وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية  $(2.03)$  عند مستوى دلالة  $0.05$  وبدرجة حرية  $34$ ، وهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين القياسين و لمصلحة الإختبار البعدي .

ويظهر أن المجموعة الضابطة في إختبار ألينوي للرشاقة قد حققت بين القياسين القبلي والبعدي متوسط حسابي قدره  $(29.46_{-}^{+}32.77)$ ، وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة  $(5.30)$  وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية  $(2.03)$  عند مستوى دلالة  $0.05$  وبدرجة حرية  $34$ ، وهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين القياسين و لمصلحة الإختبار البعدي .

مما يبين وجود فرق دال إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في عنصر الرشاقة ولصالح القياس البعدي .

- عرض نتائج الإختبارات القبلية و البعدية و قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية في إختبارات البحث :

جدول رقم (7): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيم ( ت ) ودالاتها بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية .

المتغيرات	قبلي		بعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري					
إختبار السرعة	30 م سرعة	5.14	0.38	4.60	11.29	2.03	0.05	34	دال
	نيلسون للإستجابة	2.08	0.16	1.80	17.47				
إختبار المرونة	ثني الجذع	17.08	6.78	22.08	15.49-				
	اللف واللمس	34.83	11.85	39.97	10.48-				
إختبار الرشاقة	T للرشاقة	14.25	1.34	12.38	11.99				
الرشاقة	ألينوي للرشاقة	14.53	1.09	12.93	11.57				

يتبين من خلال الجدول رقم (7) أن المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار 30 م من بداية متحركة قد حققت متوسط حسابي قدره  $(4.60_{-}^{+}5.14)$  وبلغت قيمة

(ت) المحسوبة (11.29) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.03) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 34، وهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين القياسين ولمصلحة الإختبار البعدي.

كما يتبين أن المجموعة التجريبية في إختبار نيلسون للإستجابة الحركية قد حققت بين القياسين القبلي والبعدي متوسط حسابي قدره ( 2.08<sup>+</sup>1.80 ) ، وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة (17.47) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.03) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 34 ، وهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين القياسين ولمصلحة الإختبار البعدي.

مما يبين وجود فرق دال إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عنصر السرعة ولصالح القياس البعدي.

يتبين من الجدول رقم (7) أن المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار ثني الجذع قد حققت متوسط حسابي قدره ( 17.08<sup>+</sup>22.08 ) ، وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة (-15.49) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.03) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 34، وهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين القياسين ولمصلحة الإختبار البعدي كما يتبين أن المجموعة التجريبية في إختبار اللف واللمس بين القياسين القبلي والبعدي قد حققت متوسط حسابي قدره ( 34.83<sup>+</sup>39.97 ) ، وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة (-10.48) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.03) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 34 ، وهذا يعني أن هناك فرق دال إحصائياً بين القياسين ولمصلحة الإختبار البعدي.

مما يبين وجود فرق دال إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عنصر المرونة ولصالح القياس البعدي.

يتبين من الجدول رقم (7) أن المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار T للرشاقة قد حققت متوسط حسابي قدره (12.38<sup>+</sup>14.25)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.29) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.03) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 34 ، وهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين القياسين ولمصلحة الإختبار البعدي .

ويظهر أن المجموعة التجريبية في إختبار ألينوي للرشاقة قد حققت بين القياسين القبلي والبعدي متوسط حسابي قدره ( 14.53<sup>+</sup>12.93 )، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.57) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.03) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 34 ، وهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين القياسين ولمصلحة الإختبار البعدي .

مما يبين وجود فرق دال إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في عنصر الرشاقة ولصالح القياس البعدي .

- عرض نتائج التحقق من الفرضية الثانية :
- عرض نتائج الإختبارات البعدية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية والضابطة في إختبارات البحث
- جدول رقم (8) : يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ( ت ) ودالاتها بين القياسين البعدي في متغيرات الدراسة للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	تجريبية		ضابطة		المتغيرات
					انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	
دال	68	0.05	1.99	6.04	0.20	4.60	0.24	4.92	30 م سرعة
دال				6.70	0.16	1.80	0.09	2.02	نيلسون للإستجابة
دال				-2.25	6.98	22.08	5.07	18.80	ثني الجذع
دال				2.70	10.98	39.97	11.35	32.77	اللف واللمس
دال				5.46	0.94	12.38	0.84	13.54	الرشاقة
دال				4.82	1.03	12.93	0.88	14.04	أليوني للرشاقة

يتبين من الجدول رقم (8) أن المجموعة الضابطة في القياس البعدي في إختبار 30 م من بداية متحركة قد حققت متوسطاً حسابياً قدره  $(4.92^+)$  ، في حين سجلت المجموعة التجريبية متوسط حسابي قدره  $(4.60^+)$  ، وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة (6.04) وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية (1.99) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 34 ، وهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً في القياس البعدي للمجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية.

ويتبين أن المجموعة الضابطة في إختبار نيلسون للإستجابة الحركية قد حققت في القياس البعدي متوسط حسابي قدره  $(2.02^+)$  ، في حين سجلت المجموعة التجريبية متوسطاً حسابياً قدره  $(1.80^+)$  ، وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة (6.70) ، وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية (1.99) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 34 ، وهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً في القياس البعدي للمجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية.

مما يبين وجود فرق دال إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين في عنصر السرعة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

يتبين من الجدول رقم (8) أن المجموعة الضابطة في القياس البعدي في إختبار ثني الجذع قد حققت متوسط حسابي قدره  $(18.80^+)$  ، في حين سجلت المجموعة التجريبية متوسطاً حسابياً قدره  $(22.08^+)$  ، وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة  $(-2.25)$  وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية (1.99) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 34 ، وهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً في القياس البعدي للمجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية.

ويتضح أن المجموعة الضابطة في إختبار اللف واللمس قد حققت في القياس البعدي متوسطاً حسابياً قدره  $(32.77_-^+)$  ، في حين سجلت المجموعة التجريبية متوسطاً حسابياً قدره  $(39.97_-^+)$  ، وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة 2.70 ، وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية (1.99) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 34 ، وهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً في القياس البعدي للمجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية .  
مما يبين وجود فرق دال إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين في عنصر المرونة ولصالح المجموعة التجريبية.

يتبين من الجدول رقم (8) أن المجموعة الضابطة في القياس البعدي في إختبار T للرشاقة قد حققت متوسطاً حسابياً قدره  $(13.54_-^+)$ ، في حين سجلت المجموعة التجريبية متوسطاً حسابياً قدره  $(12.38_-^+)$  ، وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة ( 5.46 ) وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية (1.99) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 34 ، وهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً في القياس البعدي للمجموعتين و لمصلحة المجموعة التجريبية .

كما يتبين أن المجموعة الضابطة في إختبار ألينوي للرشاقة قد حققت في القياس البعدي متوسطاً حسابياً قدره  $(14.04_-^+)$  ، في حين سجلت المجموعة التجريبية متوسطاً حسابياً قدره  $(12.93_-^+)$  ، وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة 4.82 ، وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية (1.99) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 34 ، وهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً في القياس البعدي للمجموعتين و لمصلحة المجموعة التجريبية .  
مما يبين وجود فرق دال إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين في عنصر الرشاقة ولصالح المجموعة التجريبية.

## جدول رقم (9) : يبين نسبة التحسن في إختبارات البحث قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

مجموع نسب التحسن %	المتوسطات الحسابية			المتغيرات	المجموعة
	نسبة التحسن %	الإختبارات البعدية	الإختبارات القبلية		
35.04	1.8	4.92	5.01	30 م من بداية متحركة	إختبار السرعة
	3.80	2.02	2.10	نيلسون للإستجابة الحركية	
	11.51	18.80	16.86	ثني الجذع	إختبار المرونة
	11.23	32.77	29.46	اللف و اللمس	
	2.4	13.54	13.88	T للرشاقة	إختبار الرشاقة
	4.3	14.04	14.67	ألنيوي للرشاقة	
92.12	10.50	4.60	5.14	30 م من بداية متحركة	إختبار السرعة
	13.46	1.80	2.08	نيلسون للإستجابة الحركية	
	29.27	22.08	17.08	ثني الجذع	إختبار المرونة
	14.76	39.97	34.83	اللف واللمس	
	13.12	12.38	14.25	T للرشاقة	إختبار الرشاقة
	11.01	12.93	14.53	ألنيوي للرشاقة	

يتضح من الجدول رقم (9) وجود تفوق للمجموعة التجريبية في نسبة التحسن في كل إختبارات البحث بين القياسين القبلي والبعدى، وبلغ مجموع نسب التحسن للمجموعة الضابطة 35.04 %، في حين بلغت النسبة للمجموعة التجريبية 92.12% وهذا ما يؤكد صحة الفرض الثاني.

- مناقشة النتائج :

أ- مقابلة النتائج بالفرضية الأولى ومناقشتها:

- نص الفرضية الأولى :

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبار القبلي والبعدى ولمصلحة الإختبار البعدى لكل من برنامجي درس التربية البدنية والرياضية التقليدي وبرنامج الألعاب الصغيرة المقترح في تنمية عناصر السرعة والمرونة والرشاقة.

يتضح من خلال الجدول رقم (08) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة و لصالح الإختبار البعدى في جميع إختبارات البحث ، مما يعني أن إستخدام البرنامج التقليدي قد حسن من لياقة التلاميذ في عناصر السرعة والمرونة والرشاقة، وهذا يحقق الجزء الأول من الفرضية الأولى، ويرجع الباحث هذا التحسن أن البرنامج التقليدي هو نتاج منهج المقاربة بالكفاءات والذي يكون فيه العمل بأسلوب العمل بالورشات والتي تخللتها مجموعة من التمارين والألعاب ساهمت بقسط كبير في هذا التحسن، فضلاً عن عوامل النمو والنضج الطبيعي، وهذا يتفق مع ما يراه روبرت واطسون بأن المنحنى النموي في مرحلة

الطفولة المتأخرة يرتفع حينما يبدأ البلوغ، وخلال مرحلة الطفولة المتأخرة تتحسن المهارات الحسية الحركية ( واطسون، ليندجرين، 2004، ص 494 )

وهذا ما يذهب إليه أيضا سعد جلال الذي يشير بأن النمو الحركي في هذه المرحلة يصل إلى ذروته، وكثيرا ما تعد بأنها الفترة المثالية للتعليم الحركي للطفل لأنه يكتسب قواما جيدا، وينطبق ذلك في المقام الأول على الناحية النوعية للحركة. (سعد جلال: 1996 : 405 )  
فضلاً عن النشاط الحر الخارجي المتكون هو الآخر من مجموعة من الألعاب الصغيرة والتقليدية والترويحية والتي ساهمت بقسط لا بأس به من هذا التحسن، دون إغفال أثر الإختبار القبلي الذي أجري على الأطفال قبل بدء التجربة، مما جعل التلاميذ يدركون جيدا معالم الإختبارات المطبقة .

ويتضح من خلال الجدول رقم (09) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الإختبار البعدي في جميع إختبارات البحث، وهذا ما يحقق الجزء الثاني من الفرضية الأولى، مما يعني أن إستخدام أسلوب الألعاب الصغيرة في خطط دروس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ السنة الأولى متوسط أثر إيجابا، ويرجع الباحث هذا التقدم إلى البرنامج المقترح في الألعاب الصغيرة والتي وضعت بعناية وبأسس علمية مدروسة عن طريق مراعاة مكونات الحمل، فضلا عن مراعاة عوامل النضج والتطور الطبيعي للتلميذ في هذه المرحلة السنية ( 11-12 سنة )، فالألعاب الصغيرة نشاط تعليمي منتج بإستعمال الأجهزة والأدوات البسيطة، وعن طريق بث روح المنافسة والبهجة والتشويق لدى التلاميذ، من خلال المنافسة الشريفة وألعاب المطاردة والتتابع وألعاب إختبار الذات، والألعاب الصغيرة الموضوعية لتنمية عناصر اللياقة البدنية، مما جعلهم يبذلون قصارى جهودهم، الأمر الذي أدى إلى إكتساب الخبرات التعليمية من خلال مواقف اللعب المختلفة، والتي تتطلب من التلميذ أن يضل منتبها ومتأهبا بسرعة إستجابة جيدة للمؤثرات في أثناء الأداء، وبالتالي القيام بجهود بدنية وحركية تعود بالفائدة الكبيرة على أهم عناصر اللياقة البدنية ( السرعة، المرونة، الرشاقة ) إذ يتفق هذا مع دراسة أحمد ممدوح زكي 1985 ودراسة مصطفى حسين إبراهيم باهي 1989 ودراسة حنان أحمد رشدي عسكر 1990 ودراسة الخياط وشيت 1998 ودراسة عبد الله رمضان 2007 ودراسة قحطان خليل خليل العزاوي سنة 2009 ودراسة ناهده عبد زيد الدليمي 2011 والذين أكدوا على أن برامج الألعاب الصغيرة تساعد الأطفال على أن يكتشفوا إمكاناتهم ، وأن يطورا لياقتهم البدنية والحركية

ويتفق ذلك مع ما يراه وينيكوت " Winnicott " أن اللعب يمثل ظاهرة عالمية و أنه نشاط يرتبط بالصحة والنمو والتطور، ويعد جزءا متكاملًا من حياة ونمو الطفل، إذ أن اللعب والنمو مرتبطان ومتفاعلان وتجمعهما علاقة وثيقة ودائمة . (عثمان عثمان : 2010 : 9 )



وأشارا كل من زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد 2007 أن الألعاب الصغيرة تساهم بقسط كبير في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية. ( كامل ، السايح :2007: 90 )  
أما زكية إبراهيم فإنها ترى بأن الألعاب الصغيرة تعد إحدى وسائل الإعداد الجيد، إذ تحتوي على عناصر اللياقة البدنية، والتي تتمثل في القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، التوازن، التحمل، و ذلك لإحتوائها على ألعاب تختبر مدى قدرة اللاعب على إجادة المبادئ الأساسية للألعاب الصغيرة. ( كامل ، السايح :2007: 27 )

ويأتي هذا متفقاً مع ما أشار إليه إلين و ديع فرج 2007 " وأن الألعاب الصغيرة تتناسب مع تنمية القدرات البدنية مع جميع الأعمار ". ( فرج،ب: 2007 : 372 )  
وقد أضافت زكية إبراهيم كامل على ذلك بتأكيداها على أن الألعاب الصغيرة تتميز بالثراء بالنسبة لنواحي التعلم الحركي، إذ تتطلب ممارستها الكثير من الأوضاع الأساسية والمشتقة وإتقانها، وأنه يمكن تلخيص نواتج ممارسة الألعاب الصغيرة بدنيا في ما يلي :

١ تساعد على نمو الجسم طبيعياً .

١ تساعد على تناسق الجسم وإستكمال نموه .

تساعد في تنمية التوافق العضلي والعصبي ( كامل ، السايح :2007: 50 - 51 )

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى خصوصية مرحلة الطفولة المتأخرة من حيث حاجتها الملحة للألعاب، وهذا يتفق مع ما ذكره مجدي أحمد عبد الله بتأكيداها أن " سنوات الطفولة المتأخرة وحتى بداية البلوغ تهذب فيها المهارات الحركية وغير الحركية، كما تبدأ الضوابط ووسائل التحكم والتي وضعت جذورها خلال المرحلة السابقة، وتظهر خاصة أثناء اللعب والألعاب والأنشطة التنافسية ". ( أحمد عبد الله : 2003:137 )

وأكد ذلك أيضا عبد الحميد شرف والذي يرى أن المميز في سن 11 - 12 سنة أن الطفل يميل إلى اللعب الجماعي أين تكون المنافسات واضحة، كما يميل الطفل إلى إعتماده على نفسه في إنجاز كل ما يتعلق به أو بغيره. ( شرف : 2005 : 97 )

وقد أكد إلين فرج أنه في هذه المرحلة يحب الأطفال اللعب بشدة ، لذا يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي له، فالطفل يحتاج إلى مربي كي يسيطر له أهداف النشاط ،كما يميلون إلى أفكار وإنجازات الآخرين في المزيد من الإستقلالية ، ويزيد الإعتماذ عليهم في تحمل المسؤولية، ويميل إلى التعاون مع الآخرين حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته ، وتزداد رغبته في اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب المنظمة ، ويكون لدى الأطفال العزيمة والإرادة للتمرين على المهارات الحركية بغرض تحسين قدراتهم في اللعب .  
( فرج،أ: 1996 : 101 )

وتصف ميللر هذه الفترة بأنها الفترة الإنتقالية فيصبح فيها القفز والجري والمصارعة وكل أنواع الألعاب نشاطات محببة إليهم، ويتوجب في هذه المرحلة أن يتم توفير الأمن والطمأنينة للطفل، وتوفير المساحات المناسبة لممارسة اللعب، وتعزيز الأداء وتشجيع الإبداعات والعمل على تخليصه من السلوكات السلبية، من خلال برامج اللعب لمساعدته للوصول إلى السوية. (صوالحة : 2004 : 70 - 71 )

أما "Winnicott" فيرى أن اللعب يمثل ظاهرة عالمية وأنه نشاط يرتبط بالصحة والنمو وبالتطور، ويعد جزءا متكاملًا من نمو الطفل، إذ إن اللعب والنمو مرتبطان ومتفاعلان وتجمعهما علاقة وثيقة ودائمة. (عثمان عثمان : 2010 : 9)

ويرى كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين أن عملية تنمية السرعة في درس التربية البدنية لدى التلاميذ تتوقف على ما يبذله من عناية في إنتقاء التمرينات البدنية المناسبة لتحقيق هذا الغرض، و يمكن تنمية القدرة على رد الفعل عن طريق بعض الألعاب الصغيرة ( لعبة الكرة و الصياد ، لعبة الثعلب و الخروف ...). (عبد الحميد ، حسنين : 1997 : 197 - 198)

ب - مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية الثانية:

- نص الفرضية الثانية :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الإختبار البعدي بين برنامجي درس التربية البدنية والرياضية التقليدي وبرنامج الألعاب الصغيرة المقترح و لمصلحة البرنامج المقترح في تنمية عناصر السرعة و المرونة و الرشاقة .

يتضح من خلال الجدول رقم (10) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة ( التي خضعت للبرنامج التقليدي )، والمجموعة التجريبية ( التي خضعت لبرنامج الألعاب الصغيرة المقترح ) في الإختبار البعدي ، وبهذا تتحقق الفرضية الثانية ، مما يعني أن الأسلوب التقليدي غير كافي في توفير جهود بدنية وخبرات حركية للتلاميذ مقارنة ببرنامج الألعاب الصغيرة ، لإعتماده على حركات بسيطة وتقليدية ومملة في كثير من الأحيان ، وهذا لغياب بعض العناصر المهمة في الأداء الجيد مثل عنصر التشويق والمرح والتنافس الكبير عكس برنامج الألعاب الصغيرة الذي وفر للتلاميذ البيئة المرحية والمشوقة، ومازاد من قيمة التحسن أن الألعاب الصغيرة أعطت لممارسة مبدأ الثواب دون العقاب معنى تطبيقي واضح ، فضلاً عن مجموعة منتقاة من الألعاب الصغيرة تحتوي على نسبة مهمة من الجري، والجري مع تغيير الإتجاه والسباقات وحركات القفز والحجل والدرجة والرمي ، والتي ساعدت التلاميذ لإبراز قدراتهم وخاصة البدنية منها، وهذا ما زاد من رغبة التلاميذ في التنافس وبذل الكثير من الجهود، وبالتالي أثر إيجابا على التحسن في لياقتهم البدنية خاصة في السرعة، المرونة والرشاقة، وهذا أيضا ما أكدته الدراسات المذكورة سابقا.

كذلك الطريقة التي أتبع في إعطاء الوحدات التعليمية من دون أن يشعر التلميذ بأنه واجب حركي عليه أداءه فقط، هذا ما ساعد التلاميذ على التعرف على إمكانياتهم الجسمية وبالتالي تحسين النمو الحركي ككل، ويرجع الباحث هذا التحسن إلى التنوع الكبير في التمرينات والألعاب الصغيرة المقدمة في كل أجزاء الدرس خلال البرنامج المقترح، فضلا عن الإهتمام والعناية بتوفير الأدوات المناسبة للتلاميذ في هذه المرحلة الحساسة كالكرات متعددة الأحجام، والشواخص والحلقات والكرات الطبية والحواجز والحبال والعصي والرسومات على أرض الملعب كلها عملت على تشجيع وإثارة التلاميذ وزيادة دافعيتهم نحو ممارستها وبالتالي إستغلال كل الوقت الإجمالي للوحدة التعليمية في التأثير إيجابا على لياقة الأطفال، فضلا عن أن البرنامج المقترح جمع بين المنافسة والتشويق مما ساعد على جدية العمل والرغبة فيه، هذا دون تدخل مباشر و متكرر للأستاذ في حل الإشكال الذي يواجهه التلميذ في طابع الألعاب الصغيرة ، هذا ما حتم من التلاميذ القيام بجهود إضافية مع القدرة على سرعة حسن التصرف وهذا ما يؤكد رناد الخطيب إذ يؤكد " على عدم تدخل المعلم في عملية التعليم والتدريب مباشرة ، بل يجب أن يترك المجال للطفل لإستكشاف ما يستطيع إكتشافه من خبرات و معارف جديدة و أن يقوم بدور المفسر والمصحح لما قد يكتشفه الطفل بنفسه ."(الخطيب : 1991 : 101 )

وقد أضاف عدنان درويش أن الألعاب الصغيرة توفر الجاذبية التي تدفعهم للمشاركة بفعالية للنشاط الحركي ، في مقابل التمرينات التقليدية التي تتسم بالملل والرتابة ، وهي من أهم الألعاب التي تقوم بإدخال المرح والسرور على الدرس أو التدريب وذلك من خلال ظروف العمل حيث تضيء عليهما بعدا ترويحيا . (درويش ، وآخرون :1994: 172 )

في حين أشارت سهام عفت عبد الرحمان -2010- أنه ينتج عن طريق ممارسة الألعاب الصغيرة بصورة متكررة ولفترات زمنية ثابتة زيادة في النشاط العضلي، كما تساعد على إكتساب اللياقة البدنية والحركية للأطفال، ذلك لأنها تعتمد أساسا على اللياقة البدنية والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة، فان ممارستها تتيح للأطفال من خلال الممارسة المتقنة إكتساب المهارات والقدرات الحركية وتحسين المستوى البدني. (عفت عبد الرحمان : 2010: 355 )

أما إلين وديع فرج فنذكر أنه من خلال أنشطة الألعاب الصغيرة أيضا يمكن لأي متعلم أن يحقق نوعا من النجاح، لذلك فإنها تعد وسيلة فعالة في زيادة سرعة تعلم المهارات الحركية والألعاب المختلفة، لأن الموقف التعليمي من خلالها دائما ما يكون مصدر إرتياح ورضا للمتعلم. (فرج ، ب: 2007: 293 - 294 )

ويرجع الباحث أيضا هذا التحسن إلى أن برنامج الألعاب الصغيرة ملئ بالمنافسات المحببة عند التلاميذ في إطار مسلي ومشوق، ويتفق هذا مع ما جاءت به زكية إبراهيم كامل بذكرها أن الألعاب الصغيرة تعد وسيلة من الوسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنيا

ومهاريا، وتساعد الفرد على أن يعمل عملا مثمرا لصالح الجماعة، وتمتاز الألعاب الصغيرة بأنها تحتوي على عنصر المنافسة وهو عامل من عوامل إتقان الأداء المهاري والإرتقاء بالمستوى البدني. ( كامل ، السايح :2007: 27 )

ويضيف محمد ملحم أن " الأطفال يتنافسون مع بعضهم أثناء اللعب، ويحاولون أن ينظموا لعبهم بمجموعة من القواعد والقوانين الملزمة لهم ، ويلاحظ نمو الإتساق الحسي الحركي لدى الطفل، ويلاحظ أنه يحب الجري والمطاردة، وتصف ميللر هذه الفترة بأنها الفترة الإنتقالية فيصبح فيها القفز والجري والمصارعة وكل أنواع الألعاب نشاطات محببة إليهم ويتوجب في هذه المرحلة أن يتم توفير الأمن والطمأنينة للطفل ، وتوفير المساحات المناسبة لممارسة اللعب، وتعزيز الأداء وتشجيع الإبداعات والعمل على تخليصه من السلوكات السلبية، من خلال برامج اللعب لمساعدته للوصول إلى السوية . (ملحم :2004: 281 - 282 )

كما يرجع الباحث هذا التحسن إلى عوامل النمو والنضج الطبيعي للتلميذ وتفاعل ذلك مع ما أتى به البرنامج المقترح من نمو من جميع الجوانب، بالإضافة إلى النشاط الحركي اليومي داخل وخارج المؤسسة التربوية.

من خلال ما تم التطرق إليه فقد أمكن التحقق من فرضيتي البحث، قبل وبعد الدراسة الأساسية التي طبق فيها مجموعة من الإختبارات القبلية والبعديّة والتي طبقت على مجموعتين ضابطة عملت بالبرنامج التقليدي وتجريبية عملت بالبرنامج المقترح وبعد إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة تم التمكن من الإستنتاج بأن كلا البرنامجين قد حسنا في عناصر اللياقة البدنية للتلاميذ قيد الدراسة ، وأن البرنامج المقترح في الألعاب الصغيرة قد أتى بنتائج ممتازة وأحسن من حيث التحسن مقارنة بنتائج البرنامج التقليدي، وفي التالي أهم الإستنتاجات والتوصيات .

#### - الإستنتاجات :

في ضوء نتائج الإختبارات و تحليلها و مناقشتها تم التوصل إلى الإستنتاجات الآتية :

1-تجانس العينتين التجريبية والضابطة في متغيرات السن والطول والوزن وإختبارات البحث.  
2-حقق البرنامج التقليدي وبرنامج الألعاب الصغيرة تطورا في تنمية عناصر اللياقة البدنية (السرعة، المرونة و الرشاقة) عند المقارنة بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة (التي إستخدمت البرنامج التقليدي) والتجريبية ( التي إستخدمت البرنامج المقترح في الألعاب الصغيرة ).

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

### - التوصيات المستقبلية:

- 1- استخدام الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية وإعطائها الأهمية الكبيرة لتأثيرها الفعال في تنمية عناصر اللياقة البدنية.
- 2- وضع محتوى لأبأس به في منهاج التربية البدنية والرياضية يختص بالألعاب الصغيرة لزيادة الإهتمام بها من طرف الأساتذة، وتوفير بيئة تعليمية مليئة بالإمكانيات والأدوات اللازمة لتطبيق الألعاب الصغيرة .
- 3- إجراء بحوث أخرى تستهدف فئات عمرية مختلفة ومتغيرات مختلفة عن متغيرات البحث الحالي و بإستعمال مجموعة ألعاب صغيرة أخرى .
- 4- إجراء دراسة مقارنة بين التلاميذ و التلميذات في متغيرات هذا البحث، وزيادة الإهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية .
- 5- ضرورة التأكيد على إتباع الأسس العلمية عند وضع المنهج التعليمي من حيث إختيار اللعبة وتمارين الألعاب الصغيرة والتكرار والوقت والراحة بين الألعاب وتنويع الأدوات المستخدمة لما لها من تأثير على مستوى اللياقة البدنية.

### المصادر والمراجع:

- ❖ إبراهيم بن عبد العزيز الدعيج ، **مناهج و طرق البحث العلمي** ، الطبعة الأولى ، دار صفاء للنشر ، عمان ، 2010 .
- ❖ إلين وديع فرج ، **خبرات في الألعاب للصغار و الكبار** ، الطبعة الثانية، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2007 .
- ❖ إلين وديع فرج ، **خبرات في الألعاب للصغار والكبار** ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1996 .
- ❖ إيهاب عبد السلام محمود، **تحليل البرنامج الإحصائي spss**، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر و التوزيع، عمان، 2013 .
- ❖ بيريفان عبد الله المفتي ، **أثر إستخدام برنامجين بالألعاب الحركية و الألعاب الإستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية و السلوك الإستكشافي لدى تلاميذ الصف الثاني إبتدائي** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، الموصل ، 2005 .
- ❖ جاسم محمد نايف الرومي ، **أثر برنامجي الألعاب الصغيرة و القصص الحركية في بعض القدرات الحركية لأطفال الرياض** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، الموصل ، 1999 .

- ❖ دلال القاضي ، محمود البياتي ، منهجية و أساليب البحث العلمي و تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS ، الطبعة الأولى ، دار الحامد للنشر و التوزيع ، عمان ، 2008 .
- ❖ رناد الخطيب، تربية طفل الروضة ( نشأة و تطور تاريخي) ، الهيئة المصرية للكتاب ، القاهرة ، 1991 .
- ❖ روبرت واطسون، هنري كلاي ليندجرين، سيكولوجية الطفل و المراهق، ترجمة مؤمن، داليا عزت، الطبعة الأولى، مكتبة مدبولي، القاهرة، 2004.
- ❖ زكية إبراهيم كامل ، مصطفى السايح محمد ، الوسيط في الألعاب الصغيرة ، الطبعة الأولى، دار الوفاء لندنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، 2007، ص 90 .
- ❖ سامي محمد ملحم ، علم نفس النمو ( دورة حياة الإنسان ) ، الطبعة الأولى ، دار الفكر ، عمان ، 2004 .
- ❖ سامي محمد، القياس و التقويم في التربية و علم النفس، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، عمان، 2000 .
- ❖ سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1996.
- ❖ سمير نعيم أحمد، أهل مصر ( دراسة في عبقرية البقاء و الإستقرار) ، الجزء الأول ، مركز أوفست ، القاهرة ، 1993.
- ❖ سهام عفت عبد الرحمان ، التدريب الميداني في التربية الرياضية ، دار المعارف ، مصر ، 2010.
- ❖ عبد الجليل الزبيعي، علم نفس الطفل، الطبعة الخامسة عشر، الشركة العامة لإنتاج المستلزمات التربوية، العراق، 2001.
- ❖ عبد الحميد شرف ، التربية الرياضية و الحركية للأطفال الأسوياء و متحدي الإعاقة بين النظرية و التطبيق ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2005 .
- ❖ عبد الله زيد الكيلاني، دليل الرسائل و الأطروحات الجامعية، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، عمان ، 2004.
- ❖ عبد الله فلاح المنيزل ، عايش موسى غرابية، الإحصاء التربوي ( تطبيقات باستخدام الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية ) ، الطبعة الأولى ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، عمان ، 2006.

- ❖ عدنان درويش ، أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح عنان ، التربية الرياضية المدرسية ( دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية )، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .
- ❖ عفاف عثمان عثمان، الإتجاهات الحديثة في التربية الحركية، الطبعة الثانية، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الإسكندرية ، 2010 .
- ❖ فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خفاجة ، أسس و مبادي البحث العلمي ، الطبعة الأولى ، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، 2002.
- ❖ فؤاد البهي السيد ، علم النفس الاحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978.
- ❖ قاسم حسن حسين ، أسس التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان ، 1998.
- ❖ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
- ❖ ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001.
- ❖ مجدي أحمد عبد الله ، النمو النفسي بين السواء و المرض ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، 2003 .
- ❖ محسن علي عطيه ، البحث العلمي في التربية ( مناهجه ، أدواته ، وسائله الإحصائية ) ، دار المناهج للنشر و التوزيع ، عمان ، 2010.
- ❖ محمد أحمد صوالحة ، علم نفس اللعب ، الطبعة الأولى ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان ، 2004 .
- ❖ محمد السيد علي ، موسوعة المصطلحات التربوية ، الطبعة الأولى ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، عمان ، 2011 .
- ❖ محمد نصر الدين رضوان ، المدخل إلى القياس في التربية البدنية و الرياضية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2006 .
- ❖ مروان عبد المجيد إبراهيم ، النمو البدني و التعلم الحركي ، الطبعة الأولى ، الإصدار الأول ، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع ، عمان ، 2002.

- ❖ منال عبود عبد المجيد العنبيكي، برنامج لتعزيز النمو المعرفي لمادة الرياضيات والتطور الحركي خلال درس التربية الرياضية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد ، 1995 .
- ❖ نايفة قطامي ، محمد برهوم ، طرق دراسة الطفل ، دار الشروق للنشر و التوزيع ، عمان ، 1997 .
- ❖ نبيل عبد الهادي ، المدخل إلى القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصفي ، دار وائل للنشر و التوزيع ، عمان ، 2002 .
- ❖ وجيه محجوب ، البحث العلمي و مناهجه ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 2002 .
- ❖ وديع ياسين التكريتي ، المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية ، الطبعة الأولى ، دار الوفاء لندنيا للطباعة و النشر ، الإسكندرية ، 2012 .
- ❖ وهيب مجيد الكبيسي ، صالح حسن أحمد الداهري ، علم النفس العام ، الطبعة الأولى ، مؤسسة حمادة للخدمات و الدراسات الجامعية و دار الكندي للنشر و التوزيع ، الأردن ، 1999 .