

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني وذهني



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب: مشتة محمد علي

تحت عنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح من الألعاب الصغيرة في تطوير
بعض الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي
السباحة 09-12 سنة

دراسة ميدانية لفريق الدلافين ببرج بوعريريج

لجنة المناقشة :

رئيسا

جامعة : المسيلة

د.سعد سعود فؤاد

مشرفا ومقررا

جامعة : المسيلة

د.ديلمي محمد

مناقشا

جامعة : المسيلة

د. تيكركارت

السنة الجامعية : 2017 / 2018

إهداء

أهدي ثمرة جهدي وعصارة فكري طيلة مدة الدراسة إلى الأستاذ ديلمي محمد الذي كان اخا قبل ان يكون مشرفا

و الذي ساعدني بإشرافه وملاحظاته القيمة التي وجهتني خلال البحث اشكره جزيل الشكر

إلى من منحاني كل الحنان

إلى الذين أوصى بهما الله ورسوله (ص) (وبالوالدين إحسانا)

إلى الوالدين الكريمين اللذان ربياني حتى كبرت وسهروا علي حتى نجحت إلى جدتي أطال الله في عمرها

إلى من قاسموني حلو الحياة ومرها تحت سقف واحد

إخوتي وأخواني و إلى كل أعمامي و عماتي و أخوالي و خالاتي

إلى طاقم إدارة التدريب الرياضي إلى الاساتذة الذين درسونا خلال المشوار الدراسي

خاصة أساتذة قسم التدريب الرياضي

إليكم ألف ألف شكر وتقدير



الفهرس

	العنوان
	الشكر
	الإهداء
أ	المقدمة
الفصل الاول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة	
03	1- السباحة:
03	1-1 نبذة تاريخية عن السباحة
03	1-2- تاريخ السباحة في العالم الحديث
06	1-2- ماهية السباحة :
06	2-2- أهمية السباحة
07	3- فوائد السباحة
07	3-1 الفوائد الجسمية
07	3-2 الفوائد الفسيولوجية
07	3-3 الفوائد العلاجية
08	3-4 الفوائد الصحية
08	4- مجالات السباحة
08	3-1- السباحة التنافسية
08	3-2- السباحة التعليمية
09	3-3- السباحة العلاجية
09	5- التحليل الفني لسباحة الزحف
10	2- الصفات البدنية
10	2- تعريف الصفات البدنية

11	1-2 أنواع الصفات البدنية
11	1-1-2 القوة
11	1-1-1-2 أنواع القوة
11	2-1-1-2- تنمية القوة عند الأطفال (9 - 12 سنة)
12	2-2 المرونة
12	1-2-2 أنواع المرونة
12	2-2-2- تنمية المرونة عند الطفل
13	3-2 الرشاقة
13	2-3-1- تنمية الرشاقة عند الطفل (9 - 12 سنة)
14	4-2 السرعة
14	2-4-1- أنواع السرعة
15	2-4-2- تنمية السرعة عند الطفل (9 - 12 سنة)
15	5-2 التحمل
15	2-5-1- أنواع التحمل
16	2-5-2. تنمية التحمل عند الطفل من (9-12) سنة
16	الالعاب الصغيرة
16	3. اللعب
16	3-1. تعريف اللعب
17	3-2- فوائد اللعب
17	3-3. وظائف اللعب
18	3-4. العوامل المؤثرة في اللعب
18	3-5- الألعاب الصغيرة
18	3-5-1. تعريف الألعاب الصغيرة
19	3-5-2. أهداف الألعاب الصغيرة:
19	3-5-3. خصائص الألعاب الصغيرة

19	3-5-4 . علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:
20	3-5-5- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة
20	3-5-6 . تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة
21	3-5-7. كيفية اختيار الألعاب الصغيرة
21	3-5-8 . الأدوات المستعملة والعناية بها
21	4- النمو
21	4-2- النمو النفسي الانفعالي
22	4-3- النمو العقلي المعرفي
23	4-4 . النمو الاجتماعي
23	4-5- الطفل و الممارسة الرياضية
23	4-5-1- أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (9-12 سنة)
24	4-5-2- الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية
24	4-5-3- مطالب الطفولة المتأخرة (9 - 12 سنة)
25	4-5-4 . حاجات الأطفال للممارسة الرياضية
27	5- الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة	
31	1 الكلمات الدالة في الدراسة
32	2- الاشكالية:
32	3- التساؤلات الجزئية
32	4- اهداف الدراسة
33	5-اهمية الدراسة
33	6- الفرضيات
الفصل الثالث: اجراءات ميدانية	
36	1- التجربة الاستطلاعية

36	2. ثبات الاختبارات
37	3- منهج البحث
37	4. مجالات الدراسة
38	5- مواصفات الاختبارات البدنية
38	5- 1. الوثب العريض من الثبات
39	5. 2. الجري المتعرج لفليشمان
40	5. 3. ثني الجذع للأمام من الوقوف
41	6- الوسائل الاحصائية
الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها	
44	1- عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها
45	2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات	
63	1- استنتاج عام
63	2- اقتراحات وتوصيات
64	3- الخاتمة
المراجع	
الملاحق	

المقدمة

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهية و التنافسي ، وقد اهتم الانسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات اما معبرة عن المشاعر او الدفاعية ضد العوائق الطبيعية، لذلك من الخطأ أن ننظر الى الرياضة على انها تنمية للقدرات الجسمية للفرد فقط خاصة في مرحلة الطفولة ، اذ أن الطفل بأمس الحاجة اليها فهذه المرحلة تعتبر الفترة التي يتم فيها وضع البذور الاولى للشخصية التي تتبلور وتظهر ملامحها في مستقبل حياة الطفل وفيها ايضا يكون الطفل فكرة واضحة وسليمة عن نفسه ، ومفهوما محددًا لذاته الجسمية والنفسية والاجتماعية بما يساعده على العيش في المجتمع ، ويمكنه من التكيف السليم مع ذاته .

اما الان لقد أصبح النشاط البدني في صورته الجديدة ، و بنظمه و قواعده السليمة و بألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية ، و عنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح و ذلك بتزويده بخبرات و مهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه ، و تجعله قادرا على أن يشكل حياته ، و يعينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه .
ولهذا نرى أن الدول المتحضرة تهتم برعاية الطفولة ، و تخصص لها اكبر نسبة في ميزانيتها و تضع لأطفالها المناهج الرياضية العلمية و التربوية لتحقيق لهم النمو المتكامل .

الرياضة تلعب أدوارا فعالة في تربية النشء من النواحي البدنية و الاجتماعية و النفسية والعقلية و يعتمد التدريب مع الفئات الصغيرة على عدة نظريات و أساليب مختلفة من اجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة ، و تعتبر الألعاب الصغيرة من بين هذه الأساليب الهامة ، كما أن الطفل يكون ميالا للعب ، حيث يجد فيه و سيله للتعبير عن ذاته و إفراغ طاقته و مكبوتاته الحركية و النفسية المختلفة و إشباع حاجاته إلى اللهو و المرح و السرور ، و هذا ما يستلزم على المدرب الاستغلال الأمثل لهذا الاندفاع نحو اللعب و توظيفه في تنمية اللياقة البدنية للطفل و ذلك بالاستغلال الأمثل و المتقن للألعاب .

و هذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي تطوير بعض الصفات البدنية انطلاقا من برنامج مليء بالألعاب الصغيرة و ذلك لتحفيز اطفال من فريق السباحة الدلافين (9 – 12 سنة) لإفراغ طاقتهم الحركية و النفسية في قالب مشوق و بعيد عن التمارين الجافة و المملة

وقد قسمنا دراستنا هذه الى خمسة فصول :

الفصل الاول :الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة

الفصل الثالث :الاجراءات الميدانية

الفصل الرابع :عرض وتحليل النتائج

الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات

الفصل الأول

الخلقفة النظرفة

و الدراسات السابقة

1- السباحة:

1-1 نبذة تاريخية عن السباحة:

لم تكن السباحة بالشكل المتعارف عليه اليوم، بل شهدت تطورات عدة وتغيرات جمة إلا أن وصلت إلى ما هي عليه وسنحاول سرد هذه التغيرات بالشكل التالي:

1-2- تاريخ السباحة في العالم الحديث:

بعد القرن السادس عشر ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أول كتاب يعتن بالسباحة عام 1538 عنوانه "محادثة في السباحة" أعدّه "نيكولاس وينمان"، وفيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن طريق محادثة بين معلم وتلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدعة مثالا لأداء حركات السباحة مما يشير إلى انتشار سباحة الصدر واهتمامهم بها دون غيرها فقد ذكر أنها تمارس كناحية من النواحي الدينية إذ يتخذ الجسم شكل الصليب في مرحلة من مراحل سباحة الصدر. ثم ظهر كتاب آخر بعنوان "فن السباحة" للفرنسي "تيفينو" تكلم فيه بطريقة تشبه إلى حد كبير طريقة سباحة الصدر (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، 2000، ص 17-18)

وفي عام 1796 تأسس أول نادي للسباحة في العالم في السويد واستخدمت الطرق الفردية لتعليم السباحة فيه فكان كل فرد يمارس تدريباته على حدة إلى أن اخترع الألمان بعض الأجهزة عام 1798 تساعد المدرب على تدريب السباحين إذ أن الطريقة الفردية مجهدة جدا ومحدودة الفائدة.

وإزداد انتشار السباحة في القرن التاسع عشر والقرن العشرين بشكل خاص وظهرت مؤلفات كثيرة، ثم بدأت حركات سباحة الصدر بالتغير والتطور عندما استعمل بعض السباحين حركات الذراعين المتتابعة تحت سطح الماء والرجلين بطريقة سباحة الصدر عام 1840 أقيم أول سباق عام 1844 في حوض طوله 130 قدما اشترك فيها بعض هنود أمريكا الشمالية وبرز منهم السباح "فلانج جل" الذي كان يسبح بطريقة تخلط بين السباحة الحرة و الصدر، وذكر بعض النقاد بأن الهنود كانوا يسبحون بطريقة خشنة، أما الإنجليز الذين كانوا ينافسوهم فقد كانوا يسبحون بطريقة الخاصة التي تطورت بعد ذلك إلى السباحة الحرة. وفي عام 1855 كانت الخطوة الأولى لظهور الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء حيث تغير وضع الجسم إلى السباحة الجانبية وظهر ضربات ذراع واحدة خارج الماء.

وفي عام 1869 بدأت السباحة الحقيقية في إنجلترا إذ تأسس "إتحاد السباحة لبريطانيا" اشترك فيه 200 نادي وأقام في نفس العام أول مسابقة لمسافة ميل في نهر التايمز بطريقة السباحة الصدر والجانب، وكان لعبور الكابتن ماثيوديب "المانش" عام 1875 أثر في تطور السباحة ودفعها للأمام حيث أثبتت أن الإنسان اكتملت له وسيلة الحياة على سطح الماء مدة طويلة إذ قطع المسافة ب 21 ساعة و 45 دقيقة سباحة صدر. أما أول سباق أقيم في حوض سباحة و لمسافة مائة ياردة فكان عام 1887 في إنجلترا.

وعرفت أمريكية السباحة الحرة و سباقاتها عام 1883 تأسس الإتحاد الأمريكي للسباحة عام 1888، أما أول نادي للسباحة فقد تأسس قبله بمدة.

وقد دخلت السباحة برامج الدورات الأولمبية الحديثة عام 1896 وبثلاث مسافات 100*500*1200م وبطريقة السباحة الحرة بذراعين طاحونة و بدون حركة الرجلين.

وفي عام 1904 أقيمت الدورة الاولمبية الثالثة وقد أدخلت فيها لأول مرة سباحة الصدر بجانب السباحة الحرة 440 ياردة ما يعادل " 302.33 " ، وكانت تؤدي والذقن خارج الماء والذراعان فوق سطح الماء بدائرة كبيرة للخلف ثم تضم أسفل الصدر والرجلان تدفع للخارج في اتساع كبير ثم تضم، وفي حركتها الرجوعية كانا يضمنان على البطن بدرجة كبيرة وبذلك تحدث تموجات كبيرة في الجسم نتيجة اتساع حركة الرجلين والذراعين (قاسم حسن حسين، افتتاح أحمد، 2000، ص18)

وفي عام 1908 تأسس الإتحاد الدولي للسباحة في لندن وبدا تنظيم المسابقات " F.I.N.A " الدولية والأولمبية بعد أن وضع قوانين دولية للسباحة والغطس وكرة الماء ووفق القانون الجديد أصبحت مسافة سباق سباحة الصدر 200متر بدلا من 440 ياردة ابتداء من دورة لندن الأولمبية في العام نفسه.

وتطورت طرق تدريب السباحة مع تطور جوانبها الأخرى .فقد استخدم " جورج كور سان "مدرّب جمعية الشبان المسيحية الأمريكية للسباحة طريقة مستحدثة في التدريب الجماعي بطريقة السباحة الحرة، ثم أضاف إلى تدريبه طريقة سباحة الظهر، وأخيرا وضع تدريبا على سباحة الجانب ولكنه لم يمس إطلاقا سباحة الصدر.

وكانت طريقة سباحة الظهر تؤدي كسباحة الصدر وكانت تسمى " بسباحة الصدر المعكوسة"، إلا أن الأداء تطور بعد أن استخدم سباح يدعى " هينر " حركة الذراعين المتبادلة في دورة استوكهولم الأولمبية عام 1912 مما أدى إلى إخراجه من السباق في الوقت الذي كان ينص القانون آنذاك على شرط واحد هو أداء الطريقة من وضع الطفو على الظهر فقط، وفي هذه الدورة الأولمبية دخلت لأول مرة سباقات السباحة للنساء لمسافة 100 ياردة السباحة حرة فقط .فازت فيها السباحة الاسترالية " فاني دوراك " وبذلك أصبحت أول بطلة أولمبية في السباحة، ثم أقيمت دورة أنتفرين في هولندا عام 1920، تطور فيها أداء سباحة الصدر من حيث تقصير "Antwerpen" الأولمبية مدى حركات الذراعين والرجلين مما ساعد على رفع وضع الجسم.

واستمرت السباحة الحرة في التطور حتى وصلت إلى الأداء الحالي على يد السباح الأمريكي " جوني ويملر " الذي ظل في مقدمة سباحي الحرة في العالم لمدة طويلة، وقد تميزت طريقته بحركات ذراعين مرتخية للأمام ووضع الجسم المائل قليلا عن وضع الانبطاح، إضافة إلى أداء الحركة التبادلية القوية للرجلين.

أما بالنسبة لسباقات السباحة الأولمبية للنساء فقد اقتصر على سباق واحد لمسافة مائة ياردة بطريقة السباحة الحرة لغاية عام 1924 حيث أدخلت سباحة الصدر لمسافة 200 م ضمن سباقات لسباحة النساء في أولمبياد باريس.

(قاسم حسن حسين، افتتاح أحمد، 2000، ص19)

وأراد السباح الأمريكي "جونني ويسملر" أن يبقى في خدمة رياضته المفضلة فنشر كتابا بعنوان "السباحة على الطريقة الأمريكية" شرح فيه النقاط الأساسية التي تساعد على أداء السباحة الحرة بسرعة وذلك في عام 1930. (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، 2000، ص 20-21)

وكما تطورت طريقة السباحة الحرة تطورت الطرق الأخرى للسباحة. فقد تغير أداء سباحة الصدر حتى أصبح دفع الرجلين يركز على الدفع للخارج أكثر من الدفع إلى الخلف مباشرة الذي كانت تتميز به الطريقة القديمة. ثم جاء السباح الألماني "راديماخ" الذي كان يؤدي حركات الذراعين بطريقة أفضل وكانت رجلاه تدفع للجانبين بشكل كبير ثم تضم من الركبتين وبعده جمع السباح الألماني "بنتش" يميز كل الطرق السابقة وكون طريقة جديدة ما زالت تستخدم حتى الآن وتتميز باتساع الذراعين وسحبها أسفل البطن بطريقة معتدلة.

وتعرضت سباحة الصدر عام 1950 إلى خطر عدم ظهورها و عدم إمكانية مشاهدتها من قبل المتفرجين عندما لاحظ السباحون أن بإمكانهم السباحة بسرعة أكبر تحت سطح الماء.

ثم استعمل السباح "هوينجر" هذه الطريقة في أثناء سباحته في سباق السباحة على الصدر كان قد تعرض بسببها إلى إلغاء سباقه لولا أن القانون لم ينص آنذاك إلا على حركة تامة للذراعين، وظلت هذه الطريقة تمثل شكلا من طريقة سباحة الصدر إلى أن تغيرت فيها حركة الرجلين الضفدية إلى حركة الرجلين التموجية العمودية الدولفين وأصبحت بهذا الطريقة مستقلة ومختلفة تماما عن سباحة الصدر وسميت بسباحة الفراشة أو الدولفينية وذلك بالنسبة لحركات الذراعين أو الرجلين، وقد اعتمدها الإتحاد الدولي للسباحة و فرقا بينهما وبين سباحة الصدر عام 1952، وظهرت معالمها في دورة طوكيو الأولمبية عام 1946، واقتربت أرقامها من أرقام السباحة الحرة، وعليه تعد سباحة الفراشة "الدولفينية" ثاني أسرع طريقة سباحة بعد السباحة الحرة. وبعد أن فصل الإتحاد الدولي للسباحة بين سباحة الصدر وسباحة الفراشة، تغير القانون الخاص بسباحة الصدر وأصبح السباحة تحت الماء مسموحا بها شرط أن يظهر جزء من رأس السباح على الأقل فوق سطح الماء، ويسمح بأداء حركة كاملة تحت الماء بعد البدء والدوران فقط، ويمنع حركة الذراعين فوق سطح الماء. ووفقا للقانون فقد تغير أداء سباحة الصدر السابق، وظهرت معالم الطريقة الجديدة وهي: تقصير سعة حركة الرجلين وزيادة سرعتها، إلى جانب استمرار حركة الذراعين حتى تشكل الساعدان والكفان وضعا عموديا تقريبا باتجاه القاع، و انعدام فترة الانسياب تقريبا. كما أن عملية الشهيق تؤدي فوق سطح الماء عند بدء الحركة الرجوعية للذراعين (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، 2000، ص 22-23).

واستمر تطور سباحة الصدر، وأحدث السباح الأمريكي (باسترنسكي) تغيرات في أدائها بعد دورة روما الأولمبية عام 1960، وتتلخص طريقته في أن عملية السحب بالذراعين تؤدي بسرعة مما يؤدي ذلك إلى خروج القسم العلوي من الجسم خارج الماء، وتؤدي حركة الرجلين باتساع كبير وتضم بسرعة كبيرة، بعد ذلك تميزت حركات الذراعين والرجلين بالسرعة والقوة وبمجال حركي صغير، ولم يعد هناك مدة انسياب واضحة لغرض الحصول على أكبر سرعة ممكنة خلال مسافة السباق، وأصبح الشهيق يتم فوق السطح الماء عند نهاية سحب الذراعين والزفير تحت سطح الماء. (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، 2000، ص 23)

2-1- ماهية السباحة :

السباحة هي إحدى أنواع الرياضات المائية و تعتبر الأساس الأول لها. وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء و انتظام عملية التنفس، و الأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين و الرجلين، و حركة الرأس في توقيت منتظم، وتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافا كبيرا عن اليابسة التي يعيش فيها.

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، و ليس من الضروري أن تمارس بالقوة و العنف اللذان يظهران أحيانا في المنافسات، و إنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته و قوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة و الاسترخاء و تجديد النشاط أو وسيلة للترويح. لذا فمن الضروري على الانسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية و الترفيهية و الحفاظ على صيانة و حياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك. (وفيق مصطفى سالم، 1997، ص 10-11)

2-2- أهمية السباحة:

تعتبر السباحة رياضة كاملة لأنها تحرك كافة أعضاء الجسم، و السباحة رياضة ترويجية تبعد الإنسان عن المحيط الذي يعيش فيه فهي تساعد على تنمية عدة نواحي و أهمها الناحية البدنية التي تؤثر على الناحية الصحية وكذلك النفسية و الاجتماعية.

أما عن الناحية الصحية و البدنية فتعطي للجسم كثير من المقاومة للأمراض و كذلك تزيد المرونة و الرشاقة في الحركة، وهذه الصفة يحتاجها اللاعبون في جميع الألعاب الرياضية الأخرى، أما من الناحية الصحية ففضلا عن الفوائد التي لا تعد فان وضع الجسم أثناء ممارستها من أريح الأوضاع التي لا يمكن أن يحققها إلا أثناء ممارسة هذه الرياضة، فيكون وضع الجسم موازيا للماء و منبسطا عليه، و أن هذا الانبساط للعمود الفقري حمل الجسم في حالات الاستلقاء و الانبطاح، و لهذا تؤدي هذه العملية و هذا الامتداد إلى راحة العمود الفقري الذي يحمل العبء الأكبر أثناء الحياة اليومية.

كما أن السباحة رياضة طبيعية تعتبر الأكثر نفعا للجسم من غيرها من الرياضات، إنها تقوي جميع أعضاء الجسم، تنمي العضلات و تكسبها المرونة، اذ تشركها جميعا في العمل دفعة واحدة و تزيد بذلك من قوة العمل العضلي، وهي رياضة خلقية تنمي الارادة والشجاعة و الصبر و الثبات، وتقوي ملكة الاعتماد علي النفس.

و يسبب ضغط الماء على الصدر و الجذع أثناء السباحة يزداد عمق التهوية الرئوية ويحتل السباحون بذلك مكانة عالية في اختبار السعة الحيوية، والتي تزداد عندهم لأكثر من 30 بالمائة من السعة المفترضة، كما تزداد سرعة التنفس، و إن الوضع الأفقي للجسم أثناء السباحة يخلص الجسم من تأثير الجاذبية الأرضية و يسهل عمل القلب، فيزداد حجم الدم الذي يدفعه في الدقيقة، فيقوي القلب وينشط الدوران. (هديل حسن ذيابة، 2010، ص 11-13)

3- فوائد السباحة:

اتفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته وحتى تفكيره في أحيان كثيرة، لذا هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يتعد فيها عما يشغله ويجرك جسمه وعقله بعيدا عن مشاغله وهمومه في هذا العصر الذي خلق كثيرا من الأمراض، وأمراض القلب والمفاصل والمتاعب النفسية هي نماذج من تراكمات هذا الزمن فحبذا لو استطعنا التغلب على هؤلاء الأعداء بالاتجاه إلى رياضة جميلة هادفة مفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة وصحة الإنسان وتنمية عضلاته وتناسق جسمه ومرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشرك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري وكثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا انحناء الظهر وتقوس عظمة الساق "الكساح"، ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالاتي: (أسامة كامل راتب، 1990، ص 37).

3-1 الفوائد الجسمية:

للسباحة دورها في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نموا متزنا فيه تناسق ورشاقة، وللسباحة تأثير كبير على نمو العضلات ومرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد ورشاقته، فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته وأطرافه ونظرا لأنها تعمل بصورة منتظمة وبشدة وارتقاء مستمرين.

3-2 الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لاستيعاب أكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية لانقباض وانبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم. كما أن للسباحة تأثيرا كبيرا على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم. (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، ص 23)

3-3 الفوائد العلاجية:

عد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحيانا في أحواض خاصة. أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، ص 26)

3-4 الفوائد الصحية :

تعمل السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة بممارسة السباحة لإزالة التوتر و كراحة ايجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها تدفع الفرد إلى النظام و التعود على العادات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل و بعد النزول إلى حوض السباحة و الاعتناء بنظافة الأنف و الأعين و الأذن و سائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق و الشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد.

3-مجالات السباحة:

تختلف مجالات السباحة باختلاف الغرض فهناك:

3-1-السباحة التنافسية:

وتمارس وفقا لقواعد محددة ومعروفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع، وتتطلب السباحة التنافسية بذل أقصى جهد واستعدادا نفسيا وبدنيا وعقليا لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة.

ولتحقيق ذلك وجب أن يخضع السباح لبرنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج، و جدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم، الناحية الصحية... الخ. ومسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي، هي:

- 1- مسابقات السباحة الحرة 50 م - 100 م - 200 م - 400 م - 1500 م للرجال و 800 م للنساء.
- 2- مسابقات سباحة الظهر 100 م - 200 م.
- 3- مسابقات سباحة الصدر 100 م - 200 م.
- 4- مسابقات سباحة الفراشة 100 م - 200 م.
- 5- مسابقات الفردي المتنوع 200 م - 400 م.
- 6- مسابقات التتابع الحرة (4*100م رجال و نساء) (4*200م رجال و نساء). (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، ص28-29)

3-2- السباحة التعليمية :

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي، بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة بدءا بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسحاب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيديّة مثل السباحة على الصدر والظهر وصولا إلى اكتساب الفرد

طرق السباحة التنافسية الأربعة (الحرّة، الظهر، الصدر، الفراشة)، وذلك ضمن تحقيق مبدأين مهمين هما الترويح وتحقيق الأمن والسلامة. (وجدي مصطفى الفاتح، 1999، ص21).

3-3- السباحة العلاجية:

وهي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة لوقاية من بعض التشوهات و علاجها، فهي تستخدم منذ بعيد للنواحي العلاجية، وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوماً بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءاً من برامج العلاج لكثير من حالات العوق و التشوه.

يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الأخرى وذلك لأن للمعوق القدرة على الحركة في الماء بصورة أكبر من اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءاً من وزنه يساوي وزن السائل المزاج، لذا فهو يبذل جهداً أقل للاحتفاظ بالاتزان، كما أن الألم الذي يعاني منه على الأرض بسبب وزن جسمه يقل بدرجة كبيرة في الماء، بالإضافة إلى الناحية النفسية التي تزيد من الثقة المعوق عندما يرى إمكانية تعلمه لمهارات السباحة و سهولة تحركه في الماء مما ينمي لديه اتجاهات إيجابية نحو نفسه و نحو الآخرين، كما أن السباحة توفر للمريض فرصة التعرف على الآخرين في ظروف ممارسة اقرب للطبيعة مما يساعد على زيادة التكيف الاجتماعي و التوافق النفسي في المجتمع الذي يعيش فيه. (قاسم حسن حسين، افتخر احمد، 2000، 29-31)

5- التحليل الفني لسباحة الزحف:

يكون وضع الجسم مائلاً إلى أسفل بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى أعلى وإلى أسفل داخل الماء، وتختلف درجة الميل بين السباحين، فإما أن يكون وضع الجسم عالياً على سطح الماء أو يكون غاطساً تحت سطح الماء، ويؤثر في ذلك وزن العظام وسرعة السباح، ويرجع اختلاف وضع الجسم في الماء إلى ثقل عظام السباح أو خفتها.

5-1- الذراعين:

يدخل الذراع في نقطة أمام الجسم بين الرأس والكتف مع ثني قليلاً قبل نقطة الدخول وقبل فرد 40 درجة- الذراع كاملاً ويكون الدخول بالأصابع والكف يميل في اتجاه الخارج بدرجة 30.

بعد دخول الذراع يقوم السباح بفرد الذراع تحت الماء بفضل استخدام كلمة "Stretch" لان حركة الذراع لا تتوقف تماماً، تبدأ عملية المسك بالإحساس أفضل من كلمة انزلاق **Glide** مقاومة الماء ثم عملية الشد والدفع. تحذف الحركة الرجوعية إلى وضع الذراع في الوضع الذي يسمح له بأداء شدة أخرى وتوجد طريقتان لعودة الذراع خلال الحركة الرجوعية إحداها بالمرفق العالي والأخرى بمرجعة اليد.

5-2- الرجوع بالمرفق العالي:

يفضل السباحين الرجوع بالمرفق العالي، وتبدأ بخروج المرفق أولاً من سطح الماء ثم لأعلى وللأمام في هذه الحالة يجب أن تكون الذراع في حالة استرخاء كامل للراحة استعداداً للشدة الثانية.

5-3- الرجوع بمرجحة اليد:

يختلف الأداء في هذه الحالة بأن اليد هي التي تقود حركة الذراع للأمام وليس المرفق، ويلاحظ ذلك على سباحي السرعة أكثر من سباحي المسافات الطويلة، تدخل إحدى الذراعين الماء قبل أن تكون الأخرى أنهت حركتها تحت الماء.

5-4- ضربات الرجلين:

تسهم ضربات الرجلين بدرجة كبيرة في المحافظة على الوضع الأفقي الانسيابي بالماء وأيضا في دفع السباح للأمام، وتؤدي ضربات الرجلين عند سطح الماء باستمرار وبالتناوب لأعلى ولأسفل عند لاعبي المستويات العالية و بحركة كراباجيه من القدمين بمسافة ما بين 50 إلى 60 سم. حين تقل هذه المسافة عند الناشئين، حيث يتوقف عمق الضربة غالبا على طول رجل السباح.

5-5- التوافق بين الذراعين والرجلين:

يختلف توقيت ضربات الرجلين تبعا للدورة الواحدة بالذراعين، حيث يلاحظ ثلاثة أنواع هي 06 ضربات و 04 ضربات وضربتان للرجلين مع كل دورة كاملة بالذراعين، وهذا التوافق ليس مكتسبا نتيجة للتدريب بقدر ما هو طبيعة خاصة للسباح، فكلما كان السباح يميل إلى السرعة زادت ضربات الرجلين والعكس كلما كان السباح متفوقا في المسافات الطويلة يقل عدد ضربات الرجلين.

5-6- التنفس:

يفضل تعويد السباح للتنفس على الجهتين أثناء التدريب وهذا يساعد على توازن دوران الجسم على الجانبين، ولا يفضل أن يقطع السباح مسافة السباق باستخدام التنفس كل ثلاثة ضربات بالذراع حيث يؤدي ذلك إلى نقص الأوكسجين خاصة في بداية السباق، لذلك يفضل أن يكون التنفس كل ثلاث ضربات أثناء التدريب ولكن خلال السباق يكون منتظما. (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1994، ص 21)

2- تعريف الصفات البدنية

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خططية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشتمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر (محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي،

نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية 1992، ص 171). وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية :

2-1 أنواع الصفات البدنية:

2-1-1 القوة:

يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة التحمل ، الرشاقة ، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومتها (محمود عوض البسيوني ، 1992، ص 171).

القوة هي « القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي ، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص » (Matvieu, Paris 1983)

أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي « مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك » (حنفي محمود مختار ، 1974 ، ص 62).

2-1-1-2 أنواع القوة :

يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية و التي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية و الرياضية :

أ. القوة العضلية القصوى :

و تعني « أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها ».

ب. سرعة القوة:

و تعني « مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية ».

ج. تحمل القوة :

و تعني « المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة » (مفتي إبراهيم حماد ، 1993 ، ص 216).

2-1-1-2-2 تنمية القوة عند الأطفال (9 - 12 سنة)

إن تنمية القوة بلعب دورا هاما في التكوين العام للطفل، كما يجب عند تنمية القوة اخذ الحذر من خصائص الجسم خلال فترة النمو ، حيث يكون الجهاز العظمي للطفل رخو و لين لافتقاره لمادة الكالسيوم ، كما انه يملك مقاومة ضعيفة ، و على حسب " واينتس " الجهاز العظمي لا يكتمل نموه إلا في المرحلة من 17 - 20 سنة . (Jurgen weineck , 1985.

إن الألعاب و الأعمال الحركية التي تعتمد على القوة تستطيع مساعدة الطفل في هذه المرحلة على تحسين القوة في وقت مبطر .

2-2 المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة » ، أما " خارابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع ». (محمود عوض البسيوني ، ص 220)

2-2-1 أنواع المرونة : هناك نوعان من المرونة :

أ . المرونة العامة :

تعني: « مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع ».

ب . المرونة الخاصة:

تعني: « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع » (مفتي إبراهيم حماد ، بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ط 1 ، 1993 ، ص 226 .)

و هناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما: (Jurgen Weineck, paris , 1986, P273).

ج . المرونة الايجابية :

مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل ، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة .

د . المرونة السلبية :

تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية ، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية ، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل ، و تكون درجة المرونة السلبية أكبر من درجة المرونة الايجابية .

2-2-2 -2 تنمية المرونة عند الطفل :

إن الطفل في هذه المرحلة من العمر يملك درجة كبيرة من المرونة المفصلية ، وهذا راجع كون المفاصل و الأوتار لم تنضج بعد ، بحيث نجد إن مرونة العمود الفقري تصل إلى اعلي درجتها في حوالي السن (8 - 9 سنوات) ، ثم بعد ذلك تنخفض تدريجيا، وتعتبر السن (10-12 سنة) كأفضل سن لتحسين مرونة العمود الفقري (E.Hahn, paris 1981).

ومن جهة أخرى نستطيع أن نلاحظ انخفاض قدرة تمديد الأرجل عند مفصل عظم الفخذ ومرونة مفصل الكتفين ويمكن أن تحدث إصابات إذا تعرضت المفاصل إلى تأثير كبير ويمكن أكثر إلى الخطر إذا نشطت بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل العاب (Jurgen weinech, 1986, P 286).

2-3- الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (محمود عوض بيسوني ، ص197).

2-3-1- تنمية الرشاقة عند الطفل (9 - 12 سنة)

الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤدون الحركات بسرعة و إتقان ، و من الممكن اكتسابها بشكل جيد في الألعاب المختلفة (محمود عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سبق ذكره، ص180، 198).

يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة، في عمر (5 - 8 سنوات) ، و يستقر التدريب عند الجنسين في عمر (8 - 10 سنوات)، وإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام إشكال متنوعة ، فيجب العمل على :

- إكساب الطفل عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة .

- الأداء العكسي للتمارين .

- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين

- التغير في أسلوب أداء التمارين .

و يرى " اروين " إن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل ، و إن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية الرياضية و لتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب (E.Hahn , P 96) .

2-4- السرعة:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن (محمود عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سبق ذكره، ص180، 198)، ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر مدة (تشارلز يوتشر ، 1964 ، ص 181).

و يؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى .
- سرعة انقباض و تقلص العضلات .
- نسبة طول الأطراف إلى الجذع .
- التوافق .
- نوعية الألياف العضلية .
- قابلية التلبية و رد الفعل في البداية .

2-4-1- أنواع السرعة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

أ . السرعة الدورية (Vitesse cyclique):

و تعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثل على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه (أثير صبري ، 1980 ، ص 48).

ب . سرعة رد الفعل :

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن (Weineck , 1992, P337) ، و بالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز و الركض و الضرب و الانتباه نحو مؤثرات خارجية ، و يمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب ، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل ، ويمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر

بينهم مبكرا، كما انه يشكل أساس رد الفعل المكتسب (تامر محسن واثق تاجي ، كرة القدم و عناصرها الأساسية ، المطبعة الجامعية بغداد 1976 ، ص 56).

ج . السرعة الانتقالية:

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترو زمنية (قاسم حسن حسين ، 1984 ، ص 48 .).

د . سرعة الحركة (الأداء):

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن (مفتي إبراهيم حمادة، ص 220).

2-4-2- تنمية السرعة عند الطفل (9 - 12 سنة) :

إن العوامل الوظيفية للسرعة تحدد وراثيا، و تنمية هذه العوامل يتم مبكرا لدى الطفل حسب "weineck" ، ويرى " relhok – relmemtS – rezmok " أن في السنوات المدرسية الأولى من عمر الطفل يتم فيها أكبر تطور للتوتر و سرعة الحركة ، فيجب إذا الأخذ بعين الاعتبار التطوير العام للعوامل البدنية للطفل ، و اللجوء أكثر إلى تمارين السرعة ، و التركيز أكثر على التمارين التي تتطلب الاستجابة السريعة (رد الفعل) ، و التمارين التي تتطلب قدرات عالية من التوافق الحركي و على التسارع و سرعة الحركة ، و في مقدمة هذه التمارين الألعاب الصغيرة و التي تبني على عنصر اللعب و المطاردات ، و التي تفسح المجال أمام التصرفات الخاصة بالسرعة مما يمنع تشكيل عائق السرعة الذي يؤدي إلى ركودها. (Wei neck , 1986, P 91).

2-5 . التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة ، و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم ، فيعرفه " تشارلز بوش " انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة و طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة و لمدة كافية لإلقاء التعب و العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي . ويعرفه " حارابوجي " بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة (محمود عوض بسيوني ، فيصل الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، مرجع سبق ذكره ، ص 186).، بينما يعرفه " اوزلين " على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع (قاسم حسن حسين ، 1984).

2-5-1- أنواع التحمل :

أ . التحمل العام:

هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأى الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا إن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب (صالح السيد قدوس 1977 ص ، 68).

ب . التحمل الخاص :

يعرفه " رياتشكوف " انه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة " **قاسم حسن حسين ، 1984 .**

2-5-2 . تنمية التحمل عند الطفل من (9-12) سنة :

للتحمل أهمية كبيرة بين الصفات البدنية الأخرى ، والمرحلة المفضلة لتنميته هي من (8-12) فالطفل الذي يمارس الرياضة في هذه المرحلة يكون جهازه التنفسي متطور عن الذي لا يمارس أية رياضة ، كما انه له القدرة والقابلية للتكيف مع التدريب الهوائي خاصة بالمقارنة مع الراشد وبما إن الألعاب المصغرة تسمح للطفل أن يكون دائم الحركة وبالتالي ينمي لديه التحمل

3 اللعب :

3-1. تعريف اللعب :

هناك تعريفات مختلفة للعب وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي :

حسب عماد الدين إسماعيل " هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها" **عماد الدين إسماعيل 1986 ، ص:09**

أما حسن علاوة فيعرفه " بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو" **محمد حسن علاوة ، 1983 ، ص:09**

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدريد reider" حيث يقول نستطيع أن نرى احد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره و يفرحه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب . (B.R. Albermons, manuel de psychologie de sport, vigot, 1981, p43). أما " اوليفركاميل " يقول مما لاشك فيه انه لا احد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمرهق وراشد. (Oliver camulle, 1973, p31)

3-2- فوائد اللعب :

- اللعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي :
- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب .
- يدخل الخصبوبة والتنوع في حياة الطفل
- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به .
- يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكهم .
- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية .
- يعطي الطفل مجالاً لتمرين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي .
- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم ، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه
- يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم .
- اللعب الجماعي تقويم للخلق ، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء .
- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة .

(عدنان عرفان مصلح، 1995، ص4.)

3.3. وظائف اللعب :

- إن وظيفة اللعب الأساسية وهدفها الأصلي هو توفير للصغار الميل إلى الألعاب، وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكميلية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي :
- اللعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة .
 - اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدتها .
 - اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون .
 - اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها. (علي عبد الواحد واقى، ، ص119-120)
- ومن خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بان اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج الطفل من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع الطفل أن يخرج ما يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع ، فاللعب ضروري لكل شخص ولكل طفل وذلك لكونه أداة للنمو الجسمي والعقلي ، الاجتماعي والنفسي .

3-4. العوامل المؤثرة في اللعب :

يوجد اختلاف كبير بين الأطفال أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة ويرجع هذا الاختلاف إلى احد العوامل التالية :

أ. **الصحة:** من الأكيد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة تعطي

طاقة للطفل ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الأصحاء.

ب. **الذكاء:** إن الأطفال النبهاء يظهرون 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.

ج. **البيئة:** تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثير مباشر على الطفل ، فنجد أن الطفل الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل . (نوار رشيد رويح ، ،مذكرة ليسانس جامعة الجزائر ، جوان 1992 ، ص12-113.

3-5- الألعاب الصغيرة

3-5-1. تعريف الألعاب الصغيرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة من أهمها:

. "هي عبارة عن العاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس 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 " (أمين أنور الخولي ، 1994 ، ص171 .)

. "مجموعة متعددة من العاب الجري والعب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة والعب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها ، وتكرارها عقب بعض الاضاحات البسيطة" (عطييات محمد خطاب، 1990، ص63)

. وسيلة تربية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين . " (وديع فرج الين، ص294، 293)

"هي 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 المربي"

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان الألعاب الصغيرة هي عبارة عن العاب غير محددة القوانين والشروط ، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور. (حنفي محمود مختار ، ص:135 ،

136)

3-5-2. أهداف الألعاب الصغيرة:

- لطريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من اجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف :
- تطوير وتحسين الصفات البدنية .
 - تحسين الأداء المهاري للأطفال .
 - تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس... الخ
 - إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال .
 - اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة وتحمل المسؤولية.... الخ.

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فالوضعيات والتراكيب الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مريعات صغيرة ومساحات صغيرة (Eric bottym , entraînement a l' européenne, édition vigot , paris , 1981 , p28.

3-5-3. خصائص الألعاب الصغيرة:

- . لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها اذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويجية المعينة ، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.
- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة (عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ و الترويج ، مرجع سبق ذكره ، ص 171).

3-5-4. علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل وخاصة مرحلة (9-12) سنة ، وهذه المرحلة تعتبر خصبته للمهتمين بتربية الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي. وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص

التي تتضمن تمارين والعباب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ (قري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة مذكرة ليسانس، ص 41 (2004). كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.. الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة (رحموني الجيلالي مذكرة ليسانس، 1997، ص31).

3-5-5- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :

. 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 تدريجيا 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 الاطفال قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.

. إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة مجرد التكرار فقط.

. العمل على تحقيق الراحة النفسية الاطفال وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها (قاسم المندلوي سنة 1990، ص172-173).

. مراعاة المشاركة لجميع الاطفال.

3-5-6 . تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في العاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في العاب الفرق فان تعليم المهارة عادة ينظم بهذا التوالي:

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولا.

- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .

- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.

- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .

- تمرينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالبا من سن التاسع، ولكن لايمكن أداء اللعبة عادة قبل السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة ، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بكمية الوقت

المخصص للتدريب لهذه المراحل المتتالية السابقة ، وتبعاً لذلك فإن مستوى الفريق الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من فريق لآخر لقاسم المندلأوي وآخرون . ص 180 .

3-5-7. كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

إن اختيار مهارات معينة أو ألعاب تمهيدية أو ألعاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات لدى التلاميذ ويجب على المعلم أو المربي أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة وداخلها على حد سواء.

3-5-8. الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب الصغيرة كافية لتجنب وقوف الأطفال حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل... الخ) إذا ما أعطي المدرب العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة. (قري عبد الغاني ، ص: 42)

السن	الطول (سم)	الوزن (كلف)
9 سنوات	126.9	25.8
10 سنوات	131.3	27.4
11 سنة	135.1	29.7
12 سنة	139.5	32.0

جدول رقم (2) يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (12.9 سنة)

فمن خلال الجدول رقم "2" نلاحظ ان ازدياد نسبة الطول و الوزن لدى الذكور في الفترة الممتدة بين (9 - 12 سنة) تكون مستقرة على طولها ، ولهذا يطلق على هذه المرحلة العمرية مرحلة الاستقرار.

4- النمو

4-2- النمو النفسي الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة بالاستقرار و عدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي يكون مجالاً لإشباع حاجاته النفسية .

طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو مجرد مقارنته بأقرانه، حيث يسبب له ذلك ألماً نفسية شديدة قد تقوده أحياناً إلى الانتقام و العدوان.

الطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين أو اتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو المدرسة، حيث انه شديد الولاء لرفاق اللعب بالإضافة إلى ولاءه و انتمائه لوالديه.

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار و خاصة ذوي القدرات كالأبطال، و يتحمس لهم و يدافع عنهم دفاعاً شديداً.

يميل الطفل أيضا إلى التنافس و لكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى ، كما يهوى الرحلات و المغامرات التي تساعده على اكتساب الحقائق التي يدركها الكبار .

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح و الفكاهة ، كما يميل أيضا إلى العنف و الخشونة أثناء اللعب حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية و مقارنتها بقدرات الآخرين (احمد أمين فوزي ، القاهرة 2003، ص 61). يقول " محمد مصطفى زيدان " بان « سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير وقائي ، إذ يكون مبنيا على مجموعة من الميول و العواطف و الاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه ، كما يتميز بحب الاستطلاع و المثابرة و الطموح الدائم ، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاعلي ، و عدم المبالاة و كذا النقد الذاتي و الجرأة و الحماس ، و المبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات و الأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه . » (محمد مصطفى زيدان ، القاهرة 1992 ، ص 56) .

4-3- النمو العقلي المعرفي:

يعتبر النمو العقلي جانبا من جوانب النمو عند الإنسان و يفسر بأنه القدرة الذكائية ، و أن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم و التمثيل و الاستيعاب و التوازن و التكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية (نبيل عبد الهادي ، عمان 1999 ، ص 14) .

ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي ، و تتضح قدرته على إدراك الأزمنة و المسافات و المساحات و الحجوم و الأشكال ، و كذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها و إدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر .

تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه و تحويله من موضوع إلى آخر، الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة و القدرة على الوصف الدقيق و التعامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة ، كما يبدأ في إدراك وفهم المعاني التجريدية مثل : الصدق ، الأمانة، الخيانة، العدل، المساواة، الحرية و الديمقراطية.

تتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير الأبتكاري و بداية ظهور الميول ، ويبدو ذلك واضحا في اهتمامات الطفل بالأنشطة الرياضية ، كما يستطيع إدراك أوجه الشبه و الاختلاف بين موضوعين أو أكثر ، و لهذا يستطيع النقد و توجيه الذات و من ثم لا يحتاج إلى وقت كبير في تعلم الحركات الرياضية و خطط اللعب البسيطة (احمد أمين فوزي، القاهرة 2003، ص 60) .

4-4 . النمو الاجتماعي:

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة ، و بالتالي يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه ، و لهذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة تكوين العصابات .

ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة و السهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائيا و في نفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته كجماعات الفنون ، الرحلات ، الكشافة ، المعسكرات و الفرق الرياضية ، فيخضع الطفل تماما إلى القيادة و يسعى إلى معاونتها و الالتزام بتنفيذ تعليماتها .
يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه ، و قد يصل الأمر إلى مستوى العداء ضد الجنس الآخر (احمد أمين فوزي، القاهرة 2003، ص 60).

يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار و المعاملة المرضية لهم ، و إظهار قدراته و صفاته الاجتماعية (احتشام ، نظافة ، نجاح في الدراسة ، اخذ ادوار ...). محمد حسن علاوي ، 1983 ، ص 405

4-5- الطفل و الممارسة الرياضية:

4-5-1- أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (12.9 سنة):

لقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فيزيولوجية تتطلبها صحة الإنسان ، حيث يتفق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسمي السليم ، و الطفل في هذه المرحلة تزداد حاجته للنشاط الحركي ، و يمثل اللعب احد أهم أهدافه ، كما تزداد مهارته و يساعده خياله و حبه للتقليد على إتقان حركات معينة ، و من جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دورا حاسما ، إذ يجد الأطفال المجال الرياضي الذي يساعدهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون إليها فالجماعات الرياضية زيادة على أنها تشبع متطلبات نمو الطفل الاجتماعية فهي تزوده أيضا بالأسس مهارية و التي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول .

و تلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميول العدوانية و العنف لدى بعض الأطفال و ذلك في الألعاب و المنافسات العنيفة مثل الملاكمة ، الريفي ، و كما تعد الرياضة أيضا مجالا للإعلام يحاول بها الطفل التعبير عن دوافع ما (عبد العزيز القوس، القاهرة، 1984 ، ص 6)

و يقول " مارك دوران " إن « الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية كمارسين معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة ،

بحيث تقدر ب 5 ساعات في الأسبوع تقريبا ، تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل » (Mark

(Durant , Paris 1987,P.233

وفي الرياضة البدنية مجالا للإعلام ، وهي طريقة يحاول فيها الطفل التعبير عن دافع مرغوب فيه ، و يعد التعاون عن طريق الأنشطة الرياضية من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة الطفل ، لان شعوره بالاندماج في الحياة يساعده عند الكبر أن يعيش في وسط جماعة منتظمة حيث إن اللعب يساعد الطفل على الاتصال بالجميع و تختلف ظروف الأطفال بعضهم عن بعض في مدى هذا التعامل مع المجتمع ، و مما لا شك فيه يمكننا إن نحصل على نتيجة عالية في

حياة الطفل الاجتماعية إذا حاولنا تدريجاً أثناء نموه على الألعاب الجماعية. (عواطف أبو العلاء القاهرة 1996 ، ص 177)

4-5-2- الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية :

من الأوائل الذين اهتموا بالأسباب المؤدية للمشاركة عند لاعبي البيسبول هو الباحث "سكويك" حيث اثبت إن لاعبي البيسبول أتوا في أول مرة من اجل الترفيه و التسلية ، كما إن هناك نتائج مماثلة جاء بها " ساب " و " هوينستزكر " حيث استخلصا إن الأطفال قبل كل شيء أتوا للممارسة الرياضية باحثين عن التسلية و اللهو ، ثم للتعلم و اكتساب مهارات حركية و تقنية جديدة ، وليصبحوا في لياقة بدنية جيدة ، و يحققوا اللعب مع الأصدقاء .

و يرى " مارك دوران " إن هناك عدة عوامل تدفع الطفل للممارسة الرياضية و هي كالاتي : - يجمع ثلاث اتجاهات للممارسة الرياضية في الفوج ، كالعامل داخل الجماعة ، خلق روح التضامن في الفريق الرياضي ، الرغبة في الانتماء إلى الفريق الرياضي .

- اكتساب لياقة بدنية جيدة كالبحت عن التمتع بصحة جسمانية جيدة .

- الحصول على علاقة جيدة مع المدرب اوالمربي ، بالإضافة كذلك إلى إرضاء الآباء و الأصدقاء .

- البحث عن التسلية و اللهو. (Mark Durant , Paris 1987,P154)

4-5-3- مطالب الطفولة المتأخرة (9 - 12 سنة) :

لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد الطفل على الانتقال من مرحلة إلى أخرى ، فيرى الدكتور " مصطفى فهمي " ان هذه المرحلة تتميز بمطالبها بما يلي :

. تعلم المهارة الجسمية الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب و النشاطات العادية :

فإذا نظرنا إلى النمو الحركي في الفترة السابقة من (6 - 8 سنوات) سوف نجد أن الحركات

غير دقيقة، و في هذه الفترة يصل الطفل إلى استعمال العضلات الدقيقة، مما يجعل حركاته محدودة و دقيقة.

- تكوين اتجاه سليم نحو الذات ككائن حي ينمو :

و يتلخص ذلك في اكتساب عادات العناية بالجسم و النظافة و تكوين القدرة على استخدام الجسم استخداما يحس فيه الطفل بالرضا و تكوين نظرة سليمة نحو الجسم.

- تعلم التعامل مع الرفاق و الأقران :

تعلم أصول الأخذ و العطاء و تكوين الأصدقاء و التعامل مع الأطفال الآخرين .

- تعلم دوره الجنسي في الحياة :

إذ يتعلم الطفل انه رجل يجب عليه تقبل المسؤولية المنوطة به .

- تعلم المهارات الأساسية في القراءة و الكتابة و الحساب :

عند نهاية هذه المرحلة يكون الطفل قادرا على القراءة و الكتابة بخط واضح و القيام بالعمليات الحسابية الأساسية.

- تكوين المفاهيم و المدركات الخاصة بالحياة اليومية:

اكتساب أفكار حول الشؤون المهنية ، المدنية و الاجتماعية العادية ، تكوين روح المسؤولية وحب العمل.

- تكوين الضمير و القيم الأخلاقية و المعايير السلوكية الخاصة و العامة :

تتدعم هذه المفاهيم أكثر لدى الطفل في هذه المرحلة ، من خلال التربية سواء في البيت أو في المدرسة و ينتقل الطفل من الخضوع إلى مبدأ الواقع حيث يصبح قادرا على تقسيم أفعاله و تحمل تبعات سلوكه .

- تكوين اتجاهات نفسية متصلة بالتجمعات البشرية و المنظمات الاجتماعية :

تكوين روح التعامل و التكفل الاجتماعي، احترام حقوق الآخرين، حرية الرأي، الوطنية و حب الوطن. (مصطفى فهمي 1988، ص 44 ، 46).

4-5-4 . حاجات الأطفال للممارسة الرياضية:

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات إقبال الأطفال على ممارسة الأنشطة الرياضية رغم تعددها و اختلاف درجاتها ، و نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية ، إلا أن معرفة احتياجات الأطفال هي مفتاح إثارة دوافعهم ، و من أهم الحاجات البارزة التي يسعى الطفل إلى إشباعها بالممارسة الرياضية ما يلي :

أ- الحاجة إلى الإثارة و المتعة .

ب- الحاجة إلى الانتماء و الجماعة .

ج- الحاجة لإثبات الذات " النجاح".

أ. الحاجة إلى الإثارة و المتعة :

تظهر الحاجة إلى المتعة بوضوح في تلك المشاهد التنافسية بين الأطفال و الرغبة في التفوق و نلاحظ هذه المتعة لدى الأطفال (9 - 12 سنة) عندما ينغمسون في نشاط رياضي معين و يفقدون الإحساس بالزمن و يشعرون إن كل شيء يسير على الوجه الصحيح ، فهو غير متوفر وهذه الخبرة تتسم بالتركيز الشديد ، و الشعور بسيطرة الطفل على نفسه ، و على البيئة المحيطة به (أسامة كامل الراتب، 1997 ، ص 85)، و عليه فان كل فرد منا يحتاج إلى قدر من التنشيط و الإثارة على حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس " الحاجة إلى الاستثارة " و يفضل البعض مستوى عالي من الإثارة بينما يرى البعض الآخر إن يكون هذا المستوى منخفضا (أمينة إبراهيم شليبي ، مصطفى حسن باهي ، الدافعية ، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1999 ، ص 70)، في كلتا الحالتين يشعر الطفل بالإشباع و المتعة و الانغماس تماما في النشاط. و من جهة أخرى قد يحدث في بعض الأحيان نتيجة للتدريب الطويل أن تصبح الممارسة شيئا غير ممتع ، فهو لا يزيد درجة الإثارة بالقدر الملائم ، و إنما يزيد بدرجة مبالغ فيها ، و عندئذ تتحول ممارسة النشاط الرياضي إلى مصدر للتوتر و الشعور بالقلق . (أسامة كامل الراتب، علم النفس الرياضي ، ط 2، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997، ص 85)

ب . الحاجة إلى الانتماء :

إن الحاجة إلى الانتماء تتلخص في رغبة الطفل في إن تكون الجماعة التي ينتمي إليها تريده فعلا داخلها ، و تتمتع بصحته و تفتقده إذا غاب ، و يختار بعض الأطفال المشاركة في الأنشطة الرياضية لرغبتهم في الانتماء إلى جماعة الرفاق ، فهم يريدون بذلك إشباع حاجة الانتماء لديهم و ليس تحقيق مجد أو شهرة .
إن مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بالميل إلى تكوين الأندية و الجماعات ، و التي تتميز بقوانين داخلية تحكمها ، و يتميز أفرادها بالمودة و التماسك و التضامن ، و قد تختار قائدا لها غالبا ما يكون ذو قدرة على التنظيم ، و اهتمامات مع الجماعة ، أو التفرقة في بعض النواحي و خاصة الجسدية منها ، مما يجعله يتميز نوعا ما عن باقي أفراد الجماعة .

(محمد مصطفى زيدان ، 1992 ، ص 214 .)

ج . الحاجة إلى إثبات الذات (النجاح):

إن الحاجة إلى النجاح لا تقل أهمية عن باقي حاجات الطفولة المتأخرة ، فالفشل المتكرر سوف يحبط من عزيمه الطفل ، و يجعله يتخلى عن هذا العمل أو ذاك ، و قد يكبر هذا الشعور فيصبح الطفل سلبيا ، متخوفا من القيام بأي عمل ، فيعقد روح البحث و المبادرة ، و قد يصل الأمر أحيانا إلى حد التقوقع على النفس ، و الدخول في اضطرابات ولعل أهمها الخجل الذي يتولد عنه عدم الثقة بالنفس .

و النجاح هو الحالة الغالبة على معظم الأطفال ، و ذلك لإظهار الكفاءة و الجدارة للفوز بتقدير الآخرين ، و يعود هذا إلى نظرة المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الانجاز ، و على انه أكثر قيمة من غيره الذي يكون انجازه اقل ، و في مجال النشاط الرياضي يقاس الانجاز من خلال عامل واحد و بسيط ألا هو المكسب ، فالمكسب يعني النجاح و الخسارة بالطبع تعني الفشل —

و الاعتماد على هذا العامل (المكسب) و حده يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للطفل ، و من ثم عدم استقرار الثقة بالنفس ، أي في حالة الاعتماد على المكسب و الخسارة كعامل أساسي ، فان تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على عامل غير مستقر لان المكسب غير مضمون دائما ، فضلا على انه في الغالب نصيب عدد معين من الرياضيين . (أسامة كامل

الراتب القاهرة ، 1997 ، ص 234)

2- الدراسات السابقة :

1- الدراسة الاولى

مذكرة لنيل شهادة الليسانس، نظام قلم في التربية البدنية والرياضية، جامعة وهران

إعداد الطالبان: عبد الله رمضان و مخطار الصديق عبد الحق. إشراف: أ. مهدي محمد.

العنوان: أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية والرياضية.

السنة الجامعية: 2007/2006

إشكالية البحث:

التساؤل العام للدراسة:

*هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضة؟

فرضية البحث:

الفرضية العامة:

*للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدي العينة التجريبية.

أهداف 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 المتعددة) 9-12 سنة

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

*منهج البحث: اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي.

*عينة البحث: استعمل عيتين واحدة تجريبية متمثلة في 45 تلميذ من جنس ذكور، أعمارهم من 09 إلى 12 سنة، وعينة ضابطة متكونة من 45 تلميذ جنس ذكور.

الطريقة المتبعة في الاختيار: الطريقة العشوائية

*الأدوات المستعملة: استعمل مجموعة من الاختبارات، من بينها القفز من الثبات للقوة، وأيضا ثني الجذع للأمام من الوقوف للمرونة، اختبار الجري المتعرج فليشمان للرشاقة، وقد أخضعها لرأي المحكمين.

*الظروف المكانية: مدرسة عدل "2" للعينة التجريبية، وعدل "1" للعينة الضابطة بوهران.

. الظروف الزمنية: موسم 2006/2007

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

2- الدراسة الثانية:

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة

إعداد الطالبان: ضيفي بلقاسم، مصطفى زين الدين إشراف: د. شاري بلقاسم

العنوان: دور الألعاب الشبه رياضية في إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر الأساتذة. دراسة ميدانية لبعض

متوسطات الجلفة

السنة الجامعية 2013/2014 :

إشكالية البحث:

التساؤل العام للدراسة:

*هل للألعاب الشبه رياضية دور في إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية.؟

التساؤلات الفرعية:

*هل للألعاب الشبه رياضية دور في إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية حسب طبيعة النشاط؟

*هل للألعاب الشبه رياضية دور في إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية حسب زمن التنفيذ؟

*هل للألعاب الشبه رياضية دور في إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية حسب هدف الحصة

*فرضيات البحث:

*لألعاب الشبه رياضية دور في إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية حسب طبيعة النشاط

*لألعاب الشبه رياضية دور في إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية حسب زمن التنفيذ

*لألعاب الشبه رياضية دور في إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية حسب هدف الحصة

*أهداف البحث:

*توضيح مدى أهمية الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية.

ا منيع معرفي مشتق منها محتوى المناهج * □ توضيح أن الألعاب ليست وسيلة تعليمية لتبسيط المفاهيم بل أ

*بيان فعالية العمل كشكل فريق واحد وموحد في ح ت ب ر

منهج البحث: اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي.

عينة البحث 66 :أستاذ.

الطريقة المتبعة في الاختيار: الطريقة العشوائية.

الأدوات المستعملة: استعمل الاستبيان الموجه للأساتذة وعرضه على المحكمين
الظروف المكانية: على مستوى بعض متوسطات ولاية الجلفة.

الظروف الزمنية: خلال شهر أفريل - ماي

النتائج المتحصل عليها: أثبتت الدراسة أن الألعاب الشبه الرياضية تكتسب أهمية كبيرة حيث أصبحت من أهم الطرق التي تساعد الأساتذة على تحقيق جملة الأهداف المسطرة ذلك انطلاقا من سهولة تطبيقها ومالها من تأثير على التلاميذ.

3- الدراسة الثالثة:

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة
إعداد الطالبان: لحرش محمد الصادق الأمين، لهلاي بن عزوز إشراف: اقصار ماحي.

العنوان: أثر استخدام برنامج الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية "المرونة"، القوة، الرشاقة "لتلاميذ
الطور الابتدائي. دراسة ميدانية لبعض ابتدائيات الجلفة.

السنة الجامعية: 2013/2014

إشكالية البحث:

التساؤل العام للدراسة:

* ما مدى فعالية برنامج الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية "الرشاقة، القوة، المرونة"؟.

التساؤلات الفرعية:

* هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية؟.
موعتين التجريبية والضابطة الخاصة بعناصر اللياقة هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين
البدنية؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

أن استخدام برنامج الألعاب الحركية بنسبة لتلاميذ المرحلة الابتدائية يعمل على تحسين وتطوير عناصر اللياقة البدنية.
الفرضيات الجزئية:

* توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية.
مجموعتين التجريبية والضابطة الخاصة بعناصر اللياقة توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين
البدنية.

أهداف البحث:

* تعرف على اثر استخدام برنامج الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية
* مقارنة حاصل استخدام برنامج الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية

منهج البحث: اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي.

عينة البحث 90: تلميذ.

الطريقة المتبعة في الاختيار: الطريقة القصدية.

الأدوات المستعملة: استعمل برنامج والاختبارات والقياسات.

الظروف المكانية: ابتدائية ولاية الجلفة.

الظروف الزمنية: خلال شهر مارس وأفريل.

النتائج المتحصل عليها: أثبتت الدراسة أن الألعاب الحركية فعالة في تنمية الصفات البدنية لأنه تتماشى مع هذه

الفئة..

الفصل الثاني

الاطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة:

يقول سعد الله الطاهر "لعل أخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في مبادئ العلوم الإنسانية
عموميات لغتها."

ويكون تحديد مصطلحات بحثنا كالآتي:

1-1-السباحة:

اصطلاحاً: السباحة هي إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك
خلال الوسط المائي الذي يعد غريباً نوعاً ما عليه بصفته وسطاً يختلف كلياً عن الوسط الذي
اعتاد التحرك فيه (اليابسة). فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كلياً عن اليابسة بالإضافة إلى
تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة
الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات
(قاسم حسن حسين افتخار أحمد: 2000 ص1).

اجرائياً: هي التنقل من نقطة أ إلى النقطة ب في الوسط المائي من خلال تأدية حركات معينة.

1-2-الألعاب الصغيرة

اصطلاحاً:

هي تلك الأنشطة والألعاب والحركات التي يؤديها شخص أو أكثر وتمتاز بسهولةها و لا تحتاج
إلى مهارة حركية كبيرة، وتتميز بسهولةها من حيث الأدوات المستخدمة وتناسب كل الجنسين
،وتعد خطوة أولية لتعليم الأطفال المبادئ
الأساسية للحركة كالسرعة والنظام والطاعة وتعتبر الألعاب الصغيرة ضرورية لأي درس أو
برنامج للتربية الرياضية

اجرائياً:

وهي ألعاب رياضية ترفيهية تهدف للترويح عن النفس مع استمرارية التدريب

1-3- الصفات البدنية

اصطلاحاً

تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور
الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و من
الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية

اجرائياً

هي مختلف القدرات و الصفات التي يحتاجها الانسان للقيام بنشاط رياضي

1-4- خصائص النمو:

اصطلاحاً:

هو التغير الملاحظ الذي يطرأ على جسم الانسان من حيث النوع والعدد والحجم والشكل و
السلوك

اجرائياً:

وهو التطور الذي يحصل لمختلف أعضاء الجسم الداخلية و الخارجية

2- الاشكالية:

في عصرنا الحالي اخذ مجال التدريب شكلا جديدا و خاصا في طور الاصاغر ، حيث يعتمد المدربون أساسا على عنصر الترويح و الترفيه و ذلك من خلال التركيز على الألعاب الصغيرة في بناء الحصص ، فتبعث هذه الأخيرة في نفوس الاطفال الحيوية و النشاط ، و تدفعهم إلى بذل كل ما لديهم من طاقة مخزنة ، و لقد قام العلماء المختصون بدراسة ظاهرة اللعب و النشاط عند الطفل و اكدوا على انه وسيلة سليمة لتشكيل شخصيته و بناء جسمه و عقله ، إضافة إلى ذلك يعتبر حلقة أساسية لاندماج الطفل في مجتمعه بصفة عامة و مع رفاقه في الحي و المدرسة بصفة خاصة ، كما أكدوا أيضا أن الإعداد الجيد للطفل و بالأخص في مرحلة (9 – 12 سنة) يرتكز على تطوير و تنمية القدرات البدنية و ذلك راجع إلى التطورات و التحولات المرفولوجية و الوظيفية التي تطرأ على الطفل في هذه المرحلة ، لهذا وجب على المدرب تقديم الحصص مع مراعاة جانب اللعب و الترفيه مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغة هذه الألعاب الصغيرة لتكون لها اثر ايجابي في تنمية الصفات البدنية ، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالية :

هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة،رشاقة،مرونة) لدى لاعبي السباحة 9-12 سنة ؟.

3- التساؤلات الجزئية:

- 1- هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية صفة القوة ؟
- 2- هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية صفة الرشاقة ؟
- 3- هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية صفة المرونة ؟

4- أهداف الدراسة:

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية :

- التوصل إلى انجاز حصة تدريبية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع الطفل إلى بذل مجهودات إضافية .
 - دراسة خصوصيات الطفل (9 – 12 سنة) المتعددة .
 - إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير الصفات البدنية .
- ## 5- أهمية الدراسة:

موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز أهميته ، و تسلط الضوء على واقع ممارسة.

على هذا الأساس فمن الضروري البحث عن أنجع الوسائل و الطرق التي تسمح بتحقيق أهداف البرنامج التدريبي لما تحتويه من عدد كبير من الممارسين باعتباره مكان إعداد جيل المستقبل مع مراعاة خصوصيات هذه الفئة العمرية فباإحكام الألعاب المصغرة من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص مع إضفاء طابع المرح و السرور على الحصة التدريبية.

6- فرضيات الدراسة:

1-6 الفرضية العامة :

للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية
(قوة،رشاقة،مرونة) لدى لاعبي السباحة 9-12 سنة

2-6 الفرضيات الجزئية:

- 1- للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية صفة القوة ؟
- 2- للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية صفة الرشاقة ؟
- 3- للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية صفة المرونة ؟

الفصل الثالث

اجراءات ميدانية

1- التجربة الاستطلاعية:

يقوم البحث باجراء التجربة الاستطلاعية للتمهيد للبرنامج المراد تطبيقه ، وذلك حتى يكون افكارا حول كيفية إعداد وتطبيق الاختبار ويتعرف من خلالها على :

- صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.

- مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.

- الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.

- أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

- مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

2- ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف (مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1993 ، ص 152). ، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها.

وقد قمنا بإعادة الاختبار ، حيث طبقنا الاختبارات على 10 لاعبين من الفريق اختبروا بصفة عشوائية من 2018/03/03 الى 2018/03/10 ثم أعيد عليهم الاختبار بعد أسبوع في نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم " 1 " ، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 9 و مستوى الدلالة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس اكبر من

مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية Sig

معامل اختبار بيرسون ج	مستوى الدلالة	معامل الصدق للاختبار	معامل الثبات للاختبار	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسات / الاختبارات
0.58	0.05	0.92	0.89	09	10	القوة : القفز من الثبات
		0.85	0.92			المرونة : ثني الجذع للأمام من الوقوف
		0.94	0.81			الرشاقة : الجري المتعرج لفليشمان

جدول رقم " 1 " يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية

3- منهج البحث:

في البحث العلمي يوجد الكثير من الاساليب للبحث تختلف اختلافا كبيرا وذلك حسب نوعية البحث و متطلباته و نوع وحجم العينة. وفي بحثنا هذا و المتمثل في تطبيق برنامج تدريبي استعملنا المنهج التجريبي .

4- مجالات الدراسة:

1-4- المجال البشري :

تتكون عينة البحث من 20 لاعب، تم اختبارهم بصفة عشوائية ، والعينة كلها من الذكور ، تتراوح أعمارهم من 09 إلى سنة 12 . حيث قسمنا الفريق الى عينتين 10 ضابطة و 10 تجريبية.

2-4-المجال المكاني : لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبلية والبعدية

بمسبح 20 اوت ببرج بوعريريج

3-4- المجال الزمني :

استغرقت فترة العمل من 2018/03/12 إلى غاية 2018/05/30 ، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2018/03/12 ودامت مدتها 30 د لكل عينة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح

إلى غاية 2018/05/30 وبحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع و بشكل متفرق ،أي ساعة كل يوم سبت و أربعاء ، في الفترة المسائية. ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2018/05/30 .

4-4- صعوبات البحث:

- نقص المراجع وندرتها في المكتبة الجامعية.

- عدم تناسب استعمال الزمن الخاص بالأطفال واستعمال الزمن الخاص بالطالب.

5- مواصفات الاختبارات البدنية :

5- 1 - الوثب العريض من الثبات :

أ - الغرض من الاختبار :

قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين .

ب - الأدوات :

ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس ، يرسم على أرضية خط للبداية .

ج - مواصفات الأداء :

يقف المختبر بحيث تكون قدماه خلف خط البداية ، ثني ركبتيه و يؤرجح ذراعيه خلفا يقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة (انظر الشكل رقم1).

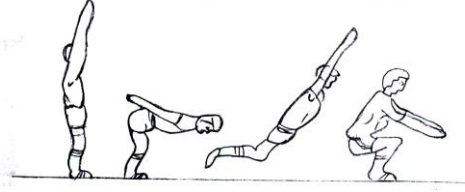
د - توجيهات :

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض .

- في حالة ما إذا اختل توازن المختبر و لمس الأرض.بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية و يجب إعادتها .

- يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .

- للمختبر محاولتين يسجل له أفضلها(محمد صبحي حسانين, القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية, ط 4 , دار الفكر العربي, 2001 ص 308) .



شكل رقم "01" يبين إختبار الوثب العريض من الثبات

5 - 2 - الجري المتعرج لفليشمان :

أ - الغرض من الاختبار :

قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم .

ب - الأدوات : ستة كراسي ، ساعة إيقاف .

ج - مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير المحدد ، على إن يقوم بدورتين ، و تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية (انظر الشكل رقم 2)

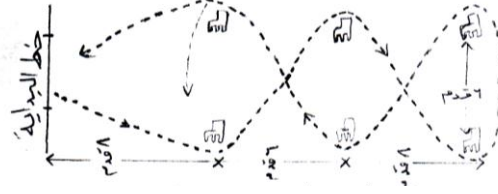
د - توجيهات :

- يجب إتباع خط السير المحدد .

- إذا أخطا المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد لن يحصل على الراحة الكافية .

- يجب عدم لمس الكراسي أثناء الجري .

- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين (محمد صبحي حسانين, القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية, ط 4 , دار الفكر العربي, 2001 ص 277) .



شكل رقم "02" يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

5 - 3 - ثني الجذع للأمام من الوقوف :

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

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

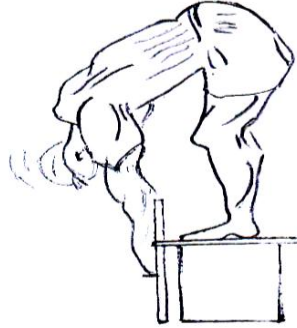
ج - مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين (انظر الشكل رقم 3).

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

- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .

- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .

يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين. (محمد صبحي حسانين, القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية, ط 4 , دار الفكر العربي, 2001 ص 260)



شكل رقم "03" يبين إختبار ثني الجذع من الوقوف الى الامام

الوسائل 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 محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988، ص53). و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

2- 1- 8- 1. المتوسط الحسابي:

مج س

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{بحيث:}}$$

ن

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع القيم .

ن : عدد العينة .

2-1-8-2. الانحراف المعياري : $n < 30$ نستعمل القانون التالي :

$$ع = \frac{\sqrt{\text{مج (س - س)}^2}}{ن} \quad \text{بحيث:}$$

ع: الانحراف المعياري

س: مجموع القيم.

س: المتوسط الحسابي. ن : عدد العينة.

2-1-8-3. التباين:

التباين = $ع^2$

2-1-8-4. التجانس:

$ع_1^2$

ف = $\frac{\text{بحيث:}}{ع_2^2}$

$ع_2^2$

$ع_1^2$: التباين الأكبر .

$ع_2^2$: التباين الأصغر .

2-1-8-5. معامل الارتباط بيرسون :

مج (س - س) (ص - ص)

بحيث:

$$ر = \frac{\text{مج (س - س)}^2 \text{ مج (ص - ص)}^2}{\sqrt{\text{مج (س - س)}^2 \text{ مج (ص - ص)}^2}}$$

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س : قيم الاختبار الأول

س: المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيم الاختبار الثاني

ص: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني (قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988، ص95)

2-1-8-6 . ت تاست :

$$t = \frac{|\bar{s}_2 - \bar{s}_1|}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{n-1}}}$$

بحيث:

س₁ ، س₂: المتوسط الحسابي

ع₁²، ع₂² : التباين الأكبر و الأصغر

ن₁ ، ن₂: الحجم (قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988، ص96).

الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها

اختبار المرونة		اختبارا لرشاقة		اختبار القوة		
البعدي(السنتمتر)	القبلي(السنتمتر)	البعدي(الثواني)	القبلي(الثواني)	البعدي	القبلي	الرقم
51	45	18.36	20.00	1.2	1	1
68	60	17.21	19.45	1.53	1.22	2
56	53	16.35	17.12	1.58	1.51	3
57	55	16.04	16.38	1.52	1.30	4
52	49	16.52	18.01	1.50	1.45	5
39	35	15.42	16.13	1.89	1.70	6
59	54	18.57	19.36	1.57	1.40	7
58	50	15.28	16.18	1.63	1.52	8
54	47	16.00	17.06	1.48	1.35	9
55	51	15.02	15.27	1.84	1.64	10

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة

اختبار المرونة للعينة الضابطة		اختبار الرشاقة للعينة الضابطة		اختبار القوة للعينة		
البعدي(السنتمتر)	القبلي(السنتمتر)	البعدي(الثواني)	القبلي(الثواني)	البعدي	القبلي	الرقم
32	35	18.25	18.20	1.38	1.35	1
47	48	18.00	17.45	1.56	1.54	2
39	34	18.56	18.52	1.52	1.22	3
30	30	17.48	17.12	1.40	1.50	4
51	52	17.02	16.57	1.35	1.43	5
43	34	17.35	17.53	1.55	1.57	6
55	58	19.24	19.07	1.49	1.48	7
40	40	16.88	17.56	1.44	1.40	8
38	37	15.8	16.19	1.38	1.30	9
41	42	16.4	16.35	1.45	1.45	10

عرض وتحليل النتائج:

1. نتائج الاختبارات القبلية للعينه الضابطة والتجريبية في العناصر البدنية المستهدفة

(قوة . رشاقة . مرونة).

الدلالة	مستوى الدلالة	Sig	S	t	\bar{X}	N		الاختبار القبلي
غير دال	0.05	0.84	0.10	0.20	1.42	10	العينه الضابطة	القبلي
		0.84	0.20	0.20	1.40	10	العينه التجريبية	

جدول رقم " 1 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة.

من خلال الجدول رقم " 1 " يتضح أن العينه الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (1.42) وحققت العينه التجريبية متوسط حسابي قدره (1.40) وبلغت قيمة ت 0.2 وقيمة Sig 0.84 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 يبين وجود فرق غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة القوة

الدلالة	مستوى الدلالة	Sig	S	t	\bar{X}	N		مؤسسة الأبحاث العلمية
		0.94	0.94	58.43	17.45	10	العينة الضابطة	
غير دال	0.05	0.94	1.63	33.91	17.49	10	العينة التجريبية	

جدول رقم " 2 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.

من خلال الجدول رقم " 2 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (17.45) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (17.49) وبلغت قيمة ت 58.43 وقيمة Sig 0.94 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 يبين وجود فرق غير دال إحصائياً أي غير معنوي بين العينتين في صفة الرشاقة

الدلالة	مستوى الدلالة	Sig	S	t	\bar{X}	N		الاختبار القبلي المرؤنة
غير دال	0.05	0.22	9.01	2.49	41	10	العينة الضابطة	
		0.23	6.75	2.49	49	10	العينة التجريبية	

جدول رقم " 3 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرؤنة.

من خلال الجدول رقم " 3 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (41) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره(49) وبلغت قيمة ت 2.49 وقيمة Sig 0.22 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 يبين وجود فرق غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة المرؤنة

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 1 " " 2 " " 3 " يتضح لنا أن هناك تقارب في المستوى بين عينتي البحث في العناصر البدنية المختبرة، و هذا ما يدل على تجانس العينتين في هذه الصفات ، بالرغم من أن في هذه المرحلة يجب الطفل التنافس مع الآخرين و مقارنة نتائجه معهم كما يرى ذلك " عبد الرحمان عيساوي " ان الطفل يسعى في هذه المرحلة إلى المنافسة والميل إلى قياس و مقارنة قوته وقدراته بقدرات الآخرين وهذا ما يتجسد من خلال الألعاب الصغيرة التنافسية سواء بين الأفراد أو بين اللاعبين. و كما يؤكد ذلك أيضا " احمد أمين فوزي " بأن الطفل في هذه المرحلة يميل إلى التنافس من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى.

2- نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لصفة القوة

الدلالة	مستوى الدلالة	Sig	S	t	\bar{X}	N	اختبار القوة والعينة الضابطة
غير دال	0.05	0.44	0.10	0.80	1.42	10	الاختبار القبلي
			0.45		1.45	10	الاختبار البعدي

- جدول رقم " 4 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة القوة -

من خلال الجدول رقم " 4 " يتضح أن الاختبار القبلي حقق متوسط حسابي قدره (1.42) وحقق الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (1.45) وبلغت قيمة ت 0.80 وقيمة Sig 0.44 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 يبين وجود فرق غير دال إحصائياً أي غير معنوي بين النتائج في صفة القوة

الدلالة	مستوى الدلالة	Sig	S	t	\bar{X}	N		إختبار القوة للعينة التجريبية
دال	0.05	0.00	0.20	6.19	1.40	10	الاختبار القبلي	
			0.17		1.56	10	الاختبار البعدي	

جدول رقم " 5 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة القوة

من خلال الجدول رقم " 5 " يتضح أن الاختبار القبلي حقق متوسط حسابي قدره (1.40) وحقق الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (1.56) وبلغت قيمة ت 6.19 و قيمة Sig 0.00 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 يبين وجود فرق دال إحصائيا أي معنوي بين النتائج في صفة القوة

الدلالة	مستوى الدلالة	Sig	S	t	\bar{X}	N		الاختبار البعدي للقوة
			0.17	1.9	1.56	10	عينة تجريبية	
		0.00	0.7		1.45	10	عينة ضابطة	
دال	0.05							

جدول رقم " 6 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

من خلال الجدول رقم " 6 " يتضح أن الاختبار البعدي للعينة التجريبية حقق متوسط حسابي قدره (1.56) وحقق الاختبار البعدي للعينة الضابطة متوسط حسابي قدره (1.45) وبلغت قيمة ت1.9 و قيمة Sig 0.00 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين النتائج في صفة القوة

الاستنتاج:

من خلال نتائج الاختبارات و استعمال برنامج الحساب spss تبين لنا وجود تطور ملحوظ لدى العينة التجريبية منه عند العينة الضابطة التي لم يطبق عليها برنامج الالعب الصغيرة وقد ارجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفه و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب الصغيرة هو الذي كان وراء هذا التحسن ومنه نقول تحققت فرضية الالعب الصغيرة تؤثر على صفة القوة لدى السباحين 09-12 سنة

3- نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لصفة الرشاقة

الدلالة	مستوى الدلالة	Sig	S	t	\bar{X}	N	
غير دال	0.05	0.73	0.94	0.35	17.45	10	الاختبار القبلي
			10.03		17.49	10	الاختبار البعدي

- جدول رقم " 7 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة

من خلال الجدول رقم " 7 " يتضح أن الاختبار القبلي حقق متوسط حسابي قدره (17.45) وحقق الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (17.49) وبلغت قيمة ت 0.35 و قيمة Sig 0.73 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 يبين وجود فرق غير دال إحصائياً أي غير معنوي بين النتائج في صفة الرشاقة.

الدلالة	مستوى الدلالة	Sig	S	t	\bar{X}	N		اختبار الفرق بين مجموعتي العينة المتكررة
دال	0.05	0.01	1.63	0.26	17.49	10	الاختبار القبلي	
			1.22		16.47	10	الاختبار البعدي	

جدول رقم " 8 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة .

من خلال الجدول رقم " 8 " يتضح أن الاختبار القبلي حقق متوسط حسابي قدره (17.49) وحقق الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (16.47) وبلغت قيمة ت 0.26 وقيمة Sig 0.01 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين النتائج في صفة الرشاقة.

الدلالة	مستوى الدلالة	Sig	S	t	\bar{X}	N		الاختبار التبعدي للرشاقة
			1.22		16.47	10	عينة تجريبية	
دال	0.05	0.04	1.03	1.9	17.51	10	عينة ضابطة	

جدول رقم "9" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار ألبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.

من خلال الجدول رقم "9" يتضح أن الاختبار البعدي للعينة التجريبية حقق متوسط حسابي قدره (16.47) وحقق الاختبار البعدي للعينة الضابطة متوسط حسابي قدره (17.51) وبلغت قيمة ت1.9 وقيمة Sig 0.04 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 يبين وجود فرق دال إحصائيا أي معنوي بين النتائج في صفة الرشاقة

الاستنتاج

من خلال نتائج الاختبارات و استعمال برنامج الحساب spss تبين لنا وجود تطور ملحوظ لدى العينة التجريبية منه عند العينة الضابطة التي لم يطبق عليها برنامج الالعاب الصغيرة وقد ارجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفه و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب الصغيرة هو الذي كان وراء هذا التحسن ومنه نقول تحققت فرضية الالعاب الصغيرة تؤثر على صفة الرشاقة لدي اللاعبين 09-12 سنة

4- اختبارات صفة المرونة

الدلالة	مستوى الدلالة	Sig	S	t	\bar{X}	N		اختبار المرونة للعينات الضابطة
			9.01		41	10		الاختبار القبلي
غير دال	0.05	0.62	7.80	0.51	41.6	10		الاختبار البعدي

جدول رقم " 10 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينات الضابطة في صفة المرونة .

من خلال الجدول رقم " 10 " يتضح أن الاختبار القبلي حقق متوسط حسابي قدره (41) وحقق الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (41.6) وبلغت قيمة ت 0.51 وقيمة Sig 0.62 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 يبين وجود فرق غير دال إحصائياً أي غير معنوي بين النتائج في صفة المرونة

الدلالة	مستوى الدلالة	Sig	S	t	\bar{X}	N		اختبار المرونة العظمية التجريبية
			6.75	7.31	49.9	10	الاختبار القبلي	
			7.30		54.9	10	الاختبار البعدي	
دال	0.05	0.00						

جدول رقم " 11 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة .

من خلال الجدول رقم " 11 " يتضح أن الاختبار القبلي حقق متوسط حسابي قدره (49.39) وحقق الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (54.9) وبلغت قيمة ت 7.31 وقيمة Sig 0.00 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 يبين وجود فرق دال إحصائيا أي معنوي بين النتائج في صفة المرونة

الدلالة	مستوى الدلالة	Sig	S	t	\bar{X}	N		الاختبار التفاضلي للمرونة
		0.01	7.3	3.93	54.9	10	عينة تجريبية	
			7.8		41.6	10	عينة ضابطة	
دال	0.05							

جدول رقم " 12 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

من خلال الجدول رقم " 12 " يتضح أن الاختبار البعدي للعينتين التجريبية حقق متوسط حسابي قدره (54.9) وحقق الاختبار البعدي للعينتين الضابطة متوسط حسابي قدره 41.6 وبلغت قيمة ت 3.93 و قيمة Sig 0.01 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين النتائج في صفة المرونة

الاستنتاج

من خلال نتائج الاختبارات و استعمال برنامج الحساب spss تبين لنا وجود تطور ملحوظ لدى العينة التجريبية منه عند العينة الضابطة التي لم يطبق عليها برنامج الالعاب الصغيرة وقد ارجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفه و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب الصغيرة هو الذي كان وراء هذا التحسن ومنه نقول تحققت فرضية الالعاب الصغيرة تؤثر على صفة المرونة لدي اللاعبين 09-12 سنة

الاستنتاج العام

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

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

الفصل الخامس

استنتاجات

واقترحات

. الاستنتاجات العامة:

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

- 1- للالعاب الصغيرة اثر ايجابي على الجانب المهاري و المعنوي للاعب 09-12 سنة
- 2- يكون اللاعب الصغير اكثر قابلية لتعلم المهارات و اكتساب قدرات جديدة باستعمال الالعاب الصغيرة.
- 3- الوصول باللاعب الى استعمال 100% من قدرته وذلك بادخاله في جو تنافسي مع زملائه في الفريق
- 3- طريقة الالعاب الصغيرة اكثر قابلية للتطبيق واكثر نجحتا في الرحلة العمرية (09-12 سنة)

التوصيات

- 1) نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الصغيرة في هذه المرحلة العمرية (09.12 سنة) .
- 2) نوصي بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب الصغيرة حتى تلي رغبات اللاعبين وتحقق الهدف.
- 3) نوصي بالمراقبة الجيدة لجميع اللاعبين أثناء اللعب
- 4) نوصي بخلق جو تنافسي للعمل وذلك من خلال الألعاب الصغيرة .

ومنه نقول أن الغاية الأولى في المجال الرياضي هي تكوين شخصية متكاملة النمو وهذا ما يتحقق من خلال الألعاب الصغيرة ، و هذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي وتطوير ثقافتنا الرياضية لان ذلك يجعل من المدربين ليس فقط ذلك المدرب الذي يقدم حصة ثم يطوي أوراقه وينصرف ،بل هو الذي يساعد اللاعبين و يبني برنامجهم على أسس علمية دقيقة لأنه وببساطة الواقع والشريحة التي نتعامل معها تفرض علينا هذه التحديات والالتزامات.

الختامة:

تعد طريقة استخدام الالعاب الصغيرة، إحدى أهم الطرق التي أصبح يعول عليها كثيرا في مجال التدريب الرياضي، وشملت مختلف الأعمارا طريقة نشطة تساعد على سرعة التعلم في مختلف الرياضات خاصة الجماعية منها، وكلا الجنسين، وذلك لما يراه في المنافسات الرياضية الرسمية، وهذا ما نطلب من حيث تستدعي وضع اللاعب في ظروف حقيقية مشابهة، على المدربين أن يعملوا على تكييف مجموعة من الألعاب شبه رياضية، و توجيهها لخدمة أهداف الحصاة سواء كانت هذه الأهداف حسية حركية، عاطفية أو معرفية. و إيماننا منا بأن برامج الصغيرة، المبنية على أسس علمية تساهم في تطوير قدرات الطفل في جميعا قد تساعد الطفل على استبيان علاقاته مع محيطه و الحالات النفسية، الحركية، المعرفية، الإدراكية، والحسية ، وتمكينه من إشباع حاجاته المختلفة و تطوير قدراته و مهاراته من خلال عوامل عدة كالحركة، هذه الأخيرة التي تمثل بالنسبة له شكلا من أشكال المتعة و السعادة نتيجة الشعور بفعل شيء محدد يقوم به ومن هذا المنطلق كان الهدف من دراستنا لهذا الموضوع هو معرفة تأثير الصغيرة في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي السباحة صنف أصاغر 14- 12 سنة وفي الأخير نتمنى أن تكون دراستنا هي الانطلاقة الأولى لدراسات أخرى في مجال الألعاب الشبه رياضية، وعلاقتها بالصفات البدنية لرياضة السباحة

المراجع

باللغة العربية:

- 01 / أثير صبري ، عقيل عبد الله الكاتب،التدريب الدائري، مطبعة علاء، بغداد، 1980.
- 02 / احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 03 / أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، ط3، 1994.
- 04 / أمينة إبراهيم شلبي،مصطفى حسين باهي، الدافعية، مركز الكتاب للنشر،القاهرة
1999.
- 05 / أسامة كامل الراتب، علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997.
- 06 / تآمر محسن واثق تاجي،كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد، 1976.
- 07 / تشارلز يوتشر،أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، كمال صالح، مكتبة الانجلو
مصرية،القاهرة، 1964.
- 08 / حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1974.
- 09 / حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، 1974.
- 10 / حسين بدري قاسم،نظرية التربية البدنية،المطبعة الجامعية، 1979.
- 11 / خواري أنطوان،طالب الكفاءة التربوية، دار الكتب البيضاء، لبنان، 1978.
- 12 / كورت ماينل،التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط1، بغداد، 1980.
- 13 / محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق
القاهرة، 1980.

- 14 / محمد مصطفى زيدان، محمد السيد الشر بيني، سيكولوجية النمو، مكتبة النهضة المصرية
القاهرة، 1992.
- 15 / محمد حسن علاوة، علم النفس الرياضي، ط5، دار المعارف، القاهرة، 1983.
- 16 / محمد صادق غسان، الصفار سامي، التربية البدنية والرياضة، دار الكتب للطباعة والنشر
جامعة الموصل، 1988.
- 17 / محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة
الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية. 1992.
- 18 / مهنا فايز، التربية البدنية الجديدة، طرابلس للتراجم والنشر، ليبيا، 1985.
- 19 / مصطفى فهمي، التكيف النفسي، القاهرة، مكتبة مصر، 1988.
- 20 / مفتي إبراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1993.
- 21 / محمد أزهر السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر
الموصل، 1989.
- 22 / مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية
الجزائر 1993.
- 23 / محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 4، دار الفكر
العربي، 2001.
- 24 / نبيل عبد الهادي، النمو المعرفي عند الطفل، دار وائل للنشر، ط1، عمان، 1999.
- 25 / نجم الدين علي مروحان، سيكولوجية اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة، بدون سنة.
- 26 / نوار رشيد روييح، كمال عثمان عبد القادر، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة
الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي أثناء حصة التربية البدنية والرياضة، مذكرة ليسانس
جامعة الجزائر، 1992.

28 / سعد جلال، محمد حسن علاوة، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف ط7، القاهرة 1996.

29 / عاقر فاخر، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، ط6، بيروت، 1980.

30 / عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو ودراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق، دار النهضة العربية، بيروت، 1992.

31 / عبد العزيز ألقوسي، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.

32 / عدنان عرفان مصلح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995.

33 / عزيزة سماره و آخرون، سيكولوجية الطفولة، دار الفكر للطباعة والنشر

والتوزيع، عمان، 1992.

34 / عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، ط1، 1990.

35 / عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، دار العلم، الكويت، 1986.

36 / علي عبد الواحد واقى، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر، بدون سنة.

37 / عضاضة احمد مختار، التربية التطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية مؤسسة الشرق الاوسط للطباعة والنشر، لبنان، 1962.

38 / عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، مطبعة النهضة القاهرة، 1996.

39 / وديع فرج الين، خبرات في الالعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1996.

40 / وزارة الشباب والرياضة، قانون التربية البدنية والرياضة، طبعة جريدة الشعب الجزائري الباب الأول، المبادئ العامة.

41 / قاسم المندلأوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية دارا لفكر العربي، 1990.

42 / قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكبي، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.

43 / قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، المطبعة الجامعية بغداد، 1984.

44 / قري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة مذكرة ليسانس، ص 41 (2004).

45 / قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988، ص.53

46 / صلاح السيد قادوس، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دار الفكر العربي ، ط1 1977.

47 / رحموني الجيلاي وآخرون، مكانة الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضة مذكرة ليسانس، مستغانم، 1997.

باللغة الفرنسية:

R alerman, manuel de psychologie de sport, édition B48/

Vigot, paris, 1981.

9/ E. hahn, entrainement sportif de l'enfant, édion vigot 4

Paris, 1981.

Eric bottym, entrainement a leuopenne; édition vigot 50/

Paris, 1981.

Jean piarre bonnet, vers une pedagogie de l'actemoteur /51

Edition vigot paris, 1986.

/Jurgen weineck, biologiedu sport, édition vigot, paris 52

1985.

/ Jurgen weineck, manuel d'entrainement, édition vigot,1986.53

Paris, 1986. / Matviev, aspects fondamentaux de l'entrainement54

Edition vigot, paris, 1983.

/ Mark durant, l'enfant et le sport, édition p.u.f, pratiques 55

Corporelles, paris, 1987.

.56/ Oliver camil, votre enfant et ses loisies, paris, 1973

الملاحق

مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط الرياضي	
مسيح 20 اوت 1955	45د	سباحة	الفئة العمرية (9-12 سنة)
			الحصة رقم
		تنمية القوة-الرشاقة-المرونة	الهدف التدريبي

التشكيلات	التكرارات/ المدة	التمارين	التوجيهات	المراحل
	20د	01 شرح هدف الحصة 02 جري خفيف حول المسبح 03 تمديدات عضلية 15م.30م		المرحلة التحضيرية
	10 ت	التمرين 01 وقوف 5 لاعبين كل لاعب امام رواق عند الصافرة يقوم اللاعب بتمرين 5 ضغطات وعند الانتهاء يقفز للماء ويسبح دلفين لمسافة 15 متر ثم يكمل سباحة حرة	- تمرين يعتمد على قوة الرجلين - تمرين يمس الرشاقة وذلك بتبديل وضعيات الجسم	المرحلة الرئيسية
	10 ت	التمرين 02 ينزل كل لاعب الى الماء يمسك بمنصة الوقوف بيديه ويضع رجليه على الحائط عند الصافرة ينطلق اللاعب بالدفع برجليه فقط بدفعة واحدة ويحاول الوصول الى 15 متر في الماء ثم يكمل سباحة حرة	- قوة الرجلين - مرونة الحوض	
	10 ت	التمرين 03 ينزل اللاعب الى الماء كل لاعب في رواق ويمسك بالقطعة العائمة planche عند الصافرة ينطلق اللاعب بالدفع برجليه في الجدار ويستخدم رجليه فقط للتحرك في الماء 15 متر ثم يكمل سباحة حرة	التنسيق بين الاطراف العلوية و السفلية	
	10د	مناقشة سلبيات و ايجابيات الحصة مع منح المشاركة للجميع تمرنات استرخائية ثم التحية الرياضية	احترام اداب المناقشة	المرحلة الختامية
مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط الرياضي		

1955	مسبح 20 اوت	45د	سباحة	الفئة العمرية (9-12 سنة)
				الحصّة رقم
تنمية القوة-الرشاقة-المرونة				الهدف التدريبي

التشكيلات	المدّة	التمارين	التوجيهات	المراحل
	20د	01 شرح هدف الحصّة 02 جري خفيف حول المسبح 03 تمديدات عضلية 15م.30م		المرحلة التحضيرية
	10ت	التمرين 01 يقف كل لاعب فوق منصة الانطلاق عند سماع الصفارة ينطلق اللاعبون الى الماء يقطع اللاعب 10 متر تحت الماء بتحريك الرجلين فقط ثم يصعد فوق الماء ويكمل سباحة الفراشة	- زيادة قوة الرجلين	المرحلة الرئيسية
	10ت	التمرين 02 يبدأ السباحون من منتصف المسبح سباحة حرة عند سماع الصفارة ثم عند الوصول الى اخر المسبح يقوم بالدوران داخل الماء والدفع برجليه الحائظ والرجوع سباحة على الظهر	- تمارين تمس كل من قوة الدفع و الرشاقة	
	10ت	التمرين 03 يقف اللاعب على منصة الانطلاق ويرفع يديه لاعلى ثم ينزل يديه ويثني جذعه محاولا الوصول لاقصى نقطة تكرار 10 مرات ثم القفز الى الماء سباحة الفراشة	- زيادة مرونة الحوض و الاطراف العلوية	
	10د	مناقشة سلبية و ايجابية الحصّة مع منح المشاركة للجميع تمرنات استرخائية ثم التحية الرياضية	احترام اداب المناقشة	المرحلة الختامية

Statistiques de groupe

e	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
agilb tajribiya	10	16,4770	1,22805	,38834
dabita	10	17,5160	1,03694	,32791

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances	
		F	Sig.
agilb	Hypothèse de variances égales	,260	,616
	Hypothèse de variances inégales		

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes			
		t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
agilb	Hypothèse de variances égales	-2,044	18	,056	-1,03900
	Hypothèse de variances inégales	-2,044	17,508	,056	-1,03900

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
			Inférieure	Supérieure
agilb	Hypothèse de variances égales	,50827	-2,10683	,02883
	Hypothèse de variances inégales	,50827	-2,10898	,03098

جدول يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعنيتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشافة

Statistiques de groupe

d	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
forceb tajribiya	10	1,5680	,17775	,05621
dabita	10	1,4520	,07525	,02380

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances	
		F	Sig.
forceb	Hypothèse de variances égales	1,807	,196
	Hypothèse de variances inégales		

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes			
		t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
forceb	Hypothèse de variances égales	1,900	18	,074	,11600
	Hypothèse de variances inégales	1,900	12,125	,081	,11600

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
			Inférieure	Supérieure
forceb	Hypothèse de variances égales	,06104	-,01224	,24424
	Hypothèse de variances inégales	,06104	-,01684	,24884

جدول يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعنيتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	souplesseTKA	49,9000	10	6,75689	2,13672
	souplesseTBA	54,9000	10	7,30981	2,31157

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	souplesseTKA & souplesseTBA	10	,956	,000

Test échantillons appariés

		Différences appariées		
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	souplesseTKA - souplesseTBA	-5,00000	2,16025	,68313

Test échantillons appariés

		Différences appariées	
		Intervalle de confiance 95% de la différence	
		Inférieure	Supérieure
Paire 1	souplesseTKA - souplesseTBA	-6,54535	-3,45465

Test échantillons appariés

		t	ddl	Sig. (bilatérale)
Paire 1	souplesseTKA - souplesseTBA	-7,319	9	,000

جدول يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	agilTKA	17,4960	10	1,63152	,51593
	agilTBA	16,4770	10	1,22805	,38834

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	agilTKA & agilTBA	10	,947	,000

Test échantillons appariés

		Différences appariées		
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	agilTKA - agilTBA	1,01900	,61251	,19369

Test échantillons appariés

		Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatérale)
		Intervalle de confiance 95% de la différence				
		Inférieure	Supérieure			
Paire 1	agilTKA - agilTBA	,58084	1,45716	5,261	9	,001

جدول يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	forceTKA	1,4090	10	,20567	,06504
	forceTBA	1,5680	10	,17775	,05621

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	forceTKA & forceTBA	10	,921	,000

Test échantillons appariés

		Différences appariées		
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	forceTKA - forceTBA	-,15900	,08117	,02567

Test échantillons appariés

		Différences appariées		t
		Intervalle de confiance 95% de la différence		
		Inférieure	Supérieure	
Paire 1	forceTKA - forceTBA	-,21706	-,10094	-6,195

Test échantillons appariés

		ddl	Sig. (bilatérale)
Paire 1	forceTKA - forceTBA	9	,000

جدول يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للمعينة التجريبية في صفة القوة

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	souplesseDKA	41,0000	10	9,01850	2,85190
	souplesseDBA	41,6000	10	7,80598	2,46847

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	souplesseDKA & souplesseDBA	10	,912	,000

Test échantillons appariés

		Différences appariées		
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	souplesseDKA - souplesseDBA	-,60000	3,71782	1,17568

Test échantillons appariés

		Différences appariées	
		Intervalle de confiance 95% de la différence	
		Inférieure	Supérieure
Paire 1	souplesseDKA - souplesseDBA	-3,25957	2,05957

Test échantillons appariés

		t	ddl	Sig. (bilatérale)
Paire 1	souplesseDKA - souplesseDBA	-,510	9	,622

جدول يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة المرونة

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	agilDKA	17,4560	10	,94462	,29872
	agilDBA	17,4980	10	1,03823	,32832

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	agilDKA & agilDBA	10	,931	,000

Test échantillons appariés

		Différences appariées		
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	agilDKA - agilDBA	-,04200	,37996	,12016

Test échantillons appariés

		Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatérale)
		Intervalle de confiance 95% de la différence				
		Inférieure	Supérieure			
Paire 1	agilDKA - agilDBA	-,31381	,22981	-,350	9	,735

جدول يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشافة

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	forceDKA	1,4240	10	,10926	,03455
	forceDBA	1,4520	10	,07525	,02380

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	forceDKA & forceDBA	10	,338	,339

Test échantillons appariés

		Différences appariées		
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	forceDKA - forceDBA	-,02800	,10973	,03470

Test échantillons appariés

		Différences appariées		t
		Intervalle de confiance 95% de la différence		
		Inférieure	Supérieure	
Paire 1	forceDKA - forceDBA	-,10649	,05049	-,807

Test échantillons appariés

		ddl	Sig. (bilatérale)
Paire 1	forceDKA - forceDBA	9	,441

جدول يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة القوة

٤٠١

٤٠٢

Statistiques de groupe

c	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	
souplesTAWDA	tajribiya	10	49,9000	6,75689	2,13672
	dabita	10	41,0000	9,01850	2,85190

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances	
		F	Sig.
souplesTAWDA	Hypothèse de variances égales	1,378	,256
	Hypothèse de variances inégales		

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes			
		t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
souplesTAWDA	Hypothèse de variances égales	2,498	18	,022	8,90000
	Hypothèse de variances inégales	2,498	16,683	,023	8,90000

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
			Inférieure	Supérieure
souplesTAWDA	Hypothèse de variances égales	3,56355	1,41326	16,38674
	Hypothèse de variances inégales	3,56355	1,37067	16,42933

جدول يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعبئة الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

Statistiques de groupe

b	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
agilTawDA tajribiya	10	17,4960	1,63152	,51593
dabita	10	17,4560	,94462	,29872

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes			
		t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
agilTawDA	Hypothèse de variances égales	,067	18	,947	,04000
	Hypothèse de variances inégales	,067	14,424	,947	,04000

جدول يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينة الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة

Statistiques de groupe

a	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00001 tajribiyakanliya	10	1,4090	,20567	,06504
dabitakabliya	10	1,4240	,10926	,03455

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances	
		F	Sig.
VAR00001	Hypothèse de variances égales	2,501	,131
	Hypothèse de variances inégales		

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes			
		t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
VAR00001	Hypothèse de variances égales	-,204	18	,841	-,01500
	Hypothèse de variances inégales	-,204	13,705	,842	-,01500

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
			Inférieure	Supérieure
VAR00001	Hypothèse de variances égales	,07365	-,16972	,13972
	Hypothèse de variances inégales	,07365	-,17327	,14327

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي من الألعاب الصغيرة في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي السباحة 12-09 سنة

أهداف الدراسة:

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية :

- التوصل إلى إنجاز حصة تدريبية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع الطفل إلى بذل مجهودات إضافية .
- دراسة خصوصيات الطفل (9 - 12 سنة) المتعددة .
- إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير الصفات البدنية .

اشكالية الدراسة:

هل تؤثر الالعاب الصغيرة على الصفات البدنية (قوة-رشاقة-مرونة) للسباحين 12-09 سنة ؟

الفرضيات:

- الالعاب الصغيرة تؤثر على صفة القوة .
- الالعاب الصغيرة تؤثر على صفة الرشاقة.
- الالعاب الصغيرة تؤثر على صفة المرونة.

عينة البحث : شملت عينة البحث 20 لاعبا من فريق الدلافين للسباحة برج بوعريريج

منهج البحث : اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي

النتائج المتوصل اليها :

- الالعاب الصغيرة تؤثر بشكل ايجابي على صفة القوة لدى السباحين 12-9 سنة
- الالعاب الصغيرة تؤثر بشكل ايجابي على صفة الرشاقة لدى السباحين 12-9 سنة
- الالعاب الصغيرة تؤثر بشكل ايجابي على صفة المرونة لدى السباحين 12-9 سنة
- ومن دراستنا هذه توصلنا الى ان الالعاب الصغيرة تؤثر بشكل ايجابي على الصفات البدنية المستهدفة لدى السباحين 12-9 سنة

التوصيات

- 1) نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الصغيرة الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية و البدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية (12.09 سنة) .
 - 2) نوصي باستثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.
 - 3) نوصي بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب الصغيرة حتى تلبي رغبات اللاعبين وتحقق الهدف.
 - 4) نوصي بالمراقبة الجيدة والمستمرة لجميع اللاعبين أثناء اللعب لتفادي الإصابات والأخطار
 - 6) نوصي بخلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب الصغيرة .
- هذه بصفة عامة ووجيزة بعض الإرشادات التي ارتءيتا أن نقدمها وذلك قصد لفت انتباه المدرسين إلى طريقة الألعاب الصغيرة وأهميتها في مجال التدريب الحديث.

Résumé de l'étude

1-Titre de l'étude: L'impact d'un programme d'entraînement sur les petits jeux dans le développement de certains attributs physiques (force, agilité, souplesse) chez les joueurs de natation 09-12 ans

2- les objectifs des études:

Dans cette recherche, nous cherchons à mettre en évidence les objectifs suivants:

- Atteindre l'achèvement d'une séance d'entraînement en utilisant de petits jeux en raison de leur importance particulière dans le développement des qualités physiques pour pousser l'enfant à faire des efforts supplémentaires.
- Étude des caractéristiques particulières de l'enfant (9-12 ans).
- Mettre en évidence différentes formes de petits jeux et leur rôle dans le développement des qualités physiques.

3- Étude problématique:

Les petits jeux affectent-ils les caractéristiques physiques (force-agilité-souplesse) des nageurs de 9 à 12 ans?

4- Hypothèses:

- Les petits jeux affectent le caractère du pouvoir.
- Les petits jeux affectent la forme physique.
- Les petits jeux affectent la flexibilité.

5- Échantillon: L'échantillon de recherche inclus 20 joueurs de l'équipe de dauphins nageant Bordj Bou Arreridj

6- Méthodologie de la recherche: Dans cette étude, nous avons adopté l'approche expérimentale

-7 Résultats:

- Les petits jeux influencent positivement la force des nageurs 9-12 ans
- Les petits jeux influencent positivement le statut physique des nageurs 9-12 ans
- Les petits jeux affectent positivement la flexibilité des nageurs 9-12 ans
- De cette étude, nous avons conclu que les petits jeux affectent positivement les caractéristiques physiques des nageurs cibles 9-12 ans

- **Recommandations**

- 1) Nous recommandons de faire appel à de petits jeux adaptés aux caractéristiques psychologiques et physiques de l'enfant, en particulier dans ce groupe d'âge (09-12 ans).
- 2) Nous recommandons d'investir l'énergie des enfants à travers la petite méthode de jeu.
- 3) Nous recommandons l'organisation serrée et bonne des petits jeux pour répondre aux désirs des joueurs et atteindre l'objectif.
- 4) Nous recommandons une surveillance continue de tous les joueurs pendant le jeu pour éviter les blessures et les dangers
- 6) Nous recommandons de créer une atmosphère stimulante pour travailler à travers de petits jeux.

C'est en général et certaines des lignes directrices que nous avons été préparés à fournir afin d'attirer l'attention des formateurs sur la méthode des petits jeux et son importance dans le domaine de la formation moderne.