

أثر استخدام التمرينات والألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في تطوير اللياقة الحركية

(بحث تجريبي)

على طالبات الصف الثاني المتوسط

رسالة ماجستير مقدمة الى

مجلس كلية المعلمين في جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة

ماجستير / تربية / طرائق تدريس التربية الرياضية

من قبل

ماجدة حميد كمبش القيسي

بإشراف المشرفين

أ. م. د.

أ. د.

ناظم

نبيل محمود شاكر السعدي
كاظم جواد الدراجي

1423 هـ

2002م

بسم الله الرحمن الرحيم

((قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَي شَاكِلَتِه فَرَبُّكُمْ
أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَى سَبِيلًا * وَيَسْأَلُونَكَ
عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا
أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا))

صدق الله العظيم

(الاسراء: 84/85)

- ج -

((إقرار المشرفين))

نشهد بأن اعداد هذه الرسالة الموسومة ((أثر استخدام التمرينات والالعب الصغيرة في درس التربية الرياضية في تطوير اللياقة الحركية)) .
والمقدمة من قبل طالبة الماجستير ((ماجدة حميد كمبش القيسي)) جرت تحت إشرافنا في كلية المعلمين / جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات درجة الماجستير في التربية / طرائق تدريس التربية الرياضية .

أ.د. ناظم كاظم جواد الدراجي
كلية المعلمين
جامعة ديالى

أ.م.د. نبيل محمود السعدي
كلية المعلمين
جامعة ديالى

بناءً على التعليمات والتوصيات المقدمة نرشح الرسالة للمناقشة .

التوقيع

أ.م.د. نبيل محمود السعدي
رئيس قسم الدراسات العليا
كلية المعلمين / جامعة ديالى
التاريخ / / 2002 م

((إقرار المقوم اللغوي))

اشهد أن هذه الرسالة الموسومة ((اثر استخدام التمرينات والالعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في تطوير اللياقة الحركية)) جرت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الاخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ، ولأجله وقعت .

الاسم: م.د. يونس هاشم مجيد الدوري
التوقيع :

((اقرار المقوم الفكري))

اشهد ان هذه الرسالة الموسومة ((أثر استخدام التمرينات والالعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في تطوير اللياقة الحركية)) قد تمت مراجعتها من الناحية الفكرية تحت اشرافي ، ولأجله وقعت .

المقوم الفكري : أ.م.د. عبد الرزاق عبد الله زيدان العنبي
التوقيع :

((اقرار لجنة المناقشة))

نشهد بأننا أعضاء لجنة المناقشة اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ ((أثر استخدام التمرينات والالعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في تطوير اللياقة الحركية)) .

وقد ناقشنا الطالبة ((ماجدة حميد كمبش القيسي)) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونؤيد بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع
أ.م.د. بسام عباس البياتي
عضوا

التوقيع
أ.م.د. عبد الستار جاسم النعيمي
عضوا

التوقيع
أ. د. عبد الستار علوان
رئيسا

صادق عليها مجلس كلية المعلمين - جامعة ديالى الجلسة المنعقدة بتاريخ / /

التوقيع
أ. م. د.
عميد كلية المعلمين / جامعة ديالى
/ / 2002 م

((الإهداء))

الى من أوصاني الله بهم
والدتي ... الحنون
والدي ... العزيز
إلى أخي سعد محبة .
إلى سندي وعوني في الحياة أخواتي
... أخوتي

ماجدة

- ز -

((شكر وتقدير))

الحمد لله حمدا دائما لا ينقطع ابدا ، ولا يحصى له الخلائق عددا ، وصلي اللهم على خير خلقك محمد وعلى اله الطيبين وصحبه المنتجبين .

لا يسعني وقد اشرف هذا البحث على الانتهاء الا ان اسجل كلمة شكر ووفاء لكل الذين كان تشرفي بالاستفادة من خبرتهم ومعرفتهم ونصحهم من نعم الله ومنه علي ، والذين لم يبخلوا على بنصيحة او جهد من اجل اغناء البحث وتجاوز الاخطاء قدر الامكان ، واخص منهم بالذكر استاذي المشرفين الاستاذ المساعد الدكتور نبيل محمود السعدي والاستاذ الدكتور ناظم كاظم جواد الدراجي اللذين اسعداني بقبول الاشراف على الرسالة ولما قدماه لي من العون والمساعدة الكبيرة فضلا عن توجيهاتهما القيمة ومتابعتهما المتواصلة لخطوات اتمام الرسالة ، جزاهما الله عني خير الجزاء .

واتقدم بالشكر الجزيل وفائق الاحترام والتقدير الى السادة رئيس واعضاء لجنة المناقشة المحترمين ، وكذلك اتقدم بالشكر والتقدير الى كافة السادة الخبراء والمختصين ، واتقدم بالشكر الى كافة الاساتذة الذين قدموا لي عوناً ورفدوني بالمصادر والنصائح والدعم المعنوي واخص منهم الاستاذ الدكتور عبد الستار علوان والاستاذ المساعد الدكتور بسام عباس البياتي والاستاذ المساعد الدكتور علي حسين والاستاذ المساعد الدكتور عبد الستار جاسم والاستاذ المساعد الدكتور فليح حسن واتقدم بالشكر الى مديرة مدرسة ثانوية التحرير للبنات الست سهيلة عزيز ومدرسات التربية الرياضية واتقدم بالشكر العميق الى فريق العمل المساعد الست بثينة والاخوة حيدر شاكر ويسار صباح ومصطفى ورشوان واتقدم بالشكر الى المقوم اللغوي الدكتور يونس هاشم والدكتور عبد الرزاق عبد الله والدكتور خليل والسيد اياد حميد واتقدم بالشكر الى امينات مكتبة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد وامينة مكتبة كلية التربية الرياضية جامعة ديالى وكما اتقدم بوافر الشكر والاعتزاز الى افراد عائلتي لتحملهم اعباء الدراسة ومتابعتهم كل صغيرة وكبيرة لسد احتياجاتي لاكمال هذه الدراسة فلهم مني كل الشكر والامتنان راجية المولى القدير ان يديم ظلهم علي ويحفظهم من كل سوء .

وأخيراً أتقدم بالشكر إلى السيد أحمد إحسان وكل العاملين في مكتب النهضة للطباعة لجهودهم الرائعة في طبع وترتيب الرسالة .

- ح -

((ملخص الرسالة باللغة العربية))

أثر استخدام التمرينات والالعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في تطوير اللياقة الحركية.

احتوت الرسالة على خمسة ابواب ، حيث تضمن الباب الاول التعريف بالبحث ، واشتمل على المقدمة واهمية البحث ، وقد وضعت الباحثة الهدفين التاليين :-

1. معرفة اثر استخدام التمرينات والالعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في تطوير اللياقة الحركية .

2. تصميم منهج لتطوير اللياقة الحركية باستخدام التمرينات والالعاب الصغيرة .

اما فروض البحث فهي :-

1. هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

2. هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

مجالات البحث فكانت:-

1. المجال البشري : طالبات الصف الثاني المتوسط في مدرسة ثانوية التحرير للبنات .

2. المجال الزمني : الفترة من 2001 /9/29 لغاية 2001/12 /29 م .

3. المجال المكاني : ساحة مدرسة ثانوية التحرير للبنات .

اما الباب الثاني فقد احتوى على الدراسات النظرية والدراسات المشابهة ، اما الباب الثالث

فقد تضمن اجراءات البحث حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث

على (40) طالبة وتم تقسيمها الى مجموعتين (ضابطة ، تجريبية) حيث تم تطبيق البرنامج

على العينة التجريبية ، واستخدمت الباحثة اختبارات اللياقة الحركية والمكونة من (1). الجري في

شكل 8 2. الجلوس من الرقود ، 3. الوثب على جانبي المقعد ، 4. الدفع بالذراعين ، 5. الجري

الارتدادي ، 6. قذف الكرة) لمعرفة التطور بين المجموعتين ، واستخدمت الباحثة الوسط

الحسابي والانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط واختبار (T) لمعالجة البيانات .

- ط -

اما الباب الرابع فقد تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج ، في حين اشتمل الباب الخامس على الاستنتاجات والتوصيات اهم الاستنتاجات هي :

1. استخدام اسلوب التمرينات والالعاب في الخطط التدريسية قيد البحث قد ساعد في تطوير اللياقة الحركية - لطالبات الصف الثاني المتوسط .
2. حقق اسلوب التمرينات والالعاب خبرات حركية للمجموعة التجريبية مما ادى الى ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين الطريقة التقليدية واسلوب التمرينات والالعاب ولصالح الاخيرة في اللياقة الحركية .
3. ان تنظيم التمرينات والالعاب واستخدام الادوات والاجهزة بشكل منظم ومبرمج في تنفيذ الخطط التدريسية ادى الى تطوير صفة اللياقة الحركية .

اهم توصيات البحث :-

1. استخدام التمرينات والالعاب والخطط التدريسية موضوع البحث للمرحلة المتوسطة لتطوير اللياقة الحركية .
2. تطبيق اجراء البحوث على عينات كبيرة لغرض التوصل الى معرفة مؤشرات التطور في مستوى اللياقة الحركية .
3. اجراء دراسات مشابهة وتعميق مسار البحث باستخدام تمرينات والالعاب صغيرة اخرى .

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ج	إقرار المشرفين	
د	إقرار المقوم اللغوي	
هـ	إقرار لجنة المناقشة	
و	الإهداء	
ز	الشكر والتقدير	
ح - ط	ملخص الرسالة باللغة العربية	
ي - ك	قائمة المحتويات	
ل	قائمة الجداول	
م	قائمة الملاحق	
الباب الاول		
1	التعريف بالبحث	1
1	المقدمة واهمية البحث	1-1
2	مشكلة البحث	2-1
2	أهداف البحث	3-1
2	فروض البحث	4-1
2	مجالات البحث	5-1
الباب الثاني		
3	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	2
3	الدراسات النظرية	1-2
3	التمارين البدنية	1-1-2
5	الالعب الصغيرة	2-1-2
7	الصفات الحركية	3-1-2
18	الدراسات المشابهة	2-2
18	الدراسات العراقية	1-2-2

الصفحة	الموضوع	ت
19	الدراسات العربية	2-2-2
23	مناقشة الدراسات المشابهة	3-2-2
الباب الثالث		
24	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	3
24	التصميم التجريبي	1-3
24	مجتمع وعينة البحث	2-3
25	تجانس المجموعتين	3-3
25	تكافؤ المجموعتين	4-3
26	مرحلة الاعداد لتجربة البحث	5-3
26	الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث	6-3
27	وسائل جمع المعلومات	7-3
28	الاسس العلمية للاختبار	8-3
29	التجربة الاستطلاعية	9-3
30	الاختبار القبلي	10-3
30	تطبيق التجربة	11-3
30	الاختبار البعدي	12-3
31	الوسائل الاحصائية	13-3
الباب الرابع		
33	عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	4
الباب الخامس		
39	الاستنتاجات والتوصيات	5
39	الاستنتاجات	1-5
40	التوصيات	2-5
41	المصادر العربية	
46	المصادر الاجنبية	
47	الملاحق	
ملخص الرسالة باللغة الانكليزية		

قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	ت
24	جدول (1) يوضح تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي (المجموعتان متكافئتان)	1
25	جدول (2) يوضح تجانس المجموعتين في الوزن والطول والاختبارات البدنية	2
26	جدول (3) يوضح تكافؤ المجموعتين في الوزن والطول والاختبارات البدنية	3
28	جدول (4) يوضح الصدق الذاتي لاختبار (هارو) للياقة الحركية	4
29	جدول (5) يوضح معامل ثبات اختبار (هارو) للياقة الحركية	5
33	جدول (6) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة	6
34	جدول (7) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية	7
37	جدول (8) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الجدولية والمحتسبة للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبارات البعديّة	8

قائمة الملاحق

الصفحة	الموضوع	ت
47	ملحق (1) استحصال الموافقات الرسمية (تسهيل مهمة)	1
48	ملحق (2) استمارة استبيان لاختيار الالعاب الصغيرة والتمارين الرياضية	2
90	ملحق(3) استمارة تسجيل اختبار (هارو) للياقة الحركية	3
96	ملحق (4) نماذج من الخطط التدريسية	4
102	ملحق (5) قائمة بأسماء الخبراء و المختصين وقائمة بأسماء المساعدين	5
103	ملحق (6) منهاج وزارة التربية للدراسة المتوسطة للألعاب الرياضية .	6

1. التعريف بالبحث .

1-1. المقدمة واهمية البحث .

يعد درس التربية الرياضية اصغر وحدة تعليمية تبين العلاقة التي تنشأ بين المدرس والطالب ، وان هذه العلاقة تساعد الطلبة في تنمية قدراتهم من خلال الاشتراك في الانشطة والفعاليات والالعب الرياضية المختلفة .

والتربية الرياضية جزء من التربية العامة التي تسعى الى تحقيق الاهداف العامة في تنمية الفرد بدنيا وذهنيا واجتماعيا ووجدانيا ، من خلال اشتراك الطلبة في الاداء الحركي الهادف في الدرس ، فضلا عن الاختيار الجيد للمناهج وطرائق التدريس التي تسهل عملية اكتساب الطلبة القدرات البدنية والمهارية وتنمية الجوانب المختلفة للشخصية، كما تحقق التمرينات والالعب الرياضية التنمية الشاملة والمتوازية من خلال الفرص الكافية لاكتساب الخبرات والمهارات واللياقة الحركية التي يحتاجونها خلال تنفيذ دروس التربية الرياضية ، مما تؤدي كذلك الى المتعة والسرور والدافعية .

والصفات الحركية لا يمكن تنميتها الا من خلال الاشتراك الفعلي في النشاط الرياضي لانها صفات مكتسبة ، حيث اكد كثير من المربين والمدرسين على اهمية تطوير الصفات الحركية من خلال استخدام الاساليب والطرق التعليمية المختلفة⁽¹⁾ . ويؤكد (قاسم حسن حسين، ومنصور جميل ، 1988) حيث تلعب الصفات الحركية دوراً مؤثراً ومهما في معالجة وتقويم التشوهات الجسمية من خلال ممارسة التمرينات العلاجية التي تساعد وتمنع الاصابة بالعيوب الجسمية ، فضلا عن ذلك تلعب التمرينات دوراً مهماً في بناء شخصية الطالب⁽²⁾.

ويشير (بسطويسي ، 1999) الى اهمية الصفات الحركية ويرى بأنها "بلغت من الاهمية باعتبارها هدف عام من اهداف التربية البدنية ، فلا تقتصر الصفات الحركية على المجال الرياضي فقط ، بل تتعدا الى مجالات الحياة العامة ، حيث انها تتطلب وبدرجة كبيرة لكثير من الحرف والفنون المختلفة"⁽³⁾ . ويضيف (عقيل الكاتب، 1988) الى اهمية توفر الصفات الحركية للأفراد حيث يؤكد وجوب تنمية الصفات الحركية عند الفرد لرفع مستوى الاداء الحركي وبما يناسب مختلف الواجبات والفعاليات الرياضية⁽⁴⁾.

(1) وديع ياسين التكريتي وياسين محمد علي ؛ الاعداد البدني للنساء : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1986) ص33.

(2) قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي ؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : (جامعة بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988) ص 23 .

(3) بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي: (جامعة القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص255.

(4) عقيل عبد الله الكاتب (وآخرون) ؛ اللياقة البدنية للطلالات : (جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1988)، ص9.

وبناء على ما تقدم تكمن اهمية البحث في التعرف على اهمية اثر استخدام التمرينات والالعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في تطوير اللياقة الحركية لدى طالبات المدارس المتوسطة.

2-1. مشكلة البحث

من خلال الحياة المعقدة التي تعيشها الطالبة في الحياة العامة وفي المدرسة وبشكل خاص مما يمنعها من الاشتراك الفعلي بالدرس سواء كان سبب الضغوط من قبل الاهل أو الخجل من الآخرين أو عدم اهتمام المدرسة في اخراج وتنفيذ الدرس فضلا عن قلة المستلزمات والتجهيزات الرياضية مما انعكس سلبيا على تنمية الصفات الحركية للطالبات لذا ارتأت الباحثة الى طرق هذه المشكلة وذلك باستخدام التمرينات والالعاب الصغيرة بأسلوب ينمي الصفات الحركية وصولاً الى تطوير اللياقة الحركية لدى طالبات المدارس المتوسطة .

3-1. اهداف البحث

يهدف البحث الى :-

1. معرفة اثر استخدام التمرينات والالعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في تطوير اللياقة الحركية لدى طالبات المدارس المتوسطة .

2. تصميم منهج لتطوير اللياقة الحركية باستخدام التمرينات والالعاب الصغيرة .

4-1. فروض البحث

1. هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

2. هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1. مجالات البحث

1-5-1. المجال البشري: طالبات الصف الثاني المتوسط في مدرسة ثانوية التحرير للبنات .

2-5-1. المجال الزمني : الفترة من 2001/9/29 ولغاية 2001/12/29م.

3-5-1. المجال المكاني : ساحة مدرسة ثانوية التحرير للبنات .

6-1. تحديد المصطلحات

مدرس التربية الرياضية : هو الشخص الذي يقوم بالدور الرئيسي في عملية التعليم والتربية إذ يوجه نشاط التلاميذ ويبعث في نفوسهم الرغبة في العمل الجاد والدقيق لتحقيق اهداف الوحدة التعليمية (1).

(1) عباس احمد صالح ؛ طرق تدريس التربية الرياضية ، ط2 : (جامعة بغداد مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987) ص 33 .

2. الدراسات النظرية والمشابهة .

1-2. الدراسات النظرية .

1-1-2. التمارين البدنية .

تعد التمارين البدنية عامل اساسي في المجال الرياضي في الوقت الحاضر ، فهي ضرورية للفرد والمجتمع ، حيث لها تأثير كبير في تحقيق اهداف التربية الرياضية العامة . وهناك تعاريف كثيرة للتمارين البدنية " فهي تلك الحركات المختارة لتربية الجسم تربية متزنة " (1).

او "هي مجموعة كبيرة من الاوضاع والحركات المختلفة وجميعها تهدف لتحقيق ما يحتاجه الجسم في بنائه وتنمية قدراته الحركية تحت ضوابط تربوية وعلمية لتحقيق الغرض الذي وضعت من اجله تلك التمارين " (2).

اما الباحثة فتعرف التمارين البدنية بأنها مجموعة مختارة من الحركات تساهم في تنمية عضلات الجسم وبنائها بشكل متناسق فضلاً عن تنمية قدراته الحركية المختلفة . واهتمت الدول بتشجيع ممارسة الرياضة ، وبشكل خاص التمارين البدنية كعامل مهم في اعداد المواطن بشكل سليم ، وان هذا الاهتمام يعود الى اسباب كثيرة وهي (3).

1. انها لا تحتاج الى مكان واسع واجهزة وادوات لممارستها ويمكن ان تناسب كافة مراحل العمر والجنس والمهن والقدرات والاستعدادات .
2. يمكن الفرد ان يعمل من خلالها الى المستوى الجيد في المهارة الحركية .
3. تساعد الفرد على رفع مستواه في مزاولته الرياضة اليومية .
4. وتعتبر التمارين خير واسطة للمدربين لاعداد فرقهم للموسم الرياضي والوصول الى المستويات العالمية .

(1) غسان محمد صادق وعبد الكريم محمود السامرائي ؛ طرائق تدريس التربية الرياضية ، ط1 (بغداد ، مطبعة القبس ، ب ت) ص94 .

(2) عباس احمد صالح ؛ مصدر سبق ذكره ، 1987 ، ص41.

(3) عباس احمد صالح ؛ طرق تدريس في التربية الرياضية ، ط2 (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000) ص30.

أنواع التمارين البدنية

اتفق معظم الباحثين على ان التمارين البدنية يمكن ان تنقسم الى ثلاث مجموعات هي (1)

اولا. التمارين النظامية .

ثانيا. تمارين اصلاحية او تشكيلية .

ثالثا. التمارين التوافقية .

اولا. التمارين النظامية : " تهدف هذه التمارين الى ناحيتين متداخلتين الاولى هو هدف خارجي وهو جعل كل طالب يقف في المكان الاكثر ملائمة لاداء التمارين والهدف الثاني هو لا يقل اهمية عن سابقه هو ضبط الطلاب وجعلهم معتادين للقيام بالعمل تلقائيا وبصورة منظمة ودقيقة مع الجماعة " (2).

ثانيا. تمارين اصلاحية او تشكيلية : " تهدف هذه التمارين الى ناحيتين مهمتين في الجسم اولهما تشكيل اقسام الجسم المختلفة تشكيلا متناسقا وتحافظ على ادامة صحته فتتمي التوافق بين المجاميع العضلية المختلفة فتؤثر على الاجهزة الداخلية حتى تقوم بوظائفها بصورة صحيحة فضلا عن ذلك تكسب الجسم المرونة والرشاقة لاجل ان تجعل في الجسم حيوية جيدة ، اما هدفها الثاني فهي تقوم باصلاح الجسم من العيوب والتشوهات" (3).

ثالثا. التمارين التوافقية : " والهدف من هذه التمارين هو التوافق العضلي العصبي" (4).

اغراض التمارين البدنية .

ان ممارسة التمارين البدنية تحقق الاغراض الاتية (5):-

1. التمارين البدنية من الوسائل المهمة في تربية الجسم .
2. التمارين البدنية تسهم في اكسابهم اللياقة الحركية وتطوير صفاتها كالمرونة والرشاقة والتوازن مما يؤدي الى رفع مستوى الكفاية المهارية لدى الطلاب .
3. للتمارين اهمية كبرى في الاعداد البدني العام والخاص بالنسبة لرياضة المستويات العالية بما تتميز به من خصائص .

(1) عباس احمد صالح السامرائي ؛ مصدر سبق ذكره ، 2000 ، ص 37.

(2) عباس احمد صالح السامرائي ؛ مصدر سبق ذكره ، 1987 ، ص 52 .

(3) عباس احمد صالح السامرائي ؛ نفس المصدر السابق ، ص 52 .

(4) عباس احمد صالح السامرائي ؛ مصدر سبق ذكره ، 2000 ، ص 38 .

(5) غسان محمد صادق وعبد الكريم محمود السامرائي ؛ مصدر سبق ذكره ، ب ت ، ص 100 .

4. التمارين البدنية تعمل على تطوير النواحي الخلقية والعقلية والاجتماعية والنفسية وعدم اقتصارها على النواحي البدنية فقط .

5. التشخيص المبكر للعاهات الجسمية والامراض العقلية والاجتماعية .

6. وسيلة للراحة الايجابية وتهئية الجو المناسب للتلاميذ للدراسة .

2-1-2. الالعاب الصغيرة .

اللعب من انجح الوسائل التربوية في التعليم والتعلم ويعنى به " أي نشاط يمارس من اجل المتعة التي يقدمها ذلك النشاط بغض النظر عن ناتج او حصييلة ذلك النشاط وهو نشاط تلقائي طوعي ولا يفرض من مؤثر خارجي على الفرد " (1). ويعرفه (جود ، 1975) (2) بأنه "نشاط هادف او غير هادف يقوم به الاطفال تحقيقا للمتعة والتسلية يستغله الكبار ليسهم في تنمية شخصياتهم بمختلف ابعادها وسماتها العقلية والجسمية والوجدانية والاجتماعية ". ومن خلال الاطلاع على المصادر المتعلقة بالالعاب الصغيرة يلاحظ هناك مفاهيم مختلفة من حيث المظهر، لكن هناك اتفاق على ان الالعاب لها سمات مشتركة من حيث مرونة قواعدها واحتياجها الى ادوات قليلة وسهولة تنفيذها من قبل الافراد ويمكن تطبيقها في الساحات الموجودة في المدارس وتتميز بطابع السرور والتنافس وتؤدي الى تطوير اللياقة الحركية لهم ولقد استخدم مصطلح الالعاب الصغيرة في المجال الرياضي للإشارة الى " مجموعات متعددة من العاب الجري والعب الرشاقة والعب المرونة وما الى ذلك من مختلف الالعاب والتي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الايضاحات البسيطة " (3).

ويعرفها (عبد الحميد شرف ، 1995) نقلا عن (ابراهيم السيد حجاب ، 1999) " بانها العاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في ادائها يصاحبها البهجة والسرور تحمل في طياتها تنافس شريف في نفس الوقت ، لا تحتوي على مهارات حركية مركبة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرونة والسهولة والبساطة " (4).

(1) عبد الجليل ابراهيم الزوبعي (وآخرون)؛ علم النفس الطفل، ط3: (بغداد مطبعة الصفدي ، 1997) ص159

(2). Good ,C : Dictionary of education .MC-Hill Book ,Landon ,G.B ,1975 ,P 401

(3) محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الالعاب الرياضية ، ط3 : (القاهرة ،دار المعارف ،1983) ص14 .

(4) ابراهيم سيد حجاب ؛ اثر تدريس المقرر التربوية البدنية للاطفال على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب

كلية المعلمين بالمدينة المنورة . مؤتمر البحوث العربية (واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية) ، جامعة

الامارات المتحدة ، دولة الامارات ، 1999 ، ص3.

اما الباحثة فقد عرفت الالعب الصغيرة بأنها عبارة عن اداء حركي هادف بقوانين بسيطة ويشارك فيه اكبر عدد من الافراد بتنافس لتحقيق اهداف بدنية وعضلية ونفسية واجتماعية .

مميزات الالعب الصغيرة

من اجل تحقيق الاهداف التربوية والتعليمية المختلفة لا بد ان تمتاز الالعب الصغيرة بالمميزات الآتية (1):-

1. تمتاز الالعب الصغيرة بكثرة انواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها ما يتفق وميول الافراد .
2. تناسب كل الاعمار والقدرات من كلا الجنسين .
3. تتطلب القليل من الاعداد والتجهيز وسهولة ممارستها في ساحة المدرسة .
4. سهولة تعلمها ووضوح قواعدها وان يتطلب ممارستها قدر من الرشاقة والمرونة وان ممارستها لا تحتاج الى قدرات عقلية وجسمية عالية .
5. انها تسمح بأشراك اكبر عدد ممكن من الافراد .
6. مراعاتها التوزيع العادل لفترات الحمل (النشاط) وفترات الراحة .
7. مراعاة ضرورة التنوع عند التكرار لزيادة عامل الدافعية نحو الممارسة .
8. انها تبعث على السرور والراحة وبث روح الحماس والمنافسة بين الطلاب .

اهداف الالعب الصغيرة

اولا. الاهداف التربوية

الالعب الصغيرة لها تأثير كبير في تربية الافراد واكسابهم مختلف الصفات الحميدة التي نرغبها ويمكن تلخيص الاهداف التربوية للالعب الصغيرة كما حددها (نزهان ومازن ، 1987م)⁽²⁾ و(سهام ، 1983)⁽³⁾:-

1. تعويد الطلاب على الضبط والنظام .
2. بث روح الامانة والصدق من خلال التمسك بقواعد اللعبة .
3. بث روح التعاون بين الطلاب وسمات التواضع واحترام الاخرين .

(1) سهام عفت ؛ التدريب الميداني في التربية الرياضية ، ط2 : (القاهرة ، مطبعة دار المعارف ، 1983) ص26 .

(2) نزهان حسين عاصي ومازن عبد الرحمن ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987) ص36 .

(3) سهام عفت ؛ مصدر سبق ذكره ، ص259 .

4. تنمية الصفات الحميدة كالشجاعة والشهامة والتمسك بالحق .
 5. تنمية المشاعر الطيبة أي مشاعر الزمالة والصدقة .
 6. ان يكتسب الطلاب من خلال المواقف المختلفة التي يميزون بها من فوز وهزيمة كيفية التحكم في انفعالاتهم .
- ثانيا . الاهداف التعليمية :-

- تسهم الالعب الصغيرة في تنمية الافراد تنمية متوازنة ومتكاملة من جميع الجوانب (بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا) والاهداف التعليمية المتحققة من الالعب الصغيرة هي (1):
1. تنمية القدرة الوظيفية لمختلف اجهزة الجسم .
 2. ترقية التوافق العضلي العصبي واكساب الفرد الخبرات الحركية المتعددة .
 3. تقوية الجهاز العضلي واعتدال القوام .
 4. تنمية صفات اللياقة الحركية اللازمة كالرشاقة والمرونة والتوازن .
 5. وتضيف الباحثة تنمية المهارات الحركية الاساسية للالعب الرياضية .

اسس اختيار الالعب الصغيرة (2)

- من اجل ان يكون الاختيار سليم للالعب الصغيرة يجب ان تتوفر فيها المعايير الآتية :-
1. ان ترتبط بالهدف التربوي والتعليمي المراد تحقيقه .
 2. ان تلائم المرحلة العمرية التي فيها الطلاب من النواحي (العقلية والحركية والانفعالية والاجتماعية)
 3. ان تتناسب اللعبة مع مستوى وقدرات واستعدادات ومهارات الطلاب .
 4. ان تلائم الساحة والملاعب الموجودة في المدارس .
 5. ان تناسب نوعية الصفات والمهارات المراد تطويرها .

2-1-3. الصفات الحركية .

من الناحية الاكاديمية فقد ظهر هذا المفهوم في كتب التربية البدنية والرياضية بعد ما اثبتته كل من (اخوف 1875، لاج رانج 1892، ديمني 1915، شميث 1925، نوفيكونوف 1941) و ثم

(1) محمد حسن علاوي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 40 .

(2) محمد حسن علاوي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 42 .

استخدم هذا المفهوم في فسيولوجيا الرياضة وفي مجالات العلوم الاخرى اضيفت الى جانب المفاهيم التقليدية للعادات الحركية (1).

واخذ هذا المفهوم يتطور بشكل واضح في الخمسينات نتيجة للخبرات الجديدة والمتنوعة للدارسين العرب عامة في مجال التربية الرياضية والبدنية من المدارس الاجنبية المختلفة كالمدرسة الالمانية والامريكية والروسية . وعلى الرغم من ان الاجتهاد واضح بين تلك المدارس في تصنيفهم وتبويبهم الا ان معظم الكتاب يتفوقون على انه لا يوجد اختلاف في معنى ومفهوم التعريف لكل من تلك المدارس (2).

والصفات الحركية صفات يكتسبها الانسان من المحيط او تكون موجودة عنده اصلا ، وعليه سميت " صفات لانها صفة للحركة الانسانية أي تؤدي من قبل الاشخاص وخاصة رياضيو المستويات العالية لذلك تسمى احيان اخرى القدرات " (3) ويمكن القول ان الصفات الحركية هو تعبير يطلق على كل من الجوانب والامكانيات الحركية للانسان (4).

وللصفات الحركية اهمية خاصة حيث ان هذه الصفات تساهم عند الانسان مساهمة فعالة حيث ان كل حركة تتطلب قدرًا معيناً من المرونة والرشاقة والتوازن ، وتوجد علاقة كبيرة جدا ومتبادلة بين الصفات والنشاط الحركي ، الا انه من الصعب جدا تحديد درجة مساهمة كل صفة من الصفات الحركية في نشاطات الانسان (5).

وتكمن اهمية الصفات الحركية من ناحية اخرى في انها وسيلة فاعلة للوصول الى المهارة البدنية حيث ان الاخيرة تعتبر " نتيجة نمو جميع الصفات الحركية " (6).
" وقد يذهب بعض العلماء الى الفصل بين الصفات الحركية والصفات البدنية ، مع انهم يذهبون ايضا الى ان " الصفات البدنية والقابلية البدنية تعطي المفهوم نفسه في الصفات الحركية " وهي جزء من القابلية العامة للفرد (7) .

(1) قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار ؛ مكونات الصفات الحركية : (جامعة بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984) ص 3 .

(2) بسطويسي احمد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 105 - 106 .

(3) وجيه محجوب ؛ علم الحركة : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989) ص 85 .

(4) قاسم حسن حسين ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 4.

(5) قيس ناجي عبد الجبار ؛ تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي : (جامعة بغداد ، 1989) ص 179 .

(6) قيس ناجي عبد الجبار ؛ نفس المصدر السابق ، ص 179 .

(7) وجيه محجوب ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 107.

وترى الباحثة ان هناك فرقا بين الصفات الحركية والصفات البدنية حيث ان الصفات الحركية هي صفات مكتسبة يحصل عليها الافراد من خلال المشاركة في الانشطة الهادفة واما الصفات البدنية فهي صفات مورثة يحصل عليها الفرد من خلال عملية النضج الطبيعي وتتطور خلال التدريب .

" وهذا ما اكد عليه وجيه محجوب حيث قال بعد الاطلاع على كثير من المصادر من كتب وبحوث التي تطرقت الى الصفات الحركية والصفات البدنية ان هذه المصادر حبيسة المقارنات وسرد التعاريف ومن اجل ازالة اللبس بين مصطلحي الصفات الحركية والصفات البدنية، حيث ان الاخيرة لها ثلاث صفات رئيسة هي 1. القوة 2. السرعة 3. المطاولة " (1).

فضلاً عن ذلك يضيف ((Gallahue)) ان بعض القابليات تصنف تحت القابلية البدنية لاعتمادها على الكفاءة الفسيولوجية ومن هذه القدرات (القوة ، السرعة ، التحمل) اما القدرات الاخرى فانها لا تخضع الى التغيرات الفسيولوجية ، وانما على قدرة التحكم في الحركة، بحيث يعتمد على استثمار الاحساس الحركي واستعمال الجهاز العصبي المركزي والمحيطي في التحكم في مستوى التنفيذ ، وعليه وضع Gallanue تحت القدرات الحركية كل من (التوازن ، المرونة ، والرشاقة) بحيث لا تستخدم جهداً طويلاً او حجماً كبيراً . (2)

وعليه يمكن ان نوضح معنى اللياقة الحركية بأنها " تعني استعداداً طبيعياً او مكتسباً من خلال الاعداد للاداء خاصة في الانشطة التي يستخدم فيها المجموعات العضلية الكبيرة ، دون تعب زائد ، وهي تتضمن القدرة على تحريك الجسم بكفاءة وبقوة لفترة زمنية مناسبة " (3).

اهم مكونات اللياقة الحركية

لقد اتفق كثير من العلماء على ان اهم الصفات للياقة الحركية هي :-

- الرشاقة

- المرونة

- التوازن

(1) وجيه محجوب ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 75 .

(2) يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002) ، ص 20 .

(3) محمد صبحي حسنين ؛ نموذج الكفاية البدنية ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985) ص 143- 136 .

الرشاقة :-

قد تمر على اسماعنا كلمة رشاقة في حياتنا العامة ، لذا حظيت هذه الصفة باهمية خاصة بحيث اعتبرت صفة مهمة جامعة للصفات الحركية الاخرى (1). وهناك وجهة نظر اخرى ترى هذه الصفة من اصعب الصفات الحركية وهذا ما اكده (علي بن صالح ، 1997) حيث يقول "اعتبرها البعض من اصعب الصفات على الاطلاق وذلك لكثرة تعدد جوانبها" (2).

وكذلك للرشاقة علاقة وثيقة بنوع الاداء الحركي الذي يمارسه الفرد حيث تكسبه القدرة على الاسترخاء والاحساس السليم للاداء والاتجاهات والمسافات وكلها عوامل ضرورية لاداء الرياضي . " وهناك وجهة نظر اخرى حيث اعتبرها البعض من ابرز الصفات الحركية ليست بسبب كونها ترتبط بعلاقة وثيقة في دقة الاداء وتناسب الحركة من حيث الزمان والمكان والقوة وفق الهدف المطلوب" (3). وكذلك يضيف (عصام عبد الخالق ، 1999) " فكل حركة رياضية تهدف الى تحقيق واجب معين من الواجبات المتنوعة والصعبة والتي تعتمد على عوامل مهمة منها نمو التوافق لاداء الحركة كلها لمرة واحدة ، لانه في الرشاقة هناك تتابع حركة الاجزاء لتؤدي تحت ظروف معينة تسمح لها بالتعديل من حركة الى اخرى " (4).

وعليه على الرغم من ان الرشاقة لا تقتصر على المجال الرياضي فقط بل تتعداه الى مجالات الحياة العامة الا انها من متطلبات المجالات الرياضية وبصورة كبيرة وخصوصا عند اقترانها بمستوى جيد بالقدرات البدنية والمهارات الحركية للالعاب الرياضية المختلفة .
والرشاقة تعني " مقدرة الجسم او بعض اجزائه على تغيير الاتجاه بسرعة وبدقة سواء كانت على الارض او في الهواء " (5).

اما قاسم حسن حسين فقد عرف الرشاقة بأنها " القدرة على التوافق الجيد للحركة التي يقوم بها الرياضي سواء بجميع اجزاء جسمه او بجزء معين منه " (6).

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي - الاسس الفسيولوجية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) ص218- 221 .

(2) علي بن صالح الهرهوري ؛ علم التدريب الرياضي، ط1 : (منشورات جامعة فان ، تونس ، 1994) ص319.

(3) قاسم حسن حسين ؛ اسس التدريب الرياضي ، ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998) ص615.

(4) عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط9 : (القاهرة ، 1999) ص163.

(5) عبد العزيز عبد الكريم المصطفى ؛ التطور الحركي للطفل ، ط2 : (الرياض ، دار روائع الفكر للنشر والتوزيع ، 1996) ص219.

(6) قاسم حسن حسين ؛ مصدر سبق ذكره ، ص616.

ويرى فوكس انها " القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وبدرجة عالية من الدقة والتوافق والتوازن" (1). " وكذلك قابلية تحريك الجسم او سحبه في اتجاهات مختلفة بسرعة وفعالية تحدد العلاقة بين القوة والسرعة والتوافق ، أي انها تشير الى القابلية العالية " (2).
اما الباحثة فقد عرفت الرشاقة بأنها القابلية العالية التي تمكن الجسم من اداء حركة او عدة حركات معقدة ومتنوعة في آن واحد وبدرجة من التوافق والدقة وهي ذات أهمية كبيرة للحصول على المهارة .

انواع الرشاقة

اتفق معظم الباحثين على ان الرشاقة يمكن ان تقسم الى نوعين :-

1. الرشاقة العامة

والرشاقة العامة " تعني اداء مستلزمات قوانين الحياة ويمكن بواسطة مستلزمات الادراك الوصول الى الرشاقة العامة " (3) والرشاقة العامة هي مهمة للفرد في مساعدته في تنفيذ واجباته اليومية حيث ان تمتع الفرد بدرجة جيدة من الرشاقة يؤدي الى تقليل درجة الاصابة خلال الاعمال اليومية .

وكذلك تعني " القدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم " (4) .

ويرى ريسان خريبط نقلاً عن اوزلين انها " مقدرة الفرد على حل واجب حركي من اوجه عدة مختلفة في انواع النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم " (5).

2. الرشاقة الخاصة

"تعني القدرة على اداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية " (6).

(1) Fox and matanews : The physiological Basisof physical , Education and athletics , 3ed saunders college publishing 1981 , p115

(2) Celennkirchuer : physical Education for Elementary shool children , Iowa , Brown Co,1981 , p157

(3) قاسم حسن حسين ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 622 .

(4) مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) ص 158.

(5) ريسان خريبط ؛ التدريب الرياضي : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989) ص 88 .

(6) مفتي ابراهيم حماد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 158 .

وان الرشاقة الخاصة بفعالية معينة تعتمد اعتماداً كبيراً على الرشاقة العامة وإيجابيا على الرشاقة الخاصة وغالبا ما يتم ذلك بواسطة التمرينات الخاصة بالرشاقة ، اذا ان الرشاقة العامة تبرز في التمارين البدنية من خلال تحرك اجزاء كبيرة من الجسم ، ويمتاز الفرد الذي يمتلك درجة عالية من الرشاقة الخاصة بما يأتي :-

- قدرة عالية على التكيف على وفق ظروف اللعبة ومواقفها المختلفة .
 - الاداء الجيد الناتج من التفاعل مع مختلف الادوات الرياضية التي تستخدم في الفعالية الرياضية .
 - القدرة العالية على التوافق العضلي العصبي .
 - القدرة العالية على التحرك في اثناء تغيير الوضع في الهواء او على الارض والسيطرة على توازن الجسم .
 - انسيابية عالية في اداء التشكيلات الحركية وربط حركتها .
 - وزن حركي جيد في اداء الحركات الايقاعية " (1) .
- فوائد الرشاقة

يوضح عصام عبد الخالق ان فوائد الرشاقة تكمن في ان المستوى العالي لها عند الرياضيين يؤدي الى :-

- سرعة تحسين الاداء الرياضي للمهارات الحركية بصورة اقتصادية .
- الانسياب الحركي والتوافق في حركات الانشطة الرياضية التي تتطلب تغييراً سريعاً لمواقف الفرد خلال المنافسة .
- الاحساس الحركي السليم بالاتجاهات والابعاد وخاصة عند اختيار المهارات المناسبة بالادراك الصحيح لاداء حركات الرياضي نفسه وكذلك منافسه .
- التكامل والدقة في الاداء وبخاصة الانشطة التي تتطلب توافقا حركيا عاليا .
- التلاؤم والتكيف السريع مع المواقف الجديدة خاصة غير المتعود عليها التي تنتج من تغيير في نوعية ميدان اللعب (رملي ، غير مستوي) او قياسات الملعب ، او تبديل الاحوال الجوية (ريح ، مطر) .
- القدرة على الاسترخاء والاقتصاد في الجهد مما يؤدي الى الاداء الحركي السليم في اقصر زمن ممكن " (2) .

(1) وديع ياسين التكريتي وياسين طه محمد علي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 605.

(2) عصام عبد الخالق ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 165.

وترى الباحثة ان الرشاقة من الصفات الحركية التي يجب ان تدرب بعمر مبكر لاهميتها في اتقان اللاعب للمهارات الحركية ، اذ ان ذلك سيسمح للاجهزة الوظيفية بالتكيف معها ويسهم في تعلم الحركات التي تتسم بالرشاقة .

مكونات الرشاقة

ويرى (بيتر هرتز) ان مكونات الرشاقة هي (1):-

1. المقدرة على رد الفعل الحركي .
2. المقدرة على التوجيه الحركي .
3. المقدرة على التوازن الحركي .
4. المقدرة على التنسيق او التناسق الحركي .
5. المقدرة على الربط الحركي .
6. خفة الحركة .

العوامل المؤثرة في الرشاقة

ان الرشاقة تتأثر بعوامل عدة هي (2):-

1. التوافق العضلي العصبي البصري .
2. اتخاذ الوضع الجسمي المناسب .
3. الاحساس الحركي او الادراك الحسي - حركي .
4. الحركة النوعية او سرعة الاداء الحركي الدقيق .
5. القوة العضلية والقوة العضلية المميزة بالسرعة و زمن رد الفعل والسرعة الحركية .
6. اثر التدريب وتكراره في تطوير الرشاقة .
7. تناسق الحركات وانسيابيتها .

(1) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معانى ؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر

، 1998) ص 129 .

(2) وجيه محجوب (وآخرون)؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2000) ص 74 .

المرونة

المرونة واحدة من الخصائص التي يتميز بها الانسان وحتى الاجسام الصلبة ، والمعادن بمختلف انواعها لها مرونة يمكن التعرف عليها من خلال التغيرات التي تطرأ عليها في الطول والحجم نتيجة تعرضها لبعض المؤثرات الحرارية او الميكانيكية ، وان التغير في الطول والحجم والمساحة هذه ما هي الا دليل على ان لهذا المعدن او ذلك خاصية تساعده على هذه القابلية نحو التحول والتحرك وما هذه الخاصية الا عبارة عن ما نسميه بالمرونة اما بالنسبة لحركات الانسان فقد نستخدم مصطلح المرونة باشكال متعددة فقد نقول هذا الشخص مرن في تفكيره او انه مرن في تعامله مع اصدقائه او ربما مرن في مواجهته لظروف الحياة المختلفة والتي قد تكون قاسية الا انه قد يراها غير ذلك لمرونة نظرته الى الحياة .

الا انه في المجال الرياضي قد توجد تلك التسميات في فهم معنى المرونة فهي صفة حركية محددة ذات مواصفات معينة وذات اهمية خاصة بالنسبة للمجال الحركي (1).
وهناك مفاهيم كثيرة للمرونة منها :-

فقد عرفها (طلحة حسام ، 1997) "بانها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم" (2). كما عرفها (روبرت وسنجر ، 1982) "بأنها اقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين" (3).

وترى الباحثة ان المرونة : هي قابلية العضلة والمفصل للامتداد الواسع ضمن الحدود الطبيعية ، لاداء التصرفات الحركية بانسيابية بحيث تعطي الحركة جمالية ومهارة فضلا عن الوقاية من الاصابة .

انواع المرونة :

نظراً لأهمية صفة المرونة في الاداء الحركي فقد حظيت بتقسيمات وانواع كثيرة من قبل الباحثين فمنهم من قسمها الى :

1. مرونة عامة : تشمل مفاصل الجسم جميعها .
2. مرونة خاصة : تشمل مرونة المفاصل الداخلة في حركة معينة (4).

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي : (القاهرة ، 1988) ، ص37.

(2) طلحة حسام (وآخرون) ؛ الموسوعة العلمية في التدريب : (مصر ، دار الكتاب للنشر ، 1997) ص15 .

(3) Robert , N. , Singer : Mot or learning and Haman for per mance ,Macmill an pabishing Co . Inc . ,1982 .p.67 .

(4) ضياء مجيد الطالب ؛ المدخل الى الالعاب العشرية للرجال والسباعية للنساء : (جامعة الموصل ، دار الكتب

اما (مفتي ابراهيم) فيقسم المرونة الى اتجاه ايجابي وسلبي

1. المرونة الايجابية : هي المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة على ان تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة .
 2. المرونة السلبية : هي المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة على ان تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية⁽¹⁾ .
- ومنهم قسمها الى مرونة حركية ومرونة ثابتة :

1. المرونة الحركية:هي القدرة على اداء حركات معادة من تمارينات المد بصورة متدرجة .
2. المرونة الثابتة : تشمل مد العضلات الثابتة من وضع معين لتمارين خاص⁽²⁾ وهناك تقسيم اخر للمرونة نسبة الى انواعها :

1. المرونة العضلية
2. المرونة المفصلية
3. مرونة العمليات العصبية⁽³⁾⁽⁴⁾.

اهمية وفوائد المرونة

تعتبر المرونة من الصفات الحركية الاساسية والضرورية من اجل اتقان الاداء الحركي والاقتصاد في الطاقة ، ويؤكد ((فيت)) أهمية المرونة وخاصة في الانشطة التي تتطلب مدى حركي واسع⁽⁵⁾.

وتعد صفة المرونة من الصفات الهامة التي تجعل من الفرد متكيفا مع النشاط الذي يقوم به ويطلق عليها المرونة الخاصة من النواحي الفسيولوجية والميكانيكية⁽⁶⁾.

تعتبر المرونة احدى الصفات الحركية الهامة للاداء الحركي سواء من الناحية النوعية او الكمية حيث تشكل مع باقي الصفات كالرشاقة والتوازن الركائز التي يتأسس عليها اكتساب

(1) مفتي ابراهيم حماد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص153

(2) قاسم المندلوي (وآخرون) ؛ الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى : (الموصل مطابع التعليم العالي ، 1990) ص129 .

(3) سليمان علي حسن (وآخرون) ؛ مسابقات الميدان والمضمار : (مصر ، دار المعارف ، 1979) ص46 .

(4) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، ط1 : القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 2000 ص263-264 .

(5) عصام عبد الخالق ؛ مصدر سبق ذكره ، ص158 .

(6) محمد عادل رشدي ؛ اسس التدريب الرياضي ، ط2 : (طرابلس ، منشورات المنشأة العامة للنشر والتوزيع والاعلان ، 1982) ص236 .

واتقان الاداء الحركي كما تسهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الارادية كالشجاعة والثقة بالنفس وغيرها (1).

وعليه تحديد اهمية المرونة بالنقاط الآتية (2):

1. تعمل مع الصفات الحركية الاخرى على اعداد الفرد بدنيا وحركيا .
 2. تعمل على سرعة اكتساب واتقان اداء المهارات الحركية .
 3. تساعد في الاقتصاد في الطاقة ، وزمن الاداء ، وبذل اقل مجهود .
 4. تساعد على الاقلال من الاصابات .
 5. تساعد على تأخير ظهور التعب عند الحركة بدون تقلصات .
 6. تسهم بقدرة كبيرة على اداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة .
 7. تطوير السمات الارادية للاعب كالجرأة والشجاعة والثقة بالنفس .
 8. المساعدة في عودة المفاصل المصابة الى حركتها الطبيعية .
- هناك ثلاث مراحل ان اراد شخص ان يطور المرونة (3):

- المرحلة الاولى: وتشمل هذه المرحلة تطوير حركة المفاصل وتقوية المهمة منها في الجسم على ان تتم في الطفولة من عمر 10 الى 14 سنة وان التأخير لا يخدم تطور هذه الصفة .
- المرحلة الثانية : مرحلة تطوير المرونة وفق فعالية التخصص الرياضي وتمثل الفترة المهمة التي يجب خلالها تركيز الاهتمام الكبير لتطوير حركة المفاصل وزيادة درجة مرونتها على وفق ما تتطلبه فعالية التخصص الرياضي .
- المرحلة الثالثة : وهي المرحلة الخاصة بالمحافظة على درجة ومستوى المرونة اللازمين وتخص هذه المرحلة الرياضيين ذوي المستويات العالية .

التوازن :

ان التوازن صفة الانسان على العيش بصورة سليمة في المجتمع فلو ضعفت أي صفة من الصفات الاخرى يمكن تعويضها باخرى ولكن لو ان هناك خللاً في هذه الصفة فان هذا يعني خللاً كبيراً على كل الجسم (4) .

(1) عادل عبد البصير علي ؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط 1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999) ص 144 .

(2) محمد عادل رشدي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 237 .

(3) علي صالح الهرهوري ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 313 .

(3) وجيه محبوب ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 94 .

وتلعب صفة التوازن اهمية كبيرة في المجال الرياضي ، حيث تلعب دورا كبيرا في الحصول على نتائج جيدة وبشكل خاص في رياضة الجمناستك⁽¹⁾ .

ويعرف التوازن بأنه "القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء مختلف المهارات والاضاع الحركية ، والثابتة او في حالة الدوران والانتقال والمحافظة على ثقل الجسم في الحالات الرياضية المتعددة وان قابلية التوازن تعني السيطرة الكاملة على حركات الجسم بأنواعها بوجود تأثيرات قوى خارجية على مركز ثقل الجسم"⁽²⁾ .

انواع التوازن

من خلال الاطلاع على المصادر يلاحظ هناك اتفاق على ان التوازن يقسم الى⁽³⁾:-

- التوازن غير الثابت : وهو ذلك النوع الذي يقع فيه مركز ثقل الجسم فوق نقطة الارتكاز مثل الوقوف على اليدين في الجمناستك .
 - التوازن المستمر : عندما يكون مركز الثقل ضمن نقطة الاستناد فان الجسم يستمر في حركته بما يتناسب وكمية الحركة او القوة المؤثرة لحين توقفها .
 - التوازن الثابت : عندما يكون مركز الثقل تحت نقطة الاستناد يتحرك الجسم باتجاه تأثير القوة ، ولكن الجسم لا يلبث ان يعود الى وضعه الاصلي .
- " ونفرق بين التوازن (الاستاتيكي) والذي يعني التوازن في الاوضاع الثابتة والتوازن (الديناميكي) وهو الذي يتم اثناء اداء الحركات ، وانه لا يوجد ارتباط بين كل من التوازن الثابت والتوازن المتحرك"⁽⁴⁾.

اهم العوامل التي تؤدي الى فقدان الاتزان⁽⁵⁾ .

1. اصابة العصب الثامن والمخ الاوسط والمخيخ .
2. بعض الاضطرابات التي تحدث في العين او امراض الاذن .
3. نتيجة اضطرابات في المراكز العليا من المخ او الناتج من الاضطرابات النفسية .

(1) قاسم حسن حسين وايمان شاكر محمود ؛ مبادئ الاسس الميكانيكية للحركات الرياضية : (القاهرة ، دار الفكر

للطباعة والنشر والتوزيع ، ب ت) ص 113

(2) وجيه محجوب ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 93 .

(3) قاسم حسن حسين وايمان شاكر ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 15- 17 .

(4) عادل عبد البصير علي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 151 .

(5) محمد عادل رشدي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 30 .

2-2. الدراسات المشابهة :-

2-2-1. الدراسات العراقية .

2-2-1-1. دراسة (يعرب خيون عبد الحسين ، 1994)⁽¹⁾ بعنوان :-

(تأثير ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للاعمار من 7 - 10 سنوات) .

هدفت الدراسة الى تصميم ملعب خاص مناسب لهذه المرحلة العمرية لغرض توفير بيئة ملائمة لتطوير قابلياتهم البدنية والحركية .

وقد وضع الباحث الفرضية التي تقول ان توفير المحيط الملائم يعزز من تطوير القدرات البدنية والحركية لتلاميذ المدارس الابتدائية .

وقد اشتملت عينة البحث على تلاميذ مدرسة الفراق ، وقد استخدم الباحث اختبارات بدنية وحركية لقياس التطور .

واستخدم المنهج التجريبي حيث قسم التلاميذ الى ثلاث مجاميع مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة واحدة تمارس اللعب على الميدان في الاستراحة بين الدروس اما المجموعة الثانية فكانت تستخدم الميدان خلال دروس التربية الرياضية ، وقد استخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ف) وقيمة اقل فرق معنوي لمعالجة النتائج ، اما الاستنتاجات فقد توصل اليها ان اطفال العراق اقتربوا من دول كثيرة من العالم في القدرات الحركية والبدنية بعد استخدام ميدان اللعب ، وقد اوصى الباحث ببناء هيكل حديدي ترتبط به بعض الاجهزة والادوات ليكون متعدد الاغراض في المدارس الابتدائية .

(1) يعرب خيون عبد الحسين ؛ تاثير لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1994 ، ص 241 .

2-2-2. الدراسات العربية :-

2-2-2-1. دراسة (صفوت محمد يوسف ، غانم محمد مرسي غانم ، 1987م) بعنوان :-

(اللياقة الحركية والروح المعنوية وعلاقتهم بمستوى الاداء الحركي للاعبي الجمباز) .

هدفت الدراسة الى تحديد مستوى الروح المعنوية واللياقة الحركية ومستوى الاداء عند لاعبي رياضة الجمباز بالمملكة العربية السعودية في بطولات المملكة والمقامة تحت اعمار 14 سنة و فوق 14 سنة حتى 16 سنة ثم 16 سنة فاكثر (المفتوحة) وتحديد نوعية العلاقة بين كل من الروح المعنوية ومستوى الاداء ثم اللياقة الحركية ومستوى الاداء للاعبي المستويات العمرية الثلاث في رياضة الجمباز ، وتحديد العلاقة بين مستوى الاداء من جهة والروح المعنوية ومستوى اللياقة الحركية من جهة اخرى .

وقد اشتملت عينة البحث على (101) لاعب من المشاركين في بطولة المملكة للجمباز،

تم اجراء اختبار ((هارو)) وهي

1. الجري في شكل حرف 8 (زمن) .
2. جلوس القرفصاء من الرقود القرفصاء ومسك كرة سلة باليدين خلف الراس (30 ث).
3. الوثب بالقدمين على جانبي مقعد (30 ث).
4. الدفع بالذراعين واليدين فوق بعضهما من الانبطاح وضع اليدين فوق بعضهما على الظهر (30 ث) .
5. الجري الارتدادي (زمن) .
6. قذف كرة سلة باليدين على الحائط من الانبطاح (30 ث) .

النتائج التي توصل اليها الباحثان هي :

1. انخفاض مستوى اللياقة الحركية لدى لاعبي المستويات المختلفة للجمباز .
2. مستوى الروح المعنوية متوسط عند لاعبي الجمباز .
3. مستوى الاداء الحركي للاعبي الجمباز فوق المتوسط .

وقد اوصى الباحثان بما يلي:-

1. يجب ان يكون هناك وضوح في خطة الاتحاد وتبنى على الاسس العلمية لكل من اللياقة الحركية ومستوى الاداء المهاري ليستفيد منها كل من المدرب واللاعب يختار افضل العناصر للقيام بتنفيذها ومتابعتها .

2. وضع اختبارات مقننة للياقة الحركية ومستويات معيارية لاداء بجانب المقاييس الموضوعية لاختيار وانتقاء الناشئين بما يتناسب وتحقيق خطة اتحاد الجمباز للوصول بهم الى المستويات الرياضية العالية .
3. اتاحة الفرصة الكافية للمدرب وتوفير الظروف المناسبة لقيامه بالتدريب الجاد والفعال ليتمكن من الوصول بلاعبيه الى المستوى المستهدف منه طبقا لخطة الاتحاد الزمنية⁽¹⁾.

2-2-2-2. دراسة (صفية منصور سلطان ، 1990)⁽²⁾ بعنوان :-

(دراسة مقارنة بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي الخارجي (الالعاب الجماعية) في كل من اللياقة الحركية وبعض سمات التوافق الشخصي لتلميذات المرحلة الاعدادية)

الهدف من الدراسة هو التعرف على كل من مستوى اللياقة الحركية وبعض سمات التوافق الشخصي للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي الخارجي لتلميذات المرحلة الاعدادية ، وبناء على نتائج هذه الدراسة فان الباحثة تستخلص ما يلي :-

1. اوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي الخارجي ولصالح الممارسات في الاختبارات التالية : التعلق مع ثني الذراعين ، الجلوس من الرقود ، 50 ياردة عدو ، 600 ياردة مشي وجري .
2. اوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي الخارجي في سمي التوافق الشخصي ولصالح الممارسات .

(1) صفوت محمد يوسف وغانم مرسي غانم ؛ اللياقة الحركية والروح المعنوية وعلاقتهم بمستوى الاداء الحركي للاعبي الجمباز ، المؤتمر العلمي العربي الاول لرياضة الجمباز ، عمان ، 1987 ، ص118 .

(2) صفية منصور سلطان ؛ دراسة بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي الخارجي (الالعاب الجماعية) في كل من اللياقة الحركية وبعض السمات التوافق الشخصي لتلميذات المرحلة الاعدادية ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، مجموعة بحوث منشورة في التربية الرياضية بالوطن العربي ، 1990 ، ص198 .

2-2-2-3. دراسة (محمد السيد علي رحيم ، احمد الحسيني شعبان ، 1990)⁽¹⁾ بعنوان :-
(اثر ممارسة السباحة على اللياقة الحركية للناشئين)

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى اللياقة الحركية لافراد مدرسة السباحة (ممارسي السباحة) ، والتعرف على مستوى اللياقة الحركية لافراد مدرسة التوجيه الرياضي (ممارس الالعاب الفردية والجماعية) ، دراسة الفروق بينها في مستوى اللياقة الحركية .
واستخدم الباحثان الاختبارات الاتية لجمع بيانات البحث : 50 متر عدو ، الوثب العريض من الثبات ، الجري الارتدادي لقياس الرشاقة ، الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين (30 ث) ، قوة القبضة ، 600 ياردة جري ، وبلغت عينة البحث (120) ناشئا من مدرستي التوجيه الرياضي والسباحة بنادي سموحة الرياضي بالاسكندرية وقد قسمت العينة الى مجموعتين احدهما تجريبية وتشمل المشتركين في مدرسة السباحة وقوامها (60) سابحا والآخرى ضابطة قوامها (60) سابحا واستقر العدد النهائي على (45) لكل منهما ، واستخدم الباحثان برنامج تدريبي لمجموعة السباحة واخر لمدرسة التوجيه الرياضي على المجموعة الضابطة . اما نتائج البحث ارتفاع مستوى اللياقة الحركية للمجموعة التجريبية كنتيجة للبرنامج التجريبي المقترح ، ووجود فروق ذات دلالة احصائية ، بين مجموعتي البحث في اللياقة الحركية لصالح المجموعة التجريبية .

2-2-2-4. دراسة (احمد احمد ياقوت العربي ، 1992)⁽²⁾ بعنوان :-

(تأثير برنامج مقترح لتطوير القدرات الحركية العامة على مستوى اداء محتوى المنهاج المطور للتلاميذ من 9- 12 سنة)

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير برنامج مقترح على تنمية وتطوير القدرات الحركية العامة واثر ذلك على الارتقاء بمستوى اداء المهارات المتعلمة للانشطة الرياضية .

وقد استخدم الباحث ثلاث دراسات استطلاعية للتعرف على القدرات الحركية للتلاميذ موضوع البحث وتحديد مكونات القدرة الحركية العامة لهم مع تحديد انسب الاختبارات لقياس

(1) محمد السيد علي رحيم و احمد الحسيني شعبان ؛ اثر ممارسة السباحة على اللياقة الحركية للناشئين ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، مجموعة بحوث منشورة في التربية الرياضية بالوطن العربي ، 1990 ص 275 .

(2) احمد احمد ياقوت العربي ؛ تأثير برنامج مقترح لتطوير القدرات الحركية العامة على مستوى اداء محتوى المنهاج المطور للتلاميذ من 9-12 سنة ، مجموعة بحوث منشورة في التربية الرياضية بالوطن العربي ، 1992 ، ص 408 .

مستوى هذه القدرات وكذلك مستوى ادائهم للمهارات الخاصة بالانشطة مع الاخذ باراء الخبراء في هذا الشأن .

اشتملت عينة البحث على (136) تلميذا ، واستخدم المنهج التجريبي عينة مكونة من اربعة فصول اثنين من الصف الرابع واثنين من الصف الخامس وياجمالي 136 تلميذا وتلميذة من الصفين الدراسيين حيث قسمت الى مجموعتين الاولى وهي تجريبية وقد طبق عليها البرنامج المقترح وهي عبارة عن فصل من الصف الرابع واخر من الصف الخامس وبالمثل المجموعة الضابطة حيث طبق عليها البرنامج العادي .

توصل الباحث الى ان البرنامج المقترح كان اكثر تاثيرا وفاعلية في تنمية وتطوير قدرات التلاميذ الحركية مما كان له الاثر في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري للانشطة المتعلمة وذلك من خلال المعالجات الاحصائية للبيانات والنتائج المتحصل عليها من القياسات التي استخدمت .

3-2-2. مناقشة الدراسات المشابهة :

- يلاحظ هناك اختلاف في الدراسات المشابهة ، حيث استخدم بعضها المنهج التجريبي وبعضها الاخر استخدم المنهج الوصفي .
- كان هناك خلط بين الصفات البدنية واللياقة الحركية في اغلب الاختبارات المستخدمة .
- هناك تشابه بين دراسة الباحثة والدراسات المشابهة من حيث المرحلة العمرية حيث تراوحت الاعمار (7-16) سنة .
- اغلب الدراسات طبقت على عينات من الذكور والاناث بينما اقتصرت دراسة الباحثة على الاناث فقط .
- استخدمت الباحثة بطارية اختبار تقيس بمجموعها اللياقة الحركية .
- استخدم الباحثون في الدراسات المشابهة متغيرا اخر اضافة الى اللياقة الحركية كما في دراسة صفوت محمد يوسف وغانم محمد مرسى حسين حيث استخدموا الروح المعنوية، وقياس مستوى الانجاز .

3. منهج البحث واجراءاته الميدانية :-

3-1. التصميم التجريبي .

استخدمت الباحثة احد نماذج التصميمات الذي يشار تحت الضبط المحكم . (تصميم2) تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختبار القبلي والبعدي⁽¹⁾ او ما يسمى ب(اسلوب المجموعتين المتكافئتين) كما في الجدول رقم (1) ، " حيث يختار الباحث في هذا النوع مجموعتين متكافئتين في جميع المتغيرات ويخضع احدي المجموعتين للمتغير التجريبي ويترك المجموعة الثانية كما هي في الواقع . ومن ثم يلاحظ الفرق في الاداء الذي يعزى الى المتغير المستقل"⁽²⁾

جدول (1)

يوضح تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي (المجموعتان متكافئتان)

رقم التصميم	المجموعات	الخطوات			
		الاولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
2	المجموعة التجريبية	الاختبار القبلي	متغير مستقل	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي - الاختبار البعدي
	المجموعة الضابطة	الاختبار القبلي	-	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي - الاختبار البعدي

3-2. مجتمع وعينة البحث .

"ان الاهداف التي يضعها الباحث لبحثه والاجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها"⁽³⁾.

حيث اشتمل مجتمع البحث على المدارس الثانوية في قضاء بعقوبة والبالغ عددها (15) مدرسة. حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، باسلوب القرعة حيث اصبحت المدرسة

(1) عبد الجليل الزوبعي ومحمد احمد الغنام ؛ مناهج البحث في التربية ، ج1: (العراق ، مطبعة العاني ، 1974) ص 113 .

(2) انور حسين وعزيز حنا داود ؛ مناهج البحث التربوي : (العراق ، مطابع التعليم العالي ، 1990) ص 276 .

(3) جابر عبد الحميد واحمد خيري ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس : (القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1986) ص 41 .

(ثانوية التحرير للنبات) هي العينة المختارة . واشتملت المدرسة على شعبتين مجموع طالباتها (80) طالبة ، وتم تقسيم الشعبتين الى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، حيث كان عدد كل مجموعة (20) طالبة بعد استبعاد الطالبات الراسبات ولاعبات منتخب المدرسة فضلا عن اللواتي ليس لديهن دافعية في المشاركة في التجربة واخيراً المصابين بعاهات مزمنة .

3-3. تجانس المجموعتين :-

لغرض معرفة تجانس العينتين قبل تنفيذ التجربة ، فقد قامت الباحثة بإيجاد التجانس عن طريق مربع الانحراف المعياري الكبير مقسوماً على الانحراف المعياري الصغير⁽¹⁾ وحاصل القسمة تقارن بجداول (ف) والجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

يوضح تجانس المجموعتين في الوزن والطول والاختبارات البدنية

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ف	ف	الدالة المعنوية
		س-	ع +	س-	ع +			
1	الوزن/كغم	43,05	03,6	46,2	6,23	1,06	غير معنوي	
2	الطول/سم	153,75	3,98	153,85	4,65	1,36	غير معنوي	
3	الجري في شكل 8	9,0375	1,33	9,1595	1,53	1,32	غير معنوي	
4	الجلوس من الرقود	15,1	3,72	15,05	3,69	1,01	غير معنوي	
5	الوثب على جانبي المقعد	11,15	1,69	11,4	1,75	0,93	غير معنوي	
6	الدفع بالذراعين	8,8	4,09	8,85	5,00	1,49	غير معنوي	
7	الجري الارتدادي	4,422	0,10	4,3925	0,11	1,21	غير معنوي	
8	قذف الكرة	11,2	5,00	12,4	4,76	1,10	غير معنوي	

3-4. تكافؤ المجموعتين :-

ومن اجل ايجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية فقد عمدت الباحثة الى استخدام اختبار (T) والذي اظهر عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين افراد المجموعتين في تلك المتغيرات المذكورة مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات .

(1) فؤاد البهي السيد ؛ علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري ، ط3 : (القاهرة ، مطبعة دار التاليف ، 1979)

جدول (3)

يوضح تكافؤ المجموعتين في الوزن والطول والاختبارات البدنية

ت	المتغيرات	ت المحتسبة	ت الجدولية	الدلالة المعنوية
1	الوزن/كغم	1,59	2,01	غير معنوي
2	الطول/سم	0,07		غير معنوي
3	الجري في شكل 8	0,26		غير معنوي
4	الجلوس من الرقود	0,04		غير معنوي
5	الوثب على جانبي المقعد	0,45		غير معنوي
6	الدفع بالذراعين	0,03		غير معنوي
7	الجري الارتدادي	0,36		غير معنوي
8	قذف الكرة	0,76		غير معنوي

3-5. مرحلة الاعداد لتجربة البحث .

قامت الباحثة ابتداء من 2001/9/1 بالاعداد لتجربة البحث وكما يأتي :-

1. الحصول على الموافقات الرسمية (ملحق 1).
2. اختيار مجموعة من الالعب الصغيرة والتمارين البدنية في بناء منهج مقترح لدرس التربية الرياضية من المصادر العلمية وارااء الخبراء والمختصين في طرائق التدريس .
3. عرض مجموعة من الالعب الصغيرة والتمارين البدنية على الخبراء (ملحق 2).
4. عرض مفردات اختبار ((هارو)) للياقة الحركية على الخبراء (ملحق 3).
5. وضع الخطط التدريسية وعرض نماذج منها على الخبراء (ملحق 4).
6. اختيار المساعدين لاجراء الاختبارات (ملحق 5) .

3-6 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث .

- استخدمت الباحثة الاجهزة والادوات الآتية لغرض تحقيق تجربة بحثها وهي :-
- مجموعة الاجهزة والادوات المستخدمة في تطبيق خطط الدرس . وهي موضحة في شرح الالعب الصغيرة والتمارين كما في (ملحق 2).
 - مجموعة الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث .

الاجهزة والادوات	العدد
- ميزان لقياس الوزن	1

1	- شريط قياس الطول
1	- ساعة توقيت الكترونية
3	- صندوق خشبي
2	- كرة سلة
2	- مسطبة
1	- حبل وثب
2	- بساط جمناستك
7	- حواجز
10	- اطواق
4	- كرة طبية (2كغم)
8	- شواخص خشبية
4	- كرة يد
2	- كرة طائرة

3-7 وسائل جمع المعلومات .

استخدمت الباحثة الوسائل التالية لجمع البيانات :-

اولا. اختبار (هارو) للياقة الحركية وقد قامت الباحثة بتكييفه على البيئة العراقية باستخدام الاسس العلمية كما في (ملحق3).

ويتكون اختبار (هارو) للياقة الحركية من الاختبارات الحركية :

1. الجري في شكل 8 .

2. الجلوس من الرقود .

3. الوثب على جانبي المقعد .

4. الدفع بالذراعين .

5. الجري الارتدادي .

6. قذف الكرة .

ثانيا. الملاحظة .

ثالثا. المقابلات الشخصية .

رابعا. المصادر العلمية .

خامسا. استمارة تسجيل درجات الاختبارات .

3-8 الاسس العلمية لاختبار (هارو)

1. الصدق

لايجاد صدق الاختبار قامت الباحثة بحساب الصدق الذاتي للاختبار الذي هو " صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب اخطاء الصدفة"⁽¹⁾. حيث تراوح الصدق الذاتي لبنود الاختبار بين (0,877 - 0,994) والجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

يوضح الصدق الذاتي لاختبار (هارو) للياقة الحركية .

ت	المتغيرات	قيمة الصدق الذاتي
1	الجري في شكل 8	0,994
2	الجلوس من الرقود	0,911
3	الوثب على جانبي المقعد	0,877
4	الدفع بالذراعين	0,921
5	الجري الارتدادي	0,994
6	قذف الكرة	0,938

2. الثبات

تم حساب معامل الثبات بطريقة (اعادة الاختبار) حيث تم تطبيق الاختبار على (20 طالبة) من مدرسة (متوسطة 1كانون للبنات) بتاريخ 2001/ 9/18 م تلا ذلك اعادة تطبيق الاختبار بعد مرور اسبوع واحد بتاريخ 2001/9/25 م حيث تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كدلالة عن معاملات الثبات حيث تراوحت بين (0,77 - 0,99) مما يدل على ان الاختبار ذو ثبات عال وكما موضح في الجدول (5) .

(1) رمزية الغريب ؛ التقويم والقياس النفسي والتربوي : (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1977) ص 683 .

جدول (5)

يوضح معامل ثبات اختبار (هارو) للياقة الحركية .

ت	المتغيرات	معامل الثبات
1	الجري في شكل 8	0,99
2	الجلوس من الرقود	0,83
3	الوثب على جانبي المقعد	0,77
4	الدفع بالذراعين	0,85
5	الجري الارتدادي	0,99
6	قذف الكرة	0,88

3. الموضوعية .

"الاختبارات المقننة لها درجة عالية من الموضوعية فتسجيلها وتطبيقها يتم بطرق موضوعية"⁽¹⁾ ولان اختبار (هارو ، 1987م) للياقة الحركية هو اختبار مقنن وله تعليمات محددة وواضحة لتطبيقه وتسجيل النقاط بطريقة خالية من الغموض والتاويل ويتكون من عدد من البنود ولهذا فان اختبار (هارو) ذو موضوعية عالية .

3-9. التجربة الاستطلاعية .

تعد التجربة الاستطلاعية " دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته " ⁽²⁾، لقد قامت الباحثة باجراء تجربة استطلاعية على عينة بلغ عددها (20) طالبة من مدرسة (متوسطة 1كانون للبنات) وذلك بتاريخ 2001/9/18 وجرى خلالها التعرف الى تطبيق الاختبار هادفة من وراء ذلك الى :-

1. معرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الباحثة .
2. التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ التجربة .
3. التأكد من طبيعة الاختبارات وامكانية تنفيذها .
4. مدى قدرة الكوادر المساعدة على تنفيذ الاختبار ومعرفة طريقة تسجيل الدرجات .
5. ملاءمة الاستمارة الخاصة بتسجيل الدرجات .
6. ايجاد الاسس العلمية للاختبارات (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) .

(1) احمد خاطر وعلي فهمي البيك ؛ القياس في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، 1978) ص31 .

(2) مجمع اللغة العربية ؛ (اقتبسه) حيدر فائق علي ، تأثير التدريب الدائري باستخدام العمل الفترتي المنخفض الشدة على المطاولة الخاصة لركض المسافات الطويلة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،

10-3. الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين يومي 29-2001/9/30 حيث تم اجراؤه الاختبار للمجموعة التجريبية يوم 29/9/2001 م والمجموعة الضابطة يوم 30/9/2001 م وفي الساعة التاسعة صباحا لكلا المجموعتين .

11-3. تطبيق التجربة الرئيسية .

قامت الباحثة بتطبيق الخطط التدريسية اعتبارا من 2001/10/3 ، حيث تضمنت الخطط التدريسية (24 خطة تدريسية) كما في ملحق (4) وبواقع (وحدتين تدريسيتين) في الاسبوع وبمعدل (12 اسبوعا) ولمدة 45 دقيقة للوحدة الواحدة وقد تم توزيع الوقت حسب الاقسام بالشكل الاتي :-

تم تقسيمه الى ماياتي :-

1. القسم التحضيري (15دقائق)
2. القسم الرئيسي (25دقيقة)
3. القسم الختامي (5 دقائق)

وقد روعيت الباحثة في توزيع الالعاب الصغيرة والتمارين البدنية لتطوير اللياقة الحركية على خطط الدرس ما ياتي :-

1. اختيار العاب صغيرة للقسم التحضيري ومن النوع الذي يشترك فيه جميع الطالبات في كل خطة تدريسية وتكرر خلال فترة تطبيق التجربة .
2. اختيار المهارات التي تدرس ضمن المنهاج السنوي(*) للصف الثاني المتوسط في القسم الرئيسي كما في (ملحق6) ، وكذلك اختيار العاب صغيرة وتمارين رياضية لتطوير اللياقة الحركية وتكرر خلال فترة تطبيق التجربة .
3. اختيار العاب صغيرة للقسم الختامي في كل خطة تدريسية وتكرر خلال فترة تطبيق التجربة.

12-3. الاختبار البعدي .

اجري الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في يومي 29 و2001/12/30 م . حيث تم اجراؤه للمجموعة التجريبية يوم 29/12/2001م وللمجموعة الضابطة يوم

* اعتمدت الباحثة منهاج وزارة التربية الخاص بتعليم المهارات الحركية الخاصة بالالعاب الرياضية لكل مرحلة دراسية .

2001/12/30م . وبنفس ظروف اجراء الاختبار القبلي قدر الامكان حيث تم الاختبار في الساعة التاسعة صباحا وفي نفس اماكن تطبيق الاختبار القبلي داخل ساحة المدرسة .

3-13 الوسائل الاحصائية .

لقد استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية⁽¹⁾ :-

$$\frac{\sum \text{س}}{\text{ن}} = \text{الوسط الحسابي}$$

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

اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية العدد .

$$\text{ت} = \frac{\bar{\text{س}}_1 - \bar{\text{س}}_2}{\sqrt{\frac{\text{ع}^2_1 + \text{ع}^2_2}{\text{ن} - 1}}}$$

اختبار (ت) للعينات المترابطة .

$$\text{ت} = \frac{\bar{\text{س}} - \bar{\text{ف}}}{\sqrt{\frac{\text{م}^2 \text{ح}^2 \text{ف}}{\text{ن}(\text{ن} - 1)}}$$

(1) وديع ياسين محمد وحسن عبد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في البحوث الرياضية : (جامعة

الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) ص 154-274-279 .

$$\text{معامل التجانس}^{(1)} = \frac{ع_1^2}{ع_2^2}$$

معامل الارتباط البسيط⁽²⁾

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

(1) فؤاد البهي السيد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 456 .

(2) وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 214 .

4. عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :-

جدول (6)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وعند مستوى دلالة (0,05).

معنوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (19)	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية الاختبارات
			± ع	س ⁻	ع ⁺	س ⁻	
معنوي	1,73	10,61	1,53	9,15	1,69	14,45	1. الجري في شكل 8
معنوي		9,56	0,72	12,35	3,69	15,05	2. الجلوس من الرقود
معنوي		9	0,47	7,35	1,75	11,4	3. الوثب على جانبي المقعد
معنوي		4,18	0,50	9,55	4,76	12,4	4. قذف الكرة
معنوي		4,52	0,73	7,6	5,00	8,85	5. الرفع بالذراعين
معنوي		13,125	0,11	4,39	0,28	6,46	6. الجري الارتدادي

لتحقيق فروض البحث وصولاً الى تحقيق النتائج يوضح الجدول (6) الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ، حيث اظهرت النتائج ان هناك فروقا معنوية بين الاختبارين وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق في التجربة الرئيسة الى التمرينات التي تستخدم في درس التربية الرياضية وفق المنهج المقرر في الدراسة . حيث ان استخدام التمرينات والالعاب في درس التربية الرياضية يؤدي الى تنشيط الجهاز العصبي والبدني كما انها تلعب دوراً مؤثراً في تنمية الجوانب النفسية لتقبل اجزاء الدرس بسعادة ومرح وبهجة مما يولد دافعية وميل نحو ممارسة الرياضة (1).

(1) مكارم حلمي ابو هرجة (وآخرون) ؛ موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000) ص 125 .

جدول (7)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (0,05) .

معنوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (19)	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية الاختبارات
			± ع	س-	± ع	س-	
معنوي	1,73	13.36	0,42	4,62	1,33	9,03	1. الجري في شكل 8
معنوي		11.06	1,24	27,05	3,72	15,1	2. الجلوس من الرقود
معنوي		40.55	0,99	25,75	1,69	11,15	3. الوثب على جانبي المقعد
معنوي		13.58	0.88	26,9	5,00	11,2	4. قذف الكرة
معنوي		3.33	1.01	17,6	4,09	8,8	5. الدفع بالذراعين
معنوي		22.48	0.23	3,29	0,10	4,42	6. الجري الارتدادي

عند مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبار الجري في شكل 8 يوضح الجدول (7) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ، حيث يلاحظ في اختبار الجري في الشكل 8 حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي والانحراف المعياري (9,03، 1,33) اما الوسط الحسابي والانحراف المعياري فقد بلغ (4,62، 0,42) في الاختبار البعدي ومن خلال هذا الوصف يلاحظ هناك فروق ظاهرية في القيم الرقمية ، ولمعرفة معنوية الفروق استخدمت الباحثة اختبار (ت) ، حيث اظهرت النتائج ان قيمة (ت) المحتسبة بلغت (13,36) ، وعند مقارنة هذه الدرجة مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (0,05) بلغت (1,73) وهذا يعني هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في هذا الاختبار ، وتعزو الباحثة سبب ذلك الى اثر استخدام التمرينات والالعاب الصغيرة ، وهذا ما اكد عليه (محمد حسن علاوي) عندما اوضح الاهداف التعليمية للالعاب الصغيرة حيث اشار الى ان " الالعاب الصغيرة تعمل على تنمية التوافق العضلي العصبي واكساب الفرد الخبرات الحركية المتعددة الجوانب " (1).

اما اختبار الجلوس من الرقود فقد بلغ الوسط الحسابي لهذا الاختبار (15,1) والانحراف المعياري بلغ (3,72) بخصوص الاختبار القبلي ، في حين بلغت هذه القيم في الاختبار البعدي (27,05) والانحراف المعياري (1,24) ومن خلال هذه القيم يلاحظ هناك فروق ظاهرية ، وعليه لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي استخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينات

(1) محمد حسن علاوي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 40 .

المترابطة ، حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة (11,06) وعند مقارنة هذه الدرجة مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (0,05) بلغت (1,73) حيث يلاحظ ان قيمة (ت) المحتسبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يعني هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، وهذا ما يدل على ان المنهج المعد من قبل الباحثة كان له دور كبير في تنمية نتيجة اختبار الجلوس من الرقود والذي بدوره يؤدي الى تطوير اللياقة الحركية .

هذا ما اكد عليه (قيس ناجي ، 1989) على ان النشاط الحركي يتطلب القوة فهي تؤثر على سرعة الحركة وتلعب دورا مهما كذلك في العمل الذي يتطلب تحملا ومهارة يدوية ، وهذا الامر يتعلق بجميع انواع السير والركض والقذف والجري التي يقوم بها الافراد في المجال الرياضي⁽¹⁾ .

اما نتائج الاختبار القبلي للوثب على جانبي المقعد فتشير البيانات بان الوسط الحسابي (11,15) والانحراف المعياري (1,69) في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (25,75) ، والانحراف المعياري (0,99) ومن خلال هذه القيم الرقمية يلاحظ ان مقدار الوسط الحسابي قد تطور اكثر في الاختبارات البعدية وكذلك انخفاض مستوى الانحراف المعياري بالنسبة لهذا الاختبار ايضا اصبح اقل ، مما يعني ان للتمرينات والالعاب دورا مؤثرا في تطوير اللياقة الحركية لعينة البحث وهذا ما يدل على ان تنفيذ المنهج سار بشكل دقيق ومبرمج لتطوير هذه القدرة ، حيث ان ممارسة اللعب والتمرينات عندما يترك للصدفة لا يمكن ان يحقق الاهداف التعليمية بل على العكس حيث يجب ان تحقق لعب المتعلم من خلال تربية هادفة تضع في الاعتبار خصائص نمو الافراد⁽²⁾ .

اختبار قذف الكرة : توضح البيانات الرقمية ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لهذا الاختبار بلغ (11,2 ، 5,00) بالنسبة للاختبار القبلي ، في حين بلغ هذان الرقمان عند اجراء الاختبارات البعدية (26,9 ، 0,88) مما يدل على ان البرنامج كان له دور فاعل في مقدار هذا التقدم في مستوى الانجاز ، ولمعرفة معنوية هذا الفرق استخدمت الباحثة اختبار (ت) حيث اظهرت النتائج بان قيمة (ت) المحتسبة بلغت (13,58) وعند مقارنة هذه الدرجة بقيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (19) ونسبة خطأ (0,05) بلغت (1,73) وهذا يعني هناك فرق لصالح الاختبار البعدي ، وهذا يؤكد ما خططت له الباحثة في تحقيق هدف البحث من تطوير اللياقة

(1) قيس ناجي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 180 .

(2) مكارم حلمي ابو هرجة (وآخرون) ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 128 .

الحركية حيث اشار (المصطفى ، 1995) ان كثيرا من الباحثين في المجال الرياضي اكدوا على اهمية الالعاب والتمارين الحركية من اجل الارتقاء بقدرات التلاميذ ، وقد اوضحوا بان ممارسة النشاط الحركي يعمل كوسيلة للنمو البدني فضلا عن تنمية الحركات والمهارات الاساسية⁽¹⁾.

اختبار الدفع بالذراعين :- تشير البيانات للاختبار القبلي بان الوسط الحسابي بلغ (8,8) والانحراف المعياري بلغ (4,09) اما بعد تنفيذ المنهج فقد اشارت البيانات بان الوسط الحسابي لهذا الاختبار بلغ (17,6) والانحراف المعياري بلغ (1,01) حيث يلاحظ هناك فروق بالقيم الرقمية لكن هذه الفروق هي ظاهرية من خلال البيانات الوصفية ، ولمعرفة معنوية الفروق استخدمت الباحثة اختبار (ت) ، حيث اظهرت النتائج ان قيمة (ت) المحسبة بلغت (3,33) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (19) هناك فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية ، مما يعني ان للبرنامج تأثيرا واضحا على مستوى نتائج هذا الاختبار .

هذا ما اكده عبد العزيز عن (جاليهو) على توضيح طبيعة العلاقة الوثيقة بين كل من اللياقة البدنية واللياقة الحركية والمهارية ، حيث يرى بان أي تحسن يطرا على الافراد عند ممارسة أي نوع من انواع اللياقة ينعكس تأثيره على النوع الاخر ، أي بمعنى ان الفرد الذي لديه قدرات جيدة في مستوى اللياقة البدنية سوف تساعده في اكتساب مهارات حركية فضلا عن التفوق في مستوى اللياقة الحركية⁽²⁾.

اختبار الجري الارتدادي : توضح نتائج هذا الاختبار بالنسبة الى الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي فقد بلغت (4,42 ، 0,10) في حين بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري لهذا الاختبار (3.29 ، 0.23) حيث يلاحظ هناك فروق ظاهرية في هذه القيم ، ولمعرفة معنوية الفروق استخدمت الباحثة اختبار دلالة الفروق للاوساط الحسابية المترابطة ، حيث اظهرت النتائج بأنه هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي بعد مقارنة قيمة (ت) المحسبة وبالبالغة (22,48) وقيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (0,05) بلغت (1,73) يلاحظ هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي . وتعزو الباحثة سبب ذلك الى الخبرات المكتسبة من المنهج المعد من قبل الباحثة وبشكل خاص لهذا الاختبار والذي تؤدي نتائجه الى تطوير صفة الرشاقة .

(1) عبد العزيز مصطفى ؛ النشاط الحركي واهميته في تنمية القدرات الادراكية الحسية - الحركية عند الاطفال، بحث

منشور في مجلة ابحات اليرموك ، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد 14، العدد(1)، 1995، ص 29 .

(2) عبد العزيز عبد الكريم المصطفى ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 208 .

حيث يؤكد قاسم حسن حسين " تعد مرحلة المراهقة الاولى مركز هبوط التوافق الحركي ، ويظهر ان تطور الرشاقة يتم بين عمر (10- 16) سنة بشكل افضل ، وتوافق حركات الجسم تزداد بعد مرحلة المراهقة الاولى بعد تحديد مستلزمات التعلم الحركي ، حيث يحصل كلا الجنسين على التوافق الجيد بين عمر (10- 13) من خلال وجوده في المدرسة «(1).

جدول رقم (8)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الجدولية والمحتسبة للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية .

مغفوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (38)	قيمة (ت) المحتسبة	الانحراف المعياري	الوسيط الحسابي	المعالم الاحصائية / العينة	الاختبارات	
معنوي	1,684	2,58	20	1,69	9,15	المجموعة الضابطة	1. الجري في شكل 8
			20	1,53	4,62	المجموعة التجريبية	
معنوي		45,94	20	0,72	12,35	المجموعة الضابطة	2. الجلوس من الرقود
				20	1,24	27,05	
معنوي		73,6	20	0,47	7,35	المجموعة الضابطة	3. الوثب على جانبي المقعد
				20	0,99	25,75	
معنوي		75,43	20	0,50	9,55	المجموعة الضابطة	4. قذف الكرة
				20	0,88	26,9	
معنوي		35,71	20	0,73	7,6	المجموعة الضابطة	5. الدفع بالذراعين
				20	1,01	17,6	
معنوي		18,33	20	0,11	4,39	المجموعة الضابطة	6. الجري الارتدادي
				20	0,23	3,29	

والتحقق من الفرض الثاني يوضح الجدول (8) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة ، حيث يلاحظ هناك فروق في الاوساط الحسابية ، ولمعرفة مغفوية الفروق استخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية العدد ، وقد اظهرت النتائج ان قيمة (ت) المحتسبة لاختبارات اللياقة الحركية وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية وعند درجة حرية (38) وجود فروق مغفوية ولصالح الاختبارات البعدية

(1) قاسم حسن حسين ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 618 .

للمجموعة التجريبية ، وعليه ترى الباحثة ان البرنامج له تاثير كبير على تطوير اللياقة الحركية وان " محتوى أي منهج دراسي يمثل الجزء الاساسي والرئيسي للمنهج واداة لتحقيق اهدافه ، ولذلك يتوقف نجاح العملية التعليمية والتربوية الى حد كبير على هذا المحتوى ، ويؤكد بعض العلماء على ان محتوى المنهج من الخطوات الهامة لتحقيق اهدافه ⁽¹⁾ ومن خلال ما تقدم ترى الباحثة ان المنهج المطبق في هذا البحث والذي تم اعداده بشكل محكم ادى الى تطوير مستوى اللياقة الحركية للطالبات لسبب ان هذه الصفة لا يمكن تنميتها الا عن طريق ممارسة التمارين والالعاب الرياضية المختلفة ، وعليه عند ارتباط الطالبات بشكل منظم في الدرس ادى الى رفع مستوى اللياقة الحركية بعكس الطالبات اللواتي لم يشاركن في تطبيق المنهج .

(1) مكارم حلمي ابو هرجة ومحمد سعد زغلول ؛ التربية الرياضية البيئية بين النظرية والتطبيق ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000) ص 15 .

5. الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1. الاستنتاجات .

بعد ان تم عرض وتحليل النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الاتية :-

1. استخدام اسلوب التمرينات والالعاب في الخطط التدريسية قيد البحث قد ساعد في تطوير اللياقة الحركية - لطالبات الصف الثاني المتوسط .
2. حقق اسلوب التمرينات والالعاب خبرات حركية للمجموعة التجريبية مما ادى الى ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين الطريقة التقليدية واسلوب التمرينات والالعاب ولصالح الاخيرة في اللياقة الحركية .
3. الخطط التدريسية التقليدية المستخدمة حاليا في المرحلة المتوسطة لا تفي بتحقيق الاهداف المطلوبة لضعف فاعليتها في تطوير اللياقة الحركية والتي لها اهمية خاصة لهذه المرحلة الدراسية .

5 - 2. التوصيات .

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها توصي الباحثة بالاتي :-

1. استخدام التمرينات والالعاب والخطط التدريسية موضوع البحث للمرحلة المتوسطة لتطوير اللياقة الحركية .
2. توفير بعض الاجهزة والادوات التي تخدم تطبيق التمرينات والالعاب في دروس التربية الرياضية لهذه المرحلة لتطوير اللياقة الحركية .
3. ان تنظيم التمرينات والالعاب واستخدام الادوات والاجهزة بشكل منظم ومبرمج في تنفيذ الخطط التدريسية ادى الى تطوير صفة اللياقة الحركية .
4. ان انتظام المجموعة الضابطة في الحضور في الدرس ادى الى تطوير مستوى اللياقة الحركية ، ولكن ليس بمستوى المجموعة التجريبية .
5. زيادة الدافعية لدى الطالبات في المشاركة في الدرس بشكل فاعل .
6. اجراء دراسات مشابهة وتعميق مسار البحث باستخدام تمرينات والالعاب صغيرة اخرى .

المصادر العلمية

المصادر العربية :-

- ابراهيم سيد حجاب ؛ اثر تدريس المقرر التربية البدنية للأطفال على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية المعلمين بالمدينة المنورة . مؤتمر البحوث العربية (واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية) جامعة الإمارات المتحدة ، دولة الإمارات ، 1999.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) .
- أحمد أحمد ياقوت العربي ؛ تأثير برنامج مقترح لتطوير القدرات الحركية العامة على مستوى اداء محتوى المنهاج المطور للتلاميذ من 9-12 سنة ، مجموعة بحوث منشورة في التربية الرياضية بالوطن العربي ، 1992.
- أحمد خاطر وعلي فهمي البيك ؛ القياس في المجال الرياضي: (القاهرة ، دار المعارف ، 1978).
- أنور حسين وعزيز حنا داود؛ مناهج البحث التربوي : (العراق ، مطابع التعليم العالي ، 1990).
- ايمان حمد شهاب ؛ برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية الحسركي عند الاطفال بعمر (4-5) سنوات ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية: (جامعة بغداد ، 1998).
- بسطويسى أحمد؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي : (جامعة القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) .
- جابر عبد الحميد واحمد خيرى؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس: (القاهرة، دار النهضة العربية ، 1986).
- رمزيه الغريب ؛ التقويم والقياس النفسي والتربوي: (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، 1977) .
- ريسان خريبط ؛ التدريب الرياضي: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989).
- سليمان علي حسن (وآخرون) ؛ مسابقات الميدان والمضمار : (مصر ، دار المعارف، 1979).

- سهام عفت ؛ التدريب الميداني في التربية الرياضية ، ط2: (القاهرة ، مطبعة دار المعارف ، 1983).
- صفوت محمد يوسف وغانم محمد مرسى غانم ؛ اللياقة الحركية والروح المعنوية وعلاقتهم بمستوى الاداء للاعبى الجمباز ، المؤتمر العلمي العربي الاول لرياضة الجمباز، عمان ، 1987.
- صفية منصور سلطان ؛ دراسة بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي الخارجي (الالعب الجماعية) في كل من اللياقة الحركية وبعض سمات التوافق الشخصي لتلميذات المرحلة الاعدادية ، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات - مجموعة بحوث منشورة في التربية الرياضية بالوطن العربي، 1990 .
- ضياء مجيد الطالب ؛ المدخل الى الالعب العشرية للرجال والسباعية للنساء : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988).
- طلحة حسام (وآخرون) ؛ الموسوعة العلمية في التدريب : (مصر ، دار الكتاب للنشر ، 1997).
- عادل عبد البصير علي ؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999) .
- عباس احمد صالح ؛ طرق تدريس في التربية الرياضية ، ط2 : (جامعة بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987).
- عباس أحمد صالح ؛ طرق تدريس في التربية الرياضية ، ط2: (جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000).
- عبد الجليل الزوبعي ومحمد أحمد الغنام؛ مناهج البحث في التربية ، ج1 : (العراق ، مطبعة العاني ، 1974).
- عبد الجليل ابراهيم الزوبعي (وآخرون) ؛ علم النفس الطفل ، ط3: (بغداد، مطبعة الصفدي ، 1997) .
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب والنشر، 2000) .
- عبد العزيز مصطفى ؛ النشاط الحركي وأهميته في تنمية القدرات الادراكية الحسية - الحركية عند الأطفال ، بحث منشور في مجلة أبحاث اليرموك ، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، المجلد 14 ، العدد (1) ، 1995 .

- عبد العزيز عبد الكريم المصطفى؛ التطور الحركي للطفل ، ط2: (الرياض، دار روائع الفكر للنشر والتوزيع، 1996).
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط9: (القاهرة ، 1999).
- عقيل عبد الله الكاتب (وآخرون) ؛ اللياقة البدنية للطالبات : (جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).
- علي بن صالح الهرهوري ؛ علم التدريب الرياضي، ط1 : (منشورات جامعة فان، تونس، 1994).
- غسان محمد صادق وعبد الكريم محمود السامرائي ؛ طرائق تدريس التربية الرياضية، ط1: (بغداد، مطبعة القيس ، ب ت) .
- فؤاد البهي السيد؛ علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري ، ط3: (القاهرة ، مطبعة دار التأليف ، 1979).
- قاسم حسن حسين وأيمان شاكر محمود ؛ مبادئ الاسس الميكانيكية للحركات الرياضية: (القاهرة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ب ت) .
- قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار؛ مكونات الصفات الحركية : (جامعة بغداد، مطبعة جامعة بغداد ، 1984).
- قاسم حسن حسين ؛ اسس التدريب الرياضي ، ط1: (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998).
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي ؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: (جامعة بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988).
- قاسم المندلاوي (وآخرون) ؛ الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى: (الموصل ، مطابع التعليم العالي، 1990).
- قيس ناجي عبد الجبار ؛ تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي : (جامعة بغداد، 1989).
- كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد ؛ الألعاب الصغيرة: (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981).
- مجمع اللغة العربية ؛ (اقتبسه) حيدر فائق علي، تأثير التدريب الدائري باستخدام العمل الفكري المنخفض الشدة على الطاولة الخاصة لركض المسافات الطويلة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1998).

- محمد السيد علي رحيم وأحمد الحسيني شعبان؛ أثر ممارسة السباحة علي اللياقة الحركية للناشئين ، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، مجموعة بحوث منشورة في التربية الرياضية بالوطن العربي، 1990.
- محمد حامد الأفندي وحسن علي عبد العزيز ؛ 500 لعبة مختارة : (القاهرة، عالم الكتب ، 1973).
- محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الالعب الرياضية ، ط3: (القاهرة ، دار المعارف ، 1983).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي : (القاهرة ، 1988) .
- محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى معاني ؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1988) .
- محمد صبحي حسانين ؛ نموذج الكفاية البدنية ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985) .
- محمد عادل رشدي ؛ أسس التدريب الرياضي ، ط2: (طرابلس ، منشورات المنشأة العامة للنشر والتوزيع والأعلان، 1982).
- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998).
- مكارم حلمي ابو هرجة (وآخرون) ؛ موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2000) .
- مكارم حلمي ابو هرجة ومحمد سعد زغلول ؛ التربية الرياضية البيئية بين النظرية والتطبيق ، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب والنشر، 2000) .
- نزهان حسين عاصي ومازن عبد الرحمن؛ طرق التدريس في التربية الرياضية : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987).
- نوري احمد صالح ؛ التمارين البدنية: (جامعة بغداد، مطبعة العاني، 1971).
- وجيه محبوب ؛ علم الحركة : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989).
- وجيه محبوب (وآخرون) ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، (بغداد، مطبعة وزارة التربية ، 2000) .

- وديع ياسين التكريتي وياسين محمد علي ؛ الاعداد البدني للنساء : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1986).
- وديع ياسين محمد وحسن عبد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في البحوث الرياضية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) .
- يعرب خيون عبد الحسين ؛ تأثير لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1994.
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، مكتب الصخرة للطباعة، 2002).

المصادر الاجنبية

- Robert , N., Singer : Motorlearning and Haman Per for Mance, Macmill an pabsishing co. Inc., 1982..
- Fox and mata hews: The physiological Basis of physical; Education and athletics, 3ed saunders college publishing , 1981.
- Celenn kirchuer : Physical Education for Elementary school children, IOWA , Brown co , 1981.
- GOOD , C: Dictionary of Education. Mcgraw- will Book, London , G.B, 1975.

ملحق (1)

ملحق (2)

بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان آراء الخبراء

الاستاذ الفاضل المحترم.

تحية طيبة:

نظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية مرموقة يرجى تفضلكم بتحديد الالعاب الصغيرة والتمارين الرياضية التي تلائم المرحلة العمرية (13-14سنوات) وذلك بوضع اشارة () امام اللعبة والتمرين المناسب ، من مجموعة الالعاب والتمارين الرياضية المرفقة منها حيث في النية القيام بالبحث الموسوم (اثر استخدام التمرينات والالعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في الرياضة في تطوير اللياقة الحركة) .

تقبلوا فائق الاحترام

الباحثة

ماجدة حميد كمبش

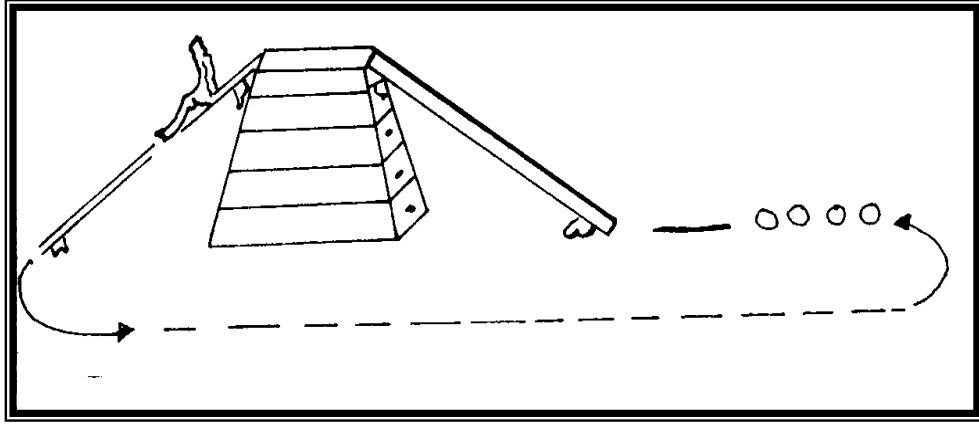
- لعبة رقم (1) (ملائم - غير ملائم)
اسم اللعبة:- اجتياز المرتفعات
الهدف من اللعبة:- تطوير التوازن.
- لعبة رقم (2) (ملائم - غير ملائم)
اسم اللعبة:- نقل الكرة من اعلى الرأس.
الهدف من اللعبة:- تطوير المرونة
- لعبة رقم (3) (ملائم - غير ملائم)
اسم اللعبة:- نقل الكرة من اعلى ثم اعادتها بالمرور من بين الساقين
الهدف من اللعبة :- تطوير المرونة
- لعبة رقم (4) (ملائم - غير ملائم)
اسم اللعبة :-نقل المعدات .
الهدف من اللعبة :- تطوير الرشاقة
- لعبة رقم (5) (ملائم - غير ملائم)
اسم اللعبة :-اللعب الحر
الهدف من اللعبة :- تطوير المرونة
- لعبة رقم (6) (ملائم - غير ملائم)
اسم اللعبة :- الصياد.
الهدف من اللعبة :- تطوير المرونة والرشاقة.
- لعبة رقم (7) (ملائم - غير ملائم)
اسم اللعبة: الجري المتعرج
الهدف من اللعبة :- تطوير الرشاقة والمرونة.
- لعبة رقم (8) (ملائم - غير ملائم)
اسم اللعبة:- المرور من تحت العارضة
الهدف من اللعبة:- تطوير المرونة والرشاقة.

- (ملائم - غير ملائم) لعبة رقم (9)
اسم اللعبة:- الدوران حول القاطرة.
الهدف من اللعبة:- تطوير الرشاقة.
- (ملائم - غير ملائم) لعبة رقم (10)
اسم اللعبة:- الدوران حول العلم بالكرة.
الهدف من اللعبة :- تغيير الاتجاه والرشاقة.
- (ملائم - غير ملائم) لعبة رقم (11)
اسم اللعبة:- عبور النهر
الهدف من اللعبة :- تطوير التوازن.
- (ملائم - غير ملائم) لعبة رقم (12)
اسم اللعبة:- اجتياز الجسور
الهدف من اللعبة:- تطوير التوازن.
- (ملائم - غير ملائم) لعبة رقم (13)
اسم اللعبة:- البريد
الهدف من اللعبة:- تطوير الرشاقة.
- (ملائم - غير ملائم) لعبة رقم (14)
اسم اللعبة:-تقدم الجيش
الهدف من اللعبة:- تطوير الرشاقة.
- (ملائم - غير ملائم) لعبة رقم (15)
اسم اللعبة:- بريد نقل الشاخص
الهدف من اللعبة :- تطوير التوازن.
- (ملائم - غير ملائم) لعبة رقم (16)
اسم اللعبة:-اجتياز العراقيل .
الهدف من اللعبة :- تطوير الرشاقة.

- (ملائم - غير ملائم) لعبة رقم (17)
اسم اللعبة:-الجري المتعرج بالكرة.
الهدف من اللعبة:- تطوير الرشاقة.
- (ملائم - غير ملائم) لعبة رقم (18)
اسم اللعبة:-صيادان مختلفان.
الهدف من اللعبة:- تطوير المرونة.
- (ملائم - غير ملائم) لعبة رقم (19)
اسم اللعبة:-اربعة مربعات واربع مناومات.
الهدف من اللعبة:- تطوير المرونة.
- (ملائم - غير ملائم) لعبة رقم (20)
اسم اللعبة:-ايفاف الشواخص واسقاطها.
الهدف من اللعبة:- تطوير الرشاقة .
- (ملائم - غير ملائم) لعبة رقم(21)
اسم اللعبة:-اصابة المختفي
الهدف من اللعبة : - تطوير الرشاقة.
- (ملائم - غير ملائم) لعبة رقم (22)
اسم اللعبة:-لبس الحبل او الطوق.
الهدف من اللعبة:- تطوير المرونة.
- (ملائم - غير ملائم) لعبة رقم (23)
اسم اللعبة:-اختراق الاطواق.
الهدف من اللعبة :- تطوير المرونة والرشاقة.
- (ملائم - غير ملائم) لعبة رقم(24)
اسم اللعبة:-خطف الاعلام.
الهدف من اللعبة : - تطوير الرشاقة.

- لعبة رقم (25) (ملائم - غير ملائم)
اسم اللعبة:- تمرير الطوق.
الهدف من اللعبة:- تطوير المرونة.
- لعبة رقم (26) (ملائم - غير ملائم)
اسم اللعبة:- المنديل والنفق.
الهدف من اللعبة:- تطوير المرونة.
- لعبة رقم (27) (ملائم - غير ملائم)
اسم اللعبة:- كرة النفق.
الهدف من اللعبة :- تطوير المرونة.
- لعبة رقم (28) (ملائم - غير ملائم)
اسم اللعبة:- تبادل العصا.
الهدف من اللعبة :- تطوير المرونة.
- لعبة رقم (29) (ملائم - غير ملائم)
اسم اللعبة:- بريد التوازن.
الهدف من اللعبة: - تطوير التوازن.
- لعبة رقم (30) (ملائم - غير ملائم)
اسم اللعبة:- عبور النهر.
الهدف من اللعبة :- تطوير التوازن.

لعبة رقم (1)



اسم اللعبة :- اجتياز المرتفعات (1)

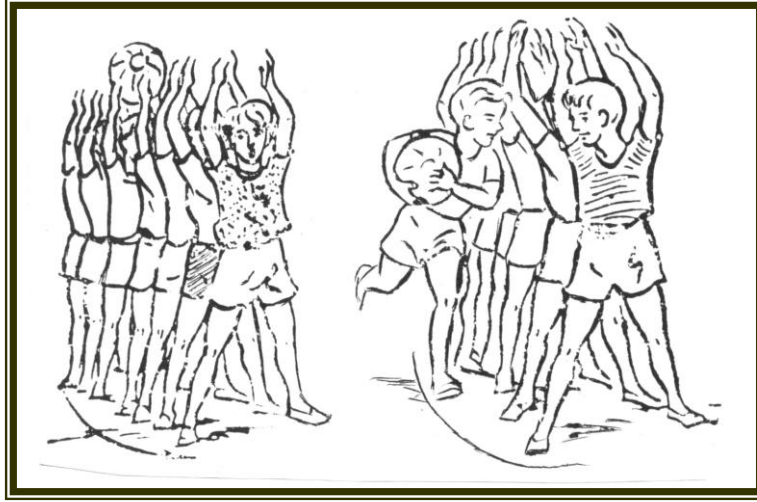
الهدف من اللعبة:- تطوير التوازن.

الادوات المستخدمة:- مسطبة عدد2، صندوق قفز عدد 2 وكرة طبية لكل فريق.

طريقة اللعب:-

يقف الفريقان بقاظرتين وراء خط البدء ويسلم اللاعب الاول من كل قاطر كرة طبية عند الاشارة تبدأ اللعبة بانطلاق قادة المجموعات باتجاه المساطب والتسلق عليها ثم السير فوق الصندوق والتزحلق على المسطبة الثانية والنزول في مؤخرة القاطرة ، وعلى اللاعب الذي استلم الكرة الطبية الاتجاه إلى الاجهزة لاداء نفس العملية وهكذا تستمر اللعبة حتى ينتهي جميع اعضاء الفريق من الصعود على الاجهزة والعودة إلى القاطرة ، والفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعتبر فائزاً.

لعبة رقم (2)



اسم اللعبة : نقل الكرة من اعلى الرأس⁽¹⁾

الهدف من اللعبة:- تطوير المرونة.

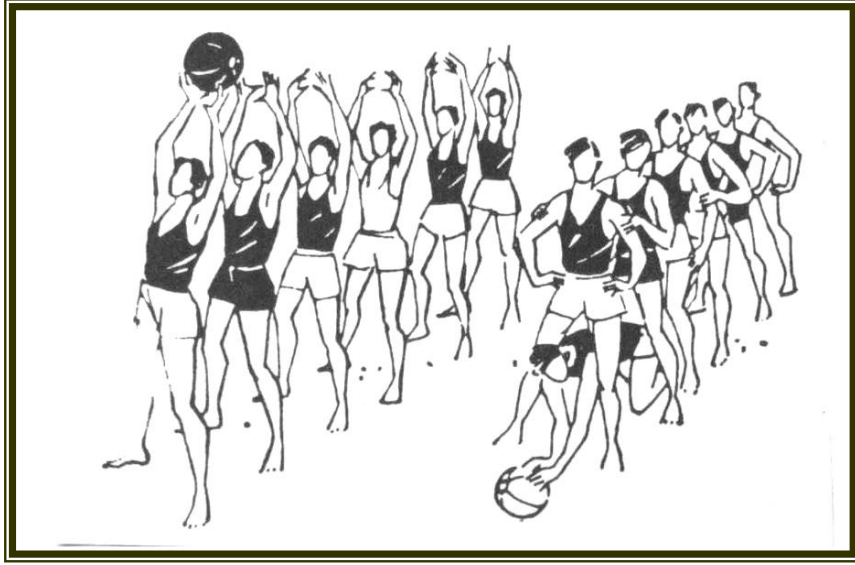
الادوات :- كرة طبية لكل فريق.

طريقة اللعب:-

يقف الفريقان بقاطرتين، بوضع (الوقوف فتحاً - الذراعان عاليا) وتكون المسافة بين لاعب وآخر متر واحد تقريباً ويسلم لاول لاعب من كل فريق كرة طبية عند الاشارة يسلم اللاعب الاول الكرة إلى اللاعب الذي يليه من فوق الرأس ، ويستمر تسليم الكرة الطبية حتى تصل إلى آخر لاعب يستلمها ويجري بها للوقوف في مقدمة القاطرة على خط البدء ويقوم اللاعب الذي كان في مقدمة القاطرة عند ابتداء اللعب إلى مقدمة القاطرة الثانية.

(1) كامل عبد المنعم ووديع ياسين، مصدر سبق ذكره ، ص141.

لعبة رقم (3)



اسم اللعبة: نقل الكرة من اعلى ثم اعاتها بالمرور من بين الساقين⁽¹⁾
 الهدف من اللعبة:- تطوير المرونة.
 الادوات:- كرتان طبيتان.
 طريقة اللعب:-

يقف الفريقان بمجموعتين على خط البدء بوضع (الوقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ويسلم لأول لاعب من كل فريق كرة طبية ، عند الاشارة يسلم كل لاعب الكرة إلي اللاعب الذي يليه من أعلى الرأس ويستمر تسليم الكرة حتى تصل إلى آخر لاعب ، وعند استلامها ، يقوم بالمرور من بين سيقان زملائه حتى يصل مقدمة القاطرة ، ثم يقوم بتسليمها بنفس الطريقة الاولى إلى اللاعب الذي يليه ، وهكذا تستمر اللعبة حتى يعود اللاعب الذي بدأ اللعبة إلي مقدمة القاطرة ، ويعتبر الفريق فائزاً اذا وصل قائد المجموعة إلى مكانه قبل خصمه.

(1) كامل عبد المنعم ووديع ياسين، مصدر سبق ذكره، ص142.

لعبة رقم (4)



اسم اللعبة : - نقل المعدات (1)

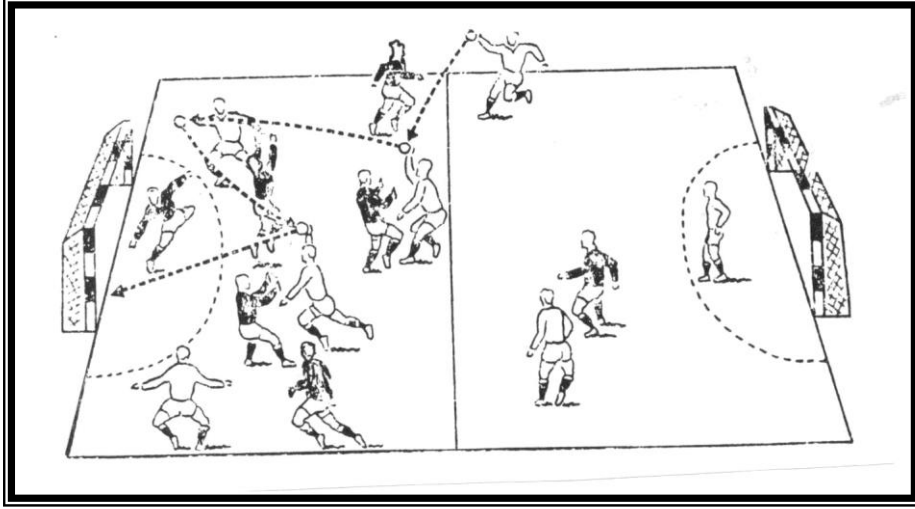
الهدف من اللعبة:- تطوير الرشاقة.

الادوات:- كرة طبية وشاخص خشبي لكل فريق.

طريقة اللعب:-

يقف اللاعبون في قاطرات مواجهين للشواخص ويسلم لقائد كل مجموعة كرة طبية، عند الإشارة ينطلق قائد المجموعة من كل فريق نحو الشاخص والدوران من حوله ثم العودة باتجاه المجموعة وتسليم الكرة الطبية بعد اجتيازه خط البدء إلى اللاعب الثاني ثم ينتقل اللاعب الذي سلم الكرة إلى اخر القاطرة وتستمر اللعبة حتى آخر لاعب، وعند انتهاء اول فريق اللعبة، يرفع قائد المجموعة الكرة عالياً ، ويعتبر الفريق الذي يكمل اللعبة اولاً فائزاً.

لعبة رقم (5)



اسم اللعبة اللعب الحر⁽¹⁾

الهدف من اللعبة :- تطوير المرونة.

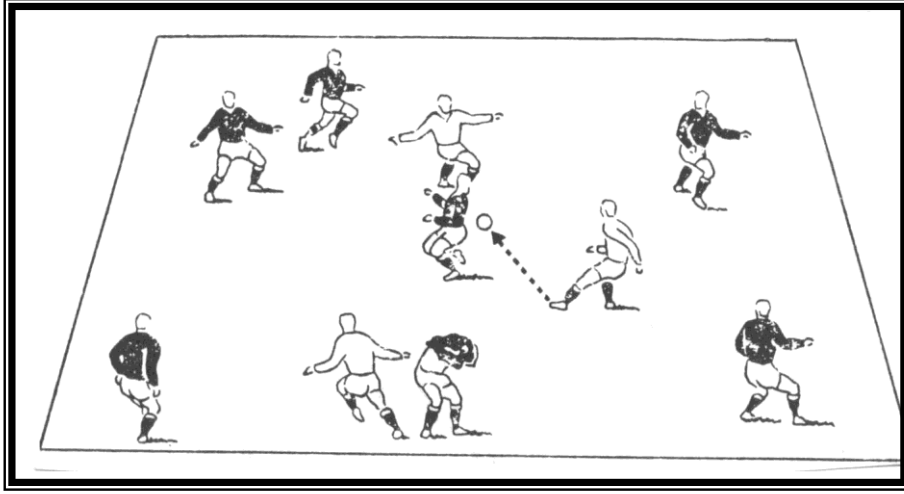
الادوات :- كرة قدم ، وهدفان.

طريقة اللعب:-

يقف كل فريق في ملعبه الخاص ويحدد لكل فريق حامي للهدف ، ويبدأ اللعب باسقاط كرة بين اللاعبين، ويحق للاعب التصرف الحر بالكرة ، ويبدأ اللعب فباستطاعته اللاعب حمل الكرة والجري بها ومناولتها للزميل، ويعتبر خطأ يترتب عليه ضربه حرة مباشرة ضد اللاعب الذي يلمس من قبل اللاعب الخصم عندما تكون الكرة بحوزته ويحاول كل فريق ادخال الكرة هدف الخصم .

(1) كامل عبد المنعم ووديع ياسين، مصدر سبق ذكره ، ص 1983.

لعبة رقم (6)



اسم اللعبة: - الصياد⁽¹⁾

الهدف من اللعبة: - تطوير المرونة والرشاقة.

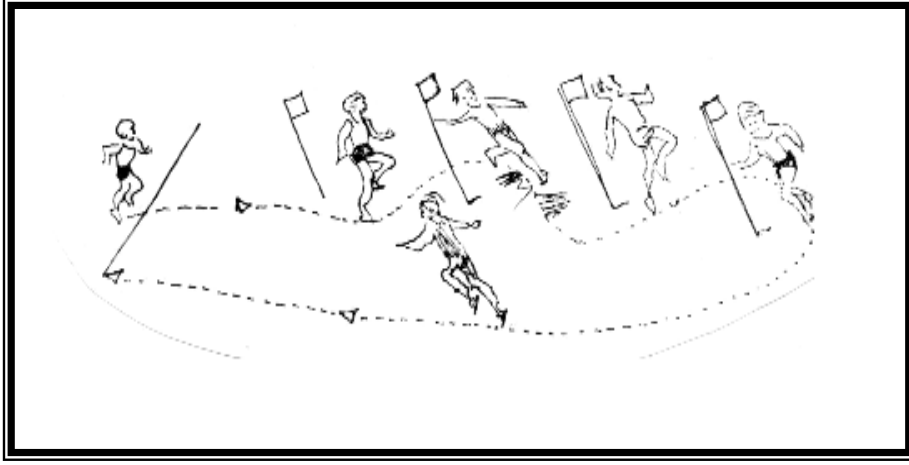
الادوات :- كرة قدم واحدة وقميص اسود، وابيض لكل فريق.

طريقة اللعب: -

ينتشر اللاعبون داخل حدود الملعب، ويختار لاعبان منهم للقيام بدور الصياد، ويكون لون ملابسهم الابيض تبدأ اللعبة برمي الكرة من قبل المدرس إلى احد الصيادين ، وعن طريق التعاون بين الصيادين يحاولان اصابة احد اللاعبين المنتشرين واللاعب الذي تمسه الكرة يخلع ثوبه الاسود وينظم إلى الصيادين للتعاون معهم في قنص بقية اللاعبين وهكذا تستمر اللعبة حتى يبقى لاعب واحد، يعتبر بطل اللعبة.

(1) كامل عبد المنعم ووديع ياسين، مصدر سبق ذكره ، ص 161.

لعبة رقم (7)



اسم اللعبة : الجري المتعرج⁽¹⁾

الهدف من اللعبة :- تطوير الرشاقة والمرونة.

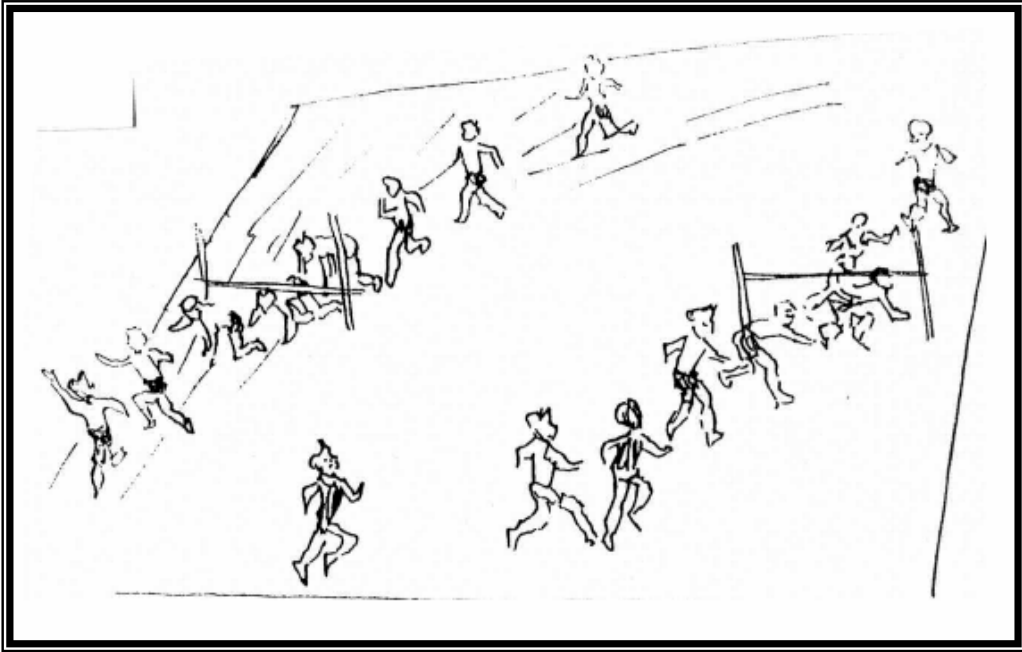
الادوات : اربعة اعلام لكل فريق.

طريقة اللعب:-

يقف اللاعبون بقاطرات على خط البدء، عند الاشارة ينطلق اللاعب الاول في كل قاطرة للمرور من بين الأعلام ، والعودة إلي مجموعته للمس زميله والوقوف في نهاية القاطرة ويستمر زميله بالمرور من بين الاعلام وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب ، والفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعتبر فائزاً.

(1) كامل عبد المنعم ووديع ياسين ، مصدر سبق ذكره ، ص196.

لعبة رقم (8)



اسم اللعبة :- المرور من تحت العارضة⁽¹⁾

الهدف من اللعبة: - تطوير المرونة والرشاقة.

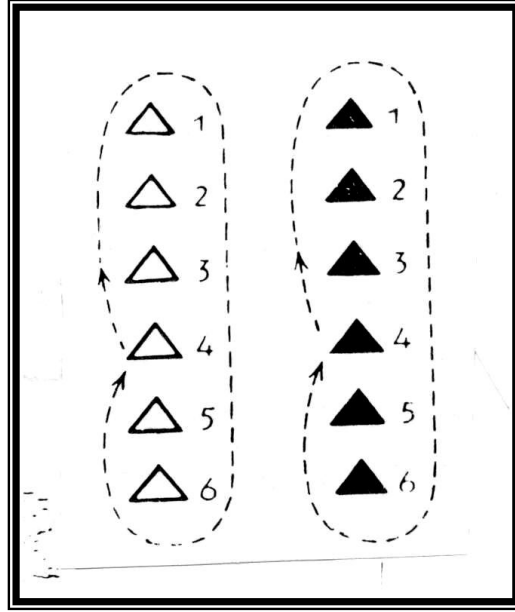
الادوات: - جهاز الوثب العالي.

طريقة اللعب:-

يقف الفريقان متواجهان على خط البدء بشكل منسق تبدأ اللعبة بإشارة من المدرس ، فينطلق اللاعبون للمرور من تحت العارضة والانتقال إلى الجهة الأخرى التي كان يقف فيها فريق الخصم، والفريق الذي ينتقل قبل خصمه يمنح له نقطة تكرر اللعبة عدة مرات والفريق الذي يحقق نقاط يعتبر فائزاً .

(1) كامل عبد المنعم ووديع ياسين، مصدر سبق ذكره ، ص198.

لعبة رقم (9)



اسم اللعبة :- الدوران حول القاطرة⁽¹⁾

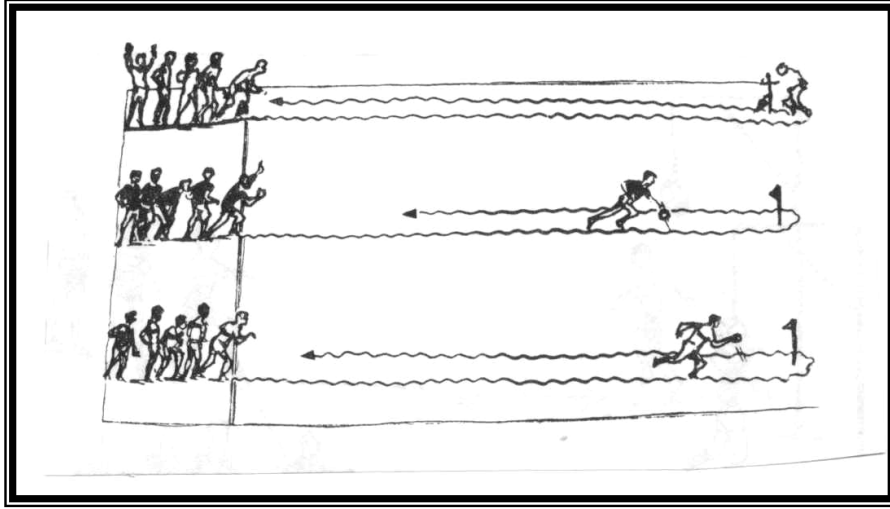
الهدف من اللعبة:- تطوير الرشاقة.

طريقة اللعب:-

يقف اللاعبون بقاطرتين على خط واحد، ويحمل كل لاعب في القاطرة رقم معين من واحد إلى ستة في كل قاطرة تبدأ اللعبة باطلاق المدرس احد الأرقام مثلاً (4) فينطلق اللاعبان اللذان يحملان الرقم(4) باتجاه مقدمة القاطرة من جهة اليسار والدوران حولها ثم العودة إلي مؤخرة القاطرة والدوران حولها ايضاً، والعودة إلى النقطة التي انطلق منها اللاعب ، وهكذا تستمر اللعبة حتى ينادي المدرس على جميع الارقام.

(1) كامل عبد المنعم ووديع ياسين، مصدر سبق ذكره ، ص 121.

لعبة رقم (10)



اسم اللعبة :- الدوران حول العلم بالكرة⁽¹⁾.

الهدف من اللعبة :- تغيير الاتجاه والرشاقة.

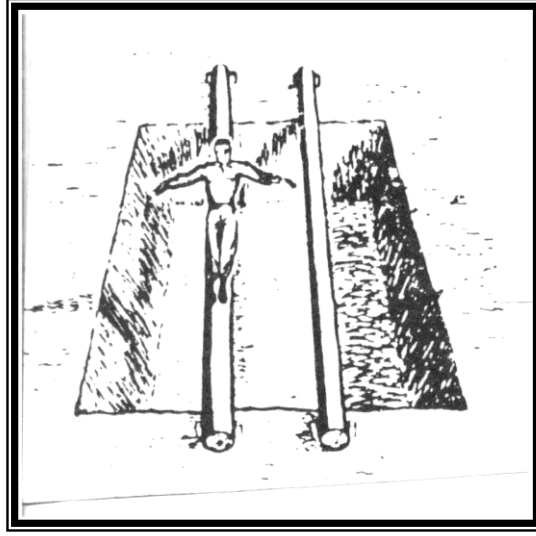
الأدوات :- ثلاث كرات سلة ، وثلاثة أعلام.

طريقة اللعب :-

يقف اللاعبون بثلاث قاطرات على خط البدء، ويسلم لأول لاعب من كل قاطرة كرة سلة، عند الإشارة تبدأ اللعبة بانطلاق قادة المجموعات باتجاه العلم وهم يقومون بطبقة الكرة ويدورون حول العلم ، بحيث يكون العلم إلى يسار اللاعب - ويعودون إلى مجموعاتهم لتسليم الكرة للاعبين الآخرين خلف خط البدء حتى آخر لاعب ، والفريق الذي ينهي المهمة قبل الفرق الأخرى يعتبر فائزاً.

(1) كامل عبد المنعم ووديع ياسين، مصدر سبق ذكره ، ص 277.

لعبة رقم (11)



اسم اللعبة:- عبور النهر⁽¹⁾.

الهدف من اللعبة :- تطوير التوازن .

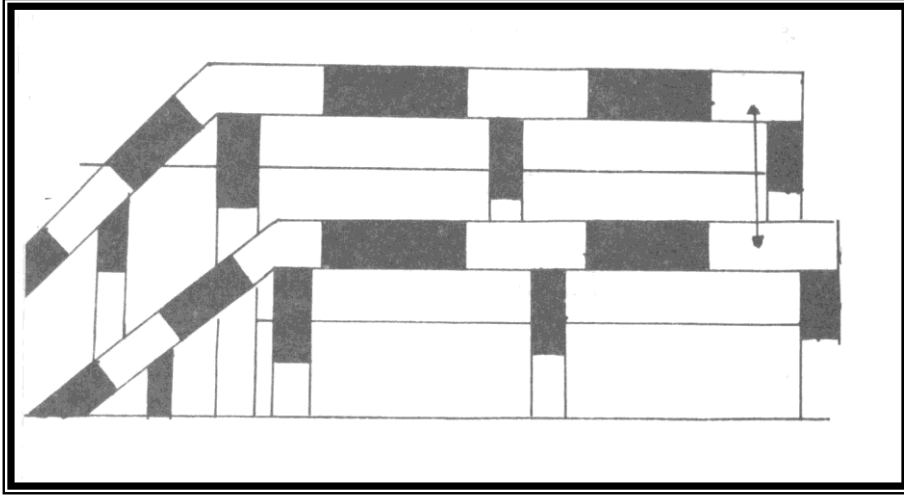
الادوات :- عارضة توازن ، وبساط.

طريقة اللعب:-

يقف الفريقان بشكل قاطرات على خط البدء امام عارضة التوازن، عند الاشارة تبدأ اللعبة، يتسلق اللاعب الاول من كل فريق للعارضة ، والسير عليها للعبور إلى الجهة المقابلة والنزول منها ثم العودة إلى الفريق للمس اللاعب الآخر والوقوف في آخر القاطرة ، عندها ينطلق اللاعب الثاني لأداء نفس العملية، وتستمر اللعبة حتى ينجز جميع اللاعبين العبور على العارضة . والفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعتبر فائزاً.

(1) كامل عبد المنعم ووديع ياسين، مصدر سبق ذكره، ص 237.

لعبة رقم (12)



اسم اللعبة:- اجتياز الجسور⁽¹⁾

الهدف من اللعبة: - تطوير التوازن.

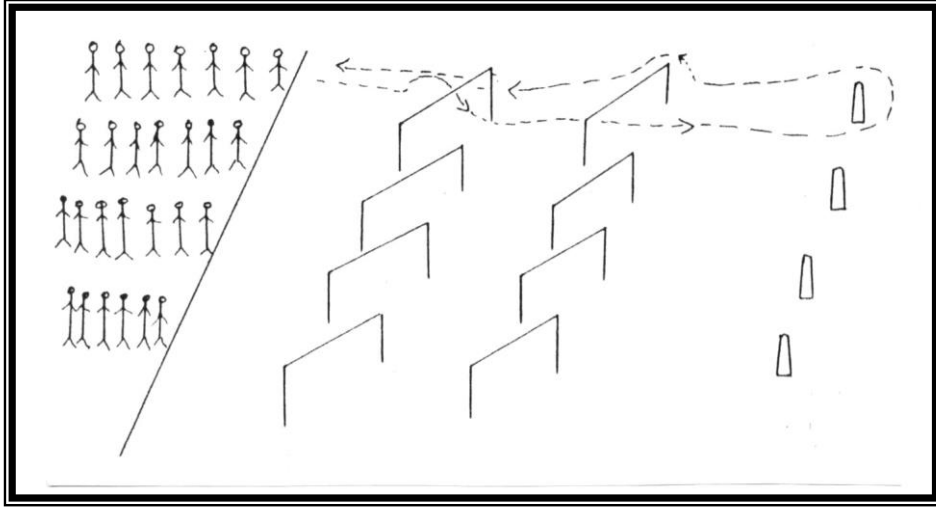
الأدوات :- عارضة توازن ، ومسطبة وبساط لكل فريق.

طريقة اللعب:-

يقف اللاعبون بقاظرتين على خط البدء امام الجسور وعند الاشارة تبدأ اللعبة بانطلاق اللاعب الأول من كل فريق والصعود على الخشبة والسير على عارضة التوازن ثم القفز على البساط والعودة إلي الفريق للمس اللاعب الذي يليه والوقوف في آخر القاطرة ، حيث ينطلق اللاعب الثاني لأداء نفس العملية ، وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب والفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعتبر فائزاً.

(1) كامل عبد المنعم ووديع ياسين، مصدر سبق ذكره، ص 239.

لعبة رقم (13)



اسم اللعبة: - البريد⁽¹⁾.

الهدف من اللعبة: - تطوير الرشاقة.

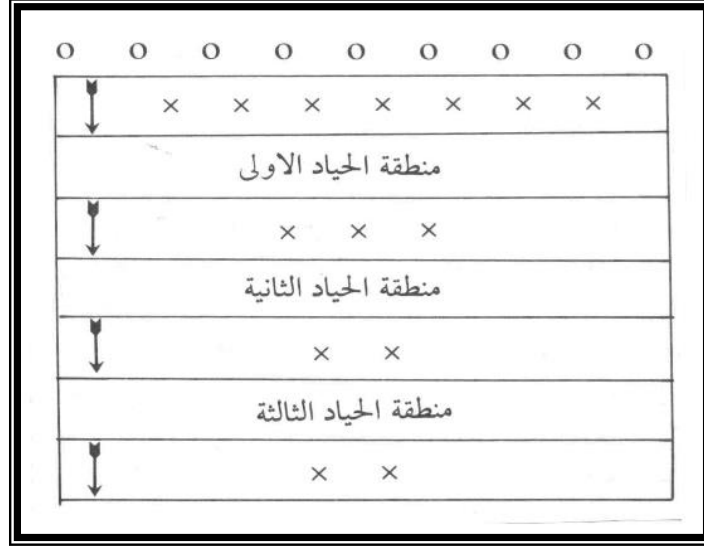
الأدوات: - 8 موانع ، 4 قوائم خشبية ، 4 ظروف ورقية.

طريقة اللعب: -

عند إشارة البدء ينطلق الطالب الأول من كل فرقة يحمل معه رسالة نحو المانع فيقفز من فوقه ثم يستمر راكضاً إلى المانع الثاني فيمر من تحته ، ثم يستمر في هرولته حتى يصل إلى الهرم الموجود عند خط النهاية فيدور من حوله ويعود راجعاً بسرعة فيقفز من فوق المانع الذي يواجهه ويستمر في ركضة إلى المانع الأخير فيمر من تحته إلى ان يصل إلى خط البداية ، فيسلم الرسالة إلى الزميل التالي له وبعده يهرول ويأخذ مكانة في نهاية الفريق ثم يبدأ رقم (2) بالهرولة بنفس الطريقة وهكذا حتى يأخذ كل طالب دوره في اللعبة ويفوز الفريق الذي ينهي أولاً .

(1) كامل عبد المنعم ووديع ياسين، مصدر سبق ذكره، ص218.

لعبة رقم (14)



اسم اللعبة :- تقدم الجيش⁽¹⁾

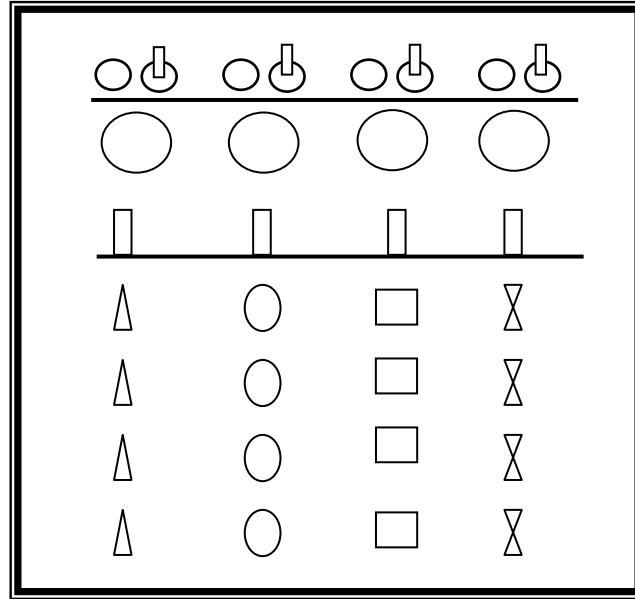
الهدف من اللعبة :- تطوير الرشاقة.

طريقة اللعب:-

عند سماع الاشارة يحاول الفريق المهاجم كله دخول منطقة الحيات الأولى ويحاول المدافعون منعهم باللمس ، ومن يلمس يعد خارجاً من اللعب، ومن يصل لمنطقة الحيات يعد أمناً اذا كانت قدماه بين الخطين ، ثم يحاول الهجوم مرة اخرى لدخول منطقة الحيات الثانية فالثالثة وهكذا .

(1) كامل عبد المنعم ووديع ياسين، مصدر سبق ذكره ، ص 220.

لعبة رقم (15)



أسم اللعبة : - بريد نقل الشاخص (1)

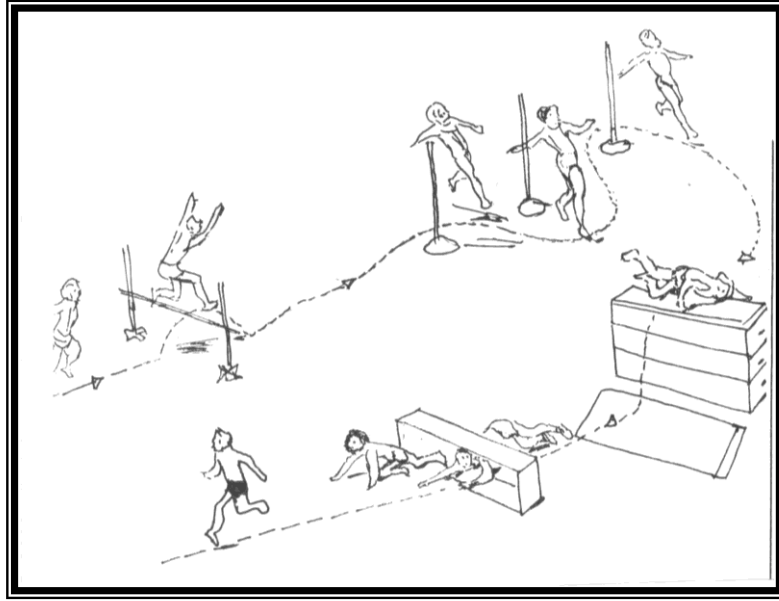
الهدف من اللعبة :- تطوير التوازن

الادوات: 4 أطواق ، 4 شواخص ، ومساطب .

طريقة اللعب :-

عند سماع الإشارة يركض الطالب الأول من كل فريق باتجاه المصطبة حيث يسير عليها ثم يقوم بأدخال الطوق من الأعلى إلى الأسفل ثم يركض باتجاه الشاخص ويقوم بنقل الشاخص من الدائرة اليمنى إلى الدائرة اليسرى ثم يعود راكضاً ليلمس الطالب الثاني ويقوم الطالب الثاني بنفس العملية ولكن يقوم بنقل الشاخص من الدائرة اليسرى إلى الدائرة اليمنى وهكذا تستمر اللعبة والفريق الذي ينهي أولاً يعد فائزاً.

لعبة رقم (16)



اسم اللعبة :- اجتياز العراقيل⁽¹⁾

الهدف من اللعبة :- تطوير الرشاقة.

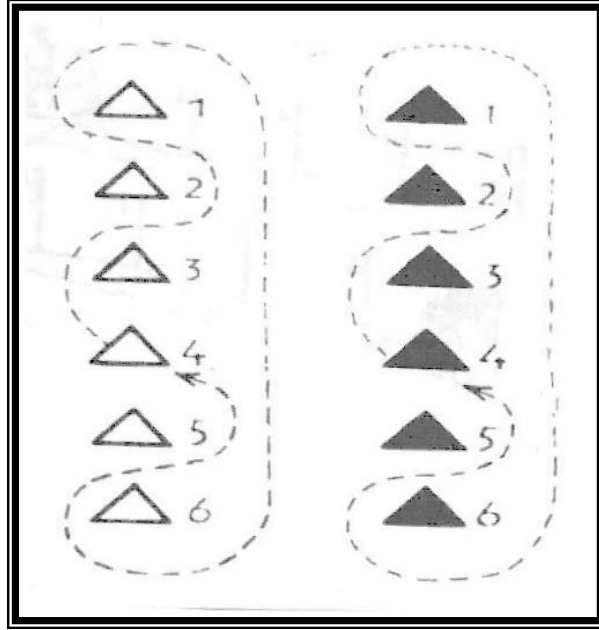
الأدوات :- صندوق قفز ، ثلاثة قوائم وجهاز الوثب العالي لكل فريق .

طريقة اللعب :-

يقف الفريقان وراء خط البداية ، عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق لأجتياز العارضة ثم المرور من بين القوائم والعودة لتسلك صندوق القفز والهبوط منه، ثم المرور من داخل الطبقة الأولى والانطلاق نحو خط النهاية ، لينطلق زميله لأداء نفس العملية وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب ، والفريق الذي ينهي مهمته بسرعة يعتبر فائزاً.

(1) كامل عبد المنعم ووديع ياسين، مصدر سبق ذكره، ص 242.

لعبة رقم (17)



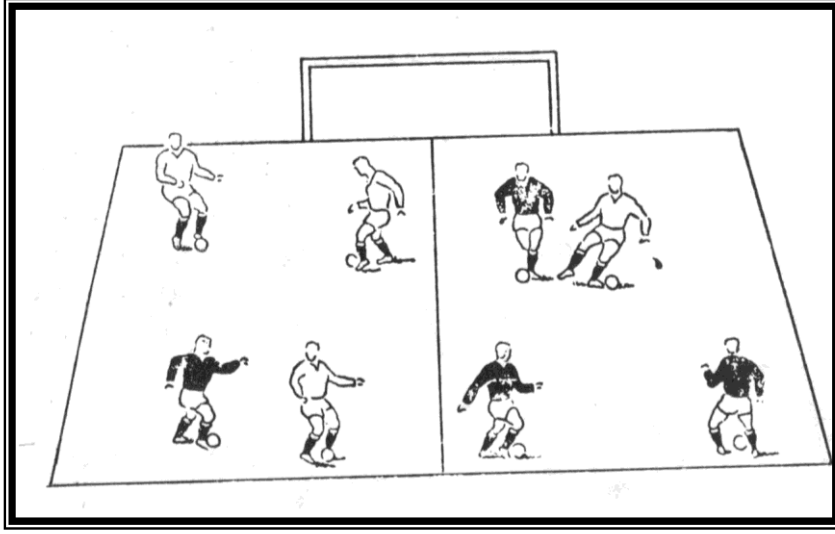
اسم اللعبة :- الجري المتعرج بالكرة (1)

الهدف من اللعبة :- تطوير الرشاقة.

طريقة اللعب.

يقف اللاعبون بقاظرتين على خط واحد، ويحمل كل لاعب في القاطرة رقم من 1-6 تبدأ اللعبة بأن يطلق المدرس رقماً مثلاً (4) فينطلق اللاعبان اللذان يحملان الرقم (4) بطريقة الجري المتعرج والمرور من بين اللاعبين باتجاه مقدمة القاطرة ، فتبدأ من جهة اليسار ، وعندما يصل اللاعب إلى مقدمة القاطرة يعود باتجاه مؤخرة القاطرة بخط مستقيم ثم يبدأ بالجري المتعرج والمرور بين اللاعبين حتى يصل إلى النقطة التي انطلق منها وتستمر اللعبة حتى ينادي المدرس على جميع الأرقام.

لعبة رقم (18)



اسم اللعبة :- صيادان مختلفان⁽¹⁾.

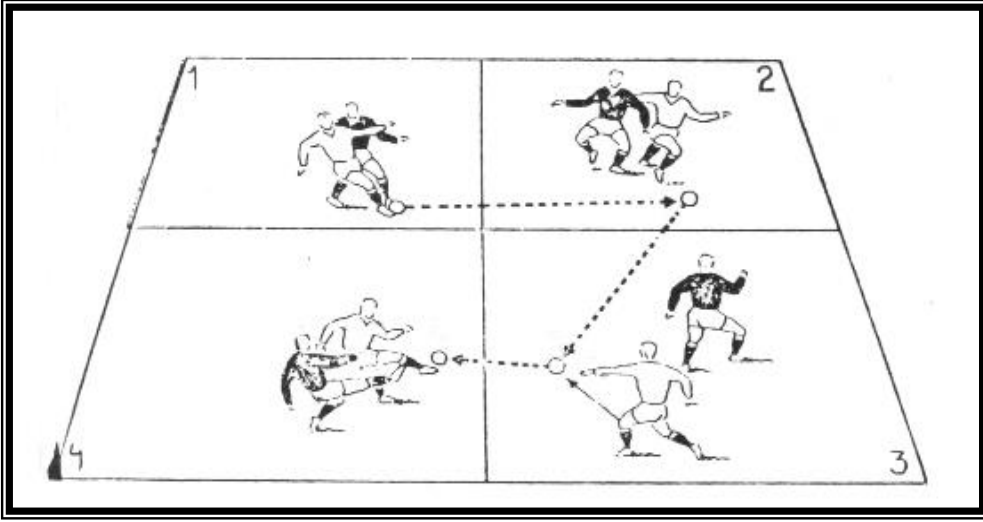
الهدف من اللعبة :- تطوير المرونة.

طريقة اللعب :-

يقف كل فريق في ساحته ثم ينتقل لاعب من الفريق الأول كصياد إلى ساحة الفريق الثاني، ولاعب من الفريق الثاني إلى ساحة الفريق الأول كصياد ، عند الإشارة يبدأ اللعب بوقت واحد في الساحتين ، ويحاول كل صياد إصابة اللاعبين الخصوم ، أو إصابة كراتهم ، واي لاعب يصاب بكرة صياد هو او كرتة يعتبر مصاداً ويخرج من اللعب .

(1) كامل عبد المنعم ووديع ياسين، مصدر سبق ذكره، ص 287.

لعبة رقم (19)



اسم اللعبة :- اربعة مربعات واربع مناولات(1).

الهدف من اللعبة:-

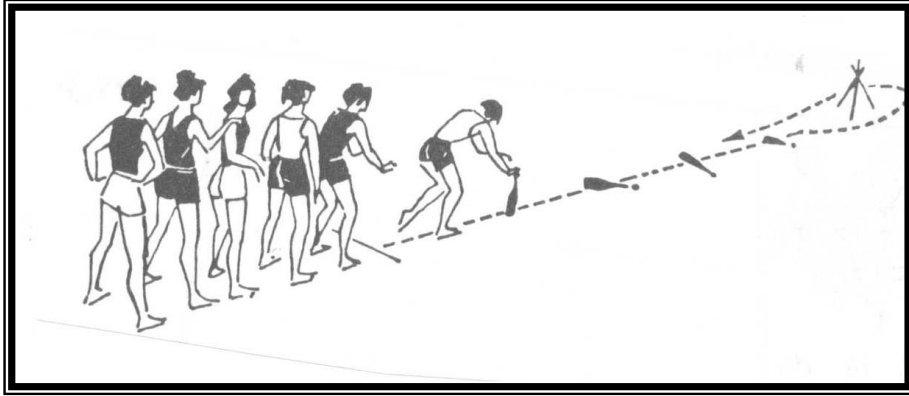
تطوير المرونة.

الادوات :- كرة قدم.

طريقة اللعب:-

يقف في كل مربع لاعبان (لاعب واحد من كل فريق) تبدأ اللعبة باسقاط كرة بين اللاعبين اللذين يقفان في المربع رقم(1) واللاعب الذي يحصل على الكرة يمررها لزميله الذي يقف في المربع رقم (2) وهكذا تستمر اللعبة حتى تنتقل الكرة إلي المربعات الثلاثة ثم تعود إلي المربع الأول.

لعبة رقم (20)



اسم اللعبة :- إيقاف الشواخص واسقاطها⁽¹⁾.

الهدف من اللعبة :- تطوير المرونة.

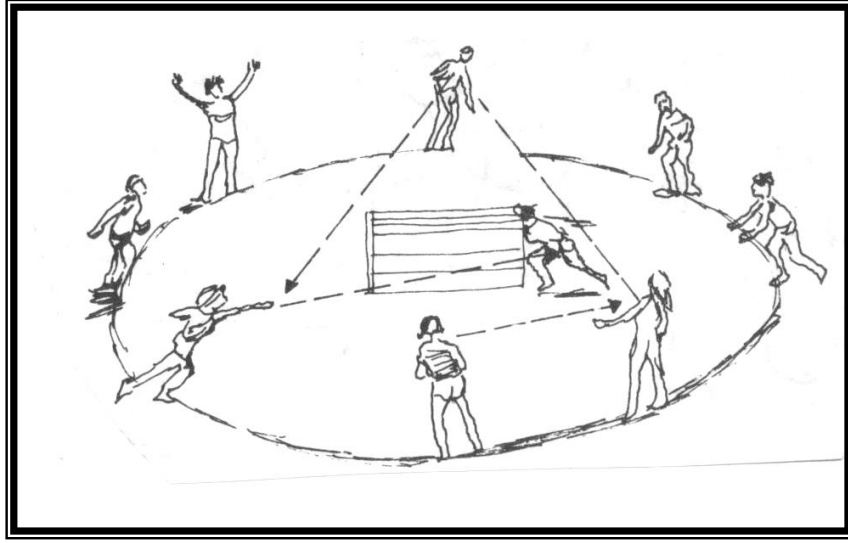
الادوات :- 4 شواخص، وعلم لكل فريق.

طريقة اللعب:-

يقف الفريقان بقاطرتين على خط البدء، وأمام كل فريق الشواخص المخصصة له عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق باتجاه الشواخص لايقافها الواحد تلو الآخر ، ثم الدوران حول العلم ، والعودة إلى الشواخص لاسقاطها الواحد تلو الآخر ايضاً ، ثم لمس زميله الذي سيقوم بنفس العملية والوقوف في آخر القاطرة وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب ، والفريق الذي ينهي المهمة بسرعة يعتبر فائزاً.

(1) كامل عبد المنعم ووديع ياسين ، مصدر سبق ذكره ، ص 297.

لعبة رقم (21)



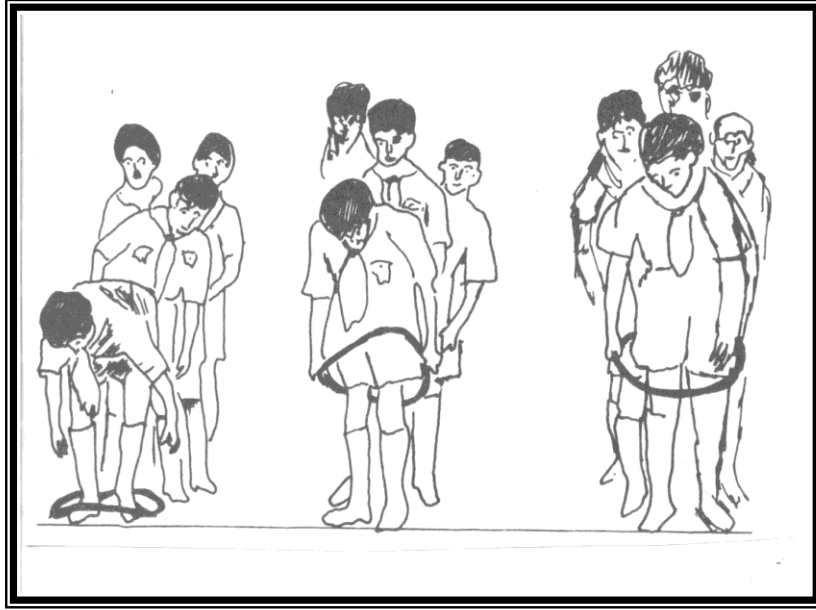
اسم اللعبة :- إصابة المختفي (1).

الهدف من اللعبة:- تطوير الرشاقة.

طريقة اللعب:-

يقف اللاعبون حول الدائرة ، ويختار أحد اللاعبين للقيام بدور المختفي، تبدأ اللعبة بمناولة الكرة من قبل المدرس إلى احد اللاعبين الذين يقفون حول الدائرة ، والذي يبدأ بمناولة الكرة لزملائه أو مباغته المختفي وإصابته بالكرة ، بينما يقوم اللاعب بالاحتفاء بالصندوق والانتقال إلى الجهة المعاكسة للكرة ، واللاعب الذي يصيب المختفي يحل محله وتستمر اللعبة حتى نهاية الوقت .

لعبة رقم (22)



اسم اللعبة:- لبس الحبل أو الطوق⁽¹⁾.

الهدف من اللعبة:- تطوير المرونة.

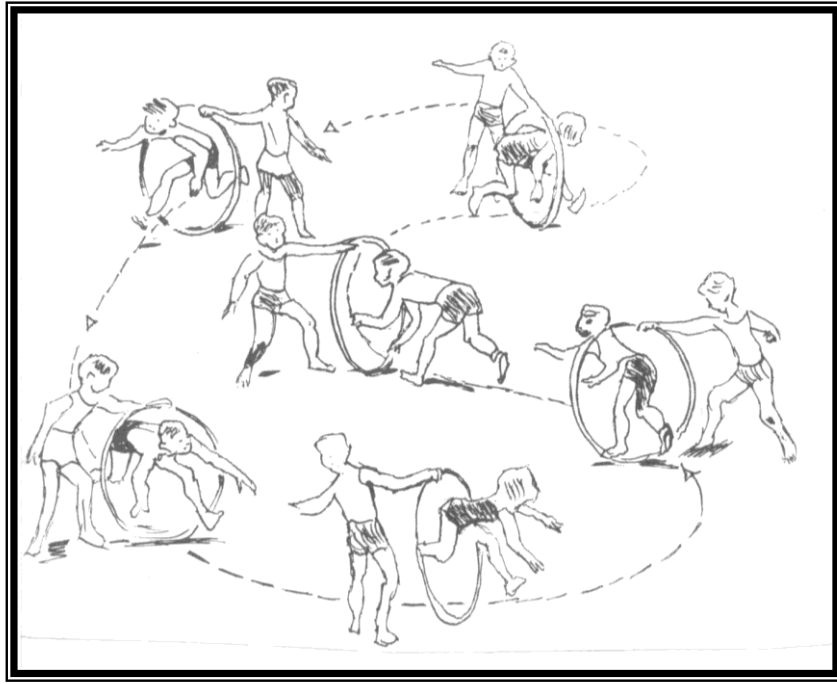
الأدوات:- حبل أو طوق.

طريقة اللعب:-

يقف الفرق بثلاث قاطرات، ويسلم لأول لاعب من كل فريق حبل أو طوق ، عند الإشارة يبدأ اللاعب الذي بيده الطوق أو الحبل بأدخاله من الاعلى بجسمه (لبسه) وخلعه من الاسفل ثم تسليمه للاعب الذي يليه والانتقال إلي آخر القاطرة وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب ، والفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعتبر فائزاً.

(1) كامل عبد المنعم ووديع ياسين ، مصدر سبق ذكره ، ص 320

لعبة رقم (23)



اسم اللعبة: - اختراق الأطواق⁽¹⁾.

الهدف من اللعبة: - تطوير المرونة والرشاقة.

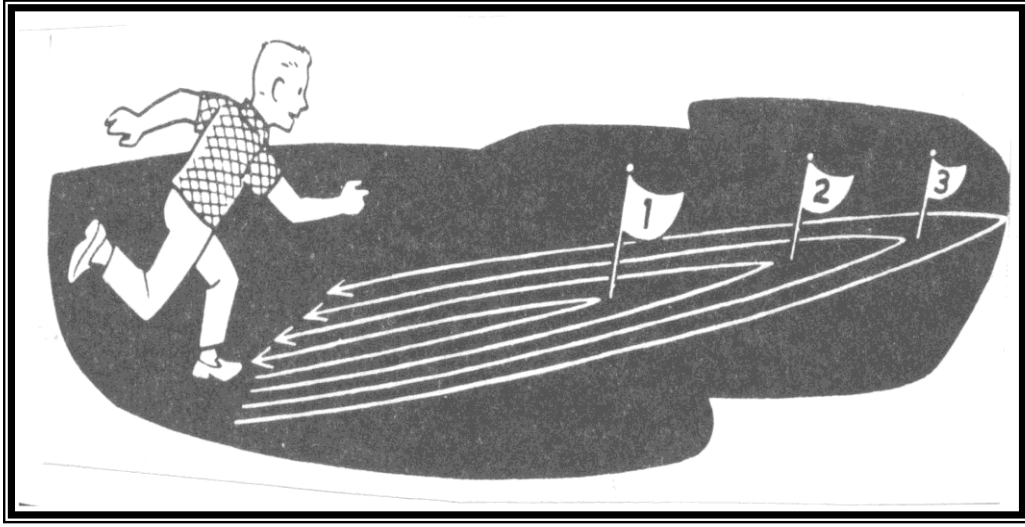
الأدوات :- 6 أطواق.

طريقة اللعب:-

توضع مجموعة من الأطواق باتجاهات معينة ، ويمسك كل لاعب بطوق بحيث يكون عمودياً على الارض ، ويحدد خط سير اللاعبين لاختراق الاطواق يقف اللاعبون الذين سيخترقون الأطواق مواجهين لها على مسافة مترين ، ويعطي لكل لاعب رقم ، ويعطي رقم مماثل للطوق الذي يقف أمامه ... عند الإشارة يبدأ اللاعبون باختراق الأطواق الواحد تلو الآخر ، حتى يصل اللاعب إلي الطوق الذي انطلق منه واللاعب الذي يصل قبل زملائه يرفع الطوق بكلتا يديه وذلك لتسهيل تحديد الفائز ، ثم يغير اللاعبون أدوارهم بحيث يكون المخترق ماسك وبالعكس.

(1) كامل عبد المنعم ووديع ياسين ، مصدر سبق ذكره ، ص 325.

لعبة رقم (24)



اسم اللعبة:- خطف الأعلام (1).

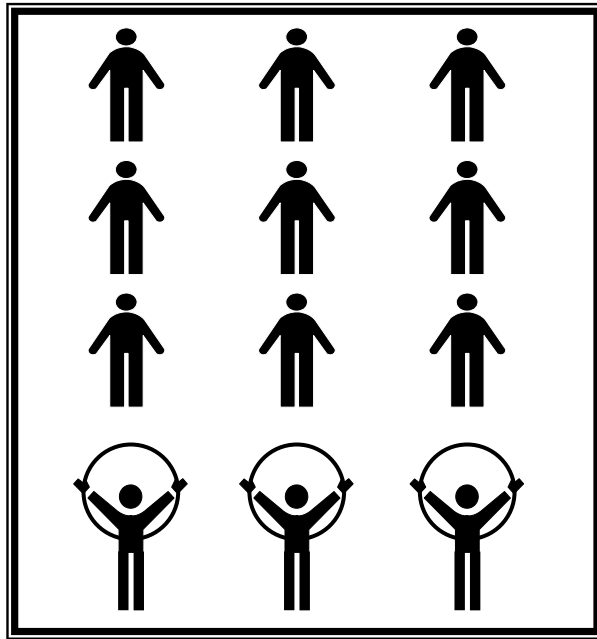
الهدف من اللعبة:- تطوير الرشاقة .

الأدوات :- أربعة أعلام لكل لاعب.

طريقة اللعب:-

يقف اللاعبون على خط البدء ، امام مجموعة الاعلام التي سيقومون بخطفها عند الإشارة ينطلق اللاعبون باتجاه العلم الاول لخطفه والعودة إلى خط البدء ، والعودة لخطف العلم الثاني ، واعادته إلى خط البدء ، وهكذا تستمر اللعبة حتى يتم اعادة العلم الرابع واللاعب الذي يجتاز الخط حاملاً العلم الرابع بيده يعتبر فائزاً باللعبة.

لعبة رقم (25)



اسم اللعبة : - تمرير الطوق (1).

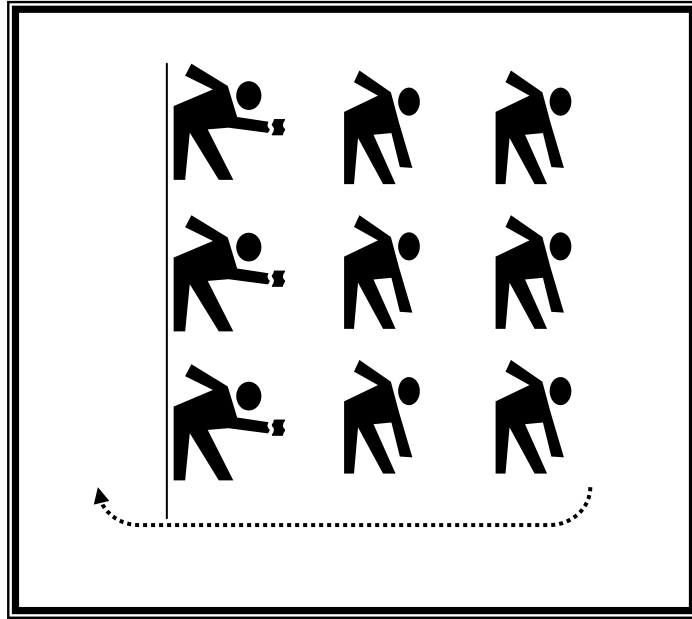
الهدف من اللعبة : - تطوير المرونة.

الأدوات : أطواق .

طريقة اللعب:-

يقف اللاعبون في قاطرات متساوية يعطي اللاعب الأول من كل قاطرة طوقاً عند الإشارة يضع اللاعب الاول الطوق فوق رأسه ليهبط في الأرض حول القدمين ، ثم يأخذه من الارض ويمرره إلى زميله الذي خلفه ، وهكذا تستمر اللعبة حتى نهاية القاطرة يقوم اللاعب الاخير بالركض لتسليم الطوق إلى اللاعب الاول من القاطرة ثم يعود إلى مكانه.

لعبة رقم (26)



اسم اللعبة:- المنديل والنفق⁽¹⁾

الهدف من اللعبة :- تطوير المرونة.

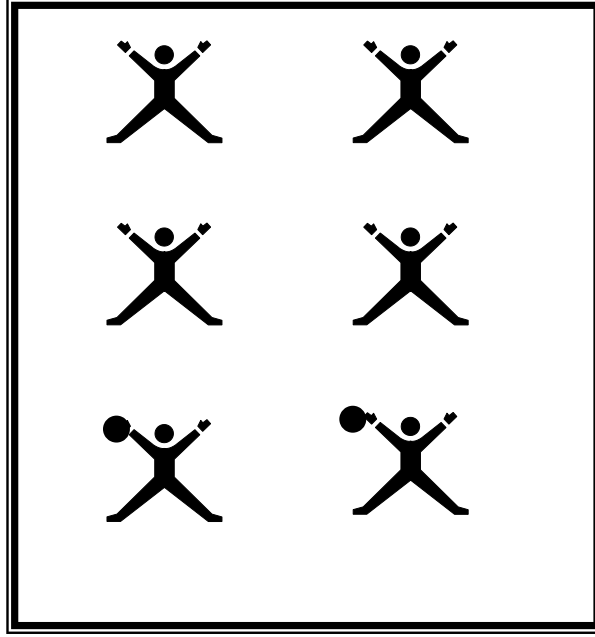
الأدوات :- مناديل.

طريقة اللعب:-

يقسم اللاعبون اقساماً متساوية تقف في قاطرات مع فتح القدمين والانحناء أماماً اسفل، ويعطي اللاعب الأخير من كل قاطرة منديلاً، عند الإشارة يمرر اللاعب الأخير المنديل إلى اللاعب الذي أمامه بين القدمين ، ثم يقوم هذا اللاعب بتمرير المنديل مباشرة إلى اللاعب الذي امامه ، وهكذا يمرر المنديل حتى يصل إلى اللاعب الأول من القاطرة فيأخذه ، ويركض إلى خط الدوران ثم يعود خلف اللاعب الأخير ويمرر اليه المنديل ، وهكذا حتى يأخذ كل شخص في القاطرة دوره ويعود اللاعب الاول في مقدمة القاطرة مرة اخرى والفريق الذي ينهي بسرعة يعتبر فائزاً.

(1) محمد حامد الافندي وحسن علي عبد العزيز ، مصدر سبق ذكره ، ص146.

لعبة رقم (27).



اسم اللعبة :- كرة النفق⁽¹⁾.

الهدف من اللعبة :- تطوير المرونة.

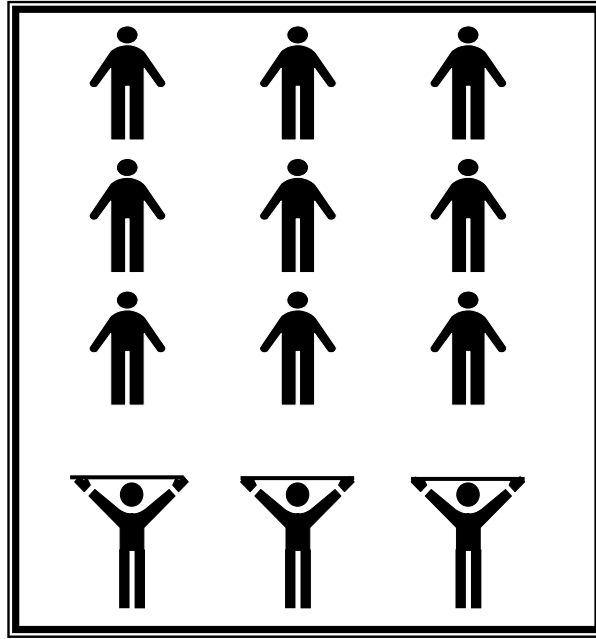
الأدوات :- كرة قدم.

طريقة اللعب:-

يقسم اللاعبون اقساماً متساوية تقف في قاطرات مع فتح القدمين ، ويعطي اللاعب الاخير من كل قاطرة كرة قدم عند الاشارة تبدأ اللعبة بان يمرر اللاعب الأخير الكرة بين أقدام زملائه المفتوحة حتى تصل إلى اللاعب الأول في القاطرة ، فيأخذ اللاعب الأول الكرة ويركض بها إلى آخر القاطرة ويفعل ما فعله اللاعب السابق وتستمر اللعبة إلى ان ينتهي جميع الفريق من تمرير الكرة والفريق الذي ينهي بسرعة يعتبر فائزاً .

(1) محمد حامد الأفندي وحسن علي عبد العزيز ، مصدر سبق ذكره، ص150.

لعبة رقم (28)



اسم اللعبة :- تبادل العصا (1).

الهدف من اللعبة :- تطوير المرونة.

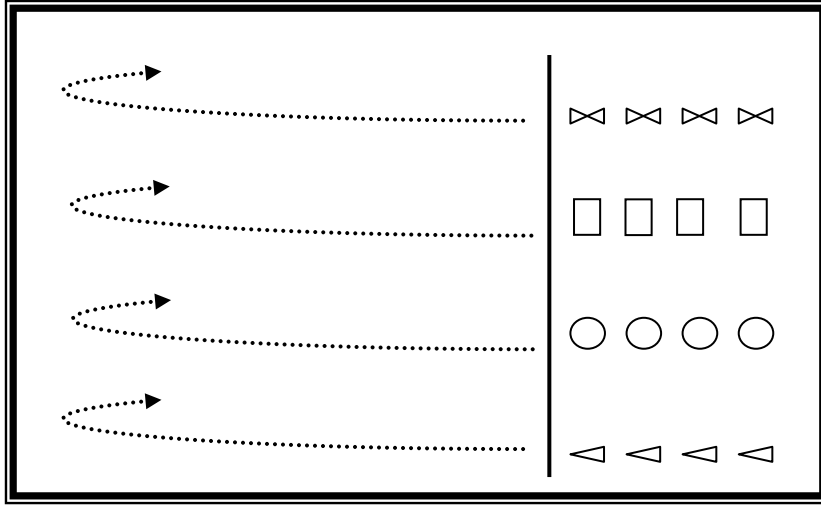
الأدوات :- عصا

طريقة اللعب :-

يقسم اللاعبون اقساماً متساوية تقف في قاطرات ، ويعطي اللاعب الأول من كل قاطرة عصا يمسكها بيده عالياً فوق الرأس ، بعد الاشارة تبدأ اللعبة بأن يمرر اللاعب الأول من كل قاطرة ، العصا إلى زميله الواقف خلفه بثني الجذع خلفاً قليلاً ، ويكرر اللاعب الثاني نفس العمل بعد تسليمه وهكذا حتى تصل إلى آخر لاعب فيركض بها ليقف في مقدمة القاطرة ويبدأ العمل من جديد والفريق الذي ينهي العمل أولاً يعتبر فائزاً.

(1) محمد حامد الافندي وحسن علي عبد العزيز ، مصدر سبق ذكره ، ص 156.

لعبة رقم (29)



اسم اللعبة :- بريد التوازن⁽¹⁾.

الهدف من اللعبة :- تطوير التوازن.

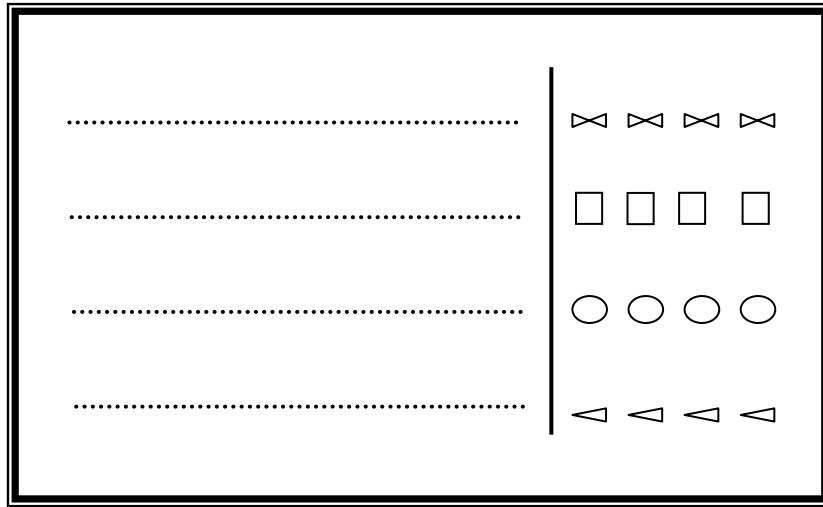
الأدوات :- كتاب.

طريقة اللعب :-

يقف الطلاب في قاطرات حسب فرقهم بصورة متوازية يعطي اللاعب الاول من كل قاطرة كتاباً عند الاشارة يحمل الطالب الأول الكتاب فوق رأسه ويجري حتى خط الدوران ثم يعود ليناولها إلى الطالب الثاني وهكذا تستمر اللعبة حتى نهاية القاطرة ويمكن للطالب الذي يسقط كتابه ان يقف ويجلس لوضع الكتاب بنفس الوضع والفريق الذي يكمل اولاً يعد فائزاً.

(1) نوري احمد صالح، مصدر سبق ذكره، ص371.

لعبة رقم (30)



اسم اللعبة:- عبور النهر⁽¹⁾

الهدف من اللعبة :- تطوير التوازن.

الأدوات:- مجموعة من طابوق البناء.

طريقة اللعب:-

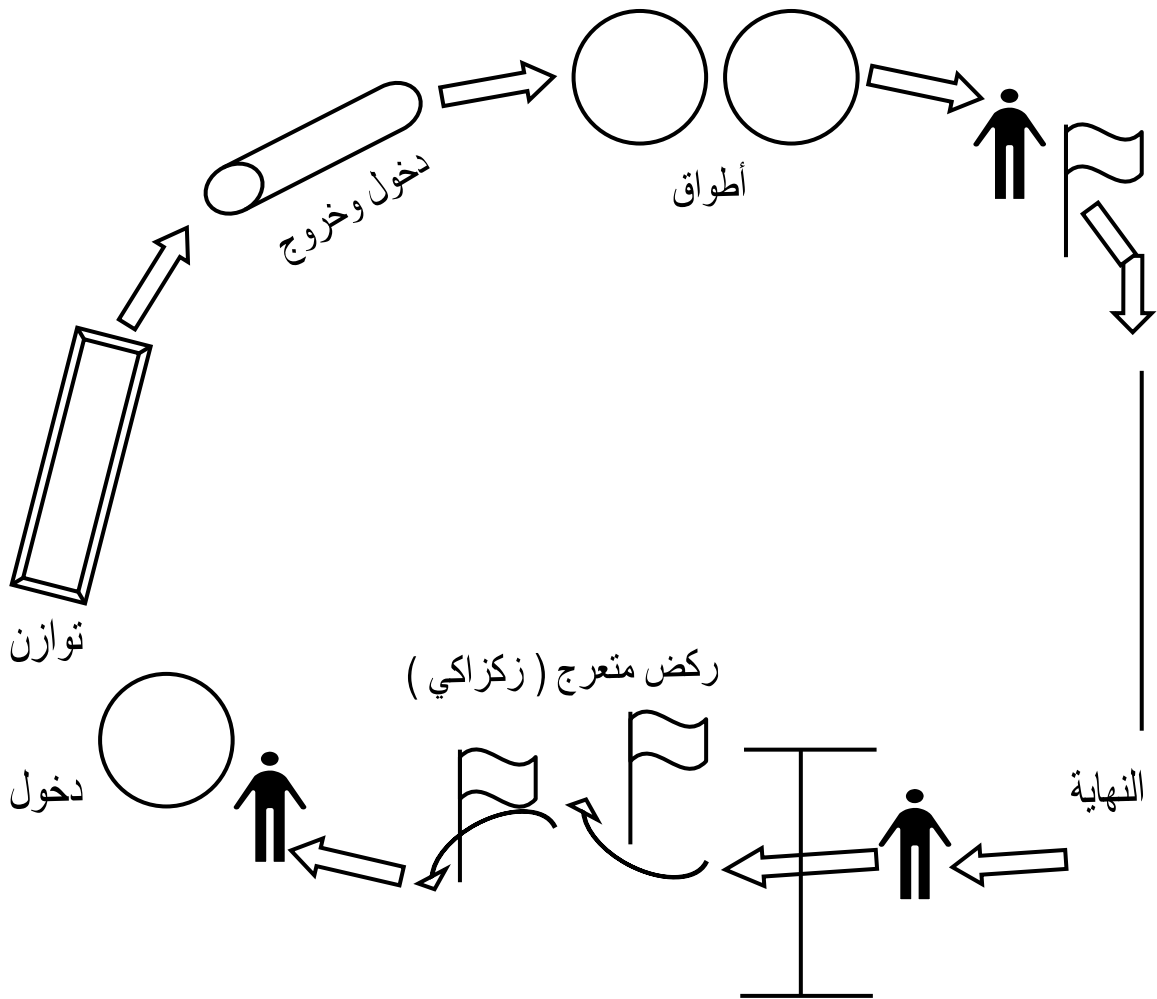
يقف كل فريق خلف خط البداية وامام كل فريق يوجد صفين من الطابوق (في مجرى النهر) كل صف يتكون من (5) أحجار عند الإشارة يبدأ الطالب الأول من كل فريق بعبور النهر بأن يخطو فوق الأحجار محاولاً الوصول إلى الشاطئ الآخر ويعطي للطالب الذي ينهي أولاً وهكذا تستمر اللعبة حتى ينهي جميع الطلاب عبور النهر والفريق الذي يجمع اكبر عدد من النقاط يعد فائزاً .

(1) ايمن حمد شهاب ؛ برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية الحسركمي عند الأطفال بعمر (4-5 سنوات)، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية: (جامعة بغداد، 1998) ص 101.

تمرين مركب

(اجتياز الموانع المختلفة)

- ✦ الهدف من التمرين:- تطوير المرونة والرشاقة والتوازن .
- ✦ يقف اللاعب عند نقطة البداية وعند سماع اشارة البدء يبدأ بتطبيق التمرين حسب الرسم الموضح.

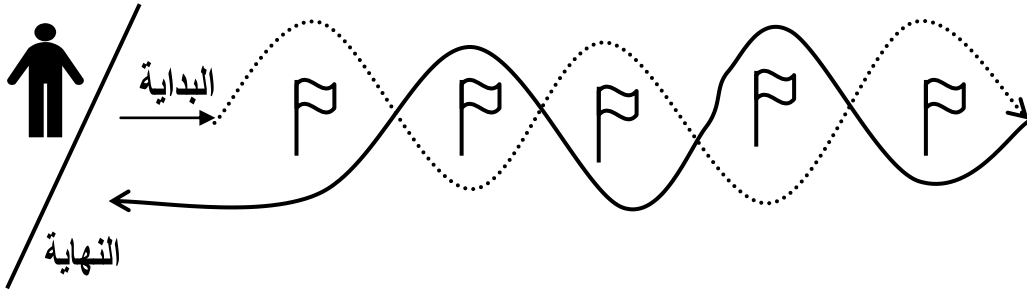


تمرين الركض المتعرج (الزكزاكي)

❑ الهدف من التمرين :- تطوير الرشاقة .

❑ يقف اللاعب عند البداية.

❑ عند اشارة البدء يقوم العب بالركض كما موضح بالرسم.

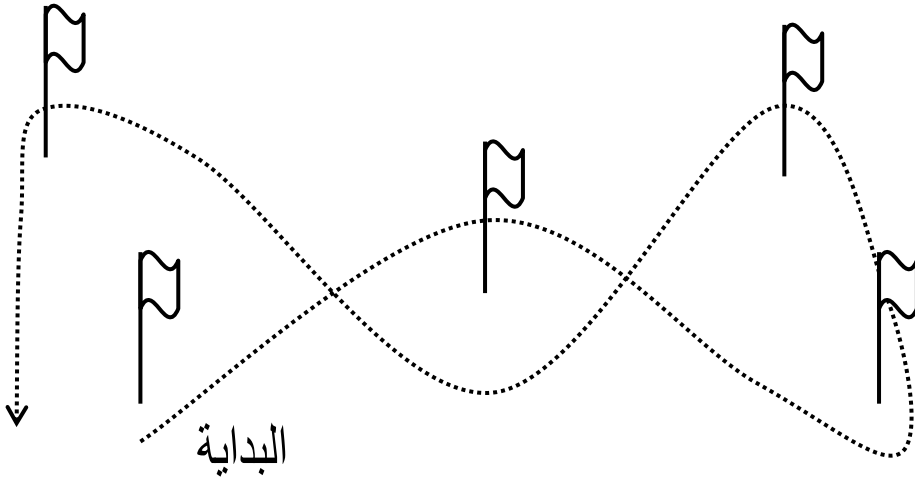


تمرين :- جري الزاجزاج مع الكرة .

✧ الهدف من التمرين :- تطوير الرشاقة .

✧ يقف اللاعب عند البداية .

✧ عند اشارة البدء يقوم اللاعب بالركض الزاجزاجي مع الكرة كما موضح بالرسم .

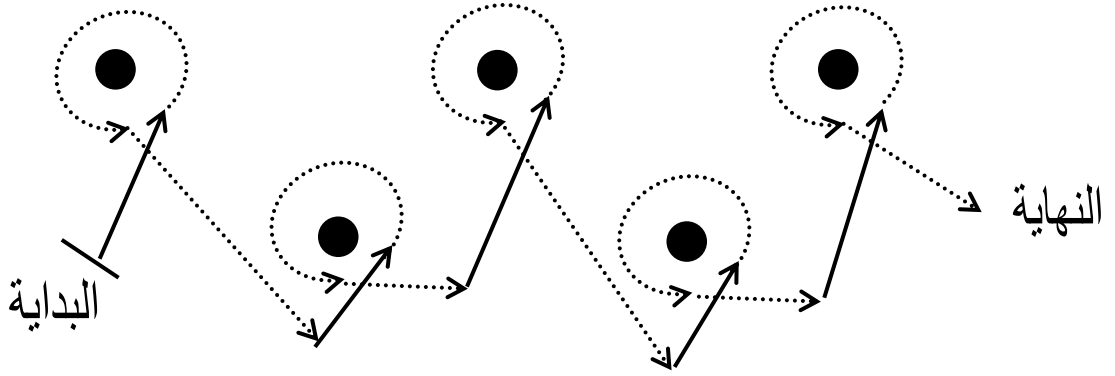


تمرين :- الجري اللولبي مع الكرة.

✧ الهدف من التمرين :- تطوير الرشاقة.

✧ يقف اللاعب عند البداية.

✧ عند اشارة البدء يقوم اللاعب بالركض مع الكرة كما موضح بالرسم .

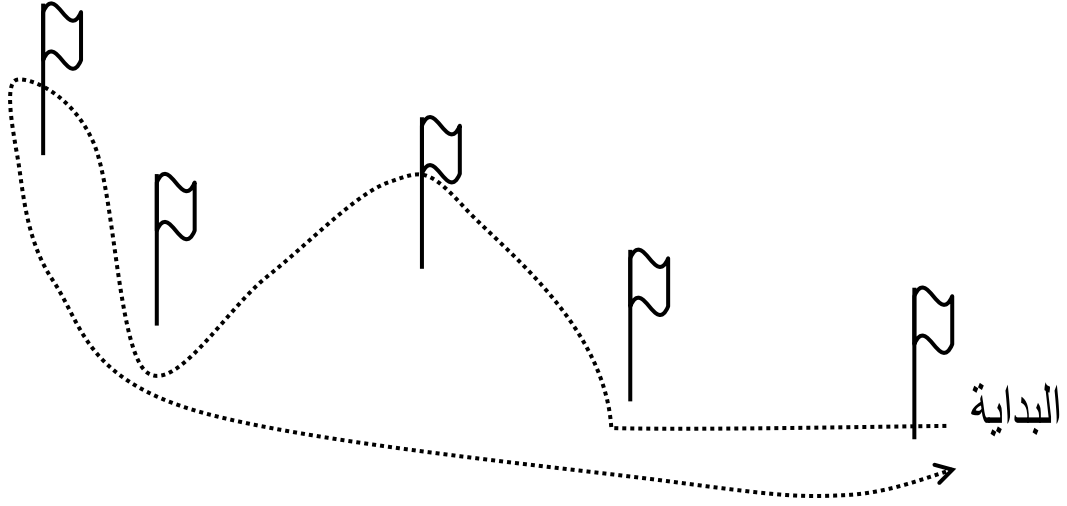


تمرين :- الجري المتعرج مع (الكرة)

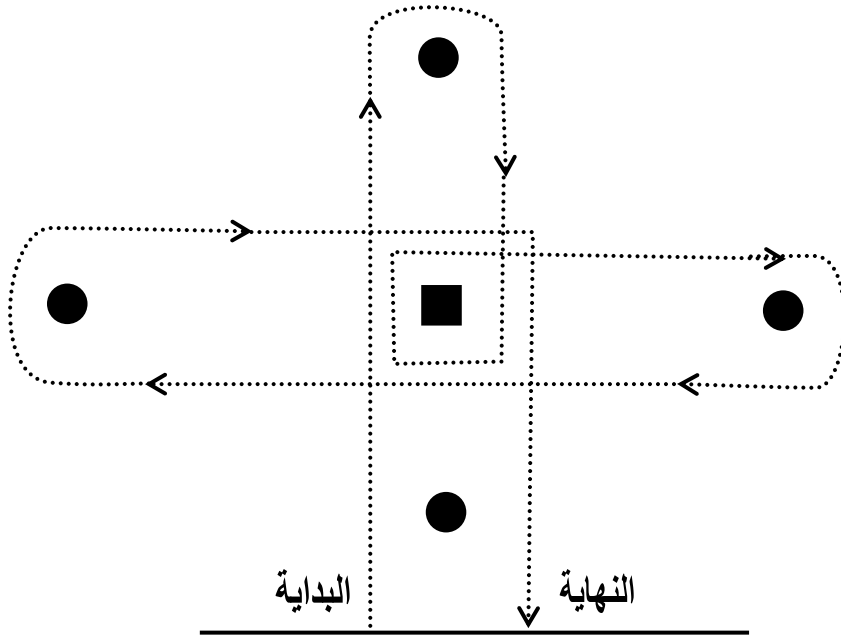
❑ الهدف من التمرين :- تطوير الرشاقة.

❑ يقف اللاعب عند البداية.

❑ عند اشارة البدء يقوم اللاعب بالركض المتعرج مع الكرة كما موضح بالرسم.

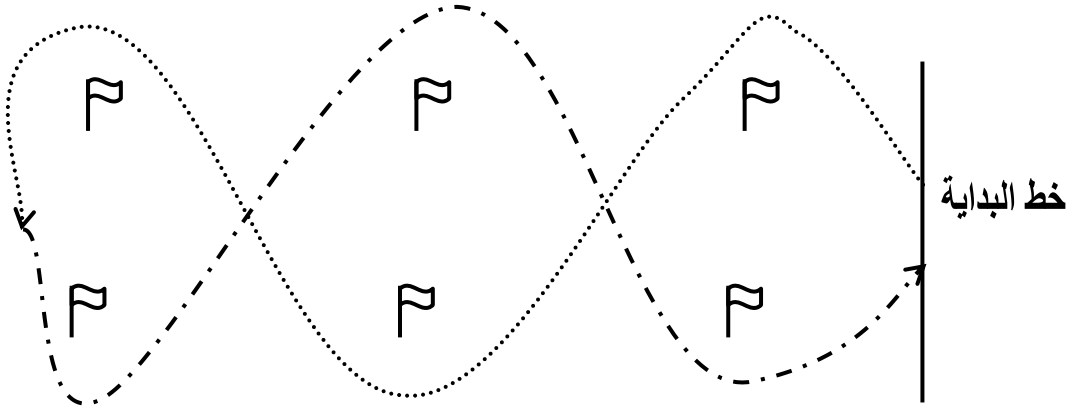


- تمرين :- الجري المتعدد الجهات.
- ❑ الهدف من التمرين :- تطوير الرشاقة.
 - ❑ يقف اللاعب عند البداية.
 - ❑ عند اشارة البدء يقوم اللاعب بالركض المتعدد الجهات كما موضح بالرسم.



تمرين:- الجري المتعرج.

- ✧ الهدف من التمرين:- لتطوير قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم.
- ✧ يقف اللاعب في البداية.
- ✧ عند اشارة البدء يقوم اللاعب بالركض المتعرج كما موضح بالرسم.

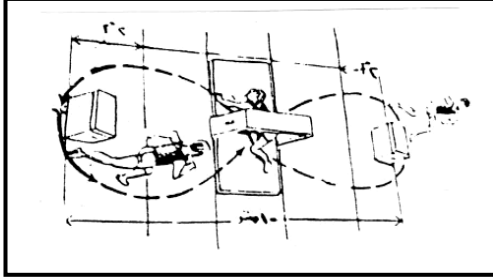


ملحق (3)

استمارة تسجيل

مفردات اختبار (هارو) للياقة الحركية.

تحت اعمار 14 سنة وفوق 14 سنة حتى 16 سنة ثم 16 سنة فأكثر (المفتوحة)



والمكيفة على البيئة العراقية .

1. اسم الاختبار: الجري في شكل 8

الوضع الابتدائي :

وقوف الجانب الايمن أو الايسر مواجه للصندوق.

طريقة الاداء:

1. عند الاشارة ينطلق المختبر بأقصى سرعة ممكنة ثم يقوم بالزحف من خلال جزء

الصندوق المقسم والموضوع على بعد (5) أمتار من خط البداية وفي منتصف المسافة

الكلية (10م) .

2. وعندما يصل المختبر إلي خط النهاية يدور حول الصندوق الصغير ليعود مرة ثانية

للزحف من خلال جزء الصندوق المقسم وينطلق سريعاً للوصول إلي خط النهاية.

3. المسافة المقطوعة ذهاباً واياباً 10 أمتار .

4. الجري يتم في شكل 8 حول الصندوقين على اطرف المسافة ومن خلال جزء الصندوق

المقسم.

5. تقطع المسافة في أقل زمن ممكن.

التسجيل :

يحسب زمن قطع المسافة ذهاباً واياباً لأقرب اعلى 100/ث.

الاجهزة والادوات المستخدمة.

(2) صندوق صغير

(1) جزء من الصندوق المقسم.

(1) ساعة ايقاف 1 على 100/ث

شروط الاداء:

1- يقف المختبر خلف الصندوق الصغير الموضوع فوق خط البداية.

2- الجري في شكل 8 .

3- الاداء بأقصى سرعة ممكنة.



2. اسم الاختبار: الجلوس من الرقود.

الوضع الابتدائي:

(رقود قرفصاء - مسك كرة سلة خلف الرقبة)

طريقة الاداء :

1. من وضع رقود القرفصاء يمسك المختبر كرة سلة خلف الرقبة والكوعين للأمام .
2. تثبت مشطي قدمي المختبر أسفل عقل الحائط أو بواسطة زميل.
3. عند سماع المختبر اشارة البدء يقوم بثني الجذع أماماً للوصول إلي جلوس القرفصاء للمس الكوعين عقل الحائط.
4. كل مرة يلمس فيها المختبر عقل الحائط بالكوعين تعتبر مرة صحيحة.
5. يكرر التمرير أكبر عدد ممكن من المرات .

التسجيل :

يحتسب عدد مرات اللمس الصحيحة في 30 ثانية.

الاجهزة والادوات:

- 1- كرة سلة.
- 2- عقل حائط.
- 3- ساعة ايقاف لايقرب اعلى 10 من الثانية.

شروط الاداء:-

- 1- الكرة ممسوكة خلف الرقبة ورأس المختبر مستندة عليها والكوعين إماماً .
- 2- تثبيت مشطي القدمين اسفل عقل حائط او بواسطة زميل.
- 3- لمس عقل الحائط بالكوعين بعد الوصول إلي وضع جلوس القرفصاء.



3. اسم الاختبار: الوثب على جانبي المقعد.

الوضع الابتدائي :

وقوف الجانب الأيمن أو الأيسر مواجه للمقعد السويدي المقلوب.

طريقة الاداء :

1. يقف المختبر على احد جانبي المقعد السويدي المقلوب .
2. عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالوثب من الجانب الذي يقف فيه إلى الجانب الآخر من المقعد بحيث تلمس قدماه الأرض ولا تلمسان المقعد.
3. يمكن اداء هذا الاختبار بأحدى القدمين أو الاثنتين معاً.
4. عند الوثب من الجانب الذي يقف فيه المختبر إلى الجانب الآخر والعودة إلى مكان البدء تحتسب عدة واحدة.

التسجيل:

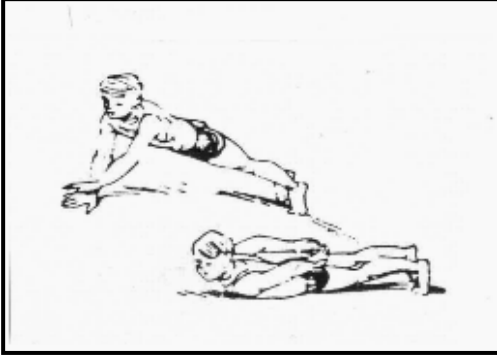
أكبر عدد من الوثبات على جانب المقعد في 30 ثانية.

الاجهزة والادوات المستخدمة:

- 1- مقعد سويدي طوله 50 و4م.
- 2- ساعة إيقاف 1 على 100/ث .

شروط الاداء:

- 1- الوقوف على احد جانبي المقعد السويدي.
- 2- الوثب من الجانب الاخر والعودة تحتسب مرة واحدة دون لمس أي جزء من المقعد.
- 3- الوثب على احدى القدمين او كلتا القدمين.
- 4- يسمح بالتوقفات اثناء الاداء.



4. اسم الاختبار: الدفع بالذراعين.

الوضع الابتدائي:

(انبطاح تشبيك اليدين خلف الظهر)

طريقة الاداء:

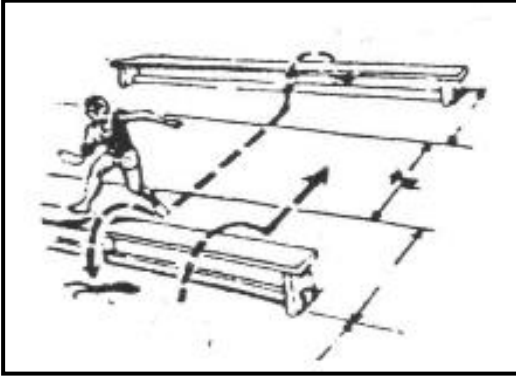
1. يكون المختبر في وضع انبطاح تشبيك اليدين خلف الظهر .
2. تنقل الذراعين من خلف الظهر إلى الامام واسفل الصدر على ان يوضع كف احد اليدين فوق الأخرى وعلى الارض.
3. مد الذراعين للوصول إلى وضع الانبطاح المائل.
4. العودة إلى الوضع الابتدائي وحتى هنا تحتسب مرة أو دورة.

التسجيل :

أكبر عدد من المرات في 30 ثانية.

الاجهزة والادوات المستخدمة :-

- 1- البدء من وضع الانبطاح تشبيك اليدين خلف الظهر.
- 2- الارتكاز على كفي اليدين احدهما فوق الاخرى اسفل الصدر.
- 3- مد الذراعين للوصول إلى الانبطاح المائل للجسم على استقامة واحدة .
- 4- العودة إلي الوضع الابتدائي.



5. اسم الاختبار: الجري الارتدادي

الوضع الابتدائي:

الوقوف على الجانب الأيمن أو الأيسر مواجه للمقعد
السويدي مسك الحبل .
طريقة الاداء :-

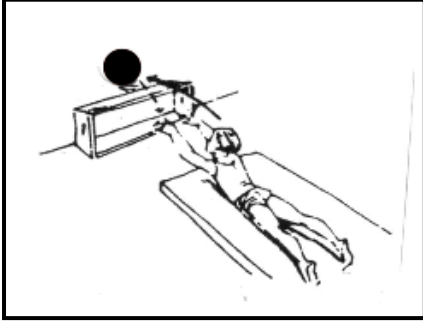
1. يقف المختبر مواجهاً للمقعد السويدي من احد جانبيه ممسكاً حبلًا في يده .
2. عند سماع اشارة البدء يلف المختبر ربع لفة لمواجهة المقعد والوثب من فوقه والجري حتى المقعد الآخر والذي يبعد عن المقعد الاول مسافة (م) ويقوم بالوثب من فوقه ووضع الحبل الذي بيده بجانب المقعد .
3. العودة بالوثب من فوق المقعد الثاني والجري حتى المقعد الأول والوثب فوقه والوقوف على نفس الجانب الذي بدأ منه.

التسجيل:-

قياس زمن قطع المسافة ذهاباً وإياباً لأقرب 1 على 100/ث
الاجهزة والادوات المستخدمة :

- 1- عدد 2 مقعد سويدي .
 - 2- حبل وثب .
 - 3- ساعة ايقاف لأقرب 1 على 100/ ثانية .
- شروط الاداء .

- 1- الوقوف مواجهة المقعد بأحد الجانبين .
- 2- الوثب بأي طريقة فوق المقعد ذهاباً وإياباً .
- 3- عدم رمي الحبل قبل الوثب من فوق المقعد الثاني .
- 4- العودة والوقوف إلي الوضع الابتدائي الذي بدأ منه الاختبار .



6. اسم الاختبار: قذف الكرة

الوضع الابتدائي:

انبطاح الذراعان اماماً مع مسك الكرة.

طريقة الاداء:

1. مسك كرة سلة باليدين من وضع الانبطاح.

2. قذف الكرة عالياً بحيث تمر من فوق (اطار) الصندوق المقسم وعلى الحائط.

3. استلام الكرة بعد ارتدادها من الحائط ولمسها للأرض تحتسب مرة.

التسجيل:

تمرير الكرة على الحائط واستلامها ولمسها للأرض بواسطة اليدين تحتسب مرة والتسجيل أكبر

عدد من المرات في 30 ثانية .

الاجهزة والادوات المستخدمة .

1- جزء من صندوق مقسم يوضع على جانبه.

2- كرة سلة.

3- ساعة إيقاف.

شروط الاداء:

1- أن تمر الكرة من فوق الجزء الخاص بالصندوق المقسم والمثبت على جانبه .

2- ان تلمس الكرة الارض عقب ارتدادها من الحائط بواسطة اليدين.

3- اذا لمست الكرة جزء الصندوق المقسم فلا تحتسب.

ملحق (4)

((نماذج لخطط درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة))

المدرسة: الدرس: الحصة الثانية عدد الطالبات: 20 طالبة 2001/10/3

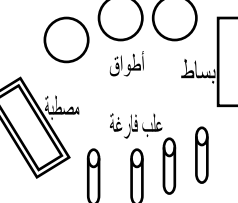
الصف : الثاني المتوسط الوقت : 45 دقيقة يوم الاربعاء

الاهداف التعليمية: - (2 حصة في الاسبوع)

تطوير اللياقة الحركية الاهداف التربوية:-

(رشاقة ، مرونة، توازن) الاسبوع الأول 1. تعويد الطلاب على النظام والطاعة.

2. تعويدهم على النشاط الجماعي

الملاحظات	الاجراء والتنظيم	الفعاليات والمهارات الحركية	الوقت	اقسام الدرس
<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الهدوء عند خروج الطالبات من الصف إلي الساحة. التأكيد على ان تكون مناولة الكرة من فوق الرأس . التأكيد على عدم لمس الاعلام. 	<p>xxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p>م</p>  	<ul style="list-style-type: none"> الحضور ، تهيئة الادوات تسجيل الغيابات، تحية بدء الدرس. اسم اللعبة: - نقل الكرة من اعلى الرأس. الهدف من اللعبة:- تطوير المرونة. اسم اللعبة:- الجري المتعرج. الهدف من اللعبة:- تطوير الرشاقة والمرونة. 	15د	القسم التحضيري
		<ul style="list-style-type: none"> (الجمناستيك) (الدرجة) يتم شرح المهارة وعرضها من قبل المدرس. 	25د 5د	القسم الرئيسي الجزء التعليمي
		<ul style="list-style-type: none"> عند درجة الطالبة سوف تقوم بلبس الاطواق و ثم تسيير على المصطبة وهو التوازن و ثم تتحرك الطالبة بشكل متعرج (زكزاكي) لتطوير الرشاقة في لعب فارغة . 	10د	الجزء التطبيقي

<p>التأكيد على عدم لمس الكراسي اثناء الجري.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ تمرين الجري المتعرج ▪ الهدف من التمرين ▪ تطوير قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم. ▪ اسم اللعبة : الدوران حول العلم بالكرة . ▪ الهدف من اللعبة : تغيير الاتجاه والرشاقة. 	<p>5 د</p> <p>5 د</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ اسم اللعبة:- عبور النهر . ▪ الهدف من اللعبة: تطوير التوازن 	<p>5 د</p>	<p>القسم الختامي</p>
<p>التأكيد على اداء التحية والانصراف</p>	<p>xxxxxxxxxxxxxx</p> <p>م</p>	<p>اداء التحية والانصراف</p>		

((نماذج لخطط درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة)) اليوم والتاريخ

المدرسة: الدرس: الحصة الثانية عدد الطالبات: 20 طالبة 2001/11/18

الصف : الثاني المتوسط الوقت : 45 دقيقة يوم الاحد

الاهداف التعليمية: - (2 حصة في الاسبوع)

تطوير اللياقة الحركية الاهداف التربوية:-

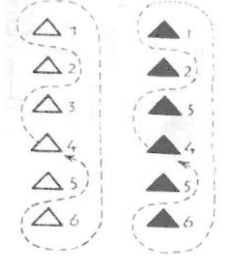


(رشاقة ، مرونة، توازن) الاسبوع السابع 1. تعويد الطلاب على الضبط والالتزام

2. بث روح التنافس الشريف بين الطلاب

الملاحظات	الايخارج والتنظيم	الفعاليات والمهارات الحركية	الوقت	اقسام الدرس
<p>التأكيد على النظام والهدوء عند خروج الطلاب إلى الساحة.</p>	<p>xxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p>م</p> 	<p>الحضور، تهيئة الأدوات، تسجيل الغيابات ، تحية بدء الدرس.</p> <p>اسم اللعبة:- الصياد</p> <p>الهدف من اللعبة:- تطوير المرونة والرشاقة .</p>	15 د	القسم التحضيري
<p>التأكيد على اخذ المسافات بين الطلاب.</p>		<p>اسم اللعبة:- نقل الكرة من اعلى ثم اعاتها بالمرور من بين الساقين.</p> <p>الهدف من اللعبة:- تطوير المرونة.</p>	25 د	القسم الرئيسي
		<p>(كرة سلة) تطوير الدقة في المناولة وكذلك الطبطبة).</p> <p>يتم شرح المهارة وعرضها من قبل المدرس.</p>	5 د	الجزء التعليمي
		<p>ينتشر اللاعبون حول الدائرة ويتم تطوير الدقة في المناولة وكذلك الطبطبة ويختار احد اللاعبين للقيام بدور المطارد ويسلم كرة سلة وكذلك يختار احد اللاعبين للقيام بدور الهارب</p>	10 د	الجزء التطبيقي

<p>اداء التحية (رياضة نشاط) والانصراف</p>		<p>ويسلم كرة سلة ايضاً. ويقف المطارد والهارب خارج الدائرة ، وتكون المسافة بينهما ثلاثة أمتار. عند الاشارة ينطلق اللاعبان حول الدائرة مع الطبطبة بالكرة ويحاول المطارد لمس الهارب اثناء قيامه بطبطة الكرة وعلى الهارب التخلص من الكرة بمناولتها إلي احد اللاعبين ، واللاعب الذي يستلمها عليه الهروب بها وإذا تمكن اللاعب المطارد من لمس احد الهاربين يخرج من الملعب ويختار احد اللاعبين لدور الهارب، اما اذا تمكن اللاعب الهارب من العودة إلى مكان انطلاقه . يصبح هو المطارد ويخرج المطارد من اللعبة ويختار اللاعب للقيام بدور الهارب وهكذا تستمر حتى يبقى آخر لاعب.</p> <p>اسم اللعبة :- الدوران حول القاطرة.</p> <p>الهدف من اللعبة :- تطوير الرشاقة.</p> <p>تمارين :- المركض المتعرج(الزكزاكي) .</p> <p>الهدف من التمرين :- تطوير الرشاقة.</p> <p>اسم اللعبة :- عبور النهر.</p> <p>الهدف من اللعبة :- تطوير التوازن</p> <p>اداء التحية، الانصراف</p>	<p>5 د</p> <p>5 د</p> <p>5 د</p>	<p>القسم الختامي</p>
---	---	--	----------------------------------	----------------------

((نماذج لخطط درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة))
 اليوم والتاريخ
 المدرسة: الدرس: الحصة الثانية عدد الطالبات: 20 طالبة 2001/12/26
 الصف : الثاني المتوسط الوقت : 45 دقيقة يوم الاربعاء
 الاهداف التعليمية: -
 تطوير اللياقة الحركية
 الاهداف التربوية:-
 1. تعويد الطلاب على النظام والطاعة.
 2. بث روح التنافس الشريف بين الطلاب
 الاسبوع الثاني عشر

الملاحظات	الايخارج والتنظيم	الفعاليات والمهارات الحركية	الوقت	اقسام الدرس
التأكيد على النظام والهدوء عند خروج الطلاب الى الساحة	<p>xxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p>م</p>  	<ul style="list-style-type: none"> الحضور ، تهيئة الأدوات، تسجيل الغيابات ، تحية بدء الدرس. اسم اللعبة :- الجري المتعرج بالكرة. الهدف من اللعبة : تطوير الرشاقة . اسم اللعبة : لبس الطوق . الهدف من اللعبة: تطوير المرونة . 	15 د	القسم التحضيري
		<ul style="list-style-type: none"> (كرة سلة) التمهيد للعبة كرة السلة (وتطوير الدفاع عن المنطقة والتهديف المباشر) يتم شرح المهارة وعرضها من قبل المدرس. 	25 د 5 د	القسم الرئيسي: الجزء التعليمي
		<ul style="list-style-type: none"> يقف ثلاثة لاعبين من الفريق المدافع داخل الدائرة اما اللاعبين المدافعان الآخران فيقفان داخل الدائرة وينتشر الفريق المهاجم داخل الدائرة 	10 د	الجزء التطبيقي

<p>التأكيد على اداء التحية ، الانصراف</p>	  	<p>نفسها تبدأ اللعبة بمحاولات لأصابة هدف السلة عن طريق الطبطبة والمناولات والمحاورة وذلك من خارج قوس الدائرة الثانية بينما يحاول اللاعبان المدافعان في الدائرة الثالثة قطع الكرة ومنع المهاجمين من تسديد الكرة للهدف وكذلك المدافعين الذين يقفون في الدائرة الثانية .</p> <p>5 د</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ اسم اللعبة :- المنديل والنفق. ▪ الهدف من اللعبة: تطوير المرونة . <p>5 د</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ اسم اللعبة : البريد . ▪ الهدف من اللعبة : تطوير الرشاقة ▪ اسم اللعبة :- بريد نقل الشاخص. <p>5 د</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ الهدف من اللعبة : تطوير التوازن ▪ اداء التحية والانصراف . 	<p>القسم الختامي</p>
---	---	--	----------------------

ملحق (5)

(قائمة بأسماء الخبراء والمختصين)

ت	الاسم
1	أ. د. عبد الستار علوان - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .
2	أ.د. علي تركي مصلح - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى .
3	أ. د. قاسم لزام - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
4	أ.د. فاطمة ياس الهاشمي - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
5	أ.م. ظافر هاشم - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
6	أ.م.د. صريح عبد الكريم الفضلي - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
7	أ.م.د. عايدة علي حسين - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
8	أ.م.د. عبد الرزاق علي الطائي . كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
9	أ.م.د. بسام عباس البياتي - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
10	أ.م.د. حسين علي. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد.
11	أ.م.د. نصير صفاء محمد . كلية التربية الرياضية . جامعة ديالى.
12	أ.م.د. عبد الستار جاسم النعيمي . كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى.

قائمة بأسماء المساعدين

ت	الاسم	المهنة
1	بثينه عبد الخالق	ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
2	يسار صباح	طالب ماجستير . كلية المعلمين
3	حيدر شاكر	مدرب العاب . كلية المعلمين

ملحق (6)

منهاج وزارة التربية للدراسة المتوسطة للالعاب الرياضية

✧ منهاج كرة السلة للمرحلة المتوسطة

الصف الثاني

1. مسك الكرة من فوق الرأس ومن اليمين واليسار.
2. تسلم الكرة من فوق الرأس ومن اليمين واليسار.
3. تمارين مركبة / مناولات صدرية من الحركة والقيام والتهديف السلمي.
4. التهديف من الثبات / الحركة المحاورة.
5. التهديف باليد الواحدة من القفز.
6. المهارات الاساسية في الدفاع.
7. تمارين هجومية على كيفية القطع والحجز.
8. كيفية المساعدة في الدفاع.
9. مزاولة اللعبة.

✧ منهاج الكرة الطائرة للمرحلة المتوسطة

الصف الثاني.

1. اعادة المهارات الاساسية السابقة.
2. ارسال التنس.
3. اعطاء المهارات الجديدة الضرورية.
4. تعليم الضرب الساحق (ان امكن مع حائط الصد).
5. مزاولة اللعبة مع شرح بعض قوانين اللعبة.

✧ منهاج العاب القوى للمرحلة المتوسطة

الصف الثاني

1. الركض بانواعه/ تطوير المطاولة بطريقة المشي × الركض.
2. الركض السريع، التدريب على طريقة تطوير السرعة.
3. استخدام البريد (التتابع) (4 × 100).
4. ركض الموانع / من البداية (من البداية حتى المانع الثاني) ارتفاع (56سم).
5. قذف الثقل / تعلم الطلبة طريقة الانتقال (الزحف الخلفي).

6. رمي القرص / طريقة الدوران مع القرص.
7. الوثب العريض/ باستخدام الاقتراب الكامل مع التأكيد على المشي في الهواء خطوة ونصف تعليم بعض مبادئ الوثبة الثلاثية .
8. القفز العالي / استخدام الطريقة السرجية (9 خطوات) التأكيد على الارتقاء .
9. الزانة/ التعود على مسك العصا والركض بها والركوب على العصا ثم المرجحة الأفقية.

☒ منهاج كرة اليد للمرحلة المتوسطة

الصف الثاني

1. تمارين مركبة للمبادئ الاساسية.
2. تمارين على الدفاع الفردي.
3. تمارين استلام وتهديف مع وجود مدافع.
4. خطط الهجوم الجماعية 3-3-4-2.
5. شرح بعض مواد القانون.
6. مزاولة اللعبة.

☒ منهاج الجمباز للمرحلة المتوسطة

الصف الثاني

1. الحركات الارضية:
 1. اعادة للحركات السابقة.
 2. الدرجة (الوقوف - الذراعان اماماً - الدرجة الامامية بطريقة الغطس.
 3. سلسلة ارضية مكونة من خمس حركات.

2. المهر

1. القفزة المنحنية .
2. القفز فتحاً

3. الصندوق

1. القفز فتحاً للبنين طولاً.
2. القفزة المتكررة داخلاً عرضاً.
3. القفزة المتكورة للبنين (الصندوق طولاً)

4. عارضة التوازن:

1. المشي على العارضة واخذ وضع الميزان الأفقي.
2. المشي السريع على العارضة.
3. المشي على العارضة بثني الركبتين نصفاً.
4. سلسلة حركات على العارضة من الحركات السابقة مع مراعاة الصعود والهبوط الفنيين.

The Impact of Using Exercises and Small Games in Physical Education Lesson on the Development of Motor Fitness

Abstract

The study consists of five chapters , the first identifies the research and includes the introduction and the importance of the research . The researcher has put forward the following aim for the study :

- 1- Identification of the impact of using exercises and small games in physical education lesson on developing motor fitness .
- 2- Designing a curriculum to develop motor fitness using exercises and small games .

The hypotheses of the research are :

- 1- There are significant differences between pre and post test in favour of the experimental group post test .
- 2- There are significant differences between experimental and control group in the post tests in favour of the experimental group .

The study domains :

- 1- Human domain consists of second year students (females) at Al-Tahrir secondary school for girls .
- 2- Time domain : the period from 29/9/2001 to 29 /12/2001 .
- 3- Place domain : the yard of Al-Tahrir secondary school for girls .

The second chapter of the study deals with previous studies in this context while the third chapter includes the procedure of the study where the researcher has used the experimental approach ,the study sample consists of 40 students (females) who were divided into two groups (experimental and control) . The programme was applied on the experimental group where the researcher used motor fitness tests to identify the development between the two groups ;tests include : 1)running in 8 shape 2) sitting from laying position 3) leap on both sides of seat 4) pushing by arms 5) retraction running 6) ball throwing.

The researcher has used arithmetic mean , standard deviation , simple association coefficient and T-test to process the data .

The fourth chapter deals with displaying results and discussion while the fifth chapter includes conclusions and recommendations , some of the most important conclusions are:

- 1- The use of the exercises and games being studied has helped in improving motor fitness for the second year students .
- 2- The exercises and games method has achieved motor experience in the experimental group which led to significant differences in motor fitness between traditional method and the exercises one in favour of the later.
- 3- The organization of exercises and games and the use of devices and tools in a systematic and programmable manner in implementing the instructional plans has led to improved motor fitness characteristic .

Recommendations :

- 1- The use of the exercises , games and instructional plans being studied in order to develop the motor fitness for the secondary stage.
- 2- Applying the research on a wider sample to identify the motor fitness development level indicators .
- 3- Conducting similar studies to emphasis the research approach of using exercises and other small games.