

## A proposed program for small games to develop the two qualities of (agility and flexibility) among primary school students (09-12 years)

Benkouider Ahmed<sup>1</sup>, Kerroum Mohamed<sup>2</sup>, Guerroumi Ali<sup>3</sup>, Saad Benchaa<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Laboratory of Sciences and Practices of Physical Sports and Rhythmic Activities, University of Algiers 3 (Algeria), E-mail: [benkouider.ahmed@univ-alger3.dz](mailto:benkouider.ahmed@univ-alger3.dz)

<sup>2</sup>Social Empowerment and Sustainable Development Lab in the Desert, Amar Telidji University of Laghouat (Algeria), E-mail: [m.karroume@lagh-univ.dz](mailto:m.karroume@lagh-univ.dz)

<sup>3</sup>Physical Activity Sciences Laboratory, University of Algiers 3, (Algeria), E-mail: [guerroumi.ali@univ-alger3.dz](mailto:guerroumi.ali@univ-alger3.dz)

<sup>4</sup>Modern Science Laboratory for Physical and Sports Activities, University of Boumerdes (Algeria), E-mail: [s.benchaa@univ-boumerdes.dz](mailto:s.benchaa@univ-boumerdes.dz)

Received: 09/2024, Published: 10/2024

### Abstract:

Educational research has confirmed that children often tell us what they think and feel through their free acting play and their use of dolls, cubes, colors, clay, etc., and play is considered an educational medium that works to a large extent in shaping the child's personality in its various dimensions; thus, educational games, when well planned, organized and supervised, play an effective role in organizing learning. Educational studies have proven the great value of play in acquiring knowledge and the skills to reach it if it is well exploited and organized.

That is why our study came under the title of a proposed program for small games in developing the qualities of (agility and flexibility) among second-stage students (09-12 years) during physical education class, and the research aims to reveal the role of small games on the assumption that the latter will lead to an improvement in the physical aspect of the experimental sample.

The research sample included 90 students (males), and the experimental research method was applied to them.

In light of the results obtained, the researchers concluded that the use of small games is effective in developing the targeted physical qualities in first-stage students, as they are in line with the requirements of this age group.

**Keywords:** small games, students, primary school.

برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية صفتي (الرشاقة، ومرونة) لدى تلاميذ الطور الابتدائي (09-12 سنة)

بن قويدر أحمد<sup>1</sup>، كروم محمد<sup>2</sup>، قرومي علي<sup>3</sup>، بن شاعة سعد<sup>4</sup>

<sup>1</sup>مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية، جامعة الجزائر 3 (الجزائر)، البريد الإلكتروني:

[benkouider.ahmed@univ-alger3.dz](mailto:benkouider.ahmed@univ-alger3.dz)

<sup>2</sup>مخبر التمكين الاجتماعي والتنمية المستدامة في البيئة الصحراوية، جامعة الأغواط (الجزائر)، البريد الإلكتروني:

[m.karroume@lagh-univ.dz](mailto:m.karroume@lagh-univ.dz)

<sup>3</sup>مخبر علوم النشاطات البدنية، جامعة الجزائر 3 (الجزائر)، البريد الإلكتروني: [guerroumi.ali@univ-alger3.dz](mailto:guerroumi.ali@univ-alger3.dz)

<sup>4</sup>مخبر العلوم الحديثة للأنشطة البدنية والرياضية، جامعة بومرداس (الجزائر)، البريد الإلكتروني: [s.benchaa@univ-boumerdes.dz](mailto:s.benchaa@univ-boumerdes.dz)

### الملخص:

لقد أكدت البحوث التربوية أن الأطفال كثيراً ما يخبروننا بما يفكرون فيه وما يشعرون به من خلال لعبهم

التمثيلي الحر واستعمالهم للدمى والمكعبات والألوان والصلصال وغيرها، ويعتبر اللعب وسيطاً تربوياً يعمل

بدرجة كبيرة على تشكيل شخصية الطفل بأبعادها المختلفة؛ وهكذا فإن الألعاب التعليمية متى أحسن تخطيطها وتنظيمها والإشراف عليها تؤدي دوراً فعالاً في تنظيم التعلم، وقد أثبتت الدراسات التربوية القيمة الكبيرة للعب في اكتساب المعرفة ومهارات التوصل إليها إذا ما أحسن استغلاله وتنظيمه.

ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية صفتي (الرشاقة، ومرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني (12.09 سنة) خلال حصة التربية البدنية، ويهدف البحث إلى الكشف عن دور الألعاب الصغيرة على افتراض أن تحدث هذه الأخيرة تحسناً في الجانب البدني لدى العينة التجريبية.

شملت عينة البحث 90 تلميذاً (ذكور)، وطبق عليهم منهج البحث التجريبي.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحثان إلى أن استعمال الألعاب الصغيرة فعال في تنمية الصفات البدنية المستهدفة لدى تلميذ الطور الأول وذلك لتماشيها ومتطلبات هذه الفئة العمرية.

**الكلمات المفتاحية:** الألعاب الصغيرة، التلاميذ، الطور الابتدائي.

#### ● مقدمة:

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

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

فالتربية البدنية تلعب أدواراً فعالة في تربية النشء من النواحي البدنية والاجتماعية والنفسية والعقلية، ولذا لا يمكن التصور أن منهجاً تعليمياً تربوياً حديثاً يتجاهل التربية الرياضية أو ينظر إليها على أنها نشاط لا قيمة له في تعليم وتربية النشء.

ويعتمد درس التربية البدنية على عدة نظريات وأساليب مختلفة من أجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة، وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين هذه الأساليب التربوية الهامة، كما أن الطفل يكون ميالاً للعب، حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته وإفراغ طاقته ومكبواته الحركية والنفسية المختلفة وإشباع حاجاته إلى اللهو والمرح والسرور، وهذا ما يستلزم على الأستاذ الاستغلال الأمثل لهذا الاندفاع نحو اللعب وتوظيفه في تنمية اللياقة البدنية للطفل وذلك بالاستغلال الأمثل والمتقن للألعاب.

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

## 1- الجانب التمهيدي

### 1-1- إشكالية البحث

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

هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية صفتي الرشاقة والمرونة لدى العينة التجريبية خلال حصة التربية البدنية؟

### 1-2- فرضية البحث:

للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية صفتي الرشاقة والمرونة لدى العينة التجريبية خلال حصة التربية البدنية

### 1-3- أهداف البحث:

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية:

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

## 2- الجانب النظري

### 2-1- المرونة

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل، فيعرفها " باروف " بأنها «مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة»، أما " خارابوجي " فيرى بأنها «القدرة على أداء الحركات لمدى واسع» ( E.Hahn , 1981, p57 ).

## 2-2- الرشاقة

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة. ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (محمود عوض بيسوني، 1992، ص 197)

## 2-3- اللعب

### 2-3-1- تعريف اللعب:

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

✓ حسب عماد الدين إسماعيل " هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها.

✓ (عماد الدين إسماعيل، 1986، ص9)

أما حسن علاوة فيعرفه " بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو" (محمد حسن علاوة، 1983، ص09)

✓ أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدر reider " حيث يقول نستطيع أن

نرى احد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره و يفرحه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة

اللعب. (B.R.ALbermons, 1981, p43)

✓ أما " اوليفركاميل " يقول مما لاشك فيه انه لا احد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج

إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله

إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في

شخصيته مستقبلا كمراهق وراشد.

( Oliver camulle, 1973, p31)

## 2.3.2 الألعاب الصغيرة

### 1.2.3.2. تعريف الألعاب الصغيرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة من أهمها:

"هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها" (أمين أنور الخولي، 1994، ص171)

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

وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين" (وديع فرج الين، 1996، ص ص 293، 294)

"هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي"

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بأن الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من أجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور. (حنفي محمود مختار، 1674، ص ص: 135، 136)

### 3- الإجراءات المنهجية

#### 1.3 . منهج البحث:

تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه<sup>(1)</sup> وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي.

(محمد أزهري السماك وآخرون، 1989، ص42)

#### 3. 2 . عينة البحث:

#### 3. 2 . 1 . العينة التجريبية:

تتكون من 45 تلميذ من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة، يدرسون بالمدرسة

الابتدائية دالي إبراهيم بولاية الاغواط.

**3. 2. 2. العينة الضابطة:**

وتتكون هي الأخرى من 45 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يدرسون بالمدرسة الابتدائية حراث بولاية الاغواط.

**3. 3. مجالات البحث:****3. 3. 1. المجال البشري:**

تتكون عينة البحث من 90 تلميذ، تم اختبارهم بصفة عشوائية من مدرستين ابتدائيتين، بحيث 45 تلميذ من مدرسة دالي ابراهيم اختبروا كعينة ضابطة و 45 تلميذ الأخرى من مدرسة حراث اختبروا كعينة تجريبية، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 09 إلى سنة 12.

**3. 3. 2. المجال المكاني:**

لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وكل الاختبارات القبلية والبعدية بلعب المشترك للمدرستين، بحيث كان للمدرستين نفس الملعب.

**3. 3. 3. المجال الزمني:**

استغرقت فترة العمل من 2024/02/11 إلى غاية 2024/04/30، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2024/02/11 أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/04/30

**3. 3. 4. أدوات البحث:**

. المراجع والمصادر .

. الاختبارات والقياسات .

. الطرق الإحصائية .

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

**3-4- الخصائص السيكومترية****3. 4. 1- ثبات الاختبارات:**

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف.

(مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 152).

ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل

ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها.

وقد حصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم "3".

### 3- 4 . 2 . صدق الاختبارات:

لغرض التأكد من صدق الاختبارات، استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات، وعند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم "3" تبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية، و ذلك يكشف عن صدق الاختبارات

جدول يبين نتائج معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية

معامل اختبار بيرسون ج	مستوى الدلالة	معامل الصدق للاختبار	معامل الثبات للاختبار	درجة الحرية	المعينة	الاختبارات
0.6	0.05	0.97	0.96	09	10	المرونة: ثني الجذع للأمام من الوقوف
		0.91	0.84			الرشاقة: الجري المتعرج لفليشمان

جدول رقم "01" يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية



شكل رقم "01" يبين اختبار -  
الوثب العريض من الثبات

### 3 . 5 . مواصفات الاختبارات البدنية

#### 3 . 5 . 1 . الوثب العريض من الثبات:

##### أ . الغرض من الاختبار:

قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين .

ب . الأدوات: ارض مستوية لا تعرض الفرد

للانزلاق، شريط قياس، يرسم على أرضية خط للبداية.

ج . مواصفات الأداء: يقف المختبر بحيث تكون

قدماه خلف خط البداية، ثني ركبتيه ويؤرجح ذراعيه

خلفا يقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة (انظر الشكل رقم 1)

##### د . توجيهات:

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

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

- يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتفاع.

- للمختبر محاولتي يسجل له أفضلها. (محمد صبحي حسانين, 2001 ص 308).

### 3. 5. 2. الجري المتعرج لفليشمان:

أ. الغرض من الاختبار: قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم.

ب. الأدوات: ستة كراسي، ساعة إيقاف.

ج. مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية،

و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا

لخط السير المحدد، على إن يقوم بدورتين، و تنتهي

الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية (انظر الشكل رقم 2)

د. توجيهات:

- يجب إتباع خط السير المحدد.

- إذا أخطا المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد

لن يحصل على الراحة الكافية.

- يجب عدم لمس الكراسي أثناء الجري.

- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين. (محمد صبحي حسانين, 2001 ص 277).

### 3. 5. 3. ثني الجذع للأمام من الوقوف:

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

ب. الأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا

على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد ورقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد، مؤشر خشبي

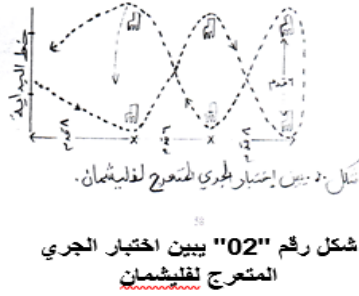
يتحرك على سطح المسطرة.

ج. مواصفات الاختبار: يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة

المقعد، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعده مسافة

ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين

(انظر الشكل رقم 3)





شكل رقم "03" يبين اختبار ثني الجذع

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

- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .

- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .

يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين .

( محمد صبحي حسانين, 2001 ص 260 )

3- 6 - الوسائل الإحصائية :

3- 6 - 1 - المتوسط الحسابي:

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

$\bar{س}$ : المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع القيم .

ن : عدد العينة .

ن < 30 نستعمل القانون التالي :

3- 6 - 2 - الانحراف المعياري:

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

ع : الانحراف المعياري

س: مجموع القيم.

$\bar{س}$ : المتوسط الحسابي.

ن : عدد العينة .

3- 6 - 3 - التباين:  $ع^2 = \text{التباين}$

3- 6 - 4 - التجانس

$$ف = \frac{ع^2}{ع^2} \quad \text{بحيث:}$$

$ع^2$  : التباين الأكبر .

$ع^2$  : التباين الأصغر .

3- 6 - 5 معامل الارتباط بيرسون :

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

ر: معامل الارتباط بيرسون.

س: قيم الاختبار الأول

س: المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص: قيم الاختبار الثاني

ص: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني

(قيس ناجي عبد الجبار, 1988 ، ص 53).

### 3-6-6 اختبار الفروق - ت- ستودنت:

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

بحيث:

س<sub>1</sub>، س<sub>2</sub>: المتوسط الحسابي

ع<sub>1</sub>، ع<sub>2</sub>: التباين الأكبر و الأصغر

ن<sub>1</sub> ، ن<sub>2</sub>: الحجم

(قيس ناجي عبد الجبار, 1988 ، ص 96)

### 4- عرض وتحليل النتائج:

4. 1. نتائج الاختبارات القبلية للعينة الضابطة والتجريبية في العناصر البدنية المستهدفة ( رشاقة . مرونة ).

4-1-1- نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.

الاختبار القبلي الرشاقة	ن	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
العينة الضابطة	45	17.44	1.27	1.02	1.67	0.05	غير دال
	45	17.72	1.31				
العينة التجريبية	45	17.72	1.31	1.02	1.67	0.05	غير دال

جدول رقم " 02 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.

من خلال الجدول رقم " 02 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره ( 1.27 ± 17.44 )

وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره ( 1.31 ± 17.72 ) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.02 والتي

كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين

وجود فرق غير دال إحصائياً أي غير معنوي بين العينتين في صفة الرشاقة.

4-1-2- نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة.

الأختبار القبلي المرونة	ن	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
العينة الضابطة	45	46.51	4.92	1.30	1.67	0.05	غير دال
	45	47.91	5.21				

جدول رقم " 03 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة.

من خلال الجدول رقم " 03 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره  $(46.51 \pm 4.92)$

وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره  $(47.91 \pm 5.21)$  وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.30

والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 88 مما

يبين وجود فرق غير دال إحصائياً أي غير معنوي بين العينتين في صفة المرونة.

#### 4-1-3- تحليل النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في العناصر البدنية المستهدفة (رشاقة مرونة).

من خلال الجداول رقم "02" "03" يتضح لنا أن هناك تقارب في المستوى بين عيني البحث في صفتي الرشاقة

والمرونة المختبرة، وهذا ما يدل على تجانس العينتين في هذه الصفات، بالرغم من أن في هذه المرحلة يحب

الطفل التنافس مع الآخرين و مقارنة نتائجه معهم كما يرى ذلك "عبد الرحمان عيساوي" ان الطفل يسعى في هذه

المرحلة إلى المنافسة والميل إلى قياس ومقارنة قوته وقدراته بقدرات الآخرين وهذا ما يتجسد من خلال الألعاب

الصغيرة التنافسية سواء بين الأفراد أو بين الأفراف. (عبد الرحمان عيساوي، 1992، ص 43)

و كما يؤكد ذلك أيضا " احمد أمين فوزي" بأن الطفل في هذه المرحلة يميل إلى التنافس من خلال جماعة الرفاق

مع جماعة أخرى (احمد أمين فوزي، 2003، ص 61)

#### 4-2 . نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية المستهدفة ( رشاقة مرونة )

##### 4-2-1 . نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية في الصفة الرشاقة

الأختبار القبلي الرشاقة	ن	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
العينة الضابطة	45	17.48	1.15	6.21	1.67	0.05	دال
	45	15.92	0.87				

--	--	--	--	--	--	--	--	--

جدول رقم " 04 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار ألبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.

من خلال الجدول رقم " 04 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (  $1.15 \pm 17.48$  ) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (  $0.87 \pm 15.92$  ) وبلغت قيمة ت المحسوبة 6.21 والتي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين العينتين في صفة الرشاقة.

#### 4-2-2- نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية في الصفة المرونة

الإختبار القبلي المرونة	ن	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الإختبار القبلي المرونة	45	46.73	5.17	4.01	1.67	0.05	دال
	45	51.07	4.96				

جدول رقم " 05 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار ألبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

من خلال الجدول رقم " 05 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (  $5.17 \pm 46.73$  ) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (  $4.96 \pm 51.07$  ) وبلغت قيمة ت المحسوبة 4.01 والتي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 1.67 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 88 مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين العينتين في صفة المرونة.

#### 4-2-3- تحليل النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في العناصر البدنية المستهدفة (رشاقة . مرونة).

من خلال الجداول رقم " 04 " " 05 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في جميع العناصر البدنية المستهدفة وقد ارجع الباحثان ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة الألعاب الصغيرة كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية و السرور دفع بالتلاميذ إلى حب العمل وبجد اكبر فادى بهم ذلك إلى التطور والتحسن في الجانب البدني، ويؤكد ذلك "وديع فرج الين" أن في هذه المرحلة (09-12 سنة) يحب الأطفال اللعب بشدة لدى يحب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي له"

( وديع فرج الين، 1996، ص 121)

### الاستنتاج العام:

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

(1) تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبلية.

(2) استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية والبعديّة ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.

(3) تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية بعد تطبيق البرنامج عليهم.

(4) حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة

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

### الخاتمة:

أن الوقوف على واقع اللعب في حصة التربية البدنية في المدارس الابتدائية يعتبر الموجه الأساسي لبناء شخصية الطفل من جهة ومن جهة أخرى الرفع من مستوى اللياقة البدنية، ومنه نقول أن الغاية الأولى في المجال التربوي والتعليمي هي تكوين شخصية متكاملة النمو وهذا ما يتحقق من خلال الألعاب الصغيرة، ومنه أصبحنا اليوم ننادي بتكوين متخصص في مجال تدريس مادة التربية البدنية، وهذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي وتطوير ثقافتنا الرياضية لأن ذلك يجعل من أستاذ التربية البدنية ليس فقط ذلك الأستاذ الذي يقدم درسا ثم يطوي أوراقه وينصرف، بل هو الذي يساعد التلاميذ و يبني درسه على أسس علمية دقيقة لأنه وببساطة الواقع والشريحة التي نتعامل معها تفرض علينا هذه التحديات والالتزامات.

### المراجع

باللغة العربية:

1. احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
2. أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، الطبعة الثالثة، 1994.
3. حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، 1974.
4. عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو ودراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق، دار النهضة العربية، بيروت، 1992.
5. عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، الطبعة الأولى، 1990.
6. عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم الكويت، 1986.
7. قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988.
8. محمد أزهر السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1989.
9. محمد حسن علاوة، علم النفس الرياضي، ط 5، دار المعارف القاهرة مصر، 1983.
10. محمد صبحي حسانين، القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ط 4، دار الفكر العربي، 2001.
11. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية 1992.
12. مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتر بوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1993.
13. وديع فرج الين، خبرات في الالعب للصغاروالكبار، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1996.

### باللغة الفرنسية:

- 1- B.R.ALbermons, manuel de psychologie de sport, vigot, 1981.
- 2- E.Hahn, entrenement Sportif de l'enfant , édition vigot , paris 1981.
- 3- Oliver camulle, votre enfant et ses loisirs paris, 1973 .