

أثر الألعاب المصغرة في تحسين القوة والسرعة من خلال الحجم الساعي لمادة التربية البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-14) سنة

The effect of mini-games in improving power and speed through courier size of the physical education class for middle school students (12-14) .

توراه بومزراق شيخ*¹، أ.د. رواب عمار².

¹ مخبر المسألة التربوية، جامعة بسكرة، chikh.boumezrag@univ-biskra.dz

² مخبر المسألة التربوية، جامعة بسكرة، amar.rouab@univ-biskra.dz

تاريخ النشر: 2022/05/30

تاريخ القبول: 2022/05/13

تاريخ الإرسال: 2021/12/16

الملخص: هدفت الدراسة إلى الكشف عن مساهمة الألعاب المصغرة في تحسين القوة والسرعة للتلاميذ في الطور المتوسط، من خلال الحجم الساعي للحصة، واستخدم الباحث هنا المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة، على عينة قوامها 15 تلميذ معتمدا في ذلك على الاختبارات الميدانية، بحيث توصلت النتائج في الأخير إلى أن الألعاب المصغرة في حصة التربية البدنية تساهم إلى حد ما في تحسين القوة والسرعة من خلال تكرار عملية التعلم أكثر من مرة في الأسبوع.

الكلمات المفتاحية: الألعاب المصغرة؛ القوة؛ السرعة؛ حصة التربية البدنية.

Abstract: The current study aimed to uncover the contribution of the mini games and sport classes in school environment improve some elements of physical fitness (power and speed) for intermediate stage within the horar of the course .the researcher used the experimental process of the unic stage and he rekeys on a sample of 15 pupils using the empirical exams. Therefore, we have reached these results that the mini games in a physical education class prove to achieve and increase the power and speed with the drills of learning process more than once time.

KEY WORDS: MINI GAMES; STRENGTH; SPEED; PHYSICAL EDUCATION CLASS.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

إن النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة وبنظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح وذلك بتزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل حياته وفق مسابرة العصر في تطوره ونموه. فالتربية البدنية تلعب أدوارا فعالة في تربية النشء من النواحي البدنية والاجتماعية والنفسية والعقلية، ولذا لا يمكن التصور أن منهجا تعليميا تربويا حديثا يتجاهل التربية الرياضية أو ينظر إليها على أنها نشاط لا قيمة له في تعليم وتربية النشء. إذ يعتبر غسان الصادق "درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي، وهو أساس كل مناهج التربية، كما يجب أن تراعي فيه حاجات التلميذ، بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم." (غسان الصادق سامي الصغار، صفحة 209)، ويعتمد درس التربية البدنية على عدة نظريات وأساليب مختلفة من اجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة منها الألعاب المصغرة أو الألعاب الشبه رياضية حيث تعتبر من بين هذه الأساليب التربوية الهامة، كما أن الطفل يكون ميالا للعب، حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته وإفراغ طاقته ومكبوتات 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 بالإستثمار الأمثل والمتقن للألعاب. في حين أن محمد عوض بسيوني " يشير إلى التقدم في الطريقة التي يتم بها تدريس المنهج للتلاميذ وبالطبع فإنه على المدرس أن يفكر بعناية أفضل للطرق التي يقدم بها الدرس ذات الصلة بالتلاميذ كما أن عليه أن يفكر في الطرق التي يتوقع أن يظهر بها التلاميذ باستخدام انسب الأجهزة لتنفيذ الأنشطة." (محمد عوض بسيوني، ياسين الشاطي، صفحة 97)، و لهذا أخذ مجال التدريس في مادة التربية البدنية و الرياضية شكلا خاصا في المؤسسات

التربوية ، و أصبح يعتمد المربون أساسا على عنصر التلقين والتعليم الذي يكسوه طابع الملل و ذلك من خلال التركيز على التعليم القديم الخالي من التجديد و الحيوية في بناء الحصص ، فتنبعث هذه الأخيرة في نفوس التلاميذ الملل والعزوف من حصة الرياضة في عوض أنها تكون الحصة المفضلة لديهم، و لذلك ارتأى الباحثان أنه يجب القيام بدراسة عن واقع حصة التربية البدنية وكيفية تعليمها باستراتيجية التدريس الحديثة ، فوجد الباحث غياب عنصر اللعب في التمارين والمواقف التعليمية وهذا ما يجعل حصة الرياضة تفتقد للمرح والحيوية و النشاط ، فاللعب له دور هام في تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة لدى الطفل كما له أثر في نفسية الطفل و تنمية الدافعية للتعلم إضافة إلى ذلك يعتبر حلقة أساسية لاندماج الطفل في مجتمعه بصفة عامة و مع رفاقه في الحي و المدرسة بصفة خاصة ، كما أكد المختصون في مجال الرياضة أن الإعداد الجيد للطفل و بالأخص في هذه المرحلة ترتكز على تطوير و تنمية القدرات البدنية وذلك راجع إلى التطورات و التحولات المورفولوجيا و الوظيفية التي تطرأ على الطفل والتي أكدها حسن صيام في دراسته والتي أسفرت على "أن برنامج الألعاب التمهيدية له أثر إيجابي في تنمية عناصر اللياقة البدنية والكفاءة الوظيفية الخاصة بكرة اليد" (حسن صيام، 1995)، 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، إلا أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على مستوى المدارس الجزائرية يتم بمعدل ساعتين في الأسبوع مخصصة للألعاب الفردية والجماعية، حيث يكتفي المراهق الجزائري بهذا القدر الضئيل، وينتج عن هذا الوضع الذي نقل فيه عملية التعلم بصفة عامة وتنمية أو تطوير صفة القوة والسرعة بصفة خاصة، آثار سلبية على الإرتقاء بالمستوى المطلوب التي تتطلب قدرا كافيا من الحجم الساعي للتعليم، والتي لا يمكن

تحقيقها إلا عن طريق ممارسة الحصة بشكل مستمر و بصورة متكررة ومنتظمة خلال الأسبوع. وعليه تبادر لنا في دراستنا هذه مجموعة من التساؤلات التي دفعتنا إلى طرح التساؤل التالي:

- ما مدى تأثير الألعاب المصغرة على تحسين القوة والسرعة من خلال الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية في ظل استراتيجية التدريس الحديث لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-14) سنة؟

-التساؤلات الفرعية:

1- هل الألعاب المصغرة لها تأثير في تحسين القوة والسرعة لدى العينة من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضة مرة في الأسبوع؟

2- هل الزيادة في عدد حصص التربية البدنية والرياضة خلال الأسبوع بمحتوى الألعاب المصغرة يؤثر على تحسين القوة والسرعة لدى العينة؟.

-الفرضية العامة:

-للألعاب المصغرة أثر إيجابي على تحسين القوة والسرعة من خلال الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضة في ظل استراتيجية التدريس الحديثة لدى العينة.

-الفرضيات الجزئية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في تحسين القوة والسرعة لدى العينة من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضة مرة في الأسبوع.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في تحسين القوة والسرعة لدى العينة من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضة 03 مرات في الأسبوع.

2-الهدف العام من الدراسة: التوصل إلى إنجاز حصة التربية البدنية والرياضة بإستعمال الألعاب المصغرة، عن طريق انتهاج استراتيجية التدريس الحديثة والتي تتماشى مع خصوصيات مختلف الفئات العمرية، لما لها من أهمية خاصة في تنمية مختلف الصفات سواء البدنية أو الحركية، لأن ممارسة الحصة عدة مرات في الأسبوع لها دورها في اعداد الفرد من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية.

أهمية الدراسة:موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته وتسلط الضوء على واقع حصة التربية البدنية والرياضة في المنظومة التربوية في الجزائر وعلاقتها بالحجم الساعي المخصص لها، بغض النظر لما لها من أهمية في الوسط المدرسي خاصة في فئة الطور المتوسط.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- **الألعاب المصغرة:**وتعرف أنها "تلك التمارينات المحببة إلى نفوس التلاميذ، والتي تجرى في مساحات الملعب وفي عدد معين من التلاميذ، وقد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة" (حنفي محمود مختار، 1992، صفحة 135).

ونستخلص أن الألعاب المصغرة هي تلك النشاطات التي تبعث المرح والسرور في نفوس التلاميذ، لتحقيق أهداف الحصة.

ويستخلص الباحث أن القوة والسرعة هي من الصفات البدنية المهمة التي لايمكن الاستغناء عن تحسينها وتطويرها أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية.

-حصة التربية البدنية: هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وغير مباشر. (حسن شلتوت، حسن معوض، صفحة 102).

ويستخلص الباحث أن مدة حصة التربية البدنية هي: 02سا في الأسبوع بحيث تعتبر الوحدة المصغرة التي تبنى لتحقيق الأهداف المنشودة لمحتوى منهاج التربية البدنية والرياضية، وهي وسيلة لتحقيق الأهداف المسطرة في المنهاج، والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتحسين مستوى الجانب المعرفي والبدني والحركي لمختلف الفعاليات الرياضية.

-الدراسات السابقة والمثابرة:

-دراسة جمال مقراني بعنوان: "أثر الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد لدى التلاميذ (12-13) سنة، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام الألعاب الصغيرة خلال حصة التربية البدنية في تنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد، كما اعتمد الباحث على المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة على عينة قوامها 30 تلميذ مقسمة إلى مجموعتين الضابطة طبق عليها التمارينات التقليدية، أما التجريبية طبقت الوحدات التعليمية بمحتوى الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية، بعد تحليل النتائج والمعالجة الإحصائية استنتج الباحثان أن استخدام الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية له أثر إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث في كرة اليد لدى التلاميذ (12-13) سنة،

وعليه اقترح الباحثان بضرورة استخدام الألعاب الصغيرة خلال درس التربية البدنية في مرحلة التعليم المتوسط.

-دراسة حمزاوي حكيم بعنوان: "فعالية الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى مبتدئ كرة اليد"، بحيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية المتطلبات البدنية والمهارية لمبتدئ كرة اليد، واعتمد الباحث على المنهج التجريبي وعلى عينة قوامها 40 تلميذ (10-12) سنة، مقسمة إلى مجموعتين (20) ضابطة و(20) تجريبية، وبعد التحليل الاحصائي استنتج الباحثون أن الألعاب الصغيرة لها أثر إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لمبتدئ كرة اليد.

-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

يمكن استخلاص ان الدراسات السابقة جاءت متنوعة في تناولها لمتغير الدراسة وهو الألعاب المصغرة، حيث أن هذه الدراسات كانت تسعى تقريبا إلى تحقيق هدف واحد وهو تحسين بعض الصفات البدنية، كما قد اتفقت هذه الدراسات من حيث اختيارها للعينة (تلاميذ المرحلة المتوسطة) واستخدامها لنفس المنهج وهو المنهج التجريبي، ومن حيث الأدوات المستخدمة، وقد اختلفت هذه الدراسات من حيث تناولها المواضيع، وقد تم الاستفادة منها في بناء خلفية نظرية حول الموضوع مما مكن الباحثان من صياغة مشكلة وكذا تحديد الفرضيات والاستفادة من تصميم الاختبارات البدنية.

4-الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

-المنهج المتبع: لكل دراسة علمية أسس منهجية يبني عليها الباحث انطلاقة في عملية البحث والدراسة، وتكون بمثابة المرشد الذي يوجهه حتى تنتم دراسته بالدقة والموضوعية، والمنهج يعني مجموعة من القواعد و الأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة . (عمار بوحوش وعمار دنبيات، 1998)، بحيث يختلف منهج البحث باختلاف المواضيع المدروسة، ويعتبر **المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة** هو المناسب لموضوع دراستنا، حيث يشير المنهج التجريبي في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين أو عامل معين على ظاهرة ما. (محمد زيان عمر، 1983).

- **الدراسة الإستطلاعية:** تم إجراء هذه الدراسة يوم 2020/10/10 على عينة مؤلفة من (10) تلاميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، وبعد أسبوع تم إعادة الاختبار ،وقد كان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية هو إيجاد معامل الصدق و الثبات و الموضوعية للاختبارات البحث.

-الأسس العلمية للاختبارات:

-الثبات: لإيجاد ثبات الاختبارات البدنية قمنا بتطبيق طريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه (Test-Retest). وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية ،باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون تم حساب معامل الثبات لها، والجدول رقم (01) يبين ذلك.

-الصدق: تم استخدام الصدق الذاتي للاختبارات البدنية ، و لإيجاده قمنا بحساب

الجذر التربيعي لمعامل الثبات، معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

والجدول رقم (01) يبين ذلك.

الجدول رقم (01) يبين معاملات الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية.

التسلسل	الاختبارات	الهدف الاختبارات	من وحدة القياس	الثبات	الصدق الذاتي

0.89	0.94	ثا	السرعة القصوى	جري 30م	1
0.89	0.94	م/سم	القوة الانفجارية للرجلين	الوثب العمودي من الثبات	2

من خلال الجدول رقم:(01)يتضح لنا أن معامل الارتباط لبيرسون موجب و0.89 وجذورها التربيعية تنحصر في0.94 و هذا يدل على ثبات و صدق الإختبارات المستخدمة.

-الموضوعية:الإختبارات البدنية المعنية بالبحث،تم اختيارها من طرف مجموعة من المختصين في مجال التربية البدنية وأجمع معظمهم على موضوعية الاختبارات وبعدها عن التحيز.

- العينة وطرق اختيارها: اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ السنة الثانية، والثالثة متوسط بمتوسطة الحاج بن نعمان محمد زمالة الأمير عبد القادر - تيارت- للسنة الدراسية،2021/2020 وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وبصفة تخدم بحثنا والجدول (02) يوضح حجم العينة.

الجدول رقم: (02) يمثل حجم عينة البحث:

التلاميذ	مجتمع البحث	عينة البحث	النسبة المئوية
200	25	13%	

من خلال الجدول(02) نجد أن عدد التلاميذ 25تلميذ بنسبة13% من مجتمع البحث المتاح ،وقد قسمت إلى عينة استطلاعية (10)عينة تجريبية (15)تلميذ.

- مجالات الدراسة: (1)-المجال البشري: تمت الدراسة على عينة تمثلت على مجموعة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط(12-14)سنة.

(2)-المجال الزمني: جرت هذه الدراسة بتاريخ: 2021/01/03 إلى غاية:

2021/05/02

(3)-**المجال المكاني:** جرت هذه الدراسة في متوسطة الحاج بن نعمان محمد ببلدية زمالة الأمير عبد القادر ولاية تيارت.

- إجراءات البحث: الدراسة:

-**تحديد المتغيرات وكيفية قياسها: المتغير المستقل:** " هو المتغير الذي يؤثر في النتائج والذي يتسبب فيها ويمكن التحكم به (تغييره)، أي أنه المتغير الذي إذا تغيرت قيمته يؤدي إلى إحداث تغيرات في قيم المتغير التابع، فهو المتغير الذي يؤثر في متغير آخر " (عبد الغفور ابراهيم أحمد، مجيد خليل حسين، 2013، صفحة 67)، وفي دراستنا هذه فإن المتغير المستقل هو: **الألعاب المصغرة**

المتغير التابع: " هو متغير يؤثر في المتغير المستقل، وهو الذي لا تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع " (محمد حسن علاوي، وأسامة كامل راتب، 1999)، حيث أنه هو الظاهرة التي توجد وتختفي وتتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل ويبدله، وتعتبر **صفتي القوة والسرعة** هي المتغير التابع في دراستنا.

المتغيرات الدخيلة: هي " تلك المتغيرات المستقلة التي لا تخضع إلى سيطرة الباحث ولا يمكن له من إدخالها في تصميم الدراسة وذلك لعدم قدرته على معرفتها أو تحديدها في وقت سابق لإجراءات الدراسة ولكن لهذه المتغيرات تأثيرات سلبية على نتائج الدراسة التي يهدف الباحث إلى دراستها وتحديد أثرها في المتغيرات التابعة أو قد يحاول إستبعاد تأثيرات هذه المتغيرات بناء على إفتراضاته لوجودها عند تصميم الدراسة" (عدنان حسين الجادري، 2016، الصفحات 94-95) وفي دراستنا هذه هناك مجموعة من المتغيرات الدخيلة قمنا بعزلها وتمثل في:

- التلاميذ الذين يتغيبون بكثرة عن حصة التربية البدنية والرياضية.
- التلاميذ الذين يتعرضون لإصابات أو أمراض تمنعهم من ممارسة التربية البدنية والرياضية.
- التلاميذ الذين أجروا الاختبار القبلي ولم يتم اجراء الاختبار البعدي.
- التلاميذ الذين يمارسون الرياضة بانتظام خارج أوقات الدراسة والمنتمين للنوادي الرياضية.

- الأدوات المستخدمة في البحث:

- تم جمع البيانات عن طريق الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة الانفجارية للرجلين والسرعة الإنتقالية من خلال نشاط الوثب الطويل.
- الاختبارات:** هي مجموعة من الخطوات المنتظمة التي تستخدم لإختبار الفرد عن طريق تقديم مجموعة من المنبهات التي يستجيب لها الفرد، بما يمكن الباحث من تحديد مجموعة من الأرقام لهذا المستجيب يستطيع عن طريق استنتاج خصائص أفراد آخرين من نفس المجتمع (محمد عبد العال النعيمي وآخرون، 2015، صفحة 180)، حيث تم في دراستنا اعتماد اختبارين، الأول لقياس القوة الانفجارية للرجلين من خلال نشاط الوثب الطويل، والثاني لقياس السرعة الإنتقالية.

1- اختبار الوثب العمودي " sargent test ":

- الهدف من الاختبار:** هو قياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية.
- الأدوات:** أرضية مستوية، حائط بجانب الرياضي، مدرج أفقيا من 0-3.5 متر، مع وضع خطوط عريضة بين خط وآخر تقدر بـ 5سم (5-10-15سم... إلخ). (bayer,c, 1993, p. 46)

-كيفية الأداء:

قياس (أ): يقف اللاعب مواجهه للحائط أو اللوحة بحيث أصابع قدميه ملامسة بأكملها للأرض، يلطخ اللاعب يده ببذرة الطباشير ويقوم برفع يديه إلى أقصى مسافة دون رفع عقبيه من الأرض، ثم يقوم بوضع علامة على الحائط أو اللوحة بنهاية أصابعه.

قياس (ب): يقوم اللاعب بتثبيت قدميه في الأرض جيدا، ثم يقوم بالوثب عاليا بأقصى درجة ممكنة ويضع علامة بأصبعه من بذرة الطباشير.

للمختبر الحق في محاولتين تسجل أحسنها والنتيجة تكون بحساب الفرق بين القياس (أ) و(ب) بالسنتيمتر (hela.h et col, 1984, p. 29).

2-اختبار جري 30 متر:

-الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

-الأدوات: ساعة إيقاف.

-المواصفات: يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما 30متر.

-طريقة الأداء: من وضع الانطلاق الحالي يقوم المختبر بالجري فور سماع

إشارة البدء من خط الانطلاق إلى خط الوصول على 30م

-التسجيل: يسجل الزمن المستغرق من إشارة البدء حتى وصول التلميذ إلى

خط النهاية (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1997).

- الأدوات الإحصائية: لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع

نوع المشكلة وخصائصها حيث تم إخضاع النتائج المتحصل عليها قصد

التحليل والمعالجة باستعمال خدمة Microsoft office Excel 2007 لحساب

كل من:

-المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط سبيرمان، واختبار
#ستيوذنت الذي يستعمل في المنهج التجريبي في دلالة المقارنة بين الاختبار
القبلي والبعدي لحساب الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الواحدة.

س ف

ف: الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي

ح ف: انحراف الفروق عن المتوسط

$$t = \frac{\text{مجم ح ف}^2}{(ف - س_ف) \cdot \text{ن}}$$

س ف: متوسط الفروق أو الفرق بين

ن (ن-1)

المتوسطين.

درجة الحرية = ن-1

س_ف = 3 أو س_ف = س_1 - س_2

ن

2-4 عرض وتحليل النتائج: - عرض نتائج الفرضية الأولى:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لدى العينة
من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضة مرة في الأسبوع.

جدول رقم (03): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة من خلال ممارسة
حصة التربية البدنية مرة في الأسبوع.

نوع الدلالة	ت ج	ت م	مستوى الدلالة	درجة لحرية	ع	س	العينة	الاختبارا ت	العينة التجريبية
غير دالة	1.69	0.46	0.05	ن-1	1.96	6.11	15	الاختبار القبلي	
					4.96	40.80		القوة	
					1.77	6.27		السرعة	الاختبار البعدي

					5.23	41.35	القوة		للعيينة
--	--	--	--	--	------	-------	-------	--	---------

التعليق على الجدول:

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي بالنسبة للاختبار القبلي للعيينة التجريبية في صفة السرعة يقدر بـ (06.11) والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس الصفة والعيينة يقدر بـ (06.27)، وت المحسوبة المقدر بـ (0.46) أصغر من ت الجدولية المقدر بـ (1.69) فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية، أما المتوسط الحسابي بالنسبة للاختبار القبلي للعيينة التجريبية في صفة القوة يقدر بـ (40.80) والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس الصفة والعيينة يقدر بـ (41.35)، وت المحسوبة المقدر بـ (0.46) أصغر من ت الجدولية المقدر بـ (1.69) فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في تحسين القوة والسرعة لدى العينة من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضة 03 مرات في الأسبوع.

جدول رقم (04): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة من خلال ممارسة التربية البدنية 03 مرات في الأسبوع.

نوع الدلالة	ت ج	ت م	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ع	س	العيينة	الاختبارات	العيينة
غير دالة	1.69	5.47	0.05	ن-1	1.77	6.27	السرعة	الاختبار القبلي للعيينة	
					5.23	41.35	القوة		
					1.75	9.50	السرعة		
							15	الاختبار	

				4.13	45.40	القوة		البعدي للعينة
--	--	--	--	------	-------	-------	--	---------------

التعليق على الجدول:

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي بالنسبة للاختبار القبلي للعينة التجريبية في صفة السرعة يقدر بـ (06.27) والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس العينة والصفة تقدر بـ (09.50) وت المحسوبة المقدر بـ (05.47) أكبر من ت الجدولية المقدر بـ (1.69) عند درجة الحرية ن-1 المقدر بـ (14)، ومستوى الدلالة (0.05) فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي (الصفة السرعة) لأن متوسطه الحسابي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي، و(ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية، أما المتوسط الحسابي بالنسبة للاختبار القبلي للعينة التجريبية في صفة القوة يقدر بـ (41.35) والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس العينة والصفة تقدر بـ (45.40) وت المحسوبة المقدر بـ (05.47) أكبر من ت الجدولية المقدر بـ (1.69) عند درجة الحرية ن-1 المقدر بـ (14)، ومستوى الدلالة (0.05) فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي (صفة القوة) لأن متوسطه الحسابي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي، و(ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية.

-مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

1- تفسير نتائج الفرضية الأولى:

-بما أن قية ت المحسوبة لصفتي القوة والسرعة أصغر من ت الجدولية، فهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات فروق المجموعة لكلا الاختبارين من خلال ممارسة حصة التربية البدنية مرة في الأسبوع، وتعزى هذه النتائج إلى عدم استعاب التلاميذ لعملية التعلم عن طريق الألعاب التي تم

تقديمها في الحصص وهذا راجع لعدم كفاية الحجم الساعي خلال مرحلة التدريس، لأن حجم ممارسة الأنشطة مهم بالنسبة لتحسين الصفات البدنية أو تعلم مهارات حركية، فاحتواء الحصص على تمارينات الألعاب من ضمن استراتيجية التدريس الحديثة، والتي تتطلب التكرار في الأداء خلال الأسبوع، فممارسة حصة التربية البدنية مرة واحدة في الأسبوع غير كافية لتعلم مهارة حركية أو تحسين صفة بدنية أو لإشباع رغبات التلاميذ خاصة في المرحلة السنوية ما بين (12-14) سنة، إضافة إلى "أن التلاميذ في هذه المرحلة يميلون إلى ممارسة الأنشطة البدنية التي تلبى دوافعهم ورغباتهم والتي تحسبهم بذاتهم، فنجد من أهم شروط التعلم هو وجود الدافع للتعلم، إذ أنه حالة من حالات التوتر الناتجة عن حاجات أساسية تدفع التلميذ لممارسة وتعلم مهارة ما " (نجاح مهدي شلش، مازن عبد الهادي، 2006، صفحة 191).

-كما تم الإعتماد على ألعاب مصغرة احتوت على تمارينات تشتمل على (الركض والقفز والوثب)، معتمدا في ذلك على مبدأ التشويق والإثارة والإستعداد والرغبة لديهم في أداء هذه القدرة وتطويرها " فالمنهاج الجيد للتربية البدنية والرياضية يتضمن إطارا واسعا يوفر لكل التلاميذ تقريبا فرصة للتعلم والإشتراك في الألعاب الرياضية المختلفة إن كانت فردية أو جماعية مختارة (عباس أحمد صالح، 2000، صفحة 191)، وهذا لأهمية الألعاب المصغرة عند هذه الفئة العمرية والتي "تعتبر ألعاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور وتحمل بين طياتها تنافس شريف في نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية مركبة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرونة والبساطة" (عبد الحميد شرف، 2005، صفحة 147).

-ومن جهة آخر فإن زيادة القوة الانفجارية للرجلين (الوثب) قد يكون مرتبط ب حجم العمل وشدة التمارينات وبالتالي تكرار الأداء وبحجم ممارسة الأنشطة الرياضية خلال الأسبوع، هذا واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (ماجدة

حميدة 2002) والتي توصلت إلى نتيجة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطريقة التقليدية في التدريس وطريقة اتباع برنامج أسلوب تمارينات الألعاب في عدة حصص خلال الأسبوع، لهذا فإن فرضية الدراسة قد تحققت بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين القوة والسرعة لدى العينة من خلال ممارسة حصة التربية البدنية مرة في الأسبوع.

2- تفسير نتائج الفرضية الثانية:

يتضح من خلال الجدول رقم (04) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة (الألعاب المصغرة وتحسين القوة والسرعة من خلال الحجم الساعي لحصة التربية البدنية)، مما يشير إلى تحسن المستوى البدني لدى المتعلمين، ويعود هذا التحسن إلى زيادة حجم ممارسة حصة التربية البدنية خلال الأسبوع وما يميزه من تدريبات وإجراءات تمارينات خاصة بالألعاب، فهي مهمة في عملية التعليم، حيث يعتبر (عطاء الله أحمد، 2006): «أنها إحدى العمليات المهمة لتسهيل التعلم»

-وبالتالي كان الحجم الساعي لحصة التربية البدنية أكثر أهمية للمتعلمين لتحسين الصفات البدنية خاصة احتواء الدرس على الألعاب المصغرة التي تضي على الحصة نوعا من زيادة الدافعية والاستعداد لبذل أي مجهود عضلي، مما أدى إلى تحقيق الأهداف المسطرة الخاصة بالأداء البدني وكذلك إتباع المبادئ الرئيسية في عملية التعلم كالاختيار الصحيح للتمرينات والمواقف التعليمية التي ترفع من مستوى الصفات البدنية والمهارة الحركية لدى المتعلمين مع الاستخدام الأمثل للإمكانيات، هذا وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (جمال مقراني)، ودراسة (حمزاوي حكيم وآخرون 2021) والتي توصلت إلى نتيجة أن استخدام الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية لها أثر ايجابي في تنمية الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد، لهذا فإن فرضية الدراسة قد

تحققت بأن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في تحسين القوة والسرعة لدى لعينة التجريبية من خلال ممارسة حصة التربية البدنية 03 مرات في الأسبوع.

-**الاقتراحات:** من أهم الاقتراحات التي توصل لها الباحثان هي:

-إعادة النظر في الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية لما لها من أهمية كبيرة في حياة التلميذ سواء في الوسط المدرسي أو خارج أسوار المؤسسة.

-برمجة حصة التربية البدنية والرياضية على أسس علمية من شأنها تطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية لدى التلاميذ واتباع طرق التدريس الحديثة.

-على أساتذة التربية البدنية إعطاء أهمية كبيرة للصفات البدنية أثناء تدريس الحصة .

-يجب احتواء الحصص على التمارينات خاصة بالألعاب لما لها من أهمية في حياة الطفل خاصة في مرحلة التعليم المتوسط.

-اتباع أسس تطبيق استراتيجيات التدريس والتي تعتمد معظمها على التعلم بطريقة اللعب لإستثارة دافعية المتعلم.

-**المراجع والمصادر:**

1. حسن شلتوت، حسن معوض .(S.d). التنظيم والادارة في التربية .دار الفكر العربي ,القاهرة .
2. حسن صيام .(1995) .أثر برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على بعض العناصر للياقة البدنية الخاصة والكفاءة الوظيفية للاعبات كرة اليد .شهادة ماجستير ,جامعة قناة السويس ,مصر .

3. حنفي محمود مختار .(1992). كرة القدم للناشئين .دار الفكر العربي للناشئين عمان ،الأردن.
4. عباس أحمد صالح .(2000). طرق تدريس التربية الرياضية .دار الكتب للطباعة والنشر بغداد ،العراق .
5. عبد الحميد شرف .(2005). التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق، ط2، مركز الكتاب للنشر القاهرة ،مصر .
6. عبد الغفور ابراهيم أحمد،مجيد خليل حسين .(2013). المدخل إلى طرق البحث العلمي .دار زهران للنشر والتوزيع ،عمان، الأردن.
7. عدنان حسين الجادري .(2016). الأسس المنهجية والاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية والانسانية .إثراء للنشر والتوزيع ،عمان، الأردن.
8. عطاء الله أحمد .(2006). أساليب و طرائق التدريس في التربية البدنية و الرياضية .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
9. عمار بوحوش وعمار دنيبات .(1998). منهج البحث العلمي .ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر .
10. كمال عبد الحميد،محمد صبحي حسنين .(1997). اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس) .دار الفكر العربي ،القاهرة.
11. ماجدة حميدة كمش القيسي .(2002). أثر استخدام التمرينات والألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضية في تطوير اللياقة الحركية .شهادة ماجستير ، جامعة ديالي ،مصر .
12. دراسة جمال مقراني،أثر الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد لدى التلاميذ (12-13) سنة،مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،المجلد03، العدد 03،المركز الجامعي نور البشير البيض،الجزائر،الصفحات 31-43.

13. دراسة حمزاوي حكيم وآخرون (2021)، فعالية الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى مبتدئ كرة اليد، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 06، العدد 01، المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر، الصفحات 129-144.
14. محمد حسن علاوي، وأسامة كامل راتب. (1999). *البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس*. القاهرة، دار الفكر العربي، مصر.
15. محمد زيان عمر. (1983). *البحث العلمي، منهجه وتقنياته*. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
16. محمد عبد العال النعيمي وآخرون. (2015). *طرق ومناهج البحث العلمي*. Vol. ط 2 مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع عمان، الأردن.
17. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي. (1992). *نظريات وطرق التربية البدنية*. المطبوعات الجامعية، الجزائر.
18. محمد عوض بسيوني، ياسين الشاطي. (s.d.). *نظريات وطرق التربية البدنية*.
19. نجاح مهدي شلش، مازن عبد الهادي. (2006). *مبادئ التعلم الحركي*. دار ألوان الطباعة والنشر، العراق.
20. وجيه محجوب. (2001). *التعلم وجدولية التدريب*، دار وائل. عمان.
21. bayer,c. (1993). *hand ball, la formation du joueur* (Vol. 3ad). vignot , paris .
22. hela.h et col. (1984). *évaluation de la paquer physique des athletes*.