

أثر الألعاب الصغرى في تنمية بعض القدرات الحركية (الرشاقة و التوازن) للفئة العمرية 13-15 سنة

د. عسلي حسين¹ ، د. لوح هشام¹ ، أ. زرقين صادق¹

1:معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة العلوم و التكنولوجيا محمد بوضياف وهران

ملخص البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة اثر الألعاب الصغرى في تنمية و تطوير بعض القدرات الحركية باستعمال الوحدات التعليمية الخاصة بالألعاب الصغرى المبرمجة في حصة التربية البدنية ، حيث تم تطبيق المنهج التجريبي في البحث الذي تضمن إجراء اختبارات (التوازن و الرشاقة) على عينة الأولى التي يستعمل فيها البرنامج المقترح تشمل 24 تلميذ و 14 تلميذة قد طبق عليها برنامج الألعاب المصغرة من خلال 12 وحدة تعليمية أي بمعدل حصتين في الأسبوع و عينة ضابطة هي العينة التي طبق عليها برنامج عادي (المقرر) و قد قدرت ب 24 تلميذ و 14 تلميذة ، و كأهم نتائج الدراسة ان للألعاب الصغرى اثر في تنمية و زيادة تطوير القدرات الحركية (التوازن، الرشاقة) ، و كأهم وصية في دراستنا ضرورة إدراج الألعاب الصغرى في منهاج التربية البدنية المناسبة للمرحلة العمرية في المتوسطة .

الكلمات الدالة: الألعاب الصغرى _ القدرات الحركية _ الرشاقة _ التوازن

Résumé:

L'objectif de notre recherche c'est l'effet des micro-jeux sur le développement de certaines habiletés motrices en utilisant les unités des micro-jeux programmés dans le cours d'éducation physique.

a été appliquée La méthode expérimentale dans nos recherche qui comprenait les tests d'équilibre et d'agilité sur le premier échantillon en utilisant le programme proposé ,Y compris 24 garçons et 14 filles, et le deuxième échantillon a été appliquée le programme traditionnel , Y compris 24 garçons et 14 filles, et le résultat le très important dans cette recherche c'est l'efficacité de programme proposé des micro-jeux sur le développement de certaines habiletés motrices(l'équilibre- l'agilité).

Mots-clés: jeux mineurs _ habiletés motrices _ agilité _ équilibre

مقدمة البحث :

إن حصة التربية البدنية والرياضية الحديثة و المشوقة أكدها معظم الباحثين والعلماء المختصين في المجال الرياضي ، على أن الألعاب الصغرى أثبتت أنها وسيلة من الوسائل الهامة التي تعمل على الإشباع و المشاركة في تربية النشء من خلال مساعدة الفتيان و الفتيات على التغلب على مظاهر(عدم الرغبة) في الأداء التي تظهر في أوائل مرحلة المراهقة التي يميزها النمو الجسماني السريع ، و الميل إلى الخمول و الكسل و عدم ثبات الأداء الحركي ، حيث يمكن في هذه المرحلة تنمية و تطوير القدرات الحركية ، كما أكد محمد جابر و إبراهيم السكري (2001) أنه هذه القدرات التي تساعد على تحسين التوافق العصبي الحركي (محمد جابر و آخرون 2001 ص 204) ، ولهذا الأمور السابقة دفعت الطالب الباحث إلى القيام بدراسة تهدف إلى تطوير و تنمية القدرات الحركية (التوازن و الرشاقة) باستعمال الوحدات التعليمية الخاصة بالألعاب الصغرى المبرمجة في حصة التربية البدنية ، حيث تم

تطبيق المنهج التجريبي في البحث الذي تضمن إجراء اختبارات (التوازن والرشاقة) على عينة الأولى التي يستعمل فيها البرنامج المقترح ، والعينة الثانية التي تمارس البرنامج المقرر ، للوصول إلى نتائج قد تفيدني في الأخير على تقدير مدى أهمية ومساهمة هذه الألعاب في تطوير وتنمية القدرات الحركية (التوازن والرشاقة) في المراحل الأولى للمراهقة ، حيث ترى هدى محمود الناشف (1993) أن الألعاب الصغرى تعمل على إشباع ميل الأطفال إلى الحركة والنشاط وتدريب حواسهم ، كما يشير إبراهيم محمود (1980) أن الألعاب الصغرى هي منبع تطور القدرات الحركية والبدنية (إبراهيم محمود 1980 ص 111)

كما أثبت الباحث " جنين " أن مشاركة الفرد في الأنشطة و الألعاب الصغرى الرياضية قد ساهم وأدى إلى تطوير وتحسين القدرات الحركية لدى بعض طالبات إحدى الكليات و يؤكد محمد صبحي حسانين (1996) على أن الألعاب الصغرى لها دور فعال في تطوير جميع القدرات الحركية و المهارية (حسانين 1996 ص 55).

انطلاقا من أهمية الألعاب الصغرى في تنمية وتطوير القدرات الحركية ونظرا لعدم إهتمام المشرفين على التربية البدنية والرياضية بألعاب الصغرى ودورها في النمو وتطور القدرات الحركية لكل من المدارس (15/13 سنة) و كذلك أهمية تنمية هذه القدرات الحركية و المهارية ، ونظرا لانعدام مثل هذه البحوث في المكتبات الوطنية .

وإحساس الباحثان بهذه الإشكالية أخذنا الفضول العلمي لاقتراح برنامج خاص بتنمية وتطوير القدرات الحركية حيث يشمل هذا البرنامج على مجموعة من الألعاب الصغرى الموجهة نحو تطوير القدرات الحركية بطريقة تناسب المرحلة العمرية (15/13 سنة) .

ومنه يطرح الباحث التساؤلات التالية :

- ◆ هل برنامج الألعاب الصغرى المقترح دور في تطوير صفة الرشاقة و التوازن لدى تلاميذ سن (15/13 سنة)
- ◆ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين البرنامج المقترح لعينة البحث و البرنامج المطبق في المؤسسات التربوية صفة الرشاقة و التوازن لدى تلاميذ سن (15/13 سنة)

فرضيات البحث :

- ◆ لبرنامج الألعاب الصغرى المقترح دور فعال في تطوير صفة الرشاقة و التوازن لدى تلاميذ سن (15/13 سنة)
- ◆ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين البرنامج المقترح لعينة البحث و البرنامج المطبق في المؤسسات التربوية في تطوير صفة الرشاقة و التوازن لدى تلاميذ سن (15/13 سنة)

أهداف البحث :

- ◀ اقتراح برنامج تدريبي بالألعاب الصغرى لتطوير صفة الرشاقة و التوازن لدى تلاميذ سن (15/13 سنة)
- ◀ معرفة دلالة الفروق الاحصائية بين البرنامج المقترح لعينة البحث و البرنامج المطبق في المؤسسات التربوية في تطوير صفة الرشاقة و التوازن لدى تلاميذ سن (15/13 سنة) .

تعريف بعض المصطلحات:

◆ الألعاب الصغرى :

إن الألعاب الصغرى تشير إلى مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات الصغيرة والتي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة ، وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع السرور ، المرح ، و التنافس مع مرونة قواعدها و قلة أدواتها و سهولة ممارستها ، ويمكن تحديدها بعدم وجود مهارات حركية صعبة و خطوط ثابتة معينة لكل لعبة (عطيات محمد خطاب 1997 ص 88)

◆ القدرات الحركية :

لقد عرفت من قبل كلارك إمكانية الفرد للقيام بأداء المهارات المختلفة أو الاشتراك في أنشطة رياضية مختلفة ، وهذه القدرة الحركية التي تتطور وتنمو نتيجة التدريب وتفاعلها مع الخصائص الجسمانية

◆ الرشاقة :

القدرة على تغير الاتجاه الحركي بمعدل عال من السرعة ، أو هي القدر على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء منه .

◆ التوازن :

يعني التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحد) أو عند أداء حركات (المشي على عارضة مرتفعة) (محمد صبحي حسانين 1995 ص 51-66)

الدراسة الأساسية:

منهج البحث:

استخدمنا في بحثنا المنهج التجريبي باعتباره من أكثر المناهج الموثوق بنتائجها و ملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

مجالات البحث:

1-3-1 المجال البشري:

أجريت هذه الدراسة على الفئة العمرية (13- 15) سنة لإكمالية سيدي بشير"2" على عينتين الأولى العينة التجريبية و تتكون من 24 تلميذ و 14 تلميذة و أخرى ضابطة تتكون من 24 تلميذ و 14 تلميذة

الإجراءات الميدانية :

لقد قمنا في بحثنا هذا بإختبارين قبلي و بعدي على مجموعتين :

1-1- العينة التجريبية :

هي العينة التي يطبق عليها البرنامج المقترح من طرف الباحث وهي 24 تلميذ و 14 تلميذة قد طبق عليها برنامج الألعاب المصغرة من خلال 12 وحدة تعليمية أي بمعدل حصتين في الأسبوع.

1-2- العينة الضابطة :

هي العينة التي طبق عليها برنامج عادي (المقرر) و قد قدرت ب 24 تلميذ و 14 تلميذة.

- المجال المكاني :

لقد تم إجراء جميع الإختبارات في الإكمالية في الميدان ممارسة الرياضة بولاية وهران

- المجال الزمني :

- أجريت الإختبارات القبليّة في الفترة الممتدة بين 14 فيفري 2009 و 15 فيفري 2009 .

- أجريت الدراسات التطبيقية للبرنامج المقترح في الفترة الممتدة ما بين 19 فيفري 2009 حتى 18 أبريل 2009 .

- أجريت الإختبارات البعديّة في الفترة الممتدة بين 25 أبريل حتى 26 أبريل 2009 .

الأدوات المستعملة في البحث :

- ساعات توقيت .
- صافرة لإعطاء إشارات الإنطلاق .
- جير أبيض لتلوين مسافة المسار .
- فريق العمل (الطالب الباحث ، الأستاذ و التلاميذ) .
- 5 الشواخص .

- شريط متري.

العارضة من الشخب للتوازن ذات قياس مقنن

مواصفات الاختبارات:

أولا : اختبار الرشاقة (اختبار جري الزجراج بطريقة بارو).

وحدة القياس هي الثانية.

غرض هذا الاختبار :

وضع بارو هذا الاختبار ضمن بطاريته المعروفة لقياس القدرة الحركية ، وهو صالح لقياس الرشاقة للمرحلة والمتوسطة والثانوية

والسرعة للمرحلة الابتدائية (اطلق بارو على هذا الاختبار اسم جري الزجراج)

الكيفية :

__ يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء العالي خلف البداية .

__ عند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية

__ يبدأ المختبر الجري في وضع الوقوف عند خط البداية(أ)

__ يكون اتجاه الجري وفقا للشكل المحدد بالرسم والذي يكون على شكل رقم ثمانية

__ يجب عدم شد أو دفع أو نزع القوائم أو الكراسي أو نقلها من أماكنها أو الإصطدام بها ، وإنما المطلوب هو الدوران حولها

__ عندما يكمل المختبر أو الجري ثلاث دورات عليه أن يستمر في الجري حتى يقطع خط النهاية (ب)

__ عند الفشل المختبر في أداء الإختبار أو عند حدوث خطأ في شروط الأداء يعاد الإختبار مرة واحدة .

__ يعطي محاولة واحدة فقط .

__ يجب شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل التطبيق .

حساب الدرجات :

__ يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات لأقرب (10/1ثانية) ، ويبدأ من لحظة إعطاء إشارة البدء

حتى يقطع خط النهاية بعد الإنهاء من اللفة الثالثة .

ثانيا : إختبار التوازن (الوقوف على عارضة بمشط القدم بالطريقة الطويلة)

وحدة قياس هي الثانية .

غرض هذا الإختبار :

هو قياس التوازن الثابت اثناء الإرتكاز بمشط القدم بطريقة طويلة على سطح ضيق .

الأدوات :

لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها 20سم وطوله 60 سم وسمكها 3سم

الكيفية :

__ يقوم المختبر بوضع مشط قدمه على العصا بطريقة طويلة و عند الإشارة يقوم برفع القدم الأخرى عن الأرض للإحتفاظ بتوازنه

على مشط القدم على العصا لأطول فترة ممكنة .

__ يؤدي المختبر 6 مرات ، 3 مرات لكل قدم .

__ يجب لمس كعب القدم الثابت للعصا .

حساب الدرجات :

— زمن الإختبار هو المجموع الكلي للازمدة التكرارات الستة

الدراسة الإحصائية :

إستخدام الباحثون الطرق الإحصائية المعروفة .

مقاييس النزعة المركزية :

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبارات ستودنت.

عرض النتائج:

جدول رقم (01) يمثل نتائج اختبار البعدي (الرشاقة) للعينتين الضابطة و التجريبية ذكور و الإناث لسنة 15/13

المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المحسوبة قيمة	الدلالة الإحصائية
		س-	ع±	س-	ع±		
الرشاقة ذكور	ثا	5.54	0.956	8.12	4.236	3.20	معنوي
الرشاقة إناث	ثا	6.89	0.935	10.27	5.326	3.20	معنوي

قيمة (t) الجدولية (2.021) عند درجة حرية (45) ومستوى دلالة (0.05)

جدول رقم (02) يمثل نتائج اختبار البعدي (التوازن) للعينتين الضابطة و التجريبية للذكور و الإناث لسنة 15/13

المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المحسوبة قيمة	الدلالة الإحصائية
		س-	ع±	س-	ع±		
التوازن ذكور	ثا	16.53	3.95	12.71	0.953	5.06	معنوي
التوازن إناث	ثا	22.89	4.87	14.25	1.81	5.06	معنوي

قيمة (t) الجدولية (2.021) عند درجة حرية (45) ومستوى دلالة (0.05)

مناقشة و نتائج البحث :

من خلال نتائج البحث في الجدول 01 الذي يمثل نتائج اختبار البعدي (الرشاقة) للعينتين الضابطة و التجريبية ذكور و الإناث لسنة 15/13 تبين لنا أن قيمة المحسوبة التي بلغت 3.20 أكبر من قيمة الجدولية التي بلغت 2.20 و منه يتأكد لنا أنه توجد فروق دالة إحصائية بين العينتين، ومنه نستنتج أن البرنامج المقترح و المتضمن مجموعة من الألعاب الصغرى أثبت فاعليته في تطوير صفة الرشاقة لدى عينة البحث مقارنة بالبرنامج التقليدي المعتمد في مادة التربية البدنية داخل المؤسسات التربوية وهذا ما أكده إبراهيم محمود أن الألعاب الرياضية الصغرى هي منبع تطور المهارات الحركية و البدنية (إبراهيم محمود 1980 ص 111)

كما أكد صبحي حاسنين على أن الألعاب الصغرى لها دور فعال في تطوير جميع القدرات الحركية و المهارية ومنها الرشاقة (حسانين 1996 ص 55).

وتشير ماجدة محمد آخرون أنه لا بد من التركيز على تنفيذ النشاط التعليمي من الدرس بأسلوب الألعاب الصغيرة عن طريق استعراض الحلول من طرف المتعلمين والقيام بالتكرار والتدريب للمهمة الحركية إلى جانب الاستفادة القصوى من زمن التنفيذ في الدرس للوصول إلى تحقيق الفاعلية (ماجدة محمد و آخرون 1992).

من خلال نتائج البحث في الجدول 02 الذي يمثل نتائج اختبار البعدي (التوازن) للعينتين الضابطة و التجريبية ذكور و الإناث لسن 15/13 سنة تبين لنا أن قيمة ت المحسوبة التي بلغت 5.06 أكبر من قيمة ت الجدولية و التي بلغت 2.20 و منه يتأكد لنا أنه توجد فروق دالة احصائيا بين العينتين، ومنه نستنتج أن البرنامج المقترح و المتضمن مجموعة من الألعاب الصغرى له دور في تطوير صفة التوازن لدى عينة البحث مقارنة بالبرنامج التقليدي المعتمد في مادة التربية البدنية داخل المؤسسات التربوية، حيث لاحظنا من خلال خبرتنا في مجال التدريب و التدريس أن المرحلة العمرية 15/13 سنة أنها تحبذ أثناء الحصص التدريبية لتطوير صفة التوازن التوازن الديناميكي على التوازن الاستاتيكي وهذا ما أكدته Missoum أن الجسم عندما يكون في حالة غير متوازن، فتظهر عند الذكور الرغبة في تنشيط حركاته " (Missoum(g), 1997.p288)، كما ترى هدى محمود الناشف أن الألعاب الصغرى تعمل على إشباع ميل الأطفال إلى الحركة والنشاط وتدريب حواسهم (هدى محمود الناشف 1993ص 157).

الاستنتاجات :

- أن الألعاب الصغرى اثر في تنمية القدرات الحركية (الرشاقة والتوازن) للعينة التجريبية .
- أكدت نتائج البحث أن البرنامج المقترح والمطبق على العينة التجريبية يزيد من تطور مستوى القدرات الحركية مقارنة بالعينة الضابطة .

التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها البحث يوصي الباحثان بما يأتي:

1. ضرورة تطبيق مجموعة الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية داخل المؤسسات التربوية .
2. ضرورة تهيئة البيئة التعليمية بالإمكانات والأدوات اللازمة لتطبيق الألعاب الصغيرة.
3. إعداد ألعاب ترويجية تعليمية للأنشطة الرياضية المختلفة التي يظهر فيها ضعف التلميذ عن الممارسة .
4. إجراء بحوث ودراسات مشابهة أخرى وعلى عينات مختلفة وباستعمال مجموعة الألعاب و قدرات حركية أخرى .

المراجع العربية :

1. بطرس رزق الله. المسابقات والألعاب الصغيرة، القاهرة: دار المعارف، 1970.
2. جويس نيكول سون، حفلات وألعاب الأطفال، (ترجمة) موفق كريشات، دمشق: دار الجليل، 1990.
3. خير الدين علي عويس. دليل البحث العلمي، القاهرة: دار الفكر العربي 1999.
4. راجحة محمد لطفي. تأثير برنامج الألعاب الصغيرة على السلوك العدواني لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بدولة الإمارات العربية المتحدة، 1993.
5. ريسان خريبط مجيد. موسوعة بحوث التربية الرياضية بالوطن العربي، عمان: دار المناهج، 2001.
6. رناد الخطيب. تربية الطفل الروضة نشاء وتطور تاريخي، القاهرة: الهيئة المصرية الع
7. امة للكتاب، 1991.
8. ريسان خريبط مجيد. موسوعة القياسات واختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، وزارة التعليم والبحث العلمي،

- جامعة البصرة: كلية التربية الرياضية، 1989.
9. قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد. الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، جامعة بغداد : مطبعة جامعة بغداد ، 1984.
10. ماجدة محمد وبدور المطوع . فاعلية درس التربية الرياضية باستخدام أسلوب التربية الحركية في مرحلة رياض الأطفال والابتدائية بدولة الكويت، القاهرة:مجلة دراسات وبحوث التربية البدنية والرياضية ،1992.
11. محمد حسن علاوي. موسوعة الألعاب الرياضية ، القاهرة:دار المعارف، 1976.
12. محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، القاهرة:دار الفكر العربي، 1995.
13. مروان عبد المجيد : النمو البدني والتعلم الحركي ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2002 .
14. مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
15. ميلاد بشاي: المعجم الطبي الحديث، مكتبة الأنجلو المصرية ، 1987 .
16. ناهد محمود سعد و نيللي رمزي فهيم : طرق تدريس التربية البدنية والرياضية ، 2004 .
17. نادية حسن هاشم. تأثير برنامج مقترح للطلاقة الحركية على النمو الحركي والإدراك الحس الحركي لطفل ما قبل المدرسة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية . جامعة حلوان : كلية التربية الرياضية،1991.
18. نبيل عبد الهادي.المدخل إلى القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي،عمان:دار وائل للنشر والتوزيع،2002.
19. عطيات محمد خطاب .تحقيق نفيسة الغمراوي التمرينات للبنات .دار المعارف مصر 1997
20. هزاع بن محمد الهزاع : فسيولوجية الجهد البدني لدى الأطفال و الناشئين ، مكتبة الملك فهد أثناء النشر ، 1997 .

المراجع الاجنبية :

- 20.Souray pierre . La statistique outil de la qualité : Afnor 1986 . p . 23 .
21. Edgard-thill- Raymond tomas : manuel de l'éducation sportif vignot. France ,1993.
- 22.Missoum(g) :le développement de l'enfant , Manuel de l'éducateur sportif . vignot , 1997.
- 23.Richard courtay: entrainement et performance athlétique , collection sport et connaissance , édition , amphore. pari ,1986