

تأثير منهج بالألعاب الصغيرة في تنمية النضج الانفعالي لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي أ.م.د. عزيمة عباس السلطاني

ملخص البحث

لاحظت الباحثة من خلال متابعتها لدروس التربية الرياضية في المدارس الاعدادية قلة الاهتمام بتنمية حالة النضج الانفعالي الى جانب ضعف الاهتمام بالألعاب الصغيرة واعطائها الوقت الكافي خلال الدرس لذا فقد لجأت الباحثة الى وضع منهج بالألعاب الصغيرة ،ليكون تطبيقه خلال القسم الرئيسي من الدرس لاجل ان يكون هناك منهج علمي لدى المدرسين يمكنهم من الاستفادة منه في تحسين الحالة الانفعالية للطالبات وكذلك لاجل الكشف عن تأثير هذا المنهج على النضج الانفعالي لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي.

هدف البحث إلى إعداد منهج بالألعاب الصغيرة لطالبات الصف الرابع الاعدادي وكذلك الكشف عن الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في النضج الانفعالي بين الاختبارين القبلي والبعدي والكشف عن الفروق بين المجموعتين في النضج الانفعالي بين الاختبارين البعديين وافترضت الباحثة ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات النفسية بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية .واشتمل مجتمع البحث على طالبات الصف الرابع الاعدادي في (اعدادية الزهراء للبنات) والبالغ عددهن (180) طالبة، والذي تم اختياره بالطريقة العمدية نظرا لتوفر الادوات والساحة المناسبة .أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة القرعة اذ تم اختيار شعبة واحدة من بين الشعب الستة كمجموعة تجريبية واختيار اخرى كمجموعة ضابطة، وقد بلغت عينة البحث (30) طالبة لكل مجموعة ،وقد اعتمدت الباحثة لدراسة مشكلة البحث على اختبار(النضج الانفعالي) والذي تم بناءه من قبل (عامر ياس خضير القيسي)، واستخدمت الباحثة عدد من الوسائل الاحصائية لمعالجة النتائج التي حصلت عليها مثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (t-test) للعينات المتناظرة. وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة الى عدد من الاستنتاجات التي من بينها ان منهج الألعاب الصغيرة للمجموعة التجريبية قد حقق تطوراً أفضل في النضج الانفعالي ولجميع الابعاد من المنهج التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة وهو مايشير الى التأثير الايجابي للألعاب الصغيرة في تحسين عملية النضج الصحيح والايجابي للانفعال من خلال الاجواء التي توفرها الألعاب الصغيرة من التعاون والانضباط والمشاركة الاجتماعية. كما ظهرت فروق ذات معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة التجريبية و في الابعاد جميعها لتطور النضج الانفعالي ولصالح الاختبار البعدي، كما اظهرت الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تفوق المجموعة التجريبية في تطور النضج الانفعالي وفي جميع الابعاد. وفي ضوء هذه النتائج فان الباحثة قد اوصت باعتماد منهج الألعاب الصغيرة في المنهاج التعليمي الخاص بدرس التربية الرياضية وفي القسم الرئيسي من الدرس لطالبات المرحلة الاعدادية، الى جانب إجراء دراسات وبحوث مشابهة للكشف عن تأثير استخدام الألعاب الصغيرة بمتغيرات نفسية أخرى. إضافة إلى إمكانية الاستفادة من المنهج المعد من قبل الباحثة في تطبيقه اثناء دروس التربية الرياضية من قبل مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في المدارس الإعدادية.

Abstract

Effect of method of small games in the development of emotional maturity in the fourth grade students of preparatory

Noted researcher during follow-up of the lessons of physical education in middle schools lack of interest in the development of state of maturity and emotional as well as less attention to the games small and give it enough time during the lesson so he resorted researcher to develop a curriculum games small, to be implemented during the main part of the lesson so that there is a method I know the teachers can benefit from it to improve emotional situation for students as well as to detect the impact of this approach is based on emotional maturity in the fourth grade students of preparatory education.

The research aims to prepare the curriculum games small for the students of the fourth grade preparatory as well as to detect differences between the two groups Zabottp and experimental in maturity and emotional between pre and post tests and detection of differences between the two groups in the maturity and emotional between the two tests Badien and assumed the researcher that there were significant differences between the two groups Zabottp and experimental in psychological skills between Badien tests for the experimenlgroup.

And included the research community at the fourth grade students in the preparatory (junior high Zahara and girls) and of their number (180) students, which was chosen because intentional way to provide the tools and the appropriatearena.

The research sample was selected by lot, as has been selected the Division and one of the people of the six as a pilot and choose the other as a group Zabtp has reached the sample (30) students per group, was adopted by the researcher to study the problem of the research on testing (maturity and emotional), which was built by (Amer Yas Khudair Qaisi).

The researcher used a number of statistical methods to deal with the results obtained, such as the arithmetic mean, standard deviation and test (t-test) for the corresponding samples. After viewing the results and discussed the researcher reached a number of conclusions including that the approach to small toys for the experimental group had achieved a sophisticated best in the maturity and emotional and all the dimensions of the traditional approach used for the control group, which refers to the positive impact of games small improvement in process maturity correct and positive emotion through atmosphere provided by the small games of cooperation, discipline and social participation. Also showed significant differences between the results of pre and post tests of the experimental and control groups in all dimensions of the development of emotional maturity and for the post test also showed the post tests between the two groups Zabottp and experimental than the experimental group in the development of emotional maturity and in all dimensions. In light of these results, the researcher has recommended the adoption of the approach to small toys in your curriculum lesson of physical education in the main section of the lesson for the students of middle school, as well as conducting studies and research similar to detect the impact of the use of mini-games other psychological variables.

يعد اللعب نشاطا مهما يمارسه الفرد اذ انه يساهم في تكوين شخصية بابعدها وسماتها كافة، حيث ان اللعب عند الانسان يعتبر وسيطا تربويا مهما يعمل في تكوين شخصية الفرد في هذه المرحلة من نمو، ويشجع حاجاته، ويعد درس التربية الرياضية من الجوانب التي تسهم ولو الى حد ما في سد حاجات وميول ورغبات الفرد في هذه المرحلة العمرية، ولهذا السبب وضعت مناهج خاصة في مجال التربية الرياضية اذ اصبحت تأخذ حيزا في الدروس المتخصصة لها، (وجاءت المناهج مكملة لبعضها لتشكل بمجموعها مناهج التربية الرياضية في مراحل الاعداد والتكامل في الجانب النفسي والمعرفي فيما يتعلق بالانشطة الرياضية)⁽¹⁾.

ولاجل استثمار هذه المرحلة على الوجه الاكمل لا بد من حسن استخدام العقل في المواقف المختلفة وخاصة في ضبط الانفعالات، (فالعقل الانسان في تطور ونمو مستمر وهذا يبدو واضحا في مراحل نموه المختلفة وهذا التطور يسمى بالنمو العقلي، فذكاء الفرد او قدرته على مواجهة المشاكل التي يصادفها تتأثر بشكل كبير بالعوامل الاجتماعية وتبعاً لذلك يكون الفرد في ثقافة متمدنة)⁽²⁾.

ويعد النضج الانفعالي هو (شرط للتوافق الاجتماعي اذ يتوقف النجاح في الحياة الى حد كبير على العوامل الانفعالية فاضطراب الحياة الانسانية مرتبط باضطراب الحياة الانفعالية)⁽³⁾، ونتيجة للتطورات الحديثة التي حدثت في المجتمع فقد ظهرت الحاجة الى ايجاد طلبة تتوفر فيهم سمات انفعالية ايجابية تساعد على اتخاذ القرارات الايجابية في الحياة والمعتمدة على الضبط النفسي المتزن والقائم على الطاقة الفكرية والانفعالية⁽⁴⁾. فالطاقة الفكرية والمتمثلة بالذكاء لها اهمية كبيرة في ضبط الانفعالات الخاصة بالفرد

1 - نجاة سعيد علي مجيد بك ؛ بناء مقياس رياضي صوري للاسلوب المعرفي (التأملي-الاندفاعي) لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي (اطروحة

دكتوراة، جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية، 1999، ص7.

2 - سعد جلال ؛ المرجع في علم النفس ،(القاهرة، مكتبة المعارف الحديثة، 1985)، ص605.

3 - احمد عزت راجح ؛ اصول علم النفس، ط9، (الاسكندرية ،المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر، 1973) ص141.

4- ماجد حمزة الرفاعي ؛ دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية بين الطلبة المتفوقين والمتأخرين في التحصيل المدرسي بالمدرسة

الاعدادية (رسالة ماجستير ،جامعة بغداد، كلية التربية، 1983)، ص28 .

، فيعد الكائن الحي ذكيا اذا استعمل هذه الامكانيات في المواقف التي تدعوه لاستعمالها وهذه القدرة هي موروثه اي توجد فروق في درجة استعمالها بين الكائنات الحية تبعا لموقعها في سلم التطور .
وتتميز هذه المرحلة العمرية بالكثير من الاضطرابات الجسمية كالتغيرات التي تحدث في نظام عمل الهرمونات المرتبط بمرحلة البلوغ الامر الذي يؤدي الى حدوث الاضطرابات النفسية المرتبطة بتلك التغيرات الهرمونية والجسمية ، كما ان القدرة على ضبط الانفعالات تؤدي الى توقف تفكير الفرد عن العمل واضطرابه ومن ثم عدم قدرته على اصدارقرارات سليمة ،ومن هنا تبرز اهمية البحث في الكشف عن اثر استخدام الالعب الصغيرة في القسم الاعدادي من الدرس في تنمية النضج الانفعالي لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي .

1-2 مشكلة البحث :

تميز العصر الحالي بجملة متغيرات سريعة متلاحقة أدت إلى العديد من المشكلات والصراعات النفسية التي تواجه الفرد في تواصله مع الآخرين ، بحيث لم تعد الحياة سوى مباراة اجتماعية يتحتم فيها أن يكون الفرد على قدرا عاليا من الكفاءة لمواجهة هذه الصراعات، وبما ان مرحلة المراهقة هي من المراحل الخطرة في حياة الانسان التي يكون فيها الفرد على درجة مرتفعة من عدم الاستقرار النفسي والانفعالي ،لذا فانه لاجل الاستثمار الامثل للطاقات العقلية للأفراد في هذه المرحلة على الوجه الصحيح وتوجيه سلوكهم بالاتجاه السليم لابد من معرفة افكارهم والعمل على اشباع رغباتهم .

ونظرا لخبرة الباحثة في متابعتها للعملية الدراسية من خلال درس التربية الرياضية في المدارس وعدم اعطاءه الاهتمام الكافي في اشباع رغبة الطالبات في اللعب ،اضافة الى قلة البحوث التي تتناول تاثير الالعب الصغيرة في تنمية النضج الانفعالي لدى طالبات هذه المرحلة ،فقد برزت مشكلة البحث في اعداد منهج بالالعب الصغيرة في القسم الرئيسي من الدرس لاجل الكشف عن تاثيره في تنمية النضج الانفعالي لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي .

3-1 اهداف البحث :

1-3-1 اعداد منهج بالالعاب الصغيرة في القسم الرئيسي من الدرس لتنمية النضج الانفعالي لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي.

1-3-2 الكشف عن تأثير منهج الالعاب الصغيرة في النضج الانفعالي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي .

1-3-3 الكشف عن تأثير منهج الالعاب الصغيرة في النضج الانفعالي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين .

4-1 فروض البحث :

1-4-1 توجد فروق ذات دلالة معنوية في النضج الانفعالي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

1-4-2 توجد فروق ذات دلالة معنوية في النضج الانفعالي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : عينة من طالبات اعدادية الزهراء في اربيل.

2-5-1 المجال الزمني : من 2011/3/19-2011/5/1.

3-5-1 المجال المكاني : الساحة الرياضية لمدرسة اعدادية الزهراء أربيل .

6-1 تحديد المصطلحات :

الالعاب الصغيرة: هي (العاب منتظمة تنظيماً بسيطاً، سهولة الاداء ولا تحتاج الى مهارات حركية كبيرة

عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة او تنظيمات محددة)⁽¹⁾.

النضج الانفعالي : وهو (قدرة الفرد على التعبير عن سلوكه بدون اثاره اي انفعال، منضبطاً معتمداً على نفسه

واثقاً بها ومتفائلاً ومطمئناً في نظريته للمستقبل ومتوافقاً مع الآخرين)⁽²⁾.

2- الدراسات النظرية والمشابهة:

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 مفهوم الالعاب الصغيرة :

(هي العاب مختارة لا تحتاج الى ملاعب كبيرة ،ويمكن تنفيذها بادوات بسيطة سهل استخدامها وتدخل

التشويق والحماس في دروس التربية الرياضية ،فضلاً عن المتعة التي يكتسبها الفرد من مزاولته اياها)⁽³⁾

كما انها (سهلة سريعة وغير معقدة لا يشترط فيها زمن او عدد الافراد او مساحة او مكان اللعب ،ويمكن ان

يمارسها الاطفال والشباب والكبار لانها تجلب لمن يمارسها السرور وعدم التوتر)⁽⁴⁾ .

(وتهتم الالعاب الصغيرة بتطوير الفرد خلال مراحل نموة وتسمح له باستثمار الفرص المناسبة لتنمية

استعداداته وقدراته ،فضلاً عن اشباع حاجاته الاساسية البدنية والحركية والعقلية والنفسية)⁽⁵⁾ ،كما تعد هذه

الالعاب نشاطاً للمستويات العمرية كافة ولها اغراض متعددة شأنها شأن جميع الفعاليات الاخرى التي تمارس

في مجال التربية الرياضية ،وان المعيار الحقيقي للحكم على الالتزام بهذه الاغراض يرتبط بواقع اهداف كل

1 - ايلين وديع فرج ؛ خبرات في الالعاب للصغار والكبار ، ط1، (الاسكندرية ، منشأة المعارف، 1987)، ص.26

2 - عامر ياس خضر القيسي؛ النضج الانفعالي وتقبل الذات وتقبل الاخرين عند الطلبة المسرعين والمتميزين وقرانهم العاديين، (اطروحة دكتوراة جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية، 1997)، ص.34.

3 - غسان محمد صادق وفاطمة ياس الهاشمي ؛ الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، (الموصل ،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)، ص.121 .

4 - وجيه أمين عبد الله ؛ الالعاب الصغيرة والعاب المضرب-نظريات الالعاب (القاهرة، دار الكتب للطباعة والنشر، 1985)، ص.15 .

5 - جاسم محمد نايف الرومي ؛ اثر برنامجي الالعاب الصغيرة والالعاب الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لاطفال الرياض، اطروحة دكتوراة (جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية ، 1999)، ص.25 .

لعبة من الالعاب الصغيرة ،وان هذه الاغراض هي (النمو البدني والحركي والعقلي والعلاقات الانسانية والصحة الجسمية والنفسية)⁽¹⁾ .

2-1-2 سيكولوجية اللعب:

تتميز النفس البشرية بانها فطرها الله على اللعب ،اذ نجد ان الاطفال والشباب والكبار يوجد لديهم هذا الميل للعب على الرغم من اختلاف اسلوب وشكل اللعب لكل مرحلة عمرية ،لذا يمكن تعريف اللعب على انه(استعداد فطري وطبيعي وهو عند الصغار ضرورة من ضرورات حياته مثل الاكل والنوم ،فالطفل ليس في حاجة الى تعلم اللعب ولكنه في في حاجة فقط الى الاشراف والتوجيه مما يثبت بالبرهان المحسوس انه شرط اساسي في تنمية القوى وترقية المواهب)⁽²⁾ .

وقد حظي اللعب باهتمام اغلب الباحثين في المجال النفسي لما له من دور كبير في صقل الشخصية وتوجيهها الاتجاه الصحيح من خلال قيام الفرد بتفريغ انفعالاته ومشاعره المكبوتة من خلال اللعب اذ اشار (فرويد) الى ان (الكائنات تحاول ان تحتفظ بمستوى التوتر العصبي منخفضا قدر الامكان ذلك ان اي ارتفاع في مستوى الاستثارة يشعرها بالالم في حين ان انخفاض الاستثارة يشعرها باللذة، والاحداث المثيرة اي التوترات والصراعات المؤلمة تتكرر في الخيال او في اللعب والتكرار يخفض الاستثارة التي تم تنبيهها، واللعب يمكن الطفل من السيطرة على الحدث او الموقف المثير للاضطراب عن طريق السعي النشط الى اتمامه بدلا من الوقوف موقف المشاهد السلبي عديم الحيلة)⁽³⁾ .

ويمكن إجمال أهمية اللعب في ضوء الحقائق الآتية⁽⁴⁾ :

- يعد اللعب ميل طبيعي يدفع الانسان لمزاولة.

1 - تشارلز بيوكر ؛اسس التربية البدنية(ترجمة)حسن سيد معوض وكمال صالح عبدة ،(القاهرة مكتبة الانجلو، ب ت)،ص172 .

2 - رمضان ياسين ؛علم النفس الرياضي،(عمان، دار اسامة للنشر والتوزيع،2008)،ص42 .

3 - سوزانا ميلر ؛ سيكولوجية اللعب،(ترجمة)حسن عيسى،(الكويت، دار عام المعرفة،1990)،ص29 .

4 - رمضان ياسين ،المصدر السابق ، ص 43 .

- اللعب يشبع حاجة اساسية للانسان فهو طريق الطفل لاكتساب الخبرة وهو للصبي والشباب وسيلتهم الطبيعية لاستنفاد طاقاتهم الزائدة .

- يساهم اللعب في تكوين الشخصية المتزنة وتنميتها وهذا غرض اساسي من اللعب المنظم ،فاذا سلك اللعب الطريق الصحيح فانه يساعد على تقوية الجسم وتحسين الصحة ويساعد على النمو العقلي وبث روح المرح واطاحة الفرصة للتغيير الاجتماعي وتقوية الاخلاق .

- اللعب تمرين طبيعي لقوى الانسان المختلفة وسبيل الى تنمية هذه القوى ففي اللعب يجد الانسان المؤثرات والدوافع التي تجعله يستخدم اعضائه وحواسه وعقله الامر الذي يساعد على تنميتها .

- ان الانسان يجد في اللعب فرصة للتعبير عن نفسه ، وهذا يحقق له السرور والاستمتاع ويجلب له السعادة .

- ان اسرور الذي يصاحب اللعب يدفع الانسان للعمل ،ومن ثم نادى الخبراء الى تنظيم برامج للالعاب ضمن مجالات العمل لزيادة الانتاج .

2-1-3 نظريات تفسير اللعب :

هناك العديد من النظريات التي تطرقت الى تفسير اللعب من الناحية النفسية في محاولة للوصول الى تكوين نظرة متكاملة للاسباب التي من اجلها يميل الافراد وعلى اختلاف اعمارهم الى ممارسة اللعب ومن هذه النظريات :

2-1-3-1 نظرية الطاقة الزائدة: حيث تعد هذه النظرية م اقدم النظريات التي حاولت تفسير اللعب ومن

اصحابها العالمين(هربرت سبنسر وفرديريك فون شيلر)فقد وصفت هذه النظرية اللعب بانه هو التعبير عن

الطاقة الخصبه والاصل في الفنون جميعا كما انها عادت بعد فترة من الزمن لتقول ان اللعب اصل الفن وانه تعبير عشوائي عن الطاقة الزائدة⁽¹⁾ .

2-1-3-2 نظرية الاستجمام: اذ تعد هذه النظرية من اقدم الاراء التي ظهرت عن اللعب والتي ترى ان وظيفة اللعب الاساسية هي اراحة العضلات والاعصاب من عناء الاعمال ،وان الانسان يلعب كي يريح عضلاته المتعبة واعصابه المرهقة التي انهكها التعب لان الانسان عندما يستخدم عضلاته في اثناء العمل فانه يعطيها فرصة كي تستريح⁽²⁾ .

2-1-3-3 نظرية الاسترخاء(التهدة):اوضح كارت ان للعب وظيفة اخرى تتعلق بتهدة الحالة السيكولوجية للفرد وذلك من خلال اشباع ميولة التي يتسبب عن عدم اشباعها حالة التوتر والاحباط ،فقد اوضح ان اللعب يعد عاملا من العوامل المشبعة لميول غير ميسور اشباعها بطرق جديدة وذلك لان المجتمع ونظمة لاتقر اشباع هذه الميول بصورة جدية الا ان الفرد ممكن ان يشبع ميولة من خلال لعبة ، اي بصورة غير جدية يرتضيها المجتمع ويقرها كان يختار العابا تشبع ميولة المقاتلة ،وخاصة تلك الالعاب التي تسمى بالعباب النزال وبذلك يشبع ميولة بدلا من كبتها ، او اشباعها عن طريق غير مشروع ومايرتب عليه من نفسية سلبية⁽³⁾ .

2-1-3-4 نظرية التعبير الذاتي: يؤكد ماسون ان الانسان مخلوق نشط الا ان تكوينه الفسيولوجي والتشريحي يقيد من نشاطه كما ان لياقته البدنية تؤثر في انواع النشاط التي يستطيع ممارستها وتدفعه ميولة

¹ - محمد احمد الحماحي ؛اصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة،ط1 : (مكة ،مكتبة الطالب الجامعي،1986)ص22 .

² عبد الحكيم السلوم ؛ سيكولوجية اللعب عند الاطفال : (مجلة النبأ،العدد48،دار النهضة،شبكة الانترنت،2000)ص4 .

³ - محمد احمد الحماحي ؛المصدر السابق، ص32 .

النفسية التي هي نتيجة حاجاته الفسيولوجية واتجاهاته وعاداته الى ممارسة انماط معينة من الانشطة التي تكون ناتجة حاجاته الفسيولوجية واتجاهاته وعاداته⁽¹⁾

2-1-4 النضج الانفعالي :

يتضمن مصطلح النضج الانفعالي مفهومين مهمين من مفاهيم علم النفس هي النضج والانفعال حيث ان النضج يعني التغيرات المستمرة والمتابعة داخل الفرد خلال مراحل نموه وهو بمعنى اخر العوامل الداخلية التي تؤثر في السلوك وتحدده⁽²⁾

أم الانفعال فقد نظر اليه السيكلوجيون على انه متغير غير منظم ومشوش وتصعب السيطرة عليه وضبطة وتتضمن الخبرة الانفعالية الوجدان السلبي والوجدان الايجابي فالوجدان السلبي بعد مزاجي يتصف بأنه مؤلم ومزعج ويسبب نظرة سلبية للشخص عن ذاته ويتكون الوجدان السلبي من حالات سلبية واسعة مثل الخوف والعصبية والغضب والشعور بالذنب والاشتمزاز والحزن والشعور بالوحدة، اما الوجدان السلبي المنخفض (الايجابي) فيعكس حالات الهدوء والسكون والاسترخاء والانسحاب، و اشار الباحثون الى ان عامل الوجدان السلبي يشير الى ان حالات المزاج السلبي تحدث معا، اي ان الشخص يشعر بالخوف والغضب والحزن والشعور بالذنب في نفس الوقت⁽³⁾ . وتختلف الانفعالات باختلاف شخصية الفرد وسلوكه فمن الناس من يتميز بنضج انفعالي يجعله قادرا على التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه ومنهم من لا يستطيع ذلك⁽⁴⁾ .

يشير (علي الامير) الى ان النضوج الانفعالي معناه توازن وثبات النشاط النفسي ومن المعروف ان النشاط النفسي ذو كفتين واحدة عقلية والاخرى انفعالية ومن المعروف ايضا ان الانفعال حيوان شرس بدائي والعقل هو المروض لذلك الوحش وحالة النضج النفسي معناه السيطرة على الانفعالات وتعادل كفتي الميزان ، ان

1 - ايلين وديع فرج ؛ خيرات في الالعاب للصغار والكبار ، ط1 : (الاسكندرية، منشأة المعارف للطبع والنشر، 2003) ص 32 .

2 - طلعت حسن عبد الرحيم ؛ الاسس النفسية للنمو الانساني ، ط3، (دبي، دار القلم، 1986)، ص 149 .

3 - بشير معمريه ؛ دراسات نفسية، ط1 : (المنصورة، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، 2008)، ص 5 .

4 - خليل ميخائيل معوض ؛ قدرات وسمات الموهوبين : (الاسكندرية، دار الفكر الجامعي، 1984)، ص 128 .

رجحان احدى الكفتين معناه اضعاف قدرة الاخرى ويحدث مايسمى بالخلل او الاضطراب النفسي، ومثلما تسيء سيطرة الانفعالات الى النفس كذلك تعمل سيطرة العقل المطلقة على خنق الانفعال، فاذا كان العقل طبخة نية فان الانفعال نار تتضجج بشرط ان تكون هادئة معتدلة⁽¹⁾ .

5-1-2 مميزات الشخص الناضج انفعاليا :

هناك عدد من الصفات التي يتميز بها الشخص الناضج انفعاليا منها⁽²⁾ :

- القدرة على التحكم في انفعالاته فلا يندفع ولا يتهور .
- بالقدرة على كبح جماح شهواته والسيطرة على نزواته.
- تناسب الانفعالات مع مثيراتها فلا يشطط في غضبة لاسباب تافهة ولا يباليغ في خوفاً.
- يتخلى عن اساليب السلوك الطفلية كالانانية والغيرة وحب التملك .
- هادىء ومرتزن انفعاليا، وانفعالاته ثابتة .
- الاعتماد على النفس والقدرة على تحمل المسؤولية .
- القدرة على الاحتمال وتحمل الازمات والاحباط والفشل .

2-2 الدراسات السابقة :

1-2-2 دراسة (عامر ياس خضير القيسي 1997)⁽¹⁾

¹ - علي الامير ؛ مرشد جواء ط1، (بغداد، دار الشؤون الثقافية، 1999)، ص84 .

² - حلمي المليجي ؛ علم النفس المعاصر ، ط2، (بيروت، دار النهضة العربية، 1972)، ص164-165 .

(النضج الانفعالي وتقبل الذات وتقبل الاخرين عند الطلبة المسرعين والمتميزين وقرانهم العاديين)

هدفت الدراسة الى الاجابة عن الاسئلة الاتية :

- مامستوى النضج الانفعالي وتقبل الذات والاخرين عند الطلبة المسرعين والمتميزين وقرانهم العاديين في المدارس الثانوية .

- هل توجد فروق دالة احصائيا بين الطلبة المسرعين والمتميزين وقرانهم العاديين في النضج الانفعالي وتقبل الذات وتقبل الاخرين.

تكونت عينة البحث من (234) طالبا وطالبة وتمت المكافئة بينهم في متغيرت (الجنس،الصفوف الدراسية،التحصيل الدراسي للوالدين) ،وتم بناء مقياس النضج الانفعالي وتكيف مقياس (بيركر لتقبل الذات وتقبل الاخرين) وتم ايجاد عدة مؤشرات للصدق والثبات ،واستخدم الباحث عدد من الوسائل الاحصائية منها الوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل التباين (3×1)، وطريقة تيوكي وتوصل الى عدد من الاستنتاجات منها :

أ- يتصف كل من المسرعين والمتميزين والعاديين بالنضج الانفعالي،وتقبل الذات وتقبل الاخرين.

ب- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينات الثلاث في النضج الانفعالي ووجود فروق ذات دلالة احصائية في النضج الانفعالي بين المسرعين والمتميزين ولصالح المسرعين.

ج- لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الفئات الثلاث في تقبل الذات .

مناقشة الدراسة السابقة:

¹ - عامر ياس خضير القيسي ؛ النضج الانفعالي وتقبل الذات وتقبل الاخرين عند الطلبة المسرعين والمتميزين وقرانهم العاديين:(اطروحة دكتوراة،جامعة بغداد، كلية التربية-ابن رشد،1997).

تتشابه الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في استخدام مقياس النضج الانفعالي كأداة للبحث لكن الدراسة الاولى استخدمت منهج بالالعب الصغيرة لمعرفة تاثيره على النضج الانفعالي، فالدراسة الحالية الهدف منها هو الكشف عن تاثير منهج الالعب الصغيرة في النضج الانفعالي للطلبات اما الدراسة السابقة فقد كانت تهدف الى معرفة الفروق بين المسرعين والمتميزين والعاديين في النضج الانفعالي.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

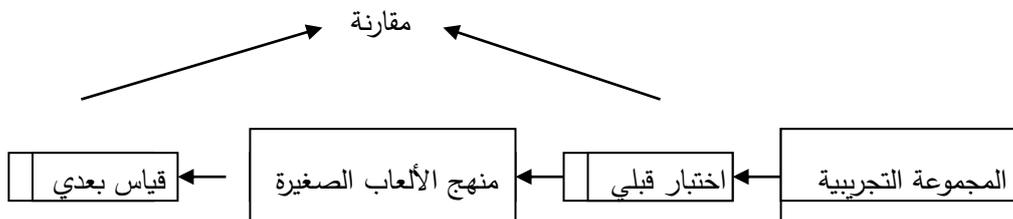
2-3 عينة البحث:

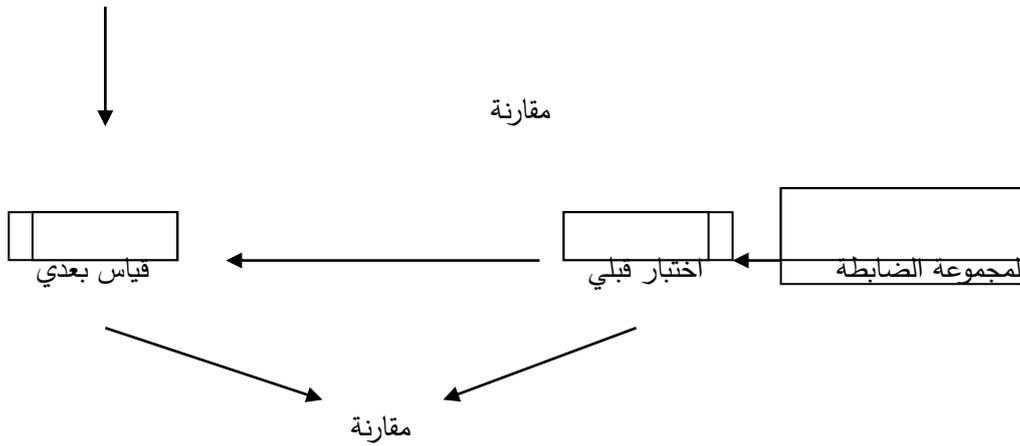
اشتمل مجتمع البحث على طالبات الصف الرابع الاعدادي في (اعدادية الزهراء للبنات) والبالغ

عددهن (180) طالبة، موزعات على (6) شعب، والذي تم اختياره بالطريقة العمدية نظرا لتوفر الادوات والساحة المناسبة . أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة القرعة اذ تم اختيار شعبة واحدة من بين الشعب الستة كمجموعة تجريبية واختيار اخرى كمجموعة ضابطة، وقد بلغت عينة البحث (30) طالبة لكل مجموعة اي (60) طالبة لكلا المجموعتين . وبذلك تكون نسبة العينة من المجتمع الكلي للبحث (33%).

3-3 تصميم البحث:

استخدمت الباحثة التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية) عشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدى ويتم في هذا التصميم ادخال العامل التجريبي (المستقل) وهو الالعب الصغيرة على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية . كما موضح في الشكل (1).





شكل (1)

يبين التصميم التجريبي المستخدم في البحث

3-4 تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة:

لغرض ايجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قامت الباحثة باجراء مقارنة بين المجموعتين في متغيرات العمر والطول والوزن ثم تم حساب الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين وتطبيق اختبار (ت) من اجل معرفة الفروق بين المجموعتين في المتغيرات ادناه كما في جدول (1).

جدول (1)

يبين التجانس بين مجموعتي البحث

| | | | | |
|--------|---------|-----------|---|---|
| المعلم | الضابطة | التجريبية | ت | ت |
|--------|---------|-----------|---|---|

| جدولية* | محسوبة | ع | ع-س | ع | س- | الاحصائية المتغيرات |
|---------|--------|------|------|------|-------|---------------------|
| 2,01 | 1,00 | 0,75 | 16 | 0,55 | 15,84 | العمر |
| | 0,254 | 6,03 | 159 | 6,32 | 158 | الطول |
| | 0,635 | 5,81 | 54,9 | 5,63 | 54,7 | الوزن |

*تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (58)

3-5 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

اسخدمت الباحثة الاجهزة والادوات الاتية:

- ميزان طبي.
- شريط قياس.
- كؤوس عدد (10).
- اطواق (هيلا هوب) عدد (8).
- شواخص عدد (8).
- كرات قدم عدد (5).
- كرات سلة عدد (6).
- كرات طائرة عدد (6).
- اعلام عدد (4).
- المصادر العربية والاجنبية.
- مقياس النضج الانفعالي
- منهج الالعاب الصغيرة
- الوسائل الإحصائية.

3-6 أداة البحث:

استخدمت الباحثة اختبار (النضج الانفعالي) والذي تم بناءه من قبل (عامر ياس خضير القيسي)

ويتكون المقياس من (52) عبارة ويتضمن (4) ابعاد وكالاتي⁽¹⁾:

- الاعتماد على النفس والثقة بها: وهو اتجاه الفرد نحو كفاية النفسية وقدرته على تحقيق انماط معينة من السلوك المطلوب نفسيا ، ويشمل العبارات 34،30،26،22،18،14،10،6،1،38،42،45،50 .
- الشعور بالاطمئنان: وهو أن يشعر الفرد بالامن والرضا والسعادة والتمتع بالحياة محبا لها مقبلا عليها، ويشمل العبارات،3،2،7،11،15،19،23،27،31،35،39 .
- التوافق مع الآخرين :ويتضمن شعور الفرد بالالفة والانتماء والتعاون مع الاخرين ويكون قادرا على اقامة علاقات اجتماعية تتصف بالتكافؤ والتوافق ، ويشمل العبارات 4،12،8،16،20،24،28،32،36،40،43،46،48،51 .

- الضبط والاستقرار النفسي: ويتضمن قدرة الفرد على ضبط نفسه والتحكم بتصرفاته في المواقف التي تثير الانفعال بعيد عن التهور والاندفاع ، ويشمل العبارات 5،9،13،17،21،25،29،33،37،41،44،47،49،52 .

وقد تم إضافة (9) فقرات بألفاظ مكررة لأبعاد المستجيب عن عن تذكر استجابة حيث يصعب اكتشافها باعتبارها عبارات مكررة وازواج الفقرات المكررة هي كالاتي(7،60)،(13،53)،(14،58)،(20،60)،(21،55)،(28،59)،(38،61)،(41،54)،(47،57) .

وتقوم الطالبة بالاجابة على عبارات المقياس خماسي التدرج ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وكما اقتربت درجة الطالبة من الدرجة العظمى ، كلما دل ذلك على تميزها بالخاصية التي يقيسها البعد ،ملحق(3).

3-7 المعاملات العلمية لمقياس النضج الانفعالي:

3-7-1 الصدق:

(1) عامر ياس خضير القيسي؛ المصدر السابق، ص107-110.

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ماوضع من اجله وهو (النضج الانفعالي)تم اللجوء الى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين في علم النفس الرياضي ملحق (2) لاختذ ارائهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل الى 84% وهذا يعني ان المقياس صادق لانه على الباحث (الحصول على موافقة 75% فاكثر من اراء المحكمين في هذا النوع من الصدق) (1).

3-7-2 الثبات:

لغرض إيجاد معامل ثبات المقياس اعتمدت الباحثة على طريقة الاختبار واعادة الاختبار اذ(تعد الاداة ثابتة اذا اعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية⁽²⁾) فقد تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (20) لطالبة من طالبات (عدادية الزهراء للبنات) واللواتي هن من ضمن مجتمع البحث وبعد مرور (12) يوم تم تطبيق المقياس مرة اخرى على نفس الطالبات وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الاول والثاني تم ايجاد معامل الثبات لكل بعد من ابعاد المقياس كما في الجدول (2).

جدول (2)

يبين قيم معامل الارتباط بين الاختبارين الاول والثاني لاجاد معامل الثبات لاداة البحث

(1) - بنيامين بلوم واخرون؛ تقييم الطالب التجميحي والتكويني (ترجمة) محمد نبيل نوفل واخرون (القاهرة، المكتب المصري الحديث، 1983) ص 196

(2) - صباح حسين العجيلي واخرون؛ التقويم والقياس (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990) ص 143

| الابعاد | معامل الارتباط البسيط(بيرسون) |
|-------------------------------|-------------------------------|
| الاعتماد على النفس والثقة بها | 0.89 |
| الشعور بالاطمئنان | 0.82 |
| التوافق مع الاخرين | 0.85 |
| الضبط والاستقرار النفسي: | 0.86 |

3-8 منهج الألعاب الصغيرة:

قامت الباحثة بمراجعة شاملة للمصادر الخاصة بعلم النفس العام وعلم النفس الرياضي لتحديد العوامل النفسية التي تؤثر وتكون بمجموعها وتعمل على تنمية النضج الانفعالي من اجل وضع المنهج الملائم والمناسب باللعب الصغيرة والذي يمكن ان يكون له الدور في تنمية النضج الانفعالي لدى طالبات المرحلة الاعدادية(الرابع الاعدادي) ولكي يتم ذلك اعتمدت الباحثة على عملية التخطيط في اعداد المنهج معتمدة الخطوات الآتية :

- تحديد الاحتياجات الضرورية للمنهج.
- تحديد الاهداف المرجوة من وضع المنهج.
- ايجاد البرامج والنشاطات الكفيلة بتحقيق الاهداف الموضوعية.
- تقويم النتائج التي يتم التوصل إليها.

لذا فقد اعتمدت الباحثة في تطبيق المنهج على طريقة وضع الالعاب الصغيرة والمختلفة خلال خلال

القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية،لذا فقد تميز منهج الالعاب الصغيرة بانه تضمن على العاب (استكشافية

وتنافسية واجتماعية معتمدة على اسلوب حل المشكلات) وتم ايضا اعتماد التعزيز الاجتماعي مثل المدح والثناء والتصفيق والتعزيز اللفظي ملحق(2).

3-9 تطبيق منهج الالعاب الصغيرة للمجموعة التجريبية:

بعد استكمال الاجراءات الخاصة باعداد المنهج ووضع بصيغته النهائية قامت الباحثة باجراء الاختبار

القبلي لمجموعتي البحث وذلك عن طريق توزيع مقياس (النضج الانفعالي) على الطالبات بتاريخ

2011/3/19 بعدها تم البدء بتطبيق (منهج الالعاب الصغيرة) على المجموعة التجريبية بتاريخ 20/3/

2011 واستغرقت مدة تطبيق المنهج للمجموعة التجريبية (42) يوم بمعدل (2) حصة اسبوعيا ولمدة (6)

اسبوع مدة الحصة (40) دقيقة مدة اللعبة الصغيرة منها (20) دقيقة ،وبعد الانتهاء من تطبيق المنهج تم

القيام باجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية بتاريخ 2011/5/1 .

3-10 المنهج التقليدي للمجموعة الضابطة:

اعتمد منهج المجموعة الضابطة على المنهج الموضوع من قبل المدرسة الخاص بالدرس لمدة (42) يوم

تكونت من (6) اسابيع شملت (18) حصة دراسية بمعدل (2) حصة اسبوعيا زمن الحصة التدريسية (40) دقيقة).

3-11 الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية⁽¹⁾:

(1) - وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص 103-154-201-214-279.

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-معامل الارتباط البسيط(بيرسون)

-اختبار(ت)للعينات المتناظرة.

- اختبار(ت)للعينات غير المتناظرة.

4-عرض النتائج ومناقشتها:

1-4 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الظابطة:

جدول(3)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الظابطة

| الدلالة | قيمة ت* الجدولية | قيمة ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المعالم الاحصائية ابعاد النضج الانفعالي |
|--------------|---------------------|--------------------|-----------------|----|-----------------|----|---|
| | | | ع | س- | ع | س- | |
| غير معنوي | 2,04 | 1,92 | 2 | 32 | 1 | 30 | الاعتماد على النفس والثقة بها |
| معنوي | | 1,3 | 2 | 21 | 2 | 22 | الشعور بالاطمئنان |
| غير معنوي | | 1,5 | 0,75 | 37 | 1,5 | 35 | التوافق مع الاخرين |
| معنوي | | 0,96 | 1,5 | 37 | 1 | 38 | الضبط والاستقرار النفسي: |

*تحت مستوى دلالة(0,05) ودرجة حرية(29).

يتبين من خلال الجدول (3) والذي يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الظابطة انه لم يكن

هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الظابطة في كل ابعاد النضج الانفعالي وهذا

يعود الى ان هذه المجموعة لم يكن هناك تغيير في طريقة التدريس التي تتلقاها في درس التربية الرياضية اي

لم يكن هناك ما يكون له الدور المؤثر في تنمية النضج الانفعالي لدى الطالبات خلال هذه الفترة الامر الذي لم يعمل على تنمية ابعاد النضج الانفعالي بشكل واضح فقد بقيت حالات اللاتوافق مثل ماهي تقريبا بسبب ضعف عملية التنشئة التي تتلقاها الطالبات حيث ان (القلق وعدم الشعور بالامان مصدران لما يشعر به الفرد ويؤديان الى العزلة والتعاسة، وقد يتخذ اساليب للمواجهة منها العدوان او اتخاذ سلوك مغاير يتمثل في الخضوع واذا فشل في الحصول على الحب، فقد يعمل على السيطرة واستخدام القوة لتعويض احساسه بالنقص)⁽¹⁾.

2-4 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

جدول (4) يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

| المعالم الاحصائية | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة ت | قيمة ت* | الدلالة |
|-------------------------------|-----------------|----|-----------------|----|--------|---------|---------|
| | ع | س- | ع | س- | | | |
| الاعتماد على النفس والثقة بها | 0,81 | 31 | 3 | 52 | 2,78 | 2,04 | معنوي |
| الشعور بالاطمئنان | 1,45 | 22 | 3,7 | 58 | 2,67 | | معنوي |
| التوافق مع الاخرين | 1 | 36 | 2,9 | 54 | 3,44 | | معنوي |
| الضبط والاستقرار النفسي. | 1,24 | 38 | 4,2 | 60 | 3,07 | | معنوي |

*تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (29)

يتبين من خلال الجدول (4) والذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة في بعد (الاعتماد على النفس والثقة بها) وهذا يعود الى طبيعة التمارين التي تلقينها الطالبات في منهج الالعاب الصغيرة الامر الذي ساعد في تنمية الاعتماد على النفس والثقة بها لدى الطالبات حيث ان (الثقة بالنفس

¹ - عزيز حنا داود وناظم هاشم العبيدي؛ علم نفس الشخصية، (جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990)، ص 181.

تكتسب وتتطور ولم تولد مع الانسان فالاشخاص الذين يظهرون انهم مشحونون بالثقة بالنفس وسيطرون على قلقهم ولايجدون صعوبات في التعامل والتاقلم في اي زمان او مكان هم اناس اكتسبوا كل ذرة من ثقتهم بانفسهم)⁽¹⁾، وتعمل الثقة بالنفس في حال تنميتها على تحسين الطاقة النفسية للفرد اذ ان (الثقة بالنفس من المهارات المهمة في نظرا لتاثيرها على الاداء وان ثقة الفرد بقدراته تمثل مصدرا ايجابيا مهما لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية)⁽²⁾.

وفي البعد الثاني(الشعور بالاطمئنان) فقد ظهر ان هناك فرق معنوي في بعد(الشعور بالاطمئنان) ولصالح الاختبار البعدي وهذا يشير الى ان المنهج المستخدم بالالعاب الصغيرة وبما يوفرة من فرصة للطالبات لممارسة الالعاب في القسم الرئيسي من الدرس قد اعطى لهن نوعا من الشعور بالاطمئنان من خلال اخذ الفرصة في التفرغ الانفعالي للمشاعر المكبوتة الناتج من الحياة الاجتماعية الى جانب ضغط الدروس العملية اذ ان (التحرر من الخوف او الحاجة الى الامن هو اول حاجة يسعى اليها الانسان للطمأنينة بعد اشباعه لحاجاته البيولوجية الاساسية، فاذا لم يحقق الانسان حاجاته الى الامن تحول العالم في نظرة الى عالم من الخوف والتهديد ولن يستطيع حينها انجاز اي حاجات ذات مستوى اكثر ارتفاعا مثل حاجات تحقيق الذات او حاجات المعرفة او الجمالية)⁽³⁾.

اما في البعد الثالث (التوافق مع الاخرين) فيظهر ان هناك فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية مما يعني ان طالبات هذه المجموعة قد تمكن من الاستفادة من المنهاج الموضوع في تحقيق التوافق والتفاعل مع الاخرين وهذا يعد من صميم مايسعى الى تحقيقه منهج الالعاب الصغيرة في ان يساعد الطالبات على ان يحققن الانسجام مع الاخرين وبلاخص في هذه المرحلة العمرية التي يمرن بها وهي

1 -أمير تاج الدين ؛ الثقة بالنفس ،ط2، (القاهرة ،كنوز للنشر والتوزيع،2880)،ص35 .

(2) - صدقي نور الدين؛ العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم : (المجلة العلمية للتربية والرياضة ،المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الاولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،جامعة حلوان،1994)ص98

3 - جلال عزيز حميد ؛ الامن النفسي وعلاقتها بالتوجه الزمني لدى طلبة جامعة الموصل : (رسالة ماجستير،جامعة الموصل ،كلية التربية،2003،

ص4.

مرحلة الانتقال من مرحلة المراهقة الى مرحلة الشباب (وتمتد هذه المرحلة من نهلية فترة المراهقة واكتشاف الشباب لهويته، حتى انتهاء فترة الرشد المبكر، ويبدأ الفرد في هذه المرحلة باحتلال دورة الاجتماعي، اذ تؤهله خبرات النمو السابقة لممارسة هذا الدور والمشاركة في في علاقات صحيحة وصادقة مع الاخرين)⁽¹⁾. وفي البعد الرابع والاخير (الضبط والاستقرار النفسي) فلم يكن يختلف عن الابعاد السابقة فقد حقق هو الاخر فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وهو ماتعزوه الباحثة الى طبيعة منهج الالعب الصغيرة الذي يعمل على تعويد الطالبات على ان يتعلمن عملية الضبط والاستقرار النفسي في نفس الوقت الذي يوفر فيه لهن المتعة والترفيه مما يساعد على تنشئتهن وتنشئة صحيحة اساسها السيطرة على النفس حيث ان (الاتزان النفسي هو نتاج لعملية التعلم والتنشئة الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد فضلا عن الظروف البيئية التي تعيق الفرد عن الاحساس بالامن المستقبلي او تضعه في مواقف اختيار ذات بدائل محدودة)⁽²⁾.

3-4 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الطابطة والتجريبية:

جدول(5)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الطابطة والتجريبية

| المعالم الاحصائية | الاختبار البعدي | الاختبار البعدي | قيمة ت | قيمة ت* | الدلالة |
|-------------------|-----------------|-----------------|----------|----------|---------|
| | طابطة | تجريبية | المحسوبة | الجدولية | |

¹ - صالح محمد علي ابو جادو ؛ سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ، ط2: (عمان ،دار المسيرة للطباعة والنشر، 2000)، ص250.

² - زيد عبد الكريم جايد ؛ الصحة النفسية والرضا المهني وعلاقتها باداء العاملين في المؤسسات الانتاجية : (اطروحة دكتوراة، الجامعة المستنصرية

،كلية الاداب، 1998)، ص17.

| ابعاد النضج الانفعالي | ع | س- | ع | س- | ع | س- |
|----------------------------------|----|------|----|-----|------|-------|
| الاعتماد على النفس والثقة بها | 32 | 2 | 52 | 3 | 04,2 | معنوي |
| الشعور بالاطمئنان | 21 | 2 | 58 | 3,7 | 4,9 | معنوي |
| التوافق مع الاخرين | 37 | 0,75 | 54 | 2,9 | 13,4 | معنوي |
| الضبط والاستقرار النفسي: | 37 | 1,5 | 60 | 4,2 | 3,8 | معنوي |

*تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (58).

يتبين من خلال الجدول (5) والذي يبين الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الطابطة والتجريبية ان هناك فروق معنوية في بعد (الاعتماد على النفس والثقة بها) ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يعود الى الدور الذي قام به منهج الالعاب الصغيرة في تطوير وتنمية الثقة بالنفس بتاثير الالعاب والفعاليات التي كان يتضمنها المنهج (ويمكن تطوير الثقة بالنفس خلال التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي الذي يوفر خبرات النجاح ويركز على تطوير القدرات البدنية والمهارية ، فضلاً عن الإهتمام بتطوير قيمة الذات بإعتبار ان الثقة بالنفس ماهي إلا تعبير عن قيمة الفرد لنفسه ، وتعتبر مساعدة الفرد على الإندماج الكلي في الأداء والإفصال التام عن مصادر التشتت من الاساليب الهامة التي تكفل تحقيق حالة الطاقة النفسية المثلى لنتيجة عن خبرات المتعة والإثارة للممارسة الرياضية (1).

وفي بعد (الشعور بالاطمئنان) يتبين ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الطابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يعود الى منهج الالعاب الصغيرة الذي قام بمساعدة الطالبات على الاندماج مع بعضهن والخروج من حالة العزلة والانطواء التي تتعرض لها اغلب الطالبات في هذه المرحلة لما تتطلبه طبيعة الدراسة والتحضير للواجبات المدرسية من حالة انفراد الطالبة بنفسها لغرض الايفاء

1- عليان الزيود نادر وهشام ؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط2: (عمان ، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998) ص36 .

بتلك الواجبات الامر الذي يسبب لها حالة من ضعف الاتصال بالآخرين (فالافراد الذين لا يستطيعون تحقيق وئام مع الآخرين يبقون يعملون في حالة عزلة فهم يتجنبون الاتصال بالآخرين ،ويصبحون عدائين ضد أولئك الذين يعتقدون بانهم يهددونهم)⁽¹⁾

أما في بعد (التوافق مع الآخرين) فيظهر ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الطابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وترى الباحثة ان هذا الامر يكاد يكون امرا طبيعيا بالنسبة لما يوفره منهج الالعب الصغيرة من تفاعل اجتماعي كبير بين الطالبات اكثر مما يوفره اي درس اخر من الدروس المنهجية ، نظرا لما يوفره منهج الالعب الصغيرة من العاب تتطلب المشاركة الجماعية بين شخصين او اكثر مما يؤدي الى تكوين علاقات اجتماعية يسودها التعاون والمشاركة والانسجام اذ ان (العلاقات الاجتماعية شرط اساسي لوجود اي نشاط اجتماعي ومن اي نوع وفي تحقيق الصحة النفسية عن طريق المجالات التي تدعم التفاعل الاجتماعي وتشبع حاجات الانتماء وتأكيد الذات بما يحقق التعاون والترابط داخل الجماعة)⁽²⁾ وهو الامر الذي يعد كفيلا بتكوين التوافق مع الآخرين من خلال الممارسة الجماعية للالعب معهم .

وفي البعد الرابع (الضبط والاستقرار النفسي) فيظهر ان هناك ايضا فروقا معنوية بين المجموعتين الطابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية التي خضعت لمنهج الالعب الصغيرة الذي يعتمد على تنفيذ كل لعبة وفق قواعد وقوانين خاصة مما يؤدي في النهاية الى النمو والتطور في الصفات المخطط لها سواء كانت نفسية او بدنية او اجتماعية وممارسة هذه الالعب من شأنها ان تعود الطالبات على الانضباط وحسن التصرف الى جانب تحقيق الاستقرار النفسي من خلال التفريغ الطبيعي للانفعالات، حيث ان (الوعي بالنظام او الانضباط يفترض اتباع النظام عن طيب خاطر وبارادة حرة على اساس الوعي بضرورته ،حيث ان صفة

¹ -دان شلتز ؛ نظريات الشخصية، (ترجمة) حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي (جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1983) ص 221

² - عامر سعيد جاسم ؛ سيكولوجية كرة القدم، ط1: (النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر، 2008)، ص 192 .

الانضباط صفة مركبة ومعقدة وتظهر بأشكال متنوعة ومتعددة في السلوك، ولاكتساب هذه الصفة ستلزم جهداً ارادياً يتصف بالموظبة والاجتهاد والتي تتضح من خلال عدم الاعتراض وتنفيذ كل ما هو مطلوب بدقة⁽¹⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

1. حقق منهج الألعاب الصغيرة للمجموعة التجريبية تطوراً أفضل في النضج الانفعالي ولجميع الأبعاد

من المنهج التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة وهو ما يشير إلى التأثير الإيجابي للألعاب الصغيرة في

¹ - عامر سعيد جاسم، نفس المصدر، ص 140 .

تحسن عملية النضج الصحيح والايجابي للانفعال من خلال الاجواء التي توفرها من التعاون والانضباط والمشاركة الاجتماعية.

2. ظهور فروق ذات معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة التجريبية و في الابعاد جميعها لتطور النضج الانفعالي ولصالح الاختبار البعدي.

3. اظهرت الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تفوق المجموعة التجريبية في تطور النضج الانفعالي وفي جميع الابعاد.

2-5 التوصيات :

في ضوء ما تقدم توصي الباحثة بما يأتي:

1. اعتماد منهج الألعاب الصغيرة في المنهاج التعليمي الخاص بدرس التربية الرياضية وفي القسم الاعدادي من الدرس لطالبات المرحلة الاعدادية.

2. إجراء دراسات وبحوث مشابهة للكشف عن تأثير استخدام الألعاب الصغيرة بمتغيرات نفسية اخرى.

3. امكانية الاستفادة من المنهج المعد من قبل الباحثة في تطبيقه اثناء دروس التربية الرياضية من قبل مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في المدارس الإعدادية.

• المصادر :

• احمد عزت راجح ؛ اصول علم النفس، ط9، (الإسكندرية ،المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر،1973).

• أمير تاج الدين ؛ الثقة بالنفس ، ط2، (القاهرة ،كنوز للنشر والتوزيع،2008)

• أيلين وديع فرج ؛ خبرات في الالعاب للصغار والكبار ، ط1: (الإسكندرية، منشأة المعارف للطباعة والنشر،2003).

• أيلين وديع فرج ؛ خبرات في الالعاب للصغار والكبار ، ط1، (الإسكندرية ،منشأة المعارف،1987).

• بشير معمريه ؛ دراسات نفسية، ط1: (المنصورة،المكتبة العصرية للنشر والتوزيع،2008).

- بنيامين بلوم واخرون؛ تقييم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة) محمد نبيل نوفل واخرون (القاهرة، المكتب المصري الحديث، 1983).
- تشارلز بيوكر؛ اسس التربية البدنية (ترجمة) حسن سيد معوض وكمال صالح عبدة، (القاهرة مكتبة الانجلو، ب ت)
- جاسم محمد نايف الرومي؛ اثر برنامجي الالعب الصغيرة والالعب الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لاطفال الرياض، اطروحة دكتوراة (جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1999).
- جلال عزيز حميد؛ الامن النفسي وعلاقتة بالتوجه الزمني لدى طلبة جامعة الموصل : (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية، 2003).
- حلمي المليجي؛ علم النفس المعاصر، ط2، (بيروت، دار النهضة العربية، 1972).
- خليل ميخائيل معوض؛ قدرات وسمات الموهوبين : (الاسكندرية، دار الفكر الجامعي، 1984).
- دان شلتز؛ نظريات الشخصية، (ترجمة) حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي (جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1983).
- رمضان ياسين؛ علم النفس الرياضي، (عمان، دار اسامة للنشر والتوزيع، 2008).
- زيد عبد الكريم جايد؛ الصحة النفسية والرضا المهني وعلاقتها باداء العاملين في المؤسسات الانتاجية : (اطروحة دكتوراة، الجامعة المستنصرية، كلية الاداب، 1998).
- سعد جلال؛ المرجع في علم النفس، (القاهرة، مكتبة المعارف الحديثة، 1985).
- سوزانا ميلر؛ سيكولوجية اللعب، (ترجمة) حسن عيسى، (الكويت، دار عام المعرفة، 1990).
- صالح محمد علي ابو جادو؛ سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، ط2: (عمان، دار المسيرة للطباعة والنشر، 2000).
- صباح حسين العجيلي واخرون؛ التقويم والقياس (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990).
- صدقي نور الدين؛ العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم : (المجلة العلمية للتربية والرياضة، المؤتمر العلمي للرياضة والمباديء الاولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1994).
- طلعت حسن عبد الرحيم؛ الاسس النفسية للنمو الانساني، ط3، (دبي، دار القلم، 1986).
- عامر سعيد جاسم؛ سيكولوجية كرة القدم، ط1: (النجف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2008).

- عامر ياس خضر القيسي؛النضج الانفعالي وتقبل الذات وتقبل الاخرين عند الطلبة المسرعين والمتميزين وقرانهم العاديين ،(اطروحة دكتوراةجامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية،1997).
- عامر ياس خضير القيسي ؛ النضج الانفعالي وتقبل الذات وتقبل الاخرين عند الطلبة المسرعين والمتميزين وقرانهم العاديين:(اطروحة دكتوراة ،جامعة بغداد، كلية التربية-ابن رشد،1997).
- عبد الحكيم السلوم ؛ سيكولوجية اللعب عند الاطفال : (مجلة النبأ،العدد48،دار النهضة،شبكة الانترنت،2000) .
- عزيز حنا داود وناظم هاشم العبيدي ؛علم نفس الشخصية ،(جامعة بغداد ،مطبعة التعليم العالي،1990).
- علي الامير ؛ مرشد حواء ط1،(بغداد،دار الشؤون الثقافية،1999) .
- عليان الزيود نادروهشام ؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط2 : (عمان ،دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998) .
- غسان محمد صادق وفاطمة ياس الهاشمي ؛ الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية،(الموصل ،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر،1988) .
- ماجد حمزة الرفاعي ؛ دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية بين الطلبة المتفوقين والمتأخرين في التحصيل المدرسي بالمدرسة الاعدادية (رسالة ماجستير ،جامعة بغداد،كلية التربية،1983).
- محمد احمد الحماحمي ؛اصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة،ط1 : (مكة ،مكتبة الطالب الجامعي،1986)
- نجاة سعيد علي مجيد بك ؛ بناء مقياس رياضي صوري للاسلوب المعرفي(التأملي-الاندفاعي) لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي (اطروحة دكتوراة،جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية،1999).
- وجية امين عبدالله ؛ الالعاب الصغيرة والالعاب المضرب-نظريات الالعاب(القاهرة،دار الكتب للطباعة والنشر،1985) .
- وديع ياسين وحسن محمد:التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،الموصل:دار الكتب للطباعة والنشر،1999.

ملحق (1) مقياس النضج الانفعالي

| | | | | | |
|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| لا تتطبق | تتطبق | تتطبق | تتطبق | تتطبق | تتطبق |
| علي علي | علي علي | علي علي | علي علي | علي علي | علي علي |
| الاطلاق | بشكل | نصف | اغلب | دائما | |
| قليل | انطباق | تقريبا | الاحيان | | |
| العبارات | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | 1. أواجه من ينتقدي بدون غضب أو انفعال |
| | | | | | 2. اشعر بالرضا عن حياتي. |
| | | | | | 3. ينتابني الأرق حينما اذهب إلى النوم. |
| | | | | | 4. أتمكن من التعامل مع الأشخاص الذين تختلف عاداتهم عن عاداتي. |
| | | | | | 5. أجد متعة في المشاكسة داخل المدرسة. |
| | | | | | 6. استطيع التعبير عن أفكاري في كلمات واضحة محددة. |
| | | | | | 7. انظر للمستقبل بتفاؤل. |
| | | | | | 8. أميل إلى احترام آراء الآخرين. |
| | | | | | 9. أجد صعوبة في الالتزام بالنظام المدرسي. |
| | | | | | 10. لا اشعر بالانزعاج حينما ترفض طلباتي. |
| | | | | | 11. اشعر بالارتباك حينما يدق جرس الباب أو الهاتف. |
| | | | | | 12. اشعر بالارتياح حينما أكون مع مجموعة لها نفس قدراتي. |
| | | | | | 13. استطيع مناقشة الآراء المعارضة لي بدون انفعال. |
| | | | | | 14. اشعر إن قدراتي البدنية اقل من زملائي. |
| | | | | | 15. أميل غالى الاستغراق في أحلام اليقظة. |
| | | | | | 16. أجد صعوبة في الإصغاء حينما يناقشني زميل ضعيف في التحصيل. |
| | | | | | 17. أتردد في طرح ما اريد من أفكار. |
| | | | | | 18. ابتعد عن الموضوعات التي تتطلب تفكيرا عميقا. |
| | | | | | 19. أتوقع باستمرار وقوع بعض الحوادث. |
| | | | | | 20. أتشاجر مع زملائي في المدرسة. |
| | | | | | 21. الميل للأعمال التي تشبع رغباتي الفورية. |
| | | | | | 22. اشعر بالاضطراب عند مواجهتي لمشكلات تتطلب اتخاذ قرار سريع . |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | 23. اشعر إن زملائي يحسدونني. |
| | | | | | 24. ارى ضرورة مساعدة زملائي في الدراسة. |
| | | | | | 25. اشعر وكان الأشياء من حولي غير حقيقية. |
| | | | | | 26. اعرف حدود إمكانياتي وأتصرف على أساسها. |
| | | | | | 27. اشعر بتقدير الآخرين لأعمالي الجيدة. |
| | | | | | 28. اشعر بأهمية أن يكون للفرد أصدقاء من أعمار مختلفة. |
| | | | | | 29. اشعر إن اهتماماتي ورجباتي تتغير بسرعة. |
| | | | | | 30. اشعر بأنني ضعيف الإرادة. |
| | | | | | 31. اشعر بالخوف من الخوض في مناقشة بعض الموضوعات. |
| | | | | | 32. اشعر بان علاقاتي بزملائي جيدة وناجحة. |
| | | | | | 33. اشعر بأنني هادي الطبع . |
| | | | | | 34. أتوقع النجاح في كل عمل أقوم به . |
| | | | | | 35. اشعر إن مظهري الخارجي لايناسبني . |
| | | | | | 36. اشعر بالضيق في وجود من هم أفضل مني دراسيا . |
| | | | | | 37. اعتبر نفسي منضبطا في المواقف الحرجة. |
| | | | | | 38. أقوم بواجباتي المدرسية بصورة أفضل من زملائي |
| | | | | | 39. اشعر بضعف اهتمامي بأي عمل بمجرد القيام به. |
| | | | | | 40. لاهتم بمن ينافسني. |
| | | | | | 41. اشعر بأنني مشوش الذهن. |
| | | | | | 42. أفكر بحل المشاكل التي تواجهني تبعا لأهميتها. |
| | | | | | 43. لا يهمني فشل الآخرين لأنه حصل بسببهم. |
| | | | | | 44. ارغب في ترك المدرسة. |
| | | | | | 45. أتعامل مع الآخرين على أساس الواقع |
| | | | | | 46. أتقبل آراء من هو اصغر مني عندما تكون آراؤه صائبة. |
| | | | | | 47. اغضب بسهولة في المواقف التي لاترضيني. |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | 48. اشعر بعدم الارتياح لزملائي الأكثر تفوقا. |
| | | | | | 49. اشعر إنني لا استطيع التحكم بتصرفاتي. |
| | | | | | 50. أفضل الحقائق على أي شيء آخر. |
| | | | | | 51. لا اتسامح مع من يخطئ في حقي. |
| | | | | | 52. اشعر بأنني عصبي نوعا ما. |
| | | | | | 53. اغضب في مناقشة الأفكار التي تعارضني. |
| | | | | | 54. اشعر بأنني امتلك القدرة على التركيز. |
| | | | | | 55. استطيع انجاز أي عمل بنجاح. |
| | | | | | 56. علاقتي بزملائي مبنية على التعاون. |
| | | | | | 57. لاهتم للمواقف التي لاتعجبني. |
| | | | | | 58. اشعر بأنني قوي من الناحية الجسمية. |
| | | | | | 59. لا ارى ضرورة في كثرة الأصدقاء. |
| | | | | | 60. أرى إن مستقبلي غير سعيد. |
| | | | | | 61. اشعر بضعف قدرتي على انجاز واجباتي. |

ملحق (2)

المختصين الذين عرض عليهم المقياس

أ.م.د. نبراس يونس / علم النفس الرياضي / جامعة الموصل / كلية التربية / الاساس / قسم التربية الرياضية.

م.د. الان قادرا / علم النفس الرياضي / جامعة صلاح الدين / كلية التربية الرياضية.

م.د. سعيد نزار / علم النفس الرياضي / جامعة صلاح الدين / كلية التربية الرياضية.

ملحق (3)

نموذج لدرس التربية الرياضية باستخدام الالعب الصغيرة

المدرسة: اعدادية الزهراء الاسبوع: الدرس:

الصف: الرابع الاعدادي الوحدة: اليوم:

الشعبة: زمن الوحدة: 40 دقيقة

التاريخ:

| الملاحظات | التشكيلات | الادوات | الوقت | محتوى الدرس | اقسام الدرس |
|--|-----------|---------|-------|---|--------------------------------|
| النظام والهدوء | ***** | | 15د | | القسم الاعدادي |
| | + | صافرة | 2د | الحضور الى الساحة واخذ الغيابات | الجانب التنظيمي |
| التاكيد على المسافات المتساوية اثناء الهرولة | | | 5د | السير على رؤس الاصابع+تحريك الزراعينمثل حركة الطير +الهرولة مع لمس الارض عند سماع كلمة يسار او يمين | الاحماء |
| | ***** | | 2د | دوران الريح(الوقوف فتحاً قتل الرقبة بالتبادل للجانبين) | التمالين البدنية: |
| التاكيد على الاداء الموحد مع المدرس | ***** | | 2د | (علقوا الثياب لتجف) (الوقوف بالتعاقب رفع الذراعين اماماً عالياً) | تمارين الرقبة |
| | ***** | | 2د | (قفزة الضفدع)(الجلوس مترج)القفز اماماً باستمرار . | تمارين الذراعين |
| | + | | 2د | (تمايل كالزهرة في مهب الريح)الوقوف-بالتبادل ميل الجذع للجانبين . | تمارين الرجلين تمارين الجذع |

| | | | | | |
|--|--|----------------------------|-------------------|--|---|
| | <p>Δ Ψ ***** Δ Δ Ψ ***** Δ Δ Ψ ***** Δ Δ Ψ ***** Δ +</p> | <p>4 كؤوس 8شواخص</p> | <p>د20 د5</p> | <p>يقسم الطلاب الى (4)مجاميع وتوضع امام كل مجموعة كأس وعلى بعد(4)م يوضع شاخصان المسافة بينهما(4)م وعند سماع اشارة البدء يبدأ التنفيذ الاول من كل مجموعة بحمل الكاس والجري بين الشواخص ثم العودة بالجري لاعطاء الكاس للزميل الذي يليه والذي يكرر نفس العملية، وجميعها التي تنهي اللعب اسرع تعد هي الفائزة.</p> | <p>القسم الرئيسي الالعاب الرئيسية لعبة(حمل الكاس)</p> |
| <p>التاكيد على لبس الطوق من الاسفل للاعلى</p> | <p>+ ∩ ○ ***** ∩ ○ ***** ∩ ○ ***** ∩ ○ *****</p> | <p>4موانع 4اطواق</p> | <p>د5</p> | <p>يقسم التلاميذ الى(4)مجاميع وتوضع امام كل مجموعة وعلى بعد(5)م طوقل وعلى بعد (5)م مانع وعند اعطاء اشارة البدء تبدأ الطالبة الاولى من كل مجموعة بالجري للامام ثم لبس الطوق ووضعه على الارض ثم العبور من تحت المانع ثم العودة للمس الطالبة التي تليها ثم الذهاب لنهاية مجموعتها، والمجموعة التي تنهي اللعب اسرع تعد هي الفائزة.</p> | <p>لعبة(الجري بين الادوات)</p> |
| <p>التاكيد على الدوران حول الشواخص ومناولة الكرة بالقدم الزميلة.</p> | <p>+ Δ Δ Δ ●***** Δ Δ Δ Δ ●***** Δ</p> | <p>8شواخص 2كرة قدم</p> | <p>د5</p> | <p>يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين ووضع امام كل مجموعة كرة وعلى بعد (1)م ووضع (3)شواخص والمسافة بين كل شاخص واخر(5،1)م وعند اعطاء اشارة البدء تبدأ الطالبة الاولى من كل مجموعة بالجري بالكرة حول الشواخص ثم العودة بين الشواخص ومناولة الكرة بالقدم الى الطالبة التي تليها، والمجموعة التي تنهي</p> | <p>لعبة الجري بالكرة</p> |

| | | | | | |
|---|--|--|-----------|--|-----------------------------------|
| <p>يجب ان يتم لبس الطوق للشاخص</p> | <p>Δ Δ O***** Δ + Δ Δ O***** Δ</p> | <p>اطواق هيلا هوب بعدد الطالبات 6شواخص</p> | <p>د5</p> | <p>اللعب اسرع تعد هي الفائزة . يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين وتوضع امام كل مجموعة اطواق متعددة وعلى بعد(1)م يوضع(3)شواخص المسافة بين كل شاخص واخر(1،5)م وعند اعطاء اشارة البدء تبدأ الطالبة الاولى من كل مجموعة بلبس الطوق باحد الرجلين ومسكه باليد المعاكسة والجري به بين الشواخص وعند الوصول الى الشاخص الاخير تنزع الطوق وتلبسه للشاخص وتعود بالجري ، والمجموعة التي تنهي اللعب اسرع تعد هي الفائزة .</p> | <p>لعبة لبس الطوق بين الشواخص</p> |
| <p>التاكيد على ترديد الشعار بصوت عال والتاكيد على الانصراف بصورة منتظمة</p> | <p>***** +</p> | <p>اعادة الادوات الى غرفة الرياضة</p> | <p>د5</p> | <p>-اعطاء تمارين تهدئة لاجهزة ومفاصل الجسم. -اعطاء الارشادات التربوية،واعطاء التغذية الراجعة. -انهاء الدرس بالتحية الرياضية ثم الانصراف</p> | <p>القسم الختامي</p> |