

تأثير برنامج تروحي بالألعاب الصغيرة في تحسين المهارات النفسية لطلاب المناطق المحررة في بعض مدارس شمال بابل

م. محمد عبد الخضر غالب

المديرية العامة لتربية بابل / مديرية النشاط الرياضي والمدرسي

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى إعداد برنامج بالألعاب الصغيرة وتطبيق مقياس المهارات النفسية ، الكشف عن الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات النفسية بين الاختبارين القبلي والبعدي، والكشف عن الفروق بين المجموعتين في المهارات النفسية بين الاختبارين البعديين. وافترض الباحث هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات النفسية بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية. واشتمل مجتمع البحث على طلاب مدرسة ثانوية الوركاء للبنين، أما العينة فقد تم اختيارها بالطريق العشوائية إذ بلغت (20) طالب، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية بواقع (10) لكل منهما . وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات التي من بينها إن برنامج الألعاب الصغيرة للمجموعة التجريبية قد حقق تطوراً أفضل في المهارات النفسية من المنهج التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة وهو ما يشير إلى التأثير الإيجابي للألعاب الصغيرة في تحسين عملية المهارات النفسية.

Abstract

The effect of a recreation program with small games in improving the psychological skills of students in the liberated areas in some schools in North Babylon

By

Mohammed Abdul Khader Ghalib

**Sports and School Activity Directorate
Education General Directorate of Babylon**

The research aims to prepare a recreation program with small games and apply the psychological skills scale, to uncover the differences between the control and experimental groups in psychological skills between the pre and posttests, and to uncover the differences between the two groups in psychological skills between the two post-tests. The researcher assumed that there are significant differences between the control and experimental groups in psychological skills between the two post-tests and in favor of the experimental group. The research population included students of Al-Warka Secondary School for Boys, and the sample

was chosen randomly, as it reached (20) students, and the sample was divided into two groups. Control and one experimental, at a rate of (10) each. After presenting and discussing the results, the researcher reached a number of conclusions, among which is that the small games program of the experimental group has achieved a better development in psychological skills than the traditional approach followed by the control group, which indicates the positive effect of small games in improving the process of psychological skills.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

لقد اهتمت العديد من دول العالم بالطلاب المتحررين من الحروب سواء كانت حروب عسكارية او طائفية او عرقية وخصوصا الجانب النفسي والاجتماعي بغرض الاستفادة من قدراتهم وإمكانياتهم المتبقية وبأقل جهد . الأمر الذي يستوجب تكاتف كافة الجهود الخيرة من جميع الجهات في سبيل أعداد هؤلاء الأفراد ومحاولة دمجهم بالمجتمع والوصول بهم الى أفضل المستويات .

تعد مرحلة المراهقة المبكرة من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان من الميلاد حتى البلوغ فهي بمثابة الركيزة الأساسية للبناء السليم والمتكامل ، إلا أن الاهتمام بتنمية المهارات النفسية والعقلية لدى أصبحت من الأمور التي يهتم بها العلم الحديث من خلال العلاقة الوثيقة بينها وبين تطور الإنسان ، لذلك فإن هذا الاهتمام يتطلب إعدادا متكاملًا لجميع المراحل حتى الوصول إلى أعلى المستويات وفي جميع النواحي العقلية والنفسية والمهارية والوجدانية والبدنية.

أن أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية في المدارس تكمن في كونها عملية تربوية موجهة لها دورها الإيجابي في تطوير قدرات وقابليات الطالب وتؤهله لكي يندمج مع المجتمع وفي ذلك يشير، ريدر (Rieder (1979 أن الدور الذي تقوم الرياضة به تعمل على اكتشاف القدرات الوظيفية لهم ثم الحفاظ عليها وتحسينها بجانب ذلك فهي تنمية القدرات التعليمية وتوجيهية وتعمل على تأهيل الفرد للاندماج في المجتمع المحيط به⁽¹⁾

وأن التربية الرياضية والحركية نوع من أنواع التربية العامة والتي تسعى إلى تحقيق النمو المتكامل والمتوازن (اجتماعيا،وعقليا،ونفسيا،وبدنيا) وذلك من خلال النشاط الحركي عن طريق استخدام أسلوب الألعاب الصغيرة وهو احد أساليب التربية الحركية وتستخدم لتعليم الأنشطة الحركية من سن السادسة فما فوق وهي العاب تتميز بالسهولة في أدائها ويصاحبها الفرح والسرور والتنافس الشريف بين الأطفال .

وبذلك تكمن أهمية البحث في الألعاب الصغيرة من اجل تطوير المهارات النفسيه للطلبة المحررين في بعض مدارس شمال بابل .

1-2 مشكلة البحث:-

نتيجة للظروف الصعبة وغير الطبيعية التي يمر بها العراق وخصوصا في بعض المناطق التي عانت من حروب طائفية وعسكرية نتيجة تواجد المنظمات الإرهابية مثل (داعش و القاعدة) أدت الى ظهور طلبة منهارين نفسيا وعديمي الثقة بالنفس ومنعزل يتجنب إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، وإن اندماج الأفراد او الطلاب المتعرضين للتهديد النفسي من جراء الحروب او ضغوطات عسكرية او طائفية بالمجتمع لا يتحقق ألا عن طريق مساهمتهم ومشاركتهم في مختلف أنشطة الحياة المختلفة، ومنها الأنشطة الرياضية التي تهدف للوصول إلى تغيير السلوك وتحسينه وتنميته كما تعمل على إعادة ثقته بنفسه ومن ثم تشجيعه على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين

1-Rieder, H, sports physiology of handi capped, international Journal of sport physiology edizionofuil- pizziorme, London, 1979.

من أجل دمجهم وإشراكهم في مسيرة الحياة الطبيعية للمجتمع ومن خلال ملاحظة الباحث كونه من المهتمين بالجانب الاجتماعي والنشاط الرياضي وجد ان هناك قصور في ايجاد حلول مهمة لخروج الطلاب من هذه الأزمة ومنها برامج رياضية مقننة تتبع حصة النشاط الرياضي ، وإيماننا من الباحث بالبحث العلمي كوسيلة لإيجاد الحلول قام بوضع بعض التمرينات الصغيرة لتطوير المهارات النفسية لدى لطلاب المناطق المحررة في بعض مدارس شمال بابل .

1-3 أهداف البحث:-

- 1- إعداد برنامج تروحي بالالعاب صغيرة لتحسين المهارات النفسية لطلبة المناطق المحررة في بعض مدارس شمال بابل
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التروحي بالالعاب الصغيرة في تحسين المهارات النفسية لطلبة المناطق المحررة في بعض مدارس شمال بابل

1-4 فرض البحث:-

- 1- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تطوير المهارات النفسية لطلبة المناطق المحررة في بعض مدارس شمال بابل

1-5 مجالات البحث:-

- 1-5-1 المجال البشري:- طلاب ثانوية الوركاء احدى مدارس شمال بابل للسنة الدراسية 2018- 2019 .
- 1-5-2 المجال الزماني:- المدة من (2019/3/10) ولغاية (2019 / 5 / 17)
- 1-5-3 المجال المكاني:- ساحات وملاعب مدرسة ثانوية الوركاء للبنين.

1-6 تحديد المصطلحات :

- 1- الألعاب الصغيرة:هي (العاب منتظمة تنظيما بسيطا ،سهولة الأداء ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة)⁽²⁾.
- 2- المهارات النفسية : وهي مجموعة البرامج والقدرات النفسية التي تمكن الرياضي من تحقيق أفضل الانجازات الرياضية وتساهم في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عبر الاستخدام المنظم للقدرات العقلية والتعبئة للطاقة النفسية بصورة علمية تتناسب مع الموقف الرياضي المطلوب .⁽³⁾
- 2- الدراسات النظرية
- 1-2 الدراسات النظرية:-
- 1-2-1 الألعاب الصغيرة :-

² - أيلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط1، الاسكندرية ، منشأة المعارف، 1987، ص26

³ ا، نغم خالد نجيب لخفاف: المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل، ص48 ، (2002)

تعد الألعاب الصغيرة من الأساليب التي يمكن استخدامها في تعليم الأنشطة الحركية وهي من الأساليب المسلية والمفيدة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ويمكن للأب أو الأم أو المعلمة أن تجمع شمل أسرتها حول لعبة مسلية نافعة وتلقى قبولا من الكبار والصغار في وقت واحد وتستخدم الألعاب الصغيرة لتعليم الأنشطة الحركية من سنه فما فوق.⁽⁴⁾

وللمحافظة على سلامة الطفل لابد من توفير الألعاب المختلفة المناسبة لنموه واللعب يكسبه مهارات فكرية ومنطقية وإدراكية مختلفة بالإضافة إلى متعة الحركة وحريتها والتعامل المتنوع مع الأطفال ،ويقوي اللعب من مجموعات روح الفريق ويغرس الشعور بالانتماء إليهم مما يحسن العلاقة بين الأفراد ويقوي أواصر الصداقة.⁽⁵⁾

وتعرف الألعاب الصغيرة بأنها "العاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور وتحمل بين طياتها تنافس شريف في نفس الوقت لاتحتوي على مهارات حركية مركبة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرنة والبساطة".⁽⁶⁾

أنواع الألعاب الصغيرة :-

هنالك وجهات نظر متعددة تحاول تقسيم (الألعاب الصغيرة) إلى مجموعات متجانسة بالرغم من تعدد أنواعها ومجالاتها مما لايدخل تحت حصر أو تحديد. وعموما لا يوجد لدينا-الآن-تقسيم مثالي لأنواع متعددة للألعاب الصغيرة ولكننا نحبذ وجهة نظر (ديبلر) رئيس قسم الألعاب بمعهد (ليبزج) بألمانيا الشرقية في تقسيمه للألعاب الصغيرة إلى عدة مجموعات متجانسة تختلف عن غيرها بالنسبة لتأثيرها التربوي والتعليمي وبالنسبة لطبيعة نشاطها إلى ما يلي:-⁽⁷⁾

- 1- العاب الغناء:- وتحتوي على الألعاب التمثيلية والالعاب الرقص بمصاحبة الغناء.
- 2- العاب الجري:- وتشتمل على العاب السباقات والتتابعات،والعاب المسك واللمس والمطاردة،والعاب البحث عن المكان.
- 3- العاب الكرات:-وتحتوي على مختلف العاب الكرات تسعى لتعليم الرمي واللقف ودقة التصويب،أو تجنب وتفادي الإصابة،والعاب الكرات لإصابة المرمى أو للوصول بالكرة إلى علامة معينة.
- 4- العاب القوى والرشاقة:-وتشتمل على العاب المنازلات والشد والدفع والجذب والمفاداة والعاب التوازن.
- 5- العاب تدريب الحواس:-وتتكون من الألعاب التي تهدف لتدريب ودقة الملاحظة وسرعة الاستجابة(رد الفعل)والانتباه والى ما ذلك.

- 6- الألعاب الصغيرة في الماء:-وهي تلك الألعاب التي تمارس في المياه والألعاب الصغيرة باستخدام القوارب أو معينات السباحة.
 - 7- العاب الشتاء:-وهي الألعاب التي تمارس على الجليد أو العاب الترحلق.
 - 8- العاب الخلاء:-وتتمثل في العاب تعقب الأثر والبحث عن الكنز والعاب الهجوم والدفاع والانتقاض.
- 2-1-2- مفهوم المهارات النفسية :-

يسعى مدرسو التربية الرياضية فيما يهدفون من برامجهم التعليمية الى اكتساب المهارات النفسية لطلبتهم أو إتقان ما اكتسبوه من مهارة ، ولعله من الطبيعي القول بأن التعلم هو الطريقة التي يتم بها اكتساب المعارف والقدرات نتيجة الخبرة أو الممارسة أو التدريب . " وقد زود الخالق سبحانه وتعالى العنصر البشري بقدرات هائلة لاكتساب تلك المعارف والمهارات التي توفرها البيئة ، وكما هو الحال في مجالات التدريب والمنافسة فان التدريس بوصفه طريقة منهجية منظمة يهدف إلى الارتقاء بالجوانب البدنية

(3) عبد الحميد شرف:التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق.ط2، القاهرة،مركز الكتاب للنشر،2005،ص147.

(4)www.childhood.gov.sa/vb/archive/imdex

(5)عبد الحميد شرف.المصدر السابق نفسه،ص147.

(6)www.diwami.alazraq.com

والمهارية والخططية وتطويرها ويتضمن التدريب تلك المهارات النفسية لتكتمل بذلك جوانب الإعداد البدني والمهاري والنفسي الرياضي" (8).

2-1-1-2- تصنيف المهارات النفسية الى ما يأتي : (9)

- 1- مهارات القدرة على التصور الذهني .
- 2- مهارات القدرة على تركيز الانتباه .
- 3- مهارات القدرة على الثقة بالنفس .
- 4- مهارات القدرة على دافعية الانجاز .
- 5- مهارات القدرة على الاسترخاء .
- 6- مهارات القدرة على مواجهة القلق .

2-2 الدراسات النظرية المشابهة :

دراسة نرمين محمد خالد 2012

عنوان الدراسة : فاعلية برنامج تروحي على تعلم بعض مهارات الأساسية لألعاب القوى والحالة النفسية للمرحلة السنية 9-12 سنة

هدف الدراسة :

التعرف على فاعلية برنامج تروحي رياضي على تعلم بعض المهارات الأساسية لألعاب القوى والحالة النفسية للمرحلة السنية 9-12 سنة

نتائج الدراسة : اثر البرنامج التروحي الرياضي تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية لألعاب القوى و الحالة النفسية للمرحلة السنية من 9-12 سنة ووجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيتين في تعلم بعض المهارات الأساسية لألعاب القوى والحالة النفسية للمرحلة السنية من 9-12 سنة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. أوصت الدراسة : توفير الدورات التدريبية على التقنيات الحديثة على الأجهزة المتطورة وكيفية استخدامها في البرامج التروحية والبرامج الرياضية يجب الاهتمام بتصميم برامج الترويح الرياضي للتغلب على الحالة النفسية لهذه المرحلة العمرية

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين " لملائمته طبيعة مشكلة البحث المراد حلها.

⁸ عنان ، محمود عبد الفتاح: سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر . ص375، 1995 .

⁹ - اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، مصر ص 90. 2000

3-2 مجتمع البحث وعينته :-

تحدد مجتمع البحث بطلبة ثانوية الوركاء للبنين في قضاء المحاويل ويعمر (13-15) سنة البالغ عددهم (73) طالب للعام الدراسي (2018-2019) ، حيث تم اختيار هذه المدرسة لانها من المدارس القريبة نوعا ما على القاعدة الامريكية (كاسيو) بالإضافة الى اغلب طلابها يقعون في القرى القريبة جدا من هذه القاعدة واغلب هؤلاء الطلاب جاءو من مدارس تعرضت الى الهجوم المسلح لاسباب ارهابية وطائفية واستقرة بهذه المدرسة لذلك تم اختيارها من قبل الباحث لاحتوائها على الكثير من الطلاب الذين يخدمون العمل وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية إذ بلغت (20) طالب من مجتمع البحث البالغ (73) وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (10) طالب لكل مجموعة وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (27.397%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلا حقيقيا وصادقا. وقد تم اعتماد بعض الشروط الخاصة باختيار عينة البحث والتي تمثلت بالاتي:

- أن يكون الطالب قد تعرض الى تهديد صريح وواضح من قبل العصابات الارهابية.
- أن يتراوح عمره ما بين 13-15 سنة.
- أن يكون خالياً من الأمراض العضوية في الصدر أو القلب .

3-3-1 تجانس وتكافؤ عينات البحث:-

3-3-1-1 تجانس العينة:

ومن اجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث قام الباحث إلى التحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر وعن طريق استخدام معامل الالتواء وكما هو مبين في الجدول (1)

الجدول(1)

يبين متغيرات (الطول،الوزن،العمر) ومعامل الالتواء

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	س	ع+	المنوال	معامل الالتواء
الطول		سم	157.211	2.812	.115.5	0.608
الكتلة		كغم	42.380	1.919	21.25	0.588
العمر		سنة	14.366	1.240	13.22	0.924

يبين الجدول(1) إن قيم معامل الالتواء تنحصر بين (1) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي بمعنى اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

3-3-1-2 تكافؤ العينة :

لأجل ان يسير عمل الباحث بالاتجاه الصحيح ولتوكيد موضوعية العمل، قام الباحث بإيجاد التكافؤ ما بين مجموعتي البحث في متغير المهارات النفسية باستخدام المعالجات الاحصائية المناسبة لذلك بغية معرفة حقيقة الفروق بين مجموعتي البحث وكما مبين بالجدول (2) .

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في المهارات النفسية بين مجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة t	نسبة	دلالة
-----------	------	------------------	--------------------	--------	------	-------

	القياس	س	ع	س	ع	المحسوبة	الخطأ	الفروق
المهارات النفسية	درجة	31.65	1.654	32.76	1.304	1.287	0.221	عشوائي

* قيمة (t) الجدولية هي 2.10 عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة 0.05

من الجدول السابق تتضح عشوائية الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المهارات النفسية عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة حرية (18)، إذ ظهرت مستويات الخطأ كلها أكبر من (0.05)، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

3-4 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة

3-4-1 الوسائل البحثية:-

1- المراجع والمصادر العربية.

2- الانترنت (شبكة المعلومات الدولية).

3- الاختبار والقياس.

4- مقياس المهارات النفسية .

3-4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:-

1- ميزان طبي لقياس وزن الجسم.

7- كؤوس عدد(10).

2- حاسبة الكترونية.

8- شاخص عدد (8).

3- ساعة توقيت الكترونية عدد(2).

9- اطواق (هيلا هوب) عدد(8).

4- شريط قياس لقياس الأطوال والمسافات.

10- كرات لعب متنوعة (20)

5- صفارة عدد (1).

11- أعلام ملونه عدد (15)

7- كرات تنس عدد(5).

3-5 مقياس المهارات النفسية :

قام بتصميم هذا المقياس كل من ستيفان بل Bull ، وجون البنسون Albinson ، وكريستوفر شامبروك Shambrook عام (1996) ، وقام بتعديله الى العربية (علاوي 1998) ، ويشمل المقياس (6) أبعاد هي (القدرة على التصور - القدرة على تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - دافعية الانجاز الرياضي) ويتضمن (24) عبارة ، اذ ان كل بعد من الأبعاد الستة تمثله (4) عبارات ، وقد تم عرضه على الخبراء ينظر الملحق (1) وقد تم الاتفاق من قبلهم على الإجابة على فقرات المقياس باختيار احد البديلين (نعم - لا) ، ويتم تصحيح المقياس عند منح الدرجات لإجابات اللاعبين وهي (2) للإجابة بكلمة نعم و(1) درجة للإجابة ب لا ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وكلما اقتربت درجة الرياضي من الدرجة العظمى وقدرها (12) درجة في كل بعد دل على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، وكلما قلت درجات الرياضي دل ذلك على حاجته الى اكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد الملحق (2) وبذلك تكون درجة اللاعب على مقياس المهارات النفسية ما بين (24 - 48) درجة .

3-6 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) طلاب في يوم 10 / 3 / 2019 الساعة العاشرة صباحا في ساحة مدرسة الوركاء وقد افادت التجربة الاستطلاعية في التعرف على:

1. مدى صلاحية الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
2. الوقت المستغرق لأجراء التمرينات والالعاب الصغيرة ومدى امكانية تطبيقها من قبل الطلاب.
3. الوقوف على الصعوبات التي قد يتعرض اليها الباحث عند اجرائه الاختبارات الرئيسية.
4. التعرف على صلاحية تطبيق المقياس والصعوبات التي قد تواجه الباحث في تطبيق التجربة الرئيسية.
5. اجراء الاسس العلمية للمقياس للمهارات النفسية .

3-6-1 المعاملات العلمية لمقياس المهارات النفسية :

3-6-1-1 الصدق:

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ماوضع من اجله وهو (المهارات النفسية) تم اللجوء إلى صدق المحتوى وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين في علم النفس الرياضي لأخذ آرائهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل إلى 84% وهذا يعني إن المقياس صادق لأنه على الباحثون (الحصول على موافقة 75% فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق) ⁽¹⁰⁾.

3-6-1-2 الثبات:

لغرض إيجاد معامل ثبات المقياس اعتمد الباحث على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار فقد تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (5) طلاب من مجتمع البحث وبعد مرور (12) يوم تم تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس الطلاب وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الأول والثاني تم إيجاد معامل الثبات اذ بلغت قيمه معامل الارتباط (0,88). وهي قيمه عاليه تدل على ثبات المقياس .

3-7 القياس القبلي :

بعد استكمال الإجراءات الخاصة بإعداد التمرينات ووضعه بصيغته النهائية قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي لمجموعتي البحث وذلك عن طريق توزيع مقياس (المهارات النفسية) على الطلاب بتاريخ (2018/3/28) في تمام الساعة الثالثة عصرا في القاعة الكبيرة بالمدرسة.

3-8 البرنامج التروحي بالألعاب الصغيرة:

قام الباحث بمراجعة شاملة للمصادر الخاصة بعلم النفس العام وعلم النفس الرياضي لتحديد العوامل النفسية التي تؤثر وتكون بمجموعها وتعمل على تنمية المهارات النفسية من اجل وضع التمرينات الملائمة والمناسبة بالألعاب الصغيرة والذي يمكن ان يكون له الدور في تطور المهارات النفسية لدى الطلاب ذهنيا، ولكي يتم ذلك اعتمدت الباحث على عملية التخطيط في إعداد التمرينات معتمدا الخطوات الآتية :

- تحديد الاحتياجات الضرورية للتمرينات.
- تحديد الأهداف المرجوة من وضع التمرينات.
- إيجاد البرامج والنشاطات الكفيلة بتحقيق الأهداف الموضوعه.

(10) - بنيامين بلوم واخرون:تقييم الطالب التجميعي والتكويني(ترجمة)محمد نبيل نوفل واخرونالقااهرة،المكتب المصري الحديث

- تقويم النتائج التي يتم التوصل إليها

لذا فقد اعتمد الباحث في تطبيق التمرينات على طريقة وضع الألعاب الصغيرة والمختلفة حصة درس الرياضة، لذا فقد تميز برنامج الألعاب الصغيرة بأنه تضمن على العاب (استكشافية وتنافسية واجتماعية معتمدة على أسلوب حل المشكلات) وتم أيضا اعتماد التعزيز الاجتماعي مثل المدح والثناء والتصفيق والتعزيز اللفظي ينظر الملحق (2). بعدها تم البدء بتطبيق (البرنامج التروحي بالألعاب الصغيرة) على المجموعة التجريبية بتاريخ (2019 /3/30) واستغرقت مدة تطبيق المنهج للمجموعة التجريبية (6) أسابيع بمعدل (3) حصة أسبوعيا ومدة الحصة (30) دقيقة مدة اللعبة الصغيرة منها (20) دقيقة ،وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم القيام بإجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية بتاريخ 2019/5/15 .

3-9 القياس البعدي :

بعد استكمال الإجراءات الخاصة بتطبيق البرنامج التروحي قام الباحثون بإجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث وذلك عن طريق توزيع مقياس (المهارات النفسية) على الطلاب بتاريخ (2019/5/17) في تمام الساعة العاشرة صباحا في المدرسة.

3-10 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات وتم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية⁽¹¹⁾:

- الوسط الحسابي - اختبار(ت)للعينات غير المتناظرة.
- الانحراف المعياري -اختبار(ت)للعينات المتناظرة.
- معامل الارتباط البسيط(بيرسون)

4-عرض النتائج ومناقشتها:

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

جدول(3)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	المعالم الإحصائية		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت* الجدولية	الدلالة
	ع	س-	ع	س-	ع	س-	2,98	2,26	معنوي
مقياس المهارات النفسية	31.65	1.654	32.21	2.821	2.821	32.21	2,98	2,26	معنوي

*تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9).

يتبين من خلال الجدول (2) بأن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي قد حصلت على قيمه مقدارها (31) وانحراف معياري (1.654) ، أما في الاختبار البعدي حصلت على وسط حسابي مقداره (32.21) وبانحراف معياري (2.98) ، مما يدل ان عينه المجموعة الضابطة تتمتع بمهارات نفسية لكنها ليس مهارات عاليه بل أعلى بقليل من الحد الأدنى للمقياس والذي هو (24) وتبين لنا ان التمارين المقترحة من قبل المدرسة الذي ينتمي اليه الطلاب قد اثرت ولكن بشكل قليل من خلال

(11)- وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،الموصل:دار الكتب للطباعة والنشر،1999،ص103-154-201-214-279.

إن الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي أكبر من القبلي مما يدل أن هناك تطور في المهارات النفسية بالإضافة الى المهارات البدنية .

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

جدول(4)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	المعالم الاحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت* الجدولية	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
مقياس المهارات النفسية		32.76	1.34	44.54	2.9	44.3	2,26	معنوي

*تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9)

يتبين من خلال الجدول (3) بأن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي قد حصلت على قيمه مقدارها (32.76) وانحراف معياري (1,34) ، أما في الاختبار البعدي حصلت على وسط حسابي مقداره (44.54) وبنحرف معياري (2,9) ، مما يدل أن عينه المجموعة التجريبية تتمتع بمهارات نفسية عالية بالإضافة الى المهارات البدنية لأنها حققت قيمه أعلى من الحد الأدنى واقرب من الحد الأعلى والذي هو (48) ويعزو الباحث سبب ذلك الى البرنامج التروحي المعد من قبل الباحث ان بالألعاب الصغيرة قد أثرت وبشكل ايجابي على تلك المهارات واهمها النفسية لدى الطلاب .

3-4 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول(4)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المعالم الاحصائية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت* الجدولية	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
مقياس المهارات النفسية		32.21	2.821	44.54	2.9	4.2	2,26	معنوي

*تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18).

يتبين من خلال الجدول (4) بأن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي هو (44.54) وانحراف معياري (2,9) ، اما المجموعة الضابطة فقد حصلت على وسط حسابي قيمته (32.21) وانحراف معياري (2.821) ، إذ نلاحظ هناك تطور واضح ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على ان التمرينات بالألعاب الصغيرة قد أثرت وبشكل فعال وفي تطوير وتنمية الثقة بالنفس كذلك الحال الى الجوانب الأخرى البدنية والمهارية بتأثير الألعاب والفعاليات التي كان يتضمنها البرنامج (ويمكن تطوير الثقة بالنفس خلال التخطيط الجيد للبرنامج التروحي الذي يوفر خبرات النجاح ويركز على تطوير القدرات البدنية والمهارية ، فضلاً عن الاهتمام بتطوير قيمة الذات باعتبار أن الثقة بالنفس ماهي إلا تعبير عن قيمة الفرد لنفسه ، وتعتبر

مساعدة الفرد على الاندماج الكلي في الأداء والإفصال التام عن مصادر التشبث من الأساليب الهامة التي تكفل تحقيق حالة الطاقة النفسية المثلى لنتيجة عن خبرات المتعة والإثارة للممارسة الرياضية (12).

فضلا على ان البرنامج الترويحي المقترح من قبل الباحث ان بالألعاب الصغيرة تعمل على تفاعل ايجابي كبير بين الطلاب أكثر مما يوفره اي درس اخر من الدروس المنهجية ،نظرا لما يوفره منهج الألعاب الصغيرة من العا ب تتطلب المشاركة الجماعية بين شخصين او أكثر مما يؤدي الى تكوين علاقات اجتماعية يسودها التعاون والمشاركة والانسجام اذ ان (العلاقات الاجتماعية شرط أساسي لوجود اي نشاط اجتماعي ومن اي نوع وفي تحقيق المهارات والصحة النفسية عن طريق المجالات التي تدعم التفاعل الاجتماعي وتشبع حاجات الانتماء وتأكيد الذات بما يحقق التعاون والترابط داخل الجماعة)⁽¹³⁾ وهو الأمر الذي يعد كفيلا بتكوين التوافق مع الآخرين من خلال الممارسة الجماعية للألعاب معهم .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

1. حقق البرنامج الترويحي بالألعاب الصغيرة للمجموعة التجريبية تطوراً أفضل في المهارات ومنها النفسية وهو ما يشير إلى التأثير الإيجابي للألعاب الصغيرة في تحسين عملية المهارات النفسية للانفعال من خلال الأجواء التي توفرها من التعاون والانضباط والمشاركة الاجتماعية.
2. ظهور فروق ذات معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة التجريبية و في الأبعاد جميعها لتطور المهارات النفسية والمهارات البدنية ولصالح الاختبار البعدي.
3. أظهرت الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تفوق المجموعة التجريبية في تطور المهارات النفسية والبدنية .

5-2 التوصيات :

في ضوء ما تقدم يوصي الباحث بما يأتي:

1. ضرورة اعتماد البرنامج الترويحي بالألعاب الصغيرة في حصص الرياضة في المدارس لما له من الأهمية الكبيرة في تحسين الطلاب بالمهارات النفسية.
2. إجراء دراسات وبحوث مشابهة للكشف عن تأثير استخدام الألعاب الصغيرة بمتغيرات نفسية أخرى.
3. إعادة النظر في الحصص الموضوعية وزيادتها في جدول الدروس للمدارس التي تعرضت الى اعمال عسكرية نتيجة دخول المجاميع الارهابية لها بما يضمن تعزيز البرامج الترويحية لطلاب تلك المناطق

المصادر العربية والأجنبية:

- 1- أيلين وديع فرج : خبرات في الالعاب للصغار والكبار ،ط1، الاسكندرية ،منشأة المعارف، 1987.
- 2- اسامة كامل اتب : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، مصر 2000 .

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

¹³ - عامر سعيد جاسم ؛سيكولوجية كرة القدم ،ط1: (النجف ،دار الضياء للطباعة والنشر، 2008)، ص192 .

- 3- بنيامين بلوم وآخرون: تقييم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون القاهرة، المكتب المصري الحديث، 1983.
- 4- عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركة للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005.
- 5- نادر عليان وهشام الزيود : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط2 عمان ، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998.
- 6- دراسة نرمين محمد خالد : فاعلية برنامج تروحي على تعلم بعض مهارات الأساسية لألعاب القوى والحالة النفسية للمرحلة السنية 9-12 سنة رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الزقازيق 2012
- 7- عامر سعيد جاسم : سيكلوجية كرة القدم ط1، النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر، 2008.
- 8- محمود عبد الفتاح: عنان " سيكلوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب " ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر 1995 .
- 9- ميثم محسن ألكلابي : اثر اللعب الصغيرة في تطوير الإدراك الحس حركي لدى أطفال الرياض بعمر (5) سنوات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية - جامعة بابل، 2008.
- 10- نغم خالد نجيب الخفاف: المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل، 2002 .
- Rieder, H, sports physiology of handi capped, international Journal of sport physiology edizionofuil- pizziorne, London, 1979.

www.childhood.gov.sa/vb/archive/imdex

www.diwami.alazraq.com

الملحق (1)

مقياس المهارات النفسية

ت	العبارات	نعم	لا
1	استطيع ان اقوم بتصوير أية مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة		
2	اعرف جيدا كيف اقوم بالاسترخاء في الاوقات الحساسة في اثناء التدريب		
3	افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في المباريات وتدخل في تركيز انتباهي		
4	اشعر غالبا باحتمال عدم قدرتي على الاداء بصورة جيدة		
5	اشترك في كل التدريبات وافكاري كلها تتضمن الثقة بنفسي		
6	قبل اشتراكي في المباريات اكون معدا نفسيا لبذل اقصى جهد		
7	استطيع في مخيلتي تصور ادائي للحركات دون ان اقوم بادائها فعلا		
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في التدريب		
9	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات المختلفة في المباريات		
10	اخشى من عدم الاجادة في الاداء اثناء التدريب		

11	عندما لا تكون نتيجة الاداء لمصلحتي فان ثقتي بنفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	
12	افضل دائما الاشتراك في التدريب	
13	يصعب علي ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم به من اداء حركي	
14	من السهولة بالنسبة اليّ قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي بالتدريب	
15	مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات التدريب	
16	عندما اشترك في المباريات فانني اشعر بالمزيد من القلق	
17	طوال مدة التدريب استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي	
18	استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي في اثناء المباريات	
19	اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من اداء في التدريب	
20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة نفسي واسترخائها بسرعة قبل اشتراكي في المباريات	
21	الاحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في التدريب	
22	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المباراة	
23	اعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في التدريب	
24	اشعر دائما بانني اقوم ببذل اقصى جهدي طوال مدة التدريب	

الملحق (2)

الألعاب المستخدمة في البرنامج الترويحي

بما ان الالعاب الصغيرة تعد احدى العوامل الرئيسية في تحقيق اهداف التربية الرياضية، فضلا عما تمتاز به من قيم تربوية وفائدة ترويحوية للجسم والعقل، قام الباحث باعداد مجموعة من الالعاب الصغيرة والتي تتفق مع حاجات وميول ورغبات الطلاب، اذ ان بعضها كان مستمدا من المصادر العلمية^(*)، والبعض الاخر قام الباحث بتنظيمها وهي:

1) اسم اللعبة: الصيادون.⁽¹⁾

الادوات المستخدمة: لا تحتاج الى ادوات.

الملعب: مساحة محددة بابعاد (25×20)م.

طريقة اللعب: يحدد (4) تلاميذ ليكونوا صيادين، ينتشر بقية التلاميذ في الملعب وعند سماع إشارة البدء، ينطلق الصيادون لمسك التلاميذ المنتشرين في الملعب والذي يتم إمساكه يصبح صيادا معهم ويتشابك باليد معهم واستئناف المطاردة، والصياد هو فقط يحق له لمس الآخرين.

2) اسم اللعبة: تقليد الغراب.

(*) المصادر التي استمدت منها الالعاب هي:

- 1- أ. ديمول؛ زبغ زارغ زوغ، ترجمة: رشيد شفيق: (بيروت، مطابع دار الكشف، 1957).
- 3- ريسان خريبط مجيد؛ العاب الحركة، ط1: (عمان، دار الشروق، 2000).
- 5- محمد حسن علاوي؛ موسوعة الالعاب الرياضية، ط2: (مصر، دار المعارف، 1977).
- 6- نوري احمد صالح؛ التمارين البدنية، ط1: (بغداد، مطبعة العاني، 1971).
- 7- الثقافة والاعلام؛ التراث الشعبي، السنة الاولى، العدد (4): (بغداد، مطبعة الجاحظ، كانون الاول، 1969).
- 8- الثقافة والاعلام؛ التراث الشعبي، السنة السادسة، العدد (21): (بغداد، دار الحرية للطباعة، 1975).

الملعب: مساحة محددة بأبعاد (15×10)م.

طريقة اللعب: يطلب المعلم من التلاميذ تقليد حركة الغراب، وينتشر التلاميذ في الملعب، ويتخذون الوضع من خلال ثني الركبتين ووضع الأيدي على الركبتين، كما في الشكل (30) وعند سماع إشارة البدء، يسير التلاميذ بذلك الوضع لمسافة محددة مسبقاً.

(3) اسم اللعبة: حمل الزميل بالتبادل.

الملعب: مساحة محددة لأداء اللعبة.

طريقة اللعب: يقسم التلاميذ إلى مجموعتين تقف كل مجموعة مقابل الأخرى بخط مستقيم، ويكون تقابلهما بالظهر ويتماسكان بالأيدي من مفصل المرفق، مع مراعاة أن يكون التلميذان المتقابلين متقاربين بالطول والوزن، وعند سماع إشارة البدء يحمل أحدهما الآخر بالتبادل .

(4) اسم اللعبة: القطار.

الملعب: مربع ضلعه 30م.

طريقة اللعب: يتم اختيار تلميذان ليكونا بمثابة سائقي قطار ويقسم بقية التلاميذ على سائقي القطارين ويكون تماسك أفراد كل مجموعة بتشابك الأيدي بخصر اللاعب الأمامي وعند سماع إشارة البدء ينطلق القطارين بالسير البطيء ثم التدرج بالسرعة وبتجاهات مختلفة .

(5) اسم اللعبة: القطة والعصافير.

الملعب: مربع ضلعه 20م.

طريقة اللعب: يتم اختيار ثلاث تلاميذ من قبل المعلم يمثلون القطة، ويمثل بقية التلاميذ العصافير، يسير التلاميذ الذين يمثلون القطة على أربعة قوائم (الرجلين واليدين)، أما العصافير فيكون سيرهم بالقفز على القدمين، تحاول القطة مسك العصافير والذي يتم إمساكه يصبح قطعة وتحل القطة محل العصفور وهكذا .

(6) اسم اللعبة: بريد الخفة.

الأدوات المستخدمة: حذاء التلميذ.

الملعب: مستطيل بأبعاد 15-10م.

طريقة اللعب: يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين تقف كل مجموعة خلف خط البدء وعند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب الأول من كل مجموعة على قدم واحدة نحو الخط الموازي والذي يبعد عن خط البدء مسافة (7م)، وعند بلوغه ذلك الخط يخلع نعليه ويعود عدواً ليلمس يد زميله الثاني ويقف في مؤخرة المجموعة ينطلق الثاني ويخلع أيضاً نعليه ويعود عدواً، وعندما يصبح جميع التلاميذ بلا نعل، يركض اللاعب الأول عدواً لجلب نعليه ويعود على قدم واحدة، والفريق الفائز من ينهي مهمته أولاً .

(7) اسم اللعبة: الحبل.

الأدوات المستخدمة: حبال.

الملعب: مربع بأبعاد 15م.

طريقة اللعب: يعطى لكل تلميذ حبل بطول (1.5)م، يمسك من طرفيه، وعند سماع إشارة البدء يقوم كل تلميذ بالقفز على القدمين مع تدوير الحبل من الخلف للامام والفائز من يبقى أطول.

(8) اسم اللعبة: الذئب والخروف.

الادوات المستخدمة: لا تحتاج لادوات.

الملعب: مربع بأبعاد 7م.

طريقة اللعب: يعين احد التلاميذ على اساس انه (خروف)، اما بقية التلاميذ يشكلون حوله دائرة من خلال تماسك ايديهم ببعضهم البعض، ويعين تلميذ آخر خارج الدائرة وهو (الذئب)، يحاول الذئب اقتحام الدائرة لاكل الخروف، واللاعبون الذين يشكلون الدائرة يحمون الخروف من الذئب، من خلال عدم السماح للذئب باختراق الدائرة، واذا لم يستطيع الامساك بالخروف يعود خاسرا مع مراعاة تكرار اللعبة لاكثر من لاعب.

(9) اسم اللعبة: الكرسي والملك.

الملعب: مستطيل بأبعاد (6×8)م.

طريقة اللعب: يقسم التلاميذ الى مجاميع تتالف كل مجموعة من (3) تلاميذ، ثم تقسم المجاميع الى فريقين، وعند سماع اشارة البدء يحمل كل تلميذين زميلهم وذلك بتشبيك ايديهما وعمل كرسي يجلس عليه زميلهم الثالث والسير لمسافة (7م) وتعاد اللعبة بتغيير اللاعب المحمول والمجموعة الفائزة من تنهي واجبها اولاً.

(10) اسم اللعبة: لمس الشعبان.

الادوات المستخدمة: حبل، ساعة توقيت.

الملعب: مستطيل بأبعاد (20×30)م.

طريقة اللعب: يحدد احد التلاميذ من خلال القرعة لمسك الحبل، ويقف على بعد (5م) من بقية زملائه، وعند سماع اشارة البدء يجري الجميع خلفه لغرض لمس الحبل الذي يمثل (الشعبان) بينما يقوم ماسك الحبل بتحريكه باتجاهات مختلفة، ومن يمسك الحبل بالقدم يقوم بمهمة مسكه والجري به، يحدد الفائز من يستطيع البقاء مرة اطول.

(11) اسم اللعبة: نقل الكرة من أعلى الرأس.

الادوات المستخدمة: كرة .

الملعب: مستطيل بأبعاد 10×15م.

طريقة اللعب: يقف التلاميذ بشكل قاطرتين من وضع الوقوف فتتحا واذرع التلاميذ مرفوعة للاعلى، تسلم الكرة للاعب الاول من كل مجموعة، وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب الاول بتسليم الكرة من فوق راس اللاعب الثاني الذي يبعد مسافة (1م) والثاني يسلمها للثالث حتى تصل اللاعب الاخير الذي يستلمها ويجري بها للوقوف في مقدمة المجموعة ويقوم بنفس الغرض الاول، والفريق الفائز من ينهي مهمته اولاً.

(12) اسم اللعبة: تدوير الكرة.

الادوات المستخدمة: كرة.

الملعب: مربع بأبعاد (8×8)م.

طريقة اللعب: يقسم التلاميذ الى مجموعتين وتتخذ كل مجموعة وضع الجلوس الطويل فتتحا مع ترك مسافة مناسبة بين تلميذ واخر لتشكيل دائرة، وعند سماع اشارة البدء تقوم المجاميع بتدوير الكرة الخاصة بها الى احدى الجهتين اليمنى او اليسرى وذلك بقتل الجذع لنقل الكرة من تلميذ الى اخر حتى رجوعها لنفس التلميذ الاول، والفريق الذي ينهي مهمته اولاً يعد فائزاً، وتعاد اللعبة بتدوير الكرة للجهة المعاكسة.

(13) اسم اللعبة: الحبل.

الادوات المستخدمة: شواخص عدد (2).

الملعب: خطان متوازيان المسافة بينهما 5م.

طريقة اللعب: يقسم التلاميذ الى مجموعتين، وتقف المجموعتان خلف خط البدء بشكل متجاور، ويوضع امام كل مجموعة شاخص يوضع على الخط الثاني، عند سماع اشارة البدء ينطلق التلميذ الاول من كل فريق بالحجل على رجل اليمين، ثم الدوران حول الشاخص والعودة على رجل اليسار ثم لمس يد التلميذ الثاني والرجوع الى آخر القاطرة، ثم يبدأ اللاعب الثاني بنفس اللعبة وتستمر اللعبة لآخر تلميذ ويعد الفريق فائزاً من ينهي اللعبة قبل الفريق الاخر.

(14) اسم اللعبة: اجتياز الاطواق.

الادوات المستخدمة: ثمانية اطواق، اربعة لكل فريق.

الملعب: مستطيل بأبعاد 8×5م، يرسم خط للبداية ويوضع على بعد (2م) الطوق الاول اما المسافة بين طوق واخر نصف متر وفي حالة عدم توافر الاطواق ترسم دوائر قطرها الواحدة منها 1م، يرسم خط للنهاية على بعد (2م) من الطوق الاخير. طريقة اللعب: يقف التلاميذ على شكل قاطرتين على خط البدء، وعند سماع اشارة البدء ينطلق التلميذ الاول من كل قاطرة باتجاه الاطواق، ويجب ان تمس قدم التلميذ الارض داخل الاطواق فقط، ثم يعود ليلمس زميله الذي سيؤدي نفس العملية حتى اخر لاعب والفريق الفائز من ينهي اللعبة اولاً.

(15) اسم اللعبة: الجري المتعرج.

الادوات المستخدمة: اربعة اعلام امام كل قاطرة.

الملعب: مربع طول كل من اضلاعه (15م)، يرسم خط للبدء ويثبت على مسافة (4م) منه العلم الاول وعلى مسافة (3م) من العلم الاول يوضع العلم الثاني وعلى مسافة (3م) من العلم الثاني يوضع العلم الثالث ويوضع العلم الرابع على مسافة (3م) من العلم الثالث.

طريقة اللعب: يقف التلاميذ على شكل قاطرتين على خط البدء وعند سماع اشارة البدء ينطلق التلميذ الاول من كل قاطرة للمرور بين الاعلام ثم العودة الى مجموعته للمس زميله ثم الوقوف في نهاية القاطرة وينطلق زميله بالركض والمرور بين الاعلام، وهكذا تستمر اللعبة حتى اخر تلميذ بالقاطرة والقاطرة التي تنهي اللعبة اولاً تعد فائزة.

(16) اسم اللعبة: الطاحونة.

الادوات المستخدمة: حبل وكرة.

الملعب: دائرة قطرها (5م).

طريقة اللعب: يقف المعلم منتصف الدائرة ماسكاً بنهاية حبل طوله (3م) ومربوطة في نهايته الثانية كرة قدم، يقوم المعلم بتدوير الحبل حول الدائرة التي تتكون من التلاميذ، وعند وصول الكرة الى اللاعب ينبغي القفز من فوقها، وعند ملامستها احد التلاميذ يخرج من اللعبة، وتزداد سرعة تدوير الكرة تدريجياً والتلميذ الذي يبقى وحده يعد بطل اللعبة.

(17) اسم اللعبة: إيقاف الشواخص وإسقاطها.

الادوات المستخدمة: اربعة شواخص وعلم.

الملعب: مستطيل بأبعاد 15م×5م.

طريقة اللعب: يقف التلاميذ على شكل مجموعتين خلف خط البدء وتوضع امام كل مجموعة اربعة شواخص يبعد الشاخص الاول عن خط البدء مسافة (3م) والمسافة بين شاخص واخر (3م) وعلى بعد (3م) من الشاخص الرابع يوضع علم، تكون الشواخص ساقطة، وعند سماع اشارة البدء ينطلق اللاعب الاول من كل مجموعة باتجاه الشواخص المخصصة له لغرض ايقافها واحداً تلو الآخر والدوران حول العلم والرجوع لاسقاطها مرة اخرى، ثم لمس الزميل ليقوم بنفس الغرض وتستمر اللعبة لآخر لاعب والفريق الفائز من ينهي مهمته اولاً.

(18) اسم اللعبة: السيطرة على الدوائر.

الادوات المستخدمة: اطواق.

الملعب: مستطيل بابعاد 15×10م.

طريقة اللعب: توضع اطواق او ترسم دوائر باقطار (1م) في المجال المحدد او مواقع مختلفة ويقسم التلاميذ الى مجموعتين ويقف تلميذ من كل مجموعة مواجهها للآخر بحيث يكون الطوق بينهما ويبعد مسافة (1م) عن كلا منهم، وعند سماع اشارة البدء يقفز اللاعبان لداخل الطوق واللاعب الذي يلمس الدائرة اولا يعد فائزا وتمنح لفريقه نقطة والفريق الفائز من يجمع نقاط اكثر وتعاد اللعبة مع زيادة المسافة بين اللاعبين والطوق.

(19) اسم اللعبة: اللاعب المخصص بالدوران حول القائم.

الادوات المستخدمة: شاخصان.

الملعب: يرسم خط للبدء وعلى بعد (10م) منه يثبت شاخص لكل فريق.

طريقة اللعب: يقسم التلاميذ الى مجموعتين وتقف كل مجموعة بشكل قاطرة خلف خط البدء، ويعطى لكل تلميذ رقم لكلا المجموعتين، وعند سماع اشارة البدء باطلاق رقم (3) مثلا ينطلق اللاعبان اللذان يحملان رقم (3)، باتجاه الشاخص والدوران حوله والعودة لفريقهم ومن يصل اولا يمنح لفريقه نقطه، وتستمر اللعبة على بقية الارقام والفريق الفائز من يجمع اكبر عدد من النقاط.

(20) اسم اللعبة: اختراق الاطواق.

الادوات المستخدمة: ستة اطواق او اكثر.

الملعب: مربع طول ضلعه (10م)، توضع الاطواق باتجاهات مختلفة وتمسك من قبل ستة ماسكين بشكل عمودي على الارض. طريقة اللعب: يقف ستة تلاميذ اخرون امام الاطواق التي سيخترقونها على مسافة مترين، ويحدد خط سيرهم ويعطى رقم لكل تلميذ، ويعطى رقم مماثل للطوق الذي يقف امامه، وعند سماع اشارة البدء، ينطلق اللاعبون لاختراق الاطواق واحداً تلو الاخر واللاعب الذي يصل اولا لنفس الطوق الذي ابتدا منه يرفع الطوق لتحديد الفائز، ثم يغير اللاعبون مواقعهم اي الماسكين مخترقين والمخترقين ماسكين.

نموذج لحصة البرنامج الترويحي بالالعاب الصغيرة للمجموعة التجريبية

المرحلة العمرية: - (13 - 15) سنة عدد تلاميذ المجموعة (20) طالب.

الوحدة التعليمية: - (6). زمن الوحدة (30) دقيقة.

أقسام الحصة	الزمن بالدقائق	المحتوى
القسم التحضيري	5	- الحضور. - اجراء حركات إحماء بسيطة للجسم .

- يتضمن شرح لعبة الصيادون مع استعمال نموذج من الاطفال. ولعبة القطط والعصافير - يتضمن تقسيم الطلاب إلى مجموعتين متساويتين من اجل تطبيق الألعاب الصغيرة. إذ يقومون بتطبيق لعبة الصيادون أولاً ثم لعبة القطط والعصافير. كما موضح في ملحق الالاعاب الصغيرة .	20 5 15	القسم الرئيسي الجانب التعليمي الجانب التطبيقي
- هرولة خفيفة حوله الساحة . - إعطاء بعض النصائح والإرشادات التربوية وكلمات التشجيع والتأكيد على النظام والانضباط.	5	القسم الختامي