

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تطوير القدرات البدنية والدافعية للتعلم لدى طالبات الصف الحادي عشر بسلطنة عمان

د. ناصر الرواحي

د. دلال العامري

الملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى تقصي أثر برنامج تدريبي قائم على الألعاب الصغيرة في تنمية بعض القدرات البدنية والدافعية للتعلم لدى طالبات الصف الحادي عشر بسلطنة عمان، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٥) طالبة مسجلة في الصف الحادي عشر بمدرسة أم الخير للتعليم الأساسي (١٠-١٢)، وقد خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة ولمدة ٣ أشهر، وبواقع (٤) حصص في الأسبوع، استخدم الباحثان المنهج التجريبي عن طريق القياسات القبلية والبعديّة للمتغيرات التي شملتها الدراسة، وتوظيف الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل النتائج، وقد أظهرت نتائج الدراسة من خلال القياسات البعديّة تفوق عينة البحث في القدرات البدنية المتعلقة بالمرونة والوثب العمودي والجلوس من الرقود، والتحمل الدوري التنفسي، بينما لم تظهر النتائج أي تحسن في أداء عينة البحث في اختبار قوة القبضة، كما أظهرت النتائج وجود تأثير إيجابي للبرنامج المقترح على دافعية الطلبة نحو التعلم في حصص التربية البدنية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة - وإن كانت ضعيفة - بين مستوى الطلبة في بعض القدرات البدنية والدافعية نحو التعلم لدى أفراد مجموعة البحث، ويوصي الباحثان بضرورة إدخال الألعاب الصغيرة ضمن محتوى مناهج التربية البدنية في المراحل الدراسية المختلفة لما لها من أثر إيجابي في زيادة دافعية الطلبة على المشاركة في حصص التربية البدنية، كما يوصيان بضرورة إثراء معلمي ومعلمات التربية البدنية بالعديد من الألعاب الصغيرة التي يمكن توظيفها في التدريس لضمان حصص رياضية نشطة وفعالة.

الكلمات المفتاحية: الألعاب الصغيرة، القدرات البدنية، الدافعية

المقدمة

تهدف التربية البدنية كأحد مظاهر التربية العامة إلى تحقيق ثلاثة جوانب رئيسية تتمثل في إكساب الطلبة المهارات الحركية وتطوير اللياقة البدنية والصحية وتحسين الجوانب النفسية والاجتماعية، وتتخذ من حصص التربية البدنية برنامجاً أساسياً قائماً على اللعب والنشاط البدني والألعاب الصغيرة والتمرينات البدنية المتنوعة لتحقيق العديد من الأهداف البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية (إبراهيم، ٢٠٠٢؛ السائح، ٢٠٠٧؛ السويح، همل، الكموشي، ٢٠١٧).

والألعاب الصغيرة كأحد مظاهر اللعب هي أنشطة متنوعة يمكن ممارستها بسهولة وفق قواعد وأنظمة بسيطة وتتضمن حركات فردية أو جماعية حرة أو مع وجود بعض الأدوات مثل الكرات والصولجانات والأكياس وغيرها، وهي كذلك شكل من التمرينات الفردية أو الجماعية تتميز ببساطة

شروطها وقواعد تنفيذها وسهولة تطبيقها بعدد محدود من الأدوات وفي مساحات معينة، ويقبل على المشاركة فيها جميع الأفراد وفي مختلف الأعمار، وتتميز بقدرتها على إثارة حماس المشتركين فيها وإضفاء طابع المرح والسرور (عبدالله، ٢٠٠٥).

فالألعاب الصغيرة جزء أساسي لحصص التربية البدنية وهي من الأنشطة الرياضية المحببة إلى نفوس الأفراد على اختلاف أعمارهم، كما إنها إحدى الوسائل المهمة التي تصبغ دروس التربية الرياضية بطابع السرور والمرح والاسترخاء، (العزاوي، ٢٠٠٩)، وهي من المقومات الأساسية التي يحتاج إليها أي برنامج رياضي تعليمي للوصول إلى أفضل النتائج وتحقيق المستويات المتقدمة، كما إنها تشكل البنية الرئيسية للألعاب الكبيرة لما تتضمنه من فرص لتعلم المهارات الأساسية المختلفة وتنمية القدرات البدنية والحركات الأساسية (أبو عبده، ٢٠٠٢؛ القبلاوي، والسيد، ٢٠١٠؛ الصالحي، ٢٠١٥)، وتسهم كذلك في تنمية تكوين الجسم وتقوية مختلف أعضائه وأجهزته الحيوية، وتتيح للفرد فرصا متعددة لتنمية سرعة التفكير والتصرف والإدراك والتذكر، واكتسابه مهارات وقدرات متعددة كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب (جلاب، ٢٠١٣؛ الطيباني، ٢٠١٥).

كما أن للألعاب الصغيرة تأثيراً كبيراً على تربية الأطفال وإكسابهم مختلف الصفات الحميدة، كالتهذيب على الانضباط والتعاون والشجاعة والتحكم في الانفعالات وغيرها من الصفات المختلفة (شرف، ٢٠٠١)، ومن تأثيرها الوجداني على الممارسين الميل والرغبة والإصرار على التعلم والممارسة (العزاوي، ٢٠٠٩).

ومن أجل المشاركة في ممارسة مختلف الألعاب الصغيرة وخاصة خلال حصص التربية الرياضية لا بد من توافر بعض المحفزات أو الدوافع، فإقبال الطلبة على ممارستها مرتبط بوجود الدافعية العالية لذلك، فكلما توفرت الدافعية العالية ساهم ذلك في تحقيق الأهداف البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية، فالدافعية كما يصفها غباري (٢٠٠٨) بمثابة القوة التي تحرك السلوك وتوجهه وتستدئمه لتحقيق الأهداف، كما أنها تمثل طاقة داخلية لدى الفرد لا بد من توافرها لحدوث أي سلوك مرغوب، وهي كمفهوم غير قابل للملاحظة بشكل مباشر وإنما يستدل عليها من خلال عدد من السلوكيات الصادرة عن الأفراد كالانتباه والحماس والمشاركة الإيجابية (غباري، ٢٠٠٨)، وهذه السلوكيات يجب التأكيد عليها في حصص التربية البدنية من خلال مختلف الأنشطة والتدريبات بما فيها ممارسة الألعاب الصغيرة، كون هذه السلوكيات يمكن أن تقود إلى رفع دافعية الأفراد للتعلم والتحصيل الدراسي بشكل عام، كما أنها من العمليات المسؤولة عن استمرارية جهود الأفراد نحو تحقيق الأهداف التعليمية المختلفة (Robbins & Judge, 2013).

إن دافعية الأفراد للتعلم تتأثر بمجموعة من العوامل إذا توفرت في النشاط فإن دافعية الأفراد تزداد تزداد بشكل إيجابي، وهي الاختيار والتحدي والتحكم والتعاون، فحرية الأفراد باختيار ما يتعلمونه، ووجود وجود التحدي والإثارة فيما يقومون به والتعاون مع الآخرين في إنجاز المهام المطلوبة جميعها تؤثر في

في زيادة الدافعية للتعلم (أبو سارة، ٢٠١٦). وهذه العوامل محددات رئيسية في اختيار الألعاب الصغيرة الصغيرة بدروس التربية البدنية التي يجب أن يحرص عليها معلمو ومعلمات التربية الرياضية. ولقد أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير الكثير من القدرات البدنية المختلفة، ففي دراسة تحليلية لأبرز الأبحاث العلمية التي تناولت تأثير الألعاب الصغيرة، توصل الهمامي الهمامي وآخرون (٢٠١٧)، إلى أن للألعاب الصغيرة تأثير تراوح بين المرتفع والمتوسط في تطوير معدل معدل استهلاك الأوكسجين ($VO_2 \max$)، والرشاقة (Agility)، وسرعة الأداء (Sprint performance)، والوثب العالي (Jump high)، والتحمل المتقطع (intermittent endurance)، كما أن لها تأثيرات إيجابية في تطوير الجوانب البدنية والمهارية والخطية لمختلف الألعاب الرياضية (صولة، ٢٠١٧).

ويذكر الأدب التربوي بالعديد من الدراسات التي تناولت فاعلية البرامج التدريبية القائمة على الألعاب الصغيرة في تنمية وتطوير العديد من القدرات البدنية أو المهارات الحركية أو غيرها من المتغيرات، فقد توصل الكلابي (٢٠١٤) في دراسته التي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج للألعاب الصغيرة لتطوير أهم القدرات البدنية والحركية لتلاميذ بعمر (٨-٩) سنوات، أن الألعاب الصغيرة ساهمت في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية، وأن استخدام برنامج للألعاب الصغيرة أثر بشكل إيجابي وكبير في فاعلية أداء التلاميذ، وأوصى بضرورة إعادة النظر في مناهج المدارس الابتدائية لكي تسهم بشكل كبير في تطوير القدرات البدنية والحركية عند التلاميذ، والاهتمام بتدريب (الرشاقة، والتوافق، والدقة الحركية، والتوازن) لأن هذه القدرات ضرورية ومهمة لبناء القاعدة الأساسية لأي فاعلية رياضية.

ففي دراسة قام بها كل من حمادي و خليل وفنجان (٢٠١٣) بهدف التعرف على مدى تأثير استخدام الألعاب الصغيرة الهادفة في القسم التطبيقي من درس التربية الرياضية على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الإعدادية، توصل الباحثون إلى أن استخدام نظام التمرينات البدنية المختارة في جزء الأعداد البدني من درس التربية الرياضية أثار حماس الطلاب ورفع إيجابيتهم في المشاركة والأداء وأدى إلى تحسين عناصر اللياقة البدنية بطريقة أفضل، وأن استخدام الألعاب الصغيرة الهادفة في الجزء الرئيسي بدرس التربية الرياضية، أسهمت بصورة أفضل في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية للتلاميذ.

كما طبق ابن سعدالله (٢٠١٧) دراسة للتعرف على أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية (التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، توصل الباحث إلى أن استعمال الألعاب الصغيرة التي تتميز بطابع المرح والسرور أثر بشكل إيجابي على فاعلية أداء التلاميذ، الأمر الذي أدى إلى تطوير القدرات الحركية موضوع البحث. كما تبين أن هناك تطور في مستوى بعض القدرات الحركية المستهدفة بالنسبة للمجموعة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة.

وبشكل مماثل أجرى عزب (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الأساسية بأعمار ٩-١٠ سنوات، توصل الباحث إلى أن الأنشطة الحركية المستخدمة في درس التربية الرياضية على شكل ألعاب صغيرة لها تأثير معنوي ذات دلالة إحصائية على كل من القياسات البدنية (المرونة- الرشاقة-الوثب الطويل-قوة القبضة-السرعة). والقياسات الفسيولوجية (وزن الجسم-نسبة الشحوم-الكفاءة البدنية-الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين).

وتوصل الفواز والزيون (٢٠١٥) في دراستهما التي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج للألعاب الصغيرة على تطوير بعض المهارات الحركية واللياقة البدنية لدى تلاميذ الصف الرابع الأساسي في مديرية تربية قسبة، إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0,05)$ في تطور مستوى اللياقة البدنية والمهارات الحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية. وكذلك أظهرت فروقاً وفقاً لمتغير الجنس في اختبار الوثب من الثبات واختبار الدقة ولصالح الذكور

وأجرى ذيابات (٢٠١٤). دراسة أخرى هدفت إلى معرفة أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لدى طلاب المدرسة النموذجية بجامعة اليرموك، استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب الاختبارات القبلي والبعدي، توصل الباحث إلى فاعلية التدريس بالألعاب الصغيرة على تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية، وتأثيرها الإيجابي والفعال لدى الطلبة، وتوصل كذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية التي تم تدريسها باستخدام الألعاب الصغيرة .

كما قام خلف (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة كرة السرعة لطلاب كلية التربية الرياضية، وتوصل الباحث إلى أن برنامج الألعاب التمهيدية المقترح أكثر تفاعلاً وقبولاً لدى الطلاب مما يؤدي إلى دافعية الطالب نحو تعلم المهارات (ضربة الإرسال- الضربة المرفوعة الخلفية- الضربة المرفوعة الأمامية)، وإن التعليم بواسطة الألعاب التمهيدية طريقة من طرق التعليم من أجل الارتقاء بفعالية الأداء المهاري لمهارات رياضة كرة السرعة.

وفي دراسة أجراها Radziminski et all (٢٠١٣) هدفت إلى مقارنة التأثيرات الفسيولوجية والفنية لبرنامجين تدريبيين قائمين على الجري عالي الشدة والألعاب الصغيرة لدى لاعبي كرة القدم للشباب، استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة مكونة من ١٦ لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين، تدربت كل واحدة منهما لمدة ٨ أسابيع وفقاً للبرنامجين المقترحين. توصل الباحثون إلى تأثير البرنامجين على مستوى استهلاك الأوكسجين (VO_2max) لدى عيني الدراسة ومستوى الأداء، وتوصل الباحثون كذلك إلى البرنامج القائم على الألعاب الصغيرة أكثر فعالية في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

وأجرى Garani el all (2016) دراسة هدفت إلى مقارنة فاعلية برنامج تدريبي قائم على التمرينات البدنية وبرنامج قائم على الألعاب الصغيرة في تطوير الجوانب الصحية والمتطلبات المهارية للأنشطة البدنية لدى عينة من طلبة مدارس مدينة تيرانا بألبانيا، استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة تكونت من ٣٧٨ طالب وطالبة، وتوصل الباحثون إلى فاعلية البرنامجين المقترحين في تطوير الجوانب الصحية كمعدل ضربات القلب، والمهارات الحركية للأنشطة البدنية (gross motor skill) كالجري والمشي والتسلق والتحمل الدوري التنفسي، وأشارت النتائج كذلك إلى أن البرنامج القائم على التمرينات البدنية أثر بشكل أكثر إيجابية في تطوير المهارات الحركية للأنشطة البدنية مقارنة بالبرنامج القائم على الألعاب الصغيرة.

يتضح من خلال سبر الأدب التربوي السابق فاعلية البرامج التدريبية المقترحة القائمة على الألعاب الصغيرة في تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية لدى الطلبة، والمتتبع لواقع تنفيذ حصص التربية الرياضية في أغلب المدارس بما فيها المدارس العمانية يلحظ بشكل جلي تفرغها من المضمون الذي وضعت لأجله، فحوص التربية الرياضية تركز في غالبيتها على التمرينات الشكلية دون اعتبار لمعايير محددة في الاختيار كالمهدف المرغوب تحقيقه أو المتعة والتشويق والإثارة والحماس، لذلك يقبل كثير من الطلبة على تلك الحصص دون وجود تطوير لكثير من القدرات البدنية المرغوبة، ودون اعتبار لوجود الرغبة أو الدافع للمشاركة فيها، ولعل أحد الحلول التي يمكن من خلالها جعل حصص التربية البدنية ذات فائدة مرجوة هي تشريبها بألعاب صغيرة يتم اختيارها وفقاً لمعايير أو محددات معينة، كما يجب أن تستثير حماس ودافعية الطلبة للمشاركة والتنافس في جو يسوده المرح والسرور، ويقود إلى تحقيق أهداف التربية البدنية، فتوافر هذه المحددات في الأنشطة البدنية خلال الحصص الرياضية مطلب أساسي لجميع البرامج والأنشطة الرياضية المدرسية، ولقد لاحظ الباحثان خلال زيارتهم للعديد من المدارس بحكم طبيعة عملهما وجود ضعف في القدرات البدنية لدى كثير من الطلبة، رغم أن القدرات البدنية تعتبر أساساً لكثير من الرياضات المقررة في مناهج التربية البدنية، كما لفت انتباه الباحثين أيضاً أن تنفيذ جزء الإعداد البدني في حصص التربية الرياضية يغلب عليه الأسلوب التقليدي الذي يركز على تمرينات عامة لا تؤثر في الغالب في تطوير القدرات البدنية اللازمة نتيجة افتقارها لمعايير التشويق والإثارة والمتعة والحماس، الأمر الذي قاد تفكيرهما إلى محاولة اقتراح برنامج تدريبي قائم على الألعاب الصغيرة تتوافر فيها عناصر المتعة والتشويق والإثارة والحماس، ودراسة أثر هذا البرنامج في تطوير القدرات البدنية لدى طلبة الصف الحادي عشر بسلطنة عمان.

أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تطوير القدرات البدنية والدافعية للتعلم لدى طالبات الصف الحادي عشر بسلطنة عمان

وذلك من خلال:

١- معرفة أثر برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة على تطوير بعض القدرات البدنية (المرونة-قوة القبضة- الوثب العمودي (لقياس قوة القدمين)، الجلوس من الرقود (لقياس تحمل عضلات البطن)، والتحمل الدوري التنفسي.

٢- معرفة أثر البرنامج المقترح على تطوير دافعية عينة الدراسة للتعلم

٣- معرفة العلاقة بين القدرات البدنية والدافعية للتعلم

فروض الدراسة

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لدى عينة البحث في بعض القدرات البدنية ولصالح القياسات البعدي.

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية عينة البحث في القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي

٣- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الطلبة في بعض القدرات البدنية ودافعتهم نحو التعلم.

مجالات الدراسة

المجال البشري: عينة قصدية من مدرسة أم الخير للتعليم الأساسي (١٠-١٢)، وبواقع (٣٥) طالبة شكلت عينة البحث الرئيسية.

المجال الزمني: المدة من ٢٠١٩/٢/١٠ ولغاية ٢٠١٩/٥/١٠.

المجال المكاني: مدرسة أم الخير للتعليم الأساسي (١٠-١٢).

مصطلحات الدراسة:

الألعاب الصغيرة: ألعاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور وتحمل بين طياتها تنافس شريف في نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية مركبة تحكمها قوانين تتميز بالمرونة والبساطة. (عبدالله، ٢٠٠٥).

دافعية التعلم: حالة داخلية عند المتعلم تدفعه إلى الانتباه إلى الموقف التعليمي والإقبال عليه بنشاط موجه، والاستمرار فيه حتى يتحقق التعلم (قطامي وعديس، ٢٠٠٢). وفي هذه الدراسة هي الرغبة والحماس والنشاط الذي يبديه الطالب للتعلم عند تنفيذ الألعاب الصغيرة، وقد تم قياس الدافعية للتعلم إجرائياً بالدرجة التي حصل عليها المتعلم على مقياس الدافعية.

إجراءات البحث

المنهج المستخدم: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبتها لأهداف وطبيعة البحث.

مجتمع الدراسة وعينتها: تكون مجتمع البحث من طالبات الصف الحادي عشر بمحافظة الداخلية والتي تتراوح أعمارهن بين (١٦-١٧) سنة والبالغ عددهن (٣١٧٧) طالبة، أما عينة الدراسة فتم

فتم اختيارها بطريقة قصدية من طالبات الصف الحادي عشر بمدرسة أم الخير للتعليم الأساسي (١٠-١٢)، التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة الداخلية، حيث بلغت عينة الدراسة (٣٥ طالبة) والمسجلات والمسجلات في الصف الحادي عشر للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م، وتراوح أعمار الطالبات بين ١٦ إلى ١٧ سنة.

الأدوات والأجهزة والبرنامج المقترح

لتحقيق أهداف البحث استخدم الباحثان الأدوات والأجهزة والقياسات التالية:

أولاً: البرنامج المقترح

قام الباحثان بالاطلاع على عدد من الأدبيات والدراسات السابقة والمراجع العلمية (لطفي، ١٩٩٤؛ سعيد، ٢٠١٣؛ داخل وشهيد، ٢٠١٥؛ ابن سعد الله، ٢٠١٧) التي تناولت إعداد وتنفيذ الألعاب الصغيرة والتي تتناسب مع المرحلة العمرية لعينة الدراسة، ثم قاما بعد ذلك بتصنيف مجموعة الألعاب التي تم الاطلاع عليها واختيار منها ما يحقق تطوير القدرات البدنية المختلفة، وبعد ذلك عرض المقترح على مجموعة من الخبراء في مجال التخصص، وطلب منه تحكيم مدى مناسبة الألعاب الصغيرة المقترحة لتطوير القدرات البدنية المختلفة، وبعد الاطلاع على آرائهم والاستفادة منها، تم التوصل إلى مجموعة من الألعاب الصغيرة المناسبة والتي تتوافر فيها بجانب تطويرها للقدرات البدنية معايير التشويق والمتعة والإثارة والحماس، وكانت مدة البرنامج ١٣ أسبوعاً، بواقع ٤ حصص في الأسبوع ومدة الحصة الواحدة ٤٥ دقيقة.

وقد شمل البرنامج أنشطة متنوعة من الألعاب الصغيرة والجماعية، والمنافسات الجماعية والتي تتناسب مع النمو الشخصي والاجتماعي والانفعالي والبدني للفئة المستهدفة بهدف تهيئتهم لاكتساب القدرات البدنية وتحقيق أهدافه، وقد تم تنفيذ البرنامج في جزء الإعداد البدني لدرس التربية البدنية وجميع الأنشطة التطبيقية الأخرى بالدرس.

ثانياً: الأدوات المستخدمة في البرنامج

الملاعب الخارجية (ملعب كرة اليد، ملعب كرة القدم، ملعب كرة السلة، ملعب كرة الطائرة)، كرات متنوعة، حبال، أقماع، أطواق، مقاعد سويدية، بالونات، زجاجات خشبية، كرات طبية، سلال، مراتب، صناديق مقسمة، حواجز، عصا تتابع، مضارب ريشة طائرة، شريط لاصق، عصا مسطحة، صحن ورقية، كراسي، أعلام، مفارش، لوحات ملونة (أحمر، أخضر)، سبورة صغيرة متحركة، أقلام سبورة، عمود كرتوني، أوراق، أقلام، هدايا تعزيزية متنوعة.

ثالثاً: الاختبارات البدنية المستخدمة

من أجل معرفة تأثير البرنامج المقترح على بعض القدرات البدنية والدافعية للتعلم، فقد استخدم الباحثين مجموعة من اختبارات القدرات البدنية ومقياس للدافعية، فمن أجل معرفة تأثير البرنامج على بعض القدرات البدنية تم استخدام اختبارات المرونة، وقوة القبضة، والوثب العمودي، والجلوس من الرقود، والتحمل الدوري التنفسي، وجميع هذه الاختبارات معروفة لدى الوسط الرياضي وتستخدم بكثرة لقياس مختلف القدرات البدنية كالقوة والمرونة والتحمل وتعتبر من بين أفضل الاختبارات المتوفرة لقياس القدرات البدنية المختلفة، وفيما يلي تفصيل لهذه الاختبارات:

١. اختبار المرونة باستخدام صندوق المرونة المعدل: جهاز Sit and Reach المعدل لقياس إطالة

إطالة عضلات أسفل الظهر والعضلات الخلفية للفخذ.

٢. اختبار الوثب العمودي من الثبات: باستخدام جهاز الوثب العمودي الرقمي Take digital vertical jump لقياس قدرة عضلات الرجلين للطالبات.

٣. اختبار التحمل العضلي لعضلات البطن: من خلال اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين لمدة دقيقة واحدة.

٤. اختبار قوة القبضة: باستخدام جهاز المانوميتر حيث تمسك الطالبة بجهاز في قبضة يدها (اليمنى - اليسرى) ثم تقوم بالضغط بقوة على الجهاز، وعمل ثلاثة محاولات وتسجيل أفضل محاولة منهم.

٥. اختبار التحمل الدوري التنفسي: اختبار الجري المكوكي لمسافة ٢٠ متر على وقع الإشارة الصوتية.(Beep Test)

رابعاً: مقياس الدافعية

قام الباحثان بعد الرجوع والاستفادة من المقاييس المشابهة والمطبقة لقياس دافعية التعلم في مختلف المواد الدراسية، إعداد استبانة تكونت في صورتها المبدئية من ٤٨ فقرة، وتم عرضها بعد ذلك على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس والمناهج والتدريس، وبعد الأخذ بأرائهم ومقترحاتهم حول صياغة الفقرات ومدى مناسبتها لتحقيق الهدف الموضوع له، تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس والمكون من ٤٤ فقرة لقياس دافعية عينة البحث نحو التعلم في مادة التربية البدنية، ومن أجل التحقق من ثبات المقياس تم تطبيق الاستبانة وإعادة تطبيقها على عينة مكونة من (٣٠) طالبة من خارج عينة البحث، وحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين، حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٧٧) ويعبر عن معامل ارتباط مقبول لإجراء هذا البحث.

ثبات الاختبارات والمقياس المستخدم

من أجل التحقق من ثبات الاختبارات والمقياس المستخدم في الدراسة، تم حساب معامل الثبات باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-retest على عينة قوامها (٣٠ طالبة) من طالبات الصف الحادي عشر من غير عينة الدراسة وبفارق زمني مقداره أسبوع بين التطبيقين القبلي والبعدي، وقد بلغ معامل الثبات لاختبار المرونة (٠,٦٨)، و لاختبار قوة القبضة (٠,٦٧) و لاختبار الوثب العمودي (٠,٧٤) و لاختبار الجلوس من الرقود (٠,٧٩) و لاختبار التحمل الدوري التنفسي (٠,٨١) وجميعها نسب مقبول للبحث العلمي.

نتائج الدراسة ومناقشتها

نتائج الفرضية الأولى

نصت الفرضية الأولى لهذا البحث على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات

القياسات القبلي والبعدي لأفراد مجموعة البحث في بعض القدرات البدنية ولصالح القياسات البعيدة "

ومن أجل التحقق من صحة هذه الفرضية، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرات البدنية، واختبار T للعينات المترابطة لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات أداء أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي، والجدول التالي يلخص نتائج الدراسة:

جدول (١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للقياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث

الاختبار	وحدة القياس	القياسات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
المرونة Flexibility	سم	القبلي	٣٥	٦,٠٦	٥,٧٧	١,٢٤١	٣٤	٠,١١٨
		البعدي	٣٥	٧,٠٥	٤,٢١	٠,٧٤٢	٣٤	٠,٠٠٢*
قوة القبضة Handgrip	كغم	القبلي	٣٥	٢٣,١٠	٣,٥٩	١٥٩	٣٤	٠,٨٧٦
		البعدي	٣٥	٢٣,٢٧	٥,٢٩	٠,٦١٩	٣٤	٠,١١٠
الوثب العمودي Vertical jump	سم	القبلي	٣٥	٢٥,٥١	٣,٨٤	٠,٧٦٤	٣٤	٠,٤٤٨
		البعدي	٣٥	٢٩,٢١	٥,٣٩	٣,٢٠٦	٣٤	٠,٠٠٢*
الجلوس من الرقود Set up	عدد المرات	القبلي	٣٥	٣٢,٥٩	٤,١٠	١,٧٧٢	٣٤	٠,٠٨٩
		البعدي	٣٥	٣٥,٢٢	٧,٦٧	٣,١٨٤	٣٤	٠,٠٠٢*
التحمل الدوري التنفسي Beep test	عدد المرات	القبلي	٣٥	١٥,٣١	٦,٥٧	٢,٠٥٢	٣٤	٠,٣٧٤
		البعدي	٣٥	١٨,٢١	٤,٧٧	٠,٨٩٨	٣٤	٠,٠٤١*
الكلي		القبلي	٣٥	١٠٦,٠٩	١٣,٠٤	٢,٩١٠	٣٤	٠,٠٠٦*
		البعدي	٣٥	١١٤,٦٨	١٦,٠٤		٣٤	

* وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.05 \leq \alpha)$

تشير نتائج الدراسة في الجدول أعلاه إلى وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض القدرات البدنية، بينما لم تظهر النتائج أية فروقات إحصائية في اختبارات بدنية أخرى، فتشير النتائج إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القدرات البدنية بشكل كلي $(\alpha = 0,006)$ ، وكذلك بشكل تفصيلي في بعض القدرات البدنية، فقد أشارت النتائج إلى تأثير البرنامج على المرونة $(\alpha = 0,002^* = 4,21 \pm 7,05)$ ، واختبار الوثب العمودي للقوة العضلية للرجلين $(\alpha = 0,002^* = 5,39 \pm 29,21)$ ، وفي اختبار الجلوس من الرقود المحدد لقياس القوة العضلية لعضلات البطن $(\alpha = 0,002^* = 3,184 \pm 7,67)$ ، وفي مستوى التحمل الدوري التنفسي لعينة البحث $(\alpha = 0,041)$ ، بينما لم تظهر النتائج أي تأثير للبرنامج على تطوير قوة القبضة لدى عينة البحث.

ويعزي الباحثان تحسن مستوى عينة البحث في المتغيرات البدنية إلى البرنامج الذي تم تطبيقه حيث أن الألعاب الصغيرة لها تأثير إيجابي على تنمية القدرات البدنية كما أن البرنامج المقترح بما اشتمله اشتمله من حركات الجري والوثب والمشي كان له الأثر في إمداد عينة البحث التجريبية بالخبرات الحركية

الحركية اللازمة لنمو القدرات البدنية ، بالإضافة إلى أن اللعب يعتبر جزءا من العملية التربوية العامة إذ يعمل على اكتساب الكثير من الصفات البدنية، ولعل توافر عناصر التشويق والتحدى أثناء تنفيذ الألعاب جاءت بأثرها الإيجابي على عينة الدراسة التي طبق عليها البرنامج المقترح. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع النتيجة التي توصل إليها أبو عبده (٢٠٠٢) في دراسة التي أكدت دور الألعاب الصغيرة في تطوير وتمنية القدرات البدنية وتحسين الأداء وتعلم المهارات الحركية في مختلف الألعاب والأنشطة البدنية المختلفة، كما اتفقت هذه النتائج مع دراسة كلا من الكلابي (٢٠١٤) وحمادي وخليل وفنجان (٢٠١٣) و ابن سعدالله (٢٠١٧) و عزب (٢٠١٧) و الفواز والزيون (٢٠١٥) وذيابات (٢٠١٤) والتي أشارت جميعها إلى أن استخدام الألعاب الصغيرة الهادفة في الجزء الرئيسي بدرس التربية الرياضية تسهم بصورة أفضل في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية للتلاميذ.

وفيما يتعلق بعدم تأثير البرنامج المقترح على تطوير قوة القبضة لدى عينة البحث كما يظهر من النتائج في الجدول السابق، فإن الباحثين يعزوان ذلك ربما إلى عدم كفاية وقت البرنامج في تطوير القوة العضلية والتي بطبيعتها تحتاج إلى فترة زمنية أطول من بقية القدرات البدنية، كما يمكن إرجاع ذلك إلى تنمية القوة العضلية تحتاج إلى ألعاب أو تمارين تركز على المقاومة أو الضغط أكثر من التمارين الحرة، ولعل غالبية الألعاب الصغيرة في البرنامج غلب عليها طابع المرح والسرور والمنافسة بعيدا عن التركيز على هذا الجانب.

نتائج الفرضية الثانية

نصت الفرضية الثانية على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية أفراد مجموعة البحث في القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي. ومن أجل اختبار صحة هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتطبيق اختبار ت للعينات المترابطة لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات استجابات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي كما يظهرها الجدول أدناه.

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة ونتائج اختبار ت في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس الدافعية للتعلم

القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القبلي	١,٩١	٠,٣٥٤	٢,٩٨٨	٣٤	٠,٠٠٤*
البعدي	٢,٦٩	٠,٣٠١			

* وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.05 \leq \alpha)$

تشير النتائج في الجدول أعلاه إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على دافعية الطلبة نحو التعلم والتعلم ولصالح القياس البعدي للمجموعة عينة البحث، وهذا يؤكد دور الألعاب الصغيرة في استثارة دافعية دافعية الطالبات للتعلم والمشاركة في حصص الرياضة المدرسية نتيجة ما تتضمنه الألعاب من تشويق

واستثارة الحماس والدافعية نحو اللعب.

ويعزو الباحثان هذه الفروق إلى إسهامات البرنامج التدريبي المقترح في تنمية دافعية الطالبات، حيث أن البرنامج ساهم في حرص عينة البحث على المشاركة والحضور بشكل مستمر لحصص الرياضة المدرسية، كذلك يمكن عزو زيادة دافعية تعلم الطالبات المشاركات في البرنامج إلى شعورهن بالرضا عند تنفيذهن للألعاب الصغيرة لما تضمنته إثارة وتشويق وتفاعل زاد من رغبتهم في تعلم الأشياء الجديدة، كما أن البرنامج التدريبي المقترح قدم البيئة التعليمية للطالبات في جو من المرح والفكاهة، مما ساهم في إيجاد بيئة تعليمية إيجابية للتعلم، حيث أنها ساهمت في تحفيز دافعتهم نحو التعلم، وكذلك ربما توفر الراحة النفسية الذي لمستته الطالبات من البرنامج كان له دور أساسي في التأثير على دافعتهم للتعلم، فالألعاب الصغيرة في البرنامج المقترح وفرت بيئة تعليمية آمنة ومناخ نفسي ملائم للتعلم، وجو من الأمن والحرية والمرح والسرور، وهذه العوامل جميعها كان لها الدور الرئيسي في تطوير الميل والرغبة والإصرار على التعلم والممارسة لدى عينة البحث، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (العزاوي، ٢٠٠٩) ودراسة شرف (٢٠٠١) وخلف (٢٠١٤) التي أشارت جميعها إلى أن الألعاب الصغيرة لها تأثير إيجابي على التلاميذ مما يؤدي إلى دافعهم نحو تعلم المهارات والخبرات الحركية المختلفة.

نتائج الفرضية الثالثة:

بحثت الفرضية الثالثة في مدى وجود "علاقة ارتباطية بين مستوى عينة البحث في بعض القدرات البدنية ودافعتهم نحو التعلم"، ومن أجل التحقق من درجة هذه العلاقة، استخدم الباحثين معامل ارتباط بيرسون بين درجات مجموعة البحث على المتغيرين المذكورين، وقد ظهرت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (٠,٢٢)، وتشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ولكنها ضعيفة بين مستوى اللياقة البدنية والدافعية نحو التعلم لدى أفراد مجموعة البحث، ويمكن إرجاع هذه العلاقة الإيجابية وإن كانت ضعيفة إلى تحفيز البرنامج المقترح القائم على الألعاب الصغيرة لدافعية الطلبة نحو التعلم والمشاركة في حصص التربية البدنية، فالألعاب الصغيرة لا تتطلب ذلك التعقيد الكبير في تنفيذها، كما أنها وجود الإثارة والتنافس والحماس من المشاركة فيها تدفع الطلبة على الإقبال عليها أكثر من التمرينات البدنية التقليدية، ولعل وجود العلاقة بصورة ضعيفة مرجعها إلى قلة الوقت في ممارسة الألعاب الصغيرة نظرا لضيق وقت حصة التربية البدنية وما يرتبط بها من إجراءات إدارية وتنظيمية تستنزف وقت اللعب الحقيقي للطلبة.

التوصيات

بناء على تمخضت عنه نتائج هذه الدراسة، يوصي الباحثان بضرورة الاستفادة من نتائجها لما أظهرته الألعاب الصغيرة من تطوير القدرات البدنية والدافعية للتعلم لدى عينة البحث، وبوصي الباحثان بما يلي:

- استخدام الألعاب الصغيرة بشكل مكثف في حصص التربية البدنية خاصة الألعاب التي تتصف بالمرح والسرور والتحدي والإثارة، وذلك لضمان تحقيق أهداف حصص التربية البدنية، وضمان مشاركة جميع الطلبة في الحصة.
- ضرورة تدريب معلمي ومعلمات التربية البدنية على كيفية الاستغلال الأمثل لتطبيق الألعاب الصغيرة في معظم أجزاء درس التربية البدنية.
- بناء بنك من الألعاب الصغيرة يمكن للمعلمين والمعلمات الاستفادة منه بشكل كبير وفقا لأهداف وأغراض دروس التربية البدنية المختلفة.
- الاستمرارية في إجراء البحوث المماثلة مع متغيرات بحثية أخرى خدمة للمكتبة العربية والرياضية بشكل خاص.

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم، مروان عبدالمجيد: ٢٠٠٢، النمو البدني والتعلم الحركي، عمان، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
- ابن سعد الله، دحماني: ٢٠١٧، أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية (التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة المحترف، جامعة زيان عاشور الجلفة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ١٢، ٢١٦ - ٢٣٦ .
- أبو عبده، حسن السيد: ٢٠٠٢، أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، مكتبة وطباعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- أبو سارة، عبدالرحمن محمد: ٢٠١٦، أثر ثلاثة برامج حاسوبية على التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف العاشر في الرياضيات ودافعيتهم نحو تعلمها في مديرية قباطية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.
- جلاب، سليم حسن: ٢٠١٣، تأثير ألعاب صغيرة في تطوير بعض المهارات المركبة وتركيز بعض أملاح الدم للاعبين كرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، مج ٦، ع ٣٤، ٣٠٠ - ٣٣٠.
- حمادي، فراس طالب، خليل، نكتل مزاحم، وفنجان، فالح هاشم: ٢٠١٣، أثر استخدام بعض التمرينات البدنية والألعاب الصغيرة الهادفة في درس التربية الرياضية لتطوير بعض القدرات البدنية، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة ميسان، ٨، ٢٣ - ٥.
- خلف، محمد محمد عبدالله: ٢٠١٤، تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة كرة السرعة لطلاب كلية التربية الرياضية، جامعة الأزهر. مجلة التربية، ١٦١ (٢)، ٥٩٢ - ٥٦٥.

الداهري، صالح حسن: ١٩٩٩، علم النفس العام، ط١، دار الكندي للنشر.

داخل، ربيع لفته، و شهيد، باسم سامي: ٢٠١٥، تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المسكات الفنية للاعبين الجودو المبتدئين، كلية التربية الرياضية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، جامعة القادسية

مج ١٥، ع ١٤، ٣٥ - ٤٢.

ذيابات، محمد خلف: ٢٠١٤، أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لدى طلاب المدرسة النموذجية بجامعة اليرموك، مؤتمة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مؤتمة، ٢٩، (٣) 190 - 163.

الرفوع، أحمد: ٢٠١٥، الدافعية نماذج وتطبيقات، دار المسيرة للنشر والتوزيع الطباعة، الأردن. الزعبي، رشاد طارق، والبطينة، أحمد هزاع: ٢٠٠٢، أثر نظام المحطات على تحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة اليرموك، إربد.

الساويح، مصطفى: ٢٠٠٧، موسوعة الألعاب الصغيرة، ط ١، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الأردن. سعيد، أشرف محمود مرسى: ٢٠١٣، تأثير برنامج ألعاب صغيرة على الكفاءة الإدراكية الحركية والتفكير الابتكاري لدى تلاميذ الحلقة الأولى بالتعليم الأساسي، الرياضة - علوم وفنون: جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات، مج ٤٤، ع ١، ٣٣ - ٤٤.

السويح، حميد رجب، همل، فتحي رجب، و الكموشي، خالد الهادي محمد: ٢٠١٧، إسهامات الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية لأطفال ما قبل المدرسة بمدينة الخمس، مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم الأخرى، جامعة المرقب - كلية التربية البدنية، ع ٢، ١٠٤ - ١٢٢.

شحاته، محمد؛ والحديدي، محمود؛ وشمخ، مروان: ٢٠٠٩، فاعلية التدريب الدائري لتطوير مكونات اللياقة البدنية والفسولوجية لدعم الثقافة الصحية لمرحلة الشباب، المؤتمر العلمي الرياضي السادس - الرياضة والتنمية نظرة استشرافية نحو الأفق الثالثة -، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، ٨٤-١٠٠.

شرف، عبدالحميد: ٢٠٠١، التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

الصالح، حيدر كاظم عيسى: ٢٠١٥، تأثير بعض الألعاب الصغيرة على التوازن الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى تلامذة معهد الأمل للصم والبكم، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، مج ١٥، ع ٢، ٧٧ - ٨٤.

صولة، طارق: ٢٠١٧، النشاط الرياضي بالألعاب الصغيرة ونمو مفهوم الذات لدى الطفولة. مجلة التميز لعلوم الرياضة، جامعة محمد خيضر بسكرة - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ع ٢، ٢٤ - ٤١.

الطيباني، علا محمد زكي، والساوي، إبراهيم زكي أحمد: ٢٠١٥، استخدام برنامج قائم على الألعاب الصغيرة لتحسين نوعية الحياة لدى أخوة الأطفال ذوي الإعاقات، مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، ٧(٢٤)، 213 - 279.

عبد الفتاح، أبو العلا أحمد وسيد، أحمد نصرالدين: ٢٠٠٣، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة. عبدالله، محمد أحمد: ٢٠٠٥، مدخل في الألعاب الصغيرة، الزقايق، المتحدون للطباعة. عدس، عبدالرحمن، وقطامي، نايفة: ٢٠٠٢، مبادئ علم النفس، عمان - الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر.

- العزاوي، قحطان خليل: ٢٠٠٩، أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، جامعة ديالى، العراق.
- عزب، محمود سليمان: ٢٠١٧، تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الأساسية بأعمار ٩ - ١٠ سنوات، مجلة جامعة الأقصى - سلسلة العلوم الإنسانية، جامعة الأقصى، ٢١ (١)، 527- ٥٥٨.
- فرحات، ليلى السيد: ٢٠٠١، القياس والاختبارات في التربية الرياضية، مرك الكتاب للنشر، القاهرة.
- الفواز، مرام حماد فنخير، و الزبون، منصور نزال. (٢٠١٥). تأثير برنامج للألعاب الصغيرة على تطوير بعض المهارات الحركية واللياقة البدنية لدى تلاميذ الصف الرابع الأساسي، المجلة التربوية: جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، ٢٩ (١١٦)، 241 - 286.
- القبلاوي، شكري عبدالرزاق صالح، و السيد، الهادي أحمد عبد: ٢٠١٠، فاعلية برنامج ألعاب صغيرة باستخدام أسلوب التعلم التعاوني على تحسين بعض الخصائص البدنية والمهارية لمرحلة التعليم الأساسي (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الفاتح، طرابلس.
- الكلابي، أسعد حسين عبدالرزاق، و الكلابي، ميثم محسن عبدالكاظم: ٢٠١٤، تأثير برنامج الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية و الحركية لتلاميذ بعمر (٨ - ٩) سنوات، مجلة مركز دراسات الكوفة: جامعة الكوفة، ٩ (٣٣) ٢٩٧-٣٣٠.
- محمد، حديدي: ٢٠١٥، الدافعية للتعلم بين تأثير العامل النفسي والاجتماع، دراسات اجتماعية، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، ١٨، 39 - 48.
- معوض، خليل مخائيل: ٢٠٠٦، علم النفس التربوي أسسه وتطبيقاته، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.
- لظفي، رابحة محمد: ١٩٩٤، تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية لكرة السلة بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، ع ٢١، ٥٩ - ٧٦.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Bernotaite ,Z .** :2013, Importance of motivational factors among young employees in the service sector.(Unpublished Master Thesis), Copenhagen Business School, Copenhagen.
- Jarani, J., Grøntved, A., Muca, F., Spahi, A., Qefalia, D., Ushtelenca, K., & Gallotta, M. C.** :2016, Effects of two physical education programmes on health-and skill-related physical fitness of Albanian children. Journal of sports sciences, 34(1), 35-46.
- Hammami, A., Gabbett, T. J., Slimani, M., & Bouhlel, E.:**2017, Does small-sided games training improve physical-fitness and specific skills for team sports? A systematic review with meta-analysis. J. Sports Med. Phys. Fitness.
- Radziminski, L., Rompa, P., Barnat, W., Dargiewicz, R., & Jastrzebski, Z.:**2013, A

comparison of the physiological and technical effects of high-intensity running and small-sided games in young soccer players. International Journal of Sports Science & Coaching, 8(3), 455-466.

Robbins, S. P., & Judge, T. A. :2013, Organizational Behavior (15ed.). New Jersey: Person Education Limited.