

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة أم القرى
كلية التربية
قسم المناهج وطرق التدريس

تحديد مستوى تطور بعض القدرات البدنية
لتلاميذ الصفوف الثلاثة العليا بالمرحلة الابتدائية
بمحافظة القنفذة التعليمية

إعداد أطلب
سعيد بن أحمد عبد الله المنتشري

إرفسةة لأستاذ الكور
سليمان بن محمد الوابلي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا
لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا
أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾

صدق الله العظيم

()

الإهداء

إلى روح أمي (يرحمها الله) ..
إلى من رأيت فيه نموذجاً ومثالاً لدماثة الخلق ورقة الطبع...والذي
العزیز ..
إلى من أشعروني دائماً بقيمة النجاح والتفوق أخواني الأعزاء
حجر وعلي ..
إلى زوجتي العزيزة المعلمة في بيتي والمربية لأولادي . والحافزة
على إنتاجي والصابرة على انشغالي جزاها الله عني خيراً ..
إلى الزهور التي تفتحت في صحراء حياتي أحمد ووائل جعلهم الله
من الصالحين ..
إلى كل من شاركني فرحتي بإنهاء هذا العمل ..
أهديكم هذا النتاج، على جناحي التواضع وجمائل الشكر ..
ملفوفاً بحرائر الوفاء.. إنه عطاؤكم أنتم سجل باسمي ..

الشكر والتقدير

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

()

/

الباحث

.

-

-

() ()
()

.

.

.

.

/.

.

- -

فهرس الموضوعات

--	--

..... :

..... :

..... :

..... :

..... :

..... :

..... :

..... :

..... :

..... :

..... :

..... :

..... :

..... :

..... : (-) -

..... :(-)

..... :(-)

..... :

..... :

..... :

..... :

تابع - فهرس الموضوعات

..... :
..... :
..... : -
..... : -

..... :
..... :
..... :
..... :
..... :
..... :
..... :
..... :

..... :
..... :
..... :
..... :

..... :
..... :

..... : :
..... : :

فهرس الجدول

	(±) ()	()
	.	()
	.	()
	.	()
	.	()
	.	()
	.	()
	.	()
	.	()
	.	()
	.	()
	.	()
	.	()
	.	()
	.	()
	.	()
	.	()
	.	()

تابع - فهرس الجداول

	.	()
	.	()
	.	()
	.	()
	.	()
	.	()
	.	()
	.	()
	.	()
	.	()

فهرس الملاحق

	.	()
	()	()
		()
		()
		()
		()
		()
		()
		()
		()
		()
		()
		()
		()
		()

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأبعادها

مقدمة وتمهيد للمشكلة:

" ()

.() ."

"() Mc Clenaghan

Gallahue .

() "

()

()

:

.() .

"()

"

.()

(-)

()

()

()

() .

تجديد مشكلة الدراسة:

-

" ()

" () .

" ()

.()"

أسئلة الدراسة:

:

•

:

)

-

(

.

.

-

.

-

)

.

-

(

أهمية الدراسة:

()

()

()

.() .

" () ()

()

.()"

()

.() .

:

-

-

-

-

.

-

-

أهداف الداسة:

:

- - -)

-

-

(

-)

-

(- -

-

مصطلحات الدراسة:

** :

" () "

.() "

:

()

() .

** :

" () "

.() "

"

."

** :

" : () "

-)")"

.(

**

:

()

.(-)")"

**

:

حدود الدراسة:

:

:

-

-

:()

-

:

-

. // //

--

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات المرتبطة

1- مفهوم وأهداف التربية البدنية

()

.

":

.()"

" :

()

.()"

"()

.() ."

" : ()

...

.():

٢- الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في المملكة العربية

السعودية:

()

:

-

-

-

-

-

()

٣- أهداف مادة التربية البدنية في المرحلة الابتدائية:

:

()

-

-

-

.() .

٤- القدرات البدنية:

" : ()

Physical abilities

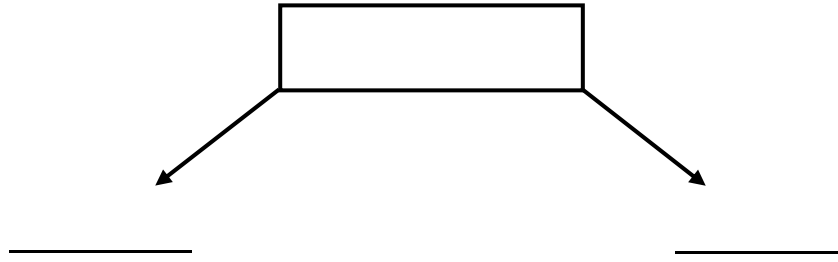
Physical

Motor fitness

fitness

.() ."

:



Baumgartner and Jackson

" () ()

:

)

.(

:

.()

" : Baumgartner ()

."

. ()

.(-) .

:

أولاً: القوة العضلية:

" : ()
.() ."

()

.() ."

:

.()

" : () ()

"

.() ."

" : ()

. () ."

multigame ()

.

" ()

% -

. () ."

ثانياً المرونة:

" : ()

" () . () ."

()"

" ()

."

. ()

" ()

. () ."

.

:

()

. -
 . -
 . -
 .(- -) -
 . -
 . -
 .(- -) -
 .() ." -
 " ()
 .() ." -
 " ()
 :
 . -
 . -
 . -
 .() ." -
 " ()
 .() ."

"()

.() ."

" ()

.() ."

" ()

.() ."

ثالثاً: الرشاقة:

" :

."

.() ()

" ()

.() ."

" : ()

.() ."

.

" ()

.() ."

()

.() ."

" ()

.() ."

رابعاً: السرعة:

" : ()

.() ."

" : ()

" ()

.() ."

" ()

:

.(- - -)

-

-

.(- - -)

-

.() ."

:

()

()

()

:

.

.

.

.

.() () .

السرعة الانتقالية:

" ()
" () . () ."
.() "
()
.() " ()

السرعة الحركية:

" ()

."

" () .()

.() ."

سرعة رد الفعل:

" ()

.() ."

٥- خصائص المرحلة السنبة (٩ - ١٣ سنة) مرحلة الطفولة المتأخرة:

() .

() .

- :

() () ()

- :

-

-

-

- -

.

-

.

-

.

-

: ()

.

.

-

.

-

.

-

.

-

.() .

:(-)

.

": ()

.()"

"()

()

.()."

:()

.()."

()

.

()

.

.

.

-

-

-

.()

: ()

-

-

-

.

:

-

. ..

-

.

-

.

-

.

-

.()

رعاية النمو الحركي:

()

.()"

- -

المبادئ العامة للنمو:

:

.() .

.() . :

" ()

.() ."

:

:

-

" ()

.() ."

-

:

() "

()

: -

"

() ."

-

:

" ()

.() ."

-

:

" ()

.() ."

-

:

" ()

.()"

:

-

.

"

.

. () "

"

:

-

:

"

. () ."

()

٦- التقويم:

مقدمة:

"

):

(

. () ."

" : ()

() .() ."

."

" ()

"

.()

" ()

.() ."

مفهوم التقويم:

"

. () "

Stufflebeam, ET AL

" :

."

. ()

"

"

. ()

" ()

.()"

" ()

."

.()

الفرق بين التقويم والقياس:

" ()

"

.(()

" ()

.

.

.(-) "

" ()

"

.(()

أسس التقويم:

: () ()

.....

.

: ()

:

-

-

-

-

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

()

- -

الأهمية التربوية للتقويم:

()

:

-

-

-

-

() .

التقويم في التربية البدنية:

" ()

"

() .

": ()

.() ."

"

.

.() ."

()

:

"

.

:

:

.

:

.() ."

" : ()

:

.

-

.

-

-

.

-

-

.

.

-

.

- -

.(.)" .

-
-

.

- -

٧- الدراسات المرتبطة :

() :

:

-

.

-

"

"

.

:

:

-

.

()

:

-

:

.

.

- -

" : () : -
."

() ()

% (- -)

()
()

%

.

.

.

-

-

-

.

() : -

:

.
() :

()

:

×

()

-

()

:

-

(Euro fit)

.

:

.

.

- -

() :

. - :

()

() :

) (:

-

() :

- -

:

×

()

.

,

.

()

:

-

-

-

-

-

-

.

()

:

-

()

:

- -

×

:

'

'

'

—

.

— —

٨- التعليق على الدراسات المرتبطة :

.

:

-

.

)

-

()

()

(

()

()

()

()

.()

()

-

()

()

()

()

×

()

.

() () -
() () ()
() ()

() -
) () -

() -

.

.

.

:

.

.

.

.

.

)

.

(

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة الميدانية

إجراءات البحث

منهج الدراسة:

()

"

.()"

.

" ()

"

()"

.

" ()

"

.()"

. () "

مجتمع الدراسة:

-

()

عينة الدراسة:

()

()

خصائص عينة البحث:

(+)

()

()

(+)

()

()

=		=		=		
+		+		+		
/	/	/	/	/	/	.
/	/	/	/	/	/	.
/	/	/	/	/	/	.

.

.

:

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

- -

()

()

%

%

(-)

أدوات الدراسة:

:

- اختبار القوة:

() Corbin & Lindsey

()

:

الأدوات:

Hand Dynamometer

-

.() .

وصف الأداء:

()

تسجيل النتائج:

-

- اختبار المرونة:

الهدف:

× الأدوات: (-)
(, × , × ,) ×
) Doulsas (1989) ()
(.

وصف الأداء:

()

() .

() :

تسجيل النتائج:

-٣

اختبار الرشاقة:

. × ()

) .(×)

() safrif (

:

الهدف:

الأدوات:

×

. × ×

وصف الأداء:

.() .

تسجيل النتائج:

(/)

-

-

٤- اختبار السرعة:

" ()

"

'

'

:

()

الهدف:

الأدوات:

(/)

-

()

-

-

وصف الأداء:

()

-

.()

()

-

"()

.()"

-

تسجيل النتائج:

(/) -

() .

الإجراءات الإدارية والتنظيمية:

() .

() .

() .

-)

.(" " -

() .

و- الدراسات الاستطلاعية:

:

//

//

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

:

-

-

-

-

-

-

-

-

نتائج الدراسة:

-

-

-

-

-

() .

:

-)

/ /

(

/ /

١- الثبات:

Test and retest method

()

- -

()
()

()

					/				/		

()
(, - ,)

٢- الصدق:

() ()
" ()
() () () ()
() () () ()

)

(

(

()

.

()

-

()							
		±	/	±	/		
,	,	,	,	,	,		
,	,	,	,	,			
, -	, -	,	,	,	,		
, -	, -	,	,	,	,		

:

(-)

..

.

()

()

()

()

//

. //

- -

تفريغ البيانات:

.

التحليل الإحصائي:

SPSS

:

.(±) () (

.() () (

.() (

.() (

.Anova (

.L.S.D (

. (

. (

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

السؤال الأول

)

-

(

()

()

-

-		-		-		
=		=		=		
	-		-		-	
,	,	,	,	,	,	.
,	,	,	,	,	,	.
,	,	,	,	,	,	.
,	,	,	,	,	,	.

()

. -

:

, ± ,

. , ± ,

, ± ,

() () ()
() () ()

.

"

"()"

() ()

.()"

()

, ± ,
, + ,
., + ,

()

"()"

()"

()

-

-

.()"

()

.

.

- -

السؤال الثاني:

-

()

()

-

	/		/		.
*	/		/		
			/		
	/				.
/	/		/		
			/		
	/		/		.
*	/		/		
			/		
	/		/		.
/	/		/		
			/		

()

.

- -

‘ ‘ ‘ ‘ ‘ ‘

()

-

‘	-			.
	-	-	-	
‘	← * ‘	← * ‘	← ‘	.
‘	← ‘	← * ‘	← ‘	.

()

()

()

()

()

()

.()

(:)

-

Miller ()

-

.

.

(- :)

()

()

.

() ()

.

- -

السؤال الثالث:

-

.()

()

-

-		
%		
,	,	.
, -	, -	.
,	,	.
,	,	.

()

-

% ,

% ,

% ,

% ,

:)

(:)

(

- -

.

.

.

()

(:)

(:) (:)

.

()

.

السؤال الرابع:

)
- (:
() ()
) () () () ()
(
() () " ()
() "
()

-	-	-	
,	,	,	
,	,	,	
,	,	,	
,	,	,	
,	,	,	
,	,	,	
,	,	,	
,	,	,	
,	,	,	

()

(,)

(,)

%

()

.

()

()

%

()

()

()

.

()

-

-	-	-	
,	,	,	
,	,	,	
,	,	,	
,	,	,	
,	,	,	
,	,	,	
,	,	,	
,	,	,	
,	,	,	

()

(,)

%

()

(,)

%

(,)

(,)

(

(,)

%

() (,)

.

()

-

-	-	-	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	

()

-

-	-	-	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	

- -

,	,	,	
,	,	,	

() ()

%

(,)

()

(,)

(,)

(,)

%

()

(,)

(,)

%

()

() ()

(,)

-

- -

()

/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/

()

/	/	/	/
/	/	/	/
	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
		/	/

()

/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/

() ()

. -

(,)

(,)

.(, (

.

()

/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/

() ()

.

-

(,)

(,)

(,)

() Baumgaratner () ()

.

- -

() ()

(,)

(,)

(,)

()

/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/

()

/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/

()

/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/

() ()

:

(,)

(,)

.(,)

.

.

.

الفصل الخامس

النتائج

والتوصيات

ملخص النتائج:

:

-

-

-

.()

-

-

-

-

)

(

-

)

-

(

-

-

.

- -

التوصيات والمقترحات:

:

:

-

-

-

.

-

()

-

.

-

-

.

-

.

-

()

.

-

-

.

-

-

.

.

-

-

-

.

-

.

المراجع

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

_____ : () -

: () -

: () -

: () -

: () -

: () -

: () -

: () -

:

:() -

:() -

:() -

:() -

() :() -

:() -

:() -

:() -

:() -

:() -

:() ----- -

:() -

.
:() -

.
:() -

.
:() -

.
:() -

.
:() -

.
:() -

.

:() -

.

:() -

.

:() -

.

:() -

.

:() -

.

:() -

.

:() -

.

:() -

.

:() -

.

:() -

.

:() -

:() :() -

. - :() -

. :() -

:() -

-

. :() -

(-) :() -

" :() -

:() -

:() -

.
:() -

- :() -

:() -

.
:() -

:() -

.
:() -

.
:() :() -

:() -

:() -

:() -

()

:() -

:() -

:() -

:() -

:() -

-

:() -

-

- -

.
:() -
-)

(

.
:() -
-

.
:() -

.
:() -

.
:() -

.
:() -

.
:() -

.
:() -

:() -

:() -

:() -

:() -

:() -

:() -

:() -

:() -

:() -

:() -

:() -

- : () -

. - : () -

. : () -

. : () -

. : () -

. . : () -

. : () -

ثانياً: المراجع الأجنبية:

90- Baumgartener, Ted, a., & Jackson, Andrewws,:
Measurement for Evaluation in Physical Education And
Exercise Science, Sixth Edition, McGraw Hill, NEWYORK,
1999.

91- Corbin C.B & Lindsey . R. : concepts of physical fitness.
Brown & benchmark. Madison, U.S.A. 1997.

- 92- Mcclenaghan, B.A & callahue, D.L (1978): Fundamental movement: A Developmental and Remedial Approach, Philadelphia, Saunders company.
- 93- Safrit, Mj. : Introduction to measurement in the physical. Education and exercise science. Mosby. U.S.A. 1989.
- 94- Thaxton (1988) : A path ways to fitness hqrber and row publishers, New York.
- 95- Doulsas N. Hastad Alan C. Lacy, (1989), Measurement and Evaluation in contemporary Physical Education, Texas Christian University.
- 96- Schiamberg. L.B. & Smith. K.U. : Human Development. Macrnilan. Publishing. New York. 1982.
- 97-