

أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية
(التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

The impact of a proposed program for small games in the
development of some motor abilities
(Compatibility, balance, flexibility) of primary school pupils

بوعبدلي عائشة¹، كيحل إسماعيل²، رقيق سعد³

¹ جامعة زيان عاشور الجلفة (الجزائر)، الإيميل: maxsalam74@gmail.com

² جامعة زيان عاشور الجلفة (الجزائر)، الإيميل: ismaileps@gmail.com

³ جامعة زيان عاشور الجلفة (الجزائر)، الإيميل: reguiegsaad@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2020/01/28 تاريخ القبول: 2020/12/20 تاريخ النشر: 2021 /06./08

Abstract:

The aim of this scientific study is to know the effect of a proposed program for small, adapted games in developing some motor abilities (compatibility, balance, flexibility) among primary school pupils through several compatibility, balance and flexibility variables. The researchers used the experimental approach to its relevance to the nature of the subject on a intended sample of 40 students. We concluded that a proposed program for small games affects the development of some motor abilities (compatibility, balance, flexibility) among primary school students.

Key words: air-conditioned small games - kinetic capabilities - compatibility - balance - flexibility

المخلص:

ان الهدف من هذه الدراسة العلمية هو معرفة أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية (التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من خلال عدة متغيرات التوافق، التوازن و المرونة. وقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الموضوع على عينة مقصودة تقدر بـ 40 تلميذاً. و توصلنا الى انه يؤثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض القدرات الحركية (التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

الكلمات المفتاحية: الألعاب الصغيرة المكيفة - القدرات الحركية - التوافق - التوازن - المرونة

أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية (التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

1. مقدمة:

يعد النشاط الرياضي لتلاميذ المرحلة الابتدائية وسيلة مهمة لتحقيق النمو المترتب للطفل وخاصة أن مرحلة الطفولة المبكرة هي مرحلة تكوين وإعداد نغرس فيها مقومات شخصية الطفل المستقبلية، وترجع أهمية التربية البدنية إلى تأثيرها على جميع جوانب نمو الطفل المختلفة سواء كانت جوانب جسمية أو عقلية معرفية أو حسية حركية انفعالية اجتماعية ولا شك أن جميع هذه الجوانب تعمل كوحدة متماسكة يؤثر كل منها في الآخر بصورة واضحة وأي نقص أو اضطراب في جانب من هذه الجوانب يؤدي إلى اضطراب في التكوين العام للشخصية.

وتعد المؤسسة الابتدائية من المؤسسات التربوية التي تربي الطفل وتبدأ في التأثير على عاداته وسلوكه ونشاطاته المختلفة ومنها الحركية لذا ينبغي الاهتمام بهذه المرحلة العمرية المهمة وتنظيم برنامج علمي متقن يعمل على التسريع في عملية النمو الحركي الذي يؤدي إلى الإسراع في عملية التعلم الحركي من خلال تطوير وتنمية القدرات الحركية المتمثلة باللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، ونظرا لقلّة الدراسات في البيئة الجزائرية على اللياقة الحركية وخاصة لتلاميذ المرحلة الابتدائية لذا جاءت هذه الدراسة كمحاولة متواضعة تهدف إلى إعداد برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة التي يراها المختصون في مجال التربية البدنية والرياضية بأنها جزء هام في حصة التربية البدنية والرياضية والتي تنمي القدرات الحركية لتحقيق أفضل النتائج مستقبلا لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، هذا ما دفعنا في بحثنا إلى طرح التساؤل الرئيسي:

هل يؤثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية

(التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

فرضيات البحث:

- 01- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح في تنمية التوافق لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- 02- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح في تنمية التوازن لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

03- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق

البرنامج المقترح في تنمية المرونة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

-المنهج المتبع:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه، فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم.

(العيسوي عبد الرحمان: 1996، ص76)

حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، ومن خلال مرحلتين للإختبار (القبلي والبعدى) لموضوع دراستنا: تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة خلال درس التربية البدنية والرياضية على تنمية بعض القدرات الحركية (التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، لزم علينا إتباع المنهج التجريبي الذي يتميز بالدقة والتحليل والتفسير .

- عينة البحث:

لقد اعتمدنا على العينة المقصودة، ويقدر حجم العينة الخاصة بفئة (40) تلميذ من نفس الجنس (ذكور) يدرسون بالصف الثانية ابتدائي بإبتدائية العقون مصطفى (طريق بحرارة) بولاية الجلفة وتنقسم إلى عینتين:

- العينة التجريبية:

تتكون من (20) تلميذ من نفس الجنس ذكور .

- العينة الضابطة:

وتتكون هي الأخرى من (20) تلميذ من نفس الجنس .

تجانس عينتي البحث:

لغرض تحديد نقطة الشروع قام الباحث بإيجاد التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية باستعمال اختبار (T) للعينات المستقلة للمتغيرات (العمر - الوزن - الطول).

-ادوات المعالجة الإحصائية:

أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية
(التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

تتضمن معالجة الحسابات التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة للاختبارات التي قمنا بها لأجل هذا الغرض استعملنا المؤشرات التالية:

- المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصة في مراحل التحليل الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: $1x, 2x, 3x, \dots$ ، على عدد هذه القيم n ، وصيغته العامة هي:

(على لصيف، محمود السامراني: 1973، ص 75-76)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

\bar{x} : المتوسط الحسابي

$\sum x$: مجموع القيم

n : عدد العينة

- التباين:

هو أحد مقاييس التشتت، وأكثرها استخداماً في النواحي التطبيقية، ويعبر عن متوسط مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي وصيغته هي: (شرف الدين خليل: ص 58)

$$s^2 = \frac{1}{n} \sum x^2 - \mu^2$$

s^2 : التباين

\bar{x} : المتوسط الحسابي

$$\mu = \frac{1}{n} \sum x$$

حيث أن:

- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا

التحليل الإحصائي والاختبار، و هو الجذر التربيعي الموجب للتباين ويرمز له بالرمز: δ

$$\delta = \sqrt{\text{التباين}}$$

- معامل الثبات (α كرومباخ):

$$\alpha = \frac{R \cdot 2}{R + 1} \quad \text{R : بيرسون}$$

- معامل الصدق:

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{معامل الصدق}$$

- معامل الارتباط بيرسون:

في حالة جمع بيانات عن متغيرين كميين (y, x) ، يمكن قياس الارتباط بينهما، باستخدام طريقة بيرسون ومن الأمثلة على ذلك: قياس العلاقة بين الوزن والطول، والعلاقة بين الإنتاج والتكلفة والعلاقة بن الدرجة التي حصل عليها الطالب وعدد ساعات الاستذكار وصيغته هي:

(شرف الدين خليل: ص 81)

R_p : معامل الارتباط بيرسون

x : قيم الاختبار الأول

y : قيم الاختبار الثاني

df : درجة الحرية

$$R_p = \frac{n \cdot \Sigma(x \cdot y) - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{[n(\Sigma x^2) - (\Sigma x)^2][n(\Sigma y^2) - (\Sigma y)^2]}}$$

$$df = N - 2$$

- ت ستودنت:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (T) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي وصيغته هي:

(نزار الطالب، محمود السامرائي: 1975، ص 55)

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n}}} \quad \begin{array}{l} \bar{X}_1, \bar{X}_2: \text{المتوسط الحسابي} \\ \delta_1^2 + \delta_2^2: \text{التباين الأكبر والأصغر} \end{array}$$

n : عدد أفراد مجموعة واحدة فقط

أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية
(التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

$$T = \frac{D}{S\bar{D}}$$

$$\bar{D} = \frac{\sum D}{n}$$

$$SD = \frac{\sum n D^2 - \sum (D)^2}{n(n-1)}$$

$$S\bar{D} = \frac{SD}{\sqrt{n}}$$

\bar{D} : متوسط الفروق

SD: الانحراف المعياري

* عرض وتحليل النتائج :

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم (01): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والمجدولة بين العينتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي.

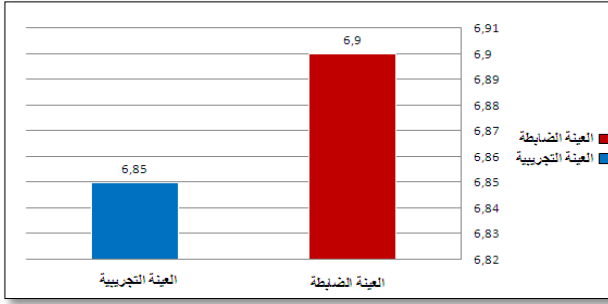
اختبار التوافق								
الدالة	α	df	Tt	Tc	S2	δ	\bar{x}	
غير	0.05	38	1.68	0.18	1.14	1.07	6.90	العينة الضابطة
دال					1.81	1.34	6.85	التجريبية العينة

التحليل:

بالنسبة للعينة التجريبية: تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (01) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار التوافق كان (6.85) بانحراف معياري (1.34) ونلاحظ أن قيمة (T) المحسوبة (0.18) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة (1.68) تحت درجة حرية df(38) ومستوى دلالة α (0.05).

أما العينة الضابطة: فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار التوافق (6.90) وبانحراف معياري قدره (1.07)، ونلاحظ أن قيمة (T) المحسوبة (0.18) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة (1.68) تحت درجة حرية df (38) ومستوى دلالة α (0.05).

مخطط أعمدة رقم (01) يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية للعينتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي للتوافق ومنه نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي للتوافق.



- جدول رقم (02): يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية

اختبار التوافق								
الدلالة	α	df	Tt	Tc	$S\bar{D}$	SD	\bar{D}	
دال	0.05	19	1.72	10.5	0.20	0.91	2.1	دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي

التحليل:

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم (02) أعلاه، أن متوسط الفروق لاختبار التوافق في اختبارين القبلي والبعدي كان (2.1) وانحراف معياري قدره (0.91)، وقد ظهر أن الفروق كانت دالة إحصائياً وبدرجة عالية لكلا الاختبارين، وذلك أن قيمة (T) المحسوبة كانت (10.5) وهي أكبر من القيمة المجدولة (1.72) تحت درجة حرية df (19) ومستوى الدلالة α (0.05)، ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا والفرق دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

جدول رقم (03): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والمجدولة بين العينتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي.

أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية
(التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

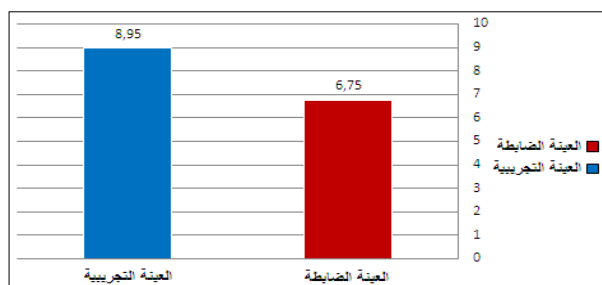
اختبار التوافق								
الدلالة	α	df	Tt	Tc	S2	δ	\bar{x}	
دال	0.05	38	1.68	8.37	1.35	1.16	6.75	العينة الضابطة
					1.41	1.11	8.95	العينة التجريبية

التحليل:

بالنسبة للعينة التجريبية: تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (03) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار التوافق كان (8.95) بانحراف معياري (1.11) ونلاحظ أن قيمة (T) المحسوبة (8.37) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة (1.68) تحت درجة حرية (df) (38) ومستوى دلالة α (0.05).

أما العينة الضابطة: فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار التوافق (6.75) وبانحراف معياري قدره (1.16)، ونلاحظ أن قيمة (T) المحسوبة (8.37) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة (1.68) تحت درجة حرية (df) (38) ومستوى دلالة α (0.05).

ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.



مخطط أعمدة رقم (02) يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية للعينتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي للتوافق الاستنتاج الجزئي الأول:

من خلال عرض نتائج الجداول رقم (01) الخاص باختبار التوافق، لوحظ تقارب بين العينة التجريبية والعينة الضابطة إحصائياً الذي تناول نتائج المقارنة، حيث بلغت (T)

المحسوبة (0.18) وهي أقل من (T) المجدولة (1.68) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

أما الجدول رقم (02) الذي تناولنا فيه نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية، حيث بلغت (T) المحسوبة (10.5) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة (1.72)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) لصالح الاختبار البعدي.

ويوضح الجدول رقم (03) الذي تناول نتائج المقارنة حيث تفوقت العينة التجريبية على العينة الضابطة إحصائياً، فبلغت (T) المحسوبة (8.37) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة (1.68)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) لصالح العينة التجريبية.

وهذا ما يؤكد "كورت مانيل" على أن التعلم الحركي ليس اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية فحسب، وإنما تكمن في مجال التطور للشخصية الإنسانية وتتكامل بربطها باكتساب المعومات وتطور قابلية التوافق. (كورت مانيل: 1981، ص113)

وهذا ما أكدته "هدى محمد ناشف" بأن الألعاب الصغيرة تعمل على إشباع ميل التلاميذ إلى الحركة والنشاط وتدريب حواسهم، وإكسابهم القدرة على استخدامها، كما أنها تساهم على امتصاص الانفعالات وتدريب العضلات الكبيرة والصغيرة وتحقق التوافق إضافة إلى ذلك فإنها تساهم في تنمية سلوك التعاون وتبادل الرأي والمشاركة الجماعية وكيفية التعامل مع الآخرين. (هدى محمد ناشف: 1993، ص93)

وحسب الفرضية الأولى التي تنص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح في تنمية التوافق لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"، ومنه فالفرضية الأولى محققة.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية
(التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

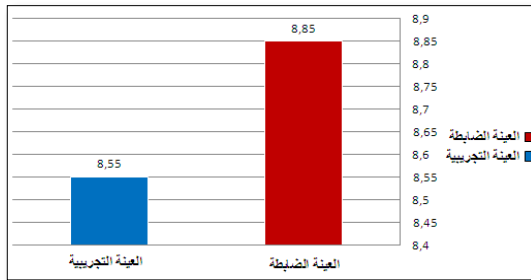
- جدول رقم (04): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والمجدولة بين العينتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي.

اختبار التوازن								
الدلالة	α	df	Tt	Tc	S2	δ	\bar{x}	
غير دال	0.05	38	1.68	0.83	2.13	1.46	8.85	العينة الضابطة
					2.99	1.73	8.55	العينة التجريبية

التحليل:

بالنسبة للعينة التجريبية: تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (04) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار التوازن كان (8.55) بانحراف معياري (1.73) ونلاحظ أن قيمة (T) المحسوبة (0.83) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة (1.68) تحت درجة حرية df(38) ومستوى دلالة α (0.05).

أما العينة الضابطة: فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار التوازن (8.85) وبانحراف معياري قدره (1.46)، ونلاحظ أن قيمة (T) المحسوبة (0.83) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة (1.68) تحت درجة حرية df (38) ومستوى دلالة α (0.05). ومنه نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي للتوازن.



أعمدة رقم

مخطط

(03) يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية للعينتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي للتوازن .

جدول رقم (05): يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبدي للعينة التجريبية

اختبار التوازن								
الدلالة	α	df	Tt	Tc	$S\bar{D}$	SD	\bar{D}	
دال	0.05	19	1.72	5.37	0.27	1.23	1.45	دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبدي

التحليل:

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم (05) أعلاه، أن متوسط الفروق لاختبار التوازن في الاختبارين القبلي والبدي كان (1.45) وانحراف معياري قدره (1.23)، وقد ظهر أن الفروق كانت دالة إحصائياً وبدرجة عالية لكلا الاختبارين، وذلك أن قيمة (T) المحسوبة كانت (5.37) وهي أكبر من القيمة المجدولة (1.72) تحت درجة حرية df (19) ومستوى الدلالة α (0.05)، ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبدي، وهذا الفرق دال إحصائياً لصالح الاختبار البدي.

رقم (06): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والمجدولة بين العينتين التجريبية والضابطة للاختبار البدي.

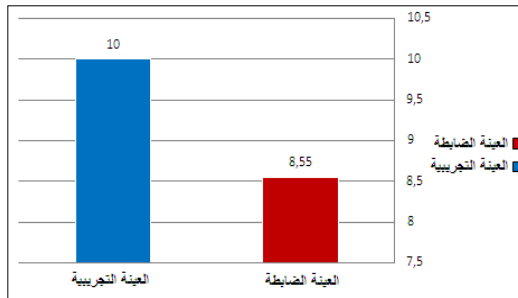
اختبار التوازن								
الدلالة	α	df	Tt	Tc	S2	δ	\bar{x}	
دال	0.05	38	1.68	6.58	1.31	1.33	8.55	العينة الضابطة
					0.63	0.79	10	العينة التجريبية

التحليل:

بالنسبة للعينة التجريبية: تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (06) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار التوازن كان (10) بانحراف معياري (0.79) ونلاحظ أن قيمة (T) المحسوبة (6.58) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة (1.68) تحت درجة حرية df (38) ومستوى دلالة α (0.05).

أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية (التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

أما العينة الضابطة: فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار التوازن (8.55) وبانحراف معياري قدره (1.33)، ونلاحظ أن قيمة (T) المحسوبة (6.58) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة (1.68) تحت درجة حرية df (38) ومستوى دلالة α (0.05). ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.



مخطط أعمدة رقم (04) يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية للعينتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي للتوازن
الاستنتاج الجزئي الثاني:

من خلال عرض نتائج الجداول رقم (04) الخاص باختبار التوازن، لوحظ تقارب بين العينة التجريبية والعينة الضابطة إحصائياً الذي تناول نتائج المقارنة، حيث بلغت (T) المحسوبة (0.83) وهي أقل من (T) المجدولة (1.68) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

أما الجدول رقم (05) الذي تناولنا فيه نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث بلغت (T) المحسوبة (5.37) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة (1.72)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) لصالح الاختبار البعدي.

ويوضح الجدول رقم (06) الذي تناول نتائج المقارنة حيث تفوقت العينة التجريبية على العينة الضابطة إحصائياً، فبلغت (T) المحسوبة (6.58) وهي أكبر من قيمة (T)

المجدولة (1.68)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) لصالح العينة التجريبية.

كما يرى "إسماعيل عبد الفتاح عبد الهادي" أن الطفل يتوقع حركات الآخرين وسرعة استيعابه وتعلمه للحركات الجديدة والقدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف ويسعى الطفل في هذه المرحلة إلى المنافسة، ويعكس قياس قدرته بالآخرين، ويؤثر النمو البدني بصورة واضحة على النمو الحركي. (إسماعيل عبد الفتاح عبد الهادي:ص268) وحسب الفرضية الثانية التي تنص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح في تنمية التوازن لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"، ومنه فالفرضية الثانية محققة.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم (07): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والمجدولة بين العينتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي.

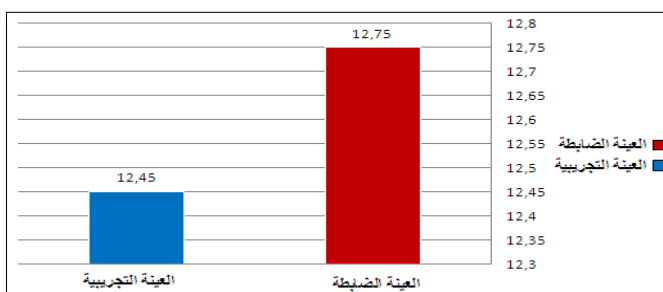
اختبار للمرونة								
الدلالة	α	df	Tt	Tc	S2	δ	\bar{x}	
غير دال	0.05	38	1.68	1.11	1.25	1.11	12.75	العينة الضابطة
					1.62	1.27	12.45	العينة التجريبية

التحليل:

بالنسبة للعينة التجريبية: تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (12) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار المرونة كان (12.45) بانحراف معياري (1.27) و نلاحظ أن قيمة (T) المحسوبة (1.11) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة (1.68) تحت درجة حرية df(38) ومستوى دلالة α (0.05).

أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية
(التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

أما العينة الضابطة: فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار المرونة (12.75) وبانحراف معياري قدره (1.11)، ونلاحظ أن قيمة (T) المحسوبة (1.11) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة (1.68) تحت درجة حرية df (38) ومستوى دلالة α (0.05). ومنه نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي للمرونة.



مخطط أعمدة رقم (05) يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية للعينتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي للمرونة

جدول رقم (08): يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية

اختبار للمرونة								
الدلالة	α	df	Tt	Tc	$S\bar{D}$	SD	\bar{D}	
دال	0.05	19	1.72	9.47	0.19	0.86	1.8	دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي

التحليل:

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم (13) أعلاه، أن متوسط الفروق لاختبار المرونة في الاختبارين القبلي والبعدي كان (1.8) وبانحراف معياري قدره (0.86)، وقد ظهر أن الفروق كانت دالة إحصائية وبدرجة عالية لكلا الاختبارين، وذلك أن قيمة (T)

المحسوبة كانت (9.47) وهي أكبر من القيمة المجدولة (1.72) تحت درجة حرية df (19) ومستوى الدلالة α (0.05)، ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

جدول رقم (09): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والمجدولة بين العينتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي

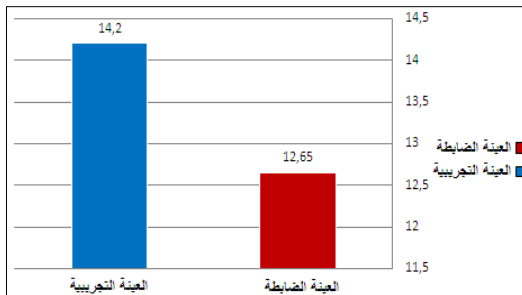
اختبار للمرونة								
الدالة	α	df	Tt	Tc	S2	δ	\bar{x}	
دال	0.05	38	1.68	6.62	0.97	0.98	12.65	العينة الضابطة
					1.22	1.10	14.20	العينة التجريبية

التحليل:

بالنسبة للعينة التجريبية: تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (14) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار المرونة كان (14.20) بانحراف معياري (1.10) ونلاحظ أن قيمة (T) المحسوبة (6.62) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة (1.68) تحت درجة حرية df (38) ومستوى دلالة α (0.05).

أما العينة الضابطة: فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار المرونة (12.65) وبانحراف معياري قدره (0.98)، ونلاحظ أن قيمة (T) المحسوبة (6.62) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة (1.68) تحت درجة حرية df (38) ومستوى دلالة α (0.05).

ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.



أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية
(التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

مخطط أعمدة رقم (06) يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية للعينتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي للمرونة
الاستنتاج الجزئي الثالث:

من خلال عرض نتائج الجداول رقم (07) الخاص باختبار المرونة، لوحظ تقارب بين العينة التجريبية والعينة الضابطة إحصائياً الذي تناول نتائج المقارنة، حيث بلغت (T) المحسوبة (1.11) وهي أقل من (T) الجدولة (1.68) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

أما الجدول رقم (08) الذي تناولنا فيه نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث بلغت (T) المحسوبة (9.47) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة (1.72)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) لصالح الاختبار البعدي.

وبوضح الجدول رقم (09) الذي تناول نتائج المقارنة حيث تفوقت العينة التجريبية على العينة الضابطة إحصائياً، فبلغت (T) المحسوبة (6.62) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة (1.68)، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) لصالح العينة التجريبية.

وهذا ما أكده "عصام النسر" أن الطفل يستطيع في نهاية هذه المرحلة إتقان وتنشيط الكثير من المهارات الحركية الأساسية كالمشي مثلاً الجري الوثب والخفة في أداء الحركات. (عصام النسر: 1999، ص 127)

وحسب الفرضية الثالثة التي تنص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح في تنمية المرونة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"، ومنه فالفرضية الثالثة محققة.

الاستنتاج العام:

بعد عرض ومناقشة نتائج الدراسة والتي هي بعنوان "تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة خلال درس التربية الدنية والرياضية على تنمية بعض القدرات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية"، توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- 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.
- 2- أن النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية الوحدات التعليمية من خلال التطور الواضح في أهم القدرات الحركية.
- 3- حققت الألعاب الصغيرة تطوراً كبيراً، حيث حققت الأهداف والأغراض التي وضعت من أجلها.

ومن خلال ما سبق من نتائج نستنتج ما يلي:

- يؤثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض القدرات الحركية (التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح في تنمية التوافق لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح في تنمية التوازن لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح في تنمية المرونة لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، أعطت للفرضية صدقها حيث وجد أن هناك تطور في مستوى بعض القدرات الحركية المستهدفة بالنسبة للعيينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة، وهذا ما يدل على أن البرنامج المقترح من الألعاب الصغيرة كان له الأثر الإيجابي في تنمية بعض القدرات الحركية للعيينة التجريبية.

كما قال "حسن السيد أبو عبده" أن الألعاب الصغيرة تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقديم التلميذ في مجال الأنشطة المختلفة وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوازن والقدرة ويعمل نمو وتحسين القدرات

أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية (التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة. (حسن السيد أبو عبده: 2002، ص156)

وكما أكده أيضا "حسن عبد الجواد" الألعاب الصغيرة عنصر أساسي هام في التدريب الرياضي الحديث حيث أنها تحقق الغرض من التمرينات وتعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب. (حسن عبد الجواد: 1997، ص27)

الاقتراحات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها نقترح ما يلي:

- الإلمام بأكثر من لعبة والتنوع في استخدامها خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
 - إصلاح مستمر لبرامج التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية بإقامة أيام دراسية ومنتديات وملتقيات علمية لمواكبة التطور العلمي.
 - ضرورة استعمال الألعاب الصغيرة المكيفة في التعليم الابتدائي خاصة لكون التلميذ في هذه المرحلة من العمر بحاجة إلى اللعب للنمو السليم لشخصيته في جميع جوانبها.
 - تكييف الألعاب الصغيرة حسب قدرات التلاميذ.
 - الاهتمام بالألعاب الصغيرة المكيفة من طرف الوزارة الوصية من خلال إدماجها في الوحدات التعليمية في حصة التربية البدنية والرياضية.
 - ضرورة تحسيس الأساتذة بأهمية الألعاب المكيفة في تحسين عملية التعلم الحركي كي يتم إدماجها في حصة التربية البدنية والرياضية.
- وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا هذا مقبلة لدراسات مقبلة حول برامج أخرى للألعاب الصغيرة في الحصة التعليمية والتدريبية ولا شك أن أمور أخرى كانت تستحق منا التفسير والتعمق، إلا أننا لم نوفيها حقها ونرجو بهذا البحث أننا أفتحنا أفقا جديدة لأبحاث ودراسات في هذا الموضوع بجوانبه المختلفة ونأمل أن نكون قد أسهمنا بهذا العمل المتواضع بشكل إيجابي.

الخاتمة:

إن دور اللعب وأهميته للتلميذ في مرحلة التعليم الابتدائي مهم، وأيضاً له أهمية كبيرة خلال درس التربية البدنية والرياضية، ونظراً للخصائص الفيزيولوجية لمراحل نمو الطفل، فإنه ليس من السهل تعليمه كل الحركات الرياضية والمهارات الحركية وتطوير جميع قدراته الحركية بصورة سريعة، ويظهر ذلك بشعوره بالملل خلال ممارسة التمرينات الرياضية، أثناء درس التربية البدنية والرياضية ويظهر جلياً دور اللعب في كونه يسهم بقسط كبير في تنمية اللياقة البدنية والقدرات الحركية لدى التلميذ في هذه المرحلة وهذا يفرض علينا إدراج الألعاب الصغيرة في حصص التربية البدنية والرياضية من أجل تحسين وتنمية عناصر اللياقة البدنية والحركية من جهة ومن جهة أخرى فهي ذات طابع تروحي وتعليمي وتنافسي، يساعد تلاميذ المرحلة الابتدائية على الرفع من معنوياتهم، مما يؤدي به إلى النشاط والحيوية في درس التربية البدنية والرياضية، الشيء الذي يحفزه على تعلم المهارات الحركية دون الإحساس بالملل، ولهذا كان الهدف من دراستنا معرفة تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة خلال درس التربية البدنية والرياضية على تنمية بعض القدرات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

وعلى ضوء الاستنتاجات واستناداً إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة الفرضيات توصلنا إلى أن للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر في تنمية بعض القدرات الحركية (التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. وأخيراً نذكر أن هذا البحث يبقى مفتوح للبحث فيه والتعمق في دراسته من جوانب أخرى لم نتطرق إليها وكإنبطاقة لدراسات أخرى من زوايا أخرى.

المراجع:

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.

أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية
(التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

- 2- ابن منظور، أبي الفضل جمال الدين محمد بن مكرم (د.ت) لسان العرب، بيروت، دار صادر.
- 3- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 4- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000.
- 5- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 6- إسماعيل عبد الفتاح عبد الهادي: موسوعة النمو وتربية الطفل، الإسكندرية، مصر.
- 7- ألعيسوي عبد الرحمان: مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، مصر، 1996.
- 8- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، القاهرة، 1996.
- 9- أمين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 10- بسطويسى احمد: أسس نظريات الحركة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 11- حسن السيد أبو عبده: أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، مكتب الإشعاع، الإسكندرية، مصر، 2002.
- 12- حسن سيد أبو عبده: مذكرة الألعاب الصغيرة، 1972-1973.
- 13- حسن عبد الجواد: الألعاب الصغيرة، دار العلم للملايين، القاهرة، 1979.
- 14- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1974.
- 15- حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1992.
- 16- خالد عبد الرزاق السيد: سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2002.
- 17- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي، دار مجدلاوي، عمان، 1982.
- 18- ريسان خربيط مجيد: موسومة القياسات واختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 1989.

- 19- سعد جلال، محمد حسن علاوة: علم النفس التربوي الرياضي، ط7، دار المعارف، القاهرة 1996.
- 20- سليمان خلف الله: الطفولة، دار جبهة للنشر، الطبعة الأولى، 2004.
- 21- شرف الدين خليل: الإحصاء الوصفي، مكتبة شبكة الأبحاث والدراسات الاقتصادية، بدون سنة.
- 22- صالح، كامل عبد المنعم، والتكريتي، وديع ياسين: الألعاب الصغيرة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1981.
- 23- صفية عبد الرحمان: بحث الطفولة واللعب، 1966.
- 24- عاقر فاخر: علم النفس التربوي، ط6، دار العلم للملايين، بيروت، 1980.
- 25- عباس أحمد عوض: مدخل علم النفس النمو، الإسكندرية، بدون سنة.
- 26- عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء وتحدي الإعاقة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
- 27- عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق، ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005.
- 28- عبد العزيز ألقوسي: الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.
- 29- عدنان درويش وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 30- عدنان عرفان مصلح: التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995.
- 31- عزيزة سماره وآخرون: سيكولوجية الطفولة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1992.
- 32- عصام النسر، عزيزة سماره، هشام الحسن: سيكولوجية النمو، دار الفكر، 1999.
- 33- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية، مصر، 1992.
- 34- عطيات محمد الخطاب: أوقات الفراغ والترويح، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 35- غفاف عبد الكريم: طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989.

أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية
(التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

- 36- عفت سهام عبد الرحيم: التدريب الميداني في التربية الرياضية، دار المعارف، مصر، 1977.
- 37- علي سلوم، جواد: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، الطيف للطباعة، 2004.
- 38- على لصيف، محمود السامرائي: الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973.
- 39- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.