اقتراح برنامج تعليمي في التربية الحركية لتطوير بعض المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية 6 ـ 9 سنوات

Proposing An Educational Program In Motor Education To Develop Some Basic Motor Skills & Kinetic Abilities For Primary School Students 6-9 years

مالك رضا [1]
malek 1972@gmail.com

ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية برامج التربية الحركية ومدى مساهمتها في تطوير المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية للفئة العمرية 6-9 سنوات، حيث أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها 352 تلميذ واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وأسفرت النتائج على أن البرنامج المقترح أدى الى تحسين المهارات الحركية والقدرات الإدراكية، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام ببرامج التربية الحركية لما تحققه من تطوير المكتسبات الفطرية في مرحلة الطفولة حتى سن البلوغ.

الكلمات المفتاحية: التربية الحركية، المهارات الحركية، القدرات الحركية، المرحلة الابتدائية.

Abstract

The aim of this study was to identify the importance of motor education programs and their contribution to the development of basic motor skills and motor abilities of primary school students in the age group 6-9 years. The study was conducted on a sample of 352 students. The researcher used the experimental method to suit the nature of the study. The proposed program led to the improvement of motor skills and cognitive abilities, and recommended that the researcher should pay attention to the programs of motor education to achieve the development of innate gains from childhood to adulthood.

Keywords : Motor Education , Motor skills , Kinetic abilities , Primary stag.

[1] جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

مقدمة

لقد اهتمت دول العالم المتقدمة بالتربية الرياضية في المراحل العمرية المختلفة وخصوصا بالمرحلة الابتدائية اهتماما جديا واعتقادا جازما منها بدورها في تنشئة وإعداد المواطن الصالح الذي يتمتع بالصحة الرياضية والاجتماعية والنفسية وغيرها من الجوانب التي تكون شخصيته.

تهدف التربية الحركية إلى تنمية المهارة الحركية للطفل، وهذا هو الهدف المحوري للتربية الحركية، وقد أكد لا بان laban على أهمية السيطرة عل الجسم أثناء الحركة الحرة في الفراغ. كما يشير بيكا Pica .R أن من أهداف التربية الحركية للطفل هو تنمية المهارات الحركية الخاصة به، حيث أن الممارسة المنتظمة والتعليمات المبنية على أسس علمية يمكنها أن ترفع من مستوى أداء الطفل لتلك المهارات، وبرامج التربية الحركية يمكن أن تساهم بصورة مباشرة في تنمية عناصر اللياقة الحركية واكتمال النضج الاجتماعي، وتشجيع الجانب الإبداعي لدى الطفل.

فالتربية الحركية إذا أحسن تعليمها تساهم في تحقيق أهداف عديدة من أهمها تشجيع المبادرة، الرضا عن مستوى الأداء، التعاون مع الجماعة والاعتماد على النفس، ومن العوامل التي تقوم عليها الأسس العلمية للتربية الحركية عامل المهارات الأساسية الحركية وعامل القدرات الحركية والذي يشير إلى ما تتضمنه هذه القدرات من سرعة وتوافق وقوة وتوازن ودقة ورشاقة وكلها عوامل يحتاجها الطفل أو المتعلم من اجل استمتاعه بوقت الفراغ وتحقيقه لذاته ولسلامته الصحية والبدنية.

ومن خلال هذه الورقة البحثية سنحاول التعرف على أهمية التربة الحركية ومدى مساهمتها في تطوير المهارات الحركية الأساسية والقدرات الإدراكية والحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

الإطار المنهجي للدراسة

مشكلة الدراسة: استقرئت مشكلة الدراسة من خلال محاولة معرفة أثر برنامج تعليمي في التربية الحركية لتحسين المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، ولهذا قام الباحث بهذه الدراسة لمحاولة معرفة أثر البرنامج المقترح على عينة الدراسة التجريبية، ولهذا تتجلى معالم إشكالية هذه الدراسة في السؤال الرئيسي التالي: هل اقتراح برنامج تعليمي في التربية الحركية يحسن من المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية لتلاميذ بالمرحلة الابتدائية للفئة العمرية 6-9 سنوات؟

وللإجابة عن هذا التساؤل يمكننا طرح الأسئلة الفرعية التالية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لمتغيرات المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية ولصالح القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الحركية الأساسية للاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات الحركية للاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية؟

الفرضيات

إن الفرضية الرئيسية لهذه الدراسة والتي نرى أنها تشكل أكثر الإجابات احتمالا على الإشكالية المطروحة تتمثل في:

الفرضية الرئيسية: البرنامج التعليمي المقترح في التربية الحركية يحسن من المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية للفئة العمرية 6-9 سنوات.

وينبثق عن هذه الفرضية الرئيسية الفرضيات الفرعية التالية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية ولصالح القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الحركية الأساسية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات الحركية للاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

أهداف الدراسة

يهدف الباحث من هذه الدراسة إلى التعرف على:

- ابراز أهمية البرامج التعليمية في التربية الحركية لتحسين المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية للمرحلة العمرية 6-9 سنوات.
- تطوير القدرات الإدراكية وتحسين اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في التعرف على أثر برنامج تعليمي مقترح في التربية الحركية ومساهمته في تحسين المهارات الحركية الأساسية (اللقف والرمي والوثب والركل والجري والمشي...) وكذا القدرات الحركية المتمثلة في قدرات (التوازن، الرشاقة والتوافق الحركي)، لتلاميذ المرحلة الابتدائية كون البرنامج المقترح مصمم بوحدات تعليمية مبنية على أسس علمية سليمة تتوافق والمرحلة العمرية المستهدفة.

طريقة الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة

فقد قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة، بحيث يعتمد على المقارنة بين مجموعتين ضابطة وتجريبية، بتصميم المجموعات المتكافئة، هو نظام لاختبار أو مقارنة بين مجموعتين أو أكثر (محجوب، 2002، صفحة 315)، فهدفه التعرف على اثر برنامج تعليمي في التربية الحركية لتحسين القدرات الحركية والمهارات الحركية الأساسية، وفق أهداف منهاج التربية البدنية والرياضية للمرحلة الابتدائية وهذا لصالح العينة التجريبية.

أما العينة الضابطة فطبق عليها البرنامج المدرسي المعتاد التقليدي.

مجتمع الدراسة

إذا ما قرر الباحث القيام ببحث ميداني فعليه تحديد المجتمع الذي سيقوم بدراسته تحديدا واضحا، فقد اختار الباحث مجتمع البحث المتكون من مجموع تلاميذ المدرسة الابتدائية الجديدة 02 بولاية أم البواقي بمجموع (612 تلميذ).

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة مقصودة من التلاميذ المسجلين في المدرسة الابتدائية الجديدة 02 بولاية أم البواقي حيث بلغ عدد أفراد العينة (354 تلميذا)، موزعين على مجوعتين متكافئتين، مجموعة ضابطة قدرها (177 تلميذ) ومجموعة تجريبية (177 تلميذ)، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية كونها تتوفر فيها شروط تسهل على الباحث إجراء الدراسة بطريقة منتظمة.

أدوات الدراسة

استخدم الباحث في هذه الدراسة مجموعة من الأجهزة والأدوات والوسائل العلمية المساعدة والمناسبة لطبيعة إجراءات وأهداف الدراسة، بهدف تطبيق البرنامج وجمع البيانات المطلوبة، ومن هنا ارتأى الباحث استخدام الأدوات التالية:

الاختبارات

حيث اعتمد الباحث على بطارية اختبارات لإختبار "روبرت جونسون" لأطفال المدرسة الابتدائية. وتم تغيير اختبار ضرب الكرة بالمضرب كون هذا الاختبار يتطلب جهاز قاذف للكرات الذي لا يتوفر على مستوى المؤسسات التربوية باختبار التوازن لقياس التوازن الثابت، وإضافة اختبار التوافق الحركي اختبار مضمار ("boomerang")، لقياس التوافق الحركي، وهذا بعد عرض البطارية على مجموعة من الخبراء والمحكمين للاعتماد على مجموع الاختبارات حسب أهداف الدراسة وتم الموافقة والاعتماد على هذه الاختبارات. أولا : الجري الزجزاجي (المتعرج zigzag Test)، ثانيا: اختبار ركل الكرة، ثالثا: الوثب العمودي

رابعا: اختبار الرمي واللقف، خامسا:اختبار التوازن، سادسا: اختبار التوافق الحركي.

الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة

صدق وثبات أداة الدراسة

اعتمد الباحث على طريقة إعادة تطبيق الاختبار (Test Retest) على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (28تلميذ) بالنسبة لمجموع الاختبارات المستعملة في الدراسة،وتعد هذه الطريقة من ابسط الطرق وأسهلها في تقدير الثبات فهي تقوم على أساس تطبيق الاختبار أو المقياس على مجموعة من الأفراد، ثم يعاد التطبيق مرة أخرى على نفس المجموعة، ثم يحسب معامل الارتباط بين التطبيقين لنحصل بذلك على معامل ثبات الاختبار أو المقياس، حيث يدل معامل الثبات المحسوب على معامل استقرار الاختبار.ويوصي علماء القياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار في عدة حالات منها سمات القدرات البدنية والحركية. واستعمل الباحث هذه الطريقة كونها تتماشى مع هذه الدراسة (رضوان، 2006، صفحة 104)حيث تم تطبيق الاختبار الأول والثاني في فترة زمنية قدرت بأسبوعين (15 يوما) وتم التوصل إلى النتائج التالية حسب الجدول رقم 01 الموضح أدناه:

الاختبارات	التقييم الأول		التقييم االثاني		معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الجري الزجزاجي	8,44	1,05	8,57	0,97	0,94	0,96
الوث العمودي	13,75	2,74	13,57	2,78	0,97	0,98
الرمي و اللقف	24,03	5,51	25,78	5,83	0,85	0,92
ركل الكرة	20,07	5,72	20,53	5,25	0,95	0,97
التوازن الثابت	10,92	0,70	11;01	0,69	0,64	0,80
التوافق الحركي	22,31	1,69	22,04	1,49	0,86	0,93

البرنامج المقترح في التربية الحركية

فقد قام الباحث بدراسة مسحية للكتب والمراجع العربية والأجنبية والدراسات المشابهة والبحوث العلمية في الدوريات والمجلات التي تناولت أسس وقواعد تصميم البرنامج والتمرينات الخاصة بالتربية الحركية حسب مؤشراتها والمتمثلة في القدرات الحركية (الرشاقة، التوازن، التوافق الحركي...) وكذا المهارات الحركية الأساسية (الجري، المشي، الوثب، اللقف، الركل...)، لاختيار التمرينات والألعاب حسب الوسائل والأدوات المتوفرة بالمؤسسة من أجل تصميم البرنامج بمجموع 20 وحدة تعلمية.

➢ **أسس تصميم البرنامج المقترح**

ليس من السهل تصميم و بناء برنامج لكن الباحث ارتئ تصميم البرنامج مراعاة لخصوصيات مرحلة الطفولة الوسطى (6-9 سنوات) وفق أهدا ف الدراسة.

➢ **تحديد محتوى البرنامج**

لقد تضمن البرنامج المقترح مجموعة من التمارينات والألعاب بسيط التنظيم، بدون أدوات باستخدام الأدوات وباستخدام الكرات تأسست وفق المهارات المتمثلة في ما يلي:

- الحركات الانتقالية.
- الحركات الغير انتقالية.
- حركات المعالجة اليدوية.

والقدرات الإدراكية الحركية التي شملت كذلك قدرات التوازن والتوافق الحركي والرشاقة، والأنشطة الإيقاعية والابتكارية من تطوير وتنمية الجوانب الحركية الأساسية.

-الوعي بالجسم والوعي بالفراغ.

واحتوت الوحدات التعليمية المقترحة على ما يلي:

- تمرينات الإحماء والمرونة كمرحلة ابتدائية.
- تمرينات وألعاب مختلفة حسب هدف وموضوع الوحدة التعليمية كمرحلة أساسية.
- المرحلة الختامية هدفت إلى مرحلة الهدوء والرجوع إلى الحالة الطبيعية.

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح والتقليدي وجمع البيانات وإجراء الاختبارات والقياسات تم تفريغ النتائج في جداول لإجراء المعالجات الإحصائية.

تحليل النتائج

عرض وتحليل نتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

جدول رقم (02) يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

المتغير	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ت المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
الجري الزجزاجي	الثانية	8,84	1,05	8,78	0,90	0,57	غير دال
الوثب العمودي	سم	12,53	2,73	13,95	3,03	4.47	دال
ركل الكرة	الدرجة	21,85	4,67	23,36	5,10	2.52	دال
الرمي واللقف	الدرجة	23.05	6,78	25,51	7,12	2,80	دال
التوازن الثابت	الثانية	10,08	1,68	11,95	1,78	6,58	دال
التوافق الحركي	الثانية	21,88	2,09	21,88	2,08	0,004	غير دال

درجة الحرية 179، ت الجدولية 1.645مستوى الدلالة 0.05.

من خلال الجدول رقم (02) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين القبلي والبعدي لإختبار الجري الزجزاجي لمجموعة الدراسة الضابطة، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للقياس القبلي 8,84 بإنحراف معياري 1,05، أما القياس البعدي بمتوسطه حسابي قدره 8,78 و انحراف معياري 0,90، فكانت قيمة "ت" المحسوبة 0,57 وهي أقل من "ت" الجدولية 1,645، وكذ لإختبار التوافق الحركي فكانت نتائج المتوسط الحسابي للقياس القبلي 21,86 بإنحراف معياري 2,09، أما يتضح القياس البعدي بمتوسط حسابي قدره 21,86 وانحراف معياري 2,08، فكانت قيمة " ت " المحسوبة 0,004 وهي أقل من "ت" الجدولية 1,65، عند درجة الحرية قدرت 176. معوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين القبلي والبعدي لإختبار (الوثب العمودي، ركل الكرة، الرمي واللقف، التوازن الثابت) حيث كانت قيمة ""ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية لمجموعة الدراسة الضابطة، عند درجة الحرية قدرت 176.

- **عرض وتحليل نتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.**

جدول رقم (03) يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في إختبار الجري الزجزاجي.

المتغير	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ت المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
الجري الزجزاجي	الثانية	8,86	1,03	8,07	0,74	8,17	دال
الوثب العمودي	سم	12,55	2,73	16,60	3,72	12,39	دال
ركل الكرة	الدرجة	22,00	6,31	24,56	5,09	4,57	دال
الرمي واللقف	الدرجة	24,05	6,68	28,81	9,39	5,93	دال
التوازن الثابت	الثانية	10,99	1,55	12,27	1,58	7,47	دال
التوافق الحركي	الثانية	22,40	1,96	20,02	1,87	12,24	دال

درجة الحرية 179، ت الجدولية 1.645مستوى الدلالة 0.05.

يتضح من خلال الجدول رقم (03) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين القبلي والبعدي لإختبار (الجري الزجزاجي، الوثب العمودي، ركل الكرة، الرمي واللقف، التوازن الثابت و التوافق الحركي) لمجموعة الدراسة التجريبية حيث كانت قيمة ""ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية، عند درجة الحرية قدرت 176.

- **عرض وتحليل نتائج القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية.**

جدول رقم (04) يبين دلالة الفروق بين مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي

المتغير	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ت المحسوبة
		س	ع	س	ع	
الجري الزجزاجي	الثانية	8,77	0,6	8,06	0,74	58,1 دال
الوثب العمودي	سم	13,95	3,03	16,60	3,72	7,35 دال
ركل الكرة	الدرجة	23,36	5,10	24,55	5,09	2,21 دال
الرمي واللقف	الدرجة	25,52	7,12	28,81	3,73	8,71 دال
التوازن الثابت	الثانية	11,96	1,79	12,27	1,69	1,72 دال
التوافق الحركي	الثانية	21,88	2,09	20,02	1,88	8,70دال

درجة الحرية 352، ت الجدولية 1.645مستوى الدلالة 0.05.

يتضح من خلال الجدول رقم (04) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين البعديين لإختبار (الجري الزجزاجي، الوثب العمودي، ركل الكرة، الرمي واللقف، التوازن الثابت و التوافق الحركي) لمجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت نتائج "ت" المحسوبة أكثر من "ت" الجدولية 1,645، عند درجة الحرية قدرت بـ 352.

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية ولصالح القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

يتضح من خلال الجدولين (02) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، في اختبار الوثب العمودي واختبار الرمي واللقف واختبار ركل الكرة واختبار التوازن الثابت واختبار التوافق الحركي وهذا حسب نتائج المتوسطات الحسابية وقيم "ت" المحسوبة التي تفوق ت الجدولية لاختبارات القدرات الحركية والمهارات الحركية الأساسية ولصالح القياس البعدي.

فاتضح للباحث أن تلك الفروقات في نتائج اختبارات القدرات الحركية (التوازن، والتوافق الحركي والرشاقة...) والمهارات الحركية الأساسية (الجري والرمي واللقف والركل...) للمجموعة الضابطة التي تمثل تحسنا نسبيا، وهذا راجع لكون البرنامج العادي التقليدي المعتمد من طرف وزارة التربية الوطنية الذي يشمل عدة مهارات حركية وقدرات إدراكية تساهم في تحسين مستوى الأداء الحركي لأطفال المرحلة الابتدائية.

فهذا التحسن راجع إلى كون مكونات المهارات الحركية الأساسية من حركات انتقالية وحركات غير انتقالية وحركات المعالجة والتناول، ينمى تلقائيا من خلال عملية التعلم الحركي لمختلف المهارات، حيث يذكر " حسين زكي" أن ذلك يتم بطريقة غير مقصودة وغير مقننة وفق برامج التربية البدنية والرياضية لهذه المرحلة العمرية، ونسبة التحسن والنمو لا تكون بالقدر الكافي اذا ما قورنت بنظرتها التي تتحسن بطريقة مقصودة من خلال تصميم تمارينات وفق برامج منتظمة مخصصة لتعليم وتنمية مختلف المهارات.(حسين، 2001، صفحة 135)

وتتفق هذه النتائج مع النتائج التي توصل إليها عبد العزيز عبد الحكيم بلاطة (2009)، الذي أشار الى أن تحسن نتائج اختبارت القدرات الحركية والمهارات الحركية الأساسية ليس وليد الصدفة، إنما راجع الى كون برنامج التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية مبني على

أسس علمية من قبل المختصين في مجال التربية البدنية والرياضية لتحقيق الاهداف المرجوة.

ويتضح من خلال الجداول (03) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، في الجري الزجزاجي واختبار الوثب العمودي واختبار الرمي واللقف وإختبار ركل الكرة واختبار التوازن الثابت وإختبار التوافق الحركي وهذا حسب نتائج المتوسطات الحسابية وقيم "ت" المحسوبة التي تفوق ت الجدولية لاختبارات القدرات الحركية والمهارات الحركية الاساسية ولصالح القياس البعدي.

فيرى الباحث هذه الفروقات في النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، راجع إلى كون مكونات البرنامج المقترح في التربية الحركية المصمم خصيصا لهذه المرحلة العمرية يضم مجموعة من التمارينات والألعاب التربوية تهتم بتعليم مختلف المهارات الحركية الاساسية (من ركل ولقف وجري ودحرجة وانزلاق ووثب ورمي ومشي) والقدرات الحركية.

وحسب أراء عدة خبراء في مجال التربية الحركية أن لها أهداف نبيلة، ولقد بينها وأشار لها "بيكا" Pica (1995) وذكر أنها تساهم في تنمية المهارات الحركية الاساسية الخاصة بالطفل، حيث ان الممارسة المنتظمة والتعليمات المبنية على أسس علمية يمكنها أن ترفع من مستوى أداء الطفل لتلك المهارات، و برامج التربية الحركية يمكن ان تساهم بصورة مباشرة في تنمية عناصر اللياقة البدنية والحركية لدى الطفل (مصطفى، 2011، صفحة 92)

ويرى فروستين وماسلو Frostin et Maslow أن الهدف من التربية الحركية هو تحقيق وتنمية أقصى تناغم للقدرات الحركية للفرد، وذلك لأن ما من مهارة تستخدم لمفردها أو بشكل مستقل، لأنها تؤدى بتوافق مع سائر المهارات.

حيث يرى الباحث أن هذا التحسن راجع الى كون البرنامج المقترح في التربية الحركية المبني على مختلف المهارات الحركية الأساسية وفق وحدات تعليمية منتظمة، وبطريقة ممنهجة ساهم بقدر كبير في تنمية المهارات الاساسية لطفل المرحلة الابتدائية. و كذا حسن مردود الطفل من الناحية الادراكية.

كما أن المهارات الحركية الاساسية تساهم بقدر كبير في اكتساب القدرات الحركية مما يؤدي الى تناغم في الاداء الحركي، في تعليم وتحسن الرشاقة.

أما التوازن فتحسنت نتائجه هذا راجع لأهمية هذه القدرة الحركية في المرحلة العمرية المبكرة التي أعطى إليها الباحث القدر الكافي في البرنامج المقترح من تمارينات وألعاب.

وهذا ما أكده" محمد حسين البشتاوي " لمفهومه للتوازن وهو عنصر من العناصر الحركية التي يجب مراعتها عند تعليم و تدريب أي مهارة حركية كونه الأساس الذي تقوم عليه المهارة، والقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف الأوضاع ويؤكد " بينجتريوف Pengtariov (2010) أنه إذا لم يكن هناك عملية متابعة ذاتية للعمليات الحيوية الخاصة بتوازن الجسم فنحن بدون شك كنا نفقد هذا التوازن كل دقيقة (الفضلي، 2010، صفحة 348). أي أن الاهتمام بالتوازن وفق برنامج محدد يمكن الطفل من اكتساب هذه القدرة.

اما التحسن في نتائج التوافق الحركي بالنسبة للاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية يرجع ذلك ان البرنامج المقترح أخذ قسطا من الوحدات

التعليمية مبنية على التمارينات التوافقية التي تعتمد على العمل المنظم بين الجهازين العصبي والعضلي.

كما يؤكد ويضيف "عصام حلمي" بأن التوافق قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة و انسيابية في نموذج لأداء حركي واحد، يكون وفق تمارينات توافقية و أداء مهاري منسق يساهم في الاقتصاد في الجهد والوقت معا ويحسن في القدرات الادراكية (محمود و أميرة ، 2008، صفحة 220).

كما يؤكد " ماتفيف Matvef " (2002) أن الطفل يستطيع في نهاية هذه المرحلة من إتقان و تثبيت الكثير من المهارات الحركية الأساسية، كالمشي والجري والوثب، والقفز والرمي، وان هذه المرحلة العمرية من أفضل المراحل العمرية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية. كما تبدأ إمكانية إكتاب الطفل ألية الأداء التقني لمختلف المهارات الرياضية الأساسية في سن السادسة(Christian Collet, 2002, p123). فالتربية الحركية تعطي خبرة جسدية واسعة للتلميذ، خصوصا للتلاميذ اللذين يختبرون ويقومون بالأداء الحركي، كذلك تموضع وخبرة المعلم من تنقلات وإرشادات تمكنه من توجيه التلاميذ أثناء عملية التعليم خصوصا من الناحية الحركية (Benoit & Nathalie , 2011, p. 61) .

وعلى ضوء هذا يتضح للباحث أن خلال هذه المرحلة العمرية يجب التبكير بتعليم المهارات الحركية الاساسية والقدرات الحركية وفق برامج التربية الحركية.

وبالتالي تتحقق صحة الفرضية التي مفادها " أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لمتغيرات المهارات الحركية الأساسية واالقدرات الحركية ولصالح القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية".

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات الحركية للاختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية.

وعند مناقشة الباحث للنتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجداول (04) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات القدرات الحركية ظهرت هناك فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا راجع الى فعالية البرنامج المقترح في التربية الحركية باستخدام القدرات الحركية ، قد حقق تتطورا وتحسنا أفضل من البرنامج التقليدي المتبع للمرحلة العمرية، ويرجع ذلك التحسن والتطور إلى محتوى البرنامج المقترح الذي تضمن وحدات تعليمية أسهمت في زيادة التحسن في قدرات (الرشاقة، التوازن، التوافق الحركي) وذلك لاحتوائها على تمرينات هادفة ساهمت في تحسن مستوى أداء تلاميذ المجموعة التجريبية.

فالتحسن في الرشاقة لصالح المجموعة التجريبية راجع الى مجموع التمارينات التي شملت (القفز، الركض، الدحرجة وتغير الاتجاه...) وهذا ما يؤكده " مفتي ابراهيم " يجب التبكير بتنمية الرشاقة لأنها تعتبر من الصفات الحركية الهامة في مرحلة الطفولة، إذ تسمح للأجهزة الوظيفية بالتكيف معها أما التحسن في التوازن الثابت يعود الى استعمال تمارينات وألعاب هادفة موزعة بطريقة منتظمة على مجموع الوحدات التعليمية حسب البرنامج المقترح مما يزيد من كفاءة الجسم في السيطرة على أداء الحركات التي تتطلب الاتزان. والتحسن الملحوظ في اختبار التوافق الحركي من خلال القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجربية ولصالح المجموعة التجريبية، يرجع ذلك إلى كون اكتساب الطفل خبرات إدراكية حركية

ساهمت في تحسين وتطور مستوى التوافق الحركي للأطفال.

ويذكر" نجاح مهدي وأكرم محمد صبحي " ان التوافق الحركي هو قدرة الفرد الرياضي على اندماج أكثر من حركة باستعمال أكثر من عضو في قالب واحد وإطار واحد و انسيابية وحسن الأداء، أي مقدرة الفرد على دمج حركات مختلفة في إطار واحد بانسيابية عن طريق التكرار في عملية التعلم (صبحي و أكرم ، 2000، الصفحات 57-58)

حيث سمح البرنامج المقترح والذي تضمن تمارينات توافقية من تحسين مستوى الاداء والتوافق الحركي الجيد بين اليد والعين، القدم والعين عند أطفال المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي. وبالتالي تتحقق صحة الفرضية التي مفادها" هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات الحركية للاختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الحركية الأساسية في الاختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية.

فعند مناقشة الباحث للنتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجداول (04) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات المهارات الحركية الأساسية ظهرت هناك فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزى الباحث ذلك إلى فعالية البرنامج المقترح للتربية الحركية الذي طبق على أطفال المجموعة التجريبية، حيث أظهرت النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي، مما ساعد على تنمية وتطوير وتحسين المهارات الحركية الأساسية، لأنه يتناسب مع خصائص هذه المرحلة العمرية.

ويذكر " السايح مصطفى وآخرون" أن أهداف التربية الحركية في المرحلة الابتدائية هو تنمية المهارات الحركية الأساسية (المشي، الجري، الوثب، الحجل، الرمي والتعلق) واكتساب التوافق الأولي للمهارات المكتسبة للأنشطة الرياضية (ميرفت ، 2007، صفحة 98).

كما يشير " هوفمان Huffmanويونج Yuang " (1989) أن إهتمام الطفل كله منصب في اللعب، حيث يتخلله العديد من الحركات الأساسية لذا يجب على المربي الاهتمام بتوجيه الطفل لتحقيق المخرجات المرجوة من هذا اللعب(Huffman & Yuang , 1989, p. 120)

ويدعم ذلك كل من " أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب " ويذكرون أن مرحلة الطفولة الوسطى (6-9 سنوات) منها ينتقل الطفل من أداء الحركات الأساسية إلى المهارات التي ترتبط بالأنشطة الرياضية. وتعتبر الحركة الأساسية ماهي إلا حركة تؤدى من أجل ذاتها ومن الواجب الاعتناء بها في برامج التربية الحركية للطفل وذلك بهدف اكتساب حصيلة جيدة من مفردات المهارات الحركية (امير و اسامة ، 1982، الصفحات 49-50). ويتفق ذلك مع نتائج دراسة " رشيد عامر " (2004) التي تشير إلى أن برنامج التربية الحركية المقترح له تأثيرا ايجابيا ودال معنويا على تطوير وتنمية المهارات الحركية الاساسية بعد تطبيقه على المجموعة التجريبية. وكذا دراسة " عبد الرحمان " (2002) التي اشار الى ان البرنامج المقترح ساهم بصورة كبيرة في تحسين كل مكونات المهارات الحركية الاساسية. ودراسة "حبيب "(2011) التي بينت أهمية اسلوب التدريس بالتربية الحركية عل الابداع الحركي للأطفال في نفس المرحلة العمرية حيث ساهم البرنامج في التحصيل الأكاديمي للتعرف وتطور المهارات الحركية الجسمية لدى الاطفال حتى يتمكنوا من تطوير قدراتهم.

ويرجع الباحث ذلك التحسن والتطور إلى البرنامج المقترح والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية دون الضابطة، وذلك لأن البرنامج المقترح للتربية الحركية احتوى على وحدات تعليمية شملت على تمرينات متنوعة ومختلفة تثير مشاعر وانفعالات وحماس واستجابات الأطفال، مما يميز من فعالية حصة التربية البدنية والرياضية ودافعية وميل الأطفال لممارسة النشاط البدني، حيث أن الألعاب المقترحة مشوقة ومتنوعة ومختارة لتنمية المهارات الحركية الأساسية للطفل ووجود ما يثير دوافع الطفل نحو اللعب والحركة التي هي ميل طبيعي في هذه المرحلة العمرية. ومنه تأكيد صحة الفرضية.

خلاصة

لقد تم التطرق من خلال هذه الدراسة لأهمية برامج التربية الحركية في الوسط المدرسي الابتدائي، وقد حاولنا من خلال هذه الدراسة تسليط الضوء على أهمية المهارات الانتقالية والغير انتقالية ومهارات المعالجة والتناول في تحسين وتطوير المهارات الحركية الأساسية والقدرات الادراكية في المرحلة الابتدائية لنشر ثقافة ممارسة النشاط الحركي من اجل تطوير اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

وقد أفرزت هذه الدراسة مجموعة من النتائج تمثلت فيما يلي:

أن البرنامج التعليمي المقترح في التربية الحركية أدى إلى تحسين القدرات الحركية والمهارات الأساسية مما أدل:

- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات الحركية للاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية كون البرنامج المقترح أدى إلى تحسين القدرات الحركية.
- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الحركية
- ✓ الأساسية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا راجع إلى أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسين المهارات الحركية الأساسية.

المراجع

السايح مصطفى خفاقة ميرفت . (2007). المدخل إلى طرق تدريس التربية الرياضية. القاهرة: ماهي للنشر والتوزيع.

انور الخولي امير ، و كامل راتب اسامة . (1982). التربية الحركية. القاهرة. القاهرة: دار الفكر العربي.

صريح عبد الكريم الفضلي. (2010). تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي. الاردن: دار دجلة.

مبروكة عمر محيريق. (2008). الدليل الشامل في البحث العلمي . مصر: مجموعة النيل العربية .

مهدي نجاح صبحي ، و محمد أكرم . (2000). التعلم الحركي. الموصل: دار الكتاب للطباعة والنشر.

ناهدة عبد زيد الدليمي. (2011). مفاهيم في التربية الحركية .لبنان: دار الكتب العلمية بيروت .

وجيه محجوب. (2002). البحث العلمي ومناهجه. بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر .

- Benoit Huet, Nathalie Gal,(2011).l'expérience corporelle, éditions EPS, paris.

- Christian Collet,(2002). Mouvements et cerveaux, 1ereditions, De bock, paris.

-Huffman h a, Yuang r d,(1989). meanilgful movement for children,ed Boston.