

اثر برنامج التربية الحركية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى تلاميذ 9 سنوات

هوارى عويني¹ / استاذ محاضر ب/ جامعة سطيف 2 / aouinti_houari@yahoo.fr
تاج الدين بن هيبه² / استاذ محاضر أ/ جامعة سطيف 2 / tadjou06@hotmail.fr

Abstract: The researchers aim to identify the individual differences between the tribal and remote tests of the experimental group. For fitness related to skill for 9-year-olds, as well as between the two pilot groups and the officer on post-skill fitness tests for 9-year-olds, the researchers relied on the pilot curriculum.

The 32 exploratory experiments, making the primary research sample 56 and dividing them.

Simple randomized into two pilot and officer groups and 28 pupils per search kit: Battery of skill-related fitness tests and the most significant results obtained are statistically significant differences Between the two groups, as well as the programme proposed by researchers, has had a positive impact on the level of fitness components.

Skills-related compared to traditional softwa

Key words: program, motor education, fitness elements associated with skill.

ملخص:

يهدف الباحثان الى التعرف علي الفروق الفردية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية للياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لأطفال 9 سنوات وكذلك بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة للياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لأطفال 9 سنوات ، واعتمد الباحثان على المنهج التجريبي وقد شملت عينة البحث في بحثنا على تلاميذ 9 سنوات لمدرسة يغموراسن وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وبعد استبعاد التلاميذ المشاركين في التجربة الاستطلاعية و البالغ عددهم 32 تلميذ وبذلك أصبح تلاميذ عينة البحث الأساسية 56 وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع 28 تلميذ لكل مجموعة وادوات البحث: بطارية اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة واهم النتائج المحصل عليها وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين وكذلك حقق البرنامج المقترح من طرف الباحثين اثر ايجابيا

على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة مقارنة بالبرنامج التقليدي
الكلمات المفتاحية: البرنامج، التربية الحركية، عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة.

اثر برنامج التربية الحركية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى

تلاميذ 9 سنوات

مقدمة وإشكالية البحث :

كل دول العالم وخاصة المتقدمة اهتمت بالتربية الرياضية في المراحل العمرية المختلفة وخصوصا مرحلة الطفولة اهتماما بالغا وخاصة الدور الكبير التي تلعبه في تنشئة وإعداد المواطن الصالح الذي يتمتع بالصحة النفسية والرياضية والاجتماعية وتعتبر التربية البدنية والرياضية " مجموعة من الأنشطة و المهارات و الفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التعليم ،وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات و أدوات تساعد على عملية التعلم ،وترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاية البدنية كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها " (الخولي، 1996، صفحة 39) وتماشيا مع التطورات والتوجهات الجديدة في مرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية كمراحل في عمر الناشئة ، كان لابد من الاهتمام بالنشاط الحركي والذي هو جزء لا يتجزء من المنهج العام لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، وأن تنمية القدرات البدنية والحركية لدى الأطفال أمر مهم في تطوير حياتهم المستقبلية ولقد أصبح لزاما على المؤسسات التعليمية أن تبذل جهدا مقصودا لاكتساب الطفل للياقة البدنية، حيث أن الآلة قللت من درجة الجهد البدني في كل مكان خاصة في المدن، و بسبب هذا التقدم الطائل في الآلة التي أصبحت تقوم بمعظم الأعمال اليومية التي كان الإنسان يبذل جهدا بدنيا لا نجازها فتحولت العضلات القوية في الجسم إلى عضلات لينة و ضعيفة، و طبقا لهذه الظروف و ما لها من آثار سليمة على الجسم انتشرت التشوهات القوامية، و قلت مقاومة الجسم للمرض، و زادت الليونة و الرخاوة بين أطفالنا و أصبح الإنسان من ممارس إلى مشاهد، فزادت البدنية و ترهلت الأجسام بكل ما تحمله معه من أمراض أودت بالتالي بحياة الكثير من الناس ولهذا يجب أن يخطط لهذه المرحلة تخطيطا سليما على أسس يهدف رفع مستوى اللياقة البدنية لهذه المرحلة وبفضل ما تحتويه اللياقة البدنية من صفات بدنية تعتبر العمود الفقري في بناء جسم الطفل بناء سليما و متزنا و ذلك لمواجهة متطلبات الحياة اليومية.

ومن خلال اضطلاع الباحثين على عدد من الدراسات والبحوث الخاصة بالعملية التعليمية في هذه المرحلة وجد ضعف في أداء الأطفال خاصة من الجانب البدني ،الأمر الذي دفع الباحثين إلى إيجاد حلا لهذه المشكلة من خلال اقتراحه برنامجا للتربية الحركية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لأطفال بعمر 9سنوات ومن خلال هذا الطرح يمكننا أن نقول أن إشكالية هذا البحث تقوم على تساؤل أساسي وهو :

-ما هو أثر برنامج التربية الحركية المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للأطفال 9سنوات ؟

ومنه تتفرع التساؤلات الآتية :

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة لبعض عناصر

اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لأطفال 9 سنوات؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات

البعديّة لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لأطفال 9سنوات؟

-فرضيات البحث:

-الفرضية الرئيسية: هناك أثر إيجابي للبرنامج للتربية الحركية المقترح على تنمية بعض

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للأطفال9سنوات.

-الفرضيات الجزئية :

-توجد فروق بين الاختبارات القبليّة و البعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة

التجريبية في تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لأطفال 9 سنوات.

- توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة لتنمية عناصر

اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لأطفال 9 سنوات.

-الدراسات السابقة :

-أجرى " أسعد حسين عبد الرزاق" (2009) بعنوان:تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم

القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر(7-8) سنوات "وهدفت الدراسة إلى إعداد ألعاب

صغيرة ومعرفة تأثيرها على القدرات البدنية والحركية للأطفال بعمر(7-8) سنوات حيث

استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمدا على تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية

والضابطة واستخدم الباحث عينة من 60 تلميذ قسمهم إلى 30 تلميذ كعينة ضابطة و 30

تلميذ كعينة تجريبية وطبق الباحث الألعاب الصغيرة على العينة التجريبية وتوصل الباحث

إلى اهم النتائج : أن الألعاب الصغيرة حققت تطورا أفضل من منهج التربية للصف الثاني

الابتدائي وبالتالي أثرت بشكل إيجابي على القدرات البدنية و الحركية

-تطرقت " ناهدة عبد زيد الدليمي" (2010):" تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات

حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر(7-8) سنوات"هدف البحث الى

اختيار مجموعة ألعاب صغيرة لتطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية

للتلميذات بعمر(7-8) سنوات ، فضلا" عن معرفة تأثير هذه الألعاب ، وتم اجراء هذا البحث

وعلى عينة من تلميذات مدرسة بنت الهدى الابتدائية للبنات للعام الدراسي(2009-2010)

وبعمر(7-8)سنوات وحيث استعملت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين

المؤتمر الوطني الافتراضي الأول: مساهمة لتكليف مناهج وبرامج الأنشطة البدنية والرياضية في ظل متطلبات العصر ووفق

اثر برنامج التربية الحركية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى

تلاميذ 9 سنوات

وبلغ عددهن (38) تلميذة "تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين احدها تجريبية عملت بالألعاب الصغيرة والاخرى ضابطة عملت بالاسلوب المتبع، وتكونت كل مجموعة من (18) تلميذة "بعد إجراء عمليتي التجانس والتكافؤ، كما تم اختيار الاختبارات الملائمة للقدرات الحركية التي حددها الباحثة وكذلك بعض المهارات الأساسية مع إجراء تجربة استطلاعية مصغرة على مجموعة بعدد (10) تلميذات من خارج عينة البحث الأساسية، مع استعمال الأدوات والوسائل المساعدة في البحث وتم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين ومن ثم تطبيق الألعاب الصغيرة ضمن الوحدات التعليمية البالغة عددها (8) وحدات في مدة اربعة اسابيع وكان زمن كل وحدة هو (40) دقيقة، بعدها أجريت الاختبارات البعدية، ومن ثم معالجة نتائج البحث باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة (النسبة المئوية- الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- الارتباط (بيرسون)- معامل الاختلاف- اختبار (T. test) للعينات المتناظرة- اختبار (T. test) للعينات المستقلة)، وقد خرجت الباحثة استنتاجات عدة كان اهمها ان مفردات الألعاب الصغيرة أدت دورا "فاعلا" وكبيرا" في تطوير القدرات الحركية المحددة وبعض المهارات الأساسية، كذلك ظهرت الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى أفراد المجموعة الضابطة بشكل ملحوظ والتي خضعت للمنهج المتبع في الصفوف الأولى من المرحلة الابتدائية، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصت الباحثة بضرورة تطبيق مجموعة الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية.

تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث : لقد وردت في بحثنا هذا مصطلحات عديدة تفرض على الباحثين أن يوضحها كي يستطيع القارئ أن يتصفح ويستوعب ما جاء فيها دون عناء أو غموض

1.1 البرنامج التعليمي :و يعرفه "البيك وعباس "ان البرنامج "هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف" (الدين، 2003، صفحة 102). ويعرفه الباحثين اجرائيا أن البرنامج التعليمي هو مجموعة من الخطوات التعليمية وخبرات مخططة في صورة أنشطة لتحقيق أهداف مسطرة من طرف الباحث.

2.1 التربية الحركية :ويعرفها وهي تربية تتم عن طريق الحركة البدنية وتعرف الفرد ما يتصل بنفسه وجسمه ومن خلالها ينمي الفرد لياقته ومفاهيمه وقيمه على المستوى الحركي و الانفعالي والاجتماعي (حسين، 1998، صفحة 224).

ويعرفها الباحثين اجرائيا : هي تلك الالعب التي تستخدم كوسيلة للتربية البدنية العامة للأطفال و للاستعداد وللألعب الرياضية وتكون فردية او جماعية تشترك فيها مجموعة من التلاميذ في اللعب كما تتميز بعنصر التشويق والمنافسة .

3.1 اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة: عناصر اللياقة البدنية هي التي ترتبط ارتباطا وثيقا بأداء المهارات الحركية أو الاداء الماهر في الرياضة بشكل عام نظرا لتأثيرها الكبير على كفاءة عمل الجهاز العصبي: الرشاقة ،الاتزان ،التوافق، القدرة العضلية ، زمن رد الفعل، السرعة وإن كافة العناصر السابق الاشارة اليها عناصر لياقة بدنية مهارية بسبب علاقتها المباشرة بإنجاز المهارات الحركية المطلوبة في الحياة بشكل عام خلال الحياة اليومية للأشخاص ، كما أنّها مطلوبة بدرجة كبيرة جدا أيضا لإنجاز الاداء الماهر في الرياضات المختلفة (حماد، 2004، صفحة 37)، ويعرفها الباحثين إجرائيا هي درجة استجابة المختبر لتطبيق بطارية الاختبار لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة .

القدرة العضلية: تعتمد القدرة بشكل مباشر على التفاعل الحادث بين القوة و السرعة مما يعني الزيادة فيهما يؤدي لزيادة القدرة (، البدوي، 2004، صفحة 99).

وقد عرفها "هارا" بأنها قدرة الفرد على التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية." كما يطلق عليها القوة الانفجارية حينما تزداد السرعة مع قلة المقاومة. (محمود، 2008، صفحة 163)

ويعرفها الباحثين اجرائيا على أنها هي الدرّجة التي يتحصل عليها المختبر من خلال تطبيقه لاختبار القدرة المقترح في بطارية الاختبار.

السّرعَة: اما "لمبير فيرى" أن السرعة "هي سهولة القيام بحركات متشابهة في أقل مدة زمنية" (G, 1985, p. 14). ويعرفها الباحثين اجرائيا على أنها هي الدرجة التي يتحصل

عليها المختبر من خلال تطبيقه لإختبار السرعة المقترح .

زمن رد الفعل: يعرفه "محمد حسن علاوي" بانها "القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن (رضوان، 1994، صفحة 233)

ويعرفها الباحثين إجرائياً على انها هي الدرجة التي يتحصل عليها المختبر من خلال تطبيقه لإختبار زمن رد الفعل المقترح في بطارية الاختبار.

التوافق : هو قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل و الاتجاه بدقة و انسيابية في نموذج لأداء حركي واحد (محمود، 2008، صفحة 220) ويعرفه الباحثين إجرائياً هي الدرجة التي يتحصل عليها المختبر (الفرد) من خلال تطبيقه لإختبار التوافق المقترح في بطارية الاختبار .

اثر برنامج التربية الحركية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى

تلاميذ 9 سنوات

التوازن : فيرى "أسامة رياض" التوازن على أنه "قابلية الفرد الفسيولوجية على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات والحركة." (رياض، 2001، صفحة 376) ويعرف الباحثين إجرائياً هي الدرجة التي يتحصل عليها المختبر من خلال تطبيقه لإختبار التوازن المقترح في بطارية الاختبار .

2. الإجراءات المنهجية:

1.2 منهج البحث : استخدم الباحثين المنهج التجريبي معتمداً على تصميم المجموعتين المتكافئتين ضابطة و تجريبية ذات القياس القبلي و البعدي .

2.2 مجتمع وعينة البحث :

1.2.2 مجتمع البحث : تحدد مجتمع البحث بتلاميذ الصف الرابع الابتدائي بعمر 9 سنوات في مدرسة يغمور اسن الابتدائية في مقاطعة مسرغين البالغ عددهم 88 تلميذ .

2.2.2 عينة البحث : وقد شملت عينة البحث في بحثنا على تلاميذ الصف الرابع ابتدائي من 9 سنوات لمدرسة يغمور اسن الابتدائية و تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وبعد استبعاد التلاميذ المشاركين في التجربة الاستطلاعية و البالغ عددهم 32 تلميذ ، وبذلك أصبح تلاميذ عينة البحث الأساسية 56 و تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة الى مجموعتين تجريبية و ضابطة و بواقع 28 تلميذ لكل مجموعة وكذلك تم حساب قيم الالتواء و كانت أصغر من [3+ ، 3-] مما يشير الى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات و يبين الجدول اعلاه المميزات الخاصة بإفراد العينة .

3.2.2 تكافؤ و تجانس عينة البحث : قام الباحثين بإجراء التجانس لمجموعتي البحث في بعض

المتغيرات التي لها تأثير على نتائج البحث وهي : السن و الوزن و الطول ، حيث انه كانت

قيم (ت) المحسوبة في كل من السن و الطول و الوزن و التي قدرت ب(0.03، 0.73، 2، 22)، أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات الدخيلة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة مما يدل على تجانس و تكافؤ المجموعتين بالنسبة في هذه المتغيرات قبل تطبيق البرنامج المقترح اما بالنسبة للانات أن قيم (ت) المحسوبة في كل من السن و الطول و الوزن و التي قدرت ب(0.62 ، 0.94، 0.94) وهي أقل من قيمة ت الجدولية ، و المقدرة ب (2.086) ، أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات الدخيلة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة مما يدل على تجانس و تكافؤ المجموعتين بالنسبة في هذه المتغيرات قبل تطبيق البرنامج المقترح و كذلك قام الباحثين بإجراء تجانس بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في نتائج

الاختبارات القبلىة وكانت قيمة إختبارت المحسوبة محصورة بين (0,23) و (1,42) وهى أقل من قيمة ت الجدولىة المقدرة ب(2,32) للذكور و كذلك أن قيمة إختبارت المحسوبة محصورة بين (0,87) و (1,69) وهى أقل من قيمة ت الجدولىة المقدرة ب(2,086) للإناث أى أنه لا توجد فروق بين أفراد المجموعتين :التجريبىة و الضابطة على متغيرات الدراسة فى القياس القبلى وهذا يعنى وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين .

3.2مجالات البحث :

1.3.2المجال المكاني :لمقد تم تطبيق جميع إختبارات البدنىة القبلىة و البعدىة وكذلك البرنامج المقترح فى فناء مدرسة يغمور اسن بمقاطعة مسرغين ولاية وهران .

2.3.2المجال البشرى : تلاميذ الصف الرابع إبتدائى بمدرسة يغمور اسن و البالغ وعمرهم 9 سنوات وعددهم 88 تلميذ ،32 تلميذ المشاركون فى الدراسة الاستطلاعىة و56 تلميذ عينة البحث الاساسىة تم تقسيمهم الى مجموعتين وبواقع 28 تلميذ لكل مجموعة ، 17 ذكور و 11 إناث.

3.3.2المجال الزماني : مدة إجراء الدراسة 8 أسابيع بواقع وحدتين أسبوعىا أما المجموعة الضابطة فخضعت للبرنامج التقليدى .

4.2أدوات البحث : وفى بحثنا اعتمدنا على :

1.4.2 بطارية الاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة : و الهدف من هذه الاختبارات هو قياس النواحي البدنية وهى تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حيث نتمكن من الوصول الى الوقوف على القدرات البدنية من أجل تقييم المستوى البدنى للفرد ، وفى دراستنا هذه اعتمدنا على الاختبارات اللياقة البدنية و التى لها علاقة بالمهارة اى الجانب العصبى الحركى المراد تنميتها من خلال وحدات تعليمية المقترحة و التى تقيس كل من السرعة و التوافق ،التوازن، القدرة العضلية.

5.2الدراسة الاستطلاعية :فى ضوء مشكلة البحث وأهدافه ونظرا لوجود عدد كبير من الاختبارات و من أجل الوصول الى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات ومن أجل الحصول على نتائج دقيقة قام الباحثين بإجراء هاته التجربة حيث طبقت هذه التجربة على عينة العشوائية من مجتمع الدراسة ،وتم استثنائها من عينة الدراسة فيما بعد وتكونت هذه العينة من تلاميذ سنة رابعة ابتدائى بمدرسة يغمور اسن مقاطعة مسرغين وتكونت العينة من 10 تلميذة و10تلميذ وكان الهدف من التجربة هو إيجاد معامل الصدق و الثبات و الموضوعية للاختبارات وكذلك التعرف على مدى صعوبة الاختبارات و ملاءمتها لعينة البحث

16.2. الاسس العلمية لبطارية الاختبارات للياقة البدنية :

1.6.2 صدق بطارية الاختبار: لتحكيم اداة البحث لجأ الباحث الى صدق المحكمين ، ومن هذا المنطلق قام الباحث أولاً بتحديد مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة ونشير الى أن الباحثين اختار احسن نسبة مئوية بالنسبة للاختبارات بالنسبة لكل قدرة ويعتبر معامل صدق الاختبار أحد المعايير العلمية الهامة التي يجب أن يتأكد منها واضع الاختبار وبأن صدق الاختبار ما الذي يقيسه الاختبار وكيفية صحة هذا القياس والاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية لها معامل صدق في كثير من الدراسات و الابحاث السابقة ، حيث قام الباحث باختبار الاختبارات الخاصة بالدراسة بعد الاضطلاع على العديد من الدراسات النظرية و المراجع العلمية وورودها في أكثر من مصدر موثوق به ، ومع ذلك قام الباحثين بإيجاد نوعين من الصدق للاختبارات المستخدمة هما صدق المحتوى و الصدق الذاتي ، أما صدق المحتوى فقد تم عرض الاختبارات على مجموعة من المتخصصين و الخبراء ملحق رقم (01) ، وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصل الباحث الى الشكل النهائي لتلك الاختبارات مراعيًا الملاحظات و الاقتراحات المشار اليها من قبل المحكمين ملحق رقم (01) ، أما الصدق الذاتي فقد قام الباحث بحسابه باستخدام الجدر التربيعي لمعامل الثبات ، ويتضح من خلال عرض نتائج الجدول رقم (06) أن الصدق الذاتي لوحدها و الدرجة الكلية له قد تراوحت ما بين (0.79 و 0.99) وهي درجة عالية مما يشير الى قبول الصدق الذاتي للاختبار .

2.6.2 ثبات بطارية الاختبار: ومن أجل ثبات الاختبار ، قام الباحثين باحتساب معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار (test –retest) على عينة من مجتمع البحث تم استثنائها فيما بعد من عينة الدراسة ، حيث قام الباحث بإجراء الاختبارات على 10 تلميذ و 10 تلميذة من مدرسة يغموراسن ومن تم إعادة تطبيق الاختبارات عليهم في فترة اربعة ايام مع ضبط جميع المتغيرات و الظروف للاختبار الاول حيث تشير نتائج الى وجود معامل ثبات عال للمتغيرات البدنية باستخدام معامل الارتباط بيرسون حيث القيمة الجدولية هي :0.632، أما القيمة المحسوبة كانت اكبر من القيمة الجدولية وكانت تتراوح ما بين (0.633) و (0.99) وبالتالي أظهرت النتائج الاحصائية أن هناك علاقة ارتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة مما يؤكد ثبات الاختبارات كما تشير نتائج الجدول الى الصدق الذاتي باستخدام الجدر التربيعي لمعامل الثبات يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ومعامل الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية .

7.2 الاجراءات التطبيقية للدراسة الاساسية : سطر الباحثين وحدات تعليمية للتربية الحركية مكونة من 16 وحدة تعليمية ، على تمارين و التربية الحركية مراعاة في انتقاءها خصائص وقدرات المرحلة العمرية قيد الدراسة .وقد خضعت العينة التجريبية لتنفيذ هذه الوحدات من قبل الباحثين ،بينما بقيت العينة الضابطة تمارس النشاط الرياضي وفق البرنامج المدرسي مع استاذ بعيدا عن الوحدات المقترحة ،حيث تم تنفيذ الدراسة الاساسية على النحو التالي:

❖ ثم إجراء القياس القبلي على العينة التجريبية و الضابطة والتي اشتملت على المتغيرات التالية :

-اختبار الطول و الوزن

-اختبارات المستعملة في الدراسة : حيث سجل الباحثين مستوى افراد العينتين للياقة البدنية المرتبطة بالمهارة من خلال الصفات الستة المذكورة بواسطة اختبارات القياس . حيث قبل أن يتم تطبيق الاختبارات تم عرضها على المحكمين وأهل الاختصاص من خلال استمارة استطلاع الخبراء وبعدها عرضت عليهم تم التوصل الى الشكل النهائي للاختبارات التي تم تطبيقها كما هو موضح في الملحق رقم (1) .

❖ ثم تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة لمدة شهرين بواقع حصتين اسبوعيا على أن يكون زمن الوحدة التعليمية 45 دقيقة ،

❖ إجراء القياس البعدي على عيني البحث ثم جمع البيانات و معالجتها إحصائيا.

3. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينة البحث (التجريبية و الضابطة):

الجدول (01)يمثل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينة البحث (التجريبية و الضابطة):

النتيجة	قيمة t		بعدي		قبلي			
	ج*	م	ع	س	ع	س		
معنوي	2.12	3.26	0.33	5.83	0.99	6.68	م التجريبية ذ	إختبار الجري م30
غير معنوي		0.4	0.58	6.44	0.56	6.52	م الضابطة ذ	
معنوي	2.2	13,1	0.34	6.04	0.27	7.35	م التجريبية إ	

اثر برنامج التربية الحركية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى

تلاميذ 9 سنوات

غير معنوي		0.1	0.46	7.00	0.45	7.02	م الضابطة إ	
معنوي	2.12	5.28	0.98	8.07	2.20	12.09	م التجريبية ذ	إختبار الدوائر المرقمة
غير معنوي		0.71	2.27	10.02	2.77	10.83	م الضابطة ذ	
معنوي	2.23	4,16	0,80	8,20	1,82	10,78	م التجريبية إ	
غير معنوي		1,27	2,91	10,79	3,06	12,48	م الضابطة إ	
معنوي	2.12	2,49	7,31	10,94	3,09	6,00	م التجريبية ذ	الوقوف على المشط
معنوي		5,08	1,01	4,94	1,09	3,06	م الضابطة ذ	
معنوي	2.23	5,75	1,85	7,60	1,48	3,34	م التجريبية إ	
معنوي		3,36	1,42	5,24	1,30	3,22	م الضابطة إ	
معنوي	2.12	7.29	0.10	1.59	0.11	1.32	م التجريبية ذ	الوثب العريض
غير معنوي		0.4	0.15	1.38	0.17	1.36	م الضابطة ذ	
معنوي	2.23	5,00	0,07	1,43	0,15	1,17	م التجريبية إ	
غير معنوي		0,50	0,09	1,14	0,10	1,12	م الضابطة إ	

على حسب الجدول (01) بالنسبة للمجموعة التجريبية ذكور وإناث نلاحظ على حسب التحليل الاحصائي ان النتائج كانت معنوية وبالتالي تحسن في جميع عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة اما المجموعة الضابطة اي وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل الاختبارات اي جميع حدوث تطور في جميع عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة .

أما المجموعة الضابطة ذكور كانت غير معنوية في اختبار الجري 30 م واختبار الدوائر المرقمة واختبار الوثب العريض اي لم يلاحظ اي تطور في تلك العناصر ،أما في اختبار الوقوف على

المشط كانت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للذكور و إناث

2.3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث : بعد أن قامت مجموعة البحث

بإجراء الاختبارات البعدية لكل من الذكور و الاناث قام الباحثين بمعالجة النتائج المتوصل

الهما إحصائياً، وبذلك باستخدام (t) ستيودنت، وهذا بحساب قيم t المحسوبة، ومقارنتها ب (t) الجدولية .

الجدول (02)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والاختبار التائي لعينتي البحث في الاختبارات البعدية :

الاختبارات	التجريبية	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت	ت	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع			
الجري 30م	ذ	5.83	0.33	6.44	0.58	3.81	2.32	دال احصائيا
	إ	6.04	0.34	7,00	0,46	5,64	2.086	دال احصائيا
الدوائر المرقمة	ذ	8.07	0.98	10.02	2.27	3.19	2.32	دال
	إ	8.20	0.8	10.79	2.91	3.10	2.086	دال
الوقوف على مشط	ذ	7.31	1.75	4.94	1.01	4.74	2.32	دال
	إ	7.60	1.85	5.24	1.42	3.27	2.086	دال
الوثب العريض	ذ	1.59	0.1	1.38	0.15	5.25	2.32	دال
	إ	1.43	0.07	1.14	0.09	9.66	2.086	دال
مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة الحرية 32 عند الذكور ودرجة الحرية للإناث 20 ن=1 ن=2 للذكور =17 ن=1 ن=2 للإناث =11								

على حسب النتائج المدونة في الجدول (02) ان هناك كل الصفات او العناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة سواء للذكور والاناث كانت النتائج دالة احصائية وهذا بسبب التطور الحاصل في كل العناصر بين العينتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية اي ان هذا البرنامج حقق اثر ايجابي على المستوى العينة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي طبق عليها البرنامج التقليدي .

3.3 مناقشة فرضيات البحث :

1.3.3 مناقشة الفرضية الاولى: ويتضح من الجدول (01) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الجري 30م للذكور و الإناث للمجموعة التجريبية ، أما المجموعة الضابطة فلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنفس الاختبار سواء للذكور أو الاناث ويعزي الباحثين الى تأثير المتغير المستقل وهو البرنامج المقترح للتربية الحركية الذي أثر بالإيجاب على صفة السرعة بالنسبة للمجموعة التجريبية حيث وصلت نسبة التحسن عند الذكور (14,75) وعند الاناث (21,68) وتفوق الاناث بنسبة متفاوتة على الذكور وعلى احتواء برنامج المقترح على العديد من الألعاب التي نمت وتطورت عضلات الرجلين مما ساعد على تطور صفة السرعة كما أن البرنامج الالعاب الحركية كان له الخصوصية في استخدام اسلوب التنوع و التجديد واستثمار جيد للوقت من خلال زيادة التكرارات التي تخدم تطور صفة السرعة أما في ما يخص البرنامج التقليدي كانت هناك الالعاب المطاردة مثلا والى غير ذلك من الالعاب السرعة ولكن كانت تفتقر الى عامل التكرارات و فترة الراحة البينية بين اللعبة ومدة اللعبة وحتى مبدأ التدرج في حمل اللعبة وهذا ما يتفق مع دراسة إيمان شاكر محمود (2011) حيث حققت تطور في مهارة الجري للمجموعة التجريبية .

وجود فروق في اختبار الدوائر المرقمة للذكور للمجموعة التجريبية وعدم وجود فروق بالنسبة للمجموعة الضابطة وكذلك وجود فروق لنفس الاختبار في حين عدم وجود فروق بالنسبة للمجموعة الضابطة ويعزي الباحث الى تأثير البرنامج المقترح والذي أثر بالإيجاب على صفة التوافق بالنسبة للمجموعة التجريبية لأن الباحث وضع عدة الألعاب تنمي صفة التوافق حيث وصل نسبة التطور عند الاناث(31,46) و عند الذكور (49,81) ونلاحظ تفوق الذكور على الاناث في صفة التوافق رغم خضوعهم لنفس البرنامج ، أما فيما يخص المنهج التقليدي فيرجع الباحث الى افتقار برنامج الى الالعاب تنمي صفة التوافق للتلميذ وهذا ما يتفق مع دراسة مفقي عبد المنعم (2013) حيث تطورت العينة التجريبية وعدم تفوق في العينة الضابطة وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الوقوف على المشط سواء ذكور أو إناث للمجموعتين التجريبية و الضابطة ويعزي الباحثين الى أن البرنامجين سواء التقليدي أو المقترح أثر بالإيجاب على صفة التوازن ولكن نسبة التطور عند المجموعة التجريبية أحسن من المجموعة الضابطة و الذي يرجع الى فعالية المتغير المستقل الذي خضعت له لكلا الجنسين وذلك لأن البرنامج المقترح كان يحتوي على الالعاب الحركية كان الغرض منها ترقية التوافق العضلي العصبي إذ أن عملية التوازن تتطلب التوفيق بين عمل العضلات المختلفة

حتى يتم عملها بدقة و اتزان حيث لا تتفق مع دراسة طوطاح مصطفى (2008) حيث لم تحقق صفة التوازن في المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة وكذلك يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الوثب العريض للذكور و الإناث للمجموعة التجريبية في حين المجموعة الضابطة عدم وجود فروق سواء للذكور أو الإناث ويعزى الباحث أولا الى المتغير المستقل الذي أثر بالإيجاب على صفة القوة المميزة بالسرعة وخاصة الرجلين لأن البرنامج المقترح كان غنيا بالألعاب التي تفيد صفة القدرة في حين بالنسبة للبرنامج التقليدي كانت معظم الالعاب لم تنمي صفة القدرة للتلميذ و تتفق مع دراسة طوطاح مصطفى (2008) حيث حققت الوحدات التعليمية المقترحة تطور في صفة القدرة مقارنة مع المجموعة الضابطة ومن خلال نتائج الاحصائية نوكد تحقق الفرضية الاولى التي تنص بأن هناك فروق بين الإختبارات القبليّة و البعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للأطفال 9سنوات

2.3.3 مناقشة الفرضية الثانية : ويتضح من الجدول (02) بالنسبة لصفة السرعة من خلال إختبار الجري 30م سواء للذكور و الإناث كانت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث في الاختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية ما يعني أن أفراد العينتين غير متكافئتين في إختبار الجري 30 م ، بل يبدو أحسن و أفضل في صفة السرعة من أفراد العينة الضابطة الامر الذي يرجعه الباحث الى فعالية المتغير المستقل في البرنامج المقترح للألعاب الحركية الذي خضعت لها العينة التجريبية وهذا ما جاء في دراسة كل من بلعروسي سليمان (2008) وتتفق كذلك مع دراسة إيمان شاكر محمود(2011) حيث أثرت التمارين التمهيدية تأثير إيجابي في مهارة الجري ولا تتفق مع دراسة بيريفان عبد الله حيث تفوقت المجموعة التي تنفذ الالعاب الاستكشافية في مهارة الجري على المجموعة التي نفذت الالعاب الحركية حيث لم تتفوق المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج الالعاب الاستكشافية على المجموعة الضابطة التي خضعت لدرس التقليدي.

أما بالنسبة لصفة التوافق من خلال إختبار الانتقال عبر الدوائر المرقمة سواء للذكور أو الاناث كانت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث في الاختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية التي تحصلت على أحسن متوسط حسابي ما يعني أن أفراد العينتين غير متكافئتين في إختبار الدوائر المرقمة ، بل يبدو أحسن و أفضل في صفة التوافق من أفراد العينة الضابطة الامر الذي يرجعه الباحثين الى فعالية المتغير المستقل في البرنامج المقترح للألعاب الحركية الذي خضعت لها العينة التجريبية لكلا الجنسين وكذلك تتفق مع دراسة

اثر برنامج التربية الحركية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى

تلاميذ 9 سنوات

أشرف فكري عبد العزيز راجع (1997) و التي حققت المجموعة التجريبية تحسنا ملحوظا في اختبار الانتقال عبر الدوائر المرقمة بعد أن طبق عليها برنامج بالألعاب التمهيدية وبالتالي تحسنا في صفة التوافق بين العين و القدم والتي حققت المجموعة التجريبية تحسنا في صفة التوافق مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وبالنسبة لصفة التوازن من خلال إختبار الوقوف على المشط سواء للذكور والاناث كانت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث في الاختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية التي تحصلت على أحسن متوسط حسابي ما يعني أن أفراد العينتين غير متكافئتين في إختبار الوقوف على المشط للذكور و الإناث، بل يبدو أحسن و أفضل في صفة التوازن من أفراد العينة الضابطة الامر الذي يرجعه الباحثين الى فعالية المتغير المستقل في البرنامج المقترح للألعاب الحركية الذي خضعت لها العينة التجريبية لكلتا الجنسين .

وهذا ما جاء في دراسة لمياء حسين محمد (2003) ، حيث أظهرت النتائج أن المنهاج المقترح ذو تأثير أكثر فاعلية في تطوير التوازن لدى تلميذات و دراسة محمود داؤد الصفار (2007) حيث تفوقت المجموعة التجريبية بأكبر نسبة للإناث على المجموعة الضابطة ولا تتفق مع دراسة طوطاح مصطفى (2008) حيث لم تحقق تطور في صفة التوازن مقارنة مع المجموعة الضابطة وبالنسبة لصفة القدرة من خلال إختبار الوثب العريض من الثبات سواء للذكور أو الاناث كانت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث في الاختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية التي تحصلت على أحسن متوسط حسابي ما يعني أن أفراد العينتين غير متكافئتين في إختبار الوثب العريض ، بل يبدو أحسن و أفضل في صفة القدرة من أفراد العينة الضابطة الامر الذي يرجعه الباحثين الى فعالية المتغير المستقل في البرنامج المقترح للألعاب الحركية الذي خضعت لها العينة التجريبية لكلتا الجنسين وهذا ما جاء في دراسة فاتن إسماعيل محمد (2014) وكانت أهم النتائج تفوق في متغير القدرة في إختبار الوثب العريض من الثبات و تتفق كذلك مع دراسة إيمان شاكر محمود (2011) حيث اظهرت النتائج البعدية للعينة التجريبية نفوق وتطور مقارنة مع المجموعة الضابطة في حين لم تتفق مع دراسة نشوان محمود داؤد الصفار (2007) ومن خلال النتائج الاحصائية نؤكد تحقق الفرضية الثانية التي تنص بأن هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لأطفال 9 سنوات.

-الاستنتاج العام:

من خلال فروض البحث ووفقاً لنا أشارت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء مناقشة النتائج ثم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

-تم تصميم برنامج للتربية الحركية مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة 9سنوات لتلاميذ الصف الرابع ابتدائي .

-وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الوثب العريض و الوقوف بالمشط و الجري 30م و الدوائر المرقمة لذكور و الاناث و لصالح البعدي .

-وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في إختبار الوقوف على المشط للذكور و الاناث لقياس التوازن و لصالح البعدي .

-عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في إختبارات الجري 30م و الوثب العريض و الدوائر المرقمة لكلا الجنسين .

-وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار البعدي لعينتي البحث للذكور و الاناث في إختبار الجري 30م و الدوائر المرقمة والوقوف على المشط والوثب العريض و لصالح العينة التجريبية .

-إن استخدام اسلوب التربية الحركية يؤثر إيجابيا في تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة خاتمة :

لقد انطلقت هذه الدراسة وفرضياتها من واقع حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الابتدائية فتناول الباحثين الموضوع "أثر برنامج للتربية الحركية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى تلاميذ 9سنوات حيث تم عرض التعريفات و المصطلحات الواردة في البحث ، وعليه قام الباحثين بتعيين عينتي البحث أولها كانت تجريبية طبقت عليها الوحدات المقترحة والثانية ضابطة تركت كشاهد حيث بدأ العمل من خلال الباحثين بقياس ومعالجة نتائج المستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لأفراد العينتين الذي كان متقارب جداً عن طريق بطارية الاختبار ، بعد ذلك تم تطبيق الوحدات على العينة التجريبية لمدة شهرين بمعدل حصتين أسبوعياً مدة كل حصة (45د) في حين تركت العينة الضابطة تمارس نشاطها تحت إشراف معلمها ، حيث تم اجراء القياس البعدي ، ومعالجة نتائج بطارية الاختبار بنفس خصائص القياس القبلي لكلا العينتين فسجلت نتائج العينة التجريبية الذي لوحظ تقدم واضح وتحسن في مستواها بينما لوحظ عكس ذلك تماماً بالنسبة للعينة الضابطة الا في صفة التوازن ، ويرجع الباحثين هذا التقدم الى التأثير الايجابي و الفعال للمتغير المستقل برنامج التربية الحركية وبما أن مرحلة الطفولة تعتبر من المراحل المهمة في حياة الفرد لما لها من

اثر برنامج التربية الحركية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى

تلاميذ 9 سنوات

أثر واضح في حياته المستقبلية ، وكان لابد من الاهتمام بالمنهج التعليمية التي تساهم إسهاماً فاعلاً في تحقيق النمو المتكامل للطفل بشكل عام من خلال النشاط الحركي الذي تتطور فيه القدرات البدنية و الحركية بشكل خاص ، وعليه يتطلب من المتخصصين و الباحثين الاهتمام بالأطفال و العمل على إعداد مناهج تعليمية تساعد على إكسابهم تلك القدرات .

وعلى هذا الأساس وجب النظر في المنهج المسطر من طرف الوزارة الذي لم يحقق درجة كبيرة على تنمية اللياقة البدنية سواءً من الجانب الصحي أو الجانب المرتبط بالمهارة وبما يتناسب مع الخصائص الجسمية و الفيزيولوجية وحثي الحجم الساعي المقترح لا يتناسب مع رفع مستوى اللياقة البدنية للتلميذ ولهذا وجب إعادة النظر سواءً في محتوى المنهج وتوفير الوسائل الضرورية لإنجاح العملية التربوية وإسناد تدريس المادة الى مدرسين مؤهلين ومختصين في مجال التربية البدنية و الرياضية لأن هذه المرحلة تعتبر القاعدة الاساسية و الخزان الرئيسي وأن هذه المرحلة ينصح الباحثون بممارسة الطفل في هذه المرحلة كل النشاطات الرياضية وبعد هذه المرحلة يبدأ في التخصص الرياضي .

المصادر والمراجع:

1. اسامة رياض ، الطب الرياضي و العاب القوة المصارعة ، الملامكة ط1 . دارالكتاب للنشر ، (القاهرة: دارالكتاب للنشر ، 2001)؛
2. البيك علي ، عباس عماد الدين ، المدرب الرياضي في الالعاب الجماعية تخطيط وتصميم الاحمال التدريبيه، نظريات وتطبيقات ، منشأة المعاهد الاسكندرية(الاسكندرية: منشأة المعاهد الاسكندرية ، 2003)؛
3. اميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، اتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ط1. دار الوفاء (الاسكندرية: دار الوفاء ، 2008)؛
4. أمين أنور الخولي، أصول التربية الدنية و الرياضية ، دارالفكر العربي. (الاسكندرية: دارالفكر العربي ، 1996)؛
5. بريقع محمد ، البدوي، التدريب الرياضي ، اسس ، مفاهيم ، منشأة المعارف الاسكندرية. (الاسكندرية: منشأة المعارف الاسكندرية ، 2004)؛
6. قاسم حسن حسين ، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الالعاب و الفعاليات العلوم الرياضية ، ط1. دار الفكر العربي للطباعة و النشر و التوزيع عمان ، (عمان: دار الفكر العربي للطباعة و النشر و التوزيع عمان ، 1998)؛
7. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي . (مصر: دار الفكر العربي ، 1994)؛
8. مفتي ابراهيم حماد، طريق الصحة و البطولة الرياضية ، ط1 ، دار الكتاب و النشر. (القاهرة: دار الكتاب و النشر ، 2004)؛

9- G, L, la musculation guide de l'entraîneur. édition vigot. (Paris: édition vigot, 1985).