

اقتراح وحدات تعليمية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية  
(الرشاقة والتوافق الحركي) لمرحلة الطفولة المتأخرة (9-12 سنة)

Proposing educational units for the development  
of some elements of fitness (agility and motor  
compatibility) for late childhood (9-12 years)

الشيخ صافي: أستاذ محاضر "ب"  
جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا

تاريخ قبول المقال: 19/07/2019

تاريخ إرسال المقال: 2019 /01/22

الملخص

تهدف الدراسة إلى تنمية بعض الصفات البدنية لتلاميذ الطور الابتدائي باستعمال الألعاب الشبه الرياضية، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج التجريبي حيث بلغت عينة الدراسة 40 تلميذا من ابتدائية "ميرازي رشيد" بوهران، اختيرت بطريقة مقصودة، وأسفرت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للرشاقة والتوافق الحركي بالنسبة للعينة التجريبية.

وعليه نوصي بالاهتمام بالتدريب باستخدام الألعاب الشبه الرياضية التي يبدي لها الطفل الكثير من الرغبة، حيث أظهرت نتائج الدراسة أهمية التدريس بواسطة الألعاب الشبه الرياضية لتطوير الصفات البدنية، وتحفيز الأطفال على ممارسة الرياضة كنشاط تروحي لتنمية الصفات البدنية.  
**الكلمات المفتاحية:** اللياقة البدنية، الرشاقة، التوافق الحركي، الطفولة

**Abstract**

The present study aims at developing the physical attributes of pupils belonging to primary school by making them practise semi-sports games.

In this respect, an experimental approach has been applied to 40 pupils of "MIRAZI Rachid" primary school in Oran.

The selection of these data was done on purpose and proved that there is a difference between the pre-exercises and post-exercises of fitness and physical compatibility with these pupil.

Consequently, it has been suggested that children between 6 and 12 years old have to practise semi-sports enquiry stated that this kind of games paves the way for children to be motivated in order to practise and then develop their physical attributes.

**key words:** fitness, agility, physical compatibility and childhood

## مقدمة

تعد التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة لكونها تعتنى وتراعي الجسم وصحته، وتهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسميا، عقليا وخلقيا كما أنها تشتمل على هدفين الأول تربوي والثاني تعليمي فمن الناحية التربوية تعتنى بشخصية الفرد وهذا بتنمية جميع جوانبه النفسية، الاجتماعية، الروحية وعليه يأتي الجانب التعليمي بتنمية الجسم بدنيا.

حيث تتكون من مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج التعليمي بمختلف مراحل التعليم وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات وأدوات تساعده على عملية التعليم، وترمي إلى العناية بالكفاءة البدنية أي صحة الجسم ونشاطه، ورشاقته كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها. (الخولي، 1996، صفحة 39)<sup>2</sup> وعلى هذا الأساس دعمتها السلطات الوطنية بتكوين إطارات و اختصاصيين حسب طبيعة ومتطلبات كل نوع من أنواع الرياضة، وعممتها أيضا على مستوى المدارس كرياضة ترويحية لتحقيق حاجة التلميذ، بواسطة إدراج الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية للطفل، ضمن نشاط يتمشى مع احتياجاته خلال مراحل نموه المتميزة بميوله الشديد نحو اللعب.

حيث أننا نجد مدرسي التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية يستخدمون عدة طرق تتلاءم مع فطرة التلميذ حيث تتضمن القدر الكافي من المعارف العلمية وأوجه نشاطات في شكل ألعاب وذلك لتنمية القدرات الحركية والصفات البدنية التي يمكن من خلالها إشباع ميول التلاميذ حيث ركزنا في بحثنا هذا على الرشاقة والتوافق بواسطة الألعاب الصغيرة.

## مشكلة البحث

لقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بحل المشكلات في إطار سيكولوجية التفكير والابتكار، حيث تتجلى طريقة حل المشكلات بتحديد المشكلة كإحدى أهم الطرق لتنمية التفكير، فالبحث في شروط مواقف الإشكالية يكتشف عناصر جديدة وينمي أساليب مألوفة ويختبر فرضيات وتوقعات من صنع الباحث.

إن الألعاب المصغرة تعتبر العامل الفعال الذي لا يتخلى عنه الأطفال وهذا راجع لأهميتها الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية التي أكد عليها علماء النفس على أنها حالة قلق وتوتر نفسي وهذا راجع إلى النمو البيولوجي السريع. (اسماعيل، 1986 صفحة 13)<sup>6</sup>

و من خلال الزيارات الميدانية إلى المؤسسات التعليمية و الاحتكاك بالمؤطرين و المختصين إتضح لنا وجود تأخر في اكتساب عناصر اللياقة البدنية لهؤلاء الأطفال مما يؤثر على اللياقة البدنية بصفة عامة، ومن هنا فإن مشكلة الدراسة تدور حول الألعاب شبه الرياضية وأثرها على بعض عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة -التوافق الحركي) لمرحلة الطفولة المتأخرة، ومنه نطرح التساؤل التالي:

- هل تؤثر الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية

(الرشاقة -التوافق الحركي) لمرحلة الطفولة المتأخرة؟

### أهداف البحث

التعرف على أثر الوحدات التعليمية المقترحة في تحسين بعض اللياقة البدنية

(الرشاقة -التوافق الحركي) لمرحلة الطفولة المتأخرة.

### فرضيات البحث

ولتحقيق هدف الدراسة فرضنا الفرض العلمي التالي:

تؤثر الوحدات التعليمية المقترحة إيجابيا على بعض عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة - التوافق الحركي) لمرحلة الطفولة المتأخرة .

### منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### الدراسة الإستطلاعية

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث و قصد الوصول إلى نتائج دقيقة و مضبوطة للاختبارات و إعطاء مصداقية و موضوعية للبحث وقف الباحث على التجربة الاستطلاعية، حيث أشرف على إجرائها على عينة مكونة من خمسة تلاميذ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية و تم استبعادهم من التجربة الرئيسية .

وكان الهدف الرئيسي هو الوقوف على ملائمة الاختبارات للهدف المراد معرفته و قياسه و تحديد زمن إجراء الاختبارات و الإطلاع على العوائق التي ستواجه الباحث في الدراسة الأساسية بالإضافة إلى القيام بالزيارات الميدانية، و المقابلات الشخصية، و تحديد القياسات المراد استخدامها التأكيد من صلاحية الأدوات المستخدمة، و ضبط الأمور مع فريق البحث و تم تطبيق الاختبار تحت إشراف الباحث و المعلم .

## منهج البحث

يختلف منهج البحث باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة، وقد اختار الباحث المنهج التجريبي، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى التعرف على أثر وحدات تعليمية مقترحة على بعض عناصر اللياقة البدنية، بتطبيقه على عينة تجريبية.

## مجالات البحث

### -المجال البشري

تمثلت عينة البحث في 40 تلميذ تم اختيارهم بالطريقة المقصودة، قسمت إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة كل مجموعة تضم 20 تلميذا حيث أن العينة التجريبية تم تطبيق البرنامج عليها والاختبارين القبلي والبعدي والمجموعة الثانية هي العينة الضابطة طبق عليها الاختبارين القبلي والبعدي فقط ."

### - المجال الزمني

استغرقت فترة العمل 14 حصة أي من تاريخ 25 جانفي 2018 إلى 15 مارس 2018.

### - المجال المكاني

قمنا بتطبيق البرنامج المقترح والاختبارات القبلي والبعدي بساحة الابتدائية "ميرازي رشيد" الواقعة بحي خميستي دائرة بئر الجير بولاية وهران.

## متغيرات البحث

الموضوع الخاضع للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع. المتغير المستقل: وهو المتغير الذي يفترض إن يؤثر في المتغير التابع، وهو: الألعاب شبه الرياضية. المتغير التابع: وهو المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل، وهو: الصفات البدنية (الرشاقة والتوافق الحركي).

## طرق البحث

- حساب السن من سجلات التلاميذ الموجودة في إدارة المؤسسة.
- حساب الطول والوزن باستخدام جهاز الستايمر لقياس الأطوال، ميزان طبي لقياس الأوزان.
- قياس الرشاقة و التوافق الحركي باستخدام اختبارات ميدانية.

### -الاختبارات الميدانية

#### • اختبار العلامة (+) للتوافق الحركي

الغرض منه: قياس التوافق الحركي.

الأدوات: ساعة إيقاف، صافرة، 5 مربعات.

مواصفات الأداء: يقف المختبر في المربع الذي يحمل الرقم 0 و عند صافرة الأستاذ يقوم بالقفز من المربع 0 إلى المربع 1 ثم يرجع المربع 0 ثم القفز إلى المربع 3 ثم الرجوع إلى المربع 0 والقفز إلى المربع 4 وتتكرر العملية حتى ينتهي الوقت المحدد وهو 30 ثانية. التسجيل: يسجل المختبر عدد النقاط التي تحصل عليها خلال 30 ثانية مثلا: القفز من 0 إلى 1 تحسب نقطة ومن 0 إلى 2 ثانية وهذا حتى ينتهي الوقت المحدد. (Pourtier)

### • اختبار فيلشمان لقياس الرشاقة

الغرض منه: قياس الرشاقة.

الأدوات: ساعة إيقاف، صافرة، أقماع، شريط لاصق.

مواصفات الأداء: يقف المختبر عند خط البداية عند سماع صافرة الأستاذ ينطلق بالجري تبعا لخط السير الموضح بالشكل على أن يقوم بعمل دورتين على أن ينهي الدورة الثانية بدخول خط بداية.

توجيهات: إتباع خط سير محدد.

- إذا أخطأ المختبر يوقف الاختبار ويعاد بعد أن يحصل على راحة كافية.

- يجب عدم لمس الأقماع أثناء الجري.

التسجيل: يسجل المختبر الزمن الذي يقطعه في دورتين. (حسانين، 2001) <sup>5</sup>

### الدراسة الأساسية

في الفترة الممتدة من 25 جانفي 2018 إلى 15 ماس 2018 و ذلك ببرمجة حصص أسبوعية للعينة التجريبية بمعدل حصتين في الأسبوع، أما العينة الضابطة فكان تدرسه في الظروف العادية .

### الوحدات التعليمية المقترحة

إن الوحدات التعليمية المقترحة لهذه العينة يتكون من جملة من الوحدات التعليمية لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة -التوافق الحركي) لمرحلة الطفولة المتأخرة، و صممت الوحدات باستعمال ألعاب بسيطة ملائمة لهذه المرحلة العمرية، حيث إعتد على المقاربة بالكفاءات و التقيد بالكفاءة الشاملة الخاصة بالسنة الخامسة ابتدائي .

### خطوات بناء الوحدات التعليمية

و قد سارت إجراءات بناء الوحدات التعليمية المقترحة وفق الخطوات التالية :

#### 1- تحديد الكفاءة الشاملة

يسيطر على جسمه ويتخلص من الحركات الزائدة ويقوم بحركات قاعدية

سليمة وبناء مشاريع وخطط بسيطة تستدعيها المواقف.

## 2- تحديد الكفاءات الختامية

**ميدان الوضعيات والتنقلات:** ينفذ مختلف الوضعيات والتنقلات الأساسية البسيطة.  
**ميدان الحركات القاعدية:** ينجز الحركات القاعدية المرتبطة بالرمي والوثب والجري التي يتطلبها الموقف بطريقة سليمة.  
**ميدان الهيكلية والبناء:** يبني وينجز مشاريع وخطط بسيطة يتطلبها الموقف.

## 3- تحديد محتوى الوحدات

تم تحديد و اختيار محتوى الوحدات التعليمية في ضوء الكفاءة الختامية و كذلك مجموعة من الاعتبارات الآتية :

- الاطلاع على المراجع العلمية الخاصة باحتياجات الأطفال النفسية والاجتماعية والمهارية.
- الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة .
- الإطلاع على دليل التربية البدنية و الرياضية في الطور الابتدائي .
- إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء في مجال التربية البدنية و الرياضية و بعض المفتشين و المعلمين .

**المدة الزمنية للتطبيق الميداني:** شهرين.  
**عدد الوحدات التعليمية:** 14 وحدة. بمعدل حصتين في الأسبوع. مدة الحصّة: 60 دقيقة.  
**مراحل الحصّة:**

- المرحلة التحضيرية: الإحماء. (10 min)

- المرحلة الرئيسية: ألعاب تخدم هدف الحصّة. (45 min)

- المرحلة الختامية: العودة إلى الهدوء. (5 min)

## الألعاب الصغيرة

هي عبارة عن ألعاب مختارة لا تحتاج إلى ملاعب كبيرة ويمكن تنفيذها بأدوات بسيطة يسهل استخدامها، تدخل الشوق والحماس في دروس التربية الرياضية، فضلا عن المتعة التي يكتسبها الفرد من مزاولته إياها. (غسان و الهاشمي، 1988، صفحة 121)<sup>4</sup>

وتعتبر سهلة وسريعة وغير معقدة، يمكن أن يمارسها الأطفال والشباب والكبار لأنها تجلب لمن يمارسها السرور وعدم التوتر، ولا يمكن الاستغناء عنها في أي مجال سواء في الدراسة أو في التدريب.

أي مجال سواء في الدراسة أو في التدريب. (أمين عبدالله، 1985، صفحة 15)<sup>3</sup>  
وتعتبر كذلك مجموعة من الألعاب المتعددة الجوانب يؤديها لاعب أو أكثر،  
تقسم إلى مجموعات متجانسة، يقبل عليها الأفراد من كلا الجنسين وفي مختلف  
المراحل بكل رغبة وحماس وشوق، تتميز بطابع المرح والسرور والتسلية والتنافس  
الموجه الشريف. (وديع التكريتي، 2012، صفحة 19)<sup>7</sup>

### اللياقة البدنية

هي مستوى كفاءة جسم الرياضي وإعداده بدنيا ونفسيا لتنفيذ جميع متطلبات حياته  
الخاصة والرياضية بمستوى عالي وبدون التعرض للتعب والإجهاد. (الحسين أبو جاموس،  
2012، صفحة 561)<sup>1</sup>

### الرشاقة

يرى بارو "Barrou" ومك جي "Mc Gee" أن الرشاقة تشمل التوافق السريع  
والدقيق لعضلات الجسم الكبيرة، والرشاقة تصبح أكثر فعالية حينما نمتزج  
بمستويات عالية من القوة العضلية والجلد والسرعة كما أنها تعني مقدرة الجسم أو  
أجزاء منه على تغيير اتجاهاتها على أن يكون ذلك مصحوبا بالدقة والسرعة.

### التوافق الحركي

هو قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد كما يعرف  
التوافق بين الأطراف المتعددة كونه "هو القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات  
مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا في وقت واحد".  
هي قدرة الشخص على التعلم بسرعة الحركات الجديدة.

التكيف مع سلوك وفقا لمتطلبات البيئة (10 Guillaume BUER,p02)

الحصّة العلمية رقم (3)

المدة: ساعة واحد.

التاريخ: 2018/02/01.

المادة: التربية البدنية والرياضية.

المستوى الدراسي: السنة 4 ابتدائي.

المؤسسة: ابتدائية ميرازي رشيد.

مراحل التعلم	وضعيّات التعلم	المدة	معايير النجاح	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	-الناداة + مراقبة اليدلة -الجرى حول الملعب -القيام بالسرخين	10 د	الجرى بشدة منخفضة	-تقادي الجري بسرعة. -تقادي دفع الزملاء.
مرحلة التعلم	موقف 1: تقسيم التسم الى فوجين (I) و (B) وتمنح لكل تلميذ بطاقتين فيطلق للتنازل من كل فوج حيث يجعل كل منهما بطاقتين، يضع البطاقة 1 في الأرض ويضع رجلا واحدة على البطاقة ويضع البطاقة 2 في الأرض ويضع الرجل الأخرى عليها وهكذا نجب الحرس على عدم وضع الرجلين في الأرض أي الحرس على المشي فوق البطاقات دفعا وإيابا. موقف 2: تقسم الأستاد التسم إلى فوجين (A) و (B) و على بعد 10 أمتار يوجد طبق به قطعة قماش سوداء و الأستاد يقف على جانب الطبق حيث يشكل الأستاد و الطبق و التلميذ مثلثا قائما ، حيث يطلق التلميذ نحو الطبق فيحمل قطعة القماش و يجري بإتجاه الأستاد فيربط يده بالقماش و يعود إلى مكانه فيطلق زميله بإتجاه الأستاد فيفك الربطة و يرجع قطعة القماش فوق الطبق و يعود إلى مكانه فيطلق زميله فيقوم بنفس العمل الذي قام به الزميل الأول و هكذا حتى تنتهي للمناقشة	45 د	الحرس على وضع الرجل فوق البطاقات	الجدية في العمل.
المرحلة التقييمية	-الجلوس و القيام بالتلميذات	5 د	-مناقشة الحصّة -العودة الى الملعب	-تقادي الكلام.



نتائج البحث

الجدول (1) يوضح متغيرات (الطول، الوزن، العمر، الرشاقة، التوافق) للعينتين الضابطة والعيينة التجريبية

الدلالة الإحصائية	(ت) ستودنت		العيينة التجريبية		العيينة الضابطة		
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1,68	1,35	,554	128,65	,474	126,05	الطول
		1,03	,114	26,8	,293	25,85	الوزن
		1,30	0,54	9,90	0,83	9,62	العمر
		1,62	2,80	18,06	2,30	18,88	الرشاقة
		1,45	0,37	24,2	0,47	24,5	التوافق

من خلال نتائج الجدول أعلاه يتضح أن قيم (ت) المحسوبة جاءت محصورة بين ( 1,03 و 1,62 ) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة بـ 1,68 عند درجة الحرية (38) ومستوى الدلالة (0.05) بالنسبة للعينتين التجريبية و الضابطة، ومنه نستنتج عدم وجود فروق معنوية بين العينتين، وبالتالي نقول أن العينتين متجانستين من حيث الطول، الوزن، العمر، الرشاقة و التوافق.

الجدول رقم (2) يوضح مقارنة نتائج اختبار الرشاقة للاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة.

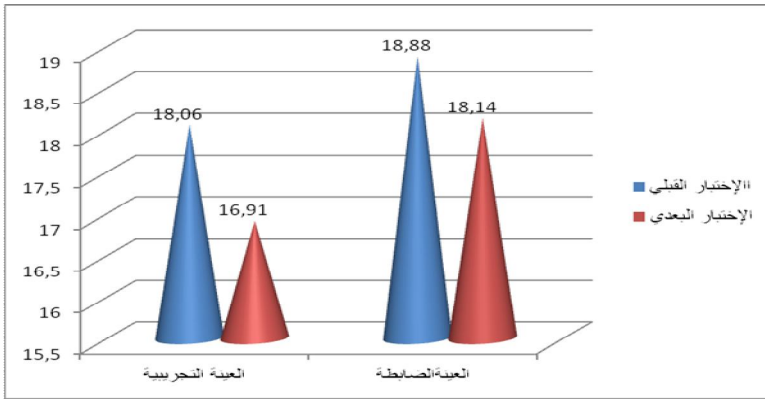
الدلالة الإحصائية	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	بعدي		قبلي		ن	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	1.72	2,73	2,24	18,14	2,30	18,88	20	العيينة الضابطة
دال		2,91	1,24	16,91	2,80	18,06	20	العيينة التجريبية

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن:

- المجموعة الضابطة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 18,88 بانحراف معياري قدره 2,30 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 18,14 بانحراف معياري قدره 2,24 وبلغت قيمة "ت" المحسوبة 2,73 وهي أكبر من "ت" الجدولية المقدر ب 1,72 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 19 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

- المجموعة التجريبية حققت خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 18,06 بانحراف معياري قدره 2,80 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 16,91 بانحراف معياري قدره 1,24 وبلغت قيمة "ت" المحسوبة 2,91 وهي أكبر من "ت" الجدولية المقدر ب: 1,72 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19، ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

الشكل 01: يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينتي البحث في الرشاقة



من خلال الرسم البياني نلاحظ أن متوسطات الاختبارات البعديّة بالنسبة للعينة التجريبية كانت أصغر من متوسطات الاختبارات القبليّة . في هذا الاختبار استعملنا مؤشر الزمن للدلالة على النتيجة أي أن كلما كان المتوسط الحسابي أصغر فهذا يدل على أن هناك تطور. أما المجموعة الضابطة فحققت تطوراً لا يعدوا أن يكون طبيعياً نتيجة للنمو الطبيعي للطفل. ويعزو الباحث التطور عند المجموعة التجريبية إلى البرنامج المقترح.

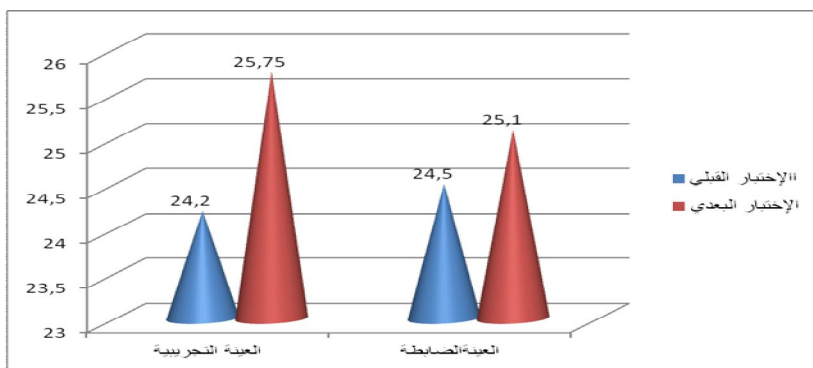
الجدول رقم (3) يوضح مقارنة نتائج التوافق للاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة.

الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	بعدي		قبلي		ن	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	1,72	2,82	1,25	25,75	0,37	24,2	20	العيينة التجريبية
دال		1,83	1,14	25,1	0,47	24,5	20	العيينة الضابطة

- المجموعة التجريبية حققت خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 24,20 بانحراف معياري قدره 0,37 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 25,75 بانحراف معياري قدره 1,25 وبلغت قيمة "ت" المحسوبة 2,82 وهي أكبر من "ت" الجدولية المقدره ب: 1,72 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19، و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

- المجموعة الضابطة حققت خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 24,50 بانحراف معياري قدره 0,47 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 25,10 بانحراف معياري قدره 1,14 وبلغت قيمة "ت" المحسوبة 1,83 وهي أصغر من "ت" الجدولية المقدره ب: 1,72 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19، و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

الشكل 02: يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعينتي البحث في التوافق



من خلال الرسم البياني نلاحظ أن متوسطات الاختبارات البعدية للعينة التجريبية كانت أكبر من متوسطات الاختبارات القبليية .  
في هذا الاختبار استعملنا مؤشر النقاط للدلالة على النتيجة أي أن كلما كان المتوسط الحسابي أكبر فهذا يدل على أن هناك تطور.  
أما المجموعة الضابطة فحققت تطورا لا يعدوا أن يكون طبيعيا نتيجة للنمو الطبيعي للطفل.

و منه نقول أن هذا التطور عند العينة التجريبية راجع للبرنامج المقترح.

**الجدول رقم (4) يوضح مقارنة نتائج اختبار الرشاقة و التوافق في اختبار البعدي لعينة التجريبية والعينة الضابطة.**

		العينة التجريبية		العينة الضابطة			
الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1,68	1,87	1,25	25,75	1,14	25,1	التوافق
دال		2,95	2,24	16,91	1,24	18,14	الرشاقة

من خلال الجدول يتضح أن الفروق كانت معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ( 1,87 و 2,95) و هي أكبر من "ت" الجدولية المقدره بـ: 1,68 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية 38.

#### مناقشة النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن العينة التجريبية حققت نتائج أفضل من العينة الضابطة في كل من الرشاقة و التوافق الحركي، و بالتالي أثر الوحدات التعليمية كان إيجابيا، كما نستنتج أنه لتطوير عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة و التوافق الحركي) يجب القيام بحصص تدريبية بصفة منتظمة باستعمال الألعاب الصغيرة، و هذا ما أكدته دراسة (بخوش رابح، 2017<sup>11</sup>) ، حيث توصل إلى أن البرنامج التعليمي المقترح لتنمية بعض القدرات الحركية لدي تلاميذ الطور الابتدائي من بين الأساليب التربوية الهامة لأنه يحتوي على عدة ألعاب مسلية للطفل حيث يجد فيه وسيلة لتعبير عن ذاته وإفراغ طاقته ومكبواته الحركية والنفسية المختلفة وإشباع حاجته إلى اللهو والمرح والسرور، أيضا توافقت نتائج دراستنا

مع نتائج ( ناجي قاسم سلامة أبو جريدة، 2017 )<sup>8</sup> الذي أكد على ضرورة الاهتمام بالبرامج والأنشطة الرياضية و البدنية وذلك لأهميتها بالارتقاء بالمستوى البدني و الحركي لدى التلاميذ، ويقوي هذا الطرح (جمال حمادي، 2014)<sup>9</sup> إذ يرى أن إقحام الألعاب المصغرة من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص مع إضفاء طابع المرح و السرور على الدرس، كما توافقت نتائج دراستنا مع (Hsien Sheng -Jyun، 2016، p151) (Chen)<sup>12</sup> حيث أظهرت النتائج أن التلاميذ الذين استخدموا منهج التعلم التفاعلي المبني على الألعاب أظهروا أداءً تعليمياً أفضل ومهارات حركية أفضل من أولئك الذين استخدموا منهج التعلم القائم على أساس النشاط التقليدي .

### الخلاصة

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها من خلال هذا البحث أن التلاميذ الذين يمارسون بانتظام الألعاب المصغرة يسجلون نتائج أفضل في عنصرى الرشاقة و التوافق الحركي مقارنة بالتلاميذ الذين لا يمارسون الألعاب المصغرة، حيث يعتبر اللعب الوسيلة الأنسب والأفضل في تطوير وتنمية صفاته البدنية. وهذا ما يستلزم على الأستاذ الاستغلال الأمثل لهذا الاندفاع نحوى اللعب وتوظيفه في تنمية اللياقة البدنية للطفل وذلك بالاستغلال الأمثل والمتقن للألعاب. لذلك وجب توظيف الألعاب الشبه رياضية في البرامج الرسمية الخاصة بتلاميذ الطور الابتدائي فهي تساعد الطفل على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية، بالإضافة إلى أنها لا تتطلب عند ممارستها قوانين أو قواعد دولية معترف بها و لا تتطلب مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها و عليه نوصي في نهاية هذا البحث بضرورة توظيف الألعاب المصغرة في هذه المرحلة العمرية و ذلك لتطوير قدرات الطفل الجسدية والعقلية واللفظية، و تكوين القائمين على التربية البدنية و الرياضية في الطور الإبتدائي تكويننا خاصا يتماشى مع خصائص النمو الخاصة بهذه المرحلة .

## المراجع

### المراجع باللغة العربية

1. الحسين أبو جاموس. (2012). المعجم الرياضي (المجلد الأول). عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
2. أمين أنور الخولي (1996). أصول التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي القاهرة
3. روحية أمين عبد الله. (1985). الألعاب الصغيرة وألعاب الضرب، نظريات الألعاب، تتس المضرب الخشبي (المجلد الأول). القاهرة.
4. صادق غسان، و فاطمة الهاشمي. (1988). الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية. الموصل: دار الكتاب للطباعة والنشر
5. محمد صبحي حسانين. (2001). القياس والتقويم للتربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي للطبع والنشر.
6. محمد عماد الدين اسماعيل. (1986). النمو في فترة المراهقة. الكويت: دار القلم.
7. وديع ياسين التكريتي (2012). المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية. دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
8. ناجي قاسم سلامة أبو جريدة، فاعلية برنامج مقترح للأنشطة الرياضية على بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المدارس الخاصة، 2017، المجلد 06، العدد 02، الصفحة 103-110
9. جمال حمادي، اثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الصغيرة لتنمية بعض عناصر الصفات البدنية (مرونة، سرعة، رشاقة) لدى تلاميذ صف الخامسة ابتدائي، مجلة الإبداع الرياضي، 2014، المجلد 05، العدد 02، الصفحة 242-250

### المراجع باللغة الأجنبية

10. Guillaume BUER، Le développement de la coordination chez les jeunes

### Les sites internet :

11. <http://dspace.univ-djelfa.dz:8080/xmlui/handle/123456789/569>

12. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0360131516300057>