

## أثر برنامج الألعاب الحركية على تنمية صفتي السرعة و التوازن لدى تلاميذ الطور الابتدائي(9-11)سنة

دراسة تجريبية بمقاطعة مسرغين وهران

جامعة سطيف 2

عوينتي هواري

ملخص.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق الفردية بين الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة التجريبية لصفتي السرعة والتوازن وكذلك التعرف على الفروق الفردية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لصفتي السرعة والتوازن، وذلك بالاعتماد على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدية وقد شملت عينة البحث تلاميذ الصف الرابع ابتدائي من (9-11) سنة لمدرسة يغموراسن وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وعينة البحث الأساسية فشملت (34) تلميذ وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (17) تلميذ لكل مجموعة (17) ذكور، أما البرنامج المقترح قام الطالب الباحث بتطبيق البرنامج المتكون من الألعاب الحركية التي تهدف الى تنمية صفتي السرعة والتوازن حيث شملت مدة البرنامج شهرين وبواقع حصتين أسبوعيا ومدتها 45 دقيقة، وتحصلنا على أهم النتائج :

- البرنامج المقترح للألعاب الحركية أثر إيجابا على تنمية صفتي السرعة والتوازن لدى تلاميذ الصف الرابع ابتدائي.
- البرنامج التقليدي لم يؤثر على صفة السرعة ولكن أثر في صفة التوازن.

**الكلمات المفتاحية:** البرنامج، الألعاب الحركية، السرعة، التوازن، الطور الابتدائي .

### Abstract

The research study aims at: -Identifying the individual differences between pre-tests and tests within the sample group vis-a-vis the quality speed and balance of the children between the ages of (9 to 11) years old as well as the identification of the individual differences between the two groups that of the sample one, and the ordinary (norm) in balance and speed, Concerning research methodology, the experimental one: the learner sets two equal groups that performed the pre-tests and post one, The research sample tackled pupils at the primary school (level 4) whose age ranged from (09 to 11) years old, at the school of yaghmour-assen, those learners are selected precisely and with scrutiny, The main sample deals with (34) pupils that are divided haphazardly again into an experimental group and the ordinary one, the sample was divided into (17) learners for each group among whom (17) boys, The suggested program: the researcher applied the program composed of the mobilizing games which aims at developing the components of speed and balance, the duration of the program is (2) months with the rate of (2) sessions a week ,its duration: (45) minutes, The student researcher reached the following conclusion: The suggested program of the mobilizing games has a positive impact on development of quality speed and balance of primary school pupils (level 4),The program: traditional not influenced the development of speed, but the impact on the quality of the balance.

**Key word:** program, motor games, speed, balance, Primary stage

1. مقدمة.

تعتبر التربية من أهم عوامل التقدم لأي مجتمع من المجتمعات وعليها تقوم المواطنة الصالحة وبها تنهض الأجيال كما أنها تؤدي دورا هاما في حياة المجتمعات المتقدمة، حيث أصبح ينظر إليها في عالمنا المعاصر على أنها استثمار بشري وذلك لكونها من أفضل السبل لتحقيق نمو الفرد والمجتمع، و التربية في جوهرها عملية تشكيل اجتماعي للفرد ومساعدته على استثمار قدراته وإمكاناته، كما أنها عملية تعديل السلوك الإنساني بقصد التنمية الشاملة المتكاملة للفرد إلى أقصى حد ممكن من النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية (صادق الحايك وآخرون، 2011، ص196).

وتعتبر مرحلة التعليم الابتدائي حجر الزاوية في البناء التعليمي والتي تركز عليها الدول وذلك لكونها من أنسب المراحل السنوية لتنمية قدرات الطفل الحركية وتطويرها التي تستند إليها المراحل التعليمية اللاحقة وقد عد الكثير من العلماء هذه المرحلة كأحسن مراحل التعليم نظرا إلى وجود مجموعة من الخصائص البيولوجية والنفسية والحركية التي تميز الطفل في هذه المرحلة كما يعد الاهتمام بالطفولة من أهم المعايير التي تقاس بها تقدم المجتمعات وتطورها فهذا الاهتمام هو في الواقع اهتمام بمستقبل الأمة فأعداد الأطفال ورعايتهم في الجوانب كافة هو إعداد لمواجهة التحديات الحضارية التي يفرضها مقتضيات التطور والتغير السريع الذي نعيشه اليوم (ناهدة عبد زيد، 2010، ص207).

إن الألعاب الحركية من أهم مظاهر التربية الرياضية من الناحيتين الاجتماعية والنفسية وذلك لقربها من طبيعة الطفل ورغباته وميوله، فضلا عن المتعة التي يكتسبها في مزاولته لها، والتي تعد متنفسا ضروريا للحوية والمرح الطبيعي، إذ تستخدم الألعاب الحركية وسيلة تربوية عامة للأطفال، وكذلك وسيلة للألعاب الرياضية فالبيئة التي يكون فيها المربي حنوناً في حكمه ويسمح للأطفال باكتشاف بينتهم من دون خوف أو إخفاق تساعد كل طفل ليحقق مستوى في تنمية مستوى في تنمية قدراته الشخصية مثل القدرات الحركية والعقلية والبدنية (أميرة عبد الواحد وفاطمة كريم، 2014، ص153).

وتكمن أهمية التوازن في أنه مكون أو صفة هامة في أداء المهارات أو الحركات الأساسية كالوقوف أو المشي وكذلك الفعاليات أو المهارات الرياضية خاصة التي تتطلب الحركة فوق حيز ضيق، كما يتضمن المحافظة على علاقة ثابتة بين الجسم وقوة الجاذبية الأرضية ويتم التوازن بواسطة الجهاز العصبي (محاسن، 2011، ص186).

ولقد وضح كل من "بينت" و "كيل" على أن واقع اللعب في مرحلة التعليم الابتدائي وللأسف عبارة عن نشاط محدود وبشكل كبير وبهذا لا يساعد في تنمية قدرات الطفل فقد ذكر قائلين "يبدوا أن بعض المعلمين والمعلمات لا يدركون أهمية اللعب ويستخدمونه كمجرد وسيلة لملا الفراغ كما أنهم لا يبتغون أي أهداف واضحة من الأنشطة التي يمارسها الأطفال، هذا فضلا عن عدم ملاحظتهم لسلوكيات الأطفال التي تتبع من خلال اللعب بمعنى آخر لا تمثل أنشطة اللعب عندهم إلى توفير الخبرات والمهارات التعليمية التي تحقق مستوى مقبولا من الجودة (نيفيل بينت، ليزوود سوروجرز، 2009، ص23).

وتماشيا مع التطورات والتوجهات الجديدة في مرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية كمرحلة في عمر الناشئة، كان لا بد من الاهتمام بالنشاط الحركي والذي هو جزء لا يتجزأ من المنهج العام لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، وأن تنمية القدرات البدنية والحركية لدى الأطفال أمر مهم في تطوير حياتهم المستقبلية، لقد أصبح لزاما على المؤسسات التعليمية أن تبذل جهدا مقصودا لاكتساب الطفل اللياقة البدنية، حيث أن الآلة قللت من درجة الجهد البدني في كل مكان خاصة في المدن، وطبقا لهذه الظروف وما لها من آثار سلبية على الجسم انتشرت التشوهات القوامية، وقلت مقومة الجسم للمرض، وزادت الليونة والرخاوة بين أطفالنا وأصبح الإنسان من ممارس إلى مشاهد، فزادت البدنية وترهلت الأجسام بكل ما تحمله معه من أمراض أودت بالتالي بحياة الكثير من الناس، لهذا يجب أن يخطط لهذه المرحلة تخطيطا سليما على أسس بهدف رفع مستوى اللياقة البدنية لهذه المرحلة ويفضل ما تحويه اللياقة البدنية من صفات بدنية تعتبر العمود الفقري في بناء جسم الطفل بناء سليما ومتزنا وذلك لمواجهة متطلبات الحياة اليومية، ومن خلال اضطلاع الباحث على عدد من الدراسات والبحوث الخاصة بالعملية التعليمية في هذه المرحلة وجد ضعف في أداء الأطفال خاصة من الجانب البدني، الأمر الذي دفع الباحث إلى إيجاد حلا لهذه المشكلة من خلال اقتراحه برنامجا تعليميا للألعاب الحركية في تنمية عنصر من اللياقة البدنية للأطفال بعمر (9-11) سنوات.

وعلى هذا الأساس تم طرح التساؤل التالي: ما هو أثر برنامج الألعاب الحركية المقترح على تنمية صفتي السرعة والتوازن للأطفال (9-11) سنوات؟

التعرف على فروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تنمية صفتي السرعة والتوازن للأطفال (9-11) سنوات.

## 2. تحديد المصطلحات والمفاهيم.

-**البرنامج:** يعرفه "البيك وعباس" ان البرنامج " هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف" ( البيك علي وعباس عماد الدين، 2003، ص 102).

ويعرفه الباحث إجرائيا أنه هو مجموعة من الخطوات التعليمية وخبرات مخططة في صورة أنشطة لتحقيق أهداف مسطرة من طرف الباحث هي تلك الالعاب التي تستخدم كوسيلة للتربية البدنية العامة للأطفال وللاستعداد وللألعاب الرياضية وتكون فردية او جماعية تشترك فيها مجموعة من التلاميذ في اللعب كما تتميز بعنصر التشويق والمنافسة

-**الالعاب الحركية:** يرى "مجيد ريسان خريبط" بأنها "نشاط موجه يقوم به الاطفال لتطوير سلوكهم وقدراتهم العقلية، الجسمية والوجدانية، يحقق في نفس الوقت المتعة والتسلية ويستثمر أنشطة اللعب في اكتساب المعرفة وتقريب مبادئ العلم للأطفال وتوسع افاقهم المعرفية.(ريسان خريبط مجيد و سركيه الكسندر فيج بليفسكي، 2000، ص 11).

ويعرف الباحث إجرائيا هي تلك الالعاب التي تستخدم كوسيلة للتربية البدنية العامة للأطفال وللاستعداد وللألعاب الرياضية وتكون فردية او جماعية تشترك فيها مجموعة من التلاميذ في اللعب كما تتميز بعنصر التشويق والمنافسة

-**السرعة:** يعرفها "درنوف" على أنها "قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن ويتوق على سلامة الجهاز العصبي العضلي الرياضي".(dornhoff-m4, 1993, p. 82). اما "المبير فيري" أن السرعة "هي سهولة القيام بحركات متشابهة في أقل مدة زمنية"( Lambert G, 1985, p. 14)

ويعرف الباحث إجرائيا على أنها هي الدرجة التي يتحصل عليها المختبر من خلال تطبيقه لإختبار السرعة المقترح في بطارية الاختبار.

-**التوازن:** يعرفانه "أميرة وماهر حسن محمود" على أنه قدرة الفرد على السيطرة على أجهزته العضوية من الناحية العضلية والعصبية، وهو نتاج التعاون بين الجهازين العضلي والعصبي.(أميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود، 2008، ص 224)

ويعرف الباحث إجرائيا على أنها هي الدرجة التي يتحصل عليها المختبر من خلال تطبيقه لإختبار التوازن المقترح في بطارية الاختبار.

-**الطور الابتدائي (9-11)سنة** ويعرفها "عبد الرحمان عيساوي" على أنها هي مرحلة إتقان الخبرات و المهارات اللغوية الحركية و العقلية السابق اكتسابها حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب الى مرحلة الاتقان و الطفل في حد ذاته ثابت و قليل المشاكل الانفعالية ،ويميل الطفل ميلا شديدا الى الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنه(عبد الرحمان عيساوي،1992،ص15) .

ويعرف الباحث إجرائيا وهي الفئة التي تشمل كل التلاميذ الذين يدرسون في الصف الرابع ابتدائي لكلا الجنسين الذكور و الإناث بمدرسة يغمور اسن بمقاطعة مسرعين ولاية وهران .

## 3. الدراسات السابقة والمثابفة.

دراسة لمياء حسن محمد (2003): "اثر منهاج تعليمي مقترح لتنمية الطلاقة الحركية في تطوير الرشاقة والتوازن ومستوى الرضا الحركي لدى تلميذات الصف الخامس ابتدائي". يهدف البحث الى التعرف على فاعلية منهاج تعليمي مقترح في تنمية الطلاقة الحركية لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي ومعرفة فاعلية المنهاج المقترح في تطوير صفتي (الرشاقة والتوازن) ورفع مستوى الرضا الحركي، واستخدم

الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وبعد تحديد مجتمع البحث وهو تلميذات الصف الخامس الابتدائي في مدرسة الرفعة الابتدائية للبنات، تم اختيار (40) تلميذة من الشعب أ-ب-ج لمثلن نسبة (33%) من مجتمع البحث بعد أن تمت مجانستهن بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث وبعض الصفات البدنية وتم تقسيمهن الى مجموعتين، تتكون كل مجموعة من (20) تلميذة إحداهن تجريبية والأخرى ضابطة (الاختبارات المستخدمة - اختبار (رافن) للذكاء للمصفوفات المتتابعة العراقي- اختبار الرشاقة (الجري) المتعرج بين الموانع- اختبار التوازن) الوقوف بالقدم طوليا " على العارضة اختبار الطلاقة الحركية - مقياس تتر للرضا الحركي -اختبار الطلاقة الحركية وأسفرت أهم النتائج ان للمنهج المقترح من قبل الباحث ان تأثيره واضحاً" في تنمية الطلاقة الحركية لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي. ان المنهج المقترح ذو تأثير أكثر فاعلية من المنهج التقليدي في تطوير الرشاقة والتوازن ومستوى الرضا الحركي لدى التلميذات.

**دراسة أسعد حسين عبد الرزاق (2009):** "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 معتمداً 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 أهم النتائج: أن الألعاب الصغيرة حققت تطوراً أفضل من منهج التربية للصف الثاني الابتدائي وبالتالي أثرت بشكل إيجابي على القدرات البدنية والحركية.

#### 4. المنهجية .

**المنهج المتبع:** استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمداً على تصميم المجموعتين المتكافئتين ضابطة وتجريبية ذات القياس القبلي والبعدي.

**مجتمع البحث:** تحدد مجتمع البحث بتلاميذ الصف الرابع الابتدائي بعمر (9-11) سنة في مدرسة يغمور اسن الابتدائية في مقاطعة مسرغين البالغ عددهم(88) تلميذ للعام الدراسي 2013-2014.

**عينة البحث:** وقد شملت عينة البحث في بحثنا على تلاميذ الصف الرابع ابتدائي من (9-11) سنة لمدرسة يغمور اسن الابتدائية و تم اختيارهم بالطريقة العمدية (66)، وبعد استبعاد التلاميذ المشاركين في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (32) تلميذ، وبذلك أصبح تلاميذ عينة البحث الأساسية (34) و تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (17) تلميذ والجدول رقم(01) يمثل عينة البحث.

**الجدول (01) يمثل مميزات العينة**

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	9.04	0.03	9.05	1-
الطول	1.36	0.04	1.37	0.75-
الوزن	30.85	4.69	30	0.54

حيث كان المتوسط الحسابي للسن (9,04) بانحراف المعياري (0,03) والوسيط (9,05) ومعامل الالتواء (1-) أما بالنسبة للطول كان المتوسط الحسابي (1,36) بانحراف معياري (0,75) اما الوزن (30,85) بانحراف معياري (4,69) والوسيط (30) ومعامل الالتواء (0,54) يلاحظ بأن جميع قيم الالتواء كانت أصغر من [-3،+3] مما يشير الى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.

### الدراسة الاستطلاعية:

في ضوء مشكلة البحث وأهدافه ونظرا لوجود عدد كبير من الاختبارات ومن أجل الوصول الى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات ومن أجل الحصول على نتائج دقيقة قام الباحث بإجراء تجربتين استطلاعيتين وقام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في الفترة ما بين 2014/02/13 الى 2014/02/14 على عينة من التلاميذ الصف الرابع ابتدائي من خارج مجتمع الدراسة بلغ قوامها (10) ذكور و(10) إناث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مدرسة أوكيدان بشير مقاطعة مسرغين وقد تبين من نتائج هذه التجربة يمكن الباحث إجراء الاختبارات في يوم واحد وتجاوب التلاميذ مع الاختبارات وكان الهدف منها تعرف فريق العمل المساعد على ماهية الاختبارات. وتشخيص الاخطاء و المعوقات التي قد ترافق تطبيق الاختبارات قبل اجراء التجربة الرئيسية و التعرف على الزمن المستغرق لتنفيذ الاختبارات وعلى كفاءة فريق العمل المساعد والتجربة الاستطلاعية الثانية: طبقت هذه التجربة خلال الفترة ما بين 2014/02/16 الى 2014/02/20 على عينة العشوائية من مجتمع الدراسة، وتم استئناؤها من عينة الدراسة فيما بعد وتكونت هذه العينة من تلاميذ سنة رابعة ابتدائي بمدرسة يغمور اسن مقاطعة مسرغين وتكونت العينة من (10) تلميذة و(10) تلميذ وكان الهدف من التجربة هو إيجاد معامل الصدق، الثبات والموضوعية للاختبارات وكذلك التعرف على مدى صعوبة الاختبارات وملاءمتها لعينة البحث.

### الاجراءات التطبيقية للدراسة الاساسية:

قصد تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة والمتمثلة في التوازن، السرعة، سطر الباحث وحدات تعليمية للألعاب الحركية مكونة من (16) وحدة تعليمية، حيث احتوت الوحدات التعليمية على تمارين والعاب حركية مراعى في انتقائها خصائص وقدرات المرحلة العمرية قيد الدراسة كلها ترمي الى الهدف المنشود الا وهو تنمية هذه الصفات البدنية تم عرض هذه الوحدات التعليمية على مجموعة من الخبراء قبل تطبيقها من خلال استشارة استطلاع الخبراء تم التوصل الى الشكل النهائي للبرنامج ، وقد خضعت العينة التجريبية لتنفيذ هذه الوحدات من قبل الطالب الباحث ،بينما بقيت العينة الضابطة تمارس النشاط الرياضي وفق البرنامج المدرسي مع استاذ بعيدا عن الوحدات المقترحة، حيث تم تنفيذ الدراسة الاساسية على النحو التالي حيث تم إجراء القياس القبلي على العينة التجريبية والضابطة والتي اشتملت اختبار الطول والوزن وأجريت يوم 23-02-2014، اما اختبارات المستعملة في الدراسة اجريت يوم 24-02-2014، حيث سجل الباحث مستوى افراد العينتين لصفتي السرعة والتوازن بواسطة اختبارات القياس. حيث قبل أن يتم تطبيق الاختبارات تم عرضها على المحكمين وأهل الاختصاص من خلال استشارة استطلاع الخبراء وبعدها عرضت عليهم تم التوصل الى الشكل النهائي للاختبارات التي تم تطبيقها ثم تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة لمدة شهرين بواقع حصتين اسبوعيا على أن يكون زمن الوحدة التعليمية 45 دقيقة، وقد تم تنفيذ الوحدات في الفترة الممتدة من 24-02-2014 الى 06-05-2014 ثم إجراء القياس البعدي على عيني البحث يومي: 07-05-2014 و 10-05-2014 ثم جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا.

### 5. عرض وتحليل النتائج.

#### عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث (التجريبية والضابطة):

**جدول (03)** يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لإختبار الجري (30) والوقوف على المشط

النتيجة	نسبة التطور %	التغير من المتوسطات	قيمة t		بعدي		قبلي		المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
			الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س		
مخوي	14.57	0.85	2.12	3.26	0.33	5.83	0.99	6.68	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
غير مخوي	-	0.08	2.12	0.4	0.58	6.44	0.56	6.52	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
مخوي	45.15	4.94	2.12	2.49	7.31	10.94	3.09	6.00	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
مخوي	38.05	1.88	2.12	5.08	1.01	4.94	1.09	3.06	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة

بالنسبة للمجموعة التجريبية نرى من النتائج المفروضة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لإختبار الجري 30م للذكور في الإختبار القبلي كان (6,68)، بانحراف معياري (0,99) وبلغ في الإختبار البعدي (5,83) بانحراف معياري (0,33)، وأن قيمة t المحسوبة كانت (3,26)، وهي أعلى من القيمة الجدولية (2,12) تحت درجة حرية 16 ومستوى دلالة (0,05) ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي، هذا الفرق معنوي دال إحصائياً وهو لصالح الإختبار البعدي، أما المجموعة الضابطة فحققت خلال الإختبار القبلي متوسطاً حسابياً (6,25) بانحراف معياري (0,56)، وبلغ في الإختبار البعدي (6,44) بانحراف معياري (0,58) وأن قيمة t المحسوبة كانت (0,4) وهي أقل من القيمة الجدولية (2,12) عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة (0,05) وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية ومن أجل التعرف على نسبة التطور بين الإختبارين القبلي والبعدي استخدم الباحث قانون مستوى التطور وذلك لمعرفة تأثير البرنامج كما هو موضح في الجدول (03) يبين نسبة التطور لإختباري القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في إختبار الجري 30م حيث مقدار التطور لإختبار الجري 30م للإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ مقدار نسبة التطور (14,57) وهذا المقدار يدل على الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح لمهاتري الجري 30م حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي والبعدي كان (0,85) وهذا يعني تطور نوعاً ما في هذه المهارة في الإختبارات البعدية.

بالنسبة للمجموعة التجريبية نرى من النتائج المفروضة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لإختبار الوقوف على المشط للذكور في الإختبار القبلي كان (6,00)، بانحراف معياري (3,09) وبلغ في الإختبار البعدي (10,94) بانحراف معياري (7,31)، وأن قيمة t المحسوبة كانت (2,49)، وهي أعلى من القيمة الجدولية (2,12) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية عند درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0,05)، أما المجموعة الضابطة فحققت خلال الإختبار القبلي متوسطاً حسابياً (3,06) بانحراف معياري (1,09)، وبلغ في الإختبار البعدي (4,94) بانحراف معياري (1,01) وقد ظهر أن الفروق كانت معنوية لكلا الإختبارين، وذلك أن قيمة t المحسوبة كانت (5,08) وهي أعلى من القيمة الجدولية (2,12) تحت درجة حرية 16 ومستوى دلالة (0,05) ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي، هذا الفرق معنوي دال إحصائياً وهو لصالح الإختبار البعدي ومن أجل التعرف على نسبة التطور بين الإختبارين القبلي والبعدي استخدم الباحث قانون مستوى التطور وذلك لمعرفة تأثير البرنامج كما هو موضح في الجدول أعلاه حيث مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لإختبار الوقوف على المشط للإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ مقدار نسبة التطور (45,15) وهذا المقدار يدل على الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح لإختبار الوقوف على المشط للذكور حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي والبعدي كان (4,94) وهذا يعني تطور نوعاً ما في هذه المهارة في الإختبارات البعدية، أما المجموعة الضابطة حيث بلغ مقدار نسبة التطور (38,05) حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي والبعدي كان (1,88) وهذا يعني تطور نوعاً ما

في هذه المهارة في الاختبارات البعدية. ولصالح المجموعة الضابطة كما ان الفرق بين النسبة التطور مع المجموعة التجريبية كان اقل منه رغم حصوله على نسبة متوسطة.

### عرض وتحليل نتائج إختبار الجري 30م واختبار الوقوف على المشط:

**الجدول (04)** يوضح نتائج دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري 30م واختبار الوقوف على المشط

النتيجة	نسبة التطور %	التغير من المتوسطات	قيمة t		بعدي		قبلي		المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
			الجدولية	المحسوبة	ع'	س'	ع	س		
مضوي	14.57	0.85	2.12	3.26	0.33	5.83	0.99	6.68	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
غير مضوي	-	0.08	2.12	0.4	0.58	6.44	0.56	6.52	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
مضوي	45.15	4.94	2.12	2.49	7.31	10.94	3.09	6.00	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
مضوي	38.05	1.88	2.12	5.08	1.01	4.94	1.09	3.06	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة

يلاحظ من الجدول (04) الذي يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية للذكور يقدر ب (5.83) وهو أصغر من قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة المقدر ب (6.44)، إضافة إلى أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (3.81) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.32) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين عند درجة حرية (32) ومستوى دلالة (0,05) ويلاحظ من الجدول أعلاه الذي يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية للذكور يقدر ب (7.31) وهو أصغر من قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة المقدر ب (4.94)، إضافة إلى أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (4.74) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.32) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي لعينتي البحث للذكور عند درجة حرية (32) ومستوى دلالة (0,05).

### 6. مناقشة النتائج.

يتضح من الجدول (03) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الجري 30م للذكور للمجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنفس الاختبار للذكور ويعزي الباحث إلى تأثير المتغير المستقل وهو البرنامج المقترح للألعاب الحركية الذي أثر بالإيجاب على صفة السرعة بالنسبة للمجموعة التجريبية حيث وصلت نسبة التحسن عند ذكور (14,75) وعلى احتواء برنامج المقترح على العديد من الألعاب التي نمت وتطورت عضلات الرجلين مما ساعد على تطور صفة السرعة كما أن البرنامج الألعاب الحركية كان له الخصوصية في استخدام أسلوب التنوع والتجديد واستثمار جيد للوقت من خلال زيادة التكرارات التي تخدم تطور صفة السرعة أما في ما يخص البرنامج التقليدي كانت هناك الألعاب المطاردة مثلا والى غير ذلك من الألعاب السرعة ولكن كانت تفتقر إلى عامل التكرارات و فترة الراحة البيئية بين اللعبة ومدة اللعبة وحتى مبدأ التدرج في حمل اللعبة ويقول "قاسم حسين" نقلا عن "قحطان عبد الجليل" كون أن أساس تدريب السرعة هو الحالة المناسبة لإثارة الجهاز العصبي المركزي هذا يتم عن طريق راحة وفعالية الرياضي و الخالية من التعب فقط مع إعطاء فترات راحة مناسبة لإعادة

الجهاز العصبي الى حالته الطبيعية بعد أداء الواجب فضلا عن استخدام الادوات المساعدة في التدريب في الشدة و الصعوبة (قحطان عبد الجليل، 2009، ص374) وهذا ما يتفق مع دراسة إيمان شاكر محمود (2011) ودراسة بلعروسي سليمان (2008) حيث حققت تطور في مهارة الجري للمجموعة التجريبية.

كذلك الجدول (03) يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الوقوف على المشط سواء ذكور للمجموعتين التجريبية والضابطة ويعزى الباحث الى أن البرنامجين سواء التقليدي أو المقترح اثر بالإيجاب على صفة التوازن ولكن نسبة التطور عند المجموعة التجريبية احسن من المجموعة الضابطة و الذي يرجع الى فعالية المتغير المستقل الذي خضعت له كلتا الجنسين وذلك لان البرنامج المقترح كان يحتوي على ألعاب الحركة كان الغرض منها ترقية التوافق العضلي العصبي إذ أن عملية التوازن تتطلب التوفيق بين عمل العضلات المختلفة حتى يتم عملها بدقة واتزان وكذلك يرى الباحث ان المنهاجين قد تضمن تطبيقات لبعض المهارات التي تتم تعلمها من قبل التلاميذ بالارتكاز مثلا على قاعدة ضيقة او بالاستناد على مشطي القدمين أو تنفيذ بعض الحركات بالجمل على رجل واحدة الى غير ذلك من التمارين التي تنمي صفة التوازن حيث ان جميع هذه الفعاليات تتطلب السيطرة و التحكم بالجهاز العضلي و العصبي وهذا ما يؤدي الى تطوير صفة التوازن بالتدرج وهذا مل يجعل الباحث يتفق مع ما نقله (ريسان خريبط) بأن الدراسات التي قام بها كل من (Lafuze)، (Smith)، (Gunden)، و (Ganison) اثبتت جميعها على الرغم من تأثير الخصائص الموروثة في التوازن الا أنه التدريب له دور كبير في تطوير هذا المكون الهام (ريسان خريبط، 1989، ص185).

حيث لا تتفق مع دراسة طوطاح مصطفى (2008) حيث لم تحقق صفة التوازن في المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة.

من خلال نتائج الاحصائية استنتج الباحث أن هناك فروق بين الإختبارات القبلية والبعدي ولصالح الإختبارات البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية صفتي السرعة والتوازن للأطفال (9-11) سنة وبالتالي تحققت الفرضية الاولى.

يتضح من الجدول (04) بالنسبة لصفة السرعة من خلال إختبار الجري 30م للذكور كانت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث في الإختبارات البعدي ولصالح العينة التجريبية ما يعني أن أفراد العينتين غير متكافئتين في إختبار الجري 30 م، بل يبدون أحسن وأفضل 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 إذ استطاع الباحث أن يوظف ذلك من خلال الألعاب الحركية التي تحمل في طياتها التنافس الشريف وهذا ما يؤدي الى التطور الحركي حيث أكد(مازن عبد الهادي) على أن التطور الحركي للطفل يأتي من خلال إعطاء الطفل الامكانية الحركية الكافية وكذلك حرية الحركة مع توفير المحيط الذي يطابق رغباته وقناعاته وعند ذلك نكون قد قدمنا التطور الطبيعي للطفل (مازن عبد الهادي، 1996، ص15-16)

هذا ما جاء في دراسة كل من بلعروسي سليمان (2008) بعنوان توظيف الالعب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية، ومع دراسة قحطان خليل العزاوي (2009) بعنوان أثر استخدام الالعب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى لكرة القدم، حيث أظهرت نتائج الدراساتين أن البرنامجين المقترحين قد أثر بالإيجاب على صفة السرعة وهذا ما يدل على أهمية الالعب في تنمية وتطوير صفة السرعة، وتتفق كذلك مع دراسة إيمان شاكر محمود (2011) حيث أثرت التمارين التمهيدية تأثير إيجابي في مهارة الجري وكذلك تتفق مع دراسة طوطاح مصطفى (2008) ولا تتفق مع دراسة بيريفان عبد الله ومحمد سعيد المقتي (2005) حيث تفوقت المجموعة التي تنفذ الالعب الاستكشافية في مهارة الجري على المجموعة التي نفذت الالعب الحركية وكذلك لا تتفق مع دراسة نشوان محمود داود الصفار (2007) حيث لم تتفق المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج الالعب الاستكشافية على المجموعة الضابطة التي خضعت لدرس التربية الرياضية التقليدي.

بالنسبة لصفة التوازن من خلال إختبار الوقوف على المشط سواء لذكور كانت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث في الإختبارات البعدي ولصالح العينة التجريبية التي تحصلت على أحسن

متوسط حسابي ما يعني أن أفراد العينتين غير متكافئتين في إختبار الوقوف على المشط للذكور، بل يبدون أحسن وأفضل في صفة التوازن من أفراد العينة الضابطة الأمر الذي يرجعه الباحث الى فعالية المتغير المستقل في البرنامج المقترح للألعاب الحركية الذي خضعت لها العينة التجريبية لكلا الجنسين فضلا عن ان تلك الألعاب بشكل عام كانت تتضمن عنصر التشويق في الأداء وقائمة على الحرية في الحركة وهذا ادى الى انجذاب التلاميذ لممارستها وبالتالي تساوت مستوياتهم في الاختبار ويشير (الحمامي، مصطفى عن (ماري بولاسكي) الى أن اللعب يتوقف أيضا على نوع ادوات اللعب وعلى خيال الأطفال ومدى حريتهم في اللعب ولذا يفضل تزويدهم بتلك الادوات و تنوعها وذلك حتى تشبع ميولهم وحاجاتهم المختلفة واتاحة الفرص لهم للتنمية المتكاملة لشخصيتهم وفقا لاستعداداتهم وقدراتهم (الحمامي ومصطفى، 1998، ص60).

هذا ما جاء في دراسة لمياء حسين محمد (2003) بعنوان أثر مناهج تعليمي مقترح لتنمية الطلاقة الحركية في تطوير الرشاقة والتوازن ومستوى الرضا الحركي لدى تلميذات الصف الخامس ابتدائي، حيث أظهرت النتائج أن المنهج المقترح ذو تأثير أكثر فاعلية في تطوير التوازن لدى تلميذات وكذلك في دراسة فاتن إسماعيل محمد (2012) تحت عنوان تأثير برنامج التربية الحركية على بعض متغيرات اللياقة الحركية للأطفال المتحدي الاعاقة الذهنية وكانت أهم النتائج أعلى نسبة في متغير التوازن وتتفق كذلك مع دراسة بيريفان عبد الله ومحمد سعيد المفتي (2005) ودراسة محمود داؤد الصفار (2007) حيث تفوقت المجموعة التجريبية بأكثر نسبة للإناث على المجموعة الضابطة ولا تتفق مع دراسة طوطاح مصطفى (2008) حيث لم تحقق تطور في صفة التوازن مقارنة مع المجموعة الضابطة، ومن خلال النتائج الاحصائية تؤكد تحقق الفرضية الثانية التي تنص بأن هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لتنمية صفتي السرعة والتوازن لأطفال (9-11) سنوات.

## خلاصة

لقد خالصنا الى تصميم برنامج للألعاب الحركية مقترح لتنمية صفتي السرعة والتوازن (9-11) سنة لتلاميذ الصف الرابع ابتدائي ووجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في إختبار الوقوف بالمشط لقياس التوازن والجري ولصالح البعدى ووجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في إختبار الوقوف على المشط لقياس التوازن ولصالح البعدى وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار البعدى لعينتي البحث في إختبار الجري 30م والوقوف على المشط ولصالح العينة التجريبية وبالتالي إن استخدام الألعاب الحركية يؤثر إيجابيا في تنمية صفتي السرعة والتوازن.

## المصادر والمراجع:

- البيك علي وعباس عماد الدين(2003): المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والاحمال التدريبيه، نظريات وتطبيقات، منشأة المعاهد الاسكندرية
- الحمامي محمد أحمد ،مصطفى عايدة عبد العزيز(1998): الترويع بين النظرية و التطبيق ،مركز الكتاب للنشر ط1، القاهرة
- اميرة حسن محمود وماهر حسن محمود(2008): الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي دار الوفاء ط1، الاسكندرية،
- أميرة عبد الواحد ،فاطمة كريم نعمة (2014):العلاقة بين بعض الألعاب الحركية و الإبداع الحركي لدى الاطفال (الذكور و الاناث) في عمر 5 سنوات ،مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد 26، العدد الرابع
- إيمان شاكر محمود(2003): تأثير التمارين التمهيدية العامة والخاصة على تطوير بعض القدرات والمهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الأول الابتدائي، مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلد 4، العدد 3، جامعة البحرين.
- بلعروسي سليمان (2009): توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لنشأى كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- بيريفان عبد الله محمد سعيد المفتي (2005): أثر استخدام برنامجين بالألعاب الحركية والألعاب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لدى تلاميذ الصف الثاني الابتدائي، شهادة الدكتوراه فلسفة في التربية الرياضية غير منشورة، جامعة الموصل.

