

أثر الالعب الحركية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة (القدرة العضلية

–السرعة – التوازن) لتلاميذ المرحلة الابتدائية (9–11) سنة بمقاطعة وهران

عوينتي هواري طالب دكتوراه، جامعة الجزائر 3 ، aouinti_houari@yahoo.fr

الملخص :

تهدف الدراسة الى التعرف على الفروق الفردية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية للياقة البدنية المرتبطة بالمهارة (القدرة العضلية –السرعة – التوازن)؛ وذلك بالاعتماد على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي و البعدي وقد شملت عينة البحث تلاميذ الصف الرابع ابتدائي من (9–11) سنة لمدرسة يغموراسن وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وعينة البحث الاساسية شملت 56 تلميذ و تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبية و ضابطة وواقع 28 تلميذ لكل مجموعة 17 ذكور و 11 إناث ، أما البرنامج المقترح قام الطالب الباحث بتطبيق البرنامج المتكون من الالعب الحركية التي تهدف الى تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة حيث شملت مدة البرنامج شهرين بواقع حصتين أسبوعيا ومدتها 45 دقيقة .

وأما الوسائل الاحصائية المستعملة : الوسط الحسابي –الوسيط –الانحراف المعياري –معامل ارتباط بيرسون –و"ت" ستيودنت للطرف الواحد –النسبة المئوية –معامل الالتواء –ونسبة التحسن وتحصل على وأسفرت نتائج البحث على أن البرنامج المقترح للالعب الحركية أثر إيجابا على تنمية القدرة العضلية –السرعة – التوازن لدى تلاميذ الصف الرابع ابتدائي . وأن البرنامج التقليدي لم يؤثر على القدرة العضلية و السرعة الا في صفة التوازن .

الكلمات المفتاحية: الالعب الحركية –اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة –القدرة العضلية –السرعة–التوازن

ABSTRACT

The effect of motor games on the development of some elements of fitness related to skill (muscle capacity — speed — balance) for primary school students (9-11) years in Oran The research study aims at : Identification of the individual differences between the two groups that of the sample one, and the ordinary (norm) in tests related to the physical fitness of the skills (Muscle capacity-speed-balance) Concerning research methodology, the experimental one :the learner sets two equal groups that performed the pre-tests and post ones. 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 56 pupils that are divided haphazardly again into an experimental group and the ordinary one, The sample was divided into 28 learners for each group among whom 17 boys and 11 girls, The suggested program :the researcher applied the program composed of the mobilizing games which aims at developing the components of physical fitness related to the skills, the duration of the program is 2 months with the rate of 2 sessions a week, its duration :45 minutes, The statistic tools used :numeric medium –the medium –the parametric deviation –person liaison parameter-t student –the percentage, The student researcher reached the following conclusion : The suggested program of the mobilizing games has a positive impact on development of the physical fitness related to the

skills.(Muscle capacity-speed-balance) of primary school pupils (level 4), The traditional program :has not influenced the development of any of the components of physical fitness related to skills.(Muscle capacity-speed-) except equilibrium components.

Keywords: motor games- fitness related to skill — Muscle capacity- speed-balance.

1. المقدمة

إن الثروة البشرية هي الثروة الحقيقية لأي مجتمع من المجتمعات ويعد الاطفال على رأس تلك الثروة لأهميتهم في مواجهة تحديات العصر الحديثة، وأن تقييم مستقبل مجتمع ما يتوقف الى حد كبير على الظروف التربوية التي يتعرض لها أفراد الجيل الجديد من أبنائه ولما كانت الطفولة هي عماد المستقبل وأن العناية بالأطفال في المرحلة العمرية الاولى هي القاعدة التي يقوم عليها نشأتهم السليمة في مراحل نموهم القادمة ويعد اللعب هو الوسيط التربوي المهم الذي يساعد على نمو الطفل بدنيا و حركيا وعقليا واجتماعيا إذ أنه وسيلة من الوسائل لفهم نفسيات الاطفال و الوقوف على استعدادهم ومن خلالها يعبر الطفل عن نفسه بحرية و يتفاعل مع غيره من الاطفال لذا فإنها يعد أفضل طريقة يكتشف بها الطفل الحياة ويكتسب خبرات جديدة من مهاراته الذاتية وعن غيره من الاطفال ويخلق عالمه الخاص به المليء بالاستكشاف و التخيل و الحركة (WEBSTER,1971,557),وتعد الانشطة الحركية التي تهتم بها درس التربية الرياضية هي الانشطة الأكثر شيوعا و ممارسة من قبل الاطفال داخل الدرس وخارجه وتسهم بدور كبير في تطوير المهارات الحركية الاساسية، حيث يعد هذه المهارات القاعدة الاساسية الحركية للطفل إذ أن ممارستها و العناية بتطويرها تعد دعامة أساسية للممارسة الحركية في النشاط الرياضي التخصصي(الكعبي،2001،صفحة 27)كما أكدت كل من الدراسات Vranou (E,1995)و(Wilox,R,1995)فقد ذكروا العوائق التي تحد من ممارسة النشاط البدني في الوسط المدرسي فمنهم من أرجع تقهقر هذه الممارسة و العزوف الى محتوى البرامج للتربية البدنية و الرياضية كما أكد (مسعودي2011) ان الخلل الوظيفي وهذا التقصير في اتباع الاسس العلمية و الخطوات المناسبة للعملية التربوية اثر سلبيا على مستوى الاداء الحركي و على صحة التلاميذ الجسمية و النفسية و الاجتماعية و الانفعالية، إن البيئة التي يعيش فيها التلميذ في هذه المرحلة هي الاسرة و المدرسة إذ لا بد من أن يعمل جنبا الى جنب في تطوير التلميذ تطورا علميا سليما و لعل من أبرز الاسباب التي دفعت الباحث لإجراء هذه الدراسة هو أن النشاط السائد في درس التربية البدنية و الرياضية محاط بغلاف تقليدي في محتواه وذلك لكون المنهاج المستخدم في التدريس يعتمد على الاسلوب الامري في التنفيذ و أن ذلك قد لا يفسح المجال امام التلاميذ للتعبير عن ذاتهم و إمكانياتهم الحركية ولا يشبع الفضول لديهم وإخراج هذا النشاط الحركي التقليدي الى طيف واسع من الانشطة التي تعمل على إشباع ميل التلميذ للحركة ولقد 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، و بسبب هذا التقدم الطائل في الآلة التي أصبحت تقوم بمعظم الأعمال اليومية التي كان الإنسان يبذل جهدا بدنيا لإنجازها فتحوّلت 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 البدانة 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 و بفضل 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 اطلاع 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 اللياقة البدنية لأطفال بعمر (9-11) سنوات وخلص الى التساؤل التالي : ما هو أثر برنامج الألعاب الحركية المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للأطفال (9-11) سنوات ؟ ويفرض الباحث أن هناك أثر إيجابي لهذه الألعاب الحركية على صفة القدرة العضلية و السرعة و التوازن لتلاميذ الطور الابتدائي (9-11) سنة بمقاطعة وهران .

2-تحديد مصطلحات البحث :

2-1-الألعاب الحركية :

ويعرفها "مجيد ريسان خريط" بأنها "نشاط موجه يقوم به الاطفال لتطوير سلوكهم و قدراتهم العقلية و الجسمية والوجدانية، يحقق في نفس الوقت المتعة و التسلية ويستثمر أنشطة اللعب في اكتساب المعرفة و تقريب مبادئ العلم للأطفال وتوسع افقهم المعرفية (مجيد ريسان خريط، 2000، ص11).

تعرف اجرائيا بأنها تلك الالعاب التي تستخدم كوسيلة للتربية البدنية العامة للأطفال و للاستعداد وللألعاب الرياضية وتكون فردية او جماعية تشترك فيها مجموعة من التلاميذ في اللعب كما تتميز بعنصر التشويق والمنافسة .

2-2-القدرة العضلية :

ويعرفها "هولي وفرانكس" بأنها "قدرة العضلة على بذل قوة بسرعة" (Howley, E& Franks, 1997.P25) و تعني قدرة الجهاز العصبي على انتاج قوة سريعة ، وهذه تتميز بأنها تتضمن عملية الدمج بين السرعة والقوة في مكون واحد، ومثال ذلك أداء ألعاب الرمي بأنواعه المختلفة، والوثب بأنواعه ومهارات ضرب الكرة بالقدم أو ضربات الارسال في التنس. (أحمد نصر الدين السيد، 2003، ص 59).

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. (اميرة حسن محمود ، 2008، ص 163).

2-3-السرعة :

بينما "درونوف" يعرف السرعة على أنها "قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن و يتوقف على سلامة الجهاز العصبي العضلي الرياضي" (dornhoff-m4, 1993, p. 82).

اما "لمبير فيرى" أن السرعة "هي سهولة القيام بحركات متشابهة في أقل مدة زمنية" (lambert.G, 1985, p 14).

2-4-التوازن :

كما يعرفانه" أميرة وماهر حسن محمود "على أنه قدرة الفرد على السيطرة على أجهزته العضوية من الناحية العضلية و العصبية، وهو نتاج التعاون بين الجهازين العضلي و العصبي (أميرة حسن محمود ، 2008، ص 224).

و يعرفه "مفتي" هو المقدرة على السيطرة على الحركات الارادية لعضلات الجسم بما يحقق التوازن له (مفتي ابراهيم، 2004)

3. اجراءات البحث

1.3 منهج البحث :استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة الدراسة .

2.3 عينة البحث :وقد شملت عينة البحث في بحثنا على تلاميذ الصف الرابع ابتدائي من 9-11 سنة لمدرسة يغموراسن

الابتدائية 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 و ضابطة وواقع 28 تلميذ لكل مجموعة

3.3 اداة البحث: بعد وضع الباحث مجموعة من الاختبارات التي تقيس هذه العناصر معتمدا على المصادر و المراجع وتم عرضها على الخبراء و المتخصصين وترشيح اختبار يقيس كل مكون من مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة و المناسبة للمرحلة العمرية 9-11 سنة إذ تم قبول الاختبار الذي يحصل على أعلى نسبة مئوية لكل اختبار من خلال الجدول رقم (01)

الجدول (01) يوضح النسبة المئوية لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة حسب اراء الخبراء و المتخصصين

| الرقم | عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة | الاختبارات البدنية المرشحة من قبل الباحث | النسبة المئوية للاختبار |
|-------|---|---|-------------------------|
| 01 | القدرة (القوة المميزة بالسرعة) | الوثب العمودي من الثبات لسارجنت | 40% |
| | | القدرة العمودية للوثب(الشغل) | 0% |
| | | الوثب العريض من الثبات | 60% |
| 02 | التوازن | الوقوف على مشط القدم | 60% |
| | | الوقوف على عارضة بمشط القدم(بالطريقة المتعامدة) | 20% |
| | | الوقوف على عارضة بمشط القدم (الطريقة الطولية) | 20% |
| | | التوازن على اليدين | 0% |
| 03 | السرعة | العدو 30 م من البداية الثابتة | 60% |
| | | اختبار العدو 4 ثواني من البدء العالي | 0% |
| | | اختبار العدو 30 م من البداية المتحركة | 20% |
| | | اختبار العدو 45, 70 م من البدء العالي | 0% |

وبالتالي تم اختبار كل صفة تقابلها اعلى نسبة مئوية و الاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية لها معامل صدق في كثير من الدراسات النظرية و المراجع العلمية مع ذلك قام الباحث بإيجاد نوعين من الصدق للاختبارات المستخدمة هما صدق المحتوى و الصدق الذاتي فقد قام الباحث بحسابه باستخدام الجدر التربيعي لمعامل الثبات حيث تراوحت ما بين (0,79-0,99) وهي درجة عالية مما يشير الى قبول الصدق الذاتي للاختبار ومن أجل ثبات الاختبار، قام الباحث باحتساب معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار (test-retest) على عينة من مجتمع البحث تم استئناؤها فيما بعد من عينة الدراسة، حيث قام الباحث بإجراء الاختبارات على 10 تلميذ و 10 تلميذة من مدرسة يغموراسن في 2014/02/16 ومن تم إعادة تطبيق الاختبارات عليهم في فترة 2014/02/20 مع ضبط جميع المتغيرات و الظروف للاختبار الاول وكما هو موضح في الجدول رقم (02) الذي يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ومعامل الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية

الجدول رقم (02) الذي يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ومعامل الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية

| الصدق الذاتي | معامل الثبات | التطبيق 2 | | التطبيق 1 | | الجنس | |
|--------------|--------------|-----------|------|-----------|------|-------|-------------------------------|
| | | ع | س | ع | س | | |
| 0,98 | 0,97 | 0,32 | 6,89 | 0,33 | 6,90 | ذكور | إختبار الجري 30م |
| 0,99 | 0,99 | 0,6 | 6,93 | 0,58 | 6,87 | إناث | |
| 0,97 | 0,95 | 3,84 | 3,27 | 3,63 | 3,33 | ذكور | إختبار الوقوف على مشط القدم |
| 0,79 | 0,633 | 1,34 | 1,25 | 2,15 | 1,24 | إناث | |
| 0,84 | 0,72 | 0,12 | 1,32 | 0,15 | 1,36 | ذكور | إختبار الوثب العريض من الثبات |
| 0,96 | 0,93 | 0,057 | 1,19 | 0,086 | 1,18 | إناث | |

وكما هو موضح في الجدول (02) حيث تشير نتائج الى وجود معامل ثبات عال للمتغيرات البدنية باستخدام معامل الارتباط بيرسون حيث القيمة الجدولية هي: 0,632 أما القيمة المحسوبة كانت أكبر من القيمة الجدولة 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 الجذر التربيعي لمعامل الثبات يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ومعامل الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية .

4. عرض ومناقشة النتائج:

الجدول رقم (03) يمثل نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لكلا الجنسين في المجموعتين التجريبية و الضابطة

| النتيجة | التطور | قيمة ت | | بعدي | | قبلي | | | |
|-----------|--------|----------|----------|------|-------|------|------|-------------|------------------------------|
| | | الجدولية | المحسوبة | ع | س | ع | س | | |
| معنوي | 14,57% | 2,12 | 3,26 | 0,33 | 5,83 | 0,99 | 6,68 | م التجريبية | إختبار الجري 30م ذكور |
| غير معنوي | / | | 0,4 | 0,58 | 6,44 | 0,56 | 6,52 | م الضابطة | |
| معنوي | 21,68 | 2,23 | 13,1 | 0,34 | 6,04 | 0,27 | 7,35 | م التجريبية | إختبار الجري 30م إناث |
| غير معنوي | / | | 0,1 | 0,46 | 7,00 | 0,45 | 7,02 | م الضابطة | |
| معنوي | 45,15 | 2,12 | 2,49 | 7,31 | 10,94 | 3,09 | 6,00 | م التجريبية | إختبار الوقوف على المشط ذكور |
| معنوي | 38,05 | | 5,08 | 1,01 | 4,94 | 1,09 | 3,06 | م الضابطة | |
| معنوي | 56,05 | 2,23 | 5,75 | 1,85 | 7,60 | 1,48 | 3,34 | م التجريبية | إختبار الوقوف على المشط إناث |
| معنوي | 38,54 | | 3,36 | 1,42 | 5,24 | 1,30 | 3,22 | م الضابطة | |
| معنوي | 16,98 | 2,12 | 7,29 | 0,10 | 1,59 | 0,11 | 1,32 | م التجريبية | إختبار القفز من الثبات ذكور |
| غير معنوي | / | | 0,4 | 0,15 | 1,38 | 0,17 | 1,36 | م الضابطة | |
| معنوي | 18,18 | 2,23 | 5,00 | 0,07 | 1,43 | 0,15 | 1,17 | م التجريبية | إختبار القفز من الثبات إناث |
| غير معنوي | / | | 0,50 | 0,09 | 1,14 | 0,10 | 1,12 | م الضابطة | |

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ بالنسبة للمجموعة التجريبية في كل الاختبارات للسرعة و القدرة العضلية و التوازن أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية وهذا راجع الى تأثير برنامج الالعاب الحركية وذلك لان ت المحسوبة كانت أكبر من ت الجدولية سواء للذكور و الاناث أما المجموعة الضابطة لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث ت المحسوبة كانت أصغر من ت الجدولية و

بالتالي لا يوجد فروق اياي اختبار الوقوف على المشط حيث كانت المحسوبة أكبر من الجدولية لأي هناك دلالة احصائية لكلا الجنسين ويتضح من الجدول اعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الجري 30م للذكور و الإناث للمجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنفس الاختبار سواء للذكور أو الإناث ويعزى الباحث الى تأثير المتغير المستقل وهو البرنامج المقترح للألعاب الحركية الذي أثر بالإيجاب على صفة السرعة بالنسبة للمجموعة التجريبية حيث وصلت نسبة التحسن عند الذكور (14,75) وعند الإناث (21,68) وتفوق الإناث 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 الالعب الحركية كان له الخصوصية في استخدام اسلوب التنوع و التحديد واستثمار جيد للوقت من خلال زيادة التكرارات التي تحدم تطور صفة السرعة أما في ما يخص البرنامج التقليدي كانت هناك الالعب المطاردة مثلا والى غير ذلك من الالعب 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) و دراسة بلعوسي سليمان (2008) حيث حققت تطور في مهارة الجري للمجموعة التجريبية و يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الوقوف على المشط سواء ذكور أو إناث للمجموعتين التجريبية و الضابطة ويعزى الباحث 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 الالعب الحركية كان الغرض منها ترقية التوافق العضلي العصبي إذ أن عملية التوازن تتطلب التوفيق بين عمل العضلات المختلفة حتى يتم عملها بدقة و اتران حيث لا تتفق مع دراسة طوطاح مصطفى (2008) حيث لم تحقق صفة التوازن في المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة وهذا ما جاء في دراسة لمياء حسين محمد (2003) بعنوان أثر منهج تعليمي مقترح لتنمية الطلاقة الحركية في تطوير الرشاقة و التوازن 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 و محمد سعيد المفتي (2005) و دراسة 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 و من خلال الجدول اعلاه 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 الالعب 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 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) و دراسة طوطاح مصطفى (2008) ودراسة قحطان خليل العزاوي (2009) حيث اظهرت النتائج البعدية للعينات التجريبية نفوق وتطور مقارنة مع المجموعة الضابطة في حين لم تتفق مع دراسة نشوان محمود داؤد الصفار (2007) حيث لم تتفوق المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج الالعب الاستكشافية على المجموعة الضابطة في إختبار الوثب الطويل من الثبات ومن خلال نتائج الاحصائية استنتج الباحث أن هناك فروق بين الإختبارات القبليّة و البعدية ولصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تنمية اللياقة البدنية

المرتبطة بالمهارة للأطفال (9-11) سنة و بالتالي تحققت الفرضية ومن خلال فروض البحث ووفقا لما أشارت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء مناقشة النتائج أمكنه التوصل الى الاستنتاجات التالية:

-تم تصميم برنامج للألعاب الحركية مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة (9-11) سنة لتلاميذ الصف الرابع ابتدائي

-وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الوثب العريض لذكور و الاناث لقياس القدرة ولصالح البعدي .

-وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الوقوف بالمشط للذكور و الاناث لقياس التوازن ولصالح البعدي .

-وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الجري 30م لقياس السرعة للذكور و الإناث ولصالح البعدي .

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

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

-إن استخدام الألعاب الحركية يؤثر إيجابيا في تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة .

و يوصى الباحث بالاقترحات التالية :

-إستخدام برنامج الألعاب الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية لتأثيره الفعال و الإيجابي في تنمية عناصر اللياقة البدنية

-إجراء دراسة على مستويات الأخرى لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، المتوسط و الثانوي.

-إعادة النظر في منهاج التربية البدنية و الرياضية من حيث توافقه مع التقدم الحاصل في المجتمع .

-المصادر والمراجع:

- 1-أحمد نصر الدين السيد(2003): فيسيولوجيا الرياضة.نظريات و تطبيقات،ط1، دار الفكر العربي،القاهرة.
- 2-اميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود(2008): الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ط1، دار الوفاء، الاسكندرية.
- 3-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 و النفسية ص(47-73)، المجلد 4، العدد 3، جامعة البحرين
- 4-بلعروسي سليمان (2009) : توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لناشئ كرة القدم ،رسالة ماجستير ،معهد التربية البدنية و الرياضية ،الجزائر.
- 5-لمياء حسن محمد(2004): " اثر منهاج تعليمي مقترح لتنمية الطلاقة الحركية في تطوير الرشاقة والتوازن ومستوى الرضا الحركي لدى تلميذات الصف الخامس ابتدائي، مجلة الدراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد 16.
- 6-مجيد ريسان حريبط(2000): ألعاب الحركة، دار الشروق للنشر و التوزيع، عمان، الاردن .
- 7-نشوان محمود داؤد الصفار(2007): تأثير برنامج مقترح بالألعاب الاستكشافية في تنمية اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الاول الابتدائي، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الثاني، ص 97-112، مجلة علوم التربية الرياضية.
- 8- فاتن إسماعيل محمد(2012): " تأثير برنامج للتربية الحركية على بعض متغيرات اللياقة الحركية للأطفال المتحدي الإعاقه الذهنية،مجلة كلية التربية الاساسية، العدد 76،ص(419-518)،الجامعة المستنصرية.

- 9-dornhoff-m4(1993): Léducation physique et sportive office des publication univercitaire, publication univercitaire alger. Alger.
- 10-Howley, E& Franks (1997): Health fitness instructor's hand book 3rd ,kinetics publisher usa, USA.
- 11-Lambert G(1985) : La musculation guide de l'entraîneur, édition vigot, Paris.
- 12-Vranou de naade E(1995): ,News from the notions bultin of 1995,IAPESGW.p9
- 13-Webster, Merriam (1971) :Third new International dictionary ,Vol :I Chicago.
- 14-WI lox .R (1996):Shared skeptisme and domestic doubts Globalization localization and the challenge to p.e in world to day “paper presented At the pre –Olympic scientific Congress ,Dallas .