

فاعلية برنامج تربية حركية للوقاية من الإصابات لتلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي

أ.د/ ربحاب حسن محمود عزت

أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل بقسم علوم الصحة الرياضية

كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان

أ.د/ أحمد عبد الدايم السيد الوزير

أستاذ طرق تدريس التربية الرياضية بقسم المناهج وطرق التدريس

كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان

الباحث/ محمد حسن محمد عبدالنعميم

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.343222.2895

المقدمة :

تعد مرحلة التعليم الأساسي حجر الزاوية في البناء التعليمي والتي تركز عليها الدول وذلك لكونها من أنسب المراحل السنوية لتنمية وتطوير قدرات الطفل الحركية التي تستند إليها المراحل التعليمية اللاحقة ، وقد عد كثير من العلماء هذه المرحلة كأحسن مراحل التعليم نظراً الي وجود مجموعة من الخصائص البيولوجية والنفسية والحركية التي تميز الطفل في هذه المرحلة . (٢٨:٣)

أدى التطور الحادث في برامج التربية الرياضية الي إبراز التربية الحركية كجزء أساسياً وضرورياً من ضروريات العملية التربوية، أحتلت التربية الحركية عنصراً أساسياً من عناصر السلوك الحركي ساعدت فيه من خلال برامجها في تنمية مظاهر النمو الحركي لمرحلة الطفولة ، وقد ركز العديد من علماء علم الحركة علي أهمية التربية الحركية ودورها المؤثر والرئيسي في النمو الحركي لمرحلة الطفولة من خلال معطيات حركية مبرمجة . (٩:٢)

اشارت سكينه كامل (٢٠١٥) نقلا عن هدايات محمد" وآخرون"إلي أن التربية الحركية تعد جانب من التربية البدنية تتعامل مع النمو والتدريب للأنماط الحركية الطبيعية الأساسية للأطفال لكونها تختلف عن المهارات الحركية الخاصة والأنشطة الرياضية وتعتمد في تدريسها علي الاستغلال العريض والمتنوع للحركات الاساسية وانماطها المشتقة عن طريق توضيح معني الخبرة الحركية وتنوع الانشطة وزيادة بدء تحدي الطفل لقدراته الشخصية من دون مقارنة زملائه، وتوازن العمل والراحة والاستكشاف الحركي دون الاخلال بعوامل الامن والسلامة .(١٥:١٨٨)

ذكرت راندا أحمد حافظ شاهين (٢٠٢٣) نقلا عن احمد عبد الرحمن التربية الحركية اذا احسن تعليمها تساهم أهداف عديدة من اهمها تشجيع المبادرة ، الرضا عن مستوي الاداء ، التعاون والمآخاة ، الاعتماد علي النفس ، كما يؤدي استخدام اسلوب التربية الحركية الي التقليل من احتمالات الإصابة

والحوادث (٣٧:١)

أشارت رانيا محمد حسن سعيد (٢٠١٦) نقلا عن فريدة عثمان أن من العوامل التي تقوم عليها الاسس العلمية للتربية الحركية عامل اللياقة الحركية والذي يشير الي ما تتضمنه هذه اللياقة من سرعة وتوافق وقوة واتزان وكلها عوامل يحتاجها الطفل من اجل استمتاعه بوقت الفراغ وتحقيقه لذاته ولسلامته البدنية والصحية حيث تؤدي التربية الحركية الي تجنب الحركات غير المرغوبة اثناء اداء المهارات المختلفة مما يقلل من احتمال حدوث الاصابات المختلفة والاداء الصحيح للحركة . (٩ : ٣٠)

تظهر أهمية برامج التربية الحركية في إكساب الاطفال الخبرات الإدراكية الحركية التي تساهم في نمو قدراتهم الإدراكية لإستخدام الجسم من خلال ادراك علاقته بالمكان وبالأشياء من حيث الارتفاع والانخفاض والاتساع ، والقدرة علي التحكم في مركز ثقل الجسم في مظاهر التوازن الثلاثة (الاستاتيكي والديناميكي والدوراني في الهواء) والقدرة علي الرمي واللقف والتمرير والدرجة والتنطيط والدفع معتمداً علي التوافق بين العين واليد والعين والقدم والتميز السمعي وتقليد الحركات المرئية، وادراك الاشكال المختلفة من التشابه والتضاد وابتكار الحركات وكلها من العوامل التي تقلل من احتمالات الضرر و الإصابة . (١٢:١٤، ٢٠١١) (١٢٠:١١) .

ذكر " احمد محمد عبدالسلام" (٢٠١٤م) أن هناك نسبة عالية من الإصابات في المدارس الابتدائية فقد دفع ذلك الباحث الي محاولة دراسة تقليل الإصابات لدي تلاميذ المرحلة الاولي من التعليم الاساسي باستخدام برنامج مقترح للتربية الحركية وعلي حد علم الباحث لم تجري دراسات تناولت علاقة أو اثر برامج للتربية الحركية علي الاصابات بالمدارس الابتدائية، في حين تعددت الدراسات والإحصاءات عن الإصابات في المدارس أو برامج التربية الحركية في المدارس ، تذكر " ليلي البنا" أن الطفل في هذه المرحلة يتوقع منة تعلم قواعدالأمن والسلامة . (٤،٣:١٠) (١٩:٥)

ذكر "مختار سالم أن المهتمين بالتربية الرياضية وإصابات الملاعب قد أثبتوا أن الحوادث والإصابات التي تقع أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية أكثر من الحوادث والإصابات التي تقع أثناء العمل. (١٣ : ١٢١) كما اشار عبد العزيز يسري (٢٠٢٢) نقلا عن أمين أنور الخولي الي ارتفاع نسبة اصابات التلاميذ بالمدارس. (٨ : ١٢٥)

مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحث كمعلم تربية رياضية لاحظ أن بعض التلاميذ اثناء أدائهم للمهارات الحركية يتعرضون للإصابة نتيجة فقدهم لتوازنهم وعدم إدراكهم ووعيهم بأجسامهم المكان أثناء حركتهم والذي أيضا يعبر عنه اصطدامهم بالثوابت المحيطة بهم في مكان ممارستهم لبرنامج التربية الرياضية والحركية الذين يمارسونه، مما تبادر لذهن الباحث فكرة تقديم برنامج تربية حركية يعمل على إكساب التلاميذ مهارات وصفات تقلل من احتمالات إصابتهم ونظراً لما أشار اليه "محمد ابراهيم" أن

هناك نسبة عالية من الإصابات المصاحبة للنشاط البدني المدرسي. (١٧)

يري الباحث أن ما تتضمنه التربية الحركية من عمليات إدراك ووعي بالجسم وتنمية العناصر التي تساعد على اتزان الجسم أثناء الحركة وتنمية عنصر التوافق لحركات الجسم أثناء حركته وما يرتبط بتلك العمليات من معرفة للحيز الذي يشغله الجسم وإدراك لأبعاد المكان وللمؤثرات المحيطة وتوافق وتكامل للنظام العضلي والعصبي، واستقبال وتجهيز للمعلومات بواسطة أعضاء الحس وكل المدخلات الحسية الحركية المكتسبة من برامج التربية الحركية، تعد من أهم العوامل علي سهولة ورشاقة الحركة والمهارة في الاداء وهي عوامل من شأنها أن تحمي الطفل وتقيه من التصادم والحركات الخاطئة وقد تحفظه من الإصابة حيث اشار "محمد عبد المنعم" أن الألعاب الجماعية المدرسية قد تعرض الأطفال لإصابات متعددة وخطيرة في نفس الوقت. (١٨)

هدف البحث: يهدف البحث إلى تصميم برنامج تربية حركية للوقاية من الإصابات لتلاميذ المرحلة الاولى من التعليم الاساسي وذلك للتعرف على فاعلية البرنامج على:

أ - تنمية عنصر التوازن .

ب - تنمية عنصر التوافق.

ج - تنمية عنصر الرشاقة

د - فاعلية البرنامج في الحد من الاصابات لدي تلاميذ المرحلة الاولى من التعليم الاساسي
فروض البحث:

- توجد فروق في معدل الاصابات الحادثة بين مجموعه التلاميذ التي خضعت لبرنامج التربية الحركية المقترح لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق داله احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس القبلي والبعدي لعنصر التوازن للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي
- توجد فروق داله احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس القبلي والبعدي لعنصر التوافق للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي
- توجد فروق داله احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس القبلي والبعدي لعنصر الرشاقة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي
- مصطلحات البحث:

التربية الحركية

أحد النظم التربوية المهمة التي تهدف إلى تحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية الشاملة المتزنة والمتكاملة لطاقت المتعلم حركياً ومعرفياً واجتماعياً تبعاً لقدراته واستعداداته وحاجاته وميوله، وذلك من خلال ممارسات موجهة ومنظمة للأنشطة البدنية والحركية. (٤:١٥٣،١٥٠)

الإصابة: هي عبارة عن تعرض أي جزء من أجزاء الجسم إلى مؤثرات مختلفة أو عوامل داخلية أو خارجية، تؤدي إلى حدوث تغيرات تشريحية فسيولوجية مما يؤدي إلى تعطيل وظيفة ذلك العضو المصاب جزئياً أو كلياً وبصورة دائمة أو مؤقتة (١٢:١)

أولاً الدراسات السابقة:

١-دراسة النجار، طه محمد السيد (٢٠٢٠م): بعنوان تأثير برنامج تربية حركية مدعوم بالحاسب الآلي علي أكساب بعض المعارف الرياضية كمدخل "الجماعية أو الفردية" المناسبة للطفل سن "9" سنوات "هدف البحث إلى التعرف على تصميم برنامج تربية حركية مدعوم بالحاسب الآلي على إكساب بعض المعارف الرياضية كمدخل لاختيار الرياضية الجماعية أو الفردية المناسبة للطفل سن (٩) سنوات. استخدم البحث المنهج التجريبي. وتمثلت أدوات البحث في اختبار لقياس مستوى التحصيل المعرفي للمعلومات المرتبطة ببعض الرياضيات الجماعية والفردية، واستمارة استطلاع رأى الأطفال سن(٩) سنوات لاختيار نوع النشاط الرياضي المناسب لقدراتهم وميوله، وتم تطبيقها على عينة عمدية قوامها(٤٥) طفل سن(٩) سنوات الملتحقين بمدرسة طارق بن زياد الابتدائية بمحافظة سوهاج. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبار التحصيل المعرفي، وتأثر استجابات الأطفال بالبرنامج المقترح؛ حيث بلغت استجابة العينة في رياضة كرة القدم في التطبيق القبلي أعلى نسبة (٣٣.٣٣٪)، بينما في التطبيق البعدي حصلت على (١٣.٣٣٪). وأوصى البحث بضرورة الاهتمام بنشر الوعي الرياضي والمعرفة الرياضية للأطفال، والاعتماد على الأساليب التكنولوجية الحديثة ليس فقط الاكتفاء ببرامج وأنشطة التربية الحركية في غرس وتنمية وتطوير سلوك الأطفال، والاهتمام بالتوجيه المبكر للأطفال نحو الرياضة الجماعية أو الفردية المناسبة لخصائصهم البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية. (١٨)

٢- أحمد , ايمان السيد (٢٠١٩م): دليل ارشادي لمعلم التربية الرياضية للوقاية من الاصابات الحركية لدي تلاميذ الحلقة من التعليم الاساسي الكرة الطائرة لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي. تم تصميم الباحثة المنهج الوصفي ، وتمثلت عينه البحث عن الخبراء في مجال الاصابات الرياضية والكرة الطائرة ومجال المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ، والبالغ عددهم (١٦) خبير كعينه بناء ، و (٤٨) معلم تربية رياضية كعينه تطبيق. واستخدمت الباحثة ، استطلاع رأي للسادة الخبراء وبعد تطبيق الاستمارات النهائية على عينه ، ووجدت البيانات ، وتقييمها باستخدام ميزان التقدير والنسبة المئوية. وقد استخلصت هذه الدراسة بتصميم دليل ارشادي لمعلم التربية الرياضية للإنماء من الاصابات الحركية في الكرة الطائرة. وقد أوصت الباحثة بالتصديق على الدليل السابق.(١٩)

ثانياً الدراسات الاجنبية:

1 - دراسة (٢٠٠٥) Rudy M. Castruita بعنوان " أثر برنامج تربية حركية في تقليل الاصابات "

وهدفت الدراسة الي معرفة اثر برنامج تربية حركية في تقليل الاصابات " واشتملت العينة علي ٥٦٠ تلميذا من تلاميذ منطقة هو ك - ٥ الابتدائية في مدينة کران، بلدية كاليفورنيا، وأشارت أهم النتائج الي حدوث انخفاضاً كبيراً في معدل الحوادث المسببة للإصابات و انخفاضاً في الاصابات وسوء السلوك للمجموعة التي خضعت للبرنامج التجريبي (٢٢)

٢- دراسة (٢٠٠٤) Melinda Bossenmeyer et al بعنوان " برنامج لخفض إصابات الملاعب في المدارس " وهدفت الدراسة لمعرفة أثر برنامج لخفض إصابات الملاعب في المدارس ، واشتملت العينة علي تلاميذ بعمر خمس وست سنوات كاليفورنيا خضعوا لبرنامج حركي بالمدرسة ، وقد أشارت النتائج الي أن البرنامج قلل كثيراً من الاصابات بينما ركزت البرامج السابقة علي عناصر البيئة والملعب للتقليل من الاصابات ، واوصت الدراسة التوصيات إلى تطوير القدرة الحركية للاطفال بزيادة القدرة على معالجة كميات المدخلات الحسية ، تركيز المنهج الاهداف التي تركز على قدرات البصر والسمع ، فهم الفضاء الفراغ المحيط بالجسم وتنمية خبرة اللمس والتحسس والوعي بالحركة ، الاهتمام بالتأبير الوقائية ومنها البرامج الحركية(٢٣)

٣- دراسة (٢٠٠١) " Albert Hergenroder بعنوان ' الوقاية من اصابات الرياضة " وهدفت الدراسة لمعرفة العوامل التي تؤدي الي اصابات الاطفال اثناء ممارسة الرياضة ، والسبل الي تخفيف الاصابات ، واشتملت العينة علي ١٥٦٠ طفلاً في المدارس الابتدائية ، وكانت ابرز الاصابات %٥ مخلوع الكاحل ، و %١١ من سوء الالتواءات ، اعلى نسبة اصابة كرة القدم الجماز والبيسبول بنسبة تتراوح بين %٧ إلى %٤٦ ، اهم اسباب الإصابة التغييرات في البيئة الرياضية ، قلة عوامل السلامة في المدارس ، عدم تدريب الاطفال لتجنب الإصابة من خلال إدراك ابعاد المكان والجسم (التربية الحركية) ، عدم التعامل بشكل صحيح مع الإصابة لان إدارة الإصابات الناتجة عن التدريب لم تدرج في منهاج طب الاطفال بصورة منهجية(٢٤)

إجراءات البحث

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم شبه التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث وذلك بطريقة القياسات القبليّة والبيئية والبعديّة لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث: اشتمل مجتمع البحث علي تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة سوهاج.

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية شملت عينة البحث عدد (٦٠) من تلاميذ المرحلة الاولى للتعليم الاساسي بأحدي المدارس الابتدائية بمركز جهينة، واستخدام الطريقة العشوائية في اختيار الصفوف التي سيتم تنفيذ البرنامج عليه.

معدلات النمو: عن طريق حساب المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن).

جدول (١) توصيف عينة البحث في متغيرات السن - الطول - الوزن في القياسات القبليّة (ن = ٦٠)

| المتغيرات | المتوسطات الحسابية | الانحرافات المعيارية | الوسيط | اقل قيمة | اكبر قيمة | معامل الالتواء |
|-----------|--------------------|----------------------|---------|----------|-----------|----------------|
| السن | 7,٥٠٠ | 1.096 | 7.00 | 6.00 | 9.00 | 0.159 |
| الطول | 117.715 | 11.702 | 119.500 | 95.00 | 135.00 | -0.451 |
| الوزن | 23.301 | 3.090 | 23.200 | 18.20 | 29.20 | 0.233 |

يتضح من جدول (١) تم جميع قيم الالتواء في جميع متغيرات السن - الطول - الوزن قيد البحث لدي عينة البحث الكلية قد انحصرت ما بين ± 3 مما يدل علي اعتدالية البيانات

جدول (٢) توصيف عينة البحث من الصف الاول الابتدائي في متغيرات السن - الطول - الوزن في القياسات القبليّة (ن = ٢٠)

| المتغيرات | المتوسطات الحسابية | الانحرافات المعيارية | الوسيط | اقل قيمة | اكبر قيمة | معامل الالتواء |
|-----------|--------------------|----------------------|---------|----------|-----------|----------------|
| السن | ٦.٤٠٠ | ٠.٥٠٢ | ٦.٠٠٠ | ٦.٠٠٠ | ٧.٠٠٠ | ٠.٤٤٢ |
| الطول | ١٠٤.٣٥٠ | ٧.١٣٩ | ١٠٠.٥٠٠ | ٩٥.٠٠٠ | ١١٦.٠٠٠ | ٠.٥٦٠ |
| الوزن | ٢٠.٤٩٠ | ١.٧٤٢ | ٢٠.١٠٠ | ١٨.٢٠ | ٢٤.٧٠ | ٠.٩٨٣ |

يتضح من جدول (٢) تم جميع قيم الالتواء في جميع متغيرات السن - الطول - الوزن قيد البحث لدي عينة البحث بالصف الاول الابتدائي قد انحصرت ما بين ± 3 مما يدل علي اعتدالية البيانات

جدول (٣) توصيف عينة البحث من الصف الثاني الابتدائي في متغيرات السن - الطول - الوزن في القياسات القبليّة (ن = ٢٠)

| المتغيرات | المتوسطات الحسابية | الانحرافات المعيارية | الوسيط | اقل قيمة | اكبر قيمة | معامل الالتواء |
|-----------|--------------------|----------------------|---------|----------|-----------|----------------|
| السن | ٧.٣٠٠ | ٠.٤٧٠ | ٧.٠٠٠ | ٧.٠٠٠ | ٨.٠٠٠ | ٠.٩٤٥ |
| الطول | ١١٩.٢٠٠ | ٤.٨١٨ | ١١٩.٥٠٠ | ١٠٨.٠٠٠ | ١٢٧.٠٠٠ | -٠.٦٧٩ |
| الوزن | ٢٢.٧٤٠ | ١.٦٤٣ | ٢٢.٦٠٠ | ١٩.٩٩ | ٢٥.١٠٠ | -٠.١٩٠ |

يتضح من جدول (٣) تم جميع قيم الالتواء في جميع متغيرات السن - الطول - الوزن قيد البحث لدي عينة البحث بالصف الثاني الابتدائي قد انحصرت ما بين ± 3 مما يدل علي اعتدالية البيانات

جدول (٤) توصيف عينة البحث من الصف الثالث الابتدائي في متغيرات السن - الطول - الوزن

في القياسات القبليّة (ن = ٢٠)

| المتغيرات | المتوسطات الحسابية | الانحرافات المعيارية | الوسيط | اقل قيمة | اكبر قيمة | معامل الالتواء |
|-----------|--------------------|----------------------|---------|----------|-----------|----------------|
| السن | ٨.٨٠٠ | ٠.٤١٠ | ٩.٠٠٠ | ٨.٠٠٠ | ٩.٠٠٠ | -١.٦٢٤ |
| الطول | ١٢٩.٦٠٠ | ٣.٤٧٠ | ١٣٠.٠٠٠ | ١٢٢.٠٠٠ | ١٣٥.٠٠٠ | -٠.٨٢٦ |
| الوزن | ٢٦.٦٧٣ | ١.٨١٨ | ٢٧.٢٥٠ | ٢٣.٣٠ | ٢٩.٢٠ | -٠.٦٢٠ |

يتضح من جدول (٤) تم جميع قيم الالتواء في جميع متغيرات السن - الطول - الوزن قيد البحث لدي عينة البحث بالصف الثالث الابتدائي قد انحصرت ما بين ± 3 مما يدل علي اعتدالية البيانات

خطوات إجراء البحث

- ١ _ حصر الاصابات الرياضية القديمة واستبعاد الطلاب المصابين من عينة البحث.
- ٢ _ ايجاد التكافؤ في (السن والوزن والطول)
- ٣ _ تطبيق اختبارات الاداء الحركي علي عينة البحث للمجموعة التجريبية قبل البدء في تنفيذ البرنامج .

وسائل جمع البيانات

- اعتمد الباحث على أدوات مختلفة لجمع البيانات الخاصة بالبحث الحالي والتي يمكن توضيحه فيما يلي:

- الإطلاع على جميع المراجع العلمية المتخصصة في التربية الحركية والاصابات.
- حصر المراجع والبحوث والدراسات المرجعية والمرتبطة المتخصصة في برامج التربية الحركية بهدف تحديد الإطار العام والشامل لبرنامج التربية الحركية والاصابات .
- وكذلك اختيار مجموعة من الأجهزة والأدوات اللازمة لتطبيق البحث.

الإطار العام للبرنامج التربوية الحركية المقترح:

- الفترة الزمنية الكلية للبرنامج (٣) شهور بواقع (١٢) اسبوع بواقع (٢) وحدة في الاسبوع يبلغ اجمالي الوحدات (٢٤) وحدة زمن الوحدة (٤٥) دقيقة .
- اجزاء برنامج التربية الحركية .
- اولاً : جزء تمهيدي ومدته ١٠ دقائق للاحماء وتهيئة أجزاء الجسم .
- ثانياً : الجزء الرئيسي ومدته ٣٠ دقيقة
- ثالثاً : الجزء الختامي ومدته ٥ دقائق تمارين تهدئة .

الأزمنة المحددة لتنفيذ محتوى البرنامج المقترح .

| اجزاء الوحدة | الجزء التمهيدي | الجزء الرئيسي | الجزء الختامي | مدة الوحدة |
|--------------|----------------|---------------|---------------|------------|
| | ١٠ق | ٣٠ق | ٥ق | ٤٥دقيقة |

محتوى الوحدة التدريبية: قام الباحث بتقسيم الوحدة إلى ثلاث مراحل وهي :

تمارين الإحماء: الهدف من عملية الإحماء تهيئة العضلات وأجهزة الجسم المختلفة على العمل العضلي والإعداد البدني .

الجزء الرئيسي: مجموعة من التمارين الخاصة للحد من الاصابات لدي تلاميذ المرحلة الاولى من التعليم الاساسي باستخدام برنامج التربية الحركية من خلال تنمية العناصر التالية :

- أ - تنمية عنصر التوازن.
- ب- تنمية عنصر التوافق .
- ج - تنمية عنصر الرشاقة .

| التشكيلات | الادوات | المحتوي | الزمن | اقسام الوحدة |
|-----------|---------|--|---------------------------------|---------------------------------|
| | | الجري حول الملعب - رفع الركبتين مع الجري ثني الذراعين امام الصدر وفردها وقوف ميل الجذع يمينا ويسارا وقوف ثبات الوسط ثني الجذع اماما اسفل | ١٠ دقائق | القسم التحضيري |
| | | | ٣٠ دقائق | القسم الرئيسي |
| | | معلومات عامة عن الحركات الصحيحة وذكر أهم الأخطاء الشائعة فيها لتجنبها قيام أنموذج حي لعرض الحركات الصحيحة أمام التلاميذ لتجنب الحركات الخاطئة . | ١٠ دقائق | الجانب التعليمي |
| | | | ٢٠ دقائق | |
| | | <p>المرور عبر الاطواق</p> <p>وقوف التلاميذ صفا واحد - عند الإشارة يقوم التلميذ الاول بالجري والمرور من داخل الطوق ثم الجري الي اخر الملعب والجلوس خلف خط النهاية - يكرر الاداء لجميع التلاميذ حتي ينتهي التلاميذ من اداء النشاط</p> <p>الهدف</p> <p>وقوف التلاميذ في قاطرتين متساوي العدد - مع كل تلميذ طرق وامام كل قاطرة قمع علي بعد ١٠ متر- عند اشارة المعلم يقوم التلميذ الاول من كل قاطرة بالتصويب علي القمع ويليه باقي التلاميذ في القناطر -الفريق الفريق الفائز الذي يحصل علي اكبر عدد من التصويبات بشكل صحيح</p> <p>الوقوف علي قدم واحدة زمن الاداء : ٣٠٠ ث لكل قدم .</p> <p>الوقوف علي قدم واحدة مع مسك الكرة باليدين زمن الاداء : ٢٠٠ ث لكل قدم.</p> <p>الوقوف علي اليدين والقدم بالمقلوب (الانبطاح المائل المقلوب - ثني الركبتين) زمن الاداء : ٢٠ ث لكل قدم</p> <p>الانبطاح المائل زمن الاداء : ٢٠ ث لكل قدم (الجلوس علي اربع) المشي باليدين للوصول الي وضع الانبطاح المائل ثم الرجوع (وقوف . الزراعين ثبات عاليا) ثني الجذع اماما اسفل ثم مد الجذع عاليا الحجل مع الوثب بالطوق مع الزميل يعبر عن قدرته ومهاراته</p> <p>الفقز من عارضة التوازن . يعبر عن ذاته من خلال ممارسة النشاط</p> | <p>اطواق صفارة</p> <p>اقماع</p> | <p>٢</p> <p>الجانب التطبيقي</p> |





جملة من تمارينات ايقاعية بالتمويلين يرتبط بين الايقاع الموسيقي والحركة المناسبة التحرك في فراغ المحيط بحرية دون الاصطدام بالآخرين من المشي ثم الي الجري الخفيف مع تغير الاتجاه لتفادي الزميل_ التلميح بان اجزاء الجسم تشمل الاجزاء العليا (الذراعين) والسفلي (الرجلين)
التاكيد علي الاتجاهات التي تحرك خلالها الطلاب (للامام_ الخلف_ لاعلي_ والجانبين)
بهدف الوعي باجزاء الجسم والوقاية من الاصابات

| | | | | |
|--|--|---|---------|---------------|
| | | | | |
| | | تمارين تهدئة - الاصطفاف لاداء التحية | ٥ دقائق | القسم الختامي |
| | | | | ٣ |

التهدئة: هدفها تحقيق استرخاء لعضلات الجسم وتمارين تهدئة .

نموذج لوحدت تعليمية بأسلوب التربية الحركية للحد من الاصابات

الصف: الاول والثاني والثالث الابتدائية المجموعة: ٦٠ تلميذ زمن الوحدة: ٤٥ دقيقة

الهدف التعليمي: هو تعديل بعض السلوكيات الخاطئة لدى التلميذ لتفادي حدوث الاصابات داخل درس تربية رياضية
المعالجة الإحصائية: استخدم الباحث في تحليل نتائج البحث بعض المعالجات الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة البحث. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط واقل قيمة واعلي قيمة ومعامل الالتواء ، النسب المئوية

١/٨/٣ تحليل التباين في اتجاه واحد

٥/٨/٣ اختبار اقل فرق معنوي L.S.D

٦/٨/٣ اختبار ت T.test

٧/٨/٣ معامل ارتباط بيرسون

٨/٨/٣ اختبار مان ويتني

عرض نتائج البحث

جدول (٥) توصيف عينة البحث في المتغيرات البدنية في القياسات القبليّة (ن = ٦٠)

| المتغيرات | المتوسطات الحسابية | الانحرافات المعيارية | الوسيط | اقل قيمة | اكبر قيمة | معامل الالتواء |
|-----------|--------------------|----------------------|--------|----------|-----------|----------------|
| التوافق | ٢١.٦٠٠ | ١.٤٨٦ | ٢٢.٠٠٠ | ١٨.٠٠٠ | ٢٦.٠٠٠ | ٠.٤٣٩ |
| التوازن | ٥.٨١٦ | ١.٠٨١ | ٦.٠٠٠ | ٣.٠٠٠ | ٧.٠٠٠ | ٠.٢٨٧- |
| الرشاقة | ٢.٢١٦ | ٠.٨٠٤ | ٢.٠٠٠ | ١.٠٠٠ | ٤.٠٠٠ | ٠.١٨٨ |

يتضح من جدول (٥) تم جميع قيم الالتواء في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لدي عينة البحث الكلية قد انحصرت ما بين ± 3 مما يدل علي اعتدالية البيانات

جدول (٦) توصيف عينة البحث من الصف الاول الابتدائي في المتغيرات البدنية في القياسات القبليّة (ن = ٢٠)

| المتغيرات | المتوسطات الحسابية | الانحرافات المعيارية | الوسيط | اقل قيمة | اكبر قيمة | معامل الالتواء |
|-----------|--------------------|----------------------|--------|----------|-----------|----------------|
| التوافق | ٢١.٨٥٠ | ١.٣٠٨ | ٢٢.٠٠٠ | ٢٠.٠٠٠ | ٢٤.٠٠٠ | ٠.٣٠٦ |
| التوازن | ٥.٦٠٠ | ١.٣١٣ | ٥.٠٠٠ | ٣.٠٠٠ | ٧.٠٠٠ | ٠.٢٤١- |
| الرشاقة | ٢.١٥٠ | ٠.٦٧٠ | ٢.٠٠٠ | ١.٠٠٠ | ٣.٠٠٠ | ٠.١٧٧- |

يتضح من جدول (٦) تم جميع قيم الالتواء في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لدي عينة البحث بالصف الاول الابتدائي قد انحصرت ما بين ± 3 مما يدل علي اعتدالية البيانات

جدول (٧) توصيف عينة البحث من الصف الثاني الابتدائي في المتغيرات البدنية في القياسات القبليّة (ن = ٢٠)

| المتغيرات | المتوسطات الحسابية | الانحرافات المعيارية | الوسيط | اقل قيمة | اكبر قيمة | معامل الالتواء |
|-----------|--------------------|----------------------|--------|----------|-----------|----------------|
| التوافق | ٢٣.١٥٠ | ٢.٩٤٢ | ٢٣.٠٠٠ | ١٨.٠٠٠ | ٢٩.٠٠٠ | ٠.٣٤٦ |
| التوازن | ٥.٦٥٠ | ٠.٩٨٨ | ٥.٠٠٠ | ٤.٠٠٠ | ٧.٠٠٠ | ٠.٤٤٥ |
| الرشاقة | ٢.٣٥٠ | ٠.٧٤٥ | ٢.٥٠٠ | ١.٠٠٠ | ٣.٠٠٠ | ٠.٦٩٧- |

يتضح من جدول (٧) تم جميع قيم الالتواء في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لدي عينة البحث بالصف الثاني الابتدائي قد انحصرت ما بين ± 3 مما يدل علي اعتدالية البيانات

جدول (٨) توصيف عينة البحث من الصف الثالث الابتدائي في المتغيرات البدنية في القياسات القبليّة (ن = ٢٠)

| المتغيرات | المتوسطات الحسابية | الانحرافات المعيارية | الوسيط | اقل قيمة | اكبر قيمة | معامل الالتواء |
|-----------|--------------------|----------------------|--------|----------|-----------|----------------|
| التوافق | ٢١.٠٥٠ | ١.١٤٥ | ٢١.٠٠٠ | ١٩.٠٠٠ | ٢٣.٠٠٠ | ٠.١٢٦ |
| التوازن | ٦.٩٥٠ | ٠.٨٨٧ | ٧.٠٠٠ | ٥.٠٠٠ | ٩.٠٠٠ | ٠.١٠٤ |
| الرشاقة | ٢.١٥٠ | ٠.٩٨٨ | ٢.٠٠٠ | ١.٠٠٠ | ٤.٠٠٠ | ٠.٧٦٣ |

يتضح من جدول (٨) تم جميع قيم الالتواء في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لدي عينة البحث بالصف الثالث الابتدائي قد انحصرت ما بين ± 3 مما يدل علي اعتدالية البيانات

جدول (٩) تحليل التباين بين عينة البحث الثلاثة (الصف الاول - الثاني - الثالث)
الابتدائي علي المتغيرات البدنية قيد البحث في القياسات القبليّة

| المتغيرات | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | الدلالة |
|-----------|----------------|----------------|-------------|----------------|--------|---------|
| التوافق | بين المجموعات | 9.100 | 2 | 4.550 | 2.138 | .127 |
| | داخل المجموعات | 121.300 | 57 | 2.128 | | |
| | المجموع | 130.400 | 59 | | | |
| التوازن | بين المجموعات | 4.433 | 2 | 2.217 | 1.957 | .151 |
| | داخل المجموعات | 64.550 | 57 | 1.132 | | |
| | المجموع | 68.983 | 59 | | | |
| الرشاقة | بين المجموعات | .533 | 2 | .267 | .404 | .670 |
| | داخل المجموعات | 37.650 | 57 | .661 | | |
| | المجموع | 38.183 | 59 | | | |

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٥٧ = ٣.١٥

يتضح من جدول (٩) ان جميع قيمة ف المحسوبة جاءت غير دالة احصائيا بين عينة البحث الثلاثة علي جميع المتغيرات البدنية فى القياسات القبليّة مما يدل علي تكافؤ المجموعات فى هذه المتغيرات

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لدي عينة البحث من الصف الاول الابتدائي
فى المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٢٠)

| المتغيرات | القياسات القبليّة | | القياسات البعدية | | متوسط الفرق | انحراف الفرق | قيمة ت |
|-----------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|-------------|--------------|--------|
| | المتوسطات الحسابية | الانحرافات المعيارية | المتوسطات الحسابية | الانحرافات المعيارية | | | |
| التوافق | ٢١.٩٠٠ | ١.٨٣٢ | ١٢.٦٥٠ | ١.٩٨٠ | ٩.٢٥٠ | ٢.٧٨٨٦ | ١٤.٨٣٤ |
| التوازن | ٥.٦٠٠ | ١.٣١٣ | ٩.٣٠٠ | ١.٠٨٠ | ٤.٣٠٠ | ١.٣٨٠ | ١٣.٩٣٢ |
| الرشاقة | ٢.١٥٠ | ٠.٦٧٠ | ٣.٥٥٠ | ٠.٥١٠ | ١.٣٥٠ | ٠.٦٧٠ | ٩.٠٠٠ |

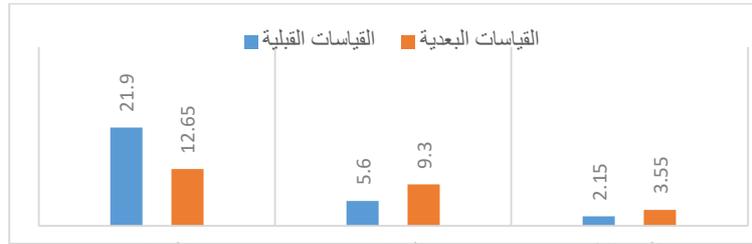
قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول (١٠) ان جميع قيم ت المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات القبليّة والبعدية علي جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لدي الصف الاول الابتدائي ولصالح القياسات البعدية

جدول (١١) نسب التغير بين القياسات القبليّة والبعدية لدي عينة البحث من الصف الاول الابتدائي
فى المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٢٠)

| المتغيرات | القياسات القبليّة | القياسات البعدية | نسب التغير |
|-----------|-------------------|------------------|------------|
| التوافق | ٢١.٩٠٠ | ١٢.٦٥٠ | 73.1 |
| التوازن | ٥.٦٠٠ | ٩.٣٠٠ | 66.1 |
| الرشاقة | ٢.١٥٠ | ٣.٥٥٠ | 65.1 |

يتضح من جدول (١١) ان نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدي علي جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لدي الصف الاول الابتدائي تراوحت ما بين (٦٥.١% ، ٧٣.١%)



جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي لدي عينة البحث من الصف الثاني الابتدائي في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٢٠)

| المتغيرات | القياسات القبلية | | القياسات البعدية | | متوسط الفرق | انحراف الفرق | قيمة ت |
|-----------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|-------------|--------------|--------|
| | المتوسطات الحسابية | الانحرافات المعيارية | المتوسطات الحسابية | الانحرافات المعيارية | | | |
| التوافق | ٢٣.١٥٠ | ٢.٩٤٢ | ١٢.٦٥٠ | ١.٩٨٠ | ١٠.٥٠٠ | ٢.٨٧٤ | ١٦.٣٣٥ |
| التوازن | ٥.٦٥٠ | ٠.٩٨٨ | ٩.٩٥٠ | ٠.٧٥٩ | ٤.٣٠٠ | ١.٣٨٠ | ١٣.٩٣٢ |
| الرشاقة | ٢.٣٥٠ | ٠.٧٤٥ | ٣.٧٠٠ | ٠.٤٧٠ | ١.٣٥٠٠ | ٠.٦٧٠ | ٩.٠٠٠ |

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول (١٢) ان جميع قيم ت المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسات القبلية والبعدي علي جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لدي الثاني الابتدائي ولصالح القياسات البعدية

جدول (١٣) نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدي لدي عينة البحث من الصف الثاني الابتدائي في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٢٠)

| المتغيرات | القياسات القبلية | القياسات البعدية | نسب التغير |
|-----------|------------------|------------------|------------|
| التوافق | ٢٣.١٥٠ | ١٢.٦٥٠ | 83.0 |
| التوازن | ٥.٦٥٠ | ٩.٩٥٠ | 76.1 |
| الرشاقة | ٢.٣٥٠ | ٣.٧٠٠ | 57.4 |

يتضح من جدول (١٣) ان نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدي علي جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لدي الصف الثاني الابتدائي تراوحت ما بين (٥٧.٤% ، ٨٣.٠%)



جدول (١٤) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث من الصف الثالث الابتدائي في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٢٠)

| المتغيرات | القياسات القبليّة | | القياسات البعدية | | انحراف الفرق | قيمة ت |
|-----------|---------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|--------------|--------|
| | المتوسّطات الحسابية | الانحرافات المعياريّة | المتوسّطات الحسابية | الانحرافات المعياريّة | | |
| التوافق | ٢١.٠٥٠ | ١.١٤٥ | ١٢.٠٠٠ | ١.٣٣٧ | ٩.٠٥٠ | ٢٥.٧٤٧ |
| التوازن | ٦.٢٠٠ | ٠.٨٣٣٥ | ١١.٦٥٠ | ١.٦٣١ | ٥.٤٥٠ | ١١.٥٢٧ |
| الرشاقة | ٢.١٥٠ | ٠.٩٨٨ | ٣.٨٠٠ | ٠.٤١٠ | ١.٦٥٠ | ٧.٠٩٥ |

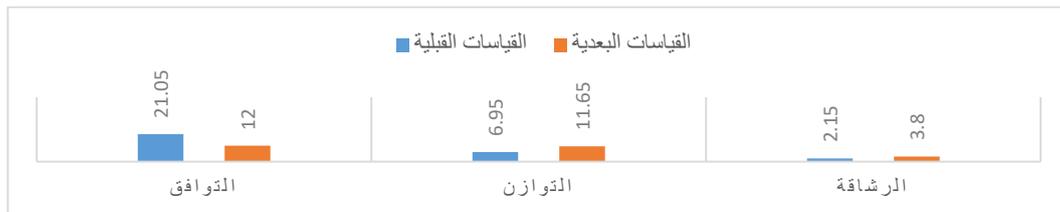
قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول (١٤) ان جميع قيم ت المحسوبة جاءت دالة احصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسات القبليّة والبعدية علي جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لدي الثالث الابتدائي ولصالح القياسات البعدية

جدول (١٥) نسب التغير بين القياسات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث من الصف الثالث الاعدايي في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٢٠)

| المتغيرات | القياسات القبليّة | القياسات البعدية | نسب التغير |
|-----------|-------------------|------------------|------------|
| التوافق | ٢١.٠٥٠ | ١٢.٠٠٠ | 75.4 |
| التوازن | ٦.٩٥٠ | ١١.٦٥٠ | 67.6 |
| الرشاقة | ٢.١٥٠ | ٣.٨٠٠ | 76.7 |

يتضح من جدول (١٥) ان نسب التغير بين القياسات القبليّة والبعدية علي جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لدي الصف الثالث الابتدائي تراوحت ما بين (٦٧.٦٪ ، ٧٦.٧٪)



جدول (١٦) تحليل التباين بين عينة البحث الثلاثة (الصف الاول - الثاني - الثالث) الابتدائي علي المتغيرات البدنية قيد البحث في القياسات البعدية

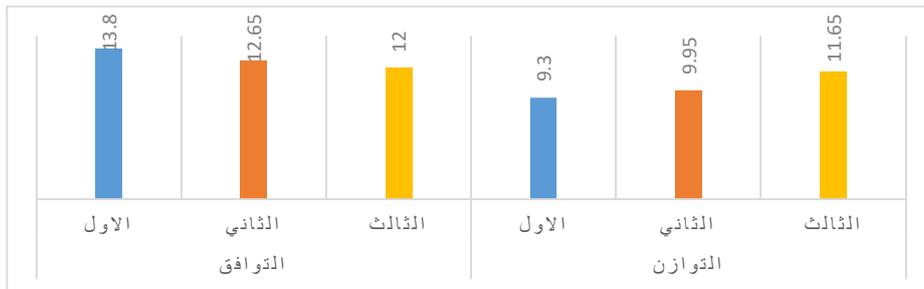
| المتغيرات | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | الدلالة |
|-----------|----------------|----------------|-------------|----------------|--------|---------|
| التوافق | بين المجموعات | 33.233 | 2 | 16.617 | 3.918 | .025 |
| | داخل المجموعات | 241.750 | 57 | 4.241 | | |
| | المجموع | 274.983 | 59 | | | |
| التوازن | بين المجموعات | 58.900 | 2 | 29.450 | 20.056 | .000 |
| | داخل المجموعات | 83.700 | 57 | 1.468 | | |
| | المجموع | 142.600 | 59 | | | |
| الرشاقة | بين المجموعات | .633 | 2 | .317 | 1.462 | .240 |
| | داخل المجموعات | 12.350 | 57 | .217 | | |
| | المجموع | 12.983 | 59 | | | |

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٥٧ = ٣.١٥

يتضح من جدول (١٦) ان جميع قيمة ف المحسوبة جاءت دالة احصائيا بين عينة البحث الثلاثة علي متغيرات البدنية (التوافق ، التوازن) في القياسات البعدية بين الصفوف الثلاثة ، بينما جاءت غير دالة علي المتغير (الرشاقة) لذا سوف يستخدم الباحث اختبار اقل فرق معنوي لايجاد الفروق جدول (١٧) دلالة الفروق بين عينة البحث الثلاثة (الصف الاول - الثاني - الثالث) الابتدائي علي المتغيرات البدنية قيد البحث في القياسات البعدية باستخدام اختبار اقل فرق معنوي

| المتغيرات | المتوسطات الحسابية | الصفوف الدراسية | الاول | الثاني | الثالث |
|-----------|--------------------|-----------------|-------|--------|--------|
| التوافق | ١٣.٨٠٠ | الاول | | ١.١٥٠ | *١.٨٠٠ |
| | ١٢.٦٥٠ | الثاني | | | ٠.٦٥٠ |
| | ١٢.٠٠٠ | الثالث | | | |
| التوازن | ٩.٣٠٠ | الاول | | ٠.٦٥٠ | *٢.٣٥٠ |
| | ٩.٩٥٠ | الثاني | | | *١.٧٠٠ |
| | ١١.٦٥٠ | الثالث | | | |

يتضح من جدول (١٧) انه توجد فروق بين الصف الاول والصف الثالث في متغير التوافق ولصالح الصف الثالث ، كما يتضح من الجدول انه توجد فروق بين الصف الاول والثالث وبين الصف الثاني والصف الثالث ولصالح الصف الثالث في متغير التوازن

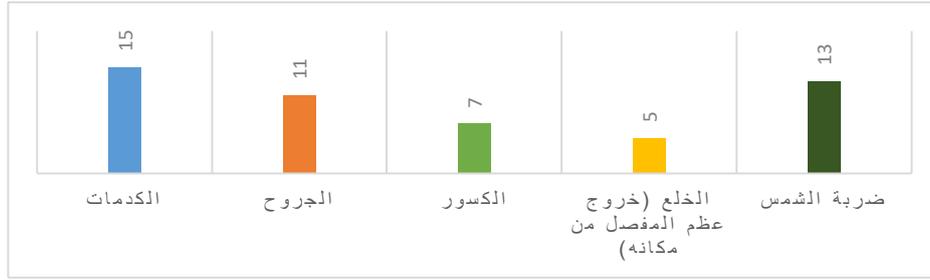


جدول (١٨) التكرارات والنسبة المئوية والترتيب لاستجابات عينة البحث من الصف الاول الابتدائي علي أكثر الإصابات حدوثاً (ن = ٢٠)

| الترتيب | النسبة المئوية | التكرارات | الاصابات |
|---------|----------------|-----------|----------------------------------|
| ١ | 75.00 | ١٥ | الكدمات |
| ٣ | 55.00 | ١١ | الجروح |
| ٤ | 35.00 | ٧ | الكسور |
| ٥ | 25.00 | ٥ | الخلع (خروج عظم المفصل من مكانه) |
| ٢ | 65.00 | ١٣ | ضربة الشمس |

يتضح من جدول (١٨) ان اصابة الكدمات جاءت في الترتيب الاول يليها اصابة ضربة الشمس في الترتيب الثاني ، يليها الجروح في الترتيب الثالث ، يليها اصابة الكسور في الترتيب الرابع واخيرا اصابة الخلع (خروج عظم المفصل من مكانه) في الترتيب الاخير ككثر الاصابات حدوثا لدي عينة البحث

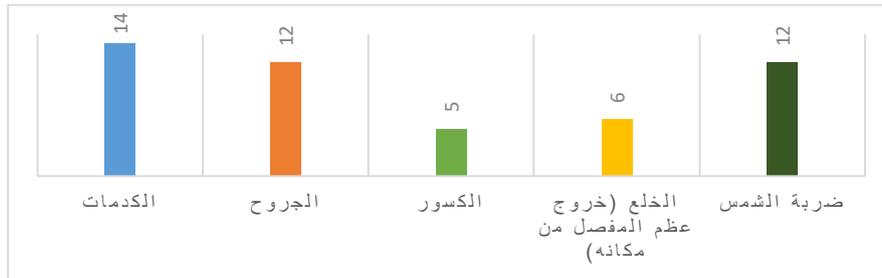
بالصف الاول الاعدادي



جدول (١٩) التكرارات والنسبة المئوية والترتيب لاستجابات عينة البحث من الصف الثاني الابتدائي علي أكثر الإصابات حدوثاً (ن = ٢٠)

| الترتيب | النسبة المئوية | التكرارات | الإصابات |
|---------|----------------|-----------|----------------------------------|
| ١ | 70.00 | ١٤ | الكدمات |
| ٢ | 60.00 | ١٢ | الجروح |
| ٥ | 25.00 | ٥ | الكسور |
| ٤ | 30.00 | ٦ | الخلع (خروج عظم المفصل من مكانه) |
| ٢ | 60.00 | ١٢ | ضربة الشمس |

يتضح من جدول (١٩) ان اصابة الكدمات جاءت في الترتيب الاول يليها كل من اصابة ضربة الشمس واصابة الجروح في الترتيب الثاني ، يليها الخلع (خروج عظم المفصل من مكانه) في الترتيب الرابع ، واخيرا اصابة الكسور في الترتيب الاخير ككثر الاصابات حدوثاً لدي عينة البحث بالصف الثاني الابتدائي

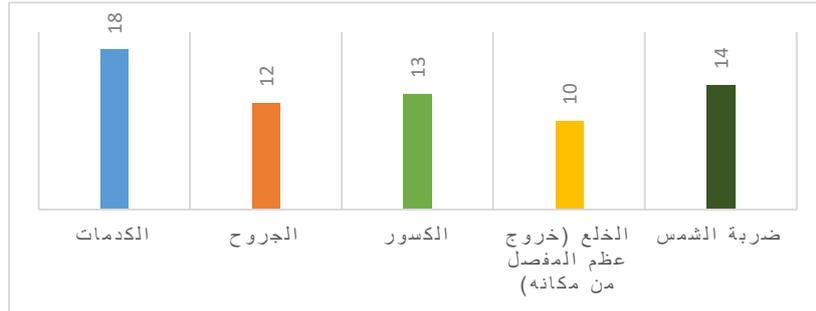


جدول (٢٠) التكرارات والنسبة المئوية والترتيب لاستجابات عينة البحث من الصف الثالث الابتدائي علي أكثر الإصابات حدوثاً (ن = ٢٠)

| الترتيب | النسبة المئوية | التكرارات | الإصابات |
|---------|----------------|-----------|----------------------------------|
| ١ | 90.00 | ١٨ | الكدمات |
| ٤ | 60.00 | ١٢ | الجروح |
| ٣ | 65.00 | ١٣ | الكسور |
| ٥ | 50.00 | ١٠ | الخلع (خروج عظم المفصل من مكانه) |
| ٢ | 70.00 | ١٤ | ضربة الشمس |

يتضح من جدول (٢٠) ان اصابة الكدمات جاءت في الترتيب الاول يليها اصابة ضربة الشمس

فى الترتيب الثانى ، يليها الكسور فى الترتيب الثالث ، يليها اصابة الجروح فى الترتيب الرابع واخيرا اصابة الخلع (خروج عظم المفصل من مكانه) فى الترتيب الاخير كاكثر الاصابات حدوثا لذي عينة البحث بالصف الثالث الابتدائى



وتتفق النتائج مع دراسة قام بها أحمد عبد السلام وآخرون (٢٠٠٦م): بعنوان الحد من الإصابات باستخدام برنامج للتربية الحركية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية ". بمنطقة الرياض بالسعودية وهدفت الدراسة إلى الحد من الإصابات عن طريق اقتراح برنامج التربية الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من شأنه أن يعمل على تقليل الإصابة أثناء الأداء ويتم تنفيذه بواقع حصتين أسبوعياً زمن كل حصة ٤٥ دقيقة واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة الدراسة على عينة قوامها ٤١٢ تلميذاً حيث أسفرت النتائج أن برنامج التربية الحركية المقترح أدى للحد من الإصابات للمجموعة التجريبية عكس الضابطة في معدل الإصابات، وأكثر أنواع الإصابات هي كدم العظام وأقلها كسر العظام، وأكثر أنواع الإصابات حدوثاً بالنسبة لأجزاء الجسم هو كدم العظام وأقلها كسور اليدين، وأوصى الباحثون على الاهتمام ببرامج التربية الحركية بالمدارس الابتدائية، والعمل على توفير أسباب السلامة داخل المدارس (١٧)

وبذلك يتحقق الفرض الأول والثاني والثالث على (وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي / البعدي لصالح القياس البعدي فى متغيرات الدراسة (التوازن ، التوافق والرشاقة). الأمر الذى يشير فاعلية برنامج تربية حركية للوقاية من الإصابات المتغيرات قيد الدراسة .

١/٥ الإستنتاجات. فى ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية :

- ١- التعرف على الاصابات الحادثة لتلاميذ المرحلة الاولى من التعليم الاساسي.
- ٢- تنمية عنصر التوازن لذي تلاميذ المرحلة الاولى من التعليم الاساسي بعد تطبيق برنامج تربية حركية.
- ٣- تنمية عنصر التوافق لذي تلاميذ المرحلة الاولى من التعليم الاساسي بعد تطبيق برنامج تربية

حركية.

٤ - تنمية عنصر الرشاقة لدى تلاميذ المرحلة الاولى من التعليم الاساسي بعد تطبيق برنامج تربية حركية.

٢/٥ التوصيات.

١_ الاهتمام ببرامج التركية الحركية بالمداس الابتدائية علي أن تتضمن في أهدافها تنمية ما يكون من شأنه تقليل معدل اصابات التلاميذ بالمداس أثناء ممارسة النشاط الرياضي .

٢_ تطبيق برامج التربية الحركية المقترح لفاعلية في تقليل الاصابات لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية (المراحل الثلاثة الاولى)

٣_ العمل علي توفير أسباب الامن والسلامة داخل المدارس .

٤ _ اجراء دراسات شبيهة علي صفوف ومراحل دراسية أخرى .

المراجع العربية والأجنبية وشبكة المعلومات الدولية :

1. احمد عبد الرحمن (١٩٩٩م): الأسس العلمية للتربية الحركية ، دار القلم للنشر والتوزيع, الكويت
2. أحمد محمد عبد السلام(٢٠١٤م): أثر برنامج الصحة المدرسية علي الإصابات المدرسية للتلاميذ، مجلة التربية الرياضية، مجلد (٨)، العدد الاول .
3. إعتقاد خلف معبد(١٩٨٩م): صورة البطل المقدم للطفل المصري في مجتمع الحرب والسلام ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، جامعة عين شمس ، القاهرة.
4. أمين أنور الخولي (١٩٩٩م) : المعرفة الرياضية – الإطار المفاهيمي ، اختبارات المعرفة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
5. أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب (١٩٩٤م): التربية الحركية للطفل ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
6. حياة عياد روفائيل (١٩٨٦م): إصابات الملاعب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
7. زكي إبراهيم كامل (١٩٩٠م): فاعلية التدريس بأسلوب الشرح والعرض وأسلوب حل المشكلات علي تحسين بعض القدرات الإدراكية – الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية ، المؤتمر العلمي الأول ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
8. سعيد محمد دياب (١٩٩٣م) : سلسلة العلاقات الإنسانية، دار القلم ، الكويت.
9. فريدة إبراهيم عثمان(١٩٨٧م): التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية، ط١، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
10. ليلي خليل البنا(١٩٩٦م) : مستوى السلوك التكيفي لدي عينة من الأطفال الأردنيين وعلاقته بالجنس والعمر ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان .
11. محمد ابراهيم شحاتة و محمد جابر (١٩٩٥م) بريقع القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف، الإسكندرية .
12. محمد عبد المنعم الشافعي(١٩٩٠م) : أثر تدريس التربية الحركية علي القدرات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالكويت ، مجلة نظريات وتطبيقات التربية الرياضية ، العدد السابع ، كلية التربية الرياضية للبنين الإسكندرية .
13. مختار محمد احمد عبد اللطيف سالم (١٩٩١م) حول الكرة الطائرة مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، بيروت .
14. منال محمود العزة: أثر برنامج مقترح للتربية الحركية علي متغيرات النمو الحركي لدي طالبات الصفوف الثلاثة الأولى من مرحلة التعليم الأساسي، رسالة ماجستير، غير منشورة، الجامعة الأردنية عمان.
15. هديات محمد وآخرون(١٩٨٦م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح في التربية الحركية علي تنمية الطلاقة الحركية وعلاقتها بمستوي الأداء في مواد التمرينات والجمباز والتعبير الحركي ، المؤتمر الدولي الرياضة للجميع في الدول النامية ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة .
16. فاتن إسماعيل، تأثير برنامج التربية الحركية على بعض متغيرات اللياقة الحركية للأطفال متحدي الإعاقة الذهنية، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد ٧٦، ٢٠١٢.
17. احمد محمد عبد السلام جبريل العودات رجب كامل محمد(٢٠٠٦م): دراسة الحد من الإصابات باستخدام برنامج التربية الحركية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية .
18. النجار طه محمد السيد (٢٠٢٠م): بعنوان تأثير برنامج تربية حركية مدعوم بالحاسب الالي علي أكساب بعض المعارف الرياضية كمدخل "الجماعية أوالفردية " المناسبة للطفل سن "٩" سنوات ، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية

الرياضية , كلية التربية الرياضية, ص ١٨٩٩-١٨٦٣.

19. أحمد , ايمان السيد (٢٠١٩م) دليل ارشادي لمعلم التربية الرياضية للوقاية من الاصابات الحركية لدى تلاميذ الحلقة من التعليم الاساسي الكرة الطائرة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي,مجلة علوم التربية الرياضية ,جامعة اسيوط ,كلية التربية الرياضية ,العدد (٣) ص ١٢٥٨-١٢٣٦.

20. الجار الله , سكينه كامل حمزة (٢٠١٥م): تأثير برنامج للتربية الحركية للحد من الاصابات وتعديل القوام للتلاميذ ,مجلة علوم التربية الرياضية ,العدد (١) ص ٢٢٩-٢٠٦ العراق.

21. شعبان حلمي حافظ محمد (٢٠٠٤م) : برنامج مقترح باستخدام القصص الحركية وأثره في تنمية التحصيل المعرفي وبعض المهارات الحركية والابتكار الحركي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي", رسالة دكتوراه، كلية التربية بسوهاج - جامعة جنوب الوادي.

22. Rudy M. Castruita: Effects of movement education program on Injury Reduction, San Diego County Office of Education, United States Department of Education ClassicProgram Recognition, Feb, 2005.

23-Melinda Bossenmeyer, Ed. D: A Program to reduce playground injures in school settings, California State University San Marcos Ken Owens - United States International University, August 2004.

24-Mark R Hutchinson: Reduction Common Sports Injuries in Children and Adolescents

25.Albert C. Hergenroeder: Prevention of Sports Injuries, Collegeof Medicine, Houston, Texas, PEDIATRICS Vol. 101 No. 6 June by using movement program, University of Illinois at Chicago, 2000.

26-eabd alhamid sharaf (2000) tiknulujia altaelim fi altarbiat alriyadiat liltifla, alqahirat, markaz alkitab llnashri.

27.Hackney (1994): ABC of sport medicine nature prevention and management of injury in sport, Bjm.

28.<http://search.mandumah.com/Record/740812>

ملخص البحث

فاعلية برنامج تربية حركية للوقاية من الإصابات لتلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي

أ.د./ ربحاب حسن محمود عزت

أ.د./ أحمد عبد الدايم السيد الوزير

الباحث/ محمد حسن محمد عبدالنعم

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للتعرف على أهم الإصابات للتلاميذ في المراحل الثلاثة الأولى من الدراسة الابتدائية وذلك بتصميم برنامج للتربية الحركية للوقاية من الإصابات للتلاميذ وهدفت الدراسة إلى التوازن الحركي، والتوافق بين العين واليد وبين العين والرجل وبين اليدين والرجلين فضلاً عن إيجاد في معدل الإصابات بين مجموعة التلاميذ التي خضعت لبرنامج التربية الحركية المقترح، ومجموعة التلاميذ التي خضعت للبرنامج المدرسي، لصالح المجموعة التجريبية وإيجاد بين المجموعة التجريبية في درجات اختبارات التوافق والتوازن والرشاقة لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح.

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية واستخدم الباحث الطريقة العشوائية في اختيار الصفوف التي سوف يتم تنفيذ البرنامج عليها (٦٠) تلميذ

وبعد استخراج البيانات ومعالجتها إحصائياً ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها خرج الباحث باستنتاجات عدة أهمها: توجد فروق بين المجموعة (التجريبية) التي خضعت لبرنامج التربية الحركية المقترح لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك توجد فروق بين المجموعة (التجريبية) في معدل إصابات أنسجة الجسم (العظام والعضلات والمفاصل والأربطة) المختلفة لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك برنامج التربية الحركية المقترح أدى إلى تقليل الإصابات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحث بالتأكيد على الاهتمام ببرامج التربية الحركية للمدارس الابتدائية على أن تتضمن في أهدافها تنمية ممارسة النشاط الرياضي للتقليل من معدا إصابات التلاميذ بالمدارس، وكذلك تطبيق برامج التربية الحركية المقترحة لفاعليتها في تقليل الإصابة لدى تلاميذ المراحل الثلاث الأولى، العمل على توفير أسباب الأمن والسلامة داخل المدارس، تفعيل دور معلم التربية الرياضية لأخذ دوره في إرشاد التلاميذ على الحركات الصحيحة والحركات الخاطئة لتفادي حدوث إصابات.

الكلمات الدالة: التربية الحركية ، الإصابات

Abstract

The effectiveness of a kinetic education program to prevent injuries for students of the first stage of basic education

Prof. Rehab Hassan Mahmoud Ezzat

Prof. Ahmed Abdel-Daim El-Sayed El-Wazir

Naim Mohamed Hassan Mohamed Abdel.Researcher

Research objectives:

- Identifying injuries occurring in physical education lessons for students in the first stage of basic education.
- Reducing injuries among students in the first stage of basic education using a motor education program by developing the following elements:
 - A - Developing the balance element.
 - B - Developing the coordination element.
 - C - Developing the agility element.

The researcher used the experimental method using the quasi-experimental design to suit the nature of this research using the pre-, inter- and post-measurements method for one experimental group.

Research community

The research community included primary school students in Sohag Governorate.

Research sample

The research sample was selected using the intentional random method from students in the first stage of basic education in one of the primary schools in Juhayna Center, and the random method was used to select the classes on which the program would be implemented.

Conclusions.

In light of the results of the study, the researcher reached the following conclusions:

- 1- Identifying injuries occurring to students in the first stage of basic education.
- 2- Reducing injuries among primary school students after implementing a motor education program
- 3- Developing the balance element among primary school students after implementing a motor education program.
- 4- Developing the coordination element among primary school students after implementing a motor education program.
- 6- Developing the agility element among primary school students after implementing a motor education program.

Recommendations.

- 1_ Paying attention to motor education programs in primary schools so that their objectives include developing what would reduce the rate of injuries among students in schools during sports activities.
- 2_ Implementing the proposed motor education programs for effectiveness in reducing injuries among primary school students (the first three stages)
- 3_ Working to provide reasons for security and safety within schools.
- 4_ Conducting similar studies on other classes and educational stages.