

أثر تدريس مقرر اللعب والألعاب الصغيرة على بعض عناصر اللياقة البدنية والخجل لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا د/ سمر أحمد التيجانى

المقدمة ومشكلة البحث :

لقد أصبح الانسان المعاصر يعيش فى خضم تغيرات سريعة وواسعة النطاق ضمن اطار ما تميزت به الحياة من زيادة فى متطلبات واتساع العلاقات الاجتماعية فأبرزت مشكلات حياتية تتناول بالدرجة الأولى الانسان سواء على المستوى الجسمى أو النفسى.

يعد التطور العلمى والتكنولوجى بكافة مجالاته معيارا يقاس به تقدم الدول وتطورها لأنه الأساس والأداة لتحقيق هذا التفوق والتقدم، ومن هنا ازداد الاهتمام بمجال التربية الرياضية فى الوقت الحاضر وأصبح ظاهرة حضارية نظرا للدور الكبير الذى يؤديه فى إعداد الفرد لشتى المجالات، وما نشهده من تطور فى المجال الرياضى ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة اسهمت فى تقدم الحركة الرياضية تقدما واسعا فى مختلف مجالاتها.

كما ان التربية الرياضية ترتبط بكثير من العلوم الانسانية ويعتبر علم النفس من اهم العلوم المرتبطة بالمجال الرياضى حيث انه يساعد فى ايجاد الحلول للمشكلات التى تواجه العاملين فى هذا المجال.

يعتبر اللعب ظاهرة اجتماعية نشأت منذ القدم وهو وسيلة لمعرفة الذات واللها والراحة ووسيلة للتربية البدنية والاجتماعية والنفسية وعنصرا مشوقا لثقافة الشعب ويتميز بتنوع الأهداف والاعمال الدافعة للقيام بها. (١١:٣٤)

تعتبر الألعاب أحد الانشطة الرياضية الهامة فى مجال التربية البدنية المناسبة لجميع الأعمار ولكلا الجنسين على السواء كما أنها من أحد المقومات الرئيسية لأى برنامج للتربية البدنية، ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها الهام فى النمو البدنى والحركى والعقلى والانفعالى والاجتماعى الذى يعود على الفرد من ممارسته لها. (٢٤:٤)

ينظر إلى الألعاب الصغيرة كأحدى الوسائل الهامة التي تصبغ درس التربية الرياضية بطابع السرور والمرح والاسترخاء، كما تعتبر إحدى مظاهر التربية الرياضية حيث تحتل مكانة كبيرة بين الأنشطة الرياضية المتعددة لذا فإنها أصبحت أساس من الاسس التي لاغنى عنها فى أى برنامج من برامج التربية الرياضية سواء كانت برامج تعليمية أو ترويحية أو علاجية، كما أصبحت الألعاب الصغيرة من الوسائل الهامة التي تساعد فى تنمية القيم الخلقية وتطوير العلاقات الاجتماعية بالإضافة إلى مساعدة الافراد فى نموهم البدنى والحركى والنفسى والاجتماعى. (٤١:٣٤)

ولقد ربط العلماء مفهوم اللياقة البدنية بالعديد من مجالات حياة الانسان خاصة بعد التقدم التكنووجى الهائل الذى أثر بدرجة كبيرة على تراجع قيام افراد المجتمعات المختلفة بالأداء البدنى فى حياتهم اليومية سواء كان ذلك خلال مجالات العمل المختلفة ام فى الحياة المنزلية، ومن هذا المنطلق بدأت اللياقة البدنية ترتبط بعدد من المجالات منها: المقدرة على تحقيق الانتاج فى مجال العمل، الصحة الشخصية والقوام، التوافق النفسى للشخص مع المحيطين به من افراد مجتمعه، مدى تقبل الاخرين للشخص فى محيط العمل وفى المجتمع بشكل عام، مدى قدرة الشخص على الاستفادة من وقت الفراغ المتاح له. (٢٨:٣٥)

ويعتبر الخجل من الظواهر السلوكية التي تؤثر فى تصرفات الفرد فى المواقف التي يتعرض إليها، وهى من الصفات النفسية والاجتماعية غير المرغوب فيها نظرا لما يسببه من مشكلات نفسية قد تعوق المراهقين والراشدين فى تحقيق التفاعل الاجتماعى الناجح سواء كان ذلك التفاعل لفظيا أو غير لفظى، ويؤدى بالفرد إلى شعوره بعدم الارتياح عند ممارسة الأنشطة المختلفة مع أو أمام الآخرين مما يؤدى إلى الاخفاق والفشل فى الأداء. (٦٢٦:٣٩)

كما ان الخجل ظاهرة تتحدد بدرجة كبيرة على أساس اعتقاد الفرد فى مهاراته وقدرته على التفاعل الاجتماعى بكفاءة، ولا شك فى ان دراسة تلك المعتقدات سوف تعرفنا الخصائص والقدرات التى يجب أن يتحلى بها الفرد لكى يشعر بالثقة والاسترخاء والراحة فى المواقف الاجتماعية. (٢٨:١٢)

ويعد الخجل من الموضوعات الهامة فى التفاعل الاجتماعى بجميع صورته وتباين نطاقه ليشمل علاقات الصداقة والعلاقات الاسرية وعلاقات العمل فهو يؤثر فى التوافق النفسى والاجتماعى للأفراد ويعرقل التواصل البناء فيما بينهم وذلك عندما يصل على درجات مرتفعة تفوق الانسان فى تعبيره عن ذاته أمام الآخرين وتفقدته ثقته بنفسه، مما يزيد فى المشاعر السلبية التى تتراكم لديه نتيجة لذلك. (١٤٧:٤٠)

وبما أن الجامعة تمثل ملتقى الطلبة القادمين من بيئات اجتماعية مختلفة، وأن الدراسة فيها تمثل مرحلة دراسية تختلف اختلافا جذريا عما هو عليه فى المراحل الدراسية السابقة سواء أكان ذلك من حيث التنظيم وطبيعة الدراسة أم حيث من طبيعة الجو الاجتماعى السائد فيها لذلك فإن الطالب قد يتعرض فى هذه المرحلة للعديد من المشكلات أبرزها عدم التوافق الاكاديمى مع المادة العلمية أو التكيف السليم مع الآخرين. (٣٣:٢٦)

كما يعد طلبة الجامعات من أكثر الفئات تعرضا للإضرابات النفسية، لأنهم ليسوا بمعزل عن المواقف الضاغطة والمؤثرات الشديدة فضلا عن أنهم يتعرضون لتغيرات إنمائية، نفسية، اجتماعية وفسولوجية ينتج عنها مطالب، وحاجات تتطلب الاشباع. (١٦:٦)

ولعل أبرز شرائح طلبة الجامعة تأثر بظاهرة الخجل هم طلبة التربية الرياضية إذ يختلف طلبة التربية الرياضية عن بقية طلبة الجماعات بصفاتهم وحاجاتهم ورغباتهم وحالاتهم النفسية وكذلك المواقف التى يتعرضون لها لاختلاطهم وتفاعلهم مع الآخرين أثناء المحاضرات العملية أو المباريات أو

المواقف الأخرى إلا ان طلبة التربية الرياضية حالهم كحال طلبة الجامعة قد يعانون من العديد من الظاهر النفسية التي تقف عائقا أما تحقيق اهدافهم ومنها ظاهرة الخجل التي لها تأثير كبيرا على أداء الطلبة، حيث ان الطلبة الخجولين ليس لديهم القدرة على الأداء والتفاعل وإبداء الرأى مما يؤدي إلى انعزالهم عن الآخرين على الرغم من امتلاكهم الموهبة والقدرة على الأداء إلا ان خجله يمنعه من ذلك وهذا هو احد الاسباب التي يكون لها أثر فى انخفاض مستوى التحصيل المهارى لدى طلبة التربية الرياضية. (١١:٨٤)

كما قام العديد من الباحثين بدراسات لإلقاء الضوء على المواقف التي تعاني منها الطالبات بالفشل وذلك لمساعدتهم فى تجنب هذه المواقف، وفى هذا الصدد أشار مجدى عبد الكريم (١٩٩٦) نقلا عن Zimbardo (١٩٨١) أنه من أكثر المواقف إظهارا للخجل على مستوى طالبات الجامعة كانت المواقف التي بها تركيز الانتباه على الطالبات اثناء تواجدهن أمام مجموعة كبيرة أو اثناء المواقف التقييمية، ولا شك ان ارتفاع مستوى الخجل الموقفى لدى طالبات الجامعة يسبب لهن المشكلات الشخصية والاجتماعية والاكاديمية بوجه عام. (٥:٢٩)

ومما سبق ومن خلال الدراسة الميدانية للباحثة فى مجال التربية الرياضية عامة وطلاب الفرقة الأولى بالكلية فقد لاحظت خجل بعض الطالبات فى ادائهم الرياضى اثناء تدريس مقرر العب والالعاب الصغيرة بالاضافة إلى ضعف اغلبهم فى بعض عناصر اللياقة البدنية حيث يحتوى المقرر على أداء كل طالبة لعبة على زملائها وامام جميع الطالبات واعضاء هيئة التدريس فتقوم بدور المعلم والقائد فى تنفيذ الالعاب ويتطلب ذلك اعطاء الاوامر للفريق والتحكم والسيطرة عليهم وقد يرتبط ذلك الشعور بالخجل من ادائها أمام جميع الطالبات واعضاء هيئة التدريس حيث انها قد تخشى من الفشل فى اداء اللعبة والسيطرة على زملائها اثناء تنفيذها، مما دعى الباحثة إلى الاطلاع ع العديد

من الابحاث والدارسات التي تناولت الخجل بصفة عامة والخجل لدى طلبة الجامعات بصفة خاصة كدراسة سناء واشواق (٢٠١٨) (١٨)، فؤادة ومحمد (٢٠١٧) (٢٥)، سعاد حيدر (٢٠١٥) (١٥)، حنان السيد (٢٠١١) (١٠)، فهد عبدالله (٢٠١٣) (٢٧)، ميرفت سالم (٢٠٠١) (٣٢)، نضال كمال (٢٠١٣) (٣٧)، والتي اتفقت مع البحث الحالي من حيث تناولها للخجل لدى طلبة الجامعات خاصة الفرقة الاولى ولكن اختلفت في مؤثراتها بالإضافة إلي الإطلاع علي الدراسات التي تناولت اللياقة البدنية كدراسة أحمد وهيام (٢٠١٠) (١)، سالم عبدالله (٢٠٠٩) (١٤)، إيناس غانم (٢٠٠٢) (٥) مما دعي الباحثة إلي التعرف علي تأثير تدريس مقرر الألعاب الصغيرة علي بعض عناصر اللياقة البدنية والخجل لدي طالبات الفرقة الاولى كلية التربية الرياضية جامعه المنيا وذلك لما يوفره المقرر من فرص تفاعل بين الأفراد ومواقف أكثر إظهارا للخجل بالإضافة إلي الألعاب المختلفة التي تنمي عناصر اللياقة البدنية.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

- اللعب :

يعرفه "شابلن **Shalben**" اللعب بأنه: نشاط يمارسه الناس أفرادا أو جماعات بقصد الاستمتاع دون أى دافع آخر. (١٩ : ٢٥)

- الألعاب الصغيرة :

هى العاب منظمة تنظيما بسيطا كما انها سهلة فى أدائها لاتحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، وليس لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ويمكن ممارستها فى أى مكان وتحتاج إلى أدوات بسيطة أو بدون أدوات.

(٢٦:٣٤)

- اللياقة البدنية :

هى قدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الاجهاد مع الاحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة. (١٨٩:٢٨)

- الخجل :

هو حالة انفعاليه يشعر فيها الفرد بالتوتر والقلق والارتباك اثناء تفاعله الاجتماعى ويتسم بالانسحاب من المجتمع وتنتابه مشاعر النقص وضعف الثقة بالنفس فى المواقف الاجتماعية غير المألوفة عنده. (٩:١٦)

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر تدريس مقرر اللعب والألعاب الصغيرة على بعض عناصر اللياقة البدنية والخجل لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

فروض البحث :

فى ضوء هدف البحث تضع الباحثة الفروض التالية :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث فى تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث فى خفض درجة الخجل لصالح القياس البعدي.

٣- نسبة التحسن المئوية لتدريس مقرر اللعب والألعاب الصغيرة فى تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وخفض درجة الخجل لدى طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

الدراسات السابقة :

١- قامت "سنا، أشواق" (٢٠١٨) (١٨) بعنوان "الخجل لدى طلبة المرحلة الأولى فى كلية التربية"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مظاهر الخجل التى يعانى منها طلبة المرحلة الأولى فى كلية التربية وفق متغير الجنس، واستخدمت الباحثين المنهج الوصفي، كما اشتملت عينة البحث على

(٨١٣) طالبا وطالبة من طلبة كليتي التربية للعلوم الانسانية والتربية للعلوم الصرفة ، وقد استخدمت الباحثتين مقياس للخلج، وكان من أهم النتائج التي توصل إليها هي: يعاني طلبة المرحلة الأولى من مظاهر الخلج بدرجة كبيرة وشيوع مظاهر الخلج بين الإناث أكثر من الذكور ووجود فروق ذات دلالة احصائية في قياس الخلج بين الذكور والإناث.

٢- قامت "فؤادة، محمد" (٢٠١٧) (٢٥) بعنوان "فاعلية برنامج لخفض درجة الخلج لدى عينة من المعتمدين على المواد ذات التأثير النفسى"، وهدفت الدراسة إلى بحث مدى فاعلية برنامج مقترح لخفض درجة الخلج لدى عينة من المعتمدين على المواد ذات التأثير النفسى ومساعدة المعتمدين ان يستجيبوا بصورة أكثر ايجابية لخلجهم، واستخدمت الباحثتين المنهج التجريبي، كما اشتملت عينة البحث علي (١٨) معتمد تم اختيارهم من قسم علاج الاعتماد على المواد المخدرة بمستشفى دار المقطم للصحة النفسية، وقد استخدمت الباحثتين أدوات مختلفة وهي اختبار مكروسكى للخلج ومقياس الثقافى الاقتصادى الاجتماعى واستمارة مقابلة وبرنامج لخفض درجة الخلج، وكان من أهم النتائج التي توصل إليها هي: فاعلية البرنامج فى خفض درجة الخلج بشكل دال لصالح التطبيق القبلى حيث ظهر تحسن ملحوظ لدى المجموعة التجريبية فى مهارات التواصل مع الزملاء والمعالجين والأهل وايضا تحسن تقديرهم لذواتهم وكذلك تحسن ادائهم فى البرنامج العلاجى بالمستشفى كما أدى البرنامج المقترح إلى انخفاض درجة الخلج بصورة داله.

٣- قامت "سعادة، حيدر" (٢٠١٥) (١٥) بعنوان "الخلج الاجتماعى لدى طالبات كليات التربية وعلاقته ببعض المتغيرات"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الخلج الاجتماعى لدى طالبات كليات التربية وعلاقته ببعض المتغيرات وذلك وفقا لمتغيرى التخصص الدراسى والمرحلة الدراسية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفى، كما اشتملت عينة البحث

على (٢١٦) طالبة من طالبات المرحلتين (الأولى والرابعة) من كليتي التربية للعلوم الصرفة والتربية للعلوم الانسانية جامعة الأنبار، وقد استخدم الباحثان أدوات مختلفة وهي مقياس للخجل الاجتماعي من إعداد الباحثان، وكان من أهم النتائج التي توصل إليها هي: امتلاك طالبات كليات التربية سمة الخجل بشكل عام كما لا يوجد فروق ذو دلالة احصائية في مستوى الخجل الاجتماعي في مستوى الخجل الاجتماعي بين طالبات كليات التربية وفق متغير التخصص الدراسي (علمي، إنساني) كما يوجد فروق دالة احصائية في مستوى الخجل الاجتماعي بين طالبات كليات التربية وفق متغير المرحلة الدراسية (الأولى، والرابعة) لصالح المرحلة الأولى.

٤- قامت "حنان السيد" (٢٠١١) (١٠) بعنوان "الخجل وعلاقته بكل من عوامل الشخصية ومواجهة المواقف السلوكية لدى عينة من طلاب كلية التربية النوعية"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الخجل وعوامل الشخصية ومواجهة بعض المواقف السلوكية لدى طلاب كلية التربية النوعية باختلاف تخصصاتهم نظرا، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، كما اشتملت عينة البحث علي طلاب وطالبات كلية التربية النوعية والبالغ عددهم (١٨٧)، وقد استخدمت الباحث أدوات مختلفة وهي مقاييس عوامل الشخصية ومقياس الخجل ومواقف سلوكية، وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها هي: تحديد عوامل الشخصية التي ميزت الطلاب الذين يتسمون بالخجل دون سواهم كما اتضح ان هناك فروق دالة بين متوسطى درجات طلاب التربية الموسيقية والاعلام التربوي وتكنولوجيا التعليم والتربية الفنية لصالح الاعلام التربوي بالاضافة إلى وجود علاقة ذات دلالة بين الخجل والعوامل الشخصية والمواقف السلوكية.

٥- قام "فهد بن عبد الله" (٢٠١٣) (٢٧) بعنوان "الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الملك سعود"، وهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب

وطالبات كلية التربية بجامعة الملك سعود، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، كما اشتملت عينة البحث علي (٣٢١) طالب وطالبة من عدة اقسام بكلية التربية جامعة الملك سعود، وقد استخدمت الباحثة أدوات مختلفة مقياس الخجل ومقياس الوحدة النفسية، وكان من أهم النتائج التي توصل إليها هي: توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة.

٦- قام "أحمد، هيام" (٢٠١٠) (١) بعنوان "وضع درجات ومستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الاولى فى كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين"، وهدفت الدراسة إلى وضع درجات ومستويات معيارية لاختبارات مادة اللياقة البدنية المستخدمة فى قياس التحصيل لهذه المادة لطلاب المرحلة الاولى فى كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، كما اشتملت عينة البحث علي (١٠٥) طالب من المرحلة الأولى فى كلية التربية الرياضية، وقد استخدم الباحثان الاختبارات الاتية : اختبار رمى الكرة واختبار الجرى لمسافة (٣٠م) واختبار الجرى الزجراجى واختبار الجرى لمسافة (٢٤٠٠م) واختبار الوقوف على المصطبة وثنى الجذع للأسفل، وكان من أهم النتائج التي توصل إليها هي: ان الاختبارات المأخوذة لقياس الصفات البدنية تلائم مستوى عينة البحث.

٧- قام "سالم عبدالله سالم" (٢٠٠٩) (١٤) بعنوان "تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمعاقين ذهنيا بمدارس الهيئة الملكية بينبع"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير برنامج ترويحى رياضى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمعاقين ذهنيا بمدارس الهيئة الملكية بينبع، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، كما اشتملت عينة البحث علي مجموعة من التلاميذ المعاقين ذهنيا المقيدين بمدارس الهيئة الملكية بينبع وبلغ عددهم (١٠) تلاميذ تتراوح اعمارهم بين (٩-١٢) سنة، وقد استخدم الباحثان أدوات مختلفة وهى مقياس الذكاء

واختبارات اللياقة البدنية والبرنامج الترويحي الرياضى، كان من أهم النتائج التى توصل إليها هي: ان البرنامج الترويحي الرياضى المقترح يؤثر على تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية المتمثلة فى (السرعة- الرشاقة- المرونة- التوازن- التوافق- التحمل- القدرة العضلية).

٨- قامت "ايناس غانم" (٢٠٠٢)(٥) بعنوان "فاعلية برنامج أنشطة حركية مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية لتنمية المهارات الحركية الاساسية والقدرات الادراكية لطفل ما قبل المدرسة"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج أنشطة حركية مقترح باستخدام الالعاب الصغيرة الترويحية لتنمية المهارات الحركية الاساسية والقدرات الادراكية لطفل ما قبل المدرسة، كما اشتملت عينة البحث علي (٩٤) طفلا وطفلة من اطفال مرحلة ما قبل المدرسة (٥:٤) سنوات، وقد استخدمت الباحثة أدوات مختلفة وهي اختبار (المشى، الجرى، الوثب العريض، رمى الكرة، اللقف)، ومقياس بوردر للقدرات الادراكية الحركية والبرنامج المقترح، كان من أهم النتائج التى توصلت إليها ان البرنامج له تأثير واضح على تنمية المهارات الحركية الاساسية (المشى، الجرى، الوثب، الرمي، اللقف) والقدرات الادراكية الحركية (التوازن والقوام، تصور الجسم، المزاجية الادراكية الحركية، التحكم البصرى، ادراك الشكل) لدى اطفال المجموعة التجريبية وذلك بمقارنته ببرنامج رياضى الاطفال التقليدى.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد استعانت بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي لها حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية- جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠م والبالغ قوامها (٤٦٠) طالبة قامت الباحثة باختيار عينة طبقية عشوائية قوامها (١٥٦) طالبة يمثلون نسبة (٣٣,٩%) من مجتمع البحث، وكذلك عدد (٣٠) طالبة للعينة الأستطلاعية ومن غير العينة الأساسية.

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قامت الباحثة بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء مقاييس اللياقة البدنية والخجل، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث في معدلات النمو وبعض عناصر اللياقة البدنية والخجل (ن = ١٥٦)

العبارات		المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	١٨.٤	١٨.٠٠	٠.٦٢٢	١.٢١٩
	الطول	١٥٨.٥	١٥٨.٠	١.٨٩٢	١.٤٠٣
	الوزن	٥٩.٨	٥٩.٠٠	٣.٦٩٠	٠.٨٩٩
عناصر اللياقة البدنية	السرعة عدو ٣٠ متر من البدء	٥.٢٧	٥.٣١	٠.٩٠٢	٠.٢٠١
	الانتقالية الطائر	٦.٠٦	٦.٠٠	٠.٩٣٣	٠.٢٦٣
	الرشاقة الجري الزجراجي بين الاقمام	١٥.٨	١٦.٠٠	٣.٠٩	٠.٦٧٧
	المرونة ثني الجذع اماما اسفل من الوقوف	١٦.٤	١٥.٥٠	٦.٦٧	٠.٥٣٢
التوافق الوثب بالحبل (١٥ ث) للأمام	٢٢٣.١٢	٢٣٢.٠٠	٢٣.٠٨٢	١.٤٢٠-	
درجة الخجل					

يتضح من جدول (١) ما يلي :

- انحصرت معاملات الالتواء لمعدلات النمو وبعض عناصر اللياقة البدنية والخجل للعينة قيد البحث ما بين (-٣، +٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً.

أدوات جمع البيانات :

أستخدمت الباحثة في جمع بيانات البحث ما يلي :

استعانت الباحثة في جمع البيانات الخاصة بهذا البحث بالأدوات التالية :

أولاً: الأجهزة والأدوات :

- ١- العمر الزمني: بالرجوع إلى تاريخ الميلاد "لأقرب سنة".
- ٢- الطول: بواسطة استخدام جهاز الرستيا ميتر "لأقرب سنتيمتر".
- ٣- الوزن: بواسطة الميزان الطبي "لأقرب كيلو جرام".

ثانياً: الاختبارات

استخدمت الباحثة اختبارات اللياقة البدنية لكلا من (السرعة، الرشاقة، المرونة، التوافق) من خلال الاطلاع على الكتب والمراجع الخاصة بالاختبارات والمقاييس في مجال التربية الرياضية والمتمثلة في: الاعداد البدني للاعبى كرة القدم "حسن السيد أبو عبده" (٢٠٠٨) (٧)، اختبارات الأداء الحركى "محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين" (١٩٩٤) (٣٠)، التدريب الرياضى "ريسان خريبط وأبو العلا احمد" (١٩٩٤) (١٣)، التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣) (٢١)، الاختبارات والقياسات للاعبى كرة القدم "حنفى محمود" (١٩٩٣) (٩)، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس للتقويم "أبو العلا أحمد وصبحى حسانين" (١٩٩٦) (٢).

- السرعة: عدو ٣٠ متر من البدء الطائر ملحق (١)
- الرشاقة: الجري الزجزاجي بين الاقماع ملحق (١)
- المرونة: ثني الجذع اماما اسفل من الوقوف ملحق (١)
- التوافق: الوثب بالحبل لمدة "١٥" ث" للأمام ملحق (١)

المعاملات العلمية للاختبارات :

أ- الصدق :

تشير الباحثة إلى أن الاختبارات المستخدمة فى هذا البحث طبقت فى كثير من الأبحاث وقد حصلت على معاملات صدق عالية وهذا يؤكد محتواها، ولحساب الصدق قامت الباحثة بحساب صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات قيد البحث علي (١٥) طالبة من مجتمع البحث من المميزات

و(١٥) طالبة من غير المميزات، وقد قامت الباحثة بتصنيف الطالبات إلى مميزات وغير مميزات من خلال الدرجات التي حصلوا عليها أثناء الاختبار والجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

صدق التمايز لبعض عناصر اللياقة البدنية قيد البحث (ن = ٣٠)

قيمة ت	الطالبات الغير مميزات ن = ١٥		الطالبات المميزات ن = ١٥		عناصر اللياقة البدنية
	ع	م	ع	م	
**٧.٧٨	٠.٥٩	٦.٢٣	٠.٦٢	٤.٥٠	السرعة
**٥.٥٦	١.٢٩	١٨.٣٣	٢.٤١	١٤.٤٠	المرونة
**٧.٧٣	٠.٦٩	٧.٠٢١	٠.٥٦	٥.٢٣	الرشاقة
**٦.٢٨	٣.٠٠	١٠.٢٠	٥.٨٥	٢٠.٨٧	التوافق

يتضح من الجدول (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المميزات والأقل تميزاً في المتغيرات قيد البحث وفي اتجاه الطالبات المميزات، حيث أن جميع قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق أدوات القياس لقدرتها على التمييز بين المجموعات.

ب- الثبات

لحساب الثبات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٣٠) طالبة من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (١٥) خمسة عشر يوماً بين التطبيق وإعادة التطبيق، وجدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للمتغيرات قيد البحث

(ن = ٣٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		

**٠.٩٧	١.٠٩	٥.٢٧	١.٠٦	٥.٣٦	ثانية	السرعة
**٠.٨٣	٣.٨٦	١٥.٢٣	٢.٧٦	١٦.٣٧	سم	المرونة
**٠.٩٠	١.١٦	٥.٩٩	١.١٠	٦.١٣	ثانية	الرشاقة
**٠.٩٥	٦.٧١	١٤.٩٣	٧.٠٩	١٥.٥٣	عدد	التوافق

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٢

يتضح من الجدول (٣) تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث ما بين (٠.٨٣ : ٠.٩٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

ثانياً: مقياس الخجل: ملحق (٢)

يتكون مقياس الخجل من (٦٠) عبارة منها عبارات ذات اتجاه موجب نحو الشعور بالخجل، وعبارات أخرى ذات اتجاه سالب نحو الشعور بالخجل، وإمام كل عبارة خمسة أختيارات مرتبة كما يلي: (موافق بشدة- موافق- موافق نوعاً ما- غير موافق- غير موافق بشدة) وبالتالي فإن العبارات الموافقة نحو الشعور بالخجل يصبح لها التقديرات الأتية: ٥-٤-٣-٢-١، وتتعاكس العبارات السالبة نحو الشعور بالخجل ويصبح لها التقديرات الأتية: ١-٢-٣-٤-٥ من المفحوص أن يحدد رأيه بالنسبة لكل عبارة، ومن معرفة اتجاه العبارة نحو المخاطرة (موجبة أو سالبة) يمكن تحديد استجابة المفحوص بالنسبة إلي كل عبارة، وتكون الدرجة الكلية علي الاختبار هو مجموع ما حصل عليه لجميع العبارات، وعلي ذلك فإن الدرجة الكلية المرتفعة تدل علي درجة الشعور بالخجل مرتفعة، وكذلك الدرجة الكلية المنخفضة تدل علي درجة الشعور بالخجل منخفضة، وتتراوح درجة المقياس ما بين (٦٠ - ٣٠٠) درجة.

المعاملات العلمية للمقياس :

أ- الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة :

- صدق الاتساق الداخلي :

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي، حيث قامت الباحثة بتطبيقه على عينة قوامها (٣٠) طالبة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث، حيث قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول رقم (٤)

معامل الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن=٣٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٣٣٤	٤١	٠.٠٩٤	٢١	٠.٤٣٧	١
٠.٣٢٣	٤٢	٠.٣٦١	٢٢	٠.٢٤٠	٢
٠.١٤١	٤٣	٠.٢٩١	٢٣	٠.٣١٦	٣
٠.٤٠٨	٤٤	٠.٣٨٨	٢٤	٠.١٩٨	٤
٠.٦٠٠	٤٥	٠.٣٩٠	٢٥	٠.٣٦٥	٥
٠.٣٩٢	٤٦	٠.٥٦٥	٢٦	٠.٣٧٣	٦
٠.٦٤٣	٤٧	٠.٢١٧	٢٧	٠.١٨٣	٧
٠.٥٥٤	٤٨	٠.٢٧٤	٢٨	٠.٢٦١	٨
٠.٤٣٢	٤٩	٠.٤١٥	٢٩	٠.١٧٣	٩
٠.١٦١	٥٠	٠.١١٦	٣٠	٠.٣٠١	١٠
٠.٢٦٨	٥١	٠.٣٩١	٣١	٠.١٥٥	١١
٠.٧٤٢	٥٢	٠.٥١٩	٣٢	٠.٦٠٨	١٢
٠.٦٥٥	٥٣	٠.١٣٩	٣٣	٠.٥٦٢	١٣

تابع جدول رقم (٤)

معامل الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن=٣٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.١٩٥	٥٤	-٠.١٣٦	٣٤	٠.٢٤٩	١٤
٠.٣٨٧	٥٥	٠.٢٩٧	٣٥	٠.١٩٦	١٥
٠.٣٤٩	٥٦	٠.٣٩٦	٣٦	٠.١٧٠	١٦
٠.٤٤٠	٥٧	٠.٥٠٤	٣٧	٠.١٥٢	١٧
٠.٢٧٧	٥٨	٠.٢٠٢	٣٨	٠.١٥٧	١٨
٠.٥٦٠	٥٩	٠.٣٨٤	٣٩	٠.٦٤٨	١٩
٠.٢٩٦	٦٠	٠.٢٥٨	٤٠	٠.٢٦٦	٢٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٢

يتضح من جدول (٤) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.١١٦ : ٠.٧٤٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ب- الثبات :

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثة :

(١) طريقة التطبيق وإعادة التطبيق :

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثة طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها (٣٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (١٥) خمسة عشر يوم بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمقياس قيد البحث (ن = ٣٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المقياس
	ع	م	ع	م	
٠.٨٨	٢١.٣١١	٢٢٣.٨٠	٢١.٨٦٨	٢١٠.٦٧	درجة الخجل

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٢

يتضح من جدول (٥) ما يلي: بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمقياس (٠.٨٨) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس.

(٢) معامل ألفا لكرونباخ :

لحساب ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (٣٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وقد بلغ معامل ألفا للمقياس (٠.٨٢) وهو معامل دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس.

ثالثاً : مقرر اللعب والألعاب الصغيرة : ملحق (٣)

يتضمن المقرر على (١) محاضرة نظرية ساعة و(١) محاضرة عملية
ساعتين اسبوعيا

١- الأهداف العامة للمقرر :

- أن يحدد الطالب المعلومات والمعارف الخاصة بمادة اللعب والألعاب الصغيرة.
- أن يدرك الطالب أهمية اللعب لدى جميع المراحل العمرية ومدى أسهامه فى استثمار أوقات الفراغ والأوقات الحرة لديهم لممارسة أنشطة هادفة وبناءة.
- أن يبتكر الطالب ألعاب صغيرة يمكن استخدامها ضمن البرامج الترويحية وفى المعسكرات والبرامج التدريبية وأثناء الفترة الانتقالية للاعبين.

٢- مخرجات التعلم المستهدفة

أ- المعرفة والفهم :

- أن يذكر الطالب المصطلحات والمفاهيم الخاصة (اللعب، الألعاب الصغيرة، اللياقة البدنية) وأهمية اللعب والألعاب الصغيرة بكافة المراحل السنية وكذلك (الطفل، التلميذ، اللاعب).
- أن يعرف الطالب انماط اللعب وتقسيماته والألعاب الصغيرة وطرق استخدام الملاعب والادوات والاجهزة والتجهيزات اللازمة لآداء اللعبة الصغيرة.
- أن يعرف الطالب مجالات وأنواع اللعب والألعاب الصغيرة وعناصر اللياقة البدنية وطرق تنميتها وقياسها.
- أن يوضع الطالب كيفية كتابة واخراج اللعبة الصغيرة.
- أن يشرح الطالب كيفية تنمية كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية واستخدام الألعاب الصغيرة.
- أن يعرف الطالب كيفية تنمية المهارات الأساسية فى بعض الانشطة باستخدام الألعاب الصغيرة.

ب- المهارات الذهنية :

- أن يبتكر الطالب ألعاب تنمى عناصر اللياقة البدنية.
- أن يصمم الطالب ألعاب تستخدم فى المعسكرات والرحلات الترفيهية.
- أن يعد الطالب ألعاب يتم وضعها فى برامج تسهم فى علاج بعض الأمراض النفسية للطفل.

ج- المهارات العملية والمهنية :

- أن يستخدم الطالب الألعاب الصغيرة فى حصة التربية الرياضية.
- أن يخطط الطالب بشكل ناجح لإساثمار برامج وانماط اللعب فى علاج بعض المشكلات النفسية.
- أن يطبق الطالب بعض الألعاب الصغيرة بطريقة علمية سليمة.

د- مهارات عامه ولها قابلية النقل :

- أن يقوم الطالب بالتواصل الفعال بما يخدم تطوير اللعب فى مجال الترويج.
- أن يقوم الطالب بالتقييم الذاتى وتحديد الاحتياجات فى مجال اللعب والألعاب الصغيرة.
- ان يستخدم الطالب تكنولوجيا المعلومات بما يخدم تطوير برامج اللعب والألعاب الصغيرة.

٣- المحتويات

- مفهوم وتعريف اللعب وخصائصه وانماطه ونظرياته.
- العباب لتنمية عناصر اللياقة البدنية (السرعة، الرشاقة، المرونة، القوة، التوافق، التوازن، التحمل).
- تعريف الالعاب الصغيرة وخصائصها وتقسيماتها ومجالات استخدامها.
- الاعتبارات التى يجب مراعاتها لتحقيق اهداف الالعاب الصغيرة.
- التغيير والتنوع، التشكيلات، برامج الألعاب الصغيرة.

- ألعاب شعبية ونماذج استخدام الألعاب الصغيرة فى البيئة.
- نماذج لإستخدام ألعاب الماء والرمال.
- الألعاب الالكترونية.

٤- أساليب وطرق التعليم والتعلم

- المحاضرة والنقاش.
- التطبيقات العملية.
- أبحاث.

٥- اساليب تقييم الطالب.

- أعمال السنة (الأوراق الدراسية، الحضور، النقاش، الامتحانات العملية).
- الامتحان التطبيقي.
- الامتحان التحريرى.
- إجراءات تنفيذ البحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ٢٢/٩/٢٠١٩م إلى ٣/١٠/٢٠١٩م على عينة قوامها (٣٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث للتعرف على مدى مناسبة اختبارات اللياقة البدنية من حيث صلاحية الأجهزة والأدوات ومقياس الخجل من حيث الصياغة ومدى فهم العينة لتعليمات التطبيق ووضوح الأسئلة ومدى فهم تعليمات وعبارات المقياس للعمل ومناسبة المكان الخاص بالتطبيق، وقد أسفرت تلك الدراسة عن مناسبة هذه الأداة للتطبيق على العينة قيد البحث.

الدراسة الاساسية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاساسية فى الفترة من ٤/١٠/٢٠١٩م إلى ٢٥/١٢/٢٠١٩م للعام الجامعى ٢٠١٩/٢٠٢٠م على عينة قوامها (١٥٦) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا بواقع

محاضرة واحدة عملية زمنها ساعتين ومحاضرة واحدة نظرية زمنها ساعة واحدة اسبوعياً.

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً، ولحساب نتائج البحث استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي.
- معامل ايتا.
- الوسيط.
- معامل الفا لكرونباخ.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت).
- معامل الالتواء.
- نسبة التحسن المئوية.
- معامل الارتباط.

وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستويي (٠.٠٥، ٠.٠١)، كما استخدم الباحثان برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية. عرض النتائج ومناقشتها:

وسوف تستعرض الباحثة نتائج البحث وفقاً لأهداف البحث وفقاً لما يلي

:

التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعيينة قيد البحث في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعيينة قيد البحث في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي (ن = ١٥٦)

مستوي الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٠١	٢٤.٦	٠.٣٥٧	٠.٧٠٦	٠.٨٥٨	٤.٥٧	٠.٩٠٢	٥.٢٧	السرعة
٠.٠١	١٦.٣	٠.٥٩٨	٠.٧٨٣	٠.٩٣٩	٥.٢٨	٠.٩٣٣	٦.٠٦	الرشاقة
٠.٠١	٢٣.٦	٠.٨٨٧	١.٦٧٩	٢.٨٣	١٧.٥١	٣.٠٩٠	١٥.٨٣	المرونة

٠.٠١	٢١.٤	٢٠.١٤	٣.٤٦٢	٦.٧١	١٩.٩٢	٦.٦٧	١٦.٤٦	التوافق
------	------	-------	-------	------	-------	------	-------	---------

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٥٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٨
٢.٦٣ = (٠.٠١)

يتضح من جدول (٦) ما يلي: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي، وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى ان مقرر اللعب والألعاب الصغيرة وما يحتويه من ألعاب متعددة ومتنوعة تتناسب مع استعدادات الطالبات وقدراتهم ومهارتهم الحركية فضلا عن انها لا تحتاج الى مهارات كبيرة لممارستها كما انها انشطة تروحية تنافسية تؤديها الطالبات بجدية كلملة دون التقيد بقوانين اللعبة قد تتيح للطالبات فرص للمنافسة وتحدي قدراتهم بل واكتشافها والتي تهدف إلى تنمية اللياقة البدنية الشاملة للطالبات وفي هذا الصدد أشار كلا من "أمين الخولي، جمال الشافعي" (٢٠٠٩) ان التدريب على المهارات من خلال الألعاب الصغيرة المتسمة بالتحدي يضيف على مستوى عال من الرضا والاهتمام.

كما اشار إليه "مصطفى السايح" (٢٠١٦) (٣٤) ان الالعاب الصغيرة لا تقتصر فائدتها على الجانب الترويى فقط بل ان تأثيرها يشمل الجوانب البدنية والفسولوجية فالمتطلبات الحركية المتعددة للألعاب الصغيرة تؤثر بصورة ايجابية على تنمية القدرات الوظيفية للأعضاء الداخلية، فالجري الذى يعتبر اساس الكثير من الألعاب الصغيرة يعمل على تنمية عنصر السرعة بالاضافة إلى المهارات الحركية المركبة الى تحتاجها الالعاب الصغيرة كالرمى والوثب واللقف وغيرها يسهم فى تنمية التوافق العضلى العصبى وتنمية عناصر الرشاقة والمرونة.

وهذا ما أكده كلا من "عمرو ابو المجد، جمال النكبي" (٢٠٠١) (٢٣) إلى أن الالعاب الصغيرة تتميز بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركى إذ تعمل على اكساب الفرد المهارات الحركية لمهارات اللقف والرمى والجري

والوثب وما إلى ذلك مما يسهم في تنمية التوافق العضلى العصبى والقدرة على الاستيعاب الحركى وتنمية صفات الرشاقة وسرعة الاستجابة والمرونة. وذلك يتفق مع ما توصل إليه "حميدة عمار" (٢٠٠٨) (٨) ان دراسة المواد العملية بما فيها الالعاب الصغيرة تساعد فى تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الطلبة المستجدين خاصة فى الرشاقة والمرونة والسرعة وقوة عضلات البطن والرجلين.

وبهذا تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج كلا من "مرام حماد" (٢٠١٣) (٣١)، سمير نواف (٢٠١٠) (١٧)، حميدة عمار (٢٠٠٨) (٨)، علاء الدين ابراهيم (٢٠٠٦) (٢٢)، ايناس محمد (٢٠٠٢) (٥)، عبير قطب (٢٠٠٢) (٢٠)، مروة يوسف (٢٠٠٠) (٣٣) ان الالعاب الصغيرة من الوسائل الهامه التى تسهم فى تنمية مختلف القدرات البدنية والحركية ولها تأثيرها الايجابى فى تشكيل وتكوين الجسم.

التحقق من صحة الفرض الثانى والذى ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينه قيد البحث في خفض درجة الخجل لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينه قيد البحث في خفض درجة الخجل لصالح القياس البعدي (ن = ١٥٦)

المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة ت	مستوي الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
درجة الخجل	٢٢٣.١٢	٢٣.٠٨٢	١١٣.٠١	٤١.٩٣٧	١١٠.١٠٩	٤٣.٤٠٤	٣١.٦٨٥	٠.٠١

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٥٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٨ (٠.٠١) = ٢.٦٣

يتضح من جدول (٧) ما يلي: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينه قيد البحث في خفض درجة الخجل لصالح

القياس البعدي وتعزو الباحثة فاعلية المقرر فى خفض درجة الخجل فى ضوء ما تحققه الالعب الصغيرة ذاتها من مرح وبهجة وتفاعل اجتماعى وتكيف مع الامكانات المتاحة والتقليل من المشكلات النفسية بأنواعها المختلفة.

أشارت "منى عبد الفتاح" (٢٠١٠) (٣٦) إلى ان الخجل من المشكلات النفسية الهامة لأن الفرد الخجول يفقد المهارات الاجتماعية ولا يستطيع الاندماج بسهولة فى الحياة الاجتماعية فضلا عن تطور الخجل إلى الاسوأ يؤدي إلى اضطراب شخصية الفرد ويصبح عالة على نفسه وعلى مجتمعه إذا لم يتوفر له الأمان وتقدم له المساندة من خلال اشتراكه فى الانشطة المختلفة للتخلص من خجله.

وأكدت "أسماء سعيد" (٢٠١٠) (١) ان الالعب الجماعية والتي من بينها الألعاب الصغيرة من الوسائل العلاجية الهامة فى حياة الفرد الخجول والمنسحب إذ يتيح هذا النوع من اللعب فرصا للتعاون والمشاركة الاجتماعية فى شكل منافسة بناءة كعنصر ضرورى فى زيادة قدرات الفرد.

كما اشار "فؤاد حامد" (١٩٩٢) (٢٤) إلى انه قد ترجع فاعلية اللعب كاسلوب علاجى إلى انه يقلل من التمرکز حول الذات كما يوفر الفرصة لتحقيق الذات واحراز المكانة الاجتماعية والتقدير مما ينمى الثقة بالنفس ويقوى عاطفة الذات واشباع حاجة الافراد إلى الانتماء والتقدير وتحقيق الذات وجميعها عوامل تقلل من مستوى الخجل لدى الافراد.

وترى الباحثة ان الالعب الصغيرة وماتتضمنه من قيام كل طالبة بتنفيذ لعبة على زملائها من الطالبات يتيح الفرصة لكل طالبة للتدريب على الأداء امام الاخرين وكيفية التفاعل معهم وهذا ما اشار إليه "مجدى عبد الكريم" (١٩٩٦) (٢٩) نقلا عن زيمبادو Zimbardo ان من أكثر المواقف اظهارا للخجل على مستوى طالبات الجامعة هو تركيز الانتباه على طالبة اثناء تواجدهم أمام مجموعة كبيرة سواء كان من الطالبات او الجمهور ومايصاحب ذلك من عيوب فى الأداء وما يترتب عليه من الفشل فى ممارسته.

كما ان استخدام العلاج الجماعى باللعب اسلوب علاجى فعال فى خفض الاضطرابات السلوكية والانفعالية وتنمية للتواصل الاجتماعى فتوصل "روست وبرين Rost & Bruyn" (٢٠٠٠) إلى ان فاعلية العلاج الجماعى باللعب فى خفض الاكتئاب، وتوصل "السيد فرحات" (٢٠٠١) إلى فاعلية العلاج الجماعى فى تعديل السلوك المضطرب، وتوصل "شين Shen" (٢٠٠٢) إلى فاعلية العلاج الجماعى باللعب فى خفض القلق والاكتئاب وتحسن التوافق النفسى وخفض حدة الخجل لدى الافراد.

وبهذا تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج كلا من "سعاده، حيدر، مروة (٢٠١٥) (١٥)، أسماء سعيد (٢٠١١) (٣)، مرفت محمد (٢٠٠١) (٣٢)، فؤاد حامد" (١٩٩٢) (٢٤) حيث انها جميعها دراسات اشارت إلى فاعلية اللعب والألعاب الصغيرة فى تنمية التفاعل الاجتماعى والتكيف الاجتماعى وتحقيق الذات وهى سمات تساهم فى التقليل من درجة الخجل لدى الافراد.

التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على :

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلى والبعدى للعينة قيد البحث فى اللياقة البدنية والخجل

جدول (٨)

نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلى والبعدى للعينة قيد البحث فى بعض عناصر اللياقة البدنية والخجل (ن = ١٥٦)

المتغيرات	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	نسبة التحسن %
عناصر اللياقة البدنية	٥.٢٧	٤.٥٧	١٣.٢%
	٦.٠٦	٥.٢٨	١٢.٨%
	١٥.٨٣	١٧.٥١	١٠.٦%
	١٦.٤٦	١٩.٩٢	٢١%
الخجل	٢٢٣.١٢	١١٣.٠١	٤٩%

يتضح من جدول (٨) ما يلي: بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلى والبعدى للعينة قيد البحث فى اللياقة البدنية: (السرعة : ١٣.٢%)،

(الرشاقة: ١٢.٨%)، (المرونة: ١٠.٦%)، (التوافق: ٢١%) وفى الخجل (٤٩%) مما يدل على ايجابية مقرر اللعب والالعاب الصغيرة فى تنمية اللياقة البدنية (السرعة، الرشاقة، المرونة، التوافق) وتقليل درجة الخجل لدى الطالبات قيد البحث.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلي إثراء الالعاب التي يضمنها المقرر من العاب مختلفة ومتعددة والتي تعتمد على الحركة وتنمية عناصر اللياقة البدنية فهناك العاب خاصة بتنمية السرعة والرشاقة والمرونة والتوافق وغيرها من عناصر اللياقة البدنية، وهذا ما اشار إليه "مصطفى السايح" (٢٠١٦) (٣٤) ان الالعاب الصغيرة إحدى وسائل إعداد الناشئ إعدادا جيدا حيث أنها تحتوى على عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل فى القوة والسرعة والرشاقة والمرونة والتوافق والتوازن والتحمل وذلك لإحتوائها على ألعاب تختبر مدى قدرة اللاعب على إجادة المبادئ الأساسية للالعاب الصغيرة.

كما تعزو الباحثة نسبة التحسن فى تقليل درجة الخجل لدى عينة البحث إلى مقرر اللعب والالعاب الصغيرة والذي كان له أثر ايجابى فى تقليل درجة الخجل لدى الطالبات وخاصة ان محتوى المقرر اشتمل على العديد من الالعاب المختلفة والمتعددة التي قد اضافت للطالبات المزيد من الثراء الحركى مما مكنهن من الانطلاق والابداع والابتكار فى تصميم الالعاب وتنفيذها واخراج ما لديهن من امكانيات وقدرات حركية وممارستها أمام الآخرين وتحمل المسؤولية وذلك من خلال تبادل الأدوار فيما بينهم ما بين القيادة والتبعية بالإضافة إلى المشاركة الاجتماعية والفعالة بين الطالبات طوال فترة تدريس المقرر مما قد يؤدي إلى خفض درجة الخجل الناشئ من مواجهة الآخرين من الطالبات واعضاء هيئة التدريس وبالتالي تشعر الطالبة بتحقيق النجاح فى الأداء مما يزيد من تقديرها لذاتها وتحسن مستوى ادائها، وهذا يتفق مع ما اشارت إليه "إلين وديع" (٢٠٠٢) (٣) من ان البرامج الرياضية والالعاب تساهم

بطريقة ايجابية فى رفع درجة التوافق وتقديم درجات من النجاح تؤدى إلى تقدير الذات الايجابية.

الاستخلاصات :

فى ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث فى اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي مما يدل على أثر تدريس مقرر اللعب والالعاب الصغيرة فى تنمية اللياقة البدنية (السرعة، الرشاقة، المرونة، التوافق) لدى الطالبات قيد البحث.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث درجة الخجل لصالح القياس البعدي مما يدل على أثر تدريس مقرر اللعب والالعاب الصغيرة فى خفض درجة الخجل لدى الطالبات قيد البحث.
- بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث فى اللياقة البدنية (السرعة: ١٣.٢%)، (الرشاقة: ١٢.٨%)، (المرونة: ١٠.٦%)، (التوافق: ٢١%) وفى الخجل (٤٩%) مما يدل على ايجابية مقرر اللعب والالعاب الصغيرة فى تنمية اللياقة البدنية وخفض درجة الخجل لدى الطالبات قيد البحث.

التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

- تدريس مقرر اللعب والالعاب الصغيرة لطلاب الفرقة الأولى بالكليات الأخرى.
- معرفة أثر تدريس مقررات أخرى على الخجل والقدرات البدنية.
- دراسة أثر تدريس مقرر اللعب والالعاب الصغيرة على متغيرات أخرى.
- إجراء مقارنات بين طلاب وطالبات الفرقة الأولى فى الخجل.

((المراجعــ))

أولاً : المراجع باللغة العربية :

- ١- أحمد مؤيد، هيام صادق: وضع درجات ومستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الأولى فى كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين، بحث منشور، مجلة اباحاث كلية التربية الاساسية، مجلد(٩) عدد(٣)، جامعة الموصل، ٢٠١٠م.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦
- ٣- أسماء بن سعيد بن محمد : انواع اللعب الحر لدى الاطفال الخجولين وغير الخجولين فى المملكة العربية السعودية، بحث منشورة، مجلة رابطة التربية الحديثة، مجلد(٤) عدد(١٢)، المملكة العربية السعودية، ٢٠١١م.
- ٤- إلين وديع فرج: خبرات فى الألعاب للصغار والكبار، ط٢، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ٥- ايناس محمد محمد غانم: فاعلية برنامج أنشطة حركية مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية لتنمية المهارات الحركية والقدرات الادراكية لطفل ما قبل المدرسة، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، مجلد(١)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٢م.
- ٦- بدر الأنصارى: قياس الخجل، دار الكتاب الجامعى، الكويت، ١٩٩٦م.
- ٧- حسن السيد أبو عبده : الإعداد البدني للاعبى كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، إسكندرية، ٢٠٠٨ م.

- ٨- حميدة عمار على: تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لتلميذات الصف الرابع، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة الفاتح، ليبيا، ٢٠٠٨م.
- ٩- حنفي محمود مختار: الإختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٩٣م
- ١٠- حنان السيد عبد القادر: الخجل وعلاقته بكل من عوامل الشخصية ومواجهه المواقف السلوكية لدى عينة من طلاب كلية التربية النوعية، بحث منشور، مجلة كلية التربية، مجلد (٢١) عدد (١)، جامعة الاسكندرية، ٢٠١١م.
- ١١- رافع ادريس، حنين عبد الكريم: بناء مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية فى جامعة الموصل، بحث منشور، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، مجلد (٢٠) عدد (٦٦)، جامعة الموصل، ٢٠١٤م.
- ١٢- رأى كروزيير ترجمة معتر سيد عبدالله: الخجل، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب، الكويت، ٢٠٠٩م.
- ١٣- ريسان خريط، أبو العلا أحمد: التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٥.
- ١٤- سالم عبد الله سالم: تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمعاقين ذهنيا بمدارس الهيئة الملكية بينبع، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طيبة، المملكة العربية السعودية، ٢٠٠٩م.
- ١٥- سعادة حمدى، حيدر عبد الكريم وآخرون: الخجل الاجتماعى لدى طالبات كليات التربية وعلاقته ببعض المتغيرات، بحث

منشورة، مجلة العلوم الانسانية، مجلد (٢٢) عدد (٣)،
جامعة الأنبار، ٢٠١٥م.

١٦- سعيد محمد حسين: الارشاد النفسى "اساليبه وفنياته"، الدار العلميه الدولية
ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان ٢٠٠١م.

١٧- سمير نواف مياس: تأثير برنامج للألعاب الصغيرة فى تنمية عناصر
اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الحركى لدى تلاميذ المرحلة
الاساسية الدنيا (٩_٦)، رسالة ماجستير غير منشورة،
كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن، ٢٠١٠م.

١٨- سناء عبد الزهرة، اشواق جبار: الخجل لدى طلبة المرحلة الأولى فى
كلية التربية، بحث منشور، مجلة اجاث البصرة للعلوم
الانسانية، مجلد (٤٣) عدد (٤)، جامعة البصرة، ٢٠١٨م.

١٩- شحاته سليمان محمد: علم نفس اللعب بين النظرية والتطبيق، دار
الزهراء، الرياض، ٢٠٠٨م.

٢٠- عبير محمد قطب: تأثير الألعاب الصغيرة على اللياقة البدنية "وزن الجسم،
سك الدهن للسيدات من ٢٥ : ٣٠ سنة"، رسالة ماجستير
غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان،
٢٠٠٢م.

٢١- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضى "نظريات -تطبيقات"، ط١،
منشأة المعارف، إسكندرية، ٢٠٠٣.

٢٢- علاء الدين ابراهيم: تأثير استخدام الألعاب الصغيرة فى جزء الاعداد
البدنى بدرس التربية الرياضية على تنمية بعض القدرات
الحركية لدى التلاميذ المتخلفين عقليا " القابلين للتعلم"،
بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم
الرياضة، عدد(٤٦)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة
حلوان، ٢٠٠٦م.

- ٢٣- عمرو أبو المجد، جمال النبكي: الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم، مركز الكتاب والنشر، ٢٠٠١م.
- ٢٤- فؤاد حامد الموافي: فاعلية العلاج بممارسة الألعاب الرياضية الصغيرة في خفض مستوى الخجل في إطار تغيير وتثبيت مجموعة اللعب "دراسة تجريبية"، بحث منشور، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ١٩٩٢م.
- ٢٥- فؤادة محمد، محمد رزق: فاعلية برنامج لخفض درجة الخجل لدى عينة من المعتمدين على المواد ذات التأثير النفسى، بحث منشور، مجلة دراسات الطفولة، مجلد (٢٠) عدد (٧٧)، جامعة عين شمس، ٢٠١٧م.
- ٢٦- فضيلة السبعاوى: الخجل الاجتماعي، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١٠م.
- ٢٧- فهد بن عبد الله بن علي: الخجل والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الملك سعود، بحث منشور، مجلة دراسات عربية، مجلد (١٢)، عدد (٢) جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية، ٢٠١٣م.
- ٢٨- ليلى السيد فرحات: القياس والاختبارات فى التربية الرياضية، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٩- مجدى عبد الكريم حبيب: كراسة تعليمات اختبارات الخجل، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٣٠- محمد حسن علاوي، محمد رضوان: إختبارات الأداء الحركي، ط٣، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٩٤ م.
- ٣١- مرام حماد فنحيز: أثر برنامج تدريس قائم على الألعاب الصغيرة ف، بحث منشور، المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية فى المى تطوير بعض المهارات الحركية

واللياقة البدنية لدى طلبة الصف الرابع، رسالة ماجستير
غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت،
الأردن، ٢٠١٠م.

٣٢- مرفت محمد سالم: تأثير برنامج مقترح على خفض حدة الخجل وتنمية
تقدير الذات ومستوى الأداء على جهاز الحركات الارضية
في الجمباز، بحث منشور، مجلة اسيوط لعلوم وفنون
التربية الرياضية، مجلد (١) عدد (١٣)، جامعة اسيوط،
٢٠٠١م.

٣٣- مروة يوسف يوسف: تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض
مكونات اللياقة البدنية والقدرة على التعلم الحركي بدرس
التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الابتدائية، رسالة
ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات،
جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.

٣٤- مصطفى محمد السايح: تنمية القدرات الحركية باستخدام الألعاب الصغيرة،
ماهى للنشر والتوزيع، الاسكندرية، ٢٠١٦م.

٣٥- مفتى ابراهيم حماد: اللياقة البدنية للصحة والرياضة، دار الكتاب
الحديث، القاهرة، ٢٠١٠م.

٣٦- منى عبد الفتاح محمد: فاعلية برنامج ترويح حركي جماعي مقترح علي
تنمية المهارات الاجتماعية وخفض الشعور بالخجل لدي
الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة بمؤسسات الرعاية
الاجتماعية، بحث منشور، مجلة دراسات في التعلم
الإجتماعي، عدد ١٩، جامعة عين شمس، ٢٠١٠م.

٣٧- نضال كمال محمد: العوالم المؤثرة في الخجل لدي طلبة الجامعات الأردنية "دراسة ميدانية"، بحث منشور، مجلة العلوم التربوية، مجلد ٣، عدد ٢٥، كلية التربية، جامعه الملك سعود، ٢٠١٣

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية :

- 38- Alfano , C:Does negative self imagery play Acausal Role in social phobia among Adolescence. University of Maryland, PHD of philosophy ,2005
- 39- Crozier ,W.R: Bridsey, N, shyness, sensation seeking and birth order position, personality and individual differnces ,35 ,2003.
- 40- Hoyos,D: The Relationship Between Shame and Acculturation Among Lation/Chicano: Students. Implications for Social Workeducation, Gournal of Ethic & Cultural Divesity in Social Work, 15 (1/2), 147-166, 2006.