



عنوان البحث: تأثير برنامج باستخدام الألعاب الصغيرة على مستوى الطلاقة الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت

الباحثة: مسيرة عقاب عبد الله العلاج



جامعة مدينة السادات

كلية التربية

قسم المناهج

## تأثير برنامج باستخدام الألعاب الصغيرة على مستوى الطلاقة الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت

رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية

إعداد

مسيرة عقاب عبد الله العلاج

إشراف

د/ محمد محمود حسن رسلان

مدرس المناهج وطرق تدريس الرياضيات  
كلية التربية - جامعه مدينة السادات

أ.د/ أحمد محمود عبد الحكيم طلب

أستاذ بقسم نظريات وتطبيقات المنازل والرياضيات  
المائية ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم  
والطلاب - جامعة مدينة السادات

٢٠٢١ - ١٤٤٣

## مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير برنامج باستخدام الألعاب الصغيرة على مستوى الطلاقة الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت، ولتحقيق ذلك استخدمت الدراسة المنهج التجريبي ذو تصميم القبلي بعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وطبقت الدراسة استمارة استطلاع آراء الخبراء حول الاختبارات المستخدمة، واستمارة استطلاع آراء الخبراء حول برنامج الطلاقة الحركية المقترح لبعض المهارات الأساسية، واشتملت عينة الدراسة على تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي للمستوى السنّي (٧-٩) سنوات وعددهم (٨٠) تلميذ، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: برنامج الألعاب الصغير لتنمية الطلاقة الحركية المقترح قد أدى إلى تنمية المهارات الحركية الأساسية (المشي - الجري - الوثب - الحبل - المرجحة - الرمي والقفز - التنطيط والضرب - الركل - الانثناء والتكور - الدرجة) لدى التلاميذ من (٦-٩) سنوات.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج باستخدام الألعاب الصغيرة - الطلاقة الحركية - تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت.

## Abstract

The current study aimed to identify the effect of a program using small games on the level of Kinetic fluency among primary school students in Kuwait. Experts' opinions about the proposed Kinetic fluency program for some basic skills. The study sample included students of the first stage of basic education for the age group (7-9) years, and their number was (80) students. The study reached several results, the most important of which are: The proposed small games program to develop Kinetic fluency It has led to the development of basic Kinetic skills (walking - running - jumping - partridge - weighting - throwing and standing - dribbling and hitting - kicking - bending and rolling - rolling) for students from (6-9 years).

**Key words:** Program using small games - Kinetic fluency - primary school students in Kuwait.

## المقدمة ومشكلة البحث

تهدف التربية إلى بناء المواطن الصالح الذي يسهم في التقدم الحضاري للوطن وطفل اليوم هو دعامة الغد وعماد المستقبل وثروة الوطن وارتقائه ففي ضوء القيم والمثل العليا يجب أن تتعاون كافة المؤسسات التربوية مع الطفل ومرحلة ما قبل المدرسة لها طابعها الخاص في إمكانية إظهار الطاقات البدنية والقلبية والارتقاء بالحركات الأساسية لدى الأطفال ولقد نالت هذه المرحلة في المجتمعات المتقدمة اهتماماً كبيراً وحققنت نتائج قيمة فقد رأت هذه المجتمعات أن الاهتمام بالتربية الحركية للطفل تفرز لدى المجتمع عضواً فعالاً ومنتجاً. (٩:١٠٣)

ويتفق كلا من أمين الخولي (٢٠١٢م) أبو النجا احمد (٢٠٠٣م) أنه تعتبر المرحلة الابتدائية من أهم المراحل في حياة الإنسان ففي هذه المرحلة تنمو قدرات الطفل وتتضح مواهبه ويكون قابلاً للتأثير والتوجيه والتشكيل لذا فإن العناية بالطفولة والاهتمام بأنشطتها من أهم المؤثرات التي تسهم في تقدم المجتمعات. (٣:١١٥)(٥:٥٥)

ويؤكد عماد أبو القاسم (٢٠١٥م) بأن تلاميذ المجتمعات المتقدمة يتصفون بنمو بدني وعقلي وانفعالي سليم كما أنهم أكثر تعليماً وأكثر ثقافة بالمقارنة مع المجتمعات الأخرى لذلك على القائمين بالعملية التعليمية التربوية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة والمرحلة الابتدائية العناية بتخطيط وتصميم البرامج التعليمية الحركية التي تشمل أنواع مختلفة من الخبرات التي تهدف إلى النمو المتكامل من جميع النواحي. (١٥:١١٧)

وينكر مفتي حماد (٢٠٠٢م) أن التربية الحركية وبرامجها المختلفة من أنجح الوسائل التربوية التي تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل للطفل حيث إن الحركة إحدى الدوافع الأساسية لنمو الطفل فعن طريقها يبدأ الطفل التعرف على البيئة المحيط به وهذا الميل الطبيعي للحركة هو إحدى طرق التعليم فالطفل يتعلم من خلال الحركة وهي عبارة عن مدخل وظيفي لعالم الطفولة ووسيط تربوي فعال لتحسن وتطوير النمو الحركي والاجتماعي للطفل. (٢٣:٢٤٠)

والتربية عن طريق الحركة المدخل الطبيعي لنظام تربوي مبني على أساس حاجة الطفل الطبيعية للتعلم وما دام جسم الطفل هو الإطار المادي الملموس لمعنى الوجود فإن الطفل يعتمد من خلال جسمه إلى فهم ذاته من خلال ممارسته للنشاط الحركي الموجه حيث تهدف التربية الحركية أو التربية من خلال الحركة إلى إخراج التعليم المدرسي التقليدي إلى أساليب أكثر إيجابية وفاعلية في تكوين الطفل وتنميته إلى أقصى ما تؤهله إمكانياته ومواهبه. (٢٠:٨٠)

المرحلة قد يؤدي إلى إصابته بضعف في القدرات الحسية الإدراكية والحركية مما قد ينعكس ذلك بصورة سلبية على علاقاته الاجتماعية ومستواه الدراسي. (٢٦:٦٥)

ونظراً لأهمية الدور الذي تؤديه التربية الحركية المرحلة الابتدائية باعتبارها هدفاً في حد ذاتها فضلاً عن أنها وسيلة تربوية في نفس الوقت فقد استحدث نظام تربوي ينبثق من مفهوم التربية الحركية لأنماط الحركة الأساسية باعتبارها تختلف عن المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية أن التربية الحركية يفترض فيها إثارة دوافع الأطفال وقدراتهم نحو الإبداع والابتكار كما تتيح للطفل أن يتحرك بسهولة ويسر وثقة. (١٨:١٠٦)

ولما كانت حياة التلاميذ ونموه ومشكلات تربيته، دائماً مثار اهتمام العلماء والباحثين في مختلف المجالات على مر العصور وقد شهد بزوغ القرن العشرين اهتماماً متزايداً بما يتعلق بالدراسات والبحوث التي تعنى بدراسة نمو الأطفال ومشكلات هذا النمو ويعد النمو الحركي من أكثر مظاهر النمو والتطور أهمية في حياة الطفل ويقصد به التغيرات التي تحدث في السلوك الحركي للفرد خلال المراحل السنية المختلفة والتي تعكس تفاعله ككائن حي مع بيئته (١٧:٤٥)

تعد المرحلة الابتدائية حجر الزاوية في البناء التعليمي والتي تركز عليها الدول وذلك لكونها من أنسب المراحل السنية لتنمية وتطوير قدرات الطفل الحركية التي تستند إليها المراحل التعليمية اللاحقة وقد خصص كثير من العلماء هذه المرحلة كأحسن مراحل التعليم نظراً إلي وجود مجموعة من الخصائص البيولوجية والنفسية والحركية التي تميز الطفل. (١٦:١٦)

وأدى التطور الحادث في برامج التربية الرياضية إلى إبراز التربية الحركية كجزء أساسي وضرورياً من ضروريات العملية التربوية أحتلت عنصراً أساسياً من عناصر السلوك الحركي ساعدت فيه من خلال برامجها في تنمية مظاهر النمو الحركي لمرحلة الطفولة وقد ركز العديد من علماء الحركة علي أهمية التربية الحركية ودورها المؤثر والرئيسي في النمو الحركي لمرحلة الطفولة من خلال معطيات حركية مبرمجة. (١٢:١٣)

وتعد الألعاب الصغيرة إحدى وسائل إعداد الطفل إعداداً جيداً حيث انها تحتوى على عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل في القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن ، التحمل وذلك لاحتوائها على ألعاب تميز مدى قدرة الطفل على اتقان المهارات الحركية وقد ثبت بالدراسة أن تنمية القدرات البدنية للأطفال عن طريق التمرينات الشكلية النظامية تؤدي الى بعض التقدم إلا انها تؤدي الى الملل وعدم الارتياح وسرعة التعب ( ٢٠ : ٤٩ ).

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة وجد أن هناك زيادة في أعداد التلاميذ الذين يعانون من انخفاض اللياقة الحركية إلى جانب إهمال المهارات الحركية الأساسية، مما قد يؤدي إلى خفض المستوى الحركي إلى ما بين متوسط أو ضعيف، بالإضافة إلى أن البرامج الموجودة لم تتطور منذ فترة طويلة، وتقوم في الغالب على القصة الحركية وبعض التمرينات البدنية والألعاب الصغير في أحسن

حالات التدريس الأمر الذي يستدعى تطوير هذه المرحلة باتجاهات حديثة في طرق التدريس والبرامج وخاصة تلك المحببة للتلاميذ والتي تشبع ميولهم ورغباتهم ومن هنا جاءت الحاجة إلى اقتراح برنامج مقترح تأثير برنامج باستخدام الألعاب الصغيرة على مستوى الطلاقة الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى تعرف تأثير برنامج باستخدام الألعاب الصغيرة على مستوى الطلاقة الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت من خلال:

١- تصميم برنامج باستخدام الألعاب الصغيرة على مستوى الطلاقة الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-١٠) سنوات بدولة الكويت.

٢- تعرف تأثير البرنامج باستخدام الألعاب الصغيرة على مستوى الطلاقة الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-١٠) سنوات بدولة الكويت.

### أسئلة الدراسة

- ١- ما هو البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت؟
- ٢- هل يؤثر البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الحركية على مستوى الطلاقة الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت؟

### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) في كل من قياسات الطلاقة الحركية قيد البحث لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-١٠) سنوات بدولة الكويت.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) لصالح المجموعة التجريبية في كل من قياسات اختبارات الطلاقة الحركية قيد البحث لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-١٠) سنوات بدولة الكويت.

### المصطلحات المستخدمة:

#### ١- البرنامج:

هو "جميع الخبرات التي يتم تعلمها وكذلك الخبرات المتوقعة من المنهج ويتضمن أهداف التعلم وطرق التدريس والإمكانيات المتاحة والوقت اللازم للتطبيق". (١٠ : ٢٨)

#### ٢- الألعاب الصغيرة:

هي تلك الأنشطة والألعاب والحركات التي

يؤديها شخص أو أكثر وتمتاز بسهولةها و لا تحتاج إلى مهارة حركية كبيرة ,وتتميز بسهولةها من حيث الأدوات المستخدمة وتناسب كل الجنسين ,وتعد خطوة أولية لتعليم الأطفال المبادئ الأساسية للحركة كالسرعة والنظام والطاعة وتعتبر الألعاب الصغيرة ضرورية لأي درس أو برنامج للتربية الرياضية. ( ١٠ : ٨٥)

وتعرفها الباحثة اجرائيا بانها:-

العاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور وتحمل بين طياتها تنافس شريف ، في نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية مركبة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرونة والبساطة.

٣- المهارات الحركية الأساسية:

هي الحركات التي تؤدي لتحرك الجسم وانتقاله من نقطة إلى نقطة أخرى أو من مكان إلى مكان آخر سواء كان ذلك عن طريق المشي أو الجري أو الوثب أو القفز". (٦ : ١٩٧)

٤- الطلاقة الحركية:

هي المقدرة على إدارة الجسم بطريقة فعالة ومؤثرة من خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة.(٢٤:٢)

وتعرفها الباحثة اجرائيا:

قابلية الجسم على اداء الحركات الصعبة والمعقدة والوصول الى تحقيقها والسيطرة عليها وخاصة عندما يكون الجسم في حالة حركية وتعني ايضا القدرة على تغير الاتجاه في اثناء الحركة السريعة باقل زمن ممكن وبدقة عالية

٥- اللياقة الحركية

هي احد مظاهر القدرة الحركية والتي تتكون من الرشاقة والسرعة والتوازن والدقة والتوافق.(٤٦:٤)

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملاءمته لطبيعة البحث وتحقيقا لأهدافه وفروضة.

حدود الدراسة

تم اختيار مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي بدولة الكويت وعددهم (١١٠) تلميذ للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠م اشتملت عينة البحث على تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي للمستوى السنوي (٧-٩) سنوات وعددهم (٨٠) تلميذ مقسمين إلى مجموعتين إحداهما تجريبية

والأخرى ضابطة قوام كل منها (٤٠) تلميذ هذا بالإضافة إلى (٣٠) تلميذ لإجراء المعاملات العلمية للبحث.

### إجراءات الدراسة

تم تطبيق برنامج الطلاقة الحركية المقترح على عينة البحث التجريبية ولمدة (٨) أسبوعاً بواقع (٣) مرات في أسبوعياً، وزمن الوحدة الواحدة (٤٥) دقيقة.

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية

### أدوات البحث

١- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول الاختبارات المستخدمة في البحث. ملحق (٢)

٢- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول برنامج الطلاقة الحركية المقترح لبعض المهارات الأساسية".

ملحق (٥)

## الفصل الثاني: القراءات النظرية والدراسات السابقة

### التعريف بالتربية الحركية:

يتفق كلا من "أسامة راتب" , "إبراهيم خليفة" (٢٠٠٤م) أن التربية الحركية على أنها "تلك الظروف الخصبة التي تتيحها التربية البدنية لإكساب الأطفال النواحي المعرفية والوجدانية واللياقة البدنية والحركية والصحية عن طريق الحركة.(٨:١٢)

كما يعرفها "ديفيد بكا" " Davide Belka" (٢٠٠٤م) بأنها ذلك "الجانب من التربية البدنية أو التربية الأساسية التي تتعامل مع النمو والتدريب لأنماط الحركة الطبيعية الأساسية باعتبارها تختلف عن المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية.(٤٦:٢٨)

وتذكر "منى الأزهرى" (٢٠٠٢م) التربية الحركية على أنها: تربية تتم عن طريق الحركة البدنية، فهي تعرف الطفل ما يتصل بنفسه وبجسمه، ومن خلالها ينمي لياقته ومفاهيمه وقيمه، على جميع المستويات العقلية والبدنية والانفعالية والحركية، وهو مفهوم أقرب ما يكون للتربية البدنية.(٤٩:٨)

وترى الباحثة أن التربية الحركية، نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل، وهي جزء من التربية العامة، تتم عن طريق ممارسة النشاط البدني أو الحركي، فهي تعرف الطفل بنفسه وبجسمه، ومن خلالها ينمي لياقته البدنية والصحية ، ومفاهيمه وعلاقاته وانفعالاته ومعارفه في ضوء الظروف البيئية المحيطة به.

### مفهوم التربية الحركية:

أن مفهوم التربية الحركية يعد من المفاهيم الحديثة لبرامج التربية الرياضية فهو يمثل أحد الروابط

الاجابية بين التربية والتربية الرياضية، حيث إنه يبنى على أحدث ما توصلت إليه نتائج البحوث التربوية في مجال المناهج وطرق التدريس وعلم النفس التعليمي والرياضي.(٥٨:١٠)

ويشير "أمين أنور" "وأسامة راتب" (٢٠٠٣م) إلى أن الحركة هي النشاط وفي مضمونها استجابة بدنية، حيث تساعد على اكتساب النواحي المعرفية وتشكيل المفاهيم وحل المشكلات، وهناك بعض المفاهيم المرتبطة بالحركة فقد قدم "الأبان" "Lapan" مفهوماً عن جوانب الحركة يحتوى على أربعة عناصر هي "الوعي بالفراغ-الوعي الحسي-نوع الحركة-العلاقات الحركية" وهذا المخطط أو الإطار يتيح وسائل بحث كل جانب منها على حده، وعندما نستخدمها جميعاً فهي تعطي صورة أكثر شمولية لدراسة الحركة، كما أن استغلال كل جانب من جوانب الحركة وتفاعل علاقاتهم جعل من إطار "لابان" نظاماً فريداً في إسهاماته للتربية الحركية. (٣٩ : ١٢)

وتذكر "إيفال واصف" (٢٠٠٠م) أنه يجب أن لا تتم التربية الحركية بصورة عشوائية وغير منظمة بل يجب أن تمثل بالنسبة للتلميذ أداة حقيقية لنموه الكامل الشامل، وخاصة عندما تظهر لدى التلميذ بعض الصعوبات في الفهم والتحصيل، فلا بد من أن يتوفر لدى التلميذ أداتان أساسيتان تتمثل في اللعب التلقائي وتقليد الكبار والأقران لكي يتم التعلم الحركي. (٩ : ٢١)

ويضيف "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٦) نقلاً عن "دوتري وودز" "woods،Dovghtreye" أن مفهوم التربية الحركية هو التتويج الذي حدث من خلال محاولات تحديث التربية الرياضية لتحقيق أهداف التربية الأساسية وقد اعتبرا التربية الحركية في جوهرها تكيف التلميذ حركياً مع جسمه. (٤٠ : ١٦)

وتشير "فاطمة صابر" (٢٠٠٠م) إلى أن التربية الحركية هي أكثر برامج التربية الرياضية تحقيقاً لأهداف التربية العامة بمفهومها الشامل، حيث أوضح مفكري التربية الحركية إلى أنه يجب العناية بالمهارات الحركية الأساسية وخصوصاً في المراحل المبكرة لتلاميذ المرحلة الابتدائية، وباعتبارها الأساس المبكر للخبرة الحركية بكل أنواعها. (١٢٢ : ٣١)

ويشير محمد خليل وأحمد عبد العظيم (٢٠٠٣م) إلى أن التربية الحركية يندرج تحتها مفهومان متصلان متداخلان هما تعلم الحركة وتعلم عن طريق الحركة، ومن الصعب الفصل بين المفهومين في مرحلة الطفولة المبكرة حيث يحتاج التلميذ إلى تعلم الحركة وإتقانها حيث يمكنه بالحركة أن يزيد دائرة تعلمه ومعارفه وخبراته.(٥١:٣٧)

#### الألعاب الصغيرة (small games) :-

هي وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة لمن يزاولها من الصغار والكبار، وهي أيضاً نشاط رياضي يساعد في تطوير الأداء الحركي للألعاب الرياضية، وتُمارس وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة، ويمكن تغييرها وتصعبها تدريجياً، وهي لا تحتاج إلى تحضير كبير أو أدوات كثيرة أو مكان خاص، ومن



هنا جاءت تسميتها بالصغيرة، كما أنها تؤدي فردياً أو زوجياً أو جماعياً، وهي تشتمل على عنصر المنافسة والمفاجأة وروح الإبداع، وتكون الألعاب الصغيرة كثيرة الأنواع وتؤدي في أي زمان ومكان، وليس هدفها تحقيق النشاط البدني والمحافظة على الصحة العامة والقوام السليم فحسب، بل هو أيضاً تطوير مستويات اللاعبين الموهوبين والمتفوقين في مختلف الألعاب الرياضية. و قد زاد انتشار الألعاب الصغيرة في العالم مع النصف الثاني من القرن العشرين لما تحققه من فوائد، ولأهميتها التربوية والصحية ولسهولة تعلمها وتنظيمها وتنفيذها، وكثيراً ما ينظر إلى الألعاب الصغيرة على أنها صورة للمجتمع الذي تسود فيه، ذلك أنها تتأثر متأثراً بالغاً بالأوضاع الاجتماعية السائدة، فهناك ألعاب تطور حب المنافسة والتغلب على الآخرين مثل ألعاب احتلال الأراضي والبلدان أو الاستيلاء على كنز، أو لعبة «العسكر والحرامية» أو غيرها، وهناك ألعاب تغذي حب العمل وبعض المهن المختلفة، وقد يرافقها الغناء، وألعاب متفرعة عنها كنقل البريد، وصيد السمك، وألعاب الحقول والأنهار والبحار، وكذلك الرقص الشعبي المتوارث مع الموسيقى والغناء وثمة ألعاب صغيرة تؤدي في الأماكن العامة والساحات والممرات بين البيوت تنمي لدى المشاركين حب الخير والتعاون. (٥١:٤٧)

ومن الممكن إجراء بعض التبدل أو التغيير في الألعاب الصغيرة للإثارة والتشويق والتنوع بعد كل تنفيذ صحيح، فيزداد عددها وتكثر أنماطها وتصعب أدواتها، كتغيير شكل الملعب أو ترتيب اللاعبين، أو تغيير خط البداية أو النهاية، أو مسار الركض أو طريقته، واستعمال الأدوات المتوافرة آتياً، وتبدل الحواجز أو تحديد طرق اجتيازها، وكذلك تغيير طرائق تقويم النتائج والفائزين كأن يقوم أول الفائزين الثلاثة أو آخرهم أو كل المشاركين بحسب نشاطهم ووصولهم إلى خط النهاية أو بحسب استيعابهم لفكرة اللعبة، أو بحسب سرعة تنفيذهم ودقته وجودته، أو بحسب اللعب الجماعي ضمن الفريق. ويراعى عند اختيار الألعاب الصغيرة المرحلة العمرية للمشاركين وجنسهم وحالتهم النفسية، ومستواهم الحركي، وكذلك الانتقال المتدرج إلى المستوى المكافئ أي من الصعب إلى الأصعب، وتحديد المدة الزمنية للعبة وفواصل الراحة، بالطريقة التي تحقق الأهداف الحركية والتربوية من تلك الألعاب. (٥٥:١٧)

وتصنف الألعاب الصغيرة في مجموعات بحسب الصفات الغالبة على كل منها، وقد تكون هذه الصفات واردة في اسم اللعبة فيدل اسم المجموعة عليها، ومنها (٥٩:١١)

١- الألعاب الغنائية الصغيرة: - وتشمل ألعاب التمثيل والرقص والأغاني.

٢- ألعاب الركض الصغيرة: - وتشمل السباقات والتتابعات وألعاب البحث عن أداة أو مكان وألعاب المطاردة واللمس أو المسك.

- ٣- ألعاب صغيرة بالكرات:- وتهدف إلى تطوير الحركات الأساسية كلها في ألعاب الكرات واللعب الجماعي ضمن الفرق مثل تمرير الكرة واستقبالها والتصويب والمراوغة وما يشبه ذلك.
- ٤- ألعاب صغيرة لتنمية القوة والتحمل:- وتشمل المنافسات الفردية أو الزوجية أو الجماعية في الدفع أو السحب أو الشد أو التوازن وبأنماط مختلفة مثل شد الحبل، أو تتابع المجموعات.
- ٥- ألعاب صغيرة لتنمية الحواس:- وتشمل ألعاباً تحتاج إلى مراقبة جيدة وتصرف سريع وانتباه شديد عن طريق البصر أو السمع أو اللمس وما يشبه ذلك، مثل التوجه بالصوت للوصول إلى الهدف أو لعبة التصفيق.
- ٦- ألعاب صغيرة تحت الماء:- وتنفذ في الماء غير العميق كألعاب الركض، أو تنفذ في المياه العميقة كالغوص والغطس وسباقات السباحة بأنواعها وسباقات القوارب وغيرها
- ٧- ألعاب صغيرة على الثلج:- وتؤدي مع أدوات تزلج أو تنزلق أو من دونها ومنها ألعاب الجري على الثلج، والتزلج على الجليد.
- ٨- ألعاب صغيرة في المناطق السكنية:- وتشمل ألعاب التخفي والتستر واقتفاء الأثر والبحث، وألعاب الهجوم والدفاع وألعاب الحارة.
- ٩- ألعاب صغيرة منزلية:- وتؤدي في المنازل أوفي السهرات العائلية، وتشمل ألعاب التسلية أو المراقبة أو القوة أو التوازن أو المسابقات المرحلة.
- ١٠- ألعاب شعبية من البيئة:- ويدخل ضمنها الألعاب الشعبية المعروفة.
- ١١- ألعاب المعسكرات والمخيمات الكشفية:- وهي تمارس داخل المعسكرات والمخيمات الكشفية ويستعمل فيها الأدوات الكشفية كالعصي والحبال وغيرها.

### تعريف الطلاقة الحركية

- الطلاقة الحركية : هي قدرة التلميذ على إنتاج استجابات حركية كثيرة يسجلها في وحدة زمنية معينة وثابتة.
- الطلاقة الحركية. اعتبارات أساسية يجب وضعها في الحسبان عند تصميم المنهاج الخاص بالتربية الحركية، فالواجبات الحركية يجب أن تتلاءم من حيث المحتوى والتتابع مع مستوى النمو البدني والحركي والعقلي والاجتماعي.
- الطلاقة الحركية هي إحدى القدرات الأساسية المهمة في الإبداع الحركي.
- القدرة على إنتاج أفكار كثيرة ونوعية تكون الاستجابة قادرة على ان تميز قدرة التلميذ إذا ما قيست بأفكار الآخرين من زملاء التلميذ في وحدة زمنية معينة وثابتة.(٨:٢١)

## أهمية تنمية الطلاقة الحركية:

أن الطلاقة إحدى القدرات الرئيسية في القدرات الإبداعية إذ أنها تعني القدرة على إنتاج أفكار كثيرة ونوعية تكون الاستجابة قادرة على أن تميز قدرة التلميذ إذا ما قيست بأفكار الآخرين من زملاء التلميذ في وحدة زمنية معينه وثابتة. وان العناية بتنمية هذه القدرة لدى التلاميذ امرًا مهمًا لا بد منه ، إذ أن تتميتها يؤدي الى تطوير بعض الصفات البدنية ويتيح فرصة للتفوق والإبداع في مجالات الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضي ، مما يعكس بالتالي تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالسعادة والرضا عن الأداء في الحركات التي يطلب من الأطفال ممارستها (يطلب من التلميذ أن يذكر أكبر عدد من الكلمات أو الحركات المترابطة معا او يمكن ربطها أو تشابه الكلمات بالبدايات والنهايات وأحيانا يحدد زمن أو بدون فترة (٨٧:٦٤)

ويشعر الأطفال عادة براحة واسترخاء بذكر او محاولة ترجمة الفكرة الى حركة ، وذلك ينشط ذاكرتهم ، وينشط عمليات التنظيم الذهني التي تمارس فيها هذه العملية يجب ان نعتبر قدرة الطلاقة قدرة مهمة في تربية النشء ونجعل المعلمون والتربويون يعمدون الى إدخالها في خططهم وأنشطتهم خلال الدرس بإعطاء مهارات تنمي هذه القدرة.(٨:١٦)

## مفهوم برنامج الطلاقة الحركية

برنامج الطلاقة الحركية يعبر عن برنامج المهارات بدون أدوات على شكل ألعاب توافقية لها طابع التحدي الفردي بهدف تحسين إدارة الفرد لحركاته وهو مفهوم يختلف عن الرشاقة وإن كان يمهد لها ولا شك، فيذكر مور (moor) أن خبرات الفرد الحركية الكثيرة تحسن مستواه في الرشاقة والاتجاه الشرقي يرى أن الطلاقة تطلق على التوافق الجيد للحركات الدقيقة باليدين والأصابع مثل حركات اليدين والأصابع عند اللعب بالكرة إلا إن هذا المفهوم يمثل جانبا واحدا من مفهوم الطلاقة الحركية بمعناه الشامل والذي يؤكد على الكفاية في إدارة حركات الجسم كلها.(٩:٦٧)

## الخصائص المميزة لتلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات:

**أولاً: النمو:** تذكر ايفال واصف (٢٠٠٥م) إلى أن النمو بمعناه النفسي يعنى التغيرات الجسمية والفسولوجية من حيث الطول والوزن والحجم والتغيرات التي تحدث في أجهزة الجسم المختلفة والتغيرات العقلية و التغيرات السلوكية الانفعالية والتغيرات الاجتماعية التي يمر بها التلميذ في مراحل النمو المختلفة، وتتداخل مراحل النمو ومن الصعب تميز نهاية مرحلة عن بداية المرحلة التي تليها في معظم الأحوال. (٩ : ٥٨)

إلى أن تلميذ هذه المرحلة يشعر بأنه لا ينتمى إلى عالم من هم أصغر منه ولا إلى عالم من هم أكبر منه الأمر الذي يؤدي إلى صعوبة التعامل

معهم، ويزداد نمو التلميذ في الطول بما يتراوح ما بين ٣ إلى ٧ سم سنوياً، وبما يتراوح ما بين ١ إلى ٣ كجم سنوياً في الوزن، وفي الواقع نجد أن نمو التلميذ في الطول والوزن يظهر بصورة واضحة كل ٣ شهور. (١٥ : ٢٦)

### ثانياً: الخصائص البدنية والحركية:

يذكر أمين أنور الخولي (٢٠١٢م) إلى أن معدل النمو البدني في تلك المرحلة أكثر ايجابية واستقرار من أي وقت خلال مراحل الطفولة كلها، إلا أن هذا المعدل بطيء نسبياً لبقية المراحل، حيث تكون التغيرات الجسمية أقل وضوحاً، كما يزداد حجم الجسم ببطء، والنمو البدني في هذه المرحلة يمكن التلاميذ من السيطرة والدقة في أداء المهارات الحركية وبخاصة تلك التي لم تكن في استطاعتهم من قبل. (١٤ : ٨٨)

وتشير ألين وديع (٢٠٠٢م) إلى أن النمو الجسمي البطيء المستمر يقابله النمو السريع للذات وفي هذه المرحلة تتغير الملامح العامة التي كانت تميز شكل الجسم في مرحلة الطفولة المبكرة. (٢٢ : ٢٠٦)

كما يشير خليل ميخائيل (٢٠٠٤م) إلى أن تلميذ هذه المرحلة يزداد حجم وصلابة ويستطيع المشي على خط مرسوم على الأرض أو على جهاز توازن عريض مع حفظ توازنه، كما يستطيع الجري بسرعات مختلفة ويسهل عليه الدوران ومسك الكرة بيد واحدة، كما يتركز النمو بشكل كبير على العضلات الكبيرة (عضلات الطرف السفلي-عضلات الطرف العلوي) حيث تنمو وتطور المهارات الحركية الأساسية. (١٩ : ١٦٣)

ويوضح الجدول رقم (١) خصائص النمو البدني- الحركي للمرحلة السنوية من (٦-٩) سنوات والأنشطة الحركية المقترحة كما يشير بذلك أسامة الخولي ٢٠٠٧م.

### الجدول رقم (١) خصائص النمو البدني - الحركي للمرحلة السنوية من (٦-٩) سنوات والأنشطة الحركية المقترحة

التطبيقات والأنشطة المقترحة	خصائص النمو البدني - الحركي
- زيادة فترة درس التربية الحركية للتلميذ وتتراوح بين ٣٠ - ٤٥ دقيقة. - أهمية أن يشارك التلميذ مشاركة فعالة خلال وقت الدرس وأن يستثمر الوقت المتاح للممارسة لجميع التلاميذ.	يحتاج التلميذ إلى ممارسة أنشطة تتميز بالحيوية والنشاط الكبيرين.

التطبيقات والأنشطة المقترحة	خصائص النمو البدني - الحركي
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتميز التلميذ بمقدرة جيدة على أداء الأنشطة التي تتطلب التوازن والرشاقة والمرونة والقوة.</li> <li>- استخدام المهارات التي سبق تعلمها مع التنوع وزيادة درجة الصعوبة واستثارة التحدي لقدرات التلميذ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الزيادة المستقرة في النمو لكل من الطول والوزن.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تحسن واضح في التوازن لدى التلميذ.</li> <li>- يجب أن يتضمن البرنامج أنشطة التوازن التي تستثير التحدي للتلميذ لأجزاء الجسم وقدراته وخاصة في أنشطة الجمباز والألعاب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>التناسق بين نسب الجسم لكل من الطرف العلوى والسفلى.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب أن يؤخذ في الاعتبار تصنيف التلاميذ تبعاً لمستوى النضج وقدراتهم البدنية والمهارية.</li> <li>- تقديم خبرات حركية تستثير التحدي وفي حدود قدرات كل تلميذ في أنشطة الألعاب-الجمباز-الرقص الإيقاعي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>زيادة الفروق الفردية لدى التلاميذ كنتيجة للنضج البدني والخبرة السابقة.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>تنوع الأنشطة الحركية مع تشجيع التلاميذ على اكتساب مهارات جديدة والتركيز على التتابع الجيد والتسلسل المنطقي والتدرج في اكتساب المهارات الحركية الأساسية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يتميز التلميذ بالنشاط والطاقة الزائدة وقد يلزم هذا النشاط الزائد السرعة الكبيرة التي تقفقر إلى السيطرة والتحكم الحركي.</li> </ul>

## إجراءات البحث

### خطة وإجراءات البحث:

**منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملاءمته لطبيعة البدن لأهدافه وفروضه.

**مجتمع البحث:** تم اختيار مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الابتدائي بدولة الكويت (الصف الثالث) بمدرسة دولة الكويت وعددهم (١١٠) تلميذ للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م.

### عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي (الصف الثالث) للمستوى السنوي (٧-٩) سنوات وعددهم (٨٠) تلميذ مقسمين إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٤٠) تلميذ هذا بالإضافة إلى (٣٠) تلميذ لإجراء المعاملات العلمية للبحث.

### شروط اختيار عينة البحث:

- ١- أن لا يكون خالي من الاعاقات
- ٢- الانتظام في الحضور اليومي للمدرسة.

٣- موافقة أولياء الأمور على اشتراك أبنائهم في التجربة.

- تجانس عينة البحث

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث لدى عينة البحث (ن = ١١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
معدلات النمو	العمر	٨,١٥	١,٢٥	٨	١,١٠-
	الطول	١٣٦,٥	١,٣٢	١٣٦	٠,٧٥
	الوزن	٣٠,٣	١,٤١	٣٠	٠,٦٤٢
اليقظة الحركية	الانبطاح المائل	٤,٩	١,٨٧	٥	١,٠١
	الدوائر المرقمة	١٤,٢	١,٢٤	١٤	٠,٧٤-
	العدو ٣٠ متر	٩,٥	١,٣٦	٩	٠,٥٠
	ثنى الجذع من الوقوف	٣,٥	١,٢١	٤	٠,٥٩-
اختبارات المهارات الأساسية	إيقاف الكرة	٣٨,٥	١,٤٥	٣٥	٠,٥٥-
	الجري في المكان	٢٧,٣	١,٨٤	٢٧	٠,٥٧-
	الوثب العريض	٠,٩٨	١,١٤	٠,٩٥	٠,٦٦٨
	رمي كرة هوكي	٧,٢٠	١,٤٧	٧,٩	٠,٧٢٢-
	دفع كرة طبية	٣,٥	١,٢٤	٣,٤	٠,٢٥٢

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية تتحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ميزان طبي لقياس الوزن.
- جهاز رستاميتير لقياس الطول.
- أطواق - حبال مطاطة - كرات مختلفة الحجم.

ثانياً: الاختبارات المستخدمة للبحث:

- ١- اختبار الانبطاح المائل لقياس القوة العضلية. (١٢:٢٥)
- ٢- اختبار الدوائر الرقمية لقياس مستوى التوافق. (٣٠:١٧)
- ٣- اختبار الجري ٣٠ متر لقياس مستوى السرعة. (١٨:٢٥)
- ٤- اختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس مستوى المرونة. (٢٥:١٨)

### إعداد البرنامج الخاص باستخدام الألعاب الصغيرة لتطوير الطلاقة الحركية:

قامت الباحثة بوضع برنامج الطلاقة الحركية كرة قدم - كرة سلة - الكرة الطائرة - كرة يد، وذلك في ضوء هدف البحث - منهاج التربية الرياضية للمرحلة الأولى من التعليم الأساسي - خصائص المرحلة السنوية قيد البحث، ثم قامت بإعداد الوحدات التي يتضمنها البرنامج المقترح، وذلك من خلال مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات المتخصصة في التربية الحركية، وأساليب التدريس، وبعد استطلاع رأي الخبراء، تم وضع البرنامج المقترح للطلاقة الحركية والجدول (٦) يوضح رأي الخبراء في محتوى البرنامج المقترح.

#### جدول (٧)

#### النسبة المئوية لآراء الخبراء حول برنامج الطلاقة الحركية المقترح (ن = ١٢)

م	المحتويات	التكرارات	النسبة المئوية
١	المدة الكلية للبرنامج (٨) أسابيع	١١	٩١.٦٧ %
٢	عدد الوحدات الأسبوعية (٣) وحدات	١٠	٨٣.٣٣ %
٣	تحديد زمن الوحدة (٤٥) ق	١١	٩١.٦٧ %

#### \* الهدف العام من برنامج الطلاقة الحركية المقترح:

تحسين اللياقة الحركية والمهارات الأساسية لتلاميذ الصف الثاني من التعليم الأساسي.

#### \* الأسس العلمية لوضع برنامج باستخدام الألعاب الصغيرة لتطوير الطلاقة الحركية:

فيما يلي الأسس العلمية لوضع برنامج الطلاقة الحركية المقترح:

- أن يتناسب محتواه مع أهداف البرنامج.
- أن يكون البرنامج في مستوى قدرات التلاميذ.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين التلاميذ.
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب.
- أن يساعد البرنامج في تنمية العمل الجماعي
- أن يحقق البرنامج الشعور بالسعادة والتشويق للتلاميذ.

#### تطبيق البحث:

#### القياسات القلبية:

أجريت القياسات القلبية قبل تطبيق البرنامج مباشرة لمجموعتين التجريبية والضابطة، لمدة يومين

قبل تطبيق البرنامج وذلك لمعرفة مستوى اللياقة الحركية والمهارات الأساسية لتلاميذ الصف الثاني.

## تطبيق وتنفيذ البرنامج:

تم تطبيق برنامج الطلاقة الحركية المقترح على عينة البحث التجريبية ولمدة (٨) أسبوعًا بواقع (٣) مرات في أسبوعيًا، وزمن الوحدة الواحدة (٤٥) دقيقة.

## القياسات البعدية:

أجريت القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج مباشرة للمجموعتين التجريبية والضابطة وبنفس ترتيب القياسات القبلية، لمدة يومين بعد تطبيق البرنامج

## عرض ومناقشة النتائج

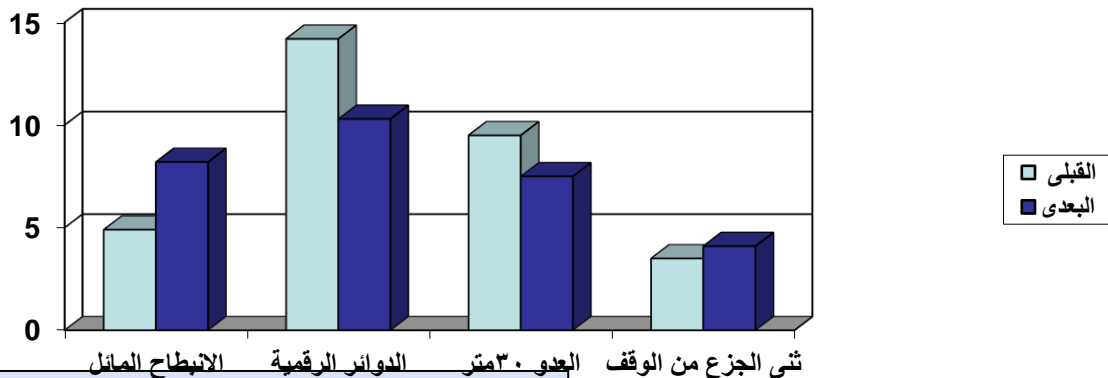
### أولاً: عرض النتائج

جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث ن = ٤٠

قيمة ت	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
			ع ±	س	ع ±	س		
*٧,٢٠	%٤٠,٢	٣,٣	٢,١٠	٨,٢٠	١,٨٧	٤,٩	عدد	الانبطاح المائل
*٨,٥٠	%٣٧,٨	٣,٩	٢,٥٨	١٠,٣	١,٢٤	١٤,٢	ث	الدوائر المرقمة
*٤,٦٢	%٢٦,٦	٢,٠٠	١,٩٠	٧,٥	١,٣٦	٩,٥	ث	العدو ٣٠ متر
*٦,٢٥	%١٤,٦	٠,٦٠	٢,٥٤	٤,١٠	١,٢١	٣,٥	سم	ثنى الجذع من الوقوف

قيمة (ت) الجدولية عند (٠.٠٥) = ٢.١٧٩

يتضح من جدول رقم (١٠) والشكل البياني رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الحركات الأساسية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، وهذا يعني أن برنامج اللياقة الحركية المقترح والذي تم تدريسه للمجموعة التجريبية قد أحدث تحسناً ملحوظاً في مستوى هذه المتغيرات قيد البحث.





## شكل (١) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث

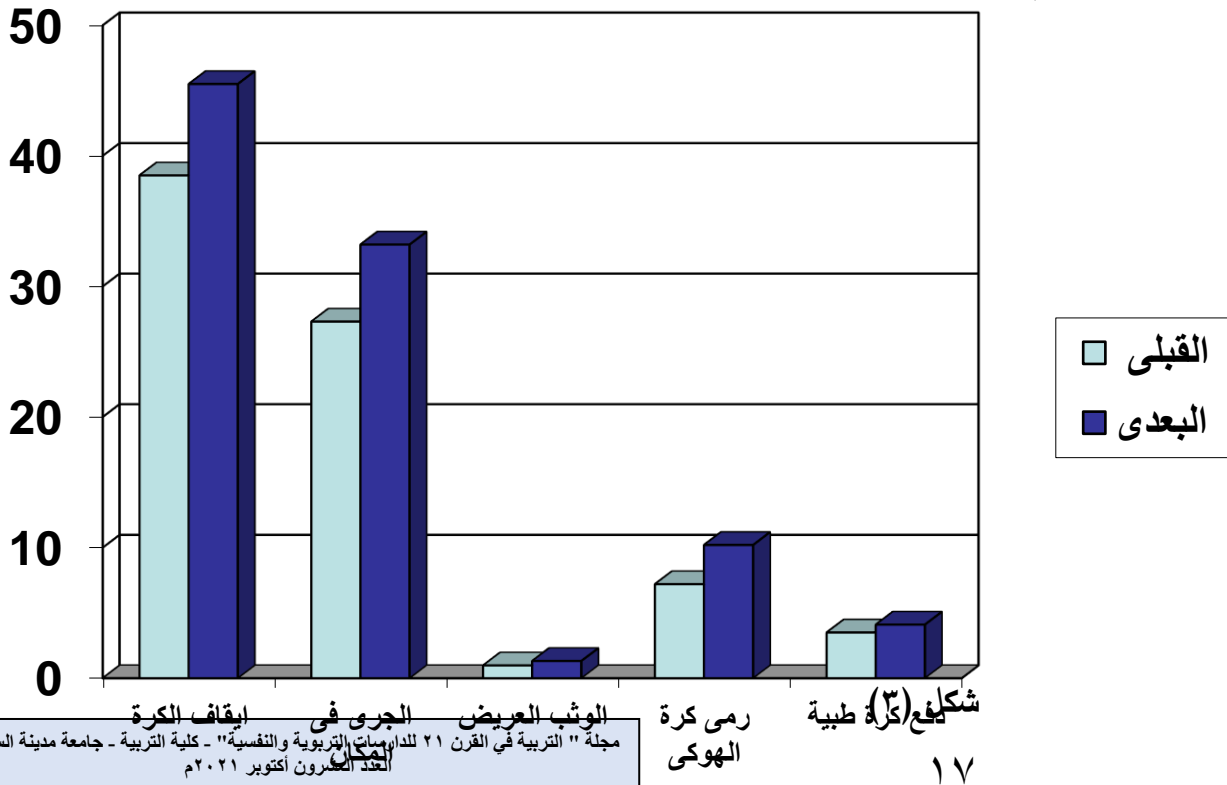
جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الطلاقة الحركية قيد البحث ن = ٤٠

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت
		س	ع ±	س	ع ±			
إيقاف الكرة	درجة	٣٨.٥	١.٤٥	٤٥.٥	١.٥٤	٧,٠٠	٪١٥,٣	*٦,٨٠
الجري في المكان	عدد	٢٧.٣	١.٨٤	٣٣,٢٠	١,٥٨	٥,٩٠	٪١٧,٧	*٩,٢٠
الوثب العريض	سم	٠.٩٨	١.١٤	١٠,٢,٥	١,٤٧	٠,٢٢	٪١٨,٣	*٩,٥٤
رمي كرة هوكي	م	٧.٢٠	١.٤٧	١٠,٢٠	١,٦٥	٣,٠٠	٪٢٩,٤	*٥,٥٧
دفع كرة طبية	م	٣.٥	١.٢٤	٤,١٠	١,٦٨	٠,٦٠	٪١٤,٦	*٧,٢٤

قيمة ( ت ) الجدولية عند ( ٠.٠٥ ) = ٢.١٧٩

يتضح من جدول رقم (١١) والشكل البياني رقم (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الطلاقة الحركية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، وهذا يعني أن برنامج اللياقة الحركية المقترح والذي تم تدريسه للمجموعة التجريبية قد أحدث تحسنا ملحوظا في مستوى هذه المتغيرات قيد البحث.



## دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الطلاقة الحركية قيد البحث

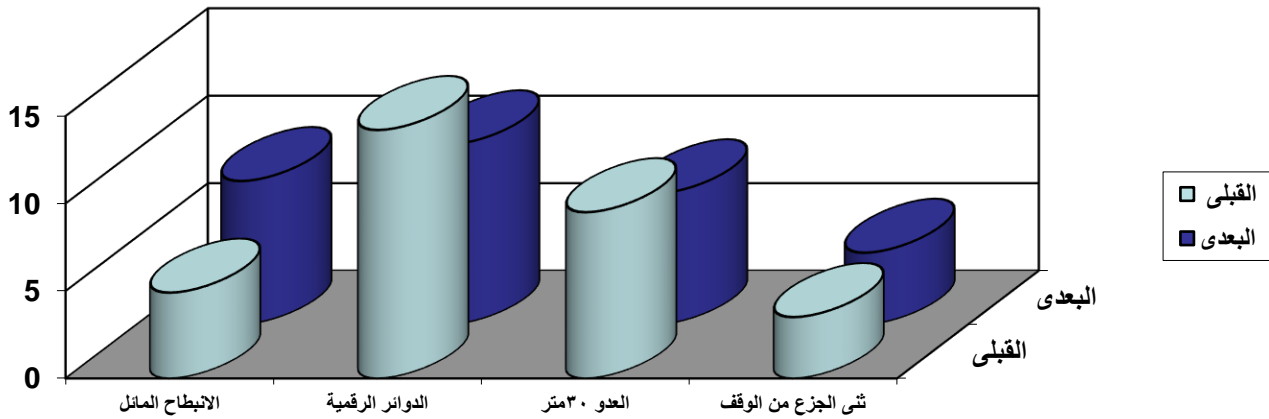
جدول (١٤)

### دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية قيد البحث ن = ٤٠

قيمة ت	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	المهارات الأساسية
			ع +	س	ع +	س			
*٥,١٥	%٢٤,٥	١,٧٠	١,٢٥	٦,٥	١.٢١	٤.٥	عدد	الانبطاح المائل	
*٤,٢٠	%٤,٥	٠,٧٢	١,٣٦	١٥,٨	١.٦٥	١٥.٥	ث	الدوائر المرقمة	
*٤,٢٥	%١١,٥	٠,٩٢	١,٣٥	٧,٩	١.١٤	٨.٥٠	ث	العدو ٣٠ متر	
*٤,٨٥	%١١,٥	٠,٩٨	١,٥٤	٣,٧	٠.٤٩	٣.٢٠	سم	ثنى الجذع من الوقوف	

قيمة ( ت ) الجدولية عند ( ٠.٠٥ ) = ٢.١٧٩

يتضح من جدول رقم (١٢) والشكل البياني رقم (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية (٠.٠٥).



شكل (٣)

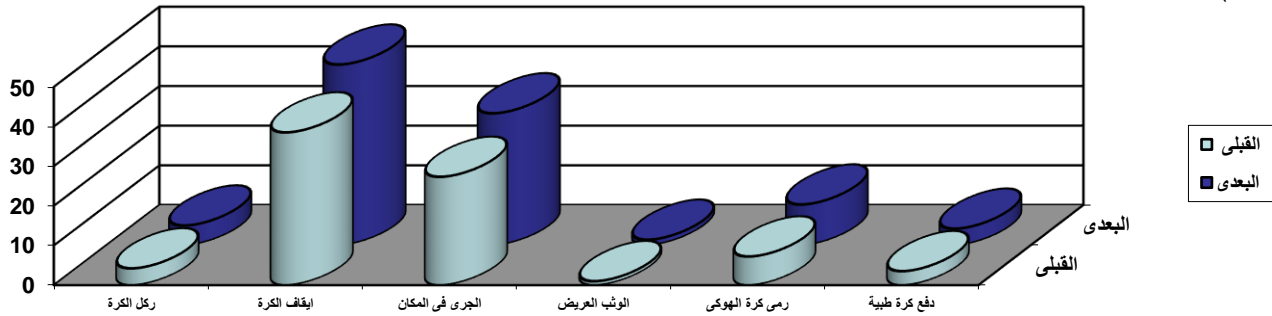
### دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية قيد البحث

## جدول (١٥) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الطلاقة الحركية قيد البحث ن = ٤٠

قيمة ت	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
			ع +	س	ع +	س		
*٥,٦٢	%١٣,٤	٩,٥	١,٦٥	٥٦,٥	٢,٥٨	٤٧,١	درجة	إيقاف الكرة
*٦,٩٨	%١١,٣	٢,١	١,٩٨	٣١,٥	١,١٤	٢٨,٥	عدد	الجرى في المكان
*٤,٥٨	%٧,٢	٢,٤	١,٢٥	١٠١,٩	٠,٤٩	٩٩,٦	سم	الوثب العريض
*٤,٥٧	%٢,٠	٠,٨٢	١,٦٥	١٠,٤	٥,٦٩	٩,٢	م	رمى كرة هوكي
*٤,٦٩	%٢,٠	٠,٨٢	١,٢٥	٤,٢١	٢,٥٨	٣,٨٠	م	دفع كرة طبية

قيمة (ت) الجدولية عند (٠,٠٥) = ٢,١٧٩

يتضح من جدول رقم (١٣) والشكل البياني رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية (٠,٠٥).



شكل (٤) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الطلاقة الحركية  
قيد البحث

### مناقشة النتائج

يتضح من جدول رقم (١٠) والشكل البياني رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الحركات الأساسية (ثني الذراعين من الانبطاح المائل - الدوائر المرقمة - العدو ٣٠ متر - ثني الجذع أماما من الوقوف) لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وهذا يعني أن برنامج اللياقة الحركية المقترح والذي تم تدريسه للمجموعة التجريبية قد أحدث تحسنا ملحوظا في مستوى هذه المتغيرات قيد البحث.

ويتضح من جدول رقم (١١) والشكل البياني رقم (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الطلاقة الحركية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية

(٠.٠٥) ، وهذا يعني أن برنامج اللياقة الحركية المقترح والذي تم تدريسه للمجموعة التجريبية قد أحدث تحسنا ملحوظا في مستوى هذه المتغيرات قيد البحث.

وأن الطلاقة الحركية وبرامجها المختلفة من أنجح الوسائل التربوية التي تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل للطفل حيث إن الحركة إحدى الدوافع الأساسية لنمو الطفل فعن طريقها يبدأ الطفل التعرف على البيئة المحيط به وهذا الميل الطبيعي للحركة هو إحدى طرق التعليم فالطفل يتعلم من خلال الحركة وهي عبارة عن مدخل وظيفي لعالم الطفولة ووسيط تربوي فعال لتحسن وتطوير النمو الحركي والعقلي والاجتماعي للطفل.(٢٤٠:٢٤)(١٢:١٧)

والتربية عن طريق الحركة المدخل الطبيعي لنظام تربوي مبني على أساس حاجة الطفل الطبيعية للتعلم وما دام جسم الطفل هو الإطار المادي الملموس لمعنى الوجود فإن الطفل يعتمد من خلال جسمه إلى فهم ذاته من خلال ممارسته للنشاط الحركي الموجبة حيث تهدف التربية الحركية أو التربية من خلال الحركة إلى إخراج التعليم المدرسي التقليدي إلى أساليب أكثر إيجابية وفاعلية في تكوين الطفل وتنميته إلى أقصى ما تؤهله إمكانياته وقدراته ومواهبه.(٨٠:٥)(٣٦:١٠)

وعموما تتعدى التربية الحركية مفهوم إكساب الأطفال المهارات الحركية أو تنمية الأنماط الحركية إذ أن تعلم الحركة يعني مجرد العملية الجزئية المتعلقة بالتعلم إلا أن الإطار المعرفي للتعلم الحركي ثري بمختلف الخبرات الإدراكية والمعرفية فمن خلال الحركة ينمي الطفل ملاحظاته ومفاهيمه وقدرته وإدراكه للأبعاد والاتجاهات كالأحاساس بالتوازن والمكان والزمان ويكتسب المعرفة بكل مستوياتها فيتعود على السلوك المنطقي وحل المشكلات وإصدار أحكام تقويميه.(١٠٢:٢٧)

والتعلم من خلال الحركة ليس قاصرا على تعليم الحركة، أو أن تكون الحركة هدف التعلم فحسب بل أن تكون الحركة الوسيلة التي من خلالها يتم تحقيق النمو المتكامل للطفل من جميع جوانب النمو المختلفة على أن الحركة وسيلة من الوسائل التعليمية للتنمية المعرفية خصوصا إذا كان التعلم بالطريقة الصحيحة باعتبار أن التربية الحركية طريقة يفترض فيها إثارة دوافع الأطفال وطاقتهم نحو التعلم ويرى العديد من علماء التربية وعلم النفس وعلوم الحركة ضرورة أن تبدأ التربية الحركية للطفل مبكرا ما أمكن لأن عدم إشراك الطفل في البرامج الحركية خلال هذه المرحلة قد يؤدي إلى إصابته بضعف في القدرات الحسية الإدراكية والحركية مما قد ينعكس ذلك بصورة سلبية على علاقاته الاجتماعية ومستواه الدراسي.(٦٥:١٩)(٢٥:٨)

وتعزى الباحثة حدوث التحسن المعنوي في كل من قياسات اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث إلى فاعلية البرنامج المقترح للطلاقة الحركية والذي يتناسب مع خصائص وإمكانيات وقدرات تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات، وأن المشاركة في أنشطة حركية تتسم بالبهجة والمتعة

والإثارة يدفع التلاميذ إلى التعبير عن ذاتهم مما يتيح قدرًا كبيرًا من مشاعر الرضا، بالإضافة إلى زيادة ثقة التلاميذ بأنفسهم ورضائهم عن مستوى أدائهم الحركي بصرف النظر عن مستوى أداء الآخرين، كذلك أوضحت النتائج فاعلية التدريس بأسلوب التربية الحركية عن الأسلوب المتبع (التقليدي)، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من أحمد عبد العظيم عبد الله (٢٠٠٢م) (٥) حاتم إبراهيم (٢٠٠٥م) (١٧)، رندة الصادق (٢٠١٥م) (٢١) حيث أكدت نتائج دراساتهم على وجود تأثير إيجابي فيما يتعلق بتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية ومتغيرات مقياس مفهوم الذات وبذلك يتحقق الفرض الأول، الذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في كل من قياسات اختبارات المهارات الحركية الأساسية وقياسات متغيرات اللياقة الحركية قيد البحث لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات.

يتضح من جدول رقم (١٢) والشكل البياني رقم (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويتضح من جدول رقم (١٣) والشكل البياني رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

## الاستخلاصات والتوصيات

### أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث والهدف منه وفي ضوء حدود عينة البحث والإمكانيات المتاحة واستناداً على ما تم تطبيقه من معاملات إحصائية وتفسير للنتائج توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية:

- برنامج الألعاب الصغير لتنمية الطلاقة الحركية المقترح قد أدى إلى تنمية المهارات الحركية الأساسية (المشي - الجري - الوثب - الحجل - المرجحة - الرمي واللقف - التثبيط والضرب - الركل - الانثناء والتكور - الدرجة) لدى التلاميذ من (٦-٩) سنوات.
- برنامج الألعاب الصغير لتنمية الطلاقة الحركية المقترح له تأثير إيجابي دال إحصائياً للمجموعة التجريبية في قياسات اختبارات المهارات الحركية الأساسية (اختبار الجري الزجاجي - اختبار الوثب العريض من الثبات - اختبار ركل الكرة - اختبار رمى ولقف الكرة) وأن اعلي نسبة تحسن قد ظهرت في قياس اختبار ركل الكرة، وأن اقل نسبة تحسن قد ظهرت في قياس اختبار الجري الزجاجي.
- البرنامج المدرسي المستخدم للمجموعة الضابطة له تأثير إيجابي دال إحصائياً في كل من قياسات اختبارات المهارات الحركية الأساسية واللياقة

الحركية قيد البحث بنسبة أقل من البرنامج المقترح لتلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات

### ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث التي توصلت إليها الباحثة، وفي حدود عينة البحث توصى الباحثة بما يلي:

- ١- التخطيط لبرامج التربية الحركية وفقاً للأسس العلمية.
- ٢- مراعاة أن تكون برامج التربية الحركية ملائمة للتطورات العلمية الحديثة.
- ٣- تطبيق مبدأ استثارة الدافعية للمشاركة في أوجه أنشطة التربية الحركية لدى التلاميذ من (٦-٩) سنوات.
- ٤- تطوير أساليب التربية الحركية وطرق تدريسها ضمن منهاج كليات التربية وكليات التربية الرياضية.
- ٥- إشباع الحاجة إلى النجاح عن طريق الأنشطة الحركية والتي تبرز الزعامة والمواهب.
- ٦- وضع مادة التربية الحركية ضمن البرنامج التثقيفي لمدرسي التربية الرياضية لهذه المرحلة السنوية.
- ٧- إدخال برامج التربية الحركية ضمن محتويات درس التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية من (٦-٩) سنوات.
- ١٠- إجراء دراسات مشابهة باستخدام برامج التربية الحركية للمراحل السنوية المختلفة، وعلى متغيرات أخرى للتأكيد على أهمية التربية الحركية.
- ١١- اهتمام المسؤولين عن العملية التربوية والتعليمية في نشر الوعي بأهمية التربية الحركية وبرامجها المتخصصة وخصوصاً لتلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم المحمدي إبراهيم: "تأثير برنامج للتربية الحركية على تنمية مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م.
- ٢- إبراهيم عبد الرزاق أحمد: **الحركة والتربية الحركية**، وزارة التعليم العالي، جامعة الطائف، إدارة النشر العلمي، المملكة العربية السعودية، ٢٠١٠م.
- ٣- أبو النجا أحمد عز الدين: **المناهج في التربية الرياضية (للأسوياء - الخواص)**، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٣م.

- ٤- أحمد زكى عثمان: "تقويم دليل المعلم للمهارات والأنشطة العملية للصف الثاني الابتدائي"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ٥- أحمد عبد العظيم عبد الله: "تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية على المتغيرات الحركية والرضا الحركي لأطفال من (٦-٩) سنوات"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٦- أحمد عبد العظيم عبد الله: "تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين الحاصل البدنية والمهارية بدرس التربية الرياضية"، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، سبتمبر، ٢٠٠٣م.
- ٧- أحمد عبد العظيم عبد الله: "النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق)"، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٨- أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفه: "النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية"، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٩- إيغال عيسى واصف: "منهج التعليم في الطفولة المبكرة ومكوناته"، دار الكتاب الجامعي، غزة فلسطين، ٢٠٠٥م.
- ١٠- ألين وديع فرج: "خبرات في الألعاب للصغار والكبار"، ط٢، دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ١١- أمين أنور الخولي: "أصول التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول"، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ١٢- أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب: "التربية الحركية للأطفال"، ط٢، دار الفكر العربي، ط٥، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٣- أمين أنور الخولي، وأسامة كامل راتب: "نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ١٤- أمين أنور الخولي: "تطوير نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ١٥- أم هاشم محمد عبد اللطيف: "المهارات الحركية والفنية لطفل الروضة"، دار الزهراء للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠١٤م.
- ١٦- حبيب احمد عبده: "تأثير أسلوب التربية الحركية على الإبداع الحركي للأطفال من سن (٦-٩) سنوات"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠١٠م.

- ١٧- حاتم محمد إبراهيم: "تأثير برنامج تربية حركية على تنمية بعض متغيرات السلوك التوافقي لدى المعاقين ذهنياً"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م.
- ١٨- حسن السيد أبو عبده: أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ٢٠١٠م.
- ١٩- خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو "الطفولة والمراهقة"، ط٥، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٢٠- دلال فتحي عبده: "التربية الحركية في رياض الأطفال"، المركز القومي للبحوث التربوية، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٢١- رندة الصادق عبد الله: "برنامج تربية حركية وأثره على الطلاقة الحركية وبعض الضغوط النفسية الناجمة عن ثورة (١٧) فبراير لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بليبيا"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٥م.
- ٢٢- سعاد السيد إبراهيم: "فاعلية برنامج تربية حركية في تنمية بعض القيم الأخلاقية لدى مرحلة ما قبل المدرسة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة طنطا، ٢٠٠١م.
- ٢٣- عبد الحميد شرف: التربية الرياضية للأطفال الأسوياء ومتحدى الإعاقة بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٤- عزة خليل: علم نفس اللعب في الطفولة المبكرة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٢٥- عصام عبد الخالق: التربية الحركية لطلاب كلية التربية ورياض الأطفال، مكتبة الكتب العربية، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ٢٦- عفاف عثمان عثمان: الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية، دار الوفاء، الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ٢٧- علياء عبد المنعم إبراهيم: "تأثير برنامج تربية حركية مقترح على بعض جوانب النمو لأطفال من سن (٤-٦) سنوات"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلون، ٢٠٠٥م.
- ٢٨- عماد أبو القاسم محمد: التربية الحركية بين النظرية والتطبيق، دار المنارة للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ٢٩- عواطف محمود إبراهيم: المفاهيم وتخطيط برامج الأنشطة في الروضة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٤م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

30- Abdelhamid Eissa Matter: " Aggressive Behavior and some Physical Variables within the pupils of Kindergarten in the Schools of Kuwait, **Physical**



### Education and Sport Pedagogy, 2010.

- 31- Butter Field & Chase., & Vander – Mars: Fundamental Motor Skill Performances of Deaf and Hearing Children ages 3 to 8 , **Clinical Kinesiology (Toledo, Ohio)**, 47 (1), 2-6, Spring, 2001.
- 32- Butter Field , S., A. : Influence of age , sex hearing loss , and Balance on Dive , open of Running by Deaf Children Perceptual and Motor Skill, **Missoula Mon**, 73 (2) , 624 - 626, Oct. 2003.
- 33- Allyn & Bacon: **Fundamental motor skills**, a chapter (15) hand books cubak, edu, nabiley/ power point/ mike chapter 15 Ppt. 2001.
- 34- Christine Mei Sheung Chan and Wen-Chung Wang: Quality of life in overweight and obese young Chinese children: a mixed method study, **Health and Quality of Life Outcomes**, 11(33) .1-11, (2013).
- 35- Crist, Randall Wayne;: The Effects of aerobic exercise and Free ply Tim on the self concept and classroom performance of sixth- Grade students. **Dissertation Abstracts international**. 56 (3), September 2004.
- 36- Davide Belka: **Teaching/ children Games, Becoming a master Teachers**, Human kineties publisher, Inc, 2004.
- 37- Falkenberg, G. & Schirwitz, B.: Kommunalen Arbeitskreises, Bewegung gerziehung und Grunds chulsport. In Pfeifer & Wolff: (Hrsg) **partner Fur eine bewegte kindheit. Pohl-Verlag**. 2000.
- 38- MargheritaCaroli , EwaMalecka-Tendera, Susi Epifani, Rodolfo Rollo, SanneSansolios, PawelMatusik, Bent E. Mikkelsen (2011).Physical activity and play in kindergarten age children, international Journal of Pediatric Obesity, Special Issue: PERISCOPE Project: Workshop on Physical Activity and **Indoor/Outdoor Environment in Kindergartens**,6, Issue S2, 47–53, October.
- 39- Justen O'connert : Development children are our children competent? RmiT.paperpre sented at Biennial Achpeh conference jan 2003.
- 40- Tucker & Robert & Dyer JR. : **An Evaluation of the Impact of An Individualized Motor Activity Program For Learning Disabled elementary School Children** , State univ.