

## تأثير استخدام الالعاب الصغيره ونشاط التربية الحركيه بدرس التربيه الرياضيه على تلاميذ الصف الثالث الابتدائي

رضا عبد الفتاح السيد

### مقدمة ومشكلة البحث :

كما تشير مرفت خفاجة ومصطفى السايح (٢٠٠٧) إلى أن أهداف تدريس التربية الرياضية في الحلقة الأولى من التعليم الأساسي (المرحلة الابتدائية) هو تنمية المهارات الحركية الأساسية (المشي والجري- الوثب - الحجل - التعلق) واكتساب التوافق الأولى للمهارات المكتسبة للأنشطة الرياضية . (٢٣ : ٢٣)

ويذكر عادل عبد البصير (١٩٩٦) أن هناك اتفاق على أن اللياقة البدنية من أهم الأركان لتعلم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية . (١٥ : ٥٠)

وترى ناهد شرف (٢٠٠١) ان التربية الحركية تعتبر من افضل الاساليب التعليمية التي تستهدف تعليم الافراد وتدريبهم في المراحل التعليمية المختلفة وخاصة مرحلة رياض الاطفال والمرحلة الابتدائية ، فهي تعمل على تزويد الطفل بكل المعلومات الخاصة بالحركة وتتيح له الفرصة للتقدم بها بعيدا عن شكل المنافسات ( ٢ : ٣٠ )

و يشير كل من امين الخولى واسامة راتب (١٩٩٤) ان التربية الحركية هي أكثر برامج التربية الرياضية تحقيقاً لأهداف التربية العامة بمفهومها الشامل ، حيث تعتبر التربية الحركية هدفاً وبرنامجاً تمهيدياً ملائماً للتربية الرياضية ، باعتبار أن التربية الحركية تبدأ مبكراً من الميلاد . (٨ : ٥٣)

كما يشير محمد حسنين (١٩٨٩) نقلا عن خبراء المدرسة الألمانية إلى أنه توجد خمس قدرات بدنية أساسية هي : القوة العضلية ، السرعة ، والتحمل ، المرونة ، الرشاقة ، وتسمى بجانب القدرات والصفات البدنية بالقدرات والصفات الحركية . (٢٨ : ٨٩)

يرى بسطويسى أحمد (١٩٩٩) أن الصفات أو القدرات البدنية هي القوة العضلية والسرعة والتحمل الدوري التنفسي ، وعناصر المرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة فينظر إليها من خلال ارتباطها ببعض إلى أنها قدرات حركية . (١٠ : ١٠٧ - ١١٠)

كما يؤكد أسامة راتب (١٩٩٩) أن مصطلح اللياقة الحركية Motor Fitness أو القدرات الحركية Motor Ability يستخدم عادة للدلالة على مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين . (٤ : ٢٣)

ويشير كل من تيدباومجرثر وأندرو جاكسون Ted Baumgarther & Andrew Jackson (١٩٩٩) أن القدرات الحركية ذلك الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية. (٤٢ : ٢١٥ ، ٢١٦) ويشير أمين الخولى (١٩٩٠) أنها الألعاب بسيطة التنظيم و يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد ميسرة ولا يقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح ، التسلية ، وتستخدم أدوات أو بدون . (٧ : ١٧١) كما يذكر عماد بليدى (٢٠٠١) أنه يمكن لأي متعلم من خلال الألعاب الصغيرة أن يحقق النجاح في النشاط الممارس مما يزيد من حماسه وميوله نحو الممارسة وبذلك يزداد مستواه المهارى والبدني . (٣ : ١٦)

يؤكد عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل (٢٠٠١) على أن الألعاب الصغيرة تتميز بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركي ، وتتطلب ممارستها تعلم الكثير من الأوضاع الأصلية والمشتقة ، كما أنها تعمل على إكساب الفرد الكثير من التوافق العضلي العصبي والقدرة على الاستيعاب الحركي وتنمية صفات الرشاقة والسرعة والمرونة (١٧ : ١٩)

#### هدف البحث :

١-تصميم برنامج العاب صغيرة وانشطة تربية حركية لتلاميذ الصف الثالث الابتدائى

٢-معرفة تأثيره على تنمية بعض العناصر البدنية والحركية لتلاميذ عينة البحث

#### فروض الدراسة :

١-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين ( القبلي والبعدي) للمجموعتين الضابطة و

التجريبية لصالح القياس البعدي كل من القدرات البدنية والحركية

٢-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح

القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية والحركية .

#### مصطلحات البحث :

- القدرات الحركية : هي قدرة الطفل على الأداء الحركي أو الاستعداد الذي يمتلكه الطفل

لأداء مهارة حركية وهى استعداد خاص يظهر من خلال أداء الطفل للمواقف الحركية

المختلفة . ( ٣١ : ٤٥ )

### الدراسات والمرتبطة

قام هاني على (٢٠٠٣) بدراسة بهدف تصميم برنامج تعليمي مقترح ومعرفة أثره على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، وتوصل إلى أن البرنامج المقترح أثر بصورة ايجابية على بعض مكونات اللياقة الحركية قيد البحث (٣٢) .

قام فالكنبرجوشيروتز Falkenberg , Schirwitz (٢٠٠٠) بدراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج التربية الحركية على الرضا الحركي ، وتوصلت إلى زيادة الرضا الحركي للتلاميذ وزيادة التركيز في الدرس بعد ممارسة الرياضة بالاضافة الى زيادة التعاون بين أولياء الأمور والمدرسين وانعكاس ذلك على التلاميذ في رضاهم الحركي . (٣٦)

قامت مارسيل جينس Marcel Jennes (٢٠٠١) بدراسة بعنوان " الحركة في يوم الأطفال " بهدف دراسة الحركة وعلاقتها ببعض الألعاب التي يمارسها الطفل في حياته اليومية ، وتوصلت إلى أن الحركة من أهم العوامل التي تلعب دورا كبيرا في حياة الطفل اليومية، ونقص الوقت الكافي للحركة يكون معوق في جميع الخبرات المختلفة ، ونقص الوقت الكافي للحركة يرجع إلى الآباء ، وتنوع الألعاب أدى إلى تنمية وتطوير الحركات لدى الأطفال . (٤١)

**منهج البحث:** قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما

تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبتها لطبيعة البحث .

**مجتمع البحث :** تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية ، تلاميذ الصف الثالث

الابتدائي تم استبعاد (٤٥) تلميذ ، المرضى والمصابين، غير المنتظمين ،المشركين في

الاندية والمراكز الصيفية الباقي ( ١٠٥ ) تلميذ . المجموعة التجريبية : وعددها ( ١٥ ) تلميذ .

المجموعة الضابطة : وعددها (١٥) عينة للمعاملات العلمية والاستطلاعية (٤٠) تلميذ

تجانس عينة البحث : قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد مجموعتي عينة البحث في

المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في معدلات النمو (السن والطول والوزن)

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٨٦	١١٠	٣,٥٠	١١١	٠,٩٢	١٠٩	٣,٢٦	١١٠	سنة	السن
٠,٥٧	١٣٤	٥,٢٨	١٣٥	١,٠٣	١٣٤	٥,٤٣	١٣٥,٨٧	سم	الطول
٠,٤١	٣٤,٥	٣,٦٥	٣٥	٠,٤٠	٣٤	٣,٧٨	٣٤,٥٠	كجم	الوزن

يتضح من جدول رقم (١) أن معامل الالتواء لمعدلات النمو (السن ، الطول ، الوزن) يتراوح ما بين (٠,٤٠ : ١,٠٣) للمجموعة التجريبية ، وما بين (٠,٤١ : ٠,٨٦)

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القدرات البدنية والقدرات الحركية قيد البحث

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				الاختبارات	المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٢٦-	٧	١,١٤	٦,٩٠	٠,٢٨-	٧	١,٢٠	٦,٨٩	قوة القبضة اليمنى	القدرات البدنية
٠,٨٢	٦	١,١٣	٦,٣١	٠,٩٢	٦	١,١٤	٦,٣٥	قوة القبضة اليسرى	
٠,٣٥	٦	١,١٠	٦,١٣	٠,٢٧	٦	١,١٢	٦,١٠	عدو ٢٠ م من بداية متحركة	
١,٤٨-	١٨	١,٢٨	١٧,٣٧	٠,٥٦	١٧	٢,١٤	١٧,٤٠	الجلوس من الرقود خلال ٣٠ ث	
٠,٥٥-	١٢١	٤,٣٧	١٢٠,٢	١,٤١-	١٢٢	٤,٢٥	١٢٠,٠-	الوثب العريض من الثبات	
٠,٢٠	٢١	٢,١١	٢١,١٤	١,٩٢-	٢٢	١,٤٥	٢١,٠٧	الجري في المكان خلال ٣٠ ث	
١,٨٠-	١	٠,٢٥	٠,٨٥	١,٧٥-	١	٠,٢٤	٠,٨٦	اختبار المسطرة	
٠,١٤-	٢٢	٢,١٠	٢١,٩٠	٠,١٨-	٢٢	٢,١٤	٢١,٨٧	سرعة حركة الرجل اليمنى في الاتجاه الأفقي ٣٠ ث	القدرات الحركية
١,٣٢-	٢٦	٢,١٦	٢٥,٠٥	١,٣٠	٢٤	٢,٣٠	٢٥,٠٠	سرعة حركة الرجل اليسرى في الاتجاه الأفقي ٣٠ ث	
٠,١٤	٣	٠,٤٣	٣,٠٢	٠,٤٤	٣	٠,٤٨	٣,٠٧	ثنى الجذع أماما من الوقوف	
٠,٣٨	١٤	١,١٨	١٤,١٥	٠,٤٦	١٤	١,٣١	١٤,٢٠	الجري الزجاجي لمسافة ١٥ م	
١,٣١	١٤	١,١٢	١٤,٤٩	٠,٤٦	١٥	١,٤٢	١٥,٥٤	الوثب داخل دوائر متعددة	
٠,٢١-	٧	١,٠١	٦,٥٥	١,٢٨-	٧	١,١٠	٦,٥٣	الوقوف على عارضة خشبية بقدم واحدة لمدة ٦٠ ث	
٠,٩٤-	٢	٠,٤٨	١,٨٥	١,١١-	٢	٠,٣٥	١,٨٧	التصويب المباشر على الهدف	

ادوات البحث : القدرات البدنية والقدرات الحركية قيد البحث

بالاطلاع على المراجع العلمية ارقام (٣) ، (٩) ، (١٤) ، (١٩) ، (٣٢) ، (٣٨) للوقوف على اهم القدرات البدنية والقدرات الحركية لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي .

جدول رقم (٣) أهم القدرات البدنية والقدرات الحركية وأهم الاختبارات الخاصة بها

الاختبار	القدرة	
- قوة القبضة بالمانوميتر	القوى القصوى	القدرة البدنية
- عدو ٢٠ م من بداية متحركة	السرعة الانتقالية	
- الجلوس من الرقود خلال ٣٠ ث	تحمل القوة	
- الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة	
- الجري في المكان خلال ٣٠ ث	التحمل الدوي التنفسي	
- اختبار المسطرة	سرعة الاستجابة	
- سرعة حركة الرجل في الاتجاه الأقصى لمدة ٣٠ ث	سرعة الأداء الحركي	القدرات الحركية
ثنى الجذع للأمام من الوقوف	المرونة	
الجري الزجاجي لمسافة ١٥ م	الرشاقة	
الوثب داخل دوائر متعددة	التوافق	
الوقوف على عارضة خشبية بقدم واحدة لمدة ٦٠ ث	التوازن	
التصويب المباشر على هدف	الدقة	

يتضح من الجدول رقم (٣) القدرات البدنية على حدة والقدرات الحركية على حدة كما حددها الخبراء ، كما يظهر الجدول أنسب اختبار لكل عنصر على حدة

١- صدق الاختبارات :تم إيجاد الصدق بطريقة صدق التمايز (المقارنة الطرفية) حيث تم تطبيق الاختبارات على عينة قوامها (٤٠) تلاميذ من خارج عينة البحث وتمت المقارنة بين الربيع (الأدنى والأعلى) باستخدام اختبار (ت) للاختبارات قيد البحث

جدول ( ٤ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمجموعتي البحث ( التجريبية  
والضابطة) في اختبارات القدرات البدنية والحركية ن ١ = ن ٢ = ٤٠

القدرات	الاختبارات	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		قيمة (ت) المحسوبة
		ع±	س	ع±	س	
القدرات البدنية	قوة القبضة اليمنى	١,٢١	٧,٢٤	١,١٠	٥,٤٢	*٧,٠٠
	قوة القبضة اليسرى	١,٢٧	٧,١٠	١,١٤	٥,٢٠	*٧,٣١
	عدو ٢٠ م من بداية متحركة	٠,٦٤	٥,١٥	١,١٧	٧,٢٨	*٩,٦٨
	الجلوس من الرقود خلال ٣٠ ث	١,٢٤	١٨,١١	١,٢٠	١٣,٥٨	*١٦,١٨
	الوثب العريض من الثبات	٢,٣٠	١٢٥,٠	٤,٣٠	١٠٠,٢٥	*٣١,٧٣
	الجري المكان خلا ٣٠ ث	٢,٢٩	٢٣,١٠	٢,٢١	١٩,٥٨	*٦,٩٠
	اختبار المسطرة	٠,١٤	٠,٤٠-	٠,٤٣	١,٢٥	*٩,٤٤
القدرات الحركية	سرعة حركة الرجل اليمنى فى الاتجاه الافقى لمدة ٣ ث	١,٧٦	٢٤,١٧	٢,٢٢	١٨,٧٩	*١١,٧٠
	سرعة حركة الرجل اليسرى فى الاتجاه الافقى لمدة ٣ ث	١,٢٢	٢٥,٤١	٢,١١	١٧,٦٩	*١٩,٨٢
	ثنى الجذع اماما	٠,٤٢	٢,٢١	٠,٤٠	١,٦٩	*٢,٣٦
	الجريالجزجى لمسافة ١٥ م	٠,٦٠	١٣,٧٢	١,٢٠	١٦,٤٦	*١٢,٤٥
	الوثب داخل دوائر متعددة	١,٠٩	١٣,٤٦	١,٢١	١٦,٩٧	*١٣,١٢
	الوثب على عارضة خشبية بقدم واحدة ٦٠ ث	٠,٧٤	٤,٢٧	١,٠٨	٦,٥٥	*٥,٩٠
	التصويب المباشر على المرمى	٠,٣١	٢,٧٢	٠,٤٢	١,٥٤	*١٣,١١

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٢

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين الربيعين الأدنى والأعلى فى القدرات البدنية والحركية قيد البحث لصالح الربيع الأعلى ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، ٠,٠٠٥ .  
٢ . ثبات الاختبارات : للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث وتم تطبيق الاختبارات على عينة قوامها (٤٠) تلاميذ من خارج عينة البحث واستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات واعدادتها تطبيقها Test – Re Test بعد أسبوع على نفس العينة في نفس ظروف التطبيق الأول كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني

جدول ( ٥ )

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثانى.

لاختبارات القدرات البدنية والحركية قيد البحث ن ١ = ن ٢ = ٤٠

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		الاختبارات	القدرات
	ع±	س	ع±	س		
٠,٨٥	١,١٩	٦,٨٨	١,١٢	٦,٨٥	قوة القبضة اليمنى	القدرات البدنية
٠,٨٠	١,٢٤	٦,٤٠	١,١٧	٦,٣٦	قوة القبضة اليسرى	
٠,٧٩	١,٢٢	٦,١٠	١,١٥	٦,١٧	عدو ٢٠ م من بداية متحركة	
٠,٨٠	١,٣١	١٧,٣٤	١,٢٨	١٧,٢٩	الجلوس من الرقود خلال ٣٠ ث	
٠,٧٩	٤,٢٦	١٢٠,٢٤	٤,٣٧	١٢٠,١٥	الوثب العريض من الثبات	
٠,٧٨	٢,١٨	٢١,١٨	٢,٢٤	٢١,١٠	الجري المكان خلا ٣٠ ث	
٠,٨١	٠,٢١	٠,٨٣	٠,٢٣	٠,٨٤	اختبار المسطرة	
٠,٨٢	٢,١٥	٢١,٨٧	٢,١٧	٢١,٨٥	سرعة حركة الرجل اليمنى فى الاتجاه الافقى لمدة ٣ ث	القدرات الحركية
٠,٨٠	٢,٢٣	٢٥,١٦	٢,٢١	٢٥,٠٩	سرعة حركة الرجل اليسرى فى الاتجاه الافقى لمدة ٣ ث	
٠,٧٩	٠,٣٥	٣,١٠	٠,٤٠	٣,٠٧	ثنى الجذع اماما	
٠,٧٦	١,٢٤	١٤,١٤	١,٢٠	١٤,١٩	الجرى الزجاجى لمسافة ١٥ م	
٠,٨٠	١,١٨	١٤,٤٢	١,١٦	١٤,٥٢	الوثب داخل دوائر متعددة	
٠,٧٩	١,١٤	٦,٦٢	١,١١	٦,٥٨	الوثب على عارضة خشبية بقدم واحدة لمدة ٦٠ ث	
٠,٧٧	٠,٤٥	١,٩٤	٠,٤٢	١,٨٨	التصويب المباشر على المرمى	

\* قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٣٠٤

يتضح من جدول رقم (٥) وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني

جدول ( ٦ )

نموذج لوحدّة تعليمية من برنامج المجموعة الضابطة

الإخراج	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	١- تقليد قفزة الأرنب .....	٧ ق	الإحماء
	حالة البدء ... يقف التلاميذ صف واحد وأرجلهم على الخط . نشاط اللعبة .. يجلس التلاميذ على الأربع وعند سماع صفارة المعلم يبدأ في أداء القفز مثل الأرنب . احتساب النقط .. التلميذ الذي يصل أولاً إلى خط النهاية يكون هو الفائز .		
	الرشاقة : وضع مجموعة من الكرات الطبية والجري بينها . التحمل : يقف كل تلميذ ومعه حبل ، عند سماع الصفارة يبدأ في نظ الحبل . القوة : يتم رسم خطين متوازيين وخط في منتصف المسافة بينهما يقف التلاميذ على خط المنتصف ويحاول دفع زميله ليصل إلى الخط الذي يقع خلفه .	١٠ ق	الإعداد البدني
	تعلم مهارة ركل الكرة بالقدم	١٠ ق	النشاط التعليمي
	الوقوف في أربع قاطرات ، ومع التلميذ الأول من القاطرة الأولى كرة .. يقوم بركلها للتلميذ الأول في القاطرة الثانية ويجرى للوقوف خلف قاطرته ، ويقوم اللاعب الأول في القاطرة الثانية بركلها إلى الأول في المجموعة الثالثة وهكذا . * يكرر التمرين السابق مع الوقوف القاطرة التي تم الركل بها .	١٥ ق	النشاط التطبيقي
	أداء المرجحة العمودية	٣ ق	الختام

الدراسة الاستطلاعية :

- ١ . اقتصرت الحدود الزمنية للدراسة على ( ٨ ) اسابيع بواقع درسين اسبوعياً التزاماً بالجدول المدرسي
  - ٢ . تم تدريس البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية في حصة التربية الرياضية الخاصة بتلاميذ الصف الثالث الابتدائي ( عينة البحث ) وزمن الدرس ٤٥ ق
  - ٣ . تم التدريس للمجموعة الضابطة في حصة التربية الرياضية الخاصة بتلاميذ الصف الثالث وزمن الدرس ( ٤٥ ) دقيقة
- الإجراءات التطبيقية للبحث :

- **القياس القبلي:** قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القدرات البدنية والقدرات الحركية قيد البحث
- **تطبيق التجربة الأساسية:** تم تطبيق التجربة الأساسية للبحث بواقع وحدة أسبوعياً أي (٨) وحدات تعليمية وزمن الوحدة (٩٠ ق) بواقع درسين اسبوعياً وزمن الدرس (٤٥ ق) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتم التدريس للمجموعة التجريبية باستخدام الألعاب الصغيرة مع أنشطة التربية الحركية ، وللمجموعة الضابطة تم تطبيق البرنامج المتبع
- **القياس البعدي:** قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة
- عرض النتائج**

جدول رقم (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية  
في اختبارات القدرات البدنية والحركية قيد البحث ن = ١ = ٢ ن = ١٥

القياس القبلي	القياس البعدي	م	مج	قيمة (ت)	المتغيرات	القدرات
٦,٨٩	١,٢٠	٨,٩٩	١,٣٤	٠,٦٨	٣,٤٥	*٥,٢٤
٦,٣٥	١,١٤	٨,٥٠	١,٢٠	٠,٧٥	٤,٢٨	*٢,٦١
٦,١٠	١,١٢	٤,٦٠	١,٠٨	٠,٨٨	٣,١٥٥	*٣,٥٧
١٧,٤٠	٢,١٤	٢٠,٤٠	١,٩٤	٠,٩٤	٢,٤٨	*٣,٩٠
١٢٠,٠	٤,٢٥	١٢٨,١٢	٤,١٦	٠,٨٦	٢,٥٥	*١٠...٥
٢١,٠٧	١,٤٥	٢٦,٦٠	١,٣٠	١,٢٠	٢,٦٧	*١٠,٦٣
٠,٨٦	٠,٢٤	٠,٢٥-	٠,١٠	٠,١٢	١,٣٩	*٨,٧١
٢١,٨٧	٢,١٤	٢٦,٠٧	٢,١٥	١,٤٧	١,٤٩	*٥,١٩
٢٥,٠٠	٢,٣٠	٢٩,٢٠	٢,٤٧	١,٢٨	٣,٦٨	*٤,٦٧
٣,٠٧	٠,٤٨	١,٢٠	٠,٣١	٠,٢٤	١,٨٦	*١٢,٤٧
١٤,٢٠	١,٣١	١١,٢٠	١,١٩	٠,٦٨	٢,٦٧	*٦,٣٨
١٤,٥٤	١,٤٢	١١,٤٣	١,٢٤	٠,٨٣	٢,٤٤	*٦,٢٢
٦,٥٣	١,١٠	٣,٤٧	٠,٥٤	٠,٥٥	١,٥٩	*٩,٢٧
١,٨٧	٠,٣٥	٣,٥٣	٠,٦١	٠,٢٥	١,١٥	*٨,٧٤

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 0.145$

يتضح من جدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع اختبارات القدرات البدنية والحركية قيد البحث لصالح القياس البعدى ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية

### جدول رقم ( ٨ )

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة

فى اختبارات القدرات البدنية والحركية قيد البحث ن = ١ = ن = ٢ = ١٥

القياس القبلى	القياس البعدى		م	م ح ف	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبارات	القدرات
	ع±	س					
٦,٩٠	١,١٤	٧,٩٥	٠,٥٦	٣,٤٨	*٢,٥٠	قوة القبضة اليمنى	القدرات البدنية
٦,٣١	١,١٣	٧,٣٠	٠,٧٩	٣,٤٠	*٢,٣٠	قوة القبضة اليسرى	
٦,١٣	١,١٠	٥,٣٠	٠,٤٥	٢,٩٨	*٢,٥٩	عدو ٢٠ من بداية متحركة	
١٧,٣٧	١,٢٨	١٨,٥٩	١,٢٨	٢,٤٧	*٢,٦٠	الجلوس من الرقود خلال ٣٠ ث	
١٢٠,٢	٤,٣٧	١٢٥,٠٨	٤,٦٩	٦,٤٦	*٣,٧٣	الوثب العريض من الثبات	
٢١,١٤	٢,١١	٢٣,٧٥	٢,٢٤	٣,٧٢	*٣,١٨	الجري المكان خلا ٣٠ ث	
٠,٨٥	٠,١٥	٠,١٠	٠,٠٥	١,٥٨	*١٨,٧٥	اختبار المسطرة	
٢١,٩٠	٢,١٠	٢٤,١٠	١,٨٩	٣,٨٩	*٢,٩٣	سرعة حركة الرجل اليمنى فى الاتجاه الأفقى لمدة ٣ ث	القدرات الحركية
٢٥,٠٥	٢,١٦	٢٧,٣٥	١,٣٢	٣,٥٥	*٣,٣٨	سرعة حركة الرجل اليسرى فى الاتجاه الأفقى لمدة ٣ ث	
٣,٠٢	٠,٤٣	٢,٠٠	٠,٣٤	٢,٨٢	*٦,٨٠	ثنى الجذع اماما	
١٤,١٥	١,١٨	١٣,١٠	٠,٥٦	٢,٩٧	*٣,٠٠	الجرانجزاجى لمسافة ١٥ م	
١٤,٤٩	١,١٢	١٣,٢٩	١,٠٤	٢,٨٨	*٢,٩٣	الوثب داخل دوائر متعددة	
٦,٥٥	١,٠١	٤,٨٧	٠,٦٧	١,٩٩	*٥,٢٥	الوثب على عارضة خشبية بقدم واحدة لمدة ٦٠ ث	
١,٨٥	٠,٤٨	٢,٦٩	٠,٢٣	١,٧٦	*٦,٠٠	التصويب المباشر على المرمى	

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 0.145$

يتضح من جدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى جميع اختبارات القدرات البدنية والحركية قيد البحث لصالح القياس البعدى ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية

### جدول رقم ( ٩ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين البعديين لمجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة ) في اختبارات القدرات البدنية والحركية ن = ١ = ن = ٢ = ١٥

القياس	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		ع±	س	ع±	س		
القدرات البدنية	قوة القبضة اليمنى	١,٣٤	٨,٩٩	١,١٠	٧,٩٥	١,٠٤	*٢,٨٩
	قوة القبضة اليسرى	١,٢٠	٨,٥٠	١,١٤	٧,٣٠	١,٢٠	*٢,٧٣
	عدو ٢٠ م من بداية متحركة	٠,٦٧	٤,٦٠	٠,٥٢	٥,٣٠	٠,٧٠	*٣,٠٤
	الجلوس من الرقود خلال ٣٠ ث	١,٩٤	٢٠,٤٠	١,١٩	١٨,٥٩	١,٨١	*٣,٠٢
	الوثب العريض من الثبات	٤,١٦	١٢٨,١٢	٢,٢٦	١٢٥,٠٨	٣,٠٤	*٢,٤١
	الجري في المكان خلا ٣٠ ث	١,٣٠	٢٦,٦٠	٢,٢٤	٢٣,٧٥	٢,٨٥	*٤,١٣
	اختبار المسطرة	٠,١٠	٠,٢٥-	٠,١٠	٠,١٠	٠,١٥	*٥,٠٠
القدرات الحركية	سرعة حركة الرجل اليمنى في الاتجاه الأفقي لمدة ٣ ث	٢,١٥	٢٦,٠٧	١,٨٩	٢٤,١٠	١,٩٧	*٢,٥٩
	سرعة حركة الرجل اليسرى في الاتجاه الأفقي لمدة ٣ ث	٢,٤٧	٢٩,٢٠	١,٣٢	٢٧,٣٥	١,٨٥	*٢,٤٧
	ثنى الجذع اماما	٠,٣١	١,٢٠	٠,٣٤	٢,٠٠	٠,٨٠	*٦,٦٧
	الجري بالجزلجي لمسافة ١٥ م	١,١٩	١١,٢٠	٠,٥٦	١٣,١٠	١,٩٠	*٥,٤٣
	الوثب داخل دوائر متعددة	١,٢٤	١١,٤٣	١,٠٤	١٣,٢٩	١,٨٦	*٤,٣٣
	الوثب على عارضة خشبية بقدم واحدة لمدة ٦٠ ث	٠,٥٤	٣,٤٧	٠,٦٧	٤,٨٧	١,٤٠	*٦,٠٩
	التصويب المباشر على المرمى	٠,٦١	٣,٥٣	٠,٢٣	٢,٦٩	٠,٨٤	٤,٩٤

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع اختبارات القدرات البدنية والحركية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند ٠,٠٥ .

مناقشة النتائج : يتضح من جداول (٨,٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليوالبعدي للمجموعة التجريبية في بعض عناصر القدرات البدنية والقدرات الحركية قيد البحث عند دلالة (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي ... الصغيرة) قيد البحث قد ساهم في إضفاء روح المرح والسرور والتنافس بين التلاميذ ، كما زاد من دافعيتهم نحو التعلم مما ساعد على وجود فعالية في تحسن مستوى أداء عناصر القدرات البدنية والحركية لدى التلاميذ ، ويتفق هذا مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من جينفر ونانسي Jennifer & Nansy (١٩٩٩) (٣٨) وانشراح عثمان (١٩٨٨) (٩) ومحمد سلوب (١٩٨٩) (٢٦) وأبو النجا (١٩٩٧) (٢) وأشرف مرسى (١٩٩٧) (٦) كذلك ما أشار إليه كل من فوستر وجلاهيو Foster & Gallahue (١٩٩٠) (٣٧) وأسامة راتب (١٩٩٩) (٤) من أن طفل هذه المرحلة يستطيع أداء القدرات الحركية الأساسية كما أن القدرات الحركية الانتقالية لديه تتطور بحيث يستطيع أداء

أنماط حركية بدرجة جيدة مع تطور المهارات الحركية الأساسية على النحو الذي يسمح له بالمشاركة في اللعب بنجاح وفعالية عند استخدامه للبرامج المتطورة التي تتناسب والمرحلة السنية ، وهاني على (٢٠٠٣) (٣٢) وهبة إمبابي (٢٠٠٩) (٣٣) من أن أسلوب الأمر له تأثير ايجابي محدود على تحسن مستوى أداء مكونات اللياقة البدنية والحركية وكذلك نتائج التعلم وبهذا يتحقق الفرض الثانوي الذي ينص على أنه " وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض عناصر القدرات البدنية والقدرات الحركية قيد البحث لصالح القياس البعدى . ويؤكد هذا ما أشارت إليه دراسة أحمد عبدالله (٢٠٠٣) (٣) ودراسة رحاب الشيخ (٢٠٠٠) (١٢) وأشرف راجح (١٩٩٧) (٥) من أن تلاميذ المجموعة التجريبية التي استخدمت الألعاب الصغيرة حققت تحسناً ملحوظاً في بعض القدرات البدنية والمهارية ويرجع ذلك إلى التأثير الإيجابي للألعاب

كما يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في عناصر القدرات البدنية والقدرات الحركية قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، كما أنه أتاح للتلاميذ وجود مواقف مشابهة للمواقف التي تقابلهم أثناء تعلم العديد من المهارات ، ويتفق هذا مع ما أشار إليهادوردز Edwards (١٩٩٤) (٣٥) وزوزو الحسب (١٩٩٩) (١٣) من أن استخدام الألعاب الصغيرة يسهم في تعلم الألعاب الكبيرة واكتشاف مهاراتها بطريقة أسرع تشويقاً ، كما يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة رحاب الشيخ (٢٠٠٠) (١٢) ونبيلة شحاتة (١٩٨٧) (٣١) من أن استخدام الألعاب الصغيرة داخل البرنامج التعليمي لها تأثير إيجابي يفوق الطريقة المتبعة (أسلوب الأمر) في تحسين الصفات البدنية والحركية ، وهذا يحقق الفرض الثاني الذي ينص على " وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض عناصر القدرات البدنية والقدرات الحركية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

#### الاستخلاصات :

- ١- أظهرت نتائج استخدام الألعاب الصغيرة وأنشطة التربية الحركية بدرس التربية الرياضية تأثيراً إيجابياً وتحسناً ملموساً في جميع اختبارات عناصر القدرات البدنية والقدرات الحركية قيد البحث لدى تلاميذ المجموعة التجريبية .
- ٢- أن استخدام الأسلوب التقليدي بدرس التربية الحركية بالأسلوب التقليدي أثرت تأثيراً إيجابياً وتحسناً معنوياً في جميع اختبارات عناصر القدرات البدنية والقدرات الحركية قيد البحث
- ٣- أظهرت نتائج البرنامج المقترح لقياس الألعاب الصغيرة وأنشطة التربية الحركية فروق معنوية ودلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى

### التوصيات :

- ١- تطبيق برنامج الألعاب الصغيرة وانشطة التربية الحركية لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي لتنمية بعض القدرات البدنية والحركية ، والتغلب على الملل لى التلاميذ فى درس التربية الرياضية .
- ٢- على مدرس التربية الرياضية التركيز فندرسه على تنمية بعض من القدرات البدنية والحركية للحصول على افضل نسبة تحسن فى القدرات البدنية والحركية
- ٣- اجراء مزيد من الدراسات المشابهة على صفوف اخرى فى التعليم الاساسى نظرا لاهميتها لتلاميذ هذه المرحلة .

## المراجع العربية

- ١- ابتهاج أحمد عماشة (١٩٩٩) : تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية القدرات الإدراكية وبعض مهارات الكرة الطائرة المصغرة لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، .
- ٢- أبو النجا عز الدين (١٩٩٧) : فاعلية برنامج مقترح للتدريس على بعض عناصر اللياقة الحركية والذكاء من (٥ - ٦) سنوات مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد ٧ كلية التربية الرياضية ، أسبوط .
- ٣- أحمد عبد الرحيم عبد الله (٢٠٠٣) : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين الحصائل البدنية والمهارية بدرس التربية الرياضية ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية والرياضة ، العدد (١) كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة .
- ٤- أسامة راتب (١٩٩٩) : النمو الحركي (مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق) دار الفكر العربي ،
- ٥- أشرف فكري راجح (١٩٩٧) : أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد
- ٦- أشرف محمود مرسى (١٩٩٧) : تأثير برنامج تربية حركية على بعض الجوانب النفسية والحركية لأطفال ما قبل المدرسة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا
- ٧- أمين أنور الخولى (١٩٩٠) : التربية الرياضية المدرسية (دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية) ، دار الفكر العربي ط (٢) ، القاهرة .
- ٨- أمين الخولى ، وأسامة راتب (١٩٩٤) : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي ، ط ٣ ، القاهرة
- ٩- انشراح منير عثمان (١٩٩٨) : تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على القدرات العقلية والحركية للمتخلفين عقلياً القابلين للتعلم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالمنيا ، جامعة المنيا
- ١٠- بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٩) أسس ونظريات الحركة دار الفكر العربي ، القاهرة
- ١١- رايحة محمد لطفى (١٩٩٤) : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية لكرة السلة بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد (٢١) ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- ١٢- رحاب الشيخ (٢٠٠٠) : تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية على تنمية المهارات الأساسية في كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بالجزيرة

- ١٣- زوزو حامد الحسب (١٩٩٩) : فاعلية استخدام الألعاب التمهيدية على تعلم المهارات الأساسية وتحسين بعض القدرات الحركية في كرة اليد لدى الصم والبكم ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة العدد (٣٤) ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج ، الإسكندرية .
- ١٤- سلوى محمد أحمد محمود (١٩٩٦) : تأثير برنامج للتربية الحركية على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء الحركي لبعض مهارات الجمباز للمرحلة الابتدائية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ١٥- عادل عبد البصير على (١٩٩٢) : التدريب الرياضي ، التكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة للطباعة والنشر ، بورفؤاد .
- ١٦- عماد حمدي بلیدی (٢٠٠١) : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية لرياضة الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ،
- ١٧- عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل (٢٠٠١) الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة .
- ١٨- فاتن عبد الحميد غفيفي (١٩٩٤) : معدلات تطور مستوى أداء بعض مهارات الجمباز وعناصر اللياقة الحركية باستخدام أسلوب التربية الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية بدولة قطر ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ،
- ١٩- فاتن فهمي عبد الحميد (٢٠٠٤) : دراسة مقارنة لبعض القدرات البدنية والحركية في البيئات المختلفة لسن من ٦ - ٩ سنوات بمراكز الشباب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بأبوفير
٢٠. فاطمة عوض صابر (٢٠٠٦) : التربية الحركية وتطبيقاتها دار الوفاء لدنيا للطباعة ، الاسكندرية
- ٢١- فريدة إبراهيم عثمان (١٩٨٥) : التربية الحركية لمرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية ، دار التعلم ، الكويت .
- ٢٢- مفتى حماد (١٩٩٩) التدريب الرياضي الحديث تخطيط ، تطبيق وقيادة ، دارالفكر العربي ، القاهرة
- ٢٣- مرفت على حسن خفاجة ومصطفى السايح محمد (٢٠٠٧) : المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية ، ماهى للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية .
- ٢٤- ليلي حامد زهران ، مرفت عبد الغفار الجوهري (١٩٩٤) : تأثير برنامج تربية حركية على بعض جوانب الإدراك والتكيف العام لدى أطفال (٤ - ٥) سنوات ، المجلة العلمية للتربية البدنية ، حلوان .
- ٢٥- محمد السيد خليل (٢٠٠٠) : التربية الحركية النظرية والتطبيق ، كلية التربية الرياضية بالمنصورة

- ٢٦- محمد رمضان أحمد سلوب (١٩٨٩) : تأثير برنامج تربية حركية على الإدراك الحس حركي واللياقة الحركية لأطفال ما قبل المدرسة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا .
- ٢٧- محمد صبحي حسنين (١٩٨٥) : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٨- محمد صبحي حسنين (١٩٨٩) : نموذج الكفاية البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٩- مصطفى حسين باهى (١٩٨٩) : تأثير برنامج مقترح لتدريس الألعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة والمهارات الحركية لطلاب الكلية المتوسطة بالقصيم ، المملكة العربية السعودية ، المجلة العلمية للتربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٣٠- ناهد محمود (٢٠٠١) التربية الحركية للأطفال كلية رياض الأطفال بالقاهرة ، جامعة القاهرة .
- ٣١- نبيلة عبد المنعم شحاتة (١٩٨٧) : أثر برنامج للألعاب الصغيرة على تحسين الأداء المهارى في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج ،
- ٣٢- هاني محمد فتحي على (٢٠٠٣) : تأثير برنامج تعليمي مقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالمنصورة
- ٣٣- هبة عبد العظيم إمامى (٢٠٠٩) برنامج تربية حركية لتنمية بعض قدرات الادارك الحس حركي وأثره على أداء بعض مهارات الألعاب الجماعية لتلاميذ ذوى الاحتياجات الخاصة السمعية ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية
- ٣٤- Bolay , B.A. (١٩٩٨) : A descriptive analytical Study of Teaching Behaviours that Reflect Selected education Believeves : D.A.I. Val ٤٤. Nr.
- ٣٥- Edwards, H (١٩٩٤) : Socially of Sport, Berkeley University of
- ٣٦- Falkenberg . G. &Schirwitz . B (٢٠٠٠) : KommunlerArbeitskreies. Bewegungergcehung und Grundschulspait in Pfefer of walff. (Hrsg) PartnirpureineBewegteKinlheitPahl – Verlay .
- ٣٧- Faster, V, &Gallahue, D.L (١٩٩٠) Teaching Physical Education elementary School ٥<sup>th</sup> ., Philadelphia , Sounders.
- ٣٨- Jennifer, W. und Naney M. (١٩٩٩) : Children and Movement Physical Education in Elementary School ٩ the ed. W. M.C. Brown co. Dubuque.
- ٣٩- Jennes, M (٢٠٠٠) : Bewegung in Alltuy Von Kindern, EineTugesverlaufstudieDiplumarbeitDeutsehe Sport hachsehuleKalan .

- ٤٠- **KatrinErk** (١٩٩٩) : EnaluationeinesBewegungSforderProgrammes in KidergartenDiplamerbeit Deutsche Hachehule Koln.
- ٤١- **MarclJennes** (٢٠٠١) : Besieging in Alltay Von Kin dern : EineTageswrLoufstudieDiplamarbeitSporehochsehuliKolom.
- ٤٢- **Ted Baungarther& Andrew Jooksom** (١٩٩٩) : Measurment for Evaluatien Fourth Edition, W.M.C. Brawn Publishers. U.S.A.