

## تأثير برنامج باستخدام الألعاب الغرضية علي القدرات الحركية ومستوى أداء بعض مهارات الجمباز لتلاميذ مفرطي الحركة

أ.د/ نادية عبد القادر

أ.د/حميدة الخضرجي

الباحثة/ إيمان غازي

### مقدمة ومشكلة البحث:

تسهم المدرسة بدور فعال في بناء شخصية التلميذة ونموه النفسي والمعرفي والاجتماعي ليكون عضوا فعالا في المجتمع لذا تهتم المدرسة بالظروف التي تضمن كل وسائل النجاح والتقدم للمتعلم، فالمتعلم لا ينمو الا إذا توافرت له بيئة تعليمية توفر الأمن النفسي له ومليئة بالمشيرات التي تغذى طاقاته وتشبع احتياجاته وتنمي قدراته ( ٩١:١٨ )

كما تعد مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الفرد، ففيها توضع اللبنة الأولى، وترسي القواعد الأساسية التي بني عليها المراحل التالية، لذلك توليها الدول عناية فائقة، فقوة الأمم لم تعد تقاس بما لديها من امكانات مادية فقط ، بل أيضا بقدر ما تتفقه علي اعداد أفرادها الاعداد الجيد مما يحقق لها التقدم والرقي، وبصفة خاصة في مرحلة الطفولة .

وتعتبر الألعاب أحد المفردات الرئيسية في عالم التلاميذ كما انها أحد الوسائل الفعالة في تربية وتنمية الطفل من زوايا متعددة فمن خلاله يتم اكتساب الخبرات والاسهامات التربوية والتنموية (كالنمو الحركي، والبدني، والاجتماعي، والمعرفي، والعقلي، واللغوي، فالألعاب تثير حواس التلميذة وتنمي بدنة نموا سليما كما تنمي لغته وعقله وذكاءه وتفكيره. ( ١٠٣ : ٣٤ )

وتتميز هذه المرحلة بالنشاط المستمر والنشاط الزائد، والذي يعد من أهم مظاهر السلوك الحركي للتلميذة ، واللعب في هذه المرحلة ضرورة أساسية من ضروريات الحياة كالماء والطعام، فله دور مهم في خلق وبناء شخصية التلميذة من الجوانب النفسية والبدنية والاجتماعية والمهارية، وقد أكدت العديد من الدراسات أهمية اللعب كوسيلة من الوسائل المهمة لتفريغ الطاقات الزائدة والتعبير عن الذات والوجود، واكتشاف العالم من حولهم، وتنمية مداركهم العقلية، والانفعالية، والاجتماعية، ووضع اللبنة الأولى لشخصية التلميذة . ( ١٠٣ : ٣٤ )

وتعد مناهج التربية الرياضية بأنشطتها التي تتميز بالحركة، جزءا مهما من أي نظام تعليمي في أي مؤسسة تعليمية في مختلف أنحاء العالم، فهي تقوم بدرجة كبيرة على الاستغلال الأمثل للتعطش الغريزي للحركة والنشاط، لبناء الشخصية المتزنة والمتكاملة للطفل من خلال اشتراكه في اللعب الموجه، حيث أن الهدف الرئيسي من التربية الرياضية هو تطوير المهارات

الحركية من خلال الحركة التي تتضمنها برامج التربية الرياضية الفعالة مثل: المشي، والجري، وغيرها من المثيرات التي يتعرض لها التلميذ وتؤثر فيه من خلال تفاعله مع البيئة، وتعمل على إتاحة الفرص اللازمة للقيام بمختلف الاستجابات الحركية التي تؤدي خبرات النجاح فيها إلى تثبيت وتطوير الكثير من المهارات الحركية. (٢٥:٧٠)

وتحتل أنشطة رياضة الجمباز مكانة هامة في برامج التربية الرياضية، سواء في المدرسة أو في الأندية ومراكز الشباب، ولجميع المستويات التعليمية في معظم الدول المتقدمة نظرا لتضمنها على العديد من الحركات والمهارات التي يتنافس فيها الفرد مع نفسه، على تأكيد ذاتيته خلال مراحل عمره، و رياضة الجمباز من الرياضات التي تساعد على النمو المتكامل فهي تساعد الفرد الممارس لأنشطتها على إشباع حاجاته المباشرة ، كما تتميز بتأثيرها الفعال في تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطور المهارات الحركية ، والمهارات الحركية الأساسية كالوثب والقفز والحجل، كما أن ممارستها في مراحل نموهم بحاجاتهم للعب الذي يربطهم بالعالم تشجعهم على اكتشاف الحركات المختلفة، وعلاوة على ذلك فإنها تعمل على تطور حالة الجسم عامة إذا ما أعدت ونظمت بطريقة مناسبة نظرا لشمولها على تمارين مختلفة . (١٥:١)

ومن خلال عمل الباحثة في جيزان بالمملكة العربية السعودية ومن خلال الدراسات السابقة وخبرتها في مجال التدريس تم التواصل مع الأخصائية الاجتماعية بالمدرسة السابعة بجيزان لتدريب بعض تلاميذ مفروطي الحركة ، حيث تلقت الأخصائية مشاكل متكررة من هؤلاء التلميذات من قبل المعلمة، فهي تعاني من صعوبة في التعامل مع هؤلاء التلاميذ إذ يشكلون عائقا أمام سير العملية التعليمية داخل غرفة الصف، إذ أنهم يهدرون الوقت بسبب عدم انتباههم وزيادة حركتهم، مما يجعل المعلمة تقضي معظم وقت الحصة الصفية في ضبط التلاميذ مما يسبب لها الضجر والإحباط فتقل دافعيتهما وعطاؤها للتعليم، و يصبح هدفها الأساسي خلال الحصة ضبط التلاميذ لا تعليمهم، كما أن الآباء يجهلون الطريقة الصحيحة للتعامل مع الطفل ذو النشاط الزائد إذ غالبا ما يلجؤون إلى العقاب بسبب عدم قدرتهم في السيطرة على الطفل فهو لا يطيع أوامر والديه، كما إنه غير مرتب بل دائما في حالة فوضى ويعتدي بشكل مستمر على التلاميذ الآخرين، وترى الباحثة أن التلاميذ ذوي اضطرابات الانتباه والنشاط الزائد توجد لديهم صعوبات في مهارات حل المشكلات، ويتصفون بصعوبات في ترميز المعلومات في الذاكرة، بالإضافة إلى صعوبات تنظيمية في السلوك والمعلومات ، لذا رأت الباحثة ان استخدام مجال اللعب وأنشطة التربية الحركية هي أنسب الطرق التي يحتاج اليها التلاميذ فهي مجال خصب يحتوي على كثيرٍ من المواقف والمثيرات التي عن طريقها يمكن أن تسهم في تخفيف حدة نقص الانتباه وكذلك الاندفاعية عن طريق الأنشطة والألعاب التي تتطلب الانتظار مما يساعد في

تنمية العمل الجماعي والتعاون مع أفراد الجماعة من أجل انجاز المهام التي بدورها تقلل من نقص الانتباه ، كما تساعد في إكساب تلاميذ مفرطي الحركة بعض المهارات الحركية والسلوكية في اطار جو تنافسي عن طريق رياضة الجمباز.

ومن خلال إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والبحوث التي تناولت الألعاب الغرضية وأطفال مفرطي الحركة مثل دراسة " شيماء سليمان أبو الوفا (٢٠١٩) (٢٥) ، أميرة محمد على " (٢٠٠٢م) (٦)، "إيمان نصر" (٢٠٠٠م) (٧)، "يوسف جلال " (٢٠٠٠م) (٦٧) ، وجدت أن هذه الدراسات بعضها قد تناول أهمية الألعاب الغرضية والبعض تناولت أطفال مفرطي الحركة، لذا رأت الباحثة أهمية التعرف على " تأثير برنامج باستخدام الألعاب الغرضية علي القدرات الحركية ومستوى أداء بعض مهارات الجمباز لتلاميذ مفرطي الحركة".

### **هدف البحث:**

- يهدف البحث الى تطبيق برنامج باستخدام الألعاب الغرضية لمعرفة :
- تأثير البرنامج على القدرات الحركية (التوازن ،القدرة ،المرونة ،الرشاقة).
  - تأثير البرنامج على مستوى الأداء لمهارات الجمباز (الدرجة الأمامية، الوقوف على اليدين ، العجلة) لتلاميذ مفرطي الحركة".

### **فروض البحث:**

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية على القدرات الحركية ومستوى أداء مهارات الجمباز (قيد البحث) لتلميذات مفرطي الحركة في اتجاه القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة على القدرات الحركية ومستوى أداء مهارات الجمباز (قيد البحث) لتلميذات مفرطي الحركة في اتجاه القياس البعدي.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة على القدرات الحركية ومستوى أداء مهارات الجمباز (قيد البحث) لتلميذات مفرطي الحركة في اتجاه المجموعة التجريبية.

### **مصطلحات البحث:**

**اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD) لدى التلاميذ:**

حالة مزمنة تصيب ملايين التلاميذ، وغالبًا ما تستمر في مرحلة البلوغ. يتضمن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط مجموعة من المشكلات المستمرة، مثل صعوبة الحفاظ على الانتباه، وفرط النشاط، والسلوك الاندفاعي. (٦٩)

### **الألعاب الغرضية Purposed Games (تعريف إجرائي):**

هي أي نشاط أو حركات أو تمارين يؤديها أكثر من لاعب ويكون لها قوانين خاصة من حيث الأدوات المستخدمة ولا تطلب مساحة كبيرة عند تطبيقها ويمكن أن يمارسها كل الأفراد في جميع مراحل العمر ويغلب عليها طابع المنافسة والتي تضيف على مشاركتها الحماس والسرور والبهجة.

### **القدرات الحركية:**

هي تلك الوحدة المتكاملة لإنتاج الحركات الرياضية، فهي القدرة التي تساعد في إنتاج الشكل النهائي للحركات الرياضية والتي تعمل بجانب الصفات البدنية الرئيسية والاساسية وكذلك القدرات البدنية. (١٠:٦٤)

### **الدراسات السابقة :**

#### **أولاً: الدراسات العربية :**

دراسة "سلوى عبد الرحيم" (٢٠٠٠م) (٢٤) بعنوان "أثر التربية الحركية على الكفاءة الإدراكية الحركية لدي التلميذات من ٤-٦ سنوات ببعض اندية محافظة الإسكندرية" والتي تهدف الي تعديل مقياس دايتون للوعي الحس حركي بما يناسب الأطفال من ٤-٦ سنوات بالأندية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة (٦٠) طفل وطفله وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وظهرت النتائج بان برنامج التربية الحركية اثر ايجابيا على اطفال المجموعة التجريبية في تنمية الكفاءة الادراكية الحركية عن طريق نمو ابعاد مقياس بالأندية واستخدمت الباحثة المنهج الجليل اختيار العينة بالطريقة العمدية وظهرت النتائج بان برنامج التربية الحركية اثر علي اطفال المجموعة التجريبية في تنمية الكفاءة الادراكية الحركية عن طريق نمو ابعاد.

دراسة "اميره محمد" (٢٠٠٢م) (٤) بعنوان "تأثير برنامج للألعاب التمهيدية للجماز على تنمية بعض الرشاقة و المرونة للأطفال من (٦-٤) سنوات" والتي تهدف إلى التعرف على تأثير

برنامج باستخدام الألعاب التمهيدية للجمباز للأطفال ومهارات الأطفال. وقد استخدمت المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة ١١٠ طفلاً من أطفال الحضانة تم اختيارهم بالطريقة الحمدية وأشارت النتائج إلي أن استخدام البرنامج المقترح للألعاب التمهيدية له تأثير إيجابي في تحسين الرشاقة و المرونة الأساسية وكذلك بعض مهارات الجمباز

### **ثانياً: الدراسات الأجنبية:**

دراسة "توسكي وبوبيفيك Toskic, D., Popovic ٢٠٠٢م (٧١) بعنوان "تأثير برامج التدريب الحركي في تطوير الرشاقة و المرونة لدي الأطفال" والتي تهدف إلى دراسة تأثير (٣) برامج للتدريب البدني للتربية الحركية في تحسين الرشاقة و المرونة لدي الأطفال، استخدم المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (٣٠) طفل من أطفال (٧) سنوات، وأشارت النتائج إلى أن برنامج التربية الحركية يعتبر انصب البرامج التي تناسب هذه المرحلة السنية حيث يساعد علي تطوير الرشاقة و المرونة لدي الأطفال.

دراسة وانج وجوني هاي Wang, Joanne hui ٢٠٠٣م (٧٢) عنوانها "تأثير برنامج حركي ابتكاري علي الابداع الحركي للطفل من سن ٣ الي ٥ سنوات" والتي تهدف الي التعرف علي تأثير برنامج حركي ابتكاري علي الابداع الحركي للاطفال الايوانيين في مرحلة ما قبل المدرسه من سن ٣ الي ٥ سنوات واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينه (٦٠) طفل من دور الحضانة وقد اشارت النتائج الي ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيه والضابطه ولصالح المجموعه التجريبية.

### **خطة وإجراءات البحث**

#### **أولاً: منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة إجراءات هذا البحث، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي.

#### **ثانياً: مجتمع وعينة البحث:**

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الحلقة الاولى للتعليم الأساسي في مدرسة الابتدائية السابعة بجيزان بالمملكة العربية السعودية ، للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢)

وعددهن (٤٢٠) تلميذه، حيث قامت الباحثة بسؤال الأخصائية الاجتماعية بالمدرسة من خلال سؤال المعلمات اللاتي يقمن بالتدريس عن أكثر التلاميذ الى ظهر عليهم أعراض النشاط الزائد ثم قامت الباحثة بتجميع بيانات التواصل مع أولياء الأمور للتلاميذ وذلك لمقياس لاضطراب نقص الانتباه بالنشاط الزائد وكان عددهم ٣٢ تلميذه طبق عليهم مقياس النشاط الزائد وفرط الحركة تم استبعاد ٢ تلاميذ ولك لعدم الانتظام في الحضور وتم التأكد من خلوهم من أي أمراض من خلال متابعة السجل الطبي لهم والتأكد من قدرتهم على ممارسة النشاط البدني دون أي عوائق جسدية او فسيولوجية.

كما تم اختيار عدد ١٠ تلاميذ للمجموعة التجريبية للبحث و ١٠ تلاميذ للمجموعة الضابطة للبحث وتم تنفيذ البرنامج التدريبي بعد انتهاء اليوم الدراسي للتلاميذ بالتنسيق مع معلمة التربية البدنية وموافقة أولياء الأمور وذلك لعدم أعاقه منهاج التربية البدنية المقرر من قبل وزراء التعليم السعودية.

وقد تم التحقق من اعتدالية أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث والجدول (١) يوضح ذلك.

#### جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث الأساسية (ن=٤٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	الطول	1.29	1.30	1.07	-0.32
	الوزن	27.20	27.00	1.03	0.27
	السن	7.9	8.00	0.74	-0.16
القدرات الحركية	الرشاقة	11.90	12.00	0.74	0.17
	المرونة	3.33	6.87	3.00	0.48
	قدرة	1.16	1.15	2.44	0.28
	التوازن	7.80	8.00	0.79	0.41
المستوى المهاري	الدرجة الامامية	4.60	5	0.51	-0.48
	الوقوف على اليدين	4.20	4.00	0.74	-0.17

-0.48	0.52	3.00	2.70	درجة	العجلة	
-------	------	------	------	------	--------	--

يتضح من جدول (١) ما يلي: التوصيف الإحصائي لعينة البحث من خلال المتوسطات الحسابية والوسيط و الانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء في متغيرات البحث الأساسية حيث تتراوح معاملات الالتواء ما بين (-٠.٤٨ ، ٠.٤١) وهي تنحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى اعتدالية مجتمع و عينة البحث في تلك المتغيرات.

## جدول (٢)

### دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة

#### والضابطة في المتغيرات الحركية قيد البحث (ن=٢=١٠)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
0.28	0.20	0.74	12.10	0.74	11.90	ث	الرشاقة	القدرات الحركية
0.19	1.10	8.59	5.15	5.53	٤.٠٥	سم	المرونة	
0.06	1.50	1.70	117.70	2.44	116.20	متر	قدرة	
0.216	0.30	0.88	8.10	0.79	7.80	ث	التوازن	
0.19	-0.20	0.48	4.70	0.53	4.50	درجة	الدرجة الامامية	المستوى المهارى
0.28	0.20	0.74	3.90	0.74	4.10	درجة	الوقوف على اليدين	
0.05	0.10	0.53	2.50	0.52	2.60	درجة	العجلة	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٣

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات الحركية (الرشاقة، المرونة، القدرة، التوازن)، والمستوى المهارى (الدرجة الامامية، الوقوف على اليدين، العجلة) قيد البحث مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات قيد البحث.

### ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذه الدراسة وذلك من خلال الاطلاع على المراجع والبحوث والدراسات السابقة وقد تم تقسيم هذه الأدوات إلى الآتي:

ميزان طبي معايير لقياس الوزن.	مقعد سويدي.
رستا ميتر لقياس طول القامة (سم)	مسطرة مدرجة.
ساعة إيقاف لحساب الزمن بالثانية.	جهاز تسجيل لسماع الموسيقي.
شريط قياس (سم).	أقماع لاختبار الجري الزجاجي.
ميزان طبي معايير لقياس الوزن.	عارضه التوازن منخفضة الارتفاع.
صالة جمباز.	دينامومتر.
مراتب.	المتوازي.
حبل.	طوق.

### اختبارات قياس القدرات الحركية: (ملحق ٢)

- الرشاقة (المشي السريع المتعرج لمسافة ٢٥م).
- المرونة (اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف)
- القدرة (الوثب العريض من الثبات).
- التوازن (المشي على لوح).

### قياس مستوى الأداء المهاري:

تم تقييم التلاميذ عن طريق لجنة مكونة من أربعة أعضاء من هيئة التدريس التربوية البدنية بالمدرسة ، وقد تم تقييم مستوى الأداء للمهارات قيد البحث على جهاز الحركات الارضية ، وقد تم حذف أعلى درجة وأقل درجة لكل مهارة وأخذ متوسط الدرجتين المتوسطتين وتقدير الدرجة لكل مهاره من (١٥) درجات .

### رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينه قوامها (١٠) تلميذه من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينه البحث الأساسية، وذلك في الفترة من الأثنين الموافق ٢٠٢١/٨/٣٠ إلي الخميس الموافق ٢٠٢١/٩/٢م.

### وذلك للتعرف علي:



- ١- تقدير الزمن الذي تستغرقه التلميذه في أداء الاختبارات.
- ٢- استخراج المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).
- ٣- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- ٤- تدريب المساعدين علي كيفية أداء الاختبارات وتسجيل النتائج.
- ٥- معرفه الصعوبات التي قد تعترض الباحثة عند تطبيق البرنامج للتغلب عليها.

### المعاملات العلمية للاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث:

#### ١- الصدق:

استخدمت الباحثة صدق التمايز علي عينة مميزة في القدرات الحركية من تلاميذ مجتمع البحث وعددهم (١٠) تلاميذ وعينة غير مميزة وهم تلاميذ العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) تلاميذ ، وقد تم حساب دلالة الفروق بينهما في الاختبارات المستخدمة قيد البحث، وجدول (٣) يوضح ذلك.

#### جدول (٣)

معامل الصدق الرشاقة و المرونة قيد البحث (ن = ١٠)

قيمة (ت)	المجموعة الغير المميزة		المجموعة مميزة		العناصر	المتغيرات البدنية
	ع	م	ع	م		
٦.٧٨	٠.٥٣	١٣.٥٠	٠.٤٨	١١.٣٠	الرشاقة	القدرات الحركية
١٢.٣٤	١.٩٧	-٣.٧٥	١.٢٩	٢.٧٥	المرونة	
٩.٩٨	١.٣٢	٩١.٢٠	١.٣٧	١٢٣.٩٠	القدرة	
٧.٧٥	٠.٨٤	٧.٦٠	٠.٨٨	١١.٩٠	التوازن	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا في القدرات الحركية (الرشاقة، المرونة، القدرة، التوازن) ، و المستوى المهارى ( الدرجه الامامية، الوقوف على اليدين، العجلة ) قيد البحث وفى اتجاه المجموعة المميزة، مما يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق.

## ٢- الثبات:

تم حساب ثبات الاختبارات البدنية المختارة بطريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test-Retest علي عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٦٠) تلميذه وذلك لحساب معامل الارتباط، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية المستخدمة قيد البحث (ن = ١٠)

قيمة (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق		العناصر	المتغيرات البدنية
	ع	م	ع	م		
0.72	0.74	10.90	0.48	11.30	الرشاقة	القدرات الحركية
0.96	3.30	17.5	3.51	17.63	المرونة	
0.91	1.14	123.80	1.37	123.90	قدرة	
0.81	0.84	11.40	0.88	11.90	التوازن	
0.74	0.84	6.60	0.67	6.70	الدرجة الامامية	المستوى المهارى
0.81	0.71	7.50	0.67	7.70	الوقوف على اليدين	
0.76	0.42	5.80	0.48	5.70	العجلة	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من جدول رقم (٤) أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) ومما يشير إلى أن الاختبارات المستخدمة في القدرات الحركية (الرشاقة، المرونة، القدرة، التوازن)، المستوى المهارى (الدرجة الامامية، الوقوف على اليدين، العجلة) على درجة مقبولة من الثبات.

### خامساً: البرنامج التدريبي المقترح: (ملحق ٥، ٦)

#### المدة الزمنية للبرنامج:

بعد أن تم تحديد أسس وضع البرنامج المقترح التدريبي المقترح، قامت الباحثة باستطلاع رأى السادة الخبراء في محتوى الخطة الزمنية والتدريبية للبرنامج المقترح من حيث (الفترة الكلية

للبرنامج - عدد مرات التدريب الاسبوعية - زمن جرعة التدريب اليومية) والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

#### جدول (٥)

النسبة المئوية لرأي السادة الخبراء في محتوى الخطة الزمنية والتدريبية للبرنامج المقترح (ن) =

(١٠)

م	المحتوى الزمني والتدريبي	رأي السادة الخبراء	النسبة المئوية
١	الفترة الكلية للبرنامج	٨ أسابيع	٨٠٪
٢	عدد مرات تكرار التدريب/ الأسبوع	٢ مرة	٨٠٪
٣	زمن جرعة التدريب اليومية	(١٠) ق إحماء (٤٥) ق جزء رئيسي (٥) ق تهدئة	٩٠٪

قامت الباحثة بتحديد عدد الأسابيع لفترة الإعداد ككل والتي سيطبق فيها البرنامج (٨) أسابيع، بواقع (٢) وحدات تدريبية أسبوعياً بمعدل (٦٠) دقيقة لكل وحدة، وبذلك يبلغ عدد الوحدات التدريبية في البرنامج المقترح ككل (٨) وحدة تدريبية، كما يبلغ عدد ساعات التدريب في البرنامج (١٦) ساعة أي (٩٤٠) دقيقة.

#### محتوى البرنامج:

طبقاً للهدف من البرنامج المقترح والاطلاع على العديد من الأبحاث والمراجع استطاعت الباحثة تصميم البرنامج المقترح.

#### مكونات الوحدة التدريبية اليومية:

أ- الإحماء (١٠) ق. ب- الجزء الرئيسي (٤٥) ق. ج- التهدئة (١٠) ق.

#### الإحماء ١٠ق:

احتوي جزء الإحماء على مجموعة من التمرينات البسيطة والمتنوعة لمختلف أجزاء الجسم بجانب مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم.

#### الجزء الرئيسي (٤٥) ق:

يعتبر أهم جزء في محتوى الجرعة التدريبية اليومية حيث انه يحقق الهدف الذي وضع من اجله البرنامج المقترح. كما راعت الباحثة ان يشتمل الجزء الرئيسي علي مجموعة من

التدريبات التي تساعد علي تقوية العديد من المجموعات العضلية بالجسم مما يؤدي إلى ارتفاع المستوي البدني وبالتالي مستوى الأداء المهاري على مهارات الجهاز الأرضي.

#### **التمهنة (٥) ق:**

احتوي هذا الجزء علي مجموعة الألعاب الصغيرة و المرونات ، كما استغرق زمن أداء هذا الجزء (٥ق) علي مدي الفترة الكلية لتنفيذ البرنامج المقترح.

### **الدراسة الأساسية:**

#### **- القياسات القبلية:**

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات الحركية والمهارات قيد البحث وذلك يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٩/٧م إلى يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢١/٩/٨م.

#### **- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:**

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح علي المجموعة التجريبية في الفصل الدراسي الاول للعام ٢٠٢١/٢٠٢٢ في الفترة من يوم الاحد ٢٠٢١/٩/١٢ إلى يوم الأحد ٢٠٢١/١١/٧ لمدة (٨) أسابيع بواقع (٢) وحدة تدريب أسبوعية بزمن قدره (٦٠ق) حيث كان بعد انتهاء اليوم الدراسي و بموافقة أولياء الأمور للمجموعة التجريبية ، بينما تم تطبيق البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة في درس التربية البدنية بالمدرسة .

#### **- القياسات البعدية:**

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة يوم ٨، ٢٠٢١/١١/٩ في القدرات الحركية والمهارات قيد البحث وتحت نفس الشروط التي تم فيها القياس القبلي.

#### **سادساً: المعالجات الإحصائية:**

بناء على أهداف البحث وفروضه تم تحديد الأسلوب الإحصائي المستخدم لتحليل البيانات علي النحو التالي: المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، اختبار "ت" للمجموعة الواحدة والمجموعتين.

## عرض ومناقشة النتائج

### أولاً: عرض النتائج:

#### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة البحث التجريبية  
في متغيرات الرشاقة و المرونة و المهارة قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	م ف	ع ف	قيمة (ت)
القدرات الحركية	الرشاقة	12.10	7.90	4.20	2.1	2.05
	المرونة	5.15	10.20	3.21	2.20	8.20
	قدرة	117.70	130.20	-12.50	6.25	4.89
	التوازن	8.10	11.00	-2.90	1.45	2.85
المستوى المهاري	الدرجة الامامية	4.70	10.90	-6.20	3.1	9.26
	الوقوف على اليدين	3.90	11.40	-7.50	3.75	4.58
	العجلة	2.50	7.30	-4.80	2.4	6.37

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٣

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة البحث التجريبية في متغيرات القدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة ، القدرة ، التوازن ) ، المستوى المهاري ( الدرجة الامامية، الوقوف على اليدين، العجلة) قيد البحث مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات قيد البحث.

#### جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة البحث الضابطة

في الرشاقة و المرونة و المهارة قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	م ف	ع ف	قيمة (ت)
-----------	-------------	---------------------	---------------------	-----	-----	----------

4.38	0.5	-1.00	10.90	11.90	ث	الرشاقة	القدرات الحركية
2.75	0.68	2.15	6.20	4.05	سم	المرونة	
5.31	2.85	5.70	121.90	116.20	سم	قدرة	
4.27	0.45	0.90	8.70	7.80	ث	التوازن	
4.05	0.87	1.33	5.87	4.53	درجة	الدرجة الامامية	المتغيرات المهارية
3.45	0.80	1.00	4.87	3.87	درجة	الوقوف على اليدين	
6.01	0.98	1.60	4.00	2.40	درجة	العجلة	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $(\alpha = 0.05) = 1.734$

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبالية والبعدية للمجموعة البحث الضابطة في متغيرات القدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة ، القدرة ، التوازن ) ، المستوى المهارى ( الدرجة الامامية، الوقوف على اليدين، العجلة )، قيد البحث مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات قيد البحث.

#### جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

في الرشاقة و المرونة قيد البحث (ن=١=٢=١٠)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
7.41	-3.00	0.88	7.90	0.74	10.90	ث	الرشاقة
8.65	4.00	0.66	10.20	3.31	6.20	ث	المرونة
6.6	8.30	1.23	130.20	1.60	121.90	سم	قدرة
3.23	2.30	0.67	11.00	0.95	8.70	ث	التوازن
9.50	4.93	0.56	10.90	0.67	5.87	عدد	الدرجة الامامية
8.19	6.27	0.64	11.40	0.64	4.87	عدد	الوقوف على اليدين

7.75	3.80	0.41	7.30	0.65	4.00	عدد	العجلة
------	------	------	------	------	------	-----	--------

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.734

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات الحركية (الرشاقة، المرونة، القدرة، التوازن)، المستوى المهارى (الدرجة الامامية، الوقوف على اليدين، العجلة) قيد البحث مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات قيد البحث.

#### مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من الجدول (6) أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية المشي السريع المتعرج لمسافة 25م (4.01)، وفي 30م عدو (6.31)، وفي الوثب الطويل من الثبات (9.2) وفي المشي على اللوح (3.7) و المستوى المهارى لمهارات الجمباز بلغت في الدرجة الامامية (4.2) و في الوقوف على اليدين (6.8) و في العجلة (5.4).

وتعزى الباحثة هذا التقدم الحادث في القدرات الحركية، و المتغيرات المهارية لأفراد عينة البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق باستخدام الألعاب الغرضية على التلميذات عينة البحث التجريبية وحيث يتضمن بعض تمارينات القدرات الحركية المتناسبة مع المرحلة السنية و بعض مهارات الجمباز الأرضي لرياضة الجمباز قيد البحث.

كما ترجع الباحثة دلالة الفروق الإحصائية في القياس البعدي في القدرات الحركية قيد البحث الى تأثير برنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الغرضية حيث خضعت أفراد عينة البحث الى شهر تدريب مما أدى الى تلك الفروق الحادثة لأفراد عينة البحث في القدرات الحركية للقياس البعدي، ويتفق ذلك مع دراسة "رحاب الشيخ" (2000م) (19) التي توصلت الباحثة الى أن البرنامج المقترح للألعاب الغرضية يؤثر ايجابيا على تنمية المهارات الأساسية الكرة السلة نظرا لتجاوب التلاميذ معها تبعا للخصائص السنية من حيث المنافسة والتشويق.

(75:16)

كما ترى الباحثة التحسن الحادث في القدرات الحركية و المستوى المهارى قيد البحث قيد البحث لأفراد عينة البحث الى مراعاة الباحثة مبدأ الفروق الفردية في متغيرات حمل التدريب حيث راعت الباحثة فيها شدة التمارينات والتدرج و فترات الراحة و مدى منسبتها مع المرحلة

السنية ، وتؤكد " إلين وديع " ٢٠٠٢م (٥) ، "مصطفى السايح" ٢٠٠٧م (٥٢) أن الألعاب الغرضية هي عبارة عن بناء للقوة مع اعتبارها تدريب طبيعي لها ، فقد يجد الطفل الدوافع التي تجعله يستخدم أعضائه وحواسه المختلفة ، فهو يدخل السرور والمرح إلى نفس الطفل وهما عاملان يؤثران تأثيراً قويا على دوافعه وانطلاقة وحيويته ، مما يجعله على استعداد لتلقي أي أمر أو إرشاد ، مع القدرة على ممارسة الألعاب بصفة مستمرة ومتكررة ولفترات زمنية ثابتة مما يزيد النشاط العضلي ويحسن من الخصائص البدنية المختلفة. (٨١:٥) (٣١:٥٢)

ويتفق ذلك مع "نور الهدى أبوبكر" ٢٠٢٠ "يجب الأهتمام بالفروق الفردية عند استخدام الألعاب الغرضية لتجنب التأثير السلبي على الحالة النفسية لأي منهم" (٦٥:٥٨)

وتعزى الباحثة التقدم الحادث في القدرات الحركية قيد البحث لأفراد عينة البحث الى مراعاة مبدأ الخصوصية في التدريب الرياضي و استخدام التمرينات المشابهة في الاداء و في نفس اتجاه العمل العضلي مما أدى الى تطوير ملحوظ في المستوى المهارى لمتغيرات البحث المهارية ، يتفق ذلك مع أشار إلية "وديع التكريتي" (٢٠١٢م) يمثل تحديد الهدف و الدافعية الاساس الهام للعملية التدريبية حتى يمكن تحقيق أفضل مستوى من النجاح ، وأن التركيز على المتطلبات الخاصة سواء كانت بدنية أو مهارية الخاصة بكل رياضة هو المدخل الحقيقي و الصحيح لتحقيق المستويات المطلوبة. (٦٠:٦٠)

وترجع الباحثة التقدم الحادث في الاختبارات البدنية الخاصة و المتغيرات المهارية قيد البحث لأفراد عينة البحث لاستخدام الألعاب الغرضية لتطوير القدرات الحركية ، ما اثر بالإيجاب على عنصر الرشاقة و التوازن و القدرة، كما ان استخدام العناصر بشكل متوازن داخل الوحدة التدريبية له بالغ الأثر في أحداث تغير في مستوى المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية ، وبذلك تتفق مع دراسة " وفاء وحيد" ٢٠١٦م أن البرنامج التدريبي باستخدام الالعاب الغرضية يؤثر تأثير إيجابيا على اللياقة الحركية و الذكاء وتعليم بعض مهارات الجمباز لأطفال ما قبل المدرسة. (٧٨:٦١)

كما تعزى الباحثة التقدم الحادث لعينة البحث الأساسية الى الألعاب الغرضية المستخدمة التي تعمل اكتساب الجانب الذهني للتلميذات و استطاعت جذب التلميذات الى التدريب و بالتالي حدث تقدم في المستوى البدني و المهارى ويتفق ذلك مع كلا من "عمرو أبو المجد"، "جمال إسماعيل" ٢٠٠١م أن الالعاب الغرضية تسهم بشكل كبير في التربية العقلية والفكرية للتلميذ ، ففي كثير من الألعاب الغرضية يمكن تعليم الانتباه والتركيز وسرعة ولقطة الملاحظة ، كما يمكن



الارتقاء بعمليات الإدراك والتفكير والتذكر وغيرها وبالتالي سرعة اكتساب وتطم المهارات الحركية  
باقل وقت وجهد.(٥٥:٣٧)

كما ترى الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية و المهارية الى البرنامج التدريبي المستخدم بالألعاب الغرضية حيث انه ركز على إعطاء العاب تجذب الانتباه للطفل المضطرب وتؤدي إلى خفض السلوك الغير مرغوب فيه وساعد أيضا على تفريغ الطاقات الحركية المفرطة بأساليب مقبولة ويتفق ذلك مع ، ويتفق ذلك مع "محفوظ سالم"٢٠١٤" أن متوسطات درجات المجموعتين التجريبية متقاربة جدا على مقياس النشاط الزائد في القياس البعدي و المتابعة مما يدل على استمرارية فاعلية البرنامج الذي خضعت له المجموعة التجريبية لخفض أعراض النشاط الزائد.(٥٦:٤٦)

ويتفق ذلك مع "وليد السيد و أخرون" ٢٠٠٧" إلى أن التلميذات المضطربين بنتشت الانتباه وفرط الحركة هم بحاجة إلى استراتيجيات تربوية تعتمد على جذب الانتباه والتفاعل الاجتماعي بين المعلم والمتعلم وتطوير العلاقة الاجتماعية مع زملائه وتنمية تحقيق الذات لديه . (١٦٤: ٥٨)

كما يؤكد على ذلك ما ذكره "محمد عبدالله" ٢٠٠٥م أن تأثير الألعاب الغرضية يمتد ليشمل النواحي الفسيولوجية و البدنية، فالمتطلبات البدنية المتعددة التي توفرها هذه الألعاب تؤثر بصورة إيجابية على تحسين القدرة الوظيفية لأعضاء الجسم الداخلية، وذلك من خلال تنوعها وكثرتها ومدى استخدامها لكثير من الأدوات ومدى توفره من عناصر التشويق والمرح والسرور مما يسهم في تحسين القدرات الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم.(٥٠:٤٨)

كما إن برنامج الألعاب الغرضية كانت بمثابة إستراتيجية تربوية علاجية تعتمد على اللعب كوسيلة للعلاج ويعتمد على جذب الانتباه والتفاعل الايجابي بين المعلم والطالبة المضطرب إذ أن ذلك ساهم في ضبط النفس والتحكم بالسلوك وتحسين تقدير الذات وتم ذلك بمساعدة المعلمة في استخدامها للتعزيز الايجابي المنظم على افتراض أن الاضطراب هو سلوك خاطئ يمكن تعديله من خلال التعزيز الايجابي ؛ وأشارت نتائج بعض الدراسات إلى فعالية العلاج التربوي في خفض حدة الاضطراب فيما لو تم تدريب المربين والمشرفين على برامج تنظيم السلوك الفوضوي لدى التلميذات المضطربين وتنمية قدرات الأفراد والمحيطين بهم باستخدام فنيات النمذجة والشرح ولعب الدور مع التغذية الراجعة وتدريب مهارات تنظيم السلوك في سلسلة متتابعة.(١١:٦٩)

ومما سبق نجد أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية على القدرات الحركية ومستوى أداء مهارات الجمباز قيد البحث لأطفال مفرطي الحركة في اتجاه القياس البعدي".

#### مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من الجدول (٧) أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية المشي السريع المتعرج لمسافة ٢٥ م (٤.٢٨)، وفي ٣٠ م عدو (٤.٢٦)، وفي الوثب الطويل من الثبات (٢.٧٢) وفي المشي على اللوح (٤.٣٨) والمستوى المهارى الدرجة الامامية (٤.٠٤)، الوقوف على اليدين (٣.٤٤)، العجلة (٦.٠١).

وتعزى الباحثة هذا التقدم الحادث في القدرات الحركية لأفراد المجموعة الضابطة إلى تأثير حصص التربية البدنية بالمدرسة بما تقدمه من تمارين عامة وبعض مهارات الالعاب البسيطة بالطرق التقليدية في التدريس واهتمام الحصص المدرسية بالناحية البدنية للطالبات وعلى ذلك لم يظهر فروق نسبية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة. وتعزى الباحثة عدم ظهور فروق جوهرية في المستوى البدني والمهارى قيد البحث حيث من الأهداف العامة للتربية في المملكة وهي جزء من التربية العامة وتمثلها خير تمثيل، الشمولية المادة وطبيعتها لتنمية جميع الجوانب (العقلية، البدنية النفسية، الاجتماعية) وبشكل متوازن و مرغوب لحاجات الطالب و على الرغم من ذلك فإن التقدم في المجموعة الضابطة في القدرات الحركية يكاد يكون غير ملحوظ.

وتعزى الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية للقياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث الى عدم مراعاة الفروق الفردية في البرنامج التقليدي في حصص التربية البدنية.

وهذا يتفق مع كل الدراسات السابقة على أن المجموعة الضابطة قد حدث فيها التقدم نتيجة للأسلوب التقليدي المتبع في التدريب وقد أعطت جميع الدراسات السابقة دلالة إحصائية لنتائج المجموعة الضابطة في المتغيرات ، أي أن الأسلوب التقليدي في التدريب يعطى نتائج إيجابية أيضا ولكن بنسبة أقل من المجموعة التجريبية في المتغيرات القدرات الحركية و المتغيرات المهارية.

ومما سبق نجد أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة على القدرات الحركية ومستوى أداء مهارات الجمباز قيد البحث لتلميذات مفرطي الحركة في اتجاه القياس البعدي " .

### مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول ( ٨ ) أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القدرات الحركية المشي السريع المتعرج لمسافة ٢٥م (٥.٦٣)، وفي ٣٠م عدو (٥.٠٢)، وفي الوثب الطويل من الثبات (٣.٦٤) وفي المشي على اللوح (٣.٨٨) ، و المستوى المهارى الدرجة الامامية ( ٩.٤٩ ) ، الوقوف على اليدين ( ٨.١٨ )، العجلة ( ٧.٧٥ ) .

كما ترجع الباحثة دلالة الفروق الإحصائية في القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات الحركية قيد البحث الى تأثير برنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الغرضية حيث خضعت المجموعة التجريبية الى شهر تدريب باستخدام الألعاب الغرضية مما أدى الى تلك الفروق الحادثة لأفراد عينة البحث في القدرات الحركية للقياس البعدي، وبذلك تتفق مع دراسة "وفاء وحيد" ٢٠١٦م في أن اعتماد البرامج التدريبية على الألعاب الغرضية يؤدي إلى تحسين مستوى اللياقة البدنية. (٦١)

وترى الباحثة أن دلالة الفروق الإحصائية في القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في المستوى المهارى قيد البحث ترجع الى تأثير برنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الغرضية حيث خضعت المجموعة التجريبية الى شهر تدريب باستخدام الألعاب الغرضية مما أدى الى تلك الفروق الحادثة لأفراد عينة البحث في القدرات الحركية للقياس البعدي، وبذلك تتفق مع ما ذكره "محمد عبدالله" ٢٠٠٥م أن تأثير الألعاب الغرضية يمتد ليشمل النواحي الفسيولوجية و البدنية ، فالمتطلبات البدنية المتعددة التي توفرها هذه الألعاب تؤثر بصورة إيجابية على تحسين القدرة الوظيفية لأعضاء الجسم الداخلية ، وذلك من خلال تنوعها وكثرتها ومدى استخدامها لكثير من الأدوات ومدى توفره من عناصر التشويق والمرح والسرور مما يسهم في تحسين القدرات الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم. (٥٠:٤٨)

كما تعزى الباحثة التقدم الحادث للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة الى استخدام الالعاب الغرضية لما لها من طابع تربوي و تساعد في غرز القيم و التربوية و التي بالطبع تساعد التلميذات في التخلص من النشاط الزائد سواء بالاجاذبية للتمرينات الغرضية او طابع التفاعل بين التلميذات في الوحدات التدريبية ,كما يشير " مجدي شوقي " ٢٠٠٥م إلى أن

الالعب الغرضية احدى الوسائل ذات الأهداف التربوية فهي تختص بمجموعة من القيم التربوية التي تجعلها ذات أهمية بالغة في المجال التعليمي ذلك لأنها تتضمن تنوعا كبيرا في انشطتها الحركية التي تتناسب مع الامكانيات المتاحة من ادوات واجهزة وملاعب.(٧٣:٤٤)

وهذا يتفق مع كل الدراسات السابقة على أن المجموعة التجريبية قد حدث فيها التقدم نتيجة استخدام الألعاب الغرضية في التدريب المتبع وقد أعطت جميع الدراسات السابقة دلالة إحصائية لنتائج المجموعة التجريبية في المتغيرات و أثبتت تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البحثية ، أي أن الأسلوب التقليدي في التدريب يعطى نتائج إيجابية أيضا ولكن بنسبة أقل من المجموعة التجريبية في المتغيرات القدرات الحركية و المستوى المهاري قيد البحث .

ومما سبق نجد أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة على القدرات الحركية ومستوى أداء مهارات الجمباز قيد البحث لتلميذات مفرطي الحركة في اتجاه المجموعة التجريبية".

## **الاستخلاصات و التوصيات:**

### **أولاً: الاستخلاصات:**

في حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه، وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم والإطار المرجعي من دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعة العينة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١. البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية أثر تأثيراً إيجابياً علي القدرات الحركية ومستوى أداء بعض مهارات الجمباز التلميذات مفرطي الحركة.
٢. التدريب بالأسلوب التقليدي أثر تأثيراً إيجابياً على القدرات الحركية والمستوى المهاري قيد البحث.
٣. تحسن المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح عن المجموعة الضابطة والتي استخدمت الأسلوب المعتاد في التدريب على القدرات الحركية ومستوى أداء بعض مهارات الجمباز للتلميذات مفرطي الحركة

### **ثانياً: التوصيات:**

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي من استنتاجات يمكن صياغة التوصيات الآتية:

١. يوصى الباحث بتطبيق البرنامج على التلميذات مفراطي الحركة لما له من تأثير إيجابي على القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى.
٢. يجب الاهتمام باختيار الاساليب و الطرق المستخدمة و مراعاة توافقها مع الجميع و مراعاة الفروق الفردية .
٣. الاهتمام بتصميم برامج تدريبية مقترحة لتحسين أداء التلميذات ذو الحركي المفرطة لجذب الاهتمام منهم نحو التدريب و تغير في الاسلوب كل منهم .
٤. الاهتمام بإجراء دراسات وبحوث في مجال التدريب وخاصة تدريبات الألعاب الغرضية في الرياضات الفردية والجماعية الأخرى.
٥. ضرورة أن يطبق المدربون في برامجهم التدريبية مبدأ الفروق الفردية عند التعامل مع التلميذات مفراطي الحركة لان قدراتهم تختلف بشكل كبير واستعدادهم للتعلم ايضا.
٦. استخدام تمارين الألعاب الغرضية عند تدريب اللاعبين بصفة عامة ولاعبي ذو الحركة المفرطة من التلميذات.
٧. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالبحث لتطوير وتحسين أداء لاعبي الجمباز ذو الحركة المفرطة.
٨. ضرورة استخدام التمارين البدنية الخاصة بحيث تتشابه مع اسلوب الاداء.

## المراجع :

### أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد الهادي يوسف: قراءات موجهة في تدريب الجمباز، مركز الكتاب الحديث، القاهرة ٢٠١٧م
٢. أحمد عبدالرحمن إبراهيم ، حسن عثمان ، السبد محمد أبو هاشم :النموذج البنائي لبعض الخصائص الشخصية و الاجتماعية و المعرفة المرتبطة بإدراك المعلمين لاضطرابات الانتباه لدى تلاميذهم بالمرحلة الابتدائية ، مجلة كلية التربية بالزقازيق، ٢٠٠٢م
٣. أحمد كمال راتب : دليل المدرس و المدرب في الألعاب الغرضية ،مطبعة مؤمن الحديثة ،أسيوط، ٢٠٠٧م
٤. أشرف عباس جبر رمضان: تأثير برنامج تربية حركية مقترح على خفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد لدى التلاميذ الصم بالمرحلة الابتدائية من (٩ : ١٢) سنة ، ماجستير - كلية التربية الرياضية- جامعة بنها، ٢٠١٨م
٥. ألين ودبع فرج: خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، منشأة المعارف للنشر، ١٩٩٨م

٦. أميرة محمد على: تأثير برنامج للألعاب التمهيدية للجمباز على تنمية بعض الرشاقة و المرونة للأطفال من (٦-٤) سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م
٧. ايمان محمد نصر: تطوير القدرات الإدراكية الحركية باستخدام الأدوات الصغيرة المبتكرة وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية فألعاب القوى المرحلة رياض الأطفال، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، المجلد ١، ٢٠٠٠م
٨. إيناس خليفة: مراحل النمو وتطوره ورعايته، دار مجدلاوي، عمان، ٢٠٠٥م
٩. ايناس غانم: فاعلية برنامج أنشطة حركية مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية لتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات الإدراكية الحركية لطفل ما قبل المدرسة ، مجلة بحوث التربية الشاملة، جامعة الزقازيق، المجلد ١، ٢٠٠٢م
١٠. تهاني إبراهيم: تأثير برنامج للقصة الحركية على بعض المهارات الأساسية للأطفال من سن (٦-٤) سنوات، بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي في القرن العشرين، الجزء العاشر، ١٩٩٣
١١. جامعة وهران: اضطراب تشتت انتباه وفرط في الحركة، مكتبة نور، ٢٠١٥م (ص ٧٠)
١٢. حامد جمال: اضطراب نقص الانتباه و فرط الحركة لدى الأطفال، أسبابه و علاجه، الرياض، [السعودية]: أكاديمية التربية الخاصة، ٢٠٠٢.
١٣. حامد جمال: اضطراب نقص الانتباه و فرط الحركة لدى الأطفال، أسبابه و علاجه، الرياض، أكاديمية التربية الخاصة، ٢٠٠٢.
١٤. حيد بلاش جبر: دراسة مقارنة لبعض الحركات المهارية الأساسية للمرحلة السنية (سنوات، مجلة علوم التربية البدنية والرياضية، العدد الثالث، جامعة السابع من إبريل، ليبيا، ٢٠٠٥م
١٥. خالد سعد السبد القاضي: تعديل سلوك الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط دليل عملي للوالدين والمعلمين القاهرة ، عالم الكتب ٢٠١١م
١٦. خولة أحمد يحيى: الاضطرابات السلوكية والانفعالية، عمان دار الفكر، ٢٠١٧م
١٧. ذوقان عبيدات: الدماغ والتعليم والتفكير، دار الفكر العربي، ٢٠٠٧م
١٨. رأفت محمد بشناق: سيكولوجيا الأطفال دراسة في سلوك الأطفال واضطراباتهم النفسية دار النفائس، ٢٠٠١م

١٩. رحاب الشيخ: تأثير برنامج مرح باستخدام الالعب الغرضية على تنمية المهارات الأساسية في كرة السلة التلميذات المرحلة الاعلانية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
٢٠. رويدا الهويدي: الألعاب التربوية (استراتيجية لتنمية التفكير)، الطبعة ثانية، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة، ٢٠١٦م.
٢١. زكية كمال، نوال شلتوت، ميرفت خفاجة: طرق التدريس في التربية الرياضية. ط١. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ٢٠٠٢م
٢٢. سامي محمد ملحم: الأسس النفسية للنمو في الطفولة المبكرة. عمان، دار الفكر، ٢٠٠٧م
٢٣. سامية موسى إبراهيم: اضطراب النشاط الزائد وعلاقته ببعض المتغيرات الأسرية، رسالة ماجستير منشورة، مجلة القراءة والمعرفة، جمعية القراءة والمعرفة، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٠٠٢م
٢٤. سلوى حسن عبد الرحيم: أثر التربية الحركية على الكفاءة الإدراكية الحركية لدى الأطفال من ٤-٦ سنوات ببعض اندية محافظة الإسكندرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠م
٢٥. شيماء سليمان أبو الوفا : تأثير برنامج نفسى رياضى باستخدام الألعاب الحركية لتنمية بعض متغيرات الإدراك لدى أطفال مرحلة ما قبل المدرسة، ماجستير، جامعة اسيوط. كلية التربية الرياضية ٢٠١٩م،
٢٦. صالح محمد أبو جادو: علم النفس التطوري الطفولة و المراهقة، دار عمان ٢٠٠٤م
٢٧. طارق عبد الرحمن: تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لأطفال ما قبل المدرسة من (٥-٤) سنوات، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر، العدد الرابع، جامعة بغداد، ٢٠٠٢م
٢٨. عبد الحميد غريب شرف: التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧م
٢٩. عبد الحميد غريب شرف: تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢م
٣٠. عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية لأطفال الاسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥م
٣١. عبدالله صالح الرويتع : اضطراب قصور الانتباه / النشاط الزائد ، مجلة الطفولة و التنمية ٢٠٠٢م،

٣٢. عزيزة محمود سالم وآخرون: رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق، جامعة حلوان، ٢٠١٤م
٣٣. عفاف عثمان: الحركة هي مفتاح التعليم، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٠م
٣٤. علا عبد الباقي: علاج النشاط الزائد لدى الأطفال دار نشر نون، مصر، ٢٠٠٧.
٣٥. علي ناصر: تأثر استخدام الألعاب الصغيرة الغرضية بأسلوب الدمج على المهارات الهجومية في كرة اليد للمعاقين ذهنيا القابلين للتدريب بالجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ٢٠١٠م
٣٦. عمرو أبو المجد: دروس نقد في التربية الرياضية، كلية التربية قسم التربية الرياضية، جامعة الأزهر، ٢٠٠٤م
٣٧. عمرو أبو المجد، جمال اسماعيل التمكي: الالعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم، مركز الكتاب النشر، ٢٠٠١م.
٣٨. فيولا البيلوي : مشكلات السلوك عند الأطفال نماذج من البحوث في تحليل السلوك و تعديل السلوك عند الأطفال ،القاهرة ،مكتبة الأنجلو المصرية ،١٩٩٠م.
٣٩. كمال سالم : اضطرابات قصور الانتباه و الحركة المفرطة خصائصها و أسبابها و أساليب معالجتها ، العين ،دار الكتاب الجامعي.٢٠٠٦م
٤٠. كريستين ماكنتاير: اهمية اللعب للأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة ترجمة خالد العميري ،القاهرة ،دار الفاروق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤م
٤١. ليلي يوسف، كريم ألمرسومي : فاعلية برنامج سلوكي في تعديل سلوك أطفال الروضة المضطربين بتشتت الانتباه وفرط النشاط الحركي ، المكتب الجامعي الحديث ، كلية التربية ، جامعة تعز، ٢٠١١م
٤٢. ليلي عبد العزيز، عاصم صابر: اللعب التربوي -المقاومات النظرية و التطبيقية ، دار زهران للنشر ،القاهرة، ٢٠٠٥م
٤٣. مجدي شوقي: دليل الألعاب الغرضية، الطابعة الثانية، مكتبة العزيزي للكمبيوتر، ٢٠٠٠م
٤٤. مجدي الدسوقي: اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية ٢٠٠٥م.
٤٥. مجدي الدسوقي: مقياس تقدير أعراض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد (دليل إرشادي للقائمين بعملية الفحص)، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٦م



٤٦. محفوظ اليمحمدي : فاعلية برنامج إرشادي في خفض النشاط الزائد لدى طلبة الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في سلطنة عمان, رسالة ماجستير , غير منشورة ,كلية العلوم و الآداب الاجتماعية ,جامعة نزوى ٢٠١٤م
٤٧. محمد سالم: الألعاب الصغيرة وألعاب المضرب، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة ٢٠٠٠م
٤٨. محمد عبد الله: منخل في الألعاب الصغيرة، المتحدون للطباعة، الزقازيق، ٢٠٠٥م
٤٩. محمد منصور: النشاط المفرط لدى الأطفال و كيف نتعامل معه، بحوث تربوية ونفسه، الرياض، دار الهدى ١٩٩٠م
٥٠. محمود القاضي: تأثير برنامج تروحي مائي لعلاج بعض الأعراض المصاحبة للنشاط الحركي الزائد ( A.D.H.D ) لدى الأطفال في المرحلة السنوية من ( ٦ - ١٠ ) سنوات(ماجستير)- جامعة بنها- كلية التربية الرياضية، ٢٠١٧م
٥١. محمود حمودة: الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، القاهرة ، دار النهضة المصرية ١٩٩٨م
٥٢. مصطفى السايح: موسوعة الألعاب الصغيرة دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر الاسكندرية، ٢٠٠٧م
٥٣. ناهد خيرى، نادية عبد القادر، إبراهيم زغلول: جملاز الأنيسات، دار GMS، ٢٠٠٠م
٥٤. ناهد سعد: تأثير برنامج تمرينات هيا نلعب لنكبر باستخدام الأدوات اليدوية الصغيرة على بعض المهارات الحركية لمرحلة رياض الأطفال، بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي في القرن العشرين. الجزء العاشر، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين، ١٩٩٣م
٥٥. نايف بن عابد الزارع: اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد دليل عملي للأباء والمختصين. عمان، دار الفكر، ٢٠٠٧م
٥٦. نبيلة خليفة، سهير لبيب فرج، ناريمان الخطيب: "الأسس النظرية والتطبيقية في الجملاز الفني"، كلية التربية الرياضية بنات، الجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م
٥٧. نسرین بنت عبد الله النصار: اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية (الاكتئاب، المخاوف، اضطراب سلوك التحدي والمعارضة) لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض، أطروحة (ماجستير)-جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الاجتماعية، ٢٠١٣م

٥٨. نور الهدى أبو بكر: برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الغرضية للمهارات الحركية الاساسية وتأثيره على بعض القدرات البدنية لذوي الاعاقة الهنية القابلين للتعلم المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان، يناير ٢٠٢٠م
٥٩. هويدا فتحي: تأثير برنامج مقترح للطلاقة الحركية على تنمية بعض المهارات الحركية في الجمباز والرضا الحركي لرياض الأطفال، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠١م
٦٠. وديع التكريتي: المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠١٢م
٦١. وفاء وحيد: تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب الغرضية على اللياقة الحركية والذكاء الحركي وتعليم بعض مهارات الجمباز لأطفال ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق ٢٠١٦م
٦٢. وفاء وحيد: فاعلية برنامج تمارين حركية بالأدوات والأجهزة المساعدة علي الرشاقة و المرونة وتعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، المجلد ٠٤٣، العدد ٠٤٣، يونيو ٢٠٢٢م
٦٣. وليد السيد، وعيسى خليفة، مراد علي: كيف يتعلم المخ ذو النشاط الزائد المصحوب بنقص الانتباه، دار الوفاء للطباعة والنشر، ط١، الإسكندرية، ٢٠٠٧م
٦٤. وميض طارق ستار: تأثير تمارين مهارية في تطوير الرشاقة و المرونة للملاكمين المبتدئين بأعمار (١٢-١٤) سنة ماجستير، جامعة ديالى - كلية التربية الاساسية - قسم التربية الرياضية، ٢٠١٢م
٦٥. ياسمين صلاحيات: أثر النشاط البدني المنظم على تطوير بعض المهارات الحركية الدقيقة وغير الدقيقة لدى أطفال الروضة، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، ٢٠٠٤م
٦٦. يحيى القبالي : الاضطرابات السلوكية والانفعالية، الطريق للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨م
٦٧. يوسف جلال، زكريا يوسف، يحيى محمد: دراسة تشخيصية علاجية للنشاط الزائد لدى أطفال المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس، ٢٠٠٠م
- ثانيا: المراجع الأجنبية :**

68. danfoth , jeffey s : behavior management for hyperactive children with oppositional behavior at home and school u.s.a. : eastern Connecticut state university, 1998
69. David L. Rabiner : Motives and perceived consequences of nonmedical ADHD medication use by college students K2009

70. Stein, Julian: Should The Main Objective of Adopted Physical Education Be The Development of Motor Skills on The Development of Self-Esteem, article, The Journal of Physical Education, Recreation and Dance.2013
71. Toskic, Popvic D., : Diffirent Programs of Physical training influence the development of motor abilities in children, 2002.
72. Wang, Hui Joanne : The effects of a creative movement Program on motor creativity of children ages three to five, the American alliance for health, Physical education recreation and dance, Philadelphia, April, 2003.

ثالثا: شبكة المعلومات:

73. <https://mawdoo3.com1>
74. <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/adhd/symptoms-causes/syc-20350889>
75. <http://search.mandumah.com/Record/8805071>.
76. <https://0810gm9bd-1105-y-https-search-mandumah->
77. [mplbci.ekb.eg/Download?file=gtPbWCCAUrRsD/058Pm+Cg+eA6sTUjcCQPNIIn8JOWuM=&id=1233141](http://mplbci.ekb.eg/Download?file=gtPbWCCAUrRsD/058Pm+Cg+eA6sTUjcCQPNIIn8JOWuM=&id=1233141)