

فعالية برنامج تعليمى للألعاب الصغيرة والتمهيدية على مستوى الأداء البدنى والمهارى وتحسين التوافق الإجتماعى فى الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسى

أ.م.د. نفين فاروق محمود هريدى
أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

أولا :المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر الألعاب أحد الأنشطة الرياضية الهامة فى مجال التربية البدنية و المناسبة لجميع الاعمار ولكلا الجنسين على السواء ، وهى أحد المقومات لاي برنامج تعليمى تربوى ، فيفضلها الكثيرون لانها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالاضافة الى دورها الهام فى النمو البدنى والحركى والعقلى والانفعالى والاجتماعى الذى يعود على الفرد من ممارسته لها.

فاللعب ضرورة من ضرورات الحياة فهو يسهم فى تكوين الشخصية والتخلص من الطاقة الزائدة عند التلميذ كما إنه وسيلة للتدريب على ضبط النفس، وبث الأخلاق الحميدة فيه مجال واسع للتنافس الشريف والتعاون . (٢٠ : ١٨)

وتذكر دايل لوفيفر **Dale le fever** (٢٠١٢) أن اللعب وسيلة مباشرة للتربية البدنية ، حيث يتميز بأنه متنوع فى أهدافه ودوافع أدائه، ولأنه نشاط حيوى فمن خلاله يتم إستخدام الطاقة الزائدة للمتعلم ، كما أن اللعب يتم بشكل بسيط أو مركب ، سهل أو صعب فالذى يحدد ذلك هى قواعد اللعبة ، لذلك فهو يؤدى دور هام فى نمو التلميذ وتعليمه وتربيته. (٣٩ : ٧)

ويشير علماء الاجتماع أن الاعداد الإجتماعى للتلميذ يحدث من خلال اللعب ، فمنه يتعلم التلميذ الكثير عن نفسه وعن العالم المحيط به، فهو يساعده على إستيعاب الآخرين ، والتعامل مع المجموعة ، وتكوين عمل جماعى ، كما تتحسن شخصية التلميذ من الناحية الاجتماعية فيستطيع أن ينظم أفكاره ويوصلها للآخرين، كما يساعد اللعب على نمو الحديث والتواصل بين أفراد الجماعة . (١٩:٦)

ويضيف فاروق السيد عثمان(١٩٩٥) أن اللعب يؤدى دورا بناءً فى نضج التلميذ إجتماعيا وإتزانه إنفعاليا ، حيث يساعد اللعب على تكوين سلوك إجتماعى ناضج من خلال التفاعل الايجابى بين التلميذ وزملائه، كما يتعلم ان يشارك اقرانه خبرات اللعب ويتعاون، معهم وينتقل من التمرکز حول ذاته الى التمرکز حول الجماعة . (٢٢ : ٥٣٩)

يؤكد أمين الخولى و جمال الشافعى (٢٠٠٩) أن اللعب اسلوب إجتماعى اتصالى ، يتعلم الطفل من خلاله المهارات الاجتماعية التى تساعده على التواصل مع الآخرين ،كما يتعلم القيم الاجتماعية المقبولة وينبذ المرفوضة ويتخلى عن أنانيته ويتكيف مع بيئته التى تحتضنه ويمتثل لمعاييرها الأخلاقية والاجتماعية . (٤ : ٢٧،٢٨)

وتنقسم الألعاب الى ثلاث أنواع رئيسية هي: الألعاب الصغيرة **simple Games**، والألعاب التمهيدية **preliminary Games**، وألعاب الفرق **Team Games**.

الألعاب الصغيرة **simple Games** هي ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً ، سهلة في أدائها ولا تحتاج الى مهارات حركية كبيرة ومعقدة عند تنفيذها ولا توجد لها تنظيمات محددة ولكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التي تتناسب مع سن التلاميذ ، ويمكن ممارستها في أى مكان وبأدوات بسيطة أو بدون أدوات ، فهي لا تحتاج الى تنظيم دقيق أو معقد. (٦ : ٢٧، ٢٦)

فالألعاب الصغيرة تلعب دوراً هاماً في درس التربية الرياضية، فهي تستخدم لتحسين الصفات البدنية ، وتعليم المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الممارس ، وكذلك تساهم في تطوير شكل الدرس وتصيغه بالنشاط والحركة وتساهم في تنمية اتجاهات إيجابية بين التلاميذ وتنمية معايير القيادة والتبعية وتنمية السمات الخلقية والسلوك الجماعي ، كما تشجع ميول التلاميذ نحو التعليم الرياضى المنظم والاشتراك الإيجابي في الأنشطة الرياضية ، وهي إحدى الوسائل للخروج بالدرس من صورته الروتينية الجامدة . (٣٧ : ١٢١)

أما عن الألعاب التمهيدية **preliminary Games** فهي ألعاب أكثر تنظيماً من الألعاب الصغيرة كما تتشابه قوانينها مع قوانين ألعاب الفرق الى حد كبير ، وتتميز الألعاب التمهيدية عن الألعاب الكبيرة في إنه يمكن ممارستها في ملاعب أقل مساحة ، ونتيح الفرصة لاشتراك أكبر عدد من اللاعبين المسموح بهم في ألعاب الفرق، كما انها تساعد على إكتشاف قدرات واستعدادات التلميذ لممارسة ألعاب الفرق . (٦ : ٢٨)

وتضيف دابل لوفيفر **Dale le fever** (٢٠١٢) أن الألعاب التمهيدية وسيلة جيدة لتعليم المهارات الأساسية وتحسين القدرات البدنية للتلاميذ لإحتوائها على عنصر المنافسة والقيادة وإتاحة الفرصة للتلاميذ للتكيف مع اللعبة وتوفير عنصر الجرأة والتعاون. (٣٩ : ٢٤)

والمرحلة الإعدادية (المرحلة الثانية من التعليم الأساسى) تقابل مرحلة المراهقة المبكرة وهي تمتد من سن الثانية عشر حتى الخامسة عشر ، وهي مرحلة الصراع بين الطفولة واكتمال النمو لذلك نجد أن المتعلم في هذه المرحلة في حيرة مستمرة من اختلاف المعاملة عن المرحلة الابتدائية ويبدأ كل منهم في التساؤل من أكون؟ وما هو دوري في المجتمع؟ ويبحث عن دوره ومكانته. كما تُحدث تغيرات عقلية وانفعالية بالغة العمق في حياة المتعلم في هذه المرحلة تؤدي إلى اختلال التوازن الانفعالي والاجتماعي ومن ثم يجد الكثير من المراهقين والمراهقات صعوبة التكيف مع المجتمع ، ويؤدي ذلك إلى البعد عن الواقع والهروب إلى الخيال وأحلام اليقظة كحيلة دفاعية تساعدهم في التعايش مع هذه المتغيرات السريعة وتحقيق التكيف في عالم آخر غير واقعي.. (٦ : ١١٨) (٤٠ : ٦)

ويضيف أحمد أمين (٢٠٠٣) ، عفاف عبد الكريم (١٩٩٠) ان المرحلة الإعدادية هي مرحلة انتقالية بين الطفولة (المرحلة الابتدائية) والشباب (المرحلة الثانوية والجامعية)،

فهي من الناحية الحركية مرحلة توافق عسرة ويظهر فيها الارتباك الحركي العام والافتقار للرشاقة ، ونقص هادفية الحركات، والزيادة المفرطة في الحركات ، ومن الناحية الاجتماعية فيميل التلاميذ الى مصاحبة الزملاء والاصدقاء والرغبة في المنافسة مع الاخرين ، كما يميل التلميذ الى إعتراف الجماعة بشخصه كعضو عامل فيها أى التأكيد على ذاته داخل جماعته، فهو يبذل الجهد لان يشتهر بين أعضائها عن طريق التفوق في الألعاب. (١ : ٦٣) (٢١ : ٥٤)

ويتفق كل من زكى حسن(٢٠٠٢) ، وإلين وديع(٢٠٠٧) على أن عناصر اللياقة البدنية تعتبر عاملا هاما وضروريا عند تعليم المهارات الاساسية ، فهي عنصر هام واساسى فى درس التربية الرياضية، وهى القاعدة الهامة فى بناء وتقدم المتعلم فى أى نشاط رياضى ،حيث يعمل نمو القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات كما يساعد على تعلم المهارات الجديدة بسرعة. (١٣ : ٣٠١) (٦ : ٣٥)

ويؤكد زكى حسن (٢٠٠٢) على أهمية تنمية القدرات البدنية المرتبطة بمهارات الكرة الطائرة حيث تساهم فى تحسين المستوى المهارى للمتعلم ، وتحقيق اهداف الدرس. (١٣ : ٩٦)

ومن خلال إطلاع الباحثة على الأبحاث والدراسات وجد أن العديد من الدراسات اهتمت باستخدام الألعاب لتعليم وتحسين المهارات المختلفة فى درس التربية الرياضية كدراسة نبيلة عبد المنعم شحاته (١٩٨٧) (٣٢) بعنوان " اثر برنامج مقترح للالعاب الصغيرة على تحسين الأداء المهارى فى الكرة الطائرة " وتم تطبيقه على طالبات الكلية " ودراسة رحاب الشيخ إبراهيم (٢٠٠٠) (١٢) بعنوان "تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية على تنمية المهارات الأساسية فى كرة السلة لتلميذات المرحلة الاعدادية " ودراسة مصطفى النوبى (٢٠٠٤) (٢٨) بعنوان " تأثير برنامج العاب تمهيدية مقترح على تعلم بعض المهارات وتحسين بعض القدرات البدنية فى الكرة الطائرة" وتم تطبيقه على طلاب الصف الأول الثانوى الصناعى، ودراسة وليد محمد نجيب (٢٠٠٤) (٣٦) بعنوان "فاعلية الألعاب التمهيدية على تحسين بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية فى كرة اليد للمرحلة الاعدادية" ، ودراسة وحيد الدين السيد عمر (٢٠٠٨) (٣٤) بعنوان " تأثير استخدام الألعاب التمهيدية بدرس التربية الرياضية على الصفات البدنية والمهارات الأساسية فى كرة القدم لتلاميذ المرحلة الأولى من التعليم للاساسى ، و دراسة سعد الله سعيد (٢٠١٤) (١٦) بعنوان " فعالية استخدام الألعاب التمهيدية على تحسين مستوى الأداء البدنى والمهارى فى كرة اليد لطلاب المرحلة المتوسطة فى محافظة كركوك /العراق" ولقد أسفرت نتائج معظم الدراسات السابقة عن فعالية استخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية فى تدريس الأنشطة الرياضية المختلفة بالمرحل التعليمية المختلفة.

ومن خلال عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ، والاشراف على طالبات التدريب الميدانى ، لاحظت أن هناك حالة من الجمود والملل فى درس التربية الرياضية بصفة عامة والجزء الرئيسى (التعليمى – التطبيقى) بصفة خاصة ، حيث إنه لا يحتوى على مثيرات ومسابقات ومواقف تدخل البهجة والسرور

على التلميذات مما يؤدي الى عدم ميلهن لتعلم المهارات ، كما أن هناك ارتباك في حركات التلميذات، وأن العديد منهن لا ترغبن في الاشتراك في درس التربية الرياضية بعضهن يدعى المرض ، والبعض الآخر بطئ في تلبية ما يطلب منه من أداء أثناء الدرس ، وعدم ميلهن للحركة والنشاط ، كما أن التلميذة دائما تائرة ومتمردة ولا ترغب في تنفيذ ما يطلب منها ، ولاتقبل القيادة من زميلاتهن.

كما لاحظت الباحثة أن هناك العديد من المشكلات التي تعوق الطالبة/ المعلمة عن تحقيق أهداف الدرس ومنها ضعف الامكانيات بالمدارس وقلة حصص التربية الرياضية بالمدرسة، حيث أصبحت (فترة نشاط) وزمنها ٩٠ دقيقة مرة واحدة أسبوعيا ، بالإضافة إلى الكثافة العددية في الفصول والتي يصعب معها اشتراك جميع التلميذات في النشاط .

ومن واقع الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة على عينة من تلميذات الصف الثاني الاعدادي وعددهن (٣٠ تلميذة) حيث تم استخدام اختبارات موضوعية لتقييم المهارات السابق تعلمها في الصف الأول الاعدادي (التمرير من أعلى – والتمرير من أسفل- الإرسال المواجه من أسفل) اتضح إنخفاض مستوى التلميذات في تلك المهارات وجدول رقم (١) يوضح ذلك

جدول (١)
مستوى الطالبات في بعض مهارات الكرة الطائرة السابق تعلمها

(ن=٣٠)

المهارة		عدد المحاولات	
من ٧ الى ١٠ درجة	من ٣ الى ٦ درجة	من صفر الى ٢ درجة	
٧ تلميذات %٢٣,٤	٨ تلميذات %٢٦,٦	١٥ تلميذة %٥٠	التمرير بأطراف الاصابع من أعلى
—	١٥ تلميذة %٥٠	١٥ تلميذة %٥٠	التمرير بالساعدين من أسفل
٩ تلميذات %٣٠	١١ تلميذة ٣٦,٧	١٠ تلميذات %٣٣,٣	الإرسال المواجه من أسفل

يتضح من جدول (١) انخفاض مستوى التلميذات في مهارات (التمرير من أعلى – والتمرير من أسفل- الإرسال المواجه من أسفل).

كما أوصت كلا من الين وديع (٢٠٠٧) وأنجيلا & باتريشيا مود Angela P.&Patricia (٢٠١٤) بضرورة أن يشتمل البرنامج التعليمي لدرس التربية الرياضية على الألعاب (الصغيرة – التمهيديّة) حيث انها تسهم في تحقيق أهداف الدرس وتحقيق النمو الشامل للتلميذ من الناحية البدنية والمهارية والانفعالية ، كما تحسن علاقته مع مجتمعه الذي يتواجد فيه . (٦ : ١١٠) (٣٧ : ١٢٣)

وقد أكدت عفاف عبد الكريم (١٩٩٠) على أن يهتم معلم التربية الرياضية بإشتراك تلاميذ المرحلة الاعدادية في درس التربية الرياضية ويساعدهم على تخطي الصعوبات البدنية والاجتماعية التي تواجه التلاميذ في هذه المرحلة السنية (مرحلة المراهقة). (٥٥:٢٢)

فقد رأت الباحثة أن استخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية في درس التربية الرياضية له العديد من المميزات وأهمية تربوية قد تساعد في تحقيق اهداف درس التربية الرياضية من خلال تحسين القدرات البدنية المرتبطة بمهارات الكرة الطائرة قيد البحث وتعليم مهارات الكرة الطائرة وتحسين التوافق الإجتماعي للتلميذات واستنادا على نتائج الدراسات السابقة (١١) (١٢) (١٦) (٢٦) (٢٨) (٣٢) (٣٤) والتي أكدت على ضرورة استخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية لما تضيفه على الدرس من روح المرح والتشويق والسرور.

مما دفع الباحثة للقيام بهذه الدراسة في محاولة منها لحل إحدى مشكلات درس التربية الرياضية .

ثانيا :هدف البحث

١- إعداد برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية في درس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الثانية من التعليم الاساسى ودراسة فعاليته على :

أ- مستوى الأداء البدني للقدرات (الرشاقة - الدقة - التوافق- قوة مميزة بالسرعة للذراعين- قوة عضلات البطن- قوة دفع الرجلين - وسرعة الاستجابة) لتلميذات الصف الأول الاعدادى .

ب- مستوى الأداء المهارى لمهارات الكرة الطائرة (التمرير للأمام ولأعلى بأطراف الأصابع - التمرير بالساعدين من أسفل - الإرسال المواجه من أسفل) لتلميذات الصف الأول الاعدادى.

ج- تحسين التوافق الإجتماعي لتلميذات الصف الأول الاعدادى .

ثالثا :فروض البحث

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الاداء البدنى لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعديين لمجموعتي البحث (التجريبية، الضابطة) في مستوى الاداء البدنى لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مقياس التوافق الإجتماعى لتميزات الصف الأول الاعدادى لصالح القياس البعدي.

٦- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مقياس التوافق الإجتماعى لتميزات الصف الأول الاعدادى لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٧- البرنامج التعليمى للألعاب الصغيرة والتمهيدية ذو فعالية على تحسين مستوى الاداء البدنى والمهارى والتوافق الإجتماعى فى الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الثانية من التعليم الاساسى

رابعاً :مصطلحات البحث

١- الألعاب الصغيرة :

هى ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً وسهلة فى أدائها ولا تحتاج الى مهارات حركية كبيرة فى تنفيذها ولا يوجد لها قوانين ثابتة ا بل يمكن للمعلم من وضع القوانين التى تتناسب مع سن التلاميذ ، وهى تؤدى بأدوات بسيطة أو بدون أدوات. (٦:٢٦)

٢- الألعاب التمهيدية:

هى ألعاب أكثر تنظيماً من الألعاب الصغيرة كما تتشابه قوانينها مع ألعاب الفرق لحد كبير ، وهى تعتبر ألعاب فرق معدلة وتقوم على بعض القوانين المبسطة وتعمل على تعليم وتحسين المهارات الأساسية للنشاط الممارس . (٤:١٤٠)

٣- التوافق الإجتماعى :

أ- هو تلك العملية التى يتحقق بها حالة من الانسجام والاتزان فى العلاقة مع الزملاء والأصدقاء وأفراد الاسرة والمجتمع الذى يتواجد فيه ، مع قبول معايير والتزامات المجتمع. (٢٩: ١٧٨)

ب- التوافق الإجتماعى لتلميذات المرحلة الاعدادية

شعور التلميذة بالسعادة فى تعاملها مع مجتمع المدرسة وأفراد أسرتها ، والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسيرة المعايير الاجتماعية، وشعورها بالتكيف والأمن الإجتماعى (اجرائى) .

خامسا :إجراءات البحث

(أ) منهج البحث : اتبعت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث.

(ب) التصميم التجريبي للبحث :

استخدمت الباحثة التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية طبق عليها البرنامج بالألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية والأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التعليمي المتبع بالمدرسة .

(ج) حدود البحث :

يقتصر هذا البحث على :

- طالبات الصف الأول الاعدادي بمدرسة كليوباترا الاعدادية بنات، محافظة الاسكندرية .
- القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات قيد البحث(الرشاقة - الدقة – التوافق- قوة مميزة بالسرعة للذراعين- قوة عضلات البطن- قوة دفع الرجلين - وسرعة الاستجابة) .
- مهارات الكرة الطائرة (التمرير للأمام ولأعلى بأطراف الاصابع ، التمرير من اسفل، الارسال المواجه من أسفل) .
- الفصل الدراسي الثاني، حيث يدرس محتوى مقرر الكرة الطائرة للصف الأول الاعدادي.

(د) مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الصف الأول الاعدادي بمدرسة كليوباترا الاعدادية بنات للعام الدراسي (٢٠١٤/٢٠١٥) حيث بلغ عددهن طبقاً لسجلات المدرسة (١٢٥ طالبة) وذلك بنسبة ١٠٠% لمجتمع البحث، وقد تم اختيار طالبات الصف الأول الاعدادي للأسباب التالية:

- أنهن مستجدات بالمرحلة الاعدادية .
- لم يسبق لهن تعلم المهارات قيد البحث .

(هـ) عينة البحث :

- عينة الدراسة الأساسية :

أختيرت عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية البسيطة وعددها (٦١ طالبة) وقسمت عشوائياً الى مجموعتين :

- مجموعة تجريبية وعددهن (٢٩ تلميذة).
- مجموعة ضابطة وعددهن (٢٨ تلميذة).
- تم استبعاد (٤) تلميذات من الفصول التي تم إختيارها لإجراء الدراسة الاساسية لظروف مرضية ، وكثرة تغيبهن عن الدراسة وعدم انتظامهن

- عينة الدراسة الاستطلاعية : وعددهن (٢٩ طالبة) تم اختيارهن بطريقة عشوائية من خارج عينة الدراسة الأساسية وممثلة لمجتمع البحث.

- التلميذات المستبعدات :

- تم استبعاد فصل بأكمله عدد تلميذاته (٣٥) تلميذة لعدم وجود حصص تدريبية رياضية فى الموعد المحدد لتنفيذ التجربة.
- ، وجدول (٢) يوضح التوصيف العددي لعينة البحث.
-

جدول (٢) التوصيف العددي لعينة البحث.

عينة الدراسة الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية	التلميذات المستبعدات	المجتمع الكلي
التجريبية	الضابطة			
٢٩	٢٨	٢٩	٤+ (٣٥) فصل بأكمله	١٢٥

- أدوات البحث :

١- اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بمهارات الكرة الطائرة: مرفق (٢)
تم حصر أهم القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات قيد البحث (التمرير من أعلى - التمرير من أسفل - الإرسال من أسفل) من خلال المراجع العلمية (٦)، (١٣)، (٤٢) والدراسات السابقة (٢٧)، (٣٠)، والتي تناولت تحديد القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات قيد البحث ، والتي تمثلت فى القدرات البدنية الآتية: (الرشاقة - قوة مميزة بالسرعة للذراع للذراعين - سرعة الاستجابة - قوة دفع الرجلين - قوة القبضة - الدقة - التوافق)

بناء على تحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات تم حصر الاختبارات الخاصة بقياس تلك القدرات عن طريق المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة (٤٤)، (٦)(٤٢)(١٣) (٨) (٣٠) حيث قامت الباحثة بوضع أكثر من اختبار لقياس كل قدرة، تم عرض القدرات البدنية والاختبارات التي تقيسها على عدد (١٠) خبراء فى الكرة الطائرة لأختيار انسبها ، وجدول (٣) يوضح التكرار والنسبة المئوية لرأي المتخصصين فى استمارة القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات والاختبارات التي تقيسها. (مرفق ٣)

جدول (٣)
التكرار والنسبة المئوية لرأي المتخصصين في استمارة القدرات البدنية
والاختبارات التي تقيسها

(ن=١٠)

م	القدرات البدنية	الاختبارات التي تقيسها	وحدة القياس	التكرار (عدد الموافقة)	النسبة المئوية (%)
١	الرشاقة	العدو ٩-٣-٦-٣-٩ مع تغيير الاتجاه	ثانية	٢	٢٠%
		اختبار الجري المكوكي	ثانية	٨	٨٠%
٢	دقة	التصويب على الدوائر المختلفة	درجة	--	---
		التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	درجة	١٠	١٠٠%
٣	التوافق	اختبار نظ الحبل	عدد	--	---
		اختبار تمرير كرة سلة على الحائط	ثانية	١٠	١٠٠%
٤	قوة مميزة بالسرعة للذراع الضاربة	اختبار دفع الكرة الطبية بالذراعين معا	متر	١	١٠%
		اختبار دفع الكرة الطبية بذراع واحدة	متر	٩	٩٠%
٥	قوة عضلات البطن (مضافة)	اختبار الجلوس من الرقود	عدد	١٠	١٠٠%
٦	قوة دفع الرجلين	باستخدام جهاز الديناموميتر	كجم	--	---
		الوثب العريض من الثبات	متر	١٠	١٠٠%
٧	سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة)	مسك المسطرة باليد	سم	١٠	١٠٠%
		اختبار تعلق بالعقلة	ثانية	--	---
٨	قوة القبضة (محدوفة)	ديناموميتر القبضة	كجم	١	١٠%

وقد وافق الخبراء على القدرات البدنية حيث اقترحوا اضافة قوة عضلات البطن، وتم حذف قوة القبضة.

تم استخدام هذه الاختبارات من قبل وإجراء المعاملات العلمية لها في العديد من الدراسات السابقة (٨)، (٢٧)، (٢٨)، (٣٠)، (٣٣)

- قامت الباحثة بإيجاد معاملات الصدق والثبات لهذه الاختبارات وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٢٩ تلميذة) من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية.

أ. صدق اختبارات القدرات البدنية :

تم التأكد من صدق اختبارات القدرات البدنية بطريقة المقارنة الطرفية وحساب دلالة واتجاه الفروق بين الإرباعي الأعلى ، والإرباعي الأدنى وذلك بعد ترتيب الدرجات تنازليا ويوضحه جدول (٤) .

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الإرباعي الأعلى والأدنى لاختبارات القدرات البدنية

(ن = ٢٩)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الإرباعي الأدنى (ن=٨)		الإرباعي الأعلى (م=٨)		القدرات البدنية ، اختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٠١	٩,٥١	١,٣٤٥	٢٠,٥٤	١,٦٣٢	٢٧,٦٥	الرشاقة/ اختبار الجري المكوكي
٠,٠١	٤,٧٨	١,٢٥٤	٤,٦٩	١,٠٨٤	٧,٤٩	الدقة / لتصويب باليد على الدوائر المتداخلة
٠,٠١	٤,١٧	١,٢٨٥	٧,٤٦٢	١,٤٨٨	١٠,٣٦	التوافق/ اختبار تمرير كرة سلة على الحائط
٠,٠١	٦,٣٢	٠,٧٩٩	٧,٦٩١	٠,٩٤٧	١٠,٤٦	قوة مميز بالسرعة للذراع الضاربة / اختبار دفع الكرة الطبية بذراع واحدة
٠,٠١	٥,٦٢	١,٠٨٨	٨,٤٦٢	١,١٦٧	١١,٦٣	قوة عضلات البطن/ اختبار الجلوس من الرقود
٠,٠١	٥,٢٩	٠,٢٩٤	١,٧٥٥	٠,٣٢٥	٢,٥٧٤	قوة دفع الرجلين/ الوثب العريض من الثبات
٠,٠١	٦,١٣	١,٤٤٤	٩,٥٤٧	١,٣٥٤	١٣,٨٤	سرعة الاستجابة / مسك المسطرة باليد

قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٩٧٧

يتضح من جدول (٤) أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى ، ويدل على أن اختبارات القدرات البدنية صادقة وتستطيع أن تميز بين المستوى المرتفع من التلميذات والمستوى الأدنى .

ب - ثبات اختبارات القدرات البدنية :

تم حساب الثبات Reliability عن طريق إعادة تطبيق الاختبارات – Test - re test بفواصل زمني يوم واحد، وحساب معامل الارتباط وإيجاد معامل الثبات بتطبيق معادلة سبيرمان – براون حيث أن معامل الثبات يساوي (2 × معامل الارتباط مقسوماً على 1+معامل الارتباط) حيث يعبر هذا الارتباط عن معامل الثبات ويوضحها جدول (٥).

جدول (٥)

معاملات الثبات لاختبارات القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات قيد البحث

(ن = ٢٩)

معامل الثبات	معامل الارتباط	تطبيق ثاني		تطبيق أول		المعالجات الاحصائية القدرات، الاختبارات
		ع±	س-	ع±	س-	
٠,٩٣٨	٠,٨٨٣	٢,٢٦٣	٢٥,٨٧٩	٢,٠٨٣	٢٥,٤٣٤	الرشاقة/ اختبار الجري المكوكي
٠,٩٢٨	٠,٨٦٦	١,٨٠٥	٦,٤٨٣	١,٨٤٤	٦,٤٤٨	الدقة / لتصويب باليد على الدوائر المتداخلة
٠,٩٢٤	٠,٨٥٩	٢,٣٥١	٨,٢٥٠	٢,٤٧٣	٨,٥٥٢	التوافق/ اختبار تمرير كرة سلة على الحائط
٠,٩٣٤	٠,٨٧٦	٢,٢١٦	٨,٥٠٩	١,٨٦٣	٨,٠٧٦	قوة مميز بالسرعة للزراع الضاربة / اختبار دفع الكرة الطبية بزراع واحدة
٠,٩٤٢	٠,٨٩١	٢,٧٢٩	٩,٣٤٥	٢,٤٢٦	٨,٧٩٣	قوة عضلات البطن/ اختبار الجلوس من الرقود
٠,٩١٦	٠,٨٤٥	٠,٤٦٥	١,٧٦٤	٠,٧٣٩	١,٨٠٠	قوة دفع الرجلين/ الوثب العريض من الثبات
٠,٩٣٢	٠,٨٧٢	٢,٧٠٦	١١,٤١٤	٢,٨٦٥	١١,٧٢٤	سرعة الاستجابة / مسك المسطرة باليد

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجات حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٤٦٣

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين درجات التطبيق الأول والثاني قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على قوة العلاقة ، وبحساب معامل الثبات بطريقة الفا تم تطبيق معادلة سبيرمان – براون ، وقد تراوح معامل ثبات الفا للاختبارات البدنية ما بين ٠,٩١٦ إلى ٠,٩٤٢ وتدل على ثبات جيد للاختبارات البدنية .

٢- الاختبارات المهارية للمهارات قيد البحث : (مرفق ٤)

تم إجراء مسح للمراجع العلمية (١٣)، (٧)، (٤٤) والدراسات السابقة (٢٧) ، (٣٠) ، لتحديد الاختبارات المهارية وقد اسفرت عما يلي :

أ – إختبار التمرير من أعلى المواجه لحائط “AAHPER” (مرفق ٤/أ)

ب- إختبار التمرير بالساعدين على الحائط “Brumbach” (مرفق ٤/ب)

ج- إختبار دقة الارسال "AAHPER" المعدل (تعديل الباحثة) (مرفق ٤/ج) تم عرض الاختبارات على الخبراء للتأكد من مدى مناسبتها لقياس المهارات قيد البحث وقد وافق عليها الخبراء واقتروا تعديل اختبار دقة الارسال ليتناسب مع قدرات التلميذات في هذه المرحلة السنوية حيث قامت الباحثة بالتعديل في مناطق الملعب المقابل للمرسل لهن مرفق (٤/ج) وتم عرضه على الخبراء مرة أخرى، ووافقوا عليه بنسبة ١٠٠%.

أ- صدق الاختبارات المهنية :

تم تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وتم حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى حيث أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن الاختبارات صادقة وتميز بين التلميذات ، ويوضحها جدول (٦)

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الإرباعي الأعلى والأدنى للاختبارات المهنية

(ن=٢٩)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الأرباع الأدنى		الأرباع الأعلى		وحدة القياس	الاختبار
		ع±	س-	ع±	س-		
٠,٠١	٤,٨٢	٠,٧٥٦	٦,٥٨٤	٠,٩٤١	٨,٦٤	عدد/ثانية	إختبار التمرير من أعلى المواجه لحائط
٠,٠١	٣,٨٢	٠,٩٧٦	٥,٤١٢	٠,٨٨٦	٧,١٩	عدد/ثانية	إختبار التمرير بالساعدين على الحائط
٠,٠١	٥,٩٥	٠,٩٨٤	٧,٦٥٢	١,٠٨٨	١٠,٧٤	درجة	إختبار دقة الارسال

قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٩٧٧

يتضح من جدول (٦) أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على وجود فرق دال احصائياً بين درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى ، ويدل على أن الاختبارات المهنية تستطيع أن تميز بين المستوى المرتفع من التلميذات والمستوى الأدنى. وتستطيع قياس ما وضعت من أجله.

ب - ثبات الاختبارات المهارية

تم حساب الثبات للاختبارات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار بفارق زمني يوم واحد بين القياس الأول والثاني، وقد تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، ويوضحها جدول (٧)

جدول (٧)
معاملات الثبات للاختبارات المهارية

(ن = ٢٩)

معامل الثبات	معامل الارتباط	تطبيق ثاني		تطبيق أول		المعالجات الاحصائية الاختبار
		ع±	س-	ع±	س-	
٠,٩٢٠	٠,٨٥٢	١,٨٠٤	٦,٥٥٢	١,٩٣٧	٦,٤١٤	إختبار التمرير من أعلى المواجه لحائط
٠,٨٩٤	٠,٨٠٨	١,٦٢٧	٥,١٧٢	١,٥٨٩	٥,١٠٣	إختبار التمرير بالساعدين على الحائط
٠,٩٤٠	٠,٨٨٧	٣,٢٠٣	٨,٤٨٣	٣,١٣٣	٨,٦٢١	إختبار دقة الارسال

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجات حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٤٦٣

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين درجات التطبيق الأول والثاني قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على قوة العلاقة ، وبحساب معامل الثبات بطريقة الفا تم تطبيق معادلة سبيرمان - براون ، وقد تراوح معامل ثبات الفا للاختبارات البدنية ما بين ٠,٨٩٤ إلى ٠,٩٤٠ وتدل على ثبات جيد للاختبارات المهارية .

٣- مقياس التوافق الإجتماعي لتلميذات المرحلة الاعدادية (إعداد الباحثة) (مرفق ٥)

خطوات بناء المقاييس :

١- تم الاطلاع والاسترشاد ببعض مقاييس التوافق النفسي حيث يتعتبر (التوافق الإجتماعي) أحد ابعاد التوافق النفسي والدراسي ومنها (٣) (١٠) ، (٣١) ، (١٧)

٢- تم تحديد ووضع محاور لمقياس التوافق الإجتماعي للبحث الحالي وهي :

- التعامل مع الآخرين فى البيئة المحيطة
- العلاقة مع الزملاء
- العلاقات فى المدرسة
- العلاقات فى الاسرة
- القدرة على القيادة
- تم عرض المحاور على السادة خبراء علم الاجتماع وعلم النفس الرياضى (مرفق ١) وقد اتفقوا عليها بنسبة ١٠٠% لجميع المحاور فيما عاد محور القدرة على القيادة لم يتفق عليه سوى ٣ بنسبة ٣٠% ، وبالتالي تم استبعاده من المقياس .

٣- تم وضع مجموعة من العبارات مناسبة ومتماشية مع كل محور من محاور مقياس التوافق الإجتماعى لتلميذات الصف الأول الاعدادى ،وقد روعى فى صياغة العبارات ما يلى:

- استخدام عبارات واضحة محددة المعنى وتكون سهلة ومناسبة لتلميذات الصف الأول الاعدادى
- صياغة العبارة بصورة دقيقة لا توحى بإجابة معينة.
- العبارة لا تتضمن إلا فكرة واحدة أو إجابة واحدة .
- لا تستغرق وقتاً طويلاً فى الاجابة حتى لا تكون مملة.

٤- اشتمل المقياس فى صورته الاولى على (٥٥) عبارة كما يلى: (مرفق ٥/أ)

- المحور الأول (التعامل مع الآخرين فى البيئة المحيطة): ١٧ عبارات .
- المحور الثانى (العلاقة مع زملاء): ١١ عبارات
- المحور الثالث (العلاقات فى المدرسة) : ١٥ عبارة
- المحور الرابع (العلاقات فى الأسرة): ١٢ عبارات.

٥- تم عرض المقياس فى صورته الأولى على(١٠) من الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى وعلم الاجتماع مرفق (١) لإبداء رأيهم فيها ، وقد أبدى الخبراء رأيهم فى عبارات كل محور حيث تم التعديل فى صياغة بعض العبارات .

٦- تم اجراء التعديلات التى اقرها الخبراء ثم تطبيق معادلة لوش Lawshe على كل عبارة وفقاً لآراء المحكمين، وعليه تم حذف (١٧) عبارة ومرفق (٥/ب) يوضح معاملات الصدق لمفردات المقياس ، حيث يتضح أن معاملات الصدق المحسوبة قد تراوحت بين (٠,٦٨ - ١,٠) وهى قيم أكبر من (٠,٦٢) تبعاً لطريقة لوش وهى الحد الأدنى لمعامل الصدق المقبول، مما يدل على صدق العبارات.(٣٨ : ٧٩-٨٦) وجدول (٨)

يوضح محاور المقياس وعدد العبارات فى كل محور بعد اجراء صدق لوش على كل عبارة .

جدول (٨)

محاور مقياس التوافق الإجتماعى لتلميذات الصف الأول الاعدادى وعدد العبارات

رقم المحور	اسم المحور	العدد	مسلسل
المحور الأول	التعامل مع الآخرين فى البيئة المحيطة	١٥	١٥-١
المحور الثانى	العلاقة مع زملاء	١٠	٢٥-١٦
المحور الثالث	العلاقات فى المدرسة	٩	٣٤-٢٦
المحور الرابع	العلاقة مع الاسرة	١١	٤٥-٣٥
	عدد العبارات الكلى	٤٥	

وهذا يعنى كفاية المحاور والعبارات ومناسبتها لقياس التوافق الإجتماعى لتلميذات الصف الأول الاعدادى وفقاً لآراء الخبراء، وبذلك اصبح المقياس يتكون (٤٥) عبارة (مرفق ٥/ج) .

تقدير درجات المقياس :

- تم وضع علامة (✓) في مقياس ثلاثي (موافق، إلى حد ما، لا اوافق) وذلك أمام كل عبارة تمثل الاختيار.
- تعطى الدرجة ١،٢،٣ في حالة العبارة الايجابية والعكس في حالة العبارة السلبية، و مرفق(ج/٥) يوضح العبارات الموجبة والسالبة في المقياس وبذلك اصبحت الدرجة الكلية للمقياس (١٣٥) درجة

المعاملات العلمية لمقياس التوافق الإجتماعي لتلميذات المرحلة الإعدادية:
تم إجراء المعاملات العلمية للمقياس على تلميذات العينة الاستطلاعية وعددهن (٢٩ تلميذة) من تلميذات الصف الأول الإعدادي من خارج عينة الدراسة الأساسية:

أولاً : صدق المقياس :

(١) الاتساق الداخلي : وهو عبارته عن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه العبارة وبين درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس ويوضحها جدول (٩)

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه العبارة
وبين درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس

(ن=٢٩)

العلاقة مع الأسرة		العلاقات في المدرسة		العلاقة مع الزملاء		التعامل مع الآخرين في البيئة المحيطة	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠,٦٥٣	٣٥	٠,٧٠٩	٢٦	٠,٧٧٦	١٦	٠,٥٩٩	١
٠,٦٦٦	٣٦	٠,٦٨٥	٢٧	٠,٦١٩	١٧	٠,٧٣٨	٢
٠,٥٨٥	٣٧	٠,٦٧٠	٢٨	٠,٦٧٢	١٨	٠,٦٥٢	٣
٠,٦٧٨	٣٨	٠,٦٩٤	٢٩	٠,٦٥١	١٩	٠,٦٦٥	٤
٠,٦١٤	٣٩	٠,٦٦٢	٣٠	٠,٦٤٢	٢٠	٠,٦٣٩	٥
٠,٥٨٣	٤٠	٠,٦٢٧	٣١	٠,٥٤٥	٢١	٠,٦١٢	٦
٠,٨٣٨	٤١	٠,٦٠٤	٣٢	٠,٦٠٦	٢٢	٠,٥٠٩	٧
٠,٧٨٣	٤٢	٠,٥٣٦	٣٣	٠,٥٠٨	٢٣	٠,٥٨٦	٨
٠,٧٥٢	٤٣	٠,٥٨١	٣٤	٠,٦٦٥	٢٤	٠,٦٠٥	٩
٠,٧٢٨	٤٤			٠,٥٠٥	٢٥	٠,٥٥٣	١٠
٠,٦٩٥	٤٥					٠,٦٥٧	١١
						٠,٤٤٤	١٢
						٠,٦٥٦	١٣
						٠,٨٣٨	١٤
						٠,٤٩٨	١٥
٠,٦٩٥		٠,٧٠١		٠,٧٠٧		٠,٧١٨	

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٤٧١

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت من (٠,٤٤٤) إلى (٠,٨٣٨) مما يدل على الارتباط درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه العبارة وبين درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس، ويدل على صدق مقياس التوافق الإجتماعي .

(٢) صدق التكوين :

كما تم التأكد من صدق التكوين وهو عبارة عن معاملات الارتباطات البيئية لمحاور المقياس بعضها البعض وبين كل منها والدرجة الكلية ويوضحها جدول (١٠)

جدول (١٠)
معاملات الارتباط البيئية لمحاور المقياس بعضها البعض
وبين كل منها والدرجة الكلية

المحاور	العبارات	التعامل مع الاخرين في البيئة المحيطة	العلاقة مع الزملاء	العلاقات في المدرسة	العلاقة مع الاسرة
التعامل مع الاخرين في البيئة المحيطة	١٥	—	—	—	—
العلاقة مع الزملاء	١٠	٠,٧٥٣	—	—	—
العلاقات في المدرسة	٩	٠,٧٤٣	٠,٧٥٣	—	—
العلاقة مع الاسرة	١١	٠,٧٣٦	٠,٧٢٥	٠,٦٢٥	—
الدرجة الكلية	٤٥	٠,٧٩٥	٠,٦٨٢	٠,٦١٨	٠,٧٢٤

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة $(٠,٠١) = ٠,٤٧١$

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات محاور المقياس بعضها البعض وبين كل منها والدرجة الكلية قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة $(٠,٠١)$ مما يدل على صدق المقياس

ثانيا : ثبات المقياس:

(١) الثبات بطريقة الفا لكرونباخ

تم ايجاد ثبات مقياس التوافق الإجتماعى لتلميذات المرحلة الاعدادية بطريقة الفا لكرونباخ ويوضحه جدول (١١)

جدول (١١)

معاملات الثبات لعبارات ومحاور مقياس التوافق الإجتماعى
لتلميذات المرحلة الاعدادية بطريقة الفا لكرونباخ

(ن=٢٩)

العلاقة مع الاسرة		العلاقات فى المدرسة		العلاقة مع الزملاء		التعامل مع الاخرين فى البيئة المحيطة	
معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة
٠,٧٩١	٣٥	٠,٧٨٨	٢٦	٠,٧٨٢	١٦	٠,٧٩٤	١
٠,٨٠٤	٣٦	٠,٨٠٥	٢٧	٠,٧٩٤	١٧	٠,٧٨٤	٢
٠,٧٥٣	٣٧	٠,٧٩٤	٢٨	٠,٨٠١	١٨	٠,٨٠٥	٣
٠,٧٨١	٣٨	٠,٨١١	٢٩	٠,٧٨٣	١٩	٠,٧٩١	٤
٠,٧٩٨	٣٩	٠,٨١٢	٣٠	٠,٨١٩	٢٠	٠,٧٧٣	٥
٠,٧٥٩	٤٠	٠,٧٩٨	٣١	٠,٨١٥	٢١	٠,٧٩٧	٦
٠,٧٨٦	٤١	٠,٧٩٤	٣٢	٠,٧٨٩	٢٢	٠,٨١٦	٧
٠,٨١٢	٤٢	٠,٨٠٧	٣٣	٠,٧٩١	٢٣	٠,٨٠٤	٨
٠,٧٩٦	٤٣	٠,٨٠٤	٣٤	٠,٨٠٩	٢٤	٠,٧٥٣	٩
٠,٨٢١	٤٤			٠,٧٥٢	٢٥	٠,٨٠١	١٠
٠,٨٠٨	٤٥					٠,٧٨٨	١١
						٠,٧٩٨	١٢
						٠,٧٦٩	١٣
						٠,٨٠٤	١٤
						٠,٨٠٦	١٥
٠,٨٢١		٠,٨١٢		٠,٨١٩		٠,٨١٦	
معامل ثبات الفا الكلي = ٠,٨٢٧							

يتضح من جدول (١١) أن قيم معاملات ثبات الفا لعبارات كل محور أقل من أو يساوي معامل ثبات المحور الذى تنتمي إليه العبارة مما يدل على ثبات العبارات ، وأن حذف أي عبارة يؤثر سلبا على المقياس وقد بلغ معامل الثبات الكلي (٠,٨٢٧) وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

(٢) الثبات بطريقة سبيرمان- براون
 كما تم التأكد ن الثبات عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية وإيجاد معامل الثبات بتطبيق معادلة سبيرمان – براون ويوضحها جدول (١٢)

جدول (١٢)
 معاملات ثبات ألفا لمحاور المقياس بطريقة التجزئة النصفية

معامل الثبات	معامل الارتباط	المحاور
٠,٨٦٤	٠,٧٦١	التعامل مع الاخرين فى البيئة المحيطة
٠,٨٨٣	٠,٧٩١	العلاقة مع الزملاء
٠,٨١٩	٠,٦٩٤	العلاقات فى المدرسة
٠,٨٧٧	٠,٧٨١	العلاقة مع الاسرة
٠,٨٧٥	٠,٧٧٧	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١٢) ارتفاع قيم معاملات الثبات (أكبر من ٠,٨) مما يدل على ثبات محاور المقياس والثبات الكلى.

ضبط المتغيرات لمجموعتي البحث :

تكافؤ مجموعات البحث (التجريبية ، الضابطة) :

تم إيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) فى كل من (السن -الطول - الوزن - القدرات البدنية - الاختبارات المهارية – مقياس التوافق الإجتماعى لتلميذات الصف الأول الاعدادى و جدول (١٣) يوضح ذلك.

جدول (١٣)
دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في
(المتغيرات الأولية - القدرات البدنية - الاختبارات المهارية- مقياس التوافق الإجتماعي)
لتلميذات الصف الأول الاعدادى

الدلالة	قيمة "ت"	التجريبية (ن=٢٩)		الضابطة (ن=٢٨)		المعالجات الإحصائية	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
٠,٥٢١	٠,٦٤٦	٠,٢٦٤	١٣,٣٤٢	٠,٢٥٤	١٣,٣٨٦	السن	المتغيرات الأولية
٠,٨٢٦	٠,٢٢٠	٦,١٢٧	١٤٧,٤٨٣	٥,٤٤٤	١٤٧,٨٢١	الطول	
٠,٧٠٣	٠,٣٨٤	٢,٦٨٠	٤٢,٥٨٦	٢,٥٢٥	٤٢,٣٢١	الوزن	

تابع جدول (١٣)

الدلالة	قيمة "ت"	التجريبية (ن=٢٩)		الضابطة (ن=٢٨)		المعالجات الإحصائية	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
٠,٢٥٨	١,١٤٣	٢,١١٤	٢٤,٨٢٤	٢,٠٥٥	٢٤,١٩٣	الرشاقة	متغيرات القدرات البدنية
٠,٤٦٩	٠,٧٢٩	١,٣٧٢	٦,٨٩٧	١,٦١٨	٦,٦٠٧	الدقة	
٠,٢٥٨	١,١٤٤	١,٢١٣	١٠,٤٤٨	١,٢٧٥	١٠,٠٧١	التوافق	
٠,٦٣٣	٠,٤٨٠	٠,٧٧٣	٦,٥٦٦	٠,٧٨١	٦,٦٦٤	قوة مميز بالسرعة للذراع	
٠,٨٧٠	٠,١٦٤	٢,٧٩٧	١٢,٤١٤	٢,٨٢٢	١٢,٥٣٦	قوة عضلات البطن	
٠,٠٧٦	١,٨٠٩	٠,٣٣٦	١,٧٢١	٠,٣٥٢	١,٨٨٦	قوة دفع الرجلين	
٠,١٤٩	١,٤٦٢	٢,٣٩١	١٣,١٧٢	١,٥٢٤	١٢,٣٩٣	سرعة الاستجابة	
٠,٤٥٢	٠,٧٥٨	٢,٤٥٩	٧,٢٤١	٢,٢٤٢	٧,٧١٤	الارسال	المتغيرات المهارية
٠,٧٨٥	٠,٢٧٤	١,٢١٤	٥,٥١٧	١,٢٣٠	٥,٤٢٩	التمرير من أعلى	
٠,٧٨١	٠,٢٨٠	١,٥٩٠	٤,٣٧٩	١,٦٦٧	٤,٥٠٠	التمرير من أسفل	المتغير الإجتماعي
٠,٨٩٣	١,٣٦٠	٨,٦٨٦	٨٤,٣٤٤	٧,٨٧٥	٨٤,٦٤٥	التوافق الإجتماعي	

* معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٠

يتضح من جدول (١٣) و الخاص بدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في (المتغيرات الأولية - القدرات البدنية الأكثر ارتباطا بالمهارات قيد البحث - الاختبارات المهارية قيد البحث - مقياس التوافق الإجتماعي لتلميذات المرحلة الاعدادية) عدم وجود فروق بين المجموعتين مما يشير الى تكافؤ أفراد المجموعتين في تلك المتغيرات.

المتغيرات المرتبطة بإجراء التجربة والعامل التجريبي :

قامت الباحثة بتوحيد كل من :

- ١- وقت إجراء التجربة.
- ٢- التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية للمجموعتين.
- ٣- محتوى البرنامج في الجزء الخاص بالمقدمة والختام.
- ٤- زمن الإحماء والتهدئة وقدره (١٠) دقيقة.

- المتغيرات الخارجية المؤثرة في التجربة :

توحيد زمن التدريس لمجموعتي البحث من خلال درس التربية الرياضية الخاصة بهم وفقاً للجدول الدراسي بالمدرسة في زمن قدره (٦ أسابيع) بمعدل (٩٠) دقيقة للدرس.

وفي ضوء ما تم من إجراءات الضبط السابقة فإنه يمكن الوثوق بأن أي تغيير يحدث في المتغيرات التابع يرجع الى فعالية المتغير المستقل (البرنامج) وهو استخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية في تحسين بعض القدرات البدنية و المهارات الاساسية ي وتحسين التوافق الإجتماعى لتلميذات الصف الأول الاعدادى في الكرة الطائرة.

البرنامج تعليمي للاعب الصغيرة والألعاب التمهيدية

الهدف العام من البرنامج :

١- تحسين القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية والتوافق الإجتماعى لتلميذات الصف الأول الاعدادى.

أسس وضع البرنامج التعليمي المقترح :

١. أن يخضع البرنامج للهدف العام (منهاج التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية - للصف الأول الاعدادى) .
٢. تحديد الأهداف طبقاً لجوانب التعلم الثلاث (مهارة - معرفية - انفعالية).
٣. مرونة البرنامج وإمكانية تطبيقه عملياً.
٤. أن يراعى خصائص واحتياجات التلميذات. (مرحلة المراهقة)
٥. أن يراعى الفروق الفردية بين التلميذات .
٦. أن يكون هناك تنوع فى الألعاب (فردية - ثنائية -جماعية) .
٧. أن يتحدى محتوى البرنامج قدرات التلميذات مما يدفعهن لبذل الجهد.
٨. أن يراعى عوامل الأمن والسلامة.
٩. مراعاة حجم الفصل واشتراك أكبر عدد ممكن من التلميذات .

خطوات إعداد البرنامج التعليمي المقترح :

● تم تحديد مجموعة من الألعاب الصغيرة والتمهيدية وذلك بالرجوع للمراجع العلمية (٢٤) (٦) ، (٤) ، (٧) ، (٣٩) ، (٣٥) ، ، وتم مراعاة مايلى عند اختيار الألعاب :

- أن تسهم الألعاب فى تحقيق أهداف البرنامج بالنسبة (تنمية القدرات البدنية - تعلم المهارات الاساسية - تحسين التوافق الإجتماعى) لتلميذات الصف الأول الاعدادى .
- أن تكون الألعاب متدرجة من السهل الى الصعب .

- إمكانية أداء اللعبة بأداة أو بدون وذلك للاستغلال الأمثل للوقت واللامكانات .
- إمكانية التعديل فى اللعبة من حيث عدد المشاركين حتى تتاح الفرصة لاشتراك أكبر عدد من التلميذات.
- أن تكون قواعدها سهلة ومبسطة حتى يمكن شرحها بسرعة ولا تمل التلميذات .
- أن يكون فيها عنصر المرح والسرور والبهجة .
- إمكانية التعديل فى قوانين اللعبة وتبسيطها .
- أن تتناسب اللعبة مع مساحة الملعب المتاحة .
- أن تتميز الألعاب بعنصر المنافسة .(مرفق ٦)

● تم توزيع الألعاب على الدروس وفقا لهدف كل درس ووفق للخطة الزمنية المحددة لنشاط الكرة الطائرة بمنهاج التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية (الصف الأول الاعدادى) الفصل الدراسى الثانى للعام الدراسى ٢٠١٤/٢٠١٥ بواقع (٦) اسابيع ، درس واحد اسبوعيا زمنه (٩٠ دقيقة) ويشتمل على : ٢ نشاط فى جزء النشاط التعليمى. تدرس (٢) نشاط وهما الكرة الطائرة والجمباز الفنى

ملحوظة : وفقا لخطة الدراسة الموضوعية من وزارة التربية والتعليم فان الجزء الرئيسى من الدرس يحتوى على ٢ نشاط (الجمباز للبنات - الكرة الطائرة) ولذلك يكون الزمن المخصص للكرة الطائرة فى الجزء الرئيسى من الدرس (٣٠ دقيقة)

● توزيع الألعاب فى جزء الاعداد البدنى والجزء الرئيسى من الدرس (النشاط التعليمى والتطبيقي) - تم تطبيق الالعاب الصغيرة فى جزء الاعداد البدنى من الدرس ومدته (٢٠ دقيقة)، وتطبيق الالعاب التمهيدية فى الجزء الرئيسى من الدرس ومدته (٣٠ دقيقة) مرفق (٨) .

● عرض البرنامج التعليمى للالعاب الصغيرة والتمهيدية على السادة الخبراء ، وقد اتفق الخبراء على مناسبة الألعاب الموضوعية لتحقيق هدف البرنامج مع إجراء بعض التعديلات فى الألعاب المقترحة مثل : (تعديل زمن اللعبة - عدد اللاعبين - تحديد الفائز - تعديل المساحة المحددة للعبة - تعديل هدف اللعبة) .

الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (٢٩ تلميذة) من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، وذلك فى الفصل الدراسى الأول من العام الدراسى ٢٠١٤/٢٠١٥ .

هدف الدراسة :

- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والاختبارات المهارية
- بناء وتقنين مقياس التوافق الإجتماعى لتلميذات الصف الأول الاعدادى.
- اعداد واختيار الالعاب الصغيرة والتمهيدية وتوزيعها على الدروس
- عرض البرنامج التعليمى على الخبراء وإجراء التعديلات
- تجريب وحدة تعليمية للتعرف على الصعوبات التى قد تواجهها

تم تحقيق هدف الدراسة الاستطلاعية واصبحت ادوات البحث والبرنامج التعليمي صالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

سابعا - الدراسة الأساسية :

(١) القياسات القبليّة : تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعتي البحث في :

- القدرات البدنية (الرشاقة - الدقة - التوافق - سرعة الاستجابة - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - قوة دفع الرجلين - قوة عضلات البطن)
- المهارات الأساسية (الارسال المواجه من أسفل ، التميرير للأمام ولاعلى بأطراف الاصابع ، التميرير بالساعدين من أسفل)
- مقياس التوافق الإجتماعي لتلميذات الصف الأول الاعدادي ذلك اعتباراً من (١٢/فبراير/ ٢٠١٥ وحتى ١٥/فبراير/ ٢٠١٥) .

(٢) تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التعليمي للاعب الصغيرة والتمهيدية على المجموعة التجريبية ، وتم التدريس بأسلوب الأوامر (التقليدي) على المجموعة الضابطة ، وذلك في الفترة من ١٧ /فبراير / ٢٠١٥ وحتى ٢٤ /مارس/ ٢٠١٥ بواقع درس واحد أسبوعياً زمنه (٩٠ دقيقة) وفقاً لخطة الدراسة للصف الأول الاعدادي ، ويوضحه جدول (١٤)

جدول (١٤)

التوزيع الزمني للدرس للمجموعتين التجريبية والضابطة

أجزاء الدرس	المقدمة و الاحماء	الاعداد البدني	(الجزء الرئيسي) النشاط التعليمي و التطبيقي	الختام
الزمن	٧ق	٢٠ق	٦٠ق (٣٠ دقيقة) جمباز بنات - (٣٠ دقيقة) كرة طائرة	٣ق

أ- المجموعة التجريبية : يتم تطبيق الألعاب الصغيرة في جزء الاعداد البدني، والألعاب التمهيدية في الجزء الرئيسي من الدرس، و جدول (١٥) يوضح نموذج لدرس باستخدام الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية للمجموعة التجريبية (مرفق ٧)

جدول (١٥)

نموذج لدرس بأستخدام الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية للمجموعة التجريبية

المحتوى	الهدف	أجزاء الدرس	الزمن
احماء حر - احماء موانع	الترحيب بالتلميذات وتهيئة الجسم للنشاط	المقدمة والاحماء	٧(ق)
ألعاب صغيرة لتنمية عناصر اللياقة البدنية	تنمية وتحسين القدرات البدنية	الإعداد البدني	٢٠(ق)
ألعاب تمهيدية لتعليم مهارات الكرة الطائرة (الارسال المواجه من أسفل ، التمرير للأمام ولأعلى بأطراف الأصابع ، التمرير بالساعدين من أسفل)	تعليم واتقان المهارات قيد البحث	الجزء الرئيسي(النشاط التعليمي و التطبيقى)	٣٠(ق)
تمرينات للتهدة والختام	التهدة وعودة الجسم لحالته الطبيعية	الختام	٣(ق)

ب-المجموعة الضابطة: يتم تطبيق أسلوب الأوامر التقليدى فى الدرس، وجدول (١٦) يوضح نموذج لدرس بأستخدام أسلوب الأوامر التقليدى للمجموعة الضابطة. (مرفق ٨)

جدول (١٦)

نموذج نموذج لدرس بأستخدام أسلوب الأوامر التقليدى للمجموعة الضابطة

المحتوى	الهدف	أجزاء الدرس	الزمن
احماء حر _ احماء موانع	الترحيب بالتلميذات وتهيئة الجسم للنشاط	المقدمة والاحماء	٧(ق)
تدريبات بدنية فى شكل قاطرات ، او مربع ناقص ضلع	تنمية وتحسين القدرات البدنية	الاعداد البدنى	٢٠(ق)
لتعليم مهارات الكرة الطائرة (الارسال المواجه من أسفل ، التمرير للأمام ولأعلى بأطراف الاصابع ، التمرير بالساعدين من أسفل) بأستخدام اسلوب الأوامر التقليدى ، فى انتشار منتظم	تعليم واتقان المهارات قيد البحث	الجزء الرئيسي(النشاط التعليمي و التطبيقى)	٣٠(ق)
تمرينات للتهدة والختام)	التهدة وعودة الجسم لحالته الطبيعية	الختام	٣(ق)

(٣)القياسات البعدية : تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث في :

- القدرات البدنية (الرشاقة - الدقة -التوافق - سرعة الاستجابة - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - قوة دفع الرجلين - قوة عضلات البطن)
- المهارات الأساسية (الارسال المواجه من أسفل ، التمرير للأمام ولأعلى بأطراف الاصابع ، التمرير بالساعدين من أسفل)
- مقياس التوافق الإجتماعى لتلميذات الصف الأول الاعدادى وذلك خلال الفترة من ٢٦/مارس/٢٠١٥) وحتى(٢٩/مارس /٢٠١٥) وبنفس شروط ومواصفات القياسات القبلية تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

عرض ومناقشة النتائج

للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على:

"توجد فروق دالّة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى القدرات البدنية (الرشاقة - لدقة - التوافق - قوة مميزة بالسرعة للذراعين - قوة عضلات البطن - قوة دفع الرجلين - وسرعة الاستجابة) لصالح القياس البعدي".

تم ايجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) والفرق بين المتوسطين بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبارات القدرات البدنية قيد البحث ويوضحها جدولى (١٧)، (١٨)

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى اختبارات القدرات البدنية قيد البحث (ن=٢٩)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الرشاقة/ اختبار الجري المكوكى	٢٤,٨٢٤	٢,١١٤	٢١,٦٣٦	١,٤٦٤	٣,١٨٨	٧,٦٣٠
الدقة / لتصويب باليد على الدوائر المتداخلة	٦,٨٩٧	١,٣٧٢	٨,٥٥٢	١,٥٢٦	١,٦٥٥	٥,٨٧٠
التوافق/ اختبار تمرير كرة سلة على الحائط	١٠,٤٤٨	١,٢١٣	١٢,٣٤٥	١,٢٠٣	١,٨٩٧	٩,١٧٦
قوة مميز بالسرعة للذراع الضاربة / اختبار دفع الكرة الطبية بذراع واحدة	٦,٥٦٦	٠,٧٧٣	٧,٢٧٩	٠,٨٩٣	٠,٧١٤	١٠,٢٠٣
قوة عضلات البطن/ اختبار الجلوس من الرقود	١٢,٤١٤	٢,٧٩٧	١٣,٨٦٢	٢,٥٧٤	١,٤٤٨	٧,٩١٧
قوة دفع الرجلين/ الوثب العريض من الثبات	١,٧٢١	٠,٣٣٦	٢,٣٢٨	٠,٢٩٧	٠,٦٠٧	٨,٧١٢
سرعة الاستجابة / مسك المسطرة باليد	١٣,١٧٢	٢,٣٩١	١٠,٧٩٣	٢,٠٩٤	٢,٣٧٩	٨,٢٩٤

قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٧٦٣ وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٤٨

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دال إحصائياً بين القياسين القبلي والقياس البعدي لتلميذات المجموعة التجريبية فى المتغيرات (الرشاقة، الدقة، التوافق، قوة مميز بالسرعة للذراع الضاربة، قوة عضلات البطن، قوة دفع الرجلين، سرعة الاستجابة) لصالح متوسطات درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) من (٥,٨٧٠) فى الدقة الى (١٠,٢٠٣) فى القوة المميزة بالسرعة وجميعاً دال عند مستوى (٠,٠١)

وترجع الباحثة هذه الفروق الى الألعاب الصغيرة التى تم تطبيقها فى جزء الاعداد البدني الخاص، كما أن الألعاب الصغيرة التى تم اختيارها ساهمت فى تقوية العضلات العاملة مما يؤدى إلى تنمية القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات، وأيضاً إن استخدام الألعاب الصغيرة ساعد على اضافة جو من البهجة والسرور، وضاعفت التلميذات من المجهود المبذول من خلال المنافسات التى تتم فى الألعاب الصغيرة وذلك لما تتميز به هذه الألعاب من مراعاة للفروق الفردية بين التلميذات، وأنها تتحدى قدرات التلميذات وتدفعهم

الى بذل المزيد من الجهد، فالتلميذة لا تشعر بالتعب من تكرار الأداء حيث انها تؤدي في جو من الحماس والمنافسة، و تشتمل على مجموعة من الألعاب التي تتدرج في الصعوبة من السهل الى الصعب فتعمل على رفع مستوى التلميذات البدنى بصورة تضمن تحقيق أفضل النتائج.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت نتائج دراسة كلا من أحمد عبد العظيم عبدالله (٢٠٠٣) (٢)، مصطفى النوبى (٢٠٠٤) (٢٨)، ووليد نجيب (٢٠٠٤) (٣٦)، ومحي الدين السعيد (٢٠٠٨) (٢٦)، وحيد الدين السيد (٢٠٠٨) (٣٤)، من أن الألعاب الصغيرة والتمهيدية تساهم فى تنمية القدرات البدنية وتحسين مستوى الاعداد البدنى الخاص .

وفى هذا الصدد يتفق كلا من الين وديع (٢٠٠٧)، وديع التكريتى (٢٠١٢) على ان استخدام الألعاب الصغيرة تسهم فى تنمية القدرات البدنية، و تناسب جميع الاعداد، فهى تساعد على تنمية قدرة الجسم على التكيف مع المجهود وقدرته على مقاومة التعب. (٦: ٣٧٢، ٢٤) (٦١: ٣٣)

كما تم حساب دلالة واتجاه الفرق بين القياسين القبلي و البعدى لطالبات المجموعة الضابطة والتي تم التدريس لها بالطريقة التقليدية ويوضحه جدول (١٨)

جدول (١٨)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى اختبارات القدرات البدنية قيد البحث (ن=٢٨)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٠١	٢,٩٠٨	٠,٦٩٦	٢,١٠٢	٢٣,٤٩٦	٢,٠٥٥	٢٤,١٩٣	الرشاقة/ اختبار الجري المكوكى
غير دالة	١,٨٤٤	٠,٤٢٩	١,٤٧٨	٧,٠٣٦	١,٦١٨	٦,٦٠٧	الدقة / لتصويب باليد على الدوائر المتداخلة
غير دالة	١,٩٧١	٠,٣٢١	١,٣١٥	١٠,٣٩٣	١,٢٧٥	١٠,٠٧١	التوافق/ اختبار تمرير كرة سلة على الحائط
٠,٠١	٤,١١٢	٠,٤٣٩	١,٠٣٤	٧,١٠٤	٠,٧٨١	٦,٦٦٤	قوة مميز بالسرعة للذراع الضاربة / اختبار دفع الكرة الطبية بذراع واحدة
٠,٠٥	٢,٤٩١	٠,٥٣٦	٢,٨٢٧	١٣,٠٧١	٢,٨٢٢	١٢,٥٣٦	قوة عضلات البطن/ اختبار الجلوس من الرقود
٠,٠٥	٢,٦٣١	٠,١٥٠	٠,٣٣٢	٢,٠٣٦	٠,٣٥٢	١,٨٨٦	قوة دفع الرجلين/ الوثب العريض من الثبات
٠,٠١	٣,٠٤١	٠,٣٥٧	١,٥٢٧	١٢,٠٣٦	١,٥٢٤	١٢,٣٩٣	سرعة الاستجابة / مسك المسطرة باليد

قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (٢٧) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٧٧٦ وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٥٢

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لطالبات المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى عند مستوى (٠,٠١) فى المتغيرات البدنية (الرشاقة - قوة مميزة بالسرعة للذراع - سرعة الاستجابة) حيث تراوحت قيمة (ت) من (٤,١١٢) الى (٢,٩٠٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) فى متغيرات (قوة عضلات

البطن - قوة دفع الرجلين) حيث تراوحت قيمة (ت) من (٢,٤٩١) الى (٢,٦٣١) فى حين لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدى فى متغيري (الدقة والتوافق)

ترجع الباحثة هذه الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدى الى البرنامج التعليمى المتبع الذى اشتمل على مجموعة من التدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية وتكرار أداء هذه التدريبات ادى الى تحسين القدرات البدنية (الرشاقة - قوة مميزة بالسرعة للذراع - سرعة الاستجابة - قوة عضلات البطن - قوة دفع الرجلين) ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة كلا من وليد محمد نجيب (٢٠٠٤) (٣٦) ، ووحيد السيد عمر (٢٠٠٨) (٣٤) من ان المجموعة الضابطة تحسن مستواها بناء على ما تم تدريسه فى المدة المحددة لاجراء التجربة ، وكذلك كنتيجة طبيعية لعملية التكرار والممارسة .

بينما ترجع الباحثة عدم وجود فروق معنوية فى عنصرى (التوافق - الدقة)، الى احتمالية عدم مناسبة التدريبات المقترحة لتنمية هذه العناصر، كما يشير أحمد أمين فوزى (٢٠٠٣) الى ان هذه المرحلة السنوية هى مرحلة ارتباك بالنسبة للنواحى الحركية ويفتقر المتعلم فى هذه المرحلة الى التوافق والدقة والرشاقة مما يتطلب استخدام طريقة غير تقليدية لتنمية هذه العناصر (٦٣:١)

ومما سبق عرضة يتحقق الفرض الأول جزئياً والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدى لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى القدرات البدنية (الرشاقة - لدقة - التوافق- قوة مميزة بالسرعة للذراعين- قوة عضلات البطن- قوة دفع الرجلين - وسرعة الاستجابة) لصالح القياس البعدى".

للتحقق من صحة الفرض الثانى والذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعديين لمجموعتى البحث (التجريبية، الضابطة) فى القدرات البدنية (الرشاقة -الدقة - التوافق- قوة مميزة بالسرعة للذراعين- قوة عضلات البطن- قوة دفع الرجلين - وسرعة الاستجابة) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية"

تم ايجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبارات القدرات البدنية قيد البحث ويوضحها جدول (١٩).

جدول (١٩)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	التجريبية (ن=٢٩)		الضابطة (ن=٢٨)		المتغيرات البدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٠١	٣,٨٨٨	١,٤٦٤	٢١,٦٣٦	٢,١٠٢	٢٣,٤٩٦	الرشاقة/ اختبار الجري الموكى
٠,٠١	٣,٨٠٩	١,٥٢٦	٨,٥٥٢	١,٤٧٨	٧,٠٣٦	الدقة / لتصويب باليد على الدوائر المتداخلة
٠,٠١	٥,٨٥٠	١,٢٠٣	١٢,٣٤٥	١,٣١٥	١٠,٣٩٣	التوافق/ اختبار تمرير كرة سلة على الحائط
غير دالة	٠,٦٨٧	٠,٨٩٣	٧,٢٧٩	١,٠٣٤	٧,١٠٤	قوة مميز بالسرعة للذراع الضاربة / اختبار دفع الكرة الطبية بذراع واحدة
غير دالة	١,١٠٥	٢,٥٧٤	١٣,٨٦٢	٢,٨٢٧	١٣,٠٧١	قوة عضلات البطن/ اختبار الجلوس من الرقود
٠,٠١	٣,٤٩٩	٠,٢٩٧	٢,٣٢٨	٠,٣٣٢	٢,٠٣٦	قوة دفع الرجلين/ الوثب العريض من الثبات
٠,٠٥	٢,٥٥٢	٢,٠٩٤	١٠,٧٩٣	١,٥٢٧	١٢,٠٣٦	سرعة الاستجابة / مسك المسطرة باليد

قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (٥٥) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٦٧ وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٠

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في (الرشاقة ، الدقة ، التوافق، قوة دفع الرجلين) وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠١) وفروق في (سرعة الاستجابة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، في حين لا يوجد فروق معنوية في متغيري (قوة مميزة بالسرعة وقوة عضلات البطن).

وترجع الباحثة هذه الفروق الى الألعاب الصغيرة والتمهيدية التي تم تنفيذها في البرنامج المقترح ، حيث اشتملت على مجموعة متنوعة وشيقة من الألعاب التي تعمل على بث روح المرح والسرور بين التلميذات وتدفعهم الى المنافسة وتزيد من حماسهم للأداء والتكرار دون الشعور بالتعب ، وكذلك مراعاة الفروق الفردية بين التلميذات ، بالإضافة الى التخلص من الملل الذي قد يصاحب الأداء في الاسلوب التقليدي ، وكذلك عدم خطورة الألعاب الصغيرة مما يجعل التلميذات تقبل على ممارستها دون خوف.

بينما ترجع الباحثة عدم وجود فروق فروق معنوية في متغيري (قوة مميزة بالسرعة وقوة عضلات البطن) الى ان عناصر القوة تحتاج الى فترة أطول لكي تتحسن ، كما أنه في هذه المرحلة السنية يصعب تنمية عناصر القوة لما تتميز به من اضطراب القوى المحركة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة كلا من وليد محمد نجيب (٢٠٠٤) (٣٦) ، ورائيا خميس (٢٠٠٨) (١١) وسعد الله سعيد (٢٠١٤) (١٦) من ان برامج الألعاب الصغيرة له اثر فعال في تحسين القدرات البدنية المرتبطة بالنشاط الممارس .

كما تؤكد الين وديع (٢٠٠٧) ان الألعاب الصغيرة تلعب دورا مهما في تحسين القدرات البدنية من خلال جعل الجسم قادر على بذل اقل قدر ممكن من الطاقة ، كما تجعل حركات المتعلمين رشيقة وجميلة ، فتعتمد الحركة الفعالة على العمل المنسق بين الجهاز

العضلى والعصبى ، وينتج عن هذه الحركة الصحيحة المنسجمه ان تبعد المسافة بين التعب وقمة الأداء ، فتنحس هذه القدرات من خلال برامج الألعاب الصغيرة المتضمنه لها. (٦ : ٢٤)

ومما سبق عرضة يتحقق صحة الفرض الثانى جزئيا والذى ينص على " توجد فروق دالّة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعديين لمجموعتي البحث (التجريبية، الضابطة) في القدرات البدنية (الرشاقة -الدقة - التوافق- قوة مميزة بالسرعة للذراعين- قوة عضلات البطن- قوة دفع الرجلين - وسرعة الاستجابة) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

للتحقق من صحة الفرض الثالث الذى ينص على :

"توجد فروق دالّة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة(التمرير للأمام ولاعلى بأطراف الاصابع - التمرير بالساعدين من أسفل - الارسال المواجه من اسفل) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

تم ايجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) والفرق بين المتوسطين بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث ويوضحها جدولى (٢٠) ، (٢١)

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث (ن=٢٩)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	البعدي		القبلى		المهارات الأساسية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٠١	١٠,٤٧٢	٥,١٣٨	٢,٤٤١	١٢,٣٧٩	٢,٤٥٩	٧,٢٤١	الارسال
٠,٠١	٨,٥١١	٢,٧٥٩	١,٤٣٧	٨,٢٧٦	١,٢١٤	٥,٥١٧	التمرير من أعلى
٠,٠١	٥,٤٥٦	٢,١٠٣	١,٧٠٣	٦,٤٨٣	١,٥٩٠	٤,٣٧٩	التمرير من أسفل

قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٧٦٣ وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٤٨

يتضح من جدول (٢٠) وجود فرق دال إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدي لتلميذات المجموعة التجريبية فى اختبارات المهارات الأساسية (الارسال - التمرير للأمام ولاعلى بأطراف الاصابع ، التمرير بالساعدين من اسفل) لصالح متوسطات درجات القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة (ت) من (٥,٤٥٦) الى (١٠,٤٧٢) وجميعا دال عند مستوى (٠,٠١).

وترجع الباحثة هذه الفروق الى الألعاب التمهيدية التى تعتبر إحدى الاساليب الهامة فى التعلم ، فهى تساعد التلميذات على بناء صورة إجمالية للنشاط المتعلم من خلال اتاحة

فرص الممارسة والأداء فى النشاط ككل فأعطاء التلميذات المهارات الأساسية للكرة الطائرة فى شكل لعبة مبسطة القوانين ساهم فى تعلمها وجعلها أكثر قبولا من إعطائها بالشكل التقليدى .

وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التى توصلت لها دراسة كل من رحاب الشيخ (٢٠٠٠) (١٢) ، ومصطفى النوبى (٢٠٠٤) (٢٨)، ورانيا خميس (٢٠٠٨) (١١) ، وسعد الله سعد (٢٠١٤) (١٦) فى ان الألعاب التمهيدية تساهم فى تعليم وتحسين المهارات الأساسية للألعاب الكبيرة بطريقة أكثر تشويقا .

وفى هذا الصدد يذكر محمد علاوى (١٩٩٧) ان استخدام الألعاب التمهيدية يساهم بشكل واضح وفعال فى تعلم واتقان المهارات الأساسية ، كما إنها تعمل على اضافة عامل التشويق والتنافس عند تعلم المهارات الأساسية (٢٤ : ٣٥)

كما يضيف عدنان درويش (١٩٩٤) أن الألعاب التمهيدية تعتبر لأحد طرق تعلم العاب الفرق التى يمكن من خلالها ان يكتسب المتعلمين المهارات الأساسية بطريقة اسرع وأكثر تشويقا واستمتاعا . (١٩)

وترى الباحثة ان الألعاب التمهيدية تعتبر عامل هام من عوامل إتقان اللعب والرقى بالمستوى الى درجة عالية من الكفاءة.

تم ايجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) والفرق بين المتوسطين بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه الضابطة فى اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث ويوضحه جدول (٢١)

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعه الضابطة فى اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث (ن=٢٨)

الضابطة قبلى وبعدى	القبلى		البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الارسال	٧,٧١٤	٢,٢٤٢	٨,٦٤٣	١,٥٦٩	٠,٩٢٩	٣,٩٤٦
التمرير من أعلى	٥,٤٢٩	١,٢٣٠	٦,٤٢٩	٠,٨٣٦	١,٠٠٠	٣,٩٦٩
التمرير من أسفل	٤,٥٠٠	١,٦٦٧	٤,٧٥٠	١,٣٧٨	٠,٢٥٠	٢,٠٤٩

قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (٢٦) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٧٧٩ وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٥٥

يتضح من جدول (٢١) وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى لطالبات المجموعه الضابطة لصالح القياس البعدى عند مستوى دلالة (٠,٠١) فى متغيرات الدراسة (الإرسال- التمرير من أعلى) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) فى متغيرات (التمرير من أسفل)

وترجع الباحثة هذه الفروق فى مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث فى المجموعة الضابطة الى البرنامج التعليمي المتبع فى تعليم تلك المهارات وذلك نتيجة طبيعية من نتائج الممارسة ، كما يرجع الى دور المعلم فى التعلم التقليدى باستخدام الشرح والعرض التوضيحي الذى ادى الى اكتمال النقاط التعليمية فى ذهن التلميذات ومن ثم ادائها للمهارات وكذلك عرض نموذج للحركات المتعلمة بواسطة تلميذه ذات مستوى أداء عالى ادى الى اعطاء بقية التلميذات للتصور الحركى الصحيح للحركة والذى ادى بدوره الى التعلم الصحيح

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا من رحاب الشيخ (٢٠٠٠) (١٢) ، ومصطفى النوبى (٢٠٠٤) (٢٨) ، ورائيا خميس (٢٠٠٨) (١١) ، وسعدالله سعد (٢٠١٤) (١٦) فى أن البرنامج التقليدى أدى الى تحسن المهارات الأساسية للأنشطة المختلفة (الكرة الطائرة – الهوكى – كرة اليد)

ويذكر سالم سويدان (٢٠٠٠) ان استخدم المعلم للطريقة التقليدية يكون هو صاحب القرار ويؤدى التلميذ طبقا للنموذج وهذه الطريقة تؤدى الى ضبط التلاميذ وتوفير النظام مما يجعلهم يستمرون فى العمل الجاد وظهور تحسن فى مستوى الأداء لديهم. (١٥ : ٨٠-٨١)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث الذى ينص على "توجد فروق دالّة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة(التمرير للأمام ولاعلى بأطراف الاصابع – التمرير بالساعدين من أسفل – الارسال المواجه من اسفل) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

للتحقق من صحة الفرض الرابع الذى ينص على:

"توجد فروق دالّة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة(التمرير للأمام ولاعلى بأطراف الاصابع – التمرير بالساعدين من أسفل – الارسال المواجه من اسفل) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

تم ايجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الاختبارات المهارية قيد البحث ويوضحها جدول(٢٢)

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة
فى الاختبارات المهارية قيد البحث

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	التجريبية (ن=٢٩)		الضابطة (ن=٢٨)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٠١	٦,٨٤٨	٢,٤٤١	١٢,٣٧٩	١,٥٦٩	٨,٦٤٣	الارسال
٠,٠١	٥,٩٠٦	١,٤٣٧	٨,٢٧٦	٠,٨٣٦	٦,٤٢٩	التمرير من أعلي
٠,٠١	٤,٢١٤	١,٧٠٣	٦,٤٨٣	١,٣٧٨	٤,٧٥٠	التمرير من أسفل

قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (٥٥) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٦٧ وعند مستوى
دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٠

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسين البعدين
للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى (الارسال -
التمرير من أعلي- التمرير من أسفل) حيث تراوحت قيمة (ت) من (٤,٢١٤) الى
(٦,٨٤٨) وجمعها دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى الألعاب التمهيدية التى تم استخدامها فى برنامج
المجموعة التجريبية والتى ساعدت على سرعة تعلم المهارات (الارسال - التمرير من
أعلي- التمرير من أسفل) ، فالتنوع فى الألعاب ساعد على التخلص من الملل الذى يصاحب
التلميذات فى البرنامج التقليدى ، كما ساهمت فى خروج الدرس من صورته التقليدية
الجامدة الى درس ملئ بالسرور والاثارة والتشويق والمنافسة مما ساهم فى اقبال التلميذات
على الاشتراك فى اللعب والأداء وتكرار الأداء بدون ملل.

ويشير محمدأحمد (٢٠٠٥) إلى أن الألعاب التمهيدية لها أهمية كبيرة فى تعليم
الأنشطة الرياضية والعاب الفرق ، وهى تتمشى مع طرق التربية حيث يبدأ النشاط من
المعلوم الى المجهول ومن السهل الى الصعب ومن البسيط للمركب وزيادة دافعية المتعلم
للممارسة والبعد عن الملل ، ومن خلال الألعاب التمهيدية يمكن لأى متعلم ان يحقق نجاح فى
النشاط الممارس مما يزيد من حماسه وميله نحو ممارسة اللعبة وذلك يزداد مستواه
المهارى (١٤٦:٢٣)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا من رحاب الشيخ (٢٠٠٠) (١٢) ، ومصطفى
النوبى (٢٠٠٤) (٢٨) ، ورانيا خميس (٢٠٠٨) (١١) ، وسعدالله سعد (٢٠١٤) (١٦) .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع الذى ينص على "توجد فروق داله إحصائياً بين
متوسطات درجات القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى مستوى

أداء مهارات الكرة الطائرة) التمرير للأمام ولاعلى بأطراف الاصابع – التمرير بالساعدين من أسفل – الإرسال المواجه من أسفل) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

للتحقق من صحة الفرض الخامس الذى ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى مقياس التوافق الإجتماعى لتمييزات الصف الأول الاعدادى لصالح القياس البعدي".

تم ايجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) والفرق بين المتوسطين بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس التوافق الإجتماعى ويوضحها جدولى (٢٣)، (٢٤)

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى التوافق الإجتماعى لتمييزات الصف الأول الاعدادى (ن=٢٩)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٠١	٨,١١١	١٤,٤١٤	٥,١٤٥	٩٨,٧٥٨	٨,٠٦٨٦	٨٤,٣٤٤	التوافق الاجتماعي

قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠,٠١)=٢,٧٦٣ وعند مستوى دلالة (٠,٠٥)=٢,٠٤٨

يتضح من جدول (٢٣) وجود فرق دال إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لتمييزات المجموعة التجريبية فى التوافق الإجتماعى لصالح متوسطات درجات القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) (٨,١١١) دال عند مستوى (٠,٠١)

وترجع الباحثة هذا التحسن فى التوافق الإجتماعى لتمييزات المجموعة التجريبية الى برنامج المقترح وما يشتمل عليه من العاب صغيرة والعب تمهيدية ساهمت فى تحسين التوافق الإجتماعى لدى التلميذات ، من حيث حب المجموعة التى تنمى اليها التلميذة ، ووثقت فيها واقامت علاقات اجتماعية حميمة اتسمت بالحب والامان من خلال مجموعة الألعاب الجماعية والزوجية ، كما ساعدت التلميذات على الالتزام بتقاليد المدرسة والمجتمع الذى تعيش فيه والشعور بالسعادة مع الاخرين .

ويذكر عبد النبى الجمال (٢٠٠١) ان الألعاب تهدف الى اكساب التلميذ المشترك فيها القدرات والمهارات الاجتماعية النافعة وتحقيق التوافق الإجتماعى للتلميذ ، حيث تنمى تلك الألعاب التفاعل الإجتماعى كالتعاون ومساعدة الغير وتقبل الجماعة وانكار الذات . (١٨ : ٣٥)

ويضيف وديع التكريتى (٢٠١٢) ان الألعاب تساهم فى توطيد العلاقات الاجتماعية وتنمية صفات وميزات إجتماعية ، وتقوى الروابط التى تدعو الى التعاون والتضحية،

وتساعد التلميذ على القيام بدوره كعضو فعال في المجتمع وتساعد في زيادة توافقه مع معايير هذا المجتمع وهو الذي ينتقل بدوره من الألعاب الى المجتمع الذي يعيش فيه الى بيئته الخارجية . (٣٥ : ٩٣)

تم ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) والفرق بين المتوسطين بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعه الضابطة في مقياس التوافق الإجتماعى لتلميذات الصف الأول الاعدادى قيد البحث ويوضحه جدول (٢٤)

جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى التوافق الإجتماعى لتلميذات الصف الأول الاعدادى (ن=٢٨)

المتغيرات	القبلي		البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التوافق الإجتماعى	٨٤,٦٤٥	٧,٨٧٥	٨٣,٨٥٧	٨,٤٣١	٠,٧٨٨	٠,٣٦١

قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (٢٧) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٧٧٦

وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٥٢

يتضح من جدول (٢٤) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى لتلميذات المجموعة الضابطة في مقياس التوافق الإجتماعى .

وترجع الباحثة هذه النتيجة الى ان البرنامج التقليدى وما يحتويه من تدريبات اعتمدت على التنافس الفردى وان تحقيق النتائج يعتمد على مجهود كل تلميذة بصورة منفردة ، فمعظم الأداء لا يعتمد على اقامة علاقات من الزميلات لتحقيق الهدف ، كما ان البرنامج اهتم بجانب الأداء فقط ولم يهتم النواحي الانفعالية والاجتماعية الاخرى التى تتحقق من خلال اشترك التلميذات فى الألعاب معا التعاون واقامة العلاقات من اجل حل المشكلات وتحقيق الفوز.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الخامس جزئياً والذي ينص على " توجد فروق دالّة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعتى البحث التجريبية والضابطة في مقياس التوافق الإجتماعى لتلميذات الصف الأول الاعدادى لصالح القياس البعدى.

للتحقق من صحة الفرض السادس الذى ينص على أنه:

"توجد فروق دالّة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة في مقياس التوافق الإجتماعى لتلميذات الصف الأول الاعدادى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية".

تم ايجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس التوافق الإجتماعى ويوضحها جدول(٢٥)

جدول (٢٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس التوافق الإجتماعى

الدلالة	قيمة "ت"	التجريبية (ن=٢٩)		الضابطة (ن=٢٨)		البعدي
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٠١	٨,٠٨٦	٥,١٤٥	٩٨,٧٥٨	٨,٤٣١	٨٣,٨٥٧	التوافق الاجتماعي

قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (٥٥) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٦٧ وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٠

يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى مقياس التوافق الإجتماعى، حيث بلغت قيمة (ت) (٨,٠٨٦) وهى داله عند مستوى (٠,٠١)

وترجع الباحثة هذه الفروق الى برنامج الألعاب الصغيرة والتمهيدية المقترح والذي طبق على المجموعة التجريبية ، والذي يحتوى على عدد من الألعاب الفردية والزوجية والجماعية التى ساهمت فى تحسين قدرة التلميذات على عقد صلات اجتماعية طيبة من خلال تكوين فرق صغيرة والمنافسة من خلالها ، وكذلك شعور التلميذات بالامان الإجتماعى من خلال المنافسات التى تتم بينهم .

ويتفق كلا من الين وديع (٢٠٠٧) وانجيلا & باتريشيا (٢٠١٤) على أن الألعاب الصغيرة والتمهيدية هى مجال خصب لتوسيع دائرة معارف المتعلم الاجتماعية واكسابه الخبرات التى تؤهله للتعامل مع الاخرين وتحقيق التوافق الإجتماعى مع البيئة التى يعيش فيها . (٦ : ٢٥) (٧٩:٣٧)

فمن خلال الألعاب يكتسب المتعلم العديد من المهارات الاجتماعية مثل التسامح مع الزملاء والشعور بالسعادة والتعبير عن المشاعر بسهولة والاعتراف بالخطأ وغيرها من المهارات التى تنمى التوافق الإجتماعى لديه .

ويؤكد محمد سعيد عزمى (٢٠٠٤) ان استخدام الطريقة التقليدية يحد من التفاعل الإجتماعى بين المعلم والتلاميذ ولا يشجع التلاميذ على الاستفسار عن الأداء الحركى الموجه لهم ، كما ان التلاميذ لا يتدخلون فى شئ سوى التنفيذ طبقا لتعليمات المعلم ، اضافة الى وجود فترات راحة كثيرة أثناء الشرح (٨٣:٢٥)

وبذلك يتحقق صحة الفرض السادس والذي ينص على "توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى مقياس التوافق الإجتماعى لتلميذات الصف الأول الاعدادى لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية" .

للتحقق من صحة الفرض السابع الذي ينص على :
 "البرنامج التعليمي للالعاب الصغيرة و التمهيدية ذو فعالية على تحسين المتغيرات
 البدنية والمهارية والاجتماعية فى الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الثانية من التعليم
 الاساسى

تم ايجاد الفرق بين المتوسطين وقيمة حجم التأثير Effect Size وتفسيرها وفقا
 لمعيار كوهين Cohen's Standard للمجموعتين التجريبيه والضابطة فى متغيرات
 البحث (البدنية- المهارية- التوافق الإجتماعى) ويوضحها جدولى (٢٦) ، (٢٧) وشكل (١)

جدول (٢٦)
 المتوسط الحسابي والانحراف المعياري قيمة حجم التأثير المجموعة التجريبية (ن=٢٩)

حجم التأثير	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" ت	البعدي		القبلي		المتغيرات
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١,٤١٧	٢,٢٥٠	٣,١٨٨	٧,٦٣٠	١,٤٦٤	٢١,٦٣٦	٢,١١٤	٢٤,٨٢٤	الرشاقة
١,٠٩٠	١,٥١٨	١,٦٥٥	٥,٨٧٠	١,٥٢٦	٨,٥٥٢	١,٣٧٢	٦,٨٩٧	الدقة
١,٧٠٤	١,١١٣	١,٨٩٧	٩,١٧٦	١,٢٠٣	١٢,٣٤٥	١,٢١٣	١٠,٤٤٨	التوافق
١,٨٩٥	٠,٣٧٧	٠,٧١٤	١٠,٢٠٣	٠,٨٩٣	٧,٢٧٩	٠,٧٧٣	٦,٥٦٦	قوة مميزة بالسرعة للذراع
١,٤٧٠	٠,٩٨٥	١,٤٤٨	٧,٩١٧	٢,٥٧٤	١٣,٨٦٢	٢,٧٩٧	١٢,٤١٤	قوة عضلات البطن
١,٦١٨	٠,٣٧٥	٠,٦٠٧	٨,٧١٢	٠,٢٩٧	٢,٣٢٨	٠,٣٣٦	١,٧٢١	قوة دفع الرجلين
١,٥٤٠	١,٥٤٥	٢,٣٧٩	٨,٢٩٤	٢,٠٩٤	١٠,٧٩٣	٢,٣٩١	١٣,١٧٢	سرعة الاستجابة
١,٩٤٥	٢,٦٤٢	٥,١٣٨	١٠,٤٧٢	٢,٤٤١	١٢,٣٧٩	٢,٤٥٩	٧,٢٤١	الارسل
١,٥٨٠	١,٧٤٦	٢,٧٥٩	٨,٥١١	١,٤٣٧	٨,٢٧٦	١,٢١٤	٥,٥١٧	التمرير من أعلى
١,٠١٣	٢,٠٧٦	٢,١٠٣	٥,٤٥٦	١,٧٠٣	٦,٤٨٣	١,٥٩٠	٤,٣٧٩	التمرير من أسفل
١,٨٧٦	٧,٦٨٤	١٤,٤١٤	٨,١١١	٥,١٤٥	٩٨,٧٥٨	٨,٠٦٨٦	٨٤,٣٤٤	التوافق الاجتماعي

يتضح من جدول (٢٦) ان قيمة حجم التأثير للمجموعة التجريبية تراوحت من
 (١,١٣) لمهارة التمرير بالساعدين من أسفل الى (١,٩٤٥) لمهارة الارسل المواجه من
 أسفل وهى قيمة كبيرة جدا وفقا لمحكات كوهين Cohen's Standard

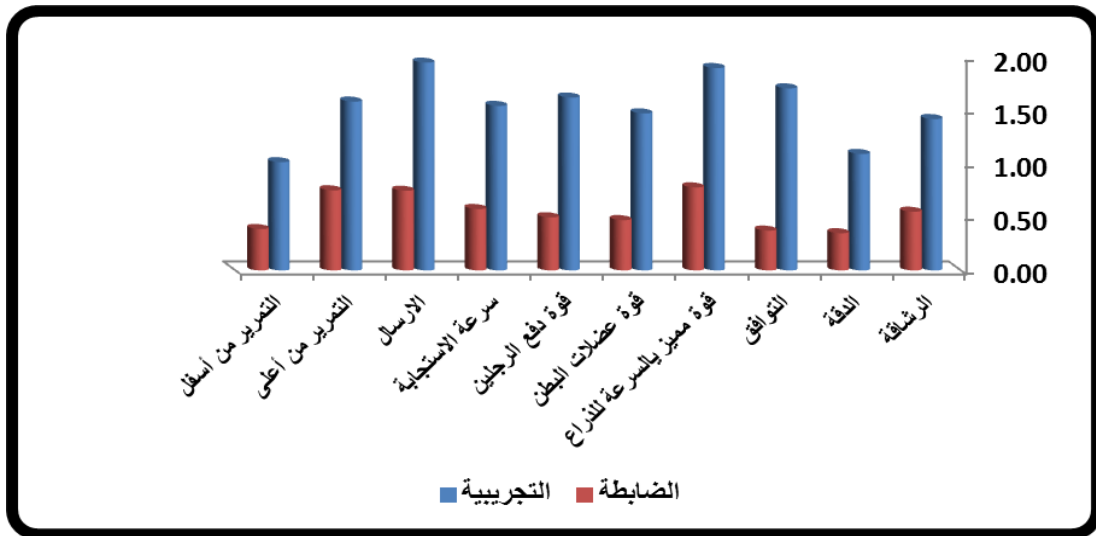
جدول (٢٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري قيمة حجم التأثير المجموعة الضابطة

($n=28$)

حجم التأثير	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	البعدي		القبلي		المتغيرات
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٥٥٠	١,٢٦٧	٠,٦٩٦	٠,٠١	٢,٩٠٨	٢,١٠٢	٢٣,٤٩٦	٢,٠٥٥	٢٤,١٩٣	الرشاقة
	١,٢٣٠	٠,٤٢٩	غير دالة	١,٨٤٤	١,٤٧٨	٧,٠٣٦	١,٦١٨	٦,٦٠٧	الدقة
	٠,٨٦٣	٠,٣٢١	غير دالة	١,٩٧١	١,٣١٥	١٠,٣٩٣	١,٢٧٥	١٠,٠٧١	التوافق
٠,٧٧٧	٠,٥٦٥	٠,٤٣٩	٠,٠١	٤,١١٢	١,٠٣٤	٧,١٠٤	٠,٧٨١	٦,٦٦٤	قوة مميزة بالسرعة للذراع
٠,٤٧١	١,١٣٨	٠,٥٣٦	٠,٠٥	٢,٤٩١	٢,٨٢٧	١٣,٠٧١	٢,٨٢٢	١٢,٥٣٦	قوة عضلات البطن
٠,٤٩٧	٠,٣٠٢	٠,١٥٠	٠,٠٥	٢,٦٣١	٠,٣٣٢	٢,٠٣٦	٠,٣٥٢	١,٨٨٦	قوة دفع الرجلين
٠,٥٧٥	٠,٦٢١	٠,٣٥٧	٠,٠١	٣,٠٤١	١,٥٢٧	١٢,٠٣٦	١,٥٢٤	١٢,٣٩٣	سرعة الاستجابة
٠,٧٤٦	١,٢٤٥	٠,٩٢٩	٠,٠١	٣,٩٤٦	١,٥٦٩	٨,٦٤٣	٢,٢٤٢	٧,٧١٤	الارسل
٠,٧٥٠	١,٣٣٣	١,٠٠٠	٠,٠١	٣,٩٦٩	٠,٨٣٦	٦,٤٢٩	١,٢٣٠	٥,٤٢٩	التمرير من أعلى
٠,٣٨٧	٠,٦٤٦	٠,٢٥٠	٠,٠٥	٢,٠٤٩	١,٣٧٨	٤,٧٥٠	١,٦٦٧	٤,٥٠٠	التمرير من أسفل
	٥,٨١٤	٠,٧٨٨	غير دالة	٠,٣٦١	٨,٤٣١	٨٣,٨٥٧	٧,٨٧٥	٨٤,٦٤٥	التوافق الاجتماعي

يتضح من جدول (٢٧) أن قيمة حجم التأثير للمجموعة الضابطة ترواحت من (٠,٣٨٧) لمهارة التمرير بالساعدين من أسفل الى (٠,٧٥٠) لمهارة التمرير للأمام ولاعلى بأطراف الاصابع، وهو حجم تأثير صغير ومتوسط وفقا لمحكات كوهين Cohen's Standard، كما يتضح عدم وجود تأثير للبرنامج التقليدي على المتغيرات (الدقة -التوافق - التوافق الاجتماعي)



شكل (١)

قيمة حجم التأثير وفقا لمحكات كوهين Cohen's Standard للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

وترجع الباحثة حجم التأثير الكبير للبرنامج التعليمي بأستخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية والذي اشتمل على مجموعة مميزة من الألعاب التي تم اختيارها لتناسب اهداف البحث حيث ساهمت مجموعة الألعاب الصغيرة (الفردية - الزوجية - الجماعية - التتابع) فى جزء الاعداد البدنى فى تنمية القدرات البدنية قيد البحث (الرشاقة- الدقة التوافق - قوة مميزة بالسرعة للذراع الضاربة - قوة عضلات البطن - قوة فع الرجلين - سرعة الاستجابة) كما يتضمن أنشطة حركية متنوعة ساهمت فى تحسين مستوى الأداء والمهارى للتلميذات ، المواقف المختلفة داخل البرنامج (الألعاب) ساهمت فى خلق فرص للتفاعل بين التلميذات والبيئة المحيطة مما ادى الى تحسين التوافق الإجتماعى لديهن، فالبرنامج المقترح بما يتضمنه من مجموعة متنوعة من الألعاب (الصغيرة والتمهيدية) قد ساهم فى أضاء روح المرح والسرور والتنافس بين التلميذات ، كما زاد من دافعيتهم للتعلم و ساعد على وجود تحسن فى المستوى البدنى والمهارى والتوافق الإجتماعى والألعاب التمهيدية التى تم وضعها فى البرنامج ساهمت فى اضاء روح البهجة والسرور والتنافس بين التلميذات ، كما زاد من دافعيتها للأداء وتحسين وتعليم المهارات الأساسية وتحسين التوافق الإجتماعى للتلميذات وذلك من خلال التنسيق بين حاجاتها وسلوكها وتفاعلها الايجابى مع البيئة المحيطة وانسجامهم مع معايير المجتمع الذى تعيش فيه.

وفى هذ الصدد تتفق الين وديع (٢٠٠٧) مارا ماريلا **Mara M., &Ariela** (٢٠١٢) على انه من الضرورى أن يشتمل البرنامج المدرسى على الألعاب الصغيرة والتمهيدية ، حيث تساهم فى تحقيق النمو الشامل للتعلم من الناحية البدنية والمهارية والانفعالية وتحسن توافقه مع المجتمع الذى يتواجد فيه (٦ : ١١٠) (٤٠ : ٦)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة رحاب الشيخ (٢٠٠٠) (١٢) ، ومصطفى النوبى (٢٠٠٤) (٢٨) ، ورانيا خميس (٢٠٠٨) (١١) ، وسعدالله سعد (٢٠١٤) (١٦).

وبذلك تتحقق صحة الفرض السابع الذى ينص على "البرنامج التعليمى للالعاب الصغيرة و التمهيدية ذو فعالية على تحسين المتغيرات البدنية والمهارية والاجتماعية فى الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الثانية من التعليم الاساسى "

الاستخلاصات :

١. استخدام الألعاب الصغيرة فى درس التربية الرياضية أدى الى تحسين القدرات البدنية (الرشاقة - الدقة -التوافق - قوة مميزة بالسرعة للذراع الضاربة - قوة عضلات البطن - قوة دفع الرجلين - سرعة الاستجابة) المرتبطة بمهارات الكرة الطائرة لتلميذات الصف الأول الاعدادى .

٢. أستخدام الألعاب التمهيدية ساهم فى تحسين مستوى أداء مهارات (الارسال -التمرير من أعلى- بالتمرير من أسفل) لتلميذات الصف الأول الاعدادى .

٣. استخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية ادى الى تحسين التوافق الإجتماعى لتلميذات الصف الأول الاعدادى

٤. وجود حجم تأثير كبير لبرنامج المجموعه التجريبية الذى اشتمل على الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية .

التوصيات :

فى ضوء الاستخلاصات السابقة توصى الباحثة بما يلى :

١. استخدام برنامج الألعاب الصغيرة والتمهيدة المقترح عند تعليم المهارات الأساسية للكرة الطائرة (الارسال -التمرير من أعلى-بالتمرير من أسفل) لتلميذات الصف الأول الاعدادى فى جزء الاعداد البنى والجزء الرئيسى من الدرس .
٢. استخدام برنامج الألعاب الصغيرة والتمهيدة المقترح لتحسين التوافق الإجتماعى لتلميذات الصف الأول الاعدادى .

المراجع

أولاً : المراجع العربية

١. أحمد أمين فوزى (٢٠٠٣): مبادئ علم النفس الرياضى ،المفاهيم والتطبيقات ،دار الفكر العربى ،القاهرة.
٢. أحمد عبد العظيم عبدالله(٢٠٠٣):تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين الحصائل البدنية والمهارية بدرس التربية الرياضية ، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة المنصورة .
٣. اسماء محمد محمد الجزار (٢٠١٣) : بناء مقياس للتوافق النفسى للناشئين فى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الاسكندرية .
٤. أمين انور الخولى ، جمال الدين الشافعى (٢٠٠٩):العاب صغيرة – العاب كبيرة (الاطار المفاهيمى والتعليمى للالعاب) ، دار الفكر العربى، القاهرة.
٥. ايلين وديع فرج (٢٠٠٣): أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٦. ايلين وديع فرج (٢٠٠٧):خبرات فى الألعاب للصغار والكبار ،(ط٢)،منشأة المعارف ، الاسكندرية .
٧. ايلين وديع فرج (٢٠١١): الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية
٨. ايناس أحمد على محمد (٢٠٠٦): فعالية أنواع متباينة التقنيات التربوية على نواتج التعلم لمهاتري الاعداد والارسال في الكرة الطائرة للمرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الاسكندرية .
٩. بثينة محمد فاضل ، محمد زكريا المنشاوي (١٩٩١): قياس التوافق الدراسي في مادة التدريب الميداني لطلاب قسم التربية الرياضية ،مجلة كلية التربية بطنطا ، العدد الثاني عشر، يونية ، كلية التربية ، جامعة طنطا .
١٠. حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٩) : المقاييس النفسية المقننة ، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.

١١. رانيا إبراهيم خميس عبد الجواد (٢٠٠٨): فعالية برنامج مقترح للألعاب التمهيدية باستخدام أسلوب الاستكشاف الموجه لتنمية بعض المهارات الأساسية للهوكى لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
١٢. رحاب الشيخ ابراهيم (٢٠٠٠): تأثير برنامج مقترح بأستخدام الألعاب التمهيدية على تنمية المهارات الأساسية فى كرة السلة لتلميذات المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان .
١٣. زكى محمد حسن (٢٠٠٢): طرق تدريس الكرة الطائرة -تعليم،تدريس ، تطبيق، تقويم ، الطبعة الأولى ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، الاسكندرية .
١٤. زوزو حامد (١٩٩٩):فاعلية استخدام برنامج العاب تمهيدية مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية وتحسين بعض القدرات الحركية فى كرة اليد لدى الصم والبكم ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد (٣٤) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
١٥. سالم عبد اللطيف سويدان (٢٠٠٠): تدريس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، ملتقى الفكر ، الاسكندرية .
١٦. سعد الله سعيد مجيد (٢٠١٤): فعالية استخدام الألعاب التمهيدية على تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري في كرة اليد لطلاب المرحلة المتوسطة في محافظة كركوك / العراق،، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الاسكندرية .
١٧. سوزان مصطفى متولي (١٩٨٧): وضع مقياس للتوافق التعليمي لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية.
١٨. عبد النبي الجمال (٢٠٠١): مذكرات في الألعاب التمهيدية والألعاب الصغيرة،كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان
١٩. عدنان درويش واخرون (١٩٩٤) : " التربية الرياضية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية " الطبعة الثالثة ،دار الفكر العربى ،الاسكندرية .
٢٠. عزة خليل (٢٠٠٣): علم نفس اللعب فى الطفولة المبكرة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٢١. عفاف عبد الكريم (١٩٩٠):طرق التدريس فى التربية البدنية والرياضة ،منشأة المعارف ، الاسكندرية .

٢٢. فاروق السيد عثمان (١٩٩٥): سيكولوجية اللعب والتعلم، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
٢٣. محمد أحمد عبدالله (٢٠٠٥): مذكرة في " مدخل الألعاب الصغيرة " ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
٢٤. محمد حسن علاوى (١٩٩٧): موسوعة الألعاب الرياضية ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة .
٢٥. محمد سعيد عزمى (٢٠٠٦): ساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية : فى مرحلة التعليم الأساسى بين النظرية و التطبيق، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر .
٢٦. محى الدين السعيد عابد (٢٠٠٨): تأثير برنامج الألعاب الصغيرة على تحسين الصفات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية لبراعم الملاكمة ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة .
٢٧. مروى أحمد محمد عامر (٢٠١٠): فعالية استخدام أسلوب التنافس على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى الكره الطائرة لتلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعه الإسكندرية .
٢٨. مصطفى النوبى (٢٠٠٤): تأثير برنامج العاب تمهيدية مقترح على تعلم بعض المهارات وتحسين بعض القدرات البدنية فى الكرة الطائرة ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد التاسع عشر ، الجزء الثالث ، نوفمبر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة اسيوط .
٢٩. مصطفى حسين باهى ، وآخرون (٢٠١٥): أصول علم نفس الرياضة ، مركز الكتاب الحديث ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
٣٠. منى محمد عطية (٢٠١٣): دراسة التفاعل بين القدرات البدنية وبعض اساليب التدريس فى تعلم مهارة الارسال المواجه من اسفل فى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
٣١. مها جار الله حسن (٢٠٠٤): المساندة الاجتماعية كما يدركها تلاميذ المرحلة الابتدائية وتأثيرها على التوافق المدرسي والتحصيل الدراسي فى الحساب ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.

٣٢. نبيلة عبد المنعم شحاته (١٩٨٧): أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تحسين الأداء المهاري في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان

٣٣. نيفين فاروق هريدى (٢٠١٢): فاعلية برنامج مقترح لتحسين بعض المتغيرات البصرية على دقة الإرسال فى الكرة الطائرة للمبتدئات بمدارس الأنشطة التخصصية- المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٤٥، يوليو، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية

٣٤. وحيد الدين عمر (٢٠٠٨):تأثير إستخدام الألعاب التمهيدية بدرس التربية الرياضية على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية فى كرة القدم لتلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الاساسى ، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الاوسط ، الجزء الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.

٣٥. وديع ياسين التكريتى (٢٠١٢):المرشد فى الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية

٣٦. وليد محمد نجيب (٢٠٠٤): فاعلية استخدام الألعاب التمهيدية على تحسين بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية فى كرة اليد للمرحلة الاعدادية ، ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.

ثانيا : المراجع الاجنبية

37. Angela P.&Patricia Maude(2014):Teaching Physical Education Creatively .Routledge.N.Y.
38. Ayre, C., & Scally, A. J . (2014): Critical values for Lawshe's content validity ratio: Revisiting the original methods of calculation. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 47(1), 79-86 . doi : 10.1177/074817561351380
39. Dale le fever(2012):Best new games, Human Knetics.
40. Mara M., &Ariela H.,(2012):Smart P.E.moves for middle school student. , Human Knetics

41. Smith M. L & Honore H. H. (2008) Effect Size reporting in current health education literature American Journal of Health Studies 23(3) , 130-135
42. Steve O.,(2015):Complete conditioning for volleyball, , Human Knetics.
43. TANVI JAIN (2011):Social adjustment is an effort made by an individual to cope with standards, values and needs of a society,

<http://www.preservearticles.com/2011082611930/social-adjustment-is-an-effort-made-by-an-individual-to-cope-with-standards-values-and-needs-of-a-society.html>
44. Teri Clemens,Jenny Mcdowell(2012) : The volleyball Drill Book,American volleyball coaches Association, , Human Knetics.