



## تأثير برنامج ترويحى على القدرات البدنية والمهارية بعض الالعاب الجماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ( ٩-١٢ ) سنة

\* أ.د / لبيب عبدالعزيز لبيب

\*\* أ.م.د / فتحى توفيق فتحى

\*\*\* الباحثة / أشجان سعيد الأسرج

### مقدمة ومشكلة البحث:

يعد الترويح مظهرا من مظاهر الحياة اليومية فهو نشاط هادف بناء يساعد الفرد على الإحساس بالراحة النفسية والشعور بالسعادة والمتعة والوصول إلى درجة كبيرة من الإستقرار والرضا، فالترويق نشاط يختلف باختلاف إتجاهات وميول كل فرد على حدة فما يحققه من سعادة لشخص نتيجة نشاط ما قد لا يتناسب مع شخص آخر، ولهذا وجدت الأنشطة الترويحية المتنوعة لتتناسب مع ميول واتجاهات كل فرد، ولا يعد نشاطا ما ترويحيا إلا إذا حقق الفرد من وراثة المتعة والسعادة والتوازن النفسى .

قد أصبح للترويق أهمية كبيرة فى أستثمار وقت الفراغ وهذا ما اكد عليه كل من ديل مود Dale Mood، وفرانك ماسكر Frank MUSKER، وجوتس رينج Judith E Rink 1995، فيشعر الفرد من خلال الترويح بالسعادة التى تؤثر على حياته ، فالترويق يتميز بالبساطة وعدم الصعوبة والتاثير الإيجابى البناء على الصحة البدنية،والعقلية،والعاطفية . (١٤)

وتقدم أنشطة الترويح بمختلف ألوانها وأنواعها فى شكل منظم يطلق عليه البرامج الترويحية وهى إختيارية بالطبع كما أنها موضوعة بطريقة تلائم إحتياجات وإهتمامات ورغبات المشاركين ، وبرامج الترويح تقدمها المؤسسات المعنية بالترويق فى المجتمع المحلى كالنادى والمؤسسات التعليمية ومراكز الشباب والجمعيات الاجتماعية ويطلق على البرامج الترويحية مسميات مختلفة حسب نوع المؤسسة التى تقدم البرنامج فأحيانا يسمى برنامج النشاط الداخلى أو النشاط الخارجى أو أنشطة خارج المنهج أو برامج الأسرة أو برامج الريادة الطلابية أو برامج لجان النشاط بالمؤسسة. (٦)

وتؤكد الدول المتقدمة على أهمية البرامج الترويحية فى مجال أستثمار أوقات الفراغ لدورها فى تنمية وتطوير شخصية الفرد ككل وفى تحقيق أهدافها فى إستثمار أوقات الفراغ بوجه خاص ، ولا غنى

\* أستاذ إدارة التنس بقسم أصول التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

\*\* أستاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

\*\* باحثة دراسات عليا بقسم أصول التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات





لأى مجتمع عن هذه البرامج المتوازنة الشاملة التي تؤدي إلى تحقيق ما يرمى إليه الترويح من حيث خلق روح التألف وتوحيد الأتجاه بما يرفع مستوى الفرد في كافة النواحي بإعتبار أن الفرد الهام والأساسى بالنسبة لهذا البرنامج . (٨)

ولقد أصبح الترويح فى عام 1938 جزء من الإهتمام الدولى فقد أنضم للتربية البدنية والصحة وهذا يعكس أهمية دور أنشطة الترويح لجميع الأعمار . فنجد أن المدارس والمصانع والجمهور والعائلات تسعى لزيادة الأنشطة الترويحية من أجل اللياقة البدنية والسعادة . ( ١١ )

إن الطفل فى بداية (٩-١٢) سنة يبدأ فى الإكثار من الإشتراك فى البرامج الترويحية فهو يحتاج إلى الوصول للراحة ، العلاقات الإجتماعية ، تعلم الفوز والهزيمة ، القيادة والتبعية ، وتعلم الأنشطة الترويحية لممارستها فى أوقات فراغة المستقبلية . ( ١٨ )

ومن خلال حضور ومتابعة الباحثة لمنافسات اكثر من بطوله محافظتي الاسكندرية والقاهرة للمعاقين ذهنيا(٢٠١٧/٢٠١٨) وتحليل مبارياتها فقد لاحظت انخفاض مستوى اداء الكاتا الاولى قيد الدراسة للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة ، حيث كانت درجات تقييم الحكام لمستوى اداء الكاتا منخفض جدا ، كما لاحظت الباحثة ايضا من خلال زيارتها الميدانية المتعدده للأندية والتي تقوم بتدريب اللاعبين المعاقين ذهنيا اعتماد معظم مدربي الكاراتيه فى تدريب الجمل الحركية والمهارات فى الكاتا" خاصة على رسم المهارات وعدم تجزئتها وشرحها وتفسيرها للاعب المعاق ذهنيا مما يؤدي الى ضعف الاداء وقله فاعليته نتيجة عدم فهم اللاعب لمعنى المهارة التي يؤديها خصوصا انهم يختلفون عن الاسوياء بضعف فى الاستيعاب والحفظ . ( ٢ )

وفى الدراسات التي قام بها فانس Vannes فى فرنسا على تأثير من يمارس الأنشطة الترويحية توصل إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية تزيد من التحصيل الدراسى ، يكون الأفراد الممارسين أكثر اعتمادا على انفسهم ، لديهم أفضل علاقات إجتماعية ،أقل حساسية للضغط العصبى ، أكثر نضجا، أكثر تحكما فى العدوانية وبصورة أكبر من المجموعة الغير ممارسة. ( ١٣ ) والترويح هو نشاط إختيارى يمارسه الفرد أثناء وقت الفراغ بدافع ذاتى ويسهم تنمية قدرات الفرد ويسبب لة السعادة والراحة وأن يكون هذا النشاط مقبول إجتماعيا . (٧)

أما البرنامج الترويحي فهو عبارة عن مجموعة من الأنشطة الترويحية يتم إختيارها بطريقة تتناسب حاجات المشاركين وتحقق رغباتهم تحت إشراف قيادة ترويحية تربوية بما يحقق ويتفق مع أهداف الترويح . (٨)

من خلال خبرة الباحثون فى مجال التدريس ومجال الأنشطة الترويحية فى المجال الاكاديمى والمدارس لاحظوا أن المرحلة الإبتدائية هى قاعدة الهرم التعليمى وأنة بمدى ما تحققة تلك المرحلة





من توعية ومستوى فى إعداد تلاميذها تتأثر عملية التعليم والتعلم فى مراحل التعليم اللاحقة ، فتعتبر مرحلة التعليم الإبتدائى مرحلة هامة فى نمو الفرد وفى تكوين شخصيته ، فإذا لم يجد التلاميذ أعمالا يشغلون بها أيديهم وعقولهم أخذو يقومون بأعمال غير مقبولة اجتماعيا ، وبالتالي إذا بذل العون والإرشاد للتلاميذ لاستثمار وقت فراغهم من خلال البرامج الترويحية فسوف يعود ذلك على المجتمع بالخير من جميع الجوانب ويحد من أسباب الإنحراف ، التطرف ، التفكك والإدمان ، ونتيجة لذلك فقد اختارت الباحثة المرحلة الإبتدائية لأنها أهم مرحلة لتنمية قدرات التلاميذ من خلال البرامج الترويحية ، كما هو معروف أن البرامج الترويحية تسهم فى تحسين الصحة النفسية والعقلية والاجتماعية والبدنية وتعمل على ترابط المجتمع ولهذا كان من المهم أن نتعرف على تأثير برنامج ترويحى على بعض الجوانب التعليمية لتلاميذ المرحلة الإبتدائية (٩-١٢) سنة ، كما أن الدور الذى يناط بالمدارس عامة والإبتدائية خاصة حيال استثمار وقت الفراغ والثقافة الترويحية للتلاميذ ينبغى أن ينال منا كل إهتمام ، بحيث يجب أن ندرس كل أبعاده وجوانبه حتى يمكن للمدرسة الإبتدائية أن تنهض بالبرامج الترويحية ونقوم بهذا الواجب على الوجه الذى يحقق أهداف البرامج فى المجتمع المصرى ، ومن خلال العرض السابق تتحدد مشكلة الدراسة فى ندرة البرامج الترويحية فى المرحلة الإبتدائية بشكل خاص الأمر الذى يتطلب معالجة قضايا البرامج الترويحية فى هذه المرحلة الهامة من حياة التلميذ ، لذا قام الباحثون بدراسة تأثير البرنامج الترويحى المقترح لبعض مهارات كرة السلة وكرة اليد على مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لدى تلاميذ المرحلة السنية (٩ - ١٢) سنة .

### هدف البحث:-

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحى باستخدام مهارات كرة السلة على المستوى البدنى ومستوى أداء بعض مهارات كرة السلة وكرة اليد لتلاميذ المرحلة الإبتدائية (٩-١٢) سنة.

### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى المستوى البدنى لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مستوى الاداء المهارى ولصالح المجموعة التجريبية .





## إجراءات البحث :-

### أولاً : منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك باستخدام تصميم التجريبية بطريقة القياس القبلي - البعدي نظرا لمناسبته لطبيعة البحث .

### ثانيا : مجتمع وعينه البحث.

أشتمل يمثل مجتمع البحث على تلاميذ المرحلة الابتدائية (٩-١٢) سنة بمحافظة المنوفية ، و قد قام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الطبقية من تلاميذ مدارس مركز منوف وشبين الكوم وقويسنا بمحافظة المنوفية حيث بلغ حجم عينة البحث (١٨٠) تلميذ كما تم إختيار عدد ٤٠ تلميذ خارج العينة الأساسية ومن مجتمع البحث لإجراء المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة قيد البحث .

### جدول ( ١ )

تجانس عينة البحث في متغيرات الطول - الوزن - العمر

ن = ١٨٠

المتغيرات	س	الوسيط	±ع	معامل الالتواء
الطول	139.2	142.0	4.94	0.77
الوزن	33.46	34.0	2.61	0.29
العمر	10.46	10.0	0.83	0.54
المرونة	47.3	47.5	5.46	0.19
التحمل	1.12	1.13	0.06	0.45
القدرة العضلية	130.00	129.5	5.97	0.52
السرعة	5.67	5.95	0.65	0.38
تحمل القوة	28.1	28.5	4.68	0.31
الرشاقة	26.7	26.5	5.61	0.15

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصرت ما بين ( ٠.٢٩ - ٠.٧٧ ) ، في المتغيرات الجسمية وهي أقل من ( ±٣ ) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات .





جدول ( ٢ )

تجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية

ن = ١٨٠

التمرير		التصويب		المحاورة		المتغيرات
يد	سلة	يد	سلة	يد	سلة	
5.75	3.65	1.5	1.4	14.19	14.29	س/
6.00	3.00	2.00	1.5	14.02	14.00	الوسيط
1.55	1.49	0.76	0.82	1.64	1.82	±ع
0.19	1.09	0.39	0.28	0.17	0.35	معامل الالتواء

يتضح من جدول ( ١ ) أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصرت ما بين ( ٠.٢٩ - ٠.٧٧ ) ، في المتغيرات الجسمية وهي أقل من (  $3 \pm$  ) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات .

**ثالثا: أدوات البحث :-**

أ. الادوات والاجهزه :

استخدم الباحثون الادوات والأجهزة التاليه بعد التأكد من صلاحيتها في القياس وهي:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول و الوزن
- ملعب كره سله قانونى
- ملعب كره يد قانونى
- اقماع بلاستيك
- كرات سله - كرات كرة يد قانونيه
- ساعة إيقاف ( لقياس الزمن )
- شريط قياس ( لقياس المسافه )

ب . إختبارات البحث :

**الإختبارات البدنية و المهارية**

الإختبارات البدنية :

- القدره العضلية للرجلين : الوثب العريض
- السرعة الإنتقالية : عدو ٣٠ متر بدء متحرك





- الرشاقة : الجري المتعرج لبارو
- التحمل العضلي : الجلوس من الرقود ( ١ ق )
- التحمل العام : الجري المكوكي ٥ \* ٥٥ م .
- المرونة : ثني الجذع أماماً من الجلوس طويلاً .

#### الإختبارات المهارية :

- إختبارات المحاورة :  
كرة سلة ( سرعة المحاورة ) - كرة يد ( تنطيط الكرة في خط متعرج ١٥ متر )
- إختبارات التصويب :  
كرة سلة ( التصويب من الثبات ) - كرة يد ( التصويب على المربعات في المرمى من الثبات )
- إختبارات التمرير :  
كرة سلة ( التمرير على الحائط ) - كرة يد ( التمرير على الحائط )

#### العاملات العلمية للإختبارات المستخدمة :

##### ١ - الصدق :

قامت الباحثون بحساب الصدق المقارنة الطرفية وذلك بتطبيق الإختبارات البدنية و المهارية على عينة إستطلاعية من خارج عينة البحث الاساسية ، و بلغ عددها (٤٠) تلميذ .

##### جدول رقم ( ٣ )

دلالة الفروق بين متوسطي الأرباعي الأعلى و الأرباعي الأدنى للإختبارات البدنية

ن = ٤٠

المتغيرات	الأرباع الأعلى		الأرباع الأدنى		الفرق بين المتوسطات	قيمة " ت "
	ع ±	س /	ع ±	س /		
المرونة	12.58	29.37	7.78	16.51	12.86	6.75
التحمل	0.03	0.47	0.41	0.81	0.34	3.12
القدرة العضلية	47.05	111.03	40.38	87.31	23.72	3.73
السرعة	1.13	5.45	0.70	4.00	1.45	8.99
تحمل القوة	4.53	27.22	4.37	16.50	10.72	3.40
الرشاقة	3.85	15.66	2.33	20.40	4.74	4.09

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠





يتضح من جدول ( ٣ ) أن قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ٣.١٢ ، ٨.٩٩ ) بين متوسطي الربيعين الأعلى و الأدنى في جميع المتغيرات البدنية و هي قيم أعلى من قيمة ( ت ) الجدولية مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على قدرة الإختبارات البدنية على التمييز بين المجموعات المتضادة و الذي يشير إلى توافر مستوى عالي من الصدق .

#### جدول رقم ( ٤ )

دلالة الفروق بين متوسطي الأرباعي الأعلى و الأرباعي الأدنى لبيان  
معامل الصدق للإختبارات المهارية

ن = ٤٠

قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطات	الأرباع الأدنى		الأرباع الأعلى		المتغيرات	
		ع±	/س	ع±	/س		
5.57	0.02	1.30	9.90	0.35	9.88	سلة	المحاورة
4.41	1.12	2.45	11.90	0.45	10.78	يد	
4.32	1.21	0.51	0.45	0.64	1.66	سلة	التصويب
7.00	2.33	0.58	0.33	0.58	2.66	يد	
5.32	2.76	1.18	1.90	1.16	4.66	سلة	التمرير
4.72	4.1	0.99	4.45	0.91	8.55	يد	

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول ( ٤ ) أن قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ٤.٣٢ ، ٧.٠٠ ) بين متوسطي الربيعين الأعلى و الأدنى في جميع الإختبارات المهارية و هي قيم أعلى من قيمة ( ت ) الجدولية مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على قدرة الإختبارات المهارية على التمييز بين المجموعات المتضادة و الذي يشير إلى توافر مستوى عالي من الصدق .

#### ٢ - الثبات :

قامت الباحثون بالتحقق من معامل الثبات للإختبارات المستخدمة بطريقة تطبيق الإختبار و إعادته تطبيقه بفاصل زمني إسبوع بإستخراج معامل الإرتباط بين التطبيق الأول و التطبيق الثاني ، كما تم حساب الصدق الذاتي بإستخدام الجذر التربيعي لمعامل الإرتباط ، و الجدول التالي يوضح معامل الثبات للإختبارات المستخدمة .





جدول ( ٥ )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني للإختبارات البدنية

ن = ٤٠

الصدق الذاتي	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
0.985	0.971	4.39	44.00	4.99	42.5	المرونة
0.647	0.419	0.20	0.625	0.23	0.832	التحمل
0.894	0.800	7.29	129.3	6.94	123.5	القدرة العضلية
0.644	0.416	0.48	5.30	0.58	5.65	السرعة
0.933	0.871	3.90	27.9	4.37	21.7	تحمل القوة
0.990	0.982	5.91	28.4	6.72	30.9	الرشاقة

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) = ٠.٦٣٢ و درجة حرية ٣٨

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات المستخدمة في البحث مما يدل على ثبات هذه الاختبارات ، كما يتضح أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي مرتفعة .

#### خامساً : البرنامج الترويحي :

قام الباحثون بتصميم البرنامج الترويحي لتلاميذ المرحلة الابتدائية ( ٩ - ١٢ ) سنة :

أسس وضع البرنامج :

- الممارسة بغرض المتعة والوصول إلى مستوى جيد من الأداء المهارى .
- المنافسة تزيد من الحماس فى الإشتراك فى الأنشطة الترويحية .
- تطوير اللياقة البدنية والمحافظة على الصحة العامة ، وعدم الوصول إلى مرحلة التعب لدى التلاميذ .
- أشتل البرنامج على ( ٨ ) اسابيع وأشتل البرنامج على وحدتين تدريبيه فى الاسبوع بواقع ( ١٦ ) وحدة تدريبيه فى البرنامج ، زمن الوحدة التدريبيه ٩٠ ق







## سادساً : خطوات تنفيذ البحث :

### ١- الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء دراسة إستطلاعية لتجربة البرنامج الترويحي لتلاميذ المرحلة الابتدائية (٩-١٢) سنة على عينة الاستطلاعية في الفترة بداية يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٢/١٠ م إلى ٢٠١٩/٢/١٦ م وذلك للوقوف على مدى توافر الأدوات المتعلقة بتطبيق البرنامج الترويحي .

### ٢- القياسات القبلية

قام الباحثون بإجراء الإختبارات البدنية والمهارية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٢/١٧ م إلى ٢٠١٩/٢/٢١ م .

### ٣- تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج الترويحي لعينة البحث في الفترة من الأحد الموافق ٢٠١٩/٢/٢٤ م إلى ٢٠١٩/٤/١٤ م .

### ٤- القياسات البعدية :

قام الباحثون بإجراء القياس البعدي للإختبارات البدنية والمهارية في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٤/١٦ م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٤/٢٣ م ، بنفس شروط إجراء القياس القبلي وتحت نفس الظروف .

## سابعاً : المعالجات الإحصائية:-

تم استخدام المعالجات الآتية:- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - اختبار (ت) . معامل الارتباط.

## عرض ومناقشه النتائج:-

أولاً عرض نتائج البحث :-

### جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية ( المجموعة الضابطة )

ن = ٩٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة ( ت ) المحسوبة
	ع±	/س	ع±	/س		
المرونة	6.08	46.85	5.52	50.35	3.5	0.06
التحمل الهوائي	0.05	1.12	0.16	0.93	0.19	2.75





0.25	1.8	4.69	131.3	5.09	129.5	القدرة العضلية
3.75	0.97	0.68	4.75	0.63	5.72	السرعة
0.01	3.65	3.92	31.45	4.67	27.8	تحمل القوة
0.04	3.45	5.30	26.55	5.06	30.00	الرشاقة

قيمة " ت " الجدولية عند (٠.٠٥) = ١.٩٨٧ عند درجة حرية ٨٩

يتضح من جدول ( ٦ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي وهي التحمل الهوائي والسرعة , وعدم فروق دالة إحصائية في متغيرات المرونة و القدرة العضلية وتحمل القوة والرشاقة .

جدول ( ٧ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى المهارى ( المجموعة الضابطة )

ن = ٩٠

قيمة ( ت ) المحسوبة	الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع ±	/س	ع ±	/س	
0.09	1.03	1.54	13.02	1.62	14.05	سلة
0.04	1.09	1.48	13.25	1.68	14.34	يد
4.85	1.1	0.68	2.55	0.82	1.45	سلة
2.93	1.35	0.76	2.45	1.02	1.1	يد
0.01	1.15	1.22	4.7	1.46	3.55	سلة
0.02	3.27	1.29	6.9	1.55	5.75	يد

قيمة " ت " الجدولية عند (٠.٠٥) = ١.٩٨٧ عند درجة حرية ٨٩

يتضح من جدول ( ٧ ) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في المتغيرات المهارية فيما عدا مهارة التصويب في كرة السلة والتصويب في كرة اليد لصالح القياس البعدي .





## جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية ( المجموعة التجريبية )

ن = ٩٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة ( ت ) المحسوبة
	ع±	/س	ع±	/س		
المرونة	5.97	47.15	4.07	54.35	7.02	7.09
التحمل الهوائي	0.07	1.09	0.16	0.63	0.46	4.49
القدرة العضلية	6.38	127.3	6.54	136.7	9.4	4.24
السرعة	0.64	5.58	0.80	4.52	1.06	4.63
تحمل القوة	5.19	25.9	4.98	34.10	8.2	9.81
الرشاقة	4.44	30.35	5.27	22.20	8.15	5.44

قيمة " ت " الجدولية عند (٠.٠٥) = ١.٩٨٧ عند درجة حرية ٨٩

يتضح من جدول ( ٨ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي .

## جدول ( ٩ )

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في المستوى المهاري ( المجموعة التجريبية )

ن = ٩٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة ( ت ) المحسوبة
	ع±	/س	ع±	/س		
المحاورة	سلة	13.30	1.74	11.17	2.13	7.37
	يد	14.51	1.42	11.93	2.58	3.66
التصويب	سلة	1.7	0.73	3.5	2.8	7.47
	يد	1.1	1.02	3.7	2.6	3.4
التمرير	سلة	2.95	1.05	5.25	2.3	7.1
	يد	7.05	1.55	9.6	2.55	6.12

قيمة " ت " الجدولية عند (٠.٠٥) = ١.٩٨٧ عند درجة حرية ٨٩

يتضح من جدول ( ٩ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في جميع المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي .





## ثانيا : مناقشه نتائج البحث

يتضح من جدول ( ٦ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي وهي التحمل الهوائي والسرعة، وعدم فروق دالة إحصائية في متغيرات المرونة والقدرة العضلية وتحمل القوة والرشاقة .

كما يتضح من جدول ( ٧ ) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في متغير التصويب.

ويرجع الباحثون تحسن بعض المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة رغم عدم تطبيق البرنامج التروحي عليها الى إنتظام طلاب المجموعة الضابطة في حصص التربية الرياضية المدرسية المقررة على الطلاب من خلال الجدول المدرسي إلا أن باقي المتغيرات البدنية وهي متغيرات المرونة والقدرة العضلية وتحمل القوة والرشاقة لم يحدث تحسن في تلك المتغيرات البدنية نظراً لعدم كفاية تلك الوحدات الدراسية بالجدول المدرسي في تنمية القدرات البدنية .

ويتفق هذا مع دراسة طه عثمان (٢٠٠٩م) ( ٤ ) و دراسة محمود عزب (٢٠١٧) ( ٩ ) و دراسة جونسون جولوبر (٢٠٠١م) ( ١٦ ) و هي دراسات أكدت على فاعلية البرامج الترويحية المقترحة في تنمية القدرات البدنية للأطفال .

يتحقق بذلك صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المستوى البدني لصالح المجموعة التجريبية " .

كما يتضح من جدول ( ٨ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي وهي المرونة و التحمل الهوائي و القدرة العضلية و تحمل القوة و السرعة والرشاقة .

كما يتضح من جدول ( ١٣ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي وهي المحاور و التصويب و التمير في كرة السلة و كرة اليد .

ويرجع الباحثون هذه الفروق في القياس البعدي عن القبلي لمجموعة التجريبية إلى استخدام البرنامج الترويحي المقترح حيث أشتمل على تدريبات لتنمية اقدرات البدنية مثل تدريبات الجرى وتدريبات تقوية عضلات البطن والظهر وتدريبات لتقوية عضلات الذراعين والأكتاف ، وتدريبات لتنمية الرشاقة والمرونة ، كما أشتمل البرنامج على تدريبات لتنمية المهارات الهجومية الالاسية في كرة السلة وكرة اليد مثل تدريبات التصويب من الثبات ، والتصوي السلمي في كرة السلة والتصويب





من الثبات والتصويب بالوثب فى كرة اليد ، كما اشتمل البرنامج على تدريبات خاصة بالمشاورة وتدريبات التمير المختلفة فى كرة السلة وكرة اليد .

و يتفق هذا مع دراسة شريف محمد (٢٠١٢م) ( ٣ ) و دراسة أحمد عثمان محمد (٢٠١٦) ( ١ ) و دراسة عادل رمضان بخيت (٢٠١٥) ( ٥ ) و دراسة مصطفى محمود حامد (٢٠١٩) ( ١٠ ) و دراسة بيهرنس Behrens,c (٢٠١٣م) (١٢) و دراسة توماس كروس Tomas cross ( ١٩٩٧م) (١٩) ، ودراسة لاتونا Latona , (٢٠١٥م) (١٧) وهي دراسات أكدت على فاعلية البرامج الترويحية و التدريبية المقترحة فى تعليم المهارات الرياضية لبعض الأنشطة الرياضية للأطفال .

يتحقق بذلك صحة الفرض الأول للبحث الذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مستوى الاداء المهارى ولصالح المجموعة التجريبية " .

### الاستخلاصات والتوصيات :-

#### أولاً: الاستخلاصات :-

فى ضوء أهداف وفروض البحث و من خلال المعالجات الإحصائية و عرض و مناقشة النتائج جاءت الإستخلاصات كما يلي:-

- ١- البرنامج الترويحي الرياضي المقترح له تأثير إيجابي فى تنمية القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (٩-١٢) سنة .
- ٢- البرنامج الترويحي الرياضي المقترح له تأثير إيجابي فى تنمية المستوى المهارى لتلاميذ المرحلة الابتدائية (٩-١٢) سنة .

#### ثانياً : التوصيات :-

فى ضوء أهداف وفروض البحث و من خلال المعالجات الإحصائية و عرض و مناقشة النتائج جاءت الإستخلاصات كما يلي :-

- ١- إستخدام البرنامج الترويحي الرياضي فى تنمية بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الإبتدائية (٩-١٢) سنة .
- ٢- تطبيق برامج ترويحية مماثلة على مراحل دراسية مختلفة بالمدارس .
- ٣- تطبيق برامج ترويحية مماثلة و معرفة أثرها على تنمية الجانب الوجداني للتلاميذ .





- ٤- إستخدام فلسفة التربية الحركية و الألعاب التربوية في تنظيم محتوى البرامج الترويحية على طلاب المدارس بالمرحلة الإبتدائية .
- ٥- إعداد دورات دراسية لمدرسي التربية الرياضية عن كيفية بناء و تنظيم البرامج الترويحية بالمدارس و الإدارات التعليمية .

## المراجع

- ١ - أحمد عثمان محمد حسنى "تأثير برنامج ترويحى على بعض المهارات الحركية للمرحلة السنية من ٦ إلى ٩ سنوات" بحث غير منشور, جامعة مدينة السادات, ٢٠١٦م .
- ٢ - حامد عبد السلام زهران :التوجيه والارشاد النفسى، ط٢ ، عالم الكتب- القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ٣ - شريف محمد : " برنامج ألعاب ترويحية مقترح بإستخدام الرسوم المتحركة لتعليم بعض المهارات التمهيديّة فى السباحة للأطفال " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠١٢م .
- ٤ - طه عثمان : " تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على اللياقة الحركية لتلاميذ القسم الثانى من التعليم الأساسى " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٩م .
- ٥ - عادل رمضان بخيت هاشم: بعنوان " تأثير برنامج تعليمى بإستخدام الألعاب التربوية على تعلم المهارات الهجومية لبعض الأنشطة الرياضية لأطفال الشوارع " المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - يناير ٢٠١٥م .
- ٦ - كمال درويش ، أمين الخولى : الترويح وأوقات الفراغ ، التاريخ والفلسفة الإجتماعية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٧ - كمال درويش - محمد محمد الحمamy: الترويح وأوقات الفراغ فى المجتمع المعاصر ، مكتب الطالب الجامعى ، مكة المكرمة ، ١٩٨٧م .
- ٨ - كمال درويش - محمد محمد الحمamy : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٩ - محمود سليمان عزب " تأثير إستخدام الألعاب الصغيرة فى درس التربية الرياضية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الاساسية





بأعمار (١٠/٩) سنوات" مجلة جامعة الأقصى , مج ٢١ , ١٤ , فلسطين ,  
٢٠١٧م.

١٠ - مصطفى محمود الجسمي : " استخدام برنامج للألعاب الصغيرة على تعليم بعض المهارات  
الأساسية في كرة اليد لتلاميذ المدارس الابتدائية " بحث غير منشور جامعة مدينة  
السادات , ٢٠١٩م.

- 11 - Angela Lumpkin:Physical Education and Sport 12-(3 rd -ed), mosby-  
Year Book-Inc, 1994.
- 12 - Behrens,c. : nature and outdoor recreation after-school program  
curriculum, ( doctoral dissertation),2013 .
- 13 - Beverly Nichols: Moving and learning (The Elementary School Physical  
Education Experience )(3 rd - ed .), Mosby –Year Books-  
Inc.,1994.
- 14 - Dale mood, Frank F musker, and judith E Rink sports and Recreational  
Activitiec, (11 th- ed), Mosby Year book – Inc ,1995.
- 15 - IsmatAbd EL- HAQQ: NEW Roles for schools-New Challenges for  
teacher Education, ERIC Clearing house on Teacher Education,  
Washington D. C., 1993 .
- 16 - Johansson glooper: “the effect of using minor games on muscular  
strength and endurance development in children” , department  
of human performace and fitness , university of Massachusetts  
, boston,usa,2001 .
- 17 - Latona, t .: a study of a proposed school-community recreation program  
for the franklin union school district ( doctoral  
dissertation),2015 .
- 18 - Richard Kraus:Social Recreation A group Dynamics  
Approach,C.V.Mosby Company,1979 .
- 19 - Tomas cross: comparison of whole and minor games method, and whole  
part methodof teaching bsket ball toninithboys ,r,q vol.b.n.4  
,dc eanbec,1997 .

