

## تأثير تمارين بدنية باستخدام أدوات مثيرة في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية للتلاميذ أ.م.د. علي حميد علي الزبيدي<sup>1</sup>

انتساب الباحث  
<sup>1</sup> وزارة التربية، المديرية العامة  
لتربية النجف الأشرف، العراق،  
النجف، 54001

<sup>1</sup> alihameed1.us@gmail.com

<sup>1</sup> المؤلف المراسل

معلومات البحث  
تاريخ النشر: حزيران 2024

### المخلص

يهدف البحث الى التعرف على تطوير القدرات الحركية وتأثيرها على اداء التلاميذ وإعداد تمارين بدنية والتعرف على افضلية الفروق الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض القدرات البدنية والحركية منها القوة العضلية والسرعة المرونة والرشاقة والتوازن استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك لملائمته لطبيعة البحث واهدافه، فهو تعديل مقصود مضبوط للظروف المحددة، اما عينة البحث فقد تضمنت تلاميذ الصف السادس ابتدائي في محافظة النجف الاشرف والبالغ عددهم (25) تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية .  
وتوصل الباحث الى استنتاجات منها ان النتائج التي انتجتها الاختبارات البعدية لعينة البحث أثبتت صلاحية استخدام الادوات المساعدة البديلة (المثيرة) التي اعتمدها الباحث  
اما التوصيات فيوصي الباحث الى اعتماد استخدام الادوات المثيرة في درس التربية الرياضية ضمن الأجهزة والأدوات التي يحتاجها تلاميذ المرحلة الابتدائية لما أثبتته من كفاءة وفعالية في إثارة حوافز التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

الكلمات المفتاحية : تمارين بدنية، أدوات مثيرة، تنمية القدرات البدنية والحركية

### The Effect of Physical Exercises using Exciting Tools in Developing some of the Physical and Motor Abilities of Students

Assistant Prof. Dr. Ali Hameed Ali AlZubaidi<sup>1</sup>

### Abstract

The research aims to identify the development of motor abilities and their impact on students' performance, prepare physical exercises, and identify the superior statistical differences between the pre- and post-tests for some physical and motor abilities, including muscular strength, speed, flexibility, agility, and balance. The researcher used the experimental method, due to its suitability to the nature of the research and its objectives, as it is an intended and precise modification. Due to the specific circumstances, the research sample included sixth grade students in the Al-Najaf Al-Ashraf Governorate, who numbered (25) students who were chosen intentionally.

The researcher reached conclusions, including that the results produced by the post-tests of the research sample demonstrated the validity of using the alternative (exciting) auxiliary tools that the researcher adopted.

As for the recommendations, the researcher recommends adopting the use of exciting tools in the physical education lesson among the devices and tools that primary school students need because of their proven efficiency and effectiveness in stimulating students' motivations towards practicing sports activities.

**Keywords:** Physical Exercises, Exciting Tools, Developing Physical and Motor Abilities

### الباب الاول

#### 1- التعريف بالبحث

##### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد مرحلة الطفولة بصورة عامة من المراحل الهامة في حياة الإنسان فهي مرحلة إعداد وتكوين وصقل، وفيها تغرس البذور

الأولى لمقدمات وملامح شخصية الطفل المستقبلية ويتحدد فيها مسار نموه بدنيا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا وتشكل فيها الكثير من عاداته واستعداداته، ولذلك " فالاهتمام بالناشئة منذ فترة الطفولة المبكرة وتربيتهم وتوجيههم بالشكل الصحيح أمر ضروري يؤمن ضمان المستقبل المشرق للمجتمع كما يدعم كيان الدولة بشكل

البحث لغرض تطبيق درس التربية الرياضية باستخدام أدوات  
كثيرات تعليمية متنوعة وبالمناهج الدراسي المقرر بعد ان وفر  
الباحث الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذه .

#### 1-2 مشكلة البحث

تقع على معلم التربية الرياضية والمنهج الدراسي المقرر في  
المدارس الابتدائية مسؤولية تطوير التلاميذ وتعزيز قابليتهم البدنية  
والحركية واكتسابهم المهارات الأساسية كونهم يمتلكون في هذه  
المرحلة العمرية أعلى قابليات الاستعداد للتعلم الحركي.

إلا أن قلة الأجهزة والأدوات الرياضية اثر بشكل مباشر على  
تطبيق درس التربية الرياضية بشكل واضح وخاصة ما ورد  
بالمناهج المقرر لهذه المرحلة الدراسية التي تحتاج إلى أجهزة  
وأدوات تقفقر إليها اغلب مدارسنا ، إضافة إلى الأعداد الكبيرة  
للتلاميذ داخل الصف التي بدورها ستؤثر على قدرة المعلم في  
توجيههم وعدم استطاعتهم لتلبية حاجاتهم وتنفيذ رغباتهم بدرس  
التربية الرياضية ولكي يتم تعويض نقص الأجهزة والأدوات  
المكلفة ماديا لابد من إيجاد بعض الأدوات المثيرة للتعلم لتعويض  
ذلك النقص وخلق الظروف المناسبة وتشكيل وتصميم المواقف  
التعليمية التي تستثير وتحفز التلاميذ بحيث تشكل تحديا لقدراتهم  
كي تنمي مصادره الحركية. ونضمن مشاركتهم بصورة ايجابية  
ومشوقة خلال درس التربية الرياضية ، وذلك بإيجاد عدة أدوات  
بشكل مثيرات تعليمية قد تساهم في تطوير بعض القدرات الحركية  
للتلاميذ .

#### 1-3 أهداف البحث

- 1- التعرف على تأثير استخدام التمرينات البدنية والأدوات  
المثيرة للتعلم في تطوير بعض البدنية والحركية للتلاميذ
- 2- التعرف على نسب التطور في بعض القدرات البدنية  
والحركية للتلاميذ .

#### 1-4 فروض البحث

- 1- هناك تأثير ايجابي لاستخدام الأدوات المثيرة للتعلم في تطوير  
بعض القدرات البدنية والحركية للتلاميذ
- 2- هناك فروق ذات دلالة معنوية في تطوير بعض القدرات  
البدنية والحركية للتلاميذ .

#### 1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: تلاميذ الصف السادس الابتدائي .
- 1-5-2 المجال الزمني : من 13 / 11 / 2021 الى 30 / 1 /  
2022/
- 1-5-3 المجال المكاني : مدرسة راعي الاصلاح .

علمي متطور وتقع هذه المسؤولية على المؤسسات التربوية  
والاجتماعية " [1].

والمدارس الابتدائية من أهم هذه المؤسسات التي تقع عليها  
مسؤولية إعداد هذا الجيل وتنشئته بالشكل الصحيح ، والرياضة  
المدرسية كإحدى أهم حلقات المنهاج الدراسي لما تحمله من اهتمام  
حقيقي بتنشيط الوظائف الحيوية للتلميذ من خلال إكسابه اللياقة  
البدنية والقدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته الحياتية  
دون سرعة الشعور بالتعب ، بالإضافة إلى كونها منفاذاً للحصول  
على الإثارة والمتعة ومنتفساً لتفريغ طاقات التلميذ الحركية .

لذا فمن المهم إعداد التلميذ في سنوات الدراسة الابتدائية الأولى  
وتهيئة الظروف التي تساعده على اكتساب الخبرات والقدرات  
الحركية وهذا لا يتم إلا عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية  
المتنوعة التي تعتمد على أجهزة وأدوات لممارستها وان تعذر  
وجود مثل هذه الأجهزة والأدوات فعلى المعلم البحث عن حلول  
مجدية وبدائل بسيطة واقتصادية وعدم الاعتماد على الكرات  
كأدوات أساسية ، فمخازن المدارس تحتوي الكثير من المواد  
المتروكة التي انتهت صلاحيتها للاستعمال كالرحلات والكراسي  
الخشبية والسبورات والأنايبب والأسلاك وغيرها ...بالإضافة إلى  
أن هنالك بعض الأدوات البديلة والمتوفرة بكثرة كإطارات  
السيارات والدراجات والعلب البلاستيكية والأخشاب والحبال وهي  
كلها مواد زهيدة الثمن و بقليل من التفكير يمكن أن نصمم منها  
مواقف للعب والتعلم بشكل مثيرات تعليمية تعمل على جذب انتباه  
التلاميذ وتحفزهم على حب الممارسة والمشاركة في الدرس بشكل  
فعال ، وهذا يساعدهم في تلبية حاجاتهم البدنية الحركية. كما إنها  
تضيف فعلا الكثير من عناصر التشويق والسرور والنشاط  
،بالإضافة إلى إنها تساعد في الحصول على الكثير من النشاط الحر  
البعيد عن التشكيلة المتكلفة في طريقة التدريس [2]، لذلك الأدوات  
المثيرة للتعلم بصممها المعلم لتلبية حاجة التلاميذ الحركية من  
خلال مجموعة من المواقف للعب والتعلم يتميز أداؤها بالثراء  
الحركي ويصاحبها البهجة والإثارة، والقوانين التي تحكمها تتميز  
بالمرونة والسهولة، تساهم بقدر كبير بالارتقاء بالقدرات البدنية  
والحركية كما أنها تعمل على إكساب التلميذ الكثير من المهارات  
الحركية الأساسية كالركض والرمي والمسك ..... وغيرها  
وتكمن أهمية البحث في أن الأدوات المثيرة للتعلم إذا ما صممت  
وطبقت بشكل فعال في درس التربية الرياضية فإنها قد تساهم في  
بناء الجسم السليم للتلميذ وتطور من قدراته البدنية والحركية  
ومهاراته الأساسية ، كما تزيد من اندفاعه ورغبته في المشاركة  
الإيجابية بالدرس . ومن هنا دعت الضرورة لإجراء مثل هذا

## الباب الثاني

### 2- الدراسات النظرية :

#### 1-2 درس التربية الرياضية

يحتاج الطالب إلى تنوع نشاطاته خلال يومه الدراسي، حيث أن جلوسه لساعات طويلة في الصف يمكن أن يحد من نشاطه الحركي والجسمي. لذا، من المهم إتاحة الفرصة له لممارسة مجموعة متنوعة من التمارين والألعاب مثل الركض، والقفز، والرمي، بالإضافة إلى المشاركة في الألعاب الجماعية والمسابقات التنافسية خلال درس التربية الرياضية. هدفنا هو تحفيز الطالب من خلال ممارسة هذه الأنشطة والتوجيه لإدراكه لأهمية التعاون، والتناسف، والمثابرة، والالتزام بالمجموعة ومحبه لها [3].

وعليه فالاهتمام بدرس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية يعد أمراً غاية في الأهمية إذ يشكل تلامذتها القاعدة الواسعة للتربية الرياضية والتي تنبثق منها أعداد متلاحقة من الناشئين الذين تعتمد عليهم اغلب الفرق الرياضية مستقبلاً، بالإضافة إلى الدور الحيوي الذي تلعبه دروس التربية الرياضية في بناء الجسم السليم للتلميذ من مختلف الجوانب البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية ليكون قادراً على تحمل أعباء الحياة المستقبلية والتكيف مع المجتمع.

ويجب أن يحتوي درس التربية الرياضية على الألعاب والتمارين البدنية والفعاليات والمهارات التي تساهم في تحقيق استمرار النمو المتكامل للتلاميذ عن طريق ممارستها، وتوجيههم للعناية بصحتهم وتطوير قابلياتهم وتحسين الدقة الحركية لديهم إضافة إلى استثمار أوقات فراغهم بشكل فعال ليضمن مزاولتهم لهواياتهم المحببة إليهم. ولعل من أهم أهداف درس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية هو :

- 1- تنمية شخصية التلميذ من النواحي التربوية والعقلية والصحية والنفسية والاجتماعية كافة .
- 2- غرس روح التعاون والمحبة والعمل المشترك .
- 3- تنمية القدرات البدنية والحركية والمهارات لدى التلاميذ .
- 4- تعلم التلاميذ المبادئ الأولية للألعاب الأساسية المنظمة وتطوير القابليات الجسمية.
- 5- استثمار أوقات فراغ التلاميذ بشكل فعال.
- 6- غرس المبادئ الوطنية والقومية وتنمية روح الدفاع عن الوطن [4].

#### 2-2 الأدوات المثيرة للتعلم :

تعد الأدوات الرياضية عنصراً هاماً لتحقيق أهداف درس التربية الرياضية ، ومن غير الممكن أن يكون الدرس ناجحاً بدون هذه

الأدوات ، وعند عدم توفرها أو ندرتها فإن المعلم المبدع يحاول البحث عن البدائل الممكن توفرها من محيط المدرسة وتعويض النقص الحاصل لغرض تطبيق درس الرياضة. لذلك فعملية اختيار الأدوات المناسبة من الإجراءات الهامة والمؤثرة في نجاح الدرس ، ومن الضروري التأكد من وجود هذه الأدوات في المدرسة والعمل على الاستفادة منها لأقصى حد خلال دروس التربية الرياضية ، أما في حالة عدم توفرها في المدرسة فيجب على المعلم محاولة الحصول على البدائل وذلك عن طريق ابتكارات خاصة تناسب الأنشطة الموجودة في المدرسة [5].

#### 2-3 القدرات البدنية الحركية وأهميتها للتلاميذ :

وللقدرات الحركية بعداً مهماً في الحياة اليومية للطفل إذ أنها تصاحبه في معظم أوقات حياته ، كما تعد الوسيلة الوحيدة للتعبير عن حالة الرضا والمرح والسرور وإشباع رغباته وميوله ، فالتلميذ يحتاج إلى القوة العضلية والسرعة والتحمل للتغلب على المقاومات التي تواجهه خلال اللعب وخلال حياته اليومية ويحتاج أيضاً إلى المرونة والرشاقة والتوازن وبقية القدرات الحركية والتي يجب أن تتسجم مع الأجهزة الداخلية للجسم لغرض تحقيق الترابط الحركي [6].

## الباب الثالث

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث

إن طبيعة ومتطلبات المشكلة المراد دراستها وأهداف البحث هي التي تحدد منهج البحث وبناءً على ذلك فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي كونه " يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً" لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية " [7].

#### 2-3 عينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من تلاميذ مدرسة راعي الإصلاح الابتدائية في محافظة النجف الاشرف بأعمار (11) سنة من المجموع الكلي لتلاميذ الصف السادس الابتدائي موزعين على شعب (أ-ب) إذ بلغ عدد افراد مجتمع البحث الكلي (82) تلميذ، أما حجم عينة البحث فقد بلغت (25) تلميذ، واختيرت العينة بالطريقة العمدية.

#### 3-3 الاجهزة والادوات والوسائل المساعدة:

لغرض تحقيق اجراءات البحث الميدانية، تم الاستعانة بالأجهزة والادوات والوسائل المساعدة .

#### 1-3-3 الاجهزة والادوات:

مسطرة طولها (60) سم ، 30 سم للأسفل ، 30 سم للأعلى ويكون  
الصفير في المنتصف، ويثبت الصفير على الحافة العليا للمسطبة.  
**وصف الأداء:** يتخذ المختبر وضع الوقوف حافي القدمين على  
حافة المسطبة بحيث تكون القدمان ملاسنتان لجانبى المقياس يقوم  
المختبر بثني الجذع إماماً أسفل بحيث تصبح أصابع اليد أمام  
المقياس ، ويحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن محاولاً  
تمرير أصابع اليدين في مستوى أقل من سطح المسطبة والثبات في  
هذا الوضع .

**حساب الدرجات:** تحتسب درجة المختبر بالسنتيمتر فإذا كانت تحت  
الصفير (تحت مستوى أصابع القدمين ) فتحسب بالموجب، وإذا  
كانت فوق الصفير (فوق مستوى أصابع القدمين) فتحسب بالسالب.  
**الاختبار الثالث : اختبار الجري المكوكي (3×6) م ذهاباً وإياباً**  
أو سباق المكعبات.

**غرض الاختبار :** قياس سرعة تغير الاتجاه (الرشاقة)  
الأدوات اللازمة : منطقة فضاء مساحتها 10×10 م ، وعدد ثلاث  
مكعبات من الخشب – عدد اثنين ساعة توقيت لحساب الزمن .  
**وصف الأداء :** يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية  
(وضع الوقوف ) وعند إعطائه إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة  
نحو المكعبات بحيث يلتقط احد المكعبات ويعود به بأقصى سرعة  
ليضع المكعب خلف خط البداية ، ثم ينطلق مرة أخرى ليلتقط  
المكعب الثاني ويعود به ليقطع خط البداية بأقصى سرعة ممكنة  
وهكذا مع المكعب الثالث .

تعطى للتلميذ محاولتين .  
**حساب الدرجات :** يحتسب زمن كل محاولة وتسجل للمختبر نتائج  
أقل زمن .

**الاختبار الرابع : اختبار الوقوف على مشط القدم [10].**  
**هدف الاختبار:** قياس التوازن الثابت عندما يقف الشخص الذي تم  
اختباره وطرف قدمه على الأرض.  
**الأدوات المطلوبة:** ساعة توقيت.

**وصف التنفيذ:** يقف التلميذ المراد اختباره على ساق واحدة،  
ويفضل أن يكون ذلك على قدم الساق الرافعة، ويضع قدم الرجل  
الأخرى داخل ركبة الساق التي يقف عليها، ويضع يديه أيضاً في  
المنتصف. بعد الإشارة يرفع المجرب الكعب عن الأرض ويحافظ  
على التوازن لأطول فترة ممكنة دون تحريك أصابع القدم من  
موضعها أو ملامسة الكعب للأرض.

**حساب الدرجة:** نحسب أفضل الزمن لمحاولتين، أي من لحظة  
مغادرة الكعب للأرض حتى اللحظة التي نرتكب فيها أخطاء في  
التنفيذ ونفقد التوازن.

- ❖ كاميرا فيديو.
- ❖ ساعة توقيت.
- ❖ شريط قياس جلدي بطول (5 م) .
- ❖ كرة طبية وزن (1)كغم.
- ❖ كرة قدم ، كرة الطائرة ، كرة اليد ، كرة السلة .
- ❖ طباشير.
- ❖ اقلام.
- ❖ مسطرة.
- ❖ كرسي.
- ❖ حبل.
- ❖ صافرة.
- ❖ حبال مطاطية

### 4-3 الاختبارات البدنية والحركية :

" تعد الاختبارات والقياس من الوسائل الأساسية والمهمة التي  
تستخدم في جمع البيانات، وهي عبارة عن أدوات صممت لوصف  
وقياس عينة من أفراد مجتمع البحث بأكمله" [8] . وتتضمن  
الاختبارات القدرات البدنية والحركية الاتية (القوة العضلية،  
المرونة ، الرشاقة، التوازن).

### الاختبار الأول : اختبار القوة العضلية

- اختبار دفع الكرة الطبية (3)كغم باليدين من الجوس
- ⊗ **الغرض من الاختبار:** قياس القوة العضلية .
- ⊗ **الأدوات اللازمة:** كرات طبية زنة 3كغم ، كراسي، شريط قياس،  
حزام عريض .
- ⊗ **وصف الأداء :** يجلس المختبر على الكرسي ماسكاً بالكرة الطبية  
بحيث تكون الكرة امام الصدر وتحت مستوى الذقن وترفع  
لرميها من فوق الرأس، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً  
لحافة الكرسي، ويوضع حول صدر المختبر الحزام بحيث  
يمسك من الخلف عن طريق مُحكم وذلك بغرض منع حركة  
المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين، تتم حركة دفع الكرة  
باستخدام اليدين فقط.

⊗ **تعليمات الاختبار:** يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية ، تحسب  
افضلها [9].

### الاختبار الثاني: اختبار حني الجذع من الوقوف

- غرض الاختبار :** قياس مرونة الجذع وعضلات الفخذ .
- الادوات اللازمة :** مسطبة خشبية بطول 2م وارتفاعها 50 سم ، او  
منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر ، مقياس مدرج من الخشب او

### 6-3 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات الحركية بتاريخ 13 / 11 / 2021 في مدرسة راعي الاصلاح الابتدائية في محافظة النجف الاشرف على عينة مكونة من (20) تلميذ للتأكد من مدى وضوح فقرات المقياس العدواني والتأكد من وضوح التعليمات والصعوبات التي تواجه المستجيب لتلافيها، وكذلك لتحديد الوقت الذي تستغرقه الاجابة عن فقرات المقياس وذلك لغرض تأشير متطلبات العمل العلمي الدقيق الخالي من الصعوبات والاجراءات غير الاقتصادية في الجهدين المادي والبشري .

### 6-3 الاسس العلمية للاختبارات:

#### 1-6-3 الصدق:

هو ان الاختبار يصمم لقياس ما وضع لقياسه او قياس المجال او الظاهرة المدروسة، تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض الاختبارات مهارية على السادة الخبراء والمختصين.

#### 2-6-3 الثبات:

ان الاختبار الثابت هو الذي يعطي نفس النتائج او نتائج متقاربة اذا ما طبق الاختبار وفي نفس الظروف، إذ تم تطبيق الاختبار بتاريخ 16 / 11 / 2021 وإعادة بعد مدة سبعة أيام بتاريخ 22 / 11 / 2021 وعلى العينة نفسها لمعرفة ثبات الاختبار، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون بين نتائج الاختبارات وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطاً "معنوياً" بينهما.

#### 3-7 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات الحركية بتاريخ (2021/11/23) على عينة البحث (25) تلميذ وتم تسجيل الظروف التي جرت بها الاختبارات القبليّة وقدر الامكان وتطبيقها في الاختبارات البعدية.

#### 8-3 تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة وذلك للمدة من (2021/11/25) ولغاية (2022/1/25) ، وقد راعى الباحث الخطوات الآتية في البرنامج التدريبي :

1- تموج حركة الحمل كان (1:3)

2- فترة دوام البرنامج التدريبي (8) أسبوع

3- عدد الوحدات في البرنامج التدريبي الأسبوعي (2-3) وحدة تدريبيّة

4- الشدة المستخدمة في البرنامج التدريبي شدة الأداء الأمثل للمهارة .

وتضمن البرنامج (8) وحدات تدريبيّة بمعدل (2-3) وحدات اسبوعياً حيث عمل الباحث على اخذ بعض الوحدات الاضافية

ليكون في بعض الاسابيع 3 وحدات بدلاً من 2 وحدة وذلك لكي يتم برنامج التدريب قبل الامتحانات النهائية هذا وقد التزم الباحث بالخطوط الرئيسية لخطّة درس التربية البدنية وضمن الوقت المحدد له وعلى الشكل التالي:

1. القسم التحضيري: (23) دقائق تنفيذ الاحماء مع شرح وتطبيق لعبتين شعبيتين.

2. القسم الرئيسي: (15) دقيقة شرح المهارة ثم اداء التلاميذ المهارات الحركية.

3. القسم الختامي: (5) دقائق ممارسة لعبة شعبية على ان تكون للتهنئة والمرح وبث روح السرور، (2) دقائق الوقوف بخط مستقيم وانهاء الدرس والانصراف.

#### 3-9 الاختبارات البعدية :

بعد تنفيذ البرنامج المعد من الباحث تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بتاريخ 2022/1/26 وهياً الباحث مسبقاً، ويتمتع الاختبار البعدي بالشروط المناسبة مثل الزمان والمكان والأدوات المطلوبة، وينفذ نفس إجراءات الاختبارات القبليّة وبمساعدة نفس فريق العمل المساعد للاختبار القبلي.

#### 3-10 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) من قبل الباحث لمعرفة نتائج الاختبارات الحركية لتلاميذ الصف السادس الابتدائي .

### الباب الرابع

#### 4- عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على وفق البيانات التي تم الحصول عليها بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المعد من الباحث الذي تضمن تعليم التلاميذ على التمرينات البدنية والحركية قيد البحث من خلال الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث، كما تم تحويلها الى جدول كونها وسيلة توضيحية للبحث ولانها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث وتعزز الادلة العلمية وتمنحها القوة [11] .

ان تحليل المعلومات يعني استخراج الادلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية التي تبرهن على اجابة عن اسئلة وتؤكد قبول فروضه او عدم قبولها [12].

4-1 عرض نتائج الفروق في الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في اختبارات القدرات البدنية الحركية للتلاميذ . وكما موضح في الجدول (1).

الجدول (1) يبين نتائج عينة البحث في الاختبارات القبليّة والبعديّة

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		ع±	س+	ع±	س+		
اختبار القوة العضلية	درجة	8.265	80.453	11.079	80.453	2.362	معنوي
اختبار المرونة	سم	1.23	2.5	0.87	2.5	4.38	معنوي
اختبار الرشاقة	ثانية	0.68	12.87	0.99	12.87	6.18	معنوي
اختبار التوازن	ثانية	1.28	12.14	1.34	12.14	10.19	معنوي

(مشي العنكبوت) قد طور من عضلات الأطراف العليا وعضلات البطن، وساعدت العقل ذات القبضات المتعددة من تطوير قوة التحمل للطفل في التعلق وعمل المرجحات الحرة كما ساهمت في تطوير مهارة التعلق، والى جانب ذلك استخدمت الأطواق المطاطية والحديدية التي خلقت أنواعا متعددة من تمارين الدقة الحركية، كما ان عمل بساط من (سبرنك مضغوط لمقاعد الجلوس المتروكة (تفتات) بعد تغليفة بقطعة اسفنج وقماش) ساهم في زيادة مرونة مفاصل وعضلات الجسم.

إن التنظيم الجيد والمنسق لوضع الادوات المساعدة البديلة داخل ساحة المدرسة، وبساطة وسهولة عمل التلاميذ عليها قلل من تدخل المعلم الدائم أثناء تنفيذ الدرس، فالتلميذ يمتلك وقت محدد لقيامه بممارسة نشاطه على التمرين الواحد بعد توجيه المعلم، وبصافرة منه ينتقلون من محطة تمرين إلى أخرى، بالإضافة إلى إن بعض الادوات مصممة بشكل ثابت في ساحة المدرسة لاستخدامها في إجراء عدة ألعاب متعاقبة، " فمن المهم عند استعمال الأدوات في الألعاب إجراء عدة ألعاب في نفس الأداة حتى يستثمر الوقت كاملا وعدم مضيعته في تغيير الأدوات " [14] ، كما يمكن إن يؤدي عليها أكثر من تلميذ في نفس الوقت وهذا قلل من حالات انتظار التلاميذ التي قد يصاحبها الملل والضجر .

كما أتاحت الادوات المساعدة البديلة الفرصة لكل تلميذ من العمل بمفرده وحسب قدراته الخاصة ومرحلته العمرية فيعضهم يقفز من إطار لأخر وبعضهم يقفز بين إطار وآخر ، وهناك من يتعلق بكل درجة من درجات السلم والقسم الأخر يتعلق بين درجة وأخرى، وبعضهم يدفع اسطوانة الإطارات بيديه ومنهم من يدفعها برجله لتتطور مرونة مفصل الفخذ .

فالمناهج الدراسية متى ما بنيت على أسس علمية وطبقت بشكل علمي ومدروس من حيث توفر الأدوات والأجهزة ودور المعلم

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات البدنيّة والحركية لتلاميذ الصف السادس الابتدائي:

من خلال الجدول السابق الذي بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث وقد أظهرت هناك فروقات معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ كانت قيم (t) المحسوبة أكبر من قيم (t) الجدولية، وهذه النتائج تدل بشكل واضح على مدى أهمية استخدام الأدوات المساعدة البديلة في درس التربية الرياضية ولأنه يسمح لأكثر عدد ممكن من الطلاب بممارسة الأنشطة بحرية وحرية عليه ويوفر فرصاً متنوعة للعب، فإن إعداد الوسائل المساعدة البديلة وتوزيعها داخل ساحات المدرسة له الأثر الفعال في التنمية. ينمي القدرات البدنية والحركية لدى الطلاب ويعلمهم المهارات الحركية حيث يعتقد أنه ينمي بشكل شامل معظم عضلات ومفاصل جسم الطالب ويحسن القدرات الوظيفية لأجهزتهم .

إن استخدام هذه الأدوات يلهم الطلاب بالحب والاستمتاع والاهتمام بالممارسة الحرة التي تتحدى قدراتهم وقدرات زملائهم. من العناصر المهمة التي يجب أن تتضمنها حصص التربية البدنية ممارسة التمارين على شكل ألعاب أو مسابقات تعمل على تنمية المهارات الحركية لدى الطلاب، وتعتبر الأجهزة المساعدة البديلة أحد العوامل المثيرة للاهتمام التي تجذب الطلاب إلى الأنشطة البدنية " [13] .

وقد أعدت مجموعة من الإطارات المستعملة بشكل حلقات مربوطة مع بعضها على الأرض ويقوم التلاميذ بأداء فعاليات القفز بأنواعها مما ساهم في تطوير عضلات الأطراف السفلى وقوة القفز، بالإضافة إلى استخدام أنواع الحبال في أكثر من تمرين من تمارين القفز والتعلق والتي ساهمت في تطوير مهارة الحجل وقدرة التوافق بين العينين والقدمين، كما إن أعداد السلاسل بأشكال مختلفة واستخدامها في أكثر من تمرين للتسلق والتعلق والحيو على الظهر

- لتطبيقه، لما له من دور فعال في تطوير القدرات البدنية والحركية .
- 3- تصميم هذه الادوات المساعدة البديلة في الساحات الشعبية والمنتزهات وحدائق الأطفال لممارسة الأنواع المختلفة من الرياضات.
- 4- ضرورة توفر الساحات الرملية لضمان السلامة والأمان عند تطبيق درس التربية الرياضية .
- 5- إجراء هذه الدراسة على مراحل عمرية أخرى، وباستخدام أدوات بديلة متنوعة إضافية .

#### المصادر

- [1] صادق، غسان محمد وآخرون، (1989) "أصول التربية الرياضية في مراحل الطفولة المبكرة"، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق، ص4.
- [2] عبد المنعم، كامل ياسين وديع محمد، (1981)، "الألعاب الصغيرة، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، ص78.
- [3] الربيعي، محمود داود وآخرون، (2000)، " نظريات وطرائق التربية الرياضية "، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، ص90 .
- [4] خطابية، أكرم زكي، (1997)، " المناهج المعاصرة في التربية الرياضية "، دار الفكر العربي، ط1، الاردن، ص86 .
- [5] الربيعي، محمود داود، (2006)، " طرائق واساليب التدريس المعاصرة "، عالم الكتاب الحديث، الاردن، ص257 .
- [6] محجوب، وجيه وآخرون، (2000)، " نظريات التعلم والتطور الحركي "، دار الكتب والوثائق، بغداد، ص57.
- [7] علاوي، محمد حسن وراتب أسامة كامل، (1999)، " البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي "، دار الفكر، القاهرة، ص217 .
- [8] الياسري، محمد جاسم وعبد المجيد مروان، (2001)، " الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، مؤسسة الوراق، ط1، عمان، ص56 .
- [9] جلسم، علاء إبراهيم، (2012)، "تأثير منهج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب المركب في بعض القدرات البدنية والنشاط الكهربائي لأهم العضلات العاملة في قوة التصويب للاعب كرة اليد الشباب "، رسالة ماجستير غير مشورة، كلية التربية الإسلامية، جمعة ديلي، ص64.

المختص، فأن هذا يؤدي إلى زيادة قدرة التلاميذ على التعلم وتطوير قابلياتهم البدنية. فالتمارين التي يتضمنها المنهج الدراسي المقرر للمرحلة الابتدائية الأولى أغلبها تمارين الركض والقفز وعمل الدرجات إضافة إلى الألعاب الصغيرة التي تعمل على تطوير قابلية التحمل " لذلك فالتمارين التي تكون قوة المؤثر فيها متوسطة أو قليلة والتي بواسطتها يبني الأساس لقابلية التحمل عند التلاميذ، فهي تطور في الوقت نفسه وينسب محدودة قابليتي القوة والسرعة " [15] .

ان اندفاع التلاميذ الى التمرن واللعب على تلك الأدوات كان محاولة منهم لاكتشاف كيف تؤدي اللعبة ؟ وهل يستطيع ان يؤديها لا بل وان يتفوق بها على زملائه؟ فالادوات المساعدة البديلة كانت تخلق نوع من التحدي لقدرات التلاميذ في الحركة واللعب .

لذا نلاحظ إن تمارين المرونة التي طبقت بالأدوات المساعدة البديلة كانت شاملة لأغلب عضلات ومفاصل الجسم ولا تقتصر على عضلات ومفاصل الجذع فقط بهدف تطوير مرونة تلاميذ المرحلة الابتدائية الأولى، ويؤكد ماينل (1987) " إن التلميذ حديث الدخول إلى المدرسة يحتاج باستمرار إلى الزيادة الهادفة في تمارين المرونة " [16].

#### الباب الخامس

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

#### 1-5 الاستنتاجات

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :-

- 1- إن النتائج التي أفرزتها الاختبارات البعدية لعينة البحث أثبتت صلاحية استخدام الادوات المساعدة البديلة التي اعتمدها الباحث.
- 2- إن استخدام التمرينات البدنية في درس التربية الرياضية ادى الى تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للتلاميذ .
- 3- عملت الادوات المساعدة البديلة على ترسيخ الاخلاق التربوية والنظام والتعاون والمحبة بين التلاميذ.

#### 2-5 التوصيات

يوصي الباحث بما يأتي :

- 1- اعتماد استخدام الادوات المساعدة البديلة في درس التربية الرياضية ضمن الأجهزة والأدوات التي يحتاجها تلاميذ المرحلة الابتدائية لما أثبتته من كفاءة وفعالية في إثارة حوافز التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الرياضية .
- 2- اعتماد المنهج الدراسي المقرر عند تعذر تصميم الادوات المساعدة البديلة بعد توفير الأجهزة والأدوات الضرورية

- [10] حسانين، محمد صبحي،(1982)، " طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية "، مطابع دار الشعب، ط1، القاهرة، ص79.
- [11] الجنابي، احمد توفيق، (1991)، " تأثير استخدام جهاز حصان القفز النابضي في سرعة تعليم قفزة اليبدين الامامية "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ص70.
- [12] العساف، صالح حمد، (1995)، " المدخل الى البحث في العلوم السلوكية "، مكتبة العبيكان، الرياض، ص70.
- [13] محمود، ناهد ورمزي، نبلي،(1998)، " طرائق التدريس في التربية الرياضية "، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، ص75.
- [14] عبد المنعم، كامل ومحمد وديع ياسين،(1981)، " الألعاب الصغيرة " ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ص83.
- [15] هارة، ترجمة، عبد علي نصيف، (1990)، " أصول التدريب "، مطابع التعليم العالي، ط2، الموصل ، ص88.
- [16] ماينل، كورت، ترجمة، عبد علي نصيف، (1987)، " التعلم الحركي "، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ص253.



الملاحق

ملحق (1): نموذج للتمرينات البدنية والادوات المثيرة الساعدة التي استخدمت في درس التربية الرياضية

<b>الأهداف التربوية</b>	<b>الأهداف التعليمية</b>
- تعويد التلاميذ على النظام والعمل الجماعي	- ألعاب المطاردة
- إثارة روح المنافسة	- تعلم مهارة التعلق
- تنمية القابليات الفردية	- تطوير القوة والمرونة والرشاقة والتوازن

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن / دقيقة	الفعاليات الحركية	التشكيلات	الملاحظات
1	المقدمة تنفيذ الاحماء والتمارين البدنية باستخدام الالعاب الصغيرة	10د 5د 5د	الوقوف الصحيح واخذ الغياب والحضور + أداء تحية بدء الدرس تمرينات بدنية  - لعبة مطاردة الزميل - لعبة عكس الإشارة	  	- التأكيد على الحضور والوقوف الصحيح للتلاميذ - التأكيد على النظام في اداء اللعبة - تشجيع التلاميذ ومكافأة المجموعة الفائزة
2	القسم الرئيسي أ- الجزء التعليمي  ب- الجزء التطبيقي	25د 5د 20د	وقوف التلاميذ على شكل مستطيل ناقص ضلع يتم شرح كيفية العمل على كل محطة وعرضها من قبل نموذج من التلاميذ توزيع التلاميذ على المحطات وحسب اسماء مجموعاتهم  مجموعة الاسد- تسلق السلالم الأفقية صورة ( 9 ) مجموعة الثعلب- التعلق بالاطواق المطاطية والمرجحة صورة ( 13 ) مجموعة الدب-رمي الاطواق في السلة صورة ( 17 ) مجموعة الرمان- ادخال الاطواق المطاطية في العمود صورة ( 5 ) مجموعة الزيتون- التعلق بالاطارات صورة ( 35 ) مجموعة العنب- رمي الكرات الصغيرة وإدخالها في الأطواق الحديدية صورة(37)	 المعلم  م-الاسد م- الثعلب   المعلم  م-الدب م- الرمان   م-الزيتون م- العنب	الانتباه الى شرح وعرض المدرس اثناء تنفيذ النموذج.  يقوم التلاميذ بتطبيق ما تعلموه في الجانب التعليمي -التوزيع الصحيح على المحطات -تطبيق التمارين بشكل صحيح -خلق المشاكل الحركية من اجل زيادة التحدي
3	القسم الختامي	5 د	لعبة صغيرة ترويحية - ثم الانصراف -ارجاع بعض الادوات		الوقوف الصحيح وصيحة عاش العراق