تأثير إستخدام الألعاب الصغيرة وتمرينات المهارات الحركية الأساسية لتنمية اللياقة الحركية لأطفال المرحلة الابتدائية من ٦ - ٩ سنوات

د. حسن بن أحمد حلواني

أستاذ مشارك بقسم علوم الرياضة – كلية التربية – جامعة أم القرى

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير إستخدام الألعاب الصغيرة وتمرينات المهارات الحركية الأساسية لتنمية اللياقة الحركية لأطفال المرحلة الابتدائية من ٦ – ٩ سنوات، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وبتصميم تجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإستخدام القياس القبلي البعدي، وقام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من بين تلاميذ الفصل الدراسي الأول بالمرحلة الإبتدائية بمدرسة عطاء بن أبي رباح الإبتدائية للعام الدراسى ٢٠٢٢ – ٢٠٢٣، والبالغ عددهم (٣٠ تلميذ)، وقد استعان الباحث بعدد (١٦ تلميذ) من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كعينة إستطلاعية للتأكد من المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للإختبارات المستخدمة، وقام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية للبحث على المجموعة التجريبية والتي طبق عليها البرنامج المقترح وبلغ قوامها (٣٠) تلميذ، وذلك فى الفترة من يوم ٥ / ٩ / ٢٠٢٢ إلى يوم ٢ / ١١ / ٢٠٢٢، وحيث استعان الباحث بالبرنامج الإحصائى SPSS الإصدار ٢٨ وإستخدم المعالجات (المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الإلتواء، الوسيط، معامل الإرتباط، إختبار " Z " لحساب دلالة الفروق، إختبار " ت " لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات، معدلات التغير)، وقد توصل الباحث الى أن برنامج الألعاب الصغيرة باستخدام تمرينات المهارات الحركية الأساسية المقترح أدى إلى تنمية اللياقة الحركية للأطفال من ٦ – ٩ سنوات، ويوصي الباحث بالتخطيط لبرامج اللياقة الحركية للأطفال وفقاً للأسس العلمية لتنمية المهارات الحركية الأساسية، وتطوير مقررات التربية الحركية ضمن مناهج كليات وأقسام علوم الرياضة بما يتناسب مع التطورات العلمية الحديثة واحتياجات الأطفال في المرحلة الإبتدائية.

الكلمات : **الألعاب الصغيرة – المهارات الحركية – اللياقة الحركية – المرحلة الإبتدائية – ٦ – ٩ سنوات**

The effect of using small games and basic motor skills exercises to develop motor fitness for primary school children aged 6-9 years

Abstract

The research aims to identify the effect of using small games and basic motor skills exercises to develop motor fitness for primary school children aged 6-9 years old. The researcher used the experimental method due to its suitability to the nature of the research, and with an experimental design for one experimental group using pre-post measurement. The basic research was conducted intentionally among the students of the first semester of the primary stage at Ataa Bin Rabah Primary School for the academic year 2022-2023, (30 students), and (16 students) from the research community and outside the basic sample as a pilot sample to verify scientific result (Validity - Reliability) of the tests used. The researcher conducted the basic study for the research on the experimental group to which the proposed program was applied, which consisted of (30) students, in the period from 9/5/2022 to 11/2/2022. The researcher used the statistical program SPSS, version 28, and used the processors (Mean, S.D., Skewness Coefficient, Median, Correlation Coefficient, "Z" test to calculate the significance of the differences, "T" test to calculate the significance of the differences between means and Ratio. The researcher concluded that the small games program using basic motor skills exercises led to the development of motor fitness for children aged 6-9 years. The researcher recommended planning motor fitness programs for children according to scientific foundations for developing basic motor skills and Developing movement education curriculum within the curriculum of colleges and departments of sports sciences in a manner consistent with modern scientific developments and the needs of children in the primary stage.

Keywords: small games - motor skills - motor fitness - primary stage - 6-9 years.

تأثير إستخدام الألعاب الصغيرة وتمرينات المهارات الحركية الأساسية لتنمية اللياقة الحركية لأطفال المرحلة الابتدائية من ٦ - ٩ سنوات

د. حسن بن أحمد حلواني*

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل في حياة الإنسان حيث أن في هذه المرحلة تنمو قدرات الطفل وتتضح مواهبه ويكون قابلاً للتأثير والتوجيه والتشكيل، ولذا فإن العناية بالطفولة والاهتمام بأنشطتها يعد من أهم المؤثرات التي تسهم في تقدم المجتمعات. (الخولى، ٢٠١٢، ص ١١٥).

والحركة هي النشاط والشكل الأساسى للحياة، والطريقة الأساسية فى التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيمم وعن الذات بوجه عام، فهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواءً كان داخلياً أو خارجياً، وتساعد على إكتساب النواحي المعرفية وتشكيل المفاهيم وحل المشكلات ومن خلال الخبرة الحركية يمكن للطفل أن يواجه العالم من حوله (الخولى وأخرون، ٢٠٠٩، ص ٢٥).

فالمهارات الحركية الأساسية تشير الى بعض مظاهر الانجاز الحركي التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكرة مثل: الحبو، والمشي، والجري، والدحرجة، والوثب، والرمي، والتسلق، والتعلق، وغيرها من الحركات التي ترتبط ببعض مظاهر النضج البدني في مراحله الأولى، ولأن هذه الأنماط الحركية تظهر عند الإنسان في شكل أولي لذا يطلق عليها البعض اسم المهارات الحركية الأساسية (علاوي ورضوان، ١٩٨٧، ص ٣٠).

ويوضح (فرج، ٢٠٠٤، ص ٥٨) أن الألعاب توفر الفرص للأطفال في إستخدام مهاراتهم الحركية بطرق مختلفة لتحقيق الأهداف وليس فقط بإستخدام أنواع متعددة من المهارات ولكن أيضاً يتعلم الأطفال كيف يكيفون مهاراتهم ويقدرون فعاليتها في المواقف المختلفة.

ويذكر (زيمر Zimmer، ٢٠١٥) أن الألعاب الحركية خلال مرحلة الطفولة يجب أن يكون هدفها الأساسى هو تلبية احتياجات الأطفال وإمكانياتهم، كما أن الهدف في الحركة هو تطوير وتنمية قدرات الأطفال ومساعدتهم على التطور في جوانب شخصيتهم المتعددة.

ويرى (حسانين، ٢٠٠٣، ص١٨٣) إلى أن اللياقة الحركية تعني مجموعة من المكونات التي تساعد الإنسان على أداء الحركات بكفاءة، كما أنها تتطلب أن يكون الفرد قادراً على أداء

* أستاذ مشارك بقسم علوم الرياضة – كلية التربية – جامعة أم القرى – المملكة العربية السعودية

الحركات المختلفة التي تتطلبها حياته العامة ومهنته، ويستلزم وجودها لقضاء وقت الفراغ في مواجهة حالة الطوارئ الخاصة والعامة وذلك بصورة فعالة حتى تحقق أغراضها.

وتتضمن اللياقة الحركية على مكونات عديدة فهناك مكونات متعلقة بالصحة ومكونات متعلقة بالمهارة الحركية، ومن مكونات اللياقة الحركية المتعلقة بأداء المهارات الحركية (التوازن – التوافق العضلي العصبي – سرعة رد الفعل – الرشاقة – القوة العضلية – السرعة) (حماد، ٢٠٠٩ ، ص ٤٥).

وتشكل اللياقة الحركية أهمية بالغة في رفع مستوى الأداء الرياضي العام، وقد حاول خبراء التدريب إلى البحث في الأساليب الحديثة لإكتساب اللياقة الحركية والصحة العامة باستخدام التمرينات التي لا تتطلب استخدام الأدوات والأجهزة عالية التكاليف.(**Stephens, J.T; Glenn Pait, T.، 2003**، ص ١٩).

والألعاب الصغيرة هي مجموعة من الألعاب المختارة متعددة الأغراض والتي تُؤدى بلاعب واحد أو أكثر وهي بسيطة من حيث القوانين الموضوعة لها ومن حيث الأدوات المستخدمة ولا تحتاج الى ملاعب كبيرة ويغلب عليها طابع المنافسة وتبعث الشوق والحماس والسرور في النفوس وهي محببة للأطفال.

لذا فإن الألعاب الصغيرة وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة لمن يزاولها من الصغار والكبار، وهي نشاط رياضى يساعد في تطوير الأداء الحركي للألعاب الرياضية وتمارس وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة ويمكن تغييرها وزيادة صعوبتها تدريجياً، فهى لا تحتاج إلى أدوات كبيرة أو مكان خاص ويمكن أن تؤدى فردية أو زوجية أو جماعية وفقا للهدف من الألعاب الصغيرة وتشمل على عنصر المنافسة والمفاجأة. (الدليمى، ٢٠١٠، ص ٢١١).

ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريس مقررات التربية البدنية وخاصة التربية الحركية وأثناء ملاحظة الأطفال في المدارس خلال فترات التدريب الميدانى، فقد لاحظ الباحث أن هناك إنخفاض في مستوى اللياقة الحركية لدى بعض التلاميذ وقد يكون بسبب انخفاض في مستوى المهارات الحركية الأساسية مما قد يكون له تأثير في تعلم المهارات الحركية الأساسية وإكتساب المهارات الحركية الهامة كمدخل لتعلم المهارات الرياضية المختلفة، وتعد عملية إكساب ثقافة حركية رياضية للأطفال في هذه المرحلة هام جداً لإعداد جيل قادر على أداء المهارات الحركية المختلفة، كما يمتلك اللياقة الحركية التي تمكنه من مواجهة متطلبات الواجبات والأنشطة اليومية المختلفة سواء في المدرسة أو المنزل أو ممارسة أنشطة رياضية، لذلك فقد فكر الباحث في إجراء هذه الدراسة بإستخدام بعض الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية وكذلك توظيف تمرينات

المهارات الحركية الأساسية في الجزء الخاص بالتمرينات البدنية في درس التربية البدنية والتي تتناسب مع الأطفال وتخدم هدف البحث لتنمية عناصر اللياقة الحركية لأطفال المرحلة الإبتدائية من ٦ – ٩ سنوات.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير إستخدام الألعاب الصغيرة وتمرينات المهارات الحركية الأساسية لتنمية اللياقة الحركية لأطفال المرحلة الإبتدائية من ٦ – ٩ سنوات.

فروض البحث:

١ – توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في متغيرات اللياقة الحركية (القدرة العضلية – التحمل العضلى – السرعة الحركية – المرونة – الرشاقة – الاتزان) لدى الأطفال من ٦ – ٩ سنوات عينة البحث التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

اللياقة الحركية:

يعرفها (الخولى وأخرون، ٢٠٠٩، ص ٢٦٩) هي أحد أبعاد التكيف البيولوجي والنفسي للطفل في مواجهة متطلبات الواجبات والأنشطة اليومية سواء في العمل أو فى وقت الفراغ.

المهارات الحركية الأساسية :

يعرفها (خليل، عبدالله، ٢٠٠٣ ، ص ١٩٧) هي الحركات التي تؤدى إلى حركة الجسم وانتقاله من نقطة لأخرى أو من مكان لأخر سواء كان بالمشي أو الجري أو الوثب أو القفز.

اللعب:

ويعرفه (ليتلفيلد وكوك Littlefield & Cook, 2009 ,p 429) اللعب بأنه "نشاط شيق ومحبب للطفل، يمارسه باستمتاع وبتلقائية وبرغبة ذاتية، ويسهم في إكسابه العديد من المهارات."

الألعاب الصغيرة:

ويعرفها (فرج، ٢٠٠٤، ص ٢٩) بأنها الألعاب المنظمة تنظيماً بسيطاً، وهي ألعاب سهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابته أو تنظيمات محددة ولكن يُسمح للمعلم وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعداداتهم من حيث الهدف المراد تحقيقه، ويمكن ممارستها في أي مكان ويمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات.

الدراسات السابقة:

– قام (البريكى، ٢٠٢٠) بدراسة بهدف تصميم برنامج مقترح للتربية الحركية على مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الرابع من التعليم الأساسي، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التعليمى له تأثير إيجابى على تحسين مكونات اللياقة الحركية والقدرات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

– قام كلاً من (حمودة، والحايك، ٢٠٠٩) بدراسة بهدف تصميم برنامج حركي لتطوير المهارات الحركية الأساسية للأطفال من سن (٥ – ٦) سنوات، وكانت من أهم النتائج أن البرنامج الحركي المقترح أثر في تطوير المهارات الحركية للأطفال مثل الرمي واللقف والمشي والجري.

– قام (عبد اللطيف، ٢٠٠٧) بدراسة بهدف تصميم برنامج مقترح باستخدام القصة الحركية والتمرينات التمثيلية لتنمية اللياقة الحركية وبعض المهارات الحركية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى للمرحلة الإبتدائية، وقد توصل إلى أن البرنامج المقترح باستخدام القصص الحركية لدى الأطفال أدى إلى تنمية اللياقة الحركية للأطفال وكذلك أدى إلى تحسين المهارات الحركية الأساسية لدى الطفل في الصفوف الأولى من المرحلة الإبتدائية.

– قام كلاً من (Chen W, Hammond-Bennett A, Hypnar A. 2017) بدراسة تناولت مدى إظهار طلاب مرحلة الروضة حتى الصف الأول لكفاءة المهارات الحركية فيما يتعلق بمعيار محتوى التربية البدنية، وكانت من أهم النتائج أن الطلاب في السنة الأولى والثانية قاموا بأداء مستوى الكفاءة أعلى في تقييمات المهارات وقد تفوق الأولاد بشكل ملحوظ على البنات في المهارات وخاصة ومهارة نقل الثقل، ولم يتم العثور على فروق بين الجنسين في مهارة الجري.

– قام كلاً من (Li, Chao; Li, Hongjuan; Wang, Ronghui; Fei, Xi. 2021) بدراسة بهدف دراسة العلاقات بين النشاط البدني والمهارات الحركية واللياقة البدنية لدى المراهقين، تقييم المتنبئين باللياقة البدنية، وكانت أهم النتائج ارتباط النشاط البدني خفيف الشدة بشكل كبير بقوة العضلات، وارتبطت المهارات الحركية بشكل كبير باللياقة البدنية، وارتبط النشاط البدني بشكل كبير بالمهارات الحركية وتم التوصل إلى النموذج الذي يتنبأ باللياقة البدنية.

– قام كلاً من (Roebers C.M., Kauer M. 2009) بدراسة هدفت إلى استكشاف العلاقة بين التحكم المعرفي والحركي من خلال ربط الأداء الفردي بمجموعة متنوعة من المهام وكانت أهم النتائج أن بعض جوانب التحكم المعرفي والحركي مترابطة بشكل كبير، ومن ناحية أخرى يبدو أن قدرة الأفراد على الاستجابة بكفاءة لمتطلبات السرعة والدقة لأداء الأنشطة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وبتصميم تجريبى لمجموعة تجريبية واحدة بإستخدام القياس القبلي البعدي.

عينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من بين تلاميذ الفصل الدراسي الأول بالمرحلة الابتدائية بمدرسة عطاء بن أبي رباح الإبتدائية للعام الدراسى ٢٠٢٢ – ٢٠٢٣، والبالغ عددهم (٣٠ تلميذ)، وقد استعان الباحث بعدد (16 تلميذ) من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كعينة إستطلاعية للتأكد من المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للإختبارات المستخدمة.

جدول (١)

توصيف عينة البحث في متغيرات النمو والاختبارات المستخدمة فى البحث

ن=30

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
العمر	سنة	8.067	8.000	1.048	0.910-
الطول	سم	100.033	100.000	2.566	0.066-
الوزن	كجم	35.067	36.000	2.180	0.818-
الجري ٢٠ متر	ث	4.153	4.165	0.101	0.401
رمي كرة الهوكي	م	30.067	30.000	3.591	1.016-
وثب عريض من الثبات	سم	55.100	56.000	2.412	0.742-
ثني الذراعين من الإنبطاح المائل	عدد	3.033	3.000	1.245	0.067-
الجلوس من الرقود	عدد	2.000	2.000	0.643	0.000
ميل الجذع أماما أسفل	سم	5.600	6.000	1.123	0.187
إختبار بارو	ث	24.390	24.450	0.772	0.118-
الوقوف على مشط القدم	ث	2.176	2.200	0.287	0.077

تشير نتائج جدول (١) إلى المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء لمتغيرات العمر، والطول، والوزن واختبارات البدنية لدى عينة البحث التجريبية في القياس القبلي لدى عينة البحث المجموعة التجريبية، كما يتضح من الجدول تجانس أفراد العينة في الإختبارات البدنية حيث تراوح معامل الإلتواء بين (± ٣).

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الأدوات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الأدوات الآتية في جمع البيانات:

- جهاز الرستاميتر لقياس الطول الكلي للجسم.
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس كبير "بالأمتار" لأقرب سم.

الإختبارات المستخدمة في البحث:

إختبارات اللياقة الحركية ملحق (١)

- الجري ٢٠ متر.
- وثب عريض من الثبات.
- الجلوس من الرقود.
- إختبار بارو للرشاقة.
- رمي كرة الهوكي.
- ثني الذراعين من الإنبطاح المائل.
- ميل الجذع أماماً أسفل.
- اختبار الوقوف على مشط القدم.

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية في مجال اللياقة الحركية لتحديد اختبارات اللياقة الحركية، ثم قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من (٢٨ / ٨ / ٢٠٢٢ – ٤ /٩ / ٢٠٢٢) على عينة قوامها (16 تلميذ) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وكان الهدف من هذه الدراسة:

- حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للإختبارات المستخدمة في البحث.
- التعرف على المشـــكلات التي قد تقابل الباحث أثناء تطبيق الإختبارات أو أثناء إجراء الدراسة الأساسية.

المعاملات العلمية للإختبار:

صدق إختبارات اللياقة الحركية المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإيجاد صـــدق إختبارات اللياقة الحركية المســـتخدمة في البحث حيث قام بحساب صدق المقارنة الطرفية في الإختبارات المستخدمة وذلك بتطبيق الإختبارات على العينة الإستطلاعية البالغ قوامها (16 تلميذ).

جدول (٢)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في إختبارات اللياقة الحركية المستخدمة في البحث

ن = 8

الإختبارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " z "	إحتمال الخطأ
الجري ٢٠ متر	الربيع الأدنى	4	5.50	22.00	*2.141	0.032
	الربيع الأعلى	4	2.00	8.00		
رمي كرة الهوكي	الربيع الأدنى	4	2.00	8.00	*2.223	0.026
	الربيع الأعلى	4	5.50	22.00		
وثب عريض من الثبات	الربيع الأدنى	4	2.00	8.00	*2.160	0.031
	الربيع الأعلى	4	5.50	22.00		
ثني الذراعين من الإنبطاح المائل	الربيع الأدنى	4	2.00	8.00	*2.291	0.022
	الربيع الأعلى	4	5.50	22.00		
الجلوس من الرقود	الربيع الأدنى	4	2.00	8.00	*2.245	0.025
	الربيع الأعلى	4	5.50	22.00		
ميل الجذع أماماً أسفل	الربيع الأدنى	4	2.00	8.00	*2.291	0.022
	الربيع الأعلى	4	5.50	22.00		
إختبار بارو للرشاقة	الربيع الأدنى	4	2.00	8.00	*2.245	0.025
	الربيع الأعلى	4	5.50	22.00		
الوقوف على مشط القدم	الربيع الأدنى	4	2.00	8.00	*2.291	0.022
	الربيع الأعلى	4	5.50	22.00		

*قيمة " Z " الجدولة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج جدول (٢) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى في إختبارات اللياقة الحركية المستخدمة، مما يدل على صدق الإختبارات المستخدمة قيد البحث.

ثبات إختبارات اللياقة الحركية:

قام الباحث بإيجاد ثبات إختبارات اللياقة الحركية عن طريق إيجاد معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثانى للاختبارات البدنية عن طريق تطبيق الإختبارات وإعادة تطبيقها **Test Retest** بفارق زمني قدره (٧) أيام، حيث قام الباحث بتطبيق الإختبارات على عينة الدراسة الإستطلاعية البالغ عددها (16 تلميذ) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وذلك في يوم ٢٨ / ٨ / ٢٠٢٢، ثم قام الباحث بإعادة تطبيق الإختبارات يوم ٤ /٩ / ٢٠٢٢.

جدول (٣)

معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والثاني لإختبارات اللياقة الحركية

ن=16

الإختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	
الجري ٢٠ متر	30.667	3.994	29.800	3.668	*0.921
رمي كرة الهوكي	55.800	2.305	54.600	2.473	*0.574
وثب عريض من الثبات	3.400	1.682	2.600	1.595	*0.597
ثني الذراعين من الإنبطاح المائل	1.933	0.704	1.800	0.676	*0.721
الجلوس من الرقود	30.667	3.994	29.800	3.668	*0.921
ميل الجذع أماماً أسفل	4.327	1.437	4.291	1.627	*0.752
إختبار بارو للرشاقة	25.382	1.926	25.018	1.439	*0.729
الوقوف على مشط القدم	٢.١٤١	٠.٢٢٩	٢.٢١٨	٠.٢٤٧	*0.821

*قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ هي ٠،٥١٤

يتضـــح من جدول (٣) المتوســـط الحســـابة والانحراف المعيارى ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات اللياقة الحركية عند مســـتوى دلالة (٠.٠٥)، و تشير النتائج الى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً مما يدل على ثبات الإختبارات المستخدمة.

البرنامج المقترح للياقة الحركية ملحق (٢):

إعداد برنامج اللياقة الحركية:

قام الباحث بتصميم برنامج اللياقة الحركية للأطفال من ٦ – ٩ سنوات ليشمل أنشطة حركية ورياضية متنوعة، وذلك في ضوء هدف البحث – منهاج التربية الحركية – خصائص المرحلة السنية قيد البحث، ثم قام بإعداد الوحدات التي يتضمنها البرنامج المقترح، وذلك من خلال مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات المتخصصة في التربية الحركية وأساليب التدريس، وتم وضع البرنامج المقترح للياقة الحركية.

الهدف العام من برنامج اللياقة الحركية المقترح:

تحسين مستوى اللياقة الحركية لدى الأطفال من ٦ – ٩ سنوات.

* الأسس العلمية لوضع برنامج اللياقة الحركية المقترح:

- أن يتناسب محتواه مع أهداف البرنامج.
- أن يكون البرنامج في مستوى قدرات الأطفال.

- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الأطفال.
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب.
- أن يساعد البرنامج في تنمية العمل الجماعي.
- أن تحقق محتويات البرنامج تكامل الشخصية وعلاقة الطفل مع ذاته وعلاقته بالآخرين.
- توفير الإمكانات المناسبة لتنفيذ البرنامج مع مراعاة توفير عوامل الأمن والسلامة حرصاً على سلامة الأطفال.
- أن يحقق البرنامج الشعور بالسعادة والتشويق للأطفال.

جدول (٤)

محتوى برنامج اللياقة الحركية

نوع الأنشطة	طبيعة النشاط
أنشطة فردية	إيقاف أجسام متحركة – تنطيط الكرة – التصويب على أهداف – مسابقات في العدو والوثب والتتابعات والرمي – تمرينات بدنية
أنشطة جماعية	ألعاب كبيرة: كرة القدم – السلة – اليد – الطائرة.
أنشطة تتابع	تتابع تسليم العصا – اللمس في خطوط مستقيمة أو دائرية أو مربعات عن طريق الجري أو المشي أو الحجل.

جدول(٥)

التوزيع الزمني للبرنامج المقترح

عناصر التطبيق	الزمن
عدد أسابيع التطبيق	٨ أسابيع
عدد الوحدات التعليمية (الحصص) في الأسبوع	٢ أسبوعياً
زمن الحصة	٤٥ دقيقة

جدول(٦)

التوزيع الزمني داخل الوحدة

م	عناصر الوحدة التعليمية	الزمن
١	الإحماء والتهيئة	٥ دقائق
٢	تمرينات المهارات الأساسية	١٥ دقيقة
٣	تمرينات اللياقة الحركية	٢٠ دقيقة
٤	التهدئة والختام	٥ دقائق
٤	إجمالي زمن الوحدة التعليمية (الحصة)	٤٥ دقيقة

مكونات وحدة التدريس اليومية:

اشـتملت الوحدة التدريسـية على أربعة أجزاء رئيسـة وهي: فترة الإحماء والتهيئة – فترة تمرينات وألعاب لتنمية المهارات الأسـاسـية – فترة تمرينات وألعاب لتنمية اللياقة الحركية – فترة التهدئة، وزمن الوحدة ٤٥ دقيقة.

جزء الإحماء أو التهيئة:

وتهدف هذه الفترة إلى تدفئة أجزاء الجسـم المختلفة وتهيئتها لتقبل المجهود، وهذه الفترة يتم تكرارها إبتداءً من الوحدة التدريسية الأولى حتى الوحدة التدريسية الأخيرة بواقع (٥) دقائق في بداية كل وحدة وتحتوى هذه الفترة على حركات انتقالية مع تحريك الذراعين والمنكبين والجذع والعمود الفقري والرجلين وقد أختيرت مجموعة من التمرينات على أسـاس يخدم الألعاب برنامج اللياقة الحركية، وكذلك أختيرت بحيث تكون شيقة ومتنوعة لتلافي الشعور بالملل.

جزء تمرينات المهارات الأساسية:

ويهدف هذا الجزء إلى تحسـين المهارات الأسـاسـية وهذه الفترة يتم تكرارها إبتداءً من الوحدة التدريسـية الأولى حتى الوحدة التدريسـية الأخيرة بواقع (١٥) دقيقة في الجزء الثاني من الوحدة وتحتوي على تمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية كالمشي والجري والانتقال داخل الدوائر والمرونة والرشـاقة وقد أختيرت مجموعة من التمرينات على أسـاس يخدم الألعاب برنامج اللياقة الحركية، وكذلك اختيرت بحيث تكون شـيقة ومتنوعة لتلافى الشـعور بالملل.

جزء تمرينات اللياقة الحركية:

ويهدف هذا الجزء إلى تنمية اللياقة الحركية وهذه الفترة يتم تكرارها إبتداءً من الوحدة التدريسـية الأولى حتى الوحدة التدريسـية الأخيرة بواقع (٢٠) دقيقة في الجزء الثالث من الوحدة وتحتوي على مجموعة من الألعاب لتحسين اللياقة الحركية الخاصة بتلك المرحلة.

التهدئة والختام:

ويهدف هذا الجزء إلى من الوحدة الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم في نهاية الوحدة التدريسية وهذه الفترة يتم تكرارها إبتداءً من الوحدة التدريسية الأولى حتى الوحدة التدريسية الأخيرة بواقع (٥) دقيقة في الجزء الرابع والأخير من الوحدة وتحتوي على مجموعة من التمرينات للتهدئة.

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث في الإختبارات البدنية قيد البحث ومقياس تشتيت الإنتباه وفرط الحركة وذلك يوم ٥ / ٩ / ٢٠٢٢.

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية للبحث على المجموعة التجريبية والتي طبق عليها البرنامج المقترح وبلغ قوامها (٣٠) تلميذ، وذلك فى الفترة من يوم ٦ / ٩ / ٢٠٢٢ إلى يوم ١ / ١١ / ٢٠٢٢.

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية في اختبارات اللياقة الحركية وذلك يوم ٢ / ١١ / ٢٠٢٢.

المعالجات الإحصائية:

إستخدم الباحث البرنامج الإحصائى SPSS وإستخدم المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الإلتواء.
- الوسيط.
- معامل الإرتباط.
- إختبار " Z " لحساب دلالة الفروق.
- إختبار " ت " لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.
- معدلات التغير.

عرض النتائج

جدول (٧)

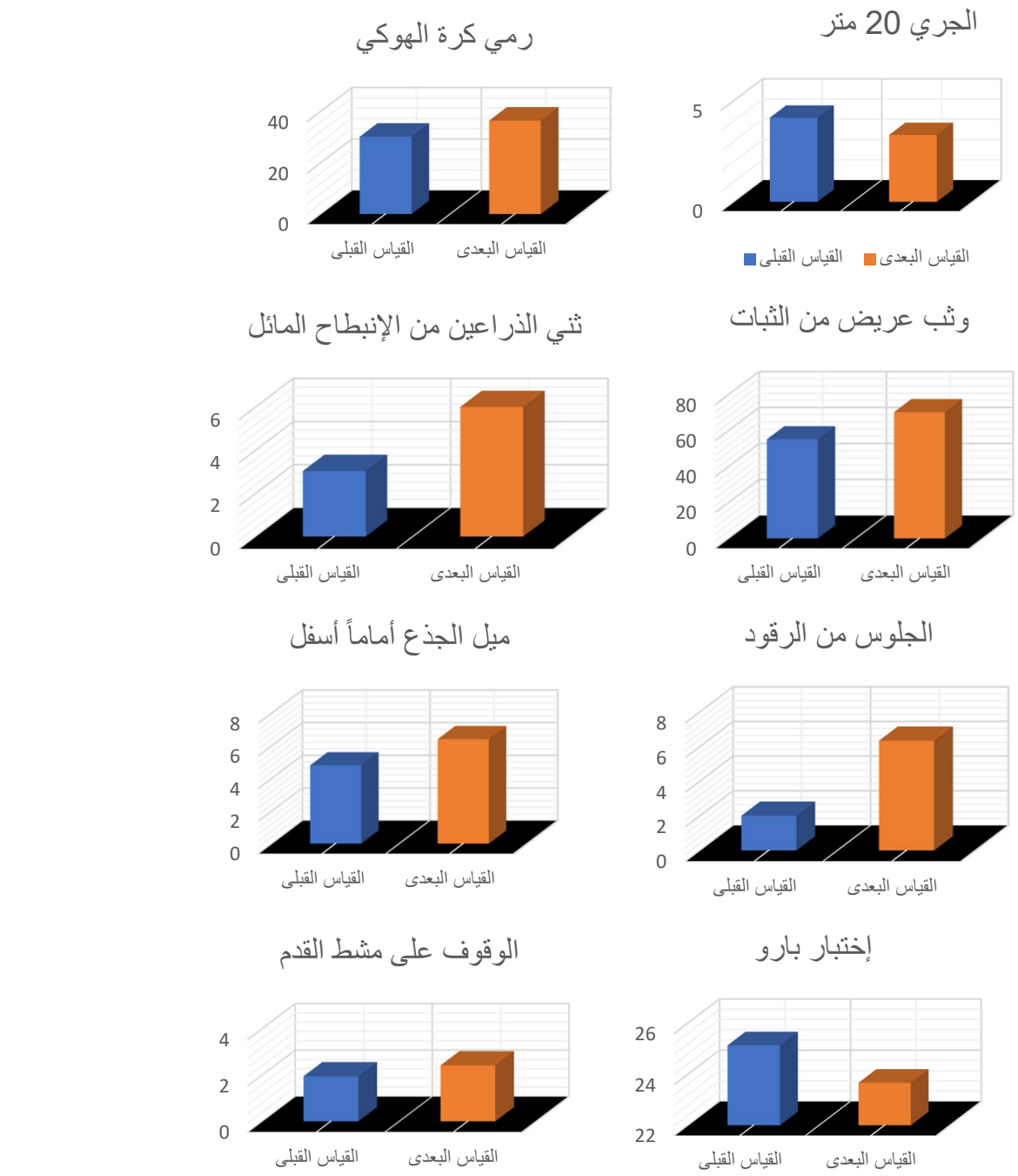
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي ومعدل التغير في إختبارات اللياقة الحركية قيد البحث

ن = ٣٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت "	معدل التغير
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الجري ٢٠ متر	4.153	0.101	3.302	0.250	0.851	17.286*	٢٠.٤٩٪
رمى كرة الهوكى	30.067	3.591	36.333	2.537	6.267	7.807*	٢٠.٨٤٪
وثب عريض من الثبات	55.100	2.412	70.200	3.336	15.100	20.090*	٢٧.٤٠٪
ثني الذراعين من الإنبطاح المائل	3.033	1.245	6.000	0.871	2.967	10.693*	٩٧.٨٢٪
الجلوس من الرقود	2.000	0.643	6.333	1.184	4.333	17.612*	٢١٦.٦٥٪
ميل الجذع أماماً أسفل	4.800	0.761	6.400	0.814	1.600	7.866*	٣٣.٣٣٪
اختبار بارو	25.120	0.181	23.660	0.277	1.460	24.149*	٥.٨١٪
الوقوف على مشط القدم	1.941	0.164	2.410	0.166	0.469	11.022*	٢٤.١٦٪

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ هي ٢.٠٥

تشير نتائج جدول (٧) إلى متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي ومعدل التغير فى القياس البعدي عن القبلي، كما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في إختبارات اللياقة الحركية قيد البحث.



شكل (١) متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات اللياقة الحركية قيد البحث

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض للبحث والذي ينص على" **توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في متغيرات اللياقة الحركية (القدرة العضلية – التحمل العضلي – السرعة الحركية – المرونة – الرشاقة – الاتزان) لدى الأطفال من ٦ – ٩ سنوات عينة البحث التجريبية** ".

يتضح من نتائج جدول (٧) وشكل (١) المتوسط الحسابى للقياس القبلي والقياس البعدي ومعدل تغير القياس البعدي عن القبلي في إختبارات اللياقة الحركية لدى الأطفال من ٦ – ٩ سنوات، كما أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات اللياقة الحركية ولصالح القياس البعدي لدى الأطفال من ٦ – ٩ سنوات، حيث بلغ معدل تغير إختبار الجري ٢٠ متر (٢٠.٤٩ %) في القياس البعدي عن القبلي، كما بلغ معدل تحسن إختبار رمي كرة الهوكي (٢٠.٨٤ %) في القياس البعدي عن القبلي، كما بلغ معدل تحسن إختبار الوثب العريض من الثبات (٢٧.٤٠ %) في القياس البعدي عن القياس القبلي، كما بلغ معدل تحسن إختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل(٩٧.٨٢ %) في القياس البعدي عن القياس القبلي، كما بلغ معدل تغير إختبار الجلوس من الرقود من الثبات (٢١٦.٦٥ %) في القياس البعدي عن القياس القبلي، كما بلغ معدل تغير إختبار ميل الجذع أماماً (٣٣.٣٣٪) في القياس البعدي عن القياس القبلي، كما بلغ معدل تغير إختبار بارو لقياس الرشاقة (٥.٨١٪) في القياس البعدي عن القياس القبلي، كما بلغ معدل تغير الوقوف على مشط القدم (٢٤.١٦٪) في القياس البعدي عن القياس القبلي.

ويرى الباحث أن التحسن الذى طرأ على أفراد عينة البحث فى الإختبارات للأطفال حدث نتيجة تحسن اللياقة الحركية للأطفال وذلك من خلال أداء التمرينات المقترحة في البرنامج المقترح لتحسين اللياقة الحركية للأطفال لما أشتمل البرنامج من ألعاب تمهيدية وصغيرة بإستخدام التمرينات والتي تتناسب مع قدرات الأطفال لتنمية المهارات الحركية الأساسية واللياقة الحركية والقدرات الحركية المختلفة مثل ألعاب الجري والوثب من على الصندوق، وكذلك الجري ورمي الكرات، والجري والوثب من بين الأشكال، والجري بالأطواق، كما اشتمل البرنامج على تمرينات لتحسين المهارات الحركية الأساسية مثل الجري والوثب والرمي، حيث أشتمل البرنامج على تمرينات لتنمية مهارة الجري والجري في الإتجاهات المختلفة والجري مع تغير الإتجاه والجري فى خط مستقيم وفي خط منحني وكذلك الجري مع الوثب، حيث تنمي هذه الألعاب والتمرينات اللياقة الحركية لدى الأطفال وكذلك تساعد على التنمية الشاملة المتزنة للأطفال.

كما يرى الباحث أن الألعاب الصغيرة التي يكون لها هدف تربوى بإستخدام التمرينات المهارات الأساسية تزيد من الخبرات التعليمية لدى للأطفال وتزيد من العمليات العقلية وتحسن من عملية الإدراك والتمييز لدى الأطفال، وهو ما راعاه الباحث في تصميم البرنامج التعليمى لتنمية القدرات اللياقة الحركية لدى الأطفال في هذه المرحلة السنية.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره (الخولى وأخرون، ٢٠٠٩، ص ٢٧٠) في أن التمرينات الحركية تؤثر بشكل إيجابى على الصحة العامة للأطفال وتساعد على تقوية العظام وتحسين أنسجة الجسم وتحسين الكفاءة العامة للوظائف الحيوية كالقلب والرئتين وتساعد على زيادة مقدرة الطفل على العمل، كما أنها تساعد في السيطرة على وزن الطفل من خلال الممارسة المنتظمة للرياضة وتزيد من كفاءة العضلات.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من البريكى، سميرة ميلاد (٢٠٢٠)، حمودة، والحايك.(٢٠٠٩)، نجم. (٢٠٠٦)، عبد اللطيف، (٢٠٠٧) Adkins D., et al. (2006) Li, Chao , et al (، Fisher A , et al (2005) ، Chen W. et al (2017) ، (2021) Van der ، Roebers C.M, et al (2009) ، Moradi A, et al (2019) ، Fels I.M. et al (2015) Toskic, D. Pcpvic , et al (، Wu H, et al (2021) (2012 ، Tiwari , Usha, et al (2001) ، حيث توصلوا إلى أن التدريبات المستخدمة أدت إلى تحسين مستوى الأداء وكذلك تحسين مستوى المهارة والتحصيل.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض للبحث والذى ينص على " **توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في متغيرات اللياقة الحركية (القدرة العضلية – التحمل العضلى – السرعة الحركية – المرونة – الرشاقة – الاتزان) لدى الأطفال من ٦ – ٩ سنوات عينة البحث التجريبية** ".

الإستنتاجات:

فى ضوء مشكلة البحث وأهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وما توصل اليه الباحث من نتائج استنتج الباحث ما يلى:

١ – أدى إستخدام برنامج الألعاب الصغيرة باستخدام تمرينات المهارات الحركية الأساسية المقترح إلى تنمية اللياقة الحركية للأطفال من ٦ – ٩ سنوات.

٢ – أدى إستخدام برنامج اللياقة الحركية لدى الأطفال إلى تحسن إختبار الجري ٢٠ متر (٢٠.٤٩ %) في القياس البعدي عن القبلي، كما بلغ معدل تحسن إختبار رمي كرة الهوكي (٢٠.٨٤ %) في القياس البعدي عن القبلي، كما بلغ معدل تحسن إختبار الوثب العريض

من الثبات (٢٧.٤٠ %) في القياس البعدي عن القياس القبلي، كما بلغ معدل تحسن إختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل (٩٧.٨٢ %) في القياس البعدي عن القياس القبلي، كما بلغ معدل تغير إختبار الجلوس من الرقود من الثبات (٢١٦.٦٥ %) في القياس البعدي عن القياس القبلي، كما بلغ معدل تغير إختبار ميل الجذع أماماً (٣٣.٣٣٪) في القياس البعدي عن القياس القبلي، كما بلغ معدل تغير إختبار بارو لقياس الرشاقة (٥.٨١٪) في القياس البعدي عن القياس القبلي، كما بلغ معدل تغير الوقوف على مشط القدم (٢٤.١٦٪) في القياس البعدي عن القياس القبلي.

التوصيات:

١- إستخدام البرنامج المقترح للياقة الحركية للأطفال من ٦ – ٩ سنوات.

٢- التخطيط لبرامج اللياقة الحركية للأطفال وفقاً للأسس العلمية لتنمية المهارات الحركية الأساسية.

٣- تطوير مقررات التربية الحركية ضمن مناهج كليات وأقسام التربية البدنية بما يتناسب مع التطورات العلمية الحديثة واحتياجات الأطفال في المرحلة الإبتدائية.

٤- إجراء دراسات مشابهة باستخدام برامج التربية الحركية للمراحل السنية المختلفة، وعلى متغيرات أخرى للتأكيد على أهمية اللياقة الحركية لدى الأطفال.

المراجع

المراجع العربية

١ – البريكى، سميرة ميلاد، ٢٠٢٠. أثر برنامج مقترح للتربية الحركية على مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الرابع من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنغازي.

٢ – الخولي، أمين أنور، راتب، أسامه كامل. ٢٠٠٩ ، التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣ – الخولي، أمين أنور. ٢٠١٢. نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال, دار الفكر العربي، القاهرة.

٤ – حسانين، محمد صبحى. ٢٠٠٣. القياس والتقويم فى التربية البدنية الرياضية، ط ٥، دار الفكر العربي، القاهرة.

٥ – حماد، مفتي إبراهيم (٢٠٠٩) ، اللياقة البدنية للصحة والرياضة، الطبعة الأولى، دار الكتاب الحديث.

٦ – حمودة، بيان محمود. الحايك، صادق خالد.(٢٠٠٩). أثر برنامج حركي لتطوير المهارات الحركية الأساسية للأطفال من سن (٥ – ٦) سنوات، مجلة دراسات العلوم التربوية المجلد ٣٦، العدد ٢، ١٥٨ – ١٦٨.

٧ – عبد اللطيف، عبد الله (٢٠٠٧). تأثير برنامج مقترح بإستخدام القصة الحركية والتمرينات التمثيلية لتنمية اللياقة الحركية وبعض المهارات الحركية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى للمرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٨ – فرج، إلين وديع، ٢٠٠٤، خبرات في الألعاب للكبار والصغار، منشأة المعارف، الأسكندرية.

٩ – نجم، عبد الله طلال، وأخرون، (٢٠٠٦). أثر برنامج حركي مقترح في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الصف الثانى الإبتدائي، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد ١٢، العدد ٤٢.

المراجع الأجنبية

10 - Adkins D., Boychuk J., Remple M., Kleim J. Motor training induces experience-specific patterns of plasticity across motor cortex and spinal cord. J. Appl. Physiol. 2006;101:1776–1782. doi: 10.1152/japplphysiol.00515.2006.

11 - Chen W, Hammond-Bennett A, Hypnar A. Examination of motor skill competency in students: evidence-based physical education curriculum. BMC Public Health. 2017;17: 222. 10.1186/s12889-017-4105-2

12 - Fisher A, Reilly JJ, Kelly LA, Montgomery C, Williamson A, Paton JY, et al. Fundamental Movement Skills and Habitual Physical Activity in Young Children: Medicine & Science in Sports & Exercise. 2005;37: 684–688. 10.1249/01.mss.0000159138.48107.7d

13 - Li, Chao; Li, Hongjuan; Wang, Ronghui; Fei, Xi. Physical Activity, Motor Skills, And Physical Fitness Within China Adolescents: 781. Medicine & Science in Sports & Exercise 53(8S):p 261, August 2021. | DOI: 10.1249/01.mss.0000762120.10216.6b

14 - Moradi A, Sadri Damirchi E, Narimani M, Esmaeilzadeh S, Dziembowska I, Azevedo LB, Luiz do Prado W. Association between Physical and Motor Fitness with Cognition in Children. Medicina (Kaunas). 2019 Jan 4;55(1):7. doi: 10.3390/medicina55010007. PMID: 30621232; PMCID: PMC6358867

15 - Roebers C.M., Kauer M. Motor and cognitive control in a normative sample of 7-year-olds. Dev. Sci. 2009;12:175–181. doi: 10.1111/j.1467-7687.2008.00755.x.

16 - Stephens, J.T; Glenn Pait, T. (2003): Golf Forever: The Spine and More: A Health Guide to Playing the Game. Stephens Press, LLC, 1-932173-06-4, 9781932173062, 238p.

17 - Tiwari , Usha . Tiwari, Dhirendra. COMPARATIVE STUDY OF SPECIFIC MOTOR FITNESS ABILITIES AMONG HIGH AND LOW ACHIEVERS , International Journal of Physical Education, Health and Social Science (IJPEHSS) , 2001 ISSN: 2278 – 716X Vol. 2, Issue 1

18 - Toskic, D. Pcpvic (2012) . Different Programs of physical rtaining ingluences the development of motor abilities in children .

19 - Van der Fels I.M., Te Wierike S.C.M., Hartman E., Elferink-Gemser M.T., Smith J., Visscher C. The relationship between motor skills and cognitive skills in 4–16 year old typically developing children: A systematic review. J. Sci. Med. Sport. 2015;18:697–703. doi: 10.1016/j.jsams.2014.09.007

20 - Wu H, Eungpinichpong W, Ruan H, Zhang X, Dong X. Relationship between motor fitness, fundamental movement skills, and quality of movement patterns in primary school children. PLoS One. 2021 May 26;16(5):e0237760. doi: 10.1371/journal.pone.0237760. PMID: 34038427; PMCID: PMC8153498.

21 - Zimmer , R. , (2015) : Sport und spieled Kindergarten , Meyer Verlag , Achen .