

## أثر الالعب الشعبية في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية وانجاز مشي ١٠٠ م للتلاميذ بعمر (١٠) سنوات

أ.م.د. منذر حسين محمد

مشرف تربوي

تربية الرصافة الثانية

### الملخص:

تعد الالعب الشعبية إحدى متطلبات النمو لدى التلاميذ بهكذا أعمار، إذ تلعب دور واضح بتطور العلوم والنظريات المختلفة المرتبطة بها من حيث حداثة طرائق التدريس والتعلم وأساليبه واعداد التلاميذ لتطوير مستواهم وفق الأداء البدني والحركي للوصول إلى المستوى المطلوب، لذلك تكمن المشكلة للبحث ما مدى أثر الالعب الشعبية في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية في إنجاز (١٠٠م) مشي للتلاميذ، ومدى أثر اختيار هذا الأسلوب الفعال للاسراع في تنمية هذه القدرات البدنية والحركية، إذ أعد الباحث تمرينات بالالعب الشعبية لتطوير الرشاقة والتوافق كقدرات حركية والسرعة الانتقالية والقوة الانفجارية كقدرات بدنية في إنجاز مشي (١٠٠م) للتلاميذ، أما فروق البحث هل أن هناك أثر لهذه الالعب الشعبية في تطوير هذه المتطلبات قيد الدراسة، إذ شملت العينة تلاميذ مدرسة مكة المكرمة - مديرية الرصافة الثانية- المدائن، وقد شملت العينة (٢٠) تلميذاً تم اختيار (١٨) تلميذاً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) (٩) لكل مجموعة ، أما (٢) تلميذ تم الاستعانة بهم لإجراء التجربة الاستطلاعية . وأستنتج الباحث بأن هناك أثر واضح في تنمية القدرات البدنية والحركية وفق استخدام الالعب الشعبية في أنجاز ١٠٠م مشي لأفراد العينة، كما أوصى الباحث باستخدام الالعب الشعبية في فعاليات أخرى لدورها الكبير في تنمية القدرات البدنية والحركية في الالعب وفئات أخرى.

الكلمات المفتاحية: (الالعب الشعبية، القدرات البدنية الحركية).

## **The impact of popular games on the development of some physical and motor capabilities and the completion of a walk of 100m for students (10) years old**

**Assist. Prof. Dr. Munthir Hussain Mohammed,  
Educational Supervisor – Rusafa –2**

### **Abstract:**

Popular games are one of the requirements for growth among students at such ages, as they play a clear role in the development of the various sciences and theories associated with them in terms of the modernity of the methods of teaching and learning and its methods and preparation. The development of some physical and motor capabilities in the completion of (100 m) walking for students, and the effect of choosing this effective method to accelerate the development of these physical and motor capabilities, as the researcher prepared exercises with popular games to develop fitness and harmony as kinetic capabilities, transitional speed and explosive power as physical capabilities. In the completion of walking (100 m) for students, as for the research differences, are there an effect of these popular games in developing these requirements under study, as the sample included students of the Makkah Al –Mukarramah School – the Rusafa/2 Directorate – Al –Madaen, and the sample included (20) an accordance (18). A student, who were divided into two groups (control and experimental) (9) for each group, while (2) pupils were used to conduct the exploratory experience. The researcher concluded that there is a clear impact on the development of physical and motor capabilities according to the use of popular games in the completion of 100 m walking for the sample members, as the researcher recommended using popular games in other activities for their great role in developing physical capabilities And mobility in games . and other categories.

**Keywords:** (popular games, kinetic physical abilities).

## الفصل الأول

### ١ - ١ مقدمة البحث وأهميته

إن ما وصلت إليه الرياضة من تطور في المحافل الدولية والقارية للوصول إلى الانجاز العالي، حيث نعد رياضة العاب القوى من الالعاب التي جظين باهتمام كبير بكثر فعالياتها والتي منها رياضة المشي التي أدخلت ضمن مفردات الدروس للرياضة في المرحلة الابتدائية والتي هي والتي تعد المرحلة الالهم في حياة الانسان منذ ولادته حتى بلوغه ، اذ انها تعتبر الركيزة الاساسية لبناء الشخصية السوية للتلميذ بكل جوانبها البدنية والنفسية وغيرها ، كما أنها تؤثر على سلوكه وطباعه وشخصيته بكل أبعادها المقلقة، إلا أن الاهتمام بتنمية القدرات البدنية والحركية لدى التلاميذ في هذه المرحلة التي أصبحت من الأمور التي يهتم بها العلم والعلماء والمختصين في شأن الطفولة لهذه المرحلة الدراسية، ومن خلال العلاقة الوثيقة بينها وبين تطور الإنسان، لذلك فإن هذا الأهتمام يتطلب إعداداً متكاملًا من مرحلة الدراسة الابتدائية المبكرة حتى الوصول إلى أعلى المستويات وفي جميع النواحي العقلية والنفسية والمهارية والوجدانية والبدنية والنفسية والحركية كونها أساس البناء لهذه المرحلة، كما تعد الأفكار والنظريات التربوية الحديثة التي جاء بها (رودولف لابان) و (فلاطون) و (باجيه) خير دليل على أهمية القدرات البدنية والحركية لهذه المرحلة العمرية وعلاقتها بالأداء الحركي للإنسان ودورها في تنمية المستوى الحركي والوجداني والمعرفي للتلميذ. وأن التربية البدنية والرياضية للقدرات البدنية والحركية نوع من أنواع التربية العامة والتي تسعى إلى تحقيق النمو المتكامل المثالي وفعال والمتزن (اجتماعياً وعقلياً ونفسياً وبدنياً، وذلك من خلال النشاط للفرد عن طريق استخدام أسلوب الألعاب الشعبية والتي هي أحد أساليب التربية الحركية وتستخدم لتعليم الأنشطة الحركية من سن السادسة فما فوق وهي العاب تناسب هذه الفئات لما تخصص به من عناصر الحركة الممتعة والتشويقية . وبما أن مرحلة الدراسة الابتدائية من المراحل المهمة في حياة التلميذ لما لها من أثر واضح في حياته الأولى الدراسية نحو المستقبل، وكان لا بد من الأهتمام بالمناهج الدراسية التعليمية التي تساهم إسهاماً فاعلاً في تحقيق التطور والنمو، لذلك اصبح لزاما على كل المتخصصين في شان وضع المناهج التدريسية هو ان يخصصوا حيزا لهذه النشاطات ضمن المثررات الدراسية الخاصة بالتربية الرياضية

والتي لها دوراً مهماً في النمو الحركي والبدني للطلبة . ومن ذلك تكمن أهمية البحث في استخدام بعض الالعاب الشعبية من أجل تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لدى التلاميذ في هذه المرحلة وخاصة في رياضة المشي للتلاميذ بإيقاعها الفني الجميل للأعمار (١٠) سنوات، مما يساهم مستقبلاً في تنمية تلك القدرات البدنية والحركية وانجاز أفراد العينة في ١٠٠ م مشي.

### ١-٢ مشكلة البحث

تماشياً مع تطور رياضة العاب القوى وخاصة رياضة المشي، الرياضة التي أصبحت محببة للجميع بحركاتها الجميلة وممارستها وتمييزها وفق قدراتها البدنية والحركية، وقد وضع اساس لها في المدارس الابتدائية بوضع قاعدة لهذه الرياضة كون العراق أكثر البلدان مشياً في المناسبات والانشطة الاجتماعية الأخرى وما يترتب عليها من ذلك والتوجهات الجديدة في المرحلة الابتدائية كمراحل عمرية لعمر الناشئة، وأن تنمية القدرات البدنية والحركية لدى التلاميذ أمر مهم في تطوير حياتهم المستقبلية وتنمية قدراتهم البدنية والحركية في هذه المرحلة. ومن خلال خبرة الباحث كونه بطل دولي وعربي لهذه اللعبة وإطلاعه على عدد من الدراسات والبحوث الخاصة بالعملية التدريسية التعليمية في هذه المرحلة وجد هنالك مشكلة تكمن في ضعف أداء التلاميذ للقدرات البدنية والحركية في أداء فعالية رياضة المشي الأمر الذي دفع الباحث إلى إيجاد حلاً لهذه المشكلة من خلال اعتماده على الألعاب الشعبية في تنمية أهم القدرات البدنية والحركية في رياضة وانجاز ١٠٠ م مشي للتلاميذ بأعمار (١٠) سنوات من أفراد العينة.

### ١-٣ أهداف البحث

١. أعداد تمارين لبعض الالعاب الشعبية في تنمية القدرات البدنية والحركية لأفراد العينة.
٢. معرفة تأثير هذه الالعاب الشعبية في تنمية القدرات البدنية والحركية وانجاز ١٠٠ م مشي من أفراد العينة.

### ١-٤ فروض البحث

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأفراد العينة.

٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وانجاز مشي (١٠٠م).
٣. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح المجموعة للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

#### ١-٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: تلاميذ مدرسة مكة المكرمة - الرصافة الثانية - تربية المدائن
- ١-٥-٢ المجال الزمني: للمدة من ٢٠٢٣/١/١٩ ولغاية ٢٠٢٣/٣/٢٥.
- ١-٥-٣ المجال المكاني: الساحة الخارجية مدرسة مكة المكرمة - تربية الرصافة الثانية - المدائن.
- ١-٦ تحديد المصطلحات

- الألعاب الشعبية: التي تعتمد على الاستقلالية الحركية الجسمية كالتسلق والركض والوثب والرمي ذات طابع حركي يتميز بالحركة والاستقلالية وغياب القواعد والمبادئ التي تتحتّم معرفتها من قبل المتعلم والالتزام بها، لذلك ستساهم هذه الألعاب الحركية الاساسية في تنمية المكونات البدنية والمعرفية لديهم وتطويرها. (١: ١٥٢)

- القدرات البدنية والحركية: وتعرف القدرات الحركية بأنها القدرات التي يكتسب الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساساً لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية(٢: ٥٧١)

أما القدرات البدنية فتعرف بأنها القدرات التي لها علاقة بالحالة الفسلجية بشكل أساسي فنجد إن السرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية، أما التحمل فله علاقة بالجهاز الدوري التنفسي في حين إن القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستتارة والمقطع العرضي للعضلة وأخيراً المرونة لها علاقة بمطاطية الأنسجة حول المفصل لتحديد المدى الحركي للمفصل.(٣: انترنت)

## ٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### ١-٢ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات الاختبار البعدي والقبلي معتمداً تصميم المجموعات المتكافئة "وهو نظام لاختبار أو مقارنة بين مجموعتين أو أكثر. (٤: ٣١٥) لملائمته طبيعة مشكلة البحث المراد حلها.

### ٢-٢ مجتمع البحث وعينه

تحدد مجتمع البحث بتلاميذ الصف الخامس الابتدائي (١٠) سنوات في مدرسة مكة المكرمة للبنين في مركز قضاء المدائن والبالغ عددهم (٦٠) تلميذاً للشعب (أ-ب-ج) للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ وبعد استبعاد التلاميذ المشاركين في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٢) تلميذاً كما تم استبعاد (١٠) تلاميذ لتغييبهم لأكثر من ثلاثة أيام وبذلك أصبح عدد تلاميذ عينة البحث (١٨) تلميذاً تم اختيارهم بصورة عشوائية من مجموع (٤٨) تلميذاً من مجتمع البحث من الشعب (أ-ب-ج)، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (٩) تلميذاً لكل مجموعة وبهذا تكون النسبة لعينة البحث (١٨,٣٣) وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلاً حقيقياً وصادقاً.

### ٢-٣ تجانس وتكافؤ العينة

قام الباحث ومن أجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث، لذلك لجأ الباحث إلى التحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول والوزن والعمر) وعن طريق استخدام معامل الالتواء وكما هو مبين في الجدول (١).

### الجدول (١)

يبين تجانس العينة في متغيرات (الطول، الوزن، العمر) ومعامل الالتواء

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	١٢٠,٢١١	٢,٥١٢	١١٥,٥	٠,٦٠٨
الوزن	كغم	٤١,٣٨٠	١,٧١٩	٢٠,٢٥	٠,٥٨٨
العمر	سنة	١٠,٣٦٦	٠,٢٢٢	١٠,٠٢	٠,٩٦١

## ٢-٤ - إيجاد التكافؤ لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد الدراسة :

ومن أجل إرجاع الفوارق إلى العمل التجريبي عمل الباحث على التحقق من تكافؤ مجموعتي (الضابطة التجريبية) البحث باختبارات أهم القدرات البدنية والحركية وانجاز ١٠٠ متر مشي عن طريق استخدام قانون (T) لمتوسطين غير مرتبطين ولعينين متساويتين وكما هو مبين في الجدول (٢)

### الجدول (٢)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات قيد الدراسة القدرات البدنية والحركية وانجاز ١٠٠ متر

#### مشي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم (T) المحتسبة	ستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
القوة الانفجارية	سم	١٥٣,٣	١٤٩,٨٠	٠,٥٣٢	١,١٢٧	غير معنوي	
السرعة الانتقالية	ثا	٧,١١٥	٨,٢٦٥	٠,٤٦٢	٠,٦٥٥	غير معنوي	
الرشاقة	ثا	٧,٢٦٩	٨,٥	٠,٩٨٣	٠,٨٨٠	غير معنوي	
التوافق	ثا	١٧,٨	١٩,٨	١,٠٢٣	١,٥٥٧	غير معنوي	
انجاز (١٠٠) متر	ثا	٥٩,١١	١٠١,٣٠	١,١٢٢	٠,٣١٥	غير معنوي	

من خلال الجدول (٢) يتبين بأن جميع الفروق في اختبارات القدرات البدنية والحركية والانجاز بين مجموعتي البحث قد ظهرت غير معنوية وذلك لأن قيم (T) المحتسبة أقل من قيمتها الجدولية والبالغة (٢,٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥٨) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات.

## ٢-٥ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

### ٢-٥-١ وسائل جمع المعلومات

١. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

٢. الاختبار والقياس.

٣. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

٤. استبانة لرأي الخبراء والمتخصصين حول تحديد أهمية مكونات واختبارات القدرات الحركية والبدنية.

٥. فريق العمل المساعد.

٢-٥-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة

١. ميزان طبي لقياس وزن الجسم.

٢. حاسبة الكترونية.

٣. ساعة توقيت الكترونية عدد (٢)

٤. شريط قياس لقياس الأطوال والمسافات.

٥. صفارة عدد (١)

٦. كرات تنس عدد (٥)

٧. حبال ومراتب عدد (٦)

٢-٦ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الأحد ٢٠/١/٢٠٢٣ تمام الساعة (٩) صباحاً على عينة من خارج عينة البحث وعددهم (٢) تلميذاً والهدف من هذه التجربة هو التعرف على كافة المعوقات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ تجربته.

٢-٧ الاختبارات الخاصة بالبحث

أولاً: اختبار الرشاقة

- الركض الزكزاكي (٧×٢) م بوجود ٥ موانع (٥ : ٣٣)

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة .

الاجهزة والادوات: خمس موانع أو كراسي منخفضة، ساعة توقيت، خطان بداية ونهاية وصف الاختبار: من الوقوف عند خط البداية بعرض متر واحد والذي يبعد عن اول مانع (٣) أمتار الجري بين الموانع الخمس والتي تبلغ المسافة بين كل مانع وآخر اقرب الى ١٠/١ ثا.

ثانياً: اختبار التوافق

## - اختبار الدوائر المرقمة (٦ : ٨)

الهدف من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.

الاجهزة والادوات: ساعة توقيت ، يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها (٦٠سم)، ترقم الدوائر من ١-٨.

وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة (٢) ثم الى الدائرة رقم (٣) ثم الجائرة رقم (٤) حتى رقم (٨)، يتم ذلك بأقصى سرعة. التسجيل: يحسب للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر بالثواني.

## ثالثاً: اختبار القوة الانفجارية(٧ : ٥٠)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للساقين..

وصف الاختبار: يقف اللاعب وقدماه متباعدتين قليلاً ويقوم بمرجحة الذراعين أمام وخلف ويقفز لأبعد مسافة ممكنة.

التسجيل: يتم التسجيل من مكان النهوض ولأول أثر يتركه الجسم ولأقرب سم.

رابعاً: اختبار السرعة الانتقالية مسافة (٣٠) م:

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت. صافرة . تحديد المسافة (٣٠ م) يمثل الخط الاول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية .

يحسب الزمن المستغرق من بداية الاشارة وحتى خط النهاية . سجل الزمن لاقرب ثانية.

خامساً: مشي ١٠٠م انجاز

## - اختبار أنجاز مشي ١٠٠م

الغرض من الاختبار: قياس زمن الأداء للمشي لمسافة ١٠٠م للمختبر

الأدوات: ملعب قانوني، ساعة توقيت، فريق عمل مساعد. مسافة لأداء الفعالية.

وصف الاختبار

يقوم المختبر بالمشي حسب القانون الدولي للمسافة ١٠٠م متر من البداية حتى نهاية المسافة.

**القياس:** يتم قياس الزمن الذي قطعه المتسابق ولأقرب جزء من الثانية بقطع المسافة المذكورة.

## ٢-٩ الاختبارات القبلية

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية للقدرات البدنية والحركية والانجاز المصادف ٢٢/١/٢٠٢٣ في تمام الساعة (٩) صباحاً للمجموعتين الضابطة والتجريبية. حيث تضمنت الاختبارات الآتية:

- ١- اختبار الركض لمسافة ٣٠م من وضع الوقوف.
- ٢- اختبار الدوائر المرقمة (التوافق)
- ٣- اختبار الوثب الطويل من الثبات (القوة الانفجارية للساقين)
- ٤- اختبار الرشاقة.
- ٥- اختبار مشي ١٠٠م إنجاز

## منهج الالعب الشعبية

تم البدء بتنفيذ المنهج بتاريخ ٢٣/١/٢٠٢٣ واستمر لمدة (٨) أسابيع وبواقع (١٦) وحدة تعليمية أي بمعدل وحدتين كل أسبوع، إذ تم إدخال الالعب الشعبية في القسم الرئيسي فقط من الوحدة التعليمية، وبلغ وقت الوحدة التعليمية (٦٠) دقيقة والذي تضمن الجزء التحضيري (٥٠) دقائق لشرح المهارة وتبديل الملابس وحضور العينة، أما القسم الرئيسي فقط بلغ (٣٥) دقيقة ضمن تطوير القدرات البدنية والحركية وفق متطلبات رياضة المشي لأفراد العينة لأداء وراحات بين التكرارات وبين المجاميع وبعد ذلك الوصول الى الجزء الختامي والذي وقته (١٠) دقيقة ضمن الوحدات التعليمية وهكذا اسلوب لعملية التعلم لأفراد العينة.

## ٢-١٠ الاختبارات البعدية

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد إكمال مدة تنفيذ المنهج وللمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم ٢٥/٣/٢٠٢٣ وفي تمام الساعة (٩) صباحاً.

## ٢-١٠ الوسائل الإحصائية

١. معامل ارتباط بيرسون.

٢. الوسط الحسابي.

٣. الانحراف المعياري.

٤. معامل الالتواء.(٨: ٢٧٣)

٥. اختبار (T) لوسطين حسابيين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين.

٦. اختبار (T) لوسطين حسابيين مرتبطين (العينات المتناظرة)(٩: ٦٥)

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية والحركية وانجاز للمجموعتين الضابطة والتجريبية لأفراد العينة.

لغرض معرفة معنوية الفروق للاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات القدرات البدنية والحركية والانجاز للمجموعتين التجريبية والضابطة، استخدم الباحث اختبار (T-test) للعينات المتناظرة وكما هو مبين في الجدول (٣)

### جدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات أهم القدرات البدنية والحركية والانجاز للمجموعة التجريبية لأفراد

#### العينة

نوع الدلالة	قيم (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	١٠,٤٨	٤,٢٧	٨٢,٤٣	٠,٥٧١	٥٢,٨٠	م/سم	القوة الانفجارية
معنوي	٩,٣٦	١,٣٧٣	١٠,٣٠	٠,٣٨٥	١٢,٤١٥	ثا	السرعة الانتقالية
غير معنوي	٤,٥٦	٠,٨٤٣	٨,٥٢	١,٠٠٥	٩,٢٦٨	ثا	الرشاقة
غير معنوي	٧,٨٠	٠,٨٤٤	١٢,٥٢	١,٣٠٥	١٧,٨	ثا	التوافق
معنوي	٠,١١٢	٣,١٧٨	٥٨,٧٣	١,٨٢٦	٥٩,١١٦	ثا	الانجاز مشي ١٠٠م

قيمة (T) الجدولية (٢,٠٤) وعند درجة حرية (٢٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

تبين في الجدول (٣) أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمتغير القوة الانفجارية فكان (٥٢,٨٠)، أما الانحراف المعياري (٠,٥٧١)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (٨٢,٤٣) وأما الانحراف المعياري (٤,٢٧) ، أما قيمة (T) فكانت (١٠,٤٨)، وهذا يعني أن هناك ارتباط معنوي للمتغير بمستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢٩).

أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمتغير السرعة الانتقالية فكان (١٢,٤١٥)، أما الانحراف المعياري (٠,٣٨٥)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (١٠,٣٠) وأما الانحراف المعياري (١,٣٧٣) ، أما قيمة (T) فكانت (٩,٣٦)، وهذا يعني أن هناك ارتباط معنوي للمتغير بمستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢٩).

أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمتغير الرشاقة فكان (٩,٢٦٨)، أما الانحراف المعياري (١,٠٠٥)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (٨,٥٢) وأما الانحراف المعياري (٠,٨٤٣) ، أما قيمة (T) فكانت (٤,٥٦)، وهذا يعني أن هناك ارتباط غير معنوي للمتغير بمستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢٩).

أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمتغير التوافق فكان (١٧,٨)، أما الانحراف المعياري (١,٣٠٥)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (١٢,٥٢) وأما الانحراف المعياري (٠,٨٤٤) ، أما قيمة (T) فكانت (٧,٨٠)، وهذا يعني أن هناك ارتباط غير معنوي للمتغير بمستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢٩).

إذ أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمتغير الانجاز مشي ١١٠م فبلغ (٥٩,١١٦)، أما الانحراف المعياري (١,٨٢٦)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (٥٨,٧٣) وأما الانحراف المعياري (٣,١٧٨) ، أما قيمة (T) فكانت (٠,٣١٢)، وهذا يعني أن هناك ارتباط معنوي للمتغير بمستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢٩). ولصالح الاختبار البعدي.

#### جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية والدلالة الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات أهم القدرات البدنية والحركية والانجاز للمجموعة الضابطة لأفراد العينة

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (T)	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س		
القوة الانفجارية	م/سم	٥٣,٨٠	٠,٦٤٢	٦٦,٤٤	٥,٠١	٥,١٢	معنوي
السرعة الانتقالية	ثا	١٤,٤١٥	٠,٦٨٢	١٢,١١	٠,٨٨٣	٠,٨٨٣	معنوي
الرشاقة	ثا	٩,٥	٠,٨٨٤	٩,٣٤٠	٠,٩١٤	٤,٢٢٥	غير معنوي
التوافق	ثا	١٧,٩	١,٠٢٥	١٥,٥٩	٤,٨٣٦	٤,٩٤٣	غير معنوي
الانجاز مشي ١٠٠م	ثا	١٠١,٣١	١,١٢٢	٥٩,١١	٣,١١٢	٣,١٥	معنوي

تبين في الجدول (٤) أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمتغير القوة الانفجارية فكان (٥٣,٨٠)، أما الانحراف المعياري (٠,٦٤٢)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (٦٦,٤٤) وأما الانحراف المعياري (٥,٠١) ، أما قيمة (T) فكانت (٥,٠١٢)، وهذا يعني أن هناك ارتباط معنوي للمتغير بمستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢٩).

أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمتغير السرعة الانتقالية فكان (١٤,٤١٥)، أما الانحراف المعياري (٠,٦٨٢)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (١٢,١١) وأما الانحراف المعياري (٠,٨٨٣) ، أما قيمة (T) فكانت (٠,٨٨٣)، وهذا يعني أن هناك ارتباط معنوي للمتغير بمستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢٩).

أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمتغير الرشاقة فكان (٠,٨٨٤)، أما الانحراف المعياري (٩,٣٤٠)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (٠,٩١٤) وأما الانحراف المعياري (٤,٢٢٥) ، أما قيمة (T) فكانت (٤,٥٦)، وهذا يعني أن هناك ارتباط غير معنوي للمتغير بمستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢٩).

أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمتغير التوافق فكان (١٧,٩)، أما الانحراف المعياري (١,٠٢٥)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (١٥,٥٩) وأما الانحراف المعياري (٤,٨٣٦) ، أما قيمة (T) فكانت (٤,٩٤٣)، وهذا يعني أن هناك ارتباط غير معنوي للمتغير بمستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢٩).

إذ أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمتغير الانجاز مشي ١٠٠م فبلغ (١٠١,٣١)، أما الانحراف المعياري (١,١٢٢)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (٥٩,١١) وأما الانحراف

المعياري (٣,١١٢) ، أما قيمة (T) فكانت (٠,٣١٥)، وهذا يعني أن هناك ارتباط معنوي للمتغير بمستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢٩). ولصالح الاختبار البعدي.

### الجدول (٥)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة والجدولية والدلالة المعنوية للمتغيرات المجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	قيم (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	٥,١٢	٤,٢٧	٨٢,٤٣	٥,٠١	٦٦,٤٤	م/سم	القوة الانفجارية
معنوي	٠,٨٨٣	١,٣٧٣	١٠,٣٠	٠,٨٨٣	١٢,١١	ثا	السرعة الانتقالية
غير معنوي	٤,٢٢٥	٠,٨٤٣	٨,٥٢	٠,٩١٤	٩,٣٤٠	ثا	الرشاقة
غير معنوي	٤,٩٤٣	٠,٨٤٤	١٢,٥٢	٤,٨٣٦	١٥,٥٩	ثا	التوافق
معنوي	٣,١٥	٣,١٧٨	٥٨,٧٣	٣,١١٢	٥٩,١١	ثا	الانجاز مشي ١٠٠م

قيمة (T) الجدولية (٢,٠٤) وعند درجة حرية (٢٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

من الجدول رقم (٥) بين الوسط الحسابي للاختبار للمتغير للمجموعة الضابطة في القوة الانفجارية فكان (٦٦,٤٤)، أما الانحراف المعياري (٥,٠١)، أما الوسط الحسابي للاختبار للمجموعة التجريبية فكان (٨٢,٤٣) وأما الانحراف المعياري فبلغ (٤,٢٧)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (٥,١٢)، وبمستوى دلالة معنوي.

أما الوسط الحسابي للاختبار للمتغير للمجموعة الضابطة في السرعة الانتقالية فكان (١١,١٢)، أما الانحراف المعياري (٠,٨٨٣)، أما الوسط الحسابي للاختبار للمجموعة التجريبية فكان (١٠,٣٠) وأما الانحراف المعياري فبلغ (١,٣٧٣)، أما قيمة T المحسوبة فبلغت (٠,٨٨٣)، وبمستوى دلالة معنوي.

أما الوسط الحسابي للاختبار للمتغير للمجموعة الضابطة في الرشاقة فكان (٩,٣٤٠)، أما الانحراف المعياري (٠,٩١٤)، أما الوسط الحسابي للاختبار للمجموعة التجريبية فكان (٨,٥٢) وأما الانحراف المعياري فبلغ (٠,٨٤٣)، أما قيمة T المحسوبة فبلغت (٤,٢٢٥)، وبمستوى دلالة غير معنوي.

أما المتغير للمجموعة الضابطة في متغير التوافق فكان الوسط الحسابي (١٥,٥٩)، أما الانحراف المعياري (٤,٨٣٦)، أما الوسط الحسابي للاختبار للمجموعة التجريبية فكان (١٢,٥٢) وأما الانحراف المعياري فبلغ (٠,٨٤٤)، أما قيمة T المحسوبة فبلغت (٤,٩٤٣)، و بمستوى دلالة غير معنوي.

أما المتغير للمجموعة الضابطة في متغير الانجاز مشي ١٠٠م فكان الوسط الحسابي (٥٩,١١)، أما الانحراف المعياري (٣,١١٢)، أما الوسط الحسابي للاختبار للمجموعة التجريبية فكان (٥٨,٧٣) وأما الانحراف المعياري فبلغ (٣,١٧٨)، أما قيمة T المحسوبة فبلغت (٣,١٥)، و بمستوى دلالة معنوي.

### مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعي البحث والاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث

فمن خلال مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها في الجداول (٣-٤-٥) للاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، وكذلك للاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث، ظهرت هناك فروق معنوية في تطور القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية وللمجموعتين. ويظهر هذا واضحاً من خلال فرق الأوساط الحسابية للاختبارين مما يدل على أن استعمال الألعاب الشعبية ومنهج التربية للصف الخامس الابتدائي تأثيراً في تطور القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية للمجموعتين وتطوير (الرشاقة والتوافق) للمجموعة التجريبية فقط لأفراد العينة.

ففي اختبار القدرة الانفجارية يعزو الباحث سبب ذلك التطور ولمجموعي البحث إن اطفال هذه المرحلة يميلون إلى ممارسة الأنشطة للألعاب الشعبية التي تلبى دوافعهم ورغباتهم والتي تحسبهم بذاتهم عن حاجات أساسية تدفع الفرد أو الطفل لممارسة وتعلم مهارة ما.(١٠ : ٩١) وأما ما يخص

المجموعة التجريبية فيعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى الالعب الشعبية لما تتصف به من تطوير فعال القوة الانفجارية، إذ أن التمرينات التي تحتويها مثل (الركض والقفز والوثب) واستعمالها بطريقة موجهة كل ذلك أسهم في تطوير هذه الميزة لهذه الفدرة.

وأما في اختبار السرعة الانتقالية فقد ظهر تطور لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ويعزو الباحث سبب ذلك التطور بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى أن قدرة السرعة الانتقالية هي من الانشطة التي تتميز بطابع الحركة والمنافسة، إذ أنها تلي حاجات التلاميذ في إشباع رغباتهم، فضلاً عن تحقيقها في مجال الالعب الشعبية المحببة للتلميذ وفق إجراء المنافسة المحببة بينهم، إذ استطاع الباحث أن يوظف ذلك من خلال الالعب الشعبية مالمقفز والرمي والتتابع التي تحمل في طياتها التنافس الشريف وهذا ما يؤدي إلى التطور الحركي، إذ أكد مازن عبدالهادي على إن التطور الحركي للتلميذ يأتي من خلال إعطاء التلميذ الإمكانية الحركية الكافية وكذلك حرية الحركة مع توفير المحيط الذي يطابق رغباته وقناعاته وعند ذلك تكون قد قدمنا التطور الطبيعي للتلميذ.(١١: ١٥-١٦)

أما في اختبار الرشاقة فقد ظهر هناك فروق غير معنوية وتطور الرشاقة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وكما هو مبين في الجدولين (٣-٤) ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى الالعب الشعبية وفق القدرات البدنية والحركية للتلميذ من خلال اعتماد الباحث على العاب احتوت على تمرينات تشتمل على (الركض والقفز والدرجة والركض مع تغيير الاتجاه) معتمداً على مبدأ التشويق والإثارة في هذه الالعب مما جعل التلاميذ لا يشعرون بالملل، بل أسهم في زيادة الدافعية والرغبة لديهم في أداء هذه القدرة وتطويرها، فالمنهاج الجيد للتربية الرياضية يتضمن إطاراً واسعاً يوفر لكل التلاميذ تقريباً فرصة للتعلم والاشتراك في الألعاب الرياضية المختلفة إن كانت فردية أو اجتماعية مختارة.(١٢: ٩٣)

أما في اختبار التوافق فظهر هناك فروق غير معنوية في تطور التوافق ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وكما مبين في الجدولين (٣-٤) ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى أن تلاميذ هذه المرحلة يفضلون المهارات الحركية كالألعاب الشعبية بأساليب مركبة مثل (الركض

والوثب، الخطو والحجل بالتبادل) وهذه جميعها تتطلب قدرًا من التوافق وهذا يؤكد (عبدالحاميد شرف) بقوله "يبدأ في هذه المرحلة تحسن التوافق العصبي العضلي فليس هناك ما يمنع من إعطاء التلميذ بعض الحركات الصعبة والتي تتطلب التوافق بين الاعصاب والعضلات مما يساعد على زيادة التوافق العصب العضلي" (١٣: ٩٣) وهذا ما اعتمده الباحث من خلال اعتماده على الالعب الشعبية التي ساعدت في زيادة تطور التوافق.

وعند مناقشتنا للنتائج التي تم عرضها في الجدول (٥) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات القدرات البدنية والحركية، ظهرت هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يعني أن استعمال الالعب الشعبية قد حقق تطورًا من منهج التربية للصف الخامس الابتدائي، وأن سبب ذلك التطور هو فاعلية الالعب الشعبية التي تضمنتها الوحدات التعليمية أسهمت في تطوير هذه القدرات وذلك لاحتوائها على تمارين سهلة ومشوقة ساعدت على تطوير الهدف في انجاز ١٠٠ متر مشي للتلاميذ الذي تناوله الباحثون في إشباع رغبة التلاميذ في الحركة والنشاط وفق الالعب الشعبية وذلك من خلال النشاط الحركي الصحيح الذي أدى إلى التطور الحركي وأنجاز أفراد العينة للمشي ١٠٠م لأفراد العينة. فمن خلال عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها تحقق هدف البحث وفرضيته اللذان وضعهما الباحث وأن الالعب الشعبية التي وضعت للتلاميذ من أفراد العينة قد حققت أغراضها في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية وانجاز أفراد قيد الدراسة.

#### لفصل الرابع

#### ٤- الاستنتاجات والتوصيات

#### ٤-١ الاستنتاجات

على وفق النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال اتمام اجراءات البحث الحالي استنتج ماياتي :

١. هنالك أثر إيجابي وكبير من استعمال الالعاب الشعبية في الوصول إلى أداء متميز ذو فاعلية لأداء التلاميذ من ، الأمر الذي أدى إلى تنمية القدرات البدنية والحركية وانجاز ١٠٠ م قيد البحث.

٢. جدارة الوحدات التعليمية التي وضعها الباحث باستخدام الالعاب الشعبية بدلالة النتائج التي حققتها الاختبارات ومن خلال التطور الواضح في أهم القدرات البدنية والحركية والانجاز في مشي ١٠٠ م.

٣. أن القدرات الحركية (الرشاقة والتوافق) لا تحظى بالاهتمام الكافي خلال تطبيق درس الرياضة في المدارس الابتدائية وخاصة لهذا فئة عمرية.

#### ٤-٢ التوصيات

في ضوء الاستنتاجات للبحث الذي توصل إليها الباحث يوصي بمايلي:

١. اعتماد الألعاب الشعبية في المدارس الابتدائية لما لها من تأثير إيجابي في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية للتلاميذ بأعمار (١٠) سنوات.

٢. من الضروري إعادة النظر في مناهج المدارس الابتدائية لكي تسهم بشكل كبير في تطوير القدرات البدنية والحركية عند التلاميذ بهذه الأعمار.

٣. الاهتمام بتدريب (الرشاقة والتوافق) لأن هذه القدرات ضرورية لبناء القاعدة الأساسية لأي فعالية رياضية وخاصة بهذا أعمار.

٤. إجراء بحوث مشابهة لمعرفة مستوى اللياقة الحركية والبدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية بين المركز والناحية أو اطرافها.

#### المصادر:

١. ضياء الخياط نوفل الحياي: كرة اليد الحديثة، الموصل، دار الكتب للطباعة، ٢٠٠١.

٢. يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد ، مكتب الصخرة، ٢٠٠٢.

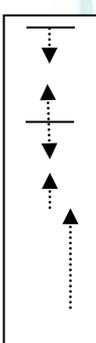
٣. [www.diwamializraq.com](http://www.diwamializraq.com)

٤. وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢.

٥. هدايات أحمد حسين، أثر برنامج تدريبي لتنمية التوازن على مستوى الأداء المهاري للاعبات المنتخب الاولمبي للجمباز، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد الثالث والرابع عشر، ١٩٩٢.
٦. موفق اسعد محمود:اساسيات التدريب، ط١، دار الكتب الوثائق، بغداد، ٢٠١١.
٧. وجيه محجوب، مصدر سبق ذكره.
٨. وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل، دار الكتب، ١٩٩٩.
٩. رائد عبدالامير ، نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستك بعمر (٤-٥) سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦.
١٠. نجاح مهدي شلش؛ ومازن عبدالهادي: ميادى التعلم الحركي، طذ، العراق: مطبعة دار الوان للطباعة والنشر، ٢٠٠٦.
١١. مازن عبدالهادي أحمد: مؤثرات النمو البدني والتطور الحركي لأطفال العراق بعمر (٢٥-٣٦) شهرا، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٦.
١٢. عباس أحمد صالح: طرق تدريس التربية الرياضية، ح٢، ط١، جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٠.
١٣. عبدالحميد شرق: التربية الرياضية والحركية- الأسوياء ومتحدي الاعاقة بين النظرية والتطبيق، ط٢، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٥.

## ملحق (١)

### أنموذج وحدة تعليمية للألعاب الشعبية

الملاحظات	المحتوى	الزمن بالدقائق	اقسم الوحدة التعليمية
	<p>- الحضور .</p> <p>- إجراء حركات إحماء بسيطة للجسم</p>	٥	القسم التحضيري
	<p>- يتضمن شرح مسابقة الموانع والتتابع وتصحيح الأداء مع استعمال أنموذج من التلاميذ.</p>	٣٥	القسم الرئيسي
		١٠	الجانب التعليمي
		٢٥	الجانب التطبيقي
<p>- تقطع المسافة بين الموانع بالركض .</p> <p>- عدم ترك أي مانع .</p> <p>- عبور الموانع حسب التعليمات .</p> <p>- التلميذ التالي لا يتحرك حتى يلمسه التلميذ السابق .</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>المرتبة</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>المرتبة</p> <p>بالزحف اسفل</p> <p>حبل بارتفاع (٥٠سم)</p> <p>بالوثب</p> <p>حبل بارتفاع (٢٥سم)</p> </div> </div> <p>- لا يجوز أن يبدأ الزميل التالي في الركض إلا بعد اللمس واستلام الكرة .</p> <p>- لا يجوز سقوط الكرة على الأرض كما لا يجوز أخذ الكرة إلا بعد عبور الخط الثاني وفي حالة حدوث أحد الأخطاء السابقة يعاد الأداء مرة أخرى .</p>	<p>- يتضمن تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين من أجل تطبيق الألعاب الصغيرة وهما مسابقة الموانع والتتابع، إذ يقومون بتطبيق مسابقة الموانع أولاً ثم مسابقة التتابع .</p> <p>- مسابقة الموانع</p> <p>- يقف التلاميذ على هيئة قطارين خلف خط البداية وعلى بعد (٢م) من الموانع الثلاثة والمسافة بين الموانع (٥م)، المانع الأول حبل على ارتفاع (٢٥)سم عن الأرض والمانع الثاني على ارتفاع (٥٠) سم والمانع الثالث مرتبة وطبعاً أمام كل مجموعة نفس مجموعة الموانع وبنفس الشروط .</p> <p>- عند سماع الإشارة يركض التلميذ من كل مجموعة ليعب المانع الأول بالوثب والمانع الثاني زحفاً تحت الحبل ثم يركض ويؤدي الدرجة الأمامية ثم يعود بالركض ويلمس زميله الذي يليه في المجموعة ليركض ويؤدي نفس التمرين وهكذا بقية المجموعة والمجموعة التي ينتهي أفرادها أولاً من الأداء الصحيح هي المجموعة الفائزة .</p> <p>- مسابقة التتابع</p> <p>- يقف التلاميذ على هيئة قطارين متساويين خلف خط البداية .</p> <p>- توضع خلف خط النهاية كرة الطائرة مقابلة لكل قطار من التلاميذ .</p> <p>- وعند سماع الإشارة يركض التلميذ الأول من كل قطار ليلتقط الكرة المواجهة له ويعود بسرعة لتسليمها إلى زميله .</p> <p>- يجري الزميل الذي تسلم الكرة ليضعها مكانها خلف الخط ويعود بالركض ليلمسه زميله الذي يليه فيجري ويلتقط الكرة ويعود بها لتسليمها إلى زميله الذي يليه وهكذا .</p> <p>- القطار الذي ينتهي أولاً أي يؤدي جميع أفراده يكون هو الفائز</p>		

<p>The diagram shows two horizontal lines. The top line is labeled 'خط اليد' (Hand Line) and has a black dot at its right end. A vertical dashed line extends downwards from this dot to a horizontal line below it, labeled 'تجاه الحري' (Direction of Freedom). Another vertical dashed line extends downwards from the left end of the top line to the same horizontal line. Below this horizontal line, there are two vertical columns of black dots. The left column is labeled 'تجاه (١)' (Direction (1)) and the right column is labeled 'تجاه (٢)' (Direction (2)).</p>			
	<p>- هرولة خفيفة حول الساحة. - أعطاء بعض النصائح والارشادات التربوية وكلمات التشجيع والتأكيد على النظام والانضباط.</p>	<p>٥</p>	<p>القسم الختامي</p>