

تأثير برنامج بدني مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية لتلاميذ رياض الأطفال

* محمود سليمان عزب

قسم التربية الرياضية، كلية فلسطين التقنية، خضوري - طولكرم - فلسطين

الملخص:

يعد اللعب فرصة ونشاط تعليمي منتج يمكن أن نستغله لتطوير مجمل الحركات والمهارات الأساسية المتعددة في مرحلة الطفولة وخاصة إذا ما تم تنظيمه وفق برامج دور رياض الأطفال من أجل إثارة النمو والتطور البدني والحركي في هذه المرحلة، من خلال استغلال اللعب كوسيلة لتطوير هذه المهارات والحركات لدى الطفل، حيث تهدف الدراسة إلى استخدام بعض التمارين البدنية من خلال اللعب لتطوير بعض الحركات والمهارات الأساسية للطفل بعمر 4-5 سنوات واستخدام الباحث المنهج التجريبي للملاءمة لطبيعة البحث وبلغت عينة البحث (820) طفل وطفلة مقسمين إلى (410) للمجموعة الضابطة و (410) للمجموعة التجريبية، واستخدام الباحث مجموعة من التمارين البدنية أدخلت ضمن البرنامج اليومي لدور رياض الأطفال لمدة (6) أسابيع اجري بعدها اختبار لقياس مدى التطور الذي حصل لبعض المهارات الحركية ومن هذه الاختبارات: أ- اختبار ركض 20 م. ب- اختبار رمي كرة طبية زنة (250) غم. ج- اختبار الوثب الطويل من الثبات. وقد توصل الباحث إلى ما يلي:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات المستخدمة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على تطور مهارة الركض والرمي والوثب لدى أفرادها ولكل من البنين والبنات.

2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين البنين والبنات للمجموعة التجريبية والضابطة.

كما يوصي الباحث بما يلي:

1. استخدام البرنامج البدني المقترح في دور رياض الأطفال من أجل تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية للطفل عن طريق اللعب.

2. إعادة النظر في مفردات برامج دور رياض الأطفال لتنسجم مع التطور وتحقيق الهدف المنشود.

Abstract :

Play is considered a productive educational activity that can be used to develop various movements and basic skills during childhood.

Specially, if play is organized into a program in kinder garden. Play will stimulate the growth and development during this period the development of some basic motor skills of children ages 4-5 years.

The researcher used the experimental research method in his study of a sample of 820 boy and girl. One half of the sample was used as control and the other as the experimental group. The research included physical exercises within the daily program of kinder garden and the used: 20 m run; medicine ball throw (250 g); standing long jump.

Analysis of results revealed the following:

1- There was significant difference between the experimental and the control group in favor of the experimental group in all the tests.

2- There were no significant differences between the result of boys and girls.

The researcher recommends the following:

1- The use of the recommended group of exercises in kinder garden for the development of basic skills of the child through play.

2- Review the content of kinder garden programs so that it may serve the process of the targeted.

المقدمة:

بالغا عند قيامهم بالأنشطة الحركية المختلفة والتي تتميز بتعدد وظائفها وسرعة تغيير متطلباتها دون أن يكون ذلك مرتبطاً بهدف معين. (راتب، 1990) إذن فاللعب هو استعداد طبيعي فطري لدى الأطفال وهو فرصة ونشاط تعليمي منتج يمكن أن نستعمله لتطوير مجمل الحركات والمهارات الأساسية المتعددة في مرحلة الطفولة المبكرة.

ومن الطبيعي فإن ممارسة الأطفال للعب على الأجهزة المتوفرة تساعدهم على تنمية قابليتهم الجسمية والذهنية والحسية وتعودهم على الانتقال

عند ملاحظتنا لمجموعة الأطفال وهي تلعب، علينا أن نفكر كيف تقرر نوع النشاطات الإضافية التي يحتاجونها من أجل إثارة النمو والتطور البدني والحركي لهم لذلك ينبغي مشاهدة الأطفال وهم يشاركون في نشاطات بدنية متنوعة خلال اللعب اليومي داخل دور رياض الأطفال.

فنراهم يركضون، يتسلقون، يقفزون، ويعالجون الأشياء بأيديهم، من أجل المتعة المجردة، والدفع الفطري للاتصال بالآخرين والتجريب والتعبير عن النفس من خلال الحركة، ويظهر الأطفال سرورا

لتطوير بعض الحركات والمهارات الأساسية للطفل.
3. إجراء تغييرات في مفردات برامج دور رياض الأطفال لتنسجم مع التطور وتغطي حاجات الأطفال البدنية والمهارية.

مجالات الدراسة:

- المجال البشري: أطفال دور الرياض في محافظة نابلس والبالغ عددهم 820 طفل وطفلة.
- المجال الزمني: أجريت الدراسة للفترة من 2005/1/2 ولغاية 2005/2/16.
- المجال المكاني: دور رياض الأطفال في محافظة نابلس.

الدراسات السابقة والمشابهة:

-دراسة سيناكي وآخرون (Sinaki et.1997) دراسة بعنوان « تأثير برنامج بدني مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة الطفولة حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير مجموعة تمارينات مقترحة على بعض عناصر اللياقة البدنية أجريت الدراسة على عينة من الأطفال الأصحاء قوامها (137) طفلاً و(109) طفلة بأعمار تتراوح من 4-6 سنوات وقد تم استخدام مجموعة من الأجهزة الدقيقة والاختبارات المقننة لإجراء القياسات. دلت النتائج على أن هناك تأثيراً معنوياً بين مجموعة التمارينات المستخدمة وعناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة) حيث كان التأثير أكثر وضوحاً لدى الذكور منه عند الإناث.

- دراسة بيتر وآخرون (Peter et al.1998) بعنوان النشاط البدني واللياقة ذات الطبيعة الصحية ودورها في تطوير بعض الصفات البدنية هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني

من السهل إلى الصعب بجميع الأنشطة وتحت إشراف المربي. (عبدربه، 1992)
ومن هنا تجلت أهمية البحث في كون التربية الرياضية هي احد المكونات الرئيسية للبرامج الموجودة في رياض الأطفال، والتي يجب أن تأخذ دورها الأساسي في تطوير المهارات والحركات الأساسية والمحافظة على القدرة البدنية للطفل بشكل سليم وهذا لا يتحقق إلا من خلال إدخال النشاطات البدنية المخطط لها وبشكل منظم في برامج رياض الأطفال والتي تستخدم للعب كوسيلة لتطوير المهارات الحركية الأساسية وليس كهدف.

مشكلة الدراسة:

يكتسب الطفل مجمل الحركات والمهارات الأساسية المتعددة في مرحلة الطفولة من خلال اللعب بشكل رئيسي (مانيل، 1987)، وتكمن مشكلة البحث في أن البرنامج التعليمي الحالي الموجود في رياض الأطفال لا يستغل اللعب لتطوير هذه الحركات والمهارات بشكل سليم، وذلك لاحتوائه على مفردات قديمة وتقليدية تتضمن مباريات قليلة ورقصات إيقاعية مع نشاطات اللعب التلقائية والتي ما عادت تغطي حاجات التطور التي يحتاجها الأطفال في بنيتهم البدنية والمهارية والاجتماعية. لذلك يرى الباحث انه أصبح من الضروري إدخال بعض التغييرات في مفردات هذه البرامج من اجل استغلال اللعب لتطوير هذه المهارات والحركات.

أهداف الدراسة:

1. استخدام البرنامج المقترح في دور رياض الأطفال كوسيلة لتطوير بعض الحركات والمهارات الأساسية للطفل.
2. استخدام بعض التمارين البدنية من خلال اللعب

- واللياقة الصحية في تطوير مجموعة من الصفات البدنية (القوة ، المرونة ، التوازن ، التوافق) حيث أجريت الدراسة على عدد من الأطفال قوامها 356 طفل و 284 طفلة. شملت النشاطات البدنية على مجموعة من التمرينات الهادفة التي تتناسب مع تلك المرحلة العمرية من حيث قدراتهم البدنية والعقلية، أما اللياقة ذات الطبيعة الصحية فقد كانت مجموع سمك 6 طيات من طيات الجلد (sum) وعدد مرات تمرين البطن situp خلال دقيقة واحدة والكفاءة البدنية عند معدل ضربات القلب 150 ضربة / د (pwc 150) . حيث أظهرت النتائج أن هناك تأثير معنوي لمجموعة التمرينات واللياقة ذات الطبيعة الصحية في تطوير الصفات البدنية قيد الدراسة.

عينة الدراسة:

بعد أن تم تحديد مجتمع الأصل المتمثل بأطفال الرياض في محافظة نابلس والبالغ عددها 1984 طفل وطفلة. قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العشوائية اذ بلغ عددها (820) طفل وطفلة قسمت إلى مجموعتين متكافئتين كل مجموعة تضم (410) طفل وطفلة بحيث أصبحت المجموعة (أ) المجموعة التجريبية والمجموعة (ب) الضابطة التي فيها جماعة تناظر الجماعة التي تجري عليها التجربة بقدر الامكان من حيث أفرادها وصفاتهم والتعرض لجميع الأحوال التجريبية ما عدا المتغير الذي يخضع للدراسة (أبو الحطب، سيف الدين، 1984) انظر الجدول رقم (1).

منهج الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

إن المناهج تختلف تبعا لنوع وأسلوب المنهج المتبع فالمنهج معناه (الوصول إلى الحقيقة أو الطريق للكشف عن الحقيقة) (محبوب، 1987، ص36) لهذا استخدم الباحث المنهج التجريبي للملاءمة طبيعة الدراسة.

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث العديد من الأدوات والأجهزة في معالجة مشكلة البحث ومن هذه الأدوات:

جدول رقم (1): العينة (بنين - بنات) وتقسيمها من مجتمع الأصل والمجموعة التجريبية الضابطة

مجتمع الأصل	العينة المختارة		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموع الكلي	نسبة العينة من مجتمع الأصل
	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات		
بنين 988 بنات 996	410	410	205	205	205	205	820	41.3 %

البرنامج المقترح للباحث لمدة 6 أسابيع وخلال (15) دقيقة يوميا خلال وقت البرنامج الأصلي انظر الملحق رقم (1).

التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية للفترة من 10-18/12/2005 وذلك باختبار (30) طفل وطفلة بعمر (4-5) سنوات تم اختيارهم عشوائيا من دور رياض الأطفال وذلك لتأشير مدى قدرة الأطفال وإمكانياتهم لأداء مجموعة التمارين البدنية التي اقترحها الباحث وقد توصل إلى معرفة مدى ملائمة هذه التمارين مع مستوى الأطفال بهذا العمر إضافة إلى سلامة الأدوات المستخدمة وقدرة المربيات على أداء هذه التمارين وتوزيعها خلال البرنامج اليومي لدور رياض الأطفال وخلال (15) دقيقة من وقت البرنامج يوميا. كما تم التعرف على أهم السلبيات التي قد تواجه المربيات عند تطبيق هذه التمارين البدنية.

الاختبارات المستخدمة:

من أجل التعرف على قدرة التمارين البدنية التي اقترحها الباحث لتطوير المهارات الحركية الأساسية. استخدم عدد من الاختبارات التي يمكن خلالها قياس مدى تطور المهارات والحركات الأساسية للطفل. بعد تطبيق هذه التمارين لمدة (6) أسابيع في دور رياض الأطفال ومن هذه التمارين

المسح الميداني:

لكي يتأكد الباحث من كون البرنامج الحالي المعتمد من قبل رياض الأطفال لا يستغل اللعب كوسيلة لتطوير المهارات والحركات الأساسية للطفل. قام الباحث بإجراء مسح ميداني لـ (14) دار من دور الرياض الموجودة في محافظة نابلس للتعرف على البرنامج وما يتضمنه وكيفية استخدام النشاطات البدنية خلال البرنامج. شمل المسح على مجموعة من اللقاءات مع عدد من المربيات المشرفات على الأطفال. حيث وجهت لهن مجموعة من الأسئلة حول طبيعة النشاط البدني الذي يعطى للأطفال في هذه المرحلة العمرية، بالإضافة إلى لقاءات أجريت مع بعض المسؤولين عن هذه الدور.

التمارين البدنية المستخدمة:

من أجل إحداث التغيير في مفردات البرنامج التعليمي لدور رياض الأطفال واستغلال اللعب كوسيلة لتطوير المهارات الحركية الأساسية للطفل قام الباحث باستخدام مجموعة من التمارين البدنية التي تشكل اتجاهات وفوائد مختلفة لتطوير الامكانيات الحركية والبدنية وتؤدي هذه التمارين مع الأجهزة أو بدونها مثلا (الكرات، الأقواس، الحبال، المصاطب، السلالم) وتزاول هذه التمارين من قبل الطفل نفسه وقد تكون بشكل انفرادي أو على شكل مجاميع أو بشكل ثنائي مع إدخال التشويق والإثارة والمنافسة. وتم تطبيق التمارين البدنية والتي وضعت ضمن

عرض ومناقشة النتائج:

يتضمن هذا الباب النتائج وتحليلها وفق البيانات التي حصل عليها الباحث مع مناقشة هذه النتائج لمعرفة مدى صحتها وتطابقها مع أهداف الدراسة

أولاً: عرض ومناقشة اختبار ركض 20 م للمجموعتين:

قبل تطبيق التمارين البدنية التي اقترحها الباحث على العينة التجريبية، قام بإجراء الاختبار القبلي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة (بنين و بنات) وبعد مضي (6) أسابيع أُعيد الاختبار مرة أخرى لقياس السرعة لكل من المجموعتين مع الأخذ بنظر الاعتبار أن المجموعة الضابطة استمرت بأداء مفردات البرنامج الاعتيادي خلال (6) أسابيع وقد أظهرت النتائج التي حصل عليها في الجدول (2) إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

يوضح لنا جدول رقم (2) وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولكل من البنين والبنات باختبار ركض 20 م مما يدل على تطور مهارة السرعة لدى المجموعة التجريبية نتيجة ممارسة أطفال هذه المجموعة التمارين البدنية التي أضافها الباحث إلى البرنامج التعليمي الموجود أصلاً في دور رياض الأطفال.

فيما يدل جدول رقم (3) إلى عدم وجود فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولكل من البنين والبنات باختبار ركض 20 م، مما يدل على أن مفردات البرنامج المطبق حالياً في دور رياض الأطفال لا يستطيع تطوير مهارة الركض لدى الأطفال في هذه المرحلة وأن كان يحتوي على مجموعة من الفعاليات التي يدخل الركض في جانب منها.

إن مهارة الجري في حد ذاتها من المهارات الأساسية التي يتوقف عليها نجاح الكثير من المهارات الرياضية

عبد الرحمن، (1995):

اختبار ركض 20 م لقياس مهارة الركض، اختبار رمي كرة طبية زنة 250غم لقياس مهارة الرمي، اختبار قدرة الوثب الطويل من الثبات (بالمتر) لقياس مهارة الوثب.

1. اختبار ركض 20 م:

الهدف من الاختبار: قياس السرعة.

الإجراءات المتخذة: تحديد إجراء الاختبار بخطين احدهما للبداية وآخر على بعد (20 م) للنهاية مع تثبيت ساعة توقيت، مطلق، مسجل، ميفاتي.

2. اختبار رمي كرة طبية زنة 250غم:

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا.

الإجراءات المتخذة: تهيئة كرات طبية زنة 250غم مع شريط قياس، تسجل للطفل أفضل محاولة من المحاولين.

3. اختبار الوثب الطويل من الثبات:

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.

الإجراءات المتخذة: تحديد منطقة إجراء الاختبار بخطين متوازيين يلتقيان بشكل متعامد مع خط الوثب مع تهيئة شريط قياس ويعطى للطفل محاولتان تسجل افضلهما.

الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث مجموعة من الوسائل الإحصائية لمعالجة النتائج التي حصل عليها وهي: (شتلر، 1974)

-الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

- اختبار T.test

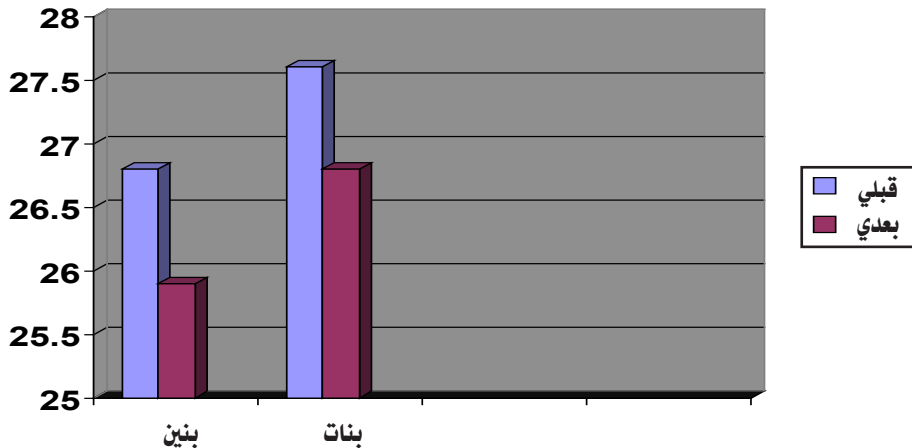
جدول رقم (2): الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لاختبار ركض 20 م لكل من البنين والبنات

الدلالة الاحصائية		قيمة (ت) الجدولية عند درجة (408) باحتمال خطأ (0.05)	قيمة(ت) الاحتسبه		الاختبار البعدى				الاختبار القبلي				المجموعة التجريبية
بنين	بنات		بنين	بنات	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		
دال معنوي	دال معنوي	1.96	8	8.6	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	26.8
							1.94	1.91	26.8	25.9	1.84	1.9	27.6

طيران محدودة وزيادة في مرجحة الزراعين وزيادة في السرعة لذلك لا بد لنا من الاهتمام بتطبيقات ونشاطات هذه المهارة بشكل مستمر ضمن البرنامج اليومي لدور رياض الأطفال لان أنشطة التعليم ستساعد على تطور مهارة الركض.

والألعاب المختلفة (عثمان، 1987) ويرى احمد عبد الرحمن، فريدة إبراهيم عثمان (عبد الرحمن، ابراهيم، 1990) انه في حدود عمر أربع سنوات يبدأ النموذج المتكامل للركض بالظهور لدى الأطفال حيث تتميز هذه المرحلة بطول في الخطوة ومرحلة

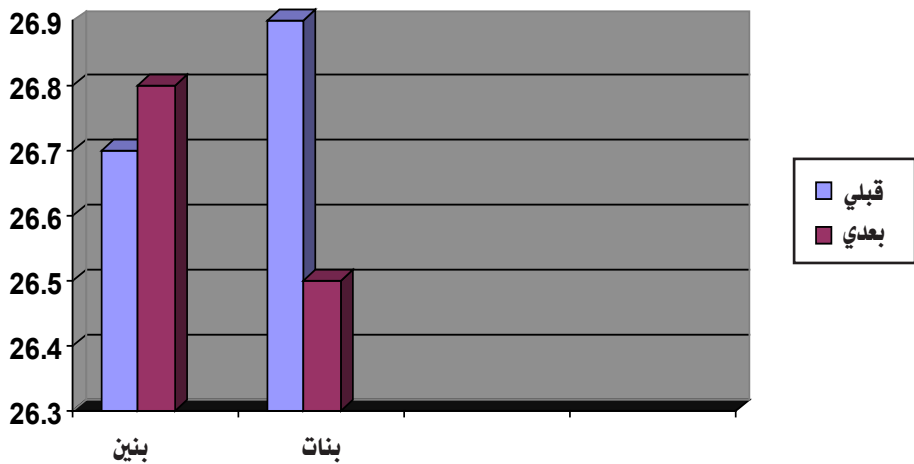
الشكل رقم (1): الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لاختبار ركض 20 م لكل من البنين والبنات



جدول رقم (3): الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار ركض 20 م لكل من البنين والبنات

الدالة الاحصائية		قيمة (ت) الجدولية عند درجة (408) باحتمال خطأ (0.05)	قيمة (ت) المحتسبه		الاختبار البعدي				الاختبار القبلي				المجموعة الضابطة	
بنات	بنين		بنات	بنين	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		الوسط الحسابي			
		1.96	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين		
غير معنوي	غير معنوي			1.2	0.2	1.18	1.22	26.5	26.8	1.86	1.24	26.9	26.7	

الشكل رقم (2): الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار ركض 20 م لكل من البنين والبنات



ثانياً: عرض ومناقشة اختبار رمي الكرة الطبية زنة (250غم) للمجموعتين:

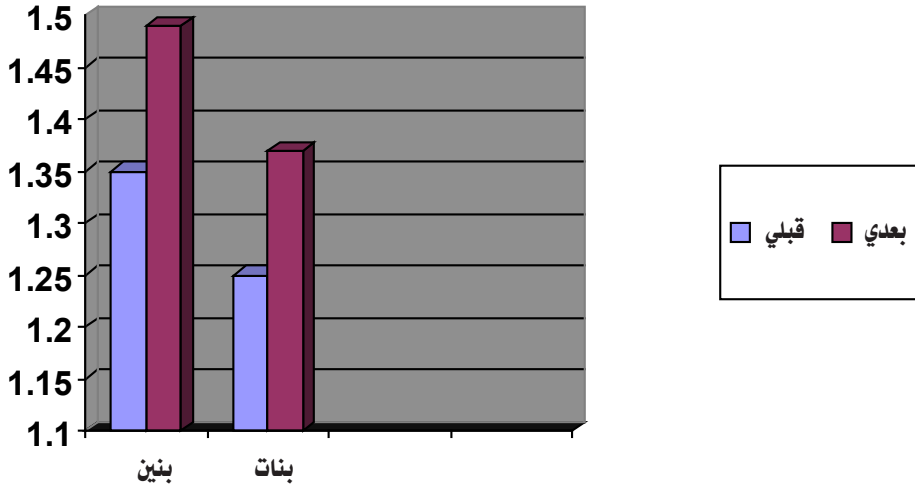
ضعيفة ولكن يمكن من خلالها تنفيذ الأشكال الحركية ومنها رمي الكرة الطبية زنة (250غم) وهذا ما لاحظته الباحث لدى أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) حيث تطورت لديهم صفة القوة والرمي من خلال التمارين المركبة المتنوعة التي أدخلت على البرنامج الرئيسي لدور رياض الأطفال. (محبوب، 1987)

يوضح لنا جدول رقم (4) وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولكل من البنين والبنات لاختبار رمي الكرة الطبية زنة (250غم) مما يدل على تطور مهارة الرمي وتطور صفة القوة لعضلات الأطراف العليا حيث يرى وجيه محبوب أن القوة تتطور في هذه المرحلة العمرية ورغم أن القوة التي يتصف فيها الطفل

جدول رقم (4): الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار رمي الكرة الطبية زنة (250غم) ولكل من البنين والبنات

الدالة الاحصائية		قيمة (ت) الجدولية عند درجة (408) باحتمال خطأ (0.05)	قيمة (ت) المحتسبه		الاختبار البعدي				الاختبار القبلي				المجموعة
بنات	بنين	1.96	بنات	بنين	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		المجموعة التجريبية
					بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	
معنوي	معنوي		2.2	2.3	1.37	0.99	1.43	1.49	0.85	0.74	1.25	1.35	

شكل رقم (3): الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار رمي الكرة الطبية زنة (250غم) لكل من البنين والبنات



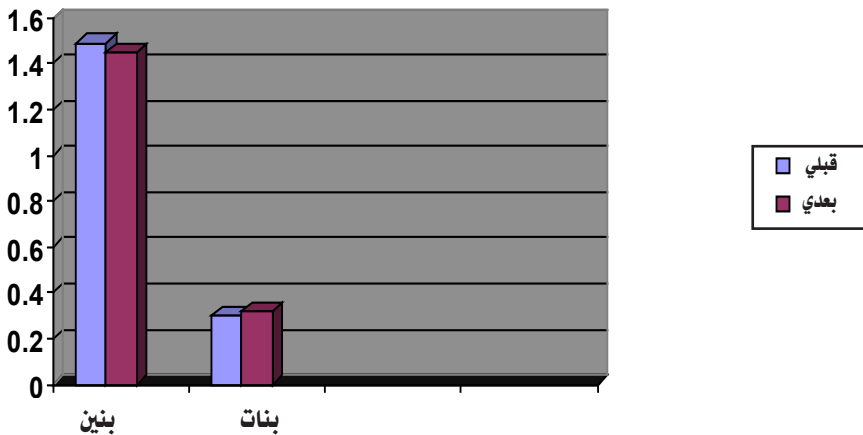
لرمي الكرة (مباريات كرة السلة والمنضدة وكرة اليد أو كرة الطاولة) حيث يرى وجيه محجوب إن تطور قوة المسك والرمي في هذه المرحلة يتم من خلال استعمال تمارين للعمل العضلي لان الطفل يظهر عليه التعب بسرعة نتيجة ضعف نمو الأجهزة الداخلية وكذلك ضعف القوة الداخلة لذلك لا بد من تطوير القوة من خلال التمارين العامة والخاصة. لان القوة هي الأساس المعبر عن جميع الأشكال والمهارات.(محجوب، 1987)

أما الجدول رقم (5) فيدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولكل من البنين والبنات باختبار رمي الكرة الطبية زنة (250 غم) مما يدل على أن البرنامج المطبق أصلا في دور رياض الأطفال لا يساعد على تطور صفة الرمي والقوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا وذلك لعدم احتوائه على تمارين تساعد على تطور هذه الصفة بالإضافة إلى عدم وجود مباريات تشويقية باستخدام اليدين

جدول رقم (5): الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار رمي الكرة الطبية زنة (250غم)

الدلالة الاحصائية		قيمة (ت) الجدولية عند درجة (408) باحتمال خطأ (0.05)	قيمة(ت) المحاسبه		الاختبار البعدي				الاختبار القبلي				المجموعة
بنات	بنين	1.96	بنات	بنين	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		المجموعة الضابطة
غير معنوي	غير معنوي		بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	
			0.40	0.50	0.88	1.32	0.32	1.45	0.74	0.96	0.30	1.49	

شكل رقم (4): الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار رمي الكرة الطبية زنة (250غم) لكل من البنين والبنات



ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج اختبار الوثب الطويل للمجموعتين :

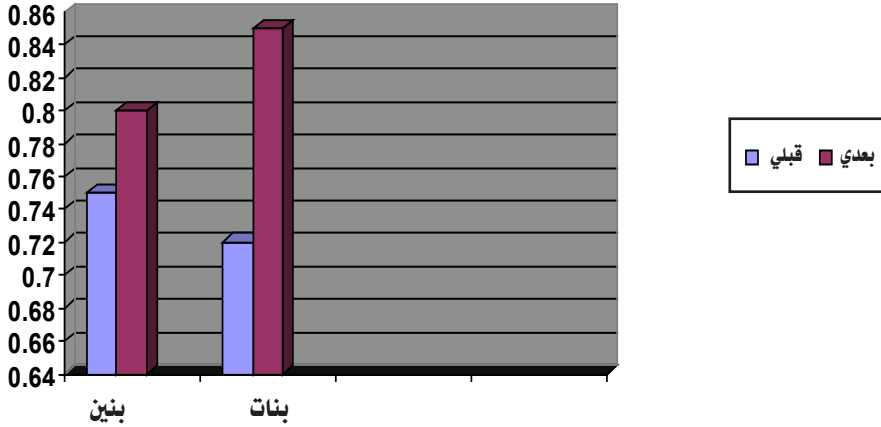
الأطفال تدريباً مناسباً، إذ أنهم يشعرون بسعادة كبيرة عند أداء حركات الوثب، إلا أنه لا يحدث تقدم كبير إلا في سن الرابعة ويزداد التطور في سن الخامسة والسادسة. وهذا ما توصل إليه الباحث، من خلال البرنامج المقترح تلعب دوراً مهماً في تطور مهارة الوثب الطويل وتطور صفة القوة للأطراف السفلى.

يوضح لنا الجدول رقم (6) وجود فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولكل من البنين والبنات باختبار الوثب الطويل من الثبات. مما يدل على تطور صفة القوة للأطراف السفلى، حيث يرى السيد عبد المقصود (عبد المقصود، 1985) أن التطور يمكن أن يسير بصورة أسرع بكثير وأكثر تنوعاً إذا قمنا بتدريب

جدول رقم (6) : الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار الوثب الطويل من الثبات للبنين والبنات

الدالة الاحصائية		قيمة (ت) الجدولية عند درجة (408) باحتمال خطأ (0.05)	قيمة (ت) المحتسبه		الاختبار البعدي				الاختبار القبلي				المجموعة
بنات	بنين	1.96	بنات	بنين	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		المجموعة التجريبية
دال معنوي	دال معنوي		2.50	2	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	
					0.80	0.59	0.85	0.80	0.76	0.67	0.72	0.75	

شكل رقم (5): الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار الوثب الطويل من الثبات للبنين والبنات



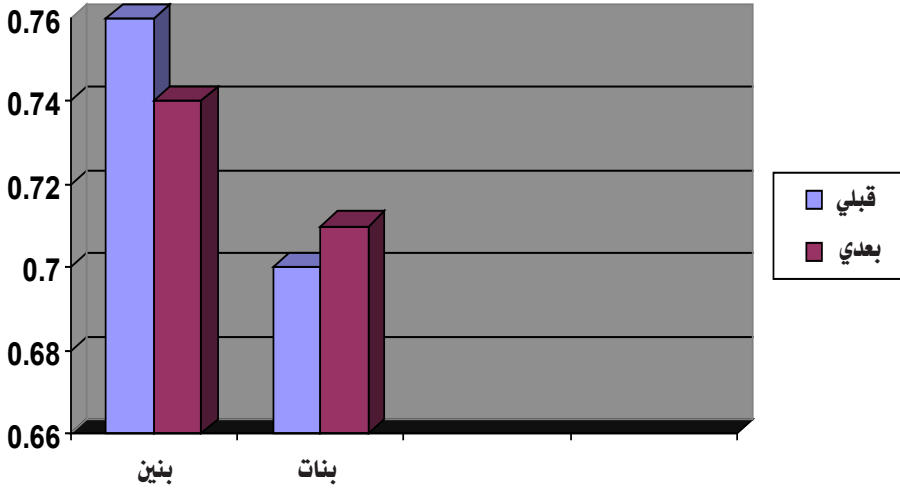
في دور رياض الأطفال لم يأخذ بنظر الاعتبار تطوير صفة القوة للأطراف السفلى. وان كانت هناك تمارين للقفز ولكنها لم تكن بالقدر الكافي لتطوير هذه الصفة.

أما جدول رقم (7) فيدل على عدم وجود فرق معنوي في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولكل من البنين والبنات باختبار الوثب الطويل من الثبات مما يدل على أن البرنامج المطبق

جدول رقم (7): الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الوثب الطويل من الثبات ولكل من البنين والبنات

الدالة الاحصائية		قيمة (ت) الجدولية عند درجة (408) باحتمال خطأ (0.05)	قيمة (ت) المحسبه		الاختبار البعدي				الاختبار القبلي				المجموعة
بنات	بنين	1.96	بنات	بنين	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		المجموعة الضابطه
					بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	
غير معنوي	غير معنوي		0.1	0.2	0.84	1.37	0.71	0.74	0.89	1.14	0.70	0.76	

شكل رقم (6): الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الوثب الطويل من الثبات ولكل من البنين والبنات



الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات ركض 20 م، رمي الكرة الطبية زنة 250غم والوثب الطويل من الثبات ولكل من البنين والبنات.
2. هناك تطور واضح في صفات السرعة والرمي والوثب للمجموعة التجريبية عند كل من البنين والبنات.
3. إن البرنامج المقترح من قبل الباحث ساعد على تطور بعض المهارات الحركية الأساسية للطفل ومنها مهارة الركض والرمي والوثب ولكل من

من خلال النتائج التي حصلنا عليها يتضح لنا أن جميع الاختبارات التي أجراها الباحث أثبتت أن هناك تطور واضح في السرعة والقوة للأطراف العليا والسفلى نتيجة التمارين المستخدمة ضمن البرنامج المقترح من قبل الباحث والذي ادخل مع الأصلي لدور رياض الأطفال ولدة 6 أسابيع وهذا دليل على أن البرنامج المقترح أدى إلى تطور صفات السرعة والقوة للأطراف السفلى والعليا وإن التمارين التي اقترحتها الباحثة أثبتت فعاليتها في تحقيق الهدف المطلوب. وبذلك يمكن أن نستخدم اللعب كوسيلة لتطوير بعض المهارات الحركية ومنها مهارة الركض والرمي والوثب وهي من المهارات الحركية الأساسية التي استطاع الباحث تطويرها خلال فترة 6 أسابيع وهي فترة تطبيق البرنامج المقترح.

البنين والبنات.

4. البرنامج المستخدم حالياً في دور رياض الأطفال لا يفي بالغرض المطلوب ولا يساعد على تطوير المهارات الحركية الأساسية بشكل متطور وسريع لافتقاره للعديد من الفعاليات والمهارات الحركية المحببة للطفل.

5. عدم إلمام العديد من المربيات لمفردات البرنامج وعدم الدقة في التنفيذ وضعف في الأداء يقلل من تطور المهارات الحركية للطفل.

6. للأجهزة والأدوات والألعاب الصغيرة دور مهم في إنجاح تنفيذ البرنامج بما يعكس القدرة على بناء وتطوير المهارات الحركية الأساسية للطفل

التوصيات:

1. استخدام مجموعة التمارين البدنية المقترحة من قبل الباحث في دور رياض الأطفال من أجل تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية للطفل عن طريق اللعب.

2. إعادة النظر في مفردات برامج دور رياض الأطفال لتنسجم مع التطور وتحقيق الهدف المنشود.

3. إجراء دراسات مشابهة لتطوير المهارات الحركية الأساسية للطفل في هذه المرحلة العمرية.

4. الاهتمام بإعداد المربيات بشكل علمي من أجل تنفيذ البرنامج المقترح بشكل دقيق وضمن الأداء الناجح للطفل أثناء أدائه مفردات البرنامج.

5. توفير الأجهزة والأدوات الضرورية والتي تساعد على نجاح تنفيذ البرنامج الذي يعمل على تطوير المهارات الحركية للطفل.

المصادر العربية:

1. إبراهيم عبد ربه، هدى مصطفى، قوام الطفل وعلاقته باختبار الأداء الحركي لرياض الأطفال بدولة قطر، مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة قطر، العدد 9، الدوحة، 1992.

2. أحمد عبد الرحمن، فريدة إبراهيم، الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال للمرحلة الابتدائية، دار السلال للنشر والتوزيع، الكويت، 1990.

3. أسامة كامل راتب، النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.

4. السيد عبد المقصود، تطور حركة الإنسان وأسسها، الفنية للطباعة، الإسكندرية، مصر، 1985.

5. رودس شتلر: طرق الإحصاء في التربية الرياضية (ترجمة) عبد علي نصيف، محمود السامرائي، بغداد، دار الحرية، 1974.

6. طارق عبد الرحمن: مؤشرات تطور النمو البدني والحركي لأطفال العراق بعمر 4-5 سنوات، رسالة دكتوراه غير منشورة مقدمة إلى كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995.

7. فؤاد أبو الحطب، محمد سيف الدين: معجم علم النفس والتربية، ط2، مصر، 1984.

8. كورت مانيل: التعليم الحركي (ترجمة) عبد علي نصيف، مطبعة جامعة الموصل، العراق، 1987.

9. محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، دار العلم، الكويت، 1987.

10. وجيه محبوب: التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة، مطبعة جامعة الموصل، 1987.

المصادر الأجنبية:

ملحق رقم (1):

يبين لنا التمارين البدنية المقترحة من قبل الباحث والموزعة لمدة (6) أسابيع:

الأسبوع الأول:

– المشي على أطراف الأصابع مع رفع اليدين للامام والأعلى والجانبين.

– الركض الخفيف حول الساحة وعلى شكل دائرة لمدة (2 دقيقة) مع الغناء أو أداء نشيد.

– نقل الكرات بالركض من جانب الساحة إلى الجانب الآخر لمسافة 10 م.

– الوقوف في مجاميع رفع و ضغط الأطواق لكلا اليدين للأعلى فوق الرأس من وضع الوقوف (5 مرات).

– رفع و ضغط الطوق من الأرض إلى مستوى حزام الحوض من وضع الوقوف (5 مرات).

– حمل الطوق والدوران حول الساحة بالركض السريع لمدة 2 دقيقة مع الغناء أو أداء نشيد.

الأسبوع الثاني:

– المشي للامام مع رفع و ضغط الذراعين بجميع الاتجاهات ورفع الرأس للأعلى والأسفل.

– الركض للامام والدوران حول الشاخص والرجوع إلى نفس مكان الانطلاق المسافة 10 م.

– القفز على ساق واحدة للامام لمسافة 5م ثم التبديل على الساق الأخرى لمسافة 5 م أيضا.

– نقل العصا من جهة إلى أخرى بسرعة لمسافة 10م.

– رمي الكرات لإسقاط شواخص خشبية موجودة على بعد 10 م.

– الصعود على صناديق ذات ارتفاعات مناسبة والقفز منها إلى الأسفل 5 مرات.

11- Bloom, B.S (1963). Testing Cognitive ability and achievements, In N.L.Gage , (Ed) Hand Book of re-search on teaching Chicago , Illinois; American Educational Research .

12- Beveridge , S.K. & Gang stead , S.K . 1988 . Teaching Experience and Training in the sport skill analysis process , journal of teaching in physical education, 7, p. 104.

13- Cheffers , J.T. & Kielty , G.C , 1982 . Developing valid instrumentation for measuring Teacher – Student, interaction and teaching effectiveness. Boston University.

14- Flaners, N. 1975. Analyzing teacher behavior, In Chaffers, J. Observing Teaching Systematically. Quest Monograph, 28.

15-Mcleish, J. (1981). Effective teaching in physical education. University of Victoria.

16-Peter, T.K .et.al., : The effect of Physical activity and health-related fitness in youth multivariate analysis. medical and science in sport and exercise ,vol,30.no.5.1998.

17- Sinaki,M.et .al.,:1997.The effect of physical program on some physical fitness viriabels.Mayo clin proc.71

الأسبوع الثالث:

- تمارين للذراعين من المشي للأعلى و للجانب و للأسفل.
- الوقوف في مجاميع وأداء الجري من وضع القرفصاء الركض بالاعتماد على القدمين واليدين تقليد حركة الكلب لمسافة 10م.
- الوقوف في مجاميع والقفز للامام بكلتا القدمين مع الإشارة أو التصفيق.
- الوقوف في مجاميع وأداء سباق نقل الكرات من جانب إلى آخر لمسافة 10م.
- دفع كرة طبية زنة 250 غم للامام وتمريها من تحت أقدام المجموعة وبالتعاقب.
- الحجل للامام بالرجل اليمنى لمسافة 5 م ثم التبديل على بالرجل اليسرى لـ 5 م أخرى.

- التعلق بكلتا اليدين بمتعة على ارتفاع 1.50 م .

الأسبوع الخامس:

- الركض الخفيف لمدة (2) دقيقة.
- الوقوف في مجاميع وإجراء سباق بين المجاميع لنقل المكعبات إلى الجانب الآخر لمسافة 10 م.
- تسلق صناديق خشبية بارتفاع 80 سم ثم الانطلاق للركض للامام.
- رمي الكرات إلى الزميل لمسافة 10م وحسب المجاميع.
- نقل الأطواق من مكان إلى مكان آخر لمسافة 10م.
- تقليد حركة الكلب وأداء الجري من وضع القرفصاء لمسافة 10م.

الأسبوع السادس:

- المشي للامام ووضع اليدين للامام والأعلى والجانبين مع ثني الجذع للامام مع الإشارة.
- وضع الأطواق بمستوى حزام الحوض والقفز للامام بكلتا القدمين لمسافة 10م.
- دفع الكرات الطبية إلى الزميل على بعد 10م.
- الحجل للامام بكلتا القدمين وبالتعاقب لمسافة 10م.
- تسلق الحبال على ارتفاع 2 م.
- الصعود على صناديق خشبية ذات ارتفاعات مختلفة والقفز للأسفل يكرر التمرين (4) مرات.

الأسبوع الرابع:

- المشي للامام مع ثني الجذع أثناء المسير ومس القدم بالتعاقب اليسار ثم اليمين.
- الركض لمسافة 10 م والمرور بين حواجز بطريقة الزكزاك تكرر التمرين (2) مرة.
- الوقوف في مجاميع وأداء سباق نقل صناديق خشبية ملونة زنة 1 كغم لمسافة 10 م.
- سباق المجاميع بتقليد قفزة الأرنب بكلا الرجلين لمسافة 10 م.
- سباق سحب الحبل بين المجاميع.

