

تأثير برنامج ترويحي لتنمية مهارتي الوثب والتوازن لدى تلاميذ المرحلة

المتوسطة بدولة الكويت

* أ.د/ عادل محمد عبدالمنعم مكي

** أحمد عبدالله مطر

مقدمة ومشكلة البحث:

تقوم المدرسة بدور حيوي في تنمية ميول واتجاهات التلاميذ نحو المشاركة في الأنشطة الترويحية وفي إشباع احتياجاتهم البدنية والنفسية والعقلية والمعرفية والاجتماعية ويأتي ذلك عن طريق التوعية والإعلان عن الأنشطة الترويحية المختلفة والإقبال على ممارستها وكذلك توافر هيئة الإشراف الفني والتربوي على الأنشطة لاستثمار أوقات فراغ التلاميذ في ممارسة أنشطة ترويحية بناءة .

حيث تعتبر المدرسة من أنسب المؤسسات الترويحية التي يمكنها أن توفر الفرص للتلميذات لكي يتعلمن المهارات التي يمكنهم ممارستها في أوقات فراغهن ، أي أن للمدرسة دورها الهام في التربية الترويحية لما تهيئه من برامج ترويحية لمقابلة احتياجات الأطفال والشباب ، فالأطفال يقضون ساعات يومهم في مدرستهم وكذلك الشباب في كلياتهم (٣: ٢٩٥)

وتعد مناشط الترويح أحد الطرق التربوية الهامة لتربية الطلاب إذ تسهم بدور فعال وإيجابي في تحقيق الرسالة التربوية وذلك من خلال إتاحة مجالات اشتراك الطلاب في تلك المناشط واستثمار أوقات الفراغ، كما أن المناشط الترويحية تمارس وفقاً لأسس اختيارية تخضع لرغبة الطلاب ولاحتياجاتهم الشخصية وفقاً لظروف الجامعة والوقت المتيسر للطلاب لممارسة أوجه النشاط الترويحي (١٠: ٩١).

ويعد الترويح مجال حيوي هام ومؤثر في الحياة الاجتماعية والاقتصادية في المجتمعات في عصر التصنيع في أواخر القرن التاسع عشر ، وذلك بعد أن قلت ساعات

* أستاذ الإدارة الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا والبحوث - جامعة أسوان.

** معلم تربية بدنية بدولة الكويت.

العمل وزادت أوقات الفراغ نتيجة للتقنية الحديثة ، ولقد أدى هذا التطور إلى الاهتمام الجاد بالترويح المنظم والمخطط لبرامجه وفقاً لأحدث الأساليب العلمية والتربوية ، حتى يكون قادراً على مواجهة مشكلات هذا العصر الذى يطلق عليه " عصرالفراغ " أو مسمى "عصر الترويح " (٧٢ : ٩) .

كما ان للترويح أهمية كبرى للفرد والمجتمع، فهو مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بتحقيق السعادة التى ينشدها كل فرد مهما اختلف في الجنس، واللون، والعقيدة ، وله مكانة مميزة فى جعل الحياة متزنة بين العمل والراحة، فتكتمل الحياة فى معناها وتزداد فى رونقها بالترويح ، وتصبح أكثر إشراقاً وأكثر بهجة (٤ : ١٢).

تختلف مناشط الترويح المدرسى باختلاف المرحلة التعليمية أو المرحلة السنية، وذلك نظراً لخصائص مراحل النمو التى تختلف من مرحلة لأخرى، لذا يجب على المدارس أن تهتم بتوفير المناشط الترويحية التالية: النشاط الرياضى، النشاط الفنى، النشاط الثقافى، النشاط الاجتماعى، لما لهذه المناشط من أهمية فى التربية الحديثة، ويجدر الإشارة إلى أن أهم المناشط التى تمارس داخل المدرسة حالياً هي (٦ : ١٨٥ - ١٨٧)

يشير كل من " كمال درويش ، محمد الحمamy " أن من أهم الخصائص التى يتسم بها النشاط الترويحي والتي تميزه عن غيره من المناشط الأخرى ما يلي:

- ١- الهادفية : بمعنى أن الترويح يعد نشاطاً هادفاً وبناءاً ، إذ يسهم فى تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس لمناشطه ، ومن ثم فإن الترويح يسهم فى تنمية وتطوير الشخصية لدى الفرد .
- ٢- الدافعية : بمعنى أن الفرد يقبل على ممارسة الأنشطة الترويحية بدافع من ذاته ووفقاً لرغبته .
- ٣- الاختيارية : بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذى يفضل عن غيره من المناشط الترويحية الأخرى للمشاركة فيه وأنه يختار من داخل هذه المناشط النشاط الذى يفضل ممارسته .

٤- يتم فى وقت الفراغ : وذلك يعنى أن الترويح يعد من أهم المناشط التربوية والاجتماعية التى تسهم فى استثمار أوقات الفراغ للأفراد .

٥- حالة سارة : وهذا يشير إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية تجلب للأفراد الممارسين لها

٦- السعادة والسرور .التوازن النفسى : وذلك يعنى أن المشاركة فى مناشط الترويح تؤدى إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسى وإشباع ميول وحاجات الأفراد النفسية مما يحقق لهم التوازن النفسى (٩ : ٥٦).

وتعد المرحلة المتوسطة من أهم وأفضل مراحل التعلم الحركي، حيث أن لها أهمية كبرى في تعلم المهارات الحركية الرياضية الأساسية فهي تعتبر الفترة الذهبية لتعلم الألعاب الرياضية لما يتميز به طلاب هذه المرحلة من القدرة والتوجيه وسرعة التعلم واكتساب المهارات من الوهلة الأولى وكذلك الرشاقة والمرونة والسرعة في تنفيذ الواجبات الحركية والمتعددة

فتلك المهارات تمثل الأنماط الحركية الفطرية والتي تشمل حركات انتقالية وغير انتقالية وحركات المعالجة اليدوية، وغالباً ما تكون هذه المهارات حجر الأساس لجميع المهارات المتخصصة والتي تحتويها الألعاب والرقص وأنشطة الجمباز، حيث تلعب دوراً ايجابياً في البناء الحركي للتلاميذ ، فإذا لم يتعلموا هذه المهارات في الصغر فإنهم لن يملكوها إذا احتاجوا إليها للمشاركة في الأنشطة الرياضية المتخصصة عند الكبر بل هي ضرورية ليجد التلميذ فيها متعة اللعب من خلال التعليم. (٢٠ : ٤٥)

ويشير محمد السيد خليل وأحمد عبد العظيم (٢٠٠٣م) إلى أن المهارات الحركية الأساسية هي القاعدة الأساسية لتطوير المهارات اليومية الهادفة والأمنة، كما تُعد حجر الأساس لجميع المهارات المتخصصة والتي تحتويها الألعاب. (١١ : ٢٧)

فالمهارات الحركية الأساسية متطلباً قليلاً ورئيسياً وتمهيدياً لأغلب المهارات الحركية بأنواعها، وإتقانها يؤدي إلى أن يصبح الطفل قادراً على أداء المهارة الرياضية الأكثر تعقيداً والمرتبطة بالأنشطة التخصصية. (١ : ٥١)

لهذا فإن عدم تطوير وصقل المهارات الحركية الأساسية ما يؤدي إلى تأخر شديد لدى التلاميذ وعدم قدرتهم لتطوير المهارات الأكثر صعوبة والمطلوبة لممارسة أنشطته رياضية خلال الفترات العمرية اللاحقة من المراهقة والبلوغ، بالإضافة إلى قصوراً في قدراتهم الإدراكية الحركية (١٦ : ١٩).

ولقد أشار أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب (١٩٩٨م) إلي أننا يجب أن نبدأ بتعلم المهارات الحركية الأساسية، فإذا ما اكتسب التلميذ الخبرة في أداء أنماطها المختلفة فإنه من السهل أن يتعلم أي مهارة حركية خاصة في الأنشطة الرياضية. (٢ : ١٢٥)

ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات السابقة للأنشطة الترويحية وبالرغم من أهميتها لتلاميذ المرحلة المتوسطة حيث تعتبر هذه المرحلة بداية لمرحلة المراهقة والتي تحتاج إلى الاهتمام بالأنشطة المختلفة ومن بينها الأنشطة الترويحية وتنمية المهارات الحركية الأساسية والتي لم يتناولها أحد من الباحثين لذا اقترح الباحث تأثير برنامج ترويحي لتنمية مهارتي الوثب والتوازن لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وذلك نظرا لاهمية تنمية المهارات الحركية الأساسية وهذا يتفق مع ما أشار إليه David L. Callalve (١٩٩٦م) إلي أن التلميذ الذي لا يصل إلي مرحلة الأداء الناضج للمهارات الحركية الأساسية يواجه مشكلة إكتساب المهارات الرياضية علي نحو جيد، حيث أن تطور نمو المهارات الرياضية يتأسس إلي حد كبير علي مدي تمكن التلميذ وإتقانه للأنماط الحركية الأساسية، والتي تشمل حركات انتقالية وحركات غير انتقالية وأخيراً حركات التحكم الحركي. (١٤ : ٢٧٦ - ٢٧٨)

هدف البحث :

يهدف البحث إلي تصميم برنامج ترويحي ودراسة تأثيره علي كل ما يأتي:

١- تعلم مهارتي الوثب والتوازن لتلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسات القبالية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المهارات الحركية الأساسية (الوثب والتوازن) لصالح القياسات البعديّة لتلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت .

المصطلحات الواردة في البحث :

الترويح :

هو النشاط البناء الممارس في وقت الفراغ بالاختيار الحر دون توقع أي عائد مادي بغرض الكسب، بهدف اكتساب الخبرات العقلية والاجتماعية والبدنية والصحية وإحداث التوازن والتكامل لدي الأفراد حتى يتم إعدادهم لحياتهم العامة (١٠ - ٦٤).

الأنشطة الترويحية المدرسية :

بأنها أنشطة وقت الفراغ التي توفرها المدرسة لتلميذاتها سواء داخل المدرسة أو خارجها ولا يتضمنها المنهج المدرسي (٧ : ٨٤) .

البرنامج الترويحي :

هو مجموعة الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد ترويح من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية ألا وهو تغيير سلوك الأعضاء أثناء وقت الفراغ إلى سلوك (أفضل) وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ. (١٥ : ٥٢)

المهارات الحركية الأساسية (F.M.S)Fundamental Motor :

هي "المهارات الأصلية التي يستخدمها الأطفال في تنمية كفاءتهم الحياتية، وهي المكونات الأساسية التي تساعدهم على التأقلم مع البيئة. (١٨ : ٢)

الدراسات السابقة:

١- دراسة " رافيفا ، جيرون - Raviv,S., Geron,E., " (١٩٩٦)(١٩) استهدفت التعرف على دور الرياضة التنافسية كنشاط ترويجي للمراهقين والشباب ، وقد استخدمت الباحثان المنهج الوصفي ، والاستبيان كأداة لجمع البيانات ، وقد ضمت عينة البحث (١٢٨٠) من المراهقين والشباب ، وكان من أهم النتائج أن المراهقين والشباب لديهم بواعث نفسية مختلفة من خلال المشاركة في النشاط الترويجي البدني وأن المراهقين يستخدمون النشاط الحركي للحصول على الصحة والجمال واللياقة وأن الشباب يمارسونها من أجل المتعة والسرور ، وأن وقت الفراغ للمراهقين والشباب لا يستخدم من أجل الترويح فقط وإنما يتضمن أيضاً غايات تعليمية وتربوية وأنه يخدم الأغراض التربوية للمدرسة .

٢- دراسة " هشام حسين محمود " (١٩٩٨) (١٣) استهدفت التعرف على الوضع الحالي للترويح المدرسي لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية من حيث تحديد الأنشطة التي يمارسها تلاميذ المرحلة الإعدادية ومعرفة مدى تفهم كلاً من مدرسي وموجهي الأنشطة الترويحية في المدارس الإعدادية لمفهوم الترويح بمحافظة الشرقية وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي واستمارة الاستبيان الخاصة بالطالب وتتضمن الأنشطة الترويحية ودوافع الممارسة وعدم الممارسة للأنشطة الترويحية واستمارة الاستبيان الخاصة بالمدرسين وموجهي الأنشطة الترويحية كأدوات لجمع البيانات وضمت عينة البحث (٢٩٠٠) طالب من الصفين الثاني والثالث الإعدادي من مدارس المرحلة الإعدادية بالشرقية تم اختيارهم عشوائياً وعينة عشوائية من المسؤولين عن الأنشطة الترويحية بالمدارس الإعدادية وكان من أهم النتائج أن ترتيب الأنشطة الترويحية وفقاً للأهمية النسبية في كل من الريف والحضر جاء كالترتيب التالي : (الفنى - الرياضى - الجمع الترويجى - الثقافى - الاجتماعي - الترويح فى الخلاء) .

٣- دراسة Judith & Scott (١٩٩٩م) (١٧) استهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي لرفع مستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية (مهارة الرمي) والمتعلقة بالمهارات الحركية التخصصية للأنشطة الرياضية المختلفة، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي واستمر البرنامج لمدة خمس أسابيع، وتم اختيار العينة من المدارس الابتدائية المناطق الحضرية وكان توزيع أعمارهم (٣٠) في التاسعة من العمر و(٤٠) في العاشرة، ومن أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٥) في نتائج أربعة من الاختبارات المستخدمة في قياس الرمي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين البنين والبنات في نتائج الاختبارات.

٤- دراسة "محمد محمد عبد السلام" (٢٠٠٠ م) (١٩) استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج ترويحي مائي لتعليم المهارات الأولية الأساسية في السباحة للأطفال من (٥-٦) سنوات استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينه البحث على (٢٠) طفلاً من ممارسي لعبة السباحة أعمار من (٥-٦) سنوات وكانت من أهم النتائج أن للبرنامج الترويحي المقترح تأثير إيجابي ذات دلالة إحصائية في مستوى الحركات الأساسية لدى الأطفال الممارسين للعبة السباحة عينة البحث.

٥- دراسة "علي عبد العزيز خليل" (٢٠٠٣ م) (٨) بعنوان "تأثير برنامج ترويحي رياضي على الحالة الإنفعالية والسيكوحركية لأطفال مؤسسة (S.O.S.) للأيتام بالغربية" استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي على الحالة الإنفعالية والسيكوحركية لأطفال الأيتام واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على (٣٠) طفلاً من مؤسسة (S.O.S.) للأيتام وكانت من أهم النتائج أن البرنامج الترويحي المقترح له أثر إيجابي ذا دلالة إحصائية على الأطفال الأيتام في الحالة الانفعالية لدى أفراد عينة البحث.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم تجريبي لمجموعة تجريبية واحدة والذي يعتمد على المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي نظراً لملائتهما لطبيعة وظروف البحث.

مجتمع عينة البحث:

إشتمل مجتمع البحث على تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، وقد تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية العشوائية من تلاميذ مدرسة الفرزدق للعام الدراسي (٢٠١٧م - ٢٠١٨م)، حيث بلغ عددهم (٤٠) تلميذ، كما تم إختيار عدد (٣٠) تلميذ من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم.

تجانس عينة البحث في متغيرات النمو (قيد البحث):

قام الباحث بإجراء التوصيف الإحصائي لعينة البحث والبالغ قوامها (٤٠) تلميذ في متغيرات النمو (قيد البحث) بهدف التأكد من إعتدالية عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الإلتواء والتفطح في متغيرات النمو (قيد البحث) للعينة قيد البحث (ن=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح
١	السن	سنة	١٣,٢١	١,٠٢	٠,٣٣	٠,٢٤
٢	الطول	سم	١٣١,٦٥	٠,٧٨	-٠,٥٤	١,١٥
٣	الوزن	كجم	٤٣,٥	٤,٢١	٠,٠١	٠,٣١

ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء=٠,٧٧ ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح=١,٥٥

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتهاء تراوحت ما بين (٠,٠١) - (٠,٥٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء ، كما تراوحت قيمة معامل

التقلطح ما بين (٠,٢٤ : ١,١٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في متغيرات النمو (قيد البحث) للعينة قيد البحث، والذي يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي.

أدوات جمع البيانات:

١- الاجهزة:

- الوزن: باستخدام ميزان طبي تم حساب الوزن بالكيلو جرام.

- الطول: باستخدام جهاز الرستاميتير تم قياس الطول لأقرب سنتيمتر.

٢- إستمارات إستطلاع رأي السادة الخبراء:

- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في المهارات الحركية الأساسية

قام الباحث بتحليل بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت المهارات الحركية الأساسية للتعرف على هذه المهارات ثم قاما بوضعها في إستمارة لإستطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد المهارات الحركية الأساسية المناسبة لتلاميذ (عينة البحث) والجول التالي يوضح اراء السادة الخبراء

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في المهارات الحركية الأساسية التي تمت الموافقة

عليها (ن = ٨)

م	المهارات الحركية الأساسية	التكرار	النسبة المئوية
١	حركات انتقالية	٨	١٠٠%
٣	حركات غير انتقالية	٨	١٠٠%

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في المهارات الحركية الأساسية، التي تمت الموافقة عليها قد تراوحت ما بين (١٠٠%).

– استمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء فى إختبارات المهارات الحركية الأساسية المرتبطة

بعد تحديد المهارات الحركية الأساسية قامت الباحثة بالإطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات بهدف الوقوف على الإختبارات التي تقيس المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث)، ثم تم وضعها في إستمارة إستطلاع رأى للسادة الخبراء (ملحق ٤) لتحديد أكثر تلك الإختبارات ملائمة لقياس المهارات الحركية الأساسية قيد البحث، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء في الاختبارات المقترحة لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية قيد البحث (ن = ٨)

م	اسم المهارة	الاختبارات	التكرار	النسبة المئوية
١	الوثب	مهارة الوثب الطويل للأمام.	٠	٠
		الوثب العمودي .	٢	٢٨,٥٧%
		الوثب العريض من الثبات .	٦	٧٥%
٢	التوازن	المشي فوق خط طوله ١٠ متر	٠	٠
		المشي على اللوح	٨	٧٥%
		توازن اللقلق	٠	٠

يتضح من جدول (٣) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء في إختبارات المهارات الحركية الأساسية الأكثر ارتباطاً بالمرحلة السنية تمت الموافقة عليها قد تراوحت ما بين (٧٥% : ١٠٠%)، وقد ارتضت الباحثة بالنسبة المئوية التي حصلت على (٧٠%) فأكثر، وبذلك توصل الباحث إلى إختبارات المهارات الحركية كما يوضحها جدول (٤)

جدول (٤)

اختبارات المهارات الحركية الأساسية التي تمت الموافقة عليها من السادة الخبراء

الاختبارات	اسم المهارة	م
الوثب العريض من الثبات .	الوثب	١
المشي على اللوح	التوازن	٢

المعاملات العلمية لإختبارات المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث):

• معامل الصدق:

تم حساب الصدق لإختبارات المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث) بإستخدام صدق التمايز، حيث تم تطبيق الاختبارات على مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة ، وعدد كل منهما (٢٠) وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة

وغير المميزة في اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث (ن = ٤٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الوثب العريض من الثبات	سم	١٢٥,٤٥	١٠,٤٧	١١٦,٢٥	١٠,٣٧
٢	المشي على اللوح	ثانية	٥,٧٠	٠,٨٦	٣,٣٥	٠,٨٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,02$ *دال عند مستوى $(0,05)$

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0,05)$ بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين $(2,79 : 8,54)$ مما يشير إلى أن الإختبارات تميز بين التلاميذ مما يؤكد صدقها.

● معامل الثبات :

لإيجاد معامل الثبات لإختبارات المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث)، استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٢٠) تلميذ وهم السابق استخدمهم في إيجاد الصدق، وبفارق زمني قدره أسبوع وبنفس ظروف التطبيق الأول، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق

في اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث (ن = ٢٠)

م	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الوثب العريض من الثبات	سم	١١٦,٢٥	١٠,٣٧	١١٦,٧٠	١٠,٠٦
٢	المشي على اللوح	ثانية	٣,٣٥	٠,٨٨	٣,٣٥	٠,٨١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0,05 = 0,38$ *دال عند مستوى $(0,05)$

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود إرتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في جميع إختبارات المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث)، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين $(0,93 : 0,98)$ وهو أكبر من قيمته الجدولية عند مستوى $(0,05)$ مما يدل على ثبات الاختبارات.

استمارات تفريغ البيانات (ملحق ٧):

قام الباحث بإعداد إستمارات لتفريغ البيانات لإستخدامهما في المعالجات

الإحصائية وهي:

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية حيث اشتملت على البيانات الأساسية للطالب (الإسم ، السن، الطول، الوزن).

- استمارة تسجيل نتائج إختبارات المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث).

توصيف عينة البحث في المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث):

قام الباحث بإجراء التوصيف الإحصائي لعينة البحث وبلغ قوامها (٤٠) تلميذاً في المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث)، وجدولي (٧) ، يوضح ذلك.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الإلتواء والتفطح في المهارات الحركية الأساسية قيد البحث (ن=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح
١	الوثب العريض من الثبات	سم	١١٦,٤٨	١٠,٢٤	٠,٥٣	٠,٠٢-
٢	المشي على اللوح	ثانية	٣,٤	٠,٨٤	٠,٣٥-	٠,٦٩-

ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء = ٠,٧٧ ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح = ١,٥٥

يتضح من نتائج جدول (٧) أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠,٣٥-):

وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠,٠٢- : ٠,٦٩-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المهارات الحركية الأساسية قيد البحث.

البرنامج التربوي

هدف البرنامج :

هدف البرنامج إلى تنمية المهارات الحركية الأساسية قيد البحث لتلاميذ المرحلة

المتوسطة بدولة الكويت.

أسس وضع البرنامج :

- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ .
- مواكبة البرنامج الامكانيات والادوات الحديثة في تعلم وتحسين مسابقة قذف القرص.
- ان يساير محتوى البرنامج قدرات التلاميذ .
- ان يتدرج البرنامج عند تطبيقه من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب .
- ان يعمل البرنامج على زيادة عاملى التشويق والدافعية لتلاميذ .

- ان يكون البرنامج مراعيًا لعوامل الامن والسلامة عند تطبيقه .
- ان يساعد البرنامج على رفع كفاءة التلاميذ .
- ان يتصف البرنامج بالمرونة اثناء التطبيق اى يمكن التعديل فى جزء إذا استوجب ذلك.

محتوى البرنامج:

قام الباحث بالإطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة من أجل إستخلاص محتوى البرنامج التعليمي والتي تساعد على تحقيق هدف البرنامج ومنها وقد أحتوى البرنامج الترويحي على تدريس عدد (٢) مهارات أساسية حركية

الإطار العام لتنفيذ البرنامج الترويحي

مدة تنفيذ البرنامج (٤) أسابيع بواقع وحدتان أسبوعيا ولمدة ٤٥ دقيقة فى المرة الواحدة ، وتفصيل الوحدات التعليمية موضحا على النحو التالي :

- الإحماء . (١٠)
- الإعداد البدني . (٥)
- الجزء الرئيسي . (٢٥)
- الختام . (٥)

- مرحلة التقويم البرنامج :

تمثلت طريقة التقويم المستخدمة بالبرنامج فيما يلى :

١- التقويم المبدئى :

ويتم قبل تنفيذ البرنامج ويعطى معلومات مهمة على تحديد مستوى التعلم والنقاط التي يبدأ منها تحسين مستوى المتعلم وتشمل على اختبارات المهارات الحركية الاساسية .

٢- التقويم الختامي :

وهو يجري بعد الانتهاء من تنفيذ برنامج اسلوب الاكتشاف الموجه ، وذلك للتعرف على مدى ما تحقق من الأهداف لتقدير أثره بعد الانتهاء من تطبيقه ويتم هذا التقويم

(القياس البعدى) من خلال استخدام نفس الاختبارات التي استخدمت فى القياس القبلي قيد البحث .

الدراسة الاستطلاعية :

- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة بلغ قوامها (٢٠) عشرون طالباً من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ومماثلة لها وذلك من

- التأكد من أداء الاختبارات بالطريقة الصحيحة .

- اختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات .

- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات (الثبات - الصدق) .

-تحديد زمن إجراء الاختبارات .

-الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة بلغ قوامها (٥) تلاميذ من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ومماثلة لها وذلك بهدف التعرف على :

- المشكلات والصعوبات الموجودة فى البرنامج .

- درجة وضوح البرنامج .

- مدى فهم المتعلمين للبرنامج .

- مدى وضوح اسلوب الاكتشاف الموجه فى البرنامج .

- مدى مناسبة طريقة الشرح والأداء والنموذج الموجودة فى البرنامج .

سابعاً: الخطوات التنفيذية للبحث :

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على مجموعة البحث التجريبية والضابطة حيث تم

قياس الاختبارات قيد البحث فى ٢٢ / ٤ / ٢٠١٨ م طبقاً للمواصفات وشروط الأداء

الخاصة بكل اختبار.

التجربة الأساسية :

تم اختيار مجموعتي البحث وقام الباحث بتطبيق البرنامج الترويحى المقترح على المجموعه التجريبية فى الفترة ٢٣ / ٤ / ٢٠١٨ م إلى ١٦ / ٥ / ٢٠١٨ م ولمدة (٤) أسابيع وبواقع وحدتان اسبوعيا وزمن الوحدة (٤٥) دقيقة .

القياس البعدى :

قام الباحث باجراء القياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية من الفتره ١٧ / ٥ / ٢٠١٨ م ، حيث تم تطبيق نفس الاختبارات التى تم قياسها فى القياس القبلى وبنفس الظروف والشروط وتم تفرغ البيانات فى جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائيا.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائيا باستخدام استخدام البرنامج الإحصائي (Spss (V 20 وفقا للأساليب الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري،الإلتواء، التقلطح، الخطأ المعياري للإلتواء، الخطأ المعياري للتقلطح، النسبة المئوية، معامل الارتباط (بيرسون)، إختبار"ت"، نسبة التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

١- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية فى المهارات الحركية الأساسية (الجرى - الرمى) لصالح القياسات البعدية لتلاميذ الصم وضعاف السمع بالمرحلة الابتدائية بدولة الكويت.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الحركية الأساسية (ن=٤٠)

م	الإختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت"
			ع	س	ع	س		
١	الوثب العريض من الثبات	سم	١١٦,٤٨	١٠,٢٤	١٢٦,٢٥	١٠,٥٧	٨,٣٩	*١٨,٨٢
٢	المشي على اللوح	ثانية	٣,٤٠	٠,٨٤	٦,٣٥	١,٧٣	٨٦,٧٦	*١٢,٠٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0,05 = 0,02$ *دال عند مستوى $(0,05)$

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٨,٨٢ : ١٢,٠٢)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٨,٣٩% : ٨٦,٧٦%)، وهذا يعني ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في جميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية للمجموعة التجريبية الذين نفذوا البرنامج التروحي.

حيث يشير جدول رقم (٨) إلى أنه قد حدث تقدم ملحوظ في المهارات الحركية الأساسية قيد البحث للمجموعة التجريبية، حيث تشير النتائج إلى ظهور تحسناً معنوياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، وتعزو الباحثة هذا التقدم الحادث إلى تأثير البرنامج المقترح وأهمية وفاعلية الوحدات التروحية ولما تحتويه من فقرات للألعاب والمسابقات وحركات وكذلك إلى الأدوات المساعدة خلال تنفيذ الألعاب التروحية واستعمالها الجيد من قبل أفراد عينة البحث وهذه كلها ساعدت التلاميذ على الاندفاع والاهتمام والإبداع خلال تنفيذ الحركة أو اللعبة المطلوبة ويتفق ذلك مع ما أشار إليه طه عبد الرحيم طه ٢٠٠٦م ان أنشطة الرياضات والألعاب التروحية تهدف إلى الاستمتاع بوقت الفراغ وإكساب الفرد خبرات مهارية جديدة، ورفع كفاءة أجهزة الجسم

العضوية والتخلص من الضغط العصبي وتحسين الصحة والوقاية من الأمراض وإشباع الميول الرياضية. (٥ : ١٧)

وتتفق نتائج البحث مع دراسات كلا من "محمد محمد عبد السلام (٢٠٠٠م) (١٢)، على عبد العزيز خليل (٢٠٠٣) (٨) والتي أشارت نتائجهم إلى فاعلية البرامج الترويحية في تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها.

الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود مجتمع البحث واستنادا للمعالجات الإحصائية وما أشارت إليه النتائج أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- ١- البرنامج الترويحي له تأثير إيجابي على تنمية المهارات الحركية الأساسية لطلاب المجموعة التجريبية .
- ٢- استخدام البرنامج الترويحي يساعد الطلاب في سهولة التعلم واكتساب المعلومات والمعارف النظرية والعملية.

ثانياً : التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستنتاجات التي توصل إليها يوصي الباحث بالاتي :

- ١- تطبيق البرنامج الترويحي المقترح لتنمية مستوى المهارات الحركية الأساسية.
- ٢- التأكيد على أهمية وضرورة استخدام البرنامج الترويحي لتلاميذ المرحلة المتوسطة لما لها من تأثير ايجابي على عينة البحث.
- ٣- تصميم برامج ترويحية لمراحل تعليمية اخرى.

المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :

- ١- أسامة كامل راتب: النمو الحركي، (الطفولة - المراهقة)، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠م
- ٢- أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب: التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٥، ١٩٩٨م.

- ٣- تهاني عبد السلام محمد : الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٤- تهاني عبد السلام محمد ، وطه عبد الرحيم: " دراسات فى الترويح " ، مطابع جريدة السفير ، الإسكندرية ١٩٩١م .
- ٥- طه عبد الرحيم طه: الترويح الإسكندرية، (دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٦
- ٦- عايدة عبد العزيز ومحمد الحماحمى : الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط٢ مزيدة ومنقحة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٧- عطيات خطاب: أوقات الفراغ والترويح، ط٥، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٠م .
- ٨- على عبد العزيز خليل" :تأثير برنامج ترويحى رياضى على الحالة الإنفعالية والسيكوحركية لأطفال مؤسسة (S.O.S) للأيتام بالغربية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٣ م .
- ٩- كمال درويش ، محمد الحماحمى : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ١٠- محمد السمودي: الترويح الرياضي وأوقات الفراغ، المنصورة، مكتبة شجرة الدر، ٢٠٠٣م .
- ١١- محمد السيد خليل، أحمد عبد العظيم عبد الله: التربية الحركية النظرية والتطبيق، ط٣، مطبعة الأمل للإؤفست، المنصورة ، ٢٠٠٣م .
- ١٢- محمد محمد عبد السلام" :تأثير برنامج ترويحى مائي مقترح لتعليم المهارات الأولية الأساسية فى السباحة للأطفال من (٥ - ٦) سنوات، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م .
- ١٣- هشام حسين محمود : دراسة تحليلية للأنشطة الترويحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا ، ١٩٩٨ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 14- **David I. Gallahue:** Development physical education for today's children, 3ed, Indian university, united states of America, 1996.

- 15- **Fones CS, Pollack MH, Susswein L, Otto M:** History of childhood attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) features among adults with panic disorder, J Affect Disorder, 2000
- 16- **Getchell, N.:** Age and task-related differences in timing stability, consistency, and natural frequency of children's rhythmic, motor coordination. Developmental Psychobiology, DOI 10.1002/dev. 2006
- 17- **Judith miller & Scott Dickson:** Fundamental motor skills intervention programs, school of curriculum studies, university of New England, Melbourne Victoria, 1999.
- 18- **Pangrazi, R.P. & Dauer, V.P.:** Dynamic physical education for elementary school children, Needham Heights, Massachusetts, 1995.
- 19- **Raviv, - S, Geron, - E :** Competitive Sport in the Lelsure time of Children and Youth, Refs : 69, Alesp World Congress (1995 : Wmgate Institute , Israel) English, Book – Analytic, 1996.
- 20- **Sprinkle, Wilson, Dickson & Vine. AAREG7:** An Investigation of Fundamental motor skills underpinning the sports specific skills of lochey for ten year old children, Brown Publishers, 1998.