

اثر وحدات تدريبية حركية مبنية على الالعب لتنمية صفة التوازن لدى فئة المتدرسين

A game-based entrainment program to develop balance in primary school

عامر عامر حسين¹، مسالتي لخضر²

¹ جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم ، housseyn.Ameur@univ-mosta.dz

² جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم ، messalitieps@hotmail.fr

تاريخ النشر: 2025/05/30

تاريخ القبول: 2025/03/08

تاريخ الإرسال: 2025/01/22

الملخص: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على وحدات تدريبية حركية مبنية على الألعاب لتنمية صفة التوازن لدى فئة المتدرسين، وأعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي وشملت عينة الدراسة 50 تلميذ، مقسمة على مجموعتين متساويتين، 25 تلميذا كمجموعة تجريبية و 25 تلميذا كمجموعة ضابطة، حيث تم التأكد من تجانس وتكافؤ المجموعتين وتم اختيارها اختيار قصدي، يتكون البرنامج من 12 وحدة تدريبية واستخدمنا اختبارين لقياس التوازن، أما الأساليب الإحصائية تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والاختبار، وتوصلنا إلى أن البرنامج المبني على الألعاب يساهم في تنمية صفة التوازن لأفراد العينة مع وجود تحسن في بعض الصفات الأخرى.

الكلمات المفتاحية: وحدات تدريبية، الألعاب ، التوازن

Abstract: This study aims to identify the impact of a game-based entrainment program to develop balance in primary school students. the study sample included 50 students, divided into two equal groups, 25 students as an experimental group and 25 students as a control group, where the consistency and equivalence of the two groups were confirmed and chosen deliberately, the educational program consists of 12 shares and we used two tests to measure motor compatibility and two tests to measure balance. The statistical methods used the arithmetic mean, standard deviation, and test T, we found that the educational program based on games contributes to the development of compatibility and balance of the

sample members with an improvement in some other qualities, and we recommend the inclusion of games for the success of the lesson of physical education and sports and we propose to increase the hourly size of the quota per week.

Keywords: Program, Games, , and Balance

1- مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر التربية البدنية والرياضية ميدانا هاما من ميادين التربية ومادة فعالة لتكوين الفرد السليم ليكون عضو فعال في المجتمع.

إن التربية اليوم من أهم العلوم المتطورة التي تهتم بتكوين فرد صالح يخدم نفسه ومجتمعه، فالتربية في المجال الرياضي تعنتي بشخصية الفرد وهذا بتنمية جميع جوانبه النفسية، الاجتماعية، الروحية، البدنية لذا يظهر جلليا الدور الهام الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في هذا السياق وذلك بتعليم وتزويد الطفل بمختلف المهارات والخبرات الحركية المرفقة ببذل جهد بدني وعقلي منظم ضمن نشاط يتمشى و إحتياجات التلميذ خلال نموه. (إدريس، 2010، صفحة 31) .

وتمثل التربية البدنية جانبا هاما من جوانب التربية العامة، والتي حضيت بإهتمام خاص لما لها من دور أساسي وفعال في تربية الناشئة نحو خلق مواطن صالح ممن تتوفر فيهم صفة التفوق وخاصة في مختلف فعاليات ألعاب القوى، هذه الأخيرة التي تعد من أهم أنشطة التربية البدنية ومن الإشكال الرياضية الأساسية والمفيدة لرفع الكفاءة والقدرة الصحية و البدنية للفرد . (حبيب ، 2008) .

وتعتبر التربية البدنية والرياضية بالمدرسة إحدى علوم المواد الأكاديمية مثل العلوم الأخرى، لكنها تختلف عنها كونها تعمل على إكساب التلاميذ خبرات حركية وهذا من خلال العملية التدريسية ، بذلك أصبح النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة وينظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة ميدان هاما وعنصرا قويا وتزويد التلميذ بالمهارات الحركية الواسعة تجعله يساير عصره . (بن قناب الحاج ، 2006)

والإهتمام بتلاميذ المراحل الدراسية الأولى يعتبر من أولويات القائمين على العملية التعليمية فمن خلالها تتكون الشخصية من جميع جوانبها الفكرية والبدنية و الوجدانية . (مهيب وآخرون، 2010، صفحة 10)

إن تأطير مادة التربية البدنية و الرياضية بأساتذة متخصصين في المرحلة الابتدائية أمر مستجد في المنظومة التربوية الجزائرية ،حيث شرعت وزارة التربية بتوظيف أساتذة في مرحلة التعليم الابتدائي بداية من السنة الدراسية 2024/2023 في تجسيد تعليمات رئيس الجمهورية بعد مجلس الوزراء المنعقد بتاريخ 16 أفريل 2023

يعتمد درس التربية على عدة نظريات وأساليب مختلفة من أجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة وتعتبر الألعاب الصغيرة أو الألعاب الشبه رياضية من بين هذه الأساليب التربوية الهامة ،كما أن الطفل يكون ميالا للعب حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته وإفراغ طاقته و مكبوتاته الحركية و النفسية المختلفة وإشباع حاجاته إلى اللهو و المرح و السرور وهذا مايستلزم على الأستاذ الإستغلال الأمثل لهذا الإندفاع نحو اللعب وتوظيفه في تنمية اللياقة البدنية للطفل وذلك بإستغلال الأمثل للألعاب .

ويمثل اللعب دور كبيرا في مرحلة الطفولة عند المتدرسين وذلك من خلال تعدد الأنشطة مما يمكنهم تعلم أنماط مختلفة من النشاطات الإستكشافية و الحركية تعتبر أساس النمو .

إن النشاط البدني الرياضي وسيلة من وسائل التربية العامة التي تتم من خلالها أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية بهدف تكوين الفرد بدنيا، حيث تعمل هذه الأخيرة على تنمية التوافق الحركي والتوازن.

إن تكامل جميع أجهزة الجسم الوظيفية في أداء الواجبات الحركية بطريقة دقيقة وسرعة وإنسانية هذا التوافق الجيد الذي يبحث عنه كل شخص.

كما أن التوازن هو قدرة الجسم في الحفاظ على الحالة الداخلية للجسم مستقرة نسبياً كما ينظم جسم الإنسان على سبيل المثال تركيزاته الداخلية من الهيدروجين و الكالسيوم وهو مهم لهذه المرحلة.

وهذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة بحيث كانت صفة التوازن والتي مثلت المتغير الاساسي لهذه الدراسة وذلك لما لها من اهمية وبما يتوافق مع خصوصيات هذه المرحلة السنية، بحث قمنا بتصميم برنامج تدريبي حركي مبني على الألعاب وذلك لتحفيز تلاميذ الطورالابتدائي (6-9 سنة) في قالب مشوق وبعيد عن التمارين المعقدة، و ذلك بعد عدة مقابلات مع مدراء المدرس الابتدائية حول حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية وبعد الاستبيان الذي قامنا بتوجيهه لأساتذة التربية البدنية و الرياضية لتثمين البحث حول الواقع الذي تحضى به الحصة ومدى توفر الإمكانيات والوسائل البيداغوجية والمنهاج الخاص بالمادة وأهميته في تحقيق الأهداف، كما أن تزايد وقت الفراغ لهذه الفئة تطلب علينا توفير البرامج الرياضية للجميع .

والنشاط الرياضي يعد جزء هام للتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية، ومن أجل الإهتمام ببعض الصفات البدنية لدى المرحلة العمرية قمنا بطرح التساؤل العام التالي: هل الوحدات التدريبية الحركية المقترحة المبنية على الألعاب تنمي الصفة التوازن لدى فئة المتمدرسين ؟

وعليه يفرض الباحثان بأن الوحدات التدريبية الحركية المقترحة لها اثر ايجابي على صفة التوازن .

2- الهدف العام من الدراسة:

موضوع البحث يحمل في طياته أهمية كبيرة لحصة التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية الجزائرية وحادثة إدراجها في المرحلة الابتدائية وهي تربية حس حركية من خلال خلق البرامج لتحسين وتنمية الصفات البدنية لهذه المرحلة العمرية .وعلى هذا الأساس فمن الضروري البحث عن الطرق و الوسائل والبرامج التربوية

التي تحقق الاهداف المنشودة مع مراعاة خصوصية المرحلة العمرية وإقحام الالعب لتكون وسيلة في تحسين وتنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ في طابع من السرور والمرح خلال حصة التربية البدنية.

3 الدراسات السابقة:

3-1 دراسة لحرش "محمد الصادق الأمين لهلاي بن عزوز": 2013-2014

بعنوان " أثر إستخدام برنامج الالعب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (المرونة القوة الرشاقة) لتلاميذ الطور الإبتدائي"، دراسة ميدانية لبعض إبتدائيات الجلفة السنة الجامعية

تهدف هذه الدراسة الى التعرف مدى فعالية برامج الالعب الحركية في تطوير عناصر اللياقة البدنية، بحيث اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي بعينة قدرت ب90 تلميذ بحيث طبقت مجموعة من الاختبارات والقياسات والوحدات التعليمية وبعد المعالجة الاحصائية اضيفت النتائج الى أن الالعب الحركية لها فعالية في تنمية وتطوير الصفات البدنية لأنه تتماشى مع متطلبات الفئة .

3-2 دراسة" لهزيل خالد ، وبربوشي زكرياء": 2018- 2019 تحت عنوان أثر

الالعب المصغرة في تنمية التوازن و التوافق الحركي عند المتمردين(11-13 سنة).

هدفت الدراسة معرفة إذا ماكان للبرنامج التدريبي القائم على أساس الالعب المصغرة له تأثير فعال في تطوير التوازن و التوافق الحركي، بحيث اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة ،واجريت الدراسة على عينة قوامها 30 تلميذ حيث اعتمد على مجموعة من الوحدات التدريبية التي تمس متغيرات الدراسة،وبعد المعالجة توصل الباحثان الى أن البرنامج كان ايجابيا من ماحية التأثير على الصفتين المستهدفتين.

3-3دراسة" شريط حسام ، قادري محمدي مهدي": 2021 تحت عنوان اقتراح وحدات تدريبية مبنية على الالعب الصغيرة لتحسين سرعة الاستجابة وسرعة الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة (اقل من 13 سنة) بحيث هدفت الدراسة الى معرفة اثر الوحدات التدريبية المقترحة و المبنية على الالعب الصغيرة في تحسين سرعة الاستجابة و سرعة الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة، ولمعرفة مدى الأثر طبقنا المنهج التجريبي على عينة عشوائية تتكون من 14 لاعبة من فريق الاتحاد الرياضي الاوراسي فئة اقل من 13 سنة للموسم الرياضي 2020/2019 ، كما استعملنا اختبارات الصفات البدنية والقدرات الحركية بالإضافة إلى البرنامج المقترح والمتضمن 16 وحدة تدريبية مبنية على الألعاب الصغيرة، حيث بينت النتائج الى وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية في الاختبارين القبلي و البعدي وكذلك المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة باستخدام الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين سرعة الاستجابة وسرعة الأداء الحركي عند لاعبات كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي وكذلك العينة التجريبية

- 4 مصطلحات البحث:

التعريفات الاصطلاحية :

الوحدات التدريبية (البرنامج) : هو تلك الخبرات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه ،ويشمل الزمن و المدرس والتلميذ والطريقة و الإمكانيات والمحتوى والتنظيم وغيرها من الأمور التي من إمكانية تنفيذ المنهج (صالح، 1984، صفحة 57) .

ويستخلص الباحثان بأن الوحدة التدريبية هي اللبنة الاولى والاساسية لبناء البرامج الرياضية وتخطيط الوحدات التعليمية والتدريبية.

2- الألعاب : وهي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية و العضلية بطريقة نشيطة . (حسان، 2007، صفحة 22).

ويستخلص الباحثان هي مجموعة من الاشكاليات الحركية التي تعطى للمتمدرس من اجل حلها قصد تطوير الجانب الذهني والحركي .

3- التوازن : هو القدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع في الوقوف على قدم واحدة مثلا او أداء الحركات كالمشي على عارضة ومن ناحية أخرى فإن تميز الفرد الرياضي بالتوازن الجيد يساهم في قدرته على تحسين مستوى أدائه في معظم الأنشطة الرياضية . (محمد ح ،محمد ن ، 1989، صفحة 16) .

ويستخلص الباحثان بان التوازن من الصفات القاعدية التي تبنى عليها باقي الصفات البدنية الاساسية .

4.1 الاجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة :

4-1- الطريقة والادوات:

المنهج المتبع : لتحقيق من مشكلة الباحث اتبع الباحثون المنهج التجريبي كأحسن منهج ملائم لطبيعة البحث و مشكلته المطروحة للوصول .

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من تلاميذ مقاطعة 01 لطور الابتدائي بلدية بن داود المتكون من 05 مدارس حيث كان عددهم 2000 تلميذ .

عينة البحث: وشملت تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي و كان عددهم 50 يمثلون نسبة 20 % من العدد الإجمالي لتلاميذ السنة الرابعة للمقاطعة و مأخوذة من قسمين مختلفين لنفس الأستاذ موزعتن على :

العينة التجريبية : 25 تلميذ ذكور و إناث بنفس العدد الفوج التربوي 01 .

العينة الضابطة : 25 تلميذ ذكور و إناث بنفس العدد الفوج التربوي 02 .

أدوات البحث:

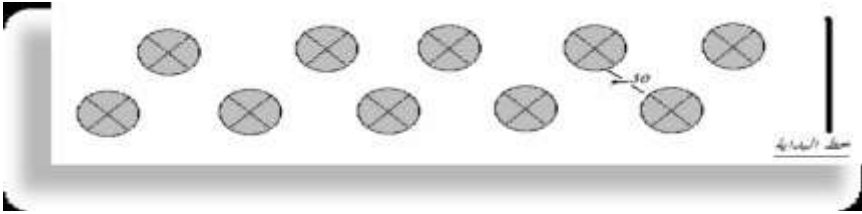
من اجل معالجة المشكلة اتبع الباحثون مختلف الوسائل كالاستبيان والملاحظة والمقابلة مع مختلف الفاعلين في القطاع للوقوف بشكل صحيح على اشكالية البحث ولقد تم الاستعانة بالاختبارات البدنية لقياس الظاهرة ومدي تقدمها والبرنامج التعليمي للوقوف على الظاهرة في الميدان .

الاختبارات البدنية المستخدمة :

حيث قمنا بتطبيق الاختبارات التالية على العينة :

1- اختبار الانتقال فوق العلامات.

2- اختبار الوقوف على مشط القدم.



شكل يوضح :اختبار الانتقال فوق العلامات

اختبار الانتقال فوق العلامات :

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الحفاظ على التوازن أثناء الحركة .

أدوات العمل : عشر دوائر على استقامة بشكل خط منكسر . ميقاتييه . شريط

لاصق ملون . طباشير ملون . ديكا متر .

-مواصفات الأداء:

يقف المختبر على علامة البدء بالقدم اليمنى ثم يقفز للوقوف على العلامة رقم 01 بمشط القدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة بالقدم تماما) . ويحاول الثبات في هذا الوضع أطول فترة ممكنة ،بعد أقصى 05 ثوان و هكذا حتى يصل للعلامة رقم 10 مستخدما نفس الأسلوب مع ملاحظة تغيير قدم الهبوط في كل وثبة و أن تكون المسافة بين العلامات 30 سم . (حسانين، 1999، صفحة 415).

-كيفية تسجيل النتائج : يسجل للمختبر 10 علامات من كل محاولة وثب . خمس

منها عندما يتم الوثب بصورة سليمة يتطلب الهبوط على مشط القدم بحيث يغطي

العلامة الموجودة على الأرض تماما . أما الخمس درجات الأخرى فتسجل للمختبر

عن كل وثب يستطيع أن يثب فيها بعد الهبوط بهذه الصورة تصبح العلامة الكلية

10/10 .

-تعليمات التنفيذ :

- إعطاء محاولات للتأقلم بعد نماذج للتنفيذ .
- الوثب للأعلى ثم الأمام بالقدم المجاورة للدائرة .
- الوثب فوق العلامة و محاولة الثبات لمدة أقصاها 05 ثا .
- الاستمرارية في العمل حتى النهاية .



الشكل يوضح اختبار الوقوف على مشط القدم

اختبار الوقوف على مشط القدم :

الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت و ذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض بمشط القدم

أدوات العمل :مقياسه مكان مخصص للعمل .

مواصفات الأداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين و يفضل أن

تكون قدم رجل الارتفاع ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرة)على الجانب

الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها و يقوم بوضع اليدين في الوسط و عند إعطاء

الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض و يحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون

أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض.

كيفية تسجيل النتائج : يحتسب أفضل زمن لثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ

من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء وفقد التوازن .

تعليمات التنفيذ :

- الوقوف باستقامة عمودية و النظر للأمام .
- ضبط الرجل العاملة قبل التنفيذ .
- عدم تحريك اليدين أو القيام بحركات التنقل للحفاظ على التوازن.
- عدم تبديل الرجل أثناء العمل .

-لا توجد مدة محددة للعمل .

البرنامج التدريبي المقترح :

إن البرنامج التدريبي الحركي المقترح قد كان مبني على أسس علمية مضبوطة وقد تميز بدرجة ثبات عالية مراعيًا لجميع الجوانب المتعلقة بالعينة وخصائص المرحلة العمرية 9-11 سنة، حيث كان يراعي مميزات هذه المرحلة من ناحية النمو و تطور في الجانب البدني أو النفسي أو الاجتماعي بحيث للوحدات التدريبية المبنية اساسها على الالعب التي تساعد في البناء الحركي للطفل في هذه المرحلة الحساسة خاصتنا في الصفتين البدنيتين المستهدفة .

تطبيق البرنامج المقترح: بعد تحديد العينتين التجريبية والضابطة، وإجراء الاختبارات القبلية، ومن خلال ما تم ذكره من خطوات بناء الوحدات المقترحة لخص الباحثون الوحدات كما يلي:

تتكون كل وحدة مقترحة من زمن قدره ساعة واحدة ، بحيث تحتوي هذه المرحلة على ألعاب تنافسية محببة للطفل هادفة إلى تنمية بعض القدرات التوافقية ومنها التوافق، التوازن وسرعة رد الفعل حيث تستغرق هذه الألعاب من 25 دقيقة إلى 30 دقيقة بحيث يقسم التلاميذ إلى فوجين يحدد الفائز في نهاية كل وحدة وذلك لدفع التلاميذ للعمل أكثر .

الدراسة الاحصائية:

*المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري - اختبار ت ستودنت - معامل الارتباط لسبيرمان

2-4 عرض وتحليل النتائج: عرض وتحليل النتائج

اختبار الانتقال فوق العلامات :

١- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

اثر وحدات تدريبية حركية مبنية على الالعب لتنمية صفة التوازن لدى فئة المتمردين

جدول رقم (01): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الانتقال فوق العلامات للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

متغيرات اختبارات	العينه	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" مح	"ت" جد	الدالة
نتائج ضابطة	25	07	03	4.92	0.82	0.40	1.67	دال
نتائج تجريبية	25	07	03	4.80	0.86			

المصدر: الباحثان، 2024

ب- المجموعة الضابطة:

جدول رقم (02): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الانتقال فوق العلامات للمجموعة الضابطة.

متغيرات اختبارات	عدد العينه	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" مح	"ت" جد	الدالة
الاختبار القبلي	25	07	03	4.92	0.82	2.00	1.71	دال
الاختبار البعدي	25	08	03	5.40	1.13			

المصدر: الباحثان، 2024

ج- المجموعة التجريبية:

جدول رقم (03): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الانتقال فوق العلامات للمجموعة التجريبية

متغيرات اختبارات	عدد العينه	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" مح	"ت" جد	الدالة

الاختبار القبلي	25	07	03	4.80	0.86	10.	1.7	
الاختبار البعدي	25	10	06	8.16	1.10	41	1	دال

المصدر: الباحثان، 2024

يتضح من خلال نتائج الاحصائية لاختبار انتقال فوق العلامات عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للعينتين حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للتجريبية 4.80 بانحراف معياري 0.86 وهي تقريبا متساوية مع نتائج العينة الضابطة حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي 4.92 بانحراف 0.82 أي بفارق في المتوسطات قدره 0.12 وهذا ما يدل على قرب مستوى العينتين في الاختبار القبلي مما يزيد من نسبة نجاح البرنامج .

و كانت ت المحسوبة هي 0.40.و تعد اصغر من ت الجدولية المقدرة ب 1.67.

عند درجة الحرية 48 (ن-2) و مستوى الدلالة 0.05 . بمعنى أن الفرق غير دال إحصائيا بين العينتين .

-2-2- اختبار الوقوف على مشط القدم :

١- المجموعتين (الضابطة والتجريبية):

جدول رقم (04): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الوقوف على مشط القدم للمجموعتين

الضابطة والتجريبية

متغيرات اختبارات	عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت"ت مح	ت"ت جد	الدلالة
نتائج ضابطة	25	49	32	38.75	3.52	1.2	1.67	
نتائج تجريبية	25	49	28	37.04	4.12	6		دال

المصدر: الباحثان، 2024

ب- المجموعة الضابطة:

جدول رقم (05): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الوقوف على مشط القدم للمجموعة الضابطة.

متغيرات اختبارات	عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" مح	"ت" جد	الدلالة
الاختبار القبلي	25	49	32	38.75	3.52	1.90	1.71	دال
الاختبار البعدي	25	47	33	40.48	3.45			

المصدر: الباحثان، 2024

ج- المجموعة التجريبية:

جدول رقم (06): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الوقوف على مشط القدم للمجموعة التجريبية

متغيرات اختبارات	العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" مح	"ت" جد	الدلالة
الاختبار القبلي	25	49	28	37.04	4.12	20.75	1.71	دال
الاختبار البعدي	25	102	57	82.24	10.31			

المصدر: الباحثان، 2024

يتضح من خلال النتائج الاحصائية لاختبار الوقوف على رجل واحدة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للعينتين حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للتجريبية 37.04 بانحراف معياري 4.12 و هي متدنية بقليل من نتائج العينة الضابطة حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي 38.75 بانحراف 3.52 أي

بفارق في المتوسطات قدره 1.71 و هو ليس بالكثير و يدل على تقارب مستوى العينتين .

و كانت ت المحسوبة هي 1.26 و تعد اصغر من ت الجد و لية المقدرة ب 1.67 عند درجة الحرية 48 (ن-2) و مستوى الدلالة 0.05 .

من خلال العرض الذي قدمناه في الجداول رقم (01 و 02) نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في اختبار التوازن الحركي من خلال اختباري (الانتقال فوق العلامات و الوقوف على مشط القدم . حيث كان الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين على التوالي (0.12 . 1.71) و هذا ما يدل على التقارب الكبير في المستوى بين العينة التجريبية و الضابطة في الاختبارات المذكورة .

-من خلال الجداول رقم (03 و 04 و 05 و 06) نلاحظ وجود فروق معنوية في متغيرات اختباري (الانتقال فوق العلامات و الوقوف على مشط القدم) للمجموعتين و لصالح الاختبار البعدي .

-و بمقارنة قيم المتوسطات الحسابية بين العينتين و ت المحسوبة نجد أن العينة التجريبية حققت تطورا واضحا في الاختبارين على حساب الضابطة التي تحسنت قيمها بمستويات قليلة .

-و يعزو الباحثان هذا التقدم للعينتين بأهمية إدراج مادة التربية البدنية للمدارس الابتدائية بما لديها من اثر ايجابي على صحة و دافعية و ميول الطفل في هذه المرحلة و النتائج المحققة للعينة الضابطة تثبت ذلك .

و التطور الملحوظ للعينة التجريبية ينفرد بخصوصيته البرنامج المقترح المتميز بالعباد هادفة لتنمية الصفتين لما له من مميزات تتماشى و خصائص المرحلة العمرية خاصة من جانبها التحفيزي من اجل جهد إضافي للوصول إلى إشباع ميول الطفل و الوصول إلى الأهداف المسطرة لتنمية التوازن و صفات أخرى مرتبطة وهذا ما يتناسب مع نتائج دراسة شريط حسام ، قادري محمدي مهدي 2021 والتي

خلصت في حدى الاستنتاجات التي تؤكد على اهمية الالعب في تنمية وتطوير لصفات البدنية في المراحل السنية الاولى للطفل او المراهق .

مناقشة نتائج فرضية الدراسة :

بالرجوع إلى النتائج المتحصل عليها من خلال الجداول رقم (01 و 02 و 03 و 04 و 05 و 06) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين لصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية و هذا يدل على تطور ايجابي في مستويات التوازن في هذا الاختبار و يعزي الباحثان ذلك إلى فاعلية الألعاب و المواقف المستخدمة في البرنامج المقترح الخاص بالمجموعة التجريبية .

وتجدر الإشارة هنا إلى نفس النتائج التي توصلت إليها شلتوت و عبد الحليم 1988 و تضيف عسكر 1990 إلى أن البرنامج التجريبي للألعاب له اثر ايجابي في تحسين مستوى المهارات الحركية للأطفال و أكد الكلابي 2008 إلى أن إستعمال الألعاب له تأثير إيجابي في تطوير الإدراك الحس حركي لدى الأطفال و بما أن التوازن يتأخر مستواه في معدل النمو مقارنة بالتوافق نظرا للخصائص المميزة للأطفال في هذا السن حسب قول محمد صبحي حسين بادر الطالب الباحث وبآراء بعض الأساتذة على تقديم حصص التوازن في البرنامج المقترح على أنه يخدم التوازن و في بعض الأحيان يكون الدمج من أجل التأقلم و الاستيعاب أكثر و عليه يؤكد محمد صبحي حسين عل الدور الكبير للتدريب في تنمية القدرة على التوازن في هذا السن . (حسانين ص.، 1995، صفحة 413)

إن البرنامج التدريبي المقترح ماهو إلا إضافة لما جاء به الباحثون في مجال البرامج التربوية الحديثة للأطفال في تخطيطها و تنفيذها على مجموعة من الأسس النفسية و البدنية و الاجتماعية التي تنادي بأهمية مرحلة الطفولة في تشكيل الشخصية المستقبلية و قد أولى علماء التربية اهتماما خاصا بنمو القدرات الحركية و أهميتها في حياة الطفل وهذا ماكدته نتائج دراسة لحرش محمد الصادق الأمين لهلالي بن عزوز (2014) والتي كانت بعنوان أثر إستخدام برنامج الألعاب الحركية في تطوير

بعض عناصر اللياقة البدنية (المرونة القوة الرشاقة) لتلاميذ الطور الابتدائي وهذه اضافة للنتائج الكتوصل اليها في دراستنا وعليه فبحثنا هذا يهدف لمثل ذلك من خلال برمجة العاب مصغرة هادفة و مقننة إلى تحسين صفة التوازن للطفل من خلال ضبطها و ترتيبها حسب أهدافها من السهل إلى الصعب و خلوها من الغموض و اتسامها بطابع المرح و المنافسة و كذا علاقتها ببقية الصفات المشتركة الأخرى مثل السرعة و القوة و الرشاقة و غيرها من الصفات .

و ما ساعد على تحقيق أهداف البحث بدرجة عالية هو امتلاك الطفل للأنواع الأساسية للمهارات الحركية الأساسية مثل المشي. الركض . الوثب . الرمي . القفز . و غيرها و لديه درجة من التوافق و التوازن تحتاج إلى الصقل و الإتقان .

الاستنتاجات العامة :

- 1- البرنامج التدريبي الحركي المقترح ينمي صفة التوازن للعينة التجريبية
- 2- نجاعة الألعاب في زيادة دافعية و رغبة التلاميذ للنشاط .
- 3-تنوع أساليب العمل في النشاط خاصة من جانب المواقف و التشكيلة كان ايجابيا للطفل .
- 4-وجود تحسن في بعض الصفات الأخرى نظرا لتنوع التمارين و المواقف و اشتراك الصفات مثل سرعة رد الفعل و القوة و الرشاقة .
- 5-زيادة القدرة على الفهم و الاستيعاب و السرعة في التنفيذ من خلال التعود على العمل .

الخاتمة :

إن الوقوف على واقع الألعاب في درس التربية البدنية والرياضية للمرحلة الابتدائية يعتبر عنصر أساسي في بناء شخصية الطفل ورفع مستوى اللياقة لديه، ولهذا جاءت دراستنا حول أثر برنامج تدريبي حركي مبني على الألعاب لتنمية صفة التوازن لدى المتدربين (09-11 سنة) .

وفي ظل توفير الدولة الجزائرية للأساتذة المتخصصين في مجال التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة وإدراج حصص في المنظومة التربوية في المرحلة الابتدائية وتخصيص ساعة واحدة في الأسبوع لجميع المراحل لما فيه من أهمية كبيرة .

ويعتبر برنامج الألعاب من أحدث الطرق المنهجية في العملية التعليمية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وهو يناسب هذه المرحلة إذا أنه يختصر الوقت و الجهد خلال الحصة، فالطفل في هذه المرحلة كثير النشاط و الحيوية ويميل إلى اللعب بشكل دائم ، وكون الألعاب بأنواعها توفر له عنصر التشويق والمرح وبذلك تتيح له فرصة التطوير و تنمية قدراته و تعويده على اللعب الجماعي وإحترام الآخرين و روح المنافسة منذ صغره .

إن هذا البرنامج التعليمي الذي إقترحه الباحثان على شكل ألعاب له تأثير إيجابي في تنمية صفة التوازن

لذا يمكن القول بأن البرنامج التدريبي الحركي له فعالية كبيرة في تنمية وتحسين صفة والتوازن لدى المرحلة العمرية (06-09 سنة) في وقت قصير .

المراجع و المصادر:

الكتب:

- 01- أبو العلاء عبد الفتاح (2012).التدريب الرياضي المعاصر .الطبعة الاولى دار الفكر العربي القاهرة ،مصر .
- 02-البحار ياسمين، طنطاوي سوزان (2004).أسس الجمباز الإيقاعي. دار المعارف و النشر مصر .
- 03- إيلين وديع فرح (2002).خبرات في الألعاب للصغار والكبار. منشأة المعارف الإسكندرية مصر .
- 04-أحمد بسطويس(1996).أسس نظريات الحركة. دار الفكر العربي القاهرة مصر .

05- حسانين محمد صبحي (2000). القياس و التقييم ،الطبعة الأولى ،دار الفكر العربي القاهرة مصر .

06- حسانين محمد صبحي(2004). القياس و التقييم في التربية البدنية و الرياضية. دار الفكر العربي القاهرة.

07- عامر فاخر شغاتي(2014). علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا) مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ،عمان الأردن.

الماجستير والدكتوراه:

08-بن سي قدور الحبيب (2008). معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم دكتورة.

09-بن قناب الحاج(2006). تقويم تدريس مدرس التربية البدنية و الرياضية بالتعليم المتوسط كما يراه المدرس و الموجه والتلميذ دكتورة جامعة الجزائر .

المجلات:

10-شريط حسام ، قادري محمدي مهدي(2021) اقتراح وحدات تدريبية مبنية على الالاعاب الصغيرة لتحسين سرعة الاستجابة وسرعة الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة (اقل من 13 سنة) مجلة التفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المجلد 6 العدد 1 .

11-صغير نور الدين مهدي، محمد كرامة احمد (2022). تأثير التمرينات البليومترية على تحسين القوة الانفجارية والتعلم الحركي والتحصيل الرقمي في الوثب الطويل. مجلة التفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المجلد 7 العدد 3.

