

## تأثير برنامج اللياقة الحركية علي درجة الأداء المهاري في مهارة الإرسال من اسفل امامي لتلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة شمال سيناء"

أسماء محمد أحمد القيم

وتشير بيريفان المفتي (٢٠٠٥م) الي أن الثروة البشرية هي الثروة الحقيقية لأي مجتمع من المجتمعات ويعتبر تلاميذ المراحل الأولى (الحلقة الأولى من التعليم) علي رأس تلك الثروة في مواجهة تحديات العصر الحديث ، وان العناية بهم في المراحل العمرية الأولى هي القاعدة التي يقوم عليها نشأتهم نشأه سليمة في مراحل نموهم التالية كما يأتي الاهتمام بهذه المرحلة وعدم إهمالها والعمل علي الاستفادة منها من خلال استثمار طاقتهم وتوجيههم الوجهة السليمة. (٧ : ١٠)

وكما أشار جوهانسون ونيلسون Johnson & Nelson (٢٠٠٣م) الي وجود ضعف ملحوظ في مستوي القدرات البدنية والحركية للأطفال وهو ما جعل الكثير من دول العالم ترصد ميزانيات كبيرة للتشجيع علي البحوث التي تستهدف تشخيص القدرات الحركية للأطفال والبحث في الأسباب التي تقف وراء تدني المستوي ودراسة الحلول المنطقية للتصدي لهذه المشكلة. (٣٠ : ٢٠٤)

ويذكر أحمد خاطر وعلي البيك (١٩٩٦م) "أن علماء الفسيولوجي يرون أنه من الأمور الهامة التي يجب أن تنمي لدي الأطفال في سن مبكرة هي اللياقة الحركية حيث تصل اللياقة الحركية في المرحلة السنية من ٦-١٢ سنة إلي درجة عالية". (٤ : ٢٦٣)

يستخدم مصطلح اللياقة الحركية عادةً للدلالة على مدى كفاءة الطفل في اداء المهارات الحركية الاساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين وتتضمن مكوناتها (السرعة والقوة العضلية والتوافق والرشاقة والتوازن)، ويضيف أسامة راتب (١٩٩٩م) بأن هناك علاقة متداخلة بين كل من قدرات اللياقة الحركية وقدرات اللياقة البدنية من جهة وبين قدرات الطفل على اكتساب المهارات الحركية من جهة أخرى، بحيث إذا تحسن مستوى الطفل في نوع معين من القدرات ينعكس تأثيره على القدرات الاخرى، بمعنى آخر إذا كان الطفل يتمتع بمستوى جيد من ناحية اللياقة الحركية سوف يساعده ذلك على اكتساب المهارات الحركية، والطفل الذي يتميز بالضعف والهبوط في مستوى اللياقة الحركية سوف يؤثر سلباً على كفاءته ولياقته الحركية. (٦ : ٢٨١)

ويتفق أسامة راتب ، إبراهيم خليفة (١٩٩٩م) مع رضا عصفور (١٩٩٤م) علي ان مكونات اللياقة الحركية تنحصر في التوافق ، التوازن ، السرعة ، الرشاقة و القدرة ( القوة المميزة بالسرعة) ( ٦ : ٣١٥ ) ( ١١ : ٦٤ ) الكرة الطائرة: "مهارة الإرسال من أسفل مواجهة".

الإرسال هو "محاولة وضع الكرة في حالة اللعب"، كما يعرف أيضاً بأنه "عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة بواسطة اليد المفتوحة أو المقفلة أو بواسطة أي جزء من الذراع، الهدف هو إرسال الكرة الي ملعب الفريق المنافس"، ويُعد الإرسال من المهارات ذات

الأهمية الخاصة وهو ذو سلاح هجومي وإن إتقانه يُعد ذا أهمية بالنسبة لخطط اللعب، إذ بدون ضربة الإرسال لا يمكن أن يبدأ اللعب وأيضاً من خلاله يستطيع اللاعب أن يحصل على نقطة بدون أن يبذل فريقه أي مجهود .  
وتتضح أهمية مهارة الإرسال في أنه يُعد عاملاً مهماً وأساسياً في المباراة فهو مفتاح الحصول على النقاط للفريق في حالة إتقانه، كما يُعد من أهم ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعب خلال اللعب التي قد تضع الفريق المنافس في وضع دفاعي ضعيف، فكلما كان قوياً ومتقناً وفي المكان المناسب كانت مهمة الفريق المنافس أصعب، وتتميز مهارة الإرسال بالصعوبة العالية والمعقدة وتحتاج إلى دقة وتوقيت عالين بضرب الكرة ولهذا فإنها تحتاج إلى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب إلى المستوى الجيد في الأداء من حيث السيطرة والإتقان، فضلاً عن السرعة في الحركة، لهذا أصبح التدريب على الإرسال في الآونة الأخيرة يحتل جزءاً كبيراً من الوحدة التدريبية. (٨ : ٤٠)

وجد أنه من الضروري الاهتمام باللياقة الحركية واسبابها للأطفال في سن مبكر وتطويرها وهذا الاهتمام والتطوير لن يكتمل بدون برنامج خاص للياقة الحركية يعمل على تحسين وتنمية الأداء الحركي والمهاري لدى الأطفال الذي سوف ينعكس بعد ذلك على مستوي أدائهم في مختلف الأنشطة الرياضية، ونظراً لقلّة الدراسات على اللياقة الحركية وخاصة لتلاميذ المرحلة الابتدائية لذا جاءت هذه الدراسة كمحاولة متواضعة تهدف الى إعداد برنامج للياقة الحركية وذلك لمعرفة تأثير هذا البرنامج على درجة الاداء المهاري لبعض الانشطة الرياضية.

ومن خلال عمل الباحث كمدرسة للتربية الرياضية لاحظت تدني واضح في مستوي اللياقة الحركية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية من التعليم الأساسي مما أدى إلي انخفاض المستوي البدني والمهاري أثناء ممارسة مهارة الإرسال في الكرة الطائرة والذي يؤثر بدوره على التلاميذ وانخفاض نسبة مشاركتهم في الأنشطة الرياضية الخارجية بالإضافة إلي خلو منهج التربية الرياضية - على حد علم الباحثة - من وجود برامج من اللياقة الحركية لهذه المرحلة التعليمية لذا كانت هذه محاولة من الباحثة لتصميم برنامج للياقة الحركية لهذه الفئة من تلاميذ المرحلة الابتدائية في محاولة منها لتحسين المستوي البدني والمهاري للتلاميذ .

الأهمية العلمية والتطبيقية للبحث :

- ١- تشخيص اللياقة الحركية والوقوف على المستوي الحالي للتلاميذ ومن ثم الانطلاق لتحسين هذا المستوي من خلال تعزيز الايجابيات وتدارك السلبيات.
- ٢- تحديد مستوي الاداء المهاري للتلاميذ في مهارة الارسال من اسفل امامي قيد الدراسة عن طريق اجراء الاختبارات الخاصة للوقوف على المستوي الحالي ومن ثم اعداد البرامج التدريبية المناسبة للارتقاء للمستوي المرجو تحقيقه.
- ٣- توفير برنامج لياقة حركية مناسب للتلاميذ الصف الخامس الابتدائي يعمل على الارتقاء بمستوي الاداء المهاري في مهارة الارسال من اسفل امامي قيد الدراسة.

## - هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على: تأثير برنامج اللياقة الحركية على درجة الاداء المهاري في مهارة الارسال من اسفل امامي لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي في محافظة شمال سيناء.

## - فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (بنين - بنات) في درجة الأداء المهاري في مهارة الارسال من اسفل امامي لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (بنين - بنات) في درجة الأداء المهاري في مهارة الارسال من اسفل امامي لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية (بنين - بنات) في درجة الأداء المهاري في مهارة الارسال من أسفل لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي لصالح المجموعة التجريبية.

## مصطلحات البحث:

## ١- البرنامج :

يعرف عصام الدين عبدالله (٢٠١١م) البرنامج بأنه مجموعة خبرات نابذة من المناهج ومعدة وفق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها ، ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلى مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة والمختارة من المنهاج كل ما يتعلق بتنفيذها من مكان وأدوات وطرق تدريس ودور كلا من المدرس والتلميذ في تنفيذها. (١٥ : ١٤٠)

## ٢- اللياقة الحركية:

يعرفها محمد صبحي (١٩٩٦م) نقلاً عن ماتيس بأنها "مرحلة محددة من القدرة الحركية يؤكد مقدرة الفرد على اداء العمل العنيف". (٢٣ : ٣١٢)

## الدراسات السابقة:

- ١- قام أحمد عبد الله (٢٠٠٢م) بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير برنامج التربية الحركية باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية على بعض المتغيرات الحركية والرضا الحركي للأطفال من (٦-٩) سنوات، وذلك باستخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لثلاث مجموعات، على عينة قوامها (١٠٥) تلميذ وتلميذة من سن (٦-٩) سنوات، وقد تم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات مجموعة ضابطة ومجموعتين تجريبيتين قوام كل مجموعة (٣٥)، وكانت أهم النتائج أن برنامج التربية الحركية له تأثير إيجابي ذا دلالة على المجموعة التجريبية الأولى والثانية على المجموعة الضابطة وتغوق المجموعة التجريبية الثانية على المجموعة التجريبية الأولى. (٢)

٢- أجري كل من محمد سعد زغلول وحنان عبد اللطيف (٢٠٠٣م) دراسة تهدف إلى معرفة تأثير برنامج مقترح باستخدام الأنشطة الاستكشافية الحركية على تعديل الاتجاهات نحو البيئة لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، وذلك باستخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين، على عينة قوامها (٦٠) تلميذاً من سن (٦-٩) سنوات، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل مجموعة (٣٠) تلميذاً، وكانت أهم النتائج أن برنامج الأنشطة الاستكشافية المقترح كان أكثر تأثيراً على تعديل الاتجاه نحو البيئة من البرنامج التقليدي مما يدل على فاعليته وتأثيره. (٢٢)

٣- قام عبد الله محمد (٢٠٠٧م) بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير برنامج مقترح باستخدام القصة الحركية والتمرينات التمثيلية لتنمية اللياقة الحركية وبعض المهارات الحركية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى للمرحلة الابتدائية، وذلك باستخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين، على عينة قوامها (٦٠) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية من سن (٦-٩) سنوات، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل مجموعة (٣٠) تلميذاً وتلميذة، وكانت أهم النتائج أن تلاميذ المجموعة التجريبية التي طُبِقَ عليها برنامج القصص الحركية والتمرينات التمثيلية المقترح قد تفوقوا على تلاميذ المجموعة الضابطة التي طُبِقَ عليها البرنامج المعتاد في المدارس في مكونات اللياقة الحركية قيد البحث ومستوى الأداء في المهارات والأنشطة الحركية. (١٤)

#### إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية (بنين - بنات) لمناسبته لموضوع الدراسة باستخدام القياس القبلي والبعدي.

ثانياً: مجالات البحث:

١- المجال البشري:

تلاميذ الصف الخامس الابتدائي (بنين - بنات) بإدارة الشيخ زويد التعليمية بمحافظة شمال سيناء.

٢- المجال الزمني:

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٧/٩/٢٠١٥م حتى ٤/١٠/٢٠١٥م، والدراسة الأساسية في الفترة من ١١/١٠/٢٠١٥م حتى ٣٠/١٢/٢٠١٥م.

٣- المجال المكاني:

أ- مدرسة الكوثر للتعليم الاساسي بنات، بإدارة الشيخ زويد التعليمية، محافظة شمال سيناء.

ب- مدرسة الشيخ زويد تعليم اساسي بنين، بإدارة الشيخ زويد التعليمية، محافظة شمال سيناء.

ثالثاً: عينة البحث:

طبقت الدراسة علي تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بإدارة الشيخ زويد التعليمية محافظة شمال سيناء ، وقد بلغ حجم العينة الأساسية للبحث (١٣٠) تلميذاً وتلميذة بواقع (٧٠) تلميذة، و(٦٠) تلميذاً، من ضمنهم (٢٠) تلميذاً وتلميذة للدراسة الاستطلاعية، واستخراج المعاملات العلمية للاختبار، وتم اقتصار عينة البحث علي المدارس التي يتوفر بها المكان المناسب لتطبيق البحث، وجدول (٢) يوضح التوصيف الخاص بعينة البحث.

## جدول (١)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث.

الصف الخامس بنين		الصف الخامس بنات		العينة الأساسية
التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة	
٢٥	٢٥	٣٠	٣٠	العينة الأساسية
	١٠		١٠	العينة الاستطلاعية
	٦٠		٧٠	المجموعة

١- تجانس وتكافؤ العينة الأساسية:

أ- تجانس عينة البحث في معدلات النمو (السن، الطول، الوزن):

## جدول (٢)

تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية (بنات) في معدلات النمو

$$٣٠ = ٢ \times ١٥ = ١ \times ٣٠$$

(السن والطول والوزن).

المجموعة التجريبية (بنات)				المجموعة الضابطة (بنات)				القياس	الإحصاء المتغيرات
الالتواء	الوسيط	$\pm$ ع	س <sup>-</sup>	الالتواء	الوسيط	$\pm$ ع	س <sup>-</sup>		
٠.٢١	١٢٣.٠٠	٢.١١	١٢٣.٥٧	٠.٣١	١٢٣.٠٠	٢.٩٠	١٢٣.٣٠	شهور	السن
٠.٣٤-	١٣٠.٠٠	٣.١٠	١٢٩.٦٠	٠.٣٩-	١٣١.٠٠	٣.٤١	١٣١.٦٠	سم	الطول
٠.١٢	٣٠.٠٠	٣.١٢	٣٠.٣٠	٠.٤٣-	٣١.٠٠	٣.١٠	٣٠.٨٣	كجم	الوزن

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠,٤٢٧)

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء في معدلات النمو (السن والطول والوزن) للمجموعة الضابطة بنات قد بلغ على التوالي (٠.٣١)، (٠.٣٩-)، (٠.٤٣-)، وللمجموعة التجريبية بنات (٠.٢١)، (٠.٣٤-)، (٠.١٢)، حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (٠,٤٢٧) وجميع تلك القيم قد انحصرت بين (٣±) مما يدل على تجانس أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في تلك المتغيرات.

## جدول (٣)

تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية (بنين) في معدلات النمو (السن والطول والوزن).

$$٢٥ = ٢ \times ١٢ = ١ \times ٢٥$$

المجموعة التجريبية (بنين)				المجموعة الضابطة (بنين)				القياس	الإحصاء المتغيرات
الالتواء	الوسيط	$\pm$ ع	س <sup>-</sup>	الالتواء	الوسيط	$\pm$ ع	س <sup>-</sup>		
٠.٢٢	١٢٤.٠٠	٣.١٠	١٢٤.٢٨	٠.٣٢	١٢٤.٠٠	٣.١١	١٢٣.٩٦	شهور	السن
٠.٠٥	١٣٠.٠٠	٣.٣٣	١٣٠.٨٨	٠.١٣-	١٣٠.٠٠	٣.١٠	١٣٠.٧٢	سم	الطول
٠.٢-	٣١.٠٠	٣.٠٦	٣١.٤٤	٠.٠٩	٣١.٠٠	٣.٧٨	٣٠.٧٦	كجم	الوزن

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠,٤٦٤)

يتضح من جدول (٣) أن معامل الالتواء في معدلات النمو (السن والطول والوزن) للمجموعة الضابطة بنين قد بلغ على التوالي (٠.٣٢)، (٠.١٣-)، (٠.٠٩)، وللمجموعة التجريبية بنين (٠.٢٢)، (٠.٠٥)، (٠.٢-)،

حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (٠,٤٦٤) وجميع تلك القيم قد انحصرت بين (٣±) مما يدل على تجانس أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في تلك المتغيرات.

ب- تجانس عينة البحث في الاختبارات المهارية:

#### جدول (٤)

تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية (بنات) في مستوى مهارة إرسال الكرة الطائرة

$$ن=٢=٣٠$$

المجموعة التجريبية (بنات)				المجموعة الضابطة (بنات)				القياس	الإحصاء المتغيرات
الالتواء	الوسيط	ع±	س-	الالتواء	الوسيط	ع±	س-		
٠.٣٧	٢.٠٠	١.٧٤	٢.٤٣	٠.٥٤	٢.٥٠	٢.٣٢	٢.٨٣	عدد	الإرسال في الكرة الطائرة

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠,٤٢٧)

يتضح من جدول (٤) أن معامل الالتواء في مستوى أداء بعض الأنشطة الرياضية للمجموعة الضابطة بنات قد بلغ على التوالي (٠.٥٤) وللمجموعة التجريبية بنات (٠.٣٧) حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (٠,٤٢٧) وجميع تلك القيم قد انحصرت بين (٣±) مما يدل على تجانس أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في تلك المتغيرات.

#### جدول (٥)

تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية (بنين) في مستوى أداء إرسال الكرة الطائرة.

$$ن=٢=٢٥$$

المجموعة التجريبية (بنين)				المجموعة الضابطة (بنين)				وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات
الالتواء	الوسيط	ع±	س-	الالتواء	الوسيط	ع±	س-		
٠.٣٤	٢.٠٠	١.٦٢	٢.٢٨	٠.٢٦	٢.٠٠	٢.٠٧	٢.٧٦	عدد	الإرسال في الكرة الطائرة

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠,٤٦٤)

يتضح من جدول (٥) أن معامل الالتواء في مستوى أداء بعض الأنشطة الرياضية للمجموعة الضابطة بنين قد بلغ على التوالي (٠.٢٦) وللمجموعة التجريبية بنين (٠.٣٤) حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (٠,٤٦٤) وجميع تلك القيم قد انحصرت بين (٣±) مما يدل على تجانس أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في تلك المتغيرات.

ت- تكافؤ عينة البحث في معدلات النمو (السن والطول والوزن):

جدول (٦)

تكافؤ مجموعتي الدراسة في معدلات النمو (السن والطول والوزن (بنات)).

$$٣٠ = ٢ = ١ ن$$

قيمة (ت) المحسوبة	مجموعة التجريبية بنات (٣٠=ن)		مجموعة الضابطة بنات (٣٠=ن)		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س-	ع±	س-		
٠.٣٧	٢.٧١	١٢٣.٥٧	٢,٩٠	١٢٣.٣٠	شهور	السن
١.٤٩	٣.١٠	١٢٩.٦٠	٦,٦٧	١٣١.٦٠	سم	الطول
٠.٦٦	٣.١٢	٣٠.٣٠٠	٣.١٠	٣٠.٨٣	كجم	الوزن

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)=(٢.٠١)

يتضح من جدول (٦) أنه قيمة (ت) المحسوبة لحساب دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة بنات والمجموعة التجريبية بنات في متغيرات (السن، الطول، الوزن) قد بلغت (٠.٣٧)، (١.٤٩)، (٠.٦٦) على التوالي وجميعها أقل من قيمة (ت) الجدولية حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢.٠١) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين القبليين في هذه المتغيرات لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية غير حقيقية وأن المجموعتان متكافئتان في تلك المتغيرات.

جدول (٧)

تكافؤ مجموعتي الدراسة في معدلات النمو (السن والطول والوزن (بنين)).

$$٢٥ = ٢ = ١ ن$$

قيمة (ت) المحسوبة	مجموعة التجريبية بنين (٢٥=ن)		المجموعة الضابطة بنين (٢٥=ن)		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س-	ع±	س-		
٠.٣٦	٣.١٠	١٢٤.٢٨	٣.١١	١٢٣.٩٦	شهور	السن
٠.١٨	٣.٣٣	١٣٠.٨٨	٣.١٠	١٣٠.٧٢	سم	الطول
٠.٧٠	٣.٠٦	٣١.٤٤	٣.٧٨	٣٠.٧٦	كجم	الوزن

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)=(٢.٠٢)

يتضح من جدول (٧) أنه قيمة (ت) المحسوبة لحساب دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغيرات من (السن، الطول، الوزن) قد بلغت (٠.٣٦)، (٠.١)، (٠.٧٠)، على التوالي وجميعها أقل من قيمة (ت) الجدولية، حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢.٠٢) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين القبليين في هذه المتغيرات لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية غير حقيقية وأن المجموعتان متكافئتان في تلك المتغيرات.

ب- تكافؤ عينة البحث في الاختبارات المهارية:

جدول (٨)

تكافؤ مجموعتي الدراسة في مستوى أداء الإرسال في الكرة الطائرة

ن = ١ = ٢ = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة
			بنات (ن=٣٠)	بنات (ن=٣٠)	بنات (ن=٣٠)	بنات (ن=٣٠)	
			ع±	س-	ع±	س-	
١	الإرسال في الكرة الطائرة	عدد	٢.٣٢	٢.٨٣	١.٧٤	٢.٤٣	٠.٧٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠١)

يتضح من جدول (٨) أنه قيمة (ت) المحسوبة لحساب دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة قيد الدراسة قد بلغت (٠.٧٦) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية، حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢.٠١) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين القبليين في هذه المتغيرات لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية غير حقيقية وأن المجموعتان متكافئتان في تلك المتغيرات.

جدول (٩)

تكافؤ مجموعتي الدراسة في مستوى أداء بعض الأنشطة الرياضية (بنين).

ن = ١ = ٢ = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة
			بنين (ن=٢٥)	بنين (ن=٢٥)	بنين (ن=٢٥)	بنين (ن=٢٥)	
			ع±	س-	ع±	س-	
١	إرسال في الكرة الطائرة	عدد	٢.٠٧	٢.٧٦	١.٦٢	٢.٢٨	٠.٩١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٢)

يتضح من جدول (٩) أنه قيمة (ت) المحسوبة لحساب دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض الأنشطة الرياضية قيد الدراسة قد بلغت (٠.٩١) على التوالي وجميعها أقل من قيمة (ت) الجدولية حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢.٠١) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين القبليين في هذه المتغيرات لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية غير حقيقية وأن المجموعتان متكافئتان في تلك المتغيرات.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة أثناء إجراء هذا البحث باستخدام الأجهزة والأدوات الآتية:

أ- فناء مدرسة الشيخ زويد بنين ومدرسة الكوثر بنات.

ب- حاسب آلي (كمبيوتر).

ج- ساعة إيقاف.

د- جهاز الرستاميتير لقياس الطول.

هـ- الميزان الطبي المعايير لقياس الوزن.

و- السجلات والقوائم الرسمية الموجودة بالمركز.

ز- كاميرا فيديو.

ط- مقاعد سويدي.

ك- أكياس رمل.

م- كراسي.

س- أطباق بلاستيكية.

ف- أطواق.

ق- مثيرات بصرية.

ح- كرات بأحجام مختلفة.

ى- سلم متحرك.

ل- أقماع.

ن- عصي.

ع- بالونات.

ص- مثيرات سمعية.

الأساليب الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) في إجراء الأساليب الإحصائية

الآتية:

٢- الانحراف المعياري.

٤- معامل الالتواء.

٦- اختبار ويلكسون.

٨- معامل صدق التمايز =  $\frac{\text{إيتا}^2}{\text{ت}}$

١- المتوسط الحسابي.

٣- الوسيط.

٥- معامل الارتباط.

٧- قيمة (ت).

٩- إيتا<sup>٢</sup> =

حيث  $T$  - Test = ت

١ = عدد أفراد المستوى المرتفع.

٢ = عدد أفراد المستوى المنخفض.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

١- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (بنات)

(ن = ٣٠)

في مستوى أداء بعض الأنشطة الرياضية.

م	المتغير	القياس	لقياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) دلالة إحصائية
			ع	م	ع	م	
١	الإرسال في الكرة الطائرة	عدد	٢.٣٢	٢.٨٣	٢.١٣	٢.٧٤	١.٥١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠١)

يتضح من جدول (١٠) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء مهارة الإرسال في الكرة

الطائرة قيد الدراسة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة

(١.٥١) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٠١) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

## جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (بنين)  
في مستوى أداء بعض الأنشطة الرياضية. (ن=٢٥)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة إحصائية
			ع	م	ع	م		
١	الإرسال في الكرة الطائرة	عدد	٢.٧٦	٢.٠٧	٢.١٢	١.٨٦	١.٥٧	٠.١٣٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢

يتضح من جدول (١١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء مهارة (الإرسال في الكرة الطائرة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١.٥٧) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البعدي، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٠٢) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

## ٢- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يُشير جدولي (١٠)، (١١) والخاص بتطبيق اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة الضابطة البنين والبنات في مستوى أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة للبنين فهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذه الفروق حقيقية ولصالح القياس البعدي في مهارة الإرسال في الكرة الطائرة

وترجع الباحثة أسباب عدم وجود فروق إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في أداء بعض الأنشطة الرياضية للمجموعة الضابطة بنات إلي عزوف الطالبات عن ممارسة الأنشطة الرياضية والحركية داخل درس التربية الرياضية بشكل كامل، بينما يشير مستوى الأداء المهاري لمهارة الإرسال في الكرة الطائرة عدم اهتمام التلاميذ أفراد المجموعة الضابطة (البنين) بممارسة مثل هذه الأنشطة الجماعية وذلك يتم بمساعدة مدرس المادة فيبقى الاهتمام الأول والأخير لهؤلاء التلاميذ هو كرة القدم فقط لا غير والتي يداومون علي ممارستها كل حصة تربية رياضية .

وعلى الرغم من ذلك توضح عفاف عبد الكريم (١٩٩٥م) أن التدريس باستخدام أسلوب الأوامر يؤدي إلى ارتفاع مستوى المتعلم نتيجة الممارسة والأداء المتكرر والاسترجاع المباشر للمعلومات أثناء عملية التعلم ويؤدي أيضاً إلى تنمية وتحسين المهارات كما أن استخدام الشرح مع التركيز على النقاط التعليمية له تأثير إيجابي على تعلم الأنشطة الحركية. (١٧ : ٢٠٣)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه ناصر صادق (١٩٩٨م) إلى أن الطريقة التقليدية تسهم في اكتساب المهارات الحركية والتي تعتمد على الشرح والتلقي ونقل الخبرات للمتعلم والذي يقتصر دوره على الانتباه والإنصات والتدريب والتكرار وتقليد الأداء واتباع التوجيهات والإرشادات التي يقدمها المعلم حتى يتحسن أدائه، فذلك يساهم في بناء بنيته المعرفية مما ينعكس على زيادة نسبة التحسن في بعض المهارات الحركية المتعلمة. (٢٥)

وهذا ما تؤكد كل من زكية كامل، وآخرون (٢٠٠٧م) على أن التدريس باستخدام أسلوب الأوامر (الشرح والنموذج) يؤدي إلى زيادة مستوى المتعلم نتيجة للممارسة والأداء المتكرر والاسترجاع المباشر للمعلومات أثناء عملية التعلم. (١٠ : ٨٠)

ولكن سبب عدم وجود فروق في المستوي بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إلى عدة عوامل منها، عدم الاهتمام بحصة التربية الرياضية داخل الجدول المدرسي واعتبارها حصة فرعية ليس لها أهمية مقارنة بباقي المواد، وأغلب الحصص لا يتم تفعيلها وترك التلاميذ بمفردهم في الملعب دون توجيه أو الاستفادة من الحصة وتعليمهم المهارات الحركية الموجودة بالمنهج "عدم التخطيط الجيد للدرس"، بالإضافة إلى عدم الاهتمام بكل التلاميذ وعدم الاهتمام بتصحيح الأخطاء أو مراعاة الفروق الفردية والتركيز مع المتفوقين رياضياً وإهمال باقي التلاميذ.

وهذا يختلف مع ما توصلت إليه نتائج كل من هاني فتحي (٢٠٠٣م) (٢٧)، وعبد الله محمد (٢٠٠٧م) (١٤)، ورضوى محمود (٢٠٠٩م) (١٢)، وياسمين علي (٢٠١٤م) (٢٨)، وبناء على ما سبق ترى الباحثة أن الفرض الأول قد تحقق بشكل جزئي والذي ينص على أنه:  
توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (بنين - بنات) في درجة الأداء المهاري لبعض الأنشطة الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية لصالح القياس البعدي."

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

١ - عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (بنات)

في مستوى أداء بعض الأنشطة الرياضية (ن=٣٠)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة إحصائية
			ع	م	ع	م		
١	إرسال في الكرة الطائرة	عدد	١.٧٥	٤.٨٣	٢.٢٨	٦.٧٧	٠.٠٠	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠١)

يتضح من جدول (١٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء الاختبارات مهارية المستخدم قيد الدراسة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦.٧٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٠١) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (بنين)

في مستوى أداء بعض الأنشطة الرياضية. (ن=٢٥)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة إحصائية
			ع	م	ع	م		
١	إرسال في الكرة الطائرة	عدد	١.٦٢	٤.٨٤	٢.٢٥	٦.٧٦	٠.٠٠	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢

يتضح من جدول (١٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء مهارة الإرسال فى الكرة الطائرة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦.٧٦) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٠٢) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

٢ - مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يُشير جدول (١٢)، (١٣) والخاص بتطبيق اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة التجريبية البنين والبنات في مستوى أداء بعض الأنشطة الرياضية قيد البحث إلي أن هناك فروقاً بين القياسين (القبلي والبعدي) وهذه الفروق حقيقية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة سبب تفوق تلميذات المجموعة التجريبية ( البنين - البنات ) في مستوى أداء بعض الأنشطة الرياضية قيد البحث إلي قيامهم بتنفيذ محتوى البرنامج المُعد قيد البحث، مما أدى إلي زيادة معدلات عناصر اللياقة الحركية والذي قام بدوره في ارتفاع مستوى أداء الأنشطة الرياضية قيد البحث، وتُرجع أيضاً سبب هذا التفوق إلي ما يحتويه هذا البرنامج على مجموعة من الأنشطة البدنية والحركية والتمرينات المتعددة الأنواع المتنوعة والتي تم اختيارها بعناية تتناسب مع خصائص النمو لهذه المرحلة السنية وتنفيذها بصورة حديثة ومختلفة عما هو معروف وتقليدي داخل حدود درس التربية الرياضية بالمدرسة، بالإضافة إلي أن هذا التقدم الملحوظ يرجع أيضاً إلي تأثير استخدام أسلوب تدريس يتماشى مع متطلبات المرحلة السنية من (٨-١٠) سنوات على مستوى الأداء الحركي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية نتيجة لتعلم الأنشطة الحركية وممارستها والتدريب عليها، وخاصةً عندما تكون التمرينات المستخدمة في البرنامج المقترح تُعطي للتلاميذ كبرنامج منظم وبصورة متطورة لم تُعطي من قبل لهذه المرحلة السنية بالمدرسة.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه صلاح الدين سليمان (١٩٩٨م) إلي أن التمرين وهو النشاط الوحيد الذي يحسن اللياقة البدنية والحركية ومكوناتها، حيث تزداد نسبة مكونات اللياقة البدنية والحركية بعناصرها المختلفة عند أداء التمرينات البدنية المختلفة التي تكسب الأفراد الاحتفاظ بمستوى لياقة بدنية وحركية مرتفع وتزيد من قدرتهم على الأداء. (١٣: ٢٤٣)

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج كل من أحمد عبد الله (٢٠٠٢م) (٢)، محمد سعد زغلول وحنان عبد اللطيف (٢٠٠٣م) (٢٢)، هاني فتحي (٢٠٠٣م) (٢٧)، وعبد الله محمد (٢٠٠٧م) (١٤)، نشوان الصفار (٢٠٠٩م) (٢٦)، خالد الشبكي (٢٠١٢م) (٩)، وياسمين علي (٢٠١٤م) (٢٨)، وبناء على ما سبق ترى الباحثة أن الفرض الثاني قد تحقق والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (بنين - بنات) في درجة أداء مهارة الإرسال فى الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الابتدائية لصالح القياس البعدي".

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

١- عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية (بنات)

في مستوى أداء مهارة الارسال في الكرة الطائرة (ن=٣٠)

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		دلالة إحصائية
			م	ع	م	ع	
١	الإرسال في الكرة الطائرة	عدد	٢.١٣	١.٧٤	٤.٨٣	٢.٢٨	٠.١٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠١)

يتضح من جدول (١٤) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء مهارة الارسال في الكرة الطائرة قيد الدراسة بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.١٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٠١) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية (بنين)

في مستوى أداء مهارة الارسال في الكرة الطائرة. (ن=٢=٢٥)

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		دلالة إحصائية
			م	ع	م	ع	
١	الإرسال في الكرة الطائرة	عدد	٢.١٢	١.٨٦	٤.٨٤	٢.٢٥	٤.٦٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٢)

يتضح من جدول (١٥) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء مهارة الارسال في الكرة الطائرة بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤.٦٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٠٢) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

٢- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يُشير جدول (١٤)، (١٥) والخاص بتطبيق اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية (بنين - بنات) في القياس البعدي في مستوى أداء مهارة الارسال في الكرة الطائرة قيد الدراسة إلى أن هناك فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، وهذه الفروق حقيقية ولصالح المجموعة التجريبية، حيث أظهرت المجموعة التجريبية تفضيلاً ملحوظاً وارتفاعاً في مستوى أداء مهارة الارسال في الكرة الطائرة قيد البحث.

وتعزو الباحثة سبب تقدم وتفوق تلاميذ المجموعة التجريبية (بنين - بنات) على تلاميذ المجموعة الضابطة (بنين - بنات) في أداء المهارة قيد البحث إلى استخدامهم وتنفيذهم محتوى البرنامج المقترح والذي يتميز بمحتوى تعليمي جيد وشبه متكامل من حيث تخطيط المحتوى المتنوع من حيث مادتها بصورة علمية ومقننة وموجه

لخصائص النمو للمرحلة السنية قيد البحث وأيضاً وضع هذا المحتوى في مجموعة من الدروس التعليمية متصلة ومتكاملة مع بعضها لها شكل علمي مطور وما يحتويه من كم حركي يتسم بالتنوع مع توافر الأدوات والأجهزة المساعدة للتعلم والذي راعت مستوى وقدرات وميول وحاجات التلاميذ والفروق الفردية بينهم، بالإضافة إلي تميز البرنامج بالمحتوى التعليمي المنتظم والمتسلل بشكل منطقي يبين ويوضح الوجبات الحركية للتلاميذ.

ويرجع هذا الفرق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الي تطبيق برنامج اللياقة الحركية والاهتمام بالمهارة والعمل علي تصحيح الأخطاء التي يقع بها التلاميذ مما أحدث فرق ملحوظ في الأداء بعكس المجموعة الضابطة التي اتبعت حصص التربية الرياضية التقليدية التي تتبع خطة تعليمية محددة يجب تنفيذها وإنهاءها في الوقت المحدد دون الاهتمام إذا كان لها تأثير في تعلم التلاميذ ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة والتي اهتمت فقط بممارسة نشاط واحد وهو كرة القدم مما أدى الي تدني مستوي التلاميذ في ممارسة باقي الأنشطة وعدم وجود تحسن ملحوظ في الأداء في أي نشاط.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من كمال إسماعيل ومحمد حسنين (١٩٩٧م) إلي أن التمرينات البدنية تعمل على إعداد الفرد إعداداً متكاملأ بحيث تكمل بعضها البعض وتصل به إلي المستويات العالية، حيث يجب على الفرد تطبيق وسائل مختلفة لتغطية الاحتياجات الضخمة من القدرات البدنية والحركية التي تعينه على تحقيق المستوى المطلوب، والتي منها التمرينات البدنية وتنميتها للفرد بما يحقق الإعداد البدني والحركي العام والخاص. (١٩: ١٢٠)

كما يشير كل من عطيات خطاب (١٩٩٧م)، وليلى زهران (١٩٩٧م)، وصلاح سليمان (١٩٩٨م) وموسى فهمي وعادل حسن (١٩٩٩م)، ويس حبيب (٢٠٠٥م) إلي أن التمرينات البدنية تعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للفرد، حيث تشكل التمرينات أساساً كبيراً للإعداد البدني والحركي العام والخاص لجميع أنواع الأنشطة الحركية، والتي تهدف إلي الوصول بالفرد إلي القدر الكافي من المهارة الحركية مما يساعد على رفع مستواه في النشاط الذي يمارسه وذلك من خلال التمرينات التي تعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية والقدرات الحركية. (١٦: ٢٢)، (٢٠: ٢٧)، (١٣: ١٠ - ١٣)، (٢٤: ٣٢)، (٢٩: ٤٧)

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج كل من أحمد عبد الله (٢٠٠٢م) (٢)، محمد سعد زغلول وحنان عبد اللطيف (٢٠٠٣م) (٢٢)، هاني فتحي (٢٠٠٣م) (٢٧)، فلاح شلش (٢٠٠٦م) (١٨)، عبد الله محمد (٢٠٠٧م) (١٤)، نشوان الصفار (٢٠٠٩م) (٢٦)، فريدون أر دوراك وآخرون (٢٠١٢م) (٣٣)، هورموز كوك وآخرون (٢٠١٢م) (٣٢)، سنغ .أس.بي (٢٠١٣م) (٣٤)، وياسمين علي (٢٠١٤م) (٢٨)، وبناء على ما سبق ترى الباحثة أن الفرض الثالث قد تحقق والذي ينص على أنه:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية (بنين - بنات) في درجة الأداء المهاري لبعض الأنشطة الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية لصالح المجموعة التجريبية."

## الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات:

في حدود هدف وفروض البحث، ومن واقع البيانات التي تجمعت لدى الباحثة، وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة، وفي حدود عينة البحث، وفي ضوء تفسير النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها، فقد توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

١ - عدم وجود تقدم في المجموعة الضابطة بنات في مستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية قيد الدراسة لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي في القياس البعدي وذلك لعدم الاهتمام بتفعيل حصة التربية الرياضية وإهمال الفروق الفردية بين التلاميذ والاهتمام بالمتفوقين فقط.

٢ - تقدم المجموعة التجريبية بنات في مستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية قيد الدراسة لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي في القياس البعدي.

٣ - تفوق المجموعة التجريبية بنات علي المجموعة الضابطة بنات في مستوى الأداء المهاري للأنشطة الرياضية قيد الدراسة لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي في القياس البعدي.

٤ - عدم وجود تقدم في المجموعة الضابطة بنين في مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة الإرسال من أسفل .

٥ - تقدم المجموعة التجريبية بنين في مستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية قيد الدراسة لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي في القياس البعدي

٦ - تفوق المجموعة التجريبية بنين علي المجموعة الضابطة بنين في مستوى الاداء المهاري للأنشطة الرياضية قيد الدراسة لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي في القياس البعدي.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه الاستنتاجات التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلي:

١ - ضرورة تطبيق برنامج اللياقة الحركية للرفع من مستوى الأداء المهاري لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي في الكرة الطائرة "الإرسال من أسفل مواجه" وذلك لما له من تأثير ملحوظ في مستوى الأداء نحو الأفضل.

٢ - العمل علي رفع اللياقة الحركية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية بصفة عامة لتجنب مخاطر ضعف اللياقة الحركية في المراحل السنية الآتية.

٣ - القياس الدوري والمستمر لمستوي الأداء المهاري للتلاميذ في مختلف الانشطة والعمل علي إعداد البرامج المناسبة والتي تتوافق مع السن والبيئة والإمكانيات المتاحة وذلك للارتقاء بالمستوي المهاري للتلاميذ بشكل مستمر .

٤ - بالنسبة للبنين يجب الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وعدم الاكتفاء بممارسة كرة القدم

(فقط)

## المراجع العربية :

- ١- أحمد أمين فوزي: (٢٠٠٣م)، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أحمد عبد العظيم عبد الله: (٢٠٠٢م)، "تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية على بعض المتغيرات الحركية والرضا الحركي للأطفال من (٦-٩) سنوات"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٣- أحمد كسري معاني: (١٩٩٥م)، موسوعة الكرة الطائرة، خطوات علي طريق النجاح، وائل سمير للدعاية والاعلان، القاهرة.
- ٤- أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك: (١٩٩٦م)، القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٥- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: (١٩٩٩م)، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- أسامة كامل راتب: (١٩٩٩م)، النمو الحركي، مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- بيريفان عبدالله المفتي: (٢٠٠٥م)، اثر استخدام برنامجين بالألعاب الحركية والألعاب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لدي تلاميذ الصف الثاني الابتدائي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- ٨- حمدي نور الدين منصور، محمد رزق قميحة: (٢٠١٤م)، الكرة الطائرة (تعليم الكتروني - خطط - قانون)، دار المعارف.
- ٩- خالد مصطفى الشبكي: (٢٠١٢م): "تقنين وتطبيق اختبار اللياقة الحركية Circuit Fitness Test للأطفال من (٨-١٠) سنوات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية.
- ١٠- نكية إبراهيم كامل، نوال إبراهيم شلتوت، وميرفت علي خفاجة: (٢٠٠٧م)، طرق التدريس في التربية الرياضية، الجزء الثاني، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ١١- رضا مصطفى عصفور: (١٩٩٤م)، التربية الرياضية لمرحلة رياض الأطفال، دار الوفاء، الإسكندرية.
- ١٢- رضوى محمد محمود: (٢٠٠٩م)، "فاعلية برنامج تربية حركية بالاستخدام الوسائط المتعددة على بعض السلوكيات العشوائية لأطفال ما قبل المدرسة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٣- صلاح الدين سليمان: (١٩٩٨م)، التمرينات والتمرينات المصورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

١٤- عبد الله عبد اللطيف محمد: (٢٠٠٧م)، "تأثير برنامج مقترح باستخدام القصة الحركية والتمارين التمثيلية لتنمية اللياقة الحركية وبعض المهارات الحركية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى للمرحلة الابتدائية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

١٥- عصام الدين متولي عبدالله: (٢٠١١م)، مدخل في أسس وبرامج التربية الرياضية، دار الوفاء، القاهرة.

١٦- عطيات محمد خطاب: (١٩٩٧م)، التمرينات للبنات، ط٨، دار المعارف، القاهرة.

١٧- عفاف عبد الكريم محمد: (١٩٩٥م)، البرامج الحركية والتدريس للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية.

١٨- فلاح جعاز شلش: (٢٠٠٦م)، "اثر استخدام أسلوب حل المشكلات في تعلم الضرب الساحق في الكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الخامس، المجلد الثاني، جامعة بابل، العراق.

١٩- كمال عبد الحميد إسماعيل، ومحمد صبحي حسانين: (١٩٩٧م)، اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية، الإعداد البدني، طرق القياس)، ط٣، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.

٢٠- ليلى عبد العزيز زهران: (١٩٩٧م)، التمرينات الفنية والإيقاعية الأسس العلمية والتطبيقية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢١- ليلى عبد الفتاح شاهين: (١٩٩٤م)، وضع مستويات معيارية للياقة الحركية لتلميذات الصف الثالث الابتدائي بإدارة شرق التعليمية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.

٢٢- محمد سعد زغلول، وحنان عبد اللطيف: (٢٠٠٣م)، "تأثير برنامج مقترح باستخدام الأنشطة الاستكشافية الحركية على تعديل الاتجاهات نحو البيئة لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٤٩، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية.

٢٣- محمد صبحي حسانين: (١٩٩٦م)، القياس والتقويم في التربية الرياضية، الجزء الثاني، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٤- موسى فهمي إبراهيم، وعادل علي حسن: (١٩٩٩م)، التمرينات والعروض الرياضية، ط٩، دارالمعارف، الإسكندرية.

٢٥- ناصر خليل صادق: (١٩٩٨م)، "تأثير استخدام التغذية الراجعة على تحسن مستوى الأداء الحركي للتلويح الجانبي الدائري على عش الغراب"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.

٢٦- نشوان محمود الصفار: (٢٠٠٩م)، "تأثير برنامج مقترح بالألعاب الاستكشافية في تنمية اللياقة الحركية لتلميذات

الصف الأول الابتدائي"، مجلة العلوم الرياضية، المجلد الثاني، العدد الثاني، جامعة بابل، العراق.

٢٧- هاني محمد فتحي: (٢٠٠٣م)، "تأثير برنامج تعليمي مقترح على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٢٨- ياسمين ملوك علي: (٢٠١٤م)، "تأثير برنامج مقترح للتربية الرياضية باستخدام أسلوب حل المشكلات على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية (بنين - بنات)، جامعة بورسعيد.

٢٩- يس كامل حبيب: (٢٠٠٥م)، أصول التمرينات بين النظرية والتطبيق، الجزء الأول، التركي للكمبيوتر والطباعة، طنطا.

#### المراجع الأجنبية:

30- JOHNSONBL, NELSONJK : (2003) , Practical measurements for Eevaluation in Physical education . 4thed. Edina (MN): Burgess International

31- Gailahuedl & Ozmunjc : (2006) , Understanding Motor Development McGraw- Hill New York, Ny , USA. Infants Children Adolescents, Adults, 6thed

32- Hürmüz Koç, Ali Tekin and Emre Aykora: (2012, Impact of Physical Education Classes on Selected Motor Skills of Children , Middle East Journal of Scientific Research 11 (3): 386-390, ISSN 1990-9233

33-R.Ferudun Dorak, Lale Yildiz, Civan Sortullu: (2012), The Effects of Eight Weeks of Sports Activities on Self Sufficiency Social Skills and Some Physicel Fitness Parameters in Children (9-10) Years of Age Procedia Social and Behavioral Sciences

34-S.P.Singh: (2013), Devel Opment of Movement Education Programme and Its Impact on Academic Achivement, International Journal of Movement Education and Social Sciences Vol. 2 No. 1 (March, 2013).

### مستخلص البحث.

" تأثير برنامج اللياقة الحركية علي درجة الأداء المهاري لبعض الأنشطة الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة شمال سيناء ."

يهدف هذا البحث إلي محاولة التعرف علي تأثير برنامج للياقة الحركية علي درجة الأداء المهاري لبعض الأنشطة الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة شمال سيناء، كخطوة لحل مشكلة ضعف الأداء المهاري للتلاميذ في المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية قيد البحث ولذا استخدمت الباحثة برنامج للياقة الحركية بعد إعداده بما يتناسب مع البيئة المحيطة والإمكانات المتاحة وقدرات التلاميذ.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث، علي عينة البحث قوامها (١٧٠) تلميذا وتلميذة تم اختيارهم بالطريقة العمدية العشوائية من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بإدارة الشيخ زويد التعليمية محافظة شمال سيناء.

وكانت نتائج البحث تشير إلي نجاح البرنامج وتحقيق هدف البحث في الارتقاء بمستوي الأداء المهاري للتلاميذ في ممارسة مهارات الأنشطة الرياضية قيد البحث، وأوصت الدراسة باستخدام برنامج اللياقة الحركية للارتقاء بالمستوي المهاري للتلاميذ وتتبع مستوي التلاميذ في المراحل السنية المختلفة وكذلك العمل علي إعداد البرامج الحركية المناسبة لكل مرحلة حسب مستوي التلاميذ.

### **The research abstract**

#### **Effect of motor Fitness Program on Skilful Performance Degree to some Sports Activities for Primary Stage Pupils at North Sinai Governorate**

**The research aims at identifying the effect of**

**a kinetic fitness program on the skill performance ,of some sport activities , on the students of the primary stage in north Sinai, as a step to solve the problem of the students' weak skill performance in the sport skills specified at the research. That's why the researcher used a kinetic fitness program, after preparing it to suit the environment, possible abilities and the students' abilities.**

**The research sample included 170 student( male and female) chosen randomly, from the fifth grade students in the educational administration of al sheikh zwayed, north Sinai.**

**The research results pointed to the success of the program and the accomplishment of the research aim in promoting the students' skills performance level, in practicing the sport activities skills mentioned in the research. The study also recommended using the kinetic fitness program to promote the students' skill level; and watching the students' level in different ages; also, it recommended preparing motor programs that suits each stage , according to the students level.**