



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي: .....

الرمز: .....

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر

برنامج تدريبي مقترح لأطفال الروضة لتحسين القدرات الحركية  
التوافقية

إشراف الدكتور:

محمد ديلمي

اعداد الطالبين :

❖ بوراس جلال

❖ محمد الصالح بوزيد

السنة الجامعية : 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ  
وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي  
ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

سورة النمل الآية 19

# إِهْدَاء

الى ينبوع الحنو ورمز الصفاء الى قلوبين كلهما حب ووفاء

الى من سهر من أجلي وكابدا الشقاء :

أمي وأبي حفظهما الله ورعاهما.

الى إخوتي وأخواتي الأعزاء على نفسي

الى كل من ساهم في مساعدتي على إنجاز هذا

العمل المتواضع الى زملائي في المعهد وكل

أساتذته وعماله

الى كل أصدقائي من قريب أو من بعيد

أهدي كل حرف أوردته في هذه الرسالة

بوراس جلال

محمد الصالح بوزيد

# تشكر

أشكر الله سبحانه وتعالى لأنه أمدني بالصحة والعافية  
لإتمام هذا العمل ،وبعد أخص بالشكر  
الأستاذ الدكتور ديلمي محمد  
على متابعته لجميع مراحل إنجاز  
هذا البحث المتواضع بصدر رحب ،  
فأسأل الله أن يزيده فضلا على فضل،  
وعلما على علم ونورا على نور .  
كما أشكر كل من أعانني في إعداد هذا العمل  
المتواضع بأي وجه كان .  
وأسأل الله أن يجزيهم عني أحسن الجزاء  
بوراس جلال +  
محمد الصالح بوزيد +

## قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ-ب	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
04	1 - 1 - إشكالية الدراسة
05	1 - 2 - فرضيات الدراسة
06	1 - 3 - أهمية الدراسة
06	1 - 4 - أهداف الدراسة
08	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
09	1 - 6 - الدراسات السابقة والمشابهة
15	1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: التدريب الرياضي والقدرات التوافقية
17	تمهيد
18	2- التدريب الرياضي
18	2-1- التدريب الرياضي
18	2-1-1- مفهوم التدريب الرياضي
19	2-1-2- أهداف التدريب الرياضي
19	2-1-3- واجبات التدريب الرياضي
21	2-1-4- مبادئ التدريب الرياضي
22	2-1-5- خصائص التدريب الرياضي

23	2-1-6- طرائق التدريب الرياضي
25	2-1-7- الإعداد للتدريب الرياضي
25	2-1-8- العوامل التي يجب مراعاتها عند التخطيط للتدريب الرياضي
26	2-1-9- العناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية
26	2-2- القدرات الحركية التوافقية
26	2-2-1- تعريف القدرات التوافقية
27	2-2-2- أهمية القدرات التوافقية
27	2-2-3- مكونات القدرات التوافقية
29	2-2-4- دور القدرات التوافقية
30	2-2-5- أنماط القدرات التوافقية
30	2-2-6- القواعد الرئيسية في تنظيم تدريب القدرات التوافقية
31	2-2-7- أهداف تدريب القدرات التوافقية الحركية
31	2-2-8- مميزات تدريب القدرات التوافقية
33	خلاصة
الصفحة	<b>الفصل الثالث: روضة الأطفال</b>
35	تمهيد
36	3- روضة الأطفال
36	3-1- تعريف الروضة
36	3-2- تعريف طفل الروضة
37	3-3- نشأة وتطور الروضة
38	3-4- أهداف الروضة
39	3-5- أهمية رياض الأطفال
40	3-6- خصائص نمو الطفل وحاجاته في رياض الأطفال
40	3-7- دور معلمة الروضة في ألعاب الأطفال
41	3-8- اهم الخبرات التي تقدمها الروضة
42	3-9- مشكلات طفل الروضة
43	خلاصة
الصفحة	<b>الفصل الرابع : منهجية الدراسة</b>
45	تمهيد

46	الدراسة الاستطلاعية	4-1-
46	منهج الدراسة	4-2-
46	متغيرات الدراسة	4-3-
47	مجتمع وعينة الدراسة	4-4-
48	اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)	4-5-
49	الخصائص الستيكومترية لأدوات الدراسة	4-6-
50	تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية	4-7-
51	خطوات إجراء الدراسة الميدانية	4-8-
52	خلاصة	
الصفحة	<b>الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج</b>	
58-54	عرض النتائج وتحليلها	5-1-
59	مناقشة نتائج الفرضية الأولى	5-2-1-
60	مناقشة نتائج الفرضية الثانية	5-2-2-
61	مناقشة نتائج الفرضية الثالثة	5-2-3-
62	مناقشة نتائج الفرضية العامة	5-2-4-
الصفحة	<b>الفصل السادس : الاستنتاجات و الاقتراحات</b>	
64	الاستنتاج العام	6-1-
65-64	الاقتراحات والفرضيات المستقبلية	6-2-
71-67	قائمة المصادر والمراجع	-
80-72	قائمة الملاحق	-

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
47	1	تجانس عينة الدراسة
50	2	حساب معامل الثبات لاختبار الجري واختبار رمي كرة التنس واختبار الوثب
54	3	نتائج اختبار الجري لمسافة 20 متر للعينة التجريبية لكل من الاختبارين القبلي والبعدي
54	4	نتائج اختبار الوثب للأمام للعينة التجريبية لكل من الاختبارين القبلي والبعدي
55	5	نتائج اختبار رمي كرة التنس للعينة التجريبية لكل من الاختبارين القبلي والبعدي
56	6	نتائج اختبار الجري لمسافة 20 متر للعينة الشاهدة لكل من الاختبارين القبلي والبعدي:
56	7	نتائج اختبار الوثب للأمام للعينة الشاهدة لكل من الاختبارين القبلي والبعدي
57	8	نتائج اختبار رمي كرة التنس للعينة الشاهدة لكل من الاختبارين القبلي والبعدي
58	9	نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية

## الملخص باللغة العربية

**عنوان الدراسة الرئيسي:** برنامج تدريبي مقترح لأطفال الروضة لتحسين القدرات الحركية التوافقية

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على برنامج تدريبي مقترح لأطفال الروضة لتحسين القدرات الحركية التوافقية، حيث تم وضع فرضيات الدراسة وهي كالتالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة لصالح المجموعة التجريبية.

مستخدمين المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة التي تم اختيارها بطريقة عشوائية من (12) طفل من روضة أجيال المستقبل (3-6 سنوات) من مجتمع الدراسة ، وتمثلت أدوات الدراسة في: الاختبار ،وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن صحة الفرضيات التي تم طرحها في فرضيات الدراسة

**الكلمات المفتاحية:** برنامج تدريبي ، القدرات الحركية التوافقية ، طفل الروضة

**The summary is in English**

**The main title of the study:** A proposed training program for kindergarten children to improve harmonious motor abilities

The current study aimed to identify a proposed training program for kindergarten children to improve harmonious motor abilities. The hypotheses of the study were set as follows:

- There are statistically significant differences in the experimental sample between the pre and post tests of the effect of the training program on improving the harmonic motor abilities of kindergarten children
- There are statistically significant differences in the control sample between the pre and post tests of the effect of the training program on improving the harmonious motor abilities of kindergarten children
- There are statistically significant differences in the post-test between the control and experimental groups for the effect of the training program on improving the harmonic motor abilities of kindergarten children in favor of the experimental group.

Using the experimental method, the study sample, which was chosen in an intentional way, consisted of (12) children from the future generations kindergarten (3-6 years) from the study community. the study

**Key words:** training program, harmonious motor abilities, kindergarten child



# مقدمة



## مقدمة:

الطفولة من أهم المراحل في حياة الفرد، لأنها الفترة التي يتم فيها وضع اللبنة الأولى للشخصية السليمة والمتكاملة للفرد التي تظهر ملامحها عليه في المستقبل على كافة الجوانب سواء البدنية المعرفية المهارية الوجدانية الانفعالية ، إن الطفل يملك طاقة هائلة يحتاج فيها إلى حركة مستمرة و نشيطة ،تعتبر ممارسة النشاط البدني الرياضي مجالاً خصباً لإشباع حاجة ، وبالتالي المساهمة في تحقيق التربية المتزنة له.

إذ تعد مرحلة الطفولة مرحلة جوهرية في نمو الإنسان ،وما يتعلمه الطفل في هذه المرحلة يؤثر بشكل قوي على تجاربه التعليمية الناجحة وعلى التطور الشخصي والمشاركة مستقبلاً في المجتمع، وما يجعل هذه المرحلة أكثر أهمية من بقية مراحل عمر الإنسان هو تميز الطفل بالحماس والحيوية والميل إلى اكتساب المهارات والمعارف فلا توجد فترة في حياة الفرد توازي حماس الطفل للتعلم في هذه المرحلة . حيث تعد الروضة أفضل وسيلة لتحقيق التربية عن طريق الحركة واللعب،فهي النشاط والشكل الأساسي للحياة ،فأينما توجد حياة توجد حركة وأينما يوجد طفل توجد حركة دائمة ومستمرة، كما تهدف الروضة إلى تطوير النواحي العقلية والاجتماعية والحركية والنفسية والأخلاقية بما يتلاءم وقدراتهم الشخصية وتتميز بكونها زاخرة بقدرات الطفل التي قد تتخذ مسارا ايجابيا أو سلبيا فإذا ما قدمت لها الرعاية والمساندة تطورت وازدهرت ، حيث يؤدي الطفل منذ السنوات الأولى حركات أساسية فيختلف أشكالها وأنواعها،فالطفل يتميز بقدرته على الانتقال من نشاط إلى آخر بسهولة وعلى اكتشاف إمكانيات جسمه وقدراته التوافقية ،فضلا عن قدرته في السيطرة على الجهاز العضلي وبفضل هذه القدرات يستطيع الطفل أن يقوم بالعديد من أشكال الحركة الأساسية بمختلف أشكالها (نوال إبراهيم ، 1999، ص 73)

كما أن النشاط الحركي يعتبر الرابط بين تفكير الطفل وأي أداء يقوم به .و تعد مرحلة الطفولة مرحلة الحركة المستمرة دون هوادة و أهم ما يميزها هو التعطش للحركة، و يتسم الطفل بإفراط في بذل الجهد بإشراك عدد من العضلات في معظم الحركات في حين نجده ينتقل من نشاط لآخر و يصعب عليه الاستمرار في مزاولته نشاط معين ،وتساهم إسهاما فعالا في تحقيق النمو المتكامل للطفل بشكل عام من خلال النشاط الحركي الذي تتطور فيه القدرات التوافقية والحركية بشكل خاص ،وعليه يتطلب من المختصين والباحثين الاهتمام بالأطفال والعمل على إعداد مناهج تعليمية تساعد على إكسابهم تلك القدرات ،فضلا عن ذلك فإن المختصين في مجال التربية يرون أن من الضروري أن تبدأ التربية الحركية للطفل بوقت مبكر من عمره ،وإن إهمال هذه الفترة من الناحية الحركية تساعد الطفل على إصابته بضعف المهارات الحركية وقدراتها ( أسعد حسين ، 2009، ص 167).

وبذلك تكمن أهمية الدراسة في اقتراح برنامج تدريبي لتحسين القدرات التوافقية لأطفال الروضة ولتحقيق ذلك كان لابد تسليط الضوء على هذا الموضوع حيث قمنا ببناء بحثنا متبعين خطوات

المنهج التجريبي فقسمنا البحث الى ستة فصول تضم جانبين :

**أولاً : الجانب المنهجي** وفيه الفصل الأول الإطار العام للدراسة الخاص بمنهجية البحث، والفصل الثاني تطرقنا الى التدريب الرياضي والقدرات التوافقية الحركية وفي الفصل الثالث تطرقنا فيه الى روضة الأطفال

**ثانياً : الجانب التطبيقي** : وفيه الفصل الرابع الدراسة الاستطلاعية والفصل الخامس عرض ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات يليه الفصل السادس الاستنتاجات والاقتراحات وتوصيات .



# الفصل الأول



## الوظائف العام للدراسة

1-1- إشكالية الدراسة

1-2- فرضيات الدراسة

1-3- أهمية الدراسة

1-4- أهداف الدراسة

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

1-6- الدراسات السابقة

1-7- مميزات الدراسة الحالية

### 1-1- إشكالية البحث:

تعد مرحلة رياض الأطفال مرحلة تربوية متميزة لتهيئة الأطفال للتعلم، فهي الفترة التكوينية التي يتم خلالها وضع البذور الأولى لملامح شخصية الطفل وتكامل جوانب نموه الأساسية من جسمية، وعقلية، ولغوية... وتتميز بكونها زاخرة بقدرات الطفل التي قد تتخذ مسارا إيجابيا أو سلبيا، فإذا ما قدمت لها الرعاية والمساندة تطورت وازدهرت، أما إذا أهملت أو عوققت فإنها تضعف أو تطمس. تساعد طرق وبرامج التدريب المختلفة على الارتقاء بمستوى القدرات البدنية للوصول الى الأداء المهاري الجيد والرفع من مستوى الإنجاز الرياضي، خاصة لدى اللاعبين الناشئين حيث تساعدهم على تطوير وتقجير قدراتهم وطاقاتهم باعتبارهم القاعدة الواسعة لتكوين اللاعبين الكبار، الذين يتميزون بصفات بدنية وحركية عالية كالسرعة والتوافق والرشاقة بالإضافة الى المهارات الأساسية، وعلى المدرب معرفة هذه التغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب، حيث تعمل طريقة التدريب في الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجه لتحقيق وتحسين وتطوير المهارة، ومن هذه الطرق (التدريب التكراري، المستمر الفكري بنوعيه، الدائري، اللعب).

وقد أكدت أبحاث عديدة أن برامج الطفولة المبكرة عالية الجودة والملائمة لنمو الطفل تنتج تأثيرات قصيرة وطويلة المدى في نمو الأطفال الإدراكي والاجتماعي. فمن مراجعته الدقيقة للدراسات الطولية التي تتبعت التأثيرات بعيدة المدى لبرامج التعليم خلال فترة الطفولة المبكرة، توصل بارنت إلى " أن جميع استنتاجات الدراسات كانت متماثلة وتؤلف دليلاً قاطعاً على أن الاهتمام بالطفولة والتعليم المبكر ينتج تطوراً ضخماً في النجاح الدراسي (Barnett 1995, p40).

وبحسب اتفاق الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي على أن القدرات الحركية هي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها بقية العناصر الأساسية التي ترتقي بالرياضي الى المستويات العليا، حيث يقول سنجر : ( إن تدريب القدرات الحركية من العوامل الفعالة لتحسين مستوى الأداء، وأي مهارة حركية لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية، فكلما تحسنت هذه القدرات كلما ارتفع مستوى الأداء ) . (singer,1990, p 221)

كما أن القدرات الحركية من أهم العوامل الأساسية للأداء الحركي الجيد فمثلا القوة العضلية تؤثر في سرعة الأداء، وتختلف القوة العضلية من حيث أنواعها تبعاً لطبيعة الأداء الحركي المطلوب، ونظراً الى أن الوصول بمستوى اللاعبين الى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة، يستلزم تأسيس الطفل من صغره في مرحلة الروضة وفق برامج تدريبية مقننة ومناسبة من جميع الجوانب البدنية و المهارية والخطية والفكرية والنفسية والتوافقية لبناء قاعدة من اللاعبين الموهوبين.

ف نجد أن المبتدئين الذين يفقدون قدرا معيناً من القدرات التوافقية يتسبب عنه صعوبة بالغة في الوصول الى آلية الأداء ،فضلا عن عدم الموازنة بين الحركات ونواتجها من مهارات ذات مستوى من الصعوبة. (علاوي، 2002،ص 114)

كما أن المهارات الحركية الأساسية التي يقوم بها الأطفال هامة وجوهرية لحياتهم منذ سنين عمرهم الأولى كما تعد الأساس للكثير من الأنشطة، والطفل لا يستطيع مهما بلغت درجة نموه ونضجه أن يتعلم مهارة من مهارات لعبة معينة ويتقنها قبل أن يتعلم ويتقن أداء المهارات الحركية الأساسية الضرورية لنوع النشاط الذي سيتخصص فيه.

وبناء على هذه المعطيات نتناول بالدراسة والتحليل هذا الموضوع انطلاقاً من التساؤل العام التالي:

**هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة ؟**

**تساؤلات فرعية:**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة ؟

## 1-2- فرضيات الدراسة :

**الفرضية العامة:**

**للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة**

**الفرضيات الجزئية :**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة لصالح المجموعة التجريبية.

### 1-3- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية البحث العلمي في كونه أحد أهم ركائز الباحثين في زيادة وإثراء رصيدهم المعرفي بمعلومات قيمة، يستطيع من خلالها إيجاد حلول لمشكلات مستعصية، وتظهر أهميته أيضا في محاولة التوصل الى نتائج يمكن أن تكون انطلاقة لدراسات جديدة وإعطاء معلومات وحقائق حول ظاهرة معينة ومن الملاحظ أن هذه البحوث من هذا النوع قليلة وبالتالي لم تأخذ دورها المنشود في بلادنا، في المقابل إن مثل هذه البحوث بالعناية اللازمة في العالم لذا تكمن أهمية هذه الدراسة في :

- محاولة إعداد برامج تدريبية حديثة مبنية على أسس علمية دقيقة، بالاعتماد على النظريات والطرق الحديثة في التدريب.
- يعتبر هذا البحث نقطة تحول لبحوث أخرى لإجراء المزيد من الدراسات حول الموضوع في عدة متغيرات من أجل التطوير والتحسين في المجال الرياضي.
- إلقاء الضوء على أهمية البرنامج التدريبي المقترح وتأثيره في تحسين أو تطوير القدرات الحركية التوافقية لدى أطفال الروضة.

### 1-4- أهداف الدراسة

- الكشف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات التوافقية الحركية لأطفال الروضة.
- معرفة الفروق الفردية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة بين العيّنتين التجريبيّة والضابطة.
- التعرف على الفروق الفردية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لتأثير البرنامج على العينة التجريبيّة.
- إجراء اختبارات قبليّة وبعديّة من خلال البرامج التدريبيّة المقترحة على عينة الدراسة.

## 1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

### ▪ طفل الروضة:

**اصطلاحا**: يقصد به طفل ما قبل المدرسة الابتدائية والذي يتراوح عمره ما بين بداية العام الرابع ويستمر حتى العام السادس وهي الفترة التي يكون فيها الطفل فكرة واضحة وسليمة عن نفسه ومفهوما محددًا لذاته الجسمية والنفسية والاجتماعية بما يساعده على الحياة ، ويمكنه من التكيف السليم مع ذاته.

(معصومة، 1997)

**إجرائيا**: هو الطفل المرحلة العمرية الممتدة من العام الرابع حتى نهاية العام الخامس والذي يتردد على روضة من رياض الأطفال وذلك من أجل إعداده للالتحاق بالمدرسة الابتدائية.

### ▪ البرنامج التدريبي :

**لغة** : يقال درب فلانا بالشيء، وعليه، وفيه، عوده، ومرنه، ويقال درب البعير، أدبه، وعلمه السير في الدروب . (علاوي، 1994 ، ص 35 )

**اصطلاحا**: عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا مما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقيق هذه الخطة. ( أحمد فؤاد، 2011، ص17)

**إجرائيا**: هو مجموعة من الوحدات التدريبية المقننة والمدروسة عمليا من حيث الحمل التدريبي (الشدة والحجم والراحة) تهدف الى تطوير أو تنمية صفة معينة في وقت محدد للوصول الى نتائج ايجابية .

### ▪ القدرات الحركية :

**اصطلاحا**: هي مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين وتتضمن مكوناته (السرعة، القدرة العضلية، التوافق، الرشاقة، التوازن). (محبوب، 1989، ص27)

**اجرائيا** : هي مقدرة يتسم بها الرياضي في مدى قدرته على أداء المهارات الحركية بكفاءة عالية.

### ▪ التوافق الحركي

**لغة**: وفق، الوفاق، الموافقة والتوافق، الاتفاق و التنظيم ,ابن سيده ، وفق الشيء أي ما لاءمه وقد وافقه موافقتا ووافقا واتفق معه وتوافقا . (ابن المنصور ، ص251)

**اصطلاحا**: قدرة الفرد في السيطرة على عمل الجسم و أجزائه المختلفة بصورة مشتركة في أداء واجب حركي ، وربط هذه الأجزاء بحركة انسيابية ذات الجهد الفعال لإنجاز الواجب الحركي .(وديع ياسين

وياسين طه، 1986، ص 67)

**إجرائيا**: هي مقدرة الرياضي على التحكم في أدائه الحركي والمهاري عند ممارسة النشاط الرياضي .

1-6-6- الدراسات السابقة :

1-6-1- الدراسات المحلية

✚ الدراسة الأولى : دراسة يعقوبي فاتح ،مقال تحت عنوان :أثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الحركية والالعاب التربوية والألعاب (الحركية + التربوية) في تنمية التفكير الإبداعي لدى أطفال الروضة، مجلة الابداع الرياضي ،العدد 03، جامعة المسيلة ،2011

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر برنامج بالألعاب الحركية والألعاب التربوية والألعاب (الحركية+التربوية) في تنمية بعض القدرات التفكير الإبداعي لدى أطفال الروضة بعمر 04-06 سنوات وبشكل عام وحسب الجنس ،استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي ،ومن اجل الوصول الى نتائج قام الباحث ببناء استمارة استبائييه من طرفه واستخدام مقياس تورنس للأداء والحركة وقام باختيار عينة عمدية مكونة من 60 تلميذا. وأظهرت النتائج أن:

▪ اسهام البرامج المستخدمة في البحث في تنمية بعض القدرات التفكير الإبداعي لدى أطفال الروضة بشكل عام

✚ الدراسة الثانية: دراسة عمور ماسينيسا ،مذكرة لنيل شهادة الماستر ، بعنوان تأثير التربية الحركية على نمو بعض جوانب الإدراك الحس-حركي لأطفال الروضة. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف ، 2012

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة التعرف على تأثير النشاط البدني و الرياضي و التربية الحركية على نمو الإدراك الحس-حركي لأطفال الروضة، و إظهار أهمية اعتماد رياض الأطفال على التربية الحركية بأشكالها الحديثة المدروسة و المبنية على أسس علمية في تحقيق النمو السليم لبعض جوانب الإدراك الحس-حركي.

حيث تم اختيار العينة بشكل عشوائي حيث شملت على مجموعتين من أطفال الروضة والين تتراوح أعمارهم 5 سنوات مقدر عددهم ب 85 طفلا مقسمين إلى مجموعتين : المجموعة الأولى مكونة من 14 طفلا منهم 7 ذكور و 7 إناث من روضة الأمير ببلدية الشلف مارسوا برنامج التربية الحركية، المجموعة الثانية مكونة من 9 أطفال منهم 05 ذكور و 04 إناث من روضة الخواص ببلدية الشلف مارسوا برنامج للتربية الحسية لكن لم يمارسوا برنامج التربية الحركية، واعتمد الباحث على مجموعة من بنود مقياس " هايود "ومجموعة من بنود مقياس " دايتون " ، وهما مقياسين لقياس الإدراك الحس -حركي لفترة ما قبل المدرسة، وقد تنبت الدراسة المنهج الوصفي نظرا لملائمته طبيعة الدراسة ، استخدم مجموعة

من المعالجات الإحصائية على ذكر معامل الارتباط ، ألفا كرومباخ لحساب معامل الصدق و الثبات للاختبار، كما اعتمد الباحث على حساب الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و" ت " المحسوبة لعينتين مستقلتين وغير متساويتين في العدد، و اعتمد في ذلك على برنامج SPSS للإحصاء .  
و أسفرت النتائج على ما يلي:

- برامج التربية الحركية تساهم في تنمية بعض جوانب الإدراك الحس-حركي ، على غرار التوازن توافق العين واليد و إدراك الأشكال ، وبهذا فقد تحققت الفرضية العامة والتي مفادها أنه توجد فروق دالة إحصائية في تنمية بعض جوانب الإدراك الحس-حركي لأطفال الروضة ، في حين أنه لم توجد فروق دالة إحصائية في كل من إدراك أجزاء الجسم و الإدراك السمعي والبصري، وهذا ما يمكن ربطه بممارسة أطفال الروضة للتربية الحسية التي تنمي بدورها القدرات الحسية بشكل كافي كما هو الحال للتربية الحركية.

الدراسة الثالثة: دراسة تريش لحسن، دردون كنزة مقال بعنوان : تأثير النشاط الحركي على نمو جوانب الإدراك الحسي لأطفال الروضة من (3-6) سنوات ،مجلة الإبداع الرياضي ،العدد 18، جامعة المسيلة، 2015

حيث هدفت دراسة الباحثين الى التعرف النشاط الحركي وتأثيره على نمو الإدراك الحسي للأطفال من (3-5) سنوات، ولإظهار أهمية اعتماد الأطفال على الأنشطة البدنية والرياضية بأشكاله، وبناء رياض الأطفال في المناطق الريفية وتوظيف الكفاءات المهنية فيها

وقام وقام الباحث ضمن دراسته باعتماد المنهج الوصفي، واختيرت العينة بطريقة عشوائية قوامها 25 طفلا منهم 15 يمارون الأنشطة الحركية و10 غير ممارسين ، واستخدم الباحث في جمع البيانات مقياس هايود لقياس الإدراك الحسي أما بالنسبة للأساليب الإحصائية المستعملة فاستخدم الباحث لمعالجة البيانات حزمة البرامج الإحصائية SPSS ، وتوصل الباحث الى عدة نتائج منها :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أطفال الروضة الممارسين للنشاط الحركي على حساب الغير ممارسين في كل من (الإدراك البصري والإدراك السمعي ، توافق العين واليد).

الدراسة الرابعة: دراسة كروم بشير ، أطروحة دكتوراه بعنوان: أثر برنامج مقترح باستخدام القصص الحركية في تنمية القيم الأخلاقية وبعض القدرات الإدراكية لأطفال الروضة (5-6 سنوات)، جامعة المسيلة، 2018/2017.

حيث هدفت الدراسة الى تصميم برنامج مقترح باستخدام القصص الحركية و دراسة تأثيره على تنمية القيم الأخلاقية و بعض القدرات الإدراكية (الحس حركية) لدى أطفال الروضة 6 - 5 ( سنوات). وقام الباحث ضمن دراسته باعتماد المنهج التجريبي باعتباره المنهج الملائم للدراسة وذلك على عينة قوامها 40 طفلا تم اختيارهم عشوائيا اختيارا حرا ممن تراوح أعمارهم بين (05-06 سنوات ) ، واستخدم الباحث في جمع البيانات أداة البحث والمتمثلة في لعض الاختبارات منها اختبار الذكاء ، اختبار القيم الأخلاقية ، اختبار القدرات الإدراكية ، حيث تمت معالجة البيانات عن طريق حزمة البرامج الإحصائية SPSS وتوصل الباحث الى عدة نتائج منها:

- برنامج القصة الحركية لو تأثير إيجابي على تنمية القدرات الإدراكية الحس-حركية ( الإدراك البصري ، التعرف على أجزاء الجسم ، التمييز بين أجزاء الجسم ) لدى أطفال الروضة
- وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في مستوى القيم الأخلاقية.
- و جود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في مستوى القدرات الإدراكية الحس-حركية.

📌 الدراسة الخامسة : دراسة إسماعيل زاويد، نور الدين بن حامد مقال بعنوان : تأثير الإيقاع الحركي على بعض مظاهر التطور الحركي لدى أطفال الروضة من (4-5) سنوات ،مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية والإيقاعية ،كلية العلوم جامعة بومرداس ،العدد 3، جامعة بومرداس ،2019

حيث هدفت دراسة الباحثين الى التعرف على مدى تأثير استخدام الإيقاع الحركي على بعض مظاهر التطور الحركي لأطفال الروضة بعمر (4-5) سنوات بمدينة ورقلة من خلال اختبار المهارات الحركية الأساسية ( الجري، الوثب، اللقف، الرمي ، التوازن الثابت). واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته طبيعة أهداف الدراسة، باستخدام التصميم المجموعتين الضابطة و التجريبية، حيث شملت عينة الدراسة ( 40 طفلا و طفلة )، و استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المتمثلة في معامل ارتباط بيرسون، و المتوسط الحسابي، و الانحراف المعياري، و النسب المئوية، و اختبار (ت) .

توصلت نتائج الدراسة:

• إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على جميع المتغيرات ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا التأثير الايجابي على بعض مظاهر التطور الحركي يعزى لاستخدام الإيقاع الحركي ، و يوصي الباحث بضرورة تطبيقه في برامج رياض الأطفال.

✚ الدراسة السادسة : طيبي حسين ، آيت لونيس مراد مقال بعنوان : تأثير برنامج تربية حركية مقترح بالألعاب الصغيرة على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال ما قبل المدرسة (4-5) سنوات،مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،العدد 2، جامعة بومرداس ،2021 يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تربية حركية مقترح بالألعاب الصغيرة في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال ما قبل المدرسة

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، حيث بلغت عينة البحث الأساسية 56 طفلا من أطفال التحضيري تم اختيارهم بطريقة عمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة 28 طفل. وكانت أهم النتائج إن برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير إيجابي في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال ما قبل المدرسة (4-5) سنوات .

▪ التأثير الإيجابي لبرنامج التربية الحركية المقترح حيث أنه ساهم في تنمية اختبارات بعض المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال التعليم التحضيري (4-5) سنوات وذلك لوجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي.

▪ لم يحقق برنامج التربية الحركية التقليدي تطورا في تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال المجموعة الضابطة وذلك لعد وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ما عدا اختبار الوثب من الثبات.

ويوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتطوير المناهج وبرامج التربية الحركية في رياض الأطفال والتعليم التحضيري.

✚ الدراسة السابعة : زبيش سمير ، حسيني محمد الأمين، رامي عز الدين مقال بعنوان : برنامج مقترح للأنشطة الرياضية على بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال الروضة (3-5) سنوات،مجلة التحدي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،العدد 2، 2021 يهدف البحث إلى التعرف على البرنامج مقترح للأنشطة الرياضية على بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال الروضة (3-5).

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، حيث بلغت عينة البحث الأساسية 40 طفلاً وطفلة من أطفال الروضة تم اختيارهم بطريقة عمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة 20 طفل وتم استخدام الباحث اختبارات مهارية كأداة لجمع البيانات .

وكانت أهم النتائج.

- البرنامج المقترح للأنشطة الرياضية له تأثير إيجابي على بعض المهارات الحركية الأساسية لأطفال الروضة (3-5).
- تفوق أفراد المجموعة التجريبية التي طبقت عليها البرنامج المقترح على أطفال المجموعة الضابطة التي في جميع المهارات

### الدراسات العربية:

الدراسة الأولى : دراسة رضا عبد الحميد عامر ، أطروحة دكتوراه بعنوان : تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على الوعي الحس - حركي والتفكير الإبداعي لمرحلة رياض الأطفال - كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان ، 1996

حيث هدفت دراسة الباحث الى دراسة تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية لمرحلة رياض الأطفال من سن (4-6) سنوات على المتغيرات التالية -1 الوعي الحس-حركي -2 التفكير الإبداعي وقام وقام الباحث ضمن دراسته باعتماد المنهج التجريبي لأنه الأنسب لهذه الدراسة ، وذلك على مجموعتين تجريبية والأخرى ضابطة 90 طفل وطفلة من مرحلة رياض الأطفال بعد استبعاد المعاقين والأطفال المرضى وبلغ عدد كل مجموعة 45 طفل وطفلة ، واستخدم الباحث في جمع البيانات الأدوات التالية: اختبار الذكاء لجودناف- مقاييس الوعي الابتكاري لتورنس، اختبار التفكير الإبداعي لتورنس واستبيانات ، وتوصل الباحث الى عدة نتائج منها :

- يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال المجموعة التجريبية التي طبقت عليها برنامج التربية الحركية المقترح لمرحلة رياض الأطفال وأطفال المجموعة الضابطة في القياسات البعدية في الوعي الحس حركي ولصالح المجموعة التجريبية
- يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أطفال المجموعة التجريبية التي طبقت عليها برنامج التربية الحركية المقترح لمرحلة رياض الأطفال وأطفال المجموعة الضابطة في القياسات البعدية في التفكير الابتكاري لصالح المجموعة التجريبية

الدراسة الثانية : دراسة مها صلاح الدين محمد حسن ،اطروحة دكتوراه بعنوان : إسهامات الأنشطة التربوية برياض الأطفال في تنمية طفل الروضة -دراسة تقييمية مطبقة على رياض الأطفال بمحافظة القليوبية) - جامعة القاهرة ، 2005

حيث هدفت دراسة الباحث الى معرفة دور الأنشطة التربوية المنتهجة برياض الأطفال في تنمية طفل الروضة من عدة جوانب .

وقام وقام الباحث ضمن دراسته باعتماد المنهج الوصفي (المسح الاجتماعي ) لأنه الأنسب لهذه الدراسة ، واستخدم الباحث في جمع البيانات الأدوات التالية: المقياس للأطفال المقيد برياض الأطفال واستمارة الاستبيان للمعلمات وقد بلغ عدد الأطفال الذين طبق عليهم المقياس 32 طفل و 41 طفلة بينما بلغ عدد المعلمات 51 معلمة ،وتوصل الباحث الى عدة نتائج منها :

▪ أن هناك أنشطة تربوية تمارس برياض الأطفال لتنمية بعض الجوانب الاجتماعية لدى الطفل تتمثل فيما يلي : تجله أكثر حرصا على احترام الكبير ،وتساعده على أن يكون مسرورا عند المشاركة في الحفلات .

▪ أن هناك أنشطة تربوية تمارس برياض الأطفال لتنمية بعض الجوانب النفسية لدى الطفل تتمثل فيما يلي : تجله أكثر إحساسا بزملائه وتشعره بالسعادة عندما يكون مع غيره .

الدراسة الثالثة : دراسة عبير أمين عراج مذكرة لنيل شهادة الماجستير بعنوان دراسة تقييمية لدور إدارة رياض الأطفال في نشر الوعي البيئي لدى طفل الروضة،جامعة تشرين،سوريا،2015/2016.

حيث هدفت الدراسة الى دور إدارة رياض الأطفال في نشر الوعي البيئي لدى طفل الروضة من وجهة نظر كل من مديري رياض الأطفال ومربيات رياض الأطفال في محافظة اللاذقية.والفروق الموجودة لدى عينة الدراسة تعزى لمجموعة من المتغيرات .

وقام الباحث ضمن دراسته باعتماد المنهج الوصفي التحليلي باعتباره المنهج الملائم للدراسة وذلك على فئتين (مديري روضة الأطفال والمربيات ) حيث كانت عينة متكونة من 90 مدير ومديرة وفئة المربيات متكونة من 90 مربية واستخدم الباحث في جمع البيانات أداة الاستبيان ، حيث تمت معالجة البيانات عن طريق حزمة البرامج الاحصائية spss وتوصل الباحث الى عدة اقتراحات منها:

• أن دور إدارة رياض الأطفال في نشر الوعي البيئي لدى طفل الروضة في رياض الأطفال جيد من وجهة نظر كل من مديري رياض الأطفال ومربيات رياض الأطفال.

الدراسة الرابعة:دراسة أحمد سالم بركات،مقال تحت عنوان : القدرات الحركية وعلاقتها بالقدرات الحركية لمرحلة الطفولة الوسطى 6-9 سنوات . مجلة دار المنظومة ،العدد 1، الجامعة الأردنية 2018،

هدفت الدراسة للتعرف إلى الفروق في مستوى القدرات العقلية والحركية لدى تلميذات مرحلة الطفولة الوسطى ( 6- 9 ) سنوات، بالإضافة للتعرف إلى مدى العلاقة الارتباطية بين القدرات العقلية والقدرات الحركية لأفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الفئة العمرية  
تكونت عينة الدراسة من ( 300 ) تلميذة من تلميذات مدارس الحصاد التربوية ضمن مديرية تربية لواء القويسمة محافظة العاصمة، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية .استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات لملائمته لطبيعة الدراسة مستخدما بعض مفردات بطارية اختبار دوردل كوخ لقياس الاختبارات الحركية التي تحتوي على الوثب جانبا لمدة (15) ثانية، الوثب الطويل من الثبات، الوقوف على قدم واحدة لمدة (1) دقيقة،ثني الجذع من الجلوس الطويل لمدة ( 40 ) ثانية .تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية ( SPSS ) وذلك لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية،عينة الإناث التابعة للفئة العمرية ( 6- 6.9 ) سنوات،  
حيث بينت النتائج المتوصل إليها أن :

▪ وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (  $\alpha \leq 0.05$  ) بين القدرات العقلية والقدرات الحركية في اختبار الوثب جانبا لمدة ( 15 ) ثانية لدى عينة الإناث التابعة للفئة العمرية ( 7- 7.9 ) سنوات و ( 8- 8.9 ) سنوات.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

استعرض الباحث مجموعة من الدراسات السابقة والمشابهة والتي كانت لها صلة بالموضوع الدراسة الحالي ومن خلال تطلع وتفحص هذه الدراسات تبين أنها تناولت في مجملها نقاطا وأبعادا مختلفة أدت بالإشارة الى موضوع معين ،إضافة الى أن بعض الدراسات تم إجراؤها في بيئات عربية مختلفة لكل منها مميزاتا وخصائصها ،وكانت هذه الدراسات التي اعتمدنا عليها يتمثل معظمها أطروحات دكتوراه إضافة الى مذكرة نيل شهادة الماستر ومقالات في مجلات للباحث والذي يعتبر الموضوع المعالج حاليا امتداد له ،وتم تطبيق هذه الدراسات في مجملها المنهج التجريبي ومعظم الدراسات التي استعرضها الباحث ركزت كثيرا على البرامج التدريبية وأطفال الروضة .

كل تلك المؤشرات جعلت الباحث يقف على نتائج هذه الدراسات ويسايرها في النقاط المشتركة حتى يستطيع معالجة الموضوع بأحسن طريقة،وقد كانت انطلاقة الباحث على ضوء نتائج هذه الدراسات،وساعدت هذه الاخيرة الباحث في :

▪ أعطت الباحث ثراء في المعلومات والبيانات المتعلقة بمشكلة الدراسة

- تحديد وصياغة أهداف وتساؤلات الدراسة
- تحديد مجتمع الدراسة واختيار عينة تمثل هذا المجتمع
- تحديد أدوات جمع البيانات الخاصة بالدراسة والتي تمثلت في الاختبار
- تحديد الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة الدراسة
- استفاد الباحث من نتائج الدراسات في مناقشة وتفسير الفرضيات
- ساهمت أيضا في إعداد الجانب النظري عن طريق التعرف على المراجع العلمية الخاصة بمتغيرات الدراسة.

#### أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

##### أوجه التشابه:

- تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات من خلال متغير البرنامج التدريبي ، أطفال الروضة
- تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات في منهج الدراسة فمعظمها دراسات طبقت المنهج التجريبي .
- تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات في أداة الدراسة الاختبار ومعظم الدراسات استخدمت الاختبارات

##### أوجه الاختلاف:

- تختلف دراستنا مع معظم الدراسات في المتغير التابع حيث تهدف دراستنا الى معرفة اثر البرنامج المقترح لأطفال الروضة لتحسين القدرات الحركية التوافقية أما معظم الدراسات فتهدف في تنمية التفكير الإبداعي لدى أطفال الروضة، تأثير التربية الحركية على نمو بعض جوانب الإدراك الحس-حركي لأطفال الروضة تأثير النشاط الحركي على نمو جوانب الإدراك الحسي لأطفال الروضة من (3-6) سنوات ،تنمية القيم الأخلاقية وبعض القدرات الإدراكية لأطفال الروض على بعض مظاهر التطور الحركي لدى أطفال الروضة على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة (4-5)
- تختلف دراستنا مع معظم الدراسات في عينة الدراسة .

#### 1-7- مميزات الدراسة الحالية:

- ❖ لم يتناول من قبل بصفة واضحة وتفصيلية.
- ❖ إظهار مدى أهمية البرنامج التدريبي المقترح لأطفال الروضة لتحسين القدرات التوافقية الحركية.
- ❖ حداثة الموضوع.
- ❖ موضوع شامل وحساس في المجال الرياضي عامة ومجال التدريب الرياضي خاصة
- ❖ موضوع يواكب تطور المجال الرياضي .
- ❖ أعطت لنا الدراسة ثراء في المعلومات والبيانات المتعلقة بمشكلة الدراسة.



# الفصل الثاني



## الجانب النظري:

التدريب الرياضي والقدرات  
التوافقية

### تمهيد

التدريب الرياضي عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين الى التكامل في الأداء الرياضي ،وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب،ونظرا الى أن الوصول بمستوى اللاعبين الى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة ،يستلزم تأسيس اللاعب من صغره وفق برامج تدريبية مقننة ومناسبة من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والفكرية والنفسية والتوافقية لبناء قاعدة من اللاعبين الموهوبين .

وتعد القدرات التوافقية التي تشكل مجموع التوافق الحركي المنشود إضافة الى التكنيك الرياضي شرطا أساسيا لضمان التفوق والانجاز في المجال الرياضي وفي هذا الفصل سنتطرق الى التدريب الرياضي والقدرات التوافقية.

2- التدريب الرياضي

2-1- التدريب الرياضي

2-1-1- مفهوم التدريب الرياضي:

▪ هو كل العمليات التربوية والتعليمية التي تهدف الى تنشئة وإعداد اللاعبين والفريق الرياضي من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة. (مفتي ، 2001، ص21)

▪ هو تخطيط وإعداد منظم مبني على تنبؤات ولمدة زمنية وينفذ بشكل تمارينات وحركات مختلفة وفقا لقابليات الفرد من أجل رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول الى المستويات العليا في النشاط الرياضي الممارس .(العبيدي وعبد المالكى ، 2011، ص36)

▪ يعرفه محمد حسن علاوي بأنه عملية تربوية تخضع لأسس ومبادئ علمية تهدف أساسا الى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن من أنواع الأنشطة الرياضية.( علاوي،1994، ص35-36)

▪ إن التدريب الرياضي عملية مدروسة ومخططة تخطيطا سليما تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن ،فالتدريب الرياضي كما أشار إليه عصام عبد الخالق بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف الى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخطئية والنفسية ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا الى مستوى أفضل.(يحي السيد الحاوي ، 2002، ص 10)

▪ يعرفه بلاتونف 1980 : التدريب الرياضي بأنه عملية بدنية خاصة تهدف الى تحقيق النتائج العالية وبناءً على ذلك ،فإن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمارينات البدنية ،يهدف الى تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن من نوع معين من الأنشطة.(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، 2012، ص57)

▪ يعرفه ليمان 1975: كل الأحمال والمجهودات الجسمية التي تؤدي الى تكيف وظيفي أو تكويني والى تغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب. (بسطويسي ،2007، ص24)

▪ يعتبر التدريب الرياضي أحد عناصر الإعداد أو أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات البدنية وهو يمثل كل العمليات الموجهة نحو تطوير الصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية ) من

خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية (الأنظمة الطاقوية ) وتكامل أدائها.(أمر الله أحمد ،1998، ص 45)

**2-1-2- أهداف التدريب الرياضي:** إن الهدف الأساسي لعملية التدريب الرياضي هو تحقيق مستوى إنجاز عال ، أي الوصول باللاعب الى الرياضة ،والتي هي خليطاً من العديد من المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والعقلية في توقيت مستهدف ويلعب الزمن المتاح دوراً هاماً في نجاح عملية التدريب،ويمكن إجمال هذه الأهداف في :

- تنمية وتطوير الجوانب النفسية كقوة الإرادة والمثابرة والثقة بالنفس وغيرها من الجوانب النفسية الأخرى
- تنمية وتطوير الأداء الفني سواء المهاري أو الخططي أو الدفاعي أو الهجومي
- تطوير الخصائص والسمات الإدارية التي تؤثر في سير المباريات ونتائجها كالمثابرة وتصميم الطموح والجرأة والإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في النصر والكفاح والعزيمة.
- تحسين الرعاية الصحية للاعب.(قاسم حسن حسين ، 1990، ص 18-19)
- تحسين الإعداد البدني المتعدّد الجوانب (الإعداد الشامل).
- ضمان تحسن الإعداد البدني الخاص باللّعبة أو الفعالية الرياضيّة المحدّدة.
- تحسين و إتقان الأداء الخُططي اللازم للمنافسة.
- الإتيان النّوعي للأداء الفني الخاص باللّعبة أو الفعالية الرياضيّة المحددة.
- تنمية و تطوير الصّفات الإرادية اللاّزمة لمواجهة أعباء التّدريب و المنافسة.
- تنمية الرّوابط و العلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة.
- ضمان تحسّن الحالة الصحيّة للرياضي.
- الوقاية من حدوث الإصابات الرياضيّة. (الحسناوي ،2014، ص27-28)

**3-1-2- واجبات التدريب الرياضي :**

**2-1-3-1- الواجبات التعليمية:**

- تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضي ،وتشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:
- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل ... الخ، والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.

- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد .
- تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول الى أعلى مستوى رياضي .
- اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي الخطئية وعن طرق التدريب المختلفة والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية . (علاوي، 1994، ص40)

### 2-1-3-2- الواجبات التربوية:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، وتطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه، فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد إلا أنه من الناحية التربوية تنقص لابعه العزيمة والعمل على النصر ومن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب الى تحقيقها هي :

- تنمية الولاء للوطن والجماعة
- تطوير السمات الخلقية للفرد
- تطوير قوة الإرادة وتحمل المسؤولية
- اكتساب التفكير المنطقي والاعتماد على النفس فيس مواجهة المشاكل
- تربية الفرد وفق فلسفة وسياسة الدولة والتقاليد الدينية وثقافة المجتمع
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر على سير المباريات ونتائجها كالمثابرة والتصميم والطموح والجرأة والإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في النصر . (حنفي، 2001، ص14-15)

### 2-3-3-1- الواجبات الصحية :

إن التدريب الرياضي المخطط والمنظم والمستمر يؤدي الى تأقلم وتكيف الأجهزة والأعضاء الداخلية للجسم ويقوي مناعته ضد الأمراض وكذلك يبعد شبح الأمراض والضعف البدني ، فمن خلال اداء تمارين بدنية يتم تطوير قابلية وكفاءة الأجهزة والأعضاء الداخلية لجسم الرياضي وكذلك الخارجية من خلال البناء الجسماني الجيد له ، وهذا بحد ذاته يمنح الرياضي الثقة العالية بالنفس ويعزز من قدراته لمواجهة المواقف . (إبراهيم و الياسري، 2015، ص 21).

2-1-4- مبادئ التدريب الرياضي:

- **مبدأ عمر التدريب:** التدريب من اليوم الأول لبدء التدريب الرياضي، ويراعي في ذلك ان الزيادة لجرعات حمل التدريب تتوقف على تقدم سنين التدريب، حيث لا يمكن إعطاء جرعات حمل التدريب الخاصة باللاعبين المتقدمين على اللاعبين المبتدئين، وأن التجارب التي تم إجرائها في هذا المجال تؤكد أنه يجب وضع لكل فئة حمل التدريب المناسب لها مع ملاحظة زيادة جرعات التدريب للفئات المدربة على الفئة المبتدئة، ومن هنا يتضح أهمية تأثير عمر التدريب بالنسبة لاختيار جرعات حمل التدريب بالنسبة للاعبين الناشئين والمبتدئين. (عبد البصير ، ص 71)
- **مبدأ التكيف:** إن طبيعة تركيب الجسم تسمح له بإحداث تغيرات في أعضائه وأجهزته إذا ما تعرض لجهد بدني مؤثر، هذه التغيرات تهدف الى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد، وانطلاقاً من مبدأ التكيف فإن التدريب الرياضي يحدث ارتقاء بمستوى الأداء وحيث أنه زادت متطلبات الأداء حدثت تغيرات في الجسم، هذه التغيرات من جراء تنفيذ وحدة تدريبية ضئيلة جدا يصعب ملاحظتها في البداية، لكن تراكم هذا التغير يمكن لمسه بعد مرور فترة مناسبة من الاستمرار في التدريب قد تتطلب أسابيع وفي بعض الأحيان قد تصل الى شهور حتى يمكن لمس التقدم وقياس بعض التكيفات. (مفتي ، 2001 ، ص 44)
- **مبدأ التدريب الأقصى:** يبنى هذا المبدأ على أساس أن كفاءة أجهزة الجسم تتطور عندما تقوم هذه الأجهزة بالعمل عند مستوى الحد الأقصى لها لفترة زمنية محددة حتى يحدث التأثير المطلوب. بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى كفاءة لها حتى ينمو التحمل فإذا لم تستخدم الأحمال التدريبية العالية أو القصوى فإن مستوى أداء اللاعب لن يتقدم في عملية التدريب لذلك يجب استخدام أحمال تدريبية قصوى في عملية التدريب. (أحمد نصر الدين سيد، 2008، ص 30)
- **مبدأ زيادة الحمل:** ينص هذا المبدأ على التدرج في زيادة الحمل بإضافة متطلبات تدريب جديدة حيث أن الحمل الثابت يفقد تأثيره التدريبي بعد فترة، حيث تتكيف أجهزة الجسم للمجهود الثابت فيثبت مستوى اللاعب وحالته التدريبية، ويجب أن يكون التدرج في زيادة الحمل تبعاً لمقدرة اللاعب وحالته التدريبية. (ماهر ، 2008 ، ص 103)
- **مبدأ الحافز :** يحتاج اللاعب الى حوافز ربما مادية أو معنوية ويبدل جهدا للوصول الى ما يريد الوصول إليه، رغم أنه هناك اختلاف في آراء علماء الرياضة حول هذا الموضوع، فمنهم مع

الحافز ومنهم ضد الحافز خوفاً من ربط إنجاز اللعب وتدريبه مع قيمة الحافز ،ولكن بكل الأحوال على اللاعب أن يبذل كل ما يستطيع لتحقيق إنجاز رياضي . (سيد ، 2008،ص30)

▪ **مبدأ الفروقات الفردية:** من أهم ما يتميز به التدريب الرياضي هو مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في النشاط الواحد وخلال الوحدة التدريبية نفسها وتتمثل هذه الفروق في :

- **الجنس:** يجب أن يراعي المدرب عند تخطيطه للبرنامج التدريبي إن كان موجه للإناث أو الذكور فهو يختلف حسب نوع الجنس فلا يمكن للمدرب أن يضع برنامج واحد لكلا الجنسين.
- **العمر الزمني والتدريبي:** يجب على المدرب أن يراعي أن اللاعب صغير السن يعطى له حمل تدريبي يختلف من حيث الشدة والحجم عن اللاعب الأكبر سناً ،مع مراعاة سنوات الممارسة لكليهما بحيث يتدرب اللاعب الصغير بحمل متوسط الشدة ،في حين يتدرب اللاعب الأكبر بحمل مرتفع الشدة.

○ **الحالة الصحية :** يجب على المدرب أن يضع في حسابه الحالة الصحية للاعبين فهي تختلف من لاعب سليم الى لاعب عائد للتو من إصابته وحسب مدة ابتعاده عن التدريب.(محمد لطفي السيد ، 2014،ص17)

▪ **مبدأ التنوع:** لا بد من مراعاة التنوع خلال تنفيذ منهاج تدريب الناشئين ،لتجنب الملل والخمول وعدم الحماس الذي قد يصيب الناشئ ،ويتضمن هذا المبدأ :

○ **العمل - الراحة**

○ **الصعوبة - السهولة .** ( سيد ، 2008 ، ص 28)

▪ **مبدأ الانتظام في التدريب:** ينبغي على اللاعب مداومة الانتظام في التدريب دون انقطاع قدر الإمكان سواء كان التدريب يومياً أو لثلاثة أيام في الأسبوع أو خلافه حيث يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن وصول اللاعب لمستوى معين من اللياقة ثم انقطاعه عن التدريب لعدد من (4-5) وحدات تدريبية قد ينقص من لياقته بنسبة قد تصل الى 40% أو أكثر.

## 2-1-5- خصائص التدريب الرياضي :

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة التي تلقى بمتطلبات جديدة ومتطورة دائماً على العملية التدريبية وأهم خصائص التدريب الرياضي فيما يلي :

- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهات نحو الأهداف السامية للرياضة
- غرس وتطوير السمات الخلقية والإرادية الإيجابية لدى اللاعبين

- تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب على شخصية اللاعب تأثيرا حيويا لتحقيق أهداف الرياضة
- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط الحياة
- استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول الى أعلى المستويات دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.
- الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة بل أنها تتكامل معا للعمل على تحقيق أهدافه.
- مراعاة الفروق الفردية من حيث السن والجنس وكذا بين أفراد الجنس الواحد في نفس النشاط حيث يختلف تدريب الناشئ عن لاعب الدرجة الأولى
- تخضع عمليات التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصيل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية. (البساطي، 1998، ص06)

#### 2-1-6- طرائق التدريب الرياضي:

يمكن تحديد طرائق التدريب خاصة ككل عنصر ويمكن تعريف طريقة التدريب بأنها: المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى أو الحالة البدنية للرياضي والرياضية، أو على أنها ترتيب منظم لمحتويات التدريب مع مراعاة القوانين والمبادئ العلمية لعملية التدريب بالذات قيم العمل ووسائل التدريب وعلى هذا يدخل على تحديد طريقة التدريب أو أسلوب بناءها في عملية التدريب (عودة، 2011، ص38)

ولذلك اختلف العلماء والخبراء في عمليات تقسيم طرق التدريب وأساليبها وذلك وجدنا أن مفتي إبراهيم حمادة قد قسم طرق التدريب الرياض ي إلى ما يلي:

- التدريب المستمر.
- التدريب الفتري.
- التدريب التكراري.
- التدريب الدائري

#### ▪ التدريب المستمر :

تعتبر طريقة التدريب بالحمل المستمر إحدى الطرق الرئيسية لتنمية القدرات البدنية التالية:

- التحمل العام ... بدرجة كبيرة.
- التحمل الخاص .... بدرجة قليلة.

وعلى ذلك يمكن استخدام تلك الطريقة في موسم الإعداد العام كعلاقة مميزة لتشكيل حمل التدريب لذلك الموسم وتتميز تلك الطريقة بعدم وجود راحات بين التكرارات وبشدة تبدأ من 25 % من الشدة القصوى للاعب وتزداد تلك النسبة للمستخدمين وحتى وصولها إلى 75% .(بسطويسي ،1999،ص273-274)

▪ التدريب الفتري:

ويقصد بهذه الطريقة تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة. وتنقسم إلى طريقتين:

▪ طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة: تزداد شدة التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة. (مفتي ، 2001،ص212)

▣ طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة: تزداد شدة أداء التمرين خلالها عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة (مفتي ، 2001،ص212).

- طريقة التدريب التكراري :

▪ تتميز هذه الطريقة بازدياد الشدة عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة ،فتصل إلى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفتري إذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار. (عبد البصير ، 1999،ص 161 )

▪ تتميز هذه الطريقة بالمقاومة والسرعة العالية للتمرين ،وهي تتشابه مع التدريب الفتري في الأداء والراحة وتختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين بشدته وعدد مرات التكرار.
- فترة الراحة.

يتم تكرار التمرين باستخدام الراحة الطويلة تحت الظروف الأوكسجينية في أداء التمرينات الرياضية ما يأخذ المدرب أو المشرف على أداء هذه التمرينات بطريقة التدريب التكراري بصفة التغيير المستمر في عدد التكرارات مع إعطاء راحة ايجابية بين هذه التكرارات حسب الجهد المبذول في أداء التمرين ومن خلال هذه الراحة الإيجابية السماح للاعب بالعودة إلى الحالة الطبيعية ولوظائف الطاقة في الجسم كما كانت في بداية التمرين يستغرق كل تمرين في هذه الطريقة 20ثا -30 ثا. (غازي ، ياسر ، 2012،ص48)

▪ **التدريب الدائري** : يعرفها مفتي إبراهيم حماد على أنها: طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهي : التدريب المستمر والتدريب الفتري والتدريب التكراري.

ومن خلال هذه الطريقة يمكن تشكيل تمريناته بحيث يشارك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخطئية بجانب العناصر البدنية، وكذلك تمكنا هذه الطريقة من استخدام التمرينات طبقا للإمكانات المتاحة، توفر الجهد والوقت . (مفتي ، 2001،ص216)

2-1-7- الإعداد للتدريب الرياضي :

إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي لتحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي :

▪ **الإعداد البدني** : يهدف الى اكتساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي

▪ **الإعداد المهاري**: يهدف الى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه ،ومحاولة إتقانها ،وتثبيتها واستخدامها بفعالية

▪ **الإعداد الخطئي** : يهدف الى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخطئية الفردية،والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية،ومحاولة إتقانها ،واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف والعوامل في المنافسات الرياضية.

▪ **الإعداد التربوي والنفسي**: يهدف الى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات ،والسمات ،والخصائص ،والمهارات النفسية وتنميتها ،وكذلك توجيهه وإرشاده في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة. (البساطي، 1988،ص12)

2-1-8- العوامل التي يجب مراعاتها عند التخطيط للتدريب:

يتميز التدريب بصعوبة كبيرة من اجل تحقيق الأهداف المرجوة الوصول إليها لذلك فقد وضعت عوامل يجب مراعاتها لتحقيق هذه الأهداف وتتمثل في:

▪ مرونة التخطيط :معناه عندما يقوم المدرب بوضع تخطيط يجب مراعاة التغيير في هذا التخطيط للتدريب عند الحاجة.

▪ أن تعتمد نتبؤات الخطة على الاحتياجات التي أظهرها المسح الكامل.

▪ ألا تعتمد النتبؤات المبنية عليها خطة التدريب على التفاؤل وإنما تتوقع كل شيء .

▪ مراعاة ظروف التدريب الرياضي.

- مراعاة التوفيق بين الاحتياجات التدريبية والإمكانيات المتاحة يجب التدريب حسب الإمكانيات المتوفرة. (قاسم حسين حسن، 1998، ص106)
- 2-1-9- العناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية:
- يعرف التدريب بأنه عملية تتصف بما يلي:
- متتابعة.
- تتكون من مراحل (فرعية) ذات علاقة متبادلة وتتوقف كل منها على الأخرى.
- تتضمن عمليات ومراحل فرعية صممت كي تساهم في تحقيق هدف عام.
- تكون ذات تأثير كمي وتراكمي.
- تنظم في نطاق لعبة رياضية محددة يمارس اللاعبون فيها دور العضوية أو دور المتنافسين.
- يكون الهدف الرئيس ي للتدريب هو تحسين الأداء في الألعاب الرياضية التنافسية وقد تشكل هذه العناصر أهدافا أخرى مثل النمو التطور الشخص ي للاعب.
- يستخدم مصطلح العملية التدريبية كوحدة أساسية عند تبادل المعلومات في التدريب الرياض ي من خلال وسائل الاتصال المختلفة . (نبيلة ، 2011، ص21)

## 2-2- القدرات الحركية التوافقية:

### 2-2-1- تعريف القدرات التوافقية :

- هي كل الوسائل الإدراكية للطفل أو المتعلم التي تعمل على استقبال المثيرات ونقلها الى المراكز العليا لتفسير وتشمل على (التميز البصري، السمعي واللمسي) فالتوافق من وجهة النظر الفسيولوجية هي مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي على التوافق و يطلق على اللاعب لديه توافق عندما يستطيع تحريك أكثر جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة من وقت واحد، فهو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه وعليه بأداء الحركة بتناسق مع جميع أجزاء الجسم و أجزاء الجسم تتحد مع بعضها في الفعل الحركي لذا تتمثل القدرات التوافقية في السرعة، الرشاقة، التوازن، رد الفعل .. وغيرها، فهي تعد من العناصر المهمة جدا لتعلم المهارات الرياضية الخاصة بالألعاب الجماعية والفردية خصوصا اذا توافرت الاستعدادات الخاصة عند الطفل، بالإضافة الى فرص الممارسة الحقيقية. (ابراهيم ، 2002، ص176)

- تعرف بأنظمة المراقبة والتنظيم الحركي ،حيث تسمح للرياضي بإتقان لقطات حركية دقيقة وقليلة الجهد في حالات محددة والتي يمكن أن تكون منتظرة أو غير منتظرة ،وتعلم نسبيا وبسرعة حركات رياضية.
- القدرات التوافقية هي شروط نفسية ووظيفية وعن طريقها يستطيع الفرد التحكم في أدائه الحركي عند ممارسة ،التوازن ،سرعة رد الفعل ،التكيف مع الأوضاع المتغيرة ،الإيقاع الحركي.(جمال أبو بشارة،2010،ص1407)
- هي عبارة عن تداخل كل من القدرات البدنية والمهارية المختلفة والمرتبطة بنوعية النشاط الرياضي التخصصي ومتطلباته وتعكس مقدرة اللاعب على الإنجاز والأداء بفعالية للمهارة الحركية وبالسرعة المناسبة في التوقيت المناسب والمكان المحدد في جميع المراحل المختلفة للأداء الفني.
- عرفه مفتي إبراهيم بأنه : مقدرة اللاعب على انجاز أداء مهمة حركية معقدة تشارك فيها مجموعات عضلية مختلفة من الجسم بحيث يخرج الأداء دقيقا وانسيابيا وبتوقيات صحيحة.(مفتي ، 2010 ، ص445).
- القدرات التوافقية هي قدرات حركية تتحدد أساسا من خلال عمليات توجيه وتنظيم الحركة ،وتلعب سلامة الترابط بين الجهاز العصبي والعضلي ،وكفاءة الجهاز العصبي في السيطرة على الإشارات العصبية الدور الحاسم في كفاءة هذه القدرات.(السيد عبد المقصود ، 1976 ، ص259)
- هو قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد.( أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997 ، ص205)
- يعرفها هرتر على أنها براعة وتحكم تحددها عملية توجيه ومراقبة وضبط حركي تضع الرياضي في أوضاع تسمح له بالاقتصاد في الجهد أثناء أداء حركي في وضعية يمكن التنبؤ بها( حركات نمطية) وفي وضعيات غير متوقعة( التكيف والإدماج)، عموما تسمح له بتعلم الحركات . الرياضية بسرعة. (Weineck, 1983, p299)

## 2-2-2- أهمية القدرات التوافقية:

يشير يوهانس الى أن التوافق لا يظهر كقدرة منفردة ،ولكنه يرتبط ببعض القدرات التوافقية التي يتكون منها والتي تخدم بدورها تركيب الحركة الكلية من الحركة الجزئية بصورة متناسقة حيث ينعكس ارتفاع مستواها على نوعية الأداء الحركي

ويرى عبد الخالق (2003) أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة ،فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية

إن القدرات التوافقية أثبتت أهميتها في الكثير من الفعاليات الرياضية و أصبحت الركن الثالث

للقدرات

الحركية و لهذا نرى أن تطورها سيصب إيجابيا في تطور المستوى العام للرياضي و ذلك من خلال:

- كفاءة القدرات التوافقية تعمل على تقليل الزمن اللازم لتعلم الرياضي المهارات الحركية .
- جودة أداء الرياضي في الحركات و الاقتصاد في الجهد المبذول خلال التنفيذ.
- درجة استغلال قدراته البدنية لتحقيق الانجاز المنشود .
- تساعد الرياضي على الاستخدام السريع و الهادف للمهارات الرياضية في الشروط و المواقف المتغيرة.
- تعمل على سرعة تعلم الرياضي لدى ضرورة تعديل المهارة أو تعلم مهارة جديدة بالنسبة للرياضي المتدرب لسنوات عديدة.
- قدرة الرياضي على تعلم الحركات بشكل عام و الحركات ذات العلاقة بنوع الرياضة التخصصية.
- تحدد القدرات التوافقية بالاشتراك مع باقي عناصر الانجاز الأخرى في حدود القدرة الانجازية للرياضي.(محمود عبد الستار، 2007، ص48)

## 2-2-3- مكونات القدرات التوافقية:

غالباً ما نسمع كلمة الرشاقة تستعمل كبديل للتوافق الحركي أو صفة الدقة أو التوازن ليشملوا جميع مكونات القدرات التوافقية ، و هذا الأمر هو عملية تحجيم و تهميش وعدم إدراك لأهميتها في الانجاز الرياضي ، وأغلب الدراسات أثبتت العمود الثالث في القدرات الحركية (القدرات البدنية ، المرونة ، القدرات التوافقية ) لذا يجب تفصيل مكونات القدرات التوافقية كما يلي :

- القدرة على تقدير الوضع:

هي قدرة الرياضي على تحديد وضع حركة جسمه بالمكان نسبة الى الأشياء الأخرى المتحركة (حركة الخصم ،حركة الكرة ،حركة الزميل.... (ريتر انغبورغ ، 2004 ، ص11)

- القدرة على الربط الحركي:

هي قدرة الرياضي على تنسيق حركاته الجزئية مع بعضها البعض مكانا وزمانا وحركة وأداء هذا التناسق عند مجابهته للخصم أو عند استخدامه للأداء وتظهر القدرة على الربط الحركي أيضا في قدرة الرياضي على ربط المهارات الفنية المختلفة مع بعضها البعض بشكل مباشر أو متتالي مثل التنطيط أو استلام الكرة أو تمرير الكرة أو تصويب الكرة.

- القدرة على بذل الجهد المناسب:

هي قدرة الرياضي على تنسيق تصرفاته بدقة عالية من الإحساس بها داخليا ومجرى قوتها وزمانها مكانها والتنويع حسبما يقتضي الموقف مثل تمرير الكرة وتحديد سرعتها وقوتها في التصويب أو التمرير.

- القدرة على التوازن:

هي قدرة الرياضي على المحافظة على وضع كامل جسمه بوضع معين حتى في الحالات الصعبة أو استعادة توازن جسمه بأسرع ما يمكن بعد اضطراب طرأ على توازنه مثل طيران اللاعب في الهواء تعرضه للمزاحمة.

- القدرة على الإيقاع الحركي :

وهي قدرة الرياضي على إيجاد واستيعاب وتخزين مراحل أداء المجرى الحركي في الوقت المناسب والحركة المناسبة ، وقدرته على استدعاء هذه المراحل المخزنة والتنويع في أدائها مثل أخذ الخطوات التقريبية في كرة اليد أو كرة السلة.

- القدرة على الاستجابة السريعة :

هي القدرة على القيام بالتصرف الهادف بشكل سريع وصحيح استجابة لإشارة محددة مسبقا أو إشارة مختارة نتيجة لتغير مفاجئ للموقف مثل الهجوم المعاكس في ألعاب الكرة ، حركات التجنب في الفعاليات القتالية، الانطلاق في مسابقات الجري.

- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة :

هي قدرة الرياضي على تغير التصرف الذي بدئه) برنامج التصرف المتوقع (على أن يتم ذلك بسرعة و بشكل هادف بما يناسب الموقف المتغير (العاب الكرات, المنازلات) (ريتير انفورغ ، 2004، ص11)

2-2-4- دور القدرات التوافقية:

في مصطلح عام، قدرة التوافق هو شرط أساسي للتحكم في الوضعيات الحركية إذن هي صفة ذات أهمية من اجل الوقاية من الحوادث (التصادم السقوط....إلخ).

▪ قدرة التوافق هي أساس إمكانية التعلم الحس الحركي، كلما كان مستوى قدرة التوافق مرتفع، كلما

كان تعلم الحركات الجديدة والصعبة سريع و دقيق.

- الاقتصاد في الجهد أثناء التوافق الحركي، متلازم بدقة كبيرة للتحكم الحركي، ويترجم بإمكانية إعادة نفس الحركات بأقل جهد و أقل طاقة.
- التطوير الجيد للقدرات التوافقية يسمح مع سنوات التدريب المتعاقبة بإمكانية تحسين التقنية الرياضية.
- عندما تبلغ القدرات التوافقية مستوى عالي تسمح باكتساب أفضل لتقنيات نشاطات أخرى ،كما في حال تدريب القدرات البدنية أو رياضة إضافية . (weineck,1997, p294)

### 2-2-5- أنماط القدرات التوافقية:

نجد هناك نمطين من القدرات التوافقية:

- القدرات التوافقية العامة: هو نتيجة التعلم الحركي، وهو متنوع بمعنى يوجد في مختلف النشاطات الرياضية، يظهر في العديد من مجالات الحياة اليومية و الرياضية، و حقيقة مشاكل التوافق الحركي يمكن أن تحل بطريقة عقلانية و إبداعية
- القدرات التوافقية الخاصة: على خلاف ذلك تتطور القدرات التوافقية الخاصة في إطار النشاط الرياضي المعني، كما يشير إليه (Oslin,1952,p164) السهولة و القدرة على تنويع الحركات المركبة في تقنية الرياضة الممارسة، وفق النشاط الرياضي الممارس، هناك عديد الصيغ للروابط والوسائل ،تكون مفضلة وتشغل مكانة أساسية في الحركة.

### 2-2-6- القواعد الرئيسية في تنظيم تدريب القدرات التوافقية:

- الوسائل الرئيسية لتدريبات التوافق هي التمرينات البدنية العامة والخاصة.
- ضرورة تنفيذ الحركات بشكل صحيح من الناحية المهارية والتوافقية.
- ضرورة توجيه الأداء في التمرين الواحد على قدرات وافقيه معينة.
- ضرورة التنويع الكثير في الوسائل التدريبية والتنويع في تنفيذها.
- ضرورة رفع درجة الصعوبة في الأداء التوافقي لوسيلة التدريب من خلال اللجوء الى خطوات معينة في طرق التدريب.
- يعتبر تدريب القدرات التوافقية وسيلة إضافية لتثبيت المهارة.
- لا تزيد الفترة الزمنية الفاصلة بين وحدات التدريب أكثر من 7 أيام.
- يجب أن يعطي التمرين بشرط أن لا يتخلله مهارة غير معروفة من قبل المتدربين.

- يجب التأكد في تدريبات التوافق على التنوع وعدم التكرار الكثير على أن لا يتجاوز التكرار 3 مرات لتمرين المهارة.
- نحتاج الى التدريبات التمارين التوافقية في الأعمار المبكرة لكن عند المستويات العليا نحتاجها من
- اجل الارتقاء الى المستوى الأول وذلك من اجل تنسيق المهارات الجديدة التي تساعدنا في تطوير المستوى.(فاطمة عبد المالكى، 2011، ص276)
- 2-2-7- أهداف تدريب القدرات التوافقية الحركية:
  - تسهم تدريبات القدرات التوافقية إلى التطور السريع في تعلم المهارات الأساسية للفعاليات الرياضية.
  - يضمن المستوى العالي و الواسع للقدرات التوافقية فضلا عن التنوع للمهارات الأساسية عملية اكتساب أفضل لمهارات
  - أصعب في مرحلة التدريب الأساسي مروراً إلى مرحلة الإنجاز العالي.
  - يسمح المستوى العالي والواسع للقدرات التوافقية من اكتساب أفضل لوسائل تدريب اللياقة
  - المحافظة على قدرات الرياضي في متابعة صقل مهارته الفنية وتطويرها . البدنية، الإحماء، التدريب التعويضي.
  - تساهم القدرات التوافقية في عملية التشخيص عند اختيار الموهوبين.( وجيه محجوب، 2001، ص66 )
- 2-2-8- مميزات تدريب القدرات التوافقية:
 

يختلف تدريب القدرات التوافقية عن باقي التدريبات في الأنشطة الرياضية فهي لا تعمل على ضبط الحمل التدريبي و مكوناته من حجم و شدة لأن هذه الأشياء مهمة في التخطيط لتطوير القدرات البدنية و كفاءة الأجهزة الوظيفية الداخلية في الجسم ، و بشكل عام يمكن تحديد المميزات الخاصة لتدريبات القدرات التوافقية بالآتي:

  - العمل على تدريب القدرات التوافقية في أجزاء مخصصة خلال الوحدة التدريبية .
  - يتم تدريبها لمدة قصيرة (45 ثانية على أكثر تقدير ) لتجنب حدوث التعب الذي لا يجب حدوثه عند أداء التمارين التوافقية.
  - استخدام عدد كبير من التمرينات المختلفة وتدريبها بشكل متنوع , أي التنوع بالتنفيذ الحركي بين مجموعة و أخرى أي تغيير شروط التنفيذ.
  - التبديل بين أشكال التمارين التوافقية السهلة و الصعبة خلال الوحدة التدريبية .

- إعطاء راحة كاملة بين التدريبات .
- لا تزيد الفترة الزمنية الفاصلة بين وحدات تدريب القدرات التوافقية عن 7 أيام .
- في تدريب القدرات التوافقية يجب أن يعطى التمرين بشرط ألا يتخلله مهارة غير معروفة من قبل المتدربين، أي يجب أن يتقن اللاعب المهارة التي تعطى ضمن تدريب القدرات التوافقية.
- نحتاج تدريب القدرات التوافقية في الأعمار المبكرة , لكن عند المستويات العليا نحتاجها من أجل تطوير أعلى المستويات و ذلك من أجل تنسيق المهارة الجديدة التي تساعدنا في تطوير المستوى
- يمكن استعمال تدريبات القدرات التوافقية في مرحلة الإحماء في بداية الوحدة التدريبية. يجب التأكيد في تدريبات القدرات التوافقية على التنوع وعدم التكرار الكثير بحيث أن تكرر التمارين التوافقية لا يتجاوز ثلث التمرينات المهارية. (محمود محمد عبد الستار، 2007، ص48)

### خلاصة :

تعتبر القدرات التوافقية من أهم المتطلبات الخاصة بمهارات التدريب حيث تكمن أهميتها في تدريب العضلات بصورة صحيحة وتهيئتها للحفاظ على التوازن مع القدرة على تغيير وضع الجسم عند أداء المهارات المختلفة ، كما أنها تساعد على التحكم والتنسيق بين أجزاء الجسم عند أداء المهارات والعمل على أدائها بدقة وانسيابية .

إن معرفة القدرات التوافقية وإدراجها في الوحدات التدريبية لأي نشاط، هو محاولة علمية تدرس محورا مهما يساهم في البناء الرياضي الصحيح للاعب ،من خلال تطوير مستوى الإدراك الحسي والتوافق الحركي له. إضافة الى ذلك يستلزم الوصول بمستوى اللاعبين الى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث ،تأسيسهم من الصغر وفق برامج تدريبية مقننة ومناسبة من جميع الجوانب لبناء قاعدة من الموهوبين .



# الفصل الثالث



لجانب النظرى:

روضه الأطفال

**تمهيد**

تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان فيها تشتد قابليته للتأثير بالعوامل المحيطة و تتفتح ميوله و اتجاهاته، وقد اتخذ توجيه الصغار وتربيتهم خارج البيت أشكالاً عدة ،وتحظى مرحلة رياض الأطفال بنصيب وافر من جهود المفكرين والتربويين خبراء الصحة والتغذية وذلك لما لها من أهمية كبرى في تطوير وتنمية الطفل وقدرته. فطفل مرحلة الروضة هو الطفل في المرحلة العمرية الممتدة من نهاية عامه الثاني وحتى نهاية عامه الخامس أو بداية عامه السادس ، وتعرف هذه المرحلة بمرحلة الطفولة المبكرة وتؤكد على أن شخصية الطفل تبدأ في التشكل في هذه المرحلة حيث % 50 من قدراته اللغوية والذهنية يكون قد اكتمل في هذه المرحلة ، وتبدأ لديه مرحلة تكون المفاهيم المعرفية، الاجتماعية، والأخلاقية ، كما تبدأ سماته الشخصية في الظهور . طفل الروضة يلتحق بها ما بين عمر 4-6 سنوات ، حيث يتم خلالها تنمية المفاهيم والمهارات المختلفة لديه لتحقيق التنمية الشاملة والمتكاملة له بما يتماشى مع خصائص نموه في تلك المرحلة

3- روضة الأطفال:

3-1- تعريف الروضة:

- تعريف رناد الخطيب: هي المؤسسة التربوية الاجتماعية التي يلتحق بها الأطفال من سن الثالثة والسادسة من العمر
- وتعرف في كثير من البلدان بمدارس الحضانة أو مراكز الرعاية النهارية أو رياض الأطفال.
- ( شحاتة، محمد سليمان، 2005 ، ص55 )
- تعريف هدى قناوي: هي مؤسسة تربوية تنشئ الطفل وتكسبه فن الحياة باعتبار أن دورها امتداد لدور المنزل وإعداد للمدرسة النظامية حيث توفر له الرعاية الصحية وتحقق مطالب نموه وتشبع حاجاته بطريقة سوية وتتيح له فرصة اللعب المتنوعة فيكشف ذاته ويعرف قدراته ويعمل على تنميتها ويتشرب ثقافة مجتمعه فيعيش سعيدا متوافقا مع ذاته ومع مجتمعه.
- الروضة مؤسسة تستقبل الأطفال من سن الثالثة الى غاية الدخول المدرسي، كان دورها مقتصرًا على رعاية الأطفال ثم تطور تدريجيا الى تدريبهم كتنمية الانتباه الإرادي، الملاحظة، نضج أشكال التعبير، الانتقال من الحياة العائلية الى الحياة الاجتماعية وتعليمهم ما قبل القراءة وما قبل الحساب. (عبد الدائم، 2000، ص14)
- هي تلك المؤسسات التربوية الاجتماعية للأطفال وتقبلهم من سن الرابعة حتى سن السادسة من العمر وتهدف الروضة الى تحقيق النمو المتكامل عن طريق ممارسة الأنشطة والبرامج الهادفة التي توفرها له الروضة والمتصلة اتصالا وثيقا بحياته. (أمل خلق، 2005، ص169)

3-2- تعريف طفل الروضة:

- لغة:** جمعها روض ، رياض ، وروضات، ورياضان ،والروضة الأرض ذات الخضرة والروضة البستان،الحسن ،والروضة الموقع الذي يجتمع إليه الماء.(ابن منظور، ص1255)
- اصطلاحا:** يعرفها معجم المصطلحات التربوية والمعرفة في المناهج وطرق التدريس على : أنها مؤسسة يلتحق بها الأطفال منذ الرابعة من عمرهم وحتى السادسة ،وتسبق المرحلة الابتدائية ،وتسعى لتطبيق بعض المبادئ التربوية الحديثة في تربية الطفل ،تغرس فيه بعض الصفات الحميدة ،وتعتمد على استخدام الوسائل السمعية والبصرية وتقدم خبرات تربوية متكاملة مبنية على اللعب والخبرات السارة ،وتتيح له النمو في جميع جوانبه . (اللقاني وعلي الجمل، 1996، ص 47)
- هو الطفل في المرحلة العمرية الممتدة من نهاية العام الثالث حتى نهاية العام الخامس أو بداية العام السادس، وقد أطلق البعض على هذه المرحلة مسمى الطفولة المبكرة بحيث تنفق جميع التعريفات

حول طفل الرياض بأنه ذلك الطفل الذي لم يلتحق بعد بالصف الأول الابتدائي ولكن على مشارف الالتحاق به، وبالتالي تختلف التعريفات حول الحد الأقصى لسن طفل الرياض تبعاً لسن الإلزام لكل دولة. ويذهب الكثير من التربويين إلى تعريف طفل الرياض ليس فقط على أساس العمر الزمني ومفهوم الإعداد للمدرسة الابتدائية ولكن بما لديه من قدرات واستعدادات ومستوى نمو جسماني وعقلي ومعرفي واجتماعي و انفعالي يميزه عن الأطفال في مراحل النمو الأخرى (خليفة، 2005، ص 124)

أما أمال سيد مسعود فتعرف رياض الأطفال: هي كل مؤسسة تربوية تستقبل الأطفال من سن 4-6 سنوات ،هدفها الأساسي التنمية الشاملة والمتكاملة للجوانب المختلفة لشخصية الطفل، وأيضاً تلبية حاجات ومتطلبات نمو الطفل في تلك المرحلة والعمل على تهيئته للالتحاق بالمرحلة التعليمية الأخرى وذلك من خلال بعض البرامج والأنشطة التعليمية المناسبة لعمر الطفل . ( سيد مسعود، 2005، ص78)

- هو الطفل الذي يدخل الروضة في مرحلة الطفولة المبكرة من عمر 3-6 سنوات . ( ملحم ، 2002، ص60)

### 3-3- نشأة وتطور الروضة :

إن الاهتمام بالطفل ليس حديثاً بل هو قديم قدم الحضارات فأكد على أهمية التربية وفوائدها للصغار عند اليونان سواء داخل البيت أو خارجه ومع هذا فإن نشأة رياض الأطفال تعود نتيجة لجهود بعض المرشدين والفلاسفة والمهتمين بتربية وصحة الأطفال أمثال " كومنيوس " "جون جاك روسو " ،ولعل من بين هؤلاء الأوائل الذين اهتموا بالطفل في القرن 17 م الفيلسوف كومنيوس إذ كان يفضل أن تتم تربية طفل ما قبل المدرسة على أيدي الأمهات في البيوت بدلاً من مدرسة الروضة وسماها بمدرسة الأم، نتيجة لإطلاع فلاسفة القرن 18 م على الفلسفات السابقة، ظهر جن حاك روسو ليطالب في كتاباته التربوية وقد اعتبر روسو من حماة الطفولة وهو يعلن أننا لا نعلم شيئاً عن الطفولة وكلما مضينا في تربية الأطفال ونحن على جهل بطبيعتهم وازددنا تورطاً في الأمر وضلالاً في الطريق وبعداً عن الصواب.(المهدي مجدي صلاح طه، 2008، ص376)

وتعتبر السيدة" اليزاباث بيبودي"من المؤسسين للرياض الأطفال حيث أنشأت روضة للأطفال في مدينة بوسطن الأمريكية ،وكانت أشبه بالمعهد الألماني الفترولي من ناحية المبدأ الأساسي.

كما تعتبر" منتسوري"من الرواد الأوائل في مجال تعليم الأطفال ما قبل المدرسة كما أكدت على ضرورة تدريب الحواس ،وتعليم الأطفال عن طريق اللعب،فأباححت الحرية العامة للطفل في تعلم ومنعت العقاب وبعد ذلك أقيمت العديد من رياض الأطفال على غرار نظام منتسوري وفي جميع أنحاء العالم ودربت المعلمات على هذا الغرض.

إن نشأت برامج رياض الأطفال في الولايات المتحدة في أوائل القرن 20 بينت على مفهوم تربية الحواس مع التعامل مع الطفل ككل ،متضمنة المفاهيم الخاصة اجتماعياً وعاطفياً وذهنياً وحركياً ،كما

تضمنت هذه البرامج تدريب مهارات الطفل على العناية الخاصة بالنباتات والحيوانات وتوفرت النشاطات الخاصة مثل الفنون بأنواعها ، وذلك لتحفيز حواسه ، كما اعد الاختصاصيون ، وأدخلت ضمن برامج إعدادها مزاد علم النفس التحليلي ودراسة خواص الطفل ، وفي عام 1933 م منحت الحكومة الفدرالية مبالغ من الأموال لتأسيس رياض الأطفال في الولايات المتحدة الأمريكية ، وذلك لمساعدة الأطفال التي تعاني أمهاتهم من ضغوط الاجتماعية والاقتصادية المختلفة، حيث أنشئت أول رياض أطفال في الولايات المتحدة الأمريكية في مدينة ويسكونسين عام 1855م ، وكانت منشأتها ألمانية تدعى شواز ، وسرعان ما شجعت هذه الفكرة على إنشاء روضة أخرى مماثلة ، ولكن برامجها كانت تقدم باللغة الانجليزية وكان ذلك عام 1860م بمدينة بوستن ، بعدها أصبح لرياض الأطفال في بعض الولايات الأمريكية جزءا من النظام التعليمي العام وذلك منذ عام 1880م ، وكانت مناهجها تتمركز حول محور التعليم عن طريق العمل.

**3-4 - أهداف الروضة :**

يمكن تلخيص أهم أهداف الروضة في:

- تهيئة وتحفيز الطفل للحياة المدرسية ونقله للحياة الاجتماعية المشتركة مع أقاربه
- إكساب الطفل المفاهيم الملائمة لمستوى نموه العقلي ومهارات التفكير السليم.
- تنمية المهارات المختلفة والقدرات الإبداعية لدى الأطفال. (الحافي، 2013، ص33)
- غرس عقيدة الإيمان بالله لدى الطفل من خلال تنمية الحس الديني لديه .
- إكساب الطفل الأخلاق الحميدة من خلال الممارسات للسلوك الإيجابي وتعريفه بالخطأ والصواب والنافع والضار ليصبح فردا صالحا في الحياة والمجتمع.
- تنمي الروضة عند الطفل القدرة على التعبير عن أحاسيسه ومشاعره وكل ما يساعده في السيطرة عليها.
- تعمل الروضة على مساعدة الطفل لإثارة تفكيره، وتوفير الفرص المناسبة للتجارب وحل المشكلات وذلك باستخدام الخيال بواسطة ما يتوفر فيها من مواد وتجهيزات.
- مساعدة الطفل على تقبل ذاته وذوات الآخرين وتدريبه على التعايش مع الجماعة وإكساب السلوك الاجتماعي والعمل بروح الفريق وتحمل المسؤولية والاحترام ومحبة مجتمعه الصغير (الروضة).
- الروضة تعلم الطفل معنى الانضباط في أموره سواء كان ذلك يتعلق بالأكل والنمو وعند قيامه بالنشاطات الجماعية التي كثيرا ما تكون أنسب فرصة للطفل للاحتكاك بالأطفال الآخرين واستمتاعه باللعب.

- تمكين الطفل من اكتشاف بيئته والتعرف عليها وتعريفه بالظواهر الطبيعية ومظاهر الحياة (الفرح وجيه، 2007 ، ص188 ).
- تنمية الشعور بالثقة لدى الطفل والثقة في الآخرين في جو غير قهري وتنمية الاستقلالية في القبول والرفض والذهاب والعودة بدون إفراط أو تفريط ومساعدته على التفاعل والمشاركة الايجابية مع الأقران والراشدين.
- مساعدة الطفل على اكتساب المعارف والاتجاهات والمهارات الحركية التي تساعد على استخدام أعضاء جسمه بطريقة فعالة تحفظ له صحته وسلامته. (سرية، 2006 ، ص58 ).
- تنمية الاعتزاز الوطني لدى الطفل وتعميق شعوره بالارتباط بالوطن والانتماء للأمة.
- اكتشاف استعدادات الطفل الكامنة وتنشيطها وتنمية قدراته الإبداعية وتهيئته للإقبال على الالتحاق بالمدرسة الابتدائية.
- يحتاج الطفل أن يبدع ويبتكر في أساليب التعبير المختلفة ويشعر بالسعادة .
- زيادة القدرة على التعبير الفني بأكثر من وسيلة. (عامر، 2008، ص47)

### 3-5- أهمية رياض الأطفال:

يعتبر دور رياض الأطفال وسيلة فعالة تعالج فترة شديدة الحساسية في حياة الطفل الصغير لأنه يستفيد منها في توسيع خبراته وتهيئته للدراسة في المراحل اللاحقة ، وكما قال الدكتور "حامد زهران " بان رياض الأطفال يساعد الطفل على توسيع مجال نشاطه وتفاعله الاجتماعي وعلى تعليمه اللعب مع الجماعة والتعاون معهم وقدرته على ضبط انفعالاته من خلال المشاركة الوجدانية ،وتنمي المهارات الحركية كالمهارة في استخدام اللعب والاستفادة من نشاطه وتنمي لديه الاستقلال والاعتماد على نفسه. ومن أهم ما يستفيد الطفل من رياض الأطفال هو زيادة القدرة اللغوية وتوسيع الخبرات والمعلومات والنمو المعرفي وتعلم اللغة والحساب ،ويتعلم الطفل من الروضة عادات حسنة ومرغوب فيها ،وقد ذكرت الكاتبة "برندا طوميون " في كتابها "ما قبل المدرسة " أن رياض الأطفال يجعل الطفل متعلم الحروف بطريقة الغناء وكذلك الأرقام ومتعلم القراءة عن طريق النشاطات الأخرى مثل القصص والرسم ،وأن رياض الأطفال الآن أصبح بمثابة الشارع الذي يلتقي فيها الطفل مع أصدقائه وزملائه ويلعب فيها. وقد أشار "انطون مكارنكو " الى أن أساس التربية والتعليم يرسم قبل سن الخامسة وأن كل ما ينجز خلال هذه الفترة من عمر الطفل ،إنما يشكل (90% )من العملية التربوية برعايتها ،وقد ساد هذا الاتجاه في الاتحاد السوفياتي حتى أن بعض المربين في بولندا أجروا بعض التجارب على أطفال في مرحلة رياض الأطفال من حيث قدرة الإدراك المعرفي لديهم وأثره في التعليم وأثبتوا صحة هذا الاتجاه مما دعاهم الى وصف هذه السن بأنها سن العبقورية . (جاسم، 2014، ص38-39)

### 3-6- خصائص نمو الطفل وحاجته في رياض الأطفال

- في المجال المعرفي : يسبق فهم الطفل للكلام قدرته على التكلم ويتمكن طفل الثالثة من عمره من تكوين جملة قصيرة وتتطور مع تقدمه في العمر لتصبح أكثر دقة فيصف الأشياء ويصنفها بحسب اللون ثم يتمكن من تركيب جملة تزيد عن خمس كلمات أو ست. ويساعد تنوع الأنشطة والأساليب في الروضة كالتقصص الهادفة واللعب الجماعي والتفاعل مع الاقران وتشجيع الطفل على الحوار والتساؤل والاستفهام في النمو اللغوي بشكل جيد. في الرابعة من عمره يقوم الطفل بمحاولات لتصنيف الأشياء عن طريق التقريب المتتالي للأشياء أو عن طريق وضعها بجانب بعضها البعض بدون معيار محدد وشيئا فشيئا يحاول الطفل جمع العناصر المتشابهة مع بعضها ويرتبها بجانب بعضها البعض في صفوف. في السنة الخامسة يتذكر الطفل بداية تكوين التصنيف نتيجة محاولات التلمس التي يقوم بها ويحاول إدخال تناسق بين البداية والنهاية مع تعديل البداية لخدمة النهاية أو هدف التصنيف ( جاد ،2007،ص30-31)

- في المجال الاجتماعي : يتصف طفل هذه المرحلة بأنه فردي ويظهر ميلا قويا كحب اللعب معهم إلا أنه سرعان ما يلهو ناسيا رفاقه، ويتدرج الطفل من دائرة الأسرة إلى المجتمع ومن اللعب الفردي إلى اللعب الجماعي، وينمو الوعي الاجتماعي لديه فيبدأ بتقليد سلوك الكبار ومن المناسب تزويده بجملة من المعارف و القواعد الاجتماعية من خلال المواقف والخبرات للتعزيز الإيجابي دور كبير في نشاط الطفل اللاحق.

كما أن اللعب أداة جيدة لتنمية التواصل الاجتماعي وتكليف الطفل مهمات دورية منتظمة كترتيب أدوات الرسم والمحافظة على نظافة الصف .... كل ذلك يجعله إنسانا منتجا اجتماعيا محبا للعمل . تكثر انفعالات الأطفال في هذه المرحلة وتزداد حدتها عن المعتاد كما أنها تتميز بأن مدتها قصيرة ومتحولة المظاهر ، ولكي يحدث اتزان انفعالي عند الطفل هذه المرحلة يجب التحكم في بيئته ، بحيث يمر بأقل قدر من الانفعالات غير السارة وأكبر قدر من الانفعالات السارة وفي نهاية المرحلة يميل الطفل إلى الاستقرار الانفعالي ( جاد ، 2007 ،ص 32 )

### 3-7- دور معلمة الروضة في ألعاب الأطفال:

يتجلى دور معلمة الروضة في تهيئة الأدوات و الأجهزة ولوازم اللعب الضرورية و إيجاد الظروف والأجواء النفسية السارة في البيئة المكانية و الزمنية للعب ، ثم المبادرة غير المباشرة في إثارة الأطفال وتحفيزهم في اللعب والتعامل مع الأدوات وفيما يلي دور معلمي الروضة في استثارة الأطفال للعب:

- ملاحظة الأطفال أثناء اللعب للتعرف على طريقتهم في اللعب والمواد التي يلعبون بها ومستوى نموهم، وذلك للتخطيط الجيد لأنشطة اللعب بالإضافة في المستقبل.
- إثراء لعب الأطفال من خلال إعداد البيئة وتزويدهم بوسائل لعب إضافية، ومناقشة الأطفال وتوجيه أسئلة مفتوحة تساعد على الاستمرار في اللعب و التركيز فيه.
- تشجيع الطفل على ممارسة اللعب التي يختارها.
- إدراك الطفل بأن المعلمة تهتم بما يمارسه من ألعاب.
- إتاحة الفرصة للأطفال لإكساب مفاهيم و اكتشاف أفكار جديدة من تلقاء أنفسهم وتشجيعهم على الاعتماد على النفس وذلك بتجنب المبالغة في الشرح والتفسير. ( الكخاني، 2011، ص370)

### 3-8 - أهم الخبرات التي تقدمها الروضة:

#### - الخبرات اللغوية:

تهتم رياض الأطفال المعاصرة بالنمو اللغوي اهتماما متميزا وتخطط في برامجها اليومية أنشطة وفعاليات متنوعة تعطى فرصا كبيرة للتنمية اللغوية وذلك بتطوير لغة الطفل، وتحسين قدراته اللغوية وجرأتها الكلامية، وطلاقة اللسانية ونظامه السليم وإنصاته الواعي ومحاورته ومحادثاته الواضحة ثم تقوم بمعالجة اضطراباته الكلامية.

#### - الخبرات الرياضية:

وتتضمن تلك المفاهيم المتعلقة بما يلي:

الإعداد، القياس، التصنيف، العدد التسلسلي، الطول، الوزن، الحجم، الأشكال الهندسية أما المستوى الثاني فنجد المفاهيم الخاصة بالجمع أو الإضافة، الطرح، الكسور البسيطة، فالطفل في سن 4-7 سنوات. وحسب نظرية "بياجي" للنمو المعرفي يكون في مرحلة ما قبل العمليات لذلك فإنه يكون محكوما بما يرى ويحس، كما أن تفكيره يكون في اتجاه واحد مما يصعب عليه إدراك العلاقات بين الأشياء، لذا تقديم تلك المفاهيم الرياضية في شكل ألعاب، وفي مواقف يشعر معها الطفل بحاجته له مما يساعده على تقبلها وبالتالي فهمها وإدراك أهميتها.

- الخبرات الفنية والموسيقية والحركية : يعبر الأطفال عن ذواتهم بطرق شتى من خلال الرسم

والنحت والتشكيل والأشغال اليدوية والموسيقى والتمثيل والتعبير بالحركة والإيقاع .

لذا لابد وأن توفر المعلمة العديد من الخدمات للأنشطة الفنية مثل الورق بأنواعه وجميع المستهلكات والألوان وغيرها.

ومن أنشطة التربية الحركية المشي والجري والحجل والوثب والقفز والزحف والرمي واللقف والصعود والهبوط والركل والدحرجة وتنمية حركات التوازن والتوافق وتمثيل القصة بالحركة. (أمل خلق، 2005، ص 126-127).

### 3-9 - مشكلات طفل الروضة:

تتعدد المشكلات السلوكية وفقا لتعدد جوانب النمو النفسي للطفل، وكما نعلم أن جوانب النمو المختلفة الحسية، العقلية، المعرفية، الانفعالية تتكامل معا، ويؤثر كل جانب في الآخر، وعلماء النفس يقسمونها الى مشكلات نفسية وحسية وجسمية ومعرفية واجتماعية وانفعالية لتسهيل التشخيص وتسيير وضع البرامج العلاجية المناسبة لكل مشكلة وهذه المشكلات هي:

- **المشكلات العقلية المعرفية:** وتتمثل في الشرود والسرطان ونقص التركيز ونقص التركيز ونقص الانتباه وضعف الإدراك وهذه المشكلات تؤدي الى صعوبات في التعلم.
  - **المشكلات المتعلقة بالنمو الاجتماعي:** تتميز بسلوك عدم التعاون أو عدم المشاركة و الخجل وعدم التعاطف مع الآخرين.
  - **المشكلات المرتبطة بالنمو الانفعالي:** يظهر فيها الطفل سلوكيات الخوف والغضب الذي تظهر في البداية في صورة وثم يتحول 7 الى سلوك انتقامي أو عدواني لأن الطفل لا يتحمل إعاقة رغباته أو الصبر والتأني حتى يتم إشباع الحاجات فهو في حاجة الى التدريب على إرجاء الذات العاجلة والتعبير على الحاجة بطرق مقبولة من المجتمع.
  - **المشكلات الجسمية والحركية :** تظهر هذه المشكلات في الخجل الواضح في الحركات الجسمية، فيبدو الطفل مضطرب الحركة، وقد يكون الاضطراب متمثلا في الإفراط في الحركة بدون داع عجز عن الحركة أو اختلاج الحركات أو توفر العضلات وارتخاءها .
- وهذه المشكلات تؤثر في تقدير الذات والنمو الشخصي والاجتماعي. (كريماني ، 2007 ، ص 14-15)

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم التطرق إليه فإن الروضة ليست امتداد لحياة الطفل في المنزل فقط، بل هي أيضا تحسين لها وإضافة عليها، فالتحاق الطفل بالروضة يفيد كثيرا في جميع مظاهر النمو المختلفة و ذلك حسب المثيرات المقدمة، كما أن الروضة تحقق للطفل بعض الحاجات التي لا يمكن أن تحققها له الأسرة، كما تعمل على تصحيح بعض الأخطاء التي تقع فيها الأهل وذلك بتوجيه الأطفال نحو التربية البناءة عن طريق معاملة الأطفال برفق وحب وعطف وفي نفس الوقت بالحزم والثبات.



# الفصل الرابع



## الجانب التطبيقي منهجية الدراسة

- 1-4- الدراسة الاستطلاعية
- 2-4- منهج الدراسة
- 3-4- متغيرات الدراسة
- 4-4- مجتمع وعينة الدراسة
- 5-4- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
- 6-4- مجالات الدراسة وإجراءاتها الميدانية
- 7-4- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
- 8-4- خطوات إجراء الدراسة الميدانية

**تمهيد :**

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة ,لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة الى الدراسة النظرية لان كل بحث يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة .

وتعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من مراحل هامة التي تحتاج الى عناية خاصة من قبل الباحث ,ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية , ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث ,على الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه ,كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات .  
وعليه سنتطرق في هذا الفصل الى جمع هذه النقاط وبالتفصيل .

#### 4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من المراحل التي يجب القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث , ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على روضة جيل المستقبل والتي تقع في ولاية برج بوعرييج, والهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها علاقة وارتباط بموضوع الدراسة .

وكذلك قمنا بوضع البرنامج المقترح لاطفال الروضة لتحسين القدرات الحركية التوافقية لهم

#### - مجالات البحث:

##### ▪ المجال المكاني:

روضة جيل المستقبل

##### ▪ المجال البشري:

هو الأطفال المنخرطين في روضة أجيال المستقبل وعددهم 20 طفل

##### ▪ المجال الزمني: لقد تم البدء في الإجراءات الدراسة ابتداء من شهر جانفي 2022 وذلك

بالدراسة النظرية في حين أجريت الاختبارات القبليّة يوم 09 مارس 2022 أما الاختبارات

البعديّة فكانت يوم 18 مارس 2022

#### 4-2- منهج الدراسة: (المنهج التجريبي )

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من اجل الوصول الى الحقيقة ,ويقول **عمار بوحوش** "انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة " .

(عمار بوحوش, 2001, ص137)

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة

واضحة , وذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف أو تحديد حالة أو التاريخ للحوادث الماضية بل يقوم

الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة . (بوداود عبد اليمين ,عطاء الله أحمد ,2009,ص136)

وانطلاقا من مشكلة الدراسة التي تبحت في أثر برنامج مقترح لأطفال الروضة لتحسين القدرات التوافقية

والمنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة,حيث يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل

راتب "المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة

بالسبب أو الأثر " . (علاوي ,1999,ص218)

#### 4-3- متغيرات الدراسة :

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر

المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في

العراقيل والصعوبات وقد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي :

- عنوان الدراسة :

✚ تعريف المتغير المستقل: هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضوع الدراسة

تحديد المتغير المستقل: برنامج مقترح لأطفال الروضة

✚ تعريف المتغير التابع: وهو الظاهرة التي توحد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله

تحديد المتغير التابع : تحسين القدرات الحركية التوافقية

4-4- مجتمع وعينة الدراسة :

✚ مجتمع البحث : مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث"...

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع بحثنا هذا يشمل أطفال الروضة لروضة أجيال المستقبل

▪ المجموعة التجريبية : وهي المجموعة التي تعرضت للمعالجة التجريبية من خلال التجربة الميدانية أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها ،حيث بلغ قوامها 6 أطفال من روضة أجيال المستقبل

▪ المجموعة الشاهدة : وهي المجموعة التي لم تتعرض للمعالجة التجريبية حيث تلقت تدريباتها بشكل عادي ونظرا لأهميتها تعتبر مصدرا من مصادر الصدق الداخلي للتجربة وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والشاهدة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية ،وتضم 6 أطفال من روضة أجيال المستقبل

الجدول رقم (1) :يمثل تجانس عينة الدراسة :

الدالة	ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال عند 0.05	0.81	0.53	4.57	0.57	4.5	السن
غير دال عند 0.05	0.82	1.89	29.50	3.63	29.71	الوزن
غير دال عند 0.05	0.93	3.25	117.57	3.81	117.57	الطول

✚ من خلال الجدول رقم (1) يتضح أن الفروق الإحصائية كانت غير دالة بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات العمر والطول والوزن إذا كانت قيمة (ت) المحتسبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن هناك تكافؤ بين العينة التجريبية والعينة الضابطة.

الضبط الاجرائي لمتغيرات الدخيلة الدراسة : إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص مقدر المستطاع من المتغيرات المحرجة 'الدخيلة' أي غزالة أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على نتيجة "المتغير التابع"

يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة"

#### 4-5- أساليب جمع البيانات والمعلومات:

اعتمد الباحث في دراسته الحالية على الاختبار والذي يعد اداة رئيسية لجمع البيانات .

حيث يعرف "بين " الاختبار على أنه مجموعة المثيرات التي يمكن بواسطتها قياس بعض العمليات العقلية أو الخصائص النفسية بطريقة كمية او كيفية والمقصود هنا ان هناك شيئاً ما على الاختبار أن يقيسه أو يقيمه.(سلمى ، 2001 ، ص12)

كما يعرف أيضا بأنه مجموعة المثيرات أو المنبهات صممت بطريقة مرتبة متسقة منظمة غايتها وصف وقياس سلوك معين بطريقة كمية أو كيفية أو هما معا ،مما يؤدي في النهاية الى ضبط التقاسير الممكنة للمشكلة المدروسة (برو محمد ، 2014 ، ص115)

• **تعريف الاختبار :** هو الاسلوب ووسيلة ومنهج تجريبي لتقويم حالة أو عدة حالات ،كما عرفه وجيه محجوب على أنه : قياس قدرة الفرد على أداء عمل معينة وفق ضوابط وصيغ عملية دقيقة،ويضيف وجيه محجوب نقلا عن انتصار يونسى : هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات للتسجيل وقياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيق . (محجوب ،1989،ص254)

• **أدوات الجانب النظري:** اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المجالات والمذكرات تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

• **أدوات الجانب التطبيقي:** لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبار الجري واختبار رمي كرة التنس واختبار الوثب التي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية والشاهدة على شكل اختبار قبلي واختبار بعدي

#### 4-5-1- الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

❖ **اختبارات المهارات الحركية الأساسية المستخدمة في الدراسة**

• **اختبار سرعة الجري (20 متر) بالثانية**

- **هدف الاختبار: قياس مهارة العدو لمسافة (20 م)**

- **طريقة الانجاز : يقوم الطفل بالجري بأقصى سرعة لمسافة 20 متر**

- الأدوات المستعملة : صفارة - ميقاتي - أقماع
- وصف الأداء: يأخذ الطفل مكانه خلف خط البداية من وضع البداية من الوقوف ،يبدأ الاختبار عند سماع إشارة المطلق حيث يركض الطفل لمسافة 20 متر ،يبدأ التوقيت لحظة الانطلاق ثم توقف الميقاتي عند وصول اللاعب الى خط النهاية.
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 20 م
- اختبار رمي كرة التنس لأبعد مسافة (بالمتر)
- هدف الاختبار: قياس مهارة الرمي لأبعد مسافة
- طريقة الانجاز : يقوم الطفل برمي كرة التنس لأبعد مسافة
- الأدوات المستعملة : صفارة- ديكامتر
- وصف الأداء: يأخذ الطفل مكانه من الوقوف ،يبدأ الاختبار عند سماع إشارة المطلق حيث يقوم الطفل برمي كرة التنس لأبعد مسافة .
- التسجيل : يسجل للمختبر المسافة التي سقطت فيها كرة التنس
- اختبار الوثب من الثبات الذي يقيس مهارة الوثب للأمام
- هدف الاختبار: قياس الوثب من الثبات للأمام لأبعد مسافة
- طريقة الانجاز : يقوم الطفل بالقيام بوثبة من الثبات الى الأمام لأبعد مسافة
- الأدوات المستعملة : صفارة- ديكامتر
- وصف الأداء: يأخذ الطفل مكانه من الوقوف ،يبدأ الاختبار عند سماع إشارة المطلق حيث يقوم الطفل بالقيام بوثبة من الثبات الى الأمام لأبعد مسافة
- التسجيل : يسجل للمختبر المسافة التي وثب في الطفل
- 4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
- صلاحية ومصداقية أدوات البحث: (الشروط السيكو مترية للأداة):
- الشروط العلمية للأداة (الصدق، الثبات، الموضوعية):
- أ- ثبات الاختبار:
- يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبد الحفيظ،1993،ص 52)
- قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبار الجري واختبار رمي كرة التنس واختبار الوثب باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار على 06 أطفال يمثلون

20% من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأمامية (العينة الاستطلاعية) حيث وبعد أسبوع تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول، ولمعرفة مدى ثبات الاختبار قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط " بيرسون " فكانت النتائج المحصل عليها كالتالي:

الجدول (02) : يمثل حساب معامل الثبات لاختبار الجري واختبار رمي كرة التنس واختبار الوثب:

الرقم	الاختبارات	معامل الارتباط	معامل الصدق
01	اختبار الجري	0.99	0.99
02	اختبار رمي كرة التنس	0.97	0.98
03	اختبار الوثب	0.98	0.98

يتضح من الجدول (02) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قريبة من 01 وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي، وبذلك نستطيع القول بأن لاختبار الجري واختبار رمي كرة التنس واختبار الوثب قيد البحث ثابتة مما يدل على ثبات الاختبار ككل.

#### ب- صدق الاختبار:

للحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل الثبات بيرسون للاختبار.

#### ج- موضوعية الاختبار:

تعتمد موضوعية الاختبار على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق الاختبار وطرق حساب الدرجات والنتائج الخاصة به والاختبار الموضوعي اختبار يصح بطريقة لا تتأثر بشخص من يقوم بتحكيمة، فالنتائج واحدة بالرغم من اختلاف الحكمين ، وبما أن طبيعة الاختبارات المستعملة في دراستنا تعتمد على أدوات قياسية كالديكامتر مثلا وهذا في قياس اختبار رمي كرة التنس فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج وعليه فإن موضوعية الاختبار سوف تكون حتما واحدا. (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، 2002، ص34)

#### 4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية :

تعتبر من أهم الطرق المؤدية الى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول الى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها ،علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث.

لقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نسخة 25 ، وأبرز ما تم حسابه بهذا البرنامج هو ما يلي :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري

- درجة الحرية (ن-1)
- T TEST من أجل إيجاد الفروق بين الاختبارات
- معامل الارتباط بيرسون البسيط من أجل تجانس العينة وكذلك ثبات الاختبار

#### 4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

▪ **التجربة الاستطلاعية :** يذكر ناجي قيس و بسطويسي (1987) بأن التجربة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها ثم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 8 لأطفال من روضة السلام ،ثم تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية ،وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة البحث .

كما تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ 09 مارس 2022 وإعادة الاختبار بفارق زمني يقدر بأسبوع وكان ذلك بتاريخ 16 مارس 2022 وفي نفس توقيت إجراء كل الاختبارات البدنية في هذا البحث وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي ثبات ،صدق وموضوعية هذه الاختبارات.

#### ▪ التجربة الميدانية :

هي تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن أن تلاحظ فيها ظاهرة معينة لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة أو المحدثة أو المسببة (حطب و فهمي، 1984، ص 58) فعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجارب الميدانية كما يلي :

▪ **الاختبار القبلي :** تم إجراء الاختبارات القبلية على مجموعتين كلتيهما (الشاهدة والتجريبية) بتاريخ 09 مارس 2022

قبل الشروع في أداء الاختبارات تم إجراء حركات إحماء كما هو معتاد ومن ثم قمنا بشرح الاختبارات للأطفال وهذا من أجل الفهم الجيد والتطبيق الصحيح لها ،  
**الاختبار البعدي :** بعد أن تم تطبيق المنهاج التدريبي ضمن المدة الزمنية المحددة لها ،أجرى الباحث الاختبارات البعدية في الساعة التاسعة صباحا 16 مارس 2022،وبالأسلوب والظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية.

## خلاصة:

حاول هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث ومن أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم، كما أحاط بظروف اختيار العينة ووضح حدود البحث الزمانية والمكانية كما أبرز النقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق وثبات هذا الأخير، كما أوضح الباحث الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول الى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها.



# الفصل الخامس



## الجانب التطبيقي

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- عرض نتائج اختبار الجري لمسافة 20 متر للعيننة التجريبية لكل من الاختبارين القبلي والبعدي:

الفروق	درجة الحرية	T الجدولية sig	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	اختبار الجري لمسافة 20 متر
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة احصائية عند 0.05	5	0.004	5.13	0.76	9.62	0.82	9.84	6	
الفرض الصفري: $sig > 0.05$ ( لا توجد فروق ) الفرض البديل: $sig < 0.05$ (توجد فروق)									

جدول رقم (03) يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اختبار الجري لمسافة 20 متر

يبين الجدول رقم (03) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للعيننة التجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ،حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (9.84) والانحراف المعياري ( 0.82) أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (9.62) والانحراف المعياري (0.76) ،وقدرت (ت) المحسوبة بـ (5.1317.97) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (0.004) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى الى البرنامج التدريبي.

- عرض نتائج اختبار الوثب للأمام للعيننة التجريبية لكل من الاختبارين القبلي والبعدي:

الفروق	درجة الحرية	sig	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	اختبار الوثب للأمام
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05	5	0.01	7.05	0.07	1.10	0.06	0.96	6	
الفرض الصفري: $sig > 0.05$ ( لا توجد فروق ) الفرض البديل: $sig < 0.05$ (توجد فروق)									

جدول رقم (04) يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اختبار الوثب للأمام للعيننة التجريبية

يبين الجدول رقم (04) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ،حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (0.96) والانحراف المعياري (0.06) ،أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (1.10) والانحراف المعياري (0.07) ،وقدرت (ت) المحسوبة بـ (7.05) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (0.01) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى الى البرنامج التدريبي.

- عرض نتائج اختبار رمي كرة التنس للعينة التجريبية لكل من الاختبارين القبلي والبعدي:

الفروق	درجة الحرية	T الجدولية sig	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	اختبار رمي كرة التنس
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05	5	0.00	4.39	1.03	12.66	1.47	11.16	6	
الفرض الصفري: $sig > 0.05$ ( لا توجد فروق ) الفرض البديل: $sig < 0.05$ (توجد فروق)									

جدول رقم (05) يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اختبار رمي كرة التنس للعينة التجريبية

يبين الجدول رقم (05) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ،حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (11.16) والانحراف المعياري (1.47) ،أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (12.66) والانحراف المعياري (1.03) ،وقدرت (ت) المحسوبة بـ (4.39) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (0.00) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى الى البرنامج التدريبي.

- عرض وتحليل نتائج اختبار الجري لمسافة 20 متر للعينة الشاهدة لكل من الاختبارين القبلي والبعدي:

الفروق	درجة الحرية	sig	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	5	0.004	5.13	0.76	9.62	0.82	9.84	6	اختبار الجري لمسافة 20 متر
الفرض الصفري: $sig > 0.05$ ( لا توجد فروق ) الفرض البديل: $sig < 0.05$ ( توجد فروق )									

جدول رقم (06) يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة اختبار الجري لمسافة 20 متر

يبين الجدول رقم (06) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الشاهدة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ،حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (9.84) والانحراف المعياري ( 0.82 ) أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (9.62) والانحراف المعياري (0.76) ،وقدرت (ت) المحسوبة بـ (5.13) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (0.004) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى الى البرنامج التدريبي.

- عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب للامام للعينة الشاهدة لكل من الاختبارين القبلي والبعدي:

الفروق	درجة الحرية	sig	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	5	0.03	5.47	0.06	1.11	0.07	1.01	6	اختبار الوثب للأمام
الفرض الصفري: $sig > 0.05$ ( لا توجد فروق ) الفرض البديل: $sig < 0.05$ ( توجد فروق )									

جدول رقم (07) يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة اختبار الوثب للأمام

يبين الجدول رقم (07) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الشاهدة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ،حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (1.01) والانحراف المعياري ( 0.07) أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (1.11) والانحراف المعياري (0.06) ،وقدرت (ت) المحسوبة بـ (5.47) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (0.03) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى الى البرنامج التدريبي.

- عرض وتحليل نتائج اختبار رمي كرة التنس للعينة الشاهدة لكل من الاختبارين القبلي والبعدي:

الفروق	درجة الحرية	T الجدولية sig	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	رمي كرة التنس
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	5	0.00	5	1.21	13.66	1.04	11.50	6	
الفرض الصفري: $sig > 0.05$ ( لا توجد فروق ) الفرض البديل: $sig < 0.05$ (توجد فروق)									

جدول رقم (08) يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة اختبار رمي كرة التنس

يبين الجدول رقم (8) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الشاهدة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ،حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (11.50) والانحراف المعياري ( 1.04) أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (13.66) والانحراف المعياري (1.21) ،وقدرت (ت) المحسوبة بـ (5) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (0.00) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى الى البرنامج التدريبي.

- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية

الفروق	درجة الحرية	sig	T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	5	0.02	3.04	0.73	9.40	0.76	9.62	الجري لمسافة 20 متر من
غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	5	0.77	0.30	0.07	1.10	0.06	1.11	الوثب للأمام
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	5	0.01	3.87	1.03	12.66	1.21	13.66	رمي كرة التنس
الفرض الصفري: $sig > 0.05$ ( لا توجد فروق ) الفرض البديل: $sig < 0.05$ ( توجد فروق )								

جدول رقم (09) يوضح مقارنة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي اختبار الجري

لمسافة 20 متر واختبار الوثب للأمام واختبار رمي كرة التنس

من خلال النتائج المسجلة في الجدول (9) الذي يمثل بيان نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية لمجموعة من الاختبارات (اختبار الجري لمسافة 20 متر واختبار الوثب للأمام واختبار رمي كرة التنس) نلاحظ أن :

بعد المعالجة الإحصائية تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة في اختبار الوثب للأمام إذ ان قيم sig كانت 0.77 وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة التي هي 0.05 ،حيث بلغت t المحسوبة 1.00 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 5 كما تبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما في اختبار الجري لمسافة 20 متر ،حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة (9.62) والانحراف المعياري ( 0.76 ) ،أما المجموعة التجريبية فكان متوسطها الحسابي (9.40) والانحراف المعياري (0.73) ،وقدرت (ت) المحسوبة بـ (3.04) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (0.027) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ، ومنه نستنتج

أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى الى البرنامج التدريبي.

في حين في اختبار رمي كرة التنس كانت نتائج عينة البحث في المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ،حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة (12.66) والانحراف المعياري ( 1.03 ) ،أما المجموعة التجريبية فكان متوسطها الحسابي (13.66) والانحراف المعياري (1.21) ،وقدرت (ت) المحسوبة بـ (2.44) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (0.05) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى الى البرنامج التدريبي.

### تحليل ومناقشة الفرضيات على ضوء النتائج :

#### 1-مناقشة النتائج بالفرضية الأولى:

• **والتي تنص على:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة لصالح الاختبار البعدي.

لاختبار الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيم (ت) للتعرف على دلالات الفروق بين مستوى الأداء القبلي والأداء البعدي لأفراد المجموعة التجريبية. يبين الجدول رقم (3-4-5) قيم المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيم (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية لاختبارات الجري، والوثب،والرمي، وكما هو مبين فإن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، يعزو الباحث هذه النتيجة إلى فاعلية الاختبارات المهارية ووضوح مفرداتها ومحتواها لدى الأطفال المشاركين فيه، كذلك بساطة الأسلوب في تقديمه بطريقة تتناسب وخصائص وميول هذه المرحلة العمرية، وتضمنه ألعاباً مخططاً لها وفق أسس علمية سليمة، قد أسهم في تطوير مستوى المهارات الحركية والقدرات التوافقية الأساسية في قالب من اللعب، والمرح، والعمل الجماعي بأسلوب منهجي منظم من خلال درس التربية الحركية ، فانعكس هذا الشيء على طريقة اللعب مع بعضهم. وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه اسماعيل زواويد في دراسته بعنوان تأثير الإيقاع الحركي على بعض مظاهر التطور الحركي لدى أطفال الروضة من (4-5) سنوات إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على جميع المتغيرات ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا التأثير الايجابي على بعض مظاهر التطور الحركي يعزى لاستخدام الإيقاع الحركي ، و يوصي الباحث بضرورة تطبيقه في برامج رياض

الأطفال، حيث أن للبرامج التعليمية أثرا إيجابيا في تطوير مستوى الأداء الحركي لدى الأطفال. كما أن احتواء البرنامج على الألعاب جماعية قد زاد من تفاعل الأطفال فيما بينهم أثناء الأداء مما انعكس إيجابا على اهتمامهم بالألعاب والإيقاع الحركي وبالتالي على مستوى أدائهم الحركي.

- وبالتالي فإن الفرضية التي نصت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة لصالح الاختبار البعدي. قد تحققت

## 2-مناقشة النتائج بالفرضية الثانية:

- والتي تنص على: توجد فروق ذات دلالة احصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة لصالح الاختبار البعدي .

لاختبار الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيم (ت) للتعرف على دلالات الفروق بين مستوى الأداء القبلي والأداء البعدي لأفراد المجموعة الشاهدة. يبين الجدول رقم (6-7-8) قيم المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيم (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الشاهدة لاختبارات الجري، والوثب، والرمي، وكما هو مبين فإن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي لدى أفراد المجموعة الشاهدة، فقد أرجع الباحثين التحسن الذي ظهر للمجموعة الشاهدة الى اعتماد المدرسين على استعمال مجموعة من الألعاب والتمارين التي تمثل أفضل الأساليب التعليمية في مرحلة الروضة فضلا عن كونها الأسلوب الأمثل لدفع الطفل على استعمال الحركات المتعددة بهدف حل المشكلات الحركية والتي تتطلب بالضرورة مشاركته الايجابية وهذا يعني إعطاء أهمية كبيرة في تنفيذ النشاط التعليمي باستعمال الألعاب والتمارين الصغيرة ،كما يرجع سبب هذه الفروق الى ما يحتويه البرنامج الحركي المقترح بالألعاب الرياضية وتمارين وحركات محببة الى نفسية الطفل وبسيطة يستطيع أدائها بسهولة إضافة الى عوامل التشويق والتشجيع والترغيب وممارسة مبدأ الثواب دون العقاب لكي يشعر الطفل بالأمان ،مما يدل على أن استعمال الألعاب الصغيرة والتمارين في البرنامج المقترح لأطفال الروضة كان له تأثير إيجابي في تطور القدرات التوافقية الحركية من خلال تمارين الوثب ورمي كرة التنس والجري لمسافة 20 متر ،وهنا لابد أن نشير الى أن الطفل في هذه المرحلة يحب حركات الركض والوثب والرمي وغيرها من الحركات ويفضل الألعاب التي تكثر فيها هذه الحركات .وهذا ما يتفق مع ما توصل إليه الباحثين طيبي حسين ،آيت لونيس مراد في دراستهم بعنوان : تأثير برنامج

تربية حركية مقترح بالألعاب الصغيرة على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة (4-5) سنوات إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التربية الحركية المقترح حيث أنه ساهم في تنمية اختبارات بعض المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال التعليم التحضيري (4-5) سنوات وذلك لوجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي و يوصي الباحث ويوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتطوير المناهج وبرامج التربية الحركية في رياض الأطفال والتعليم التحضيري.

• وبالتالي فإن الفرضية التي نصت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة لصالح الاختبار البعدي. قد تحققت

### 3- مناقشة النتائج بالفرضية الثالثة:

والتي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة لصالح المجموعة التجريبية .

من خلال الجدول رقم (9) ونتائج المعالجة الإحصائية تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة في اختبار الوثب للأمام كما تبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما في اختبار الجري لمسافة 20 متر ، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى الى البرنامج التدريبي.

في حين في اختبار رمي كرة التنس كانت نتائج عينة البحث في المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما .

ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي ما عدا اختبار الوثب للأمام وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى الى البرنامج التدريبي.

#### حيث أرجع الباحثين :

التحسن الذي ظهر للمجموعة الشاهدة يرجع الى المتغير التجريبي (البرنامج المقترح) والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية دون الشاهدة ، وذلك نظرا لأن البرنامج المقترح اشتمل على حركات وتمارين متنوعة ومختلفة تثير مشاعر وانفعالات وحماس واستجابات الأطفال مما يميز من فاعلية الأطفال للممارسة حيث أن الألعاب مشوقة ومتنوعة ومختارة لتنمية المهارات الحركية الأساسية للطفل ووجود ما يثير دوافع الطفل نحو اللعب والحركة التي هي ميل طبيعي في هذه المرحلة السنية مما كان له تأثير

إيجابي على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال الروضة وهذا يعني أن البرنامج المقترح قد حقق تطوراً أفضل، وسبب ذلك التطور أيضاً هو فاعلية الألعاب الصغيرة والتمارين والحركات الرياضية الهادفة التي تضمنتها الوحدات التعليمية للبرنامج المقترح والتي أسهمت في تطوير هذه المهارات الحركية كما أسهمت في إثبات رغبة الأطفال في الحركة والنشاط، ويعزو الباحثين أيضاً إلى احتواء البرنامج المقترح إلى العديد من الألعاب التي نمت وطورت عضلات الرجلين والكتفين مما ساعد على تطور اختبار الجري لمسافة 20 متر واختبار الرمي وبصفة أقل اختبار الوثب .

كما اتفقت هذه الدراسة مع دراسة الباحثين زبيش سمير ، حسيني محمد الأمين، رامي عز الدين بعنوان "برنامج مقترح للأنشطة الرياضية على بعض المهارات الحركية الأساسية لأطفال الروضة (3-5 سنوات" حيث توصلوا إلى أن البرنامج المقترح للأنشطة الرياضية له تأثير إيجابي على بعض المهارات الحركية الأساسية لأطفال الروضة (3-5) وتوقع أفراد المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح على أطفال المجموعة الضابطة التي في جميع المهارات.

فمن خلال عرض النتائج وتفسيرها وتحليلها ومناقشتها، يمكن القول بأن الفرضية التي تنص على: توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة لصالح المجموعة التجريبية قد تحققت

#### 4- مناقشة النتائج بالفرضية العامة

بعد مناقشة الفرضيات الثلاثة وبعدها تبين لنا أنها تحققت، يمكننا القول أنه توصلنا إلى تحقيق الفرضية العامة التي تنص على : للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة



# الفصل السادس



## الاستنتاجات و الاقتراحات

6-1- الاستنتاج العام

6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

## 6-1- الاستنتاج العام :

- من خلال دراستنا التي كانت نهدف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات التوافقية لأطفال الروضة، تم طرح الإشكالية والفرضيات التي تكون قيد الدراسة مفادها أنه :
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة لصالح المجموعة التجريبية.

ومن ثم تم جمع المعطيات النظرية للإحاطة بالموضوع ،كما قمنا بوضع اختبارات لهذه الفرضيات واعتمدنا على عدة اختبارات منها الجري لمسافة 20متر ن، رمي كرة التنس،الوثب للأمام وعند تحليلنا ومناقشتنا وتفسيرنا للنتائج المتحصل عليها خلصنا الى استنتاجات منها:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة ولصالح القياس البعدي
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة ولصالح القياس البعدي
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة لصالح المجموعة التجريبية.

## 6-2- الاقتراحات:

- إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ،ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال ، وفي حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج المتوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :
- ❖ العمل على الإكثار من الألعاب الجماعية والإيقاع الحركي لما لها من أثر إيجابي في تطوير قدرة الأطفال على التفاعل مع بعضهم البعض.
  - ❖ تهيئة كافة الأجهزة والمستلزمات الضرورية الحديثة التي تحتاجها الروضة من أجل إنجاح العمل التعليمي ولتلبية حاجات الطفل الحركية أثناء تطبيق برامج التربية الحركية.

- ❖ إعداد مربين مختصين في هذا المجال وذلك من خلال إقامة دورات تعليمية وتدريبية لأساتذة التربية البدنية للارتقاء بمستواهم
  - ❖ إعداد برامج إعلامية تساعد على نشر الوعي بأهمية التربية الحركية والألعاب الصغيرة الهادفة لأطفال الروضة.
  - ❖ الاهتمام بتعليم الأطفال المهارات الحركية في مرحلة الطفولة المبكرة لأنها تساعدهم على النجاح والتفوق في المراحل التعليمية اللاحقة
  - ❖ تصميم ألعاب تربوية تتناسب وقدرات الطفل العقلية والمعرفية والاجتماعية والمهارية.
  - ❖ ضرورة الاهتمام بتطوير مستوى القدرات التوافقية الحركية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال في مرحلة الطفولة
  - ❖ إعطاء الفرصة للأطفال للانطلاق داخل الروضة وممارسة كافة الأنشطة الرياضية
- 6-3 - الآفاق المستقبلية للدراسة:**

- ❖ إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.
- ❖ إجراء دراسة على عينة أكبر وتشمل جميع المراحل التعليمية وذلك بغية تعميم على مجتمع أكبر للحصول على نتائج دقيقة وموضوعية
- ❖ إلزامية التعليم في مرحلة رياض الأطفال لجميع الأطفال قبل مرحلة التعليم الابتدائي.
- ❖ إجراء دراسات حول
- ❖ عقد ملتقيات وطنية ودولية لتبادل المعارف والمعلومات بهدف الاتصال وتبادل الخبرات.
- ❖ ضرورة دعم الدولة للروضة بالإمكانيات المادية البشرية
- ❖ السعي لتربية الطفل في ضوء التوجهات العالمية المعاصرة للطفولة.



# قائمة المصادر والمراجع



قائمة المصادر والمراجع :

قائمة المصادر:

القرآن الكريم

قائمة المراجع

- ❖ ابن المنظور ،أبي الفضل جمال الدين محمد ،1986: لسان العرب ،بيروت ،دار صادر
- ❖ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، 2012: التدريب الرياضي المعاصر، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ❖ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997: التدريب الرياضي الاسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- ❖ أحمد حسن اللقاني وعلي الجمل، 1996: معجم المصطلحات التربوية والمعرفة في المناهج وطرق التدريس، عالم الكتب ، ط1 ، القاهرة.
- ❖ احمد عربي عودة، 2014: الاعداد البدني في كرة اليد، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان ،الاردن .
- ❖ أحمد نصر الدين سيد، 2008: فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ❖ أحمد يوسف متعب الحسناوي ،2014: مهارات التدريب الرياضي، ط1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- ❖ أمر الله البساطي، 1988: اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية ، مصر.
- ❖ أمل خلف ،2005: مدخل الى رياض الأطفال ،جامعة عين شمس ،كلية البنات ،عالم الكتب ،قسم تربية الطفل ،القاهرة.
- ❖ أميرة حسن محمود ،ماهر حسن محمود ، 2008: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء ،الاسكندرية ، مصر.
- ❖ بسطويسي أحمد ،2007: أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، مصر.
- ❖ بسطويسي احمد،1999: أسس ونظريات التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر.

- ❖ بوداود عبد اليمين ,عطاء لله أحمد ,2009: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ،ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
- ❖ الحافي عبد الحميد ، رشيد ابراهيم ، 2013: أثر توظيف الالغاب التعليمية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى اطفال الرياض بعمر خمس سنوات ،قطاع غزة .
- ❖ حنفي محمود مختار ، 2001: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، د ط ، دار الفكر العربي ،القاهرة، مصر .
- ❖ خليفة،ايناس خليفة ،2005: مراحل النمو تطوره ورعايته ، ط1 ، الاردن ، دار مجدلاوي
- ❖ ريتز انفبورغ ، 2004: مدخل الى نظريات وطرق التدريب العامة ،ترجمة يورغن شلايف، كلية التربية الرياضية،جامعة لايبزيغ، ألمانيا .
- ❖ سامي محمد ملحم ، 2002: صعوبات التعلم ،دار المسيرة ، عمان ، ط1 .
- ❖ السيد عبد المقصود ، 1986 : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر، بور سعيد
- ❖ شحاتة سليمان محمد سليمان ، 2005 : اتجاهات الأطفال نحو الذات والرفاق والروضة ، د ط ، مركز الاسكندرية للكتاب .
- ❖ طارق عبد الرؤوف عامر، 2008: طفل الروضة ،دار البازوري العملية للنشر والتوزيع، عمان ،الاردن .
- ❖ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1 ، مركز دار الكتب للنشر ،القاهرة .
- ❖ عصام نور سرية، 2006 : سيكولوجية الطفل، د ط ،مؤسسة شباب الجامعة للنشر، الاسكندرية
- ❖ عمار بوحوش، ( 1995 ) : مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر
- ❖ غازي صالح محمود هاشم، ياسر حسن، 2012: كرة القدم التدريب البدني، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الاردن .
- ❖ فاطمة عبد المالكي، 2011: التدريب الرياضي الطلبة المرحلة 4 ، ط1 ،مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .

- ❖ الفرح وجيه، 2007 : التنشئة الاجتماعية لطفل ما قبل المدرسة ، ط1 ، مؤسسة الوراق ، عمان.
- ❖ قاسم حسن حسين ، 1990: مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد ،العراق.
- ❖ قاسم حسين حسن، 1998: أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ❖ كريمان محمد بدير، 2007: مشكلات طفل الروضة واساليب معالجتها، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1 ، عمان ،الاردن،
- ❖ الكناني عبد المنعم، 2011: سيكولوجية الطفل المبدع ، ط1 ، دار المسيرة للنشر ، عمان
- ❖ محمد أحمد فؤاد وشوان الشرقاوي، 2011: برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثرها على مستوى الاداء لدى لاعبي الجيدو ، ط1 ، دار الوفاء للنشر ، الاسكندرية.
- ❖ محمد جاسم، 2014: النمو والطفولة في رياض الأطفال ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان
- ❖ محمد حسن علاوي ، 1994: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط13 ، مصر.
- ❖ محمد حسن علاوي، 2002: علم التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي ،الاسكندرية ،مصر.
- ❖ محمد لطفي السيد ،وجدي مصطفى الفاتح، 2014: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، ط1، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ،الجيزة .
- ❖ مفتي ابراهيم حماد ، 2001 : التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي ،ط2 ، القاهرة
- ❖ مفتي ابراهيم حماد ، 2010: المرجع الشامل في كرة القدم ، ط1 ، دار الكتاب الحديث ،مصر.
- ❖ منى محمد علي جاد، 2007 : مناهج رياض الأطفال، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الاردن

- ❖ المهدي مجدي صلاح طه، 2008: رؤى تربوية لقضايا عصرية ، د ط ، دار الجامعة الجديدة ،الاسكندرية
- ❖ نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي ، 2011: التدريب الرياضي، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الاردن .
- ❖ وجيه محجوب، 1989: علم الحركة ،مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل،العراق.
- ❖ وجيه محجوب، 2001: نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل للنشر ،عمان
- ❖ وديع ياسين وياسين طه، 1986: الاعداد البدني للنساء ،مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل ،العراق.
- ❖ يحي السيد الحاوي ، 2002: المدرّب الرياضي ،المركز العربي للنشر،مصر.  
الرسائل و الأطروحات:
- ❖ جمال أبو بشارة، 2010: أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم ،رسالة دكتوراه ،جامعة طولكرم ، فلسطين .
- ❖ محمود محمد عبد الستار، 2007: تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئ كرة القدم ،رسالة دكتوراه ،جامعة المنصورة .  
المجلات والمقالات:
- ❖ نوال ابراهيم شلتوت ، 1999: تأثير البرنامج الحركي المنظم ودور الحضانه على مستوى بعض المهارات الحركية الاساسية ، العدد 18 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية.
- ❖ معصومة أحمد إبراهيم، 1998: الخصائص الابداعية لطفل الروضة في دولة الكويت ، دراسة نفسية ميدانية ،مجلة كلية التربية ،جامعة الازهر ،العدد 71 .
- ❖ أمال سيد مسعود ، 2005: رياض الأطفال في مصر بين الواقع والمأمول ، دراسة تقويمية ،مجلة مستقبل التربية العربية ،ط 1 ،القاهرة .
- ❖ أسعد حسين عبد الرزاق ، 2009: تأثير الالعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية للأطفال بعمر 7-8 سنوات ،مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد2 ، المجلد 2.
- ❖ المراجع بالفرنسية:

- ❖ singer,1990, motor training and human performance (vol 2 ed)  
new york ,usa ,machillan publishig
- ❖ Yurgen Weinek : Manual de l'entrainement 4eme 'Edition Vigot  
'sevisit et engement',1997
- ❖ Weineck, J. (1983). Manuel de L'entrainement. Paris. France:  
Edition Vigot



# قائمة المدونين



# الملحق: 01

## نتائج متغيرات الدراسة للعينة التجريبية

اللاعب	الوزن	الطول	العمر
1	31.5	0.96	4
2	28.5	0.90	4
3	28.5	110	5
4	27	109	5
5	29	102	5
6	29.5	0.95	4

## نتائج متغيرات الدراسة للعينة الشاهدة

اللاعب	الوزن	الطول	العمر
A	28	102	5
B	21	0.95	4.5
C	22	103	4.5
D	26	104	5
E	27	104	5
F	23	0.90	4

## الملحق: 02

- جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية

اللاعب	اختبار الجري		اختبار الوثب		اختبار رمي كرة التنس	
	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
1	8.40 ثا	8.20 ثا	0.95 م	1.15 م	12 م	13 م
2	9.20 ثا	9.10 ثا	0.90 م	1.10 م	11 م	12 م
3	9.90 ثا	9.50 ثا	1.05 م	1.20 م	10 م	13 م
4	10.50 ثا	10 ثا	0.95 م	1.05 م	9 م	11 م
5	9.80 ثا	9.30 ثا	0.90 م	1.00 م	12 م	13 م
6	10.85 ثا	10.30 ثا	1.05 م	1.15 م	13 م	14 م

- جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الشاهده

اللاعب	اختبار الجري		اختبار الوثب		اختبار رمي كرة التنس	
	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
1	8.60 ثا	8.40 ثا	1.05 م	1.15 م	12 م	14 م
2	9.30 ثا	9.20 ثا	1.10 م	1.15 م	11 م	13 م
3	9.80 ثا	9.60 ثا	1.05 م	1.20 م	13 م	15 م
4	10.70 ثا	10.45 ثا	0.90 م	1.05 م	10 م	12 م
5	9.90 ثا	9.75 ثا	1.05 م	1.10 م	11 م	13 م
6	10.75 ثا	10.35 ثا	0.90 م	1.05 م	12 م	15 م

الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة الشاهدو

Paired Samples Statistics						
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	الاختبار البعدي رمي كرة التنس م	13,6667	6	1,21106	,49441	
	الاختبار القبلي رمي كرة التنس م	11,5000	6	1,04881	,42817	
Paired Samples Test						
		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower				
Pair 1	الاختبار البعدي رمي كرة التنس م - الاختبار القبلي رمي كرة التنس م	2,16667	,40825	,16667	1,73824	
Paired Samples Test						
		Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference				
		Upper				
Pair 1	الاختبار البعدي رمي كرة التنس م - الاختبار القبلي رمي كرة التنس م	2,59510		13,000	5	,000

Paired Samples Statistics						
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	الاختبار البعدي الوثب م	1,1167	6	,06055	,02472	
	الاختبار القبلي الوثب م	1,0167	6	,07528	,03073	
Paired Samples Test						
		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower				
Pair 1	الاختبار البعدي الوثب - الاختبار القبلي الوثب م	,10000	,04472	,01826	,05307	
Paired Samples Test						
		Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference				
		Upper				
Pair 1	الاختبار البعدي الوثب - الاختبار القبلي الوثب م	,14693		5,477	5	,003

Paired Samples Statistics						
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	الاختبار القبلي الجري م	9,8417	6	,82487	,33675	
	الاختبار البعدي الجري م	9,6250	6	,76207	,31111	
Paired Samples Test						
		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower				
Pair 1	الاختبار القبلي الجري م - الاختبار البعدي الجري م	,21667	,10328	,04216	,10828	
Paired Samples Test						
		Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference				
		Upper				
Pair 1	الاختبار القبلي الجري م - الاختبار البعدي الجري م			5,139	5	,004

### الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية

Paired Samples Statistics						
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	الاختبار البعدي رمي كرة التنس م	12,6667	6	1,03280	,42164	
	الاختبار القبلي رمي كرة التنس م	11,1667	6	1,47196	,60093	
Paired Samples Test						
		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower				
Pair 1	الاختبار البعدي رمي كرة التنس م - الاختبار القبلي رمي كرة التنس م	1,50000	,83666	,34157	,62198	
Paired Samples Test						
		Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference				
		Upper				
Pair 1	الاختبار البعدي رمي كرة التنس م - الاختبار القبلي رمي كرة التنس م			4,392	5	,007

Paired Samples Statistics							
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean		
Pair 1	الاختبار البعدي الوثب	1,1083	6	,07360	,03005		
	الاختبار القبلي الوثب م	,9667	6	,06831	,02789		
Paired Samples Test							
		Paired Differences					
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		
		Lower					
Pair 1	الاختبار البعدي الوثب - الاختبار القبلي الوثب م	,14167	,04916	,02007	,09008		
Paired Samples Test							
		Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)	
		95% Confidence Interval of the Difference					
		Upper					
Pair 1	الاختبار البعدي الوثب - الاختبار القبلي الوثب م			,19326	7,059	5	,001

Paired Samples Statistics							
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean		
Pair 1	الاختبار القبلي الجري م	9,7750	6	,88530	,36142		
	الاختبار البعدي الجري م	9,4000	6	,73756	,30111		
Paired Samples Test							
		Paired Differences					
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		
		Lower					
Pair 1	الاختبار القبلي الجري م - الاختبار البعدي الجري م	,37500	,18371	,07500	,18221		
Paired Samples Test							
		Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)	
		95% Confidence Interval of the Difference					
		Upper					
Pair 1	الاختبار القبلي الجري م - الاختبار البعدي الجري م			,56779	5,000	5	,004

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	المجموعة الضابطة	9,6250	6	,76207	,31111
	المجموعة الجري التجريبية	9,4000	6	,73756	,30111

Paired Samples Test					
		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
		Lower			
Pair 1	المجموعة الضابطة - الجري التجريبية	,22500	,18097	,07388	,03508

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	المجموعة الضابطة - الجري التجريبية	,41492	3,045	5	,029

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	المجموعة الضابطة	1,1167	6	,06055	,02472
	المجموعة الوثب التجريبية	1,1083	6	,07360	,03005

Paired Samples Test					
		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
		Lower			
Pair 1	المجموعة الضابطة - الوثب التجريبية	,00833	,06646	,02713	-,06141

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	المجموعة الضابطة - الوثب التجريبية	,07808	,307	5	,771

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	المجموعة الضابطة	13,6667	6	1,21106	,49441
	التنس المجموعة التجريبية	12,6667	6	1,03280	,42164

Paired Samples Test					
		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
		Lower			
Pair 1	المجموعة الضابطة - التنس المجموعة التجريبية	1,00000	,63246	,25820	,33628

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	المجموعة الضابطة - التنس المجموعة التجريبية	1,66372	3,873	5	,012

البرنامج التدريبي المقترح لأطفال الروضة لتحسين القدرات التوافقية

الايام	هدف الحصة	التمارين	التكرار	الراحة البينية	الراحة بين المجموعات	الشدة
الدراسة الاستطلاعية						الإثنين 07 مارس
الأربعاء 09 مارس	الاختبار القبلي	اختبار الجري اختبار رمي كرة التنس اختبار الوثب	مرة واحدة	/	/	%60-50
الخميس 10 مارس	الجري	الجري مسافة 10 متر الجري الخفيف مع تدوير اليدين الجري بسرعة ثم التوقف بسرعة	3 مرات لكل تمرين	راحة من (2 دقائق)	5 دقائق	%60-50
الأحد 13 مارس	رمي كرة التنس	رمي كرة التنس من الوقوف رمي كرة التنس من الجلوس رمي كرة التنس بكلتا اليدين	مرتين لكل تمرين	راحة من (4-6 دقائق)	6 دقائق	%60-50
الاثنين 14 مارس	الوثب الى الامام	الوثب من الأمام والقدمين مضمومتان الوثب مع ضم وفتح القدمين الوثب داخل وخارج الأطواق	3 مرات لكل تمرين	راحة من (2 دقائق)	5 دقائق	%60-50
الأربعاء 16 مارس	الاختبار البعدي	اختبار الجري اختبار رمي كرة التنس اختبار الوثب	مرة واحدة	/	/	%60-50

# ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : برنامج تدريبي مقترح لأطفال الروضة لتحسين القدرات الحركية التوافقية

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة

❖ الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة لصالح المجموعة التجريبية.

أهداف الدراسة

- الكشف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات التوافقية الحركية لأطفال الروضة.
- معرفة الفروق الفردية بين الاختبارات القبلي والبعدي بين العينتين التجريبية والضابطة.

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج التجريبي

مجتمع البحث: أطفال الروضة جيل المستقبل

عينة الدراسة : 12 طفل موزعة على مجموعتين تجريبية وشاهدة

أساليب جمع البيانات والمعلومات:

الاستنتاجات

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة ولصالح القياس البعدي
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة ولصالح القياس البعدي
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات الحركية التوافقية لأطفال الروضة لصالح المجموعة التجريبية.

الاقتراحات :

تصميم ألعاب تربوية تتناسب وقدرات الطفل العقلية والمعرفية والاجتماعية والمهارية.

ضرورة الاهتمام بتطوير مستوى القدرات التوافقية الحركية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال في مرحلة الطفولة

إعطاء الفرصة للأطفال للانطلاق داخل الروضة وممارسة كافة الأنشطة الرياضية

**Titre de l'étude : Un programme d'entraînement proposé pour les enfants de la maternelle afin d'améliorer leurs capacités motrices harmonieuses**

**Hypothèse générale : Le programme d'entraînement proposé a un effet sur l'amélioration des capacités motrices harmonieuses des enfants de maternelle**

**□ Hypothèses partielles :**

**• Il existe des différences statistiquement significatives dans l'échantillon expérimental entre les pré-tests et les post-tests de l'effet du programme d'entraînement sur l'amélioration des capacités motrices harmoniques des enfants de la maternelle**

**• Il existe des différences statistiquement significatives dans l'échantillon de contrôle entre les pré-tests et les post-tests de l'effet du programme d'entraînement sur l'amélioration des capacités motrices harmonieuses des enfants de la maternelle**

**• Il existe des différences statistiquement significatives dans le post-test entre les groupes contrôle et expérimental pour l'effet du programme d'entraînement sur l'amélioration des capacités motrices harmoniques des enfants de la maternelle en faveur du groupe expérimental.**

**les objectifs des études**

**□ Détecter l'impact d'un programme d'entraînement proposé pour améliorer les capacités motrices harmonieuses des enfants de maternelle.**

**□ Connaître les différences individuelles entre les pré et post tests entre les échantillons expérimentaux et témoins.**

**La méthode utilisée dans l'étude : la méthode expérimentale**

**□ Communauté de recherche : Les enfants de maternelle, la génération future**

**L'échantillon de l'étude : 12 enfants répartis en deux groupes, expérimental et témoin**

**Méthodes de collecte de données et d'informations :**

**conclusion**

**• Il existe des différences statistiquement significatives dans l'échantillon expérimental entre les tests pré et post pour l'effet du programme d'entraînement sur l'amélioration des capacités motrices harmoniques des enfants de la maternelle et en faveur de la mesure post**

**• Il existe des différences statistiquement significatives dans l'échantillon de contrôle entre les pré- et post-tests de l'effet du programme d'entraînement sur l'amélioration des capacités motrices harmonieuses des enfants de la maternelle et en faveur de la post-mesure**

**• Il existe des différences statistiquement significatives dans le post-test entre les groupes contrôle et expérimental pour l'effet du programme d'entraînement sur l'amélioration des capacités motrices harmoniques des enfants de la maternelle en faveur du groupe expérimental.**

**Suggestions:**

**Concevoir des jeux éducatifs adaptés aux capacités mentales, cognitives, sociales et d'habileté de l'enfant.**

**La nécessité de prêter attention au développement du niveau des capacités de coordination motrice et de certains éléments de la forme physique chez les enfants au stade de l'enfance**

**Donner aux enfants la possibilité d'aller à l'intérieur du jardin d'enfants et de pratiquer toutes les activités sportives**

