

# الالعاب الصغيرة وأثرها في تطوير صفتي الرشاقة والتوازن لدى التلاميذ بطيئي التعلم

م.د. اقبال عبد الحسين نعمة / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات

## ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى التعرف على اثر برنامج للالعاب الصغيرة في تطوير صفتي الرشاقة والتوازن لدى التلاميذ بطيئي التعلم ، تالفت عينة البحث من ( ٢٠ ) تلميذ وتلميذة من الصف الاول الابتدائي الخاص بطيئي التعلم تم تقسيمهم الى مجموعتين المجموعة التجريبية وتتالف من ( ١٠ ) تلاميذ والمجموعة الضابطة وتتالف من ( ١٠ ) تلاميذ ايضا ، تم تطبيق برنامج للالعاب الصغيرة على تلاميذ المجموعة التجريبية وبواقع ( ١٠ ) وحدات تعليمية تتالف كل وحدة تعليمية من ( ٣ ) دروس اسبوعيا وعلى مدى الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٠٧-٢٠٠٨ وقد خضعت المجموعتان الى اختبارين للرشاقة والتوازن ، وبعد اجراء المعاملات الاحصائية توصلت الباحثة الى ما ياتي:

١. لبرنامج الالعاب الصغيرة اثر في تطوير صفتي الرشاقة والتوازن للتلاميذ بطيئي التعلم.
  ٢. تفوق ترميز المجموعة التجريبية على تلاميذ المجموعة الضابطة في اختباري الرشاقة والتوازن.
- وبناء على ذلك اوصت الباحثة بما يلي :

١. ضرورة استخدام الالعاب الصغيرة كاساس في تطوير القدرات البدنية للتلاميذ بطيئي التعلم.
٢. ان مناهجنا الحالية بحاجة الى اجراء التعديلات والاستفادة من نتائج البحوث والدراسات.

## الباب الاول

### ١-التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة واهمية البحث

يسعى درس التربية الرياضية الى تنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية التي تسهم في بناء الجسم بشكل متكامل مما يؤهله لتحمل واداء مختلف المهام، ومن بديهيات العملية التربوية ان الاهتمام بالطفولة بمفهومها الشامل لا ياتي الا من خلال تكامل المؤسسات التربوية المتعددة ، وتحقيق الاهداف الانسانية التي نسعى اليها جميعا والتمثلة في رعاية وتعليم التلاميذ الذين يعانون من بطئ في التعلم ومن خلال المسعى المتواضع في سبيل تقديم رعاية افضل للتلاميذ الذين يعانون من هذه الظاهرة ، فقد ارتأت الباحثة وضع برنامج من الالعاب الصغيرة لتنمية صفتي الرشاقة والتوازن للارتقاء بالمستوى البدني لبطيئي التعلم ايمانا منها بجدوى بذل الجهود المتواصلة في رعاية وتعليم الذين يتعذر عليهم والاداء الحركي بالشكل الاعتيادي لمساعدتهم في التغلب على المشاكل الحركية خاصة.

#### ٢-١ مشكلة البحث

ن تعليم التلاميذ بطيئي التعلم يقوم على افتراض ان هؤلاء التلاميذ يمكن ان يستفيدوا من برامج الصف الاعتيادي، ولكن مع تقديم بعض المساعدة او مع تقديم بعض الخدمات الخاصة ، وبما ان واحدة من ابرز مظاهر بطئ التعلم هو عدم القدرة على التوازن بشكل سليم وفقدان الرشاقة في الاداء الحركي، ونظرا لما لهاتين الصفتين من اهمية بارزة في المجال الحركي اذ بولسظتهما يتمكن التلميذ من الاداء والاستجابة بشكل صحيح وبما ان المرحلة الابتدائية هي المرحلة الاساس والمهمة في التصرفات الحركية لذا كان لابد من وضع برنامج يتألف من مجموعة من الالعاب الصغيرة لتنمية وتطوير صفتي الرشاقة والاتزان لهؤلاء التلاميذ.

#### ٣-١ اهداف البحث

يهدف البحث الى :

- ١- وضع برنامج للالعاب الصغيرة للتلاميذ بطيئي التعلم.
- ٢- التعرف على اثر الالعاب الصغيرة في تطوير صفتي الرشاقة والتوازن للتلاميذ بطيئي التعلم.

**٤-١ فروض البحث**

- ١- لا تأثير للالعاب الصغيرة في تطوير صفتي الرشاقة والتوازن للتلاميذ بطيئي التعلم.
- ٢- عدم وجود فروق معنوية دالة احصائيا بين برنامج اللالعاب الصغيرة والبرنامج التقليدي في تطوير صفتي الرشاقة والتوازن للتلاميذ بطيئي التعلم.

**٥-١ مجالات البحث**

- ١-٥-١ المجال البشري : عينة من تلاميذ الصف الاول الابتدائي الخاص ببطيئي التعلم وبواقع ( ٢٠ ) تلميذ وتلميذة في محافظة بغداد/ مديرية تربية الرصافة الاولى في مدرستي التحرير والجاحظ الابتدائيتين.
- ٢-٥-١ المجال الزمني : المدة الممتدة من ٢٤/٢/٢٠٠٨ ولغاية ٤/٥/٢٠٠٨ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : الساحات المخصصة لدرس التربية الرياضية في المدرستين المذكورتين في اعلاه.

**٦-١ تحديد المصطلحات**

- ١-٦-١ الالعاب الصغيرة : "هي مجموعة من الالعاب المتعددة الجوانب التي يؤديها لاعب او اكثر، وتقسم الى مجموعات متجانسة تختلف كل مجموعة عن غيرها بالنسبة الى تأثيرها التربوي والتعليمي وبالنسبة الى طبيعة نشاطها، وتتميز بطابع المرح والسرور والتسلية والتنافس الموجة الشريف"<sup>(١)</sup>
- ٢-٦-١ بطيئ التعلم : "طفل اعتيادي في اطاره العام ، الا انه يجد صعوبة بسبب او باخر في الوصول الى المستوى التعليمي الذي يصل اليه اقرانه الاسوياء في المعدل وهو لا يصنف ضمن فئة المختلين عقليا"<sup>(٢)</sup>

(١) نزهان العاصي ومازن عبد الرحمن : طرق التدريس في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٨٧ ، ص٣٦ .  
 (٢) جمهورية العراق ، وزارة التربية : اللجنة الوطنية العلمية للتربية الخاصة ، التقرير السنوي لعمال اللجنة ، ١٩٨٥ ، ص٥ .

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والمشابهة

#### ١-٢ الدراسات النظرية

##### ١-١-٢ الالعب الصغيرة

تعد الالعب الصغيرة مادة مهمة واساس في درس التربية الرياضية ولاسيما في مرحلة الدراسة الابتدائية - اذ ما استخدمت بشكل سليم- فهي من الالعب البسيطة من حيث قوعدها وقوانينها ولها تاثيرها الفعال في تنمية الجسم والارتقاء بقدراته وهي تشمل انواع متعددة كالعب الكرات والالعب التي تمارس باستخدام ادوات او اجهزة متنوعة او بدنهما ويمكن من خلالها استثمار طاقات وقدرات التلاميذ بما يسهم في جلب الفائدة والمتعة ، فهي وسيلة فعالة للتعليم يمكن استخدامها في الاحماء وتهيئة الجسم او في القسم الرئيسي من الخطة وكذلك يمكن اعطائها في القسم الختامي ، وهي تهدف الى :<sup>(١)</sup>

- ١ . تنمية الناحية التربويه كالتمسك بالنظام والامانة وتنمية روح التعاون ، والتواضع واحترام الاخرين.
- ٢ . تنمية الناحية التعليمية ، فالالعب الصغيرة وسيلة للتعلم والاكتشاف وهي ايضاً اداة للتعبير عن قدرات التلاميذ البدنيه والعقلية والتواصل مع التلاميذ للاخرين .
- ٣ . تنمية المهارات الحركيه والوظيفيه لاجهزة الجسم اذ تعمل الالعب الصغيره على نمو الجسم نمواً طبيعياً وسليماً كما تعمل على تناسق الحسم واكتمال نموه واعتدال القامة وتنمي صفاتة البدنية والحركية .

#### ٢-١-٢ الرشاقة

من الصفات التي لها دور اساس ومهم في الحركات والالعب الرياضية ، صفة الرشاقة لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية والحركية الاخرى ، فلا يكاد يخلو اي نشاط حركي او فعالية رياضية من هذه الصفة ، وتم تعريفها على انها " القدرة

(١) نزهان العاصي ومازن عبد الرحمن : مصدر سبق ذكره ، ص٣٨-٤٠.

على تشغيل مجموعات خاصة من العضلات بدرجة معينة وبسرعة مناسبة وفي وقت معين ، وتكتسب هذه القدرة بالتدريب والمران<sup>(١)</sup>

وتعد الالعب الصغيرة من انجح الوسائل التربوية لتنمية هذه الصفة فهي تتيح الفرصة للتلميذ لاستخدام الحواس والعقل والجسم بصورة بناءة وتوفير الفرص لبطيئي التعلم للوصول الى مستوى اقرانهم ، لذا فان مبدا تدريب الرشاقة في الاعمار المبكرة وذلك لمرونة الاجهزة العضوية في هذه المرحلة ، من اكثر المبادئ اهمية في تطوير هذه الصفة ولاسيما للتلاميذ بطيئي التعلم الذين يعانون من ضعف في اداء الحركات بانسيابية ورشاقة<sup>(٢)</sup>.

## ٣-١-٢ التوازن

وهو من الصفات التي لها دور مهم جدا في حركات الفرد يعبر عن " القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم او تعادل اجزائه في الاوضاع المختلفة له"<sup>(٣)</sup>

ويعبر التوازن بشكليته الثابت والمتحرك عن قدرة الجهاز العصبي - العضلي وكفائته ، ومن الوظائف الهامة للالعب الصغيرة هو غرس وتكوين المهارات وتعويد التلاميذ على كيفية المحافظة على توازن الجسم واستقامته في حالة العمل الطبيعي او عند القيام بالمهارات الحركية والى اكساب الجسم اللياقة البدنية ، ويحتاج التلميذ بطيئي التعلم الى فرص زمواقف لعب متعددة ومتنوعة للاستكشاف والتدريب على هذه الحركات والمواقف التي تحتاج الى التوازن بشكل خاص ، ويمكن للمعلم ومن خلال درس التربية الرياضية ان يستخدم الكرات الصغيرة والحبال والسرلم وعارضة التوازن او المسطبات لتعزيز هذه الصفة لدى بطيئي التعلم<sup>(٤)</sup>.

## ٤-١-٢ مفهوم بطئ التعلم

ان مصطلح بطئ التعلم عبارة عن تكوين او بناء فرضي لا يمكن ملاحظته مباشرة وانما يستدل عليه عن طريق اثاره ونتائج المترتبة عليه، ويستطيع كل من مارس مهنة التعليم ان يقرر وجود مثل هؤلاء التلاميذ ( بطيئي التعلم ) في كل صف

( ١ ) عباس احمد صالح : طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٠ ، ص٣٤.

( ٢ ) اقبال عبد الحسين نعمة : اثر منهج مقترح لدرس التربية الرياضية في تطوير المستوى المعرفي للتلاميذ بطيئي التعلم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ١٩٩٧ ، ص٣٣.

( ٣ ) يعرب خيون عبد الحسين : بعض القياسات المورفولوجية وعلاقتها بقبالية التوازن ، المؤتمر العلمي العربي الاول لرياضة الجمباز ، الاردن ، ١٩٨٧ ، ص١٠٤ .

( ٤ ) فريدة ابراهيم عثمان : التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية ، ط١ ، مطبعة الفيصل ، الكويت ، ١٩٨٧ ، ص١٦١.

تقريبا ، اذ توجد مجموعة من التلاميذ يعجزون عن مواكبة باقي اقرانهم في استيعابهم للمنهج المقرر دراسيا مما يتطلب تعديل الاهداف والاساليب والطرائق والامكانيات المهيأة للتلاميذ الاعتياديين بما يتناسب وقدرات وامكانيات التلاميذ بطيئي التعلم ، لذا يتم تنظيمهم في صف خاص في صلب المدرسة العادية وتعين لهم معلمة تربية خاصة<sup>(١)</sup>.

يرجع سبب بطئ التعلم للعديد من العوامل منها العوامل العقلية ، والبيئية او الانفعالية<sup>(٢)</sup> وتسهم برامج التربية الرياضية بتقديم خدمات تربوية وتعليمية واجتماعية لجميع التلاميذ على حد سواء ، لذا ينبغي لمعلم التربية الرياضية الاهتمام بعملية اختيار ووضع الانشطة الرياضية المناسبة لهؤلاء التلاميذ وقابلياتهم واستثمار طاقاتهم لاسيما وانهم يعانون من ضعف او قلة النشاط البدني وتشنت الانتباه وضعف الثقة بالنفس والخوف من الفشل مما يجعلهم غير قادرين على اتخاذ زمام المبادرة في النشاطات المختلفة من العاب واعمال وهم في الاغلب بطيئو الحركة<sup>(٣)</sup>.

## ٢-٢ الدراسات المشابهة

### ١-٢-٢ دراسة اميرة عبد الواحد منير ١٩٩٨<sup>(٤)</sup>

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة ما بين صفتي الرشاقة والتوازن والاداء الحركي في الجمناستك الايقاعي لتلاميذ المرحلة الابتدائية، وقد تالفت عينة البحث من ( ٦٠ ) تلميذا وتلميذة ، وقد توصلت الباحثة الى عدم وجود علاقة ارتباط ما بين الرشاقة والتوازن والاداء الحركي في اعمار ( ٧ ) سنوات في حين هناك علاقة ارتباط ما بين الرشاقة والتوازن والاداء الحركي في اعمار ( ٨ - ٩ ) سنوات وعليه فقد اوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بتنمية صفتي الرشاقة والتوازن في المرحلة العمرية ( ٧ ) سنوات.

## الباب الثالث

- ( ١ ) زهير زكريا : اتجاهات معاصرة في تعليم الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة ، بغداد ، ١٩٩٥ ، ص ٣٩ .  
 ( ٢ ) مروان محمد ووجدي الشربتي : بطئ التعلم عند الاطفال -التقصي ة التشخيص ، مطبعة حسام ، بغداد ، ١٩٩٠ ، ص ٣٦ .  
 ( ٣ ) حسين ربيع العلواني : الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ بطيئو التعلم ومقترحات الحد منها ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، ١٩٩١ ، ص ١٣-١٥ .  
 ( ٤ ) اميرة عبد الواحد منير : الرشاقة والتوازن وعلاقتها بالاداء الحركي للمراحل العمرية المختلفة في رياضة الجمناستك الايقاعي ، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ ، ص ٣١ .

### ٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

#### ١-٣ منهج البحث

اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي كونه من انسب المناهج لتحقيق اهداف البحث والتوصل الى نتائج موثوق بها.

#### ٢-٣ اجراءات البحث

بعد تحديد مجتمع البحث وهم التلاميذ بطيئي التعلم في صفوف التربية الخاصة ، الصف الاول الابتدائي في مدارس مدينة بغداد / المديرية العامة لتربية الرصافة الاولى ، تم اختيار عينة ممثلة لخصائص مجتمع البحث لغرض اجراء البحث ، اعتمدت الباحثة الاسلوب العشوائي في اختيار عينة البحث ، لذا فقد تم اختيار مدرستين هما مدرسة التحرير ومدرسة الحافظ الابتدائيتين وبلغ حجم العينة ( ٢٠ ) تلميذا وتلميذة تم تقسيمهم الى مجموعتين ، المجموعة التجريبية وتألقت من (١٠) تلاميذ والمجموعة الضابطة وتألقت من ( ١٠ ) تلاميذ ايضا ولاجل تجانس افراد العينة في بعض المتغيرات ذات العلاقة بالبحث ( العمر ، الطول ، الوزن ) فقد قامت الباحثة باجراء المعاملات الاحصائية اللازمة وتبين معها تجانس عينة البحث وكما مبين في الجدول ( ١ )

#### جدول ( ١ )

يبين قيم ( ت ) المحسوبة والجدولية لمتغيرات ( العمر ، الطول ، الوزن )

مستوى الدلالة ٠.٠٥	( ت ) الجدولية	الوزن ( ت ) المحسوبة	الطول ( ت ) المحسوبة	العمر ( ت ) المحسوبة	المجموعة
غير معنوي	٢.١٠	٠.٢٦	١.٤٩	٠.٨٩	التجريبية
					الضابطة

#### ٣-٣ ادوات البحث

- ١ . المصادر العربية .
- ٢ . المقابلات الشخصية .
- ٣ . الاختبارات .
- ٤ . استمارات تسجيل الاختبارات .

### ١-٣-٣ الاختبارات

استعانت الباحثة باختبار الرشاقة و اخر للتوازن<sup>١</sup> تتوافر فيهما عوامل الصدق والثبات والموضوعية لورودهما في اكثر من مصدر موثوق به.

#### ١ . اختبار الرشاقة

الغرض من الاختبار : قياس صفة الرشاقة.

الادوات : ٤ موانع او كراسي منخفضة ، ساعة توقيت ، شريط قياس معدني.

اجراء الاختبار : يرسم خط البداية بعرض متر واحد ويبعد عن اول مانع ( ٣ ) امتار ، يقوم المختبر بالركض بين الموانع او الكراسي بشكل متعرج والتي مسافتها (١) متر بين مانع و اخر ، يحسب للمختبر الزمن المستغرق في دورتين ذهابا وايابا.

التقويم : حساب الزمن لدورتين متواصلتين مؤشرا للرشاقة.

#### ٢ . اختبار التوازن

الغرض من اختبار : قياس صفة التوازن.

الادوات : لوحة من الخشب مثبت عليها قطعة من الخشب بالابعاد التالية : ( ٢٠ ) سم العرض ، ( ٦٠ ) سم الطول ، ( ٣ ) سم السمك ، ساعة توقيت.

اجراء الاختبار : يقف المختبر بقدم واحدة على قطعة الخشب ، ثم يقوم بوضع الرجل الاخرى ( الحرة ) على الجانب الداخلي لركبة الرجل اليمنى التي يقف عليها ووضع اليدين على الخصر ، عند الاشارة يقوم المختبر برفع كعب الرجل عن الارض والاحتفاظ بالتوازن لاطول فترة ممكنة دون تحريك اطراف القدم او لمس الكعب للارض ، يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات .

التقويم : يحسب افضل زمن لثلاث محاولات ومؤشرا للتوازن.

( ١ ) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد ، ١٩٨٧ ، ص ٣٨٤-٤٥٥.



### ٤-٣ اجراءات البحث الميدانية

#### ١-٤-٣ التجربة الاستطلاعية

لغرض الوقوف على مجمل الامور التي من الممكن ان تصادف الباحثة في اثناء القيام بالتجربة الفعلية ، فقد تطلب الامر القيام باجراء تجربة استطلاعية على عدد من التلاميذ بطيئي التعلم تم اختيارهم عشوائيا وهم ترميز الصف الاول الابتدائي الخاص في مدرسة الروابي وبواقع ( ٧ ) تلاميذ وذلك بتاريخ ٢٠٠٨/٢/١٨ .

#### ٢-٤-٣ الاختبار القبلي

قامت الباحثة باجراء الاختبارات القبلي لصفتي الرشاقة والتوازن لتلاميذ المجموعة الضابطة في يوم ٢٠٠٨/٢/٢٠ في تمام الساعة التاسعة صباحا ، اما تلاميذ المجموعة التجريبية فقد تم اجراء الاختبارات عليهم يوم ٢٠٠٨/٢/٢١ في تمام الساعة التاسعة صباحا.

#### ٣-٤-٣ تطبيق البرنامج

قامت الباحثة باعداد برنامج للاعب الصغيرة خاص بتطوير صفتي الرشاقة والتوازن ، وقد قامت مدرسة التربية الرياضية في مدرسة التحرير بتطبيق البرنامج على تلاميذ المجموعة التجريبية وبطريقة الوحدات التعليمية ، تالف برنامج الالعاب الصغيرة من ( ١٠ ) وحدات تعليمية على مدى الفصل الدراسي الثاني وبواقع ( ٣ ) دروس اسبوعيا للوحدة التعليمية الواحدة ، مدة كل درس ( ٤٠ ) دقيقة وقد تم تقسيم الوحدات كالآتي:

١. الوحدة التعليمية الاولى والثانية والثالثة والرابعة اشتملت على العاب وانشطة وتمارين رياضية تعمل على تطوير صفة الرشاقة وتحسين القدرة على تغيير اوضاع الجسم بما يتناسب والواجب الحركي المطلوب.
٢. الوحدة التعليمية الخامسة والسادسة والسابعة والثامنة فقد اشتملت على العاب وتمارين رياضية تعمل على تطوير صفة التوازن لدى التلاميذ بطيئي التعلم.
٣. الوحدة التعليمية التاسعة والعاشرة فقد اشتملت على العاب وانشطة رياضية تعمل على الربط بين الحركات التي تعمل على تطوير صفتي الرشاقة والتوازن.

وقد حرصت الباحثة على تبديل وتغيير الالعاب من درس لآخر لتجنب الملل والسام الذي قد يشعر به التلاميذ عند تكرار الالعاب والتمارين نفسها.

اما المجموعة الضابطة فقد خضعت للبرنامج التقليدي المعد من قبل وزارة التربية – المديرية العامة للتربية الرياضية.

### ٤-٤-٣ الاختبار البعدي

تم اجراء الاختبار البعدي لمجموعتي البحث يومي ٤-٣ / ٢٠٠٨/٥ الساعة التاسعة صباحا وبنفس الكيفية التي تم فيها اجراء الاختبار القبلي.

### ٥-٣ الوسائل الاحصائية

استعانت الباحثة ببعض الوسائل الاحصائية التي يمكن بواسطتها الوصول الى النتائج وكالاتي<sup>(١)</sup>

- ١ . الوسط الحسابي .
- ٢ . الانحراف المعياري.
- ٣ . الاختبار التائي ( T.test ) للمجموعات المستقلة.
- ٤ . الاختبار التائي ( T.test ) للمجموعات المترابطة.

## الباب الرابع

### ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل نتائج اختباري الرشاقة والتوازن لتلاميذ المجموعة التجريبية ومناقشتها

جدول ( ٢ )

( ١ ) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد : مصدر سبق ذكره ، ص ٣١٥-٤٥٥.

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و ( ت ) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة التجريبية في اختباري الرشاقة والتوازن

مستوى الدلالة ٠.٠٥	( ت ) الجدولية	( ت ) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
معنوي	٢.٢٠	٥.٣٨	٠.٧	١٤.٦٤	٠.٦٧	١٦	الرشاقة (ثا)
معنوي		٣.٥١	٠.٨٥	٧.٣٢	٠.٦	١.٦	التوازن (ثا)

يتبين من جدول (٢) ان هناك فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة التجريبية ، مما يؤكد وجود تقدم واضح واثر فعال لبرامج الالعاب الصغيرة في تطوير صفتي الرشاقة والتوازن ، اذ تعمل الالعاب والتمارين الرياضية على تنمية وتطوير هاتين الصفتين ، ويؤكد وجيه محجوب ذلك اذ يشير الى ان " الطفل في هذه المرحلة العمرية يمكن ان يتصرف برشاقة واتزان رائع ولاسيما اذا ما توفر له تمرين وتدريب".

#### ٢-٤ عرض وتحليل نتائج اختباري الرشاقة والتوازن لتلاميذ المجموعة الضابطة ومناقشتها

١- وجيه محجوب : علم الحركة ( التعلم الحركي ) ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٩ ، ص١٣٣

#### جدول ( ٣ )

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و ( ت ) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة الضابطة في اختباري الرشاقة والتوازن

مستوى الدلالة ٠.٠٥	( ت ) الجدولية	( ت ) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س	ع	س	

غير معنوي	٢.٢٠	٢.٠٢	١.١٢	١٥.٤٦	٢.١٤	١٦.١٠	الرشاقة (ثا)
غير معنوي		٢.١٥	١.٠٥	٤.٤٨	١.٣	١.٧	التوازن (ثا)

يتبين من جدول (٣) عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة الضابطة لصفتي الرشاقة والتوازن على الرغم من وجود فروق بسيطة في الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي وذلك نتيجة الدروس المنهجية التي تلقاها تلاميذ المجموعة الضابطة والتي أسهمت في ظهور تحسن بسيط إلا أن هذا التحسن غير مؤثر بالدرجة الكافية.

#### ٣-٤ عرض نتائج اختباري الرشاقة لتلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها

##### جدول (٤)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (ت) المحسوبة والجدولية لاختبار الرشاقة لتلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		المجموعة
			ع	س	
٠.٠٥	٢.٢٠	٢.٧٣	٠.٧	١٤.٦٤	التجريبية
معنوي			١.٢	١٥.٤٦	الضابطة

يتبين من جدول (٤) إلى وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي لتلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية والذي تعزوه الباحثة إلى استخدامها ألعاباً متنوعة أثرت تأثيراً إيجابياً في تطوير صفة الرشاقة إذ أن " من واجب الألعاب والأنشطة مسؤولية تنمية القدرات لدى الطالب".<sup>(١)</sup>

#### ٤-٤ عرض نتائج اختباري التوازن لتلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها

##### جدول (٥)

(١) فاطمة علي العزب: الأسس العلمية للتعبير الحركي الشعبي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٩٠، ص ٣٢.

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و ( ت ) المحسوبة والجدولية  
لاختبار التوازن لتلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الدلالة ٠.٠٥	( ت ) الجدولية	( ت ) المحسوبة	الاختبار البعدي ( التوازن )		المجموعة
			ع	س	
معنوي	٢.٢٠	٩.٤٦	٠.٨٥	٧.٣٢	التجريبية
			١.٠٥	٤.٤٨	الضابطة

يتبين من جدول (٥) الى وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي لصفة التوازن لتلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية والذي تعزوه الباحثة الى فاعلية برنامج الالعب الصغيرة والتي اثرت ايجابيا لغرض زيادة قدرة التلميذ البطيئ التعلم على التوازن مما يدل دلالة قاطعة " مساهمة الانشطة الرياضية في تطوير صفة التوازن"<sup>(١)</sup>.

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

في ضوء استعراض نتائج البحث ومناقشتها توصلت الباحثة الى ما يلي :

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ ، ص٣٩٢ .

١. وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة التجريبية في اختباري الرشاقة والتوازن مما يؤكد اهمية الالعب الصغيرة ودورها في تنمية هاتين الصفتين لدى بطيئي التعلم.
٢. عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة الضابطة في اختباري الرشاقة والتوازن مما يدل على ان مناهجنا الحالية على الرغم مما اجري عليها من دراسات وتعديلات تحتاج الى اعادة نظر اخرى دقيقة وشاملة للمساهمة في تحسين مستوى التلاميذ بطيئي التعلم وتنمية قدراتهم.
٣. دلت نتائج الاختبارات البعدية لصفتي الرشاقة والتوازن لتلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة على تفوق المجموعة التجريبية مما يؤكد على ان الالعب الصغيرة التي تم استخدامها من قبل تلاميذ المجموعة التجريبية قد عملت على تطوير صفتي الرشاقة والتوازن بشكل مؤثر.
٤. ان الالعب الصغيرة ساهمت في اثارة حماس التلاميذ بطيئي التعلم ودافعيتهم واطلاق قدراتهم مما اثمر عنه تحقيق نتائج جيدة في الاختبارات.
٥. ان التلميذ بطيئ التعلم يحتاج الى تكرار مستمر وخلق مواقف تسهم في اطلاق قدراته الامر الذي يتطلب وجود ادوات واجهزة رياضية تعمل على تزويده بالخبرات.

## ٢-٥ التوصيات

مما تقدم توصي الباحثة بالاتي:

١. اعتماد الالعب الصغيرة بشكل اساسي في منهج التربية الرياضية ولاسيما للتلاميذ بطيئي التعلم لما لها من تاثير فعال في زيادة فرص التلاميذ للتعلم والتطوير.

٢. الاهتمام بتطوير المناهج بشكل يدفع التلميذ الى الفهم والتطبيق وبتيح الفرص لهم للبحث والاستكشاف.
٣. توفير المستلزمات الضرورية للنهوض بدرس التربية الرياضية في مدارسنا.
٤. اقامة دورات تدريبية لمعلمي التربية الرياضية للارتقاء بمستواهم واتاحة الفرصة لهم للتواصل مع كل المستجدات.
٥. ان تقوم مؤسساتنا التربوية والثقافية ومراكز البحوث في جامعات القطر بتقديم المزيد من الرعاية والاهتمام بفئة بطيئي التعلم واجراء البحوث المختلفة التي تسهم في وضع الحلول المناسبة لتطوير قدرات هؤلاء الطلبة.

### المصادر :

١. اقبال عبد الحسين نعمه : اثر منهج مقترح لدرس التربية الرياضية في تطوير المستوى المعرفي للتلاميذ بطيئي التعلم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ١٩٩٧ .
٢. اميرة عبد الواحد منير : الرشاقة والتوازن وعلاقتها بالاداء الحركي للمراحل العمرية المختلفة في رياضة الجمناستك الايقاعي ، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ .
٣. جمهورية العراق ، وزارة التربية : اللجنة الوطنية العلمية للتربية الخاصة ، التقرير السنوي لاعمال اللجنة ، ١٩٨٥ .
٤. حسين ربيع العلواني : الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ بطيئو التعلم ومقترحات الحد منها ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، ١٩٩١ .
٥. زهير زكريا : اتجاهات معاصرة في تعليم الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة ، بغداد ، ١٩٩٥ .
٦. عباس احمد صالح : طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٠ .
٧. فاطمة علي العزب : الاسس العلمية للتعبير الحركي الشعبي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٠ .
٨. فريدة ابراهيم عثمان : التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية ، ط١ ، مطبعة الفيصل ، الكويت ، ١٩٨٧ .
٩. قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد ، ١٩٨٧ .

١٠. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .
١١. مروان محمد ووجدي الشربتي : بطئ التعلم عند الاطفال - التقصي ةالتشخيص ، مطبعة حسام ، بغداد ، ١٩٩٠ .
١٢. نزهان العاصي ومازن عبد الرحمن : طرق التدريس في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٨٧ .
١٣. وجيه محجوب : علم الحركة ( التعلم الحركي ) ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٩ .
١٤. يعرب خيون عبد الحسين : بعض القياسات المورفولوجية وعلاقتها بقابلية التوازن ، المؤتمر العلمي العربي الاول لرياضة الجمباز ، الاردن ، ١٩٨٧ .

## الملاحق :

### الالعاب الصغيرة

#### ١. لعبة تحرك ... قف

الهدف من اللعبة : تطوير التوازن.

الادوات مجموعة من الكتب او المجلات.

طريقة الاداء : يقف التلاميذ نسق على خط البداية ، كل تلميذ يضع كتابا على راسه وعندما يوم المعلم باعطاء اشارة البدء يتحرك التلاميذ محاولين الوصول الى خط النهاية الذي يبعد مسافة ( ١٠ ) متر عن خط البداية وعندما يقول المعلم (قف) يقف التلاميذ مع التاكيد على المحافظة على عدم سقوط الكتب من الراس واول تلميذ يصل الى خط النهاية يعتبر فائزا واي تلميذ لا يقف عند الاشارة او يسقط الكتاب عن راسه يرجع الى خط البداية.

#### ٢. لعبة جملة اليوم

الهدف من اللعبة : تطوير التوازن.

الادوات مجموعة من الكتب - طباشير.

طريقة الاداء : يرسم المعلم خط على الارض بواسطة الطباشير ويقف التلاميذ بشكل رتل على بعد ( ٣٠ ) سم من الخط المرسوم ، يقوم المعلم بذكر جملة بسيطة مثل : النظافة من الايمان ... الخ وعلى التلميذ المشي على الخط مع وضع الكتاب على



رأسة وترديد الجملة التي قالها المعلم والمحافظة على توازنه ، وعندما يسقط الكتاب عن رأسه او لا يردد الجملة بشكل صحيح ويخسروه.

٣. لعبة قم ... واستدر ... وامشي

الهدف من اللعبة : تطوير التوازن.

الادوات مجموعة من قطع الاسفنج الصغيرة.

طريقة الاداء : يضع كل تلميذ اسفنجة على رأسه ويجلس على الارض وعندما يذكر المعلم كلمة قم او استدر او امشي يقوم التلميذ باداء الحركة المطلوبة واي تلميذ لا يحافظ على توازن الاسفنجة على رأسه يخرج من اللعبة حتى يتبقى فائزاً واحداً.

٤. لعبة امشي .... واحسب

الهدف من اللعبة : تطوير التوازن

الادوات : طباشير

طريقة الاداء: يرسم المعلم خط متعرج طوله (١٥) م ويكتب على طول الخط ارقام معينة ، يقف التلاميذ بشكل رتل امام الخط المتعرج وعلى بعد (١) م منه وعند الاشارة ينطلق التلميذ على الخط رافعا ذراعيه جانبا ويقوم بجمع الارقام مع بعضها اي الرقم الاول مع الثاني مع الثالث وهكذا حتى النهاية وعندما يخرج عن الخط او يفشل في الاجابة يخسر دوره.

٥. لعبة الايقاع

الهدف من اللعبة : تطوير التوازن

الادوات : لا تحتاج الى ادوات

طريقة الاداء : يتحرك التلاميذ على شكل دائرة ويقوم المعلم بالتصفيق بايقاع معين ولكل ايقاع من التصفيق حركة معينة وعندما يتوقف عن التصفيق يقوم التلاميذ باداء الحركة المطلوبة مثل الوقوف على قدم واحدة او المشي على رؤوس الاصابع او عمل ميزان واي تلميذ يخطأ في الاداء يخرج من اللعبة .

٦. لعبة ايصال الطلبات

الهدف من اللعبة : تطوير التوازن

الادوات: طباشير ، مجموعة من قطع الكارتون ، مجموعة من الاقداح البلاستيكية

طريقة الاداء : يقسم تلاميذ الصف الى فريقين يقفان على خط البداية ويقوم المعلم برسم خط النهاية على بعد مسافة (١٠) م من خط البداية ، يحمل التلميذ الاول من كل فريق كارتونة يضع وقها قدح بلاستيكي ، عند الاشارة ينطلق التلميذان ويطلبان الامر الذي يقوله المعلم كان يقول امشي على رؤوس الاصابع او احجل او هرول.... الخ والوصول الى خط النهاية والعودة الى الفريق ، والفريق الذي يوصل الطلبات اولاً يعد فائزاً مع مراعاة عدم اسقاط الطلبات .

#### ٧. لعبة قلد معي

الهدف من اللعبة : تطوير التوازن

الادوات : لا تحتاج الى ادوات

طريقة الاداء: ينتشر التلاميذ في الساحة عند الاشارة يقوم المعلم باداء حركة معينة مثل الوقوف على قدم واحدة او الاتزان على الركبتين مع رفع القدمين عن الارض او الحجل ثلاث مرات وبعد انتهاء العد يتزن بدون حركة القدم او الجسم... الخ ويقوم التلاميذ بتقليد المعلم ومن يخطأ منهم يخرج من اللعبة .

#### ٨. لعبة مشي الساحرة

الهدف من اللعبة : تنمية التوازن

طريقة الاداء : ينشر التلاميذ في الساحة وعندما يقول المعلم امشي ياساحرة يقوم التلاميذ بالانحناء امام – اسفل وممسك رسغي القدمين (ويمكن تني الركبتين ) ويمشون في اتجاهات معينة .

#### ٩. لعبة البوصلة

الهدف من اللعبة : تنمية التوازن

طريقة الاداء : ينتشر التلاميذ في الساحة وعندما ينادي المعلم على اسماء الاربعة جهات (شمال- جنوب – شرق – غرب ) يثب التلاميذ في الهواء مؤدين حركة الدوران ( ربع دوران – نصف دوران – دورة كاملة ) ويخرج من اللعبة ومن يخطأ في دورانيين ( جميع الدورانات تكون في نفس الاتجاه يمين او يسار لفترة من الزمن لتجنب الخلط)

#### ١٠. لعبة قفي يا بجعة

الهدف من اللعبة : تنمية التوازن

طريقة الاداء : ينتشر التلاميذ في الساحة ويقومون بالحجل وعندما يقول المعلم قفي يابجعة يقوم الطالب بالوقوف على قدم واحدة والقدم الاخرى توضع بحيث ان باطن القدم تلامس اسفل ركبة الرجل الواقف عليها لبضع ثوان ومن لا يحافظ على توازنه يخرج من اللعبة .

#### ١١ . لعبة البستاني واللص

الهدف من اللعبة : تطوير الرشاقة

طريقة الاداء : يشكل التلاميذ دائرة نصف قطرها (٢)م يتم اختيار تلميذ ليقوم بدور (اللص) ويقف داخل الدائرة ويمكن ان يلبس قناع مخيف في وجهه كما يتم اختيار تلميذ اخر يجري حول الدائرة ليمثل البستاني عند الاشارة يجري اللص داخل وخارج الدائرة مراوغا البستاني ويؤدي اثناء الجري بعض الحركات وعلى البستاني ان يقلد تلك الحركات اثناء مطاردة اللص اذا نجح البستاني في مسك اللص يقوم باختيار تلميذ اخر ليصبح لصا في الدور الجديد اما اذا فشل البستاني في تقليد اللص او لمسكه فيقوم اللص بالاختيار .

#### ١٢ . لعبة الراعي والذئب

الهدف من اللعبة : تطوير الرشاقة

طريقة الاداء: يختار طفل ليكون الذئب والباقي يكونون قاطرة واحدة وتشابك كل طفل بالطفل الامامي من وسطه بيديه مكونين الغنم ، الطفل الاول في القاطرة يعد الراعي يحاول الذئب مسك اخر طفل في القاطرة بينما يتحرك الراعي ومعه القاطرة كلها ويلتوي ويلتف محاولا الحفاظ على الغنم ، وعندما ينجح في مسك الطفل الاخير يقف هو في مؤخرة القاطرة بينما يصبح قائد المجموعة ذئبا ويكرر الاداء.

#### ١٣ . لعبة الدب في الحفرة

الهدف من اللعبة : تطوير الرشاقة

طريقة الاداء: يشكل التلاميذ دائرة (الحفرة) ويتم اختيار احد التلاميذ ليمثل دور (الدب) الذي يحاول الخروج من الدائرة من خلال فك ايدي التلاميذ المتشابكة او الزحف تحت اذرعهم او باي وسيلة اخرى وعندما يستطيع الخروج يجري خلفه تلاميذ الحفرة لامساحه، التلميذ الذي يمسه او لا يكون هو الدب .

#### ١٤ . لعبة مصيدة الفئران

الغرض من اللعبة : تطوير الرشاقة

طريقة الاداء : يشكل التلاميذ دائرة بتشابك الايدي تمثل المصيدة ويتم اختيار تلميذان ليكونا فأرين ، حينما يرفع تلاميذ المصيدة ايديهم عاليا تكون المصيدة مفتوحة فتحاول الفئران الخروج اما حين يخفض التلاميذ ايديهم الى الاسفل تكون المصيدة مغلقة وعندما يتمكن الفأرين او كلاهما الفرار من المصيدة يجري التلاميذ خلفهم لامساحهم والتلميذ الذي يمسك الفار اولا يكون هو الفأري في الدور التالي.

#### ١٥ . لعبة اختراق الاطواق

الغرض من اللعبة : تطوير الرشاقة

الادوات : ٣ اطواق بلاستيكية

طريقة الاداء: توقع الاطواق الثلاث باتجاهات معينة ، ويعطى رقم لكل تلميذ ويحدد المعلم خط سير التلاميذ لاختراق الاطواق وعندما ينادي المعلم على احد الارقام ينطلق التلميذ الذي يحمل الرقم بالجري واختراق الاطواق الواحد تلو الاخر والعودة للفريق والذي يخطأ في اختراق احد الاطواق او اكثر يخرج من اللعبة .

#### ١٦ . لعبة الحاجز المتعرج

الغرض من اللعبة : تطوير الرشاقة

الادوات : ٤ شواخص ، ٤ كرات

طريقة الاداء : يقسم تلاميذ الصف الى فريقين يوضع امام كل فريق وعلى بعد (٢) م شاخص وكرتين مرتبة كالاتي ( شاخص ، كرة ، شاخص ، كرة ) عند الاشارة يقوم التلميذ الاول من كل فريق بالمرور المتعرج بين الشواخص والكرات ، والفريق الفائز من يصل لاعبيه قبل الاخر الى خط النهاية .

#### ١٧ . لعبة الحاجز الكهربائي

الغرض من اللعبة : تطوير الرشاقة

الادوات : ثلاث اطواق بلاستيكية

طريقة الاداء : يمسك ثلاثة تلاميذ الاطواق بحيث يكون الطوق عموديا على الارض اي ان كل تلميذ من التلاميذ الثلاثة يمسك يطوق ( الواحد جنب الاخر) ويقف التلاميذ البقية بشكل قاطرة متشابكة الايدي عند الاشارة يحاول المرور بصورة متعرجة في جميع الاطواق دون ترك الايدي ثم يغير التلاميذ ادوارهم .

#### ١٨ . لعبة صيد الارانب

الغرض من اللعبة : تطوير الرشاقة

الادوات : كرة سلة تمثيل ( الثعلب ) كرة طائرة تمثل ( الارنب )

طريقة الاداء: يقف التلاميذ على دائرة نصف قطرها (٣)م تبدأ اللعبة بتمرير التلميذ كرة الطائرة التي تمثل الارانب الى التلميذ الواقف على يمينه حيث يجري بالكرة حول الدائرة بشكل متعرج ( من الداخل ومن الخارج ) ويعطي كرة السلة التي تمثل الثعلب الى تلميذ اخر ليقوم بالجرى لمسك التلميذ الارنب عندما يمسكه تنتهي اللعبة ويبدأ اللعب من جديد اما اذا عاد الارنب الى مكانه دون ان يمسكه الثعلب فانه يجري مرة اخرى لكي يطارده ثعلب اخر يتم اختياره.

١٩ . لعبة المرور بين الاشجار

الغرض من اللعبة : تطوير الرشاقة

الادوات : ٦ شواخص بلاستيكية تمثل ( الاشجار ) ٢٠ كرة قدم

طريقة الاداء : يقسم تلاميذ الصف الى فريقين توضع امام كل فريق (٣) شواخص تمثل الاشجار عند الاشارة ينطلق التلميذ الاول من كل فريق بالجرى المتعرج بكرة القدم بين الاشجار حتى يصل الى اخر شجرة ويحاول الدوران حولها والرجوع بشكل متعرج ايضا والفريق الذي يصل اسرع من الفريق الاخر يعد فائزا

٢٠ . لعبة حجز .... جسر .... شجرة

الغرض من اللعبة : تطوير الرشاقة

طريقة الاداء : يجلس التلميذ الاول على الارض متخذاً وضع الجثو الافقي ويمثل الحجر وعلى بعد (٢)م يقف التلميذ الثاني وقدماه متباعدتين ويمثل الجسر، اما التلميذ الثالث فيقف على بعد (٢) م من التلميذ الجسر رافعاً ذراعيه عالياً ويمثل الشجرة ويقوم التلميذ الرابع بالوثب من فوق الحجر ثم العبور اسفل الجسر ثم الدوران حول الشجرة ثم يتخذ وضع التلميذ الاول وهكذا حتى يتبادل التلاميذ المواقع.

## *The Influence of Using the Simple Games in Developing of Fitness and Balance of Slow Students*

Ekbal Abd-Alhusaen Nema

**Abstract :**

The study aims at recognition of the Influence of simple games programme in developing fitness and balance of slow students.

The sample of the study consists of (20) boys and girls , first year primary Students of special slow learners . The sample of the study has been divided into two groups experimental and control groups . The experimental group includes (10) students and (10) students in control group.

It has been applied a simple games programme on the students of experimental group . It consists of (10) unit, each unit includes (3) lessons weekly in second term of (2007-2008 ) year .The two groups of the study have been given two tests for fitness and balance .

After analyzing the results statistically , it has been found that ;

1. The effects of using simple games programme in developing the fitness and balance for slow learners .
2. Superiority of experimental group upon the control one in the fitness and balance tests .

For these results, it has been recommended that ;

- 1.The importance of using simple games as a base for developing physical skills of slow learners .
2. The needs of moderation in our syllabus and curriculum in the light of research and studies' results .