



تأثير العاب مقتربة باستعمال سلم اجلتي في بعض القدرات الحركية والعلاقات الاجتماعية المتبادلة للأيتام بعمر (10-12) سنة

بحث مقدم من قبل الطالبة

ايمان علاء الدين حسين

الى فرع العلوم النظرية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد
وهو جزء من متطلبات الحصول على شهادة البكالوريوس في علوم الرياضة

بأشارة

أ. د. فاطمة عبد مالح

م2017

ـ 1438 هـ

الآية القرآنية

بسم الله الرحمن الرحيم

((وَالصُّحَىٰ ⁽¹⁾ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ ⁽²⁾ مَا وَدَعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ⁽³⁾ وَلَلآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ ⁽⁴⁾ وَلَسْوَفَ
يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرَضَىٰ ⁽⁵⁾ أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ ⁽⁶⁾ وَوَجَدَكَ صَالِحًا فَهَدَىٰ ⁽⁷⁾ وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَىٰ ⁽⁸⁾ فَأَمَّا الْيَتِيمَ
فَلَا تُتَهِّرْ ⁽⁹⁾ وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تُتَهِّرْ ⁽¹⁰⁾ وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ)) ⁽¹¹⁾

صدق الله العظيم

(سورة الضحى - الآيات 11-1)

الشكر والتقدير

الحمد لله حمداً بعد حمد... والصلاه والسلام على سيد المرسلين وخاتم النبيين محمد وآل بيته الطيبين الطاهرين وسلم تسلیماً كثیراً، أشكراه جل شأنه على توفيقه وإحسانه على ما من به علينا من توفيق في الوصول بهذا الجهد إلى المستوى الذي وصل إليه، فله وحده الفضل والمنة. فلا ينطق لساني بشكر قبل شكر الله عز وجل المنان على عبده بنعم يعجز العقل عن إدراكتها ولسان عن إحصائها، فلما الحمد الذي لانهاية له على نعمائك يا رب.

فبعد الانتهاء من هذا البحث يطيب لي في مقام الشكر ان اسجل بامتنان شكري وتقديرني الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات على دعمها ومساندتها لي خلال المراحل الدراسية الاربعة، فان قلت شakraً فشكري لن يوفيكم حقاً، سعيتم فكان السعي مشكوراً ان جف حبرى عن التعبير يكتبكم قلب به صفاء الحب تعبيراً.

كذلك اقدم شكري وامتناني الى فرع العلوم النظرية اقدمها لكم لوقوفكم بجانبي خلال المراحل الدراسية، فلو غبت عن ناظري يوماً فأنتم في القلب ، اذكر ايام الشدائـد حينما لم تفارقونـي لحظـة ، بل كنتم خير عون وسند وناصح ، وما اجمل تلك الايام بكل ما فيها ، سعادتي كبيرة بكم ولن اتخلى عنكم ما حـيـت.

رسالة ابعـثـها مـلـيـئـةـ بالـحـبـ وـالـتـقـدـيرـ وـالـاحـتـرـامـ ، ولو اـنـيـ اوـتـيـتـ كـلـ بـلـاغـةـ ، وـافـنـيـتـ بـحـرـ النـطـقـ فـيـ النـظـمـ وـالـنـثـرـ ، لـماـ كـنـتـ بـعـدـ القـوـلـ الـاـمـقـصـراـ وـمـعـتـرـفـاـ بـالـعـجـزـ عـنـ وـاجـبـ الشـكـرـ اـقـدـمـ شـكـريـ وـامـتنـانـيـ الـىـ اـمـيـ الثـانـيـ وـاسـتـاذـتـيـ الفـاضـلـةـ أـ.ـ دـ.ـ فـاطـمـةـ عـبـدـ مـالـحـ .

وكذلك اشكر دار رعاية الايتام (دار الامامين الجوادين) لسماحهم لي بأجراء متطلبات بحث التخرج فلهم جزيل الشكر والامتنان .

كما اتقدم بشكري وامتناني لعائلتي وصديقاتي وزميلاتي في الدراسة لمساندتهم لي ولا استطيع ذكر احد حتى لا ابخس في حق الاخرين .

واخيراً فاني وان ذكرت بعض الاسماء دون الاخرى فأن ذلك لا يعني عدم الوفاء والتذكر للقسم الآخر بل لهم مني جميعاً بعد المعدة اكثـرـ مـنـ مـاـ تـحـوـيـهـ الـاسـطـرـ وـتـقـدـمـهـ الـكـلـمـاتـ .

الى... منبع العلم ... وحامل رسالة السماء... النور الذي هدى الخلق

المصطفى محمد (صل الله عليه وآله وسلم).

الى... الصدر الذي يضمنى كلما ضاقت بي الدنيا واحاطت بي المخاطر

ابی حفظہ اللہ۔

الى... من اسكب دموع ضعفي فوق صدرها واستجدى نظرات الرضا من عينيها

امی حفظها اللہ۔

الى ... قنديل ظلامي ونور ایامي ... اخوانی ادامهم الله.

اهدى ثمرة جهدى المتواضع

ایمان

مستخلص البحث

تأثير العاب مقترحة باستعمال سلم اجلتي في بعض القدرات الحركية والعلاقات الاجتماعية المتبادلة للأيتام بعمر (10-12) سنة

المشرفة

أ. د. فاطمة عبد مالح

الباحثة

ايمان علاء الدين حسين

تكمّن أهمية البحث في الاهتمام بفئة الأيتام من الجانب الاجتماعي وال النفسي وذلك باستثمار الجانب البدني والرياضي في تحسين العلاقات الاجتماعية والقدرات الحركية للأيتام ، من خلال تصميم العاب حركية تتميز بالتعاون والتنافس وتبث روح المرح والسرور وتعمل على توفير الالفة والاحتكاك بين الأيتام وبالتالي تخلصهم من العزلة والوحدة النفسية وتطور الجانب الحركي لديهم.

وتكمّن مشكلة البحث في ضعف العلاقات الاجتماعية للأيتام نتيجة فقدانهم الجو الاسري ومايوفره من عطف وحنان والالفة وبالتالي ادى الى العزلة والشعور بالوحدة النفسية وقلة الاندماج مع المجتمع وهذا اضعف القدرات الحركية لديهم، لذا سعت الباحثة الى تصميم واعداد العاب حركية تتميز بالتعاون والتنافس وتوفير جو المرح والسرور بين الأيتام وتعمل على تنمية روح الانتماء للجماعة والسعى الى الترابط والتضخيه فيما بينهم

وهدف البحث الى اعداد العاب حركية تعاونية هادفة وتنافسية باستعمال سلم اجلتي. ومن ثم التعرف الى تأثير تلك الالعاب في بعض القدرات الحركية وال العلاقات الاجتماعية المتبادلية لدى الأيتام .

استعملت الباحثة المنهج التجريبي وبالتصميم التجريبي ذو الضبط المحكم (المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي)، وتم اختيار عينة البحث من دار ايتام (الامامين الجوابين في الكاظمية) البالغ عددهم (20) يتيماً وتم تقسيمهم على مجموعتين تجريبية وضابطة وبالطريقة العشوائية ، وبعد قياس العلاقات الاجتماعية المتبادلية وبعض القدرات الحركية للمجموعتين. تم تنفيذ الالعاب الحركية ولمدة شهرين وبواقع ثلاث وحدات ترويحية في الاسبوع ، وبزمن 45 دقيقة لكل وحدة و زمن 30 دقيقة لاللعاب الحركية . وبعد الانتهاء من تنفيذ تلك الالعاب تم اجراء الاختبارات البعدية، ومعالجة النتائج احصائيا، وقد استنتجت الباحثة : ان الالعاب باستعمال سلم اجلتي طورت بعض القدرات الحركية ونمّت العلاقات الاجتماعية المتبادلية لدى الأيتام بعمر (10-12) سنة .

لذا توصي الباحثة باستعمال تلك الالعاب لما لها من دور فاعل في القدرات الحركية وتوثيق العلاقات الاجتماعية المتبادلية لدى الأيتام .

الباب الاول

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة واهمية البحث :

2- مشكلة البحث :

3- اهداف البحث :

4-1 فرضيات البحث :

5-1 مجالات البحث :

5-1-1 المجال البشري :

5-1-2 المجال الزماني :

5-1-3 المجال المكاني :

- 1- التعريف بالبحث :-

- 1-1 المقدمة واهمية البحث :-

شكل رعاية الوالدين ركناً هاماً في عملية تشكيل الشخصية الإنسانية وتطبيعها لتصبح شخصية صالحة وسوية وسط المجتمع ، حيث تعد الأسرة المجال الأول الذي يكتسب من خلاله الطفل خبراته ومهاراته وعلاقته في الحياة من خلال اتصاله بوالديه الذين يعتبرون المجال الحيوي لإشباع حاجاته ومطالبه النفسية والاجتماعية. وإن ما يتلقاه الطفل من رعاية واساليب تنشئة يؤثر على رؤيته لذاته والعالم من حوله ، ومن هنا يمكن القول بأن كل ما يكتسبه الطفل من خبرات وعادات واتجاهات وانماط سلوك في طفولته يتدخل في تحديد اطار شخصيته والطرق التي يتكيف بها مع ظروف الحياة في مختلف مراحل حياته ، فإذا ما توفر للطفل في طفولته جو اسري ومجتمعي يسوده الدفء والامان النفسي فإن نموه يسير في مساره الطبيعي .

والانسان بطبيعة كائن اجتماعي فيحتاج الى شعور بالحب والانتماء والتقدير مع نفسه وممن حوله، وعندما يكون الشخص وحيداً فيعاني دائماً من القلق والضيق والاكتئاب والاضطراب والاحباط من تعامله مع افراد الجماعة والملل والوحدة والعصبية، لأن العلاقات الاجتماعية توفر للشخص الشعور بالسعادة والاطمئنان والامان والراحة النفسية ، وبالتالي تبرز شخصية سوية متزنة نفسياً وصحيأً . ان التوعي في العلاقات الاجتماعية من عوامل النجاح لحياة الشخص لأنها سوف تخلق جوانب جديدة في ذاته وشخصيته ومن الضروري ان ينسج الشخص شبكة من العلاقات الاجتماعية تحميه من السقوط في بئر الوحدة وخصوصاً في العصر الحالي .

نتيجة الظروف الامنية الغير مستقرة ، والتي ادت الى فقدان الاب او الام ، اصبح عدد الایتام في تزايد مستمر مما انتهى الحال ببعض الاطفال من ليس لديهم اقارب المكوث في دار الایتام التي تديرها الدولة ، ان دور الایتام في الوقت الحاضر اصبحت مزدحمة بأعداد الاطفال الذين فقدوا والديهم ، وعند البحث في العواقب النفسية التي تتركها حالة الشعور بفقدان الوالدين احدهما او كلاهما نجد ان بعض الاطفال او غالبيتهم يعاني من قلة الحنان والاعطف والاستقرار وبالتالي الشعور بالكآبة والوحدة وقلة الاحتكاك والاندماج في الحياة اليومية وهذا بدوره يقلل في الشعور بالعلاقات الاجتماعية المتبادلة لعدم وجود اسرة متكاملة فنجد ضعف العلاقات الاجتماعية المتبادلة ، فضلاً عن قلة النشاط البدني واللعب بحكم قوانين وتعليمات الدار التي يسكنون فيها ، الغرض توفير الهدوء والنظام لذا تكمن اهمية البحث في استثمار النشاط البدني الترويحي من خلال الالعاب الحركية الهدامة والتنافسية وباستعمال سلم اجلتي

كمحاولة من الباحثة لبث روح التعاون والالفة وتوثيق علاقات اجتماعية متبادلة مع المجموعة داخل الدار وبالتالي تطوير القدرات الحركية وتعديل السلوك الاجتماعي المتمثل بالعلاقات الاجتماعية المتبادل لدى الايتام .

2- مشكلة البحث :-

تسعى الدول المتقدمة للاهتمام بالايتام ورعايتهم ، والعراق من البلدان التي مرت بأزمات متتالية ادت الى تزايد اعداد الايتام ومن خلال متابعة الباحثة لمنظمات المجتمع المدني التي ترعى الايتام وزياراتها لدور الايتام وجدت ضعف العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين الايتام ، فضلاً عن قلة النشاط الرياضي والحركي لديهم ، لذلك سعت الباحثة في معالجة هذه المشكلة من خلال استثمار النشاط الترويحي بأعداد العاب حركية هادفة باستعمال سلم اجلي كمحاولة من الباحثة في توثيق العلاقات الاجتماعية المتبادلة وتطوير القدرات الحركية لديهم .

3- اهداف البحث :-

- اعداد العاب حركية تعاونية هادفة وتنافسية باستعمال سلم اجلي.
- التعرف الى تأثير تلك الالعاب في بعض القدرات الحركية والعلاقات الاجتماعية المتبادلة لدى الايتام بعمر (10-12) سنة.

4- فرضية البحث :-

- الالعاب الحركية التعاونية الهادفة باستعمال سلم اجلي لها تأثير ايجابي في العلاقات الاجتماعية المتبادلة وبعض القدرات الحركية لدى عينة البحث.

5- مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري :- عينة من دار ايتام (الامامين الجوابين) بعمر (10 – 12) سنه والبالغ عددهم (20) يتيما.
- 2-5-1 المجال الزماني :- من تاريخ 2017/1/15 الى تاريخ 2017/3/23 .
- 1-5-2 المجال المكاني :- القاعة الداخلية في دار الامامين الجوابين في الكاظمية.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 فئة الابناء :

2-1-2 العلاقات الاجتماعية المتبادلة :

2-1-3 القدرات الحركية:

2-1-4 السلم الاجلبي :

2-2 الدراسات المشابهة :

2-2-1 دراسة اياد هاشم محمد:

- 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :-

- 2-1 الدراسات النظرية :-

1-1-2 فئة الأيتام :

الأسرة أقدم مؤسسة اجتماعية للتربية عرفها الإنسان ولا تزال تقوم بدورها في تعليم وتهذيب النشء وتزويدهم بخبرات الحياة ومهاراتها بالقدر الأكبر والإشراف على نمو الفرد وتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه، وأن دورها لا يمكن أن تقدمه أي مؤسسة أخرى من حيث قدرتها على العطاء والحب وتحقيق الشعور بالأمن والاستقرار والاحترام والتقدير والثقة بالنفس.⁽¹⁾ وللأبوين أهمية كبيرة في تلبية احتياجات الطفل وبالذات في هذه المرحلة العمرية والتي تصادفه حالة الالتقاء بين الحرمان من رعاية الأسرة من جانب وتغيرات المراهقة من جانب آخر مما يؤثر بشكل كبير على شخصيته، لذلك يحتاج اليتيم إلى من يأخذ بيده ويرعايه ومن يهتم به ويوجهه ويأخذ دور الأسرة في رعاية اليتيم.⁽²⁾

تشكل رعاية الوالدين ركنا هاما في عملية تشكيل الشخصية الإنسانية للطفل وتطبيعها لتصبح شخصية صالحة وسوية وسط المجتمع، حيث تعد الأسرة المجال الأول الذي يكتسب من خلاله الطفل خبراته ومهاراته وعلاقته في الحياة من خلال اتصاله بوالديه الذين يعتبرون المجال الحيوي للإشباع حاجاته ومطالبه النفسية واجتماعية.⁽³⁾

أن ما يتلقاه الطفل من رعاية وأساليب تنشئة يؤثر على رؤيته لذاته وللعالم من حوله ، ومن هنا يمكن القول بأن كل ما يكتسبه الطفل من خبرات وعادات واتجاهات وأنماط سلوك في طفولته يتدخل في تحديد إطار شخصيته والطرق التي يتكيف بها مع ظروف الحياة في مختلف مراحل حياته، فإذا ما توفر للطفل في طفولته جو أسري ومجتمعي يسوده الدفء والأمان النفسي فإن نموه يسير في مساره الطبيعي.⁽⁴⁾

-
- 1 - مصطفى حجازي؛ علم النفس والعلمة؛ ط2 (بيروت، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، 2007) ص.85.
 - 2- ناصر هراطة فارس الزوبعي؛ الصحة النفسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. (جامعة بغداد، كلية الآداب، أطروحة دكتوراه، 1999) ص.36.
 - 3 - فيصل محمد خير الزراد ؛ مشكلات المراهقة والشباب في الوطن العربي. ط3: (دار النفائس للطباعة والنشر ، بيروت 2011) ص.75.
 - 4- عبد الحميد محمد الشاذلي؛ الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. ط2: (مصر، المكتبة الجامعية ، 2001) ص.44.

أما إذا تعرض لمواقف أسرية وبيئية يفقد فيها الحب والاستقرار فإنه يكون عرضة للعديد من المشكلات التي من شأنها التأثير في جوانب حياته المختلفة فيما بعد. ⁽¹⁾

يحدث في بعض الأسر إحداث طارئة قد تجعلها غير قادرة على القيام بدورها وأداء وظيفتها في رعاية وتربيه أبناءها كونها أهم المؤسسات للتنشئة الشخصية والاجتماعية للفرد في حال فقدان أحد أو كلا الوالدين أو انفصال أحد الوالدين سواء بالهجر أو الطلاق أو مرض الوالدين بمرض مزمن أو مرض مستعص مما يتحتم معه الإيداع بأحد المصحات أو المستشفيات لعدة سنوات أو سجن أحد الوالدين لفترة طويلة أو سوء الحالة الاقتصادية أو الاجتماعية للأسرة أو فئة القطاء. ⁽²⁾

إما الحرمان من رعاية الوالدين وخاصة في مرحلة الطفولة المتأخرة التي تعد مرحلة تثبت لكل المظاهر واستعداد وتأهلا لظهور خصائص جديدة في مرحلة المراهقة، فيكون اثر الحرمان في إشباع عدد من الحاجات النفسية والاجتماعية ولا تتحقق إلا بوجود الوالدين أو العيش في أسرة طبيعية. ⁽³⁾

أثار الحرمان على الأيتام تؤدي إلى مشكلات نفسية واجتماعية. ولمساعدتهم من التخلص منها ابتعاء ما عند الله من اجر والثواب ثم الواجب الإنساني حتى يعيشوا كبقية الأطفال الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة وتتوافق اجتماعي مثمر وتبادل العلاقات الاجتماعية مع الآخرين هذه المشكلات النفسية إذا لم تأخذ بعين الاعتبار تعود على اليتيم سلبا على حياته وتواافقه مع ذاته ومع الآخرين، وتحد من كونه عضوا منتجا ونافعا لمجتمعه وداخل الجمعية أو المؤسسة التي تؤويه. ⁽⁴⁾

2-1-2 العلاقات الاجتماعية المتبادلة:

تعد العلاقات الاجتماعية المتبادلة الطاقة الحيوية التي تعبّر عن ميل الإنسان ورغباته وحاجاته وأنماط سلوكه وغرايئه ، وهي السمة التي تميز المجتمع في قياس النمو التطوري وهي تردد الإنسان بإمكانات تحقق لديه نقلة من واقع الاتكالية إلى مستوى النضج من خلال خوض التجارب والتفاعل مع

1 - سامر جميل رضوان؛ الصحة النفسية. (دار المسيرة، عمان الأردن 2002) ص63.

2 - مصطفى حسين وآخرون؛ الصحة النفسية في المجال الرياضي. (القاهرة، مكتبة الانجلو، 2002) ص29.

3 - محمود كاظم ؛ الصحة النفسية مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية. ط1: (عمان، دار صفاء، 2013) ص37.

4 - موفق اسعد إلهيتي؛ التوجيه والإرشاد والصحة النفسية للرياضيين. ط1: (دار العраб للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا، 2012) ص62.

الأنشطة الاجتماعية بسلوك متوازن وتحتفل هذه العلاقات من وسط إلى آخر فتتأثر بما يتضمنه الوسط

من سمات وتركيبات اجتماعية وثقافية وسلوكية.⁽¹⁾

ان الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي يحتاج إلى شعور بالحب والانتماء والتقدير مع نفسه وممن حوله، عندما يكون الشخص وحيداً فيعاني دائماً من القلق والضيق والاكتئاب والاضطراب والإحباط من تعامله مع أفراد الجماعة والملل والوحدة والعصبية ، لأن العلاقات الاجتماعية توفر للشخص الشعور بالسعادة والاطمئنان والأمان والراحة النفسية، وبالتالي تبرز شخصية سوية متزنة نفسياً وصحياً. أن التنوع في العلاقات الاجتماعية من عوامل النجاح لحياة الشخص لأنها سوف تخلق جوانب جديدة في ذاته وشخصيته ومن الضروري أن ينسج الشخص شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية الناجحة .⁽²⁾ لذا أصبح من الضروريات الملحة تكوين علاقات اجتماعية وتعددها ليرضي احتياجات الإنسان ، ويصبح أقوى من قبل، من خلال اكتشافه أنماط مختلفة من الناس يمكنه التعامل مع هذه الأنماط لمختلف الشخصيات.⁽³⁾

تعد العلاقات الاجتماعية الروابط والآثار المتبادلة بين الأفراد والمجتمع وهي تتشاء من طبيعة اجتماعهم وتبادل مشاعرهم واحتقارهم ببعضهم ومن تعاملهم ويشكل التواصل حالة من الانسجام قد تغذى الناس روحياً ، خاصة إذا كانوا يعيشون اجتماعياً في نظام اجتماعي يتميز بالمساوة ، وتكافؤ الفرص في الحياة ، ومتطلبات تطور الإنسان كالثقافة والتربية والتعليم ومن الملاحظ أن التفاعل البشري، لا يتكون على أساس واقعية بل ينبغي أن يقوم على أساس من التفاهم والاحترام المتبادل المدعوم بقيم الحب والحنان والشفقة والتعاطف والإحساس مع الآخرين.⁽⁴⁾

وتقسم العلاقات الاجتماعية إلى :

1- علاقة المؤقتة : هذه العلاقات لها وقت معين حيث تبدأ وتنتهي مع الحدث الذي يحقق هذه العلاقة مثل علاقة التحية العابرة في الطريق أو علاقة البائع والمشتري. ⁽⁵⁾

1 - أيمان رحيم رزيق؛ العلاقات الاجتماعية في المؤسسات الصحية دراسة مقارنة في مدينة بغداد. (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية الآداب ،1997) ص 21.

2 - حامد عبد السلام زهران ؛ علم النفس الاجتماعي . ط3: (القاهرة، عالم الكتب ،1973) ص 12.

3 - يوسف مراد؛ مقدمة علم النفس. (دار المعارف ، القاهرة ،2003)، ص 291

4- Ayers S.F. Recreation facilitation styles and physical activity outcomes in elementary school children. The Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 2009, pp. 43–46.

5 - جنان سعيد الروح؛ أساسيات في علم النفس. ط1: (بيروت، الدار العربية للعلوم ،2005) ص 56.

2- علاقة طويلة الأمد: هي أنموذج التفاعل المتبادل الذي يستمر فترة معينة من الزمن قد تؤدي إلى ظهور مجموعة توقعات اجتماعية ثابتة هذه العلاقة لها دور متبادل بين الزوج والزوجة.

3- علاقة المحدودة: من نماذج هذه العلاقة هو التفاعل الاجتماعي بين شخصين أو أكثر يمثل هذا الأنموذج البسيط من وحدات التحليل السسيولوجي كما أنها تتطوّي على الاتصال الهدف والمعرفة المسبقة بسلوك الشخص الآخر. ⁽¹⁾

2-1-3 القدرات الحركية :-

هي القدرة الفرد على تحريك الجسم بكفاءة وقوّة في فترة زمنية مناسبة، " و تعد أحد أبعاد التكيف البايولوجي والنفسي للفرد في متطلبات الأنشطة اليومية سواء في العمل أو الفراغ"⁽²⁾ اذ أن القدرات الحركية هي أداء حركي جيد دون الوصول إلى مرحلة التعب الذي يؤدي بالنتيجة إلى انخفاض جودة الأداء الحركي، وهذا ناتج من استخدام العضلات الخاصة بالأداء وفق المهارات المطلوبة دون اشتراك مجاميع ليس لها علاقة بالعمل العضلي، الأمر الذي يؤدي إلى استهلاك الطاقة بوقت أقصر وظهور التعب وانخفاض جودة الأداء الحركي. وقد درست الباحثة القدرات الآتية:-

أولاً: الرشاقة :

الرشاقة كلمة تعني في مفهومها بأنها مجموع الصفات التي تعطي الحركة والجمالية وجسمًا متناسقاً، فهي عبارة عن "الاستعداد الحركي ، التوازن الحركي ، التنساق الحركي ، التوجيه الحركي ، والقدرة على رد الفعل الحركي ، والربط الحركي ، وخففة الحركة"⁽³⁾ وهذا المزيج المتكامل يحتاج إلى مرونة عالية في مفاصل الجسم فضلاً عن مطاطية العضلات .

للرشاقة دور هام في الأداء الحركي ، لأنها تتمتع بمكانة خاصة بين الصفات الحركية والبدنية إذ إنها ترتبط مع بقية الصفات البدنية والحركية الأخرى وتعتبر من أهم الحقائق البارزة للقدرة الحركية لأن لها تأثيراً كبيراً على دقة واتقان الأداء الحركي وسرعته التي يتحكم بها الفرد في جميع تحركات جسمه، فهي تجمع بين القدرات الحركية وتوافقها مع بعض .

1- زينة غالب عباس؛ مهارات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالتحمل النفسي لدى المرشدين التربويين. (رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المستنصرية، 2012) ص 25.

2- أنور خولي واسامة كامل راتب. التربية الحركية . القاهرة . دار الفكر العربي. 1983. ص 319.

3- ساري حمدان ونورما عبد الرزاق، اللياقة البدنية والصحية: عمان، دار وائل للنشر، 2001، ص 50.

ثانياً-التوافق الحركي :

يعد التوافق الحركي "قدرة الفرد على التنسيق للحركات مختلفة الأشكال بدقة وانسيابية في أنموذج لأداء واحد"⁽¹⁾. او القدرة على التنسيق والتكميل بين نظم مركبة مستقلة ووسائل وأساليب حسية مختلفة في أنماط حركية متغيرة، أي كلما زادت الحاجة إلى مستوى من التنسيق والتكميل دل ذلك على حسن الأداء وكفاءته⁽²⁾.

وأن التوافق في الأداء يؤدي دوراً مهماً في الأنشطة اليومية، مثل المرحفات، والقفز، والرمي. اذ يعَد التوافق إحدى القدرات الحركية التي لها أهمية في حياة الفرد العامة والمهنية، وعند ممارسة الأنشطة الرياضية، وخاصة تلك التي يتطلب الأداء الحركي فيها إلى استعمال أكثر من عضو من أعضاء الجسم، وفي أكثر من اتجاه في وقت واحد .

ثالثاً- التوازن :

التوازن هو" القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم أو تعادل أجزائه في الأوضاع المختلفة "⁽³⁾، او أنه إمكانية الفرد على التحكم في القدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنتظم التأثير في التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان"⁽⁴⁾.

كما انه" المحافظة على علاقة ثابتة بالجسم مع قوة الجاذبية الأرضية والقدرة على التكيف لمختلف المتغيرات الأخرى"⁽⁵⁾.

4-1-2 سلم الرشاقة (الاجيلي):-

يسمى سلم اجيليتي او سلم الرشاقة او سلم خفة الحركة نسبة الى طريقة اداء التمرينات ، وهو قطعة بسيطة من الخشب او المعدن والحبال او الاشرطة التي يمكن حملها في اي مكان، كما انها رخيصة الثمن وسهلة الصنع ، ويمكن ان تستعين بقطعة من الطباشير لرسمها على الارض، اما تدريبات السلم الاجيليتي هي وسيلة ممتازة لتحسين خفة حركة القدم وتوازنها واداء حركات مختلفة بتوافق ورشاقة ، ويمكن ان تستخدم هذه التدريبات في اي برنامج تدريب بغض النظر عن الجنس او الرياضة

1 - عادل فاضل علي .التوافق الحركي مساراته ومحنتيه .الاكاديمية الرياضية العراقية .2005. ص10 .

2- William E. Prentice; Get fit stay fit, Grow Hill, U.S.A., 2001, P.24.

3 - احمد السرهيدى وفريدة عثمان؛ الاسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الاطفال والمرحلة الابتدائية ، ط1،(الكويت ، دارالقلم ، 990) ص175 .

4 - ساري حمدان ونورما عبد الرزاق، مصدر سبق ذكره، 2001، ص52.

5 - الدين وديع فرج؛ خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط2: الإسكندرية، 2003، 254-255.

2-2 الدراسات المشابهة :-

2-2-1 دراسة اياد هاشم محمد (2013)⁽¹⁾

عنوانها (التفاعل الرمزي وال العلاقات الاجتماعية المتبادلة والقبول الاجتماعي لدى الایتمان بدور الدولة واقرانهم في مرحلة الثانوية (دراسة مقارنة) .
هدفت هذه الدراسة الى :

- التعرف الى الفروق في التفاعل الرمزي بين الایتمان بدور الدولة واقرانهم من طلبة الثانوية وفقاً لمتغيرات (الجنس والترتيب الولادي واليتم) .
- التعرف على مستوى القبول الاجتماعي لدى الایتمان بدور الدولة واقرانهم من طلبة الثانوية وفقاً لمتغيرات (الجنس والترتيب الولادي واليتم) .

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة بين الایتمان في دور الدولة والمدارس الثانوية كلا الجنسين فقد اعتمد على طريقة العينة العشوائية البسيطة وكان افراد العينة من دار الایتمان ويبلغ عددهم (88) اما عدد طلاب المدارس الثانوية (88) من طالب وطالبة .

واستنتاج الباحث :

- ان طلبة المرحلة الثانوية الایتمان بدور الدولة بشكل عام يتمتعون بتفاعل رمزي وعلاقات اجتماعية متبادلة وقبول اجتماعي .
- ليس للجنس اثر في التفاعل الرمزي وال العلاقات الاجتماعية المتبادلة والقبول الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية من الایتمان واقرانهم ، وهذا يؤشر انعكاسات نمط التربية التي يتلقاها افراد العينة والدور الذي يأخذه الایتمان في التعامل مع من يحيط بهم ، واساليب التنشئة الاجتماعية ومعاملة الوالدين بالنسبة لطلبة المدارس الثانوية ومعاملة من هم في دور الدولة من مشرفين ومعلمين التي لا تفرق في التعامل بين الذكور والإناث .

- ان الترتيب الولادي بالنسبة لأفراد العينة للعلاقات الاجتماعية المتبادلة والقبول الاجتماعي بين عدم فروق ذات دلالة احصائية وانهم يمارسون نشاطهم في المجال الاجتماعي والاقتصادي والأخلاقي والعلقي والدراسي والديني بشكل طبيعي اسوة بأقرانهم من طلبة المرحلة الثانوية ولأن عينة البحث تتنمي الى مجتمع واحد يسوده اعراف اجتماعية محددة لها عاداتها وقيمها الاجتماعية .

1- اياد هاشم السعدي ؛ التفاعل الرمزي وال العلاقات الاجتماعية المتبادلة والقبول الاجتماعي لدى الایتمان بدور الدولة واقرانهم في المرحلة الثانوي ، (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن الهيثم ، 2013) ص 36 .

الباب الثالث

3- منهجة البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

3-2 المجتمع وعينة البحث :

3-3 اجهزة وادوات ووسائل جمع المعلومات :

3-4 الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث :

3-4-1 مقياس العلاقات الاجتماعية المتبادلة :

3-4-2 اختبارات القدرات الحركية :

3-4-3 اختبار التوافق الحركي :

3-4-4 اختبار التوازن :

3-4-5 اختبار الرشاقة :

3-5 التجربة الاستطلاعية :

3-6 التجربة الرئيسية :

3-6-1 اختبارات قبلية :

3-6-2 تطبيق الالعاب الحركية:

3-6-3 اختبارات بعدية :

3-7 الوسائل الاحصائية :

3 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهجية البحث :

استعمل المنهج التجاريي لملازمة طبيعة حل مشكلة البحث ويعرف المنهج التجاريي على انه " تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادثة ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة ذاتها وتقسيرها"⁽¹⁾ وبتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئة ذات الضغط المحمك بالاختبارين القبلي والبعدي .

3-2 المجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع عينة البحث من دار ايتام الامامين الجوابين حيث احتوى الدار على (70) طفل يتيم في اعمار مختلفة من ذكور واناث وتم تحديد عينة البحث من العمر (10-12) سنة وكان العدد ضمن هذه الفئة العمرية هو (35) طفل من ذكور واناث وكان عدد الذكور (20) وعدد الاناث (15) وقد وقع الاختيار على الذكور البالغ عددهم (20) يتيم . وتبلغ نسبتهم من المجتمع (28,57%) وتم تقسيمهم الى (10) يتيم للمجموعة التجريبية و(10) يتيم للمجموعة الضابطة ومن طريق القرعة (الارقام لزوجيه والفردية) وتم تكافؤ العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية في القدرات الحركية والعلاقات الاجتماعية المتبادلة كم مبين في جدول (1) .

جدول (1) يبين تكافؤ عينتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية

الاختبارات	التوافق	الرشاقة	العلاقات الاجتماعية	التوزن	تجريبية	ضابطة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	ت	
							46.8	1.3	1.03	0.314	غير معنوي	1	
							45.7	2.9	0.69	0.495	غير معنوي	2	
							4.12	0.28	1.13	0.271	غير معنوي	3	
							4.22	0.36	0.572	0.574	غير معنوي	4	
معنوي عند مستوى دلالة < (0.05)													

3-3 اجهزة وادوات ووسائل جمع المعلومات :-

- ساعة توقيت.
- سلم اجلتي .
- اقماع عدد 8.
- ملعب.
- كرات مختلفة الالوان والاحجام.
- سلة جمع الكرات.
- بالونات.
- اطواق.
- طباشير.
- حبال.
- مقاييس العلاقات الاجتماعية.
- الاختبارات.
- المصادر والمراجع.
- شبكة المعلومات الدولية.

3-4 المقاييس المستخدمة في البحث :-

3-4-1 مقاييس العلاقات الاجتماعية المتبادلة:-

تم استعمال مقاييس العلاقات الاجتماعية المتبادلة المعدة من قبل الباحثة (مريم عبد الأمير رشيد)⁽¹⁾ المقاييس مكون من (17) عبارة وأمام كل عبارة (5) تدرجات للإجابة وهي (تتطبق على دائما - تتطبق على غالبا - تتطبق على أحيانا - تتطبق على نادرا - لا تتطبق على) . وعلى وفق ذلك فالدرجة التي يحصل عليها اليتيم الذي يطبق عليه المقاييس هي حاصل جميع درجة العبارات للمقياس كامل وان أعلى درجة يحصل عليها اليتيم هي (85) كحد أعلى ، وأدنى درجة هي (17) ، أما الوسط الفرضي فهو (51) درجة. والملحق (1) يوضح ذلك .

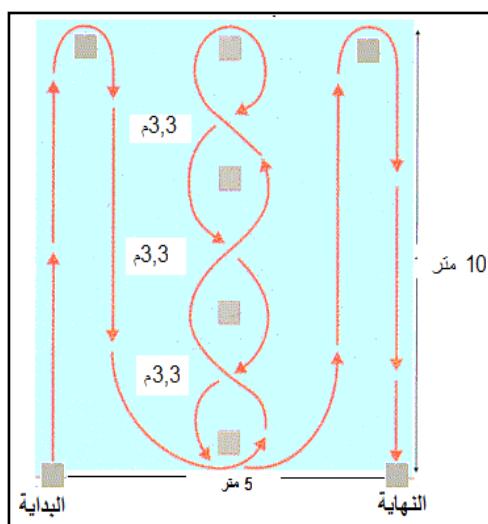
1 - مريم عبد الأمير رشيد؛ تأثير تمرينات بدنية حركية بوسائل مساعدة في التوافق النفسي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة لدى الأيتام بعمر 12-14 سنة. (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد، 2017) ص 100.

3-4-2 اختبارات القدرات الحركية :-

3-4-2-1 اختبار الرشاقة :-⁽¹⁾

الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة.

أدوات الاختبار : ساعة إيقاف، ثمانية أقماع خطان مترازيان طولهما 10م والمسافة بينهما 5م .
 وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط البدء عند القمع الاول (نقطة البداية) عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة على الخطوط المرسومة بشكل مستقيم ومن ثم بشكل رقم ثمانية بالإنكليزية ومن ثم بخط مستقيم إلى خط النهاية القمع رقم 8 ليتجاوز بكلتا قدميه الخط .
 التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري من خط إشارة البدء حتى تجاوزه خط النهاية. كما في الشكل (1).



الشكل (1) يوضح اختبار الرشاقة

3-4-2-2 اختبار التوافق الحركي :-⁽²⁾

الهدف من الاختبار : قياس التوافق بين الرجلين والعينين.

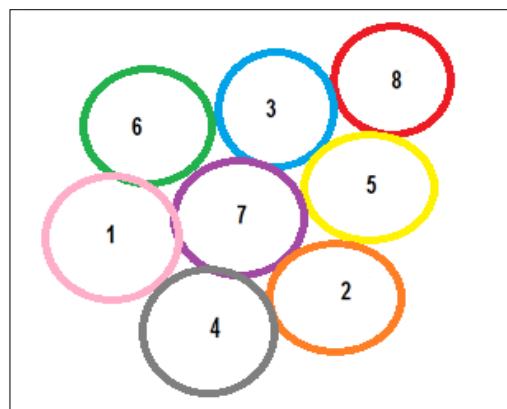
الأدوات: ساعة إيقاف + طباشير + شريط قياس.

وصف الاداء: يرسم على الأرض ثمانى دوائر على أن يكون قطر كل منها (60) سنتيمترا ، ترقيم الدوائر من (1-8). يقف المختبر داخل الدائرة (1) ، عند سماع إشارة البدء يقوم باللوثب بالقدمين معا إلى الدائرة (2) ثم إلى الدائرة (3) ثم إلى الدائرة (4) وهكذا حتى الدائرة (8) . على أن يتم الأداء بأقصى سرعة ممكنة بدأً بالدائرة (1) والانتهاء بالدائرة (8) وبالترتيب كما مبين في الشكل (2).

1- Davis. B. et. al physical Education and the study of sport. UK: Harcourt publishers Ltd. 2000.P129.

2 - علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، ط1 جامعة القادسية لعام 2004 ص144.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.



الشكل(2) يوضح اختبار التوازن للرجلين

3-4-3 التوازن الثابت:

الغرض من الاختبار :- قياس التوازن الثابت:

الادوات :- ساعة ايقاف ، كرة طائرة

مواصفات الاداء :- يقوم المختبر برفع ذراعيه جانبا ثم توضع الكرة على راحه اليد يحسب الزمن الذي يستطيع فيه المختبر الاحتفاظ بالكرة في هذا الوضع دون ان تسقط او تتحرك من مكانها وهو على قدم واحدة ويكرر الاداء بالرجل اليسرى .

الشروط :- البدء بالقدم اليمنى وبعدها القدم اليسرى.

التسجيل :- يسجل للمختبر الزمن الذي ينجح في ابقاء الكرة فيه فوق راحة اليد دون ان تسقط او تتحرك

3-5 التجربة الاستطلاعية :-

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد^(٤) في يوم الاحد الساعة الثالثة بعد الظهر الموافق 2017/1/15 على عينة من مجتمع البحث وخارج العينة الرئيسة ومن عمر (13) سنة والبالغ عددهم (4) يتيما، كان والهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

١- فادي فتوح ؛ اختبارات اللياقة البدنية: (مصر ، مطبعة القاهرة ، 2009) ، ص 60.

٤- تكون فريق العمل المساعد من : ا.د فاطمة عبد مالح مشرفه الطالبة + زينة قاسم طالبة مرحلة رابعة.

- معرفة الوقت المستغرق لملأ الاستمارة وكان وقت ملأ الاستمارة هو (20) دقيقة كوسط حسابي.
- معرفة مكان وزمان تنفيذ الالعاب الحركية ، والتشكيلة المناسبة لها.
- التعرف على الادوات والاجهزة وطريقة تنفيذ الاختبارات لقدرات الحركية.

6-3 التجربة الرئيسية :-

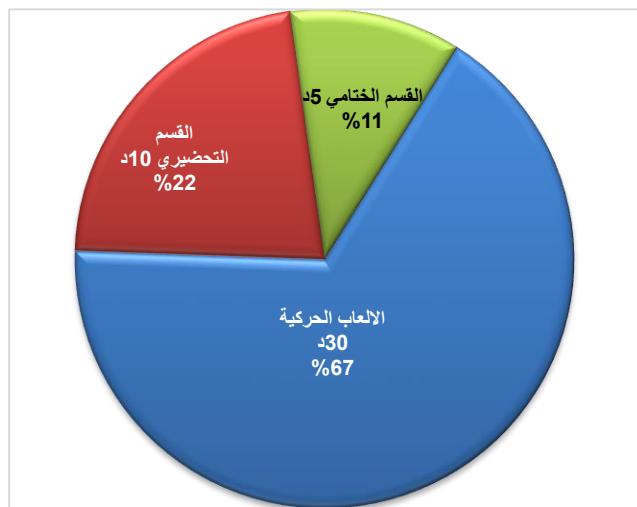
6-3-1 اختبارات قبلية :-

أجرت الباحثة الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم 20/1/2017 وقد تم مراعاة ظروف الاختبار من حيث وقت ومكان وتنفيذ الاختبارات ، وكذلك الادوات المستعملة وكيفية تنفيذ الاختبارات.

3-6-2 تطبيق الالعاب الحركية:

عملت الباحثة الى تصميم العاب حركية ترويحية تعاونية هادفة وتنافسية باستعمال السلم الاجلتي^(٤) نفذت على شكل وحدات ترويحية على عينة البحث التجريبية . تحتوي هذه الالعاب على العمل التعاوني والجماعي والمنافسة ، وكذلك فأن له تأثير على القدرات الحركية للأطفال حيث تضمنت الالعاب على المشي والركض والقفز والوثب والحمل والتوازن وسرعة الحركة . حيث تكرر كل لعبه ثلاثة مرات وكل وحدة ترويحية فيها 5-4 العاب وفي الاسبوع ثلاثة وحدات ترويحية وعلى مدى شهرين اي ثمانية اسابيع ، وقت الوحدة (45) دقيقة موزعة على (10) دقائق احماء و (5) دقيقة ختام و (30) دقيقة العاب حركية باستعمال سلم اجلتي، نفذت الوحدات الترويحية من المدة 22-1-2017 ولغاية 22-3-2017 اما عينة البحث الضابطة استعملت وحدات ترويحية تضمن العاب صغيرة تخلو من التعاون لكن تتضمن التنافس وبدون سلم اجلتي وبزمن 30 دقيقة ايضا وبقسم تحضري 10 دقائق وقسم ختام 5 دقائق. نفذت خلال شهرين وبواقع ثلاثة وحدات ترويحية في الاسبوع زمن لوحدة (45) دقيقة. والشكل (3) يوضح ذلك.

• الملحق (2) يوضح الالعاب الحركية المصصممة من قبل الباحثة .



الشكل (3) يوضح تقسيم الوحدة الترويحية

3-6-3 الاختبارات البعدية :-

تم اجراء الاختبارات البعدية على المجموعة التجريبية والضابطة حفي يوم 2017/3/23 وبمساعدة فريق العمل وقد تم تهيئة الظروف المشابهة لظروف الاختبار القبلي ومن النواحي كافة .

3-7 الوسائل الاحصائية :-

تم معالجة النتائج إحصائيا بوساطة نظام spss وباستخدام القوانين الآتية:-

- وسط حسابي.
- انحراف معياري.
- الوسط الفرضي.
- النسبة المئوية.
- اختبار ت للعينات المستقلة.
- اختبار ت للعينات المترابطة.

الباب الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4-1- عرض وتحليل نتائج مقياس العلاقات الاجتماعية المترادفة ومناقشته .

جدول (2)

يبين وصف لمقياس العلاقات الاجتماعية المترادفة لدى عينتي البحث التجريبية والضابطة

دالة الفروق	مستوى الخطأ	قيمة ت المحسوبة	ع ه	س ف	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	مقياس العلاقات الاجتماعية المترادفة	المجموعة الضابطة
معنوي	0.005	3.6	4.2	4.9	51	2.9	43.1	القبلي	المجموعة التجريبية
							48	البعدي	
معنوي	0.000	11.6	7.8	28.8		1.4	43.7	قبلي	معنوي عند مستوى دلالة >(0.05)
							72.5	بعدي	

تبين من الجدول (2) ان عينتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية تميزت بضعف العلاقات الاجتماعية المترادفة كون قيم الوسط الحسابي اقل من قيم الوسط الفرضي ، وهنا تبيّنت المشكلة التي يعني منها الایتمان ولدى المجموعتين. بالرغم من عيشهم في دور خاصة للأيتام وما يتوفّر لهم من عناية خاصة وتوفّير كل ما يحتاجونه من أمن وطمأنينة لكن هذا لا يعني انهم لا يعانون من حرمان وعطف الوالدين والأقرباء .

لذا ارتأت الباحثة تجريب الالعاب الحركية الهدافه والتعاونية والتنافسية الهدف منها هو تقارب عينة البحث من بعضهم البعض وخروجهم من الانطوارية و التخلص من العزلة التي يعيشونها والملل والتوترات النفسية واتي تمنهم الرضا والسعادة والمرح، حيث تتميز هذه التمارينات بالتعاون وروح العمل الجماعي . وبعد تتنفيذ المنهاج الترويحي باستعمال العاب حركية باستعمال سلم اجلتي على المجموعة التجريبية والعب الصغيرة على المجموعة الضابطة تبيّن ان المجموعة التجريبية حققت وسط حسابي تجاوز الوسط الفرضي وهذا يعني ان عينة البحث التجاري وثقت العلاقة الاجتماعية المترادفة وتميزت بها.

اما المجموعة الضابطة لم تتجاوز الوسط الفرضي وبذلك لن تحل لديها مشكلة البحث وضلت تعاني من ضعف العلاقة الاجتماعية بالرغم من جود فروق معنوية بين الوسط الحسابي القبلي والبعدي . لكن الوسطين لم تتجاوز الوسط الفرضي . وهذا يعني ان الالعاب الحركية التعاونية التنافسية التي نفذتها

)24(

المجموعة التجريبية وثقت العلاقات الاجتماعية بشكل افضل من المجموعة الضابطة وهذا ماتميزت به تلك الاعاب من روح التعاون والتنافس والمرح وتوثيق العلاقات الاجتماعية .وهذا ما يوضحه الشكل (4).



الشكل (4)

يوضح الفروقات بين المجموعة التجريبية والضابطة في الوسط الحسابي والفرضي

4-2- عرض وتحليل نتائج القدرات الحركية لدى مجموعتي البحث ومناقشتها:

جدول (3)

يبيّن الفروقات بين الاختبار القبلي والبعدي لدى عينة البحث التجريبية في القدرات الحركية

تبين من الجدول (3) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى عينة البحث التجاريّة، وإن قيم مستوى الخطأ أقل من مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني أن عينة البحث التجاريّة قد تطورت في القدرات الحركيّة نتيجة تنفيذ الوحدات الترويجيّة باستعمال العاب مصممه باستعمال سلم اجتذبي .

جدول (4)

بيان الفروقات بين الاختبار القبلي والبعدي لدى عينة البحث الضابطة في القدرات الحركية

دالة الفروق	مستوى الخطأ	قيمة ت المحسوبة	ع هـ	س فـ	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبارات	ت
معنوي	0.000	8.8	3.4	9.8	3.09	45.7	قبلـي	التوازن 1
					1.9	55.5	بعدـي	
معنوي	0.000	6.3	0.32	0.64	0.36	4.22	قبلـي	التوافق 2

(25)

معنوي	0.000	6.12	2.27	4.4	0.28	3.57	بعدى قبلى	الرشاقة	3
					0.99	17.1	بعدى		

معنوي عند مستوى دلالة < 0.05 >

تبين من الجدول (4) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى عينة البحث الصابطة، وان قيم مستوى الخطأ اقل من مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني ان عينة البحث الصابطة قد تطورت في القدرات الحركية نتيجة تنفيذ الوحدات الترويحية باستعمال العاب صغيرة وبدون سلم اجتى، وهذا يعني اني اداء حركات الركض والقفز والوثب طورت القدرات الحركية لدى المجموعة الصابطة .

جدول (5)

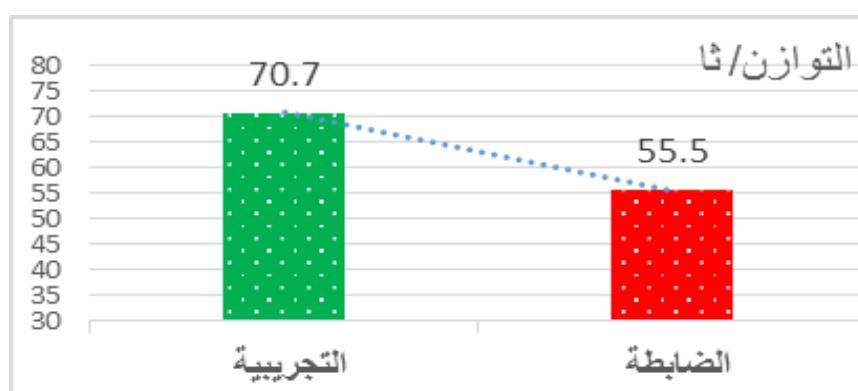
يبين الفروقات بين المجموعتين التجريبية والصابطة في الاختبار البعدى

ال اختبارات	ال توافق	ال رشاقة	ال دلالة	ال فروق	ال مستوى	ال قيمة	ال انحراف	ال وسط	ال ت
تجريبية	التوازن	1	0.05	معنوي	0.000	11.75	3.6	70.7	ال اختبارات
							1.9	55.5	
تجريبية	التوافق	2	0.05	معنوي	0.000	5.27	0.06	3.07	ال اختبارات
							0.28	3.57	
تجريبية	الرشاقة	3	0.05	معنوي	0.000	11.53	0.63	12.8	ال اختبارات
							0.99	17.1	

معنوي عند مستوى دلالة < 0.05 >

تبين من الجدول (5) وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والصابطة في الاختبارات البعدية ولصالح عينة البحث التجريبية، وان قيم مستوى الخطأ اقل من مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني ان عينة البحث التجريبية قد تطورت في القدرات الحركية نتيجة تنفيذ الوحدات الترويحية باستعمال العاب مصممه باستعمال سلم اجتى افضل من المجموعة الصابطة وهذا يعني ان الالعاب الحركية باستعمال سلم اجتى دور القدرات الحركية لدى عينة البحث التجريبية .

والشكل (5+6+7) يوضح ذلك .



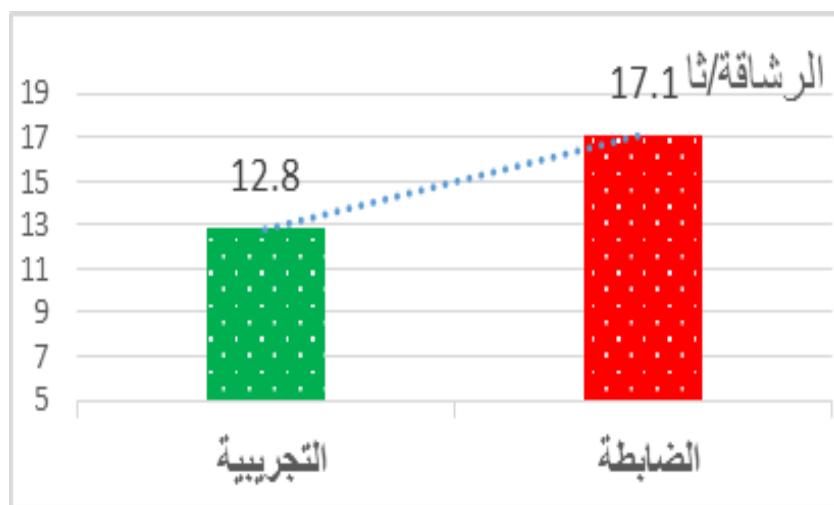
الشكل (5)

يوضح الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار التوازن



الشكل (6)

يوضح الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار التوافق



الشكل (7)

يوضح الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار الرشاقة

ان عينة البحث التجريبية والضابطة قد تطورت في متغيرات القدرات الحركية والمتمثلة في اختبارات (الرشاقة، التوافق، التوازن) وتعزو الباحثة ذلك الى ان الالعاب الحركية ومتضمنه من تمارين قفز وحمل وواثب وركض احدثت تغيرات ايجابية في مستوى القدرات الحركية، وهذا ماحققته المجموعتين. اذ ان تمارين العاب الحركية للمجموعة التجريبية والصغرى للمجموعة الضابطة بصورة عامة " هي مجموعه من الاوضاع والحركات البدنية التي تهدف الى تشكيل الجسم و بناءه وتنمية مختلف قدراته الحركيه للوصول بالفرد الى اعلى مستوى ممكн من الاداء المهاري والحركي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمده على الاسس التربويه والعلميه لفن الحركة"⁽¹⁾، اذ تمكنت الفرد الذي يمارسها من امتلاك مقدار مهم من القدرات الحركية والبدنية والمهاريه لمواجهة متطلبات الاداء الرياضي .

كما ان المجموعة التجريبية التي استعملت تمارين سلم اجلطي تفوقت على المجموعة الضابطة في اللياقة الحركية.

تعد ان الرشاقة من اصعب الصفات الحركية وذلك لكثره تعدد مكوناتها واستيعاب وادراك التوافق المعقّد للواجب الحركي فيقدر ما تكون الخبرة الحركية ثيره تكون قدرة الفرد كبيرة في تحديد المسارات الحركية الدقيقة داخل الجهاز العصبي المركزي. الامر الذي ينعكس ايجابا على القدرة التوافقية والانسانيه في الاداء وتنفيذ الواجبات الحركية الجديدة على احسن وجه. ⁽²⁾

وترى الباحثه ان الالعاب الحركية باستعمال سلم اجلطي تعمل على ترقية التوافق العضلي العصبي الذي يؤدي الى تحسين مكونات بعض العناصر الحركيه المختلفه مثل الرشاقة.

ان الطبيعة الحركية لتمارين الالعاب الحركية التي صممتها الباحثة والتي تشمل تمارين القفز والحمل فضلاً عن بقية الفقرات الاخرى مما زاد في القدرة الادراكية للاحساس الحركي وتطور جهاز التوازن لدى عينة البحث التجريبية و يتضح ذلك من خلال المحافظة على التوازن رغم انتقالات مركز ثقل الجسم يميناً و يساراً اعلى و اسفل⁽³⁾.

1 - ماهر احمد عاصي ، تأثير مناهج اللياقة البدنيه من اجل الصحه في بعض القدرات الجسميه والوظيفيه والبدنيه،(اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضيه ، جامعة بغداد ، 2000 م) ، ص 6 .

2 - علي بن صالح الهرهوري . علم التدريب الرياضي . ط1 . جامعة غاريون بن غازي . 1994 . ص319-320 .
³- Bouchard.c,(et-al);Exercise Fitness and Health.Illinois,Human Kinetics Books,1990,p.32.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

- ان الالعاب الحركية باستعمال سلم اجلتي وثبتت العلاقات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية.
- الألعاب الصغيرة بدون استعمال سلم اجلتي لم توثق العلاقات الاجتماعية بالرغم من وجود فروق معنوية كون الوسط الحسابي لم يتجاوز الوسط الفرضي ولم تحل المشكلة لدى المجموعة الضابطة.
- ان الالعاب الحركية باستعمال سلم اجلتي طورت القدرات الحركية لدى المجموعة التجريبية.
- الألعاب الصغيرة بدون استعمال سلم اجلتي طورت القدرات الحركية لدى المجموعة الضابطة.
- ان الالعاب الحركية باستعمال سلم اجلتي المصمم من قبل الباحثة كانت افضل في تطوير القدرات الحركية لدى المجموعة التجريبية من المجموعة التي استعملت العاب صغيرة بدون سلم اجلتي .

5-2 التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية وال العلاقات الاجتماعية لدى فئة الاتام .
- العمل على تعزيز دور المرشد النفسي في دور الائتمان واجراء اختبارات النفسية دورية للايتام للتعرف على السلوك الغير طبيعي لديهم لغرض معالجته.
- الاهتمام بالجانب الرياضي والبدني لدى الائتمان و تخصيص وحدات ترفيهية في دور الائتمان من خلال استثمار الجانب الرياضي في تحسين الصحة النفسية وتعديل السلوك الغير سوي لديهم .

- إعداد برامج إرشادية ورياضية للأيتام لزيادة وتنمية وعيهم نحو الحياة و أفاقهم المستقبلية التي تؤهلهم وإحساسهم بأنهم أشخاص يمكن الاعتماد عليهم مستقبلا في المجتمع .

المصادر العربية والاجنبية :

- القران الكريم .
- احمد السرهيدى وفريدة عثمان؛ الاسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الاطفال والمرحلة الابتدائية. ط1:(الكويت ، دارالقلم ، 990) .
- الين وديع فرج؛ خبرات في الألعاب للصغار والكبار. ط2: (الإسكندرية، 2003).
- أنور خولي واسامة كامل راتب؛ التربية الحركية: (القاهرة . دار الفكر العربي. 1983).
- أيمان رحيم رزيق؛ العلاقات الاجتماعية في المؤسسات الصحية دراسة مقارنة في مدينة بغداد: (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية الآداب ،1997).
- جنان سعيد الروح؛ أساسيات في علم النفس. ط1: (بيروت، الدار العربية للعلوم ،2005).
- حامد عبد السلام زهران ؛ علم النفس الاجتماعي . ط3: (القاهرة، عالم الكتب ،1973).
- رحيم يونس كرو ؛ مقدمة في منهج البحث العلمي: (عمان ، دار دجلة ، 2008) .
- زينة غالب عباس؛ مهارات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالتحمل النفسي لدى المرشدين التربويين: (رسالة ماجستير، كلية الآداب ،جامعة المستنصرية ،2012).
- ساري حمدان ونورما عبد الرزاق؛ اللياقة البدنية والصحية: (عمان ، دار وائل للنشر ،2001).
- سامر جميل رضوان؛ الصحة النفسية: (دار المسيرة، عمان الأردن 2002).
- عادل فاضل علي؛ التوافق الحركي مساراته ومتناهياته : (الاكاديمية الرياضية العراقية ،2005).
- عبد الحميد محمد الشاذلي؛ الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية.ط2: (مصر،المكتبة الجامعية .(2001،

- علي بن صالح الهرهوري؛ علم التدريب الرياضي . ط1: (جامعة غاريون بن غازي، 1994).
- علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي. ط1: (جامعة القادسية لعام 2004).
- فادي فتوح ؛ اختبارات اللياقة البدنية: (مصر، مطبعة القاهرة ، 2009).
- فيصل محمد خير الزراد ؛ مشكلات المراهقة والشباب في الوطن العربي. ط3: (دار النفائس للطباعة والنشر ، بيروت 2011).
- ماهر احمد عاصي؛ تأثير مناهج اللياقه البدنيه من اجل الصحه في بعض القدرات الجسميه والوظيفيه والبدنيه:(اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضيه ، جامعة بغداد ، 2000 م) .
- محمود كاظم ؛ الصحة النفسية مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية. ط1: (عمان،دار صفاء،2013).
- مريم عبد الأمير رشيد؛ تأثير تمرينات بدنية حركية بوسائل مساعدة في التوافق النفسي والعلاقات الاجتماعية المترادفة لدى الأيتام بعمر 12-14 سنة: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد، 2017).
- مصطفى حجازي؛ علم النفس والعلومة. ط2: (بيروت، شركة المطبوعات ،2007).
- مصطفى حسين وآخرون؛ الصحة النفسية في المجال الرياضي: (القاهرة، مكتبة الانجلو، 2002).
- موفق اسعد إلهيتي؛ التوجيه والإرشاد والصحة النفسية للرياضيين. ط1: (دار العراب للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا،2012).
- ناصر هراطة فارس الزوبعي؛ الصحة النفسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة: (جامعة بغداد، كلية الآداب، أطروحة دكتوراه ،1999).
- يوسف مراد؛ مقدمة علم النفس: (دار المعارف ، القاهرة, 2003).
- ایاد هاشم السعدي ؛ التفاعل الرمزي وال العلاقات الاجتماعية المترادفة والقبول الاجتماعي لدى الایتام بدور الدولة وأقرانهم في المرحلة الثانوي: (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن الهيثم ، 2013).

-Ayers S.F. Recreation facilitation styles and physical activity outcomes in elementary school children. The Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 2009.-

Davis. B. et. al physical Education and the study of sport. UK: Harcourt publishers Ltd. 2000.

- Health.Illinois,Human Kinetics Books,1990.

-William E. Prentice; Get fit stay fit, Grow Hill, U.S.A., 2001.

ملحق (1)

مقياس العلاقات الاجتماعية المتبادلة بصيغته النهائية

عزيزي البيتيم

تحية طيبة ..

أمامك مقاييس يتكون من عدة عبارات ، يرجو منك الإجابة على العبارات بوضع علامة (✓) تحت أحد البدائل الذي ينطبق عليك من البدائل الخمسة (تتطبق على دائمًا - غالباً - أحياناً - نادراً - لانطبق على) الموجودة في ورقة الإجابة ، يرجى الإجابة على جميع العبارات بصدق وأمانة وعدم ترك أي عبارة دون إجابة علماً أن هذا البحث يستخدم لغاراض البحث العلمي فقط

العبارات	ت	لا تتطبق على	تطبق على نادرا	تطبق على احيانا	تطبق على غالبا	تطبق على دائمًا
يوجد شخص يمكنني أن أجأ إليه في حالة تعرضي إلى مشكلات نفسية	1					
هناك بعض الأقرباء يمكن أن اعتمد عليهم - بعد الله	2					
أشعر أنني لدى علاقات اجتماعية وثيقة مع الزملاء	3					
هناك زملاء يعتمدون عليه لمساعدتهم	4					
أشعر بأنني جزء من المجتمع الذي أعيش فيه أشاركه قيمه وعاداته	5					
أشعر بأنني مسؤول شخصيا عن الوفاء بحاجات بعض زملائي	6					
يوجد لي علاقات حميمة تمني بشعور بالأمان النفسي والسعادة	7					
يحترم زملائي المهارات اليومية التي أورديها	8					
هناك من ذوي القربى يمكنني التحدث معه عن القرارات الهامة	9					
يوجد لدى صديق بمثابة أخ لي أثق وأجأ إليه طلبا للنصائح والعون عدم تواجده مشكلات	10					

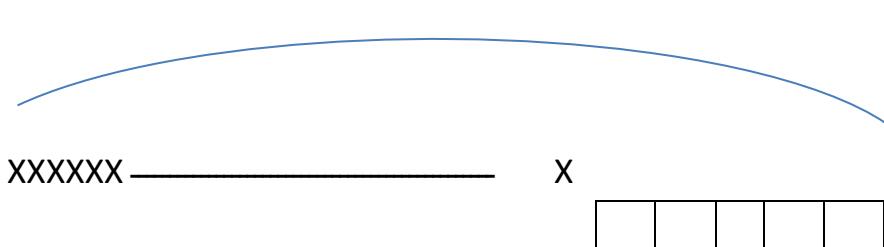
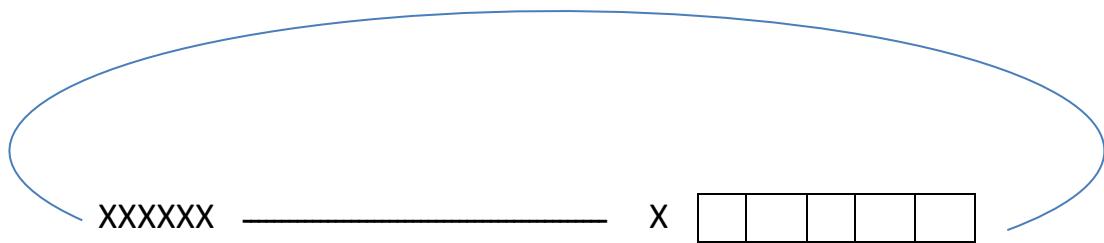
11	هناك أشخاص يقدرون مواهبي و هو اياتي
12	اشعر بأن لي رابطة قوية مع شخص واحد على الأقل في الميت
13	يوجد من اشعر بالارتباح معه لأحدثه عن مشكلاتي
14	أميل الى المشاركة في أي نشاط من شأنه خدمة المجتمع
15	أحيانا اشعر بالغيرة من الزملاء
16	اشعر بأن الأشخاص يستمتعون بالحديث معى
17	لدي القدرة على اثارة البهجة وإسعاد بمن حولي من الأيتام (الإصدقاء)

العمر :

الاسم :

ملحق (٢) الالعاب الحركية باستعمال السلم الاجلتي

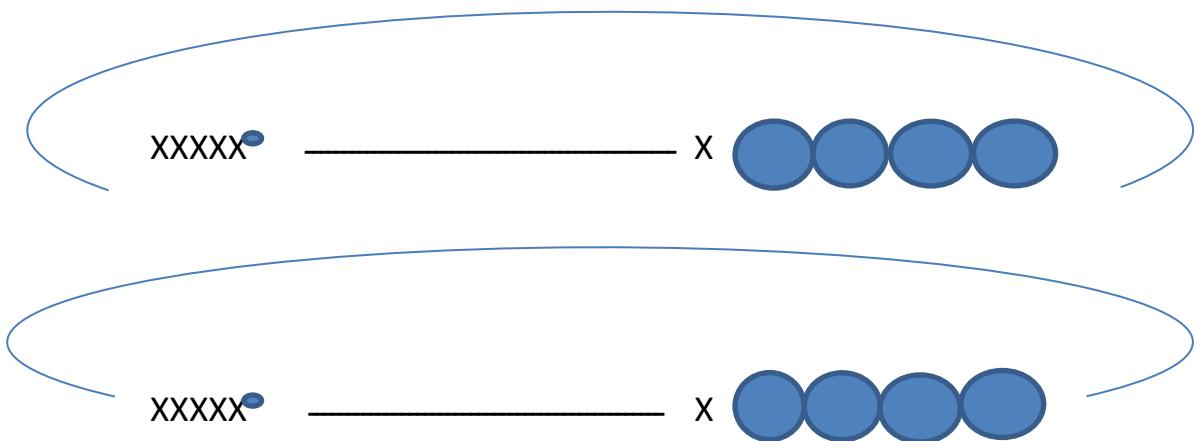
١- يقف الاطفال بشكل خطين واحد تلو الآخر ومتباينين بالعدد ويقوم اول طفل من كل خط بالركض والقفز بالقدمين داخل السلم وعند الوصول الى نهاية السلم يقوم بالرجوع بسرعة ولمس كف الزميل والرجوع الى خلف الاطفال وينطلق الطفل الآخر كما في شكل (١)



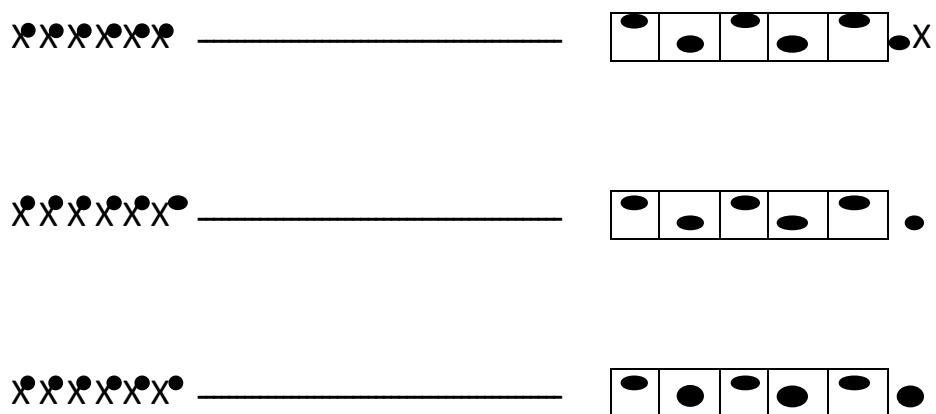
(33)

شكل (1)

2- يقف الاطفال على شكل فريقين وعند اول طفل في بداية كل فريق توجد كرات امامه سلم بشكل دوائر ينطلق اول طفل من كل فريق حامل كرة وعند الوصول الى السلم يقوم كل منهما بالحجل حتى الوصول الى نهاية السلم والعودة واعطاء الكرة لزميله وهكذا كما في شكل (2)

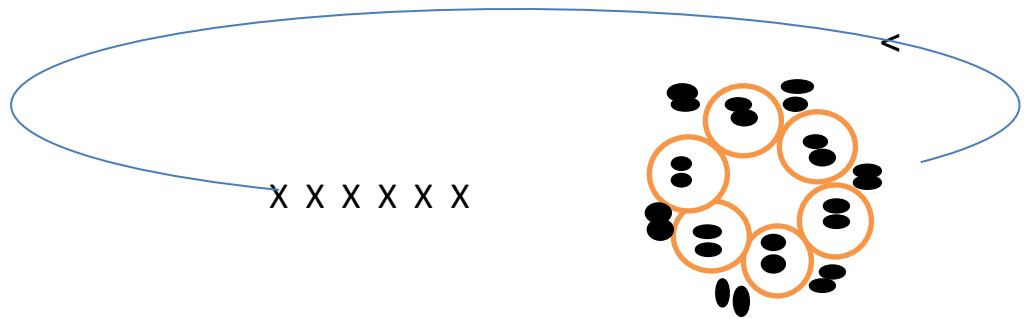


3- يقسم الاطفال الى 3 مجاميع متساوية العدد ويرسم امام كل مجموعة سلم ويمسك جميع الاطفال في يدهم ملعقة وفي داخلها كرة صغيرة يقوم اول طفل من كل مجموعة بالهرولة الى ان يصل الى السلم والهرولة داخل السلم على ان لا تسقط الكرة من الملعقة وعند الوصول الى نهاية السلم والخروج منه ينطلق الاطفال الذين بعدهم وهكذا كما في شكل (3)

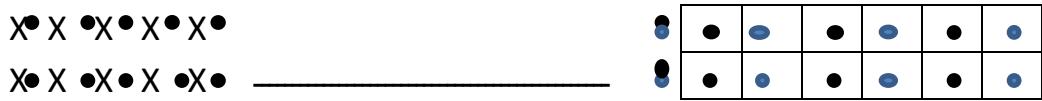


4- رسم سلم دائري وبشكل دوائر حيث يقوم الطفل بالقفز بالقدمين معا داخل الدائرة والخروج بالقفز من خارج الدائرة للخلف والقفز الى داخل الدائرة الثانية والعودة للخلف وهكذا وعند الانتهاء يعود الى الاخير خلف الطلاق كما في شكل (4)

)34(



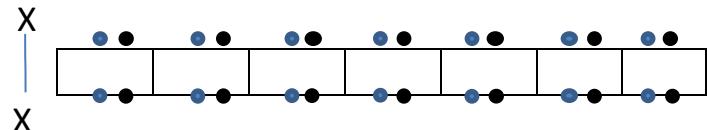
5- يقف الاطفال على شكل خطين متجاورين وكل طفل من الفريق الاول ماسك ذراع طفل من الفريق الثاني ويكونون حاملين في يدهم باللونات ويقوم اول طفلين بالركض وهم ماسكين ايادي بعض وفي يدهم باللونات والركض داخل السلمين المتجاورين المرسومين وعند الوصول الى نهاية السلم يركض الطفلين الذي بعدهم



6- يقف الاطفال امام السلم واحد تلو الاخر والقفز بالقدمين معا داخل اول مربع من السلم والقفز مرة ثانية والرجلين خارج السلم (فتح وضم الرجلين) وعند الانتهاء خلف السلم مجموعة من الكرات وعند الوصول الى نهاية السلم يقوم كل طفل باخذ كرة وايصالها الى داخل السلة التي توجد عند نهاية الساحة او الملعب



7- يقف الطلاب على شكل فريقين واحد مواجه للآخر ويفصل بينهم سلم وكل واحد يمسك ذراع الاخر ويقومون بالقفز على ان لا تمس قدميهم السلم

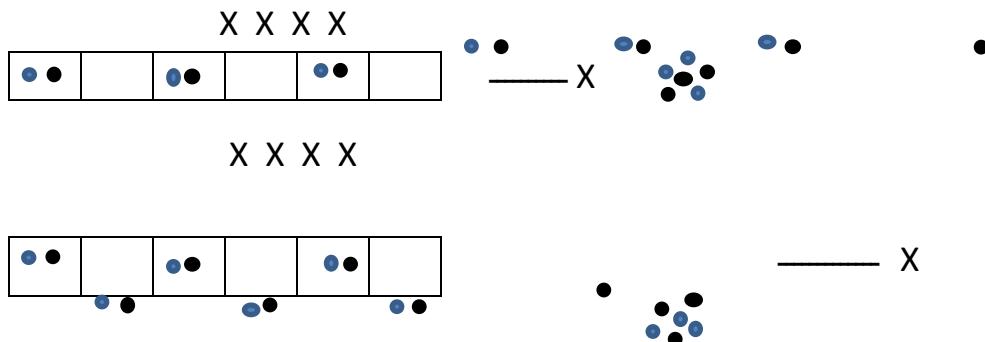


8- رسم سلم مربع الشكل ومقسم الى مربعات ترقيم المربعات من (1-9) وعلى الطفل القفز على الارقام حسب التسلسل على ان يركز على الارقام قبل القفز

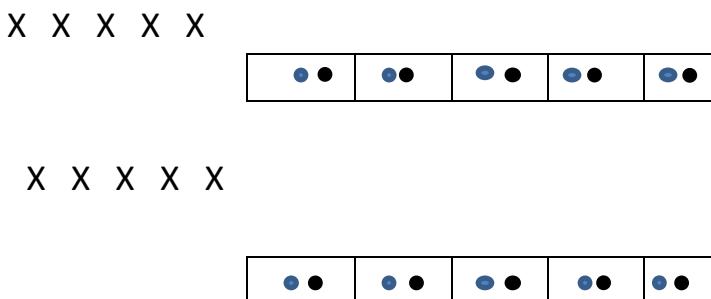
)35(

X	X	X	X	X	0 ..	8 .. ●	2 .. ●
					.. ●	.. 1	.. ● 7
					4 .. ●	6 .. ●	3 .. ●

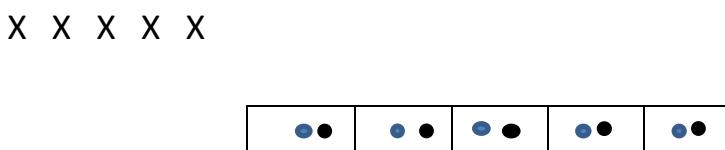
9- يقسم الاطفال الى فريقين كل فريق يقف الى جانب سلم ويبدأ اول طفل من كل فريق بتحريك قدميه واحدة تلو الاخرى الى داخل وخارج السلم من الجانب وعند الوصول الى نهاية السلم توجد مجموعة من الوراق كل ورقة تحتوي على حرف يشكلها الاطفال للحصول على كلمة مفيدة والفريق الذي يكشف الكلمة اولا هو الفائز



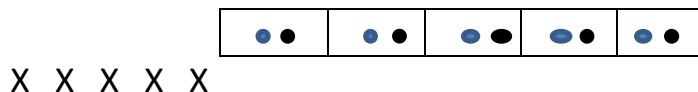
10- يقف الاطفال بشكل فريقين وكل طفل يقوم بمسك كتف الطفل الذي امامه ويقومون بالقفز معا داخل السلم ويستمرون على نفس التشكيل الى ان يخرج اخر طفل من السلم



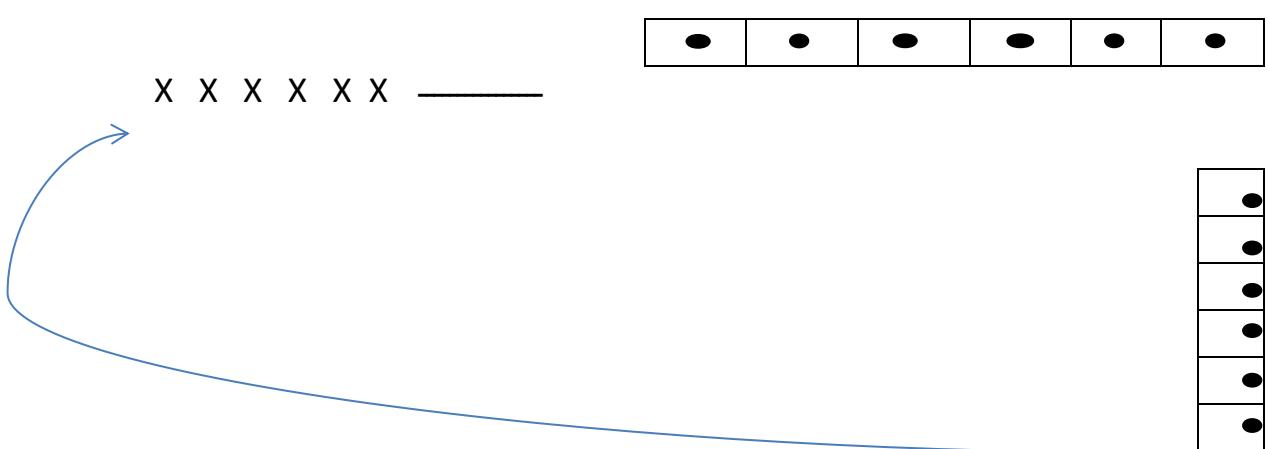
11- يقف الاطفال على شكل فريقين ويرسم امامهم سلم ويبدأ كل طفل من كل فريق بأداء حركة الارنب داخل السلم وعند الانتهاء الرجوع خلف الفريق



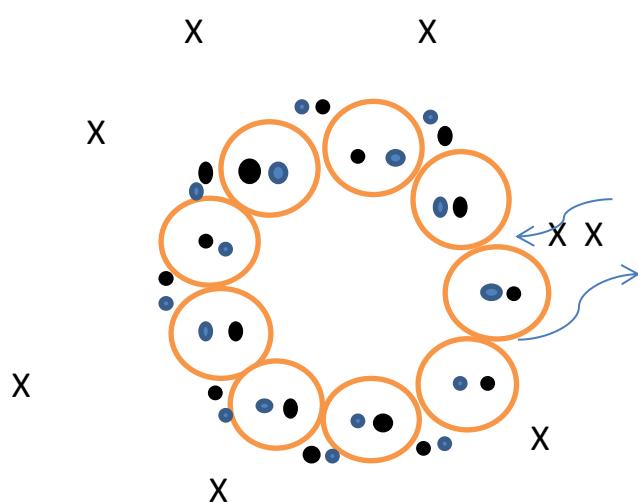
)36(



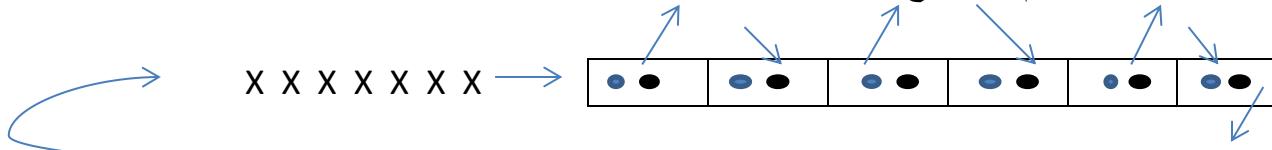
12- رسم سلم ورسم سلم اخر عند نهاية السلم الاول بحيث يشكل السلم مع السلم الاخر شكل حرف يقوم الطفل بالحجل داخل السلم الاول والهرولة داخل السلم الثاني



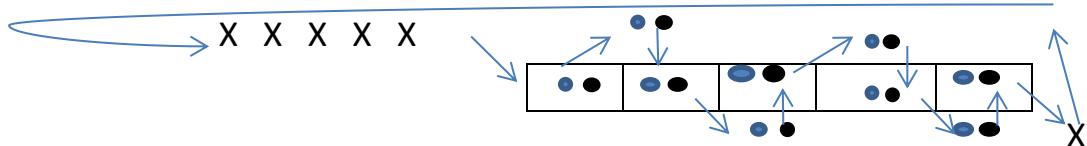
13- يرسم سلم على شكل دوائر ويكون دائري يقوم الطفل بالقفز داخل وخارج السلم بالقدمين ويقومون الاطفال الباقين بالدوران حول السلم مع التصفيق وعندما يصل الى النقطة التي بدأ منها يخرج من الاطفال ويدخل طفل اخر غيره



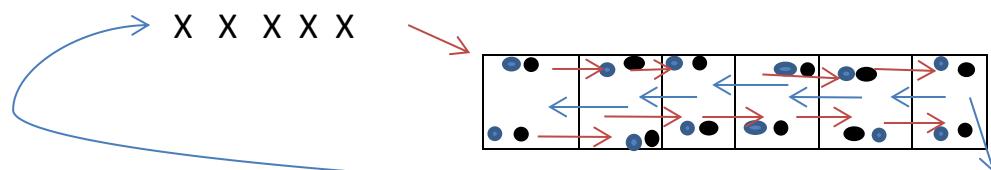
14- يقف الاطفال على شكل رتل وامامهم السلم ويقوم الطفل الاول بالقفز بالقدمين معا داخل اول مربع من السلم والخروج من الجانب جهة اليمين بالقدمين واحدة تلو الاخرى والرجوع بالقفز بالقدمين على المربع الثاني والخروج من الجانب بالقدمين واحدة تلو الاخرى وهكذا الى ان يصل الى نهاية السلم والرجوع خلف الرتل



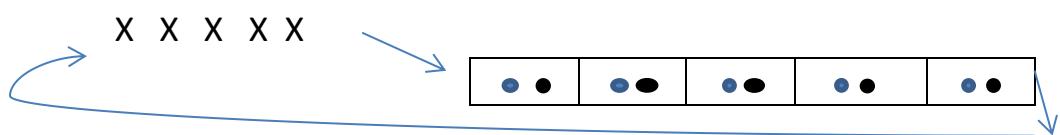
15- يقف الاطفال بشكل رتل امام السلم ويقوم اول طفل بالقفز الى اول مربع من السلم بالقدمين معا والخروج من جهة اليمين ويرجع بالقفز الى داخل المربع الثاني من السلم والخروج من جهة اليسار وهكذا



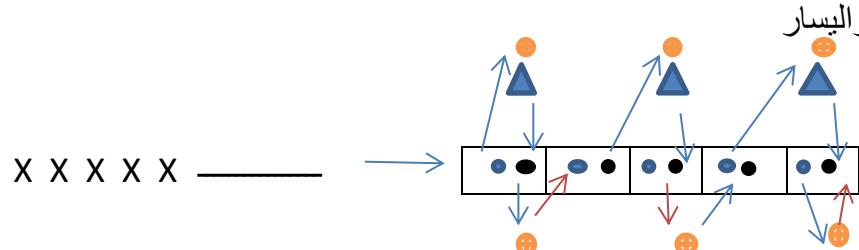
16- يقف الاطفال بشكل رتل وامامهم سلم يقوم الطفل الاول بالقفز الى المربع الاول والثاني بالقدمين معا والرجوع مربع واحد ويرجع الى المربع الثاني والثالث بالقدمين معا ويعود الى المربع الثاني وهكذا



17- يقف الاطفال على شكل رتلين وامام كل رتل سلم ويقوم اول طفل من كل رتل بالقفز الى اول مربع من السلم وعمل وضع الدبني والقفز الى المربع الثاني وعمل دبني وعند كل مربع يعمل دبني



18- يقف الاطفال على شكل رتل وامامهم سلم اجلطي و على كل جانب من السلم ثلاثة اقماع ومثبت عليهم كرات يقوم الطفل الاول بالقفز داخل اول مربع من السلم والركض الى اول قمع واحد الكرة ووضعها في المربع الاول والرجوع الى القمع في جهة اليسار ووضعها في المربع الثاني وتجمع الكرة داخل مربعات السلم ويقوم الطفل الثاني بإرجاع الاقماع من جهة اليمين واليسار



)38(



19- وضع مجموعة كرات قبل بداية كل سلم يقوم كل طفل بأخذ كرة واللحيل على قدم واحدة داخل السلم وعند الوصول الى نهاية السلم يوجد سلة على بعد مسافة من السلم ويقوم الطفل برمي الكرة على السلة

X X X X X → ●●



••• →

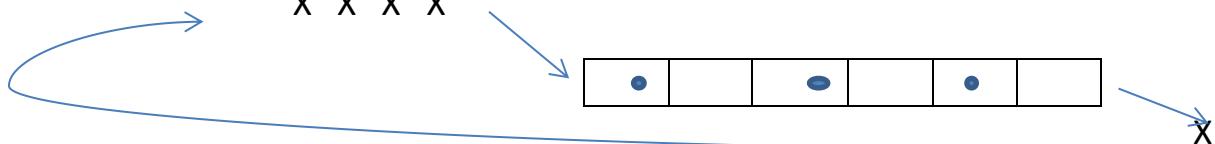
●	●	●	●	●
---	---	---	---	---



X

20- يقف الاطفال على شكل رتل امام السلم ويقوم الطفل الاول باللحيل او القفز بين مربع وآخر مع حركة الدراعين للمساعدة على القفز وعند الانتهاء يقوم الطفل بالهرولة والرجوع

X X X X



●		●		●	
---	--	---	--	---	--

X