



تأثير العاب مقترحة 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

بأشـراف

أ. د. فاطمة عبد مالـح

2017م

1438هـ

الآية القرآنية

بسم الله الرحمن الرحيم

((وَالضُّحَى (1) وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَى (2) مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى (3) وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَى (4) وَلَسَوْفَ
يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرَضَى (5) أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَى (6) وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَى (7) وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَى (8) فَأَمَّا الْيَتِيمَ
فَلَا تَقْهَرْ (9) وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ (10) وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ)) (11)

صدق الله العظيم

(سورة الضحى - الايات 1-11)

الشكر والتقدير

الحمد لله حمداً بعد حمد... والصلاة والسلام على سيد المرسلين وخاتم النبيين محمد وآل بيته الطيبين الطاهرين وسلّم تسليماً كثيراً، أشكره جلّ شأنه على توفيقه وإحسانه على ما منّ به علينا من توفيق في الوصول بهذا الجهد إلى المستوى الذي وصل إليه، فله وحده الفضل والمثّة. فلا ينطق لساني بشكر قبل شكر الله عز وجل المنان على عبده بنعم يعجز العقل عن إدراكها واللسان عن إحصائها، فلك الحمد الذي لانهاية له على نعمائك يا رب.

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

كذلك اقدم شكري وامتناني الى فرع العلوم النظرية اقدمها لكم لوقوفكم بجانبني خلال المراحل الدراسية، فلو غبتم عن ناظري يوماً فأنتم في القلب ، أذكر ايام الشدائد حينما لم تفارقوني لحظة ، بل كنتم خير عون وسند وناصح ، وما اجمل تلك الايام بكل ما فيها ، سعادتي كبيرة بكم ولن اتخلى عنكم ما حييت. رسالة ابعتها مليئة بالحب والتقدير والاحترام ، ولو انني اوتيت كل بلاغة ، وافنيت بحر النطق في النظم والنثر ، لما كنت بعد القول الا مقصراً ومعتزلاً بالعجز عن واجب الشكر اقدم شكري وامتناني الى امي الثانية واستاذتي الفاضلة أ. د. فاطمة عبد مالح .

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 لمساندتهن لي ولا استطيع ذكر احد حتى لا ابخس في حق الآخرين .

واخيراً فاني وان ذكرت بعض الاسماء دون الاخرى فأن ذلك لا يعني عدم الوفاء والتكر للقسم الاخر بل لهم مني جميعاً بعد المعذرة اكثر من ما تحتويه الاسطر وتقدمه الكلمات .

ايما

الإهداء

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

المصطفى محمد (صل الله عليه وآله وسلم).

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

ابي حفظه الله.

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

امي حفظها الله.

الى ... قنديل ظلامي ونور ايامي ... اخواني ادامهم الله.

اهدي ثمرة جهدي المتواضع

ايمان

مستخلص البحث

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

الباحثة

المشرفة

ايمان علاء الدين حسين

أ. د. فاطمة عبد مالح

تكمن اهمية البحث في الاهتمام بفئة الايتام من الجانب الاجتماعي والنفسي وذلك باستثمار الجانب البدني والرياضي في تحسين العلاقات الاجتماعية والقدرات الحركية للايتام , من خلال تصميم ألعاب حركية تتميز بالتعاون والتنافس وتبث روح المرح والسرور وتعمل على توفير الالفة والاحتكاك بين الايتام وبالتالي تخلصهم من العزلة والوحدة النفسية وتطور الجانب الحركي لديهم.

وتكمن مشكلة البحث في ضعف العلاقات الاجتماعية للايتام نتيجة فقدانهم الجو الاسري وما يوفره 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 ألعاب حركية تتميز بالتعاون والتنافس وتوفير جو المرح والسرور بين الايتام وتعمل على تنمية روح الانتماء للجماعة والسعي الى الترابط والتضحية فيما بينهم

وهدف البحث الى اعداد ألعاب حركية تعاونية هادفة وتنافسية باستعمال سلم اجلتي. ومن ثم التعرف الى تأثير تلك الألعاب في بعض القدرات الحركية والعلاقات الاجتماعية المتبادلة لدى الايتام .

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 الجوادين في الكاظميه) البالغ عددهم (20) يتيم وتم تقسيمهم على مجموعتين تجريبية وضابطة وبالطريقة العشوائية , وبعد قياس العلاقات الاجتماعية المتبادلة وبعض القدرات الحركية للمجموعتين. تم تنفيذ الألعاب الحركية ولمدة شهرين وبواقع ثلاث وحدات ترويحية في الاسبوع , وبزمن 45 دقيقة لكل وحدة وزمن 30 دقيقة للألعاب الحركية . وبعد الانتهاء من تنفيذ تلك الألعاب تم اجراء الاختبارات البعدية, ومعالجة النتائج احصائيا, وقد استنتجت الباحثة : ان الألعاب باستعمال سلم اجلتي طورت بعض القدرات الحركية ونمت العلاقات الاجتماعية المتبادلة لدى الايتام بعمر (10-12) سنة .

لذا توصي الباحثة باستعمال تلك الألعاب لما لها من دور فاعل في القدرات الحركية وتوثيق العلاقات الاجتماعية المتبادلة لدى الايتام .

الباب الاول

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة واهمية البحث :

1-2 مشكلة البحث :

1-3 اهداف البحث :

1-4 فرضيات البحث :

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :

1-5-2 المجال الزماني :

1-5-3 المجال المكاني :

1- التعريف بالبحث :-

1-1 المقدمة واهمية البحث :-

تشكل رعاية الوالدين ركناً هاماً في عملية تشكيل الشخصية الانسانية وتطبيعها لتصبح شخصية صالحة وسوية وسط المجتمع ، حيث تعد الاسرة المجال الاول الذي يكتسب من خلاله الطفل خبراته ومهاراته وعلاقته في الحياة من خلال اتصاله بوالديه الذين يعتبرون المجال الحيوي لإشباع حاجاته ومطالبه النفسية والاجتماعية. وان 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 بطبعه 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، لان العلاقات الاجتماعية توفر للشخص الشعور بالسعادة والاطمئنان والامان والراحة النفسية ، وبالتالي تبرز شخصية سوية متزنة نفسياً وصحياً . ان التنوع 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 الايتام في تزايد مستمر مما انتهى الحال ببعض الاطفال ممن ليس لديهم اقارب المكوث في دار الايتام التي تديرها الدولة ، ان دور الايتام 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 والعطف 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 الهادفة 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 .

1-2 مشكلة البحث :-

تسعى الدول المتقدمة للاهتمام بالأيتام 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 اجلتي كمحاولة من الباحثة في توثيق العلاقات الاجتماعية المتبادلة وتطوير القدرات الحركية لديهم .

1-3 اهداف البحث :-

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

1-4 فرضية البحث :-

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

1-5 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري :-عينة من دار ايتام (الامامين الجوادين) بعمر (10 - 12) سنه والبالغ عددهم (20) يتيم.

1-5-2 المجال الزمني :- من تاريخ 2017/1/15 الى تاريخ 2017/3/23 .

1-5-2 المجال المكاني :- القاعة الداخلية في دار الامامين الجوادين في الكاظميه.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 فئة الإيتام:

2-1-2 العلاقات الاجتماعية المتبادلة :

3-1-2 القدرات الحركية:

4-1-2 السلم الاجليتي :

2-2 الدراسات المشابهة :

1-2-2 دراسة اياد هاشم محمد:

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :-

2-1 الدراسات النظرية :-

2-1-1 فئة الأيتام :

الأسرة أقدم مؤسسة اجتماعية للتربية عرفها الإنسان ولا تزال تقوم بدورها في تعليم وتهذيب النشء وتزويدهم بخبرات الحياة ومهاراتها بالقدر الأكبر و الإشراف 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 والتقدير والاحترام والثقة بالنفس.⁽¹⁾ ولأبوين 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 ويرعاه 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 ومهارته 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 والعولمة؛ ط2 (بيروت، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، 2007) ص85.

2- ناصر هراطة فارس الزوبعي؛ الصحة النفسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. (جامعة بغداد، كلية الآداب، أطروحة دكتوراه، 1999) ص36.

3 - فيصل محمد خير الزراد ؛ مشكلات المراهقة والشباب في الوطن العربي. ط3: (دار النفائس للطباعة والنشر ، بيروت 2011) ص75.

4- عبد الحميد محمد الشاذلي؛ الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. ط2: (مصر، المكتبة الجامعية، 2001) ص44.

أما إذا تعرض لمواقف أسرية وبيئية يفتقد 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 وتربية أبنائها كونها أهم المؤسسات للتنشئة الشخصية والاجتماعية للفرد في حال فقدان احد أو كلا الوالدين أو انفصال احد 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 احد الوالدين لفترة طويلة أو سوء الحالة الاقتصادية أو الاجتماعية للأسرة أو فئة اللقطاء. (2)

إما الحرمان من رعاية الوالدين وخاصة في مرحلة الطفولة المتأخرة التي تعد مرحلة تثبت لكل المظاهر واستعداد وتأهباً 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 ابتغاء ما عند الله من اجر والثواب ثم الواجب الإنساني حتى يعيشوا كبقية الأطفال الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة وتوافق اجتماعي مثمر وتبادل العلاقات الاجتماعية مع الآخرين هذه المشكلات النفسية إذا لم تأخذ بعين الاعتبار، تعود على اليتيم سلبي على حياته وتوافقه مع ذاته ومع الآخرين، وتحد من كونه عضواً منتجاً ونافعاً لمجتمعه وداخل الجمعية أو المؤسسة التي تؤويه. (4)

2-1-2 العلاقات الاجتماعية المتبادلة:

تعد العلاقات الاجتماعية المتبادلة الطاقة الحيوية التي تعبر عن ميول الإنسان ورغباته وحاجاته وأنماط سلوكه وغرائزه ، وهي السمة التي تميز المجتمع في قياس النمو التطوري وهي ترفد 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) ص 63.
 - 2 - مصطفى حسين وآخرون؛ الصحة النفسية في المجال الرياضي. (القاهرة، مكتبة الانجلو، 2002) ص 29.
 - 3 - محمود كاظم ؛ الصحة النفسية مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية. ط1: (عمان، دار صفاء، 2013) ص 37.
 - 4- موفق اسعد إلهيتي؛ التوجيه والإرشاد والصحة النفسية للرياضيين. ط1: (دار العراب للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا، 2012) ص 62.

الأنشطة الاجتماعية بسلوك متوازن وتختلف 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 وحيدا 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 الايجابية الناجحة .⁽²⁾ لذا أصبح من الضروري الملح تكوين علاقات اجتماعية وتعددتها 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 تنشئ من طبيعة اجتماعهم وتبادل مشاعرهم واحتكاكهم ببعضهم ومن تفاعلهم ويشكل التواصل حالة من الانسجام قد تغذي الناس روحياً ، خاصة إذا كانوا يعيشون اجتماعياً في نظام اجتماعي يتميز بالمساواة ، وتكافؤ الفرص في الحياة ، ومتطلبات تطور الإنسان كالثقافة والتربية والتعليم ومن الملاحظ أن التفاعل البشري، لا يتكون على أسس واقعية بل ينبغي أن يقوم على أسس من التفاهم والاحترام المتبادل المدعم بقيم الحب والحنان والشفقة والتعاطف والإحساس مع الآخرين.⁽⁴⁾

وتقسم العلاقات الاجتماعية الى :

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 - أيمن رحيم رزيق؛ العلاقات الاجتماعية في المؤسسات الصحية دراسة مقارنة في مدينة بغداد.(أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية الآداب ، 1997) ص21.

2 - حامد عبد السلام زهران ؛ علم النفس الاجتماعي . ط3: (القاهرة، عالم الكتب ، 1973) ص12.

3 - يوسف مراد؛ ميادين علم النفس . (دار المعارف ، القاهرة ، 2003)، ص291

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 الرحو؛ أساسيات في علم النفس. ط1: (بيروت، الدار العربية للعلوم ، 2005)، ص56.

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

2-1-3 القدرات الحركية :-

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

اولاً: الرشاقة :

الرشاقة كلمة تعني في مفهومها بأنها مجموع الصفات التي تعطي الحركة والجمالية وجسماً متناسقاً، فهي عبارة عن "الاستعداد الحركي، التوازن الحركي، التناسق الحركي، التوجيه الحركي، والقدرة على رد الفعل الحركي، والربط الحركي، وخفة 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 وتعد 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) ص25.

2 - أنور خولي واسامة كامل راتب .التربية الحركية . القاهرة . دار الفكر العربي . 1983.ص319.

3- ساري حمدان ونورما عبد الرزاق، اللياقة البدنية والصحية: عمان، دار وائل للنشر، 2001، ص50.

ثانياً-التوافق الحركي :

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

وأن التوافق في الأداء يؤدي دوراً مهماً في الأنشطة اليومية، مثل المرجحات، والقفز، والرمي. اذ يعد 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 تنظم 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⁾.

2-1-4 سلم الرشاقة (الاجلتي):-

يسمى سلم اجليتي 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 الاجليتي 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 ومنحنياته .الأكاديمية الرياضية العراقية .2005. ص10 .

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

3 - احمد السرهدي وفريدة عثمان؛ الاسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقها لرياض الاطفال والمرحلة الابتدائية، ط1، (الكويت ، دارالعلم ، 990) ص175.

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

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

2-2 الدراسات المشابهة :-

1-2-2 دراسة اياد هاشم محمد (2013)⁽¹⁾

عنوانها (التفاعل الرمزي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والقبول الاجتماعي لدى الايتام بدور الدولة وقرانهم في مرحلة الثانوية (دراسة مقارنة) .

هدفت هذه الدراسة الى :

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

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

واستنتج الباحث :

- ان طلبة المرحلة الثانوية الايتام بدور الدولة بشكل عام يتمتعون بتفاعل رمزي وعلاقات اجتماعية متبادلة وقبول اجتماعي .

- ليس للجنس اثر في التفاعل الرمزي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والقبول الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية من الايتام وقرانهم ، وهذا يؤشر انعكاسات نمط التربية التي يتلقاها افراد العينة والدور الذي يأخذه الايتام 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 والاخلاقي والعقلي والدراسي والديني بشكل طبيعي اسوة بأقرانهم من طلبة المرحلة الثانوية ولأن عينة البحث تنتمي الى مجتمع واحد يسوده اعراف الاجتماعية محددة لها عاداتها وقيمها الاجتماعية .

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

الباب الثالث

3- منهجية 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 :

3-4-2-1 اختبار التوافق الحركي :

3-4-2-2 اختبار التوازن :

3-4-2-3 اختبار الرشاقة :

3-5 التجربة الاستطلاعية :

3-6 التجربة الرئيسية :

3-6-1 اختبارات قبلية :

3-6-2 تطبيق الالعب الحركية:

3-6-3 اختبارات بعدية :

3-7 الوسائل الاحصائية :

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهجية البحث :

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

3-2 المجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع عينة البحث من دار ايتام الامامين الجوادين 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 عینتی البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية

ت	الاختبارات		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
1	التوازن	تجريبية	46.8	1.3	1.03	0.314	غير معنوي
		ضابطة	45.7	2.9			
2	التوافق	تجريبية	4.12	0.28	0.69	0.495	غير معنوي
		ضابطة	4.22	0.36			
3	الرشاقة	تجريبية	22.3	1.3	1.13	0.271	غير معنوي
		ضابطة	21.5	1.7			
4	العلاقات الاجتماعية	تجريبية	43.7	1.4	0.572	0.574	غير معنوي
		ضابطة	43.1	2.9			
معنوي عند مستوى دلالة > (0.05)							

3-3 اجهزة وادوات ووسائل جمع المعلومات :-

- ساعة توقيت.
 - سلم اجلتي .
 - اقمار 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 الامير رشيد)⁽¹⁾ المقياس مكون من (17) عبارة وأمام كل عبارة (5) تدرجات للإجابة وهي (تنطبق عَليّ دائماً - تنطبق عَليّ غالبا - تنطبق عَليّ أحياناً - تنطبق عَليّ نادراً - لا تنطبق عَليّ) . وعلى وفق ذلك فالدرجة التي يحصل عليها اليتيم الذي يطبق عليه المقياس 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 .

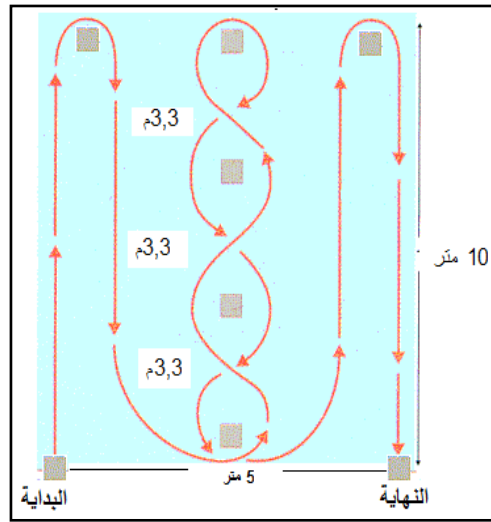
1 - مريم عبد الأمير رشيد؛ تأثير تمارين بدنية حركية بوسائل مساعدة في التوافق النفسي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة لدى الأيتام بعمر 12-14 سنة. (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد، 2017) ص100.

3-4-2 اختبارات القدرات الحركية :-

3-4-2-1 اختبار الرشاقة:-(1)

الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة.

أدوات الاختبار : ساعة إيقاف, ثمانية اقماع خطان متزايزان 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 بالانكليزية 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.

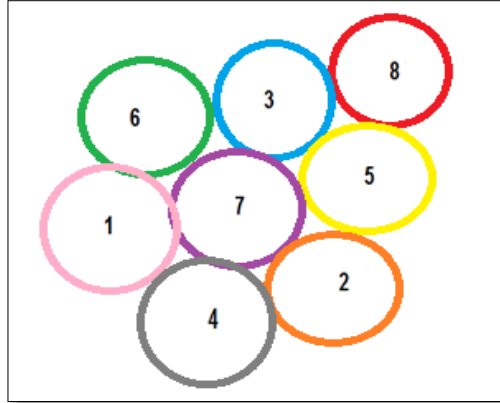
الأدوات : ساعة إيقاف + طباشير + شريط قياس.

وصف الاداء : يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (60) سنتيمترا ، ترقيم الدوائر من (1-8). يقف المختبر داخل الدائرة (1) ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب 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 التوافق للرجلين

3-2-4-3 التوازن الثابت: (1)

الغرض من الاختبار :- قياس التوازن الثابت:

الادوات :- ساعة إيقاف ، كرة طائرة

مواصفات الاداء :- يقوم المختبر برفع ذراعيه جانبا ثم توضع الكرة على راحة اليد بحسب 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(*) 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) يتيم، كان والهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

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

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

1- معرفة الوقت المستغرق لملاً الاستمارة وكان وقت ملاً الاستمارة هو (20) دقيقة كوسط حسابي.

2- معرفة مكان وزمان تنفيذ الالعب الحركية , والتشكيلة المناسبة لها.

3- التعرف على الادوات والاجهزة وطريقة تنفيذ الاختبارات للقدرات الحركية.

3-6 التجربة الرئيسية :-

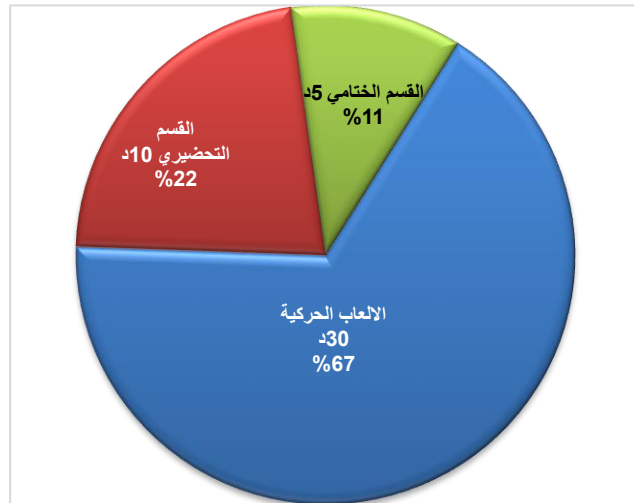
3-6-1 اختبارات قبلية :-

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

3-6-2 تطبيق الالعب الحركية:

عملت الباحثة الى تصميم العاب حركية ترويحية تعاونية هادفة وتنافسية باستعمال السلم الاجلتي^(٥) نفذت على شكل وحدات ترويحية على عينة البحث التجريبية . تحتوي هذه الالعب على العمل التعاوني والجماعي والمنافسة ، وكذلك فأن له تأثير على القدرات الحركية للأطفال حيث تضمنت الالعب على المشي والركض والقفز والوثب والحجل والتوافق والتوازن وسرعة الحركة . حيث تكرر كل لعبة ثلاث مرات وكل وحدة ترويحية فيها 4-5 العاب وفي الاسبوع ثلاث 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 2017-1-22 ولغاية 2017-3-22 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 ثلاث وحدات ترويحية في الاسبوع زمن لوحدة (45) دقيقة. والشكل (3) يوضح ذلك.

•- الملحق (2) يوضح الالعب الحركية المصممة من قبل الباحثة .



الشكل (3) يوضح تقسيم الوحدة الترويجية

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 المتبادلة ومناقشته .

جدول (2)

يبين وصف لمقياس العلاقات الاجتماعية المتبادلة لدى عيّنتي البحث التجريبية والضابطة

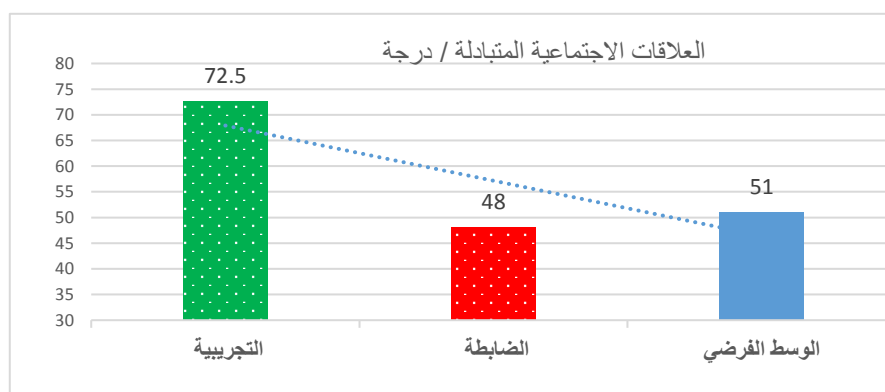
الوسط الحسابي		الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	س ف	ع هـ	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	مقياس العلاقات الاجتماعية المتبادلة
القبلي	43.1	2.9	51	4.9	4.2	3.6	0.005	معنوي	المجموعة الضابطة
	48	2.1							
قبلي	43.7	1.4	28.8	7.8	11.6	0.000	معنوي		المجموعة التجريبية
	بعدي	72.5							
معنوي عند مستوى دلالة >(0.05)									

تبين من الجدول (2) ان عيّنتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية تميزت بضعف العلاقات الاجتماعية المتبادلة كون قيم الوسط الحسابي اقل من قيم الوسط الفرضي , وهنا تبينت المشكلة التي يعاني منها الايتام ولدى المجموعتين. بالرغم من عيشهم في دور خاصة للأيتام وما يتوفر لهم من عناية خاصة وتوفير كل ما يحتاجونه من أمن وطمأنينة لكن هذا لا يعني انهم لا يعانون من حرمان وعطف الوالدين والأقرباء .

لذا ارتأت الباحثة تجريب الالعب الحركية الهادفة والتعاونية والتنافسية الهدف منها هو تقارب عينة البحث من بعضهم البعض وخروجهم من الانطوائية و التخلص من العزلة التي يعيشونها والملل والتوترات النفسية واتي تمنحهم الرضا والسعادة والمرح، حيث تتميز هذه التمرينات بالتعاون وروح العمل الجماعي . وبعد تنفيذ المنهاج الترويحي باستعمال الالعاب حركية باستعمال سلم اجلتي على المجموعة التجريبية والالعاب الصغيرة على المجموعة الضابطة تبين ان المجموعة التجريبية حققت وسط حسابي تجاوز الوسط الفرضي وهذا يعني ان عينة البحث التجريبي وثقت العلاقات الاجتماعية المتبادلة وتميزت بها.

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

المجموعة التجريبية وثقت العلاقات الاجتماعية بشكل افضل من المجموعة الضابطة وهذا ما تميزت به تلك الاعاب من روح التعاون والتنافس والمرح وتوثيق العلاقات الاجتماعية .وهذا مايوضحه 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)

يبين الفروقات بين الاختبار القبلي والبعدى لدى عينة البحث التجريبية في القدرات الحركية

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري	س ف	ع هـ	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
1	التوازن	قبلي	46.8	1.3	23.9	4.01	18.8	0.000	معنوي
		بعدي	70.7	3.6					
2	التوافق	قبلي	4.12	0.28	1.04	0.31	10.3	0.000	معنوي
		بعدي	3.07	0.06					
3	الرشاقة	قبلي	22.3	1.3	9.5	1.43	20.9	0.000	معنوي
		بعدي	12.8	0.63					
معنوي عند مستوى دلالة >(0.05)									

تبين من الجدول (3) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدى لدى 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 اجلتي .

جدول (4)

يبين الفروقات بين الاختبار القبلي والبعدى لدى عينة البحث الضابطة في القدرات الحركية

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع هـ	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
1	التوازن	قبلي	45.7	3.09	9.8	3.4	0.000	معنوي
		بعدي	55.5	1.9				
2	التوافق	قبلي	4.22	0.36	0.64	0.32	0.000	معنوي

(25)

					0.28	3.57	بعدي		
3	الرشاقة	قبلي	21.5	1.7	4.4	2.27	6.12	0.000	معنوي
		بعدي	17.1	0.99					
معنوي عند مستوى دلالة $(0.05) >$									

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

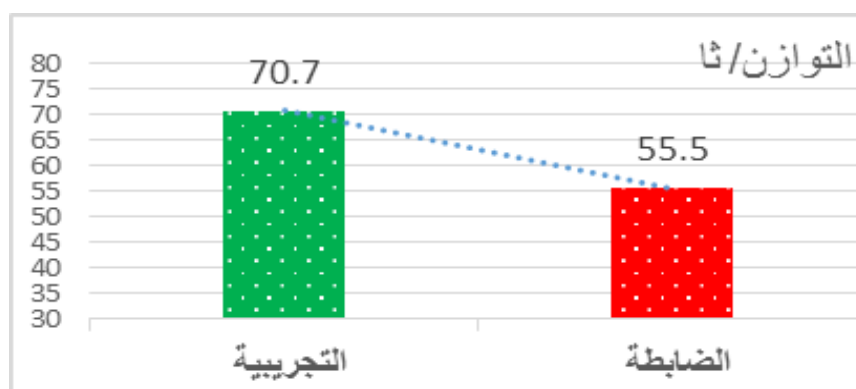
جدول (5)

يبين الفروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

ت	الاختبارات		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
1	التوازن	تجريبية	70.7	3.6	11.75	0.000	معنوي
		ضابطة	55.5	1.9			
2	التوافق	تجريبية	3.07	0.06	5.27	0.000	معنوي
		ضابطة	3.57	0.28			
3	الرشاقة	تجريبية	12.8	0.63	11.53	0.000	معنوي
		ضابطة	17.1	0.99			
معنوي عند مستوى دلالة >(0.05)							

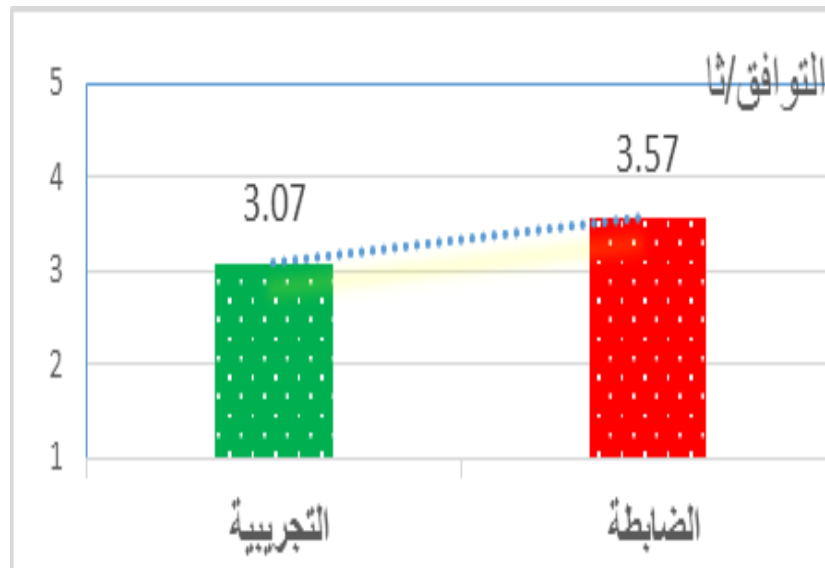
تبين من الجدول (5) وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة ولصالح عينة البحث التجريبية، وان قيم مستوى الخطأ اقل من مستوى دلالة $(0,05)$ وهذا يعني ان عينة البحث التجريبية قد تطورت في القدرات الحركية نتيجة تنفيذ الوحدات الترويحية باستعمال العاب مصممه باستعمال سلم اجلتي افضل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

والشكل (5+6+7) يوضح ذلك .



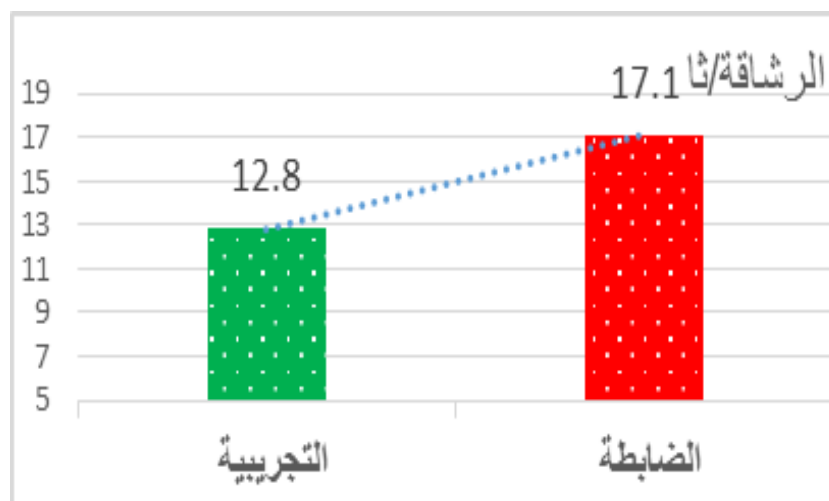
الشكل (5)

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 الالعب الحركية وماتتضمنه من تمرينات قفز وحجل ووثب وركض احدثت تغيرات ايجابية في مستوى القدرات الحركية، وهذا ماحققته المجموعتين. اذ ان تمرينات الالعاب الحركية للمجموعة الجريبية والصغيرة 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 ممكن من الاداء المهاري والحركي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفه معتمده على الاسس التربويه والعلميه لفن الحركة"⁽¹⁾, اذ تمكن الفرد الذي يمارسها من امتلاك مقدار مهم من القدرات الحركية والبدنية والمهارية لمواجهة متطلبات الاداء الرياضي .

كما ان المجموعة التجريبية التي استعملت تدريبات سلم اجليتي تفوقت على المجموعة الضابطة في اللياقة الحركية.

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

وترى الباحثة ان الالعب الحركية باستعمال سلم اجلتي تعمل على ترقية التوافق العضلي العصبي الذي يؤدي الى تحسين مكونات بعض العناصر الحركية المختلفه مثل الرشاقة.

ان الطبيعة الحركية لتمرينات الالعب الحركية التي صممتها الباحثة والتي تشمل تمارين القفز والحجل فضلاً عن بقية الفقرات الاخرى مما زاد في القدرة الادراكية للاحساس الحركي و تطور 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 البدنية من اجل الصحة في بعض القدرات الجسميه والوظيفيه والبدنيه,(اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2000 م) , ص6 .

2 - علي بن صالح الهروي . 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 الالعب الحركية باستعمال سلم اجلتي وثقت العلاقات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية.
- الالعب 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 الالعب الحركية باستعمال سلم اجلتي طورت القدرات الحركية لدى المجموعة التجريبية.
- الالعب الصغيرة بدون استعمال سلم اجلتي طورت القدرات الحركية لدى المجموعة الضابطة.
- ان الالعب الحركية باستعمال سلم اجلتي المصمم من قبل الباحثة كانت افضل في تطوير القدرات الحركية لدى المجموعة التجريبية من المجموعة التجريبية التي استعملت العاب صغيرة بدون سلم اجلتي .

5-2 التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية لدى فئة الايتام .
- العمل على تفعيل دور المرشد النفسي في دور الايتام واجراء اختبارات النفسية دورية للايتام للتعرف على السلوك الغير طبيعي لديهم لغرض معالجته.
- الاهتمام بالجانب الرياضي والبدني لدى الايتام وتخصيص وحدات ترفيهية في دور الايتام 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 السرهدي وفريدة عثمان؛ الاسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقها 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).
- أيمن رحيم رزق؛ العلاقات الاجتماعية في المؤسسات الصحية دراسة مقارنة في مدينة بغداد: (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية الآداب ، 1997).
- جنان سعيد الرحو؛ 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 مسارات ومنحنيات : (الأكاديمية 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 اللياقة البدنية من اجل الصحة في بعض القدرات الجسميه والوظيفيه والبدنيه:(اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، 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 المتبادلة لدى الأيتام بعمر 12-14 سنة:(رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد، 2017).
- مصطفى حجازي؛ علم النفس والعولمة. 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؛ ميادين علم النفس: (دار المعارف، القاهرة، 2003).
- أياد هاشم السعدي؛ التفاعل الرمزي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والقبول الاجتماعي لدى الايتام 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 اليتيم

تحية طيبة

أمامك مقياس يتكون من عدة عبارات ، يرجو منك الإجابة على العبارات بوضع علامة (√) تحت احد البدائل الذي ينطبق عليك من البدائل الخمسة (تنطبق عَليَّ دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - لا تنطبق عَليَّ) الموجودة في ورقة الإجابة ، يرجى الإجابة على جميع العبارات بصدق وأمانة وعدم ترك أي عبارة دون إجابة علماً أن هذا البحث يستخدم لإغراض البحث العلمي فقط

ت	العبارات	تنطبق عَليَّ دائماً	تنطبق عَليَّ غالباً	تنطبق عَليَّ أحياناً	تنطبق عَليَّ نادراً	لا تنطبق عَليَّ
1	يوجد شخص يمكنني أن ألتجأ إليه في حالة تعرضي إلى مشكلات نفسية					
2	هناك بعض الأقرباء يمكن أن اعتمد عليهم - بعد الله					
3	أشعر أنني لدي علاقات اجتماعية وثيقة مع الزملاء					
4	هناك زملاء يعتمدون عليّ لمساعدتهم					
5	أشعر بأنني جزء من المجتمع الذي أعيش فيه أشاركه قيمه وعاداته					
6	أشعر بأنني مسئول شخصياً عن الوفاء بحاجات بعض زملائي					
7	يوجد لي علاقات حميمة تمدني بشعور بالأمن النفسي والسعادة					
8	يحترم زملائي المهارات اليومية التي أوديتها					
9	هناك من ذوي القربى يمكنني التحدث معه عن القرارات الهامة					
10	يوجد لدي صديق بمثابة أخ لي أثق وألتجأ إليه طلباً للنصح والعون عندما تواجهني مشكلات					

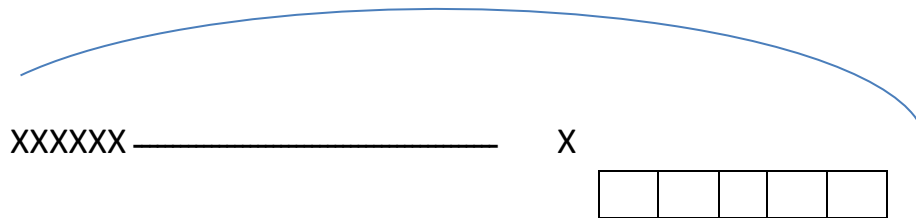
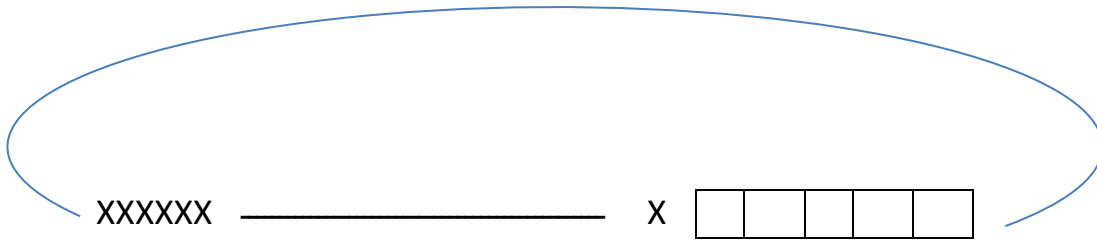
11	هناك أشخاص يقدرّون مواهبي وهواياتي				
12	اشعر بأن لي رابطة قوية مع شخص واحد على الأقل في الميتم				
13	يوجد من اشعر بالارتياح معه لأحدثه عن مشكلاتي				
14	أميل الى المشاركة في أي نشاط من شأنه خدمة المجتمع				
15	أحياناً اشعر بالغيرة من الزملاء				
16	اشعر بأن الأشخاص يستمتعون بالحديث معي				
17	لدي القدرة على إثارة البهجة وإسعاد بمن حولي من الأيتام (الأصدقاء)				

العمر :

الاسم :

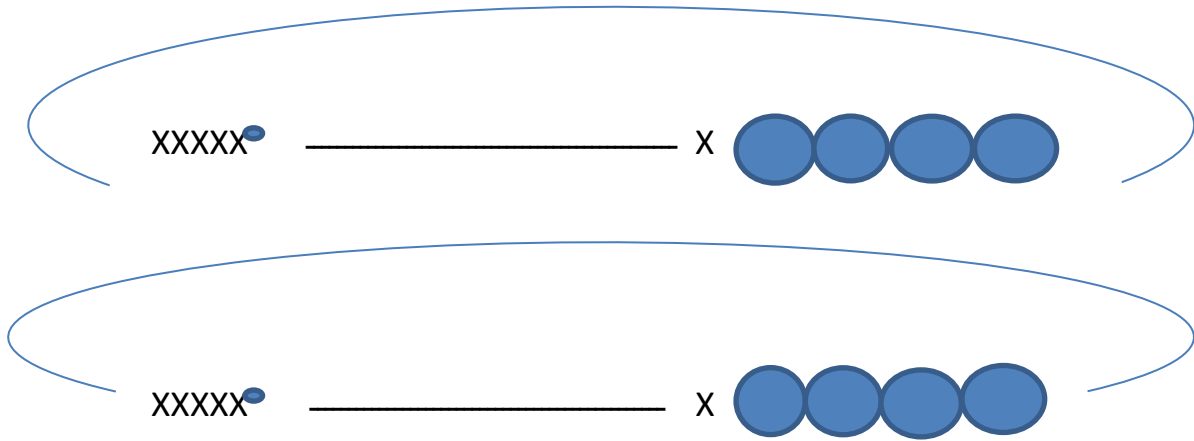
ملحق (٢) الالعاب الحركية باستعمال السلم الاجلتي

- 1- يقف الاطفال بشكل خطين واحد تلو الآخر ومتساويين 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 الاخر كما في شكل (1)

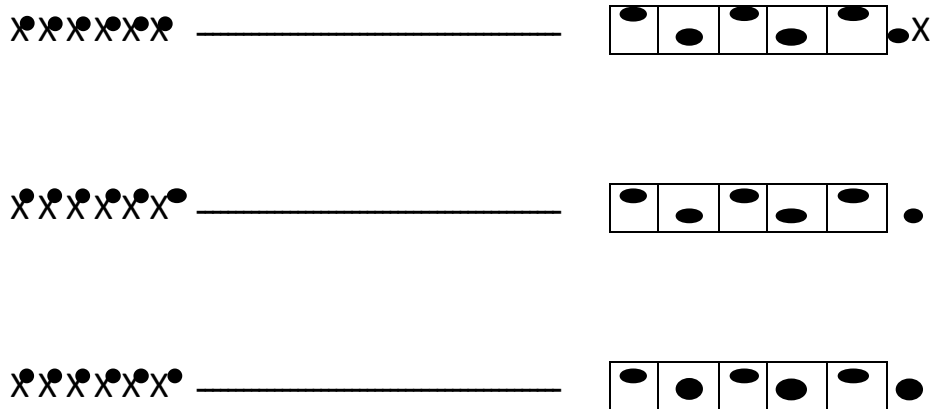


شكل (1)

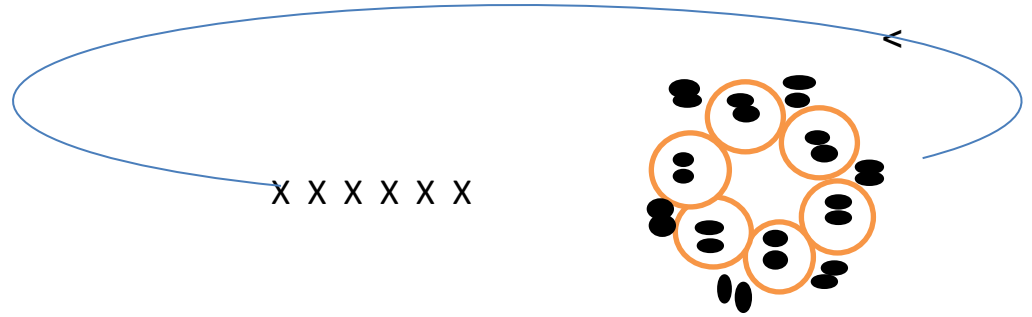
2- يقف الاطفال على شكل فريقين وعند اول طفل في بداية كل فريق توجد كرات امامه سلم بشكل دوائر ينطلق اول طفل من كل فريق حامل كرة وعند الوصول الى السلم يقوم كل منهما بالحجل حتى الوصول الى نهاية السلم والعودة واعطاء الكرة لزميله و هكذا كما في شكل (2)



3- يقسم الاطفال الى 3 مجاميع متساوية العدد ويرسم امام كل مجموعة سلم ويمسك جميع الاطفال في يدهم ملعقة وفي داخلها كرة صغيرة يقوم فقط 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)

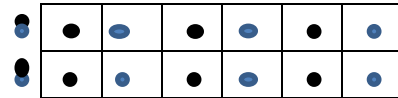


4- رسم سلم دائري وبشكل دوائر حيث يقوم الطفل بالقفز بالقدمين معا داخل الدائرة والخروج بالقفز من خارج الدائرة للخلف والقفز الى داخل الدائرة الثانية والعودة للخلف وهكذا وعند الانتهاء يعود الى الاخير خلف الطلاب كما في شكل (4)



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

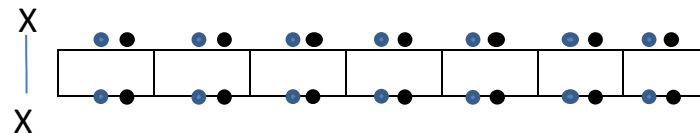
X X X X X X
X X X X X X



6- يقف الاطفال امام السلم واحد تلو الآخر 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 الآخر ويقومون بالقفز على ان لا تمس قدمهم السلم

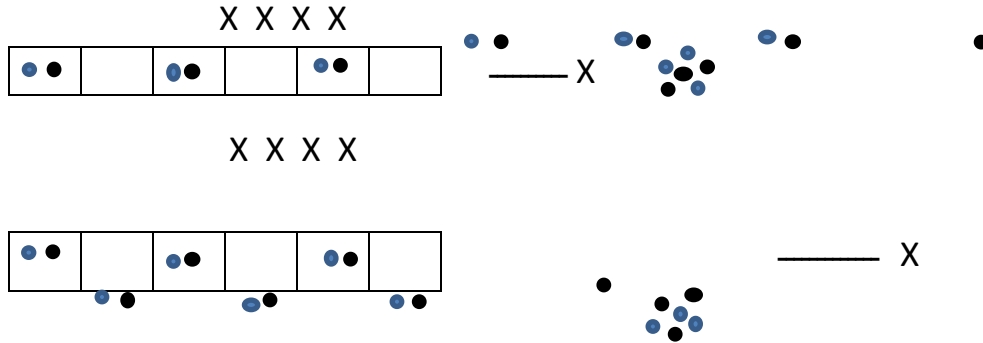


8- رسم سلم مربع الشكل ومقسم الى مربعات ترقيم المربعات من (1-9) وعلى الطفل القفز على الارقام حسب التسلسل على ان يركز على الارقام قبل القفز

0	••	8	••	2	••
••	9	••	1	••	7
4	••	6	••	3	••

X X X X X

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 الاوراق كل ورقة تحتوي على حرف يشكلها الاطفال للحصول على كلمة مفيدة والفريق الذي يكشف الكلمة اولاً هو الفائز



10- يقف الاطفال بشكل فريقين وكل طفل يقوم بمسك كتف الطفل الذي امامه ويقومون بالقفز معا

داخل السلم ويستمررون على نفس التشكيل الى ان يخرج اخر طفل من السلم

X X X X X



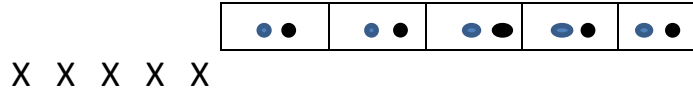
X X X X X



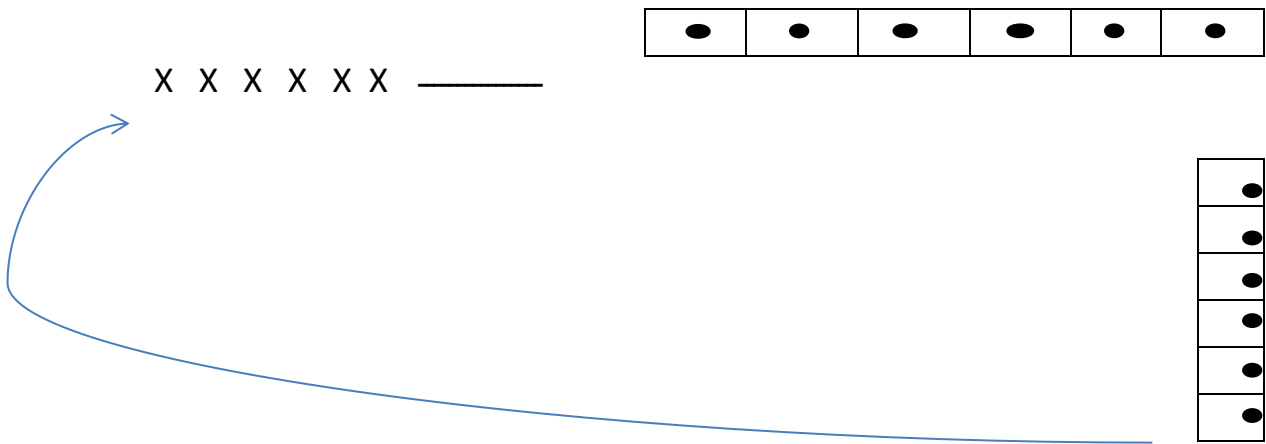
11- يقف الاطفال على شكل فريقين ويرسم امامهم سلم ويبدأ كل طفل من كل فريق بأداء حركة الارنب داخل السلم وعند الانتهاء الرجوع خلف الفريق

X X X X X

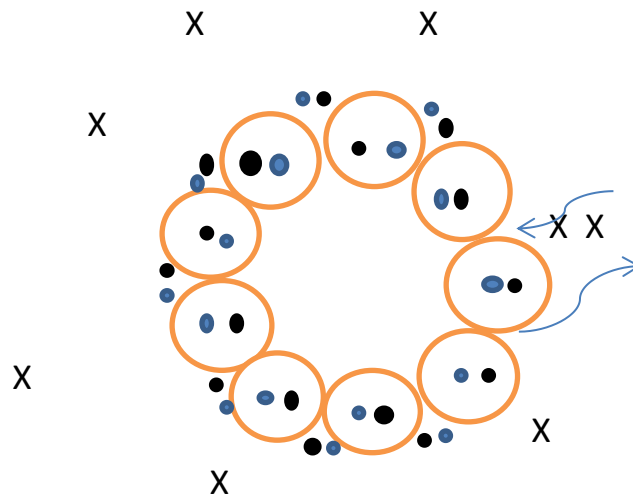




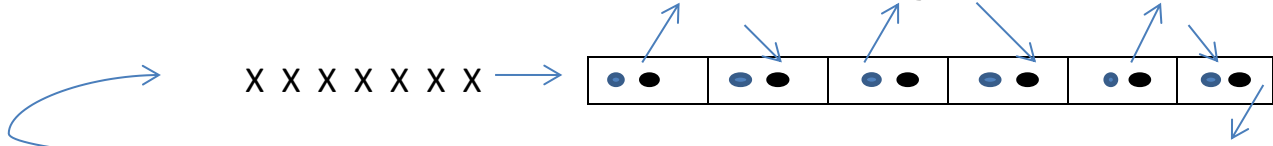
12- رسم سلم ورسم سلم اخر عند نهاية السلم الاول بحيث يشكل السلم مع السلم الاخر شكل حرف
يقوم الطفل بالحجل داخل السلم الاول والهرولة داخل السلم الثاني



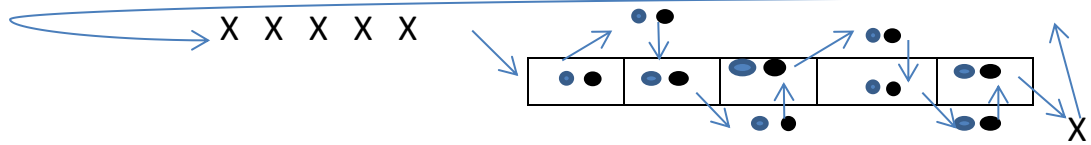
13- يرسم سلم على شكل دوائر ويكون دائري يقوم الطفل بالقفز داخل وخارج السلم بالقدمين
ويقومون الاطفال الباقين بالدوران حول السلم مع التصفيق وعندما يصل الى النقطة التي بدأ
منها يخرج من الاطفال ويدخل طفل اخر غيره



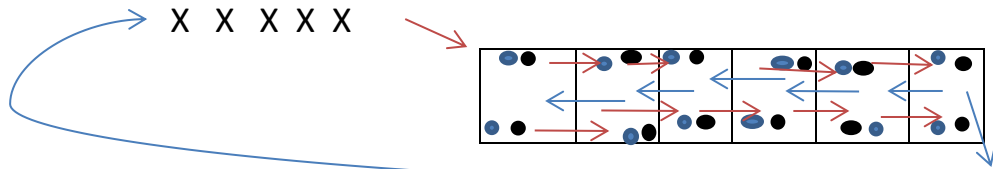
14- يقف الاطفال على شكل رتل وامامهم السلم ويقوم الطفل الاول بالقفز بالقدمين معا داخل اول مربع من السلم والخروج من الجانب جهة اليمين بالقدمين واحدة تلو الاخرى والرجوع بالقفز بالقدمين على المربع الثاني والخروج من الجانب بالقدمين واحدة تلو الاخرى وهكذا الى ان يصل الى نهاية السلم والرجوع خلف الرتل



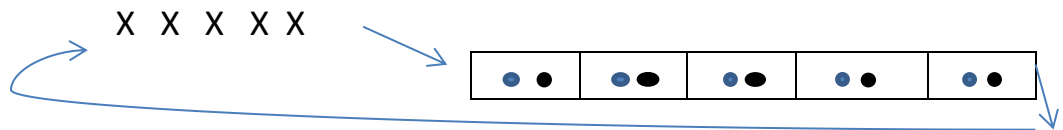
15- يقف الاطفال بشكل رتل امام السلم ويقوم اول طفل بالقفز الى اول مربع من السلم بالقدمين معا والخروج من جهة اليمين ويرجع بالقفز الى داخل المربع الثاني من السلم والخروج من جهة اليسار وهكذا



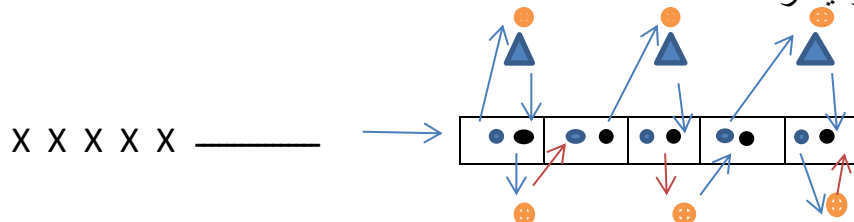
16- يقف الاطفال بشكل رتل وامامهم سلم يقوم الطفل الاول بالقفز الى المربع الاول والثاني بالقدمين معا والرجوع مربع واحد ويرجع الى المربع الثاني والثالث بالقدمين معا ويعود الى المربع الثاني وهكذا



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



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





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



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

