

الالعاب الشعبية وأثرها على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

م.د/ نورهان صلاح محمد

مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية - جامعة بنى سويف

المقدمة ومشكلة البحث

يمثل الاهتمام بدراسة مرحلة التعليم المختلفة معيارا لتقويم مستوى نمو المجتمعات وتطورها ، فهو في واقع الأمر اهتمام بمستقبل الأمة كلها ، حيث أن إعداد الأطفال وتربيتهم هو إعداد لمواجهة التحديات الحضارية التي تفرض حتمية التطور ، وتستدعى سلامة تخطيط العملية التربوية دراسة القوانين التي تحكم عملية النمو ، وكذلك العوامل التي تدفع النمو والخصائص المميزة لكل مرحلة عمرية حتى يمكن تفسير سلوك وتقويم قدرات التلاميذ تقويما موضوعيا ، وتعتبر مرحلة التعليم من أهم المراحل في حياة الإنسان ففي هذه المرحلة تتميز قدرات التلاميذ وتتفتح مواهبه ويكون قابلا للتأثر والتوجيه والتشكيل واهم ما يميز التلاميذ هو الميل للعب ، فعن طريق هذا الميل الطبيعي يتعلم التلاميذ من خلال الحركة وينمو تفكيره وشخصيته.

وتذكر " خولة يحيى " " ماجد عيد " (٢٠٠٠م) على انه يجب ان يقدم ألوان من الأنشطة البدنية والخبرات الحركية للتلاميذ في وسط تكتنفه القيم الاجتماعية والنفسية والتي تعمل في تفاعل حيوي نشط يعمل بقليل من التوجيه على تنمية شخصية الفرد وانه يفترض ان يجد الطفل معنى ومغزى من خلال مشاركته في النشاط الحركي فقد يركز على المعنى من خلال الشعور بالمتعة والبهجة والرضا المتأصل في النشاط والخبرات الحركية في حد ذاتها بالإضافة إلى الخبرات التعليمية والأنشطة تحقيق الحصائل المرغوبة بواسطة التلاميذ (٦ : ٦٧ ، ١٧٧) .

وتذكر " حنان عبد الحميد " (٢٠٠٧م) على ان الألعاب الشعبية هي المرأة الحقيقية التي تعكس بصدق عادات وتقاليد الشعب وهي من أهم مقومات التراث الاجتماعي والرياضي لأنها تعكس صورة صادقة للحياة الاجتماعية في أي مجتمع من المجتمعات فهي من أقدم مظاهر النشاط البشري التي ابتكرها الإنسان ومارسها عبر الاجيال، وهي تختلف من بلد إلى أخرى باختلاف وسائل الحياة ومظاهرها. (٤ : ٢٨)

ويذكر " مصطفى السايح " (٢٠٠٧م) ان الألعاب الشعبية بسيطة وتلقائية في ادائها وتنظيمها، ولا تحتاج إلى ملاعب أو أماكن خاصة فهي تؤدي داخل الحجرات والساحات وكل ما تحتاجه هو الرغبة وبعض أدوات بسيطة من البيئة مثل اجزاء النبات أو بعض الحجارة، فضلاً عن الفوائد البدنية التي تتحقق من خلال الأهداف المختلفة للألعاب الشعبية كالقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة. (١٥ : ٤)

والألعاب الشعبية من الأنشطة المحببة لدى الأطفال لأنها تتميز بالسرعة والسهولة وتخلق جواً من المرح والسعادة مما يجعل الأطفال تُقبل عليها، هذا إلى جانب أنها تلعب دوراً في نقل التراث الثقافي من المجتمع إلى الطفل حيث تعلمه بعض القيم الاجتماعية مما يؤدي إلى تنمية التفاعل الاجتماعي وتكوين علاقات اجتماعية الأمر الذي ينعكس على تعلم الطفل أهمية حياة الجماعة والبعد عن الفردية والانعزالية. (١٩ : ١٢٧)

وتعتبر الألعاب الشعبية مجالاً خصباً لتنمية المهارات الاجتماعية والتواصل بين الأطفال بعضهم البعض إلى جانب النمو البدني والحركي لما تتضمنه هذه الألعاب من حركات أساسية عديدة ومتنوعة كالمشي والجري والوثب والزرحف والتعلق وغيرها والتي يتم تنميتها في مرحلة الطفولة المتأخرة من سن (٩ - ١٢) سنة حيث يكون الأطفال في هذه المرحلة يميلون إلى ممارستها وتعلمها. (٢٠ : ٦٤)

والألعاب الشعبية هي تلك الألعاب البسيطة النابعة من البيئة الأصلية والتي يمارسها الأطفال في الشوارع والقرى، وهي ظاهرة من أقدم مظاهر النشاط البشري حيث لا يخلو تاريخ شعب من الشعوب من مثل هذه الألعاب وذلك لأنها تعبر عن الطابع الخاص لكل شعب وعاداته وتقاليده وقيمه، والتي غالباً ما تتأثر بالظروف البيئية لهذا الشعب. (٩ : ٦٤)

ويذكر " أحلام عزيز " (٢٠١١م) ان الألعاب الشعبية هي مجموعة من الألعاب الجماعية الحركية التي يؤديها الأطفال في مرحلة الطفولة، والتي يمكن الاستفادة منها في تنمية قدرات الطفل الحركية والمعرفية والنفسية والاجتماعية على حد سواء، وتتميز بالبساطة في التركيب والتعبير، كما تهدف إلى تنظيم حركة الأطفال حسب الإيقاع الحركي للعبة والاعنية المصاحبة لها، والتي تزيد من الوحدة والترابط بين المشاركين في اللعب، وتساعد أيضاً على اشباع الاحتياجات النفسية والانفعالية للأطفال. (٣ : ٣١-٣٢)

وتُعد الألعاب الشعبية من أهم أنواع الفنون الشعبية لأي أمة من الأمم أكثر مما يظن البعض عند نظرهم الأولى لها فهي أقدم مظاهر النشاط البشري وهي أول صورة لنشاط الإنسان في طفولته فهي صدى لانفعالاته ومعرض ملذاته وفرحه وهي انعكاس لصورة الحياة، فقد سايرت العصور وعاصرت مختلف الشعوب اذ لم يخل تاريخ أمة من الأمم منها فهي تعرض نموذجاً من نماذج الحياة في البيئة بطابعها وتقاليدها ونظمها. (١٧ : ٣٠٧)

ويذكر " دحال حميد" (٢٠١١م) ان الألعاب الشعبية مظهراً من المظاهر التي لا بد من توافرها في كل مجتمع فهي تعرض نموذجاً من نماذج الحياة في البيئة بطابعها وتقاليدها ونظمها. وذلك لأن لكل شعب بينته وطبيعته وظروفه الخاصة كل هذه العوامل تطبع نفسيته بطابعها الخاص الذي ينعكس بوضوح في اللعب. (١١ : ٣٠٧)

وتعتبر الألعاب الشعبية خارج نطاق المدرسة وأثناء الدروس وبين فتراتنا تعتبر نشاطاً ترويحياً مهماً إلى أبعد الحدود، وتهدف إلى المساهمة في تكوين الشخصية للفرد وإتاحة الفرصة له في جميع مراحل عمره لتنمية استعداداته وقدراته ومقابلة احتياجاته الأساسية بدنية نفسية وعقلية وادماجه في المجتمع حيث يتفاعل معه تفاعلاً ايجابياً منتجاً يعود عليه بالنفع ويخلق فيه عنصراً ايجابياً فعالاً يؤدي رسالته كاملة نحو مجتمعه. (١٢ : ٣٠٩-٣١٠)

الى أن ممارسة الطفل للأنشطة الرياضية تؤدي إلى تحسين صورة الفرد تجاه نفسه واتجاهاتها فهي تخفف من حدة القلق والتوتر نتيجة لمواقف الإحباط التي يتعرض لها يوميا ولم تجد مخرجاً صحياً فهي ترد الجسم إلى حالته السيكلوجية المتعادلة حيث أنها المخرج الصحي لتلك الطاقة الزائدة، فالتلميذ يتحول إلى فرد أكثر توافقاً واكتمالاً وتحرراً وتلقائية من خلال ممارسته للنشاط الحركي (١ : ٢٧)، (٢ : ٩).

كما تشير نتائج دراسة " ربيع سراج" (٢٠١٧م) والتي أشارت جميعها إلى أن الألعاب الشعبية كأسلوب محبوب ومثير للتلاميذ من أفضل الأساليب التي يمكن استخدامها كوسيلة فعالة لتحسين الثقة بالنفس لديهم. (٧ : ٢٣)

ويتفق كل من "سيدة عبد الرحيم" (٢٠١٦م)، "رينب الاسكندراني" (٢٠٠٤م)، على أن أنشطة اللعب المحببة للأطفال هي الألعاب الشعبية حيث تلعب دوراً في نقل التراث الثقافي من المجتمع للطفل فيتعلم بعض القيم الاجتماعية مما يؤدي إلى تنمية التفاعل الاجتماعي وتكوين علاقات اجتماعية، الأمر الذي ينعكس على تعليم الطفل أهمية حياة الجماعة والبعد عن الذاتية والانعزالية وربما حدة الشعور بالوحدة النفسية، فيمارسها الأطفال في الأماكن العامة وفي القرى ويضع الأطفال قوانينها تبعاً لإمكاناتهم، لذلك فهي سهلة في أدائها بالنسبة للأطفال في مختلف الأعمار (١٣ : ٦٠) (٩ : ٨).

ويؤكد " احمد امين" (٢٠٠٦م) أن الألعاب الشعبية تسهم في تحسين مستوى الثقة بالنفس للأطفال فهي تساعد في اكتساب الأطفال القدرة على إدارة أجسامهم في المواقف الحركية بكفاءة وذلك بطريقة فعالة ومؤثرة خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة (٦ : ٢٢١).

وترى الباحثة أن للنشاط الرياضي ومنها الرقص الابتكاري والألعاب الشعبية أهمية في التحكم في مستوى الثقة بالنفس وتحسين مستوى القدرات البدنية المختلفة فقد اتضح أن الفرد يشعر بالقلق والتوتر الشديد عندما يعمل تحت ضغوط معينة وأن التمرينات الرياضية التنافسية هي الإصلاحي النفسي الهادف، فمن خلال ممارسة النشاط البدني الهادف يعود الجسم إلى حالته السيكلوجية المتعادلة، فالرياضة هي المخرج الصحي لتلك الطاقة الزائدة فإذا لم يتخلص منها الفرد ستخزن وتظهر كسلوك عدواني ينعكس سلباً على مستوى الثقة بالنفس. (١ : ٦١)

كما لاحظت الباحثة أن مستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ أصبح يمثل مشكلة من أهم المشكلات الاجتماعية والنفسية وخاصة لدى تلميذا المرحلة الإعدادية ، حيث أنها في أهم مرحلة سنية من مراحل النمو ، وقد أشارت دراسات النمو إلى إنها مرحلة التطبيع الاجتماعي ، ويتم فيها تكوين السمات الرئيسية لشخصية الطفل ، وحيث أن هناك إتفاق لجميع الدراسات السابقة في المجال على أن التنفيس والتفريغ للطاقت يحسن مستوى الثقة بالنفس ، لذا رأت الباحثة أهمية استخدام الرقص الابتكاري داخل الألعاب الشعبية بهدف التعرف على مدى تأثيرها على تحسين مستوى الثقة بالنفس وتحسين بعض المتغيرات البدنية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على الألعاب الشعبية وأثرها على بعض المتغيرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض الصفات البدنية لتلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي مجموعة البحث التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض الصفات البدنية لتلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي مجموعة البحث الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الصفات البدنية لتلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة في البحث

الألعاب الشعبية: Popular Games

"ألعاب تراثية يشترك فيها عدد من الأفراد في نشاط اجتماعي شبه منظم بهدف اللعب أو بهدف انثروجرافي محدد". (٢١ : ٣١)

الثقة بالنفس:

هي درجة اعتقاد الفرد أو تأكيده من قدرته على النجاح في مهمة معينة. (٢ : ٨٩)

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس القبلي البعدي للمتغيرات البدنية قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

قامت الباحثة باختيار مجتمع الدراسة من تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي تحت (١٥) سنة بمدارس المرحلة الإعدادية بمحافظة بنى سويف للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلميذ الصف الأول الإعدادي وقد بلغ إجمالي عينة البحث (٣٨) تلميذات وتم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية قوامها (٨) تلميذات وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٣٠) تلميذة تم تقسيمهم بالتساوي كل مجموعة مكونة من (١٥) تلميذة.

جدول (١)

تجانس مجموعات البحث والعينة الكلية في متغيرات الطول والوزن والسن"

ن=٣٨

م	المتغيرات	التمييز	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
١	الطول	سم	١٣١.١٥	١.٢١	١٣١.٠٠	٠.٥١
٢	الوزن	كجم	٤١.١٢	١.٠١	٤١.٠٠	٠.٠٢٥
٣	السن	سنة	١٣.١٢	٠.٥٤	١٣.١٠	٠.٠٧٤

يتضح من جدول (١) تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول، الوزن، السن) حيث أن معامل الالتواء يقع بين ± 3 مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن، وأنها تقع في حدود المنحنى الاعتيادي.

٢- التكافؤ:

بعد التأكد من أن عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات قيد البحث تم تقسيمها عشوائياً إلى مجموعتين قوام كلا منها (١٥) طالبة، ثم قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على متغيرات البحث للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث ويوضح ذلك جدول (٢).

جدول (٢)

"تكافؤ عينة البحث في معدلات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى الثقة بالنفس لدى مجموعتي البحث"

ن=١٥ ن=٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	السن	سنة	٩.٠٢	٠.٣٢	٩.١١	٠.١٤	٠.٥٢	غير دال
٢	الطول	سنتيمتر	١٢٩.٢١	٠.٥١	١٢٧.٥٥	٠.٨٤	٠.٠٥٢	غير دال
٣	الوزن	كيلوجرام	٣٢.١٠	٠.١٤	٣١.٢٢	٠.٦١	٠.١١	غير دال
٤	الرشاقة	ث	٨.٣٢	٠.٦٥	٨.٣٠	٠.٥٢	٠.١١	غير دال
٥	المرونة	سم	٢.٨٠	٠.٨٥	٢.٧٥	٠.١١	٠.٧٨	غير دال
٦	التوافق	عدد	١.٨٥	٠.١١	١.٨٩	٠.٦١	٠.٦٥	غير دال
٧	القدرة العضلية	سم	١٠٨.٩٨	٠.٦٣	١١٠.٧	٠.١٤	٠.٠٢١	غير دال
٨	السرعة	ث	٦.١٨	٠.٢١	٦.٢١	٠.٢١	٠.١٨	غير دال
٩	الثقة بالنفس	درجة	٣٢.٥	٠.٥٨	٣٣.٥١	٠.١١	٠.٩٤	غير دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.١٣١

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق داله إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات القبلية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٧٨ إلى ٠.٠٢١) مما يدل على تكافؤ المجموعات.

ثالثاً: أدوات ووسائل جمع البيانات

استخدمت الباحثة الوسائل التالية لمناسبتها لطبيعة وأهداف البحث:

- استمارات جمع البيانات.
- المراجع العلمية والدراسات السابقة وشبكة المعلومات.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء.
- الاختبارات المستخدمة (البدنية).
- الأجهزة والأدوات المستخدمة.

١- استمارات جمع البيانات:

استعانت الباحثة باستمارات جمع البيانات للحصول على بعض البيانات الخاصة بعينة البحث والمتمثلة في:

- الطول والوزن.
- المتغيرات البدنية.
- مستوى الثقة بالنفس

٢ – المراجع العلمية والدراسات السابقة:

استعانت الباحثة بما استطاع التوصل إليه بعد اطلاعه على الدراسات والبحوث والمراجع العلمية وتحليلها بهدف المساعدة في حصر الاتي:

- عناصر اللياقة البدنية الخاصة.
- الاختبارات البدنية التي تقيس هذه العناصر.
- المهارات الحركية الأساسية المشابهة في مراحل التعليم والتعلم والمساهمة في الأداء عن طريق الألعاب الشعبية.

٣ – استمارة استطلاع رأى الخبراء:

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وشبكة المعلومات قامت الباحثة بإعداد استمارة استبيان وقام بعرضها على عدد (٦) من الخبراء والمبينة أسمائهم وصفاتهم مرفق (١) لاستطلاع آرائهم حول تحديد.

- استمارة (١) المهارات الحركية الأساسية المشابهة في مراحل التعليم والتعلم وعناصر اللياقة البدنية الخاصة واختيار الاختبار الأكثر ارتباطاً بالعنصر وذلك لإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث وأسفرت نتيجة الاستبيان على العناصر التالية (المرونة- الرشاقة – القدرة العضلية – التوافق- السرعة).

٤-الاختبارات المستخدمة:

خلال استطلاع رأي الخبراء تم اختيار الاختبارات الخاصة بالعناصر البدنية من خلال عرضها على الخبراء في نفس الاستمارة تم التوصل إلى الاختبارات التالية:

- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية.
- اختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس مستوى المرونة.
- اختبار الجري الزجراج لقياس مستوى الرشاقة.
- اختبار العدو (20) متر لقياس مستوى السرعة.
- اختبار تعدية الحبل ٥ مرات لقياس مستوى التوافق.
- مقياس روبين فيلي Vealy تعريب محمد حسن علاوى

٥-الأجهزة والأدوات المستخدمة:

الرستاميتير – الميزان الطبي – شريط قياس – كرات سلة – مسطرة مدرجة – صندوق على ارتفاع ٥٠ سم – طباشير-أشرطة لاصقة – ملعب كرة سلة- اجهزة كمبيوتر.

رابعاً: التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية على عدد (٨) تلميذات من نفس مجتمع البحث خارج عينة البحث في بهدف:

١. تدريب فريق العمل المساعد على القيام بدورهم في تطبيق قياسات البحث.
 ٢. الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة.
 ٣. إجراء بعض تدريبات البرنامج التعليمي لمعرفة زمن التدريب لتحديد فترات الراحة بين كل تدريب.
 ٤. التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.
- وأسفرت نتائج التجربة الاستطلاعية:

- مقدرة الطالبات على أداء التدريبات.
- كفاءة المساعدين على القيام بدورهم.
- سلامة الأجهزة والأدوات.

خامساً: المعاملات العلمية للاختبارات:

١-الصدق Validity

قامت الباحثة بإجراء صدق الاختبارات قيد البحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وعددهم (٤) تلميذات والمجموعة غير المميزة وعددهم (٤) تلميذات من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث، وتم إجراء قياس الصدق وأعتبر التطبيق الأول للثبات يوم

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات البدنية ومستوى الثقة بالنفس لدى التلميذات (الصدق)

$$n = 2 = 8$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة (ت)	الدلالة
			ع	م	ع	م		
١	الرشاقة	ث	٧.١٢	٠.٢١	٩.٥٥	٠.٣٢	٣.٨٥	دال
٢	المرونة	سم	٢.٥٢	٠.١١	٢.١٨	٠.١٤	٣.٤٥	دال
٣	التوافق	عدد	٣.١١	٠.٥٢	٢.٥٥	٠.٥٣	٣.٦٢	دال
٤	القدرة العضلية	سم	١٢٦.٥٥	٠.٢١	١١٨.٣٢	٠.٥٧	٣.٥٢	دال
٥	السرعة	ث	٥.١٨	٠.٢٦	٥.٩٨	٠.٦١	٣.٣٢	دال
٦	الثقة بالنفس	درجة	٣١.٨٥	٠.٥٤	٢٢.٦٥	٠.٨٧	٣.٢٨	دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٨٦٠

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لصالح الربيع الأعلى مما يشير إلى صدق الاختبارات في القياسات التي وضعت من أجلها.

٢- الثبات Reliability

للتحقق من ثبات الاختبارات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق أيام من التطبيق الأول وذلك على عينة قوامها (٨) تلميذات من مجتمع البحث خارج العينة الأساسية وتم القياس في الفترة من إلى واعتبرت الباحثة بيانات قياس الصدق بمثابة التطبيق الأول للثبات وقد راعت الباحثة نفس الشروط عند التطبيق الثاني من ترتيب ومكان الأدوات وعمل المساعدين في القياس الثاني ثم تم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني باستخدام معادلة (بيرسون) يتضح ذلك من جدول (٤)

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في متغيرات الدراسة (الثبات)

$$n = 8$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدلالة
			ع	م	ع	م		
١	الرشاقة	ث	٨.٣٣	٠.٥٤	٨.٢٨	٠.٤٧	٠.٩٥١	دال
٢	المرونة	سم	٢.٣٥	٠.٦٣	٣.٤١	٠.٦٣	٠.٩٦٠	دال
٣	التوافق	عدد	٢.٨٣	٠.٢١	٢.٩١	٠.٥١	٠.٩٨٠	دال
٤	القدرة العضلية	سم	١٢٢.٤٣	٠.٢٤	١٣٢.١٠	٠.٨٣	٠.٩٦٠	دال
٥	السرعة	ث	٥.٥٨	٠.٢٩	٥.٦٠	٠.١١	٠.٩١٠	دال
٦	الثقة بالنفس	درجة	٣٤.٢٨	٠.٩٧	٣٦.٥٤	٠.٧٤	٠.٩٤٧	دال

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٦٨

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمتغيرات الدراسة قد تراوحت ما بين (٠.٩١٠ إلى ٠.٩٨٠) وهي ارتباطات دالة إحصائية مما يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة.

برنامج الألعاب الشعبية:

تم تحديد الألعاب الشعبية المناسبة للمرحلة السنوية للتلاميذ عينة البحث.

الخطة الزمنية :

تم استخدام البرنامج المقترح الألعاب الشعبية لمدة (٨) أسابيع بواقع (٢) وحدة في كل أسبوع بإجمالي (١٦) ثماني عشر وحدة ، زمن الوحدة (٤٥) دقيقة مقسمة كالتالي:

- الجزء التمهيدي لمدة (٥ق)
- الجزء الرئيسي يحتوي على رقص ابتكارى لمدة (١٥ق) والعاب شعبية لمدة (٢٠ق)
- الجزء الختامي يحتوي على تدريبات تهدئة وإسترخاء لمدة (٥ق) .

تطبيق الدراسة الأساسية.

أولا - القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على عينة البحث في يوم //

ثانيا - تطبيق التجربة:

طبقت للرقص الابتكاري والألعاب الشعبية على عينة البحث لمدة (٨) اسابيع بواقع (٢) وحدة في كل اسبوع بأجمالي (١٦) وحدة ، زمن الوحدة (٤٥) دقيقة وقسمت كل وحدة إلى ثلاث أجزاء كالتالي :

- احماء ٥ق
- الجزء التمهيدي لمدة (٥ق)
- الجزء الرئيسي يحتوي على رقص ابتكارى لمدة (١٥ق) والعاب شعبية لمدة (٢٠ق)
- الجزء الختامي يحتوي على تدريبات تهدئة وإسترخاء لمدة (٥ق) .

وذلك في الفترة من // إلى // أيام من كل أسبوع والجدول التالي يوضح نموذجا لوحدة الرقص الابتكارى والألعاب الشعبية لعينة البحث . مرفق (٣).

ثالثا - القياس البعدي :

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي فى // لعينة البحث .

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية :

" الوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار (ت) - اختبار T.test " ، وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) .

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٥)

"دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية والثقة بالنفس مجموعة البحث التجريبية"

ن = ١٥

م	المتغيران	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	الرشاقة	ث	٨.٣٢	٠.٦٥	٦.٨٧	٠.٢٢	١.٤٥	%٢١.١٠	٤.٩٨	دال
٢	المرونة	سم	٢.٨٠	٠.٨٥	٤.٧٤	٠.١٧	١.٩٤	%٦٩.٢٨	٤.٦٢	دال
٣	التوافق	عدد	١.٨٥	٠.١١	٣.٥٥	٠.٣٢	١.٧٠	%٩١.٨٩	٤.٦٢	دال
٤	القدرة العضلية	سم	١٠.٨٩٨	٠.٦٣	١٢١.٨٥	٠.٥٢	١٢.٨٧	%١١.٨٠	٤.٥٥	دال
٥	السرعة	ث	٦.١٨	٠.٢١	٤.٤٨	٠.١١	١.٧٠	%٣٧.٩٤	٤.٦٥	دال
٦	الثقة بالنفس	درجة	٣٢.٥	٠.٥٨	٤٨.٣٢	٠.٥٤	١٥.٨٢	%٣٢.٧٤	٤.٥٩	دال

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.١٣١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى تلميذات مجموعة البحث التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٥٥ إلى ٥.١١) وهي أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٦)

"دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية والثقة بالنفس مجموعة البحث الضابطة"

ن = ١٥

م	المتغيران	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	الرشاقة	ث	٨.٣٠	٠.٥٢	٧.٢٠	٠.١١	١.١٠	%١٥.٢٧	٣.٥٢	دال
٢	المرونة	سم	٢.٧٥	٠.١١	٣.١٨	٠.٢٦	٠.٤٣	%١٥.٦٣	٣.٤١	دال
٣	التوافق	عدد	١.٨٩	٠.٦١	٢.٨٨	٠.١٧	٠.٩٩	%٥٢.٣٨	٣.٩٨	دال
٤	القدرة العضلية	سم	١١٠.٧	٠.١٤	١١٥.٩٨	٠.٣٢	٥.٢٨	%٤.٧٦	٣.٤٥	دال
٥	السرعة	ث	٦.٢١	٠.٢١	٥.٥٤	٠.٢٠	٠.٦٧	%١٢.٠٩	٣.٢٢	دال
	الثقة بالنفس	درجة	٣٣.٥١	٠.١١	٣٧.٦٥	٠.٥٨	٤.١٤	%١٠.٩٩	٣.٣٦	دال

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.١٣١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى تلميذات مجموعة البحث الضابطة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.١١ إلى ٣.٩٨) وهي أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة والثقة بالنفس في مستوى المتغيرات البدنية

$$ن=١=٢=١٥$$

م	المتغيران	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	الرشاقة	ث	٦.٨٧	٠.٢٢	٧.٢٠	٠.١١	٣.٥٤	دال
٢	المرونة	سم	٤.٧٤	٠.١٧	٣.١٨	٠.٢٦	٣.٣٢	دال
٣	التوافق	عدد	٣.٥٥	٠.٣٢	٢.٨٨	٠.١٧	٣.٤١	دال
٤	القدرة العضلية	سم	١٢١.٨٥	٠.٥٢	١١٥.٩٨	٠.٣٢	٣.٢١	دال
٥	السرعة	ث	٤.٤٨	٠.١١	٥.٥٤	٠.٢٠	٣.٩٨	دال
٦	الثقة بالنفس	درجة	٤٨.٣٢	٠.٥٤	٣٧.٦٥	٠.٥٨	٣.٨٤	دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٨٨٤

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى المتغيرات البدنية قيد الدراسة حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعدية في المتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى تلميذات مجموعة البحث التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٥٥ إلى ٥.١١) وهي أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج الألعاب الشعبية، حيث أن ممارسة هذه الألعاب أدت إلى تحسين مستوى الثقة بالنفس، بالإضافة إلى أنها وسيلة هامة لتوجيه الطاقات في ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من "خالد عبد الرازق" (٢٠٠١م) (٥) "رحاب مصطفى" (٢٠٠٢م) (٨) التي أظهرت وجود فاعلية استخدام اللعب في تعديل المشكلات السلوكية وتحسين القدرات البدنية.

ويذكر "أسامة راتب" (٢٠٠٠م) أن الفرد نتيجة لممارسته للأنشطة الرياضية يتمتعون بدرجة عالية من لياقة بدنية وبالتالي يؤدي إلى تحسن في مستوى الثقة بالنفس مقارنة بأقرانهم الذي لم ينالوا فرصة للممارسة ولا يتمتعون بحالة جيدة من حيث لياقتهم البدنية. (٣:٢)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من "خالد عبد الرازق السيد" (٢٠٠١م) (٥) حيث تصلوا إلى أن التدريبات الرياضية وبرامج التربية الحركية لها تأثير ايجابي على تنمية الجوانب المهارية والقدرات الحركية والبدنية وكذلك الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية لجميع ممارسيها.

كما ترجع الباحثة هذه النتائج إلى الألعاب الشعبية لما لها من تأثير إيجابي على تحسين مستوى الثقة بالنفس لدى أطفال المجموعة التجريبية وذلك لما تتمتع به من حركات مشوقة وجذابة متخذة في أدائها أوضاع متغيرة سواء على الأرض أو في الهواء هذا بالإضافة إلى تميزها بأداء حركات واتخاذ أوضاع للجسم تتطلب درجة عالية من التحكم في كل أجزاءه مما ينمي لدى التلاميذ القدرة والتمييز والتعرف على كافة أجزاء الجسم والمسافات والارتفاعات والأوزان المختلفة ، هذا على العكس بالنسبة للمجموعة الضابطة التي طبق عليها البرنامج التقليدي.

وبذلك يكون قد تحقق فرضة البحث الأولى والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض الصفات البدنية لتلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي مجموعة البحث التجريبية.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى تلميذات مجموعة البحث الضابطة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.١١ إلى ٣.٩٨) وهي أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وترجع الباحثة تلك النتيجة الى استخدام البرنامج التربوية الرياضية والمطبق على تلميذات المرحلة الإعدادية.

وهذا ما أكدته زيد الهويدي (٢٠٠٥م) (٩) حيث أشار إلى أن استخدام الأنشطة الحركية يؤدي إلى تنمية وتطوير قدرات التلاميذ وبالتالي تساهم في النضج الاجتماعي والتغلب على المشكلات السلوكية المصاحبة للمراحل السنية.

كما أشارت ولاء محمد (٢٠١٠م) أن الأنشطة المدرسية والتي منها الأنشطة الرياضية هامة وضرورية للأطفال، حيث أنها وسيلة للتغلب على العديد من المشكلات الجسمية والحركية والاجتماعية، كما أن الأنشطة المدرسية إذا قدمت بصورة متكاملة ومتناسقة يمكنها أن تؤدي إلى إكساب التلميذ السلوك الاجتماعي. (١٨ : ٦٠)

وبذلك يكون قد تحقق فرضة البحث الثانية والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض الصفات البدنية لتلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي مجموعة البحث الضابطة.

ويتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى المتغيرات البدنية قيد الدراسة حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل أحلام دارار (٢٠١١م) (٣)، خالد عبد الرزاق (٢٠٠١م) (٥) والتي تشير إلى فاعلية كلا من اللعب الحر ، والجماعي التعاوني بدرجة كبيرة في تعديل إضطرابات السلوك بينما جاء اللعب الفردي التنافسي في المرتبة الثالثة من حيث الفاعلية في تعديل السلوك واكساب مستوى مرضى من الثقة بالنفس.

كما إتفقت في الرأي رحاب مصطفى (٢٠٠٢م) (٨) من حيث أن للبرامج الحركية الهادفة درجة عالية من الفاعلية في تحسين مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة التأسيسية

ويتفق مع هذه النتيجة كلا من أحلام دارار (٢٠١١م) (٣)، خالد عبد الرزاق (٢٠٠١م) (٥) حيث توصلوا إلى أهمية ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية لخفض العدوانية وتحسين مستوى الثقة بالنفس.

وتعزو الباحثة أيضاً تلك النتيجة إلى برنامج الألعاب الشعبية المقترح حيث أنه يشتمل على ألعاب جرى وقفز ووثب وسباق تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية كالتوافق والمرونة والرشاقة والتوازن والسرعة هذا بجانب تكرار اللعب طوال فترة التعليم الأساسية، وذلك تم لجميع الألعاب الشعبية المختارة، كما حرصت الباحثة أن يتم الأداء بصورة جماعية تنافسية بناءً مع التشجيع وإعطاء الحافز للمجموعة الفائزة، مما جعل التلاميذ يؤدون الألعاب بمنتهى الحماس مع بذل المزيد من الجهد، وكل هذه العوامل أدت إلى حدوث التأثير الإيجابي نتيجة لتطبيق برنامج الألعاب الشعبية المقترح، وبالتالي تحسن مستوى اللياقة البدنية، مما أدى إلى تحسن ملحوظ باستجاباتهم الحركية.

وترجع الباحثة أيضاً هذه النتيجة إلى أن البرنامج المقترح يعمل على إدخال السرور والمرح والمنافسة وزيادة الترابط بين الأطفال إلى جانب الترويح وما ينتج عنه من استثارة حماس التلاميذ لبذل المزيد من الجهد في نشاط محبوب إلى نفوسهم وبذلك أدى إلى ظهور فروق دالة إحصائية في الاستجابة الحركية قيد البحث، وهذا ما أكدته سماح صلاح (٢٠٠٢م) (١٢)، غادة محمد يوسف (٢٠١١م) (١٤) بأن الأنشطة الرياضية تؤثر تأثير إيجابي حيث تكسبهم التوافق الحركي الذي يساعدهم على أداء المهارات الحركية الرياضية.

وبذلك يكون قد تحقق فرضية البحث الثالثة والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الصفات البدنية لتلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

الاستنتاجات

- أدت نتائج الدراسة الحالية الى تحسن في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

- أدت نتائج الدراسة الحالية الى تحسن في مستوى الثقة بالنفس لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

التوصيات:

من خلال الاستنتاجات التي أمكن التوصل إليها وفي حدود عينة البحث توصى الباحثة بما يلي:

- ١- إنشاء العديد من المراكز الرياضية التابعة للدولة، بحيث يكون ضمن أهدافها ممارسة النشاط الحر الذي يتمثل في الألعاب الشعبية لتفريغ الطاقات الزائدة وكل ما يشعر به التلاميذ.
- ٢- الاستفادة من نتائج هذا البحث وإدراج البرنامج المستخدم الألعاب الشعبية لما له من تأثير إيجابي على القدرات البدنية والثقة بالنفس.
- ٣- الاهتمام من جانب أولياء الأمور بتشجيع أبنائهم على قضاء وقت الفراغ بممارسة الرقص الابتكاري والألعاب الشعبية مع الأقران والأقارب والجيران بديلاً عن مشاهدته أفلام الحرب والعصابات والمغامرات وقراءة القصص والمغامرات البوليسية التي اتفقت العديد من الدراسات على أنها من أهم أسباب زيادة السلوك العدواني.
- ٤- إجراء دراسات مشابهة للتعرف على تأثير الألعاب الشعبية على الدوافع النفسية الأخرى .
- ٥- إجراء دراسات مشابهة للتعرف على تأثير الألعاب الشعبية على سرعة التعلم والإتقان وعلى عينات مختلفة من حيث العمر الزمني والجنس

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١- احمد امين فوزى (٢٠٠٦م) : مبادئ علم النفس (المفاهيم والتطبيقات) ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٢- أسامة كامل راتب : (٢٠٠٠م) علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثالثة ، القاهرة
- ٣- أحلام دارار عزيز (٢٠١١م) أثر الألعاب الشعبية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لتلاميذ الصف الرابع والخامس الابتدائي بعمر (١٠-١١) سنة، مجلة الرافين للعلوم الرياضية، العراق.
- ٤- حنان عبد الحميد العناني (٢٠٠٧) : اللعبة عند الأطفال الاسس النظرية والتطبيق، الطبعة الثالثة، دار الفكر، الاردن.
- ٥- خالد عبد الرازق السيد (٢٠٠١) : فاعلية استخدام أنواع مختلفة من اللعب في تعديل بعض الاضطرابات السلوك لدى طفل الروضة، مجلة الطفولة والتميز، المجلس العربي للطفولة والتميز، العدد الثالث مجلد (١)، القاهرة .
- ٦- خولة احمد يحيى، ماجد السيد عيد (٢٠٠٠): أنشطة للأطفال العاديين ولذوي الاحتياجات الخاصة (في مرحلة ما قبل المدرسة) ، الجامعة الاردنية، دار المسيرة .
- ٧- ربيع السيد السيد سراج (٢٠١٧م) تأثير الألعاب الشعبية باستخدام المثيرات السمعية والبصرية على بعض المتغيرات والاستجابة الحركية وخفض السلوك الانسحابي لتلاميذ متلازمة دوان القابلين للتعلم، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٨- رحاب مصطفى مبروك (٢٠٠٢): تأثير برنامج حركي مقترح على الشعور بالوحدة النفسية ومفهوم الذات ومستوى اللياقة البدنية لأطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، بكلية التربية الرياضية، جامعه حلوان، القاهرة.
- ٩- زيد الهويدي (٢٠٠٥): الألعاب التربوية (استراتيجية لتنمية التفكير)، الطبعة الثانية، دار الكتاب الجامعي، العين، الامارات العربية المتحدة.

١٠- زينب أحمد الاسكندراني (٢٠٠٤): "تأثير الألعاب الشعبية بمصاحبة مثيرات بصرية وسمعية على النشاط الزائد وبعض المتغيرات البدنية للأطفال ذوي نقص الانتباه وفرط الحركة"، بحث منشور، مجلة دراسات في التعليم الجامعي، العدد السابع، اكتوبر.

١١- دحال حميد (٢٠١١م) أثر برنامج تعليمي مقترح بالألعاب الحركية الصغيرة والألعاب الشعبية والمختلطة في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة التحضيرية (٤-٥) سنوات بولاية غليزان، مجلة المعيار، العراق.

١٢- سماح صلاح (٢٠٠٢): "برنامج للرقص العلاجي لتحسين التكيف الشخصي والاجتماعي وتأثيره على السلوك العدواني للأطفال المحرومين اسرياً"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة .

١٣- سيدة عبد الرحيم (٢٠١٦م) تأثير استخدام الرقص الابتكاري والالعاب الشعبية على السلوك العدواني والعافيه البدنية لأطفال الشوارع، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

١٤- غادة محمد يوسف (٢٠١١) : تأثير الالعاب الشعبية باستخدام المثيرات السمعية والبصرية ما بين الدمج والعزل على الاستجابة الحركية وخفض السلوك الانسحابي لدى اطفال متلازمه داون القابلين للتعلم، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

١٥- مصطفى السايح محمد (٢٠٠٧): موسوعة الالعاب الصغيرة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية.

١٦- نورهان صلاح معتوق (٢٠١٥): "تأثير برنامج للألعاب (الشعبية والصغيرة) على بعض المتغيرات البدنية والانتباه لأطفال متلازمة داون، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.

١٧- هاجر عبد الهادي السيد (٢٠١٣) : فاعلية برنامج للألعاب الشعبية والحركية على النشاط الزائد ونقص الانتباه لدي اطفال المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.

١٨-ولاء محمد محمود (٢٠١٠): فاعلية برنامج للتعبير الحركي والالعب الشعبية علي بعض المتغيرات النفسية والاستجابة المناعية لأطفال مرضي السرطان، رساله ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.

ثانياً: المراجع الانجليزية

- 19-Judiith E., Rink (2001): Teaching physical education for learning times mirror Mosby college publishing St. Louis.
- 20- Loretla M., Stalings, E.D., (2002): Motor learning from theory to practice the V.C Mosby company.
- 21- Robert N., Singer (2000): Motor learning and human performance an application to motor skills and movement behaviors" 3 ed. Macmillan publishing Co., INC, New York.