

تأثير برنامج تربية حركية على مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

أ.م.د/ همت عزت كمال

أستاذ مساعد بقسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

١/ مقدمة ومشكلة البحث:

يتميز العصر الذي نعيش فيه بالتقدم العلمي، وتتحج مصر وهي تعيد بناء المجتمع على أسس علمية (رؤية ٢٠٣٠م) إلى تطوير التعليم واستخدام أحدث الأساليب المطورة لبناء الشخصية المتكاملة المتزنة لأبنائها من جميع الجوانب، فتلميذ اليوم هو دعامة الغد وعماد المستقبل وثروة الوطن وارتقائه، وأصبح معيار الحضارة بين الأمم هو مقدار اهتمام كل أمة بتلاميذها، ولم تعد الدول التي تضع التلاميذ في درجة متأخرة من اهتماماتها تستطيع أن تواكب ركب الحضارة والتقدم، ومن ثم فإن التلاميذ هم البداية حيث يتميزوا بقابليتهم للتشكيل الاجتماعي.

ويشير كل من دلال فتحي عيد (٢٠٠٦م)، حسن السيد أبو عبده (٢٠١١م) همت عزت كمال (٢٠١٩م)، سعيد عثمان عباس (٢٠٢٢م) أن التربية الحركية تلعب دوراً بارزاً في هذا الإعداد المتكامل من خلال ما توفره لأطفالنا من خبرات عملية تطبيقية فهي نظام تربوي يعتمد بشكل أساسي على الإمكانات الحركية المتاحة للطفل والتي تعمل على تحقيق الأهداف السلوكية والحركية والمعرفية والوجدانية، من خلال إدارة العملية التعليمية للمراحل السنية المبكرة أي طفل ما قبل المدرسة. (١٧: ٧) (١٥: ٣) (٣٧: ١) (١٩: ٣٤)

ويذكر كل من هاني محمد فتحي (٢٠٠٣م) أحمد عبد العظيم عبد الله (٢٠١٣م)، عفاف عثمان عثمان (٢٠١٣م) أن اللياقة الحركية تعبير وصفي مرن لما يمكن أن يحدث من خلال المحاولة والفهم والممارسة، فيقدر ما يمارس من أنشطة في التربية الحركية ويقدر ما يكتشف من حقائق علمية تستخدم في توجيه هذه الأنشطة تكون اللياقة الحركية ارتفاعاً وهبوطاً، واللياقة الحركية هدفاً رئيسياً للتربية الحركية والتي تتكون من مكونات السرعة والتوافق والرشاقة والقدرة والالتزان وتعتبر شرطاً أساسياً لصحة البدن ولياقة الجسم، فيقدر ما يملك الطفل من اللياقة الحركية والتي تعتمد على المكونات السابقة يكون مستوى لياقته البدنية والصحية واستمتاعه بأوقات فراغه مرتفعاً، وبذلك يمكن أن يحقق من خلال الأداء ذاته وكيانه وحتى يصبح عضواً نافعاً في مجتمعه. (٣٦: ٦) (٣: ٦٥) (٢٤: ٧٥)

ويشير محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) إلى أن لمفهوم الذات دوراً رئيسياً مهماً في تشكيل شخصية تلاميذ المرحلة الابتدائية ويسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى قدراتهم واستعداداتهم نحو التربية الشاملة المتزنة التي هي حجر الزاوية لنجاح العملية التربوية والتعليمية. (٣١ : ١٨٧)

ويرى أسامه كامل راتب (١٩٩٩م) أن مفهوم الذات من المفاهيم النفسية الهامة للتلاميذ وأن معرفة التلميذ لنفسه هي أولى خطوات تنمية الشخصية وتقوية المواهب والقدرات والسمات الذاتية، لذلك فإن المدرسين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى التلاميذ لاقتناعهم أن قيمة التلميذ لذاته هي مفتاح الدافعية الإيجابية لممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أشكالها. (٥ : ٣٥١)

ويذكر أحمد عبد العظيم عبد الله (٢٠٠٢م) أن "المرحلة الابتدائية قد نالت من فكر المربين ما لم تناله غيرها لأنها اللبنة الأولى في بناء المجتمع وأصبحت مهمتها شاملة ترمى إلى تربية وتنمية العقل وتهذيب الخلق وتكوين المهارات وغرس مبادئ السلوك حتى يبنى المواطن الصالح الذى يشعر بوجوده متفاعلاً مع الجماعة متعاوناً معها". (٢ : ٣)

وترى الباحثة أن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والحركية والصحة العامة أحد المؤشرات الهامة التي تحدد مستوى التقدم الحضاري للمجتمعات الحديثة، حيث يعتبر ذلك غاية تسعى إليها المجتمعات المتقدمة، فهو المقياس المناسب الذى يمكن عن طريقه أن نتعرف على مدى صحة وسلامة الفرد واستمتاعه بأوقات فراغه، وحتى يصبح عضواً نافعاً في مجتمعه.

ومن خلال إشراف الباحثة علي طلاب التدريب الميداني بالمرحلة الابتدائية لاحظت وجود عدد من التلاميذ وبدا عليهم بعض مظاهر الانزعاج وعدم الميل الي اللعب مع باقي زملائهم ، وانخفاض في مستوي اللياقة الحركية ، ذلك دفع الباحثة الي القيام بدراسة استطلاعية للتأكد من ذلك فوجدت الباحثة أن هناك زيادة في أعداد التلاميذ الذين يعانون من انخفاض في مفهوم الذات وكـذلك ارتفع _____ع الخـوف والاكنتاب إلى جانب إهمال مكونات اللياقة الحركية، مما قد يؤدي إلى انخفاض المستوى الحركي ومفهوم الذات إلى ما بين متوسط أو ضعيف، بالإضافة إلى أن البرامج الموجودة لم تتطور منذ فترة طويلة، وتقوم في الغالب على بعض التمرينات البدنية والألعاب الصغيرة الأمر الذى يستدعى تطوير هذه المرحلة بالبرامج التي تشبع ميول ورغبات التلاميذ وتنمى مفهوم الذات لديهم.

لذا ترى الباحثة انه من الجيد والضروري تصميم برامج لتطوير مكونات اللياقة الحركية وكذلك مساعدة التلاميذ في تطوير مفهوم الذات من خلال تمرينات مع الزميل، لذا قامت الباحثة بتصميم برنامج تربية حركية موجهه لمكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية

الأمر الذى قد يساعد في تحقيق أهداف التربية الحركية وبالتالي تحقيق أهداف هذه المرحلة من التنمية الشاملة للتلاميذ من النواحي البدنية والحركية والمهارية بما ينعكس أثره على النواحي الصحية للتلاميذ الذين هم عدة المستقبل لهذا الوطن وتحقيقا لرؤية مصر ٢٠٣٠م.

٢/١ هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتربية الحركية على مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وذلك من خلال:

١/١/١ تصميم برنامج التربية الحركية المقترح.

٢/١/١ التعرف على تأثير برنامج التربية الحركية على مكونات اللياقة الحركية (القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - التوافق - التوازن) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

٣/١/١ التعرف على تأثير برنامج التربية الحركية على مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

٣/١ فروض البحث:

١/٢/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية لصالح القياس البعدي.

٢/٢/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية لصالح القياس البعدي.

٢/٢/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في بعض مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية لصالح المجموعة التجريبية.

١٠/٢ إجراءات البحث

١/٢ منهج البحث:

تم استخدم المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة وذلك بإتباع القياسين القبلي والبعدي.

٢/٢ مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الثاني الابتدائي بمدرسة الهدي والنور الخاصة بمدينة المنصورة - محافظة الدقهلية والمقيدون بسجلات المدرسة للعام الدراسي ٢٠٢١م - ٢٠٢٢م والبالغ عددهم (١٥٠) تلميذاً وتم استبعاد ١٧ تلميذاً من المصابين والغير منتظمين في الدراسة ليصبح عدد مجتمع البحث (١٣٣) تلميذاً ، وتم اختيار عينة البحث من تلاميذ الصف الثاني الابتدائي بمدرسة الهدي والنور الخاصة بمدينة المنصورة، بواقع ٦٠ تلميذاً بنسبة مئوية ٦٦,٦ %، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين: المجموعة التجريبية قوامها ٣٠ تلميذاً، تم التدريس لها باستخدام برنامج التربية الحركية المقترح ، المجموعة الضابطة قوامها ٣٠ تلميذاً، تم التدريس لها باستخدام البرنامج المتبع (البرنامج المدرسي)، كما تم اختيار (١٠) تلاميذ لإجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى ، و (٢٠) تلميذ لإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية كما هي موضحة بجدول (١).

جدول (١)

تصنيف مجتمع البحث

النسبة %	الإجمالي	بنات	بنين	العينة
٣٣,٣%	٣٠	١٥	١٥	المجموعة التجريبية
٣٣,٣%	٣٠	١٥	١٥	المجموعة الضابطة
١١,١%	١٠	٥	٥	الدراسة الاستطلاعية الأولى
٢٢,٣%	٢٠	١٠	١٠	الدراسة الاستطلاعية الثانية
١٠٠%	٩٠	٤٥	٤٥	المجموع

١/٢/٢ أسباب اختيار عينة البحث:

- توافر المرحلة السنية قيد البحث بمدرسة الهدي والنور الخاصة المطبق بهما تجربة البحث.
- توافر الأدوات والأجهزة والتي يمكن الاستعانة بها لتحقيق هدف البحث.
- موافقة إدارة مدرسة الهدي والنور الخاصة على إجراءات التطبيق.
- سهولة الاتصال بعينة البحث.
- عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة - وإشرافها على مجموعة التدريب الميداني بمدارس الهدي والنور الخاصة.

٣/٢ وسائل وأدوات جمع البيانات:

في ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات المرجعية (٢)(٦)(٩)(١٠)(١٢) (٢١)(٣١)(٣٢)(٣٤)(٤١)(٤١) وطبقا لمتطلبات البحث استخدمت الباحثة بعضا من الأجهزة والأدوات والاختبارات واستطلاع رأي الخبراء وهي كالتالي:

١/٣/٢ الأجهزة والأدوات:

- ساعة إيقاف.
- جهاز رستاميتير لقياس الطول الكلي والوزن.
- شريط قياس.
- شريط لا صق وأطواق.
- كرات يد واقماع بلاستيكية.
- كرات قدم وكرات تنس.

٢/٣/٢ بطاقات تسجيل وتفرغ البيانات:

- قامت الباحثة بتصميم بطاقات وكشوف لجمع وتفرغ البيانات والنتائج وذلك من خلال المصادر العلمية والبحوث المرجعية (١٩)(٢٣)(٢٧)(٢٨)(٣٦)(٤٢)(٤٣)(٤٤) لكي تحقق الهدف المطلوب:
- كشف تسجيل البيانات الأساسية مرفق (١).
- استمارة تسجيل بيانات اختبارات اللياقة الحركية مرفق (٢).

٣/٣/٢ المسح المرجعي:

١/٣/٣/٢ لتحديد مكونات اللياقة الحركية والاختبارات المناسبة لها مرفق (٣): تم تحديد مكونات اللياقة الحركية من خلال الاطلاع علي المراجع المتخصصة للمراجع التي تمكنت الباحثة من التوصل اليها (٨)(١٦)(٢٠)(٢٢)(٢٦)(٢٨)(٢٩)(٣٥)(٣٦) وعرضهم على السادة الخبراء مرفق (٤) لتحديد اهم مكونات اللياقة الحركية تم التوصل الي المكونات التالية:

- التوازن.
- التوافق.
- السرعة.
- الرشاقة.
- القدرة.

جدول (٢)

مكونات اللياقة الحركية المناسبة للمرحلة السنية وفقا للمسح المرجعي لآراء السادة الخبراء

م	مكونات اللياقة الحركية	المسح المرجعي	آراء الخبراء
١	المرونة	٣١,٥٨ %	٤٥ %
٢	التحمل	٣٦,٨٤ %	٢٥ %
٣	القوة العضلية	٦٣,١٥ %	٤٠ %
٤	السرعة	٨٤,٢١ %	٨٥ %
٥	القدرة	٧٣,٦٨ %	٨٥ %
٦	الرشاقة	٨٤,٢١ %	٩٠ %
٧	التوافق	٧٨,٩٥ %	٨٠ %
٨	التوازن	٦٨,٤٢ %	٧٠ %
٩	الدقة	١٠,٥٢ %	٢٥ %

٤/٣/٢ الاختبارات قيد البحث:-

من خلال المسح الشامل لما تمكنت الباحثة من المراجع العلمية والدراسات المتخصصة توصلت الباحثة الي مجموعة من الاختبارات وتم عرضها علي السادة الخبراء وهي كالتالي:

١/٤/٣/٢ الاختبارات الخاصة بمكونات اللياقة الحركية قيد البحث مرفق (٥):

- التوازن (اختبار الوقوف على مشطي القدمين) (٣٢: ٣١٢)
- التوافق (اختبار الدوائر المرقمة). (٣٢: ٣٤٤)
- الرشاقة (اختبار الجري الزجراجي) (٣٢: ٣٠٧)
- السرعة (اختبار العدو ٣٠ م من وضع البدء العالي) (٣٢: ٢٩٦)
- القدرة (اختبار الوثب العريض). (٣٢: ٣٢٠)

٢/٤/٣/٢ مقياس مفهوم الذات قيد البحث مرفق (٦):

استعانت الباحثة بمقياس مفهوم الذات في مرحلتي الطفولة الوسطى والمتأخرة إعداد طلعت منصور وحليم بشاي، وفيما يلي وصف للمقياس المستخدم وخصائصه السيكو مترية ، و يتكون المقياس من ٣٥ عبارة يجيب عليها المفحوص عن طريق ثلاث مجالات هي:

• مفهوم الذات الأكاديمي:

ويتم قياسه من خلال الخبرات المدرسية، ويتضمن هذا المقياس الفرعي على (١٢) عبارة من رقم (١) الي رقم (١٢) وهو يقيس تفاعل التلميذ مع الأنشطة والمهام المدرسية ويتمثل ذلك في القيام بواجباته المدرسية والاهتمام بدروسه في المواد المختلفة ومشاركته في الأنشطة الرياضية، كما يقيس مدى توافق التلميذ مع (المدرسين - الأصدقاء - مع الجو المدرسي العام) وتوجد عبارة سلبية تتعلق برغبة التلميذ في عدم الذهاب للمدرسة والبقاء في المنزل وتحمل العبارة رقم (١٢).

• مفهوم الذات الاجتماعي:

ويتم قياسه من خلال (العلاقات مع الأصدقاء) ويتضمن هذا المقياس الفرعي على (٨) عبارات من رقم (١٣) الي رقم (٢٠) ويقيس مدى فاعلية التلميذ وانسجابه في علاقاته مع أصدقائه وجيرانه ومشاركته لهم بعض الأنشطة (كاللعب - ورغبته في أن يكون قائدهم) كما يضم المقياس بعض العبارات ذات الصفة السلبية كالانقياد لأصدقائه وتشاجره مع زملائه واستهدافه للأذى أو المضايقة من زملائه وتحمل العبارات أرقام (١٧)(١٩)(٢٠).

• مفهوم الذات الأسري:

ويتم قياسه من خلال الخبرات الأسرية ويتضمن هذا المقياس الفرعي على (١٥) عبارة من رقم (٢١) الي رقم (٣٥) ويقيس انسجام التلميذ مع جماعة الأسرة (الوالدين - الأخوة - الأخوات) ومدى شعوره بحبهم له وتعاونهم معه في القيام ببعض المهام في الأسرة، كما يتضمن هذا المقياس الفرعي على عبارتين سلبيتين كتشاجره مع أخوته وأخواته ورغبته في ترك المنزل وتحمل العبارات أرقام (٣٠)(٣١) ويشمل المقياس أيضا على ثلاثة أبعاد هي:

- البعد الأول وهو بعد المقارنة: ويحتوي على ثلاث إجابات (مرتفع - متوسط - منخفض).
- البعد الثاني وهو بعد الأهمية: ويحتوي على ثلاث إجابات (هام جداً - هام - غير هام).
- البعد الثالث وهو بعد الرضا: ويحتوي على ثلاث إجابات (راضي معظم الوقت - راضي بعض الوقت - غير راضي تماماً).

• الاستمارات الخاصة بتطبيق المقياس:

- استمارة تسجيل نتائج متغيرات المقياس مرفق (٦)
- مفتاح تصحيح المقياس مرفق (٧)
- استمارة تطبيق مفهوم الذات مرفق (٨)

• الزمن الخاص بتطبيق المقياس:

يستغرق تطبيق المقياس حوالي (٣٠) دقيقة تقريباً ويمكن الحصول على درجة كل تلميذ للمقياس علي حدة وذلك عن طريق مفتاح التصحيح حيث تعطى العبارات الإيجابية للأبعاد الثلاثة الدرجات من (٠)-(١)-(٢) بالترتيب وتعكس هذه الدرجات بالنسب للعبارات

السالبة لذلك تعطى درجات المقياس الثلاث الدرجات الآتية: الخبرات المدرسية (٧٢) درجة - العلاقات مع الأصدقاء (٤٨) درجة - والخبرات الأسرية (٩٠) درجة) ويمكن تطبيق مقياس مفهوم الذات بثلاث طرق حسب الهدف موضع الاهتمام بالدراسة (وهي كالتالي:

- تطبيق المقياس ككل والحصول على درجة كلية لمقياس مفهوم الذات.
- تطبيق المقياس ككل للحصول على الدرجات الفرعية لمجالات مقياس مفهوم الذات وهذا التطبيق يوفر معلومات تتعلق بكل مجال من المجالات الثلاثة للمقياس.
- تطبيق أي من المقاييس الفرعية على حدى للحصول على درجات مستقلة لكل مجال من مجالات المقياس.

وقد قامت الباحثة بتطبيق المقياس للحصول على الدرجات الفرعية لأبعاد مقياس مفهوم الذات في المجالات الثلاثة كما يلي:

- مجموع درجات الخبرات المدرسية.
- مجموع درجات العلاقات مع الأصدقاء.
- مجموع درجات الخبرات الأسرية.
- المجموع الكلي لدرجات المقياس.

٤/٢ الدراسات الاستطلاعية:

١/٤/٢ الدراسة الاستطلاعية الأولى: قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عدد (١٠) تلاميذ من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وكانت يوم الاحد ٢٠٢٢/١٠/٢م وكان الهدف من إجراء الدراسة ما يلي:

- تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ اختبارات اللياقة الحركية ومقياس مفهوم الذات.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات قيد البحث.
- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات الخاصة باللياقة الحركية ومقياس مفهوم الذات عمليا.
- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات قيد البحث.

وكانت اهم النتائج:

- تم التغلب علي الصعوبات التي تواجه تنفيذ اختبارات اللياقة الحركية ومقياس مفهوم الذات والمتمثلة في عدم قدرة التلاميذ علي القراءة بشكل صحيح .
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات قيد البحث.
- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات قيد البحث

٢/٤/٢ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على (١٠) تلاميذ مميزين (مقيدين بالصف الرابع الابتدائي) و (١٠) تلاميذ أقل تميزا (مقيدين بالصف الثاني الابتدائي) وذلك في الفترة من يوم الاحد ٢٠٢٢/١٠/٢م الي يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/٥م بهدف:

- إيجاد معامل الصدق للاختبارات قيد البحث
- إيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث.

وكانت اهم النتائج:

١/١/٤/٢ تم إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) قيد البحث عن طريق مقارنة نتائج (١٠) أطفال مدمجين بالصف الثالث الابتدائي ومقارنتهم بنتائج (١٠) تلاميذ مميزين (مقيدين بالصف الرابع الابتدائي) و (١٠) تلاميذ أقل تميزا (مقيدين بالصف الثاني الابتدائي).

١/١/٤/٢ إيجاد معامل الصدق للمهارات الحركية قيد البحث.

٢/١/٤/٢ إيجاد معامل الصدق للاختبار المعرفي قيد البحث.

جدول (٣)

معامل صدق التمايز لاختبارات مكونات اللياقة الحركية قيد البحث

ن = ١٠، ن = ٢٠

م	مكونات اللياقة الحركية	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تميزا		قيمة ت
				س	ع ±	س	ع ±	
١	التوازن	الوقوف على مشطي القدم	ث	١,٨٥	١,٢٤	٠,٥٧٤	١,٥٤	*٤,٥٨
٢	التوافق	الدوائر المرقمة	ث	٢,٦٧	١,٧٤	٤,٦٢	١,٦٢	*٤,٤٦
٣	السرعة	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ث	٣,٦٨	١,٣٦	٥,٩١	١,٧٤	*٤,٣٥
٤	الرشاقة	الجري الزجاجي بين الاقمار	ث	٤,١٠	١,٣٨	٦,٧٥	١,٠٢	*٥,١٢
٥	القدرة	الوثب العريض من الثبات	سم	١,٧٥	١,٢٥	١,٣٧	١,٣٦	*٥,٧٤
		رمي كرة يد مقاس (٠) لأبعد مسافة	متر	٦,٦٥	١,٨٧	٣,٨٧	١,٧٤	*٤,٦١

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٦٦

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا لصالح المجموعة المميزة في نتائج اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث مما يدل على صدق هذه الاختبارات.

جدول (٤)

معامل صدق التمايز لمقياس مفهوم الذات قيد البحث

$$10 = 2n = 1$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تميزا		قيمة ت
			س	ع ±	س	ع ±	
١	مجموع درجات الخبرات المدرسية	درجة	٤٧,٢٥	٢,١٤	٤٠,٣٤	٢,٣٤	*٧,٢٣
٢	مجموع درجات العلاقات مع الاصدقاء	درجة	٣١,٢٥	٢,٦٥	٢٥,٣٢	٢,٤٥	*٥,٤٥
٣	مجموع درجات الخبرات الاسرية	درجة	٥٢,٤٧	٢,٤٧	٤٥,٧٥	٢,٨١	*٥,٩٦
٤	المجموع الكلي لدرجات المقياس	درجة	١٢٨,٢٥	٢,٦١	١١٧,٣١	٢,٤١	*٨,٥٤

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٦٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا لصالح المجموعة المميزة في نتائج مفردات مقياس مفهوم الذات (مجموع درجات الخبرات المدرسية - مجموع درجات العلاقات مع الأصدقاء - مجموع الخبرات الاسرية - المجموع الكلي لدرجات المقياس) مما يدل على صدق هذه الاختبارات.

٢/١/٤/٢ إيجاد معامل الثبات حيث قام الباحثان بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test/ R-Test) بعد أسبوع علي عينة التقتين وعددهم (١٠) تلاميذ من مجتمع البحث وخارج العينة وذلك بإجراء التطبيق الأول يوم الاحد الموافق ٢/١٠/٢٠٢٢ م والتطبيق الثاني يوم الاربعاء الموافق ١٠/٥ / ٢٠٢٢ م.

جدول (٥)

معامل الثبات لاختبارات مكونات اللياقة الحركية قيد البحث

$$10 = 2 = 1 \text{ ن}$$

م	مكونات اللياقة الحركية	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تميزا		قيمة ت	قيمة ر
				س	ع ±	س	ع ±		
١	التوازن	الوقوف على مشطي القدم	ث	٠,٥٧٤	١,٥٤	٠,٥٩٦	١,٦٢	٠,٦٨٩	*٠,٩١
٢	التوافق	الدوائر المرقمة	ث	٤,٦٢	١,٦٢	٥,٢٤	١,٤٣	٠,٨٤٢	*٠,٩٢
٣	السرعة	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ث	٥,٩١	١,٧٤	٦,٢١	١,٥٧	٠,٩٢٤	*٠,٩٢
٤	الرشاقة	الجري الزجاجي بين الاقمار	ث	٦,٧٥	١,٠٢	٦,٥٤	١,٢١	٠,٦٧٨	*٠,٩٤
٥	القدرة	الوثب العريض من الثبات	سم	١,٣٧	١,٣٦	١,٣٢	١,٢٨	٠,٨٩٥	*٠,٩١
		رمي كرة يد مقاس (٠) لأبعد مسافة	متر	٣,٨٧	١,٧٤	٤,١٠	١,٦٤	٠,٧٩٨	*٠,٩٢

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٣,٧٨. دال إحصائي = *

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٦٦.

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة لمتغيرات مكونات اللياقة الحركية قيد البحث أعلى من قيمة (ر) الجدولية والتي بلغت ٣,٧٨ عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ مما يدل على ثبات مكونات اللياقة الحركية قيد البحث.

جدول (٦)

معامل الثبات لمقياس مفهوم الذات قيد البحث

$$10 = 2 = 1$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ت	قيمة ر
			س	ع ±	س	ع ±		
١	مجموع درجات الخبرات المدرسية	درجة	٤٠,٣٤	٢,٣٤	٤٠,٩١	٢,٤٩	٠,٥٥	*٠,٩٤
٢	مجموع درجات العلاقات مع الأصدقاء	درجة	٢٥,٣٢	٢,٤٥	٢٦,١٤	٢,٧٤	٠,٧٤	*٠,٩١
٣	مجموع درجات الخبرات الاسرية	درجة	٤٥,٧٥	٢,٨١	٤٥,١	٢,٣٥	٠,٥٩	*٠,٩٤
٤	المجموع الكلي لدرجات المقياس	درجة	١١٧,٣١	٢,٤١	١١٨,٢	٢,٦٢	٠,٨٣	*٠,٩٠

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٣,٧٨. دال إحصائيا = *

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢.

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة لمتغيرات مكونات اللياقة الحركية قيد البحث أعلى من قيمة (ر) الجدولية والتي بلغت ٠,٣٧٨ عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ مما يدل على ثبات مقياس مفهوم الذات قيد البحث .

٥/٢ برنامج التربية الحركية المقترح (مرفق ١١):

تم تصميم برنامج التربية الحركية المقترح بهدف تطوير مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية و بعد الاطلاع علي الدراسات المتخصصة التي تمكنت الباحثة من الاطلاع عليها (٣)(٥)(٩)(١٠)(١٥)(١٧)(٢٤)(٣١)(٣٨)(٣٩)

١/٥/٢ خطوات بناء البرنامج:

١/١/٥/٢ الهدف من البرنامج تطوير مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ٢/١/٥/٢ التخطيط الزمني للبرنامج تم تقسيم الدرس إلى ثلاثة أجزاء :

- جزء تمهيدي (٧ ق): يحتوي على ألعاب صغيرة والتمارين لتنشيط وتهيئة الجسم بإجمالي زمن (١٨٩ ق) خلال البرنامج المقترح .
- الجزء رئيسي الأول (٢٠ ق): يحتوي على أنشطة وألعاب صغيرة وتمارين متنوعة لأجزاء الجسم المختلفة، ومجموعة من التدرجات الموجهة لتطوير مكونات اللياقة الحركية بإجمالي زمن (٥٤٠ ق) خلال البرنامج المقترح (مرفق ٩).

- الجزء الرئيسي الثاني (١٥ ق): يحتوي على مجموعة من التمرينات الموجهة لتطوير حركات البراعة مع الزميل بإجمالي زمن (٤٠٥ ق) خلال البرنامج المقترح (مرفق ١٠).
- جزء ختامي (٣ ق): يشمل تهدئة الجسم والعودة الي الحالة الطبيعية بإجمالي زمن (٨١ ق) خلال البرنامج المقترح .

جدول (٧)

(خصائص برنامج التربية الحركية المقترح)

المتغيرات العامة لبرنامج التربية الحركية	الخصائص العامة لبرنامج التربية الحركية
عدد أسابيع التنفيذ للبرنامج المقترح	٩ أسابيع
عدد الوحدات الكلية بالبرنامج	٢٧ وحدة تعليمية
عدد الوحدات التعليمية المنفذة بالأسبوع	٣ وحدات تعليمية
أيام التدريب الأسبوعية	الاحد- الثلاثاء - الخميس
مدة تطبيق الوحدة التعليمية	المدى الزمني (٤٥) دقيقة

جدول (٨)

التوزيع النسبي والزمني لكلا من الإحماء والجزء الرئيسي والختامي خلال مراحل البرنامج المقترح

م	المحتوى	الوحدات		الوحدة التعليمية		البرنامج المقترح	
				النسبة %	الزمن بالدقيقة	النسبة %	الزمن بالدقيقة
١	الإحماء			١٥,٦ %	٧ ق	١٥,٦ %	١٨٩ ق
	مكونات اللياقة الحركية			٤٤,٤ %	٢٠ ق	٤٤,٤ %	٥٤٠ ق
	حركات البراعة مع الزميل			٣٣,٤ %	١٥ ق	٣٣,٤ %	٤٠٥ ق
٢	التهدئة			٦,٦ %	٣ ق	٦,٦ %	٨١ ق
	الإجمالي			١٠٠ %	٤٥ ق	١٠٠ %	١٢١٥ ق

يتضح جدول (٨) أن الزمن الكلي للوحدة التعليمية ٤٥ ق والنسبة المئوية للإحماء داخل الوحدة التعليمية ١٥,٦ % بزمن ٧ دقائق بإجمالي زمن قدرة (١٨٩ ق) ، النسبة المئوية للجزء الرئيسي الاول ٤٤,٤ % بزمن ٢٠ دقيقة بإجمالي زمن قدرة (٥٤٠ ق) ، و النسبة المئوية للجزء الرئيسي الثاني ٣٣,٣ % بزمن ١٥ دقيقة بزمن قدرة (٤٠٥ ق) والختام ٦,٦ % بزمن ٣ دقائق بإجمالي زمن قدرة (٨١ ق) كما يتضح ان الزمن الكلي للبرنامج المقترح (١٢١٥ ق) .

٦/٢ تطبيق التجربة الأساسية:

١/٦/٢ القياس القبلي.

تم إجراء القياسات القبلية قبل تطبيق برنامج التربية الحركية على عينة البحث يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/١٠/٩م ويوم الإثنين الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٠م لمكونات اللياقة الحركية ويوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/١١م الي يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٣م لمقياس مفهوم الذات ، وقبل اجراء القياسات القبلية تم التأكد من تجانس وتكافؤ مجموعة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث.

٢/١/٦/٢ تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس والتكافؤ على عينة البحث لمتغيرات النمو والبالغ عددهم ٦٠ تلميذا بهدف حساب التجانس بينهم قبل تقسيمهم إلى مجموعتي البحث، كما هو موضح بالجدول رقم (٥)

جدول (٩)

تجانس عينة البحث في قياسات متغيرات النمو

ن = ٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	التفطح
السن	السنة	٨,١٥	٠,٤٤	٨,١٠	٠,٧٨-	٠,٢٨
الطول	سم	١٢٢,٢٠	٢,٧٦	١٢٣,٠٠	٠,٨٦-	٠,٤٥-
الوزن	كجم	٢٥,٠٥	١,٣٥	٢٥,٠٠	٠,٤٥	٠,٥٦-

يتضح من الجدول رقم (٨) أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت بين (٠,٤٥ و ٠,٨٦ -) أي انحصرت ما بين (٣+, ٣-)، كما أن قيم معامل التفطح قد تراوحت بين (-٤٥، ٠,٢٨) أي انحصرت ما بين (٣+, ٣-) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات النمو.

جدول (١٠)

تجانس عينة البحث في لاختبارات مكونات اللياقة الحركية قيد البحث

ن=٦٠

م	مكونات اللياقة الحركية	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	التفطح
١	التوازن	الوقوف على مشطي القدم	ث	٠,٤٥٢	٠,٠٤٥	٠,٤٥٠	٠,٦٦٤	٠,٣٢٧-
٢	التوافق	الدوائر المرقمة	ث	٤,٣٨٧	٠,٢٧٢	٤,٣٠٠	٠,٧٥٦-	٠,٥٠٤
٣	السرعة	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ث	٥,٥٣٣	٠,٢٣٠	٥,٤٧٠	٠,٧١٠-	٠,٢٩٣-
٤	الرشاقة	الجري الزجاجي بين الاقماح	ث	٦,٥٤٢	٠,٢٣٨	٦,٤٨٠	٠,٨٨٤-	٠,٥٠٧
٥	القدرة	الوثب العريض من الثبات	سم	١٣٠,٤٢٢	٠,٨٠٥	١٣١,٠٠٠	٠,٦٠٦	٠,٥١٣-
		رمي كرة يد مقاس (٠) لأبعد مسافة	متر	٤,٨٢٨	٠,٤٣٨	٤,٨٠٠	٠,٩٥٠-	٠,٠١٥

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت بين (٠,٦٠٦ و ٠,٩٥٠ -) أي انحصرت ما بين (٣+, ٣-), كما أن قيم معامل التفطح قد تراوحت بين (٠,١٥ - ٥١٣) أي انحصرت ما بين (٣+, ٣-) مما يدل على تجانس عينة البحث في مكونات اللياقة الحركية قيد البحث

جدول (١١)

تجانس عينة البحث في مقياس مفهوم الذات قيد البحث

ن= ٦٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	التفطح
١	مجموع درجات الخبرات المدرسية	درجة	٣٨,٦٩	٢,٠٣	٣٩,٠٠	٠,٦٥-	٠,٢٨-
٢	مجموع درجات العلاقات مع الاصدقاء	درجة	٢٥,٢٤	٢,١٨	٢٥,٠٠	٠,٣٣	٠,٠٣-
٣	مجموع درجات الخبرات الاسرية	درجة	٤٨,٦٠	١,٨٩	٤٨,٠٠	٠,٤٧-	٠,٠٢
٤	المجموع الكلي لدرجات المقياس	درجة	١١٤,٢٩	٢,١٢	١١٣,٣٣	٠,٦٤-	٠,٥٦

يتضح من الجدول رقم (١١) أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت بين (٠,٢٣ و ٠,٦٥ -) أي انحصرت ما بين (٣+, ٣-), كما أن قيم معامل التفطح قد تراوحت بين (٠,٠٢ - ٢٨) أي انحصرت ما بين (٣+, ٣-) مما يدل على تجانس عينة البحث في مقياس مفهوم الذات قيد البحث

٣/١/٦/٢ تكافؤ عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في قياسات اختبارات مكونات اللياقة الحركية وقياسات متغيرات مفهوم الذات قيد البحث باستخدام اختبار(ت)

جدول (١٢)

تكافؤ مجموعتي البحث في قياسات مكونات اللياقة الحركية قيد البحث

ن = ٦٠

م	مكونات اللياقة الحركية	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
				ع ±	س	ع ±	س	
١	التوازن	الوقوف على مشطي القدم	ث	١,٠٢	٠,٧٥٤	١,٣٥	٠,٧٢٥	٠,٨١
٢	التوافق	الدوائر المرقمة	ث	١,٤١	٤,٤٨	١,٧٤	٤,٦٥	٠,٢٥
٣	السرعة	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ث	١,٠٢	٧,٧٨	١,٣٥	٧,٨٧	٠,١٨
٤	الرشاقة	الجري الزجراجي بين الاقماع	ث	١,٣٢	٧,٦٨	١,٦٥	٧,٨٢	٠,٢٢
٥	القدرة	الوثب العريض من الثبات	سم	١٣٠,١٤	١,٤٧	١٣٠,٢٨	١,٨٠	٠,٢٠
		رمي كرة يد مقاس (٠) لأبعد مسافة	متر	٤,٦٥	١,٣٥	٤,٨٧	١,٦٨	٠,٣٤

*دال احصائيا

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٦٦

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق غير دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين كل من درجات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في قياسات مكونات اللياقة الحركية الأساسية قيد البحث، حيث جاءت قيمة "ت" الجدولية أكبر من قيمة "ت" المحسوبة مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

جدول (١٣)

تكافؤ مجموعتي البحث في قياسات مقياس مفهوم الذات قيد البحث

ن = ٦٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
			ع ±	س	ع ±	س	
١	مجموع درجات الخبرات المدرسية	درجة	٣٨,٥٤	٢,٥١	٣٨,٨٧	٢,٤٧	٠,٣١
٢	مجموع درجات العلاقات مع الاصدقاء	درجة	٢٥,١	٢,١٤	٢٥,٨٧	٢,٣٢	٠,٨١
٣	مجموع درجات الخبرات الاسرية	درجة	٤٧,٨	٢,٢٣	٤٨,٣٢	٢,٤٧	٠,٥٢
٤	المجموع الكلي لدرجات المقياس	درجة	١١٣,٥	٢,١٤	١١٣,٨	٢,٣٢	٠,٣٢

*دال احصائيا

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٦٦

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود فروق غير دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين كل من درجات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في قياسات متغيرات مقياس مفهوم الذات قيد البحث، حيث جاءت قيمة "ت" الجدولية أكبر من قيمة "ت" المحسوبة يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

٢/٦/٢ تنفيذ التجربة الأساسية:

تم تنفيذ برنامج التربية الحركية لمدة (٩) اسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعيا زمن الدرس (٤٥) دقيقة في الفترة من الاحد الموافق ١٦/١٠/٢٠٢٢م الي يوم الخميس الموافق ١٥/١٢/٢٠٢٢م ، وهي الفترة الزمنية الخاصة بالدراسة في الترم الأول حتي تتمكن الباحثة من تطبيق البرنامج وإجراء القياسات البعدية.

٢/٦/٣ القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بعد تطبيق برنامج التربية الحركية المقترح على عينة البحث بنفس ترتيب إجراء القياسات القبلية وذلك يوم الاحد الموافق ١٨/١٢/٢٠٢٢م ويوم الموافق الاثنين ١٩/١٢/٢٠٢٢م لمكونات اللياقة الحركية ، ويوم الثلاثاء الموافق ٢٠/١٢/٢٠٢٢م الي يوم الخميس الموافق ٢٢/١٢/٢٠٢٢م

٢/٧ المعالجات الإحصائية

بعد الانتهاء من إجراء القياسات البعدية قامت الباحثة بتجميع النتائج بدقة وجدولتها ومعالجتها إحصائياً، واستخدمت الباحثة برنامج (SPSS 20) للمعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث ومنها :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- دلالة الفروق بين المتوسطات.
- نسبة التحسن.

٠/٣ عرض ومناقشة النتائج:

١/٣ عرض ومناقشة الدلالات الإحصائية الدالة على صحة الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية لصالح القياس البعدي.

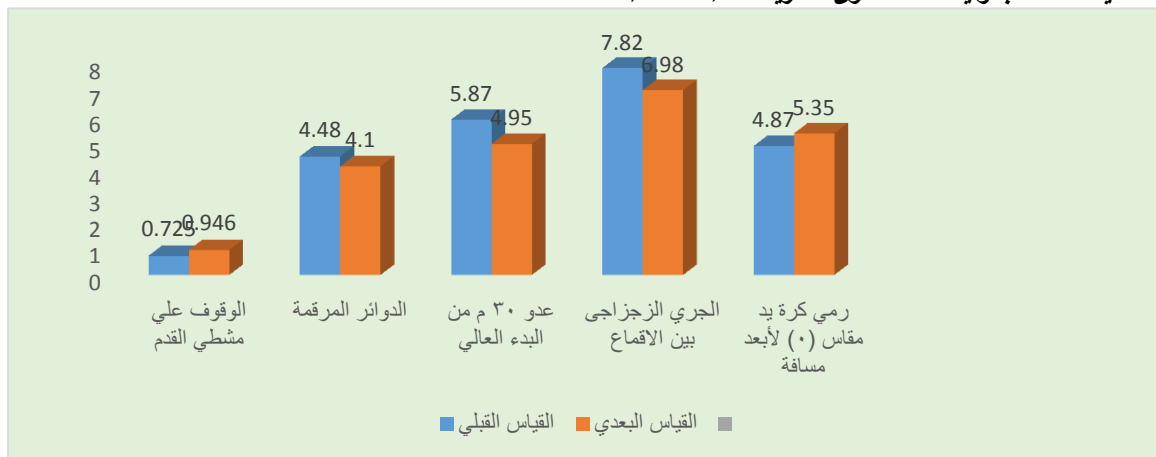
جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات اللياقة الحركية قيد البحث

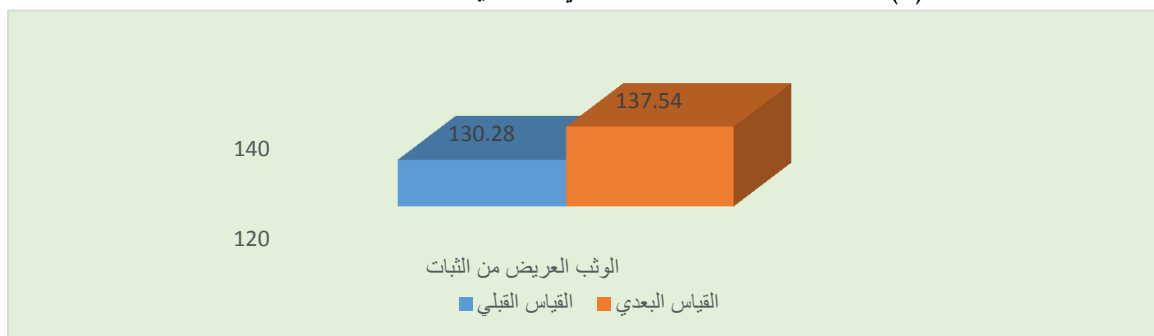
ن = ٣٠

م	مكونات اللياقة الحركية	اختبارات مكونات اللياقة الحركية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت
				س	ع ±	س	ع ±		
١	التوازن	الوقوف على مشطي القدم	ث	٠,٧٢٥	١,٣٥	٠,٩٤٦	١,٥٤	٣٠%	*٣,٦١
٢	التوافق	الدوائر المرقمة	ث	٤,٤٨	١,٧٤	٤,١٠	١,٦٢	٨%	*٥,٣٠
٣	السرعة	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ث	٥,٨٧	١,٣٥	٤,٩٥	١,٧٤	٣%	*٣,٣٢
٤	الرشاقة	الجري الزجراجي بين الأقماع	ث	٧,٨٢	١,٦٥	٦,٩٨	١,٥١	٤%	*٤,٢٤
٥	القدرة	الوثب العريض من الثبات	سم	١٣٠,٢٨	١,٨٠	١٣٧,٥٤	١,٧١	٣%	*٧,٣٥
		رمي كرة يد مقاس (٠) لأبعد مسافة	متر	٤,٨٧	١,٦٨	٥,٣٥	١,٤٧	١٠%	*٧,٥٨

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٦٦



شكل (١) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لاختبارات مكونات اللياقة الحركية



شكل (٢) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لاختبارات مكونات اللياقة الحركية
الوثب العريض من الثبات

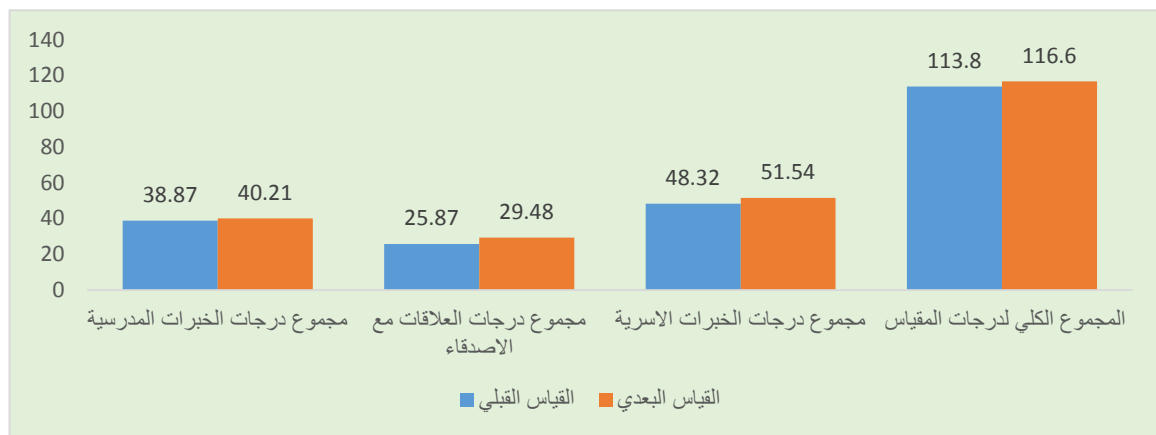
جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس مفهوم الذات قيد البحث

ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت
			س	ع ±	س	ع ±		
١	مجموع درجات الخبرات المدرسية	درجة	٣٨,٨٧	٢,٤٧	٤٠,٢١	٢,١٧	٣%	*٣,٨٤
٢	مجموع درجات العلاقات مع الاصدقاء	درجة	٢٥,٨٧	٢,٣٢	٢٩,٤٨	٢,٧٤	١٤%	*٣,٣٣
٣	مجموع درجات الخبرات الاسرية	درجة	٤٨,٣٢	٢,٤٧	٥١,٥٤	٢,٣٤	٧%	*٣,١٤
٤	المجموع الكلي لدرجات المقياس	درجة	١١٣,٨	٢,٣٢	١١٦,٦	٢,٤١	٢%	*٣,٧٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٦٦ *دال احصائيا



شكل (٣) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمقياس مفهوم الذات

يتضح من جدول (١٤) (١٥) وشكل (١) (٢) (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة البعديّة لمجموعة البحث الضابطة ولصالح القياس البعدي عند مستوى (٠,٠٥) في اختبارات مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث.

وباستعراض بيانات جدول (١٤) وشكل (١) (٢) لنتائج اختبارات مكونات اللياقة الحركية قيد البحث تبين بالنسبة لدرجات الاختبارات أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمجموعة البحث الضابطة لاختبار الوقوف علي مشطي القدم قدر بنحو (٠,٧٢٥ ث) وللقياس البعدي (٠,٩٤٦ ث)، كما قدر متوسط القياس القبلي لاختبار الدوائر المرقمة بنحو (٤,٤٨ ث) أما القياس البعدي قدر بنحو (٤,١٠ ث)، كما قدر القياس القبلي لاختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بنحو (٥,٨٧ ث) أما القياس البعدي قدر بنحو (٤,٩٥ ث)، كما قدر القياس القبلي لاختبار الجري الزجراجي

بين الاقماح بنحو (٧,٨٢ ث) أما القياس البعدي قدر بنحو (٦,٩٨ ث)، بينما قدر القياس القبلي لاختبار الوثب العريض من الثبات بنحو (١٣٠,٢٨ سم) أما القياس البعدي قدر بنحو (١٣٧,٥٤ سم)، كما كان متوسط القياس القبلي لاختبار رمي كرة يد مقاس (٠) لأبعد مسافة بنحو (٤,٨٧ متر) أما القياس البعدي قدر بنحو (٥,٣٥ متر).

كما يتضح من بيانات جدول (١٥) وشكل (٣) لنتائج مقياس مفهوم الذات قيد البحث تبين بالنسبة لدرجات الاختبارات أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمجموعة البحث الضابطة لمجموع درجات الخبرات المدرسية قدر بنحو (٣٨,٨٧ درجة) وللقياس البعدي (٤٠,٢١ درجة) ، كما قدر متوسط القياس القبلي لمجموع درجات العلاقات مع الاصدقاء بنحو (٢٥,٨٧ درجة) أما القياس البعدي قدر بنحو (٢٩,٤٨ درجة) ، كما قدر القياس القبلي لمجموع درجات الخبرات الاسرية بنحو (٤٨,٣٢ درجة) أما القياس البعدي قدر بنحو (٥١,٥٤ درجة)، بينما كان القياس القبلي للمجموع الكلي لدرجات المقياس (١١٣,٨ درجة) وللقياس البعدي (١١٦,٦ درجة) .

وتعزوا الباحثة الفروق الدالة إحصائياً لدى عينة البحث الضابطة في مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات قيد البحث إلى التأثير الخاص للبرنامج التقليدي الذي طبق علي المجموعة الضابطة والذي والذي يحتوي علي مجموعه من التدريبات والتمرينات التقليدية التي ساهمت بارتفاع مكونات اللياقة الحركية بشكل بسيط حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣ %) الي (٣٠ %) **وترجع الباحثة** ذلك التحسن البسيط إلى قلة الخاصة بمكونات اللياقة الحركية بالبرنامج التقليدي بجانب أنها غير شيقة للتلاميذ ولا تثير دوافع التلاميذ للممارسة الإيجابية، كما حدث ارتفاع في مفهوم الذات لدي التلاميذ حيث تتراوح نسبة التحسن ما بين (٢ %) الي (١٤ %) ، لذلك تري الباحثة انه ينبغي التأكد على تطوير مكونات اللياقة الحركية لما لها من اهمية لرفع مستوى اللياقة البدنية وتنمية مفهوم الذات لدي التلاميذ وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من وهذا يتفق مع ما أكدته كلا من أحمد عبد الله عبد الله (٢٠١٢م) (٤) ، إيمان علي عباس (٢٠١٢م) (٧) ، جمال شفيق أحمد (٢٠١٧م) (١٤) السيد محمد أحمد (٢٠١٨م) (٨) إبراهيم حسين محمد (٢٠٢٠م) (١) ، محمد عاطف المتولي هيكل (٢٠٢٠م) (٢٣) ، همت عزت كمال (٢٠٢١م) (٣٨) علي ضرورة تطوير مكونات اللياقة الحركية لما لها من أهمية في تطوير الصفات البدنية وبالتالي مساعدة التلميذ في تنمية مفهوم الذات لديهم.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل جيهان محمد الليثي (٢٠٠٠م) (١٤) أحمد عبد العظيم عبد الله (٢٠٠٢م) (٢) ، تامر جمال عرفة

(٢٠١٣م) (١١)، فايزة عبد الخالق أحمد (٢٠١٥م) (٢٨) محمد إبراهيم ناصر (٢٠١٥م) (٢٨)،
فرج محمد سالم (٢٠٢٢م) (٢٩) حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى أن البرنامج التقليدي يؤدي إلى
تحسن بعض مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات لدى التلاميذ.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند
مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض مكونات اللياقة
الحركية ومفهوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية لصالح القياس البعدي.

٢/٣ عرض ومناقشة الدلالات الإحصائية الدالة على صحة الفرض الثاني: توجد فروق ذات
دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في
بعض مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية لصالح القياس البعدي.

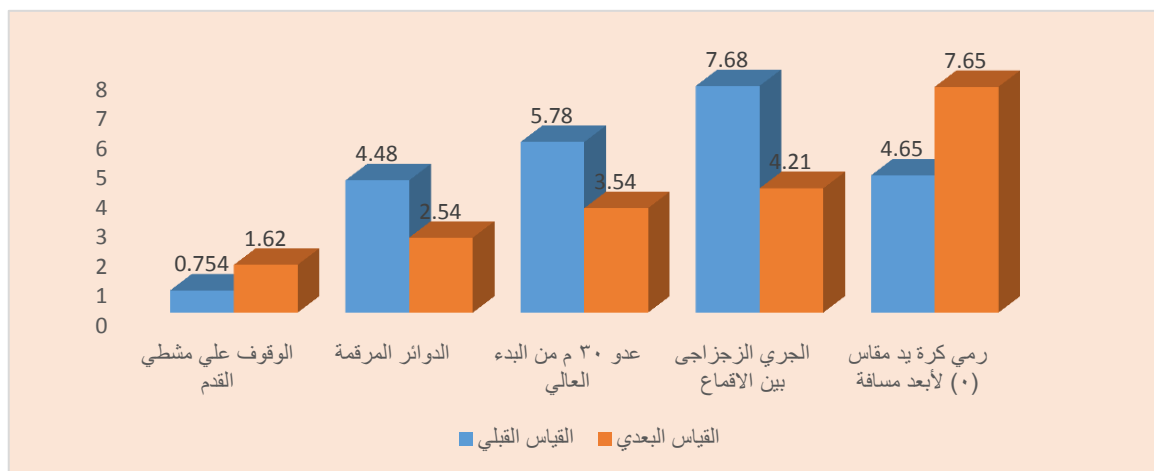
جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات اللياقة الحركية قيد البحث

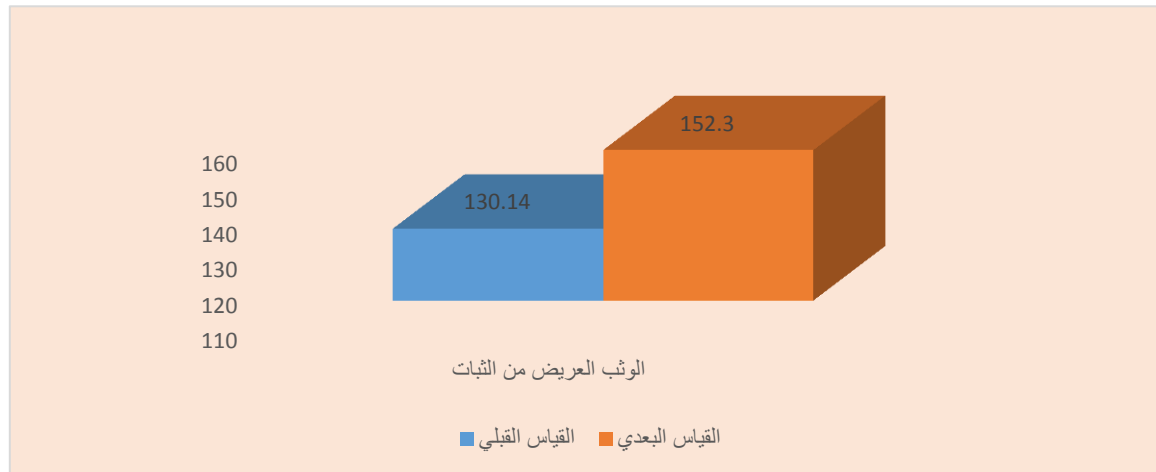
ن = ٣٠

م	مكونات اللياقة الحركية	اختبارات مكونات اللياقة الحركية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت
				س	ع ±	س	ع ±		
١	التوازن	الوقوف على مشطي القدم	ث	٠,٧٥٤	١,٠٢	١,٦٢	١,٣٢	%١١٥	* ١٤,٤٧
٢	التوافق	الدوائر المرقمة	ث	٤,٤٨	١,٤١	٢,٥٤	١,٦٢	%٤٣	* ٧,٣٦
٣	السرعة	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ث	٥,٧٨	١,١٤	٣,٥٤	١,٨٥	%٣٩	* ٩,٨٤
٤	الرشاقة	الجري الزجاجي بين الأقماع	ث	٧,٦٨	١,٣٢	٤,٢١	١,٤٧	%٤٥	* ٨,٤٧
٥	القدرة	الوثب العريض من الثبات	سم	١٣٠,١٤	١,٤٧	١٥٢,٣	١,٦٨	%٩٩	* ١٢,٧١
		رمي كرة يد مقاس (٠) لأبعد مسافة	متر	٤,٦٥	١,٣٥	٧,٦٥	١,١٨	%٦٥	* ١٠,٥٨

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢



شكل (٤) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لاختبارات مكونات اللياقة الحركية



شكل (٥) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لاختبارات مكونات اللياقة الوثب العريض من الثبات

جدول (١٧)

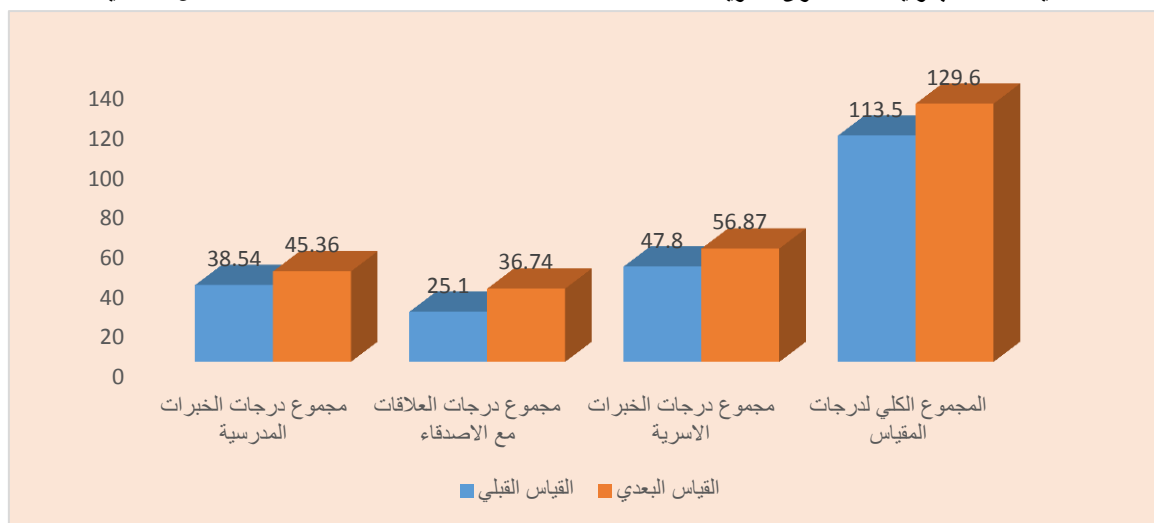
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس مفهوم الذات قيد البحث

ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت
			س	ع ±	س	ع ±		
١	مجموع درجات الخبرات المدرسية	درجة	٣٨,٥٤	٢,٥١	٤٥,٣٦	٢,٤١	%١٨	*٦,٥٠
٢	مجموع درجات العلاقات مع الاصدقاء	درجة	٢٥,١	٢,١٤	٣٦,٧٤	٢,٥٤	%٤٦	*١١,٦٢
٣	مجموع درجات الخبرات الاسرية	درجة	٤٧,٨	٢,٢٣	٥٦,٨٧	٢,١٥	%١٩	*٩,٧١
٤	المجموع الكلي لدرجات المقياس	درجة	١١٣,٥	٢,١٤	١٢٩,٦	٢,٣٤	%١٤	*١٦,٨٤

*دال احصائيا

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٦٦



شكل (٦) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مقياس مفهوم الذات

يتضح من جدول (١٦) (١٧) وشكل (٤)(٥)(٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية البعدية لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي عند مستوى (٠,٠٥) في اختبارات مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث.

وباستعراض بيانات جدول (١٦) وشكل (٤)(٥) لنتائج اختبارات مكونات اللياقة الحركية قيد البحث تبين بالنسبة لدرجات الاختبارات أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمجموعة البحث الضابطة لاختبار الوقوف علي مشطي القدم قدر بنحو (٠,٧٥٤ ث) وللقياس البعدي (١,٦٢ ث) ، كما قدر متوسط القياس القبلي لاختبار الدوائر المرقمة بنحو (٤,٤٨ ث) أما القياس البعدي قدر بنحو (٢,٥٢ ث) ، كما قدر القياس القبلي لاختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي بنحو (٥,٧٨ ث) أما القياس البعدي قدر بنحو (٣,٥٤ ث) ، كما قدر القياس القبلي لاختبار الجري الزجراجي بين الاقماع بنحو (٧,٦٨ ث) أما القياس البعدي قدر بنحو (٤,٢١ ث) ، بينما قدر القياس القبلي لاختبار الوثب العريض من الثبات بنحو (١٣٠,١٤ سم) أما القياس البعدي قدر بنحو (١٥٢,٣ سم) ، كما كان متوسط القياس القبلي لاختبار رمي كرة يد مقاس (٠) لأبعد مسافة بنحو (٤,٦٥ متر) أما القياس البعدي قدر بنحو (٧,٦٥ متر).

كما يتضح من بيانات جدول (١٧) وشكل (٦) لنتائج مقياس مفهوم الذات قيد البحث تبين بالنسبة لدرجات الاختبارات أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية لمجموع درجات الخبرات المدرسية قدر بنحو (٣٨,٥٤ درجة) وللقياس البعدي (٤٥,٣٦ درجة) ، كما قدر متوسط القياس القبلي لمجموع درجات العلاقات مع الاصدقاء بنحو (٢٥,١ درجة) أما القياس البعدي قدر بنحو (٣٦,٧٤ درجة) ، كما قدر القياس القبلي لمجموع درجات الخبرات الاسرية بنحو (٤٧,٨ درجة) أما القياس البعدي قدر بنحو (٥٦,٨٧ درجة) ، بينما كان القياس القبلي للمجموع الكلي لدرجات المقياس (١١٣,٥ درجة) وللقياس البعدي (١٢٩,٦ درجة) .

وتعزوا الباحثة الفروق الدالة إحصائياً لدى عينة البحث التجريبية في مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التربية المقترح حيث يحتوي البرنامج مجموعه من التمرينات والألعاب الصغيرة الموجهة لتطوير مكونات اللياقة الحركية وكذلك مجموعة من تمرينات البراعة مع الزميل والتي ساهمت في تطوير مفهوم الذات لدى التلاميذ.

وتعزوا الباحثة نسبة التحسن الكبيرة التي حدثت في مكونات اللياقة الحركية حيث تراوحت ما بين (٣٩ %) الي (١١٥ %) وترجع الباحثة ذلك التحسن الكبير إلى البرنامج المقترح للتربية الحركية، بما يحتويه من كم حركي يتسم بالتنوع مع توافر الأدوات والأجهزة المساعدة للتعليم والذي يتكون محتواه من حركات الانتقال الأساسية من مشى - جرى - قفز - وثب - حبل، وكذلك حركات التحكم والسيطرة من درجة - تنطيط وضرب - رمى ومسك - ركل، فضلاً على حركات الاتزان الثابت والمتحرك من انثناء وتكور - امتداد لف ودوران - مرجحات، وهذا يتفق مع نتائج كل من وائل مصطفى سلامة (٢٠٠٠م) (٣٩) فاتن إسماعيل محمد (٢٠١٢م) (٢٦)، ندي حامد رماح (٢٠١٤م) (٣٥)، فايزة عبد الخالق أحمد (٢٠١٥م) (٢٨)، فادية فخري سموعي (٢٠١٨م) (٢٧)، محمد عاطف المتولي هيكل (٢٠٢٠م) (٣٣)، فرج محمد سالم (٢٠٢٢م) (٢٩)، في أن البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية يؤدي إلى تحسن مكونات اللياقة الحركية، وكذلك يتفق ذلك مع ما أشار إليه هاني محمد فتحي (٢٠٠٣م) (٣٦) إلى أن البرامج الحركية يجب أن تعد وفق أسلوب علمي مخطط، وأن يتضمن المحتوى كم من الثراء الحركي والطلاقة الحركية الأمر الذي يساهم في تنمية مكونات اللياقة الحركية .

كما تعزوا الباحثة نسبة التحسن الكبيرة التي حدثت في مفهوم الذات لدى التلاميذ حيث تتراوح نسبة التحسن ما بين (١٤ %) الي (٤٦ %)، الي فاعلية برنامج التربية الحركية المقترح والذي يتناسب مع خصائص وإمكانيات وقدرات تلاميذ المرحلة الابتدائية، كما أن المشاركة في أنشطة حركية تتسم بالبهجة والمتعة والإثارة يدفع التلاميذ إلى التعبير عن ذاتهم مما يتيح قدرًا كبيرًا من مشاعر الرضا والسرور، بالإضافة إلى زيادة ثقة التلاميذ بأنفسهم ورضائهم عن مستوى أدائهم الحركي بصرف النظر عن مستوى أداء التلاميذ الآخرين، كذلك تري الباحثة أن التدريس بأسلوب التربية الحركية اثبت فاعلية عن الأسلوب المتبع (التقليدي)، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من سحر عبد الغني عبود (٢٠٠٩م) (١٨) حمزة عباس محمد (٢٠١٥م) (١٦) فايزة عبد الخالق أحمد (٢٠١٥م) (٢٨)، سمر أحمد مصطفى (٢٠١٩م) (٢٠)، فرج محمد سالم (٢٠٢٢م) (٢٩) حيث أكدت نتائج دراساتهم على وجود تأثير إيجابي فيما يتعلق بتنمية مكونات اللياقة الحركية ومتغيرات مقياس مفهوم الذات

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل سحر عبد الغني عبود (٢٠٠٩م) (١٨) حمزة عباس محمد (٢٠١٥م) (١٦) فايزة عبد الخالق أحمد (٢٠١٥م) (٢٨)، رشا علي إبراهيم علي (٢٠١٨م) (٢١) سمر أحمد مصطفى

(٢٠١٩م) (٢٠)، عبد الله أحمد أحمد (٢٠١٩م) (٢٢)، محمد عاطف المتولي هيكل
(٢٠٢٢م) (٢٣)، فرج محمد سالم (٢٠٢٢م) (٢٩) حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى أن برنامج
التربية الحركية يؤدي الي تحسن مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات لدي التلاميذ.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند
مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض مكونات اللياقة
الحركية ومفهوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية لصالح القياس البعدي.

٣/٣ عرض ومناقشة الدلالات الإحصائية الدالة على صحة الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة
إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
في بعض مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية لصالح القياس البعدي.

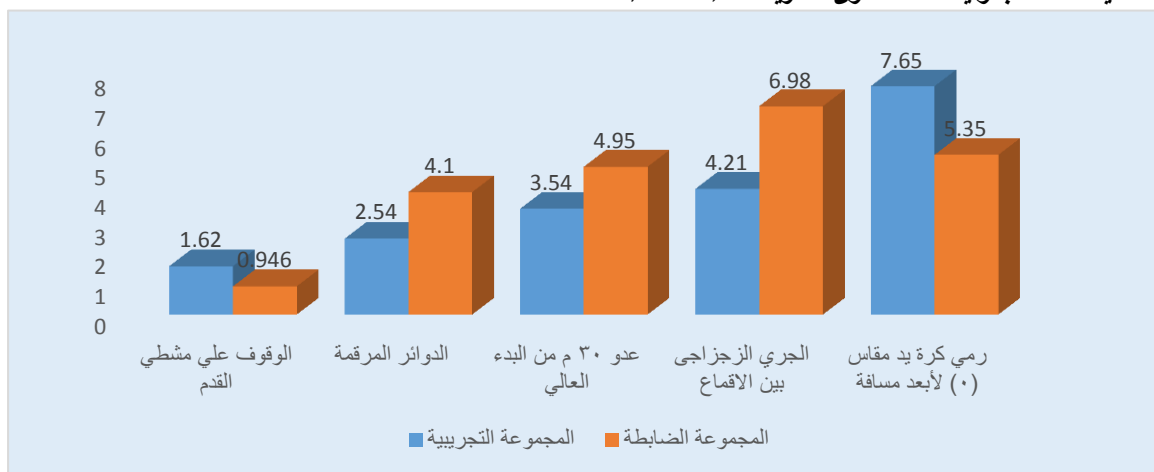
جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة في مكونات اللياقة الحركية قيد البحث

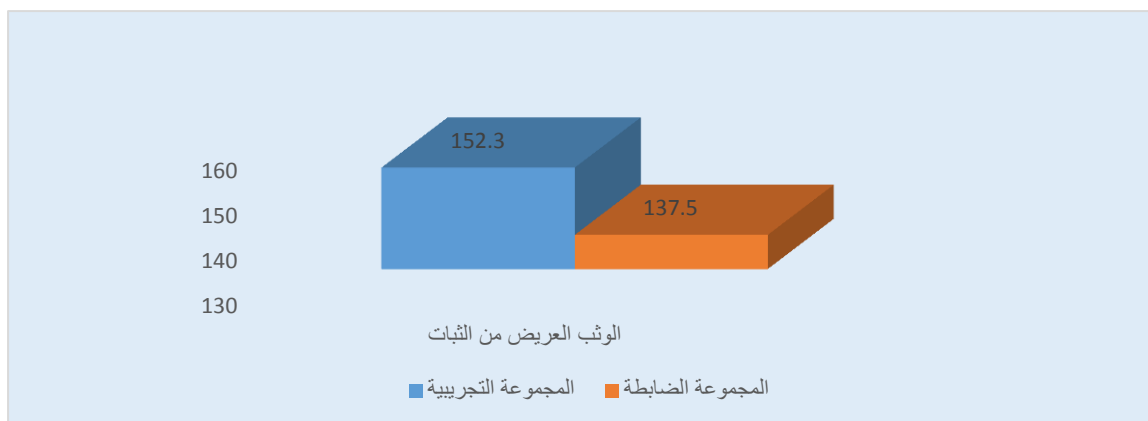
ن=٢٠ = ٦٠

م	مكونات اللياقة الحركية	اختبارات مكونات اللياقة الحركية	وحدة القياس	القياس البعدي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة الضابطة		نسبة التحسن	قيمة ت
				س	ع ±	س	ع ±		
١	التوازن	الوقوف علي مشطي القدم	ث	١,٦٢	١,٣٢	٠,٩٤٦	١,٥٤	٧١ %	*٦,١٠
٢	التوافق	الدوائر المرقمة	ث	٢,٥٤	١,٦٢	٤,١٠	١,٦٢	٣٨ %	*٥,٢٦
٣	السرعة	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ث	٣,٥٤	١,٨٥	٤,٩٥	١,٧٤	٢٨ %	*٤,٨٤
٤	الرشاقة	الجري الزجراجي بين الاقماع	ث	٤,٢١	١,٤٧	٦,٩٨	١,٥١	٤٠ %	*٤,٣٦
٥	القدرة	الوثب العريض من الثبات	سم	١٥٢,٣	١,٦٨	١٣٧,٥٤	١,٧١	٥١ %	*٦,١٠
		رمي كرة يد مقاس (٠) لأبعد مسافة	متر	٧,٦٥	١,١٨	٥,٣٥	١,٤٧	٤٣ %	*٥,٢٦

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٦٦



شكل (٧) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مكونات اللياقة الحركية (القيد البحث)



شكل (٨) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مكونات اللياقة الحركية الوثب العريض من الثبات

جدول (١٩)

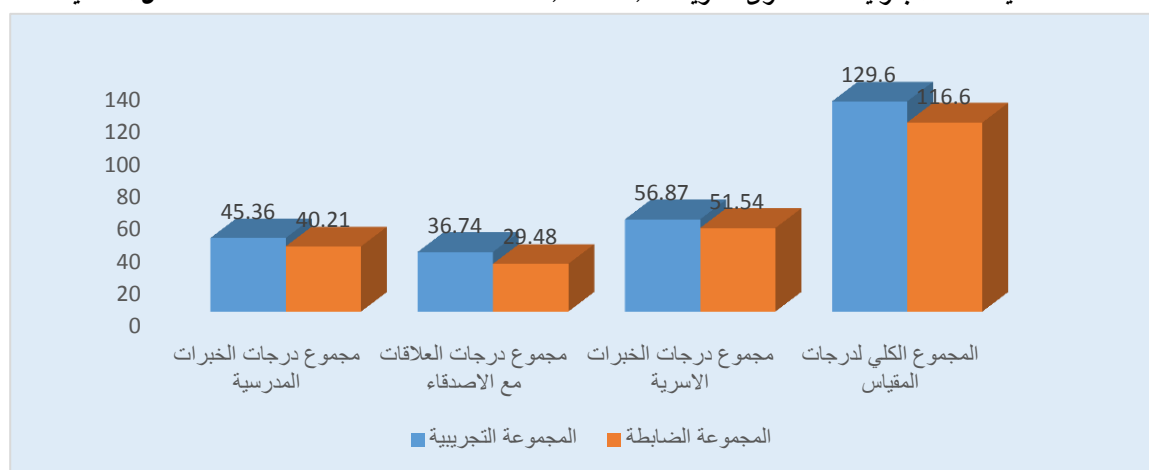
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية و الضابطة
في مقياس مفهوم الذات قيد البحث

ن=٢ = ٦٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس البعدي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة الضابطة		نسبة التحسن	قيمة ت
			س	ع ±	س	ع ±		
١	مجموع درجات الخبرات المدرسية	درجة	٤٥,٣٦	٢,٤١	٤٠,٢١	٢,١٧	١٣%	*٥,٢٧
٢	مجموع درجات العلاقات مع الأصدقاء	درجة	٣٦,٧٤	٢,٥٤	٢٩,٤٨	٢,٧٤	٢٥%	*٦,٤٤
٣	مجموع درجات الخبرات الاسرية	درجة	٥٦,٨٧	٢,١٥	٥١,٥٤	٢,٣٤	١٠%	*٥,٥٦
٤	المجموع الكلي لدرجات المقياس	درجة	١٢٩,٦	٢,٣٤	١١٦,٦	٢,٤١	١١%	*١٢,٨٤

*دال احصائيا

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٦٦



شكل (٩) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مقياس مفهوم الذات

يتضح من جدول (١٨) (١٩) وشكل (٤)(٥)(٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعة البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية عند مستوى (٠,٠٥) في اختبارات مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث.

وباستعراض بيانات جدول (١٥) وشكل (٤)(٥) لنتائج اختبارات مكونات اللياقة الحركية قيد البحث تبين بالنسبة لدرجات الاختبارات أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي لمجموعة البحث الضابطة لاختبار الوقوف على مشطي القدم قدر بنحو (٠,٩٤٦ ث) وللمجموعة التجريبية (١,٦٢ ث)، كما قدر متوسط القياس البعدي لاختبار الدوائر المرقمة للمجموعة الضابطة بنحو (٤,١٠ ث)، أما للمجموعة التجريبية قدر بنحو (٢,٥٤ ث)، كما قدر القياس البعدي لاختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي للمجموعة الضابطة بنحو (٤,٩٥ ث) أما المجموعة التجريبية قدر بنحو (٣,٥٤ ث)، كما قدر القياس البعدي لاختبار الجري الزجاجة بين الاقمار للمجموعة الضابطة بنحو (٦,٩٨ ث) أما المجموعة التجريبية قدر بنحو (٤,٢١ ث)، بينما قدر القياس القبلي لاختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة الضابطة بنحو (١٣٧,٥٤ سم) أما القياس البعدي قدر بنحو (١٥٢,٣ سم)، كما كان متوسط القياس القبلي لاختبار رمي كرة يد مقاس (٠) لأبعد مسافة للمجموعة الضابطة بنحو (٥,٣٥ متر) أما القياس البعدي قدر بنحو (٧,٦٥ متر).

كما يتضح من بيانات جدول (١٩) وشكل (٩) لنتائج مقياس مفهوم الذات قيد البحث تبين بالنسبة لدرجات الاختبارات أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي لمجموعة البحث الضابطة لمجموع درجات الخبرات المدرسية قدر بنحو (٤٠,٢١ درجة) وللقياس البعدي (٤٥,٣٦ درجة)، كما قدر متوسط القياس البعدي لمجموع درجات العلاقات مع الاصدقاء بنحو (٢٩,٤٨ درجة) أما المجموعة التجريبية قدر بنحو (٣٦,٧٤ درجة)، كما قدر القياس البعدي لمجموع درجات الخبرات الاسرية للمجموعة الضابطة بنحو (٥١,٤ درجة) أما المجموعة التجريبية قدر بنحو (٥٦,٨٧ درجة)، بينما كان القياس البعدي للمجموع الكلي لدرجات المقياس للمجموعة الضابطة بنحو (١١٦,٦ درجة) وللمجموعة التجريبية بنحو (١٢٩,٦ درجة).

وتعزوا الباحثة الفروق الدالة إحصائياً لدى القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التربية

المقترح حيث طبق علي المجموعة التجريبية البرنامج المقترح والذي يحتوي علي مجموعه من التمرينات والألعاب الصغيرة الموجهة لتطوير مكونات اللياقة الحركية وكذلك مجموعة من تمرينات البراعة مع الزميل والتي ساهمت في تطوير مفهوم الذات لدي التلاميذ.

وتعزوا الباحثة نسبة التحسن الكبيرة التي حدثت في مكونات اللياقة الحركية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية حيث تراوحت ما بين (٢٨ %) الي (٧١ %) وترجع الباحثة ذلك التحسن الكبير إلى البرنامج المقترح للتربية الحركية، بما يحتويه من كم حركي يتسم بالتنوع مع توافر الأدوات والأجهزة المساعدة للتعليم والذي يتكون محتواه من حركات الانتقال الأساسية من مشى - جرى - قفز - وثب - حبل، وكذلك حركات التحكم والسيطرة من درجة - تنطيط وضرب - رمى ومسك - ركل، فضلاً على حركات الاتزان الثابت والمتحرك من انثناء وتكور - امتداد لف ودوران - مرجحات، وهذا يتفق مع نتائج كل من وائل مصطفى سلامة (٢٠٠٠م) (٣٩)، أحمد عبد العظيم عبد الله (٢٠٠٢م) (٣)، فاتن إسماعيل محمد (٢٠١٢م) (٢٦)، ندي حامد رماح (٢٠١٤م) (٣٥)، فايزة عبد الخالق أحمد (٢٠١٥م) (٢٨)، فادية فخري سموعي (٢٠١٨م) (٢٧)، همت عزت كمال عبد اللطيف (٢٠١٩م) (٣٧)، محمد عاطف المتولي هيكل (٢٠٢٠م) (٣٣)، همت عزت كمال عبد اللطيف (٢٠٢١م) (٣٨)، فرج محمد سالم (٢٠٢٢م) (٢٩)، في أن البرنامج المقترح للتربية الحركية يؤدي إلى تحسن مكونات اللياقة الحركية، وكذلك يتفق ذلك مع ما أشار إليه هاني محمد فتحي (٢٠٠٣م) (٣٦) إلى أن البرامج الحركية يجب أن تعد وفق أسلوب علمي مخطط، وأن يتضمن المحتوى كم من الثراء الحركي والطلاقة الحركية الأمر الذي يساهم في تنمية مكونات اللياقة الحركية (٤٠ : ١٢٨).

كما تعزوا الباحثة نسبة التحسن الكبيرة التي حدثت في مفهوم الذات بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية حيث تتراوح نسبة التحسن ما بين (١٠ %) الي (٢٥ %)، الي فاعلية برنامج التربية الحركية المقترح والذي يتناسب مع خصائص وإمكانيات وقدرات تلاميذ المرحلة الابتدائية، كما أن المشاركة في أنشطة حركية تتسم بالبهجة والمتعة والإثارة يدفع التلاميذ إلى التعبير عن ذاتهم مما يتيح قدرًا كبيراً من مشاعر الرضا والسورور، بالإضافة إلى زيادة ثقة التلاميذ بأنفسهم ورضائهم عن مستوى أدائهم الحركي بصرف النظر عن مستوى اداء التلاميذ الاخرين، **كذلك تري الباحثة** ان التدريس بأسلوب التربية الحركية اثبت فاعلية عن

الأسلوب المتبع (التقليدي)، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من عقيل يحي هاشم (٢٠٠٧م) (٢٥)، سحر عبد الغني عبود (٢٠٠٩م) (١٨) محمد إبراهيم ناصر (٢٠١٥م) (٣٠)، حمزة عباس محمد (٢٠١٥م) (١٦) فايضة عبد الخالق أحمد (٢٠١٥م) (٢٨)، عيبر محمد عبد الرحمن (٢٠١٨م) (٢٣) سمر أحمد مصطفى (٢٠١٩م) (٢٠)، فرج محمد سالم (٢٠٢٢م) (٢٩) حيث أكدت نتائج دراساتهم على وجود تأثير إيجابي فيما يتعلق بتنمية مكونات اللياقة الحركية ومتغيرات مقياس مفهوم الذات

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل سحر عبد الغني عبود (٢٠٠٩م) (١٨) إيمان علي عباس (٢٠١٢م) (٧)، حمزة عباس محمد (٢٠١٥م) (١٦) فايضة عبد الخالق أحمد (٢٠١٥م) (٢٨)، رشا علي إبراهيم علي (٢٠١٨م) (٢١) سمر أحمد مصطفى (٢٠١٩م) (٢٠)، عبد الله أحمد أحمد (٢٠١٩م) (٢٢)، همت عزت كمال (٢٠١٩م) (٣٧) محمد عاطف المتولي هيكل (٢٠٢٢م) (٢٣)، فرج محمد سالم (٢٠٢٢م) (٢٩) حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى أن برنامج التربية الحركية يؤدي الي تحسن مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات لدي التلاميذ.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية لصالح القياس البعدي

١/٤ الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وفروضها وطبيعة المنهج المستخدم وعينة الدراسة والاختبارات والقياسات المستخدمة والبرنامج التدريبي والمعالجات الإحصائية للمتغيرات قيد الدراسة تم استنتاج الآتي:

١/١/٤ أثر برنامج التربية الحركية المقترح تأثر إيجابيا علي مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات حيث تراوحت نسبة التحسن في مكونات اللياقة الحركية ما بين (٣ %) الي (٣٠ %) وهي نسبة تحسن ضعيفة، ونسبة التحسن في مفهوم الذات (٣ %) الي (١٤ %) للمجموعة الضابطة

٢/١/٤ أثر برنامج التربية الحركية المقترح تأثر إيجابيا علي مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات حيث تراوحت نسبة التحسن في مكونات اللياقة الحركية ما بين (٣٩ %) الي (١١٥ %) وهي نسبة تحسن ضعيفة، ونسبة التحسن في مفهوم الذات (١٤ %) الي (٤٦ %) للمجموعة التجريبية

٣/١/٤ برنامج التربية الحركية المقترح كان أكثر تأثيرا من البرنامج التقليدي علي مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية .

٤/١/٤ الاختبارات المستحدثة خلال الدراسة والتي أثبتت تمتعها بمعاملات علمية كوسائل للقياس والتقييم يمكن استخدامها في مجال التربية الحركية للأطفال.

٢/٤ التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه البحوثات من استنتاجات فإن الباحثات توصين بما يلي:

١/٢/٤ الاسترشاد بالأسس العلمية التي طبقت برنامج التربية الحركية المقترح لتلاميذ المرحلة الابتدائية لأهميتها البالغة في تطوير مكونات اللياقة الحركية ومفهوم الذات.

٢/٢/٤ إعداد وتوعية وتأهيل مدرسي التربية الرياضية باستخدام أسلوب التربية الحركية داخل درس التربية الرياضية وذلك عن طريق عقد ندوات عن دور التربية الحركية في رفع مستوى اللياقة البدنية والحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

٣/٢/٤ تطبيق مبدأ استثارة الدافعية للمشاركة في أوجه أنشطة التربية الحركية لدى التلاميذ من (٦-٩) سنوات

٤/٢/٤ تطوير أساليب التربية الحركية وطرق تدريسها ضمن منهاج كليات التربية وكليات التربية الرياضية.

٥/٢/٤ ضرورة وجود أخصائي نفسى لكل مدرسة لتحديد التلاميذ ذوى مفهوم الذات المنخفض والعمل مع مدرسي التربية الرياضية على تحسين فكرتهم عن أنفسهم (على تنمية مفهوم الذات).

٦/٢/٤ إجراء دراسات مشابهة علي مراحل سنية مختلفة.

٥/٠ قائمة المراجع :

٥/١ قائمة المراجع العربية:

١. إبراهيم حسين محمد : دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الطلاقة الحركية لأطفال السنة أولى ابتدائي ٦-٧ سنوات، المجلة العلمية العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم - معهد التربية البدنية والرياضية مج ١٧، ع ١، ٢٠٢٠م
٢. أحمد عبد العظيم عبد الله : تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية على بعض المتغيرات الحركية والرضا الحركي للأطفال من (٦ - ٩) سنوات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
٣. أحمد عبد العظيم عبد الله : التربية الحركية الدراسة والتحليل كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة مكتبة شجرة الدر ٢٠١٣م.
٤. أحمد محمد عبد الله : تأثير برنامج للبراعة الحركية على المهارات الحركية الأساسية ومستوى الكفاءة الإدراكية الحركية للأطفال ما قبل المدرسة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، مجلد ٤١ ، ٢٠١٢م
٥. اسامه كامل راتب : النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق)، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
٦. أسامة كامل راتب : نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال دار الفكر العربي القاهرة ٢٠٠٧م.
٧. ايمان علي عباس : اثر برنامج تعليمي في تنمية مفهوم الذات لدى طفل الروضة ،مجلة العلوم التربوية والنفسية الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية ع ٩١ ، العراق ٢٠١٢م
٨. السيد محمد أحمد : تأثير الألعاب التعليمية والقصة الحركية المصورة على تنمية اللياقة الحركية والسلوك التوافقي للتلاميذ المعاقين ذهنيا، مجلة سيناء لعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية جامعة العريش، مج ٣ ، ع ١، يوليو ٢٠١٨م.
٩. إلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
١٠. أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي : ألعاب صغيرة -ألعاب كبيرة "الإطار المفاهيمي والتعليمي للألعاب دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٩م.
١١. تامر جمال عرفة : تاثير استخدام التربية الحركية علي القدرات الادراكية الحركية والمهارات

الحركية الأساسية لأطفال الصم والبكم، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم

الرياضة كلية التربية الرياضية جامعة بنها، عدد ٣، ٢٠١٣م

تأثير برنامج طلاقة حركية مقترح على مفهوم الذات والقدرة على

التعلم الحركي لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي"، بحث

منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الرابع، العدد الأول والثاني،

كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩٢م.

تأثير برنامج حركي على مفهوم الذات والإدراك الحركي لدى التلاميذ

المعاقين ذهنياً"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة

حلوان، القاهرة، ٢٠٠٠م.

مفهوم الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الأطفال الذين

يعانون من التبول اللاإرادي، مجلة دراسات الطفولة، كلية الدراسات

العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مج ٢٠، ج ٧٥، يونيو،

٢٠١٧م

أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، ماهي للنشر والتوزيع،

الإسكندرية، ٢٠١١م.

تأثير برنامج تعليمي للتربية الحركية علي بعض مكونات اللياقة

الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة بحوث التربية الرياضية كلية

التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق مجلد ٥١، عدد ٩٧،

٢٠١٥م.

التربية الحركية في رياض الأطفال، المركز القومي للبحوث التربوية

والتنمية بالقاهرة، ٢٠٠٦م.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى التلميذات ذوات

صعوبات التعلم، رساله ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية

للبنات، جامعة طيبة، المدينة المنورة، ٢٠٠٩م

برنامج تربية حركية لتنمية المهارات الحركية الأساسية والتحصيل

المعرفي لدي الأطفال ضعاف السمع بالمرحلة الابتدائية، رساله

دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية

٢٠٢٢م

تأثير برنامج تعليمي لبعض مهارات التعبير الحركي على اللياقة

الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية

الرياضية جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية، عدد ٣٨، ٢٠١٩م.

١٢. جلييلة مصطفى السويركي

١٣. جيهان محمد الليثي

١٤. جمال شفيق أحمد

١٥. حسن السيد ابو عبده

١٦. حمزة عباس محمد

١٧. دلال فتحى عيد

١٨. سحر عبد الغني عبود

١٩. سعيد عثمان عباس

٢٠. سمر أحمد مصطفى

٢١. رشا ابراهيم علي : تأثير برنامج للبراعة الحركية علي بعض المهارات الحركية الاساسية والتحصيل المعرفي المصور لأطفال ما قبل المدرسة_، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، عدد ٨٢، ٢٠١٨م.
٢٢. عبد الله احمد أحمد : تأثير برنامج للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت_مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية جامعة جنوب الوادي - كلية التربية الرياضية بقنا، ع ١٢ ، يناير ٢٠١٩م
٢٣. عبير محمد عبد الرحمن : برنامج تربية حركية مقترح باستخدام التقنيات الحديثة واثرة علي تطوير المهارات الاساسية وتنمية الابتكار الحركي لدي طفل المرحلة الابتدائية ، رساله ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعه الاسكندرية ٢٠١٨م
٢٤. عفاف عثمان مصطفى : المهارات الحركية للأطفال، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠١٣م.
٢٥. عقيل يحي هاشم : تأثير برنامج تربية حركية مقترح في بعض الصفات البدنية والحركية لدى تلميذات مرحلة التعليم الابتدائي_مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات ، مج ١١ ، ع ٢ ، العراق ٢٠٠٧م
٢٦. فاتن إسماعيل محمد : تأثير برامج للتربية الحركية على بعض متغيرات اللياقة الحركية للأطفال المتحدي الإعاقة الذهنية_مجلة كلية التربية الأساسية ، كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية، ع ٧٦ ، ٢٠١٢م
٢٧. فادية فخري سموعي : تطور مفهوم الذات لدى الأطفال مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة بغداد - كلية التربية ابن رشد، ع ٢٢٤، العراق ٢٠١٨م
٢٨. فايزة عبد الخالق أحمد : تأثير استخدام القصة الحركية التفاعلية على مستوى اللياقة الحركية لدى التلاميذ المعاقين سمعيا ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ، عدد ٤ ، مج ٣ ، مارس ٢٠١٥م.
٢٩. فرج محمد سالم : تأثير برنامج تعليمي مقترح للتربية الحركية على بعض المهارات الحركية الأساسية ومكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة المنارة العلمية ، كلية التربية ، جامعة بني غازي ، ع ٥ ، ليبيا ، نوفمبر ، ٢٠٢٢م

٣٠. محمد إبراهيم ناصر : تأثير استخدام الرسوم ثلاثية الأبعاد علي مستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ رياض الأطفال بدولة الكويت"، رسالة دكتوراه، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٥١)، العدد (٩٧)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠١٥م.
٣١. محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
٣٢. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية ، الجزء الأول الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي ٢٠٠١م
٣٣. محمد عاطف المتولي هيكل : فاعلية برنامج تربية حركية قائم على بعض أنشطة الساكيو (S. A. Q) لتنمية اللياقة الحركية والذكاء الحركي لأطفال الروضة المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين ، مج ٢٦ ، ج ١٣ ، ديسمبر ٢٠٢٠م
٣٤. مصطفى عباس الصفار : تأثير برنامج تربية حركية علي القدرات الإدراكية الحركية والوعي الحس حركي لطفل ما قبل المدرسة بدولة الكويت"، رسالة دكتوراه، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٥٥)، العدد (١٠١)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠١٦م.
٣٥. ندي حامد إبراهيم رماح : تأثير برامج متنوعة للتربية الحركية على مستوى أداء بعض عناصر اللياقة الحركية والحركات الأساسية والمهارات الحياتية لمرحلة رياض الأطفال ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية جامعة أسبوط ، ع ٣٨ ، ج ٢ ، مارس ٢٠١٤م.
٣٦. هاني محمد فتحي : تأثير برنامج تعليمي مقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٣م.
٣٧. همت عزت كمال : تأثير برنامج تربية حركية بدلالة الإدراك الحس - حركي علي أداء بعض المهارات الحركية الأساسية و متطلبات الترقى للحزام الأصفر (١٠) للبراعم في رياضة الكاراتيه_، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان عدد أكتوبر جزء ٧ ، ٤/١١/٢٠١٩م
٣٨. همت عزت كمال : تأثير برنامج للطلاقة الحركية علي مستوى اداء بعض المهارات الحركية الاساسية والصفات البدنية لدي الاطفال المدمجين(مجلة

تطبيقات علوم الرياضة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية

٢٠٢١/١١/١٤ م انتتاج علمي زوجي).

تأثير برنامج تربية حركية على بعض المهارات الأساسية وعناصر

: الإدراك الحركي لتلاميذ الصف الأول بمرحلة التعليم الأساسي"، رسالة

٣٩. وائل سلامة مصطفى

ماجستير، كلية التربية البدنية، جامعة الفاتح، طرابلس، ٢٠٠٠ م.

٢/٥ : المراجع باللغة الإنجليزية:

- 40 Clersida Garcia : Improving profile health through early childhood movement programs, the journal of physical education recreation, dance, January vol., 73, No. 2, Feb, 2002.
- 41 Falkenberg, G. & Schirwitz, B.: Kommunaler Arbeitskreises, Bewegungserziehung und Grunds chulsport. In pfeifer & Wolff: (Hrsg) partner Fur eine bewegte kindheit. Pohl-Verlag. 1999.
- 42 Erk, K.: Evaluation der effektivitat eines bewegung sforder programmes in kindergarten. Diplomarbeit Deutsche Hochschule Koln.1999.
- 43 Efthimios,T. Nikolas,T. : Evaluation of the influence physical education program on playfulness, approaches, Journal of the in queries in sport, and physical education, Vol., 74, No. 3,Nov, 2008.
- 44 Zachopulou., Et. : The design and implementation of a physical education program to promote children's creativity in the early years, International journal of early years education, vol., 14, No.3, Oct. 2006.