

تأثير بعض الالعاب التنافسية في تنمية المرونة والسرعة الانتقالية لدى طلاب الصف الاول المتوسط

The effect of some competitive games on developing flexibility and transitional speed among first-year middle school students

م.د علاء هادي علي كمر القرشي

Dr. Alaa Hadi Ali Kamar Al-Quraishi

وزارة التربية/المديرية العامة لتربية واسط

(alaa.let.33@gmail.com)

الملخص

تتلخص مشكلة البحث بعدم وجود الدراسات الكافية التي تتعلق باستخدام بعض الالعاب التنافسية التي تخص شريحة المرحلة المتوسطة عموماً ومنهم الصف الاول المتوسط وذلك ارتى الباحث دراسة تأثير بعض الالعاب التنافسية على تطوير متغيري المرونة والسرعة الانتقالية لدى طلاب الصف الاول المتوسط، وذلك بهدف تقديم الحلول العملية لتحسين مستوى الأداء البدني للطلاب وتحفيزهم للمشاركة اثناء تطبيق الأنشطة الرياضية المختلفة، واهداف البحث هي : اعداد برنامج للالعاب التنافسية لطلاب الصف الاول المتوسط ، وكذلك التعرف على تأثير استخدام بعض الالعاب التنافسية على تنمية المرونة والسرعة الانتقالية لدى طلاب الصف الاول المتوسط، وتم استخدام المنهج التجريبي ولمجموعتين تجريبية وضابطة ،مجتمعه طلاب الصف الاول المتوسط البالغ عددهم (90 طالباً) وعينة تجريبية (20) طالباً وضابطة (20) طالباً ، كما تم اجراء التجانس والتكافؤ للعينة المستخدمة والمتغيرات ، وتم عرض الاختبارات المطلوبة على الخبراء ، وتم اجراء التجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسة وتفاصيلها وصولاً الى الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث، وتمت عملية عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، واستنتج الباحث عدة امور منها : فعالية استخدام بعض الالعاب التنافسية في تنمية المرونة ، وكذلك ساهمت بشكل كبير في تنمية السرعة الانتقالية للطلاب نتيجة لاعتماده على تمارين مركزة تتطلب استجابات حركية سريعة، مثل الجري السريع وتغيير الاتجاه، ، وقد اوصى الباحث بالعديد من التوصيات ومنها التأكيد على إدراج البرامج التنافسية بشكل ملائم ضمن مناهج التربية الرياضية، مع التركيز على تصميم أنشطة تهدف إلى تحسين المرونة والسرعة الانتقالية وبقيّة القدرات واعتماد تمارين والالعاب وانشطة رياضية تنافسية تستند على الأنشطة الديناميكية .

الكلمات المفتاحية: الالعاب التنافسية ، المرونة ، السرعة الانتقالية ، الصف الاول المتوسط .

ABSTRACT

The research problem is summarized in the lack of sufficient studies related to the use of some competitive games that are specific to the middle stage segment in general, including the first middle grade. Therefore, the researcher

decided to study the effect of some competitive games on developing the variables of flexibility and transitional speed among first middle grade students, with the aim of providing practical solutions to improve the level of physical performance of students and motivate them to participate during the application of various sports activities. The objectives of the research are: preparing a program for competitive games for first middle grade students, as well as identifying the effect of using some competitive games on developing flexibility and transitional speed among first middle grade students. The experimental method was used for two experimental and control groups, and the community of first middle grade students numbering 90 students) and an experimental sample of (20) students and a control sample of (20 students. Homogeneity and equivalence were also carried out for the sample used and the variables. The required tests were presented to experts. The exploratory experiment and the main experiment and its details were conducted, arriving at the statistical methods used in the research. The process of presenting, analyzing and discussing the results was carried out. The researcher concluded several things, including: the effectiveness of using some competitive games in developing flexibility, and it also contributed significantly to the development of The transitional speed of students as a result of its reliance on focused exercises that require rapid motor responses, such as fast running and changing direction. The researcher recommended many recommendations, including emphasizing the inclusion of competitive programs appropriately within the physical education curricula, with a focus on designing activities aimed at improving flexibility, transitional speed and other abilities, and adopting competitive sports exercises, games and activities based on dynamic activities.

Keywords: Competitive sports, flexibility, transitional speed, first intermediate grade

1- المقدمة البحث وأهميته :

تُعدُّ ممارسة الرياضة من الركائز الأساسية التي تساهم في تنمية الجسم بشكل عام ومنها ما يتعلق بالمهارات والقدرات التي يمتلكها ، فضلاً عن إسهامها الكبير في التطور العقلي والاجتماعي للطلاب، فهي تؤثر بشكل مباشر في تحسين قدراتهم الحركية وتعزيز صحتهم العامة، وتعد مرحلة التعليم المتوسط مرحلة حيوية مهمة في نمو الطلاب وتطورهم من الجانب البدني والنفسي وفي هذا السياق تكتسب الألعاب التنافسية أهمية واسعة كونها وسيلة مؤثرة لتحفيز الطلاب على المشاركة الفعالة في التمارين والأنشطة الرياضية وان هذه الألعاب التنافسية تدمج بين النشاط البدني والعمل الجماعي لأنها مما تساهم في تعزيز مهاراتهم وقدراتهم المختلفة وفي ضوء هذا، تسعى التربية الرياضية إلى تطوير العديد من القدرات الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على الأداء الرياضي الأمثل ومن بين هذه القدرات تبرز المرونة والسرعة الانتقالية كعاملين رئيسيين في تحسين كفاءة الحركة وانسيابيتها وتشير العديد من الدراسات إلى أهمية استخدام برامج رياضية موجهة ومدروسة لتنمية هذه القدرات، إذ أظهرت الأنشطة الرياضية التنافسية دوراً بارزاً في تعزيز استجابات الطلاب الحركية وزيادة قدرتهم على التكيف مع متطلبات الأنشطة الرياضية المختلفة، وان هذه الأنشطة تُسهم بشكل فعال في تحسين الأداء الحركي للطلاب، ومع تزايد التوجه الحديث نحو تطوير المناهج التعليمية والأنشطة الرياضية المدرسية بما يتماشى مع أهداف التعليم الشامل، تبرز الحاجة إلى إدخال برامج رياضية مقننة تهدف إلى تنمية الإمكانات البدنية والحركية لدى الطلاب، إذ يُسهم إعداد مثل هذه البرامج في بناء شخصية متزنة للطلاب، تُطوّر من سماتهم الاجتماعية كالتعاون والمثابرة، وتُعدُّهم لمواجهة التحديات المختلفة التي قد تعترض أدائهم الرياضي. (العنزي: 2019 ، 45) ، وتكمن أهمية هذا البحث في تسليط الضوء على الدور الحيوي للألعاب التنافسية في تنمية صفتي المرونة والسرعة الانتقالية لدى طلاب الصف الأول المتوسط وكذلك توظيف استخدام بعض الألعاب التنافسية التي صممت خصيصاً لهذه الفئة العمرية لتنمية هاتين الصفتين الحيويتين لدى طلاب الف الأول المتوسط ويرى الباحث استخدام هذه الألعاب التنافسية تكون هادفة ومناسبة لاحتياجات الطلاب يُساهم بشكل كبير في تطوير مهاراتهم، مما يجعلهم أكثر استعداداً للتعامل مع متطلبات الحياة اليومية والأنشطة الرياضية التي يمارسها الطلاب في دروس التربية الرياضية .

1-2مشكلة البحث :

هنالك العديد من التحديات التي تواجه الأنشطة الرياضية المدرسية ومنها ضعف مستوى المشاركة الفعالة للطلاب وعدم وجود للبرامج التي تستهدف تنمية للمهارات البدنية الأساسية كالمرونة والسرعة الانتقالية، ولكون هذه المهارات عامل اساسي لتحسين الأداء الرياضي المتكامل الذي يساهم في تطوير مستوى النشاط الرياضي ، إلا أن البرامج الرياضية الكلاسيكية معظمها تفتقد للتركيز على تطوير هذه

الجوانب البدنية بشكل علمي ومنهجي، وبالرغم من الأهمية الكبيرة للألعاب الرياضية التنافسية في إيجاد البيئة التعليمية المثالية المحفزة والتفاعلية للطلاب ولكن نلاحظ وجود القليل من الدراسات العلمية التي تتناول تأثير برامج للألعاب التنافسية على تنمية المهارات البدنية خاصة في المرحلة المتوسطة ومنهم طلبة الصف الأول المتوسط، وبناءً على ما تقدم تتمحور مشكلة البحث في دراسة تأثير استخدام بعض الألعاب التنافسية على تطوير متغيري المرونة والسرعة الانتقالية لدى طلاب الصف الأول المتوسط، وذلك بهدف تقديم الحلول العملية لتحسين مستوى الأداء البدني للطلاب وتحفيزهم للمشاركة أثناء ممارسة الألعاب التنافسية المختلفة.

3-1 أهداف البحث :

- 1- اعداد برنامج لبعض الألعاب التنافسية لطلاب الصف الأول المتوسط .
- 2- التعرف على تأثير استخدام بعض الألعاب التنافسية على تنمية المرونة والسرعة الانتقالية لدى طلاب الصف الأول المتوسط.

4-1 فرضيات البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مستوى المرونة والسرعة الانتقالية .
- 2- هنالك تأثير إيجابي ذي دلالة إحصائية لبرنامج الألعاب التنافسية على تنمية المرونة والسرعة الانتقالية لدى طلاب الصف الأول المتوسط ولصالح المجموعة التجريبيّة .

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : طلاب الصف الأول المتوسط .
- 2-5-1 المجال الزماني : من 2023/11/1 ولغاية 2024/3/11
- 3-5-1 المجال المكاني : ساحة مدرسة متوسطة التنمية للبنين .

6-1 تحديد المصطلحات :

1. **الألعاب التنافسية:** هي مجموعة من الأنشطة البدنية التي تتضمن قواعد محددة وتهدف إلى تحقيق أهداف رياضية معينة عن طريق التنافس بين الأفراد أو الفرق، وتتميز هذه الألعاب بقدرتها على تنمية القدرات البدنية والحركية، بالإضافة إلى تعزيز مهارات التواصل والتعاون والعمل الجماعي بين المشاركين، كما تسهم في توفير بيئة تعليمية محفزة تُعزز الروح الرياضية والانضباط وتُشجع على تطوير الأداء الفردي والجماعي. (الجابري :2012، 34)
2. **المرونة :** وتعرف بأنها قدرة الرياضي على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحرية في اتجاهات معينة طبقاً لمتطلبات الأداء الفنية. (المولى: 2010، 21)

3- السرعة الانتقالية : يقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة . (بلقاسم: 2014، 42)

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة، بحيث تكون متكافئة تماما باستثناء المتغير المستقل الذي يؤثر في المجموعة التجريبية.

1-2 مجتمع وعينة البحث :

فقد اختار الباحث عينة ومجتمع البحث من طلاب الصف الاول المتوسط في متوسطة التنمية للبنين ، اذ بلغ افراد المجتمع الاصلي (90) طالباً وتم اختيار شعبة (أ) كمجموعة تجريبية والبالغ عددهم 30 طالباً، اما شعبة (ب) فتمثلت المجموعة الضابطة التي تم تثبيت (20) طالب منهم للاختبارات القبليّة كمجموعة ضابطة مع التجريبية ، وتم إجراء اختبارات الاسس العلمية (الصدق ، الثبات، الموضوعية) على (7) من افراد المجتمع الاصلي الخاص بالمجموعة التجريبية ، واستبعد (3) طلاب منهم بسبب الغياب والمرض ، وبهذا بلغ عدد افراد عينة التطبيق الرئيسة (20) طالب من شعبة (أ) ، فشكّلت العينة ما نسبته 44% من المجتمع الاصلي لعينة البحث.

جدول رقم (1) يوضح عدد الطلاب والمجتمع الاصلي

نوع العينة	عدد الطلاب	النسبة المئوية
المجتمع الكلي	90 طالبا	100%
عينة التطبيق	20 طالبا	22%
الشعبة أ	30 طالبا	33%
الشعبة ب	20 طالبا	22%

2-2 تجانس العينة :

جدول رقم (2) تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر

3-2 التكافؤ :

جدول (3) تكافؤ عينة البحث

نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار المرونة والسرعة الانتقالية

ت	الاختبارات	وحدة الزمن	الاختبار القبلي- ضابطة		الاختبار القبلي - تجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	معنوية الفروق
			ع	س-	ع	س-			
1	المرونة	سم	1,70	7,30	1,71	7,47	0,27	1,70	غير معنوي
2	السرعة الانتقالية	ثانية	1,95	9,19	1,21	8,30	1,51-		غير معنوي

*تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 22

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة :

المصادر العربية، الاستبانات والمقابلات والاختبارات ، استبانة تحديد الالعب الرياضية التنافسية ، حاسوب ، ميزان ، شريط قياس 30 م و معدني 3م ، ساعة توقيت ، ساحة المدرسة ، كرات وشواخص وحبال، مسطرة 30سم .

4-3 خطوات اجراء البحث

1-4-3 تحديد المتغيرات الخاصة بالبحث :

تم

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الانتواء
العمر	سنة	12,53	13,0	0,51	0,14
الوزن	كغم	58,17	59,5	8,51	0,54
الطول	سم	153,63	153,5	8,88	0,19

قبول المتغير الذي حصل على نسبة 80% فما فوق وكما مبين في الجدول (4) النسبة المئوية

لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	النسبة المئوية	نعم	كلا
1	المرونة	%84	✓	
2	السرعة الانتقالية	% 78	✓	

4-3-2- توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-4-2-1- الاختبار الأول : ثني الجذع من الوقوف (حميدة عبيد : 2013، 59)

الغرض من الاختبار : قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للإمام من وضع الوقوف **الأدوات اللازمة :** مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها 20سم مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي 1سم ويفضل إن تكون حدود هذا التدرج في مدى 10سم .

- كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن اللاعب (المختبر) بدون حدوث اهتزاز .

وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة الكرسي أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس ، يقوم المختبر بثني الجذع إماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع إمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وبيبط مع ملاحظة إن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وان تتحرك للأسفل موازية للمقياس .

حساب الدرجات : درجة المختبر هي أقصى نقطة على المقياس يصل إليها من وضع ثني الجذع إماماً أسفل .

3-4-2-2- الاختبار الثاني : اختبار عدو 30 م

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية. (كاظم واحمد : 2016 ، 384)

- الأدوات اللازمة: ساعة توقيت. صافرة. تحديد خطين متوازيين المسافة بينهما 30 م يمثل الخط الأول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية.

- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية من وضع البدء العالي وعند سماع صافرة المطلق يبدأ المختبر بالانطلاق وبأعلى سرعة ممكنة حتى اجتياز خط البداية ويعطى المختبر محاولة واحدة فقط - التسجيل: يم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من خط البداية إلى خط النهاية بالثانية.

3-5- الشروط العلمية للاختبارات

3-5-1 ثبات الاختبار

تم إجراء الاختبارات في يوم الاحد الموافق 11/5 / 2023 في تمام الساعة الثامنة صباحاً، وذلك في الساحة المخصصة لمتوسطة التنمية للبنين، اذ استهدفت الاختبارات عينة مكونة من (7) طلاب لم

يشاركوا في التجربة الرئيسية ، وتمت عملية احتساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج الاختبارين، كما هو موضح في الجدول (4)، وبناءً على ما تم من اجراءات ، تبين ثبات الاختبارات، بسبب تقارب درجات الارتباط بين النتائج.

3-5-2 صدق الاختبار:

عمد الباحث الى استخدام معامل الصدق الذاتي وهو (صدق الدرجات التجريبية للاختبارات المتعلقة بالدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب اخطاء القياس ، وتكن الدرجات الحقيقية للاختبارات هي المحك الذي ينسب اليه الصدق (محمد، واسامة :1999،350) ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ، كما مبين بالجدول رقم (4) .

لذا قام الباحث بأستخراج الصدق الذاتي (جذر الثبات) ولذلك قام الباحث بجذر قيم الثبات وقيمة الاختبار وأستخرج قيم الصدق الذاتي لها .

3-5-3 الموضوعية

إذ يجب أن تتمتع الاختبارات بدرجة عالية من الموضوعية مهما اختلف المقومون لها مع افتراض أن المقومين القائمين بالاختبارات متساوون بالكفاءة والتأهيل وتعد الاختبارات موضوعية كونها ثابتة، إذ " إنه كلما كان معامل الثبات عالياً أدى ذلك إلى ارتفاع معامل الموضوعية والعكس صحيح". (ريسان خريبط : 20،1990) ويعتبر الاختبار المستخدم في هذا البحث واضح وسهل الفهم من قبل افراد العينة لهذا تعد ذات موضوعية عالية.

الجدول (5) التالي يبين درجات الثبات والصدق

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الثبات	الصدق
1	المرونة	سم	0,87	0,94
2	السرعة الانتقالية	ثانية	0,89	0,95

3-6 التجربة الاستطلاعية

تمت في تمام الساعة الثامنة والنصف بتاريخ 2023 /11/1 ،وقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (7) طلاب من المجتمع البحث الاصلي .

7-3 إجراءات البحث الميدانية

1-7-3 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 2023/11/7 وذلك في تمام الساعة التاسعة صباحاً، إذ تم الحرص على تثبيت جميع الظروف الضرورية المتعلقة بالاختبارات، بما في ذلك مكان التنفيذ الخاص بها في ساحة المدرسة والزمان وطريقة إجرائها، وذلك بهدف ضمان ثبات المتغيرات الخاصة بالاختبارات و تم تطبيق الاختبارات وفقاً للشروط والمعايير المحددة لكل اختبار، واشتملت على اختبار متغيري المرونة والسرعة الانتقالية.

2-7-3 البرنامج المعد للألعاب التنافسية :

يهدف البرنامج إلى تحسين البعض من القدرات البدنية والحركية للطلاب، وتعزيز التفاعل الاجتماعي والترويح عن النفس من خلال تطبيق أنشطة تنافسية رياضية منظمة تراعي الفروقات الفردية بين الطلاب

المدة الزمنية للبرنامج المعد :

الفترة الزمنية: من يوم الاثنين الموافق 2023/11/13 إلى 2024/1/4 ولمدة (8 أسابيع).

عدد الوحدات: 2 وحدة أسبوعياً (16 وحدة إجمالاً).

مدة الوحدة: 45 دقيقة.

مكان التطبيق: ساحة مدرسة متوسطة التنمية للبنين.

المجموعة المستهدفة: هي التجريبية والتي تم تطبيق برنامج الألعاب التنافسية.

المجموعة الضابطة: بقيت مستمرة على الدروس الاعتيادية المدرسية .

اقسام و محتوى البرنامج المعد :

القسم الإعدادي : (10 دقائق): ويشتمل على الاعداد العام لمدة (5) دقائق والذي يتضمن مجموعة من التمارين البدنية العامة لتحريك الجسم وأنشطة خفيفة وبعض تمارين الاعداد العام التي تتناسب والتمارين والأنشطة المقترحة للبرنامج.

اما الإعداد الخاص فمدته (5 دقائق) ويشتمل على بعض التمارين الموجهة لتطوير القدرات البدنية المرتبطة بنوع الألعاب الرياضية التنافسية ومنها تحسين المرونة والسرعة الانتقالية .

القسم الرئيس (30 دقيقة):

أنشطة الألعاب التنافسية: تم تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة لتنفيذ التمرينات والأنشطة والألعاب تعتمد على التفاعل الجماعي والتحدي ومنها ((العاب شد الحبل ، لعبة الكرة المتحركة ، لعبة التسلق والجري ، سباق الحواجز المرنة)) والعديد التمرينات والأنشطة المشوقة والمناسبة التي تهدف الى تنمية المرونة والسرعة الانتقالية ونذكر قسم منها :

1. تمرين الحركات الديناميكية المركبة
2. تمرين القفز بالحبال
3. تمرين تغيير الاتجاه بسرعة
4. تمرين "الكرات المتحركة"
- 5- ألعاب تنافسية جماعية مثل شد الحبل مع العقبات وسباق الفرق بالدفع والسحب .
مع تخصيص وقت قصير لكل طالب لاستعراض مهاراته وقدراته وتم تنويع ما طبق من الأنشطة والتمرينات لضمان الشمولية وتطوير المتغيرات المستهدفة .
القسم الختامي (5 دقائق): وتضمن تمارين التهدئة والاسترخاء الهدف منه التخفيف من التوتر والشدة العضلي الناتج عن النشاط البدني .
وتم إدراج أنشطة تفاعلية تهدف إلى تعزيز التعاون بين الطلاب، وبما يدعم الهدف من البرنامج المعد من خلال ربط الألعاب بما هو محدد من متغيرات ومنها مثلاً ألعاب التتابع لتعليم حساب الزمن والسرعة، أو التركيز على قيم أخرى كالتعاون والمثابرة لتعزيز وتطوير قدرات الطلاب .
- 3-7-3 الاختبارات البعدية:** تم تنفيذ الاختبارات البعدية باستخدام نفس الاختبارات التي طبقت قبل بدء البرنامج المعد من قبل الباحث ، وذلك تحت إشراف الباحث وفريق العمل نفسه لضمان ثبات ودقة الحصول على النتائج المطلوبة للاختبارات ، وتم إجراء الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الأربعاء الموافق 2024/1/10 في الساحة المخصصة بمدرسة متوسطة التنمية للبنين، إذ حرص الباحث على ضمان توافر الظروف الزمانية والمكانية الملائمة للعينة، بالإضافة إلى استخدام الأدوات وطريقة التنفيذ ذاتها التي اعتمدت خلال تنفيذ الاختبارات القبليّة بما في ذلك اتباع نفس التسلسل والإجراءات المتبعة سابقاً لضمان الحصول على النتائج النهائية بكل مصداقية .
- 3-8 الوسائل الإحصائية :** تم استخدام الحقيبة الإحصائية ال spss
- 4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :
- 4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبار المرونة والسرعة الانتقالية .

جدول (6)

نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات المرونة والسرعة الانتقالية

ت	الاختبارات	وحدة الزمن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	معنوية الفروق
			ع	س-	ع	س-			
			ع	س-	ع	س-			

غير معنوي	2,09	1,08	4,88	49,60	4,80	49,13	سم	المرونة
غير معنوي	2,09	1,85	3,41	48,30	3,28	47,88	ثانية	السرعة الانتقالية

*تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11

يتبين لنا من الجدول (6) أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة لمتغير المرونة بلغ (49,13) وبأنحراف معياري (4,80)، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (49,60) وبأنحراف معياري (4,88)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (1,08) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (2,09) وتحت مستوى دلالة (0,05) تبين أن قيمة (ت) المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير المرونة.

يتبين لنا من الجدول (6) أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة لمتغير السرعة الانتقالية بلغ (47,88) وبأنحراف معياري (3,28)، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (48,30) وبأنحراف معياري (3,41)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (1,85) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (2,09) وتحت مستوى دلالة (0,05) تبين أن قيمة (ت) المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير السرعة الانتقالية.

4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغيري المرونة والسرعة الانتقالية :

أظهرت النتائج في الجدول (6) غياب الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمرونة والسرعة الانتقالية لدى طلاب الصف الأول المتوسط، ويرجع الباحث السبب إلى عدة عوامل من أبرزها ضعف التركيز على تنمية القدرات البدنية المتعلقة بالمرونة والسرعة الانتقالية في المناهج الدراسية للتربية الرياضية والتي يجب ان تتضمنها الدروس الاعتيادية للتربية الرياضية في المدارس بشكل عام , وكذلك غياب التنوع في الأنشطة الرياضية والتمارين المقدمة للطلاب، اذ يعتمد البرنامج الدراسي على جدول زمني تقليدي ثابت دون أي تجديد أو تعديل يراعي الاحتياجات التي تساهم في التطور البدني للطلاب ، فضلاً عن ذلك غالباً ما تُعامل حصة التربية الرياضية في المدارس كأنها مادة ثانوية، مما يقلل من الجهود المبذولة لتعزيز الأنشطة التنافسية أو التمرينات الموجهة لتحسين القدرات البدنية لدى الطلاب..

ومن الناحية العلمية، فإن تطوير المرونة والسرعة الانتقالية يتطلب برامج تدريبية مستهدفة تشمل تمارين الإطالة الديناميكية والثابتة للمرونة، وتمارين تحسين الأداء العضلي والحركي للسرعة الانتقالية وان غياب هكذا تمارين من الدروس الاعتيادية للتربية الرياضية في المدارس يؤدي إلى عدم استثارة الأجهزة العضلية والعصبية بالشكل المطلوب لتحقيق أي تقدم في الامكانات لديهم .

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية للمرونة والسرعة الانتقالية

جدول (7)

نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات المرونة والسرعة الانتقالية

ت	الاختبارات	وحدة الزمن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	معنوية الفروق
			ع	س-	ع	س-			
1	المرونة	سم	3,44	49,87	3,97	55,96	13,31	2,09	معنوي
2	السرعة الانتقالية	ثانية	4,27	47,54	4,20	52,61	16,73	2,09	معنوي

*تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 11

يتبين لنا من الجدول (7) أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية لمتغير المرونة بلغ (49,87) وبأنحراف معياري (3,44)، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (55,96) وبأنحراف معياري (3,97)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (13,31) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (2,09) وتحت مستوى دلالة (0,05) تبين أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير القوة المميزة بالسرعة.

يتبين لنا من الجدول (7) أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية لمتغير السرعة الانتقالية بلغ (47,54) وبأنحراف معياري (4,27)، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (52,61) وبأنحراف معياري (4,20)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (16,73) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (2,09) وتحت مستوى دلالة (0,05) تبين أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير السرعة الانتقالية .

2-4-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيري المرونة والسرعة الانتقالية :

أظهرت نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ويتضح التأثير الإيجابي للبرنامج التنافسي الرياضي على تطوير متغيري

المرونة والسرعة الانتقالية لدى طلاب الصف الأول المتوسط. ويُعزى هذا التأثير إلى طبيعة البرنامج الذي ركز على الأنشطة التنافسية الموجهة لتعزيز الأداء البدني للطلاب من خلال إشراكهم في أنشطة ديناميكية والعباب محفزة.

وعند مناقشة التطور الايجابي لصفة المرونة لدى الطلبة يتبين لنا ان البرنامج التنافسي الرياضي احدث تحسناً واضحاً لهذا المتغير من خلال الاعتماد على الانشطة الرياضية التي تتطلب من الطلاب الاطالة الديناميكية والثابتة اثناء الاداء لان مستوى المرونة يختلف من لعبة او ممارسة رياضية الى اخرى ومن رياضي الى اخر وهذا ما بينه طه خضير بأن درجة المرونة تتغير حسب ما تتطلبه كل لعبة او فعالية في المهارات والالعب الرياضية وهذا متوقف على قدرة اوتار وعضلات جسم الرياضي على الاستطالة والامتداد عند الاداء الرياضي (طه خضير واخرون :2008، 234) ، وهذا ما نلاحظه لدى افراد عينة البحث ومدى انسجامهم مع الالعب التنافسية الرياضية خلال الوحدات التي نفذت والابتعاد عن التمرينات والانشطة التي يمكن ان تسبب بعض الشد العضلي لديهم وابقاء روح اللعب الجماعي والمنافسة الرياضية فيما بينهم ، وقد اكد الشهري بان دمج الأنشطة الرياضية التنافسية ضمن حصص التربية الرياضية يعزز التكيف العضلي ويسهم في زيادة مدى الحركة المفصلية، لا سيما لدى طلاب المرحلة المتوسطة الذين يمتلكون مرونة بدنية قابلة للتطوير والتي تُعد مكوناً أساسياً لتحسين الأداء الرياضي والوقاية من الإصابات الرياضية اثناء الاداء وهذا ما تحتاجه مفردات دروس التربية الرياضية في المدارس . (الشهري : 2020 ، 78) .

أما بالنسبة لمتغير السرعة الانتقالية، فقد اتضح من خلال البرنامج الرياضي التنافسي تأثيراً إيجابياً واضحاً على حصول تغير ايجابي لصفة السرعة الانتقالية اذ تم اعداده ليشتمل على تمارين متنوعة وانشطة والعباب رياضية تستهدف تغيير الاتجاه، والجري السريع وكذلك والانطلاق المفاجئ، فقد اسهمت هذا التنوع من التمرينات والالعب بتعزيز كفاءة الجهاز العصبي العضلي، والذي بدوره ساعد على تحسين سرعة الاستجابة الحركية وزيادة فعالية التنسيق بين الأجهزة العصبية والعضلية عند الطلاب ، وذا ما اكده كمال عبد الحميد بان السرعة صفة مهمة ومطلوبة في الالعب الرياضية والتي تعتمد على التبادل السريع والتوافق المنسق للعمل العضلي العصبي الذي ينتج من جرائه حركات متتابعة مع ارتباطها بقوة مناسبة . (عبد الحميد : 1978 ، 93) .

ويرى الباحث بأن السرعة الانتقالية تعبر عن قدرة وامكانية الطالب بالتحرك بسرعة وكفاءة عالية من نقطة الى اخرى ، اذ يحتاج الرياضي الى هذه الصفة المهمة في هكذا برامج تنافسية رياضية لما تتضمنه من العباب وتمرينات تساهم في تطورها وقد اوضح العنزي أن الألعاب التنافسية التي تشمل سباقات قصيرة وتفاعلات حركية سريعة تعمل على تعزيز السرعة الانتقالية من خلال تحسين قوة الأطراف السفلية

وزيادة كفاءة التواصل بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات المستهدفة، وهذا ما تم تطبيقه في البرنامج . (العنزي : 2019 ، 45) .

وهنا يتبين لنا بأن البرنامج التنافسي الرياضي ساهم بتحفيز الطلاب على المشاركة الفعالة وتحقيق أقصى قدر من الأداء، وكذلك لما تضمنه من التنوع المستمر وإدراج أنشطة تنافسية قلل من الملل وعزز لدى الطلاب تحسين التزامهم بتطوير قدراتهم وإدائهم ، ولذلك اهتم الباحث بتوفير البيئة التفاعلية التي شجعتهم على تحدي قدراتهم والعمل على تطويرها من خلال الاداء الجيد بأقصى ما يمكن .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

1. فعالية استخدام الالعاب التنافسية في تحسين المرونة فقد أظهرت النتائج أن البرنامج التنافسي الرياضي كان فعالاً في تطوير مستوى المرونة لدى الصف الاول المتوسط اذ أسهمت الالعاب التنافسية المدمجة في تعزيز مدى الحركة المفصلية والقدرة على أداء الحركات بكفاءة.
2. ساهم الالعاب التنافسية بشكل كبير في تحسين السرعة الانتقالية للطلاب نتيجة لاعتماده على تمارين مركزة تتطلب استجابات حركية سريعة، مثل الجري السريع وتغيير الاتجاه، مما أدى إلى تحسين التكامل العصبي العضلي لديهم .
3. ساعد استخدام الالعاب التنافسية على رفع مستوى التفاعل والمشاركة الايجابية لدى الطلاب اثناء الاداء وتطبيق مفردات وحدات البرنامج المعد والذي انعكس بشكل ايجابي على أدائهم البدني.
4. ان استخدام الالعاب التنافسية المعدة اثر بشكل ايجابي على تطوير القدرات البدنية الاساسية بشكل ملحوظ من خلال التنوع بالتمارين والانشطة التنافسية والتي تقلل من الملل وتزيد من فاعلية الوحدات الرياضية المعدة .

2-5 التوصيات:

1. التأكيد على إدراج البرامج والالعاب التنافسية بشكل ملائم ضمن مناهج التربية الرياضية، مع التركيز على تصميم أنشطة تهدف إلى تحسين المرونة والسرعة الانتقالية وبقية القدرات .
2. اعتماد تمارين والالعاب وانشطة تنافسية تستند على الأنشطة الديناميكية، مثل سباقات السرعة، وتمارين الإطالة ، وتغيير الاتجاه، لتحقيق التقدم المطلوب في القدرات كافة .
3. من الضروري إعادة النظر في الجدول الزمني المخصص لحصص التربية الرياضية بزيادة عدد الدروس الأسبوعي، والذي يتيح مساحة أكبر لتطبيق البرامج التنافسية خلالها .

4. التأكيد على تنظيم دورات لتدريب معلمي ومدرسي التربية الرياضية لاعداد وتنفيذ برامج تنافسية موجهة تتلائم واحتياجات تلاميذ وطلاب المراحل كافة .
5. ضرورة إجراء دراسات وبحوث علمية حول تأثير البرامج التنافسية على مختلف المتغيرات البدنية والنفسية ولعينات وفئات مختلفة .

المصادر

- (1) بلقاسم خديجة والعوادي ليلي : تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة و صفة الرشاقة و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد (12-14) سنة ، رسالة ماجستير ، الجزائر ، جامعة العربي بن مهيدي-ام البواقي، 2017.
- (2) الجابري، أحمد : دور الألعاب التنافسية في تنمية المهارات البدنية والاجتماعية لدى الطلاب. المجلة العربية للرياضة المدرسية، العدد 10، 2021 .
- (3) حميدة عبيد واخرون : علاقة بعض القدرات الحركية والبدنية بنتائج التحصيل العملي لبعض مهارات الجمناستك ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد السادس ، 2013 .
- (4) ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد : دار نون للطباعة ، 1990 .
- (5) الشهري واخرون: أثر الألعاب التنافسية على تطوير القدرات الحركية لدى طلاب المرحلة المتوسطة. مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 45، ، 2020 .
- (6) طه خضير واخرون : تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الثانية فرع التربية الرياضية في كلية المعلمين ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد التاسع ، المجلد الأول ، 2008 .
- (7) العنزي، محمد (2019). أثر التمارين التنافسية على السرعة والمرونة لدى طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة العلوم الرياضية، العدد 12.
- (8) العنزي، محمد (2019). تأثير التمارين التنافسية على تطوير السرعة والمرونة لدى الطلاب. مجلة العلوم الرياضية، العدد 12.
- (9) كاظم عبد واحد كاظم : تأثير منهج تدريبي لتطوير السرعة وتحمل السرعة واختبار (yoyo) لحكام كرة القدم الدرجة الثانية ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، المجلة 28 ، العدد 3، 2016.
- (10) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، مصر : دار الفكر العربي ، 1978 .

- (11) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة : دار الفكر العربي ،1979.
- (12) محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب :البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ،القاهرة : دار الفكر العربي،1999.
- (13) مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق - الثبات - الصدق - الموضوعية- المعايير، (ب، م)، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1999.
- (14) موفق مجيد المولى: مناهج التدريب البدنية بكرة القدم، دار الكتاب الجامعي، الطبعة الأولى، العين: الإمارات العربية المتحدة، 2010.

الملحق (1) استمارة استبانته

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات الخاصة بالمرونة والسرعة الانتقالية

الأستاذ الفاضل:

تحية طيبة : يسعى الباحث إلى البدء بتنفيذ إجراءات دراسته الموسومة: "تأثير بعض الألعاب التنافسية في تنمية المرونة والسرعة الانتقالية لدى طلاب الصف الأول المتوسط"

ونظرًا لما يتمتع به شخصكم الكريم من خبرة علمية ومعرفة دقيقة في هذا المجال، ورغبتكم الدائمة في دعم البحث العلمي، نأمل منكم التكرم بتحديد أهم الاختبارات الملائمة لقياس المرونة والسرعة الانتقالية بما يتناسب مع موضوع الدراسة.

يرجى وضع إشارة (✓) أمام الدرجة المناسبة لكل قدرة وفق مقياس التدرج (1، 2، 3، 4، 5)، حيث تمثل الدرجة (5) أعلى مستوى. كما نرجو اختيار أحد الاختبارات المقترحة لكل قدرة، وذلك بالتأشير عليه بوضع إشارة (✓).

مع أطيب التمنيات بدوام التوفيق والشكر الجزيل لتعاونكم ودعمكم.

الباحث

م.د. علاء هادي علي

ملاحظة : إذا كان هناك أي اختبار مناسب للباحث، يُرجى إدراجه إذا وجدتم أنه ملائم للبحث.

التوقيع :

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التاريخ :

القدرات	الأهمية النسبية					الاختبارات	يصلح	لا يصلح
	5	4	3	2	1			
المرونة						1- اختبار الجلوس والانحناء للأمام 2- ثني الجذع للأمام من الوقوف .		

		3- دوران الجذع للجانبين .						
		1- اختبار عدو 30 م من وضع الوقوف اختبار عدو 20 متر من وضع الوقوف 2- اختبار عدو 15 متر. 3- اختبار الجري 50 مترًا						السرعة الانتقالية

ملحق (2) نموذج لدرس تنافسي

الأدوات المستخدمة : أقماع ، كرات ، حبال

الهدف من الدرس التنافسي : تحسين اللياقة البدنية وتعزيز التفاعل والتنافس الايجابي بين الطلاب

الفئة : طلاب الصف الاول المتوسط

الوقت : 45 دقيقة

الملاحظات	الوقت	انواع الالعاب التنافسية	اقسام الدرس التنافسي
المحافظة على الاداء الصحيح	8 د	أداء حركات ديناميكية متنوعة تشمل المشي السريع، الاندفاع للأمام، الدوران، والقفز الخفيف للإحماء الجسم لأداء الالعاب والتمريبات .	القسم التمهيدي
التوجيه أثناء اداء الالعاب والتمارين لضمان سلامة الطلاب وتحفيزهم على المشاركة الفعالة.	10 د 2د/ راحة 10 د	1- تمرين تغيير الاتجاه بسرعة تنظيم سباق يعتمد على تغيير الاتجاه بسرعة عند إشارات محددة تقسيم الطلاب إلى فرق، ويتم احتساب النقاط للفرق الأسرع في التكيف مع التوجيهات. 2- تمرين الكرات المتحركة توضع الكرات في منتصف ساحة اللعب، والطلاب في فرق على الجوانب. الهدف: جمع أكبر عدد من الكرات وإعادتها إلى المنطقة الخاصة بكل فريق.	القسم الرئيس

		3- تمرين القفز الجماعي باستخدام الحبال، مع تحدي بسيط: من يستطيع أداء أكبر عدد من القفزات في 30 ثانية .	
	د3	العمل على تمديد العضلات الرئيسية (الأرجل، الذراعين، والظهر) وتمارين التنفس العميق لتخفيف الإجهاد والاسترخاء.	القسم الختامي

ملحق رقم (3) صورة توضيحية للألعاب التنافسية المطبقة



الملحق (4) أسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحث في اختيار اختبار المرونة والسرعة الانتقالية والألقاب العلمية ومكان العمل

ت	الاسم	اللقب	الاختصاص	مكان العمل
1	عادل حامد عبيد	ا.م.د	تدريب / بايو	الكلية التربوية المفتوحة / الرصافة
2	عمر نوري عباس	م. د	كرة الطائرة / تدريب رياضي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية
3	ناهض عبود دحام	م. د	طرائق تدريس التربية الرياضية	كلية الكوت الجامعة
4	محمد عيسى جودة	م. د	تدريب / مصارعة	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية
5	عمر لطوفي مجيد	م.د	كرة القدم / تدريب	مدرسة الشهيد عثمان العبيدي / الرصافة

الملحق (5) أسماء فريق العمل المساعد واختصاصه

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	ت
متوسطة التنمية للبنين	التربية الرياضية	حمزة ياسين حمزة	1
متوسطة التنمية للبنين	اجتماعيات	ياسر رايح فاضل	2
متوسطة التنمية للبنين	حاسوب	ماجد رشيد حسن	3
متوسطة التنمية للبنين	اللغة الانكليزية	سهيل محمود مريوش	4
متوسطة التنمية للبنين	الارشاد التربوي	حسين عزيز يوسف	5
متوسطة التنمية للبنين	التربية الاسلامية	عمار عبد الحسن	6