

تأثير برنامج للألعاب الصغيرة على تطوير بعض المهارات الحركية واللياقة البدنية لدى تلاميذ الصف الرابع الأساسي*

مرام حماد الفوزان

د. منصور نزال الزبون

كلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت، المفرق
الأردن

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف تأثير برنامج للألعاب الصغيرة على تطوير بعض المهارات الحركية واللياقة البدنية لدى تلاميذ الصف الرابع الأساسي. تكونت عينة الدراسة من (٨٠) تلميذا وتلميذة في مديرية تربية قسبة المفرق حيث تم تطبيق البرنامج في الفصل الثاني من العام الدراسي ٢٠١٢/٢٠١٣م، وقسم الطلاب عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين، الأولى تجريبية وعددها (٤٠) طالباً وطالبة والثانية ضابطة وعددها (٤٠) طالباً وطالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان بإعداد برنامج قائم على الألعاب الصغيرة وتدريبه لطلبة المجموعة التجريبية لمدة (٨) أسابيع، بينما تم تدريس المجموعة الضابطة بالطريقة الاعتيادية الموصوفة بدليل المعلم. وتم تطبيق مجموعة من الاختبارات المهارية والبدنية لمعرفة أثر التطور الذي أحدثه البرنامج على عينة الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في تطور مستوى اللياقة البدنية والمهارات الحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية. وكذلك أظهرت فروقاً وفقاً لمتغير الجنس في اختبار الوثب من الثبات واختبار الدقة ولصالح الذكور.

المقدمة

يعيش العالم اليوم نهضة في جميع مجالات الحياة الاجتماعية، والاقتصادية، والرياضية، إذ تعد الرياضة من أهم مقومات المجتمع المعاصر، وما ينعكس من فوائد على الأفراد الممارسين لها في المجتمع، فالتربية الرياضية

❖ البحث مستل من رسالة ماجستير غير منشورة للباحثة مرام الفوزان بإشراف الدكتور منصور الزبون.

تعد جزءاً أساسياً من التربية العامة، فهي تهتم بتنشئة الأفراد من النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والنفس حركية بهدف خلق المواطن الصالح بالدرجة الأولى، والوصول به إلى أعلى المستويات الرياضية، لذا أولتها الدول الكثير من الرعاية والاهتمام.

يُعدّ اللعب مسألة ذات أهمية لتنشئة الأطفال، وتربيتهم بصورة متوازنة تهتم بالشخصية الإنسانية من جميع جوانبها النفسية والاجتماعية والجسمية والعقلية، فهو يتصل اتصالاً مباشراً بحياة الأطفال، حيث يشكل محتوى حياتهم وتفاعلهم مع البيئة، (سعد، ٢٠٠٤). فاللعب في سنوات الطفولة الأولى يعد وسيطاً تربوياً يعمل على تشكيل شخصية الطفل في المرحلة التكوينية الحاسمة من النمو الإنساني. أضف إلى ذلك أن الأطفال بحاجة إلى الألعاب التي تنمي قدراتهم الحركية والبدنية ومهاراتهم العقلية وتشبع حاجاتهم، وتثير رغباتهم في تحدي إمكاناتهم وطاقاتهم (الرومي، ١٩٩٩).

وقد حث الدين الإسلامي على اللعب ونظر إليه على أنه نشاط لحياة الإنسان، إذ يشعر الفرد من خلال اللعب بالبهجة والسرور والراحة النفسية، ويلبي الإسلام حاجات النفس الإنسانية، فقد شرع الإسلام ممارسة ألوان الترفيه والترويح التي من شأنها إبعاد السامة والضجر عن النفس الإنسانية، وأدرك علماء المسلمين هذه الحقيقة، فأوصوا المربين بمراعاة نفوس الأطفال وعدم إرهابهم وبعث الملل في نفوسهم أثناء ممارسة التعليم، وفسح المجال أمامهم للهو واللعب دون إفراط أو تفريط. ومن جهة أخرى أكد أبو حامد الغزالي (ت، ٥٠٥هـ/١١١م) ضرورة أن يؤذن للطفل بعد الانصراف من الكتاب أن يلعب لعباً جميلاً يستريح إليه من تعب القراءة والكتابة (خزاعله وآخرون، ٢٠١١).

أثبتت كثير من الدراسات التربوية أن اللعب للأطفال يعد ذا قيمة تربوية كبيرة في اكتساب المعرفة ومهارات التواصل إذا استغلت بشكل منظم، ويذكر (بياجيه، ١٩٩١) أن اللعب يؤدي دوراً لا غنى عنه في تطوير الطفل بدنياً

واجتماعياً وعاطفياً وأخلاقياً وإدراكياً، ويجعله يعيش حياة نفسية سعيدة ومستقرة، ويعد اللعب أسلوباً للتعليم إذ استغلت أنشطته في اكتساب المعرفة وتقريب مبادئ العلم للأطفال وتوسع آفاقهم المعرفية (سعد، ٢٠٠٤). وتعدّ الألعاب الصغيرة خير وسيلة لتنمية وتطوير جسم الطفل وتدريب حواسه، والتعبير عن انفعالاته وإشباع حاجاته، لما لها من أهمية خاصة في تكوين شخصية الطفل، لأنها الوسيلة الخاصة للطفل لإدراك الأشياء والتعامل مع الآخرين (الديري، ١٩٩٩).

إن عملية التدريس للمهارات الحركات الأساسية واللياقة البدنية والتدريب عليها عملية معقدة، فهي تحتاج من المدرس إثارة حماس الطفل للعمل نحو إنجاز الأهداف الموضوعية لتلك المرحلة، فكلما تعلم الطفل اللعبة المناسبة لرغباته مبكراً زادت فرصته في إتقان المهارات الحركية والبدنية. ويزداد التعليم ويكتمل، وحين يدرك الطفل ذلك فإن هذا الإدراك يدفع إلى نشاط معين، وبالتالي إلى تعلم واكتساب مهارة أخرى (إسماعيل، ٢٠٠٧).

تعد المرحلة الأساسية هي مرحلة نماء شامل في الجوانب العقلية والجسمية والانفعالية فضلاً عن النمو الاجتماعي وتطوير الأعمال الإبداعية، أما اللعب بجميع أنواعه يعد مادة تعليمية يساعد على النمو الشامل، خاصة إذا أحسن المعلم تنظيم اللعب واستثماره في هذه المرحلة الأساسية (خزاعله والسخني والزبون والشوبكي، ٢٠١١).

فقد بين الديري (١٩٩٩) ضرورة تزويد الأطفال بالخبرات، التي من شأنها أن تضمن أقصى درجات النمو لهذا الطفل، ومساعدته على معرفة أقصى ما يمكن معرفته عن طبائع الأطفال عموماً وخصائصهم في مرحلة التعليم الأساسي، حيث تكتسب هذه المرحلة أهمية خاصة عن بقية المراحل الأخرى، فهي المرحلة التي ينتظم في دراستها أكبر مجموعة من أبناء الوطن، فعلى المربي أن يوجه أقصى طاقاته لإعداد الطفل الإعداد المتكامل حتى يواجه أعباء الحياة اليومية، من خلال برامج اللياقة البدنية والمهارات الحركية واللياقة

البدنية المنتظمة، التي تقوم على أسس علمية صحيحة تمكنهم من وضع الأساس السليم لتعويد الطفل على ممارسة الأنشطة الحركية لبقية المراحل الأخرى.

الألعاب الصغيرة إحدى طرق التعليم المفيدة التي تمد الطفل بخبرات وأنشطة تعليمية باعتبارها وسيلة مهمة لتطوير المهارات الأساسية والكفاءة الحركية للأطفال تلك المرحلة، فهي تساعد الأطفال على تنمية وتطوير المهارات الأساسية، واللياقة البدنية، وتكوين مدركات وخبرات جديدة تساهم في تنمية المهارات الحركية وتطويرها (إسماعيل، ٢٠٠٧).

مشكلة الدراسة

نظراً لأهمية المرحلة الأساسية الدنيا التي تتشكل فيها بعض المهارات الحركية واللياقة البدنية للأطفال يطبقونها في حياتهم اليومية مثل المشي والجري والتصويب والرمي واللقف والحجل والتوازن والتوافق العضلي العصبي والقوة والسرعة والرشاقة والتحمل والمرونة، وحيث إن الكثير من أطفال هذه المرحلة لا يتم تدريبهم منذ الصغر على اكتساب وتعلم مثل هذه المهارات التي تعد في غاية الأهمية لهذه المرحلة وتحديداً بالفترة العمرية بين سبع إلى تسع سنوات (الكيلاني، ٢٠٠٣)، وإدراكاً لأهمية الرياضة نجد أن وزارة التربية والتعليم اهتمت بتطوير المناهج الجديدة بحيث أفردت لكل مرحلة دليلاً خاصاً بالتربية الرياضية من المرحلة الأساسية الدنيا ولغاية المرحلة الثانوية العليا، وتحتوي هذه الأدلة على وحدة مستقلة تسمى وحدة الألعاب الصغيرة مخرجة على شكل دروس؛ مما دفع الباحثان إلى تناول هذا الموضوع، فقاما بتصميم برنامج قائم على الألعاب الصغيرة. وهكذا تنحصر مشكلة الدراسة بالتعرف على أثر البرنامج القائم على الألعاب الصغيرة في تطوير بعض المهارات الحركية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة المرحلة الأساسية الدنيا في مديرية تربية قسبة المرق.

فرضيات الدراسة

في ضوء مشكلة الدراسة، ستحاول الدراسة اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

- ١ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) لأثر البرنامج القائم على الألعاب الصغيرة على تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للتطبيق البعدي.
- ٢ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) لأثر البرنامج القائم على الألعاب الصغيرة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للتطبيق البعدي.
- ٣ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,05$) لأثر البرنامج القائم على الألعاب الصغيرة على تطوير بعض المهارات الحركية وبعض عناصر اللياقة البدنية تبعاً لمتغير الجنس.

هدف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية للتعرف على:

تأثير برنامج للألعاب الصغيرة على تطوير بعض المهارات الحركية واللياقة البدنية لدى تلاميذ الصف الرابع الأساسي.

أهمية الدراسة

تظهر أهمية الدراسة الحالية من خلال التعرف على أثر البرنامج المقترح القائم على الألعاب الصغيرة في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الحركية، واللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا، لما لهذه المرحلة من أهمية وهي مرحلة مفصلية في تشكيل الجوانب الشخصية للأطفال. وأهم ما يميز هذه الدراسة هو تصميم الباحثين للبرنامج المقترح القائم على الألعاب الصغيرة الذي يساهم في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية واللياقة البدنية لدى

تلاميذ الصف الرابع الأساسي في مديرية التربية والتعليم لقصبة المفرق، ويأمل الباحثان تعميم مثل هذه البرامج على مدارس وزارة التربية والتعليم وتطبيقها قدر الإمكان من خلال حصص التربية الرياضية.

مصطلحات الدراسة

البرنامج The Training Program: هو مجموعة من العناصر البدنية والمهارية المطبقة على التلاميذ خلال فترة زمنية محددة (سلطان، ٢٠٠٠). وإجرائياً يعرفه الباحثان بأنه مجموعة من الألعاب أو الأنشطة الصغيرة لتطوير بعض المهارات الحركية الأساسية واللياقة البدنية وفق خطة زمنية، ويتضمن المهارات الحركية والصفات البدنية ووسائل القياس والتقويم والاختبارات المناسبة لذلك.

الألعاب الصغيرة Small Games: يعرفها الرومي (١٩٩٩) بأنها الألعاب التي تهتم بتطوير الفرد من خلال مراحل نموه وتسمح له باستثمار الفرص المناسبة لتنمية استعداداته وقدراته، فضلاً عن إشباع حاجاته الأساسية البدنية والحركية والعقلية والنفسية. وإجرائياً يعرفها الباحثان بأنها مجموعة من الألعاب الصغيرة التي تم تطبيقها خلال البرنامج التدريبي بهدف تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة الصف الرابع الأساسي.

المهارات الحركية الأساسية Basic Motor Skills: يعرفها الديري (١٩٩٩) بأنها تلك الحركات التي يؤديها المتعلم ليدرك إمكاناته الحركية، ويدرك إمكانات جسمه والسيطرة عليها وكيفية التعامل مع الأشياء والأدوات من حوله. ويمكن تقسيم الحركات الأساسية إلى ثلاثة أنواع هي: الحركات الانتقالية، والحركات غير الانتقالية ومهارات التعامل مع الأدوات أو الأشياء. وإجرائياً يعرفها الباحثان بأنها مجموعة من الحركات والألعاب التي تتضمن التوازن والتصويب باليد (الدقة)، والرمي واللقف التي تم استخدامها في البرنامج التدريبي.

اللياقة البدنية Physical Fitness: هي قدرة الفرد على تنفيذ مختلف المهام وتشمل العناصر المرتبطة بالصحة كالقوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة، والعناصر المرتبطة بالمهارة كالرشاقة والسرعة والتوازن والتوافق وسرعة رد الفعل (حسانين، ١٩٨٥). وإجرائياً يعرفها الباحثان بأنها مجموعة الحركات والألعاب التي تتمثل في السرعة والمرونة والوثب الطويل من الثبات؛ التي تم استخدامها في البرنامج، ويمكن تطويرها من خلال تطبيق البرنامج القائم على الألعاب الصغيرة.

حدود الدراسة

يتوقع أن تتحدد نتائج الدراسة بالآتي:

- ١ - المجال الزمني: تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٢/٢٠١٣، خلال الفترة ما بين ٢٥/٢/٢٠١٣م ولغاية ٢٥/٤/٢٠١٣م.
- ٢ - المجال المكاني: تم تطبيق الدراسة في مدرستين حكوميتين مدرسة الأبرار النموذجية ومدرسة حي الإسكان وتتبعان مديرية التربية والتعليم للواء قصبة المفرق.
- ٣ - المجال البشري: طبقت الدراسة على عينة مكونة من (٨٠) تلميذاً وتلميذة ممثلة لتلاميذ الصف الرابع الأساسي في مديرية التربية والتعليم لقصبة المفرق.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً - الإطار النظري:

لقد حظيت التربية الرياضية بما تشتمل عليه من نشاطات وألعاب متنوعة باهتمام كبير في معظم المجتمعات بوصفها جزءاً مهماً من التربية العامة التي تركز على تنمية المهارات الحركية واللياقة البدنية العامة لدى المتعلمين،

حيث أصبحت مطلباً رئيسياً في المناهج التعليمية، وعلماً قائماً بذاته كسائر العلوم الأخرى مما جعل لها مفهوماً تربوياً واضحاً (الديري، ٢٠٠٣).

وتُعد التمرينات الرياضية والألعاب الصغيرة من الأجزاء الرئيسية والمهمة لبرنامج التربية الرياضية الذي يُنفذ من خلال حصة التربية الرياضية وبإشراف معلمي التربية الرياضية في المدرسة، وعلى الرغم من الاختلافات حول طبيعتها وتأثيرها على الجسم؛ إلا أن معظم مدارس التمرينات تتفق على أنها حركات تشكل الجسم وتنمي قدراته الحركية (الفريق الوطني للتأليف، ٢٠٠٨).

ويذكر صوالحة أن الألعاب الصغيرة ما هي إلا عبارة عن ألعاب بسيطة ذات قوانين غير معقدة يمكن التعديل فيها وفقاً لمستوى قدرات المشتركين، فهي مجموعة متعددة من ألعاب الجري وراء الكرات والأدوات وألعاب اللياقة البدنية والمهارات الحركية، حيث تبتكر هذه الألعاب من أجل تحقيق الأغراض التي وضعت من أجلها للارتقاء باللياقة الوظيفية والبدنية والذهنية، مع إضفاء جو من المرح والمنافسة بين الأفراد المتنافسين، مما يجعل المدربين والمدرسين يركزون عليها في تدريباتهم (صوالحة، ٢٠٠٤).

وتبرز أهمية الألعاب الصغيرة في حياة الطفل المدرسية في سن مبكرة، فهي إلى جانب كونها ممتعة ومثيرة له، ومحفزة لمهاراته الحركية وقدراته البدنية، لا تحتاج إلى ملاعب كبيرة، ويمكن تنفيذها بأدوات وبدون أدوات، كما أنها سهلة وسريعة وغير معقدة، لا يشترط فيها زمن أو عدد أفراد أو مساحة أو حجم مكان اللعب، ويمارسها الأطفال والشباب (عمر وعبد الكريم، ٢٠٠٨).

ويؤكد التربويون أن الألعاب الصغيرة تشكل جزءاً مهماً من النشاط التعليمي والتدريبي حيث تحتل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب والأنشطة المتعددة، وتشكل حيزاً مهماً في التدريب على المهارات الحركية والبدنية والوظيفية وغيرها وأصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج تعليمي تدريبي للفئات العمرية المختلفة إذ يمكن وضع مناهج تدريبية مناسبة مستندة إلى الألعاب الصغيرة وبشكل مبرمج للوصول إلى أفضل النتائج في التطور وتحقيق مستوى أداء متقدم (Demmons, 1995).

كما أشار الفريق الوطني للتأليف (٢٠٠٨) إلى أهمية الألعاب الصغيرة كونها تمثل المظهر الأساسي للأنشطة الحركية بشكل عام والأنشطة الرياضية بشكل خاص، فهي ضرورية لمختلف ألوان الرياضة على اختلاف أشكالها الفنية. وتعد أساساً لرفع الكفايات البدنية لممارسة الألعاب الرياضية الأخرى. وتستخدم مقدمة ومدخلاً في الأنشطة الرياضية قبل البدء في ممارسة الرياضة المرغوبة، فهي جزء أساسي في محتوى درس التربية الرياضية. وكان لظهور التربية الحركية دور مهم في إخراج التعليم من الأسلوب الإجرائي التقليدي في مناهج وطرق التعلم والتعليم، إلى صيغ أكثر إيجابية وفاعلية في تكوين الفرد، وتنمية مواهبه وطاقاته إلى أقصى درجة (الحايك والويسى وهياجنة، ٢٠١١)؛ وأكد حسام (٢٠٠١) أن التربية الحركية هي إحدى الاتجاهات التربوية الحديثة التي تستهدف تربية الفرد من جميع جوانبها، من خلال الاستعانة بالحركة ومن خلال اعتمادها على أسس علمية سليمة.

كما أكدت الدراسات والبحوث (Dean & Trent, 2002; Negrete, 2003) على ميل الطفل الطبيعي وحبه للعب والحركة، وإذا تم توظيف درس التربية الرياضية بشكل حركي، يمكن أن يكون الوعاء الذي يصب فيه كل ما يمكن تقديمه للطفل، حيث إن المرحلة العمرية من (٦-٩) سنوات فترة تعلم جيد بشرط توافر البيئة المناسبة والفرص للحركة واللعب والمحاكاة. ويمكن تعريف المهارة بأنها نمط من الأداء المتقن الوجهه نحو إنجاز عمل من الأعمال أو مهمة معينة بسيطة أو معقدة ومهارة إتقان تنمو بالتعلم وتقاس بعاملتي الدقة والسرعة".

وتذكر الدليمي (٢٠١١) أن المهارة ما هي إلا ثبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح، وذكر بورهيام وروديش (Boreham & Riddoch, 2001) بأنها "الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداة بدون الانتباه الكامل إلى مجريات الأمور.

يُستنتج من التعريفات السابقة: أن المهارة هي نشاط يظهر نتيجة

لعمليات النمو لدى الإنسان، كما إنها الفعل الذي يهدف للقيام ببعض الحركات بشكلها الصحيح من الناحية الميكانيكية، مثل تمكن الأطفال من القفز أو الجري باتجاهات مختلفة، وفي مثل هذه الحالات يفضل استخدام مصطلح (التكنيك) بدلاً من المهارة، إذ أنه أكثر ملائمة، فيعرف التكنيك بأنه: أسلوب أداء الحركة الصحيح ميكانيكياً (فنيا) لمهارة معينة وهو جزء مكمل ومهم من المهارة ولكنه ليس جزئها الأساس.

إن المهارات الحركية تعد جوهر الأداء لأي نشاط رياضي إذ إن تعليم المهارات الحركية الأساسية لا يأتي عن طريق القراءة أو النظر والمشاهدة فقط وإنما عن طريق الممارسة الفعلية للأداء مقرونة بالتعلم والإرشاد، كذلك الزمن المستغرق لتعليم المهارات الحركية يختلف باختلاف المرحلة والجنس واختلاف نوع المهارة وخبرة الفرد المتعلم ومستواه، وتشير المهارات الحركية إلى القدرات التي تمكن الفرد من أداء أفعال حركية بدقة وإتقان، وأدنى حد من الأفعال الزائدة بأقل قدر من الطاقة (العناني، ٢٠٠٢).

تعد المهارات الحركية بعداً مهماً في الحياة اليومية للطفل، ومن الضروري التعرف على هذه القدرات والمهارات البدنية، حيث أشار سلطان (٢٠٠٠) إلى أن المهارات الحركية تُقسم إلى نوعين: الأول هو مهارات حركية عامة، أما الثاني فهو المهارات الحركية الدقيقة، ومن الأمثلة على المهارات الحركية العامة: مهارات الدوران، والحبو، والوقوف، والجلوس، أما المهارات الحركية الدقيقة فتتمثل بالكتابة والعزف على الآلات الموسيقية، وتقسم المهارات بالنسبة إلى سهولتها أو صعوبتها إلى بسيطة ومعقدة، وتعتمد المهارات البسيطة على توافق وانتظام حركات عدد قليل من العضلات، ومثال ذلك الجري والمشي والوثب ولقف الكرة، وتعتمد المهارات المعقدة على التوافق الحركي لنشاط مجموعة من العضلات، ولهذا السبب فإنها تحتاج إلى مستوى عالٍ من النضج الجسمي والحركي ويستغرق إتقانها وقتاً طويلاً. ويمكن تقسيم المهارات الحركية بشكل عام بحسب الديري (١٩٩٩) إلى نوعين اثنين:

١ - **المهارات الحركية العامة:** ويطلق عليها المهارات الحركية الكبيرة، وهي المهارات التي تتطلب إشراك العضلات الكبيرة مثل: الزحف، والحبو، والمشي، والوثب، والحجل، والدوران، حيث يعتمد النمو الحركي عند الأطفال بشكل رئيس على النضج الجسدي الكلي، خاصة على التطور العقلي، والعصبي. ويتأثر النمو الحركي هنا بتوافر الفرص المتاحة للطفل للتدرب على هذه المهارات وممارستها.

٢ - **المهارات الحركية الدقيقة:** هي تلك المهارات التي تتطلب إشراك العضلات الصغيرة مثل الانعكاسات البسيطة كالقبض وتحريك الذراعين إلى أعلى وأسفل، ونقل اللعبة من يد إلى أخرى؛ الرسم والتلوين، والقص واللصق، وفي سن المدرسة تشتمل هذه المهارات على درجة عالية من التوافق بين العضلات الصغيرة والعين، ويكتسب الأطفال في هذه المرحلة شعوراً بالقدرة والاستقلالية؛ لأنهم يستطيعون القيام بالعديد من المهارات كاللعب المنفرد في الساحات أو الأكل أو اللبس، وهناك عامل مهم في المهارات الحركية الدقيقة وهو فترة ردود الفعل التي تعتمد بشكل جزئي على نضج دماغ الفرد.

وبالتالي يمكن تقسيم المهارات الحركية الأساسية إلى مهارات انتقالية، ومهارات غير انتقالية، ومهارات المعالجة ويمكن تناولها على النحو الآتي:

- **مهارات انتقالية:** هي تلك المهارات التي تستخدم تحرك الجسم من مكان لآخر أو قذف الجسم لأعلى، ومن أمثلتها: الجري، والمشي، والوثب، والحجل، والتزحلق (أبو عبده، ٢٠٠٢).

- **المهارات غير الانتقالية:** هي تلك المهارات التي يؤديها الطفل في المكان، أي بدون انتقال من مكان لآخر، ومن أمثلتها: الشتي، والمد، والمرجحة، والدفع، والشد، والدوران، والاهتزاز، والالتفاف (المصطفى، ١٩٩٥).

- **مهارات المعالجة والتناول:** هي تلك المهارات التي تتطلب معالجة الأشياء أو تناولها بالأطراف كاليد والرجل، كذلك يمكن استخدام أجزاء أخرى من

الجسم في هذه الفئة، ومن أمثلة هذه الفئة: الدفع (الرمي، الضرب، الركل)، والاستقبال (الالتقاط، الاستلام، المسك، القبض) (أبو عبده، ٢٠٠٢).

وهناك العديد من العوامل التي تؤثر في تحديد المهارة الحركية ومن أبرز هذه العوامل ما أشارت إليه الدليمي (٢٠١١) من حيث وزن وطول الجسم ومركز ثقل الجسم والدقة في الحركة والتوقيت والتوافق المتعلق بالانقباضات العضلية والسيطرة على التوتر العضلي أثناء تنفيذ المهارات الحركية التي تخدم جميعها تنفيذ الواجب الحركي المطلوب.

تشكل اللياقة البدنية أحد المواضيع المهمة في المجال الرياضي بشكل عام وفي مجال التربية الحركية بشكل خاص، فاللياقة البدنية مرتبطة بالحالة الفسيولوجية والبدنية بشكل واضح، فبعضها مرتبط بصحة الجسم نفسياً ومادياً، وبعضها الآخر يعتمد على الجهاز العصبي المركزي والمحيطي من أجل التحكم بالحركة، وتُعرّف اللياقة البدنية بأنها "اللياقة التي لها علاقة بالحالة الفسيولوجية بشكل أساسي فنجد أن السرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية أما التحمل فله علاقة بالجهاز الدوري التنفسي في حين أن القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستثارة والمقطع العرضي للعضلة والمرونة لها علاقة بمطاطية الأنسجة حول المفصل لتحديد المدى الحركي للمفصل" (عباس، ٢٠٠٠).

ويعرفها حسين وإبراهيم (٢٠٠٥) بأنها قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب، وتكمن أهمية اللياقة البدنية في أنها الوسيلة التي تمكن الفرد من أداء الحركات بكل ما تحتاجه من قوة وسرعة ومرونة وتوافق، وذلك من خلال الخصائص الوظيفية والحيوية للجسم.

وتتفق الدراسات والبحوث ذات الصلة بأن أهم مكونات اللياقة البدنية اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية وتطوير المستوى الرياضي للفرد رغم اختلاف مسمياتها كالصفات البدنية واللياقة البدنية الحركية والمقدرة الحركية

العامة واللياقة الحركية والإعداد البدني في المكونات التالية: القوة العضلية، التحمل العضلي، السرعة والرشاقة، والتحمل الدوري التنفسي، والقدرة العضلية، والمرونة، والتوافق، والتوازن، والدقة (Dunn & Andersen, 1998).

يتضح من خلال ما تقدم وجود تباين في وجهات النظر، وقد يعزى ذلك لاختلاف أسلوب التعريف واختلاف اهتمامات الباحثين. لكن أكثر التقسيمات ارتباطاً بموضوع الدراسة الحالية هو تقسيم كوربن (Corbin, 1991)، حيث قسمها إلى قسمين رئيسيين هما:

أولاً - اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتشمل كفاءة الجهاز الدوري والجهاز التنفسي، والقوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة، والنمط الجسمي.

ثانياً - اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة وتشمل، السرعة، والرشاقة، ورد الفعل، والتوازن، والتوافق.

تساعد دراسة الطفولة بشكل علمي في وضع معايير للنمو تساعد في الحكم على مدى ما بلغه كل فرد من نمو ومدى ما لم يبلغه وهذا يساعد في الكشف عن مستوى نجاح عملية النمو أو فشلها (الداهري، ٢٠١١).

وفي ذات السياق أشارت العديد من البحوث والدراسات كدراسة بارماسواران (Parameswaran, 2003) أنه نتيجه لزيادة نمو التآزر بين العضلات الدقيقة - التآزر بين العين واليد - وازدياد مهارة الطفل في التعامل مع الأشياء والمواد، لابد للطفل أن يتقن تدريجياً المهارات الجسمية الضرورية للألعاب الرياضية المناسبة للمرحلة، ويتضح ذلك من خلال العمل اليدوي الذي يقوم به الطفل والألعاب الفردية والجماعية الحركية والرياضية المختلفة التي تتضح فيها المهارات الحركية.

أكد راتب (١٩٩٩) على ذلك بالإشارة إلى أن استجابة الطالب تزداد وتحسن بالتدريب، حيث تتطور لديه القدرة الحركية الانتقالية التي تمكنه من

أداء أنماط حركية كالجري والعدو السريع، والجري بعدة اتجاهات، مع وجود نسبة من المرونة في الحركة رغم التعب السريع الذي يحتاج للراحة لاستعادة النشاط.

من خلال العرض السابق للأدب النظري المتعلق بالدراسة يرى الباحثان أن اللعب وسيلة مهمة من وسائل تنمية شخصية الطفل، فهو الوسيط الذي يساعد الطفل على التفاعل والتواصل كونه خبرة تعليمية تؤدي إلى بناء شخصية الطالب في كل أبعادها: العقلية، والإدراكية، والانفعالية، والوجدانية، والاجتماعية، والخلقية، ويؤدي إلى إنماء مهاراته الحركية التي تمكنه من القيام بوظائف حياتية مختلفة لازمة لإشباع حاجاته. فاللعب نشاط سلوكي مهم يؤدي دوراً أساسياً في تكوين شخصية الفرد. ويتضح أيضاً أن المرحلة الأساسية الدنيا هي التي يمكن أن نبدأ منها في تطوير المهارات الحركية واللياقة البدنية للطفل، حيث إنها مرحلة خصبة، يتميز فيها الطفل بسرعة تعلمه للمهارات المتنوعة، لأنه في هذه المرحلة يتسم بالقوة العضلية وبشكل ملحوظ، إضافة إلى السرعة، والمرونة، والرشاقة، والتوازن؛ كما تظهر عليه بعض المدركات الجديدة كالاستجابة للتدريب.

فالدراسة الحالية تقوم على تقديم برنامج تدريبي قائم على الألعاب الصغيرة لهذه الفئة من الطلاب (طلبة الصف الرابع) بهدف تطوير بعض المهارات الحركية وبعض عناصر اللياقة البدنية وذلك انطلاقاً من أهمية المرحلة الأساسية في التعليم وصقل شخصية الطلاب كونها مرحلة مفصلية.

الدراسات السابقة

تناول الباحثان مجموعة من الدراسات العربية، والأجنبية التي قامت على استخدام الألعاب الصغيرة وللمراحل الدراسية المختلفة وفعاليتها في تطوير العديد من المهارات الحركية وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وهي كالتالي:

المحور الأول - الدراسات العربية:

قام الرومي (١٩٩٩) بدراسة هدفت إلى تعرف أثر استخدام برنامج بالألعاب الصغيرة والقصص الحركية ووحدة الخبرة المتكاملة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية لأطفال الرياض بعمر (٥-٦) سنوات وبحسب الجنس، وعينة من (٦٣) طفلاً تم اختيارهم بالطريقة القصدية، موزعين على ثلاث مجموعات متساوية العدد من الذكور والإناث، وتم إتباع المنهج التجريبي بتطبيق الاختبارات القبلية والبعدية على المجموعات (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة)، وطبق البرنامج لمدة (١٠) أسابيع، وأظهرت الدراسة وجود أثر دال للبرنامج التعليمي في تطور جميع عناصر اللياقة البدنية والحركية للأطفال بشكل عام والذكور بشكل خاص.

وهدف دراسة عبد الله (٢٠٠٢) إلى بناء برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب الصغيرة وقياس أثره على بعض متغيرات الحركة والرضا الحركي للأطفال من (٦-٩) سنوات في مدرسة المنصورة الأساسية بمصر، حيث اشتملت العينة على (٢٠) طفلاً، وتم استخدام المنهج التجريبي لتحقيق أهداف الدراسة، وأظهرت النتائج أن برنامج التربية الحركية له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على إدراك الطلبة في المرحلة الابتدائية. وأجرت المفتي (٢٠٠٥) دراسة في مدارس العراق الأساسية هدفت تعرف أثر استخدام برنامجين بالألعاب الحركية والألعاب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لدى طلبة الصف الثاني الأساسي. تألفت عينة الدراسة من (١٢٠) طالباً وطالبة، منهم (٦٠) من الذكور، ٦٠ من الإناث) قسموا إلى ثلاث مجموعات، تدربت المجموعة الأولى بأسلوب الاستكشاف الموجه، والثانية بأسلوب المنافسات، والمجموعة الثالثة ضابطة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسن المهارات الحركية والسلوك الاستكشافي لدى طلبة المجموعة الأولى مقارنة بطلبة

المجموعة الثانية والمجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة تفوق طلبة المجموعة الثانية في الاختبار البعدي على طلبة المجموعة الضابطة.

وأجرت الذيب (٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى تعرف أثر استخدام الألعاب الصغيرة إلى تحسين مهارة الدقة لدى عينة من طالبات الصف السادس الأساسي. تألفت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة من طالبات الصف السادس الأساسي في مديرية تربية وتعليم اربد الثالثة تم اختيارهن بالطريقة القصدية، ثم قسّمن إلى مجموعتين متكافئتين (ضابطة، وتجريبية)، حيث خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تعليمي قائم على الألعاب الصغيرة لمدة (٩) أسابيع بواقع حصتين أسبوعياً لمدة (٤٥) دقيقة للحصة الواحدة، وتم استخدام المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي للمجموعتين، وأظهرت نتائج الدراسة وجود تحسن ملحوظ وأثر إيجابي للبرنامج التدريبي بالألعاب الصغيرة في مهارة الدقة وذلك من خلال الفروق بين القياسات القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

وأجرت مياس (٢٠١٠) دراسة في الأردن هدفت إلى تعرف أثر برنامج للألعاب الصغيرة في تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الحركي (التوازن، والسرعة، والرشاقة، والقدرة العضلية) لدى طلبة المرحلة الأساسية الدنيا. تألفت عينة الدراسة من (٧٥) طالب من طلبة الصفوف الثلاثة الأولى، وقد تم استخدام المنهجية التجريبية، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي في عناصر اللياقة البدنية (التوازن، والسرعة، والرشاقة، والقدرة العضلية) لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الحركي قيد الدراسة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

وقامت الدليمي (٢٠١٠) بإجراء دراسة في مدارس العراق هدفت إلى الكشف عن أثر مجموعة من الألعاب الصغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للطالبات بعمر (٧-٨) سنوات، بلغت عينة الدراسة من (٣٨) طالبة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين أحدها تجريبية عملت بالألعاب الصغيرة والآخرى ضابطة عملت بالأسلوب المتبع، وتكونت كل مجموعة من (١٨) طالبة، وتم تطبيق مجموعة من الألعاب الصغيرة ضمن الوحدات لمدة (٤) أسابيع وبزمن (٤٠) دقيقة لكل حصة تدريبية. وأظهرت النتائج أن مفردات الألعاب الصغيرة أدت دوراً فاعلاً وكبيراً في تطوير اللياقة الحركية المحددة وبعض المهارات الأساسية. وأجرت عفانه (٢٠١٢) دراسة هدفت التعرف إلى مظاهر النمو الحركي لدى طلبة الصفوف الأربعة الأولى في محافظة نابلس، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وذلك لملائمته لأهداف الدراسة وتم اختيار عينة طبقية عشوائية بلغ حجمها (٤٦٤) طالباً وطالبة توزعت ما بين (٢٤٩) طالباً، و(٢١٥) طالبة، وأظهرت النتائج أن أقل المهارات التي تباين أداء الطلبة عليها كانت مهارة اللقف، أما أكثر المهارات كان الأداء متبايناً فيها هي مهارة ركل الكرة، ووجود قصور في مستوى أداء المهارات الحركية لدى طلبة عينة البحث نتيجة عدم الاهتمام ببرنامج التربية الرياضية داخل المدارس سواء من إدارة المدرسة أم الطلبة.

أجرى الخزاعلة والبطاينة وشوقة وقاسم (٢٠١٢) دراسة هدفت إلى تقويم مستوى القدرات الحركية لطلبة مدارس المرحلة الأساسية الدنيا ضمن بطارية اختبار ميونخ للياقة البدنية بين الذكور والإناث على طلبة مدارس محافظة إربد الثالثة. وتألّفت عينة الدراسة من (١٤٦) طالباً وطالبة، توزعوا ما بين (٧٤) طالباً و(٧٢) طالبة، وتم استخدام المنهج الوصفي حيث تم استخدام بطارية اختبار ميونخ للقدرات الحركية المكونة من اختبارات (المرونة، والوثب لأعلى، والتعطيط، والتعلق، والدقة)، وأظهرت النتائج أن هناك تطوراً في القدرات الحركية لكافة نتائج الاختبارات مع التقدم بالعمر، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قدرات المرونة عدا الفئة العمرية (٩) سنوات وكانت

لصالح الإناث، والوثب الذي لم يظهر فروق بالنسبة له أيضاً، وكذلك قدرة الدقة لم تظهر فيها فروق عدا فئة (٧) سنوات لصالح الذكور.

وأجرى الخزاعلة والبطاينة والخصاونة والعطيات (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى تقنين بطارية ميونخ للقدرات الحركية لمرحلة الطفولة الوسطى وتأسيس درجاتها المئينية لطلبة مدارس المرحلة الأساسية باستخدام بطارية اختبار ميونخ للياقة البدنية للأعمار (٦-٩) سنوات في مديرية تربية إربد الثالثة، وتم استخدام المنهج الوصفي على عينة تألفت من (٧٤٢) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، توزعت ما بين (٣٩٠) ذكور، و(٣٥٢) إناث، وتم تطبيق بطارية اختبار ميونخ للقدرات الحركية المكونة من (المرونة، والوثب لأعلى، والتتنيط، والتعلق، وصعود المقعد السويدي، والدقة)، وأظهرت النتائج إلى تقنين البطارية على الطلبة وتأسيس درجات مئينية ومسطرة مدرجة (١٠-٠) للدرجات الخام نتيجة تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة.

المحور الثاني - الدراسات الأجنبية:

قام (Harvey, 2000) بدراسة في بريطانيا هدفت تعرف العلاقة بين المهارات الحركية الأساسية وبعض الأنشطة الرياضية (كالألعاب الصغيرة، والألعاب الساحات) والقدرة الحركية للأطفال. تم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٨) طفلاً وطفلة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها (١٩) طفلاً وطفلة، ودرست المجموعة التجريبية الأنشطة المقترحة لمدة فصل دراسي كامل، بينما درست المجموعة الضابطة بالطريقة الاعتيادية. ثم تم تطبيق اختبار نادين لامبرت للقدرة الحركية، وأظهرت النتائج تفوق طلبة المجموعة التجريبية في الأنشطة جميعها (وثب، قفز، جري، مشي، حجل، ألعاب الكرة) على طلبة المجموعة الضابطة الذين درسوا بالطريق الاعتيادية.

وأجرى (Makaki & Horny, 2001) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج للتربية الرياضية باستخدام ألعاب صغيرة على القدرات الحركية والتحمل لدى طلبة المدارس في مناطق بوسطن الريفية،

تألفت عينة الدراسة من (٤٢) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، ضابطة بواقع (٢١) طالباً، وتجريبية بواقع (٢١) طالباً درست برنامجاً لمدة شهر كامل يقوم على ألعاب الحركة وألعاب المتعة في ساحة المدرسة. وتم تطبيق اختبار عملي لقياس قدرات الحركة على المجموعتين بعد انتهاء البرنامج تين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة المجموعة التجريبية في جميع المهارات الحركية. كما هدفت الدراسة التي أجراها (Goudas, Dermizaki, Leondari, Danish, 2006) إلى الكشف عن تأثير برنامج التدريب المسمى (Goal) على المهارات الحياتية والحركية التي تدرس كجزء من دروس التربية الرياضية على عينة مكونة من (٧٣) طالباً من طلبة الصف السابع الأساسي، واشتمل البرنامج البدني على تمارين للقوة والمرونة، والتحمل، وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية لمدة (٤) أسابيع بواقع حصتين كل أسبوع، وأظهرت نتائج الدراسة تحسناً في اللياقة البدنية مثل مهارات القفز والحركة المتعرجة والوثب والمهارات الحياتية.

وهدف دراسة (Akhbari, Abdoli, Shafizadeh, khalaji, Hajihosseini & Ziaee, 2009) التي أجريت في إيران إلى الكشف عن أثر الألعاب التقليدية الصغيرة على المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال الذكور من عمر (٧-٩) سنوات. تألفت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً، قسموا بالتساوي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية. درست المجموعة التجريبية برنامجاً تدريبياً للألعاب الصغيرة لمدة (٨) شهور، ثم طُبّق اختبار المهارات الحركية الأساسية EGMD-2 والذي تكون من مهارات (الركض، العدو السريع، اللقف، رمي الكرة، دحرجة الكرة، الوثب بالحبل، الوثب الحر). وأظهرت نتائج الدراسة وجود أثر دال للبرنامج في تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة، وبينت الدراسة أن أكثر المهارات تحسناً كانت المهارات المرتبطة بالقدرة على التحكم مثل (لقف الكرة، الدحرجة، رمي الكرة).

وقام (Mativienko & Frad, 2010) بدراسة في السويد هدفت إلى الكشف

عن أثر برنامج تدريبي في تنمية المهارات الحركية واللياقة البدنية لدى عينة من أطفال المدارس. تألفت عينة الدراسة من (٥٢) طالباً وطالبة قسموا إلى مجموعتين تجريبية بواقع (٤٢) طالباً وطالبة وضابطة بواقع (٢٨) طالباً وطالبة، وتلقت المجموعة التجريبية برنامجاً تدريبياً لمدة أربعة أسابيع شمل المهارات الحركية الكبيرة والصغيرة، بينما تلقت المجموعة الضابطة دروساً نظرية من قبل معلم التربية الرياضية، وبعد انتهاء التدريس خضعت المجموعتان لاختبار في المهارات الحركية، حيث أظهرت الدراسة وجود أثر إحصائي دال للبرنامج التدريبي على المهارات الحركية لصالح المجموعة التجريبية.

أما دراسة (Hosseini, Panahi, Naghilo & Ramandi, 2011) التي أجريت في إيران هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج تدريبي رياضي في تطوير المهارات الحركية والإدراكية لدى الأطفال ما قبل المدرسة وفي المدرسة. تألفت عينة الدراسة من (٥٠) طالباً وطالبة تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، ولتحقيق هدف الدراسة خضع طلبة المجموع التجريبية لبرنامج تدريبي على المهارات الحركية الأساسية (الجري، والوثب، واللعب بالحبل، واللعب بالكرة) دام لمدة (١٢) أسبوعاً بواقع حصة واحدة لمدة (٤٥) دقيقة أسبوعياً. وبعد انتهاء البرنامج تم تطبيق مقياس لينكولن-اوسرترسكي للمهارات الحركية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود أثر دال للبرنامج التدريبي في تنمية مهارات الأطفال الحركية وتحسين لياقتهم البدنية في المجموعة التجريبية.

وقامت (Aremu & Ekine, 2012) بإجراء دراسة في نيجيريا هدفت إلى التعرف إلى أثر الألعاب المحلية التراثية الصغيرة في تطوير المهارات الاجتماعية والحركية لدى أطفال المدارس. تألفت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً وطالبة، قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً تدريبياً شمل عشر ألعاب في اللقف والركض والاختباء والقفز واللعب بألعاب وأدوات صغيرة، بينما بقيت المجموعة الضابطة في نطاق حصة الرياضة التقليدية، ثم تم عقد اختبار رياضي حركي واستخدام قائمة شطب، وتمت

مقابلة (١٠) أطفال من المجموعة التجريبية لمعرفة رأيهم بالبرنامج. وأظهرت الدراسة أن البرنامج كان فعالاً في تحسين مهارات الدقة الحركية والتجاوب مع المدرب لدى أطفال المجموعة التجريبية.

التعقيب على الدراسات السابقة

بعد استعراض الدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة لاحظ الباحثان أنه يمكن تقسيمها إلى دراسات هدفت إلى تطوير برامج تدريبية وقياس فاعليتها في تنمية المهارات الحركية واللياقة البدنية والقدرات الإدراكية الحس حركية لدى الطلبة وهي دراسة (الرومي، ١٩٩٩) ودراسة (مياس، ٢٠١٠) ودراسة (Makaki & Horny, 2001)، ودراسات هدفت إلى إعداد برامج للكشف عن الرضا الحركي لدى الأطفال وهي دراسة (عبد الله، ٢٠٠٠)، ومنها ما هدف إلى تنمية السلوك ألاكشاف في لدى الأطفال وهي دراسة (حسين، ٢٠٠٣؛ المفتي، ٢٠٠٥)، وتحسين الدقة مثل دراسة (الذيب، ٢٠٠٩). وتتفق الدراسة الحالية مع الدراسات العربية والأجنبية السابقة في تطوير برنامج قائم على الألعاب الصغيرة، إلا أنها تتميز عنها في تطبيق البرنامج على عينة من طلبة المرحلة الأساسية المتوسطة وضمن متغيرات المهارات الحركية واللياقة البدنية التي لم تتطرق لها الدراسات السابقة.

وتتميز الدراسة الحالية عن دراسة مياس (٢٠١٠) في عنوانها فهو لم يتطرق للمهارات الحركية ومن خلال ذلك، فإن مراجعة الأدب التربوي في ميدان موضوع البحث والدراسة الذي استعرضه ساعدت الباحثان في اختيار موضوع هذه الدراسة وهو أثر برنامج قائم على الألعاب الصغيرة في تطوير بعض المهارات الحركية واللياقة البدنية لدى طلبة الصف الرابع الأساسي.

ويلاحظ من خلال العرض السابق للدراسات اتفاقها على أن للألعاب الصغيرة أثر إيجابي واضح في تطوير بعض المهارات الحركية واللياقة البدنية لدى طلبة المدارس وقد تبين هذا في دراسة كل من: الرومي (١٩٩٩)،

و(2000, Harvey)، و(2010, Mativienko & Frad). وفي تنمية المهارات الحياتية والاجتماعية والإدراكية لدى الطلبة مثل دراسة (2012, Aremu & Ekine)، ودراسة (2006, Goudas, Dermitzaki, Leondari, & Danish).

واستفاد الباحثان من الدراسات السابقة في إثراء الإطار النظري للدراسة الحالية وفي تصميم المنهجية العلمية للدراسة وإعداد أدواتها التي تضمنت برنامجاً تدريبياً واختبارات قبلية وبعدية طبقت على عينة الدراسة.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وأهداف هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ الصف الرابع الأساسي في مدرستي الأبرار النموذجية ومدرسة حي الإسكان التابعتين لمديرية التربية والتعليم لقصبة المفرق، والبالغ عددهم (١١٦) تلميذاً وتلميذة، تألفت عينة الدراسة من (٨٠) تلميذاً وتلميذة موزعين في أربع شعب تم اختيارها بالطريقة القصدية، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين الأولى ضابطة وقوامها (٤٠) تلميذاً وتلميذة، والثانية تجريبية وقوامها (٤٠) تلميذاً وتلميذة. والجدول رقم (١) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب متغيراتها.

جدول رقم (١)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المجموعة التجريبية والضابطة

المجموع	ذكور	إناث	المجموع
التجريبية	٢٠	٢٠	٤٠
الضابطة	٢٠	٢٠	٤٠
المجموع الكلي	٤٠	٤٠	٨٠

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن فرضياتها، قام الباحثان ببعض الخطوات وإعداد الأداة اللازمة للدراسة على النحو التالي:

١ - البرنامج ومحتواه: ويتضمن مجموعة من الأنشطة التربوية مصممة بطريقة الألعاب الصغيرة، من أجل تنفيذها مع الطلبة اشتملت هذه الأنشطة على تحديد الخبرات التربوية المراد تعليمها وتدريب الطلبة عليها وفق طريقة اللعب ويتضمن هذا الإعداد الأهداف السلوكية لكل خبرة مراعية خطوات اللعب ومبادئه من خلال تقسيم الطلبة إلى المجموعات وإعداد الوسائل والأدوات اللازمة، للأنشطة ولللألعاب المراد تنفيذها والزمن اللازم لتحقيق الأهداف السلوكية وتحديد المهارات الحركية الواجب تطويرها.

٢ - إعداد اختبارات تطوير المهارات الحركية واللياقة البدنية: لذا فقد كان من الضروري عند تطبيق الاختبار القبلي والبعدي توضيح بعض التعليمات المتعلقة بهذه الاختبارات وتهدف الاختبارات إلى قياس مدى تقدم التلاميذ في بعض المهارات الحركية وبعض عناصر اللياقة البدنية، وتكونت الاختبارات من مجموعة من الاختبارات الخاصة والمقننة بالمهارات الحركية واللياقة البدنية.

تكافؤ المجموعات:

للتحقق من تكافؤ المجموعات تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من متغيرات العمر، والطول، والوزن واختبارات المهارات الحركية الأساسية واللياقة البدنية تبعاً لمتغير المجموعة (ضابطة، تجريبية)، ولبين الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة، والجدولان المرقومان (٢ و ٣) يوضحان ذلك.

جدول رقم (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للفروق لتكافؤ المجموعات تبعاً لمتغير المجموعة على كل من متغيرات العمر، والطول، والوزن واختبارات المهارات الحركية الأساسية القبلية واختبارات مستوى اللياقة البدنية

	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
العمر	تجريبية	٤٠	٩,٥٥	٢,٧٦	٠,٥٢	٧٨	,٩٥٩
	ضابطة	٤٠	٩,٥٥	٢,٨٢			
الطول	تجريبية	٤٠	١٢٩,٢٨	١٦,٣١٣	,١٢٦	٧٨	,٩٠٠
	ضابطة	٤٠	١٢٨,٩٣	٦,٣٥٠			
الوزن	تجريبية	٤٠	٣٠,٣٥	٤,٩٦٩	,٧٠٥	٧٨	,٤٨٣
	ضابطة	٤٠	٢٩,٥٨	٤,٨٦٧			
اختبار السرعة قبلي	تجريبية	٤٠	٦,٧٠	١,١٥٠	,٥٠٧	٧٨	,٦١٣
	ضابطة	٤٠	٦,٥٩	٠,٥٧٠			
اختبار التوازن قبلي	تجريبية	٤٠	٣٣,٢٤	٣١,٥١٦	,١٨٦	٧٨	,٨٥٣
	ضابطة	٤٠	٣٢,٢٢	١٤,٠٠٣			
اختبار القوة (الوثب) قبلي	تجريبية	٤٠	١٠٤,١٠	١٧,٥٨٠	,١٦٨-	٧٨	,٨٦٧
	ضابطة	٤٠	١٠٤,٦٨	١٢,٦٢٦			
اختبار المرونة قبلي	تجريبية	٤٠	٣٩,٠٠	٣٢,٤٤٧	,١٩٦-	٧٨	,٨٤٥
	ضابطة	٤٠	٤٠,٤٥	٣٣,٦٢٨			
اختبار الدقة قبلي	تجريبية	٤٠	٣٣,٣٣	١١,٧١٨	,٣٧٧-	٧٨	,٧٠٧
	ضابطة	٤٠	٣٤,٤٠	١٣,٧٠٢			
اختبار الرمي واللقف قبلي	تجريبية	٤٠	٢١,١٠	٣,٨٦٢	,٩٨٥	٧٨	,٣٢٨
	ضابطة	٤٠	٢٠,٣٠	٣,٣٩١			

دلت نتائج الجدول رقم (٢) والمتبينة من اختبار (ت) للفروق على التكافؤ حيث لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,05$) وبديل ذلك كما سبق على تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول رقم (٣)

التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات الانثروبومترية والمهارات الحركية الأساسية واللياقة البدنية في القياس القبلي

المجموعة								القياسات الانثروبومترية
الكلبي		تجريبية			ضابطة			
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٢٣٨ ,	٩,٥٥	٠٨٠ ,	٢٧٦ ,	٩,٥٥	٣٩٦ ,	٢٨٢ ,	٩,٥٥	العمر
٢,٧٠-	١٢٩,١٠	٢,٥٨-	١٦,٣١٢٦	١٢٩,٢٧	٠,٣٣	٦,٣٥٠٤	١٢٨,٩٢	الطول
٠٨٥-	٢٩,٩٦	٠٤٩-	٤,٩٦٩	٣٠,٣٥	١,٣٨-	٤,٨٦٧	٢٩,٥٨	الوزن
اختبارات المهارات الحركية								
٣,٠٧٧	٦,٦٥	٢,٧٢٨	٣١,٥١٦	٣٣,٢٤	١,٥٩٥	١٤,٠٠٣	٣٢,٢٢	اختبار التوازن
٠,٥٩٥	١٠٤,٣٩	٦٣١	١١,٧١٨	٣٣,٣٢	٠,٥٥٢	١٣,٧٠٢	٣٤,٤٠	اختبار الدقة في التصويب
٢٦١	٣٩,٧٣	٤١٥	٣,٨٦٢	٢١,١٠	٠,٠٥٦-	٣,٣٩١	٢٠,٣٠	اختبار الرمي واللقف
اختبارات اللياقة البدنية								
١,٥١٢	٦,٦٥	١,٤٢٠	١,١٥٠	٦,٧٠	٠,٠٢٨-	٠,٥٧٠	٦,٦٠	اختبار السرعة
٣١٨-	١٠٤,٣٩	٣,٨٧-	١٧,٥٨٠	١٠٤,١٠	٠,٠٤٢-	١٢,٦٢٦	١٠٤,٦٨	اختبار القدرة (الوثب)
٤١٢	٣٩,٧٣	٠,٥٢٤	٣٢,٤٤٧	٣٩,٠٠	٣,٣٢٣	٣٣,٦٢٨	٤٠,٤٥	اختبار المرونة

يتبين من الجدول رقم (٣) وجود تجانس بين أفراد عينة الدراسة تبعاً
لمتغير المجموعة على جميع الاختبارات والمتغيرات قيد الدراسة، حيث تدل قيم
الالتواء بأنها تقع بين (٣-، ٣+).

صدق أدوات الدراسة:

تم عرض البرنامج التدريبي واختبارات الدراسة على عدد من المحكمين
المتخصصين في التربية الرياضية، وذلك من أجل التحقق من صدق البرنامج

التدريبي والاختبارات المستخدمة، وفي ضوء ملاحظات المحكمين تم تعديل صياغة بعض الفقرات. وقد وافق الخبراء على هذه الاختبارات بعد أن تم إجراء بعض التعديلات على البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة حتى ظهر بصورته النهائية.

ثبات أدوات الدراسة:

تم تطبيق الاختبارات المستخدمة في البرنامج التدريبي على عينة استطلاعية مؤلفة من (٢٠) تلميذاً وتلميذة من غير عينة الدراسة. كما تم إعادة الاختبار على العينة نفسها بعد أسبوعين مع توفير نفس الظروف والأجواء التي طبق فيها الاختبار في المرة الأولى، وتم حساب ثبات الاختبارات في هذه الدراسة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار (test-re-test). ووجد أنه يساوي (٠,٨٩) وهي قيمة مقبولة لأغراض الدراسة، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك:

جدول رقم (٤)

معاملات الثبات والصدق المنطقي لاختبارات المهارات الحركية والبدنية المستخدمة في البرنامج

الاختبارات	معامل الثبات	الصدق المنطقي
اختبارات المهارات الحركية	التوازن / ث	٠,٩٢
	الدقة في التصويب	٠,٩٥
	الرمي واللقف	٠,٩٦
اختبارات اللياقة البدنية	السرعة / ث	٠,٩٤
	الوثب الطويل (القدرة)	٠,٩٥
	المرونة	٠,٩٦

يظهر من الجدول رقم (٤) أن جميع قيم معاملات الثبات والصدق المنطقي كانت مرتفعة ومقبولة لأغراض التطبيق، حيث إن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات المهارات الحركية تراوح بين (٠,٨٩ - ٠,٩٣) ولللياقة البدنية تراوح بين (٠,٩٠ - ٠,٩٣) مما يدل على صحة معامل ثبات الاختبارات.

إجراءات الدراسة

تمثلت إجراءات الدراسة بالخطوات الآتية:

- بداية تم الحصول على موافقة مديرية التربية والتعليم قسبة المفرق لتسهيل عمل الباحثين، وتم تطبيق البرنامج خلال الفترة من ٢٥/٢/٢٠١٣م إلى ٢٥/٤/٢٠١٣م.
- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على (٢٠) تلميذاً وتلميذة من خارج عينة الدراسة. وهدفت الدراسة الاستطلاعية إلى: التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة، والتعرف على المدة الزمنية التي يستغرقها إجراء الاختبارات.
- تم تطبيق الاختبارات القبلية على عينة الدراسة بتاريخ ٢٢ و ٢٣/٢/٢٠١٣م، وذلك للحصول على البيانات التي تساعد في معرفة التكافؤ بين المجموعات الخاصة بالدراسة. في اليوم الأول تم تطبيق اختبارات المهارات الحركية (التوازن، الدقة في التصويب، الرمي واللقف) وفي اليوم الثاني تم تطبيق اختبارات اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية ٣٠م، القدرة من خلال الوثب الطويل من الثبات، المرونة من خلال الجلوس الطويل).

الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية في نهاية البرنامج التدريبي الذي استمر (٨) أسابيع وذلك بتاريخ ٢٦/٤/٢٠١٣م وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية)، وذلك بنفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية. وتم تسجيل نتائج الطلبة على الاختبارات، ورصدت نتائج الطلبة من أجل المعالجة الإحصائية للنتائج من خلال النظام الإحصائي (SPSS).

- الأدوات والأجهزة المستخدمة: وشملت ساعة توقيت، وصافرات، وكرات تنس ارضي، وحبال طول كل حبل ٥,١ متر، وكمية من البالونات، وكرات مطاط، وأكياس بلاستيك، وطباشير، وأقماع، وصندوق المرونة، وكرات طبية، وشريط قياس وساحة، ومقعد سويدي.

- البرنامج:

تم بناء برنامج قائم على الألعاب الصغيرة لتنمية بعض المهارات الحركية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ الصف الرابع الأساسي وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (٨) أسابيع وبمعدل (٣) حصص أسبوعياً، وبزمن (٤٥) دقيقة للحصة، وعدد الحصص (٢٤) حصة تدريبية، والجدولان المرقومان (٥) و(٦) يوضحان ذلك.

جدول رقم (٥)

التوزيع الزمني للبرنامج القائم على الألعاب الصغيرة

عدد الحصص الصفية للألعاب الصغيرة	عدد الأسابيع	زمن الحصة الصفية بالدقائق	الزمن بالدقائق خلال الأسبوع	الزمن الكلي بالدقائق خلال ثمانية أسابيع
٢٤	٨	٤٥	١٣٥	١٠٨٠

يبين الجدول رقم (٥) التوزيع الزمني لأجزاء الحصة في البرنامج القائم على الألعاب الصغيرة.

جدول رقم (٦)

التوزيع الزمني لأجزاء حصة برنامج الألعاب الصغيرة

أجزاء الحصة	زمن الحصة اليومية بالدقائق	زمن الحصة الأسبوعية لأجزاء الحصة للألعاب بالدقائق	الزمن الكلي بالدقائق
الجزء التمهيدي الإحماء والتمرنات	١٠	٣٠	١٨٠
الجزء الرئيسي	٣٠	٩٠	٥٤٠
الجزء الختامي	٥	١٥	٩٠
المجموع	٤٥	١٣٥	١٠٨٠

متغيرات الدراسة:

أولاً - المتغيرات المستقلة:

- ١ - البرنامج القائم على الألعاب الصغيرة.
- ٢ - الجنس وله مستويان: (أ) ذكور (ب) إناث.
- ٣ - ثانياً: المتغيرات التابعة:

- ١ - نتائج اختبارات المهارات الحركية.
- ٢ - نتائج اختبارات اللياقة البدنية.

المعالجة الإحصائية

للتحقق من فرضيات الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للفروق، وتم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار للوصول لمعاملات ثبات الاختبارات واستخدام معامل التجانس الالتواء.

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة ومناقشتها إذ قدمت بحسب تسلسل الفرضيات وفيما يأتي عرض لمنهجية تناول فرضيات الدراسة.

أولاً - النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

للتحقق من هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على اختبارات المهارات الحركية الأساسية حسب متغير المجموعة، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت" للفروق، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول رقم (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للفروق لأثر البرنامج على اختبارات المهارات الحركية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

اختبارات المهارات الحركية	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
اختبار التوازن	تجريبية	٤٠	٧٩,١٣	٥٢,٧٦٢	٣,٨٣٨	٧٨	,٠٠٠
	ضابطة	٤٠	٤٥,٤٢	١٧,٣٧٢			
اختبار الدقة	تجريبية	٤٠	٧٨,٣٠	٩,٦٩٩	١٠,٥٦٨	٧٨	,٠٠٠
	ضابطة	٤٠	٤٤,٠٥	١٨,٠٥٧			
اختبار الرمي واللقف	تجريبية	٤٠	٣٤,٨٥	٣,٣٣٢	١٥,٧٨٤	٧٨	,٠٠٠
	ضابطة	٤٠	٢٣,٣٨	٣,١٦٨			

يظهر من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ تعزى لأثر البرنامج ولصالح المجموعة التجريبية.

بينت النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للتطبيق البعدي، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات، حيث بلغ المتوسط الحسابي لأداء الطلبة على اختبار التوازن (٧٩,١٣) وعلى اختبار الدقة (٧٨,٣٠) وعلى اختبار الرمي واللقف (٣٤,٨٥) مقابل متوسطات حسابية بلغت (٤٥,٤٢، ٤٤,٠٥، ٢٣,٣٨) على التوالي في المجموعة الضابطة، وتتفق نتيجة هذه الفرضية مع نتيجة دراسة الذيب (٢٠٠٩) التي بينت وجود فروق دالة إحصائية لصالح التطبيق البعدي في مهارة الدقة. كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Makaki & Horny, 2001) التي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة المجموعة التجريبية في جميع المهارات الحركية وفي القدرة على التحمل مقارنة بطلبة المجموعة الضابطة، مما يؤكد فعالية البرنامج. كما ويتفق ذلك مع نتيجة دراسة عمر وعبد الكريم (٢٠٠٨) التي

بينت أن الألعاب الصغيرة التي توظف الأدوات المناسبة والمتنوعة يمكنها أن تعمل على بناء قاعدة عريضة من المهارات الحركية.

وتتفق النتيجة مع ما أشار إليه (Akhbari, Abdoli, Shafizadeh, Khalaji, Hajihosseini & Ziaee, 2009) حيث بينوا وجود أثر ذي دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي في تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة، وبينت الدراسة أن أكثر المهارات تحسناً كانت المهارات المرتبطة بالقدرة على التحكم مثل (لقف الكرة، الدحرجة، رمي الكرة)، وبينت الدراسة أن البرنامج كان أكثر فاعلية من النشاطات المدرسية العادية بسبب ملاحظة استمتاع الطلبة بالتجربة أثناء التطبيق.

وتبدو هذه النتيجة منطقية كون أن الألعاب الصغيرة التي استخدمت في البرنامج وظفت أدوات وأجهزة تتفق وميول الطفل وقدراته وبالتالي ساعدته على اكتساب مهارات جديدة مكنته من تطوير بعض المهارات الحركية لديه، وخاصة الجانب المتعلق بالدقة والتوازن فقد حققت الألعاب الصغيرة هدفين هامين هما المتعة والتعلم وأن البرنامج التدريبي لبي احتياجات الأطفال المهارية والحركية وأرضى فضولهم. وقد لاحظ الباحثان أنه كلما تم التنوع بين الألعاب والتدريبات والأدوات وتقديم المعززات الإيجابية للأطفال ازدادت دافعيتهم لممارسة اللعب والنشاط، وكان لهذا أثر واضح في تنمية جميع المهارات الحركية لديهم ثم اتضح ذلك أكثر عندما تحدى أفراد المجموعة التجريبية بعضهم بعضاً في الرمي واللقف.

ثانياً - النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

للتحقق من هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على اختبارات اللياقة البدنية حسب متغير المجموعة، وبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت" للفروق، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

جدول رقم (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للفروق لأثر البرنامج على اختبارات اللياقة البدنية البعدية للتجريبية والضابطة

اختبارات اللياقة البدنية	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدالة الإحصائية
اختبار السرعة	تجريبية	٤٠	٥,٥٧	٥,٢٣	٤,٦٥٠-	٧٨	,٠٠٠
	ضابطة	٤٠	٦,٣٣	٨,٩١			
اختبار القدرة (الوثب)	تجريبية	٤٠	١٢٣,٦٣	١٦,٨٢٩	٤,٤١٢	٧٨	,٠٠٠
	ضابطة	٤٠	١٠٨,٨٨	١٢,٨٠١			
اختبار المرونة	تجريبية	٤٠	٧٤,٦٨	٢٤,٧٣٥	٤,٦٨٦	٧٨	,٠٠٠
	ضابطة	٤٠	٤٤,٨٨	٣١,٧١٤			

❖ يظهر من الجدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) تعزى لأثر البرنامج ولصالح المجموعة التجريبية.

أظهرت نتائج الدراسة المتعلقة بالفرضية الثانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للتطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي لأداء أفراد المجموعة التجريبية في اختبار السرعة (٥,٥٧) مقابل (٦,٣٣) للمجموعة الضابطة، وهذا يعني رفض الفرضية الثانية. ويشير ذلك إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على الألعاب الصغيرة في تحسين السرعة لأداء أفراد المجموعة التجريبية وتعزيز لياقتهم البدنية، خاصة أن هذه النوعية من الألعاب تساعد على تنمية قدرات الطفل البدنية وتزيد من أدائه العضلي كماً ونوعاً. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه فرحات (٢٠٠١) بأن الألعاب الصغيرة تساعد على تمكين الطفل من النمو الجسدي والنفسي المتوازن وتزيد من قدرته ولياقته وقوة عضلاته، كما يكسبه ذلك السرعة والتوافق العضلي. كما تتفق نتيجة هذه الفرضية مع نتيجة دراسة مياس (٢٠١٠) التي بينت وجود فروق دالة إحصائية في عنصر السرعة لصالح التطبيق البعدي وللمجموعة التجريبية، واتفقت نتائج

الدراسة الحالية مع نتائج دراسة مياس بأن الألعاب الصغيرة ذات أثر واضح في تحسين سرعة الطفل.

وبينت النتائج أيضاً تحسن مهارة القوة (الوثب من الثبات) لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي (١٢٣,٦٣) مقابل متوسط حسابي بلغ (١٠٨,٨٨) للمجموعة الضابطة. وتبدو هذه النتيجة مبررة بسبب النشاطات والتدريبات المتضمنة في البرنامج المستخدم والقائم على الألعاب الصغيرة، حيث مكّنت الأطفال من استخدام قوتهم القصوى ضد المقاومة الخارجية وازدادت لديهم سرعة رد الفعل في أثناء اللعب. وقد لاحظت الباحثة سرعة الانقباض العضلي لديهم أثناء الأداء بسبب ظهور قوة الأطفال في اللعب والتحمل وازدياد ردود أفعالهم عما كانت عليه في التطبيق القبلي، وهذا يبرز أهمية التدريب على القوة منذ مراحل عمرية مبكرة. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه رشدي (١٩٨٢) بأن تدريبات القوة تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي مما يستدعي تطبيقها منذ مراحل عمرية مبكرة.

أما فيما يتعلق بمهارة المرونة فقد بينت النتائج وجود فروق لصالح التطبيق البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي (٧٤,٦٨) للمجموعة التجريبية مقابل (٤٤,٨٨) للمجموعة الضابطة. من الواضح أنه كان للبرنامج القائم على الألعاب الصغيرة أثر واضح في تحسين قدرة مرونة أطفال المجموعة التجريبية لأوسع مدى حركي ممكن حيث إن هذه التدريبات مكّنت الطفل من استخدام عضلاته بشكل صحيح، خاصة أن التدريبات ترافقت مع عمليات إحماء قبل كل إجراء. وهذا ما أكدته الديري (١٩٩٩) من أن الأطفال بحاجة إلى الألعاب التي تنمي قدراتهم البدنية والحركية وتثير رغبتهم في ممارسة الأنشطة وتفجر إمكاناتهم وطاقاتهم، لذلك تُعتبر الألعاب إحدى طرق التعلم المفيدة التي يمكن أن تحسن مرونة الطفل وتزيد من أدائه.

وتتفق هذه النتائج جميعها مع نتيجة دراسة الرومي (١٩٩٩) التي أشارت إلى وجود أثر دال للبرنامج التدريبي القائم على الألعاب الصغيرة في تنمية

اللياقة البدنية للأطفال. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج عديد من الدراسات التي أجريت في البيئة الغربية، والتي بينت وجود أثر دال للألعاب الصغيرة في تحسين اللياقة البدنية للأطفال ومنها دراسات (Harvey, 2000; Goudas, 2000; Dermitzaki, Leondari & Danish, 2006; Mativienko & Frad, 2009).

ويرى الباحثان ضرورة تضمين حصص التربية الرياضية في هذه المرحلة المبكرة من سني تعلم الطفل مجموعة من الألعاب الصغيرة التي يمكن أن تساعد في تنمية قوته وسرعته ومرونته منذ مرحلة عمرية مبكرة، وذلك لما لها من دور في تشجيع الطفل على اللعب والممارسة وإكسابه خبرات مباشرة يمكن أن يطبقها بنفسه.

ثالثاً - النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

للتحقق من هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على اختبارات المهارات الحركية واللياقة البدنية حسب متغير الجنس، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت" للفروق، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

جدول رقم (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للفروق لأثر متغير الجنس على اختبارات المهارات الحركية واللياقة البدنية لدى أفراد عينة الدراسة التجريبية والضابطة

اختبارات المهارات الحركية	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
اختبار التوازن	ذكر	٤٠	٥٨,٥٦	٣٩,٦٧٦	-٧٧٩	٧٨	,٤٣٨
	أنثى	٤٠	٦٦,٠٠	٤٥,٤٥١			

تابع/ جدول رقم (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للفروق لأثر متغير الجنس على اختبارات المهارات الحركية واللياقة البدنية لدى أفراد عينة الدراسة التجريبية والضابطة

اختبارات المهارات الحركية	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
اختبار الدقة	ذكر	٤٠	٦٦,٨٠	٢٠,٤٦٥	٢,٣٠٠	٧٨	,٠٢٤
	أنثى	٤٠	٥٥,٥٥	٢٣,١٩٤			
اختبار الرمي واللقف	ذكر	٤٠	٢٩,٢٨	٦,٥٥٥	,٢١٨	٧٨	,٨٢٨
	أنثى	٤٠	٢٨,٩٥	٦,٧٥٦			
اختبارات اللياقة البدنية							
اختبار السرعة	ذكر	٤٠	٥,٨٥	١,٨٥٨	١,٠٩٨-	٧٨	,٢٧٥
	أنثى	٤٠	٦,٠٥	١,٧٧٩			
اختبار المرونة	ذكر	٤٠	٦٧,٤٣	٢٩,٢٤٠	٢,١٩٠	٧٨	,٠٣٢
	أنثى	٤٠	٥٢,١٣	٣٣,١٣٥			
اختبار القدرة (الوثب)	ذكر	٤٠	١١٩,٤٨	١٨,٢٧٣	١,٧٦٠	٧٨	,٠٨٢
	أنثى	٤٠	١١٣,٠٣	١٤,٢٦٢			

يظهر من الجدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ تعزى لأثر الجنس في اختبار المرونة في اللياقة البدنية، واختبار الدقة في المهارات الحركية، وجاءت الفروق لصالح الذكور. بينما لم تظهر فروق في باقي المتغيرات.

ولحساب الفروق في الأداء لدى أفراد المجموعة التجريبية بحسب متغير الجنس تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على اختبارات المهارات الحركية واللياقة البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية حسب متغير الجنس، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت" للفروق، والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك.

جدول رقم (١٠)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للفروق لأثر الجنس على اختبارات المهارات الحركية واللياقة البدنية لدى افراد المجموعة التجريبية

اختبارات المهارات الحركية	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
اختبار التوازن	ذكر	٢٠	٧٦,٧٤	٤٨,٦٨١	-٢,٨٣	٣٨	,٧٧٨
	أنثى	٢٠	٨١,٥٣	٥٧,٧٢٥			
اختبار الدقة	ذكر	٢٠	٨١,٣٠	٨,١٣٨	٢,٠٣٣	٣٨	,٠٤٩
	أنثى	٢٠	٧٥,٣٠	١٠,٣٨٨			
اختبار الرمي واللقف	ذكر	٢٠	٣٤,٩٠	٣,٨٥١	,٠٩٤	٣٨	,٩٢٦
	أنثى	٢٠	٣٤,٨٠	٢,٨٢١			
اختبارات اللياقة البدنية							
اختبار السرعة	ذكر	٢٠	٥,٥٠	٥,٥٨٨	-٩,٣٣	٣٨	,٣٥٧
	أنثى	٢٠	٥,٦٥	٤,٤٥١			
اختبار المرونة	ذكر	٢٠	٨٠,٦٠	٢٢,١٦٨	١,٥٤١	٣٨	,١٣١
	أنثى	٢٠	٦٨,٧٥	٢٦,٢٧٨			
اختبار القدرة (الوثب)	ذكر	٢٠	١٣٠,٦٠	١٦,١٢٦	٢,٨٥١	٣٨	,٠٠٧
	أنثى	٢٠	١١٦,٦٥	١٤,٧٩٤			

يظهر من الجدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) تعزى لأثر متغير الجنس في اختبار القدرة (الوثب) في اختبارات اللياقة البدنية، واختبار الدقة في اختبارات المهارات الحركية، وجاءت الفروق لصالح الذكور. بينما لم تظهر فروق في باقي المتغيرات.

أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) لأثر متغير الجنس في اختبار المرونة، واختبار الدقة، وجاءت الفروق لصالح الذكور. بينما لم تظهر فروق في باقي المتغيرات.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Hosseini, Panahi, Naghilo & Ramandi, 2011) التي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية على جميع المهارات لصالح الطلبة الذكور في المجموعة التجريبية.

ويمكن للباحثين القول أن طبيعة التركيب الجسمي والعضلي للأطفال الذكور ساعدتهم على التفوق على الإناث، وأن تحدي الذكور لبعضهم البعض كان أفضل من الإناث. إلا أن البرنامج كان له الأثر الواضح والفعال في تنمية المهارات الحركية واللياقة البدنية لدى الإناث كما هو الحال لدى الذكور. وهذا يعني أن للألعاب الصغيرة دور هام في تنمية عناصر المهارات الحركية واللياقة البدنية للطلبة سواء أكانوا ذكوراً أم إناثاً.

وأخيراً يرى الباحثان أن أي برنامج قائم على الألعاب الصغيرة إذا ما أُريد له النجاح وأن يكون قادراً على تلبية احتياجات الأطفال يجب أن يبنى على أسس علمية مع التركيز على إثارة الدافعية والرغبة والتشويق لدى الطلبة لممارسة النشاط الرياضي بمختلف أنواعه.

الاستنتاجات:

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

- ١ - كان للبرنامج القائم على الألعاب الصغيرة في تطوير بعض المهارات الحركية واللياقة البدنية لدى تلاميذ الصف الرابع الأساسي دوراً إيجابياً في تنمية جميع المهارات الحركية وبعض عناصر اللياقة الواردة في الدراسة وتم تطويرها لدى طلبة الصف الرابع الأساسي ذكوراً وإناثاً.
- ٢ - هناك تباين واضح في تطور مستوى اللياقة البدنية والمهارات الحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣ - أظهرت نتائج الدراسة المتعلقة بمتغير الجنس أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية باختبار الوثب من الثبات واختبار الدقة لصالح الذكور في المجموعة التجريبية.

التوصيات

- في ضوء نتائج الدراسة واستنتاجاتها يوصي الباحثان بالاتي:
- ١ - تبني برنامج الألعاب الصغيرة المقترح في مناهج التربية الرياضية للصف الرابع الأساسي لثبوت فاعليته في تنمية المهارات الحركية واللياقة البدنية.
 - ٢ - تعميق وعي معلمي التربية الرياضية لأهمية الألعاب الصغيرة والتركيز على تطبيقها في حصص التربية الرياضية لدى التلاميذ.
 - ٣ - حث معلمات التربية الرياضية على تطبيق التدريبات والنشاطات بإدخال الألعاب الصغيرة التي يمكن أن تساعد في تحسين المستوى المهاري والبدني لدى تلميذاتهم.
 - ٤ - توجيه معلمات التربية الرياضية لتنفيذ مزيد من النشاطات والتدريبات في حصص التربية الرياضية لتنمية مهارات الوثب الطويل والدقة عند تلميذات الصف الرابع الأساسي.
 - ٥ - إجراء المزيد من الدراسات التجريبية المشابهة لهذه الدراسة حول الموضوع باستخدام برامج مختلفة وفي مراحل دراسية أخرى.

The Impact of a Program of Small Games on Developing Students' Motor Skills and Physical Abilities of Fourth Basic Grade Students

Maram H. ALFawaz

Dr. Mansour N. ALZoboun

Faculty of Educational Sciences - Al-Elbait University, Al-Mafraq

H.K.J

Abstract

This study aims to know the effect of using a program based on small games on the development of some motor skills and physical fitness for fourth grade students. The study sample consisted of 80 students from the Mafraq Directorate of Education, the program of the study was implemented in the second semester of the academic year 2012/2013, students were randomly divided into two equal groups, the first experimental group was (40) male and female students; while, the second control group was (40) male and female students. To achieve the objectives of the study, the researchers prepared a program based on small games and taught it to students of the experimental group for 8 weeks, while the control group was taught by the usual program in the school. Then the researchers applied a set of motor skills and physical fitness tests to find out the effect of the program on the study sample. The results showed there were statistically significant differences at ($\alpha \leq 0.05$) between the control and experimental groups in the development of physical fitness and motor skills in favor of the experimental group. Furthermore, there were statistically significant differences according to gender in the jump and accuracy tests in favor of males.

المراجع

- ١ - إبراهيم، مروان عبد المجيد (٢٠٠١). تصميم واختبارات اللياقة البدنية. الأردن، عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- ٢ - إسماعيل، فتحي (٢٠٠٧). طرق تدريس التمرينات. مصر، الإسكندرية: دار الوفاء للنشر والتوزيع.
- ٣ - بسطويس، أحمد (١٩٩٩). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
- ٤ - بياحيه، جان (١٩٩١). الابستمولوجيا التكوينية، (ترجمة: السيد نفاده). القاهرة: دار الثقافة.
- ٥ - حسام الدين، كريم زكي (٢٠٠١). الإشارات الجسمية، دراسة لغوية لظاهرة استعمال أعضاء الجسم في التواصل. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- ٦ - حسين، مهند وإبراهيم، أحمد (٢٠٠٥). مبادئ التدريب الرياضي. الأردن، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- ٧ - خزايلة، محمد والسخني، حسين والزبون، منصور والشوبكي، عساف (٢٠١١). اللعب عند الأطفال وتطبيقاته التربوية. الأردن، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع والطباعة.
- ٨ - الخزايلة، وصفي والبطاينة، أحمد والخصاونة، أمان والعطيات، خالد. (٢٠١٣). تقنين بطارية اختبار ميونخ للقدرات الحركية لمرحلة الطفولة الوسطى وتأسيس درجاتها المئينية. بحث مقبول للنشر، مجلة دراسات، جامعة مؤتة.
- ٩ - الخزايلة، وصفي والبطاينة، أحمد وشوكة، نارت وقاسم، سمير (٢٠١٢). تقييم مستوى القدرات الحركية لطلبة مدارس المرحلة الأساسية الدنيا

- باستخدام بطارية ميونخ للياقة البدنية. مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ١٠ - الداهري، صالح (٢٠١١). أساسيات علم النفس التطوري ونظريات التعلم. الأردن، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- ١١ - الدليمي، ناهدة (٢٠١٠). تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للطلّابات بعمر (٧-٨) سنوات. مجلة علوم التربية الرياضية، ٣(٤)، ٢٣٠-٢٠٧.
- ١٢ - الديري، علي (١٩٩٩). طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية (التربية الحركية). الأردن، إربد: دار الكندي للنشر والتوزيع.
- ١٣ - الديري، علي (٢٠٠٣). المناهج المعاصرة في التربية الرياضية وتطبيقاتها العملية. الأردن، إربد: مكتبة دار الأمل للنشر والتوزيع.
- ١٤ - الذيب، إيمان (٢٠٠٩). أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين الدقة لدى تلميذات المرحلة العمرية (٩-١٢). رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة اليرموك، إربد: الأردن.
- ١٥ - راتب، أسامة (١٩٩٩). النمو الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
- ١٦ - رشدي، محمد عادل (١٩٨٢). أسس التدريب الرياضي. ليبيا، طرابلس: المنشأة العامة للنشر والتوزيع.
- ١٧ - الرومي، جاسم (١٩٩٩). أثر برنامجي الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض. أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل: العراق.
- ١٨ - سعد، ناهد (٢٠٠٤). طرق التدريس في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب.
- ١٩ - سلطان، محمد إبراهيم (٢٠٠٠). المهارات الحركية الأساسية كمؤشر

- لممارسة وتعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (دراسة تتبعية).
المجلة العلمية للتربية البدنية، ٧(١٨)، ١٠٠-١٥٦.
- ٢٠ - شرف، عبد الحميد (٢٠٠٠). التربية الرياضية والحركية للأطفال
الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب
للنشر.
- ٢١ - صوالحة، أحمد محمد (٢٠٠٤). علم النفس واللعب. الأردن، عمان: دار
وائل للنشر والتوزيع.
- ٢٢ - عباس، صالح (٢٠٠٠). طرق تدريس التربية الرياضية. العراق، بغداد: دار
الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٢٣ - عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد (١٩٩٧). اللياقة البدنية ومكوناتها:
الأسس النظرية، الإعداد البدني، طرق القياس. القاهرة: دار الفكر العربي
للنشر والتوزيع.
- ٢٤ - عبد الله، أحمد (٢٠٠٢). تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب
الصغيرة الترويحية على بعض المتغيرات الحركية والرضا الحركي للأطفال
من (٦-٩) سنوات. أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة المنصورة:
مصر.
- ٢٥ - عبيد، معتز (٢٠٠٨). مهارات الحياة للجميع نحو برنامج إرشادي لتربية
المراهق. القاهرة: دار العالم العربي.
- ٢٦ - عفانه، منى (٢٠١٢). بناء مستويات معيارية لبعض مظاهر النمو الحركي
لدى طلبة الصفوف الأربعة الأولى في محافظة نابلس. رسالة ماجستير
(غير منشورة)، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.
- ٢٧ - علي، نصير صفاء (٢٠٠١). مؤشر النشاط الحركي للأطفال بعمر (٥-٦
سنوات). ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر العلمي التربوي: نحو استثمار
أفضل للعلوم التربوية والنفسية في ضوء تحديات العصر، جامعة دمشق،
كلية التربية، سوريا.

- ٢٨ - عمر، زينب وعبد الكريم، غادة (٢٠٠٨). طرق تدريس التربية الرياضية: الأسس النظرية والتطبيقات العملية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٢٩ - العناني، حنان (٢٠٠٢). اللعب عند الأطفال - الأسس النظرية والتطبيقية. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٣٠ - فرج، ألين وديع (٢٠٠٠). اللياقة البدنية: الطريق للحياة الصحية. القاهرة: المكتبة العصرية الحديثة.
- ٣١ - كامل، عبد المنعم وياسين، وديع (١٩٨١). الألعاب الصغيرة. العراق، الموصل: مديرية الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٣٢ - الكيلاني، غازي (٢٠٠٣). أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ورياضة السباحة. أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الأردن.
- ٣٣ - المصطفى، عبد العزيز (١٩٩٥). علم النفس الحركي. الرياض: دار الإبداع الثقافي.
- ٣٤ - المصطفى، عبد العزيز (١٩٩٦). التطور الحركي للطفل. الرياض: دار الإبداع الثقافي.
- ٣٥ - المفتي، بيريفان (٢٠٠٥). أثر استخدام برنامجين بالألعاب الحركية والألعاب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لدى تلامذة الصف الثاني الابتدائي. أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة الموصل: العراق.
- ٣٦ - مياس، سهير (٢٠١٠). تأثير برنامج للألعاب الصغيرة في تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الحركي لدى تلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا (٦-٩) سنوات. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة اليرموك، إربد: الأردن.
- ٣٧ - وزارة التربية والتعليم (٢٠٠٨). دليل المعلم في التربية الرياضية للصفوف

الرابع والخامس والسادس والسابع. عمان: المطابع التعاونية ومطابع وزارة التربية والتعليم.

- 38 - Akbari, H., Abdoli, B., Shafizadeh, M., Khalaji, H., Hajihosseni, S. & Ziaee, V. (2009). The Effect of Traditional Games in Fundamental Motor Skill Development in 7- 9 Year Old Boys. **Iran Pediatric Journal**, 19(2), 123-146.
- 39 - Aremu, A. & Ekine, A. (2012). Development of mental, social and motor skills through some local Nigerian games and toys. **Journal of Educational Research and Review**, 1(6), 112-117.
- 40 - Boreham, C. & Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. **Journal of Sports Science**, 19 (12), 288-301.
- 41 - Corbin, C. (1991). **Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness**. NY: McGraw-Hill Ltd.
- 42 - Dean, J. & Trent, T. (2002). **Improving Attitudes toward Reading**. (Eric Document Reproduction service no.ed471784).
- 43 - Demmons, S. (1995). Attitudes Toward physical Activity in New York. Brunswick Physical Education, **Dissertation Abstracts International**. The University of New Brunswick, Canada.
- 44 - Dunn, A. & Andersen, J. (1998). Lifestyle physical activity interventions. History, short- and long-term effects, and recommendations. **American Journal of Preventive Medicine**, 15(2), 398-412.
- 45 - Eaton, C. & Menard, L.(1998). A systematic review of physical activity promotion in primary care office settings. **British Journal of Sports Medicine**, 32(3), 6-11.
- 46 - Goudas, M., Dermizaki, I., Leondari, A. & Danish, S. (2006). The Effectiveness of Teaching a Life Skills Program in a Physical Education Context. **European Journal of Physical Education**, 21(4), 429-438.
- 47 - Harvey, W. (2000). Motor Performance Effect in selected Activities upon Physical Fitness of School Children. **Youth Quarterly**, 1(1), 215-267.
- 48 - Hosseini, S.; Panahi, M.; Naghilo, Z. & Ramandi, D. (2011). The Effect of Exercise Training on Perceptual Motor Skills and Physical Fitness

- Factors in Preschool Children. **Middle-East Journal of Scientific Research**, 9(6)764,-768.
- 49 - Makaki, G. & Horny, R. (2001). Effect of Small Games Fitness Program on Children motor-ability and Endurance. **Journal of Mental Subnormality**, 76(3), 21-78.
- 50 - Matvienko, O. & Fard, I. (2010). The Effects of a 4-Week After-School Program on Motor Skills and Fitness of Kindergarten and First-Grade Students. **American Journal of Health Promotion**, 24(5), 299-303.
- 51 - Negrete, A. (2003). Fact via Fiction: Stories that Communicate Science. Paper presented at the 7 International Conference, March, 2003. USA
- 52 - Okley, A. & Booth, M. (2005). Mastery of fundamental movement skills among children in NSE: prevalence and demographic distribution. **Journal of Science and Medicine in Sport**, 7 (3), 358-372.
- 53 - Parameswaran G. (2003). Age, Gender and Training in Children's Performance of Piaget's Horizontality Task. **Educational Studies**, 29(2), 307-309.

