

فاعلية برنامج ترويجي باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين الكفاءة البدنية والتكيف النفسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية

م.د. علاء هادي علي كمر القرشي¹

وزارة التربية/الكلية التربوية المفتوحة/فرع الصويرة¹

(¹ alaa.let.33@gmail.com)

المستخلص: يهدف هذا البحث إلى إعداد برنامج ترويجي باستخدام الألعاب الصغيرة فضلا عن التعرف على فاعلية البرنامج المعد في زيادة الكفاءة البدنية والتكيف النفسي لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي، واستخدم الباحث في تطبيق فاعلية البرنامج الترويجي المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لأنه يتناسب مع طبيعة الدراسة، وتم تحديد المجتمع الخاص بالبحث البالغ (38) من التلاميذ لعينته البالغة (17) لغرض إجراء تجربة استطلاعية ورئيسية وبنسبة 44.73% إلى المجتمع الأصلي ولمجموعة واحدة فقط، وتم استنتاج الفاعلية للبرنامج الذي تم أعداده بتطبيقه لألعاب صغيرة في تحسينه كفاءة لبدنية وتكيفه النفسي لعينة البحث، وكذلك هذا البرنامج المعد له الأثر الكبير في زيادة التكيف النفسي لدى التلاميذ والذي انعكس بشكل ايجابي على النتائج المبحوثة، وأيضا أن الألعاب الصغيرة و ان للتمرينات المستخدمة بالأسلوب العلمي لها التأثير الواضح في متغيرات البحث، إضافة إلى أن الاهتمام بالجانب النفسي للتلاميذ قد ساهم بشكل كبير على تقبل نوع الألعاب الصغيرة والتمرينات في الوحدة الترويجية المعدة وأشاع روح الألفة والحماس بينهم، ومن خلال النتائج التي ظهرت أوصى الباحث بوضع وتصميم برامج ترويجية تتضمن الاستخدام لعدة ألعاب مرافقة لدروس التربية الرياضية، والحاجة لأجراء بحوث مشابهة تتضمن تطبيق مقياس التكيف النفسي على عينات مختلفة .

الكلمات المفتاحية: فاعلية - البرنامج الترويجي - الألعاب الصغيرة.

1- المقدمة:

تعد المدرسة أهم مكان مهماً لاكتساب المعارف والمعلومات المختلفة، فورها لا يقتصر على ما ذكر فقط، فأنها المكان الأساسي لنشأة أجيال المستقبل، ويتم من خلالها ممارسة العديد من النشاطات المدرسية المتنوعة التي تساعد على تكوين شخصية للمتعلم، وتهينته للخروج لمتغيرات أوضاع الحياة، ومن الأمثلة عليها النشاط الرياضي، والنشاط الاجتماعي، والكشافة، وبعد الترويج احد المجالات التي تساعد في بناء شخصية التلميذ وذلك بما تمنحه من فرص تساعد في التعبير عن إمكانياته وذاته كما أن حقل الترويج مليء بالنشاطات التي تلبي حاجة التلميذ الملحة بالحركة واللعب وآلا بداع ويستطيع من خلالها اكتساب لياقة بدنية ونفسية وفسولوجية لان الترويج يزود التلميذ بخبرات ومعلومات بالطريقة الثقافية (الحمامي وعابدة: 1998، 12).

إما التكيف النفسي فهو عملية يسعى من خلالها التلميذ نحو التعديل والتغيير حتى يتمكن من التلاؤم مع متطلبات بيئية المدرسية، وقد يكون هذا التغيير داخلياً، أو خارجياً، وبذلك يسعى التلميذ إلى التفاعل مع المشكلات، والتحديات، والضغوطات التي تواجهه وبشكل عام فإن التكيف يحظى بدرجة من الأهمية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للتلميذ في ضوء متطلبات التغيير الاجتماعي، وبما أن التلميذ في استقراره النفسي والاجتماعي يمثل حالة من حالات التكيف، فقد يتعرض لبعض المشكلات التي قد تؤدي إلى عدم استقراره وسوء تكيفه، فإنه يسعى إلى تحقيق المواءمة والتوازن النفسي ليتمكن من تحقيق أهدافه التي يسعى إليها ويتمثل ذلك في سعيه المتواصل لتلبية مطالبه والاستجابة لمطالب البيئة المحيطة، والتغيرات التي تحدث فيها، وهنا تتضح أهمية البحث في التركيز على فعالية برنامج الباحث المعد الذي يتضمن عدة ألعاب صغيرة والتي تعمل على زيادة الكفاءة البدنية والتكيف النفسي لدى التلاميذ (الخوالي: 2008، 157).

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث كمعلم للتربية الرياضية لاحظ قلة استخدام برامج تعنى بمجال التربية الرياضية موجهة نحو التلامذة ومما يؤدي إلى ضعف في إمكانياتهم البدنية، فضلاً

عن ضعف الانسجام بين التلاميذ نتيجة قلة ممارسة الرياضة وكذلك عدم وجود تكيف نفسي واضح لديهم للسبب نفسه، وكذلك بسبب الابتعاد عن دروس الرياضة على حساب المواد الدراسية الأخرى، وعدم التركيز على استخدام البرامج الترويحية الخاصة بهذه المرحلة العمرية والتي تتطلب الاهتمام بمستوى الكفاءة البدنية والتكيف النفسي لدى التلاميذ وهنا تكمن مشكلة البحث .

الأهداف الخاصة بالبحث:

- 1-الأعداد للبرنامج الترويحي بالألعاب الصغيرة للتلاميذ في مرحلة الابتدائية .
- 2-التعرف على التأثير لفاعلية برنامج البحث الترويحي المعد باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين الكفاءة البدنية لتلامذة مرحلة الابتدائية.
- 3-التعرف على تأثير فاعلية البرنامج الترويحي المعد باستخدام الألعاب الصغيرة في الوصول إلى التكيف النفسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

الفرضيات:

- 1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير الكفاءة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية وللأختبار البعدي .
- 2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير التكيف النفسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية وللأختبار البعدي.

مجالات البحث:

المجال البشري: تضمنت العينة الخاصة بالبحث على التلاميذ من المرحلة الابتدائية (الصف الرابع) لمدرسة الغسانية الابتدائية.

المجال الزمني: للمدة من 2021/11/1 إلى 2022/5/31 .

المجال المكاني: ساحة المدرسة المذكورة آنفاً .

2- منهج البحث وإجراءات الميدانية:

- 2- 1 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي في تطبيق فاعلية البرنامج الترويحي للعينة نفسها باستخدام مجموعه واحد ذات آلاختبارالقبلي و البعدي لملائمة هذا التصميم لطبيعة البحث و المشكلة.

- 1- إمكانية معرفة على العبارات الخاصة بالمقياس .
 - 2- معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث وفريق العمل .
 - 3- التعرف على الزمن الكلي لتطبيق المقياس .
- وقد تمت إجراءات التجربة الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد، الملحق (4) .

2-7 التوصيف للاختبار البدني المستخدم في البحث:

الغرض من الاختبار: قياس مؤشر الكفاءة البدنية باستخدام اختبار سارجنت: (دانية حسين: 2004، 68)

إجراءات الاختبار:

- **أدوات الاختبار:** الطباشير، الشريط الخاص بالمقياس .

- **أداء وتسجيل الاختبار:**

- يأخذ التلميذ طباشيرو يقف بجانب الجدار، ويقوم بمد ذراعه للأعلى لأبعد مسافة ممكنة ويخط بالطباشير على الجدار، ويتم تدوين ما وصل إليه التلميذ من رقم .

- يعمل التلميذ وهو واقف بالمرجحة للذراعين للأسفل خلفا مع ثني الجذع للأمام وإلى الأسفل ويثني ركبتيه بنصف زاوية .

- يعمل التلميذ على مد ركبتيه ويدفع قدميه سوياً للأعلى ويرجح ذراعيه للأمام بشكل قوي إماماً وللأعلى ليصل إلى أبعد نقطه وبعدها يضع إشارة ثانية في الأعلى ويتم استخراج المسافة التي وصل إليها بالقفز وبعدها يستخرج المسافة بالقفز من خلال احتساب الفرق بين التأشير بالوقوف والقفز وعن طريق اختبار لويس الذي يعتمد على الوزن وأهميته بالقفز، يمكن حساب القدرة الهوائية مباشرة بدلالة الوزن ومسافة الوثب لسارجنت عن طريق تطبيق المعادلة الآتية:

$$\text{مؤشر الكفاءة البدنية} = \frac{(\text{الوزن بالكيلو غرام} \times \text{مسافة الوثب بالسنتيمتر})}{\text{الطول بالسنتيمتر}}$$

ومن خلال هذا الاختبار تم استخراج مؤشر الكفاءة البدنية لتلاميذ .

2-8 التجربة الرئيسية:

2-8-1 **الاختبار القبلي لعينة البحث:** اجري اختبار قبلي للعينة المبحوثة ككل قبيل الشروع بتطبيق برنامج البحث ليوم الخميس الموافق 2021/11/11 بساحة مدرسة الغسانية

2-2 **مجتمع البحث وعينته:** إختار الباحث مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة الابتدائية (الصف الرابع) في مدرسة الغسانية والبالغ عددهم (38) تلميذاً، إذ تكونت عينة التطبيق الرئيسية التجريبية المأخوذة من المجتمع الخاص بالبحث من (11) تلميذاً و العينة للتجربة الاستطلاعية (6) من التلاميذ وقد أصبح العدد الكلي للعينة الخاصة بالتجربة (17) مع عينة تجربة الاستطلاع وبنسبة 44.73% إلى المجتمع الأصلي ولمجموعة واحدة فقط، تم إجراء وتطبيق البرنامج على (11) تلميذاً كانوا منتظمين بالبرنامج بكل وحداته، والجدول (1) يوضح ذلك .

الجدول (1) يبين التوزيع للعينة المبحوثة

ت	نوع العينة	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
1	العينة الاستطلاعية للاختبار والمقياس	6	15.78%
2	عينة التطبيق (التجريبية)	11	28.94%
	مجموع العينة الكلي	17	44.73%

2-3 **تجانس العينة:** وللتحقق من التجانس الخاص بالعينة تم استخراج التواء كل من متغيرات الـ (طول، وزن) وقد كانت نتائجه محددة بـ ± 3 وظهرت في جدول (2) و (3) وبهذا فأن عينة البحث ذات التجانس الواضح .

جدول (2) يبين تجانس عينة البحث في بعض قياسات التجانس

لـمتغيرات	الوحدة للقياس	وسط حسابي	وسط	انحراف معياري	التواء
الطول	سم	132.592	130.00	6.984	0.325
الوزن	كغم	28.815	130.00	4.591	0.453

2-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

2-4-1 **الوسائل:** (مصادر ومراجع عربية وأجنبية ومقابلات شخصية، الاستبانة الخاصة بمقياس (التكيف النفسي)، فريق عمل مساعد، ملاحظة وتجريب).

2-4-2 **أدوات وأجهزة البحث:** (الحاسوب، ميزان طبي معيّر، مسطرة).

2-5 الخطوات الخاصة بالتنفيذ للبحث المعد:

2-6 **القيام بتجربة استطلاعية:** تم عمل التجربة الاستطلاعية في يوم الأحد المصادف 2021/11/7 على عينة مكونة من (6) تلاميذ لإجراء اختبارات البحث المتفق عليه، (الأسس العلمية)، وغرضها:

تركز على نوع اللعبة والوسيلة المطبقة، إذ أنها تهدف الى التهيئة العامة للجسم ولجميع الأجزاء والغرض منها الاستعداد التام لمفردات البرنامج المعدة .

ثانياً : قسم رئيس ومدته (36) من الدقائق، وهدفه تحسين فاعلية قدرات التلاميذ البدنية باستخدام وسائل والالعاب تنافسية متنوعة .

ثالثاً : قسم ختامي ومدته (4) من الدقائق ويحتوي على البعض من تمارين للتهيئة وكذلك استرخاء .

2-8-3 الاختبارات البعدية: تمت إجراءات اختبار البحث

ألبدي للعينه في يوم الخميس الموافق 2022/1/27 في ساحة المدرسة باتباع خطوات اختبار العينة القبلي، وتم توزيع الاستمارات الخاصة بالمقياس للتكيف النفسي على التلاميذ المشاركين في البرنامج وذلك قبيل يوم من اختبارات بحثه البعدية إذ أجري أختبار الخاص بالكفاءة ألبدي بالتعاون مع الفريق المساعدو عند الانتهاء من تنفيذه على التلاميذ سجلت نتائجه بقوائم مجهزة للاختبار .

2-9 الوسائل الإحصائية: تم معالجة البيانات الإحصائية

بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأوساط

الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة

للكفاءة البدنية والتكيف النفسي لمجموعة البحث

التجريبية (قبلي-بدي)(التحليل والمناقشة للنتائج):

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبدي لمتغير الكفاءة البدنية والتكيف النفسي للمجموعة التجريبية (عينة البحث).

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بدي		قيمة t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الكفاءة البدنية	درجة	0.82	4.30	1.34	5.60	2.60	0.01	معنوي
التكيف النفسي	درجة	9.98	115.00	4.21	123.00	2.33	0.04	معنوي

3-2 مناقشة النتائج المجموعة التجريبية الكفاءة

البدنية والتكيف النفسي:

من جدول (8) يتبين لنا وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البدي في متغير الكفاءة البدنية ويعزو الباحث ذلك حصول

الابتدائية وعمل الباحث بتوزيع الاستمارات الخاصة بمقياس التكيف النفسي على التلاميذ المشاركين في البرنامج وعند التطبيق للبرنامج على التلاميذ جرى تدوين نتائجه وفق الشروط العلمية المثبتة نفسها لأجل بقاء نفس ظروف اختبار البحث البدي .

2-8-2 برنامج البحث المعد: قام الباحث بأعداد العا

عديدة هدفها تحسين متغيرات البحث (كفاءة بدنية وتكيف نفسي) مجموعة من الألعاب الصغيرة الترويحية وذلك لتحقيق هدف الوصول إلى تطوير المتغيرات المبحوثة لكل من الكفاءة البدنية والتكيف النفسي لمجموعة البحث من تلاميذ الصف الرابع، فقد تم استخدام النشاطات والتمارين تساعدهم على التفاعل الحقيقي بينهم وتم اعتماد مصادر ومراجع علمية في الإعداد للبحث وتم الأخذ بنظر الاعتبار القدرات المتفاوتة لدى التلاميذ والفعاليت المطبقة وطرق تطبيقها بشكل يتوافق وقدرتهم على الأداء الملائم والصحيح، وشدد ألباحث من خلال البرنامج المعد على الهدف المقرر من تطبيقه، وكانت أولى بدايته للبرنامج في 2021/11/18 إلى 2022/1/20 واستمر لمدة (8) أسابيع ولثلاث من الوحدات (الأحد، الثلاثاء، خميس)، مدة وحدتها (45) دقيقة، على وفق مدة الدرس المعمول بها في المدرسة مع احتساب وقت الفرصة كوقت إضافي بالتعاون مع إدارة المدرسة لتطبيق مفردات البرنامج المعد بشكل متكامل للوصول إلى أفضل النتائج، وقد تم تقسيم وحدات برنامج البحث المطبق والمعدة بما يلائم القدرات التي يمتلكها التلاميذ وقابليتهم على التطبيق الجيد لمفردات وحدات البرنامج المعدة، ولقد تم التركيز عند تنفيذ مفردات برنامج البحث الألعاب والنشاطات المتنوعة تعتمد على اللعب الجماعي والتنافس فيما بين التلاميذ، وتم تنفيذ كل أجزاء ومفردات وحدات البحث تحت إشراف الباحث وبمساعدة الفريق المساعد في الساحة المدرسية المخصصة للتنفيذ، وتم عرض وحدات برنامج البحث على أصحاب خبرة في مجال الاختصاص وكذلك تم الاطلاع على مصادر عديدة وبعدها تم تقسيم وحدات برنامج البحث الى ثلاثة وهي:

أولاً : قسم أعدادي ومدته (5) من الدقائق وتضمن جانبين وهما أعداد عام يشتمل على التمارين البدنية والحركية العامة المتعددة والجانب الثاني تضمن تمارين خاصة بقدرات بدنية

لتلازمة عينة البحث من خلال التأكيد على دور ممارسة الرياضة والاهتمام بدرس التربية الرياضية والحفاظ على تعلم وإتقان المهارات الأساسية في سبيل الوصول إلى الأداء الأفضل إذ أن زيادة الاندماج الكلي مع التلاميذ يزيد من مستوى التكيف النفسي بين التلاميذ وكذلك يظهر تحسن الكفاءة البدنية لديهم وهذا نتيجة تنوع التمرينات والألعاب الصغيرة المعدة وقربها من متطلبات وحاجات التلاميذ، ويرى الباحث أن معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المتغيرين من (الكفاءة البدنية والتكيف النفسي) ولصالح الاختبار البعدي وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الذي أعده الباحث ووفقاً للمعايير العلمية والخطوات التي تم تنفيذها لغرض زيادة التركيز في النشاط الحالي الخاص بالألعاب الصغيرة والمرغوبة لدى التلاميذ والتي ساهمت بشكل كبير في ارتفاع مستوى الكفاءة البدنية وزادت روح الاندماج والتعاون بينهم نتيجة الابتعاد عن الضغوط والتحديات الخارجية المحيطة بهم، ويؤكد (صالح حسن، 2003) " أن الأفراد الذين يمتلكون الثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية وأدراك المواقف وتفسيرها بشكل ايجابي لصالحهم على العكس من الذين لا يمتلكون توافقاً نفسياً ولذلك يتعرضون للأحباطات بصورة دائمية، فالرياضيون ومنهم التلاميذ من خلال تعرضهم لبرامج رياضية متنوعة تحتوي على جوانب نفسية ومنها معنى الذات والقدرة على مواجهة التحديات التي كانت تواجههم "(الداهري: 2003، 122) .

4- الخاتمة:

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- فاعلية البرنامج الترويحي المعد في تحسين الكفاءة البدنية والتكيف النفسي للعينة .
- 2- أن لبرنامج البحث إذ يتضمن ألعاب صغيرة الأثر الواضح بتحسين التكيف النفسي لدى التلاميذ والذي انعكس بشكل ايجابي على النتائج المبحوثة .
- 3- الألعاب الصغيرة والأنشطة المنفذة بشكل منظم توضح دورها بشكل كبير بتحسين متغيرات البحث .

التقدم في المستوى بعد تطبيق البرنامج الذي أعده الباحث وفق الأسس العلمية وما تضمنته من مجموعه من ألعاب صغيره والتمرينات والأنشطة المختلفة والمتعددة التي كان لها الفاعلية الكبيرة والجهد الواضح الذي يبذله التلاميذ وهذا ما أكدته (عمار عبد الرحمن، 1999) بأن الكفاءة البدنية مقدار ما ينجزه الفرد أثناء الأداء البدني بشكل عام والذي ينعكس بشكل ايجابي على تكيف أجهزة الجسم تحت تأثير أقصى جهد ممكن (عمار عبد الرحمن: 1999، 126)، ولهذا تم التركيز في البرنامج المعد من قبل الباحث على الألعاب والتمرينات والأنشطة البدنية التي تعمل على تطوير كفاءة الأداء البدني وهذا ما أشار إليه (أبو العلا احمد ومحمد صبحي، 2001) أن مقدار الكفاءة البدنية يعد مقياساً للكثير من الوظائف المهمة لأعضاء الجسم للتعبير عن مقرة الرياضي (التلميذ) على أداء عمل عضلي وبشدة عالية ولفترة طويلة (أبو العلا ومحمد صبحي: 2001، 277). إما فيما يتعلق بمتغير التكيف النفسي والتغير الواضح الذي حصل لدى عينة البحث فيعزوه الباحث إلى مدى الشعور بالسعادة والانتماء إلى الآخرين الذي حصل نتيجة التغلب على الضغوط المحيطة بالتلاميذ من خلال تطبيق البرنامج المعد وهذا ما بينته (ملال خديجة، 2017) بأن مظاهر التكيف النفسي تتمثل في السعادة والرضا عن النفس وإشباع النوافع والتأقلم مع إي عائق قد يصيب الفرد بالإضافة إلى الثقة والاعتماد على النفس، والشعور بالانتماء (ملال خديجة: 2017، 64)، وهذا ما نجده عند التلازمة بعد تطبيق وحدات برنامج البحث المنفذ، ومن خلال ما تقدم يتضح لنا أن فاعلية البرنامج الترويحي المعد ساهم في تحسين الكفاءة البدنية من الناحية البدنية وخاصة لهذه المرحلة العمرية من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي وهذا ما أكدته كل من حاج احمد مراد و حريتي حكيم أن أفضل سن لتطوير قدرات التوافق والتكيف لدى التلاميذ يكون في مرحلة الدراسة الابتدائية لان هذه الفترة يمارس فيها التلاميذ مختلف الرياضيات والتي تساهم في نموهم المتكامل والتي ساهمت في رفع قابلياتهم البدنية (حاج احمد وحريتي: 2015، 265).

فمن خلال تطبيق وحدات البرنامج الترويحي وتم استخدام الألعاب الصغيرة التي ساهمت في تطور مستوى الأداء العام

[9] ملال خديجة؛ السياقات النفسية وعلاقتها بمستوى التكيف لدى الطلبة الجامعيين: (جامعة وهران2، كلية العلوم الاجتماعية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، 2017).

4- التركيز على جانب التلاميذ النفسي ساعد على الانسجام مع نوعية الأنشطة والعباب برنامج البحث وتمارينه في وحدات بحثه المنفذة وإشاعة روح الألفة والحماس بينهم.

بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث يوصي الباحث بالتالي:

1- وضع وتصميم برامج تروحية تتضمن استخدام الألعاب الصغيرة مرافقة لدروس التربية لرياضاً ضيقة .

2- الاستثمار الأمثل لقدرات التلاميذ من خلال التنوع في إعطاء حصص للتربية الرياضية والتنوع بمفردات الدرس .

3- ضرورة استفادة المعنيين من معلمي ومدرسي التربية الرياضية من مقياس التكيف النفسي لما له أثر في تطور المهارات والأداء بشكل واضح .

4- اهتمام معلمي التربية الرياضية بمشكلات التلاميذ وخاصة التي تتعلق بالجانب النفسي من أجل تهيئة الحلول المناسبة لها .

5- إجراء بحوث مشابهة تتضمن تطبيق مقياس التكيف النفسي على عينات مختلفة .

المصادر:

- [1] أبو أعلأ احمد ومحمد صبحي؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم؛ (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- [2] حاج احمد مراد وحريتي حكيم؛ تأثير برنامج متعدد الرياضات على الانتقاء الرياضي دراسة لخصائص الانجاز عند لاعبي كرة القدم؛ (جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضة، سيدي عبد الله، أطروحة دكتوراه غير منشورة، 2015).
- [3] دانية رياض؛ تطوير الأداء الفني لمهارة الإرسال المتزوج الساق لتتمة القدرة العضلية وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية والوظيفية: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004.
- [4] سامي محمد ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2000).
- [5] سليمان ربحاني و عز الرشدان؛ أنماط المعاملة الوالدية كما يدركها المراهقون وأثرها في تكيفهم النفسي، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، مجلد 5، عدد 3، 2009.
- [6] صالح حسن احمد الداهري؛ أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الأسس والنظريات)، ط1: (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2003).
- [7] عمار عبد الرحمن قبيع؛ الطب الرياضي؛ (دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999).
- [8] محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز؛ الترويح بين النظرية والتطبيق، الطبعة 2: (القاهرة، مركز كتاب للنشر، 1998).

الملاحق

ملحق (1) استبانة لمقياس التكيف النفسي بصورته الأولى (سليمان ربحاني وعز الرشيدان: 2009، 217).

الأستاذ الفاضل اللهم احترم .

تحية طيبة

ينوي الباحث الشروع بالعمل بإجراءاته بلحقته للموسم ب (فاعلية برنامج تروحي باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين الكفاءة البدنية والتكيف النفسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية)، ولما تمتلكه من الخبرة ولمعرفه العلمية والرغبة في المساعدة للباحث، راجياً تفضل جنابكم بتحديد أهم العبارات الملائمة للمقياس المطلوب إعداده، وفيما يلي مجموعة من العبارات، والمطلوب قراءة كل عبارة، ووضع علامة (✓) أمام الإجابة التي تنطبق عليك وتعبّر عن رأيك، بمفهوم التكيف لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

مع جزيل التقدير والامتنان لجنابكم

الباحث

علاء هادي علي

ملاحظة: أن وجدت أي عبارة لم تذكر نأمل أدرجها أن ترونها ملائمة .

التوقيع:

الاسم الثلاثي:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ:

مقياس التكيف النفسي بصورته الأولى

المعرض على الخبراء

ت	العبارات	تصلح	لا تصلح
1	هل تتردد في اتخاذ القرارات في حياتك اليومية ؟		
2	هل يشرّد ذهنك كثيراً خلال الدرس ؟		
3	هل تعتقد أن أصدقائك في المدرسة يقضون في بيوتهم وقتاً أفضل مما تقضيه أنت؟		
4	هل أنت قادر على الاختلاط بسهولة مع زملائك في المدرسة ؟		
5	هل تشعر بالحب دائماً نحو زملاء المدرسة ؟		
6	هل تشعر بالارتياح لأن زملائك يعاملونك معاملة طيبة ؟		
7	هل تعتمد على نفسك في إنجاز واجباتك المدرسية التي تكلف بها ؟		
8	هل تمتلك الثقة بالنفس ؟		
9	هل تجد صعوبة في الالتزام بالأنظمة والقوانين المدرسية ؟		
10	هل تتردد في الاشتراك في الأعمال الجماعية مع زملائك التلاميذ خوفاً من الفشل ؟		
11	هل يسهل عليك الاعتراف بخطأ ارتكبه في المدرسة أمام زملائك ؟		
12	هل تجد صعوبة في تركيز انتباهك تجاه الدروس اليومية ؟		
13	هل تستخدم ممتلكات زملائك التلاميذ دون أن تستأذن منهم ؟		
14	هل تميل إلى التشاجر والاختلاف مع زملائك التلاميذ ؟		
15	هل تستيقظ في الصباح متعباً عادة قبل الذهاب إلى المدرسة ؟		
16	هل تعتقد أن من الضروري الالتزام بنصائح الأهل وتوجيهاتهم بخصوص المدرسة ؟		
17	هل ترغب في مساعدة زملائك التلاميذ ؟		
18	هل تشعر بالتعب والإنهاك بسرعة بسبب الدروس اليومية ؟		
19	هل تعتقد أن من الواجب احترام ممتلكات المدرسة ؟		
20	هل يسهل عليك أن تركز انتباهك تجاه الدرس ؟		

21	هل تطيع أهلك حتى لو طلب زملائك في المدرسة أن لا تفعل ذلك ؟	
22	هل يوافق والداك على معظم الأصدقاء الذين تختارهم في المدرسة ؟	
23	هل تشعر باهتمام زملائك بالأراء التي تبديها أثناء الدرس؟	
24	هل يسهل عليك الانسجام مع زملائك الجدد ؟	
25	هل يسعدك أن تقضي أوقات فراغك مع أفراد اسرتك ؟	

الملحق (2) يوضح مقياس التكيف النفسي بصورته النهائية

ت	العبارة	نعم	كلا
1	هل تتردد في اتخاذ القرارات في حياتك اليومية ؟		
2	هل يثرد ذهنك كثيرا خلال الدرس ؟		
3	هل أنت قادر على الاختلاط بسهولة مع زملائك في المدرسة ؟		
4	هل تشعر بالحب دائما نحو زملاء المدرسة ؟		
5	هل تشعر بالارتياح لأن زملائك يعاملونك معاملة طيبة ؟		
6	هل تعتمد على نفسك في إنجاز واجباتك المدرسية التي تكلف بها ؟		
7	هل تمتلك الثقة بالنفس ؟		
8	هل تجد صعوبة في الالتزام بالأنظمة والقوانين المدرسية ؟		
9	هل تتردد في الاشتراك في الأعمال الجماعية مع زملائك التلاميذ خوفا من الفشل ؟		
10	هل تجد صعوبة في تركيز انتباهك تجاه الدروس اليومية ؟		
11	هل تميل إلى التشاجر والاختلاف مع زملائك التلاميذ ؟		
12	هل تستيقظ في الصباح متعبا عادة قبل الذهاب إلى المدرسة ؟		
13	هل تعتقد أن من الضروري الالتزام بنصائح الأهل وتوجيهاتهم بخصوص المدرسة ؟		
14	هل ترغب في مساعدة زملائك التلاميذ ؟		
15	هل تشعر بالتعب والإنهاك بسرعة بسبب الدروس اليومية ؟		
16	هل تعتقد أن من الواجب احترام ممتلكات المدرسة ؟		
17	هل يسهل عليك أن تركز انتباهك تجاه الدرس ؟		
18	هل يوافق والداك على معظم الأصدقاء الذين تختارهم في المدرسة ؟		
19	هل تشعر باهتمام زملائك بالأراء التي تبديها أثناء الدرس؟		
20	هل يسهل عليك الانسجام مع زملائك الجدد ؟		

الملحق (3) يوضح الأسماء الخاصة بالخبراء واللقب العلمي وأماكن عملهم

ت	اسم	لقبه	اختصاصه	أماكن عملهم
1	علي زهير حسن	أ.م.د.	التدريب / أفسلحه	الأنشطة الرياضية/الجامعة المستنصرية
2	عمر لطوفي مجيد	م.د.	التدريب / السلة	وزارة التربية / الرصافة الثانية
3	نجم عبد م طاهر اللامي	م.د.	التدريب / ألعاب	وزارة الشباب والرياضة
4	ديبر علي موسى	م.د.	تأهيل رياضي / علم نفس رياضي	وزارة التربية / الرصافة الأولى
5	محمد عيسى جودة	م.م.	تدريب / مصارعة	كلية الكوت الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (4) يوضح أسماء فريق العمل المساعد واختصاصه

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أحمد عبد الواحد	تربية رياضية	ثانوية الداور الغربي
2	ياسر حسن عبد الله	الرياضيات	مدرسة الغسانية
3	أسامة ثابت عباس	مدرس لغة انكليزية	مدرسة الغسانية
4	عمر سامي	تربية رياضية	متخرج غير معين
5	شهاب احمد خليل	تربية رياضية	ثانوية الغسانية

ملحق (5) يوضح أنموذج الأسبوع الأول للبرنامج الترويحي باستخدام الألعاب الصغيرة

الأدوات المستخدمة: كرات، حبال، أطواق

هدف الوحدة: التأثير على الكفاءة البدنية لتكثيف النفسي لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي

الفئة المستهدفة: تلاميذ الصف الرابع الابتدائي

الوقت: 45 دقيقة

الملاحظات	الوقت	نوع الألعاب الصغيرة والأنشطة المستخدمة	أقسام الوحدة الترويحية
النظام والهدوء	5 د	إلحاحاء العام (لدير)، - ألهرولة- تدوير أترعين اماماً وخلفاً بالتعاقب - لدير - ليرولة مع القفز للأعلى، ألهرولة مع لمس الأرض عند الاستماع لكلمة يسار او يمين) . إلحاحاء الخاص (للتبادل بالكرات بين التلامذة)	القسم التمهيدي
التأكيد على الأداء الصحيح للتلاميذ خلال تطبيق وحدات البرنامج	10 د 3د راحة 10 د 3د راحة 10 د	1- ألعاب ركض صغيرة : وتشمل السباقات والتتابعات وألعاب البحث عن أداة أو مكان وألعاب المطاردة . 2- ألعاب القوى والرشاقة: وتشتمل على ألعاب المنازلات والشد والدفع والجذب وألعاب التوازن. 3- ألعاب تؤدي بأدوات: الأدوات التي يمكن استخدامها في الألعاب الصغيرة (كرات مختلفة، أطواق مطاطية كبيرة وصغيرة، صحنون، عصي صغيرة، حبال مختلفة الأطوال .	القسم الرئيسي
	4 د	تمارين تهدئة حرة وتمارين استرخاء	القسم الختامي



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 5, May 2023

ISSN: 1658- 8452