

اثر منهج تجريبي لتطوير بعض القدرات البدنية لتلاميذ بعض المدارس الابتدائية

*The effect of an experimental approach to develop some physical abilities of some primary school pupils*

صبا عبد الستار جاسم

مديرة تربية ديالى

*Saba Abdul Sattar Jassim*

*University teacher / Diyala Education Directorate*

الكلمات المفتاحية : منهج تدريبي - قدرات بدنية

*Key words: training curriculum - physical capabilities*

المخلص

تعد مرحلة التعليم الأساسي من أهم المراحل التي تلائم النمو الفسيولوجي والإدراكي والحركي للتلاميذ إذ يبدأ خلالها بالتدرج من مستوى الإدراك الكلي العام والشامل إلى مستوى التحديد والثبات والتحليل وتنمو لديه أجهزة التحكم في العضلات والتنفس وهذه العمليات تحتاج إلى رعاية وإلى تنظيم قصد المساعدة على تحقيق ترابط إجمالي لنضجهم العضوي وخبرتهم العصبية والحركية مما يساعدهم في إعدادهم لتطوير المهارات الأساسية في التربية الحسية الحركية أساس كل تعلم ومعرفة فهي تسمح للتلاميذ لاكتشاف ذاتهم وفق تسلسل منظم . وكما تعد التربية الحركية جزءاً أساسياً وضرورياً من ضروريات العملية التربوية ، إذ احتلت جانباً أساسياً من جوانب السلوك الحركي وساعدت فيه من خلال مناهجها في تنمية مظاهر النمو

الحركي لمرحلة الطفولة وتطويرها يعد درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي احد الجوانب الهامة في التعليم التربوي اذ يساهم في اشباع الحاجات الأساسية للتلاميذ ومنها الحاجة الى تقدير الذات واكتساب خبرات جديدة، فالتلاميذ يزداد لديهم الأمن والثقة بالنفس بإتقانهم مهارات تحريك اجسامهم وقدرتهم على التحكم في حركاتهم وان قلة عدد الساعات المخصصة لدرس التربية الرياضية واختلاف مؤهلات مدرسي هذا الاختصاص الرياضي ويجب عليهم مراعاة مجال النمو والتطور الحركي والعوامل النفسية وقلة وجود مناهج خاصة وان لا بد من وضع حلول لهذا ارتى الباحث الى اعداد منهج تعليمي لتطوير بعض القدرات البدنية للتلاميذ من خلال تطور القدرات الأساسية البدنية يقومون بها في اثناء حياتهم اليومية. تم اختيار مدرسة الخمائل قيد البحث بالطريقة العشوائية باستخدام القرعة حيث بلغت مجموعة العينة (50) تلميذ صف الخامس الابتدائي والمقسمة الى شعبتين (أ و ب) والتي تم اختيارهم عشوائيا حيث كانت شعبة (أ) المجموعة التجريبية وشعبة ب المجموعة الضابطة وعدد تلاميذ كل مجموعة (25) تلميذ لغرض الوصول الى تأثير حقيقي وصادق للمتغير المستقل أجرى الباحث تكافؤ أفراد عيني المجموعتين التجريبية والضابطة من كافة النواحي .

### Summary

*The stage of basic education is one of the most important stages that suit the physiological, cognitive and motor development of pupils, during which it begins to progress from the level of general and comprehensive perception to the level of determination, stability and analysis and develops in him the organs of control of muscles and respiration and these processes need care and regulation in order to help achieve total coherence of their maturity Organic and their neurological and motor experience, which helps them prepare them to develop basic skills in sensory-kinesthetic education, the basis of all learning and knowledge, as it allows students to discover themselves according to an organized sequence Just as kinetic education is an essential and necessary part of the educational process, as it occupied a basic aspect of movement behavior and assisted in it through its curricula in developing the manifestations of the motor growth and development of the childhood stage, the physical education course in the basic education stage is one of*

*the important aspects of educational education as it contributes to Satisfying the basic needs of pupils, including the need for self-esteem and gaining new experiences. Pupils have increased security and self-confidence by mastering the skills of moving their bodies and their ability to control their movements and the small number of hours allocated to the physical education lesson And the difference in the qualifications of the teachers of this sports specialization, and they must take into account the field of growth, motor development, psychological factors, and the lack of special curricula, and that solutions must be developed for this. The researcher decided to prepare an educational curriculum to develop some of the students' physical abilities through the development of the basic physical abilities that they do during their daily life. The Al-Khamayel school under study was chosen randomly using a lottery, where the sample group reached (50) pupils in the fifth grade, divided into two divisions (A and B), which were chosen randomly, as Division (A) was the experimental group and Division B, the control group, and the number of students of each group ( 25) Student, for the purpose of reaching a real and honest effect of the independent variable, the researcher conducted the equivalence of the members of the two samples of the experimental and control groups in all respects.*

## 1- المقدمة :

تعد مرحلة التعليم الأساسي من أهم المراحل التي تلاءم النمو الفسيولوجي والادراكي والحركي للتلاميذ يبدأ خلالها في التدرج من الإدراك الكلي العام والشامل إلى مستوى التحرير والثبات والتحليل وتنمو لديه أجهزة التحكم في العضلات والتنفس وهذه العمليات تحتاج إلى رعاية وإلى تنظيم قصد المساعدة على تحقيق ترابط إجمالي لنضجهم العضوي وخبرتهم العصبية والحركية مما يساعدهم في إعدادهم لتطوير المهارات الأساسية في التربية الحسية الحركية مما يساعدهم في إعدادهم لتطوير المهارات الأساسية في التربية الحسية الحركية أساس كل تعلم ومعرفة فهي تسمح للتلاميذ لاكتشاف ذاتهم وفق تسلسل منظم (كاظم، 1997، ص36) مشكله البحث يعد درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساس أحد جوانب الهامه في التعليم التربوي إذ يساهم في اشباع الحاجات الأساسية للتلاميذ ومنها الحاجه إلى تقرير الذات واكتساب خبرات جديده

فالتلاميذ يزداد لديهم الأمن والثقة بالنفس بإتقانهم مهارات تحريك اجسامهم وقدرتهم على التحكم في حركاتهم وان قلّه عدد الساعات المخصصة للدرس التربية الرياضية واختلاف مؤهلات مدرسي هذا لاختصاصا الرياضي ويجب عليهم مراعات مجال النمو والتطور الحركي والعوامل النفسية وقلّه وجود مناهج خاصه وان لا بد من وضع حلول لها لذا ارتىء الباحث الى اعداد منهج تعليمي لتطور بعض القدرات البدنية للتلميذ من خلال تطوير القدرات الأساسية والبدنية يقومون بها في اثناء حياتهم اليومية . **هدف الباحث** وضع منهج حركي بدني في تطوير بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية التعرف على تأثير المنهج الحركي البدني في تطوير بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية **فرض البحث** للمنهج الحركي البدني تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية . **مجالات البحث** المجال البشري تتكون عينه البحث من (25) تلميذ من الصف الخامس الابتدائي واعمارهم (11) سنه . **المجال الزمني** 2019/11/5 ولغاية 2019/ 1 / 4 **المجال المكاني** : - مدرسة الخمائل الابتدائية المختلطة.

### تعريف المصطلحات

التمرينات (EXERCISES)

- هي الاوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والاسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية التحقيق احسن مستوى ممكن في الاداء الرياضي.

القرارات البدنية

- يعرف الاتحاد الأمريكي للطلب (AMA) القدرات البدنية بانها القدرة الكاملة للتلقي والاستجابة الإيجابية الجهد البدني وتعتمد حاله القدرات البدنية على الحالة الصحية للفرد وتكوينه الجسماني في ذلك ويقوم به من انشطه بدنيه مختلفة . **(علمي**

،2001،ص207)

## 2- منهج البحث وإجراءاته

### 1-2 منهج البحث

تستخدم مناهج البحث العلمي لتعزيز العمل علميا ولكي يكون العمل ناجحا ذو مصداقية عالية استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يعد أكثر وسائل كفاية للوصول الى المعرفة الموثوق بها عندما يمكن استخدامه في حل المشكلات المناسبة لصيغة البحث وهدفه .  
(محمود، 2004)

### 2-2 إجراءات البحث الميدانية

#### 1-2-2 التصميم التجريبي (ابو طالب، 1990، ص84)

تم استخدام المجموعة التجريبية عشوائيا لاختبار ذات الاختبار القبلي والبعدي لتمتعه بسلامة خارجية وداخلية بشكل جيد وكبير لذا يطلق عليه التصميم التجريبي ذو الضبط المحكم وكما في الجدول (1)

الفرق بين الاختبارين	الاختبار	المتغير المستقل	الاختبار	المجموعة	ت
	بعدي	المنهج	قبلي	تجريبية	1
	بعدي	-----	قبلي	ضابطة	2

### 2-2-3 عينة البحث

تم اختيار المدرسة قيد البحث بالطريقة العشوائية باستخدام القرعة حيث بلغت مجموعة العينة (50) تلميذ من الصف الخامس الابتدائي والمقسمة الى شعبتين (أ، ب) والتي تم اختيارهم عشوائيا حيث كانت شعبة (أ) المجموعة التجريبية وشعبة ب المجموعة الضابطة وعدد تلاميذ كل مجموعة (25) تلميذ . (وجيه، 2001، ص289)

### 2-3 تجانس العينة

لغرض الوصول الى تأثير حقيقي وصادق للمتغير المستقل أجرى الباحث تكافؤ أفراد عينتي المجموعتين التجريبية والضابطة من النواحي التالية:

## 1. العمر

وذلك لحساب السنوات بالأشهر حيث بلغ متوسط العمر بالأشهر للمجموعة التجريبية (12306) وللمجموعة الضابطة (12305) وبعد ذلك تم استثناء التلاميذ الراسبين والمرضى بتقارير طبية .

## 2. القياسات ( الانتروبومترية )

اجرى التجانس مجموعتين بأخذ القياسات اللازمة للوزن والطول وكان المتوسط الحسابي لهذه المتغيرات كالاتي:

(31.90 كغم) (135.73 سم) وللمجموعة الضابطة (31.96 كغم) و (135.44 سم)

للمجموعة التجريبية وكما في الجدول رقم (2)

جدول رقم 2

جدول الوصف الاحصائي للاختبارات القبلي

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة الخطأ
قياس القوة الانفجارية للرجلين	128,1200	5,54767	1,10953
السرعة الانتقالية	13,6400	1,25433	25087
اختبار مطاولة القوة (تمرين بطن)	18,2400	1,78606	35721

## 2-4 اعداد المنهاج - اعداد التمرينات والخطة الدراسية

تم اعداد التمارين والخطة الدراسية او المنهاج الخاص بالتجربة بالرجوع الى المصادر والدراسات العلمية .

## 2-5 ادوات البحث

## 2-6 الوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث وتضمنت ما يلي :

1. المصادر العلمية

2. استمارة تفريغ البيانات الخاصة لكل قياس واختبار قبلي وبعدي.
3. بطاقة مرقمة من (1-25)
4. شريط قياس .
5. ميزان لقياس الوزن .
6. ساعة ايقاف الكترونية .
7. صافرة .

### 7-3 الاختبارات المستخدمة في البحث

1. اختبار القفز العريض من الثبات

الهدف من الاختبار

قياس القوة الانفجارية للرجلين

#### الأدوات:

شريط قياس ، تباشير ، ارض مستوية حتى لا يتعرض المختبر الى الانزلاق ، خط

مرسوم على الارض ( خط البداية )

#### طريقة الاداء

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا تمرجح الذراعان الى الامام والاسفل وباتجاه الخلف مع ثني الركبتين الى المنتصف وميل الجذع امام حتى يصل الى ما يشبه وضع البدء في السباحة من هذا الوضع تمرجح الذراعان اماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة بمحاولة القفز الى الامام الى ابعد مسافة ممكنة .

#### القياس

تقاس مسافة الوثب من خط البداية ( الحافة الامامية ) حتى اخر اثر يتركه جسم المختبر القريب من خط البداية عند ملامسة التلميذ الارض تسجل للمختبر افضل نتيجة من مجموع محاولتين .

### 3-8 اختبار العدو لمسافة (50 متر )

1. الغرض من الاختبار  
قياس السرعة الانتقالية
2. الادوات : طريق ممهد للجري مسافة (80) متر يرسم خطان بينهما (50) متر احدهما البداية والآخر للنهاية يترك بعد خط النهاية (20) متر فراغ وقبل خط البداية (10) متر فراغ + ساعة توقيت .
3. مواصفات الاداء  
يبدأ الاختبار بان يأخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط الاول خط البداية وعندما يعطى له الاذن بالبداية يقوم المختبر بانطلاق بأسرع ما يمكنه الى حين وصوله لخط النهاية .
4. حساب الدرجة :  
يقوم المقياتي بتسجيل الوقت الذي حصل عليه المختبر خلال المسافة التي قطعها ويحتسب للمختبر احسن زمن يسجله في محاولتين .

### 2-9 اختبار مطاولة القوة تمرين بطن

1. غرض الاختبار  
قياس القوة العضلية لمجموعة عضلات البطن والعضلات المثنية للجذع .
2. الادوات اللازمة  
بساط من القماش يرقد عليه المختبر .
3. وصف الاداء .  
عند اعطاء المختبر اشارة البدء يقوم بثني الجذع ثم مده مع ملاحظة ابقاء الركبتين ممدودتين .
4. حساب الدرجة .  
يحتسب عدد التكرارات التي يستطيع الفرد انجازها .

## 2-10 اجراءات التجربة

### 2-10-1 الاختبار القبلي

الاختبارات القبلية هي احدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المنهاج والبرامج لجميع المستويات والمرحلة العمرية فهي تقوم بدور المؤشر الواضح الى التقدم والنجاح في تحقيق الاهداف الموضوعية . (كمال،2004)

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية اشرف الباحث على الاختبارات القبلية وبمساعدة الكادر المساعد على تلاميذ المرحلة الابتدائية في مدرسة الخمائل الابتدائية ديالى - بعقوبة الجديدة التي تتراوح اعمارهم (11-12) سنة بتاريخ 2019/11/5 الموافق يوم الاحد في تمام الساعة التاسعة صباحا في ساحة مدرسة الخمائل الابتدائية وشملت الاجراءات الاتية :

- تم شرح الاختبار من قبل الباحث بصورة مفصلة على افراد العينة .
- تم تطبيق الاختبار من قبل الباحث حتى يتمكن افراد العينة من فهم الاختبار.
- تم اعطاء فرصة كافية للتلاميذ لغرض الاحماء الكامل ومحاولة تطبيق فقرات الاختبار .
- تم تسجيل النتائج طبقا للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

### 2-10-2 طريقة تطبيق التجربة

من اجل تحقيق اهداف البحث وضع الباحث مجموعة من التمرينات التي تهدف الى تطوير القدرات البدنية . ( القوة الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية ومطاوله القوة تمرين بطن ) ضمن المنهج التجريبي الذي يطبق على عينة البحث معتمدا في ذلك على اراء الخبراء والمتخصصين فضلا عن المصادر العلمية تم تطبيق المنهج لمدة ( ستة اسابيع ) وبمعدل وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد اعتبارا من يوم الاحد الموافق 2019/11/5 ولغاية الاحد 2019/1/4 اذ بلغت عدد الوحدات التجريبية 12 وحدة ( وقت الوحدة 40 دقيقة ) للوحدة الواحدة وقد قام الباحث باستغلال الجزء البدني في القسم الرئيسي للوحدة بواقع 20 دقيقة حيث تم تعليم افراد العينة على تمارين بدنية في الجزء الرئيسي من الوحدة اذ يتفق كل من ( ابو العلا احمد نصير الدين 1993 ) و ( ياسر دبور 1997 ) على اداء تمرينات الوحدة التجريبية واعتمد الباحث القواعد الاتية في اخراج الوحدة .

1. التجريب بطريقة تكرار التمرين .
2. تم وضع الوحدة التجريبية بشكل وحدات تشمل على تنمية عدة صفات بدنية.
3. قام الباحث بأخذ مبدأ التناوب بالعمل العضلي اذ يؤكد (طلحت حسين ) ، 2008 ، ضرورة العمل بالتناوب بين طريقتي الجزء العلوي من الجسم والجزء السفلي من الجسم حتى تتحقق الراحة التامة للتلميذ .

## 2-11 برنامج المجموعة التجريبية

تضمن المنهج التجريبي الذي يطبق على عينة البحث معتمد في ذلك على آراء الخبراء والمختصين فضلا عن المصادر العلمية تم تطبيق المنهج التجريبي ولمدة ستة اسابيع وبمعدل وحدتين تجريبيتين بأسبوع واحد اعتبار من يوم 2019/11/5 الاحد ولغاية يوم 2019/1/4 اذا بلغت عدد الوحدات التعليمية (12) وحدة تعليمية وبوقت قدره (40) دقيقة للوحدة الواحدة وقد قام الباحث باستغلال الجزء البدني في القسم الرئيسي للوحدة التجريبية حيث تم تعليم افراد العينة على كيفية تطوير بعض الصفات البدنية المتمثلة بالسرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للرجلين ومطاولة القوة تمرين بطن اذ يتفق كل من ( ابو العلا ، واحمد نصير الدين 1993 ، وياسر دبور 1997 على اداء التمرينات البدنية في الوحدة التدريبية التي تتطلب اخراج اقصى قوة من افراد العينة وقد اعتمد الباحث القواعد الاتية في اخراج الوحدة التدريبية بطريقة التدريب التكراري.

## 2-12 القياسات والاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من مفردات التمارين الموضوعية وضمن المدة المقررة تم اجراء الاختبار الخاص بالبحث وذلك في يوم الاحد الموافق 2019/1/5 في تمام الساعة التاسعة صباحا وقد راعا الباحث توفير الظروف المتشابهة للاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة اجراء تنفيذ الاختبار .

## 2-13 الوسائل الاحصائية

لغرض معالجة البيانات احصائيا استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS الوسط الحسابي الانحراف المعياري الاختبارات (ت) الاحصائية لدلالة الفروق بين الوسطين الحسابيين مرتبطين بعينتين متساويتين متساويتين نسبة التطور .

### 3. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وفق البيانات التي تم الحصول عليها من قبل البدء بتطبيق التمرينات ضمن المنهج التعليمي والبيانات التي تم الحصول عليها بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التعليمي باستخدام تمرينات في تطوير بعض القدرات البدنية ثم وضع النتائج في جدول واشكال بياناته كونها اداة توضيحية للبحث من اجل تحليل المعلومات ومن ثم مناقشتها لغرض الحصول الى تحقيق هدف لتحقيق من فرضه وهذا ما يؤكد صالح العساف ، 1995 ، اذ قال ( ان تحليل المعلومات يعني استخراج دلالة للمؤشرات العلمية الكمية والكيفية التي تبرهن على اجابة الاسئلة وتؤكد قبول فروضه او عدم قبولها ). (صالح ، 1995، ص11)

### 3-1 عرض النتائج للاختبارين القبلي والبعدي والقوة الانفجارية للقدرات الحركية المتمثلة بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة وتحليلها .

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث الاختبارات القوة الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية ومطاولة القوة .

### 3-1-1 تحليل نتائج اختبار القوة الانفجارية للرجلين

تشير نتائج الجدول (3) ان قيمة الوسط الحسابي لعينة البحث في الاختبار القبلي (128.1200) وبانحراف معياري مقداره (5.54767) بينما يبلغ الوسط الحسابي للعينة في الاختبار البعدي (138.7200) وبانحراف معياري مقداره (7.40788) اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (-5.010) عند مستوى الدلالة (000) درجة حرية (3) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

### جدول رقم (3)

جدول الوصف الإحصائي للاختبارات البعدية

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة الخطأ
قياس القوة	138,7200	7,40788	1,48158

			الانفجارية للرجلين
.1,9900	9,9499	13,6400	السرعة الانتقالية
30,811	1,45056	19,9600	اختبار مطاولة القوة (تمرين بطن )

### 3-1-2 تحليل نتائج اختبار السرعة الانتقالية

ان النتائج المعروضة في جدول (4) يتضح ان قسمة الوسط الحسابي لعينة البحث في الاختبار القبلي (13.6400) وبانحراف معياري مقداره (1.25433) بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لعينة البحث هو (13.6400) وبانحراف معياري مقداره (0.99499) فيما بلغت قيمة المحسوبة (0.000) عند مستوى دلالة (3) ودرجة حرية فيم يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

جدول رقم (4)

ت	المتغير	الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
1	القوة الانفجارية للرجلين	-10.60000	57907.10	-5.010	0.000
2	السرعة الانتقالية	0.00000	63299.1	0.000	1.000
3	مطاولة القوة (تمرين بطن )	-1.72000	40693.2	-3.573	-002

### 3-1-3 تحليل نتائج اختبار مطاولة القوة (تمرين بطن)

ان النتائج المعروضة (5) يتضح ان قيمة الوسط الحسابي لعينة البحث في الاختبار القبلي (18.2400) وبانحراف معياري قدره (1.78600) بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لعينة البحث هو (19.45056) فيما بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة (3.573) عند

مستوى الدلالة (0.002) ودرجة حرية مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

### 3-2 مناقشة النتائج

من خلال ملاحظة الجدول (5) فقد اظهرت المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهج التعليمي في تطوير بعض القدرات البدنية المتمثلة بالقوة الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية ومطاولة القوة تفوقا واضحا على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات التي خضعت للاختبار والباحث يرى ان هذه النتائج تعد منطقية اذ ان المنهج التعليمي اعطى فائدة في تطوير بعض القدرات البدنية للتلاميذ وهذه النتيجة التي توصل اليها الباحث . وتتفق النتيجة مع ما ذكره ( عباس السامرائي ) و( عبد الكريم محمود ) ان التلميذ يتطور بشكل ملحوظ عندما يتلقى المنهج التعليمي من المعلم . (عباس ، 1991)

### 4- الخاتمة :

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث وتمكن الباحث من التوصل للاستنتاجات التالية وجود فروقات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير القدرات البدنية ولصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير استخدام المنهج التعليمي بعض القدرات البدنية . وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي وللمجموعة التجريبية في قياس القوة الانفجارية للرجلين ولصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير استخدام المنهج التعليمي في تطوير بعض القدرات البدنية . وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي وللمجموعة التجريبية في قياس السرعة الانتقالية ولصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير استخدام المنهج التعليمي في تطوير بعض القدرات البدنية . وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي وللمجموعة التجريبية في اختيار مطاولة القوة ( تمرين البطن ) ولصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير استخدام المنهج التعليمي في تطوير بعض القدرات البدنية . في ضوء ما توصل اليه من استنتاجات يوصي به الباحث بما يلي الاهتمام من قبل المعلمين باستخدام

المناهج التعليمية في تطوير الصفات البدنية للتلاميذ . اختيار تمارين مناسبة في تطوير الصفات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية . تعميم نتائج هذا المنهج على عينات اخرى للإفادة منها في تطوير الصفات البدنية للمرحلة الابتدائية.

#### المصادر

- ابراهيم احمد سلامة ، الاختبارات والقياسات في التربية البدنية ، الاسكندرية ، دار المعارف 1980 .
- ابو العلا احمد عبد الفتاح ونصير الدين ، فسيولوجية اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- ابو طالب محمد سعيد ، علم مناهج البحث ، بغداد 1990 .
- حلمي محمود ابراهيم وليلى السيد فرحات ، التربية الرياضية الترويقية ، القاهرة ط1 ، 2001 .
- ريسان خريبط ، مناهج البحث العلمي في التربية البدنية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1987 .
- سالي احمد حمدان ونورمان عبد الرزاق سليم ، اللياقة البدنية والصحة ، ط1 ، عمان ، دار الاوائل للطباعة والنشر ، 2001 .
- السيد عبد المقصود ، التطور الحركي للانسان واساسها ، ط1 ، دار المعارف ، 1985 .
- صالح حمد عساف ، مداخل الى البحث في العلوم السلوكية ، مكتبة العبيكان 1995 .
- عايدة كريم كتان ، مقدمة الاحصاء والتطبيقات ، النجف ، دار الضياء ، 1990 .
- عباس السامرائي وعبد الكريم محمود ، كفايات التربية في طرق التدريب التربية الرياضية ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة 1991 .
- علي سلوم جواد الحكيم ، الاختبارات والقياسات والاحصاء في المجال الرياضي ، الطيف للطباعة والنشر ، 2004 .



- كاظم جابر امين ، الاختبارات والقياس الفسيولوجية في المجال الرياضي ، الكويت ، 1997 .
- كمال عبد الحميد محمد صبحي ، اللياقة البدنية ومكوناتها ، والاسس النظرية للاعداد البدني ، ط2 ، 2004 .
- ماهر احمد عاصي ، تأثيرات برنامج اللياقة البدنية وبعض القدرات الجسمية ، أطروحة دكتوراه في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، 2000 .
- محمود عدنان ، قراءات في البحث العلمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004 .
- مصطفى السايح محمد ، الاتجاهات الحديثة من تدريس التربية البدنية والرياضية ، مصر ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، 2001 .
- ناهدة عبد زيد ، مفاهيم التربية الحركية ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2010 .
- وجيه محجوب ، اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001 .
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي ، تطبيقات الاحصاء واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة 1999 .
- ونتج ارنوف ، سيكولوجية التعلم ، ترجمة عادل عاشور ( وآخرون) القاهرة للطباعة والنشر 1984 .
- ياسر دبور ، كرة اليد الحديثة ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1997 .
- يوسف قحطان ، سيكولوجية التعلم ، الاردن ، الاردن للتوزيع ، 1998 .

الملاحق :

ت	اسم التلميذ	العمر السنة	الوزن كغم	الطول سم	الملاحظات
1		11	35	138	
2		11	34	140	
3		11	33	135	
4		11	40	145	
5		11	38	143	
6		11	34	140	
7		11	37	138	
8		11	39	145	
9		11	33	138	
10		11	36	140	
11		11	38	142	
12		11	40	145	
13		11	48	147	
14		11	45	150	
15		11	34	135	
16		11	40	148	
17		11	36	138	
18		11	31	138	
19		11	35	134	
20		11	44	148	

140	38	11	21
141	39	11	22
145	40	11	23
148	42	11	24
140	41	11	25

## العينة / الصف الخامس (ب) المرحلة الابتدائية

ت	اسم التلميذ	اختبار السرعة الانتقالية/ المسافة	اختبار القوة الانفجارية للرجلين الوثب من الثبات وحدة القياس (سم)	اختبار مطاولة القوة بطن وحدة القياس / التكرار لاطول فترة ممكنة	الملاحظات
1		11	150	18	
2		12	140	19	
3		13	145	20	
4		11	140	22	
5		12	142	21	
6		11	148	22	
7		13	138	19	
8		12	135	21	
9		14	140	20	
10		11	145	22	
11		12	150	21	



19	135	13	12
20	132	12	13
21	142	13	14
18	135	11	15
20	145	14	16
21	135	13	17
19	138	11	18
18	125	13	19
17	120	12	20
19	148	11	21
20	140	13	22
23	135	12	23
18	130	13	24
21	135	11	25

