

## جامعة المرقب

### المجلة العلمية

مجلة علمية محكمة تحت مسمى (مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم  
الأخرى)

منشورات كلية التربية البدنية – جامعة المرقب

العدد الرابع

(يونيو) 2019 م

## هيئة التحرير

م دكتور / ميلود عمار النفر عميد الكلية رئيس التحرير

## اللجنة العلمية المحلية

الوظيفة	الجامعة	الاسم	م
رئيساً	المرقب	د. مفتاح محمد ابوجناح	1
عضوا	المرقب	د. خالد محمد الكموثي	2
عضوا	الجبل الغربي	د. عبد الحكيم سالم تنتوش	3
عضوا	الزاوية	د. زياد سويدان	4
عضوا	المرقب	د. عمران جمعة تنتوش	5
عضوا	المرقب	أ. هشام رجب عباد	6
عضوا	المرقب	أ. محمد علي زائد	7

## اللجنة العلمية الدولية

عضوا	الجزائر	د. جمال بكباي	1
عضوا	باتنة1/ الجزائر	د. سامية شينار	2
عضوا	العربي بن مهدي ام البواقي / الجزائر	د. سامية ابريغم	3
عضوا	الدكتور يعي فارس المدية / الجزائر	د. يزيد شويعل	4
عضوا	العربي التبسي تبسة / الجزائر	د. رضوان بلخيري	5
عضوا	زيان عاشور جلفة / الجزائر	د. مسعودي ظاهر	6
عضوا	اليمن	د. عبد السلام مقبل الريبي	7

## اللجنة الاستشارية

الوظيفة	الجامعة	الاسم	م
رئيساً	طرابلس	د. سعيد سليمان معيوف	1
عضوا	المرقب	د. سليمان الصادق الامين	2
عضوا	الزقازيق / مصر	د. صبري عمران	3
عضوا	روسيا	د. فتحي البشيني	4
عضوا	المرقب	د. محمد جابر	5

## ملاحظة

كافة البحوث تعبر عن وجهة نظر أصحابها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة أو الكلية

جميع الحقوق محفوظة

2019م

## التعليمات الخاصة بنظم النشر مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى

### طبيعة المواد المنشورة

تهدف المجلة إلى إتاحة الفرصة لكافة المتخصصين لنشر إنتاجهم العلمي في مجال علوم الرياضة والتربية البدنية والعلوم الأخرى، الذي تتوافر فيه الأصالة والجدية والمنهجية العلمية.

وتقوم المجلة بنشر المواد التي لم يسبق نشرها باللغة العربية أو الانجليزية وتقبل

### المواد في الفئات التالية:

- البحوث الأصيلة.
- المراجعات العلمية.
- تقارير البحوث.
- المراسلات العلمية القصيرة.
- تقارير المؤتمرات والندوات.

### اللائحة التنظيمية:

- 1- أن تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- تصدر كلية التربية البدنية جامعة المرقب مجلة علمية تسمى (مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى).
- 3- تصدر المجلة بصفة دورية كل-6 أشهر من كل عام.

### أهداف المجلة:

- 1- المشاركة في تشجيع حركة البحث العلمي.
- 2- تحقيق إضافة جديدة على الساحة العلمية في المجالات الرياضية.
- 3- نشر وتعزيز الدراسات والأبحاث العلمية الرياضية.

**سياسة النشر:**

- 1- تختص المجلة بنشر الأبحاث والمقالات العلمية في المجالات الرياضية والتربية البدنية والعلاج الطبيعي والتأهيل الرياضي والأبحاث التربوية والعلوم الأخرى المرتبطة بها.
- 2- يسمح بالاشتراك في المجلة بالأبحاث أو المقالات التي يجربها أو يشترك فيها أعضاء هيئة التدريس أو الباحثين في الجامعة والمعاهد العلمية ومراكز وهيئات البحث العلمي في ليبيا وخارجها.
- 3- تنشر الأبحاث في المجلة وفق الأسبقية دورها بعد تحكيمها وإعدادها في شكلها النهائي وفق شروط النشر والقواعد التي تقرها المجلة.
- 4- جميع الأبحاث المقدمة للنشر لا ترد لأصحابها سواء نشرت أو لم تنشر وإذا تمت الموافقة على نشرها فإن لهيئة التحرير الحق في نشرها في الوقت الذي تراه مناسباً.
- 5- يخضع ترتيب الموضوعات في المجلة لاعتبارات فنية.

**شروط ومعايير النشر:**

- 1- تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- يقدم الباحث أصل + نسخة على CD + ثلاثة نسخ مطبوعة وعلى وجه واحد فقط وعلى ورق كوارتر مقياس 4A مع ضرورة ترك الصفحات بدون ترقيم.
- 3- تتضمن الصفحة الأولى عنوان البحث، اسم الباحث أو الباحثين ووظائفهم.
- 4- يجب ألا يزيد عدد الصفحات عن 20 صفحة وفي حالة الزيادة عن 20 صفحة يتم دفع مبلغ خمسة دنانير عن كل صفحة.
- 5- يمنح الباحث أو الباحثين نسخة من المجلة مجاناً وفي حالة رغبة الباحث في الحصول على نسخة إضافية يسدد مبلغ خمس وعشرون ديناراً عن النسخة الواحدة.

**إجراءات التحكيم:**

- 1- تلتزم لجنة المجلة بإشعار الباحث بوصول بحثه وإحالاته إلى هيئة التحرير.
- 2- تتم مراجعة البحوث المقدمة بصورة مبدئية من هيئة التحرير لتقرير مدى صلاحيتها وتمشيها مع سياسة المجلة ويمكن تبعاً لذلك استبعاد بعض البحوث وعدم إرسالها للتحكيم مع ضرورة إبلاغ صاحب البحث بذلك.

- 3- يحال البحث للتقييم من قبل ثلاثة من الأساتذة المحكمين أعضاء اللجنة العلمية الدائمة للتربية البدنية في ليبيا.
- 4- تحال البحوث المقدمة للنشر إلى المحكمين في آن واحد وترفق مع البحث استمارة التحكيم ليقيم كل محكم بملء هذه الاستمارة خلال فترة محددة.
- 5- تعتمد قرارات المحكمين بالأغلبية من حيث القبول أو الرفض من قبل هيئة التحرير.
- 6- تقوم لجنة المجلة بإبلاغ أصحاب البحوث بإجازة بحثهم، ولهيئة التحرير أن تطلب إجراء تعديلات شكلية أو موضوعية بناءً على توصية المحكمين قبل إجازة البحث للنشر.
- 7- تلتزم المجلة بالسرية التامة بالنسبة لعملية التحكيم وأسماء المحكمين.

### قواعد عامة:

- تقبل البحوث من خارج ليبيا.
- تسديد الرسوم تحدد من قبل هيئة التحرير أو مجلس الكلية أو مجلس الجامعة.

### شروط كتابة البحوث:

- 1- تكتب البحوث المقدمة للمجلة على ورق حجم 4A.
- 2- بالنسبة للهوامش تراعى الشروط التالية:
  - من أعلى 3.5 سم ومن باقي الجوانب 3 سم.
  - خط العنوان الرئيسي للبحث SakkalMajalla حجم 20 Bold.
  - خط الكتابة العربي SakkalMajalla حجم 14 عادي وتأخذ أسماء الباحثين

### والعلماء.. Bold

- خط الكتابة الأجنبي Times New Roman حجم 12 Bold.
- خط العناوين Simplified Arabic حجم 16 Bold والعناوين الصغيرة 14 Bold.
- خط العناوين الأجنبي Times New Roman حجم 16 Bold.
- 3- بالنسبة للجداول تكون مفتوحة من الجانبين ومسطرة تحديداً مفرداً أما بداية ونهاية الجدول فيكون التحديد مزدوجاً.

## كلمة العدد

الحمد لله رب العالمين وأصلي وأسلم على خير الخلق أجمعين محمداً النبي الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين..... وبعد.

إنه ليسعدني نيابة عن مجلس الكلية أن أقدم العدد الرابع (يونيو 2019م) من المجلد الأول العدد الرابع من مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى الصادرة من كلية التربية البدنية - جامعة المرقب في صورتها الجديدة لتسهم بجهد وافر في النشر العلمي في مختلف أنشطة التربية الرياضية والبدنية والصحية والفنية والترويحية وبعض العلوم الأخرى المرتبطة باعتبارها رائدة المجالات العلمية المتخصصة على مستوى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بدولة ليبيا إيماناً برسالة الجامعة في هذا الصدد مراعية اتسام محتوى المجلة بالتجريب والتطوير والتطبيق في ظل أهداف الجامعات الإقليمية الأمر الذي أصبح ضرورة ملحة في عالم سريع التغيير بابتكارية التكنولوجيا والتقدم العلمي المذهل، حيث حقق العلم وثبة كبيرة في كل المجالات وكان للتربية البدنية نصيباً من هذا التقدم حيث لعب طموح علماءها دوراً أساسياً في الاعتماد على علوم حديثة ليكون منها المنطلق للتقدم.

وقد آلت كلية التربية البدنية بالجامعة على تطوير هذه المجلة حتى تصل إلى المستوى اللائق بالجهد الذي تبذله للنهوض بها بين الجامعات الليبية والعربية والعالمية.

ولا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر لجميع من أسهموا في ظهور المجلة سواء بالنقد البناء أو تقديم المقالات والبحوث والتراجم العلمية ونتوجه إليهم جميعاً لطلب المزيد من التعاون حتى نصل بهذه المجلة إلى المستوى العلمي والفني المتكامل في مجالات أنشطة التربية الرياضية والصحية والتربوية.

**عميد الكلية**

**ورئيس هيئة التحرير**

**د: ميلود عمار النفر**



## أثر برنامج مقترح لتمرينات متنوعة على تنمية بعض القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من (10-11) سنة

(\*) ا. م. د. عبد السلام الشارف النعمي

(\*\*) ا. م. د. ليلى محمد الهنشيري

(\*\*\*) د. مصطفى موسى عمر

### المقدمة ومشكلة البحث:

التربية البدنية للحلقة الأولى من التعليم الأساسي تعتبر الأساس والقاعدة التي يبني عليها تنمية مختلف القدرات البدنية والحركية والنفسية وذلك من خلال درس التربية البدنية وغيرها من الأنشطة المدرسية الأخرى فتناوله الكثير من الباحثين بالدراسة للوصول إلى ما تمكنه من القيام بدوره على الوجه الأكمل، إلا إن تمارينات الصباح باعتبارها أحد الأنشطة الأساسية المطبقة بداية اليوم الدراسي لم تحظى بالاهتمام الكافي في برنامج التربية الرياضية بهذه المرحلة والذي اتضح من إغفال الجانب الوظيفي والبدني عند وضع هذه التمارينات والتي اشتملت على أداء تمارينات تنفذ طوال الفصل الدراسي وبدون أن تحقق الغرض منها وهذا ما أظهره الأداء الحركي عند متابعة الأداء الحركي لتمرينات طاوور الصباح للتلاميذ بالرغم من أهميته لتنشيط الأجهزة الحيوية والعضلات والمفاصل وكإعداد نفسي للتلاميذ وتنشيطهم لأداء مختلف الحركات، وتعرف التمارينات بأنها مجموعة الأوضاع والحركات البدنية التي تستهدف تشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول لأعلى مستوى من الأداء الرياضي والوظيفي معتمدين على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة. (5 : 7)

فالتمارينات تسهم في تكوين وتنمية النشء فهي نشاط مدروس يقوم به المدرس لتحقيق فاعلية الدرس وتحسين نوعيته، فالتلميذ هو أساس العملية التربوية والذي من أجله وضع المحتوى، فالاهتمام بحاجات التلاميذ في مختلف المراحل السنية وفقاً للخصائص التي تتميز بها كل مرحلة أمراً ضرورياً. (3 : 9 - 10) ويرى محمد حسانين، ومحمد راغب (1995) ومحمد علاوي (1998) أن هذه المرحلة من أفضل المراحل السنية لتعلم المهارات واكتساب القدرات الحركية حيث أطلق عليها مسميات كثيرة مثل "الفترة المثلى للتعلم الحركي"، "مرحلة الحركة والنشاط"، "مرحلة التعلم لأول وهلة". (12 : 83)، (11 : 137)

والتمارينات مجالاً خصباً لتنمية النواحي الوظيفية والبدنية والنفسية وعنصراً فعالاً نحو ممارسة النشاط الرياضي من قبل التلاميذ ويسهم بدوره في إثارة انفعالاتهم الإيجابية ودوافعهم واتجاهاتهم بما يتفق مع ميولهم، والتي اتضحت من خلال عمل الباحثون بكليات التربية البدنية وخبرتهم في مجال التمارينات وإشرافهم على طلبة التدريب الميداني ولذا كان دافعاً لهم لإجراء دراسة تبحث في الارتقاء بالجانب الوظيفي والبدني لدى التلاميذ بوضع برنامج تمارينات في فترة الصباح وفترة الراحة كإحدى طرق تطبيق النشاط البدني مما قد يكون لها الأثر الإيجابي على تنمية بعض القدرات البدنية وتحسين مستوى التحصيل الدراسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

وتضيف هبة الله محمود (2004) طبقاً لما أورده رفكن "rivkin" (1992) على المعلم أن يدعم التلميذ بإثارة العواطف باستمرار من خلال الفكر بحيث تؤثر عليه بالتعزيز وبذلك فإن كل ما يكتسبه التلميذ ويتعود عليه من عادات وجدانية أو

حركية أو عقلية تتم بطريقة متعمدة، فالجوانب الوجدانية أهميتها للتلميذ ليس وجدانيا ولكن أيضا في التحصيل الدراسي، فحالة التلميذ من فرح وسعادة واسترخاء كلها تؤثر في التحصيل نحو الأفضل. (17 : 39)

فالتحصيل الدراسي بالمفهوم السائد يمثل مدى استيعاب التلاميذ للمعلومات والمقررات الدراسية وبالتالي ما يحرزونه من نجاحات في امتحاناتهم وما يتحصلون عليه من درجات، وأما بالمفهوم التربوي ما يتحصل عليه التلميذ وما يحققه من نتائج وتغيرات مرغوبة في معارفه ومهاراته واتجاهاته نتيجة للعمليات والخبرات التعليمية التي مر بها، فهو مجموع ما يتحصل عليه التلميذ وما يتوقع منه أن يتقنه ويكون اتجاهها ايجابيا نحوه نتيجة لدراسة مادة دراسية أو عند انتهائه لمرحلة دراسية. (15 : 33)، فاختبارات التحصيل ذات قيمة عالية في تحديد مدى الفروق بين الأفراد وتحديد قوة الميول الدراسية عند التلاميذ واكتشاف التفوق والتخلف في القدرات الخاصة وتساعد على تخطيط الحياة الدراسية للتلاميذ. (10 : 133)

وتشير هدى درويش (1999)، وعادل عبد الحليم وبثينة فاضل (2000) بأن التلميذ إذ لم يعد له المنهج المناسب لإعداده تربويا ونفسيا وبدنيا فإنه يصبح من الصعب الشعور بالسعادة الأمر الذي يؤثر سلبا على تحصيله الدراسي فالنشاط الحركي المنظم فرصة طيبة لتنمية ملكات التلميذ ووسيلة للتعبير عن قدراته، والتكيف معها واستثمارها لأداء النشاط بصورة تتفق مع مراحل نموه، فيجب الاهتمام بكافة مراحل النمو بغية تنشئة جيل من الأطفال يتمتعون بالصحة الجسمانية والنفسية. (18 : 261)، (4 : 46)

وتضيف ميرفت الطوانسي (1992) إلى الاهتمام بالتمارين فالمدرسة هي إحدى المؤسسات التربوية المسؤولة عن إعداد أبناء المجتمع إعداداً متكاملأً بدنياً وعقلياً، فمرحلة التعليم انصب مرحلة للنمو وتطوير قدرات التلاميذ البدنية، فيجب أن يحتوي منهاجها على برامج بدنية ذات تمارين متنوعة تساهم في تنمية بعض الأهداف التربوية، إذ أن التلميذ في هذه المرحلة ممتلئ نشاطاً وحيوية ومثابرة. (14 : 237)

لذا يرى الباحثون إن التمارين أثناء اليوم الدراسي بكلا الفترتين الصباح والراحة تتعلق بكيفية انتقاء تمارين مقننة ومناسبة للتلاميذ بحيث تؤدي جماعية وفي توقيت واحد وذلك لزيادة التشويق والإثارة بدلاً من الرتابة نظراً لفائدة التمارين ودورها في إعداد التلاميذ وظيفياً وعقلياً وبدنياً ونفسياً، فبرنامج التمارين المتبعة في معظم المؤسسات التعليمية نلاحظ أنها لا تحقق الفائدة المرجوة منها في مختلف الجوانب لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى :

- تصميم برنامج تمارين لفترتي الصباح والراحة لتنمية بعض القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من (10-11) سنة.
- التعرف على تأثير برنامج التمارين لفترتي الصباح والراحة على تنمية بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من (10-11) سنة.
- التعرف على تأثير برنامج التمارين لفترتي الصباح والراحة على تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من (10-11) سنة.

#### فروض البحث:



يفترض الباحثون ما يلي :

- استخدام برنامج التمرينات لفترتي الصباح والراحة له تأثير ايجابي على تنمية بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من (10-11) سنة.

- استخدام برنامج التمرينات لفترتي الصباح والراحة له تأثير ايجابي على تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من (10-11) سنة.

مصطلحات البحث:

- التمرينات الغرضية :

"هي التمرينات التي تهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة وتشكيل الجسم بما يتناسب ومتطلباتها، وكما تعد وتمهد لتعليم الحركات والمهارات الخاصة بهذه الأنشطة". (19 : 183)

- تمرينات الصباح والراحة :

"هي تلك المجموعة المنتقاة من التمرينات البدنية الخاصة التي تعد الجسم للعمل المقبل وتثير التغيرات الوظيفية والبدنية والعقلية والتي تهيئ الجسم للنشاط المقبل". (تعريف إجرائي)

- التحصيل الدراسي :

"هو مقدار ما يحصله الطالب من خبرات ومهارات في مادة دراسية أو مجموعة مواد بالدرجات التي يتحصل عليها نتيجة لأدائه الاختبارات التحصيلية". (13 : 75)

إجراءات البحث:-

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبية ومجموعة ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

عينة البحث: طبقت التجربة على عينة عشوائية قوامها (45) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ وتلميذات الصف الخامس الابتدائي والبالغ عددهم (80) تلميذاً وتلميذة يمثلون مجتمع البحث وبنسبة (55%) من تلاميذ الصف الخامس بمدرسة الزاوية المركزية الابتدائية وذلك بعد استبعاد :

- التلاميذ المرضى والمعاقين من الاشتراك في النشاط الرياضي.

- التلاميذ الذين انقطعوا عن التجربة فترة الصباح أو فترة الراحة أو احد القياسات الخاصة بها.

وقد تم إجراء عملية التجانس لعينة البحث في كل المتغيرات الأساسية والبدنية والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات الأساسية والبدنية لمجموعات البحث قبل التجربة

ن=45			وحدات القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات الأساسية والبدنية	يتضح من الجدول (1) بان جميع معاملات الالتواء تتبع المنحنى الاعتدالي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية والبدنية
معامل الالتواء	$1 \pm$	س-			
0.125	0.532	11.11	السنة	السن	
0.181	5.744	146.3	سم	الطول	
0.337	6.996	34.69	كجم	الوزن	
-0.26	0.122	1.204	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات	
0.233	1.036	12.88	ث	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	
0.144	3.763	27.48	ث	اختبار المشي على عارضة التوازن مع مد الذراعين جانبا	

حيث تراوحت ما بين (0.26، 0.337) أي انحصرت ما بين (+3،-3) مما يدل على تجانس عينة البحث قبل التجربة.

وتم تقسيم عينة البحث عشوائياً إلى ثلاث مجموعات قوام كل منها (15) تلميذاً وتلميذة تمثلت في الآتي:

\*المجموعة التجريبية الأولى : يطبق عليها في الفترة الصباحية برنامج التمرينات كإعداد وظيفي، ويطبق عليها في فترة الراحة برنامج التمرينات كإعداد بدني.

\*المجموعة التجريبية الثانية : يطبق عليها في الفترة الصباحية برنامج التمرينات ويطبق عليها في فترة الراحة الحركات الأساسية من جرى ووثب ومراوغة...الخ، كما هو محدد بالجدول الدراسي.

\*المجموعة الضابطة : يطبق عليها برنامج التمرينات الصباحية بصورتها الحالية في الفترة الصباحية من قبل مدرسي مادة التربية البدنية بالمدرسة، ويطبق عليها في فترة الراحة الحركات الأساسية والطبيعية التي يؤديها التلاميذ من مشي وجرى ووثب.....الخ.

وتم تكافؤ مجموعات البحث في كل المتغيرات الأساسية والبدنية لتلاميذ العينة قبل التجربة والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات الأساسية لمجموعات البحث قبل التجربة

المتغيرات الأساسية	الدلالات الإحصائية		وحدات القياس	مصدر التباين	مجموع مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
	السن	الطول						
السن	سنة	بين المجموعات	2	0.578	1.022	0.289		
		داخل المجموعات	42	11.87		0.283		
		المجموع الكلي	44	12.44				
الطول	سم	بين المجموعات	2	73.64	1.122	36.82		
		داخل المجموعات	42	1378		32.81		
		المجموع الكلي	44	1452				
الوزن	كجم	بين المجموعات	2	95.51	0.975	47.76		
		داخل المجموعات	42	2058		49		
		المجموع الكلي	44	2154				

• قيمة (ف) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 3.22$

يتبين من الجدول (2) والخاص بتحليل التباين ذو الاتجاه الواحد في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية لمجموعات البحث بأنه لا توجد فروقا دالة إحصائية بين المتغيرات لدى عينة البحث حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (0.975.1.122) وهذه القيم أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى (0.05) مما يدل على تكافؤ العينة في المتغيرات الأساسية.

جدول (3)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية لمجموعات البحث قبل التجربة

المتغيرات البدنية	الدلالات الإحصائية		وحدات القياس	مصدر التباين	مجموع مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
	اختبار الوثب العريض من الثبات	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز						
القدرة العضلية	سم	بين المجموعات	2	0.005	0.173	0.003		
		داخل المجموعات	42	0.651		0.016		
		المجموع الكلي	44	0.657				
الرشاقة	ث	بين المجموعات	2	2.151	1.003	1.076		
		داخل المجموعات	42	45.06		1.073		
		المجموع الكلي	44	47.21				
التوافق الكلي للجسم	ث	بين المجموعات	2	6.491	0.221	3.246		
		داخل المجموعات	42	616.4		14.68		
		المجموع الكلي	44	622.9				

• قيمة (ف) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 3.22$

يتبين من الجدول (3) والخاص بتحليل التباين ذو الاتجاه الواحد في القياس القبلي للمتغيرات البدنية لمجموعات البحث بأنه لا توجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات لدى عينة البحث حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (0.173، 1.003) وهذه القيم أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى (0.05).

#### الأدوات والأجهزة:

ميزان طلي لقياس الوزن (كجم) - جهاز الرستاميتير لقياس الطول (سم) - ساعة إيقاف لأقرب 10/1 ثانية - شريط قياس بالسنتيمتر - علامات لاصقة لتحديد أماكن الاختبارات - جهاز عارضة توازن لقياس التوافق الكلي للجسم.

#### الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار (10) تلاميذ وتلميذات عشوائيا من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي من الشق الأول لمرحلة التعليم الأساسي من مدرسة الزاوية المركزية الابتدائية ممن لم يشتركوا في التجربة الأساسية في الفترة من (2016/2/15) إلى (2016/2/25). وأجريت الدراسة بهدف التأكد من صلاحية الاختبارات البدنية وإجراء المعاملات العلمية لها وتجربة الاستمارة الخاصة بتسجيل البيانات والقياسات الخاصة بمتغيرات البحث وكذلك تحديد التمرينات الخاصة بالقدرات البدنية التي تطبق كإعداد وظيفي في فترة الصباح والتمرينات التي تطبق كإعداد بدني في فترة الراحة وتصميم البرنامج الخاص بأداء التمرينات للمجموعة التجريبية الأولى والثانية وتحديد الزمن الخاص بها.

#### القياسات القبليّة وإجراء البحث:

تم تطبيق القياسات القبليّة الخاصة بالتجربة على مجموعات البحث في الفترة ما بين (2016/2/25) إلى (2016/3/7) للعام الدراسي (2016-2017) وتم تطبيق هذه الدراسة على مجموعات البحث في الفترة من (2016-3-29) إلى (2016-6-12) وقد راع الباحثون ما يلي:

يطبق على المجموعة التجريبية الأولى والثانية برنامج التمرينات وبصورة جماعية في فترة الصباح الإعداد الوظيفي (لتهيئة الأجهزة الحيوية والعضلات والمفاصل) وكتنشيظ وإعداد نفسي، وأما في فترة الراحة يطبق على المجموعة التجريبية الأولى برنامج التمرينات كإعداد بدني عام وذلك لتنمية القدرات البدنية بينما المجموعة الثانية تخضع للبرنامج المدرسي في الزمن المحدد لكل فترة طبقاً لما جاء بالتجربة الاستطلاعية والتي حددت بزمن (15) دقيقة تؤدي في شكل وحدات أسبوعية تطبق لمدة (5) أيام تشمل على (5) تمرينات متدرجة طبقاً للغرض الخاص في كل فترة وتؤدي على مدى فصل دراسي كامل. بينما تخضع المجموعة الضابطة في الفترة الأولى لتمرينات الصباح المطبقة بالمدرسة والحركات الأساسية المطبقة في فترة الراحة وفقاً للبرنامج الدراسي المطبق في مختلف المدارس الابتدائية ولمدة (10) أسابيع بمعدل (5) أيام بالأسبوع وزمن قدره (15) دقيقة في كل فترة يومياً.

#### القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة لمجموعات البحث وذلك بعد انتهاء مدة التجربة الأساسية التي استغرقت مدة شهرين ونصف الشهر، للعام الدراسي (2016-2017) وتتمثل في القياسات البدنية والحصول على نتائج التلاميذ في مستوى التحصيل الدراسي من واقع السجلات الرسمية لنتائج التلاميذ لجميع المواد الدراسية الخاصة بكل تلميذ وتلميذة ويتم

تقييم مستوى التحصيل الدراسي لجميع المواد الدراسية للتلاميذ بصفة مستمرة طوال الفصل الدراسي عن طريق الامتحانات التحريرية والشفوية والمناقشات والواجبات اليومية التي يتم تكليف التلاميذ بها والمشاركة داخل الفصل والمواظبة على حضور المواد مما يساعد التلميذ التعرف على مستواه التحصيلي خلال الفصل الدراسي، حيث يتكون التقدير النهائي لكل مادة دراسية وذلك من خلال درجة الأعمال الفصلية ودرجة نهاية الفصل حيث يجري امتحان نهائي لكل مادة دراسية في نهاية الفصل الدراسي، وبالتالي يتم الحصول على نتائج مستوى التحصيل الدراسي من خلال نموذج كشف رصد درجات أعمال السنة والامتحان النهائي وبعد الانتهاء تم تفرغ البيانات في جداول تمهيدا لإخضاعها للمعالجات الإحصائية.

#### المعالجات الإحصائية:

قام الباحثون بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحاسب الآلي "spss" مستخدمين الوسائل الإحصائية المناسبة. (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار (ت) للفروق - تحليل التباين الأحادي - اختبار (ف) - النسبة المئوية لمقدار نسبة التحسن).

#### عرض ومناقشة النتائج:

#### جدول (4)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى

قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري للفروق	الفرق بين المتوسطات	المجموعة التجريبية الأولى ن=15				وحدات القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات البدنية	
			القياس البعدي		القياس القبلي				
			2ع ±	2س	1ع ±	1س			
*7.359	0.111	0.21	0.127	1.427	0.132	1.217	سم	اختبار الوثب العريض من النبات	القدرة العضلية
*15.6	0.405	-1.63	0.925	11.01	1.113	12.64	ث	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	الرشاقة
*9.13	2.303	-5.43	2.265	21.7	4.048	27.13	ث	اختبار المشي على عارضة التوازن مع مد الذراعين جانبا	التوافق الكلي للجسم

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.145

يتضح من الجدول (4) الخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى بأن هناك فروقا دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي

في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الأولى حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

جدول (5)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.145$

قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري للفروق	الفرق بين المتوسطات	المجموعة التجريبية الثانية ن=15				وحدات القياس	الدلالات الإحصائية	
			القياس البعدي		القياس القبلي			المتغيرات البدنية	
			± 2ع	س2	± 1ع	س1			
*5.555	0.054	0.077	0.12	1.283	0.124	1.205	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة العظمية
*10.4	0.345	-0.93	1.298	12.24	1.234	13.17	ث	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	الرشاقة
*7.21	1.359	-2.53	3.157	24.77	3.71	27.3	ث	اختبار المشي على عارضضة التوازن مع مد الذراعين جانبا	التوافق الكلي للجسم

يتضح من الجدول (5) الخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية بأن هناك فروقا دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

جدول (6)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطات	المتوسط الحسابي للفروق	المجموعة الضابطة ن=15				وحدات القياس	الدلالات الإحصائية	
			القياس البعدي		القياس القبلي			المتغيرات البدنية	
			2ع ±	2س	1ع ±	1س			
*3.09	0.038	0.03	0.131	1.22	0.118	1.19	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية
*7.81	0.142	-0.29	0.678	12.54	0.676	12.83	ث	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	الرشاقة
*10.3	0.3	-0.79	3.742	27.21	3.726	28.01	ث	اختبار المشي على عارضة التوازن مع مد الذراعين جانبا	التوافق الكلي للجسم

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.145$

يتضح من الجدول (6) الخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بأن هناك فروقا دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

جدول (7)

تحليل التباين ذواتجاه الواحد للمتغيرات البدنية في القياس البعدي لمجموعات البحث

قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربع الانحرافات	مصدر التباين	وحدات القياس	الدلالات الإحصائية	
						المتغيرات البدنية	
*10.58	0.168	2	0.337	بين المجموعات	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية
	0.016	42	0.669	داخل المجموعات			
		44	1.005	المجموع الكلي			
*7.623	9.853	2	19.71	بين المجموعات	ث	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	الرشاقة
	1	42	42	داخل المجموعات			
		44	61.71	المجموع الكلي			
*11.79	114.4	2	228.8	بين المجموعات	ث	اختبار المشي على عارضة التوازن مع مد الذراعين جانبا	التوافق الكلي للجسم
	9.7	42	407.4	داخل المجموعات			
		44	636.2	المجموع الكلي			

\* قيمة (ف) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 3.22$

يتضح من الجدول (7) الخاص بتحليل التباين ذو الاتجاه الواحد في القياس البعدي للمتغيرات البدنية لمجموعات البحث بأنه توجد فروقا دالة إحصائية بين المتغيرات البدنية لمجموعات البحث، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (7.623-11.79) وهي أعلى من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى (0.05).

#### جدول (8)

مقدار ونسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى مجموعات البحث

المتغيرات البدنية	الدلالات الإحصائية	وحدات القياس	مقدار التحسن للمجموعة التجريبية الأولى	نسبة التحسن % للمجموعة التجريبية الأولى	مقدار التحسن للمجموعة التجريبية الثانية	نسبة التحسن % للمجموعة التجريبية الثانية	مقدار التحسن للمجموعة الضابطة	نسبة التحسن % للمجموعة الضابطة
القدرة العضلية	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	0.21	17.26	0.077	6.416	0.03	2.521
الرشاقة	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	ث	1.63	12.9	0.93	7.06	0.29	2.24
التوافق الكلي للجسم	اختبار المشي على عارضة التوازن مع مد الذراعين جانبا	ث	5.43	20	2.53	9.27	0.79	2.84

يتضح من الجدول (8) الخاص بمقدار ونسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى مجموعات البحث بأن هناك فروقا في نسب تحسن القياسات القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية (المجموعة التجريبية الأولى، المجموعة التجريبية الثانية، المجموعة الضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية الأولى.

#### جدول (9)

الفرق بين متوسطات التحصيل الدراسي الكلي لدى مجموعات البحث باستخدام (LSD)

الفرق بين المتوسطات				الدلالات الإحصائية
المتوسطات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية الثانية	المجموعة التجريبية الأولى	
449.1	→*51.79	→*35.08		المجموعة التجريبية الأولى
414	→*16.71			المجموعة التجريبية الثانية
397.3				المجموعة الضابطة



يتضح من الجدول (9) الخاص بالفرق بين متوسطات التحصيل الدراسي الكلي لدى مجموعات البحث بأن هناك فروقا دالة إحصائياً بين قياسات المجموعات في اختبارات التحصيل الدراسي مما يشير إلى زيادة التحسن في قياس المجموعة التجريبية الأولى عند مقارنته بقياسي المجموعتين التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة.

#### جدول (10)

تحليل التباين في التحصيل الدراسي للمواد الدراسية بعد تمرينات فترتي الصباح والراحة لدى مجموعات البحث

\* قيمة (ف) الجدولية عند مستوى  $3.22=0.05$

المتغيرات	الدلالات الإحصائية			
	مصدر التباين	مجموع مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط المربعات
التحصيل الدراسي بعد تمرينات فترة الصباح	بين المجموعات	7458	2	3729
	داخل المجموعات	22861	42	544.3
	المجموع الكلي	30319	44	
التحصيل الدراسي بعد تمرينات فترة الراحة	بين المجموعات	3422	2	1711
	داخل المجموعات	19012	42	452.7
	المجموع الكلي	22434	44	

تضح من الجدول (10) والخاص بتحليل التباين ذو الاتجاه الواحد في التحصيل الدراسي للمواد الدراسية بعد تمرينات فترة الصباح والمواد الدراسية بعد تمرينات فترة الراحة لدى مجموعات البحث بأنه توجد فروقا دالة إحصائياً بين المتغيرات لدى مجموعات البحث، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (3.78) ، (6.851) وهي أعلى من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى (0.05).

#### جدول (11)

الفرق بين متوسطات التحصيل الدراسي بعد تمرينات فترة الصباح لدى مجموعات البحث باستخدام (LSD)

الفرق بين المتوسطات				المتغيرات
المتوسطات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية الثانية	المجموعة التجريبية الأولى	
233.8	→*31.05	→*20.31		المجموعة التجريبية الأولى
213.5	10.74			المجموعة التجريبية الثانية
202.8				المجموعة الضابطة

يتضح من الجدول (11) والخاص بالفرق بين متوسطات التحصيل الدراسي بعد تمارين فترة الصباح لدى مجموعات البحث بأن هناك فروقا دالة إحصائياً بين قياسات المجموعات في اختبارات التحصيل الدراسي مما يشير إلى زيادة التحسن في قياس المجموعة التجريبية الأولى عند مقارنته بالقياسين لمجموعتي التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة.

#### جدول (12)

الفرق بين متوسطات التحصيل الدراسي بعد تمارين فترة الراحة لدى مجموعات البحث باستخدام (LSD)

الفروق بين المتوسطات				الدلالات الإحصائية المتغيرات
المتوسطات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية الثانية	المجموعة التجريبية الأولى	
215.3	→*20.75	→*14.77		المجموعة التجريبية الأولى
200.5	5.973			المجموعة التجريبية الثانية
194.5				المجموعة الضابطة

يتضح من الجدول (12) الخاص بالفرق بين متوسطات التحصيل الدراسي بعد تمارين فترة الراحة لدى مجموعات البحث بأن هناك فروقا دالة إحصائياً بين قياسات المجموعات في اختبارات التحصيل الدراسي مما يشير إلى زيادة التحسن في قياس المجموعة التجريبية الأولى عند مقارنته بالقياسين لمجموعتي التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة.

#### جدول (13)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين مجموعات البحث في التحصيل الدراسي للفترتين بعد تمارين فترة الصباح وبعد تمارين فترة الراحة

قيمة (ت) الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الفرق بين المتوسطات	ن=15				الدلالات الإحصائية المتغيرات
			التحصيـل الدراسي بعد تمارين فترة الراحة		التحصيـل الدراسي بعد تمارين فترة الصباح		
			± 2ع	س2	± 1ع	س1	
*6.847	10.48	18.53	16.78	215.3	20.72	233.8	المجموعة التجريبية الأولى
*9.527	5.285	13	28.29	200.5	30.25	213.5	المجموعة التجريبية الثانية
*7.492	4.256	8.233	16.62	194.5	17	202.8	المجموعة الضابطة

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.145

يتضح من الجدول (13) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين مجموعات البحث في درجات التحصيل الدراسي للفترتين بعد أداء تمارين فترة الصباح وتمارين فترة الراحة بأن هناك فروقا دالة إحصائياً بين

القياسات للفترتين لاختبارات التحصيل الدراسي لمجموعات البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ولصالح قياسات فترة التحصيل الدراسي بعد أداء تمارين الصباح.

#### مناقشة النتائج:

يبين الجدول (4) الخاص بالمتغيرات البدنية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الأولى وجود فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع المتغيرات بين القياسين ولصالح القياس البعدي ويرجع الباحثون ذلك إلى المتغير التجريبي والذي يؤدي بتوقيت جماعي في فترة الصباح والراحة يطبق من خلال تكرار الأداء الحركي لمدة (10) أسابيع تنفذ بمعدل (5) أيام بالأسبوع وبين الباحثون أن هذه المدة بأنها فترة كافية لإحداث التحسن الواضح في القياس البعدي وهذا ما أكدته نتائج دراسة هاشم عبدالرحيم الراوي وآخرون (2002) (16)، بان الرياضة الصباحية والمسائية لها تأثير ايجابي على بعض القدرات البدنية وان التدريب البدني للرياضة التي اعتمدها التدريب الصباحي والمسائي تمثل بالفعل للياقة البدنية الخاصة.

وبين الجدول (5) الخاص بالمجموعة الثانية بان هناك فروقا معنوية ذات دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ويرجع هذا التحسن إلى فاعلية برنامج التمارين بفترة الصباح. ويتضح من الجدول (6) الخاص بالمتغيرات البدنية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بان هناك فروقا دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي وهنا نلاحظ تحسن قياسات المجموعة الضابطة بعد أداء تمارين عشوائية بالمدرسة بفترتي الصباح والراحة، ويعزي الباحثون ذلك إلى فاعلية التمارين والمجموعة الضابطة فكانت بدرجة اقل من المجموعتين الأولى والثانية، ويرجع الباحثون ذلك الانخفاض إلى عدم فاعلية البرنامج المدرسي في التأثير على الناحية البدنية عند تنفيذهم لمحتوى التمارين وعدم الاهتمام بها مما افقد التلاميذ الاستمتاع بأدائها بصورة صحيحة، بالإضافة إلى القصور الواضح في اختيار التمارين المناسبة للتلاميذ من قبل منفي تمارين الصباح والإهمال في استخدامها في وقت الراحة، حيث إن غياب الأداء عند تنفيذها الأمر الذي أدى إلى عدم تأثيرها على الناحية البدنية كمرود ايجابي.

يتضح من الجدول (7) والخاص بتحليل التباين للمتغيرات البدنية في القياس البعدي لمجموعات البحث بان هناك فروقا دالة إحصائية بين المتغيرات حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة أعلى من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى (0.05). ويوضح الجدول (9) الخاص بالفروق بين متوسطات التحصيل الدراسي الكلي لدى المجموعات بان هناك فروقا دالة إحصائية بين قياسات المجموعات في مستوى تحصيل المواد الدراسية ولوحظ تفوق المجموعة الأولى وهذا ما أكدته نتائج دراسة محمد علي رحيم (1976) (9)، التي أوضحت التفوق الواضح في مستوى التحصيل العلمي للمجموعة التجريبية عن المجموعة المقارنة في دراسته في برامج الأنشطة الرياضية في درس التربية الرياضية وأثرها على مستوى التحصيل العلمي، والنتائج تشير إلى أن إتاحة الفرصة للتلاميذ للتفكير والتجريب والممارسة كان لها الأثر الايجابي علي تقدم مستوى التحصيل الدراسي بالنسبة للمجموعة التجريبية. (9 : 73-75)

لذا فالتمارين الصباحية التي تتضمن تمارين (المشي والجري والوثب) تعمل على تهيئة الجسم بدنيا ونفسيا وعقليا مما يؤدي إلى زيادة الارتقاء بالمستوى الذهني لدى التلاميذ، وهذا يتبين من دراسة علي القصبي (1982) (5)، بان التغيير المستمر للتمارين واختيار الأفضل منها ذو فاعلية في تحريك تركيز انتباه التلميذ في الدرس ويركز انتباهه مع المدرس ليتمشى مع النداءات بصورة صحيحة ويتابع التوقيت المطلوب، وإن العمل على زيادة حدة الانتباه لدى التلاميذ يعتبر من العوامل المساعدة على زيادة كفاءتهم في الاستيعاب والتحصيل داخل الفصل حيث أثبتت نتائج الدراسة وجود علاقة بين التمارين الصباحية والتحصيل الدراسي. (5 : 632)

أما نتائج المجموعة الضابطة فقد كانت اقل من المجموعتين ويعزي الباحثون ذلك الانخفاض في مستوى التحصيل الدراسي إلى مجموعة التمارين المحددة والتي تؤدي في فترة الصباح خلال الفصل الدراسي، مما أدى إلى عدم فاعلية التلاميذ وإيجابيتهم، وعدم فاعليتها في تنمية الجانب العقلي للتلاميذ والذي اتضح ذلك في انخفاض مستوى تحصيلهم العلمي بالمقارنة بنتائج المجموعة التجريبية الأولى والثانية ويتبين للباحثين إن ممارسة التمارين لها تأثيرها الفعال والذي اتضح عند ممارستها، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه هبة الله عبد المنعم (2004) طبقا لما أورده رفكن (1992) بأنه وجب على المعلم أن يدعم الجانب الوجداني عند التلاميذ وذلك بإثارة العواطف باستمرار من خلال الفكر بحيث تؤثر على التلميذ بالتعزيز، وبالتالي فإن كل ما يكتسبه التلميذ ويتعود عليه من عادات وجدانية أو حركية أو عقلية متعمدة، فالجوانب الوجدانية أهميتها للتلميذ ليست وجدانيا فقط ولكنها تؤثر في التحصيل العلمي فحالة التلميذ من فرح وسعادة واسترخاء كلها تؤثر في التحصيل نحو الأفضل. (17 : 39)، وكما حققت المجموعة الثانية تقدماً جوهرياً ملحوظاً عند مستوى (0.05) في الارتقاء بمستوى درجات التحصيل الدراسي.

ويتضح من الجدول (10) بان هناك فروقا دالة إحصائية بين قياسات المجموعات في نتائج التحصيل الدراسي بالفترتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى ويعزي الباحثون هذا التفوق لمحتوى البرنامج التطبيقي بفترة الصباح وكذلك فترة الراحة وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من "برافو سيفتسو سوافتي" (1980) (2) بان النشاط الحركي اليومي الذي يؤدي على مدار الأسبوع والفصل الدراسي أدى إلى تحسين الدورة الدموية بالمخ وكان له تأثير إيجابي على إنتاجية قدرات التلاميذ الذهنية في نهاية العام الدراسي. (2 : 112)

ويبين الجدول (11) بان هناك فروقا دالة إحصائية بين نتائج مجموعات البحث في تحصيل المواد الدراسية بعد تمارين فترة الصباح وتبين من مقارنة متوسطات المجموعات تفوق المجموعة التجريبية الأولى في نتائج التحصيل الدراسي للمواد الدراسية ويعزي الباحثون هذا التحسن لهذه المجموعة إلى البرنامج المقترح وهذا ما أشارت إليه دراسة عمرو رشدي (2005) (6)، بان ممارسة ومشاهدة عروض التمارين وتنفيذ درس التربية البدنية له تأثير إيجابي على مستوى التحصيل والصفات البدنية للتلاميذ.

أما نتائج المجموعة الثانية فكانت اقل من المجموعة التجريبية الأولى وأفضل من نتائج المجموعة الضابطة وهذا ما أكدته نتائج دراسة علي القصبي (1982) (5)، والتي أظهرت نتائجها وجود تباين في الانتباه بين الاختبارين ولصالح الاختبار الأول، كما أظهرت النتائج وجود تباين في الانتباه بين الفترات الثلاثة، حيث تتفق النتائج مع نتائج الدراسة الحالية وتؤكد

بان أداء التمرينات الصباحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية تزيد من مستوى التحصيل الدراسي بالنسبة للمواد الدراسية في الفترة ما بعد أداء التمرينات مباشرة (أي الحصص الثلاث الأولى) من اليوم الدراسي.

أما نتائج المجموعة الضابطة فكانت نتائجها اقل من المجموعة التجريبية الأولى والثانية، عزى الباحثون ذلك إلى عدم فاعلية التمرينات المطبقة بالمدرسة، ومن المعروف إن معظم تلاميذ المدارس يؤدون مجموعة ثابتة من التمرينات في فترة الصباح والراحة طوال الفصل الدراسي والتي تشمل أساساً على تمرينات توقيتية في المكان لغرض الاصطفاف فقط لأجل الدخول إلى الفصول الدراسية.

ويوضح الجدول (12) بان هناك فروقا دالة إحصائية بين نتائج مجموعات البحث في درجات التحصيل الدراسي بعد فترة الراحة حيث نلاحظ تفوق المجموعة التجريبية الأولى عند مقارنتها بنتائج المجموعة التجريبية الثانية والضابطة، ويشير الباحثون إلى أهمية التمرينات لما لها من تأثير ايجابي سواءً كانت في بداية أو منتصف أو نهاية اليوم الدراسي فهي تعطي مردوداً ايجابياً في الارتقاء بمستوى التحصيل الدراسي وان كانت بنسب متفاوتة، وتذكر إخلص عبد الظاهر (1990) (1)، بان التمرين البدني يزيد من الصحة العقلية بترقية شعور الإنسان بالحياة وبعداد الفرد ليكون أكثر انتباهاً وذلك من خلال الحصول على أفضل استرخاء وراحة، ومن هنا نجد أن الانتباه هو احد النتائج الايجابية التي نحصل عليها من خلال المشاركة الفعالة في أداء التمرينات. (1 : 97)

ويشير الجدول (13) إلى قياس درجات التحصيل الدراسي للفترتين بان هناك فروقا دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الفترتين لدى مجموعات البحث فكانت نتائجها لصالح مجموعة التمرينات بعد فترة الصباح.

نلاحظ إن مستوى التحصيل الدراسي للمواد الدراسية التي تقع مباشرة بعد تمرينات الصباح نتائجها أفضل من نتائج تمرينات فترة الراحة ويعزي الباحثون ذلك إلى محتوى برنامج التمرينات حيث تتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسة فاطمة صابر وآخرون (2005) (8)، والتي أظهرت نتائجها بان هناك فروق دالة إحصائية بين مستويات أداءات تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في نهاية اليوم الدراسي ولصالح التجريبية في نهاية اليوم، كما أكدت النتائج إن زيادة النشاط الحركي اليومي والتمرينات داخل حجرة الدراسة تزيد من قدرة التلاميذ على الانتباه، وينعكس ذلك على قدرة التلاميذ على تحصيل المناهج وكذلك نتائج دراسة علي القصبي (1982) (5)، بان التمرينات الصباحية الهادفة تؤثر في الفترات (الحصص الأولى والثانية والثالثة) بعكس التمرينات التقليدية المعتادة، فالانتباه بعد الحصص الأولى والثانية والثالثة يكون أفضل من نفس الفترات للتلاميذ بعد تأدية التمرينات المعتادة.

#### الاستنتاجات:

- 1- تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت برنامج التمرينات بفترتي الصباح والراحة في تنمية القدرات البدنية وقد حسنتها بدرجة أفضل من المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة.
- 2- فاعلية محتوى برنامج التمرينات بفترتي الصباح والراحة للمجموعة الأولى وبتكرار الأداء بالتوقيت الجماعي أدى إلى تحسين مستوى التحصيل الدراسي للمواد الدراسية بدرجة أفضل من التجريبية الثانية والضابطة.
- 3- أدى استخدام برنامج التمرينات في فترة الصباح للمجموعة الثانية إلى الارتقاء بتحسين مستوى القدرات البدنية والتحصيل الدراسي بدرجة أفضل من الضابطة.

4- أداء التمرينات المقررة بالمنهج المدرسي وذلك وبتكرار الأداء الحركي بالتوقيت الجماعي له تأثيره الايجابي فقد حققت المجموعة الضابطة تحسنا في مستوى القدرات البدنية والتحصيل الدراسي للمواد الدراسية بدرجة أفضل عند مقارنتها بالقياس القبلي.

التوصيات:

- 1- نوصي القائمين بوضع وإعداد مناهج المرحلة الابتدائية بإدراج برنامج التمرينات الغرضية كجزء أساسي في مناهج التربية البدنية لتأثيره على مستوى القدرات البدنية والتحصيل الدراسي.
- 2- عقد دورات تدريبية لمعلمي التربية البدنية بالمرحلة الابتدائية للوقوف على ما هو جديد لتنمية القدرات الوظيفية والبدنية ورفع مستوى التحصيل الدراسي للتلاميذ.
- 3- نوصي الباحثين بإجراء المزيد من البحوث المشابهة لمعرفة تأثير التمرينات الغرضية على المراحل التعليمية المختلفة.
- 4- نوصي القائمين في مجال تدريب وتدريب التمرينات للاسترشاد بنتائج هذا البحث والاستفادة منه.

## المراجع:

1. إخلاص نور الدين عبد الظاهر (1990). اثر برنامج مقترح للياقة البدنية باستخدام التمرينات الهوائية على بعض المتغيرات المورفولوجية والخصائص البدنية والكفاءة الفسيولوجية للمشاركين ببرنامج خدمة المجتمع بدولة الكويت، المؤتمر العلمي الأول في التربية البدنية، جامعة الزقازيق.
2. برفوسيفتش وسوافتي (1980). الأسس الصحية للأنشطة الرياضية، موسكو.
3. زكية إبراهيم كامل ونوال إبراهيم شلتوت وميرفت علي خفاجة (2002). طرق التدريس في التربية الرياضية. أساسيات في تدريس التربية الرياضية مطبعة الإشعاع الفنية الإسكندرية.
4. عادل عبد الحليم حيدر وبثينة محمد فاضل (2000). دراسة عاملية لمظاهر النمو البدني للأطفال (البنين) من (6-9) سنوات، بحث منشور، مجلة العلوم والفنون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، العدد السادس عشر، الإسكندرية.
5. علي حسين القصبي (1982). أثر التمرينات الصباحية المدرسية علي حدة الانتباه، المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية، ترشيد التربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان.
6. عمرو محمد رشدي (2005). تأثير عروض التمرينات على مستوى التحصيل لبعض وحدات المواد الدراسية والصفات البدنية المرتبطة بتلاميذ الحلقة الأولى من مرحلة التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

7. فتحي أحمد إبراهيم (2008). المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
8. فاطمة عوض صابر ونادية محمد الحامولي ومحمد حسين عبد المنعم (2005). برنامج مقترح للتمرينات المنشطة أثناء اليوم الدراسي وتأثيره على حدة الانتباه لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضة، العدد السابع والخمسون، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
9. محمد السيد رحيم (1976). الأنشطة الرياضية وطرق التدريس في درس التربية الرياضية وأثرها على مستوى التحصيل العلمي لتلاميذ الصف الأول للمرحلة الإعدادية، كلية التربية الرياضية للبنين، رسالة ماجستير، جامعة حلوان.
10. محمد شحاته ربيع (1986). تاريخ علم النفس ومدارسه، دار الصحوة للنشر والتوزيع، القاهرة.
11. محمد حسن علاوي (1998). سيكولوجية النمو للاعب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
12. محمد صبحي حسنين ومحمد عبد السلام راغب (1995). القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي القاهرة.
13. مصطفى باهي صبري (2007). الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، مكتبة الأنجلو المصرية.
14. مبرفت محمد الطوانسي (1993). تأثير التدريب الدائري على اللياقة البدنية والقدرة على التعلم ومستوى الأداء المهاري في الجمباز لتلاميذ الصف الخامس، المجلة العلمية، العدد 18، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.
15. نجاة الطاهر الفرجاني (2009). دور الأم في تعليم أبنائها وأثره في التحصيل الدراسي لتلاميذ الصف الأول والثاني من مرحلة التعليم الأساسي والمنزلي بمنطقة العجيلات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السابع من ابريل.
16. هاشم عبد الرحيم الراوي ومحمد صالح السامرائي ومهند عبد الستار العاني (2002). أثر الرياضة الصباحية والمسائية على بعض القدرات البدنية للمشاركين في تدريبات أشبال صدام لعمر (12-16) سنة لمحافظة صلاح الدين، مجلة التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر، العدد الثالث.
17. هبة الله عبد المنعم عابدين (2004). أثر استخدام العروض الرياضية على الجانب الوجداني لتلاميذ الحلقة الأولى بمنطقة شرق طنطا

18. هدى مصطفى درويش  
التعليمية، رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية.  
(1999). تأثير النشاط الحركي المنظم على بعض الحركات  
الأساسية والتكيف العام لمرحلة رياض الأطفال، مجلة  
العلوم والفنون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة  
حلوان، الإسكندرية.
19. يعي محمد صالح  
(1983). تأثير التمرينات الغرضية الخاصة على مستوى  
الأداء في الجمباز، مجلة دراسات وبحوث، المجلد  
السادس، العدد الثاني جامعة حلوان.



## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
20 - 1	دوافع المرأة لممارسة الرياضة بمركز دارين للياقة البدنية بمدينة الزاوية	خديجة يوسف محمد أبو خريص	1
37 - 20	بعض مشكلات التدريب الميداني لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة غريان	أحمد علي إبراهيم إبراهيم أبو زيد الدويبي انور عبد العظيم هنيدي	2
51 - 38	تقدير مستوى القلق لدى طلاب كلية التربية الرياضية وعلوم الحركة بالجميل - جامعة صبراتة	الشريف الهادي غبرة	3
69 - 52	الميل نحو أنشطة درس التربية البدنية لدى تلاميذ وتلميذات الصف الثامن (غريان)	أحمد علي إبراهيم إبراهيم أبو زيد الدويبي أنور عبد العظيم هنيدي	4
81 - 70	الزخرفة الإسلامية ومكانتها في التربية الفنية والتذوق الفني	. حسين ميلاد أبوشعالة	5
92 - 82	علاقة بعض المتغيرات الكينماتيكية بالمستوى الرقي لمسابقة الوثب الطويل	د. زياد صالح سويدان د. صبيح العجيلي القلاي د. فاطمة سالم الشعاب	6
110 - 93	أثر برنامج مقترح لتمرينات متنوعة على تنمية بعض القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من (10-11) سنة	د. عبد السلام الشارف النعي ا. م. د. ليلى محمد الهنشيري د. مصطفى موسى عمر	7
142 - 111	بناء مقياس قائمة الأنماط المزاجية لناشئي كرة اليد تحت 16 سنة	د. عبد السلام صالح علي انبيص د. محمد علي عياد سليمان د. مسعود عبد السلام مسعود	8
156 - 143	الملاحة البحرية التجارية عند الفينيقيين	د. عبد الكريم على نامو	9
165 - 157	البرامج الرياضية في وسائل الإعلام دراسة في التلقي والتأثير لدى الشباب	د. جابري سارة د. رضوان بلخيري	10
189 - 166	"العقل والإرادة في فلسفتي "اسبينوزا" و"شوبنهاور دراسة تحليلية مقارنة".	د. المهدي عمر مجاهد إبراهيم د. سعيدة محمد أبو الاجراس	11
208 - 190	تأثير العمل وفق اختلاف أنظمة إنتاج الطاقة على استجابة عمل الهرمونات المنظمة لبعض الاملاح في بلازما الدم	د. ميلود عمار النفر د. عبد الحكيم سالم تنتوش أ. هشام رجب عباد	12

229 - 209	المفهوم الحديث للمنهج في مرحلة رياض الأطفال	د. موسي احمد البوسيفي	13
232 - 230	مسار امتلاك المدخلات للتوضيح للمفاهيم في التربية البدنية والرياضية	س.ف. مالا خوف - ك.أ. بارد ونوفا	14
236 - 233	ملامح المعيار المعرفي كطريقة صحية لحياة طلاب البيئة	أ.ن. أونيشوك - ن.أ. غريشانوفيتش م.م. كروتاليفيتش - م.ن. تسيغانينكا ف. دروبيشيفا - ل.أ. غلينشيكوفا	15
239 - 237	أسباب الام في العمود الفقري وطرق علاجها	د. دوسين يوري ميخايلوفيتش د. فتحي علي البشيني أ. أكرم العماري بنور	16