

تأثير استخدام الالعاب الصغيرة وبعض القدرات البدنية والحركية على مستوى القدرات العقلية لمستفيدي دور رعاية الدولة/ذي قار

أ.م.د ربيع لفته داخل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار
أ.م باسم سامي شهيد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار
أ.م عامر موسى عباس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

الكلمات المفتاحية : الالعاب الصغيرة ، القدرات البدنية والحركية ، القدرات العقلية ، دور رعاية الدولة .

إن خبرات الإنسان في طفولته تؤثر بشكل فعال على حياته المقبلة، ذلك وجب على المجتمع ممثلاً بالمختصين بالجوانب الرياضية والبدنية والاجتماعية والنفسية والعقلية أن يجدوا البديل المناسب لرعاية وحماية هذه الفئة المحرومة ومساعدتها على الاستمرار في الحياة والعيش الكريم ، فقد اهتمت الكثير من دول العالم بهذه الفئة وأولتها رعاية خاصة تتلاءم وضرورتها وأهميتها في المجتمع. وللتربية الرياضية الدور الفعال في بناء الفرد من النواحي الصحية والتربوية والعقلية ، فان من الممكن استغلال وقت الفراغ لهذه المجموعة من (الأطفال والأولاد) بالالعاب ورياضة مميزة وممتعة لان ما يصاحب الالعاب الرياضية من شعور بالمتعة والسرور يؤدي الى تجديد نشاط الفرد وتهيئته لمتابعة واجباته من جديد ، وأن مشكلة البحث تتمحور حول ان الاعمار التي في هذه الدور وخاصة (١٤-١٦) هي في مرحلة المراهقة وان الحرمان من الأب والام ورعايتهم وحنانهم التي توفر لهذه المرحلة الاطمئنان النفسي والاجتماعي الذي من خلاله يمكن أغلب في مثل هذه الاعمار الابتعاد عن المشاكل النفسية والعصبية والاجتماعية التي لها الأثر السلبي على المجتمع فضلاً عن الطاقة الزائدة التي يتميز بها مثل هذه الاعمار يجب وضعها في الجانب الإيجابي الذي يخدم المجتمع ، تجلت أهمية البحث إلى استخدام الالعاب الصغيرة وبعض القدرات البدنية والحركية على مستفيدي دور الدولة ولفئة العمرية (١٤-١٦) سنة من البنين ، ووضعها بيد المهتمين من العاملين والمشرفين في هذه الدور والوزارة الخاصة بها للاستفادة من وجود مثل هذا البرنامج الرياضي الذي سوف يعطي الفرص لتطوير اهتماماتهم الرياضية واكتساب القدرات العقلية التي تساعدهم على تحقيق المكانة في وسطهم ، ومحاولة تنمية الصفات الجيدة لديهم وإبعاد الأفكار السلبية التي قد تراودهم وتؤدي بهم إلى أن يكونوا أشخاصاً منحرفين وغير أسوياء ، والغرض من الدراسة كان إعداد العاب صغيرة وفق الأسس العلمية التي من شأنها تنمية بعض القدرات البدنية والحركية والعقلية لمستفيدي دور الدولة ، والتعرف على تأثيرها عليهم من خلال هذه الجوانب وكذلك التباين بينهم ، وهل هناك فروق فيما بينهم من خلال هذه المتغيرات ، وحدد مجتمع البحث بمستفيدي دور الدولة في محافظة ذي قار من البنين وعددهم (٤٨) لأعمار دور الدولة من (٦-١٨) ، وتم اختيار عينة البحث بالمستفيدين تحددت من دار الدولة عددهم (٢٤) مستفيد للفئة العمرية (١٤-١٦) وتم التجانس لهم ككل والتكافؤ بينهم في متغيرات البحث ، قام الباحثون بإجراء عدة تجارب استطلاعية على عينة مأخوذة من مجتمع البحث للتأكد من مقدرة المستفيدين على فهم واستيعاب المقاييس المستخدمة بالبحث وبكل ما يتعلق به ومن ثم إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث (الاختبارات القبليّة) (رافن للذكاء ، والتصور العقلي) وبعدها استخدام البرنامج المعد من قبل الباحثون على المجموعات الثلاثة من حيث الالعاب الصغيرة وبعض القدرات البدنية والحركية ، وإجراء الاختبارات البعدية وبعد تحصيل البيانات من هذه الاختبارات تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة ومن ثم عرضها على شكل جداول وتحليلها ومناقشتها بما يتلائم والنتائج التي ظهرت ووضع الاستنتاجات لها .

إن خبرات الإنسان في طفولته تؤثر بشكل فعال على حياته المقبلة، ذلك وجب على المجتمع ممثلاً بالمختصين بالجوانب الرياضية والبدنية والاجتماعية والنفسية والعقلية أن يجدوا البديل المناسب لرعاية وحماية هذه الفئة المحرومة ومساعدتها على الاستمرار في الحياة والعيش الكريم ، فقد اهتمت الكثير من دول العالم بهذه الفئة وأولتها رعاية خاصة تتلاءم وضرورتها وأهميتها في المجتمع .
وللتربية الرياضية الدور الفعال في بناء الفرد من النواحي الصحية والتربوية والعقلية ، فان من الممكن استغلال وقت الفراغ لهذه المجموعة من (الأطفال والأولاد) بالعباب ورياضة مميزة وممتعة لان ما يصاحب الألعاب الرياضية من شعور بالمتعة والسرور يؤدي الى تجديد نشاط الفرد وتهينته لمتابعة واجباته من جديد .

وفي بلدنا قدمت الدولة الرعاية لهذه الفئة عن طريق دور الدولة التي تقوم بـايواء "من كانت أعمارهم تتراوح بين حديثي الولادة وحتى الثامنة عشرة قابلة للتعميد سنة واحدة" (١) ، إذ تهدف هذه الدور إلى انتشار هؤلاء (الأطفال والأولاد) من الضياع والتشرد والانحراف والجهل والمرض الذي قد يداهمهم وهم بعيدون عن ذويهم ، ومن جانب آخر فان وجود هذه المجموعة في مؤسسات الرعاية الاجتماعية له تأثير سلبي على نفسياتهم والقدرات العقلية " فعزلهم عن المجتمع وعن أسرته مهما كانت أسبابها ومهما بدا في نظر الكبار إيداعه في المؤسسة له جانب سلبي عليهم ، وعن طريق اللعب يستطيع الفرد ولا سيما الطفل الخروج إلى مسار الحقيقة والواقع فاللعب يحقق فوائد متعددة كالرضا الشخصي والهدوء النفسي والتخفيف من التوتر والتوسع في القدرات العقلية .

أن مشكلة البحث تتمحور حول ان الاعمار التي في هذه الدور وخاصة (١٤-١٦) هي في مرحلة المراهقة وان الحرمان من الأب والام ورعايتهم وحنانهم التي توفر لهذه المرحلة الاطمئنان النفسي والاجتماعي الذي من خلاله يمكن أغلب في مثل هذه الاعمار الابتعاد عن المشاكل النفسية والعصبية والاجتماعية التي لها الأثر السلبي على المجتمع فضلاً عن الطاقة الزائدة التي يتميز بها مثل هذه الاعمار يجب وضعها في الجانب الإيجابي الذي يخدم المجتمع ولعدم وجود برامج متطورة منسقة تلائم حاجات ومتطلبات المستفيدين من دور الدولة للمساهمة في تطوير قدراتهم البدنية والحركية والعقلية أرتأى الباحثون الخوض في هذه الدراسة للتقليل من الاثار السلبية لهذه المرحلة وزرع جوانب التعاون والمساعدة بينهم والترويح النفسي .

وانطلاقاً مما تقدم فقد تجلت أهمية البحث إلى استخدام الألعاب الصغيرة وبعض القدرات البدنية والحركية على مستفيدي دور الدولة ولفئة العمرية (١٤-١٦) سنة من البنين ، ووضعها بيد المهتمين من العاملين والمشرفين في هذه الدور والوزارة الخاصة بها للاستفادة من وجود مثل هذا البرنامج الرياضي الذي سوف يعطي الفرص لتطوير اهتماماتهم الرياضية واكتساب القدرات العقلية التي تساعدهم على تحقيق المكانة في وسطهم ، ومحاولة تنمية الصفات الجيدة لديهم وإبعاد الأفكار السلبية التي قد تراودهم وتؤدي بهم إلى أن يكونوا أشخاصاً منحرفين وغير أسوياء ، وتعد هذه الدراسة واحدة من الدراسات الجديدة التي تهتم بهذه الفئة الاجتماعية ومن الميادين التي لم تطرقها التربية الرياضية ، والحاجة للقيام بهذه الدراسة كونها تسهم في استكمال وتطوير عمل مؤسسات الرعاية الاجتماعية في ذي قار .

٢- الغرض من الدراسة :

إعداد العاب صغيرة وفق الأسس العلمية التي من شأنها تنمية بعض القدرات البدنية والحركية والعقلية لمستفيدي دور الدولة ، والتعرف على تأثيرها عليهم من خلال هذه الجوانب وكذلك التباين بينهم ، وهل هناك فروق فيما بينهم من خلال هذه المتغيرات .

٣- طريقة البحث :

١-٣ تصميم الدراسة :

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمتها لطبيعة المشكلة المراد بحثها ، وحدد مجتمع البحث بمستفيدي دور الدولة في محافظة ذي قار من البنين وعددهم (٤٨) لأعمار دور الدولة من (٦-١٨) ، وتم اختيار عينة البحث بالمستفيدين تحددت من دار الدولة عددهم (٢٤) مستفيد لفئة العمرية (٤-١٦) وتم التجانس لهم ككل والتكافؤ بينهم في متغيرات البحث .

جدول (١)

يوضح توزيع عينة البحث بحسب العمر والنسبة المئوية

اسم الدار	الجنس	عمر ١٤ سنة	النسبة المئوية	عمر ١٥ سنة	النسبة المئوية	عمر ١٦ سنة	النسبة المئوية
دار الدولة للصغار	ذكور	٨	%١٦	٨	%١٦	٨	%١٦

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لغرض التجانس

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1-	رافن للذكاء	درجة	٧٨,٦٤٧	١١,١٣٣	%1٤.155
2-	التصور الذهني	درجة	٨,٧٧٢	١,١٦١	%13.235

وكما مبين في الجدول (٢) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (٣٠%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعة الواحدة " فكلما قرب معامل الاختلاف من (١%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (٣٠%) يعني أن العينة غير متجانسة " (١)

جدول (٣)

يبين قيم (ف) المحسوبة لاختبارات المستخدمة بالبحث لغرض التكافؤ

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية	دلالة الفروق
رافن للذكاء	بين المجموعات	٢.٣٣٣	2	١,١٦٧	0.0٠٨	٣,٤٧	عشوائي
	داخل المجموعات	٣٠٢٤,٦٢٥	21	١٤٤,٥٠٦			
التصور الذهني	بين المجموعات	0.250	2	0.125	0.057		عشوائي
	داخل المجموعات	46.375	21	2.208			

* عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢-٢١).

٢-٣-٢ الإجراءات :

١-٢-٣ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء عدة تجارب استطلاعية على عينة مأخوذة من مجتمع البحث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ومن خارج عينة البحث الرئيسية وكان الهدف من إجراء التجربة التأكد من مقدرة المستفيدين على فهم واستيعاب المقاييس المستخدمة بالبحث ، والتأكد من صلاحية العينة المنتخبة والاختبارات والمقاييس المرشحة للمرحلة العمرية مناسبة لبيان ثقلها العلمي، وكذلك التعرف على المعوقات والصعوبات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ الاختبارات في التجربة الرئيسية لتلافيها أو التعديل فيها .

٢-٢-٣ الاختبارات المستخدمة في الدراسة :

١-٢-٢-٣ الذكاء : اختبار raven (١) :

أن فكرة هذا الاختبار تعتمد على إدراك العلاقة بين مجموعة من الأشكال ويحتوي هذا الاختبار (٦٠) مصفوفة موزعة على خمسة أقسام هي : (A.B.C.D.E) كل قسم مصفوفة لكل منها جزء منفصل عنها يطلب من المفحوص أن يحدد شكلاً من بين (٦,٨) أشكال يكون مناسباً لوضعه في المكان المخصص له في المصفوفة كما هو موضح في المصدر أو قد تتضمن المجموعة الأصلية (٩) أشكال يوجد منها فعلاً ثماني أشكال التاسع فهو غير موجود ، ويطلب من المفحوص أن يدرس سلاسل الأشكال الثمانية الموجودة بأي طريقة يشاء سواء بالطول أم العرض ثم يستخلص العلاقة الموجودة بينهما ثم ينتقل إلى المجموعة الثانية من الأشكال التي تحتوي على (٦) أشكال ويختار منها الشكل الواحد المناسب الذي يتفق مع المجموعة الأصلية ، ومن الجدير بالذكر أن هذه المجموعات تتدرج في الصعوبة بحيث إن المجموعة الموجودة في القسم (E) تحتاج إلى درجة عالية من الذكاء لاختيار الشكل الصحيح والمناسب الذي يتفق مع المجموعة الأصلية ، أما الوقت المخصص للاختبار وهو ساعة واحدة ومستوى السن من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الجامعة.

2-2-2-3 اختبار التصور الذهني (٣)

قبل الإجابة عن هذا المقياس على الرياضي أن يتذكر التصور الذهني لأنه ليس مجرد الرؤية لشيء ما ، وإنما يتطلب استخدام الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط ، ويتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية كالآتي :

أولاً : الممارسة بمفردك .

ثانياً : الممارسة مع الآخرين .

ثالثاً : مشاهدة الزميل .

رابعاً : الأداء في المسابقة .

كما يتضمن هذا المقياس أربعة محاور وهي:

(١) وديع ياسين وحسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،الموصل:دار الكتب، ١٩٩٩، ص١٦١.

(2) J. L. Raven ، اعداد وتقنين عبد الفتاح القرشي ، اختبار المصفوفات المتتابعة الملونه ، الكويت ، دار القلم، ١٩٨٧ .

(٣) أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية / التطبيقات في المجال الرياضي ، ط١ : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .

- ١- كيف ترى الصورة (محور بصري) .
 - ٢- ما وضوح سماعتك للأصوات (محور سمعي).
 - ٣- كيف تشعر بعضلات جسمك في أثناء الأداء (محور حس حركي) .
 - ٤- كيف تميز حالتك المزاجية (محور انفعالي) .
- بعد إتمام عملية التصور الذهني قوم نفسك وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد وعلى النحو الآتي:
- أ- عدم وجود صورة ذهنية للنشاط (لا يوجد) .
 - ب- وجود صورة ولكن غير واضحة (غير واضح) .
 - ت- صورة واضحة بدرجة متوسطة (وسط) .
 - ث- صورة واضحة بدرجة كبيرة (واضح) .
 - ج- صورة واضحة بدرجة كبيرة (واضح) .
 - ح- صورة واضحة بدرجة كبيرة جداً (واضح جداً) .

أولاً- تصور الممارسة بمفردك :

اختر مهارة من لعبة ما مثل كرة القدم وأنت تؤديها في قاعة التدريب وعلى القاعة الرياضية من دون وجود احد معك ، ثم أغمض العينين لمدة دقيقة وحاول أن تتصور نفسك تؤدي ضرب الكرة ف نحو الهدف في هذا المكان مع التركيز على سماع الأصوات المحيطة بالمدراج في أثناء الأداء وان تحس وتشعر بجسمك يؤدي ضرب الكرة نحو الهدف وان تكون واعياً بحالتك العقلية والانفعالية .

ت	الفقرات	لايوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
١	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت ترتكب الخطاء بالحركة	١	٢	٣	٤	٥
٢	هل استمعت للأصوات المحيطة بك أثناء الأداء	١	٢	٣	٤	٥
٣	هل شعرت بعضلات جسمك تنقلص أثناء الأداء	١	٢	٣	٤	٥
٤	هل كان مزاجك بحالة فرح أم حزن أم خوف	١	٢	٣	٤	٥

ثانياً – تصور الممارسة مع الآخرين :

الآن تصور نفسك وأنت تؤدي ضرب الكرة نحو الهدف وحارس مرمى موجود في الهدف مع ولكن وجود المدرب والزملاء في الفريق وهذه المرة ارتكبت خطأ واضحاً عدم تسديد الكرة في المكان المناسب لتري الزملاء والخصم ، أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور نفسك في هذه الحالة والملاحظات التي سوف تصدر من المدرب بعد ذلك .

ت	الفقرات	لايوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
١	هل تمكنت من تصور نفسك تؤدي ضرب الكرة نحو الهدف	١	٢	٣	٤	٥
٢	هناك أصوات موجودة بالملعب أثناء الأداء هل تمكنت من سماعها	١	٢	٣	٤	٥
٣	هل شعرت بجسمك يؤدي ضرب الكرة وعضلاتك تنقلص	١	٢	٣	٤	٥
٤	هل شعرت بالخوف أو الحزن أثناء الأداء	١	٢	٣	٤	٥

ثالثاً- تصور مشاهدة الزميل :

فكر في زميل يؤدي ضرب الكرة نحو الهدف وهو يؤدي مع الزميل ولكن يرتكب خطأ في ضرب الكرة نحو الهدف ويتصدى لها حارس المرمى ، أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور زميلك هذا وهو يفشل عند أداء مهارة ضرب الكرة نحو الهدف .

ت	الفقرات	لايوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
١	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك	١	٢	٣	٤	٥
٢	هل تمكنت من تمييز الأصوات الموجودة في الملعب أثناء الخطا	١	٢	٣	٤	٥
٣	هل جسمك كان بوضع مسترخي أو متشنج	١	٢	٣	٤	٥
٤	هل تمكنت أن تميز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب خطأ زميلك	١	٢	٣	٤	٥

رابعاً – تصور الأداء في المسابقة :

تصور نفسك تلعب في بطولة ومنافسة مهمة وأنت تؤدي المهارات التي تعلمتها بشكل رائع وهنا جمهور حاضر في القاعة وجميعهم يشجعونك ويهتفون باسمك ، الآن غلق العينين لمدة دقيقة واحدة وتصور نفسك بهذه الحالة.

ت	الفقرات	لايوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
١	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت في هذه الحالة	١	٢	٣	٤	٥
٢	هل تمكنت من سماع الأصوات الموجودة في الملعب	١	٢	٣	٤	٥
٣	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي الحركة	١	٢	٣	٤	٥
٤	هل استطعت أن تميز إحساسك بالفرح أثناء المباراة	١	٢	٣	٤	٥

ملاحظة : تقدير درجة التصور الذهني تكون كالآتي :

- ١- التصور البصري : جميع الدرجات في العبارة (١) للمواقف الأربعة =-----
 - ٢- التصور السمعي : جميع الدرجات في العبارة (٢) للمواقف الأربعة =-----
 - ٣- التصور الحس حركي : جميع الدرجات في العبارة (٣) للمواقف الأربعة =-----
 - ٤- الحالة الانفعالية المصاحبة : جميع الدرجات في العبارة (٤) للمواقف الأربعة =---
- تنحصر الدرجة ما بين (٤) كحد أدنى وبين (٢٠) كحد أعلى وكلما زادت الدرجة يبين كفاءتك بالتصور الذهني.

التقييم :

بعد الانتهاء من عملية التصور علينا أن نتعرف على درجتنا في هذا الاختبار ويتم حساب الدرجة عن طريق جمع درجات كل محور على حدة وكالاتي :

ت	الأسئلة	المحور	الدرجة
١	جميع الدرجات في السؤال (١) للمواقف الأربعة	البصري	
٢	جميع الدرجات في السؤال (٢) للمواقف الأربعة	السمعي	
٣	جميع الدرجات في السؤال (٣) للمواقف الأربعة	الحسركي	
٤	جميع الدرجات في السؤال (٤) للمواقف الأربعة	الانفعالي	

وإذا أردنا أن نفسر درجاتنا التي حصلنا عليها في التصور نستخدم المعيار الآتي:

٢٠-١٨	ممتاز
١٧-١٥	جيد
١٤-١٢	معتدل
١١-٨	مقبول
٧-٤	ضعيف

جدول (٤) بين المعاملات العلمية للقدرات العقلية(مصفوفة رافن- التصور الذهني)العينة البحث

المتغيرات	معامل الثبات	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	الدلالة الإحصائية
مصفوفة رافن	٠,٩٢٣	معنوي	٠,٩٨٧	معنوي
التصور الذهني	٠,٨٨٩	معنوي	٠,٩٦٥	معنوي

*قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٦) ومستوى (٠,٠٥) تبلغ (٠,٧٠٧)

٣-٣ مستوى صعوبة المقياسين المستعملين في البحث :

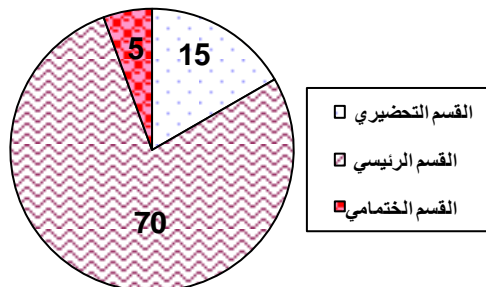
لغرض التعرف على مستوى صعوبة الاختبارات مقياس رافن والتصور الذهني عمد الباحثون إلى استخراج معامل الالتواء " أن تكون الاختبارات المستخدمة مناسبة للعينة من حيث درجة الصعوبة والسهولة عندما يكون التوزيع متماثلاً بمعنى أن تكون قيمته صفرية " (١) ومن خلال ملاحظة الجدول (٥) أظهرت معاملات الالتواء للاختبارات ضمن قيمة (١ ±) .

جدول (٥)**يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطأ المعياري في اعتدالية العينة**

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	المعامل الالتواء	معامل التوزيع الطبيعي
١	رافن للذكاء	درجة	٧٨,٦٤٧	١١,١٣٣	١,٩٨٩	٧٨	٠,٠٦٩
٢	التصور الذهني	درجة	٨,٧٧٢	١,١٦١	٠,٢٤٧	٨	٠,٦٦٤

٤-٣ الاختبارات القبليّة :

أجريت الاختبارات القبليّة وقياس مصفوفة رافن للذكاء والتصور الذهني لعينة البحث من المستفيدين يوم الأربعاء ٢٠١٦/١/٣ ، فقد قدم مقياس مصفوفة رافن للذكاء والتصور الذهني للمستفيدين في إحدى غرف المذاكرة في دار الدولة ذي قار، وقام الباحثون بإعداد برنامج رياضي يتلائم مع قدرات عينة البحث وقابليتهم البدنية وكذلك الاستفادة من المستلزمات المتوافرة داخل الدور(ملعب ، كرات ، كراسي ، مساطب) ، وكذلك مناسبة وقت تنفيذ البرنامج مع وقت فراغ المستفيدين ، إذ اشتمل البرنامج على (٢٤) وحدة وبواقع (٣) وحدات في الأسبوع ، تكون مدة الوحدة (٩٠) دقيقة مقسمة على أقسام الوحدة الثلاثة التي تتفق عليها مصادر علم التدريب وطرائق التدريس ، واشتملت محتويات البرنامج على التمارين والألعاب الصغيرة والألعاب الشعبية والألعاب المنظمة (ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي (١٠) ثا - ركض ٣٠م - ثني الجذع من الوقوف - الركض المتعرج - حمل الزميل بنفس الوزن أو قريب بالوزن - دفع الزميل - سقوط بين حزامين - حجل مع الزميل - دوران حول حلقة - تسلق الحبل - سقوط من فوق الزميل - نقل الكرة من فوق الرأس - النفق المزدوج - نقل الكرة بالساقين - لعبة الدائرة ورمي الكرة فوق اللوح بالقدم... الخ ، برنامج تدريبي لمدة (٢)شهر بواقع (٨) أسابيع كل أسبوع (٣) وحدات تدريبية لمدة (ساعة ونصف) يومياً من الساعة (٤,٥) عصراً لغاية السادسة عصراً ماعداً(الجمعة ، والسبت) .



شكل (١) يوضح أقسام الوحدة التدريبية بالبرنامج

٣-٥ الطريقة :

تم إعداد برنامج من قبل الباحثون بعد مقابلة والتشاور مع العاملين في هذه الدور لخبرتهم الواسعة في هذا المجال والاستفادة منهم في إعداد هذا البرنامج بحيث يتلائم مع ميول المستفيدين سواء كانت (بدنية ، عقلية ، نفسية... الخ) وكذلك استطلاع آراء مجموعة من الخبراء في اختصاص التربية الرياضية لتحديد أهم الألعاب الصغيرة والقدرات البدنية والحركية التي بالإمكان تطويرها عند عينة البحث عن طريق استمارة استطلاع آراء الخبراء وبعد قيام الباحثون بالاختبارات القبليّة على العينة المختارة استخدم بعض مهارات لعينة البحث وبعض القدرات البدنية والحركية ضمن الوحدات التدريبية في القسم الرئيسي بدأ تنفيذ البرنامج بتاريخ (١٠/١/٢٠١٦) في يوم قاعة تدريب رعاية الدولة/ ذي قار مدة تنفيذ البرنامج (٨) اسابيع عدد الوحدات التدريبية اليومية (٣) وحدات اسبوعياً ، العدد الكلي للوحدات التدريبية (٢٤) أيام التدريب خلال الاسبوع (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) ، الطريقة التدريبية المستخدمة ، التدريب الفكري المنخفض الشدة ، وطريقة التدريب التكراري ، تكون الشدة الكلية ضمن القسم الرئيسي بحدود (٥٠% - ٨٠%) بالاعتماد على مؤشر النبض من مستوى الشدة ، تموج درجات الشدة خلال الشهرين (٣:١) للأسابيع الثمانية ، (١ : ٢) لأيام الاسبوع ، تم احتساب الراحة بين التكرارات والمجاميع بحسب صعوبة الألعاب واهميتها تم احتساب شدة الاداء عن طريق الاداء القصوى للمستفيد وقد تضمنت الألعاب الصغيرة ماياتي : (حمل الزميل بنفس الوزن أو قريب بالوزن - دفع الزميل سقوط للخلف - سقوط بين حزامين - حمل مع الزميل - دوران حول حلقة - تسلق الحبل - سقوط من فوق الزميل - نقل الكرة من فوق الرأس - النفق المزدوج - نقل الكرة بالساقين - لعبة الدائرة ورمي الكرة - ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي (١٠) ثا - ركض ٣٠م - ثني الجذع من الوقوف - الركض المتعرج - الاتزان فوق اللوح بالقدم .



شكل (٢) يوضح بعض الصور لبعض التمرينات المستخدمة بالبرنامج

٣-٦ الاختبارات البعدية :

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث من المستفيدين يوم السبت المصادف ٢٠١٦/٣/٦ في دار الدولة ذي قار ، في الظروف نفسها للاختبارات القبليّة .

٣-٧ الوسائل الإحصائية :

أستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (١٦) .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشته:

تضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج قياس القدرات العقلية لعينة البحث في كل من الاختبارات القبليّة والبعدية ، ولقد استعمل اختبار (ت) لمعرفة معنوية الفروق للأوساط الحسابية في الاختبارات القبليّة والبعدية والمقارنة بينهم باستخدام (ف) تحليل التباين .

وعن طريق النتائج الإحصائية التي حصلوا عليها توفرت لدى الباحثون حصيلة جيدة من البيانات حول نتائج التجربة التي قاموا بتنفيذها على عينة البحث إذ اظهرت تلك النتائج فروقاً معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية التي تشير الى حصول تقدم ملموس لدى عينة البحث.

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعات الثلاثة في اختبارات (رأفّن للذكاء ، والتصور الذهني) وتحليلها :

جدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات الدراسة للمجموعات الثلاثة

المجموعات	المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفروق	نسبة التطور
		س	ع	س	ع			
سنة 14	رأفّن للذكاء	78.625	11.915	89.500	11.928	2.986	معنوية	13.831%
	التصور الذهني	8.750	1.488	11.250	1.982	7.637	معنوية	28.571%
سنة 15	رأفّن للذكاء	79.125	11.716	87.625	11.300	6.237	معنوية	10.742%
	التصور الذهني	8.875	1.552	11.875	2.100	4.583	معنوية	33.802%
سنة 16	رأفّن للذكاء	78.375	12.420	86.500	8.349	3.086	معنوية	10.366%
	التصور الذهني	9.000	1.414	13.375	2.065	5.466	معنوية	48.611%

* عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٧) = ١,٨٩٥ .

من خلال الجدول (٦) أظهرت النتائج ان قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات المجموعات الثلاثة (التجريبية الأولى ، والتجريبية الثانية ، والتجريبية الثالثة) بالاختبارين القبلي والبعدي هي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٧) مما يدل على معنوية الفروق في

هذه المجموعات ولصالح الاختبارات البعدية وذلك للدور الكبير للألعاب الصغيرة المستخدمة بالبرنامج التدريبي مما أثر إيجابياً على قدرات المستفيدين لهذه الدور من الأعمار (١٤-١٥-١٦) وهذا يحقق الغرض من الدراسة ، ونشير نسبة التطور الى بعض الفروق بينها بالنسبة لهذه الأعمار ولصالح سنة (١٤) لاختبار (رافن) ، أما التصور الذهني فكان لسنة (١٦) وحسب المعيار فهو معتدل .

٤-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعات الثلاثة في اختبارات (رافن للذكاء ، والتصور الذهني) وتحليلها :

جدول (٧)

يبين قيم (ف) المحسوبة للاختبارات البعدية بين المجموعات الثلاثة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية*	دلالة الفروق
رافن للذكاء	بين المجموعات	36.750	2	18.375	0.162	٣,47	عشوائي
	داخل المجموعات	2377.875	21	113.232			
التصور الذهني	بين المجموعات	19.083	2	9.542	2.271		عشوائي
	داخل المجموعات	88.250	21	4.202			

* عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢-٢١) .

من خلال الجدول (٧) أظهرت النتائج ان قيمة (ف) المحسوبة للمتغيرات بين المجموعات الثلاثة (التجريبية الأولى ، والتجريبية الثانية ، والتجريبية الثالثة) بالاختبارات البعدية هي أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢-٢١) مما يدل على عشوائية الفروق بين هذه المجموعات ، ولكن عند الرجوع للجدول (٦) ومن خلال الأوساط الحسابية نلاحظ ان هناك فروق بينها وتختلف من عمر الى آخر فكان (١٤ سنة) متفوقة بالذكاء و(١٦ سنة) متفوقون بالتصور الذهني ، وهذا ما أظهرته هذه الاختبارات (رافن للذكاء ، والتصور الذهني) ودور للألعاب الصغيرة المستخدمة بالبرنامج التدريبي الذي لها الأثر الإيجابي على قدراتهم .

٤-٣ مناقشة النتائج للمجموعات الثلاثة في اختبارات (رافن للذكاء ، والتصور الذهني) :

من خلال عرض وتحليل الجدول (٦) أظهرت النتائج معنوية الفروق لمتغيرات المجموعات الثلاثة بالاختبارين القبلي والبعدية في هذه المجموعات ولصالح الاختبارات البعدية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٧) ، وعند ملاحظة التطور في هذه الاختبارات وحسب العمر للمستفيدين في هذه الدور نلاحظ انهم في اختبار (رافن للذكاء) كانت مجموعة (١٤ سنة) هي الأعلى تطوراً ومن ثم (١٥ سنة) وأخيراً (١٦ سنة) ، أما في اختبار (التصور الذهني) كان التطور الأكبر لـ (١٦ سنة) وهو معتدل ، ومن ثم (١٥ سنة) وأخيراً (٤ سنة) وهما مقبولات ضمن المعيار للدرجات التي تم الحصول عليها من قبل عينة البحث ، ويعزو الباحثون ذلك التطور الحاصل نتيجة استخدام الألعاب الصغيرة وبعض القدرات البدنية والحركية في البرنامج التدريبي باستخدام تمارين الإعداد البدني والتمثلة بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة على رفع القدرات البدنية والحركية للجسم ، وأن التطور من خلال هذه الألعاب ظهر من خلال الذكاء لدى المستفيدين بعمر (٤ سنة) وذلك لحيويتهم في هذا العمر وقدرتهم على الابداء والنشاط المفرط لديهم لانهم جميعاً في دور المراهقة وهذه الألعاب تشجعهم على بذل المزيد من الجهد والتفكير للفرز والتنافس بينهم بحيث يكون بالجانب الإيجابي لهم وليس السلبي وذلك من خلال البرنامج المعد ، أما التطور الذي حدث في اختبار التصور كان لعمر (١٦ سنة) وذلك للنضج الذي توصلوا اليه هؤلاء وقدرتهم على التصور بأسرع ما يمكن وتبويب تلك التصورات وترجمتها بشكل سريع ومنتج نحو المطلوب منهم وظهر ذلك جلياً من خلال اختبار (التصور الذهني) لهذا العمر من المستفيدين .

وان تأثير التمارين والألعاب الجماعية الهادفة تؤدي الى تقارب مجموعات البحث من بعضها وخروجها من حالة العزلة التي تعيشها من خلال البرنامج المعد الذي اعتمد على الألعاب الشعبية والألعاب المنظمة التي تسودها روح العمل الجماعي والتعاون أثناء الأداء فضلاً عن تطويرها للقدرات البدنية .

والجدول (٧) أظهر تحليل التباين بين المجموعات الثلاثة في الاختبارات البعدية لهذه المتغيرات العقلية (رافن للذكاء ، والتصور الذهني) لمستفيدين دور الدولة وكانت الفروق عشوائية بينهم ولكن عند الاطلاع على الجدول (٦) واوساطهم الحسابية تلاحظ ان هناك فروق محسوسة وكما بينها الباحثون انفاً .

" أن النمو بالقدرة على الأداء الحركي من خلال التمرينات أو الخبرات تؤدي إلى تغييرات نسبية في قابليات الفرد على الأداء المهاري " (١) .

" ويشير الاختصاصيون في هذا المجال الى ان ممارسة الرياضة تتوافق مع استعمال معلومات حسية يأتي ٨٥% منها عن طريق البصر " (٢) .

" فعزل الطفل عن المجتمع و عن أسرته مهما كانت أسبابها و مهما بدا في نظر الكبار إيداعه في المؤسسة و عن طريق اللعب يستطيع الفرد و لا سيما الطفل الخروج إلى مسار الحقيقة و الواقع فاللعب يحقق فوائد متعددة كالرضا الشخصي و الهدوء النفسي و التخفيف من التوتر و التوسع في القدرات العقلية (١)

(١) قاسم لزام حسين : موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، العراق : ٢٠٠٥ ، ص ٢١٥ .

(٢) احمد بدر : الإدراك الحسي البصري السمع ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ط ١ ، ٢٠٠٩ ، ص ٥ .

وهذا ما يؤكد (دافيدوف لندال ١٩٨٨) " أن تفاعل الفرد المستمر مع البيئة الخارجية تكسب علاقات معينة لجميع المظاهر والأحداث التي يمر بها الفرد وكذلك مدى تأثير سلوك الأشخاص عليه وتلعب الانفعالات دوراً أساسياً في الدوافع والحاجات المختلفة ومدى علاقتها بالأنشطة المتعددة التي يمارسها الفرد والخبرات الانفعالية التي تكون بحد ذاتها دوافع في بعض الأحيان " .

٥- الاستنتاجات :

في ضوء المعالجات الإحصائية التي عرضت وحللت وتوقفت ، توصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية :

- ١- للألعاب الصغير أثر إيجابي في تطوير القدرات العقلية لمستفيدي دور الدولة .
- ٢- للبرنامج المعد من قبل الباحثون دور كبير في تحسن القدرات العقلية لمستفيدي دور الدولة .
- ٣- للعمر والنضج دور كبير في تطور القدرات العقلية والتمرينات المستخدمة لها التأثير الأكبر أيضاً .
- ٤-الإفادة من تواجد المستفيدين والمستمر داخل الدور في تشكيل فرق للألعاب المختلفة إذ بالإمكان استغلال هذه الدور على أنها معسكرات تدريبية(أي ضمان استمرارية التدريب) .
- ٥- أن ضمان تنفيذ البرامج الرياضية المقترحة مهم جداً ويجب أن تقوم وزارة العمل والشؤون الاجتماعية بتعيين مدربين للتربية البدنية في دور الدولة أسوة بالمواد الدراسية الأخرى.

- المصادر :

- ١- احمد بدر : الإدراك الحسي البصري السمعى ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ط١ ، ٢٠٠٩ .
- ٢- أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية / التطبيقات في المجال الرياضي ، ط١ : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- ٣-قاسم لزاه حسين : موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، العراق : ٢٠٠٥ .
- ٤- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
- ٥- وزارة العمل والشؤون الاجتماعية.نظام دور الدولة رقم (٥) لسنة ١٩٨٦: المادة الرابعة .
- ٦- Raven . J .c ، اعداد وتقنين عبد الفتاح القرشي ، اختبار المصفوفات الممتابعة الملونه ، الكويت ، دار القلم ، ١٩٨٧ .
- 7- Joel, Frost,Barryl Klein,Children play and play grounds. Allyn and Bocan , Boston,1979 .

ملحق (١)

نموذج وحدة تدريبية للتمرينات باستخدام المثقلات

ت	التمرينات أو الألعاب الصغيرة	عمل التمرين	زمن الاداء أو عدد التكرار	عدد المجموعات	زمن الراحة بين التمرينات او التكرارات	زمن الراحة بين المجموعات
١-	ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي (١٠) ثا	وضع الاستناد الامامي ومن ثم ايعاز بالبداية بأسرع ما يمكن في الوقت المحدد (القوة المميزة بالسرعة)	-----	٣	-----	١ دقيقة
٢-	ركض ٣٠م	الوقوف على خط مرسوم ثم البدء بعد الايعاز بأسرع ما يمكن حتى خط النهاية (السرعة القصوى)	٢ تكرار	٢	١ دقيقة	١,٥ دقيقة
٣-	ثني الجذع من الوقوف	الوقوف بشكل صحيح ومن ثم إعطاء ايعاز بالبداية (١٠مرات) (المرونة)	١٠ مرات	٣	-----	١ دقيقة
٤-	الركض المتعرج	وضع شواخص وخط مرسوم والبدء بالركض بين هذه الشواخص بأسرع ما يمكن والرجوع الى خط البداية (الرشاقة)	٢ تكرار	٢	١ دقيقة	٢ دقيقة
٥-	حمل الزميل بنفس الوزن أو قريب بالوزن	من وضع التنافس الى خط محدد يقوم المستفيد بحمل الزميل من نفس المجموعة الى الخط المحدد (تحمل القوة)	٢ تكرار	٢	١ دقيقة	١,٥ دقيقة
٦-	الاتزان فوق اللوح بالقدم	وضع لوح بعرض (١٠سم) وطول (٢م) عند البدء المشي على اللوح باتزان (التوازن)	٢ تكرار	٢	١ دقيقة	١ دقيقة

٧-	تسلق الحبل	وضع (٣ حبال) مشدودة بقوة بارتفاع (٣م) عند الابعاز يتم تسلق الحبل بالتنافس بين المجموعات (تحمل القوة للذراعين)	٢ تكرار	٢	١ دقيقة	٢ دقيقة
٨-	حجل مع الزميل	خط مرسوم للبداية يقوم المتمرن بمسك الزميل ومن ثم الحجل معاً حتى النهاية(توافق+توازن+تنافس)	٢ تكرار	٣	١ دقيقة	١ دقيقة
٩-	دفع الزميل سقوط للخلف	التقابل بين الزميلان ومن ثم قيام احدهما باسقاط الزميل الى الخلف والتبادل بينهما	٥ تكرار	٢	-----	١ دقيقة
١٠-	سقوط من فوق الزميل	في كل مجموعة يقف الزملاء متقابلان ويقوم احدهما باسقاط الزميل من فوق الظهر على ابسطة معدة لذلك	٣ تكرار	٢	-----	١ دقيقة
١١-	سقوط بين حزامين	وضع حزامين بينهما مسافة مناسبة والابعاز بالسقوط بين الحزامين بدون لمسهما (التوافق العضلي العصبي بين العينين والرجلين والذراعين)	٣ تكرار	٣	-----	١ دقيقة
١٢-	دوران حول حلقة	وضع حلقات قطرها (٥٠سم) والابعاز بالدوران حولها بأسرع ما يمكن حتى الشعور بالدوران	-----	٢	-----	١ دقيقة
١٣-	النفق المزدوج	هذه اللعبة تحتاج اى المجموعات مجموعتين تشكلان نفق مزدوج والأخيرة الدخول بهذا النفق بأسرع ما يمكن (التنافس بالوقت بينهم)	-----	٢	-----	١ دقيقة
١٤-	نقل الكرة من فوق الرأس	ترتيب الزملاء على خط مستقيم ومتباعدين بشكل يسمح لهم بتمرير الكرة من فوق الرأس	٣ تكرار	٢	-----	١ دقيقة
١٥-	نقل الكرة بالساقين	الوقوف والكرة بين الساقين وعند الابعاز بالبداية يتم المشي لخط محدد والرجوع لنقطة البداية	-----	٢	-----	١ دقيقة
١٦-	لعبة الدائرة ورمي الكرة	وضع الزملاء على شكل دائرة ومن ثم الركض حول الدائرة ورمي الكرة لاحد الزملاء ونهوضه للبداية من جديد (التنافس بين المجموعات ووضع نقاط لذلك)	-----	٢	-----	١ دقيقة

- إجراء الاحماء العام للجسم ككل .
- إجراء الاحماء الخاص للرجلين والتركيز على العضلات العاملة .
- تمطية العضلات وفق المدى الحركي المناسب تلافياً للإصابات .
- بعد الانتهاء من وحدة التدريب إجراء تمرينات التمطية لتهدئة العضلات العاملة والجسم ككل .