

تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على بعض المتغيرات البدنية والتوافق النفسي والاجتماعي لطالبات المرحلة الثانوية

د/ وسام محمد أحمد دره

المقدمة :

تعتبر الألعاب التمهيدية هي أحد الوسائل ذات الأهداف التربوية، التي تهتم بمجموعة من القيم التربوية التي تجعلها ذات أهمية بالغة في المجال التعليمي ذلك لأنها تتضمن تنوعاً كبيراً في أنشطتها الحركية التي تتناسب مع الإمكانيات المتاحة من أدوات وأجهزة وملاعب (١٦ : ١١٥) (١٧ : ٥٤).

وهي أحد جوانب الأنشطة الرياضية ووسيلة من وسائل التربية التي تسير وفقاً لأصول التربية العامة وطرقها وتنوعها وتباين قواعدها واختلاف أساليبها بين السهل البسيط والصعب المركب، وتتمشى مع طرق التربية؛ حيث يبدأ النشاط من المعلوم إلى المجهول أو تنوع الموضوع لإشباع الرغبات وزيادة الدافعية نحو الممارسة الرياضية والبعد عن الملل، (٢٥ : ٢١٨).

وهي أحد الوسائل المهمة التي تصبغ درس التربية الرياضية بطابع السرور والمرح والاسترخاء، كما ينظر إليها أيضاً كأحدى الوسائل ذات الأهداف التربوية والتعليمية التي تسهم في تدعيم التعليم ليصل لمرحلة التثبيت (١٩ : ٣٥).

يذكر مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٠م) أنه يمكن توصيف الألعاب التمهيدية لألعاب الكرات الفرقية طبقاً لثلاث فئات رئيسة هي المتطلبات البيئية للعبة- التركيب البنائي للعبة- المتطلبات الشخصية لممارسة اللعبة؛ حيث تتضمن المتطلبات البيئية للعبة كل من الأدوات والكرات المستخدمة ومساحة الملعب، أما التركيب البنائي فيتضمن تصنيف اللعبة وعدد المشاركين وتحويرات اللعبة وقوانينها، وأما المتطلبات الشخصية للعبة فتتضمن كل من المهارات الحركية ومفاهيم الحركة للعبة (٢٣ : ١٨٩).

ويعد التوافق من المفاهيم التي تلقى اهتماماً كبيراً من علماء النفس والاجتماع وهو جوهر الصحة النفسية، بل ويعتبره العلماء مرادفاً لها ومعياراً للتمييز بين الصحة النفسية السوية وغير السوية ويدل مفهوم التوافق الاجتماعي على مدى مرونة الإنسان في تغيير أنماط الحركة حتى يوائم بين ما يحدث في نفسه من تغيرات مختلفة وبين ظروف البيئة المحيطة به. ومن أهم الشروط التي تحقق التوافق أن تكون البيئة التي يعيش فيها التلميذ من النوع الذي يساعد على إشباع هذه الحاجات في البيئة، وألا يتعرض لكثير من عوامل الإعاقة والإحباط

التي تؤدي عادةً إلى نوع من الاختلال في التوازن أو عدم الملاءمة، فأشباع الحاجات لدى الإنسان شرط أساسي من شروط حصوله على التوافق الذي يحقق له الاستقرار النفسى. (٧:٩-١٦).

ويمكن النظر إلى العوامل الأساسية في إحداث التوافق الشخصى والاجتماعى للإنسان من زاويتي ، الزاوية الأولى: قدرة الإنسان على أن يصل إلى درجة من التوافق مع نفسه أى مع القيم والأهداف التى ارتضاها لنفسه ودرجة لا بأس بها من التوافق مع الجماعة التى يعيش فيها، الزاوية الثانية: ويترتب على شعور الإنسان بتقبله لذاته وتقبل الآخرين له الشعور بالسعادة والارتياح فيما يقوم به من تصرفات وسلوك (٢٢: ١٥١).

وتعتبر المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية الرسمية التي تقوم بوظيفة التربية ونقل الثقافة المتطورة باعتبارها مؤسسة اجتماعية أنشأها المجتمع لتشارك الأسرة مسئوليتها في التنشئة الاجتماعية تبعاً لنظمه وأهدافه، وهي متأثرة بكل ما يجري في مجتمعها ومؤثرة فيه أيضاً باعتبارها الوسيلة التي يصبح فيها الفرد انساناً اجتماعياً وعضواً فعالاً في المجتمع و المدرسة الثانوية من أهم ركائز النظام التعليمي والتربوي، وقد دعت أهمية التعليم الثانوي القادة ورجال التربية والمشتغلين بأمور التعليم في العالم إلى إعادة النظر في شكله ومضمونه، ومحاولة التجديد في أهدافه ونظمه ومحتواه وطرائقه وأساليب التدريس والتقويم حيث أن برامج المسئولية المجتمعية بالمدارس الثانوية لا تزال قليلة جداً، وهذا ما أوضحته نتائج الدراسات السابقة (٢٣) (٢٤).

ويشير جيمس همفري (James H. Humphrey, 1993) إلى أن التنمية الاجتماعية لطلاب المرحلة الثانوية المرتبطة باللعب تتمثل في العلاقات بين الأشخاص قائمة على احتياجات اجتماعية وأن الطالب يستطيع تنمية مفهومه من خلال فهم القواعد والأدوار كما انه توجد مستويات مختلفة للتفاعل بين الطلاب للعب وسيلة أساسية ومتممة للتفاعل الاجتماعى، تعلم لعب الأدوار هي عملية للتنمية الاجتماعية، التفاعل الشخصى بين التلاميذ مبادئ للاختيار، لتلميذ كنتيجة لانتمائه لمجموعة ينمو مختلفاً عن نموه فردياً (٢٥: ٥٤-٥٧). ويوضح ريتشارد كوكس (Richard H. Cox, 1994)، وجهة نظر نظرية التعلم الاجتماعى بأن السلوك ليس نتيجة متغيرات بيئية، أو الاستعداد النفسى، بل هو نتيجة للتعلم الاجتماعى وقوة للموقف، فالشخص يتعرف تبعاً لكيفية تعلمه ومدى توافقه مع الظروف البيئية المحيطة، وسلوكه فى أى موقف يكون تبعاً لخبراته المتعلمة (٣٠: ٢٤، ٢٥).

ويرى حامد عبد السلام زهران (٢٠٠١م) أن التكيف، عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة والطبيعة الاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين التلميذ وبيئته، وعادةً ما يستخدم مصطلح التكيف كمرادف لمصطلح التوافق الذي يعبر عن التحسن الناتج عن التغيير (٦: ٩٠).

ونجد أن تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية إذا لن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي وفي حالة افتقاره للصفات الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي (٣١: ٨٠، ٨١).

مما لا شك فيه أن لكل نشاط رياضي متطلبات خاصة من عناصر اللياقة البدنية وتختلف في طبيعتها وترتيب مكوناتها من رياضة لأخرى (١٧: ٢٩). إذ أن النجاح في أداء مهارات اللعبة يحتاج لتنمية صفات بدنية ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية وأن هناك أكثر من عنصراً بدني يسهم في أداء كل مهارة وفقاً لطبيعتها، وأن الصفات البدنية الخاصة لا تظهر بصورة منفصلة عند أداء الحركات بل ترتبط معها بصورة واقعية (١٧: ٨٣).

وقد اكدت دراسة كل من اشرف فكري (٣) (١٩٩٧)، مجدي شوقي (١٥) (١٩٩٩)، رحاب الشيخ (٨) (٢٠٠٢)، السيد ابو النور (٤) (٢٠٠٤)، عزه صيام (١٢) (٢٠١٠) علي أهمية الالعب التمهيديه علي المتغيرات البدنيه والنفسيه الا ان وعلى حد علم الباحثة- لم يتطرق أى من الباحثين لموضوع ومحتعم البحث الامر الذي دعي الباحثه الي وضع برنامج تعليمي للألعب التمهيديه فمعرفة تأثيرها علي المتغيرات البدنيه والتوافق النفسي والاجتماعي لمرحلة التعليم الثانوي.

ومن خلال عمل الباحثه كمعلم اول بمدرسة الاعدادية الثانوية الرياضية بنات بشبين الكوم لاحظت ان هناك عدد كبير من طالبات الصف الثاني الثانوي يخلن من ممارسة حصه النشاط الرياضي ويميلن للاعتذرات وبالرحوع لدراسة تلك الظاهره وجد ان هناك الكثيرات يرغبن في الانعزال عن المحتعم وعدم التوافق مع اقرناهم مما يؤثر علي لياقتهن البدنيه والتوافق النفسي والاجتماعي.

الأمر الذي دفع الباحثه إلى إجراء هذا البحث كمحاولة للتعرف على تأثير برنامج تعليمي للألعب التمهيديه على بعض المتغيرات البدنيه والتوافق النفسي والاجتماعي لطالبات المرحلة الثانويه.

أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي للألعاب التمهيدية بهدف التعرف علي
- تأثير البرنامج التعليمي للألعاب التمهيدية الجماعية المقترح على بعض المتغيرات البدنيه والتوافق النفسي والاحتماعي للمجموعة التجريبية.
- تأثير البرنامج التعليمي للألعاب التمهيدية الجماعية المقترح على بعض المتغيرات البدنيه والتوافق النفسي والاحتماعي للمجموعة الضابطة.
- التعرف علي دلالة الفروق للقياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة على بعض المتغيرات البدنيه والتوافق النفسي والاحتماعي

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة ونسبة تغير في المتغيرات البدنيه قيد البحث والتوافق النفسي والاحتماعي لدى المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة ونسبة تغير في المتغيرات البدنيه قيد البحث والتوافق النفسي والاحتماعي لدى المجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعديّة، في المتغيرات البدنيه قيد البحث والتوافق النفسي والاحتماعي للمجموعتين التحريبيه والضابطة.

مصطلحات البحث :

الألعاب التمهيدية الجماعية ،،، تعريف احرائي.....

هي مجموعه من الالعب الحماعيه التعليميه لتدعيم وتثبيت مهارات مختلفه في كل من كره سله، كره طائره ، كره يد تهدف الي التأثير الايجابي علي المتغيرات البدنيه والتوافق النفسي والاحتماعي قيد البحث

التوافق النفسي والاجتماعي

هي تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى أن يغير من سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين نفسه من جهة، وبينه وبين المجتمع من جهة أخرى (٢١ : ٢٣) (٢٤ : ٢٠ ، ٢١).

إجراءات البحث**منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم مجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة باستخدام القياسين القبلي والبعدي لكل منهما.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات الصف الثالث الثانوي بمدرسة الاعدادية الثانوية الرياضية بنات بشبين الكوم محافظة المنوفية في العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١م والبالغ عددهم (٢٨٠) طالبة تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث طبق مقياس التوافق النفسي والاجتماعي وتم اخذ اقل الدرجات والتي تعني عدم توافق الطالبات نفسي واجتماعي وكان قوامهم ٥٥ طالبة وهم يمثلون نسبة مئوية قدرها ١٨,٨٥ % من المجتمع تم سحب عينه عشوائياً عددها ١٥ طالبة كعينة استطلاعية وقد تم تقسيم عينة البحث الي مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة.

جدول (١)

توصيف عينة البحث وفقاً للصف الدراسي ومجموعة البحث

الصف الدراسي	مجموعة البحث	عدد التلاميذ
الأول الثانوي	التجريبية	٢٠
	الضابطة	٢٠
العينة الاستطلاعية		١٥
المجموع		٥٥

تجانس أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث:

جدول (٢)

معامل الاختلاف لمعدلات النمو: العمر الزمني - الطول - الوزن والمتغيرات قيد البحث لعينة البحث الاساسيه ن = ٥٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الاختلاف
العمر الزمني*	سنة	١٦.١	٠,٧٠٧	١٥.٨	٠,٤٤
الطول	سم	١٦٣,٦	١,٤١٤	١٦٤,٦	٠,٥٨ -
الوزن	كجم	٦٦,٦٧	٢,١٢١	٦٥,٨٧	٠,٦٥
العمر الزمني	شهر	١٦.١١	١,٤١٤	١٦.١٣	٠,٢٩
الطول	سم	١٦٣,٨٦	٢,١٢١	١٦٤,٥٦	٠,٥٢ -
الوزن	كجم	٦٥,٩٧	٠,٧٠٧	٦٥,٢٢	١,٥٧
سرعة رد الفعل	ث	٢,١٥	٠,٣٣	٢,١٦	١,٨٢ -
السرعة الإنتقالية	ث	٣,٨٢	٠,٣٣	٣,٨٣	٠,٨٧ -
الرشاقة	ث	٩.١٠	٠,٦٣	٩,٨٩	٠,٩٢ -
قوة مميزة بالسرعة (رجلين)	ث	٢٦,٨٥	٦.٥	٢٧,٠١	٠,٤٨ -
المرونة	سم	١,٧٢	٨,٦٦	١,١١	٠,٦٥
قوة مميزة بالسرعة (زراعين)	ث	١٠.١٠	٢,١١	١٠,٨٨	١,٢٩
التوافق	عدد	١٠,٢٦	٣.٣,١	١٠,٥٤	٠,٥٢ -
الدقة	الدرجة	٨,١٠	٢,٣٦	٧,٩٥	٠,٤٩
التوافق النفسي والاجتماعي	الدرجة	٤٦,٢٦	٠,٧٦	٤٦,١٦	١,٥٨

يتضح من الجدول (٣) أن جميع قيم معاملات الاختلاف لمجتمع البحث في متغيرات معدلات النمو: العمر الزمني- الطول- الوزن والمتغيرات قيد البحث انحصرت بين ± 3 ؛ مما يدل على اعتدالية عينة البحث الاساسيه

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المتوسطين للقياسات القبليّة لمتغيرات البحث البدنيّه والتوافق النفسي والاجتماعي للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ن = ٢٠ = ٢٠

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"
	ع±	س-	ع±	س-	
سرعة رد الفعل	٠,٣٣	٢,١٤	٠,٦٧	٢,٤٨	٠,٢٥
السرعة الإنتقالية	٠,٣٣	٣,٨٠	٠,٣٠	٣,٨٣	٠,١٨
الرشاقة	٠,٦٣	٩,١٠	٠,٦١	٩,٧٨	١,٢٢
قوة مميزة بالسرعة (رجلين)	٦,٥	٢٦,٨٥	٥,٦٢	٢٣,٢١	٠,٩٦
المرونة	٨,٦٦	١,٧٢	٦,٢٨	٠,٨٥-	٠,٢٤
قوة مميزة بالسرعة (زراعين)	٢,١١	١٠,١٠	٢,٧٤	١٠,٤٥	٠,٨٢
التوافق	٣,٣,١	١٠,٢٦	٠,٣٧	١٠,١٣	٠,٢٩
الدقة	٢,٣٦	١,١٠	٠,٣٧	١٠,١٣	٠,٩٨
التوافق النفسي والاجتماعي	٠,٧٦	٤٦,٢٦	٦,٣٦	٤٧,٣٣	٠,٧١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ٣٨ = ١,٦٨

ويتضح من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وهذا يعني تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

أدوات جمع البيانات:

- سجلات المدرسة الرسمية؛ حيث تم حساب العمر الزمني بالرجوع إلى تاريخ الميلاد من واقع سجلات المدرسة قيد البحث.
- آراء السادة الخبراء.
- الأدوات والأجهزة، وتمثل في: الطول بواسطة جهاز الرستاميتير لأقرب سنتيمتر - الوزن بواسطة الميزان الطبي لأقرب كيلوجرام.

استمارات استطلاع آراء الخبراء:

قامت الباحثة بإعداد استمارات استطلاع آراء الخبراء لتحديد:

- مكونات اللياقة البدنية الخاصة بموضوع البحث والإختبارات المناسبة لها. مرفق (١)

الإختبارات المستخدمة قيد البحث:

الإختبارات البدنية:

- تم تحديد أهم مكونات اللياقة البدنية التي تتناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث وأفضل الإختبارات البدنية التي تقيسها من خلال استمارة استطلاع آراء الخبراء مرفق (١).
- وقد ارتضت الباحثه بإختياره الإختبارات البدنية التي تقيسها التي حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر بناء على إستطلاع آراء الخبراء وهي كما فى الجدول التالي:

جدول (٤)

المكونات البدنية التي تم إختيارها والإختبارات التي تقيسها وفقاً لآراء الخبراء

م	المكونات البدنية	الإختبارات
١	السرعة الإنتقالية	العدو ١٨م من البدء العالى
٢	سرعة رد الفعل	نلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية
٣	الرشاقة	العدو ٩-٣-٦-٣-٩ مع تغيير الإتجاه
٤	المرونة	ثنى الجذع أماماً من الوقوف
٥	القوة المميزة بالسرعة	أ- رجلين
		ب- زراعين
٦	التوافق	رمى وإستقبال الكرات على الحائط
٧	الدقة	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة

مقياس التوافق النفسى والاجتماعى لطالبات المرحلة الثانويه

- من اعداد الباحثه رشا عبد الرحمن محمد والى وقد تم عرضه علي الخبراء لتقدير صدق المقياس؛ حيث تم عرض المقياس فى صورته الاساسيه على عدد ١٠ خبيراً- ملحق (٢)، حيث طلب منهم إبداء آرائهم حول:
- مناسبة المقياس لطالبات المرحلة الثانويه
 - إبداء اي مقترحات فى نهاية المقياس قيد البحث.
- وجاءت نسبة موافقة الخبراء على صدق المقياس لقياس ما وضع من أجله وكفايته ٩٠%.

جدول (٥)

آراء المحكمين فى مدى مناسبة عبارات المقياس للغرض الذى وضعت من أجله

البيان	مناسب تماماً (٣ درجات)	مناسب إلى حد ما (درجتين)
عدد آراء المحكمين	٩	١
المجموع	١٠	
النسبة	%٩٠	

صدق الاتساق الداخلي للمقياس قيد البحث:

استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات وأبعاد المقياس قيد البحث، من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارات وأبعادها، وبين العبارات والدرجة الكلية للمقياس؛ حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية للبحث،

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين العبارات وأبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لطالبات المرحلة الثانوية (ن = ١٥)

أبعاد المقياس (التوافق النفسي)	رقم العبارة	معاملات الارتباط بين		أبعاد المقياس (التوافق الاجتماعي)	رقم العبارة	معاملات الارتباط بين		
		المقياس	البعد			المقياس	البعد	
١- المهارات الشخصية	١	*٠,٧٢	*٠,٦٧	٧- اللياقة في التعامل مع الآخرين	٣٧	*٠,٦٩	*٠,٦٧	
	٢	*٠,٨٣	*٠,٨١		٣٨	*٠,٧٨	*٠,٧٤	
	٣	*٠,٩٠	*٠,٨٩		٣٩	*٠,٧٩	*٠,٧٥	
	٤	*٠,٨٥	*٠,٨١		٤٠	*٠,٨٥	*٠,٨١	
	٥	*٠,٨٩	*٠,٨٧		٤١	*٠,٧٩	*٠,٧٥	
	٦	*٠,٦٩	*٠,٦٨		٨- الامتثال للجماعة	٤٢	*٠,٧٩	*٠,٧٥
	٧	*٠,٧٨	*٠,٧٤			٤٣	*٠,٨٥	*٠,٨١
	٨	*٠,٨٨	*٠,٧٥			٤٤	*٠,٧٩	*٠,٧٥
٩	*٠,٨١	*٠,٨٧	٤٥	*٠,٧٥		*٠,٦٦		
١٠	*٠,٨١	*٠,٧٩	٤٦	*٠,٦٩		*٠,٦٧		
١١	*٠,٧٥	*٠,٧٨	٤٧	*٠,٧٦		*٠,٦٩		
١٢	*٠,٦٨	*٠,٦٩	٤٨	*٠,٨٩		*٠,٨٣		
١٣	*٠,٧٩	*٠,٧٨	٤٩	*٠,٨٨		*٠,٨٦		
٢- الإحساس بالقيمة الذاتية	١٤	*٠,٧٢	*٠,٥٧	٩- القدرة على القيادة	٥١	*٠,٨٧	*٠,٨٧	
	١٥	*٠,٨٣	*٠,٨٨		٥٢	*٠,٦٩	*٠,٧٧	
	١٦	*٠,٩٠	*٠,٨٨		٥٣	*٠,٧٨	*٠,٧٨	
	١٧	*٠,٨٤	*٠,٨٤					
٣- الاعتماد على النفس	١٨	*٠,٦٩	*٠,٦٧	١٠- العلاقات في الأسرة	٥٥	*٠,٨٥	*٠,٧٧	
	١٩	*٠,٧٦	*٠,٦٩		٥٥	*٠,٧٩	*٠,٦٤	
	٢٠	*٠,٨٩	*٠,٨٤		٥٦	*٠,٦٥	*٠,٦٤	
	٤- التحرر من الميل إلى الانفراد	٢١	*٠,٨٨	*٠,٨٢				
٢٢		*٠,٧٥	*٠,٧٤					

تابع جدول (٦)
معاملات الارتباط بين العبارات وأبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لطالبات المرحلة
الثانوية (ن = ١٥)

معاملات الارتباط بين	رقم العبارة	أبعاد المقياس (التوافق الاجتماعي)	معاملات الارتباط بين	رقم العبارة	أبعاد المقياس (التوافق النفسي)
*٠,٨٥	*٠,٦٧	*٠,٨٧	*٠,٣١	*٠,٣٧	٢٣
	*٠,٦٣	*٠,٧٣	*٠,٧٩	*٠,٨٥	٢٤
	*٠,٦٩	*٠,٧٣	*٠,٨٥	*٠,٨٩	٢٥
	*٠,٧١	*٠,٧١	*٠,٣٧	*٠,٣٦	٢٦
	*٠,٧٤	*٠,٧٨	*٠,٨١	*٠,٨٢	٢٧
	*٠,٧٥	*٠,٨٨	*٠,٨٣	*٠,٨٢	٢٨
	*٠,٦٥	*٠,٧٦	*٠,٦٦	*٠,٧٢	٢٩
	*٠,٧٤	*٠,٧٩	٠	*٠,٨٨	٣٠
	*٠,٧٦	*٠,٨٣	*٠,٧٨	*٠,٨١	٣١
	*٠,٧٩	*٠,٨٢	*٠,٦٩	*٠,٧٧	٣٢
*٠,٨٦	*٠,٧١	*٠,٧٢	*٠,٦٧	*٠,٨٦	٣٣
	*٠,٨٩	*٠,٩٢	*٠,٦٣	*٠,٧١	٣٤
	*٠,٦٦	*٠,٧٩	*٠,٦٩	*٠,٧٣	٣٥
	*٠,٦٧	*٠,٧٥	*٠,٧٣	*٠,٧١	٣٦
	*٠,٦٩	*٠,٨٩			
	*٠,٨٣	*٠,٨٨			
	*٠,٨١	*٠,٧٥			
	*٠,٧٥	*٠,٦٩			

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٤

* دال إحصائياً

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين العبارات والأبعاد الخاصة بها، وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس؛ حيث إن قيم "ر" المحسوبة أكبر من قيمة الجدولية عند ٠,٠٥.

حساب الثبات للمقياس قيد البحث:

استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية لحساب قيمة معامل ثبات المقياس قيد البحث والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية بطريقة التجزئة النصفية وقيمة معامل ألفا لأبعاد المقياس (ن = ١٥)

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات	عبارات فردية		عبارات زوجية		معامل الارتباط
			س-	ع+	س-	ع+	
١	التوافق النفسي	٨	٦,٣٣	١,٥٠	٦,٢٧	٠,٩٦	*٠,٣١
٢		٥	٣,٢٧	١,١٠	٣,٤٧	٠,٩٩	٠,٢٧
٣		٤	٣,٣٣	٠,٦٢	٢,٩٣	٠,٥٩	*٠,٢٦
٤		٥	٢,٩٣	١,٣٣	٢,٧٣	١,٣٣	*٠,٢٩
٥		٨	٤,٥٣	١,٤٦	٤,٨٧	١,٦٤	*٠,٢٩
٦		٦	٤,٠٠	١,٥٦	٣,٦٧	١,١٨	*٠,٢٣
٧	التوافق الاجتماعي	٥	٤,٢٠	٠,٨٦	٤,٦٠	٠,٥١	*٠,٣٦
٨		٩	٧,٠٠	١,٨٥	٧,٧٣	١,٠٣	*٠,٣٠
٩		٦	٣,٦٧	١,٥٤	٣,٧٣	١,٧٥	*٠,٢٨
١٠		٦	٤,٤٧	٠,٩٩	٤,٨٠	٠,٨٦	*٠,٢٢
١١		٨	٧,٧٣	١,٢٨	٧,٦٠	٠,٩٩	*٠,٢٨
١٢		٦	٥,٥٣	٠,٩٢	٥,٢٧	٠,٩٦	*٠,٣١

** قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢١٤

* دال إحصائياً

يتضح من الجدول: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين العبارات الفردية والزوجية لعينة البحث لأبعاد المقياس؛ مما يشير إلى ثبات المقياس وأبعاده. معامل الثبات للإختبارات البدنية قيد البحث:

تم إيجاد معامل الثبات للإختبارات البدنية عن طريق تطبيق الإختبار على (١٥ طالبه) عينة الدراسة الإستطلاعية وإعادة تطبيقه Test-retest بفارق زمني بين التطبيق الأول والثاني (٤) أيام بنفس الظروف والجدول التالي يوضح معامل الثبات للإختبارات البدنية قيد البحث :

جدول (٨)
ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث ن = ١٥

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الإختبارات	المكونات
	ع±	س	ع±	س		
*٠,٩٤	٠,٤٧	٢,٣٧	٠,٦٥	٢,٤٨	نلسون للاستجابة الحركية	السرعة الحركية
*٠,٩١	٠,٣٦	٣,٧٣	٠,٣٦	٣,٨٣	العدو ١٨م	السرعة
*٠,٥٨	٠,٤٩	٩,٩٤	٠,٦١	٩,٧٤	العدو ٩-٣-٦-٣-٩	الرشاقة
*٠,٥٢	٦,٢٢	٢٣,٢٠	٥,٦٢	٢٣,٢١	الوثب العمودي	قوة مميزة بالسرعة (زراعين)
*٠,٨٥	٨,٤٦	١,١٥	٦,٢٨	٨٠,٨	ثني الجذع أماماً	المرونة
*٠,٦٩	٢,٢٢	١٠,٣٨	٢,٧٤	٥٨.١٠	رمي كرة سلة لمسافة	قوة مميزة بالسرعة (رجلين)
*٠,٧٠	٣,٣١	١٠,١٨	٥,٠٢	٩,٦٤	رمي واستقبال الكرات	التوافق
*٠,٦٧	١,٧٢	٧,٧٨	١,٤٥	١٦.٩	التصويب على مستطيلات	الدقة

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ١٧

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٨٩

معامل الصدق للإختبارات البدنية قيد البحث:

تم حساب معامل صدق الإختبارات (صدق التمايز) من خلال تطبيق الإختبار على عدد ١٥ طالبه العينة الاستطلاعية كعينة غير مميزه وتم سحب عدد ١٥ طالبه من مجتمع البحث والمشاركات في الانشطه الرياضيه المختلفه بالمدرسه كعينة مميزه.
معامل الصدق للإختبارات البدنية :

جدول (٩)

صدق الإختبارات البدنية قيد البحث ن = ٢ = ١٥

قيمة "ت"	معامل الالتواء	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		المكونات
		ع±	س	ع±	س	
*٢,٥٦٥	٠,٣٩٤	٠,٢١٦	٢,٠٨٠	٠,٦٥٧	٢,٤٩٨	السرعة الحركية
*٢,٠٦٥	٠,١٠١-	٠,٢٢٤	٣,٦٠٦	٠,٣٦٠	٣,٨١٣	السرعة
*٢,١٩٤	٠,٧٣٠	٠,٣٧٨	٩,٤٠٣	٠,٦٣١	٩,٧٨٤	الرشاقة
*٢,٥٦٦	٠,٦٩٣-	٥,٥٢٨	٢٨,٠٠٠	٥,٦٧٢	٢٣,٢١١	قوة مميزة بالسرعة (زراعين)
*٢,١٥٤	١,٢٣٩-	٢,٩٤٨	٢,٦٣٢	٦,٢٨٨	٠,٨٩٥-	المرونة
*٢,١١٠	٠,٥٣٧-	٢,٠٠١	١٢,١٤٣	٢,٧٣٤	١٠,٤٥٨	قوة مميزة بالسرعة (رجلين)
*٢,٠٤٢	٠,٢٩٥-	٢,٩١٣	١٢,٤٧٤	٥,٠١٢	٩,٦٨٤	التوافق
*٢,٢٤٤	٠,٤٨٧	٤,٥٤٩	١١,٨٤٢	١,٤٥٥	٩,٣١٦	الدقة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٦٨٤

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة.

الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثة بالدراسات الاستطلاعية علي عينة البحث الاستطلاعية في الفتره من ٢٨/٢/٢٠٢١م وذلك لتقنين ادوات البحث وتقنين البرنامج والتعرف علي المشكلات التي قد تواجه الباحثة اثناء تطبيق البرنامج ومحاولة علاجها
برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية:

قامت الباحثة بوضع برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية: كرة سلة- الكرة الطائرة- كرة يد، وذلك في ضوء: هدف البحث وخصائص المرحلة السنوية قيد البحث، ثم قامت بإعداد الوحدات التي يتضمنها البرنامج المقترح، وذلك من خلال مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات المتخصصة في: كرة سلة- الكرة الطائرة- كرة يد: زينب حسن علي (١٩٩٠م) (٩)، مديحة حسن فريد (١٩٩٣م) (٢٠)، محمد إبراهيم عبد الحميد (١٩٩٦م) (١٨)، كامليا زين العابدين عبد الرحمن (٢٠٠٣م) (١٤)

وبعد استطلاع رأي الخبراء، تم وضع البرنامج المقترح للألعاب التمهيدية والجدول يوضح رأي الخبراء في محتوى البرنامج المقترح وقد ارتضت الباحثة بالاتفاق علي نسبة ٧٠% من الرا الخبراء.

جدول (١٠)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح (ن = ١٠)

م	المحتويات	النسبة المئوية
١	المدة الكلية للبرنامج	٨٠%
٢	عدد الوحدات الأسبوعية	٧٠%
٣	تحديد زمن الوحدة الأسبوعية واليومية	٧٠%
٤	تحديد عدد الألعاب المناسبة لزمن وحدة التدريس اليومية	٨٠%

الهدف العام من برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح:

التأثير الايجابي علي المتغيرات البدنيه و التوافق النفسى والاجتماعى لطالبات الصف الاول الثانوي من خلال تدعيم وتنشيت المهارات التعليميه لكرة السله والطائره في صور العاب.

الأسس العلمية لوضع برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح:

- أن تحقق متغيرات التوافق النفسي والاجتماعي
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة في اختيار الألعاب التمهيدية.
- أن يحقق البرنامج الشعور بالسعادة والتشويق للطلاب
- التدرج من السهل إلى الصعب.
- استخدام الألعاب التمهيدية لتثبيت وتدعيم المهارات مثل التمرير والتصويب.
- تنظيم الألعاب لتقديم أقصى مشاركة من الممارسين.
- أن تتلاءم أجهزة وأدوات الألعاب المقدمة مع قدرات الممارسين.
- وضع الألعاب التمهيدية في صورته تعمل على التأثير المباشر على التوافق النفسي والانفعالي.
- أن يتناسب محتواه مع أهداف البرنامج.
- أن يكون البرنامج في مستوى قدرات الطلاب.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الطلاب.
- أن يساعد البرنامج في تنمية العمل الجماعي.
- توفير الامكانيات قبل التطبيق.

محتوى برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية:

أعدت الباحثة استمارة استطلاع رأي الخبراء في الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح للتعرف على مناسبتها للتطبيق ومدى تأثيرها على التوافق النفسي والاجتماعي على عينة البحث التجريبية.

التوزيع الزمني للبرنامج المقترح

وقد أعدت استمارة استطلاع رأي للخبراء في الخطة الزمنية للبرنامج قد أسفرت

النتائج الي :

جدول (١١)

التوزيع الزمني للبرنامج المقترح في اراء ضوء الخبراء

م	عناصر التطبيق	الزمن
١	عدد أسابيع التطبيق	٨ أسبوعاً
٢	عدد الوحدات في الأسبوع	٢ أسبوعياً
٣	زمن الحصة	٤٥ دقيقة
٤	الزمن الكلي للبرنامج المقترح	٧٢٠ دقيقة (١٢ ساعة)

مكونات وحدة التدريس اليومية:

اشتملت الوحدة على ثلاثة أجزاء رئيسية، وهي: فترة التهيئة - فترة الألعاب التمهيدية باستخدام مهارات الألعاب الجماعية - فترة التهدئة، وزمن الوحدة ٤٥ دقيقة. والحدول التالي يوضح ذلك

جدول (١٣)

التوزيع الزمني داخل الوحدة التعليمية للبرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

م	عناصر الوحدة التعليمية	المكونات	الزمن
١	التهيئة	تحتوى هذه الفترة على حركات انتقالية مع تحريك الذراعين والجذع والعمود الفقري والرجلين. تهدف الي تهيئة الحسم لتقبل المجهود، وقد اختيرت؛ بحيث تكون شيقة ومتنوعة لتلافي الشعور بالملل	١٠ دقائق
٢	البرنامج التعليمي للألعاب التمهيدية الجماعية	وهي الفترة الرئيسية في البرنامج، وتهدف إلى تحسين المتغيرات البدنية والتوافق النفسى والاجتماعى لطالبات المرحلة الثانوية	٣٠ دقيقة
٣	التهدئة	وتحتوى هذه الفترة على مجموعة من التمرينات تمكن سرعة رجوع الجسم لحالته الطبيعية	٥ دقائق
إجمالي زمن الوحدة التعليمية خارج الدرس			٤٥ دقيقة

تطبيق البحث:

القياسات القبليّة:

أجريت القياسات القبليّة في المتغيرات قيد البحث يومي الاثنين والثلاثاء الموافق

٢٠٢١/٣/٢٠م

تطبيق وتنفيذ البرنامج:

- تم تطبيق برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح على عينة البحث التجريبية فى الفترة من الاربعاء الموافق ٢٠٢١/٣/٣م حتى الخميس الموافق ٢٠٢١/٤/١٥م، ولمدة ٦ أسابيع بواقع مرتين أسبوعياً، وزمن الوحدة الواحدة ٤٥ دقيقة. وقد تم تنفيذ برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح يومي الاثنين والاربعاء من كل أسبوع للمجموعة التحريبيه باستخدام البرنامج التجريبي. والاحد والثلاثاء للمجموعة الضابطه للبرنامج الدراسي النمطي

القياسات البعدية:

أجريت القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج مباشرة للمجموعتين التجريبية والضابطة وبنفس ترتيب القياسات القبليّة يومي الأحد والاثنين الموافق ١٨ /٤/٢٠٢١ م.

المعالجات الإحصائية:

تم حساب المعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي الذي يرمز له بالرمز SPSS * " وتم حساب:

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- معامل التقلّح.
- إختبار دلالة الفروق
- عرض النتائج و مناقشتها
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- نسبة التحسن.

عرض النتائج.القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية:

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى فى المتغيرات البدنية والتوافق النفسى والاحتماعى ونسبة التحسن قيد البحث لدى المجموعة التجريبية

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التحسن "%
	ع±	س	ع±	س		
السرعة الحركية	٠,٦٧	٢,٤٨	٠,٦٥	٢,٤٩	*١٥,٤٣	٢٢٣,٥٦
السرعة	٠,٣٠	٣,٨٣	٠,٣٦	٣,٨٣	*١٦,٥٤	٢٧١,٠
الرشاقة	٠,٦١	٩,٧٨	٠,٦٦	٩,٧٤	*١٧,٣٦	٨٧,١٩
قوة مميزة بالسرعة (زرعين)	٥,٦٢	٢٣,٢١	٥,٦٧	٢٣,٢١	*١٥,٠٣	٩٢,٥٦
المرونة	٦,٢٨	٠,٨٥-	٦,٢٨٨	٠,٨٩	*١٦,١٤	٢٤٣,١٥
قوة مميزة بالسرعة (رجلين)	٢,٧٤	١٠,٤٥	٢,٧٣٤	١٠,٤٨	*١٧,٣٩	٢٩١,١١
التوافق	٠,٣٧	١٠,١٣	٥,٠١٢	٩,٦٤	*١٥,٠٣	١١٥,٠٣
الدقة	٠,٣٧	١٠,١٣	١,٤٥	٩,٣٦	*١١,٥٤	١١٦,٥٤
التوافق النفسى والاحتماعى	٦,٣٦	٤٧,٣٣	٠,٣٧	٦٢,٨٧	*١٧,٣٥	١٨٧,٣٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٥ = ٢,٠٣

يتضح من نتائج جدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة أحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات البدنية والتوافق النفسى والاحتماعى لصالح القياس البعدي

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والتوافق النفسي والاحتماعي ونسبة التحسن قيد البحث لدي المجموعة الضابطة

نسبة التحسن %	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	
٣٦,٥٦	٠,٣٤	٠,٢٦	١,٠٨٠	٠,٣٣	٢,١٤	السرعة الحركية
٢٦,٢٢	٠,١١	٠,٢٤	٢,٦٦	٠,٣٣	٣,٨٠	السرعة
٣٣,١٤	٠,٧٠	٠,٣٨	٧,٤٣	٠,٦٣	٩,١٠	الرشاقة
٤٢,٥٦	٠,٦٣	٥,٥٨	٢٨,٠٠٠	٦,٥	٢٦,٨٥	قوة مميزة بالسرعة (زراعيين)
١١,١٥	١,٢٩	٢,٩٤	١,٥٢	٨,٦٦	١,٧٢	المرونة
٢٧,١١	٠,٥٧	٢,٠١	٨,١٤	٢,١١	١٠,١٠	قوة مميزة بالسرعة (رجلين)
٧٢,٤٢	٠,٢٥	٢,٩٢	١٢,٤٧٤	٣,٣,١	١٠,٢٦	التوافق
٢١,٢٤	٠,٤٧	٤,٥٤٩	١١,٨٤٢	٢,٣٦	١,١٠	الدقة
٣٢,٤٥	٥,٧٣	١٢,٧٣	٥٧,٣٠	٠,٧٦	٤٦,٢٦	التوافق النفسي والاحتماعي

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠,٥ = ٢,٠٣$

بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية الا انه لا يوجد فروق بين القياسين في مقياس النوافق النفسي

جدول (٢٠)

دلالة الفروق في القياس البعديين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والتوافق النفسي والاحتماعي ونسبة التحسن قيد البحث ن=١ ن=٢ = ٣٠

نسبة التحسن %	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	
٨١,٥٦	٠,٣٩٤	٠,٢٦	١,٠٨٠	٠,٦٥	٢,٤٩	السرعة الحركية
٩٤,٢٢	٠,١٠١-	٠,٢٤	٢,٦٦	٠,٣٦	٣,٨٣	السرعة
٧٣,١٤	٠,٧٣٠	٠,٣٨	٧,٤٣	٠,٦٦	٩,٧٤	الرشاقة
٩٢,٥٦	٠,٦٩٣-	٥,٥٨	٢٨,٠٠٠	٥,٦٧	٢٣,٢١	قوة مميزة بالسرعة (زراعيين)
٧١,١٨	١,٢٣٩-	٢,٩٤	١,٥٢	٦,٢٨٨	٠,٨٩	المرونة
٨٧,١١	٠,٥٣٧-	٢,٠١	٨,١٤	٢,٧٣٤	١٠,٤٨	قوة مميزة بالسرعة (رجلين)
٩٢,٠٦	٠,٢٩٥-	٢,٩٢	١٢,٤٧٤	٥,٠١٢	٩,٦٤	التوافق
٢١٧,٢٤	٠,٤٨٧	٤,٥٤٩	١١,٨٤٢	١,٤٥	٩,٣٦	الدقة
٧٨,٤٥	*٥,٥٠	١٢,٧٣	٥٧,٣٠	٠,٣٧	٦٢,٨٧	التوافق النفسي والاحتماعي

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,٠١١$

يتضح من نتائج الجدول وجود يتضح من نتائج جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ومعدل تغير $٠,٠٥$ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية

و الضابطة فى جميع المتغيرات البدنية والتوافق النفسى والاجتماعى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية

مناقشة النتائج

لتحقيق فروض البحث والتي تنص على :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية ونسبة تغير فى المتغيرات البدنية قيد البحث والتوافق النفسى والاجتماعى لدى المجموعة التجريبية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية ونسبة تغير فى المتغيرات البدنية قيد البحث والتوافق النفسى والاجتماعى لدى المجموعة الضابطة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية، فى المتغيرات البدنية قيد البحث والتوافق النفسى والاجتماعى للمجموعتين التحريبيه والضابطة
- قامت الباحثة بعرض نتائج الفرض الاول وبدراسة الجدول (١٨)، يتضح أن:
- يوجد فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه اتجاه القياس البعدى للمجموعة التجريبية
 - معدلات التحسن فى اتجاه المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى فعالية البرنامج التعليمي للألعاب التمهيدية الجماعية الذى تم تطبيقه، وما تضمنتها وحداته من ألعاب ساهمت فى زيادة التوافق النفسى والاجتماعى لدى التلاميذ قيد البحث.

وتتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسات كل من زينب حسن على (١٩٩٠م) (٩)، مديحة حسن فريد (١٩٩٣م) (٢٠)، محمد إبراهيم عبد الحميد (١٩٩٦م) (١٨)، كامليا زين العابدين عبد الرحمن (٢٠٠٣م) (١٤)، والتي أوضحت فاعلية البرامج المختلفة سواء الإرشادية أو برامج اللعب فى زيادة التوافق النفسى والاجتماعى.

كما تتفق النتائج السابقة مع ما فرضه سيد محمد حسن خير الله بأن ظهور أى مشكلة للفرد يصعب حلها والتغلب عليها فى ضوء خبراته ومعلوماته السابقة، لذا يقوم الفرد بنشاط فكرى لى يصل إلى حل مناسب لهذه المشكلة؛ حيث يتميز هذا النشاط الفكرى بالخصائص التالية: القدرة على إدراك العلاقات الأساسية فى الموقف المشكل- القدرة على اختيار بديل من عدد كبير من البدائل المتاحة- القدرة على الاستبصار وإعادة تنظيم الخبرات المناسبة- القدرة على إعادة تنظيم الأفكار المتاحة، وذلك بهدف الوصول إلى أفكار جديدة (١٠: ١٠٤).

ويتفق هذا مع ما اشار اليه أبو النجا عز الدينالى أن المدرسة تشترك مع المؤسسات الإجتماعية الأخرى بالمحافظة على وحدة المجتمع وانتقال ثقافته وتقدم حضارته عن طريق التأثير فى سلوك الأفراد تأثيراً منتظماً، بقصد إكسابهم المهارات والاتجاهات والقيم لتساعدهم على التكيف بمجتمعهم(١: ١٥٥).

ويؤكد كل من جودت عزت عبد الهادى، وسعيد حسين العزة (٥) (٢٠٠١)، على السديب (١٣) (١٩٩٨) أن تعديل السلوك يعتمد على تطبيق إجراءات علاجية معينة - مثل برنامج الألعاب التمهيدية المقترح فى البحث الحالى -، الهدف منها ضبط المتغيرات المسؤولة عن حدوث السلوك، وذلك لتحقيق الأهداف المرجوة من وراء هذا التعديل، ليحدث التوافق مع بيئة التلميذ التى يعيش فيها.

وتري الباحثة ان هذا النوع من الالعاب يلعب دوراً مهماً فى إخراج درس التربية الرياضية من صورته الجامدة الروتينية إلى درس مملوء بالسرور والتشويق والمنافسة بين التلاميذ؛ مما يساهم فى إقبالهم عليه وإظهار مهاراتهم وقدراتهم، فيصبحون أكثر مرونة فى تغيير أنماطهم الحركية مما يؤثر علي توافقهم هذا يدل على مدى مرونة الإنسان فى تغيير أنماط الحركة حتى يوائم بين ما يحدث فى نفسه من تغيرات مختلفة وبين ظروف البيئة المحيطة به.

ومما سبق اتضح للباحثة أن الفرض الأول قد تحقق كلياً، وهو: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية ونسبة تغير في المتغيرات البدنية قيد البحث والتوافق النفسى والاحتماعى لدى المجموعة التجريبية.

وقد قامت الباحثة بعرض نتائج الفرض الثانى وبدراسة الجدول(١٩)، يتضح أن:

- يوجد فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه اتجاه القياس البعدي للمجموعة الضابط الا فى متغير التوافق النفسى والاحتماعى

- معدلات التحسن ضعيفه بمقارنة المحموعة التحريبيه والمجموعة الضابطة.

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى عدم تأثير دروس التربية الرياضية النمطية بالمدرسة التى تم تطبيقها، علي التأثير الايجابى علي التوافق النفسى والاجتماعى لدى الطالبات حيث ان نسب التحسن طفيفة. وتتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسات كل من حسن محمد الأطرش (٢٠٠٥م) (٧)، إبراهيم اسبيرليج (Abraham Sperling, 1980) (٢٧)، كيرك، وجروتبيتر (Crick & Grotpeter, 1995) (٢٨)، التى أوضحت ان البرامج النمطية لها

تأثير دال علي المتغيرات البدنيه والمهاريه والنفسيه الا ان نسب التحسن لم ترتقي للمجموعات التجريبية الموجهه.

ومما سبق اتضح للباحثة أن الفرض الثاني قد تحقق جزئياً، وهو: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديه ونسبة تغير في المتغيرات البدنيه قيد البحث والتوافق النفسي والاجتماعي لدى المجموعة الضابطه.

وبدراسة الجدول (٢٠) والذي يوضح دلالة الفروق في القياس البعديين مجموعتي البحث الضابطه والتجريبية في المتغيرات البدنيه والتوافق النفسي والاجتماعي ان:

- دلالة الفروق بين القياسات البعديه للمجموعة التجريبية عن القياسات البعديه للمجموعة الضابطه لصالح القياسات البعديه للمجموعة التجريبية
- معدل تغير القياسات البعديه للمجموعة التجريبية عن معدل تغير القياسات البعديه للمجموعة الضابطه مرتفعة ولصالح القياسات البعديه للمجموعة التجريبية.

وهذا يتفق مع ما ذكره ريتشارد كوكس (Richard H. Cox, 1994)، بأن السلوك ليس وظيفة للحافز غير الواعي، أو الاستعداد النفسى، بل هو وظيفة للتعلم الاجتماعي وقوة للموقف، فالشخص يتعرف تبعاً لكيفية تعلمه بالتوافق مع الظروف البيئية المحيطة، وسلوكه في أى موقف يكون تبعاً لخبراته المتعلمة (٣١: ٢٤، ٢٥).

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن البرنامج التعليمي للألعاب التمهيديه الجماعيه ساهم بشكل كبير في تنمية توافق الطالبه النفسى والاجتماعى، فتحب الآخرين، وتوثق فيهم، وتقيم معهم علاقات اجتماعية، اتسمت بالحب والأمان؛ الأمر الذى انعكس أثرها على سلوكياتها؛ حيث تقوم بشتى أنواع السلوك المرغوب الذى حظيت به على رضا الآخرين وتقديرهم له، ولذلك شارك في النشاط الداخلى والخارجى للتربية الرياضية، وجماعات النظام أما الطالبه التى لديها مفهوم سالب عن ذاتها، فإنها تشعر بأن زملائها أفضل منها، ولذلك تفقد الثقة فى نفسه وتشعر بالنقص والغيرة من زملائها والكراهية لهم كما تتنابها أعراض الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب.

وتتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسات كل من زينب حسن على (١٩٩٠م) (٩)، مديحة حسن فريد (١٩٩٣م) (٢٠)، محمد إبراهيم عبد الحميد (١٩٩٦م) (١٨)، كامليا زين العابدين عبد الرحمن (٢٠٠٣م) (١٤)، والتي أوضحت فاعلية البرامج المختلفه سواء الإرشادية أو برامج اللعب فى زيادة التوافق النفسى والاجتماعى.

وهذا يحقق الفرض الثالث والي ينص علي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية، في المتغيرات البدنيه قيد البحث والتوافق النفسي والاجتماعي للمجموعتين التجريبيه والضابطه".
استخلاصات البحث:

- البرنامج التعليمي للألعاب التمهيدية الجماعية أدى إلى زيادة معدلات التحسن فى المتغيرات البدنيه قيد البحث والتوافق النفسي والاجتماعي للمجموعة التجريبية.
 - يوجد فروق بين المجموعه التجريبية والضابطه لصالح المجموعه التجريبية في المتغيرات البدنيه قيد البحث والتوافق النفسي والاجتماعي لصالح المجموعه التجريبية.
 - يوجد معدل تغير بين قياسات المجموعه التجريبية والضابطه لصالح التجريبية في المتغيرات البدنيه قيد البحث والتوافق النفسي والاجتماعي لصالح المجموعه التجريبية
- توصيات البحث:

- تطبيق البرنامج التعليمي للألعاب التمهيدية الجماعية لما له من فاعليه علي المتغيرات البدنيه والتوافق النفسي في الرياضة المدرسية.
- تطبيق البرنامج التعليمي للألعاب التمهيدية الجماعية على تلاميذ المرحلة الإعدادية لما له من تأثير ايجابي علي المتغيرات البدنيه والتوافق النفسي والاجتماعي
- إجراء بحوث مماثلة للبحث الحالى على متغيرات نفسية أخرى وفي صفوف ومراحل دراسية أخرى لما له من تأثير ايجابي علي المتغيرات البدنيه والتوافق النفسي والاجتماعي.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو النجا أحمد عز الدين: دراسات وبحوث (١) فى المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، الجزء الأول، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٧م.
- ٢- أبو النجا أحمد عز الدين: الاتجاهات الحديثة فى طرق تدريس التربية الرياضية، المنصورة، مكتبة شجرة الدر، ٢٠٠٦م.

- ٣- أشرف فكرى راجح: أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، ١٩٩٧م.
- ٤- السيد محمد أبو النور حسن: تأثير برنامج تعليمى باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى رياضة الهوكى لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤م.
- ٥- جودت عزت عبد الهادى، سعيد حسين العزة: تعديل السلوك الإنسانى، عمّان، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، ٢٠٠١م.
- ٦- حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسى، (ط-٤)، القاهرة، دار عالم الكتب، ٢٠٠١م.
- ٧- حسين محمد الأطرش: التوافق النفسى الاجتماعى وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة ٧ أكتوبر، كلية الآداب، ٢٠٠٥م.
- ٨- رحاب الشيخ: تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية على تنمية المهارات الأساسية فى كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، ٢٠٠٢م.
- ٩- زينب حسن على: أثر برنامج جميز الألعاب على التكيف الاجتماعى للأطفال فى سن ما قبل المدرسة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، المؤتمر العلمى الأول، المجلد (٤)، ١٩٩٠م.
- ١٠- سيد محمد حسن خير الله: علم النفس التعليمى أسسه النظرية والتجريبية، (ط-٨)، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٧٣م.
- ١١- عبد النبى الجمال: الألعاب التمهيدية والألعاب الصغيرة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١م.
- ١٢- عزه حسن صيام: تأثير برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والكفاءة الوظيفية للاعبات تحت ١١ سنة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، ١٩٩٥م.

- ١٣- **على الديب**: التوافق الشخصي والاجتماعي للراشدين دراسة استطلاعية، رابطة التربية الحديثة، مجلة دراسات تربوية، المجلد (٣)، الجزء (١١)، ١٩٨٨م.
- ١٤- **كاميليا زين العابدين عبد الرحمن**: تأثير برنامج ترويحى على التوافق النفسى لدى المسنين، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٣م.
- ١٥- **مجدى أحمد شوقى**: تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على مدى الاستفادة التعليمية بجزء الألعاب الجماعية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، ١٩٩٢م.
- ١٦- **مجدى أحمد شوقى**: دليل الألعاب الصغيرة، (ط-٢)، الزقازيق، مكتبة العزيسى للكمبيوتر، ٢٠٠٠م.
- ١٧- **محمد إبراهيم سالم**: الألعاب الصغيرة وألعاب المضرب: أسس- نظريات- تطبيقات، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠٠٠م.
- ١٨- **محمد إبراهيم عبد الحميد**: العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة وتنمية التوافق النفسى والاجتماعى، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة، ١٩٩٦م.
- ١٩- **محمد حسن علاوى**: موسوعة الألعاب الرياضية، (ط-٦)، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٧م.
- ٢٠- **مديحة حسن فريد**: تأثير برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترويحية على التكيف النفسى والاجتماعى وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمرضى النفسيين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، ١٩٩٣م.
- ٢١- **مصطفى فهمى**: التوافق الشخصي والاجتماعى، القاهرة، دار مصر للطباعة، ١٩٧٩م.
- ٢٢- **مصطفى فهمى**: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، (ط-٤)، القاهرة، مكتبة مصر، ١٩٩٦م.

- ٢٣- مفتى إبراهيم حماد: طرق تدريس ألعاب الكرات، (ط-٤)، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠٠م.
- ٢٤- منذر عبد الحميد الضامن: علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة، الكويت، مكتبة الفلاح، ٢٠٠٥م.
- ٢٥- منير مصطفى عابدين: أثر الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنصورة، إنتاج علمى، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، ديسمبر، ٢٠٠٢م.
- ٢٦- هدى مصطفى درويش: تأثير النشاط الحركى المنظم على بعض الحركات الأساسية والتكيف العام لمرحلة رياض الأطفال، إنتاج علمى، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج، مجلة العلوم والفنون، ١٩٩٩م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 27- **Abraham S.:** the Relationship between Personality Adjustment and Achievement in Physical Activities, International Journal of Psychology 1.11 No. 3, 1980.
- 28 - **Crick N. R. & Grot peter J.K.:** Relation Aggression, Gender and Social Psychological Adjustment, Child Development, V 66, 1995.
- 29 - **James H. Humphrey:** Sport for Children: A Guide for Adults, U.S.A., University of Maryland, 1993.
- 30- **Kozolockozo B.N.:** Mogzotobka, Opgtsoluctob, M 1981.
- 31 - **Richard H. Cox:** Sport Psychology: Concepts and Applications, 3rd Ed, U.S.A., Wm. C. Brown Communications, Inc., 1994.
- 32- **US Department of Health and Human Services:** Mental Health: Culture, Race and Ethnicity: Supplement to Mental Health and Human Health Services, Substance Abuse and Mental Health Administration, Center for Mental Health Services, 2001.