

تأثير منهج غذائي - حركي بأسلوب القصة الحركية في تخفيف الوزن وتطوير بعض القدرات الحركية للأطفال ذوي السمنة المفرطة بعمر (٥-٦) سنوات

م.م. نغم صالح نعمه

جامعة بابل/كلية التربية الرياضية

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

تعنى اغلب الدول ومنها الدول المتقدمة خاصة عناية تامة بأطفالها فتعمل جاهدة على أن توفر لهم أفضل السبل من اجل تطوير مهاراتهم الأساسية وقدراتهم الحركية وذلك لان مرحلة ما قبل المدرسة لها طابعها الخاص في إمكانية إظهار الطاقات العقلية والنفسية والاجتماعية والحركية لدى الأطفال.

إن إعداد الأطفال لم يأت بمحض الصدفة بل من خلال تبني تلك الدول للتربية الحركية وتهيئة الكوادر المتخصصة والجيدة وإتباع مبدأ إن الحركة هي إحدى مقومات الحياة للطفل فهو لا يستطيع الحياة بدونها، كما تعتمد تربية الطفل وتطوير مهاراته الأساسية وقدراته الحركية والعقلية والنفسية على الحركة فمن خلالها يتعلم وينمو ويتطور لذلك كان من الضروري التشديد على أهمية التربية الحركية في العملية التربوية وخصوصا مع أطفال ما قبل المدرسة، وذلك من خلال الاعتماد على التمرينات الحركية التي لها دور مباشر في تنمية جسم الطفل وأجهزته وحركاته من النواحي التشريحية والفلسجية كما تؤدي دورا مهما في الحفاظ على الوزن الطبيعي للطفل إذا ماتم تطبيقها بانتظام ، كما لها فوائد مختلفة نستطيع من خلالها تطوير الإمكانيات الحركية للجهاز الحركي له ، من اجل بناء وتكوين قاعدة حركية جيدة ومتميزة تبدأ من الطفل لأنه الأساس الذي تعتمد عليه الفعاليات الرياضية بمختلف أنواعها بهدف تحقيق هدفها وهو الوصول إلى الانجاز العالي، فمن الحكمة أن نجعل من رياض الأطفال بيئة مناسبة لتطوير مهارات الطفل الأساسية وقدراته الحركية في مرحلة نموه هذه وتوجيهها الوجهة الصحيحة التي نبتغيها له في بناء شخصيته المستقبلية.

وبما إن التربية الحركية تختلف عن باقي أنواع التربية الأخرى في اختلاف وتنوع أساليبها ومناهجها، عليه يتطلب من الكوادر المتخصصة الاهتمام بالأطفال وإكسابهم المهارات الأساسية والقدرات الحركية ابتداءً من مرحلة أطفال ما قبل المدرسة معتمدا على العديد من أساليب التربية الحركية ، التي تعد من ضروريات النجاح في تطوير المهارات الأساسية والقدرات الحركية بالإضافة إلى استعمالها كتمارين علاجية للأطفال الذين يعانون السمنة المفرطة وذلك لتعدد الأهداف التربوية والصحية والحركية لهذه التمارين التي يمكن إن تساعد الطفل لتجاوز هذه الأزمة .

تكمن أهمية البحث في استعمال برنامج غذائي - حركي بأسلوب القصة الحركية من اجل تخفيف الوزن لدى الأطفال ذوي البدانة المفرطة بعمر (٥-٦) سنوات، من خلال الاعتماد على التمرينات الحركية التي تؤدي دورا مهما وأساسيا في تنمية جسم الطفل وأجهزته وحركاته وبالتالي تسهم في معالجة السمنة المفرطة لديه في مراحل مبكرة .

١-٢ مشكلة البحث

تعد مرحلة أطفال ما قبل المدرسة مرحلة مهمة من مراحل نمو الطفل ، بل هي من أدق مراحل النمو وفيها تتكون اغلب مقومات وخصائص شخصية الطفل ، وهي هدف مهم من أهداف المجتمعات التي تسعى إلى التقدم والازدهار وتحقيق ما تصبو إليه ، ولعل من أهم أهداف التربية الحركية هو تطوير المهارات الأساسية والقدرات الحركية، وعليه فإن الاهتمام بهذه المرحلة هو الاهتمام بمستقبل المجتمع كله.

ومن خلال اطلاع الباحثة على عدد من الدراسات والبحوث ، فضلا عن متابعتها للعملية التعليمية في هذه المرحلة، لاحظت قلة وجود برامج غذائية - حركية تتبع في دور رياض الأطفال من اجل معالجة الأطفال ذو السمنة المفرطة والذين يعانون من عدم اندماجهم مع أقرانهم في مناهج التربية الحركية مما يؤدي إلى انعزالهم عن اللعب وتخوفهم من ممارسة النشاط الرياضي لذا لا بد من استعمال بعض الأساليب كأسلوب القصة الحركية التي يمكن من خلالها أن نحقق عدة أهداف غذائية وحركية ونفسية وتربوية تساعد الطفل على الاندماج في النشاط الحركي مع زملاءه وبذلك نكون قد قدمنا فرصة جديدة لهذا الطفل لمتابعة حياته بشكل طبيعي وساعدها على تجاوز هذه المشكلة.

٣-١ هدفا البحث

يهدف البحث إلى

١. إعداد منهج غذائي- حركي بأسلوب القصة الحركية للأطفال ذوي السمنة المفرطة بعمر (٥-٦) سنوات .
٢. التعرف على تأثير البرنامج الغذائي - الحركي في تخفيف الوزن وتطوير بعض القدرات الحركية للأطفال ذوي السمنة المفرطة بعمر (٥-٦) سنوات.

٤-١ فرضيتا البحث

للمنهج الغذائي - الحركي تأثيرا معنويا في تحقيق الوزن وتطوير بعض القدرات الحركية للأطفال ذوي السمنة المفرطة بعمر (٥-٦) سنوات .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري :- أطفال ما قبل المدرسة بعمر (٥-٦) سنوات في روضتي المهج والرياحين في مركز محافظة بابل . العراق.
- ٢-٥-١ المجال الزمني :- للمدة من ١٤ / ١٠ / ٢٠٠٩ ولغاية ٨ / ١ / ٢٠١٠ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني :- ساحة وقاعة الألعاب في روضتي المهج و الرياحين في مركز محافظة بابل - العراق.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

١-٢ أسلوب القصة الحركية

"يقصد بالقصة الحركية النشاط التمثيلي القصصي أي إعطاء الأطفال نشاطا حركيا في صورة مشوقة قصصية تجعله يقبل عليه ويستمتع به ومثل هذا النشاط يتيح لهم فرصة التعبير عن أنفسهم والتعرف على مظاهر الحياة في بيئتهم من حيوان ونبات وآلات"^(١).

والقصة الحركية يمكننا القول بأنها عملية فهم واستيعاب للكلمات ومن ثم ترجمتها إلى حركات ذات معنى وفائدة . وتقسّم القصة الحركية إلى نوعين أساسيين هما^(٢):-

أ- قصة حركية موسيقية غنائية :- ويسودها الإيقاع وهذا الإيقاع يساعد الطفل في التعبير عن الحركات التي تحتويها هذه القصة ، وهذا النوع مفضل في المراحل الأولى من عمر الطفل حتى سن الرابعة .

ب- قصة حركية تمثيلية :- وهي مناسبة للطفل بعد سن الرابعة حيث إن هذا النوع من القصص يعتمد كثيرا على خيال الطفل وميله الشديد لكل ما يحيط به .

٢-١-٢ السمنة المفرطة

هي زيادة وزن جسم الطفل عن الحد الطبيعي وذلك بسبب تراكم الدهون ، وقد عرفها بعض المتخصصين بأنها زيادة وزن الإنسان أكثر من ٣٠% من الوزن الطبيعي. لقد أكدت التجارب والدراسات أن السمنة ليست هي المشكلة الأساسية التي يشكو منها الكثيرين ، بقدر ما إن المشكلة الحقيقية هي عدم الاهتمام بحل هذه المشكلة التي تكون بسيطة في بدايتها ولكن إهمال الشخص لها يجعلها أكثر صعوبة في الحل مستقبلاً^(٣).

لقد أصبحت السمنة اليوم تحظى باهتمام عالمي، ليس فقط في البالغين لكن أيضا في أوساط الأطفال والمراهقين وهناك توافق في الآراء بشأن التأثير السلبي على القوة البدنية والاجتماعية للأطفال، وعلاوة على ذلك يبقى العديد من الأطفال الذين يعانون من السمنة المفرطة يعانون منها في مرحلة البلوغ، مع احتمال زيادة خطر الإصابة بالأمراض.

٢-١-٣ الأضرار الصحية للسمنة على الأطفال

معظم هذه الأضرار قد تبدأ ظهورها في فترة مستقبلية ليست قريبة في حين أن طرق العلاج المتوفرة للتخلص من زيادة الوزن تظهر مفعولها في فترة قصيرة للغاية، ولكن إذا ثبت فعلا أن الطفل مصاب بالسمنة فعلي والديه أن يسارعوا بعلاج هذا الأمر في أسرع وقت حتى لا يؤدي إلى:

- ارتفاع في نسبة الكوليسترول .
- ارتفاع ملحوظ في ضغط الدم .
- ضعف ثقة الطفل بنفسه وظهور أعراض الكآبة عليه.
- مشاكل في عظام الجسم وخصوصا عظام الورك والإقدام.
- التأثير على الكبد وظهور مرض السكري.
- صعوبة في التنفس الطبيعي وخصوصا أثناء النوم والبلوغ المبكر.
- كما أن السمنة تؤثر بشكل كبير على القلب والأوعية الدموية.

ومن أهم أسباب السمنة لدى الأطفال:

- ١- النظام الغذائي الخاطئ : يعد تناول الأطعمة بشكل خاطئ من أهم أسباب إصابة الأطفال بالسمنة ، فالأطفال دائما ما يتناولون أطعمة ذات سرعات حرارية عالية، وخصوصا تلك التي تكون في الوجبات السريعة المليئة بالدهون، وأيضا المياه الغازية والحلويات التي يقبل الأطفال عليها بشراهة تحتوي على سرعات حرارية عالية
- ٢- قلة النشاط الحركي والبدني : فليس شرطا أن يكون الطفل من الذين يتناولون الطعام بكثرة أن يكون يعاني من السمنة، فكلما مارس الطفل نشاط كبير كلما كانت فرصته أفضل في البعد عن السمنة ، لأنه يصرف الدهون المخزونة في جسمه على شكل حركة أثناء ممارسته للأنشطة الرياضية والحركة اليومية ، وقد أثبتت التجارب أن الأطفال الذين يجلسون لمشاهدة التلفاز لمدة ساعتين يوميا بدون حركة هم الأكثر عرضة للإصابة بالسمنة.
- ٣- ضغط العوامل النفسية : الاكتئاب والفتل في تحقيق الطموحات، أو المعاملة السيئة للآباء مع أبنائهم، قد تدفع الطفل إلى الإقبال على الطعام بشراهة للهروب من هذه الاكتئاب، أو كنوع من التعويض لتحقيق الإشباع النفسي .

كيفية معالجة السمنة لدى الأطفال:

- ١- علاج السمنة يبدأ من تغيير العادات السيئة لتغذية الطفل وتغيير العادات العائلية في تناول الغذاء ، فلا بد من أن تكون حسابات أهل الطفل حسابات دقيقة حسب السرعات الحرارية التي يتناولها الطفل في طعامه في الوجبات المختلفة.
- ٢- أن العادات الصحية والسليمة في تناول الغذاء يحمي الطفل من الإصابة بهذا المرض فالوقاية خير من العلاج ولذا ننصح بالآتي:

- ٣- النظام الغذائي للطفل يجب أن يكون بعد استشارة الطبيب، ويجب تفهيم الطفل أن كل طعام يحتوي على سعرات حرارية معينة لا يجب أن تزيد عن الوضع الطبيعي مع مشاركة من الأب والأم في النظام كما أسلفنا
- ٤- ممارسة الطفل للنشاط الرياضي المنتظم بواقع ساعة يوميا يساعد الطفل البدن على التطبع الاجتماعي والابتعاد عن الكآبة وعن الضغوط النفسية التي قد تواجهه.
- ٥- الابتعاد قدر المستطاع عن العلاج بالعقاقير لأنها قد تسبب مضاعفات خطيرة .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي معتمدة تصميم المجموعات المتكافئة " وهو نظام لاختياراً ومقارنة بين مجموعتين أو أكثر"^(٤)، لملامته طبيعة مشكلة البحث المراد حلها.

٣-٢ مجتمع البحث

تحدد مجتمع البحث بأطفال ما قبل المدرسة بعمر (٥-٦) سنوات في روضتي المهج و الرياحين في مركز محافظة بابل والبالغ عددهم (١٢٠) طفلاً للعام الدراسي (٢٠٠٩-٢٠١٠) .

٣-٢-١ عينة البحث

بما إن العينة هي " جزء من كل أو بعض من جميع"^(٥)، وعليه جاء اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي، ويعدد (١٢) طفلاً ممن يعانون السمنة المفرطة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، وبواقع (٦) لكل مجموعة، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (١٠%) وهي نسبة مئوية مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً.

٣-٣ تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث

٣-٣-١ تجانس العينة

قبل البدء بتنفيذ المنهج الغذائي - الحركي ومن اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأت الباحثة إلى التحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجي وهي (الطول، والوزن)، حيث تم استخدام المعادلة التالية في حساب الوزن للأطفال كتلة الجسم (Body Mass Index أو BMI) وذلك حسب المعادلة التالية:

$$BMI = \frac{\text{الوزن (بالكيلو جرام)}}{\text{الطول (بالمتر المربع)}}$$

يبين الجدول (١) ان قيم معامل الالتواء تتحصر بين ($1 \pm$) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي بمعنى اعتدالية التوزيع الطبيعي.

الجدول (١)

يبين متغيرات (الطول والوزن) ومعامل الالتواء

المعامل الالتواء	المنوال	ع+	س	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
٠.٧٦	١٠٨.٢٥	٢.٦٢٧	١١٠	سم	الطول
٠.٥٧	١٨.٢٥	١.٧٧	٤٢	كغم	الوزن

اذ كان معدل دليل كتلة الجسم = ٤٢ - ١.٢١ = ٣٧.٥ بالنسبة للأطفال عينة البحث

- فإذا كانت النتيجة أقل من ٢٠ فإن الوزن يكون دون الطبيعي
- إذا كانت النتيجة بين (٢٠-٢٥) فإن الوزن يكون طبيعياً
- إذا كانت النتيجة بين (٢٥-٣٠) فإن الوزن يكون زائداً عن الطبيعي
- إذا كانت النتيجة بين (٣٠-٣٥) فإن الفرد يعد بديناً
- إذا كانت النتيجة بين (٣٥-٤٠) فإن الفرد يعد بديناً جداً
- إذا كانت النتيجة أكثر من ٤٠ فإن الفرد يعد مفرطاً في البدانة.

٣-٣-٢ تكافؤ مجموعتي البحث

قبل البدء بتنفيذ تمارين التربية الحركية لجأت الباحثة إلى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث باختبارات أهم القدرات الحركية، وكما هو مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات القدرات الحركية في الاختبارات القبليّة

ت	المجموعة الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	نوع الدلالة الإحصائية
			س	ع ±	س	ع ±		
١.	التوافق	ثا	٢٨.٣٨	٠.٦٩٦	٢٧.٩٨	٠.٧٧	١.٦٨٠	غير معنوي
٢.	الرشاقة	ثا	٩.٩٦	٠.٧١٩	١٠.٢٨	٠.٦٧	١.٤٢	غير معنوي
٣.	المرونة	عدد	١٢.٢	٠.٦٩٥	١١.٩	١.٠٧	١.٠٢٧	غير معنوي
٤.	التوازن	عدد	٥.٩	٠.٧١	٦.٢	٠.٦٩	١.٣٦	غير معنوي

الدرجة الجدولية = (٢.٣١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٠)

يبين الجدول (٢) بأن الفروق في اختبارات أهم القدرات الحركية بين مجموعتي البحث قد ظهرت غير معنوية وذلك لان قيم (t) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية ، البالغة (٢.٣١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (١٠) وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات .

٣-٤ وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة

٣-٤-١ الوسائل البحثية

استعاننت الباحثة بالوسائل البحثية الآتية :-

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .
- الانترنت (شبكة المعلومات الدولية) .
- الاختبارات والقياس .
- الملاحظة والتجريب .
- استمارات تقويم القدرات الحركية^(١) .

٣-٤-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ميزان طبي لقياس وزن الجسم .
- حاسبة الكترونية يدوية نوع Enako 402kk عدد ١ .
- كمبيوتر نوع Pentium 4 عدد ١ .
- ساعة توقيت الكترونية عدد ٢ .
- كاميرة تصوير فيديو نوع Sony Hi8 عدد ١ .
- شريط قياس نسيجي من لقياس الأطوال والمسافات .
- صفارة عدد ١ .
- كرات متنوعة الأحجام (كرة تنس ، كرة طائرة) .
- شريط بطول ١٠م ويعرض ٥ سم لقياس المسافة .
- طباشير .
- قوائم عدد ٢ بارترفاع ١ متر .
- كراسي عدد (٤) .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

من اجل معرفة الصورة الأولية للتجربة الرئيسة والتعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستعمله وعلى هذا الأساس تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة بلغت (٤) أطفال ممن لم يشاركوا في التجربة النهائية حيث هدفت التجربة إلى ما يأتي :-

- ١- التأكد من ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- ٢- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية .
- ٣- التأكد من إمكانية تنفيذ الاختبارات من قبل أفراد عينة التجربة الاستطلاعية .
- ٤- ملائمة الاستمارات المعدة لتسجيل نتائج الاختبارات^(٧) .
- ٥- التأكد من توفر شروط الأمان والسلامة عند تنفيذ الاختبارات .
- ٦- كفاءة فريق العمل المساعد^(٨) .

٣-٦ الاختبارات المستخدمة

(أولا) اسم الاختبار: قتل الجذع للجانبين الأيمن والأيسر للمس العلامة المرسومة على الحائط باليدين (٢٠) ثانية^(٩)(١٠)

الغرض من الاختبار : قياس المرونة الحركية للعمود الفقري .

الأدوات : صفارة ، ساعة توقيت.

توصيف الأداء :

- ترسم علامة (X) على الحائط .
- يقف المختبر مقابل الحائط وظهره مواجهاً للعلامة .
- عند سماع صفارة البدء يقوم المختبر بالقتل للجانبين الأيمن والأيسر مع لمس العلامة يكلا الكفين .
- يقوم احد العاملين ضمن فريق العمل المساعد بمسك قدمي المختبر وذلك لمنع تدوير الرجلين عند تدوير العمود الفقري.
- تكون المسافة بين المختبر والحائط بقدر عرض كتفي المختبر .

احتساب الدرجات :

يتم حساب عدد اللمسات التي يلمس فيها المختبر العلامة بزمن (٢٠) ثانية .

(ثانياً) اسم الاختبار: الجري حول الدائرة^(٧)(٨).

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات : صفارة ، ساعة توقيت ، طباشير .

توصيف الأداء :

- رسم دائرة على الأرض قطرها (٢) م .
- يقف المختبر عند احد بدايات قطر الدائرة وعند سماع صفارة البدء يركض المختبر مع امتداد نصف الدائرة مروراً بقطر الدائرة ثم يكمل الركض مع امتداد منحنى نصف الدائرة الثاني مروراً أيضاً بقطر الدائرة وصولاً إلى نقطة بداية الانطلاق ، ركض نصف الدائرة يعد ركضاً للدائرة مرة واحدة.

احتساب الدرجات :

يسجل الزمن الذي يقطعه المختبر عند ركض الدائرة لمرة متتاليتين .

(ثالثاً) اسم الاختبار: الوقوف على قدم واحدة ومد الذراعين للجانب وفتل الجذع يمينا ويسارا (١٥) ثانية^(١١).

الغرض من الاختبار : قياس التوازن الحركي للجسم .

الأدوات : صفارة ، ساعة توقيت.

- **توصيف الأداء :** يقف المختبر على قدم واحدة مع مد الذراعين للجانبين وعند سماع إشارة البدء (صوت الصفارة) يقوم المختبر بفتل الجذع يمينا ويسارا .

احتساب الدرجات :

يتم حساب المحاولات الناجحة المتمثلة بفتل الجذع للجانبين (١٥) ثانية وعدم حساب المحاولات الفاشلة المتمثلة بفتل الجذع للجانبين مع لمس القدم الحرة للأرض أو الفتل القليل للجذع ، الذي يقدره المحكم علماً إن كل فتل يمينا ويسارا يعد محاولة واحدة .

(رابعاً) اسم الاختبار: الجري على شكل (8).

الغرض من الاختبار : قياس التوافق .

الأدوات : قائما وثب عالي المسافة بينهما (٢م) ، توضع عليهما عارضة بارتفاع وسط المختبر ، ساعة توقيت.

توصيف الأداء :

- يقف المختبر على الجانب الأيمن لأحد القائمين ، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري على شكل (8)، إذ يقوم المختبر بعمل دورتين .

احتساب الدرجات :

يتم تسجيل الزمن الذي يقطع فيه المختبر دورتين .

٣-٧ إجراءات البحث الرئيسية

٣-٧-١ الاختبارات القبلية

قامت الباحثة بإجراء القياسات الانثرومترية و الاختبارات القبلية لأهم القدرات الحركية للمجموعة التجريبية التي بلغ عدد أطفالها (٦) أطفال في الساعة (٩) صباحا في ساحة وقاعة الألعاب في روضة المهج في يوم الأحد الموافق (١٨/١٠/٢٠٠٩) ، ثم قامت الباحثة بإجراء القياسات و الاختبارات القبلية لأهم القدرات الحركية للمجموعة الضابطة التي يبلغ عدد أطفالها (٦) أطفال في الساعة (٩) صباحا في ساحة وقاعة الألعاب في روضة الرياحين في يوم الاثنين الموافق (١٩/١٠/٢٠٠٩).

اذ تضمنت الاختبارات الآتية :-

١- قتل الجذع للجانبين الأيمن والأيسر للمس العلامة المرسومة على الحائط باليدين (٢٠) ثانية

٢- الجري حول الدائرة

٣- الوقوف على قدم واحدة ومد الذراعين للجانب و قتل الجذع يمينا ويسارا (١٥) ثانية

٤- اختبار الجري على شكل (8) .

حيث قامت الباحثة بتصوير الاختبارات وإرسالها إلى المقومين لغرض تقويمها، إذ تم تقويم الاختبارات من قبل

ثلاثة مقومين حيث قوموا بالاختبارات.

٣-٧-٢ المنهج الغذائي - الحركي (١٢)

قامت الباحثة بإعداد منهج غذائي - حركي لتخفيف الوزن وتطوير بعض القدرات الحركية لأطفال ما قبل

المدرسة بعمر (٥-٦) سنوات وكما هو مبين في النقاط الآتية :

١- استغرقت مدة تنفيذ التمرينات (٩) أسابيع من تاريخ (٢٥/١٠/٢٠٠٩) ولغاية (٢٥/١٢/٢٠٠٩) .

٢- عدد الوحدات التعليمية (٤) وحدات أسبوعيا والعدد الكلي (٣٦) (١١) وحدة تعليمية .

٣- زمن الوحدة التعليمية (٣٠) دقيقة على وفق المقرر الدراسي لرياض الأطفال .

٤- زمن القسم الرئيس للوحدة التعليمية (٢٠) دقيقة وزمن القسم التحضيري (٥) دقائق وزمن القسم الختامي (٥) دقائق.

٥- يتضمن المنهج تمرينات حركية تقدم للأطفال بأسلوب القصة الحركية ويتم زيادة تدريجية في عدد مرات تكرار التمرينات، إذ تم زيادة التمرينات وواقع تكرار واحد لكل قدرة مع تغيير في شكل الأداء، إذ اعتمدت الباحثة على هذه الزيادة والتغيير في الشكل من أجل تكيف أجسام الأطفال على الزيادة، وزيادة استيعابهم وفهمهم لأداء هذه التمرينات وبالتالي ضمان إمكانية تخفيف أوزانهم من خلال تطبيق هذه التمرينات بأسلوب قصصي مشوق وغير ممل بالنسبة للطفل.

يتم زيادة التكرارات بعد كل (٨) وحدات تعليمية ، والثبات بها من أجل أن يكون توزيع الجهد بشكل متساوي

بقدر الإمكان .

٦- قامت الباحثة بالاعتماد على الراحة البينية بين تمرين وآخر من خلال انتظار الطفل لحين الوصول إلى رقمه ضمن الاستمارة .

٧- اليوم الأخير من تنفيذ التمرينات هو اليوم الذي يتم فيه توزيع الهدايا التشجيعية (المحفزات) وهذا استمر طيلة مدة تنفيذ التمرينات لتشجيع الأطفال على الالتزام والمواظبة على الدوام وكذلك خلال أيام الاختبارات لكي لا يشعرون بالملل إضافة إلى المحفزات التي تقدم من قبل إدارة الروضة على كافة الأطفال بين الحين والآخر .

٨- أخذت الباحثة موافقة أولياء أمور الأطفال قبل المباشرة بالمنهج مع التأكيد على تنفيذ الجزء الخاص بالبرنامج في البيت وخصوصاً البرنامج الغذائي بجميع متطلباته . وقد لاحظت الباحثة اندفاع ورغبة شديدة من أولياء أمور الأطفال للتعاون في تنفيذ البرنامج .

٣-٧-٣ الاختبارات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية للقياسات الجسمية وأهم القدرات الحركية بعد إكمال مدة تنفيذ البرنامج لعينة البحث للمجموعة التجريبية في يوم الأحد الموافق (٢٩/١٢/٢٠٠٩)، أما الضابطة فقد أجريت يوم الاثنين المصادف (٣٠/١٢/٢٠٠٩) وبنفس الظروف التي أجريت فيها القياسات والاختبارات القبلية .

٣-٧-٤ الوسائل الإحصائية :-

استعاننت الباحثة بالوسائل الإحصائية الآتية^(١٣):

$$١- \text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times ١٠٠$$

مج س ص -

مج س مج ص

ن

٢- معامل الارتباط بيرسون ر =

$$\sqrt{\frac{\left(\frac{\text{مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2}{\text{ن}} \right) \left(\frac{\text{مج س}^2 - (\text{مج س})^2}{\text{ن}} \right)}{\text{ن}}}$$

الوسط الحسابي س = مج س

ن

$$٤- \text{الانحراف المعياري ع} = \sqrt{\frac{\text{مج (س - س)}^2}{\text{ن}}}$$

٥- المنوال^(١٣) = القيمة الأكثر تكراراً .

الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

قامت الباحثة بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تحققت من أهداف البحث وفرضياته في معرفة مدى تأثير البرنامج الغذائي - الحركي في تخفيف الوزن وتطوير بعض القدرات الحركية.

٤-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لأهم القدرات الحركية للمجموعة الضابطة وتحليلها

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية لأهم القدرات الحركية للمجموعة الضابطة

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدات القياس	القبلي		البعدية		قيمة t المحسوبة	نوع الدلالة الإحصائية
			ع ±	س	ع ±	س		
١.	التوافق	ثا	٢٧.٩٨	٠.٧٧	٢٥.٧٤	٠.٧٢	٢.١٨٢	غير معنوي
٢.	الرشاقة	ثا	١٠.٢٨	٠.٦٧	٨.٣٩	٠.٨٤	٢.٤٣٥	غير معنوي
٣.	المرونة	عدد	١١.٩	١.٠٧	١٣.٤٥	٠.٨٨٧	١.١١	غير معنوي
٤.	التوازن	عدد	٦.٢	٠.٦٩	٧.٣	٠.٥٧١	١.٩٩٢	غير معنوي
الدرجة الجدولية = ٣.١٨ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية ٥								

يبين الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة البالغ عددها (٦) أطفال ، إذ كانت النتائج كما يأتي:

في اختبار التوافق : بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢٧.٩٨) وانحراف معياري قدره (٠.٧٧) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٢٥.٧٤) وانحراف معياري قدره (٠.٧٢) ، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (٢.١٨٢) ، وهي أقل من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والتي تبلغ (٣.١٨) . مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين

وفي اختبار الرشاقة : بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٠.٢٨) وانحراف معياري قدره (٠.٦٧) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٨.٣٩) وانحراف معياري قدره (٠.٨٤) ، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (٢.٤٣٥) ، وهي أقل من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والتي تبلغ (٣.١٨) . مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين

وفي اختبار المرونة : بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١١.٩) وانحراف معياري قدره (١.٠٧) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٣.٤٥) وانحراف معياري قدره (٠.٨٨٧) ، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (١.١١) ، وهي أقل من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والتي تبلغ (٣.١٨) . مما يدل على عدم وجود فروق معنوية .

وفي اختبار التوازن : بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٦.٢) وبتانحراف معياري قدره (٠.٦٩) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٧.٣) وبتانحراف معياري قدره (٠.٥٧١) ، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (١.٩٩٢) ، وهي اقل من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والتي تبلغ (٣.١٨) . مما يدل على عدم وجود فروق معنوية .

٤- ٢ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لأهم القدرات الحركية للمجموعة التجريبية وتحليلها يبين الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية البالغ عددها (٦) أطفال، إذ كانت النتائج كما يأتي :

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدي لأهم القدرات الحركية للمجموعة التجريبية

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	نوع الدلالة الإحصائية
			س	ع ±	س	ع ±		
١.	التوافق	ثا	٢٨.٣٨	٠.٦٩	٢١.٢٣	٠.٥٧٠	٥.١٨٤	معنوي
٢.	الرشاقة	ثا	٩.٩٦	٠.٧١	٦.٣	٠.٦٥١	٣.٥١٩	معنوي
٣.	المرونة	عدد	١٢.٢	٠.٦٩	٢١.١٥	٠.٧٤٥	٨.٩٦٧	معنوي
٤.	التوازن	عدد	٥.٩	٠.٧١	١١.٠٥	٠.٨٢٥	٥.٥١٩	معنوي

الدرجة الجدولية = ٣.١٨ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية ٥

وفي اختبار التوافق : بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢٨.٣٨) وبتانحراف معياري قدره (٠.٦٩٦) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٢١.٢٣) وبتانحراف معياري قدره (٠.٥٧٠) ، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (٥.١٨٤) ، وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والتي تبلغ (٣.١٨) . مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار الرشاقة : بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٩.٩٦) وبتانحراف معياري قدره (٠.٧١٩) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٦.٣) وبتانحراف معياري قدره (٠.٦٥١) ، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (٣.٥١٩) ، وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والتي تبلغ (٣.١٨) . مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار المرونة : بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٢.٢) وبتانحراف معياري قدره (٠.٦٩٥) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٢١.١٥) وبتانحراف معياري قدره (٠.٧٤٥) ، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت

(٨.٩٦٧)، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والتي تبلغ (٣.١٨). مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي . وفي اختبار التوازن : بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٥.٩) وبانحراف معياري قدره (٠.٧١)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١١.٠٥) وبانحراف معياري قدره (٠.٨٢٥)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (٥.٥١٩)، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والتي تبلغ (٣.١٨). مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

٣-٤ عرض نتائج الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البعدية للاختبارات أهم القدرات الحركية وتحليلها
الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية لأهم القدرات الحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	نوع الدلالة الإحصائية
			س	ع ±	س	ع ±		
١.	التوافق	ثا	٢١.٢٣	٠.٥٧٠	٢٥.٧٤	٠.٧٢	٢١.٤٧	معنوي
٢.	الرشاقة	ثا	٦.٣	٠.٦٥١	٨.٣٩	٠.٨٤	٨.٦٠	معنوي
٣.	المرونة	عدد	٢١.١٥	٠.٧٤٥	١٣.٤٥	٠.٨٨٧	٢٩.٠٥٦	معنوي
٤.	التوازن	عدد	١١.٠٥	٠.٨٢٥	٧.٣	٠.٥٧١	١٦.٣٠	معنوي

الدرجة الجدولية = ٢.٣١ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٠

يبين الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية (عينة البحث) البالغ عددها (١٢) طفلاً ، إذ كانت النتائج كما يأتي :

في اختبار التوافق : بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (٢١.٢٣) وبانحراف معياري قدره (٠.٥٧٠)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (٢٥.٧٤) وبانحراف معياري قدره (٠.٧٢)، أما قيمة (t) لمحسوبة فكانت (٢١.٤٧)، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والتي تبلغ (٢.٣١)، مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

وفي اختبار الرشاقة : بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (٦.٣) وبانحراف معياري قدره (٠.٦٥١)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (٨.٣٩) وبانحراف معياري قدره (٠.٨٤)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (٨.٦٠) ، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والتي تبلغ (٢.٣١) . مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

وفي اختبار المرونة : بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (٢١.١٥) وبانحراف معياري قدره (٠.٧٤٥)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (١٣.٤٥) وبانحراف معياري قدره

(٠.٨٨٧)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (٢٩.٠٥٦)، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والتي تبلغ (٢.٣١). مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية. وفي اختبار التوازن : بلغ الوسط الحسابي في الاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية (١١.٠٥) وبانحراف معياري قدره (٠.٨٢٥)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار ألبعدي للمجموعة الضابطة (٧.٣) وبانحراف معياري قدره (٠.٥٧١)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (١٦.٣٠) ، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والتي تبلغ (٢.٣١) . مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية

٤-٤ عرض نتائج الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البعدية للقياسات الانثرومترية

جدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للقياسات البعدية (الطول والوزن) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	نوع الدلالة الإحصائية
			س	ع ±	س	ع ±		
١	الطول	سم	١١٢	٠.٦٥	١١٠	٠.٥٥	١.١٤	غير معنوي
٢	الوزن	كغم	٣٥	٠.٦٧	٤١	٠.٤٧	٣.٢٢	معنوي

الدرجة الجدولية = ٢.٣١ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٠

تبين من جدول (٦) أن الوسط الحسابي في القياس البعدي للطول للمجموعة التجريبية بلغ (١.١٢) سم وبانحراف معياري قدره (٠.٦٥)، في حين بلغ الوسط الحسابي ألبعدي للمجموعة الضابطة (١.١٠) سم وبانحراف معياري قدره (٠.٥٥)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (١.١٤)، وهي أقل من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والتي تبلغ (٢.٣١). مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في قياس الطول. أما في قياس الوزن فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٣٥) كغم وبانحراف معياري قدره (٠.٦٧)، في حين بلغ الوسط الحسابي ألبعدي للمجموعة الضابطة (٤١) كغم وبانحراف معياري قدره (٠.٤٧)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (٣.٢٢)، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والتي تبلغ (٢.٣١) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة الضابطة في قياس الوزن، وللتأكد من فرق الوزن بين المجموعتين قامت الباحثة بتطبيق معادلة الوزن على القياسات البعدية للوزن للمجموعتين وكما يلي :-

- المجموعة التجريبية = ٣٥ - ١.١٢ = ٣١.٢٥

- المجموعة الضابطة = ٤١ - ١.١٠ = ٣٧.٢٧

ومن ملاحظة جدول توزيع معدل كتلة الجسم ادناه نلاحظ إن المجموعة التجريبية استطاعت تقليل الوزن لتكون بدلا من بدين إلى وزن زائد عن الطبيعي طبقا للمعادلة المعتمده .

٤-٥ مناقشة نتائج اختبارات أهم القدرات الحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

من خلال ماتم عرضه من نتائج في الجدولين (٣) و(٤) للاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعديّة للقدرات الحركية (التوافق والرشاقة والمرونة والتوازن) للمجموعة التجريبية، أما ما يخص المجموعة الضابطة فلم تكن هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ويظهر هذا واضحا من خلال فروق الأوساط الحسابية للاختبارين ، ويدل ذلك على إن مدى كفاءة المنهج الغذائي – الحركي الذي صممتها الباحثة في تطوير القدرات الحركية .

وتعزو الباحثة سبب ذلك التطور للمجموعة التجريبية فيما يخص قدرة التوافق، إلى إن أطفال هذه المرحلة يفضلون المهارات الحركية المركبة مثل (الركض والوثب والخطو والحجل بالتبادل، ... الخ)، وهذه المهارات تتطلب قدرا من التوافق وهذا ما يؤكد (وجيه محجوب) بقوله "إن هذه المرحلة هي مرحلة إتقان الأشكال الحركية التي تعلمها الأطفال بالمرحلة السابقة وهي بنفس الوقت مرحلة التوافق الحركي وربط الحركات وإنها مرحلة البناء الأساسي للتوافق الحركي ويصل التعلم لأعلى مستواه وخاصة إن أكثر المهارات الأساسية تصل إلى درجة الآلية (الأوتوماتيكية)"^(١٤).

كما إن التمرينات الخاصة بالتربية الحركية التي قدمتها الباحثة بأسلوب القصة الحركية ،وفيما يخص قدرة الرشاقة تعزو الباحثة سبب ذلك التطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية إلى إن أطفال هذه المرحلة يتمتعون بالحيوية والنشاط لذلك نراهم بحركة دائمة ونجدهم يميلون إلى ممارسة النشاطات التي تتمتع باستمرارية الحركة ، مما أسهم في تطوير قدرة الرشاقة . مما يدل على صلاحية التمرينات الخاصة التي وضعتها الباحثة " فالمنهج الجيد للتربية الرياضية يتضمن إطارا واسعا يوفر لكل التلاميذ تقريبا فرصة للتعلم والاشتراك في الألعاب الرياضية المختلفة إن كانت فردية أو جماعية مختارة"^(١٥).

وأما ما يخص قدرة المرونة فتعزو الباحثة سبب ذلك التطور في المجموعة التجريبية إلى إن لاستعمال اسلوب القصة الحركية تأثيراً إيجابياً في تطورها ، علاوة على مراعاة الباحثة عند إعداد التمرينات الخاصة بالتربية الحركية وضع بعض النقاط المهمة في الحسبان ، منها زيادة عدد التكرارات وعامل التشويق والإثارة والتنوع في التمرينات والألعاب وكذلك التحفيز وتعزيز خبرات النجاح ، وكذلك أسلوب الأداء مما جعل الأطفال لا يشعرون بالتعب والملل في أثناء الأداء، بل كانت لديهم الرغبة القوية في الحركة واللعب، ويتفق ذلك مع (وجيه محجوب) إذ ذكر انه " علينا ان نلاحظ المنهج اليومي المرسوم على وفق قابليات الطفل وعمره ويجب ان يكون مرسوما على أساس المنهج العام للروضه والتركيز على منهج متنوع وأنماط مختلف ، وليس على نمط واحد ، على أن يكون البرنامج هو إشباع حاجة الطفل الخيالية والتقليدية وسحب كل الكبت والانفعالات السلبية المكبوتة"^(١٦)، هذا فضلا عن البدء بالتدريب المبكر للمرونة " فالطفل يحتاج باستمرار إلى الزيادة الهادفة في تمارين المرونة وإن الزيادة في التمارين التي تؤدي إلى زيادة قابلية المرونة عند الأطفال تعطي نتيجة أحسن بكثير فيما لو تقدم الطفل في العمر"^(١٧).

وأما ما يخص قدرة التوازن فتعزو الباحثة سبب ذلك التطور بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى قابلية التعلم الحركي السريعة للأطفال نتيجة لعامل النضج وطبيعة النمو، التدريب إذا جاء في الوقت المناسب وهو الوقت الذي يكون فيه الطفل مستعدا من الناحية النضجية للاستفادة والتلقي كان مفيدا وناجحا وأسهم في التطور الحركي عند الطفل، كما تعزو الباحثة سبب ذلك التطوير إلى فاعلية الوحدات التعليمية فضلا عن تأثير التمرينات المستخدمة لتطوير قدرة التوازن ، وزيادة عدد التكرارات لهذه القدرة بشكل تدريجي يساعد الأطفال على التكيف والتطور في هذه القدرة، وهذا ما يدل على إن الوحدات التعليمية التي وضعتها الباحثة كانت شاملة لكافة القدرات الحركية الأمر الذي أدى إلى تطور جميع القدرات الحركية، في حين إن المنهج الاعتيادي المتبع مع المجموعة الضابطة ركز على بعض القدرات الأمر الذي أدى إلى تطور بعض القدرات.

وعند مناقشتنا للنتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (٥) للاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات القدرات الحركية ، ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يعني ان استخدام التمرينات الخاصة

بالتربية الحركية وفق أسلوب القصة الحركية، قد حقق تطورا أفضل من منهج رياض الأطفال، ويعود سبب ذلك التطور إلى فاعلية التمرينات الخاصة التي تضمنت في محتواها تمرينات وألعاباً اهتمت بتطوير (الركض والمشي والوثب، ... الخ) وبذلك فإن التمرينات والألعاب التي تضمنتها الوحدات التعليمية أسهمت في تطوير هذه القدرات، علاوة على زيادة عدد التكرارات خلال الوحدة التعليمية الواحدة، إذ إن " التكرار يعد أساسا للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الأداء للحركة يعد أمرا هاما، فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته إلى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة سنية"^(١٨).

ومن خلال جدول (٦) يمكننا القول ان التمرينات الخاصة بالتربية الحركية وفق أسلوب القصة الحركية والنظام الغذائي المتبع خلال تطبيق المنهج كانت لها خصوصية في تطوير أهم القدرات الحركية وذلك لاحتوائها على تمرينات هادفة أسهمت في إشباع رغبة الأطفال في الحركة والنشاط وذلك من خلال التوجيه الحركي الصحيح الذي أدى إلى تحقيق التطور الحركي، وفي ضوء النتائج المستخلصة فإن تطبيق وحدات البرنامج والتزام بالنظام الغذائي الذي صممه الباحثة أدى إلى تخفيف وزن المجموعة التجريبية بشكل جيد جاء منسجما مع مستوى الأطفال وأعمارهم وجنسهم وقابليتهم وظهر ذلك من خلال النتائج المعنوية ورغبة الأطفال في الممارسة، فضلا عن الاستثمار الجيد للوقت من خلال زيادة عدد التكرارات التي تخدم تطورا لقدرات الحركية لأطفال ما قبل المدرسة بعمر (٥-٦) سنوات .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

- في ضوء نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:
- ١- إن استعمال المنهج الغذائي- الحركي، أثر بشكل مباشر وكبير في فاعلية أداء الأطفال، الأمر الذي أدى إلى تطوير القدرات الحركية موضوع البحث .
 - ٢- إن النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية الوحدات التعليمية التي أعدتها الباحثة من خلال التطور الواضح في أهم القدرات الحركية .
 - ٣- حقق المنهج الغذائي- الحركي بأسلوب القصص الحركية تطورا جيدا في خفض معدل الوزن لدى الأطفال ذوي السمنة المفرطة .
 - ٤- وجدت الباحثة ومن خلال الدلالات الإحصائية إن منهج الرياض المطبق على المجموعة الضابطة لم يساهم في تطوير القدرات الحركية. كما لم يساعد الأطفال ذوي السمنة الزائدة في تخفيف أوزانهم .

٥-٢ التوصيات :

- ١- اعتماد المنهج الغذائي - الحركي المقترح من قبل الباحثة في رياض الأطفال، في المدة المخصصة لدرس التربية الحركية لما له من تأثير ايجابي في تطوير القدرات الحركية وتخفيف وزن لأطفال الذين يعانون من السمنة الزائدة .
- ٢- من الضروري إعادة النظر في مناهج رياض الأطفال لكي تساهم بشكل كبير في تطوير القدرات الحركية عند الأطفال.

- ٣- ضرورة الاهتمام بالأطفال ذوي السمعة الزائدة من خلال توفير كل الرعاية والاهتمام لهم من خلال وضع برامج خاصة بهم تساعد على الاندماج مع إقرانهم .
- ٤- الاهتمام بتعيين الكوادر (الجامعية) التربوية المتخصصة للعمل في رياض الأطفال .

المصادر العربية

- احمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة إبراهيم عثمان . الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية ، ط١ الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠ .
- أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب . التربية الحركية للطفل ، ط٥ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- رائد عبد الأمير . نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية لانتقاء براعم الجمناستك بعمر (٤-٥) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة : جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٧ .
- عبد الحميد شرف . التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق ، ط٢ ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٥ .
- غسان محمد صادق وآخرون . أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة ، بغداد ، ١٩٨٩ .
- قاسم لزام صبر . موضوعات في التعلم الحركي ، العراق : مطبعة التعليم العالي ، ٢٠٠٥ .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين . أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- كورت ماينل (ترجمة) عبد علي نصيف : التعلم الحركي ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٨٧ .
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد . الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ .
- محمود داود سلمان الربيعي . طرائق وأساليب التدريس المعاصرة ، عمان : عالم الكتاب الحديث ، ٢٠٠٦ .
- مروان عبد المجيد إبراهيم . طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، عمان : الدار العلمية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ .
- وجيه محجوب . البحث العلمي ومناهجه ، بغداد : دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ .
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب ، ١٩٩٩ .

الملحق (١)

استمارة تقويم اختبارات القدرات الحركية

اسم الاختبار :

وحدة القياس :

اسم الروضة:

ت	اسم الطفل	المحاولات		
		١	٢	٣
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

التوقيع:

اسم المقوم :

الملحق (٢)

قائمة بالتمرنات للتربية الحركية

ت	المهارات والقدرات	اسم التمرين
٠١	قدرة الرشاقة	- الجري حول الدائرة الاعتيادية بأقصى سرعة . - الجري على شكل زكزاك بأقصى سرعة .
٠٢	قدرة التوازن	- من وضع الوقوف على قدم واحدة التخصر وفتل الجذع للجانبين . - من وضع الوقوف على قدم واحدة تحريك الذراعين للأمام وللخلف . - من وضع الوقوف على قدم واحدة تحريك القدم الحرة للأمام وللخلف .
٠٣	قدرة التوافق	- الجري على شكل (8) على أن يكون ارتفاع الحبل بارتفاع الصدر ولمسافة (٢م). - الحبو على شكل (8) .
٠٤	قدرة المرونة	- فتل الجذع للجانبين للمس العلامتين المرسومتين على الحائط والمسافة بين العلامتين (٥سم). - ثني ومد الجذع للمس أصابع القدم .

الملحق (٣)

نماذج من الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية

المرحلة العمرية : (٤-٥) سنوات . عدد المجموعة (٢٠) طفلاً .

الوحدة التعليمية : ١ زمن الوحدة (٣٠) دقيقة .

الأهداف التربوية : التعويد على النظام والانضباط

الأهداف التعليمية : تطوير المهارات الأساسية (الركض ، والمشي ، والوثب ، والرمي) والقدرات الحركية (الرشاقة ، والتوازن) .

الأدوات : (كرات طائرة ، كرات تنس، شريط ، كراسي، طباشير، صافرة، شواخص) .

المحتوى	الزمن بالدقائق	أقسام الوحدة التعليمية
- الحضور . - إجراء بعض حركات إحماء بسيطة للجسم .	٥	أولاً- القسم التحضيري :
	٢٠	ثانياً- القسم الرئيسي :
يتضمن شرح التمرينات وتصحيح الأخطاء التي تحدث في أثناء الأداء .	٨	١- الجانب التعليمي
	١٢	٢- الجانب التطبيقي
- تمرين الركض حول دائرة اعتيادية بأقصى سرعة .	٢	
- من وضع الوقوف على قدم واحدة التخصر وقتل الجذع للجانبين .	٢	
- ركض (١٠م) بأقصى سرعة .	٢	
- الوثب والنزول بكلتا القدمين من على ارتفاع (٣٠سم) .	٢	
- السير على شريطين متوازيين بطول (١٠م) ويعرف (٧سم) .	٢	
- رمي الكرة الطائرة من أعلى الكتف .	٢	
- لعبة الجلوس على الكراسي (يتم وضع مجموعة من الكراسي ويقوم الأطفال بالدوران حول هذه الكراسي وعند سماع الإشارة يجلس الأطفال على الكراسي والطفل الذي لا يجلس يخرج من اللعبة) .	٥	ثالثاً- القسم الختامي :

الملحق (٤)

البرنامج الغذائي الذي تم اعتماده بعد استشارة الأطباء الاختصاص

اليوم	الفطور	الغداء	العشاء
السبت	$\frac{1}{2}$ برتقاله + ابيضه مسلوقة	تفاحه + دجاج مسلوق	سمك مشوي + سلطه
الأحد	جبين ابيض بدون دسم + تفاحه	خضار مسلوق + بيضه مسلوقة	قطعة لحم مشوي + سلطه
الاثنين	بيضة مسلوقة + نوع واحد من الفواكه	علبه صغيره تونة بدون دسم	صدر دجاج مشوي + سلطه
الثلاثاء	حليب بدون دسم + جبين ابيض بدون دسم	خضار مسلوق + سلطه	سمك مشوي + سلطه
الأربعاء	بيضه مسلوقة + كريب فروت واحده	دجاج مسلوق + سلطه	لحم مشوي + فاكهه
الخميس	جبين بدون دسم + برتقاله واحده	خضار متنوع مسلوق	سمك مشوي + سلطه
الجمعة	بيضه واحده مسلوقة + تفاحه	صدر دجاج مسلوق	لحم مشوي + سلطه

ملاحظات عامه:

- تم التأكيد عليها خلال البرنامج الغذائي
- ١- الإكثار من شرب الماء. للطفل السمين.
 - ٢- سلق الخضار في الماء بدون إضافة أي مكعبات من مرقه الدجاج ، إضافة الملح أو الفلفل أو البصل أو الثوم.
 - ٣- عدم إضافة أي زيت أو سمن أو زبد أو دهون أو شحوم إلى الأكل .
 - ٤- عند شعور الطفل بالجوع يمكن إعطائه أي كمية من الخيار أو الخس أو الجزر مع مراعاة الآتي:
 - * أن تأكله بعد مرور ساعتين من الوجبة الأساسية.
 - * تناول صنف واحد مما سبق بين كل وجبه وأخرى.
 - ٥- يجب إتباع النظام كما هو وبنفس الكمية وغير مسموح إبدال وجبه الغداء بالعشاء أو العكس.
 - ٦- متابعة وزن الطفل باستخدام ميزان رقمي وليس بمؤشر توضيح فروق الكيلو غرامات ويتم القياس مره واحده في الصباح بعد الحمام بملابس النوم.

- ٧- لا يجب التوقف عن البرنامج في أي مرحلة وإعادة استخدامه ، ولكن يعاد من البداية وكذلك عند حدوث أي خطأ
- ٨- يفضل استخدام أي نوع من الرياضة.

الهوامش والمصادر:

١. غسان محمد صادق وآخرون. أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد: ١٩٨٩، ص ١٨٨.
٢. عبد الحميد شرف. التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق، ط ٢، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٥، ص ١٤٦.
٣. غسان محمد صادق وآخرون، المصدر نفسه، ص ١٨٩.
٤. وجيه محجوب. البحث العلمي ومناهجه، بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢، ص ٣١٥.
٥. مروان عبد المجيد إبراهيم. طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، عمان: الدار العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص ٦٥.
٦. ينظر الملحق (١) .
٧. ينظر الملحق (٢) .
٨. أسماء فريق العمل المساعد: ١- م.م. بشار لطيف-ماجستير تربية رياضية. ٢- م.م. ميثم صالح-ماجستير تربية رياضية. ٣- السيدة مها عبد الكاظم- معلمة رياضة.
٩. رائد عبد الأمير. نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية لانتقاء براعم الجمناستك بعمر (٤-٥) سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة: جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٧، ص ٢١٢.
١٠. رائد عبد الأمير، مصدر سبق ذكره، ص ٢٠٧.
١١. ينظر الملحق (٣) .
١٢. ينظر الملحق (٤) .
١٣. ينظر الملحق (٥) .
١٤. محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد. الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١، ص ١٣٧، ١٧١، ١٧٢، ١٨٥.
١٥. وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل: دار الكتب، ١٩٩٩، ص ١٠٢، ١٥٥، ١٨٧، ٢٧٢، ٢٧٩.
١٦. وجيه محجوب . مصدر سبق ذكره ، ص ١٠٠ .
١٧. كورت ماينل (ترجمة) عبد علي نصيف: التعلم الحركي، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٧، ص ٢٤٦.
١٨. أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب. مصدر سبق ذكره ، ص ١٢٩ .

رقم الإيداع

في دار الكتب والوثائق ببغداد

١٣٠٩ لسنة ٢٠٠٩م