



تأثير عروض التعبير الحركي علي بعض القدرات البدنية وتعزيز الانتماء الوطني لدي تلميذات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت

* د/ نادية صالح علي

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو الإنساني على الإطلاق، فهي تمثل الدعامة الأساسية لمراحل النمو اللاحقة، ففيها تتحدد ملامح شخصية الطفل، وفيها تتشكل قدراته واتجاهاته نحو ذاته، ونحو العالم الخارجي، كما يتعلم مفاهيم التعاون والعطاء والإيثار والالتزام والانتماء.

ان عملية التدريب الرياضي تعتمد علي أسس معينة من أهمها: الاعداد البدني والمهاري التي تتطلب تركيز عالي من قبل القائمين علي التدريب لمعرفة نقاط القوة والضعف لكل من جوانب الاعداد البدني والمهاري ، فهو جزء مكمل للأخر واي ضعف لدي اللاعبين في هذين الجانبين يظهر علي الجانب الاخر لذا أصبحت عملية التدريب الرياضي القائمة علي أسس علمية مبرمجة ومعدة مسبقا من اعداد عام واعداد خاص لكل من جوانب القدرات البدنية والمهارية بما يحقق الهدف المرجو من البرنامج.

وتشير "خريبة، صفاء صديق" (٢٠١١م) على أهمية إشباع الحاجة للانتماء، موضحة أن إهمالها يؤدي إلى وقوع الفرد في دائرة الاغتراب النفسي الذي ينتهي بنبذة للمجتمع والسلطة والخوض في الانحرافات والانخراط في دائرة العنف التي لا تنتهي. (٣ : ٦٥٠)

ولقد تعددت سبل اهتمام دولة الكويت بتعزيز الانتماء الوطني وكيفية غرس حب هذا الوطن لدي اجيالها وغرس القيم الوطنية والحماسية منذ الطفولة ومن هنا تكمن مشكلة البحث الحالية في هذه القيم وكيفية إجراءات غرسها حيث ظهرت مفاهيم عديدة كالقومية والديمقراطية والحرية والعدالة الاجتماعية والمواطنة والوحدة الوطنية والانتمائية مما جعل الأطفال يسألون عنها، وهي مفاهيم جديدة على الجيل الحالي ربما لم يشهدها من قبل، ولم يتفاعل معها في الواقع. ونظراً لأهمية مرحلة الطفولة، والتي تعد بمثابة القاعدة والدعامة التي يُبنى عليها شخصية الفرد في مراحلها النمائية اللاحقة، وما تمثله من تكوين لأنساق من القيم والاتجاهات التي توجه سلوك الأطفال وتحدد علاقتهم الانتمائية بالآخرين، فقد جاءت هذه الدراسة لإعداد برنامج يمكن من خلاله تنمية الانتماء الوطني لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية.

(* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.





ويمثل الانتماء إحدى الحاجات الضرورية في حياة الإنسان والتي ترجع جذورها إلى خبرات الطفولة، فالطفل يعي أن بقاءه وإشباع حاجاته رهن بارتباطه بوالديه، وتعلقه بهم، وارتماؤه في أحضانهم، واقترابه منهم، وانتماؤه إليهم، ثم تعمم الحاجة إلى الانتماء الأسرى لتشمل الانتماء إلى جماعات أخرى كثيرة تحقق أغراضاً مشابهة لما تحققه الأسرة، أو تشترك معها في تحقيقه (٦ : ٣١٥-٣١٦).

ومن هنا يتضح أننا في حاجة ضرورية إلى العناية بتنمية القدرات البدنية في هذه المرحلة العمرية المبكرة وكذا لك تنمية الانتماء لدى أطفالنا وتدريبهم منذ البداية على توسيع نطاق الجماعة التي ينتمون إليها والتمسك بأهدافها، وأن يتجسد هذا الانتماء في صورة سلوك يدعم بناء الجماعة ويعمل على تماسكها وتقدمها، وهذا مما دفع الباحثة إلى القيام بإعداد بعض عروض التعبير الحركي في تعزيز الانتماء الوطني لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية، من خلال مادة التربية البدنية فهي تعتبر وسيلة محببة لنفوس الأطفال في هذه المرحلة لما تتميز به من نشاط وحيوية ولعب ومرح. يحتل هذا البحث أهمية خاصة على المستويين النظري والتطبيقي، فهو على المستوى النظري يحاول إلقاء الضوء على موضوع مهم وحيوي هو موضوع اللياقة البدنية والانتماء الوطني، وذلك لدى تلميذات الصف الرابع الابتدائي، حيث ينتمون إلى مرحلة عمرية مهمة هي مرحلة الطفولة وهي مرحلة تتميز بالهدوء والاستقرار الانفعالي، والتعاون مع الجماعات، واستدخال القيم والمعايير والأعراف والتقاليد المجتمعية، مما يجعلها مرحلة خصبة لتنمية القدرات البدنية والانتماء لديهن، أما على المستوى التطبيقي فإن البحث يقدم

برنامجاً لعروض التعبير الحركي يمكن الاستفادة منه في تنمية بعض قدرات البدنية لدى التلميذات والانتماء الوطني لدى تلميذات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت.

ومن خلال عمل الباحثة معلمة للطالبات ومصممة للعروض الرياضية والإشراف علي النشاط الرياضي بالمدرسة لاحظت الباحثة عزوف غالبية التلميذات عن المشاركة في النشاط الرياضي والعروض الرياضية كذلك مشاهدتها لضعف الحالة البدنية وظهور التعب بسرعة للمشاركات في الأنشطة الرياضية من هنا جاءت فكرة البحث تصميم برنامج عروض التعبير الحركي والتعرف علي تأثيره في بعض القدرات البدنية وتعزيز الانتماء الوطني لدى تلميذات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث الي :

١- تصميم برنامج لعروض التعبير الحركي لتلميذات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت





٢- التعرف علي تأثير عروض التعبير الحركي (رقص شعبي - باليه) علي القدرات البدنية لدي عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية.

٣- التعرف علي تأثير عروض التعبير الحركي (رقص شعبي - باليه) علي تعزيز الانتماء الوطني لدي عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية.

فروض البحث :

١- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية لدي تلميذات المرحلة الابتدائية.

٢- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمقياس الانتماء الوطني لدي تلميذات المرحلة الابتدائية.

مصطلحات البحث :

*التعبير الحركي :

هو أحد الفنون المعبرة عن العادات والمعتقدات والأفكار المختلفة وأيضاً عن البيئات ذات مضمون واضح تعبر عن هذه الأفكار والآراء والبيئات مستخدمة الموسيقى المناسبة. (٧:١)

* الانتماء الوطني:

"انتساب الفرد إلى جماعة معينة، أو حزب معين، أو ناد معين أو وزارة معينة أو مؤسسة عمل معينة.. بمعنى كونه عضواً فيها، أو واحداً منها، له ما لأفرادها من حقوق، وعليه ما عليهم من واجبات". (١٠ : ١٢٥)

*الدراسات السابقة العربية والأجنبية :

١- دراسة فالس Falls (٢٠٠٨) (٢٠) بدراسة هدفت إلى فحص فعالية تدخل قائم على اشتراك التلاميذ في مجتمع تعليمي صغير، بالإضافة إلى إتاحة بعض الاستقلالية لهؤلاء التلاميذ في ممارسة الأنشطة داخل هذا المجتمع التعليمي - في زيادة إحساس التلاميذ بالانتماء من خلال تحسين الارتباط بين التلاميذ. وتكونت العينة من (٢٥٠) تلميذاً تتراوح أعمارهم بين (١٠-١٤) عاماً. ويركز هذا التدخل على تقوية إحساس التلاميذ بالانتماء من خلال القيام بمقابلات فردية لمواجهة الاهتمامات الشخصية والأكاديمية لكل تلميذ ومحاضرات لتدعيم الإحساس بالانتماء والعمل مع المعلم والأم من أجل توجيه التلاميذ والتعزيز الموجب عند ملاحظة حدوث تغيرات إيجابية، والاشتراك في الأنشطة الخارجية ومساعدتهم على إقامة العلاقات الشخصية مع الآخرين. ولقد توصلت النتائج إلى فعالية التدخل المستخدم في تنمية الثقة، والعلاقات القوية، والإحساس





بالانتماء والارتباط بين التلاميذ وكذلك زيادة إحساس التلاميذ باهتمام المعلمين بهم. كما أوضحت النتائج أن اشتراك المعلمين في هذا التدخل أدى إلى زيادة وعيهم بالتلاميذ وتفاعلهم معهم، وإدراكهم لأهمية الإحساس بالانتماء لدى التلاميذ .

٢- دراسة طنطاوى، نسرين عادل (٢٠٠٨) (٥) التي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج متكامل لتنمية الانتماء للوطن لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية. وتكونت العينة من (٩٠) طفلاً وطفلة بالمرحلة الابتدائية تتراوح أعمارهم بين (٥-٧) سنوات. وحاولت الباحثة وضع استراتيجية خاصة لتعريف الأطفال ببعض المفاهيم التي تنمي انتماء الوطن لديهم فوضعت برنامج متكامل يقوم على أساس الخبرة التي تتوافر لدى الطفل والمهارات الحسية (البصرية ، السمعية، اللغوية) من خلال أربعة وحدات تستند على أطر لنظريات علمية وضعت لتفسير مفهوم الانتماء، ولقد كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين القياس القبلي والبعدي لأفراد العينة على أبعاد مقياس الانتماء للوطن وذلك لصالح القياس البعدي. مما يعنى فعالية البرنامج في تنمية الانتماء للوطن لدى هؤلاء الأطفال.

٣- دراسة نادية صالح علي (٢٠٠٦) (١٤) وعنوانها العوامل المساهمة للأداء الابتكاري في الرقص الشعبي هدفها ١- التعرف على العلاقة بين مستوى الأداء الابتكاري في الرقص الشعبي وبعض العوامل المعرفية والنفسية والبدنية والمهارية والاجتماعية والاقتصادية. ٢- تحديد الأهمية النسبية للعوامل - قيد البحث. ٣- إيجاد المعادلة التنبؤية للأداء الابتكاري في الرقص الشعبي بدلالة كل من العوامل- قيد البحث علي عينة طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠٠٤-٢٠٠٥ م ، وكانت النتائج وجود ارتباط دال احصائيا بين العامل النفسي قيد البحث وبين مستوي الاداء الابتكاري، ووجود ارتباط دال احصائيا بين العامل البدني قيد البحث وبين الاداء الابتكاري ، وجود ارتباط دال احصائيا بين الاداء المهاري وبين مستوي الاداء الابتكاري، وعدم وجود ارتباط دال إحصائي بين العامل الاقتصادي وبين مستوي الأداء.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي (نو المجموعه الواحدة) بأستخدام القياس القبلي والقياس البعدي.

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي تلميذات المرحلة الابتدائية في مدرسة آسيا بنت مزاحم الابتدائية - بنات بدولة الكويت (وعددهم ٦٠٠) ، واشتملت عينة البحث علي(٤٠) تلميذة وتم اختيار عينة





البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من الصف الرابع الابتدائي، والجدول التالي يوضح توصيف العينة.

تجانس عينة البحث :

تم إيجاد التجانس بين افراد العينة في متغيرات الطول، الوزن، والمتغيرات البدنية والانتماء الوطني السن كما هو موضح في جدول (١)، (٢).

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في متغيرات " السن - الطول - الوزن "

ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية			الانحراف المعياري	الالتواء	التفطح
		المتوسط	الوسيط	المنوال			
السن	السنة	١٠,٥٣	١٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥١	٠,١٤	٢,١٣
الطول	السنتمتر	١٤٥,٩٠	١٤٥,٥٠	١٥٠,٠٠	٥,٨٣	٠,٠٤	١,٥٩
الوزن	الكيلو جرام	٤٨,٩٣	٤٩,٥٠	٤٥,٠٠	٤,٣٩	٠,٠٤	٠,٥٧

يتضح من الجدول (١) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات " السن - الطول - الوزن " ، حيث أن قيم معاملات الالتواء والتفطح لتلك المتغيرات تتحصر بين (± 3) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية وتعزيز الانتماء الوطني

ن = ٤٠

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية			الانحراف المعياري	الالتواء	التفطح
		المتوسط	الوسيط	المنوال			
الرشاقة	ثانية	١١,٨٦	١٢,٠٠	١٢,٠٠	١,٣٩	٠,٥٥	٠,٠٧
مرونة	سم	٧,٧٧	٨,٠٠	٩,٠٠	١,٤٨	٠,٨٤	٠,٣٢
توازن	ثانية	٢,٣١	٢,٢١	٢,٢٠	٠,٥٣	٠,٠٩	٠,٤٢
توافق	ثانية	٧,٧٦	٧,٨٢	٨,٤٣	١,٤٤	٠,٠٧	٠,٧٠
قدرة	سم	١٩,٥٠	٢٠,٥٠	٢١,٠٠	٤,٠٤	٠,١٨	٠,٨٥
سرعة	ثانية	٤,٦٤	٤,٦٦	٣,٦٧	٠,٥٤	٠,٢٨	٠,٠٣
انتماء	درجة	٦٣,٦٤	٦٥,٠٠	٦٦,٠٠	٤,٢٦	٠,٧٧	٠,٦٩

يتضح من الجدول (٢) تجانس أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية وتعزيز الانتماء ، حيث أن قيم معاملات الالتواء والتفطح لجميع الاختبارات تتحصر بين (± 3) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك الاختبارات.





أدوات ووسائل جمع البيانات:

١-المسح المرجعي

قامت الباحثة بأجراء مسح مرجعي للمراجع والرسائل العلمية والمجلات العلمية وشبكة المعلومات المتاحة، لجمع المادة العلمية النظرية المرتبطة بمتغيرات البحث لاختيار بعض القدرات البدنية ومقياس الانتماء الوطني المستخدمة في البحث.

٢-استمارات تسجيل البيانات :

قامت الباحثة بتصميم واعداد استمارات لتسجيل البيانات الخاصة بأفراد العينة لتفريغها، ومعالجتها إحصائياً وتشمل جميع متغيرات البحث :

- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد بعض عناصر القدرات البدنية الخاصة بعروض التعبير الحركي. (مرفق ١)
- الأدوات والأجهزة المناسبة لكل قياس او اختبار .
- المقابلات الشخصية للخبراء والمتخصصين في مجال البحث.
- قامت الباحثة بالكشف الصحي علي عينة البحث للتأكد من سلامتهم الصحية والفسولوجية. (مرفق ٢)

الأدوات والأجهزة :

- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب ١/١٠ كجم.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بالثانية حتى ١/١٠ ثانية.
- جهاز مقياس الطول رستامير لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.
- شريط قياس لقياس الأطوال (بالسنتمتر).
- كرات طبية كبيرة
- طباشير

١-القياسات المستخدمة في البحث:

أ- الاختبارات البدنية : ملحق (١)

بعد الاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة واستطلاع رأي الخبراء تم تحديد أنسب هذه الصفات واختباراتها والمتمثلة في:

- ١- اختبار الجري متعدد الجهات (لقياس الرشاقة) ملحق (١/١)
- ٢- اختبار ثنى الجذع من الوقوف. (لقياس مرونة الجذع والفخذ) ملحق (٢/١)
- ٣- اختبار ورفه اللقلق (لقياس التوازن الثابت) ملحق (٣/١)





- ٤- اختبار الدوائر الرقمية. (لقياس التوافق العضلي العصبي) ملحق (٤/١)
٥- اختبار الوثب العمودي (لقياس القدرة) ملحق (٥/١)
٦- اختبار عدو ٣٠ م. (لقياس السرعة الانتقالية) ملحق (٦/١)
ب- مقياس الانتماء الوطني: ملحق (٢)

قامت الباحثة باستخدام مقياس الانتماء الوطني اعداد/ مصطفى مظلوم، تحية عبد العال (٢٠١٢م) لدراسة " فعالية برنامج إرشادي لتنمية الانتماء لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية" كلية التربية - جامعة بنها.

عرض البرنامج علي الخبراء المتخصصين في مجال العروض التعبير الحركي. (مرفق ٣)

***صدق وثبات الاختبارات للعينة الاستطلاعية:**

أولاً: ثبات الاختبارات البدنية ومقياس الانتماء الوطني:

جدول (٣)

معامل ثبات الاختبارات البدنية ومقياس الانتماء الوطني

ن = ١٠

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		متوسط الفروق (مرف)	قيمة "ر" المحسوبة
		ع	س	ع	س		
الرشاقة	ثانية	١٢,٨٠	٠,٦٣	١٢,٥٤	٠,٦١	٠,٢٦	٠,٨٩
مرونة	سم	٧,٤٠	١,٦٥	٧,٥١	١,٧٨	٠,١١	٠,٩٥
توازن	ثانية	٢,١٧	٠,٣٤	٢,٢٥	٠,٣٢	٠,٠٨	٠,٩٦
توافق	ثانية	٧,٣٨	١,٣٢	٧,٢٢	١,١٤	٠,١٦	٠,٩٣
قدرة	سم	١٨,٧٠	٤,٠٦	١٨,٨٤	٤,١١	٠,١٤	٠,٩٢
سرعة	ثانية	٤,٧٩	٠,٤٣	٤,٥٣	٠,٦٧	٠,٢٦	٠,٨٤
انتماء وطني	درجة	٦٠,٩٠	٣,٣٢	٦١,٤٢	٣,٥١	٠,٥٢	٠,٧٩

قيمة " ر " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = (٠,٥٧٦)

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني

في الاختبارات البدنية وتعزيز الانتماء مما يدل علي تمتع هذه الاختبارات بمعاملات ثبات عالية.





ثانياً: صدق الاختبارات البدنية ومقاييس الانتماء الوطني:

جدول (٤)

دلالة الفروق بين الربيع الاعلي والربيع الادني للاختبارات البدنية ومقاييس الانتماء الوطني

ن = ١٠

الاختبارات	وحدة القياس	الربيع الاعلي ن = ٣		الربيع الادني ن = ٣		متوسط الفروق (مرف)	قيمة "ت" المحسوبة
		ع	س	ع	س		
الرشاقة	ثانية	١٠,٢٩	٠,٩٥	١٣,٢٩	٠,٤٩	٣,٠٠	٩,٧٢
مرونة	سم	٩,١٤	٠,٣٨	٦,٠٠	١,٠٠	٣,١٤	٩,٢٤
توازن	ثانية	٢,٩٢	٠,٢٢	١,٧٥	٠,٣٣	١,١٧	١٧,٤٠
توافق	ثانية	٩,٣١	٠,٨٠	٦,١٠	٠,٥٢	٣,٢٠	٢٣,٢٩
قدرة	سم	٢٣,٨٦	١,٧٧	١٤,٨٦	٢,٠٤	٩,٠٠	٤١,٢٤
سرعة	ثانية	٤,٠٥	٠,٢٤	٥,٢٣	٠,٣٥	١,١٨	١٩,٠٠
انتماء وطني	درجة	٥٨,١٤	٢,٣٤	٦٧,٥٧	٠,٩٨	٩,٤٣	١٦,٥٠

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = (١,٨٣)

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات البدنية وتعزيز الانتماء ، حيث أن قيم " ت " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين الأفراد وهذا يعني صدق هذه الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح : ملحق (٣)

١- أهداف البرنامج:

- تنمية القدرات البدنية لدي التلميذات .
- تعزيز الانتماء الوطني

٢- أسس وضع البرنامج:

وضع الباحث البرنامج التدريبي وفقا للأسس التالية:

- بناء البرنامج طبقا للأسس العلمية .
- ملائمة البرنامج لخصائص المرحلة السنوية لأفراد عينة الدراسة .
- مراعاة الفروق الفردية عند وضع البرنامج .





- الزيادة المتدرجة في الحمل .

٣- محتوى البرنامج:

مكونات جرعة التدريب اليومية:

١- الإحماء العام للجسم :

احتوى على مجموعة من التمرينات البسيطة والمتنوعة لمختلف أجزاء الجسم (الرقبة - الذراعين - الجذع - الرجلين) بجانب مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم بصفة عامة والرجلين بصفة خاصة نظراً لطبيعة تدريبات التايبو ذات الصعوبة في الأداء - وقد تم أداء الإحماء بمصاحبة مقطوعة موسيقية ذات إيقاع متوسط السرعة ومشوق وذلك عند بداية كل جرعة تدريب يومية لمدة (٥ق) على مدى الفترة الكلية لتنفيذ تدريبات البرنامج.

٢- الإحماء الخاص بالمهارات:

وهو يشتمل على مجموعة من التدريبات الهوائية، وتدريبات باستخدام البار وبدون استخدام البار وأمام المرأة التي تساعد على تحسن أداء الجهازين الدوري والتنفسي، كما تعمل على تقوية المجموعات العضلية اللازمة للإرتقاء بمستوى أداء جميع العضلات بمختلف أنواعها، وقد تم التركيز على عمل أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد مع استغلال الاتجاهات والمستويات المختلفة لصالة التدريب للوصول لقدر كبير من القدرات البدنية لتحسين مهارات البرنامج (قيد البحث) وتم أداء هذا الجزء بمصاحبة موسيقية ذات إيقاع متنوع والتي تتناسب مع طبيعة أداء تلك التدريبات. استغرق زمن أداء هذا الجزء (١٠) ق على مدى الفترة الكلية لتنفيذ البرنامج المقترح.

٣- الجزء الرئيسي والتطبيقي الخاص بالمهارات:

وهو يشتمل على مجموعة من التدريبات العامة، وتدريبات باستخدام البار وأمام المرأة، التي تعمل على تقوية المجموعات العضلية اللازمة للإرتقاء بمستوى أداء مهارات البرنامج بمختلف أنواعها، وقد تم التركيز على عمل مجموعات تدريبية لعضلات الجسم كاملاً للوصول لقدر كبير من القدرات البدنية لتحسين أداء المهارات (قيد البحث) وتم أداء هذا الجزء بمصاحبة موسيقية ذات إيقاع متنوع والتي تتناسب مع طبيعة أداء تلك التدريبات.

استغرق زمن أداء هذا الجزء زمن (٤٠) ق تم تقسيمها كالتالي (٢٠) ق للتدريب علي الجزء المهاري (٢٠) ق لتطبيق ماتم التدريب علي في الوحدة التدريبية في الجزء المهاري.





٤- التهيئة :

- احتوى هذا الجزء على مجموعة من تمارين الإطالة والاسترخاء للعضلات مع تدريبات لتنظيم التنفس عن طريق أخذ شهيق عميق ثم إخراج الزفير ببطء مع التكرار.
 - تم أداء هذا الجزء بمصاحبة موسيقى هادئة وخافته لسرعة الوصول للاسترخاء والعودة للحالة الطبيعية لأجهزة الجسم.
 - استغرق زمن أداء هذا الجزء (٥) ق على مدى الفترة الكلية لتنفيذ البرنامج المقترح.
- ٣- زمن البرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق البحث في الفترة الزمنية من (٢٣ / ٩ / ٢٠١٨) : (٣ / ١٢ / ٢٠١٨ م) وكان فترة تطبيق البرنامج لمدة شهرين من تاريخ (٣٠ / ٩ / ٢٠١٨ : ٢ / ١٢ / ٢٠١٨) حيث قامت الباحثة القياس بالتسلسل التالي :

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء دراسة استطلاعية يوم الاحد الموافق ٢٣ / ٩ / ٢٠١٨ م علي مجموعة من التلميذات والبالغ عددهم (١٠) تلميذة بمدرسة اسيا بنت مزاحم.

أ- القياس القبلي :

قامت الباحثة بتطبيق القياس القبلي في جميع المتغيرات البدنية وقياس متغير الانتماء الوطني لدي التلميذات وذلك في ٢٤ / ٩ / ٢٠١٨ : ٣٠ / ٩ / ٢٠١٨ م

ب- القياس البعدي :

قامت الباحثة بتطبيق القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية وقياس متغير الانتماء الوطني لدي التلميذات وذلك في الفترة الزمنية (٣ / ١٢ / ٢٠١٨) : (٩ / ١٢ / ٢٠١٨)

سادسا : المعالجات الإحصائية :

تم اعداد خطة البحث من ناحية المعالجات الإحصائية والتي تمت عن طريق برامج الحزم الإحصائية الجاهزة " واستخدمت المعالجات الإحصائية الآتية:

١. مقاييس النزعة المركزية
٢. الانحراف المعياري
٣. معاملات الالتواء والتفلطح
٤. معامل الارتباط
٥. اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات (Test- Re test)
٦. تحليل التباين في اتجاه واحد





٧. نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية

وقد ارتضت الباحثة مستوي معنوية (٠,٠٥) للدلالة الإحصائية.

عرض ومناقشة النتائج :**جدول (٥)**

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات الرشاقة

ن = ٣٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (مرف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
الرشاقة	ثانية	١٢,٨٧	١,٥٩	١٠,٤٠	١,٧١	٢,٤٧	٥,٧٢	١٩,١٩

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = (١,٦٩٩)

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في متغير الرشاقة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار المرونة

ن = ٣٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (مرف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
المرونة	سم	٨,٠٠	١,٤١	١١,٠٠	٢,٣٠	٣,٠٠	١٢,٥١	٣٧,٥٠

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = (١,٦٩٩)

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في متغير المرونة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار التوازن

ن = ٣٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (مرف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
التوازن	ثانية	٢,٠٣	٠,٥٣	٢,٥٧	٠,٥٢	٠,٥٤	٩,٧٠	٢٦,٦٠

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = (١,٦٩٩)





يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في متغير التوازن حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار التوافق

ن = ٣٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (مرف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
التوافق	ثانية	١,٤٤	٨,٧٠	١,٤١	٧,٤٠	١,٣٠	١٢,٣٦	١٤,٩٤

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = (١,٦٩٩)

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في متغير التوافق حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار القدرة العضلية

ن = ٣٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (مرف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
القدرة	سم	٣,٨٩	١٩,١٣	٤,٣٦	٢٢,٤٧	٣,٣٣	١٣,٨١	١٧,٤١

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = (١,٦٩٩)

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في متغير القدرة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة

ن = ٣٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (مرف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
السرعة	ثانية	٤,٩٨	٤٧	٠,٤٨	٤,٢٨	٣٩	١٤,٤٣	١٤,٠٦

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = (١,٦٩٩)





يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في متغير السرعة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).

عرض نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

طبقاً لما أسفرت عنه نتائج عينة البحث الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية قيد البحث يتضح من الجدول (٥) ، (٦) ، (٧) ، (٨) ، (٩) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١,٧٠) أقل من قيمة (ت) المحسوبة وذلك عند مستوي معنوية (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي مما يدل علي أن البرنامج التدريبي أدى إلي تحسين القدرات البدنية قيد البحث.

وتعزو الباحثة زيادة نسبة التحسن التي حدثت والتي تتضح من الفروق الدالة إحصائياً لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح من خلال عروض التعبير الحركي والتمرينات المستخدمة بالبرنامج المقترح الأمر الذي أدى إلى استثارة تلميذات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت ودفعهم للمزيد من بذل الجهد ورفع قدراتهم البدنية مما أدى إلى تطور وتحسن القدرات البدنية لديهم، وهذا ما يشير إلى أن هناك ضبط وتحكم ذاتي في الأداء الحركي للتلميذات كما أشار بذلك، وفاء علي (٢٠٠٣ م) (١٨) ، نادية صالح (٢٠٠٦ م) (٦) ، عبير السيد (٢٠٠١ م) (٨) ، مها عذب (٢٠٠٤) (١٣) إلى أن الأداء المهاري للتعبير الحركي (فن شعبي او باليه) طبقاً لأسس علمية تدريبية تؤثر على القدرات البدنية وتعمل على تطويرها.

وترجع الباحثة التطور في القدرات البدنية والحركية الي التأثير الايجابي لبرنامج التعبير الحركي ، والذي ادي الي تطور القدرات الحركية بشكل عام ، والقدرات البدنية بشكل خاص ، حيث ان هذه المرحلة العمرية تتأثر بنديا بالتمرينات التعبيرية الحركية التي يسودها جو من التناسق والتناغم ، وقد ادي اشتراكهم في البرنامج الي اكتسابهم دافعية نحو الانتظام في التمرينات الحركية واتسمت بالمرح والمتعة والسرور اثناء التدريبات مما يتناسب مع المرحلة العمرية.





٢- عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها :

جدول (١١)

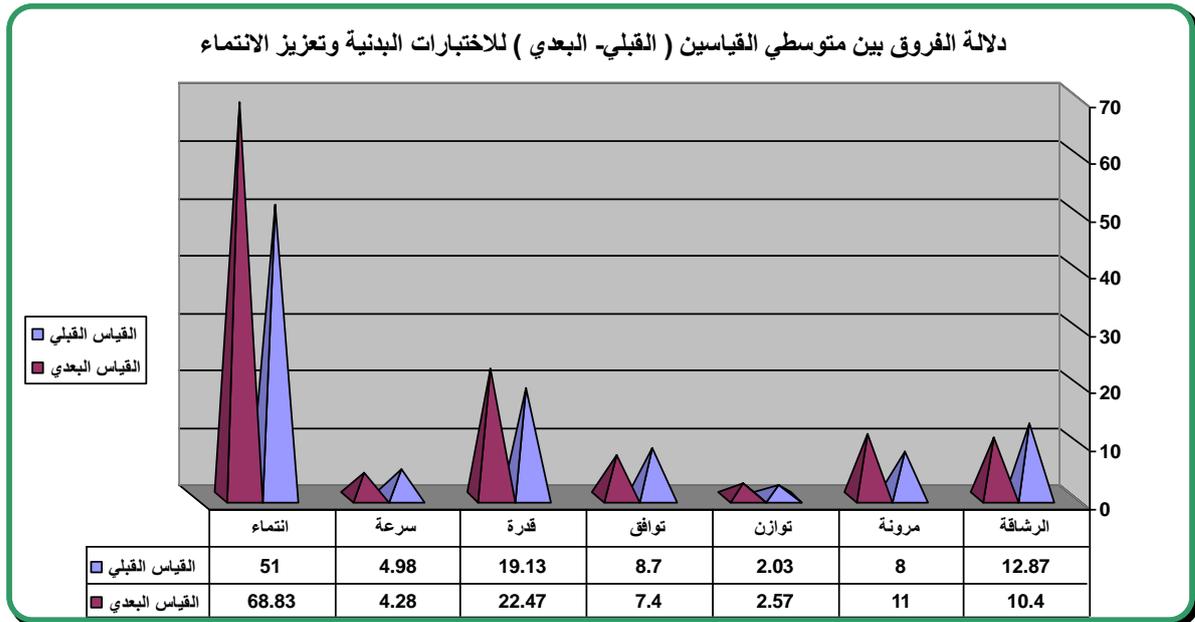
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار تعزيز الانتماء

ن = ٣٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
		س	ع	س	ع			
تعزيز الانتماء	درجة	٥١,٠٠	٤,٣٢	٦٨,٨٣	٤,٠٢	١٧,٨٣	١٢,٢٢	٣٤,٩٦

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = (١,٦٩٩)

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في متغير تعزيز الانتماء حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) .



أثبتت نتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في تعزيز الانتماء الوطني بعد تطبيق البرنامج واتضح ذلك من الجدول (١١) ، وتغزو الباحثة انه من خلال إرشاد التلاميذ عن طريق الأنشطة الرياضية والموسيقية كان له دور مهم في اكتسابهم قيم واتجاهات إيجابية، وتنمية مهارات اجتماعية لديهم، وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عبدالله، عايدة (٢٠٠٨م) (٩)، طنطاوي، نسرين (٢٠٠٨م) (٥)، أبو سكيينة (٢٠٠٧م) (٢) حيث أكدوا أن التدريب في جماعة تتيح للتلميذات التفاعل أي الأخذ والعطاء





والتأثير المتبادل بين أعضاء الجماعة، وتتيح لهم تكوين علاقات اجتماعية جديدة واكتساب خبرات ومهارات اجتماعية تفيد في تحقيق التوافق الاجتماعي، كما يؤدي انتماء التلميذات إلى جماعة إرشادية إلى الشعور بالأمن والتقبل والتخلص من الشعور بالاختلاف، فضلاً عن ذلك فإن للجماعة جاذبيتها الخاصة لأعضائها، وذلك بتوفيرها لأنشطة جماعية تشبع حاجات أعضائها وتجعلهم يشعرون بالأمن للوطن.

كما أن برنامج العروض الرياضية والمحاضرات الإرشادية المبسطة التي ألقاها الباحثة قبل كل وحدة تعليمية عن الانتماء الوطني كان له الأثر على تشكيلة من الفتيات والأساليب التدريسية المتنوعة التي تمخضت عن تلك النتائج المرجوة من البرنامج، فالمحاضرات المصغرة عن الانتماء زودت التلاميذ بمعلومات مهمة عن مفهوم الانتماء ومكوناته، وأتاحت لهم التعبير عن أفكارهم، وتعديل الأفكار الخاطئة، وإدراك التشابه مع الآخرين مما أدى إلى إعادة البناء المعرفي للتلاميذ، الأمر الذي ساهم في غرس هذه القيم وتنمية الانتماء لديهم وتعزيزه من خلال التأثير الإيجابي بالبرنامج التعبيري المقترح عن طريق الموسيقى الوطنية والديكور وإخراج العمل في شكل عمل تعاوني وطني.

الاستنتاجات :

- ١- استخدام التدريبات المقترحة في برنامج عروض التعبير الحركي لها تأثير إيجابي على تنمية القدرات البدنية: (التوازن الثابت - التوافق - القدرة العضلية - الرشاقة - المرونة).
- ٢- أظهرت تدريبات البرنامج المقترح دوراً فعالاً وتحسن كبير في تعزيز الانتماء الوطني لدى التلميذات في القياسات البعدية عن القياسات البعدية.

التوصيات :

- إتاحة الفرصة للتلميذات للاشتراك في الأنشطة والحفلات المدرسية التي تنمي روح الجماعة.
- الاهتمام بتنظيم رحلات ترفيهية وتنقيفية للأماكن الأثرية التي تعبر عن ماضي وتاريخ البلاد.
- توفير المدرسة للجو الذي يشعر فيه التلميذات بالأمان والحرية والتعبير الحر عن قدراتهم واحتياجاتهم.
- ضرورة انتقاء نماذج جيدة قدوة من المعلمين للتدريس للأطفال والتعامل معهم بأسلوب تربوي يعطي الطفل المثل والقُدوة.
- تضافر جهود أجهزة الإعلام المسموعة والمرئية المدرسية والعامّة لتدعيم الانتماء الوطني لدى الأفراد، وتفصيل القيم التربوية باستمرار لما لها من اثر إيجابي في سلوكهم.





- احترام حرية الطفل لانه يبدع ويبتكر في حالة توفر الظروف المناسبة والامكانيات وكرامته والنظر إليه كمخلوق مكرم وبالتالي عدم تعريضه للاستخفاف والتغافل وهذا يعزز حبه لوطنه واخلاصه.
- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بالرقص الشعبي والبالغه كمتطلبات أساسية للارتقاء بمستوى الأداء المهارى في الجمل الحركية.
- الاستفادة من التدريبات المقترحة لتنمية القدرات البدنية لدى العينات المماثلة.
- ضرورة إجراء دراسات أخرى فى مجال التعبير الحركي تشمل مراحل سنوية ومهنية مختلفة مع تناول متغيرات أخرى لم تتناولها هذه البحث.

قائمة المراجع

- اولا : المراجع العربية :
- ١- أبو حطب، فؤاد وصادق، آمال (١٩٩٥)
 - ٢- ابو سكيئة، نادية حسن ، محمد حسين واخرون، (٢٠٠٧)
 - ٣- خريبه، صفاء صديق (٢٠١١)
 - ٤- صفية أحمد محى الدين، سامية ربيع محمد (٢٠٠٢)
 - ٥- طنطاوى، نسرین عادل حسن محمد (٢٠٠٨)
 - ٦- طه، فرج عبد القادر وقتديل، واخرون (٢٠٠٥)
- نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين. ط٣، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المفاهيم السياسية لدى الأطفال فى ضوء قيم الانتماء الأسرى، مجلة الاقتصاد المنزلى بجامعة المنوفية، ١٧ (٣)، ٥٣-٩٦.
- العلاقة بين العنف والانتماء لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات عربية فى علم النفس، ١٠ (٤)، ٦٤١-٦٩٩.
- الباليه والرقص الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فاعلية برنامج متكامل لتنمية الانتماء للوطن لدى أطفال المرحلة الابتدائية. ملخص رسالة ماجستير، مجلة دراسات الطفولة بمعهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ١١ (٤١)، ٢٧٠.
- موسوعة علم النفس والتحليل النفسى. ط٣، أسيوط : دار الوفاق للطباعة والنشر.





- ٧- عارف، محمد محمود : أثر الأنشطة الموسيقية على تنمية القيم الاجتماعية لطفل الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان. (١٩٨٨)
- ٨- -----
- ٩- عبدالله، عايذة ذيب ٢٠٠٨ : علاقة الانتماء بتقدير الذات لدى طلبة الصف الخامس الأساسي في مديرية التربية والتعليم لمنطقة عمان الثالثة. مجلة دراسات الطفولة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ١١ (٤٠)، ٢٢٣-٢٣٦.
- ١٠- عفاف عبد الرحمن زهران : " اثر التغيرات الاجتماعية والثقافية على الرقص الشعبي في البيئة الساحلية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان . (١٩٧٥م)
- ١١- محمد، مجدة أحمد محمود : تطور السلوك الانتمائي لدى أطفال المرحلة الابتدائية. مجلة دراسات نفسية، ج١، ٦٣-٧٨ (أ). (١٩٩١)
- ١٢- مختار سالم (١٩٨٦) : الفنون الاستعراضية والرياضة "تصميم واخراج بيروت، لبنان دار المعارف .
- ١٣- مها محمد عزب (٢٠٠٤م) : "تأثير تقنين منهج التعبير الحركي على النشاط العصبي للقلب ومستوى الأداء" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، بالسادات جامعة المنوفية .
- ١٤- نادية صالح علي (٢٠٠٦) : العوامل المساهمة للاداء الابتكاري في الرقص الشعبي ، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات، ماجستير، جامعة المنوفية.
- ١٥- نادية الدمردش ، علا توفيق : مدخل إلى علم الفولكلور دراسة في الرقص الشعبي ، عين للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية ، القاهرة . (٢٠٠٣)
- ١٦- نادية عبد الحميد : دور الرقص الشعبي واهميته في الاعلام ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان . (١٩٧٢)
- ١٧- نجاح التهامي حسن : "تاريخ الرقص " ، إنتاج علمي منشور ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنات . (١٩٧٢)





- ١٨- وفاء علي عبدالمجيد (٢٠٠٣) " رقصة الحجالة في مرسى مطروح " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، أكاديمية الفنون ، المعهد العالي للباليه.
- ١٩- موسوعة ويبيديا الحرة : موقع للفنون الشعبية والتراثية.

- 20- Falls, M. (2008) A Small Learning Community Intervention Targeting Sense of Belonging : Impacts on Student Engagements and Staff Perception and the influence of Autonomy. *PHD, University of California*
- 21- Levet – Jones, Tracy Higgins, Isabel; Lathleen, Judith & McMillan, Margaret (2009). The duration of clinical placements : A key influence on nursing students' experience of belongingness. *Journal of Advanced Nursing, V 26 (2), 8-9.*

