

**فاعلية ألعاب حركية في تطوير اليقظة الذهنية للتلاميذ بعمر (١١-١٢) سنة**

أ.م.د. شهلة أحمد عبدالله

أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي

جامعة صلاح الدين - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[yadshadomar5@gmail.com](mailto:yadshadomar5@gmail.com)[Dr.nahida@yahoo.com](mailto:Dr.nahida@yahoo.com)**المخلص:**

تركز هدفا البحث في إعداد مقياس لليقظة الذهنية للتلاميذ بعمر (١١-١٢) سنة، فضلاً عن ذلك التعرف على فاعلية الألعاب الحركية في تطوير اليقظة الذهنية للتلاميذ بعمر (١١-١٢) سنة، واتبعت الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لعينة البحث البالغ عددها (٣٠) تلميذاً من مجتمع البحث الأصلي البالغ (١٠٧) تلميذاً يمثلون تلاميذ مدرسة انكيو الأهلية في مركز محافظة بابل، وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وواقع (١٥) تلميذاً، واستعملت الباحثتان الأدوات والأجهزة الملائمة لتطبيق مفردات الوحدات التعليمية، فضلاً عن اعتماد مقياس اليقظة الذهنية المكون من (١٥) فقرة، وقامت الباحثتان بإجراء تجربة استطلاعية مصغرة على عينة من تلاميذ المدرسة نفسها وبعدها (٢٠) تلميذاً، وبعد إجراء الاختبار القبلي وتنفيذ مفردات الألعاب الحركية لمدة (٥) أسابيع، وبعدها (٢) وحدتين في الأسبوع، وبمجموع كلي (١٠) وحدات تعليمية، في حين كان زمن الوحدة التعليمية هو (٤٠) دقيقة، وبعدها أجري الاختبار البعدي لمتغير البحث (اليقظة الذهنية)، وبعد استخراج البيانات ومعالجتها إحصائياً تم عرضها وتحليلها ومناقشتها اعتماداً على المصادر العلمية ذات العلاقة، توصلت الباحثتان إلى استنتاجات عدة من أهمها للألعاب الحركية التي اعتمدت ضمن الوحدات التعليمية دور كبير وإيجابي في تطوير اليقظة الذهنية للتلاميذ بعمر (١١-١٢) سنة، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصت الباحثتان بضرورة ادخال الألعاب الحركية ضمن الوحدات التعليمية لدرس التربية الرياضية لتطوير اليقظة الذهنية للتلاميذ.

**الكلمات المفتاحية:- الفاعلية، الألعاب الحركية ، اليقظة الذهنية**



## **The effectiveness of motor games in developing the mental alertness of students aged (11–12) years**

**PROF.DR.NAHIDAH ABD ZAID ALDULIMEY**

**Assistant Professor .DR.SHALA AHMAD ABDIIAH**

---

### **Summary**

The two objectives of the research focused on preparing a measure of mental alertness for students aged (11–12) years, as well as identifying the effectiveness of motor games in developing the mental alertness of students aged (11–12) years. 30 students from the original research community of (107) students representing the students of Enkidu National School in the center of Babylon Governorate, and the research sample was divided into two groups, one experimental and the other controlling, with a total of (15) students. The two researchers used the appropriate tools and devices to apply the vocabulary of the educational units, as well as the adoption of the mental alertness scale consisting of (15) items. (5) weeks, with (2) two units per week, and a total of (10) educational units, while the time of the educational unit was (40) minutes , Then a post–test was conducted for the research variable (mindfulness), and after data extraction and statistical processing were presented, analyzed and discussed depending on the relevant scientific sources, the two researchers reached several conclusions, the most important of which are the kinetic games that were adopted within the educational units, a large and positive role in developing the mental alertness of students at the age of (11–12) years, and in light of these conclusions, the two researchers recommended the necessity of introducing kinetic games within the educational units of the physical education lesson to develop the mental alertness of students.

**Keywords: effectiveness, movement games, mental alertness**

## 1- المقدمة:

تعد الالعاب الحركية من مظاهر التربية الرياضية والحركية المهمة والممتعة من النواحي الاجتماعية والرياضية والنفسية والمهارية والصحية والتربوية كافة، فضلاً عن كونها مصدر رغبة وميول التلاميذ في اللعبة والمتعة التي يكتسبها من خلال ممارستها، كما تعد الالعاب الحركية من أكثر الالعاب انتشاراً وشيوعاً في عالم الطفولة، إذ يتميز فيها الدور الواضح للحركات في محتوى اللعب مثل: الركض، القفز، الرمي بأنواعه، تسليم الكرة ومسكها وغير ذلك، بوصفه نشاطاً تعليمياً وحركياً موجهاً وهادفاً الى تنمية التلميذ تنمية شاملة بشكل عام وتطوير القدرات العقلية بشكل خاص، فضلاً عن أنها ترمي الى التغلب على الصعوبات والعقبات التي توضع في الطريق للتوصل إلى هدف اللعبة، وإن هذا النوع من اللعب يكون ذا قيمة تربوية اذا ما استثمر بطريقة صحيحة وبني على اسس علمية سليمة.

ولمرحلة الدراسة الابتدائية أهمية بالغة الأثر في التعليم والتعلم الحركي ولاسيما المرحلة المتأخرة منها، "فأطفال هذه المرحلة يرغبون بشدة بالاندماج في إي نشاط حركي، وبخاصة تلك التي تتطلب حركة العضلات الكبيرة". (أمين أنور الخولي وإسامة كامل راتب، ٢٠٠٧، ص ٧٢)، فضلاً عن ذلك إن هذه المرحلة هي مرحلة التعلم العام، وهي من المراحل المهمة في حياة الفرد، ويقوم دور المدرسة على مساعدة التلاميذ في النجاح في حياتهم المستقبلية، وهذا يتوقف على مدى وعيهم بما يدور حولهم، وما يمتلكونه من قدرات وإمكانيات ومتغيرات، ومن هذه المتغيرات متغير اليقظة الذهنية الذي يعد من أبرز المتغيرات لما له من أهمية في التعامل مع حالات الانطواء والانغلاق الذهني والقلق بأنواعه والاكنتاب وحالات التوتر، وذلك بواسطة تفكيك العلاقة الثقافية بين الأفكار والعادات وأنماط السلوك غير الصحية وارتباطاتها الانفعالية، ومعالجتها والتعايش معها بعقل منفتح، والذي يعكس إيجابياً على التنظيم السلوكي الذاتي. (Blouin-Hudon & Pychy, 2015, P51)، كما ينظر لليقظة الذهنية باعتبارها عملية من الاهتمام الآني باللحظة الحالية بعدالة وموضوعية مع مراقبة التغيرات المتلاحقة الحادثة في داخل الفرد وفي البيئة المحيطة به، وهو ما يعني أن غياب اليقظة الذهنية يعني تركيز الفرد على الأحداث الماضية مع الانشغال الذهني بها أو بنتائجها المستقبلية وما يترتب عليها من أحداث. (Pepping & Duvenage, 2016, P 130).

وفي ضوء الدلائل السابقة التي تشير إلى أهمية العمل على دراسة كل من الالعاب الحركية واليقظة الذهنية، فإن البحث الحالي يسعى إلى التعرف على فاعلية ألعاب حركية في تطوير اليقظة الذهنية لدى التلاميذ يعمر (١١-١٢) سنة.

## 1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثان وعملهما في مجال التدريس ومتابعتها لسير العملية التعليمية في المدارس الابتدائية، وجدنا أن الاعتماد في درس التربية الرياضية يكون على الأساليب المتبعة التي قد لا

تحظى بقبول كبير لدى التلاميذ لكونها تلتزم بصيغة واحدة تقلل من مشاركتهم الايجابية في التعلم والتنفيذ على حد سواء، على الرغم من التقدم الكبير في طرائق التعلم الحركي وأساليبه، فضلاً عن وجود طرائق وأساليب أخرى تعنى بتطوير قدرات بدنية ومهارية وحركية وذهنية لدى التلاميذ، ومنها متغير اليقظة الذهنية، الأمر الذي حفز الباحثان في إدخال ألعاب حركية متنوعة وفق مبادئ التعلم الحركي لتطوير اليقظة الذهنية لدى التلاميذ بعمر (١١-١٢) سنة.

### 3-1 أهداف البحث:

1- إعداد مقياس لليقظة الذهنية للتلاميذ بعمر (١٠-١٢) سنة.

2- التعرف على فاعلية ألعاب حركية في اليقظة الذهنية للتلاميذ بعمر (١٠-١٢) سنة .

#### ١-٤ فرضية البحث:

١- للألعاب الحركية تأثير معنوي في اليقظة الذهنية للتلاميذ بعمر (١٠-١٢) سنة.

#### ١-5 مجالات البحث:

1- المجال البشري:- التلاميذ بعمر (١٠-١٢) سنة في مدرسة إنكيو الأهلية المختلطة في مركز محافظة بابل للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١).

2- المجال الزمني:- المدة من ٧/ ٣ / 2021 لغاية ٢٢/ ٤ / ٢٠٢١.

3- المجال المكاني:- الساحة الخارجية لمدرسة إنكيو الأهلية المختلطة في مركز محافظة بابل.

#### ١-٦ تحديد المصطلحات:

١- الألعاب الحركية:- هي "الألعاب التي تكون فيها الحركة وسيلة للتسلية أي يمكن أن تكون منفردة (لشخص واحد) أو ألعاب جماعية تنظم في الغالب من التلاميذ أنفسهم أو المعلم، وتتميز بعنصر المنافسة والتعاون والمساعدة المتبادلة للوصول إلى الهدف المطلوب". (رسل سلام محمد، ٢٠١٣، ص ٣٢).

٢- اليقظة الذهنية:- هي "طريقة تستند الى العقل والجسم معا، تساعد الناس أن يغيروا طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم ولا سيما المؤلمة والمسببة للضغوط النفسية عن طريق محاولة التعايش معها ومواجهتها". (Mark & Danny, 2011, 72).

### 2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث:- اتبعت الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها.

2-2 مجتمع البحث وعينته:- تحدد مجتمع البحث بتلاميذ الصف الخامس الابتدائي بعمر (١١-١٢) سنة في مدرسة انكيو الأهلية المختلطة في مركز محافظة بابل للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) والبالغ عددهم (١٠٧) تلميذاً، وتم اختيار (٣٠) تلميذاً ليمثلوا عينة التجربة الرئيسة، وتم تقسيمها بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة إلى مجموعتين متساويتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية وبعدهم (١٥) تلميذاً لكل منهما، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث الرئيسة هي (٢٨,٠٤%).

### الجدول (1)

يبين توصف مجتمع البحث وعينته والنسب المئوية

التفاصيل	المجتمع الكلي	العينة الاستطلاعية	عينة التجربة الرئيسة
عدد التلاميذ	١٠٧	٢٠	30
النسبة المئوية	%١٠٠	%١٨,٦٩	%٢٨,٠٤

وقامت الباحثتان بالتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالعمر الزمني، وكما هو مبين في الجدول (2).

### الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء للعمر الزمني

المعالم الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
العمر الزمني/سنة	11.37	0.42	11	0.88

تبين نتائج الجدول (2) أن قيمة معامل الالتواء أصغر من (+1) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغير العمر الزمني، فضلاً عن ذلك قامت الباحثتان بالتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغير اليقظة الذهنية، وكما هو مبين في الجدول (3).

### الجدول (3)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس اليقظة الذهنية

المعالم الإحصائية الاختبارات	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-		
اليقظة الذهنية/درجة	6.92	49.84	48.32	5.89	0.63	غير معنوي

قيمة (t) الجدولية = (٢,٠٦) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (٢٨).

تبين نتائج الجدول (3) إن قيم (t) المحسوبة جاءت أصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٠) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (٢٨)، مما يعني عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغير اليقظة الذهنية، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير.

٢-٣ الاختبارات: - وتضمنت الآتي:-

2-3-1 مقياس اليقظة الذهنية: - تم اعتماد اليقظة الذهنية المعد من قبل الباحث (علي محمد الشلوي، ٢٠١٨، ص ١٢)، والمكون من (١٥) فقرة (الملحق ١).

2-3-2 التجربة الاستطلاعية للمقياس: - قامت الباحثتان بإجراء تجربة استطلاعية لمقياس اليقظة الذهنية يوم الأربعاء بتاريخ 2021/٣/٧، إذ تم اختيار عينة مكونة من (٢٠) تلاميذ بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الكلي، إذ كانت أهداف التجربة الاستطلاعية هي التعرف على:-

١- مدى تفهم واستيعاب المعلمين لفقرات المقياس.

٢ الوقت المستغرق للإجابة على المقياس.

٣-العوامل والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ المقياس.

وقد تحققت أهداف التجربة الاستطلاعية في أن فقرات المقياس كانت واضحة لأفراد عينة التجربة الاستطلاعية، فضلاً عن إن الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس هو (٨-١٠) دقائق.

### 2-3-3 الأسس العلمية للمقياس:

أولاً:-صدق المقياس:-تم التحقق من صدق المقياس بالطرق الآتية:-

1-صدق المحكمين:-تم عرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (الملحق ٢) في مجال (الاختبارات والقياس والتعلم الحركي وعلم النفس التربوي)، وذلك لتعديل ما يرونه مناسباً على فقرات المقياس، أما بالحذف وأما بالإضافة وإما بالتعديل، وقد كانت نسبة موافقتهم على فقرات المقياس (100%)، كما تم صياغة بعض الفقرات لتصبح أكثر وضوحاً مما يعني أن المقياس صالح للتطبيق على عينة البحث، واعتمدت الباحثتان في تصحيح المقياس على أربعة بدائل هي (تنطبق عليه كثيراً، تنطبق عليه دائماً، تنطبق عليه قليلاً، لا تنطبق عليه إطلاقاً)، وبدرجات (٤،٣،٢،١) للفقرات الإيجابية وبالعكس للفقرات السلبية، وبهذا تكون الدرجة العليا لهذا المقياس (٦٠) درجة، والدرجة الدنيا للمقياس (١٥) درجة، أما الوسط النظري للمقياس فبلغ (٣٧,٥) درجة، وذلك من خلال جمع الدرجة العليا للمقياس وهي (٦٠) درجة والدرجة الدنيا للمقياس وهي (١٥) وتقسيم مجموعهما على اثنين.

2-صدق الاتساق الداخلي:-تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجة كل فقرة من الدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) تلميذاً من خارج عينة البحث الرئيسة، كما هو مبين في الجدول (٤).

### الجدول (٤)

يبين قيم معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية

رقم الفقرة	قيمة (R)	رقم الفقرة	قيمة (R)	رقم الفقرة	قيمة (R)
1	0.68	6	0.66	11	0.61
2	0.59	7	0.65	12	0.58
3	0.64	8	0.67	13	0.63
4	0.55	9	0.56	14	0.64
5	0.57	10	0.59	15	0.58

قيمة (R) الجدولية (0.433) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (١٩).

تبين نتائج الجدول (4) أن قيم معامل الارتباط (R) المحسوبة جاءت أكبر من قيمتها البالغة (٠,٤٣٣) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (١٩)، وبذلك تم قبول جميع فقرات المقياس البالغة (١٥) فقرة.

ثانياً: -ثبات المقياس: -لاستخراج ثبات المقياس استعملت الباحثتان طريقة تطبيق الاختبار

وإعادة تطبيقه على عينة استطلاعية عددها (٢٠) تلميذاً من خارج عينة البحث الرئيسية، وذلك بفواصل زمني بين الاختبارين بلغ (10) أيام، بعد ذلك قامت الباحثتان بحساب معامل الثبات باستعمال معادلة الارتباط البسيط (بيرسون)، وقد بلغت قيمة (R) المحسوبة لهذا المقياس (0.92) وهو معامل ثبات عالٍ.

2- ٤ إجراءات البحث الرئيسية: -تمثلت إجراءات البحث الرئيسية بالآتي:-

2-4-1 إجراء الاختبار القبلي: -أجري الاختبار القبلي لعينة البحث بتاريخ 2021/3/١٨ والخاصة بمقياس اليقظة الذهنية للتلاميذ في مدرسة انكيو الأهلية المختلطة الساعة العاشرة صباحاً وبمساعدة فريق العمل.

2-4-2 تنفيذ مفردات المنهج بألعاب حركية: -استغرقت الوحدات التعليمية مدة (٥) أسابيع، ويعد (2) وحدتين في الأسبوع، وبلغ المجموع الكلي (١٠) وحدات تعليمية، أما زمن الوحدة التعليمية فهو (٤٠) دقيقة، واعتمدت المجموعة التجريبية المنهج التعليمي بألعاب حركية (الملحق ٣) المعد من قبل الباحثتان، بينما اعتمدت المجموعة الضابطة المنهج التعليمي المتبع من قبل معلم الرياضة في المدرسة، وبدأ تنفيذ مفردات المنهج بتاريخ ٢٠٢١/٣/٣١ في الساحة الخارجية لمدرسة انكيو الأهلية المختلطة، وقد تضمنت كل وحدة من وحدات المنهج التعليمي بألعاب حركية ما يأتي:-

1-التهيئة: -وهدف إلى تنشيط الدورة الدموية لجميع أجزاء الجسم المختلفة وتهيئتها لتقبل بذل مجهود بزمن مقداره (10) دقائق، وتضمنت مجموعة ألعاب حركية أعدتها الباحثتان بحيث تم تطبيقها بحسب مبدأ التدرج من السهل للصعب فضلاً عن مبدأ الإثارة والتشويق لأبعاد التلاميذ من الشعور بالملل والضجر.

2-الجزء الرئيس: -هدف إلى تطبيق مجموعة ألعاب حركية بزمن مقداره (25) دقيقة، وقد احتوى هذا الجزء على عدد (٣) ألعاب حركية في كل وحدة تعليمية.

3-الجزء الختامي: -هدف إلى تهدئة أجهزة الجسم وعودة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية ويزمن مقداره (5) دقائق

2-4-3 إجراء الاختبار البعدي: -بعد إكمال مدة تنفيذ مفردات الألعاب الحركية لمدة (٥) أسابيع وواقع (١٠) وحدات تعليمية أجري الاختبار البعدي لمقياس اليقظة الذهنية لعينة البحث بتاريخ 2021/٤/٢٢، وقد راعت الباحثتان أن تكون الظروف التي أجريت فيها هذه مشابهة لظروف إجراء الاختبار القبلي.

2-٥ الوسائل الإحصائية: -استعانت الباحثتان بالوسائل الإحصائية الآتية: - (قيس ناجي وبسطويسي احمد، 1984، ص203)، (قيس ناجي وشامل كامل، 1989، ص98)، (مروان عبد المجيد إبراهيم 2000، ص243).

1-النسبة المئوية.

٢-الوسط الحسابي.

3-الانحراف المعياري.

4-المنوال

5-معامل الارتباط البسيط(بيرسون).

6-اختبار (t) للعينات المتناظرة العينات المستقلة.

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج متغير اليقظة الذهنية للمجموعتين التجريبية والضابطة تحليلها:

#### الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لليقظة الذهنية للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	8.54	4.11	64.85	6.92	49.84	اليقظة الذهنية
قيمة (t) الجدولية = (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14).						

تبين نتائج الجدول (٥) وجود اختلاف وتباين في قيم الوسط الحسابي بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير اليقظة الذهنية للمجموعة التجريبية، فضلاً عن وجود اختلاف وتباين أيضاً في قيم الانحراف المعياري لهذا المتغير، ولأجل التعرف على معنوية الفرق استعملت الباحثان اختبار (t. test) للعينات المتناظرة، ومن خلال نتائجه تبين أن قيمة (t) المحسوبة (٨,٥٤) جاءت أكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14)، مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

#### الجدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لليقظة الذهنية للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س-	ع	س-	
غير معنوي	12.73	4,67	52.47	5.89	48.32	اليقظة الذهنية
قيمة (t) الجدولية = (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (١٤).						

تبين نتائج الجدول (٦) وجود اختلاف وتباين في قيم الوسط الحسابي بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير اليقظة الذهنية للمجموعة الضابطة، فضلاً عن وجود اختلاف وتباين أيضاً في قيمة الانحرافات المعيارية لهذا المتغير، ولأجل التعرف على معنوية الفرق استعملت الباحثان اختبار (t. test) للعينات المتناظرة، ومن خلال نتائجه تبين أن قيمة (t) المحسوبة (١٢,٧٣) جاءت أكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (٢,١٤) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14)، مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

### الجدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير اليقظة الذهنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	7.45	4,67	52.47	4.11	64.85	اليقظة الذهنية
قيمة (t) الجدولية = (٢,٠٦) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (٢٨).						

تبين نتائج الجدول (٧) وجود اختلاف وتباين في قيم الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمتغير اليقظة الذهنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، فضلاً عن وجود اختلاف وتباين أيضاً في قيم الانحراف المعياري لهذا المتغير، ولأجل التعرف على معنوية الفرق استعملت الباحثتان اختبار (t. test) للعينات المستقلة، ومن خلال نتائجه تبين أن قيمة (t) المحسوبة جاءت أكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (٢,٠٦) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (٢٨)، مما يدل على وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية.

### 3-2 مناقشة النتائج:

من خلال ما تمّ عرضه من نتائج في الجدولين (٦،٥) التي تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير اليقظة ولصالح الاختبار البعدي ولكلتا المجموعتين الضابطة والتجريبية، وتعزو الباحثتان سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى ممارسة تلاميذ هذه المجموعة التمرينات المتبعة والخاصة بدرس التربية الرياضية ضمن المنهج التعليمي لهذه المرحلة العمرية، وهذا يتفق مع ما تمت الإشارة إليه في أن "درس التربية الرياضية ليس مجرد مادة من مواد المنهج الدراسي أو هدف بحد ذاته بل هو مظهر من مظاهر العملية الكية للتربية، إذ أن التربية الرياضية عملية تستهدف تحقيق النمو من جميع الجوانب بما يكلف تكوين شخصية متفاعلة مع المجتمع ومفيدة له". (فايز أبو عريضة وآخرون). (٢٠٠٥، ص٢٠).

وتعزو الباحثتان سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى إتباع أفراد هذه المجموعة إلى ألعاب حركية التي أعدتها الباحثتان وإدخالها ضمن الوحدات التعليمية لدرس التربية الرياضية لتلاميذ بعمر (١١-١٢) سنة والتي جاءت مناسبة لخصائصهم في هذه المرحلة العمرية وقدراتهم، إذ من بين أهداف الألعاب الحركية تطوير القدرات العقلية والتي تعد القاعدة المهمة في بناء التلميذ وتقديمه في مجال الأنشطة المختلفة، فضلاً عن مساهمة هذه الألعاب في رفع معنويات التلاميذ، لأن من خلال هذه الألعاب تم تنشيط درس التربية الرياضية وعملها على زيادة دافعية التلاميذ وحماسهم، وبالتالي تطوير اليقظة الذهنية لديهم وهذا يتفق مع ما تمت الإشارة إليه في إن "الألعاب الحركية توفر الجاذبية التي تدفع

التلاميذ للمشاركة بفاعلية للنشاط الحركي في مقابل التمرينات التقليدية التي تتسم بالملل والرتابة، ومن أهم من تقوم به الألعاب الحركية إدخال المرح والسرور على الدرس وذلك من خلال ظروف العمل، إذ تضيف عليها بعد ترويجياً". (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص156).

ومن خلال ما تمّ عرضه من نتائج في الجدول (٧) الذي يبين وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي لمتغير اليقظة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثان سبب هذا الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير اليقظة الذهنية إلى الألعاب الحركية التي اتبعتها المجموعة التجريبية التي أدت دورها في تطوير اليقظة الذهنية لتلاميذ هذه المجموعة، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن "الألعاب الحركية المحببة إلى النفس، والتي يُقبل عليها التلاميذ بشوق وحماس، هي من أنجح الوسائل لإضفاء السرور والمرح والمنافسة على درس التربية الرياضية لما تحققه من أهداف تربوية وتعليمية إضافة إلى الارتقاء بالوظيفية لمختلف أجزاء الجسم". (محمد الحماحي وعابدة عبد العزيز مصطفى، 1998، ص68)، كما تعزو الباحثان النتيجة الحالية إلى أن اليقظة الذهنية تحت الجوانب الانفعالية والإدراكية، فيصبح لدى التلاميذ قدرة أكبر على تحمل ضغوط الدراسة، وأثار هذه اليقظة الذهنية الفائقة هي حالة من الاتزان، وتحقيق وحدة التركيز، والانفعال عن الضوضاء والتشويش والإثارة الناتجة عن العواطف الحادة مثل الخوف والحزن والغضب والاكتئاب أو الرغبات، بل إن هذه الانفعالات تتأثر بحالة اليقظة الذهنية، فتصبح أكثر استقراراً، وبالتالي يتمكن التلميذ من التفكير بعقلانية، وهذا ما عملت عليه الألعاب الحركية المعدة والتي تم إدخالها ضمن مفردات درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية.

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1الاستنتاجات:

- 1-للألعاب الحركية التي اعتمدت ضمن الوحدات التعليمية دور كبير وإيجابي في تطوير اليقظة الذهنية للتلاميذ بعمر (١١-١٢) سنة.
- 2-حققت للألعاب الحركية تفوقاً أفضل من المنهج التعليمي المتبع في تطوير اليقظة الذهنية للتلاميذ بعمر (١١-١٢) سنة.
- 3-حققت المجموعة الضابطة فروقاً ملحوظة في تطوير اليقظة الذهنية للتلاميذ بعمر (١١-١٢) سنة.

##### 4-2التوصيات:

- 1-ضرورة ادخال الألعاب الحركية ضمن الوحدات التعليمية لدرس التربية الرياضية لتطوير اليقظة الذهنية للتلاميذ.
- 2-ضرورة استعمال الألعاب الحركية والمطبقة في البحث لتطوير قدرات عقلية أخرى.
- 3-ضرورة اهتمام معلمي التربية الرياضية في المدارس بإدخال المناهج الترويجية القائمة على استعمال الألعاب الحركية في أثناء درس التربية الرياضية.

٤-التأكيد على العمل على إجراء اختبارات دورية ومستمرة للقدرات العقلية في المرحلة الابتدائية بالاعتماد على الاختبارات الخاصة بذلك.

5-إجراء دراسات أخرى، تستهدف فئات عمرية مختلفة، للكشف عن أهمية الألعاب الحركية في القدرات العقلية الأخرى والقدرات المختلفة كذلك.

#### المصادر:

-أمين أنور الخولي وإسامة كامل راتب. نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٧.

-حسن السيد أبو عبده. أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، الإسكندرية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، 2002.

-رسل سلام محمد. الألعاب الحركية وأثرها في بعض مظاهر النمو للأطفال بأعمار من (٥-٦) سنوات، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠١٣.

-علي محمد الشلوي. اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد (١٩)، ٢٠١٨.

-فايز أبو عريضة (آخرون). دور الإدارة المدرسية في تفعيل مشاركة الطلبة في النشاط الرياضي الداخلي، مجلة العلوم التربوية، البحرين ٢٠٠٥، ص ٢٠.

-قيس ناجي وبسطويسي احمد. الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1984.

-قيس ناجي وشامل كامل. مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1989.

-محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز مصطفى. الترويج بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتب للنشر، 1998.

-مروان عبد المجيد إبراهيم. الإحصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات وبحوث التربية الرياضية، ط 1، عمان، دار الفكر العربي، 2000.

-Mark, W.& Danny, P. Mindfulness. A practical guide to finding peace in a frantic world Paperback. London: Spiritual Meditation, UK ,2011.

-Pepping, C.& Duvenage, M. The origins of individual differences in dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 93(1), 130-136 ,2016.

### الملحق (١) يبين مقياس اليقظة الذهنية الذي تم تطبيقه على عينة البحث

عزيزتي المعلم:

تروم الباحثتان إجراء البحث الموسوم ((فاعلية ألعاب حركية في تطوير اليقظة الذهنية للتلاميذ بعمر (١١-١٢ سنة))، لذا نضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب قراءتها بتأني وصبر لتقييم اليقظة الذهنية للتلاميذ بعمر (١١-١٢) ، وتكون الإجابة بوضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل المناسب، وعدم ترك أي فقرة من دون إجابة،

ت	الفقرات	تنطبق عليه كثيراً	تنطبق عليه دائماً	تنطبق عليه قليلاً	لا تنطبق عليه إطلاقاً
١	يتقبل الأفكار التي أتضح منها.				
٢	يتفاعل مع الأعمال التي يقوم بإنجازها.				
٣	يشعر أنه لا يمتلك أفكاراً إبداعية.				
٤	يتقبل الأفكار الجديدة عند القيام بأعماله.				
٥	يستعمل طرق التفكير التقليدية عند إنجاز مهامه.				
٦	يرى عدم أهمية سؤال الآخرين عما قاموا به من أعمال.				
٧	يتجنب الحوارات التي تدعو للتفكير.				
٨	يثق في قدراته الإبداعية.				
٩	ينظر إلى المشكلة التي يريد حلها بصورة كلية.				
١٠	يجد صعوبة في اكتشاف التغيير في الأشياء.				
١١	يعمل باندفاع في عمل الأشياء بدون تركيز.				
١٢	يميل إلى تقليد تفكير الآخرين.				
١٣	يرى أنه فضولي لمعرفة ما يدور حوله.				
١٤	يتوق لمعرفة كيفية عمل الأشياء التي لا يعرفها.				
١٥	يتقبل الواقع الذي يعيشه أكثر من الرغبة في تغييره.				

### الملحق ٢

يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض مقياس اليقظة الذهنية

ت	الاسم	التخصص الدقيق	مكان العمل
١	أ.د. مازن عبد الهادي احمد	التعلم الحركي	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	أ.د. عامر سعيد جاسم	علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	أ.د. لمى سمير الشخيلي	التعلم الحركي	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
٤	أ.د. وسام رياض حسين	التعلم الحركي	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	أ.د. ياسين علوان التميمي	علم النفس التربوي	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة