

## علاقة القدرات التوافقية المركبة والمهارات الأساسية الحركية بتعليم وتدريب المهارات الخاصة بحركات القدمين للمبتدئين في المباراة

أ م د. سمر مصطفى حسين  
د/ أحمد إسماعيل أحمد

### المقدمة ومشكلة البحث :

أكد علماء التربية الرياضية على أهمية القدرات التوافقية كأحد الدعائم الرئيسية لأداء المهارات الرياضية، حيث تشكل القدرات التوافقية عاملاً وقاسماً مشتركاً ومركباً من العناصر الأخرى، كما تسهم في الوصول لأعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها إمكانيات الفرد الجسمانية . فنرى أن المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية بمستوى أفضل عن غيرهم يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة التي تعتمد عليها اللياقة البدنية المهارية ولا ترتبط القدرات التوافقية بالأداء الحركي فقط بل قد تتعداه بأداء المهارات المركبة والمتميزة بدرجة من الصعوبة والتعقيد في النواحي التكنيكية والتكتيكية .  
( ٢ : ١٣٦ ) ( ١٥ : ٢٦ ) .

فنجد أن المبتدئين الذين يفقدون قدراً معنياً من القدرات التوافقية يتسبب عنه صعوبة بالغة في الوصول إلى آلية الأداء، فضلاً عن عدم الموازنة بين الحركات ونواتجها من مهارات ذات مستوى من الصعوبة للأداء ( ١٤ : ١١٤ ) .

وتعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو حيث تشكل الركيزة الأساسية في تكوين شخصية الطفل وفي حياته المستقبلية ، فالطفل هو الذخيرة التي يؤهلها المجتمع لتحمل المسؤولية ولا رتياد أفاق المستقبل والتعامل مع متغيراته وحل مشكلاته ، ومن ثم كانت رعايته والاهتمام به مطلب حيوي وأساس لأي حركة تنموية تهدف إلى حياة أفضل ، وفي هذا الصدد تذكر ليلي زهران ( ١٩٩٧ ) أن مرحلة الطفولة هي صناعة المستقبل وذلك يعتمد على ما تقدمه للطفل من خبرات ومهارات  
( ١٢ : ١١٢ ) .

وتعتبر سنوات الطفولة هي العمر الأمثل لتعلم واكتساب المهارات الحسية والحركية حيث يستمتع الطفل بتكرار الحركة التي يقوم بها حتى يتمكن من إتقانها والنجاح فيها ( ٨ : ١٨ ) .

كما أن المهارات الحركية الأساسية التي يقوم بها الأطفال هامة وجوهرية لحياتهم منذ سنين عمرهم الأولى ، كما تعد الأساس للكثير من الأنشطة، والطفل لا يستطيع مهما بلغت درجة نموه ونضجه أن يتعلم مهارة من مهارات لعبة معينة ويتقنها قبل أن يتعلم ويتقن أداء المهارات الحركية الأساسية الضرورية لنوع النشاط الذي سيتخصص فيه .

وترتبط القدرات التوافقية ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية ، وإذا ماتم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام، وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها، حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط . ( ١٤ : ٨٠ ) ( ١٠ : ١٨٨ ) .

ويعتبر التوافق الحركي قدرة عامة تتأثر بالعديد من عوامل اللياقة الحركية التي يطلق عليها مكونات التوافق الحركي أو القدرات التوافقية الحركية وهي من أهم المتطلبات الخاصة بالمبارز لما تتطلبه هذه الرياضة من توافق في عمل الذراعين والرجلين والعينين مع التركيز على الهدف والسرعة في تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية ( ٩ : ٤ ) .

وتعتبر مرحلة من ٦ - ٩ سنوات من المراحل التي يحدث فيها تطوراً أفضل في قدرات القوة للمجموعة العضلية للطرف السفلي ، حيث أن حركات التقدم للأمام خاصة حركات الجري والحجل والوثب تسهم في نمو عضلات الرجلين بصورة أفضل . ( ١٦ : ١٤٠ )

فالقدرات التوافقية تعتبر من أهم المتطلبات الخاصة بمهارات التدريب حيث تكمن أهميتها في تدريب العضلات بصورة صحيحة وتهيئتها للحفاظ على التوازن مع القدرة على تغيير وضع الجسم عند أداء المهارات المختلفة ، كما أنها تساعد على التحكم والتنسيق بين أجزاء الجسم عند أداء

المهارات والعمل على أدائها بدقة وانسيابية ، كما أن القدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن ( الفورمة الرياضية ) .

وتختلف عن بعضها البعض في اتجاهاتها الحركية ، ولا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائماً ببعضها كشرط من شروط الأداء المهاري والانجاز الرياضي ، وإذا تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب لانجاز المهارات الحركية المختلفة .  
( ١١ : ٢٩ )

ويعتقد بعض الأخصائيين أن الأطفال لكي يحققوا نتائج عالية أن يتخصصوا في سن متأخرة مثل الكبار، ويعتقد آخرون أن لا ضرورة للتخصص بل ينبغي أن تنمي المهارات البدنية عند الأطفال قبل كل شيء، أما البعض الآخر فيقررون التخصص المبكر، إلا أنهم يتفقون في شئ واحد وهو طريقة التدريب وتنظيم الحمل والشدة والحصص التدريبية التي يجب أن تراعى القدرات العضلية العصبية وخصائص نمو الطفل (٧ : ٨).

ورياضة المبارزة من الرياضات التي تعتمد على قدرات القوة للمجموعة العضلية للطرف السفلي التي تعتمد عليها حركات التقدم و التقهقر .

ومما سبق نرى أن الأطفال في سن ( ٤ - ٩ ) سنوات قد أصبحوا مستعدين لتعلم بعض مهارات المبارزة أكثر مما نعتقد، لذا أثر الباحثان إجراء مثل هذا البحث للتعرف على علاقة القدرات التوافقية المركبة والمهارات الأساسية الحركية بتعليم وتدريب المهارات الأساسية الخاصة بحركات القدمين للمبتدئين في المبارزة في ضوء المراحل السنوية المتباينة، كمؤشر يمكن من خلالهما التعرف على المرحلة السنوية المناسبة لبدء ممارسة وتعليم المهارات الأساسية في المبارزة مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني لهم مستقبلاً في حالة انتظامهم في التعليم والتدريب من خلال برامج مقننة مصممة طبقاً لأسس علمية حتى وصولهم إلى المستويات الرياضية العالية .

## أهداف البحث :

- ١ - التعرف على مستوى أداء بعض القدرات التوافقية المركبة والمهارات الحركية الأساسية للأطفال في المراحل السنوية ( من ٤ سنوات حتى اقل من ٥ سنوات ) ، ( من ٥ سنوات حتى اقل من ٦ سنوات ) ، ( من ٦ سنوات حتى اقل من ٧ سنوات ) ، ( من ٧ سنوات حتى اقل من ٨ سنوات ) ( من ٨ سنوات حتى اقل من ٩ سنوات ) .
- ٢ - وضع برنامج تعليمي - تدريب مقترح لتعليم بعض المهارات الأساسية الخاصة بحركات القدمين في المباراة لأطفال المرحلة السنوية المختارة .من ٦- ٧ سنوات
- ٣ - التعرف على تأثير البرنامج التعليمي - التدريب المقترح على مستوى تعليم وأداء المهارات الأساسية الخاصة بحركات القدمين في المباراة .

## تساؤلات البحث :

- ١ - ما السن المناسب لبدء ممارسة وتعليم المهارات الأساسية الخاصة بحركات القدمين في المباراة .
- ٢ - ما الفروق بين متوسطات القياسات القبلية ومتوسطات القياسات البعدية في مستوى المهارات الخاصة بحركات القدمين في المباراة .

## المصطلحات الخاصة بالبحث :

### • القدرات التوافقية المركبة :

كل الخبرات والاداءات المرتبطة بعملية التوجيه والإحساس والتنويع والإيقاع الحركي .  
( ١٦ : ٥٧ ) .

### • المهارات الحركية الأساسية :

كفاءة الفرد في أداء واجب حركي خاص أو مجموعة واجبات حركية . ( ١ : ٦٨ ) .

### • النادي الصيفي :

مشروع متكامل للأنشطة الرياضية لشغل أوقات فراغ الأطفال من سن ( ٦ - ١٢ ) سنة يتضمن أنشطة متعددة " سباحة ، مسابقات ، سلة ، طائرة ، يد ، قدم ، كاراتيه ، مبارزة -

تايكونو - جمبار " وينفذ من خلال الوحدة ذات الطابع الخاص بكلية التربية الرياضية  
بأسويوط (تعريف اجرائى)

## الدراسات السابقة :

١. دراسة " **هيرتز Hirtz وفيلينتز Vellntz** " ( ١٩٨٥ م ) ( ١٩ ) بعنوان " علاقة  
إضافة القدرات التوافقية على نتائج التعلم الحركي " وهدفت الدراسة إلى التعرف على إضافة  
تدريبات توافقية وتأثيرها على نتائج التعلم الحركي واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وتضمنت  
العينة عدداً كبيراً من تلاميذ المدارس التي قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة واستمرت  
التجربة ٩ سنوات بدءاً من الصف الثاني حتى الصف العاشر مع التركيز على النواحي التوافقية  
الحركية وكانت من اهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي تلقن تدريباً توافقياً إضافياً مقارنة  
بالمجموعة الضابطة التي طبقت الخطة الدراسية .

٢. دراسة " **هيرتز Hirtz** " ( ١٩٩٤ م ) ( ٢٠ ) بعنوان :

" Koordinative Fahigkeitenim Schulsport "

وهدفت الدراسة إلى التعرف على مركب متطلبات القدرات التوافقية للأولاد في عمر ٧ من  
إلى ١٦ سنة وذلك عن طريق التحليل العاملي وتوصل الباحث إلى استخلاص خمس قدرات توافقية  
لمركب القدرات التوافقية المركبة وهي ( قدرة رد الفعل ، قدرة التنوع ، قدرة ضبط الإيقاع ، قدرة  
التوازن ، قدرة تحديد الاتجاه ) .

٣. دراسة " **رابحة محمد لطفي** " ( ٢٠٠١ م ) ( ٥ ) بعنوان " بعض القدرات التوافقية وعلاقتها  
بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات في كرة السلة " وهدفت الدراسة إلى التعرف على ترتيب  
الاسهام للقدرات التوافقية في مستوى أداء التصويبة السلمية لعينة البحث واستخدمت الباحثة المنهج  
الوصفي بإستخدام الدراسات المسحية لوصف الوضع الراهن وتحليله وتفسيره . يمثل مجتمع البحث  
المبتدئات في كرة السلة من طالبات الصف الأول بكلية التربية الرياضية بطنطا . اختيرت عينة  
البحث وقوامها ( ١٠٠ ) طالبة بالطريقة العشوائية ومن أهم النتائج أكثر المتغيرات أسهاماً في  
مستوى أداء التصويبة ( القدرة على التوافق الكلي للجسم - القدرة على التصور البصري والمكاني -  
القدرة على تغيير الاتجاه ) .

٤. دراسة " **ستاتيسيتوا وهزيك** " ( ٢٠٠٥ ) م ( ٢١ ) بعنوان " مستوى القدرات التوافقية وبراعة اللعب لدى صغار لاعبي كرة القدم " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير القدرات التوافقية على السلوك الخططي للاعبين كرة القدم الناشئين ) واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة ( ٢٠ ناشئ ) ومن أهم النتائج القدرات المرتبطة بناشئ كرة القدم الأكثر أهمية هي ( سرعة الاستجابة الحركية - التوازن - السرعة الحركية لأداء التوافق البصري ) وأن القدرات التوافقية قيد الدراسة لها تأثير إيجابي على كل من السلوك (الحركي- الخططي).

٥. دراسة " **محمد إبراهيم محمود** " ( ٢٠٠٧ ) م ( ١٣ ) بعنوان " برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المركبة لبراعم كرة القدم تحت ١٠ سنوات " .  
وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتنمية القدرات التوافقية المركبة لبراعم كرة القدم تحت ١٠ سنوات واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة ( ٢٠ ) برعم وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لأفراد العينة قيد البحث في جميع الاختبارات البدنية والمهارية والقدرات التوافقية المركبة ولصالح القياسات البعدية .

٦. دراسة " **محمود عطية بخيت وياسر حسن حامد** " ( ٢٠٠٧ ) م ( ١٦ ) بعنوان "برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع وأثره على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية المركبة للاطفال من ٦ - ٩ سنوات " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع للأطفال من ٦ - ٩ سنوات على بعض المتغيرات البدنية و القدرات التوافقية المركبة واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة ٤٠٠ طفل بواقع ٢٠٠ طفل من كل مركز شباب وكانت أهم النتائج مساهمة استخدام أسلوب جمباز الموانع في تطوير مستوى اللياقة البدنية لدى الأطفال من ٦ إلى ٩ سنوات وتحسين القدرات التوافقية لديهم .

٧. دراسة " **رحاب محمد سلامة** " ( ٢٠٠٩ ) م ( ٦ ) بعنوان " تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض مهارات الهجوم البسيط لرياضة المبارزة " واستهدفت الدراسة التعرف تأثير البرنامج التعليمي باستخدام القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض مهارات

الهجوم البسيط واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة ( ٤٠ ) طالبة وكانت أهم النتائج تأثير البرنامج المقترح إيجابياً على القدرات التوافقية قيد الدراسة على مستوى أداء الهجوم البسيط لعينة الدراسة .

### الاستفادة التي تحققت من الدراسات السابقة :

- التعرف على الاجراءات المناسبة لهذه الدراسة والتي تؤدي إلى تحقيق أهداف الدراسة .
- تحديد العينة التي تتناسب مع طبيعة الدراسة .
- تحديد المنهج المستخدم والملائم لطبيعة الدراسة .
- تحديد أدوات جمع البيانات .
- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في دعم وتفسير نتائج الدراسة الحالية .

### منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي ( دراسات مسحية ) بالإضافة إلى المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة لملاءمتها لطبيعة البحث الحالية .

### عينه البحث

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية عمدية قوامها ( ٦٤ ) مبتدئ من النادي الصيفي بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط للعام ٢٠٠٩م .

### وتم تصنيفهم كما يلي :

- عدد ( ١٠ ) مبتدئ من المرحلة السنوية من ٤ - ٥ سنوات .
- عدد ( ١٠ ) مبتدئ من المرحلة السنوية من ٥ - ٦ سنوات .
- عدد ( ١٠ ) مبتدئ من المرحلة السنوية من ٦ - ٧ سنوات .
- عدد ( ١٠ ) مبتدئ من المرحلة السنوية من ٧ - ٨ سنوات .
- عدد ( ١٠ ) مبتدئ من المرحلة السنوية من ٨ - ٩ سنوات .

عدد ( ١٤ ) مبتدئ من المرحلة السنية من ٦ - ٧ سنوات لتطبيق البرنامج التعليمي التدريبي.

### **أدوات ووسائل جمع البيانات :**

استخدم الباحثان وسائل متعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة الدراسة ونوع البيانات المراد الحصول عليها وهي كما يلي :

#### **\*اختبار الذكاء المصور لأحمد زكي صالح :**

قام الباحثان باستخدام اختبار " الذكاء المصور " لأحمد زكي صالح لقياس نسبة الذكاء وهو اختبار غير لفظي ، ويخضع الأداء فيه إلى قدرات الناشئين على استنباط العلاقات بين الأشكال الموجودة . مرفق ( ١ ) .

#### **\*اختبار القدرات التوافقية المركبة :**

هو اختبار لقياس ( قدرة رد الفعل - قدرة التنويع - قدرة ضبط الإيقاع - قدرة التوازن - قدرة تحديد الاتجاه المكاني ) ويتم أداء هذا الاختبار تحت ضغط الزمن ، حيث كلما كان أداء الطفل جيداً وفي زمن قليل كلما كان مستوى الطفل في القدرات التوافقية المركبة أفضل . مرفق ( ٢ ) .

#### **\*أهم المهارات الحركية الأساسية وأنسب الاختبارات لقياسها :**

تم تحديد المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بحركات القدمين في المبارزة والاختبارات التي تقيسها استناداً لتحليل المراجع العلمية (٨) (١٢) (١٦) (١٧).

#### **و تمثلت في التالي :**

أولاً : مهارات حركية أساسية غير انتقالية : ( التوازن الثابت - الثني ) .  
ثانياً : مهارات حركية أساسية انتقالية : ( التوازن الحركي - الوثب - الجري ) .

#### **- وأسفرت على الاختبارات التالية :**



- التوازن الثابت .
  - ثني الجذع للأمام من الوقوف .
  - ٣٠م عدد من البدء العالي .
  - الوثب العمودي .
  - التوازن المتحرك
- مرفق ( ٣ ) .

وقد تميزت هذه الاختبارات بمعاملات صدق وثبات عالية من خلال المراجع، حيث أظهرت عينات مماثلة أن معاملات صدق هذه الاختبارات تتراوح ما بين (٠.٧١٩ - ٠.٩٣٩) بينما تتراوح معاملات الثبات لهذه الاختبارات ما بين ( ٠.٥١٨ - ٠.٨٨٢ ) .

**\*استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري (من تصميم الباحثان) مرفق ( ٤ )**

### المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

للتأكد من مناسبات القياسات المستخدمة لعينة البحث قام الباحثان بحساب المعاملات العلمية ( الثبات - الصدق ) وذلك خلال الفترة من ( ٢٠٠٩/٦/٦م إلى ٢٠٠٩/٦/١٣م ) على عينة قوامها ( ٢٠ ) طفل من خارج عينة البحث الأساسية ومن مجتمع البحث وذلك لحساب معامل الثبات واستخدمت طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بعد مرور ( ٧ ) أيام ولحساب الصدق استخدم الباحثان صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة في المتغيرات الاختبارية قيد البحث من فئة عمرية ١٢ سنة وهم أيضاً من المترددين على النادي الصيفي والأخرى غير مميزة وهم من فئة عمرية ٧ سنوات ويتضح ذلك من جدول ( ١ ) ، ( ٢ ) .

### جدول ( ١ )

معامل الثبات للاختبارات المستخدمة ن = ٢٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	م
	ع	م	ع	م		
*٠.٩٦٠	٠.٥٢	٤.٢٥	٠.٦٣	٤.٢	التوازن الثابت	١
*٠.٩٨٦	٠.٧١	١١.٩٣	٠.٧٤	١١.٩٠	ثني الجذع للأمام من الوقوف	٢
*٠.٩١٠	٠.٧٠	٩.٢٠	٠.٥٠	٩.١٧	٣٠م عدو من البدء العالي	٣
*٠.٩٩٢	٠.٤٢	٣.٨١	٠.٤١	٣.٧٥	الوثب العمودي	٤
*٠.٩٠٥	٠.٢٨	٣.٧٧	٠.٢٩	٣.٧٤	التوازن المتحرك	٥
*٠.٨٢١	٠.٨٦	١٣١.٧٩	١.٠٧	١٣١.٨٧	القدرات التوافقية المركبة	٦
*٠.٨٦٢	٠.٧٠	٢٨.٩٩	٠.٧٥	٢٨.٩٣	أختبار الذكاء	٧

قيمه ( ر ) الجدوليه عند مستوى معنويه ٠.٠٥=٠.٤٤٤

يوضح جدول ( ١ ) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في جميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية واختبار القدرات التوافقية المركبة واختبار الذكاء مما يدل على ثبات الاختبارات .

جدول ( ٢ )

## معامل الصدق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات

المستخدمة ن<sub>1</sub> = ن<sub>2</sub> = ١٠

م	المتغيرات	المجموعة المميزة ن=١٠		المجموعة غير المميزة ن=١٠		قيمة ( ت ) المحسوبة ودالاتها
		ع	م	ع	م	
١	التوازن الثابت	١٠.٠٣	١.١٦	٤.٢	٠.٦	*١٣.٤١٠
٢	ثني الجذع للأمام من الوقوف	٢٣.٣	٠.٦٧	١١.٩٠	٠.٥٤	*٣٩.٤٣٩
٣	٣٠م عدد من البدء العالي	٦.٤٥	٠.٤٧	٩.١٧	٠.٤٩٥	*١١.٨٦٧
٤	الوثب العمودي	٦.٧٧	٠.٣١	٣.٧٥	٠.٤١	*١٧.٥٩٩
٥	التوازن المتحرك	٦.٧١	٠.٣٠	٣.٧٤	٠.٣٠	*٢٤.٠١٥٥
٦	القدرات التوافقية	١١٧.٩٢	٠.٦٩	١٣١.٨٧	١.٠٧	*٣٢.٨٩٧
٧	أختبار الذكاء	٢٥.٣٥	٠.٨٦	٢٨.٩٣	٠.٧٥	*٩.٣٨٤٠

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ .

يتضح من جدول ( ٢ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة ( الفئة العمرية ١٢ سنة ) وغير المميزة ( من عينة البحث ) لصالح المجموعة المميزة في اختبارات المهارات الحركية الأساسية واختبار القدرات التوافقية المركبة واختبار الذكاء مما يدل على صدق هذه الاختبارات .

### تنفيذ إجراءات البحث:-

## تطبيق اختبار القدرات التوافقية واختبارات المهارات الحركية الأساسية على المراحل العمرية المختلفة :

تم تطبيق واختبار القدرات التوافقية المركبة واختبارات المهارات الحركية الأساسية على عينة  
الدراسة خلال الفترة من ١٦ / ٦ / ٢٠٠٩م إلى ٢٠ / ٦ / ٢٠٠٩م بالنادي الصيفي

جدول ( ٣ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبارات  
المهارات الحركية الأساسية واختبارات القدرات التوافقية للعينة قيد الدراسة

٩ - ٨			٨ - ٧			٧ - ٦			٦ - ٥			٥ - ٤			وحدة القياس	المتغيرات
ل	ع	م	ل	ع	م	ل	ع	م	ل	ع	م	ل	ع	م		
٠.٥٢	٠.٤٦	٤.١٤	٠.٥٤	٠.٥١	٤.٢٤	٠.٨٤	٠.٤٥	٤.٧٠	٠.٤١	٠.٢٤	٢.٢٣	٠.٢٢٣	٠.٠٨	٢.٠٩	ث	التوازن الثابت
٠.٤٨-	٠.٥٢	١١.٦٠	٠.٢٠-	٠.٤٨	١٢.٠٣	٠.٠٩١	٠.٥٦	١٢.١٠	١.٣٩-	٠.٢٢	٨.٨٦	٠.٠٣٦	٠.١٩	٨.٢٤	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف
١.١٧	٠.٤٠	٩.٣٠	٠.٩٦	٠.٣٩	٩.٣٨	٠.٨٩	٠.٣٩	٩.٣٧	٠.٠١	٠.٢٠	١٣.٧٢	٠.٧١	٠.١٠	١٤.١٠	ث	٣٠م عدد من البدء العالي
٠.١٩-	٠.٣٤	٣.٨٢	٠.٠٩	٠.٣٩	٣.٨١	٠.١٧	٠.٣٦	٣.٧٩	صفر	٠.٠٧	٢.٠٠	١.٨٨ -	٠.١٢	١.٨١	سم	الوثب العمودي
٠.١٠	٠.٣٦	٣.٧٢	٠.٢٧-	٠.٢٨	٣.٧٢	٠.٦٠-	٠.٢٨	٣.٧٥	١.٠٣	٠.٠٩	٢.١٦	٠.٦١	٠.٠٩	٢.١١	عدد	التوازن المتحرك
٠.٦٨	٠.٨٢	١٣٠.٧	٠.١١	٠.٩٦	١٣١.٦٠	٠.٢٤	٠.٨٤	١٣٢.٠٧	١.٠٣	٠.٤٨	١٤٠.٣٠	٠.٧٨ -	٠.٧٠	١٤١.٤٠	ث	القدرات التوافقية المركبة

يتضح من جدول ( ٣ ) أن جميع معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية للعينة قيد الدراسة للمراحل السنوية ( ٥ - ٤ ) ، ( ٦ - ٥ ) ، ( ٧ - ٦ ) ،

( ٨ - ٧ ) ( ٩ - ٨ ) تتحصر ما بين ( ٣ - + ) مما يدل على تجانس العينة في تلك المتغيرات .

## جدول ( ٤ )

تحليل التباين لاختبار القدرات التوافقية واختبارات المهارات الحركية  
الأساسية للعينه قيد الدراسة للمراحل السنية ( ٥ - ٤ ) ،  
( ٦ - ٥ ) ، ( ٧ - ٦ ) ، ( ٨ - ٧ ) ( ٩ - ٨ ) .

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة ف ودالاتها
التوازن الثابت	بين المجموعات	٥٤.٧٣٧	٤	١٣.٦٨٤	*١١٣.٨٨٦
	داخل المجموعات	٥.٤٠٧	٤٥	٠.١٢	
	المجموع	٦٠.١٤٤	٤٩		
ثني الجذع للأمام من الوقوف	بين المجموعات	١٤٨.٤١٥	٤	٣٧.١٠٤	*٢١٥.٤٦٩
	داخل المجموعات	٧.٧٤٩	٤٥	٠.١٧٢	
	المجموع	١٥٦.١٦٤	٤٩		
٣٠م عدو من البدء العالي	بين المجموعات	٢٥٩.٧٩٤	٤	٦٤.٩٤٨	*٦٢٨.٦٣٥
	داخل المجموعات	٤.٦٤٩	٤٥	٠.١٠٣	
	المجموع	٢٦٤.٤٤٣	٤٩		
الوثب العمودي	بين المجموعات	٤٠.٠٥٣	٤	١٠.٠١٣	*١٢٤.٣٧٢
	داخل المجموعات	٣.٦٢٣	٤٥	٠.٠٨	
	المجموع	٤٣.٦٧٦	٤٩		
التوازن المتحرك	بين المجموعات	٣٠.٤٧٩	٤	٧.٦٢	*١٢٥.١٧٧
	داخل المجموعات	٢.٧٣٩	٤٥	٠.٠٦	
	المجموع	٣٣.٢١٨	٤٩		
القدرات التوافقية المركبة	بين المجموعات	١٠٧٥.٨٢٣	٤	٢٦٨.٩٥٦	*٤٤٤.٩٤٧
	داخل المجموعات	٢٧.٢٠١	٤٥	٠.٦٠٤	
	المجموع	١١٠٣.٠٢٤	٤٩		

قيمه ف الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٥٨

يوضح جدول ( ٤ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ في جميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية واختبارات القدرات التوافقية المركبة للعينه قيد الدراسة للمراحل السنية ( ٥ - ٤ )

( ٥ - ٦ ) ، ( ٦ - ٧ ) ، ( ٧ - ٨ ) ، ( ٨ - ٩ ) والتي اظهرتها قيمه (ف)الدالة مما اضطر الباحثان لإجراء معالجه بيانات المتوسطات للمجموعات المختلفه، بأسلوب أقل فرق معنوي L. S.D والجدول (٥) التالي يوضح تلك الفروق بين المجموعات في الاختبارات قيد البحث

### جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين متوسطات اختبارات القدرات التوافقية المركبة واختبارات المهارات الحركية الأساسية للعينة قيد الدراسة للمراحل السنية ( ٤ - ٥ ) ، ( ٥ - ٦ ) ، ( ٦ - ٧ ) ، ( ٧ - ٨ ) ، ( ٨ - ٩ ) سنوات بإستخدام أقل فرق معنوي LSD .

( ٩ - ٨ ) سنوات	( ٨ - ٧ ) سنوات	( ٧ - ٦ ) سنوات	( ٦ - ٥ ) سنوات	( ٥ - ٤ ) سنوات	المتوسطات	المرحلة السنية	اختبارات القدرات التوافقية المركبة والمهارات الحركية
*٢.١٨-	*٢.٢١١-	* ٢.٢٢ -	٠.١٤-		٢.٠٩	(٥-٤)	التوازن الثابت
*٢.٠٤-	*٢.٠٧١-	*٢.٠٨-			٢.٢٣	(٦-٥)	
٠.٠٤	٠.٠٠٩				٤.٧٠	(٧-٦)	
٠.٠٣					٤.٢٤	(٨-٧)	
					٤.١٤	(٩-٨)	
*٣.٧٦	*٣.٧٩-	*٣.٨٦-	٠.٦٢٠		٨.٢٤	(٥-٤)	ثني الجذع للامام من الوقوف
*٣.١٤	*٣.١٧-	*٣.٢٤٠-			٨.٨٦	(٦-٥)	
٠.١	٠.٠٧				١٢.١٠	(٧-٦)	
٠.٠٣					١٢.٠٣	(٨-٧)	
					١١.٦٠	(٩-٨)	
*٤.٧٩	*٤.٧٣	*٤.٧٤	٠.٢٠٥		١٤.١٠	(٥-٤)	٣٠ عدد من البدء العالي
*٤.٥٨	*٤.٥٢	*٤.٥٣			١٣.٧٢	(٦-٥)	
٠.٠٥	٠.٠١-				٩.٣٧	(٧-٦)	
٠.٠٦					٩.٣٨	(٨-٧)	

					٩.٣٠	(٩-٨)	
*١.٨٦-	*١.٨٥٠-	*١.٨٣٠-	٠.٠٤-		١.٨١	(٥-٤)	الوثب العمودي
*١.٨٢-	*١.٨١-	*١.٧٩-			٢.٠٠	(٦-٥)	
٠.٠٣-	٠.٠٢-				٣.٧٨	(٧-٦)	
٠.٠١-					٣.٨١	(٨-٧)	
					٣.٨٢	(٩-٨)	
*١.٦١-	*١.٦٢-	*١.٦٣-	٠.٠٥-		٢.١١	(٥-٤)	التوازن المتحرك
*١.٥٦-	*١.٥٦٥-	*١.٥٨-			٢.١٦	(٦-٥)	
٠.٠٢	٠.٠١٥				٣.٧٥	(٧-٦)	
٠.٠٠٥					٣.٧٢	(٨-٧)	
					٣.٧٢	(٩-٨)	
*١٠.٦٠	*٩.٨٠	*٩.٣٣	*١.٠٠		١٤١.٤٠	(٥-٤)	القدرات التوافقية المركبة
*٩.٦٠	*٨.٨٠	*٨.٣٣			١٤٠.٣٠	(٦-٥)	
*١.٢٧	٠.٤٧				١٣٢.٠٧	(٧-٦)	
*٠.٨٠٠					١٣١.٦٠	(٨-٧)	
					١٣٠.٧٠	(٩-٨)	

يوضح جدول ( ٥ ) دلالة الفروق بين متوسطات اختبارات القدرات التوافقية المركبة واختبارات المهارات الحركية الأساسية بين المراحل السنوية المختلفة باستخدام أقل فرق معنوي L . D حيث يتضح من الجدول أن الفروق المعنوية في اختبارات القدرات التوافقية المركبة المتمثلة في ( قدرة رد الفعل - قدرة التنويع - قدرة ضبط الإيقاع - قدرة التوازن - قدرة تحديد الاتجاه المكاني ) .

و اختبارات المهارات الحركية الأساسية المتمثلة في (التوازن الثابت - ثني الجذع للأمام من الوقوف - ٣٠م عدو من البدء العالي - الوثب العمودي - التوازن المتحرك ) بين المراحل السنوية المختلفة : ( ٥ - ٤ ) سنوات ، ( ٦ - ٥ ) سنوات ، ( ٧ - ٦ ) سنوات ، ( ٨ - ٧ ) سنوات ، ( ٩ - ٨ ) سنوات عن مرحلة ( ٥ - ٤ ) سنوات ولصالح المراحل الأربعة .



ويتضح من جدول ( ٥ ) وجود فروق معنوية بين المرحلة ( ٥ - ٦ ) سنوات والمراحل ( ٦ - ٧ ) سنوات ، ( ٧ - ٨ ) سنوات ، ( ٨ - ٩ ) سنوات ، ولصالح المراحل ( ٦ - ٧ ) سنوات ، ( ٧ - ٨ ) سنوات ، ( ٨ - ٩ ) سنوات .

كما يتضح من نفس الجدول عدم وجود فروق معنوية بين مرحلة ( ٦ - ٧ ) سنوات ، ( ٧ - ٨ ) سنوات ، ( ٨ - ٩ ) سنوات في مستوى أداء القدرات التوافقية المركبة والمهارات الحركية الأساسية .

ويرى الباحثان وجود فروق معنوية بين المراحل السنوية ( ٦ - ٧ ) سنوات ، ( ٧ - ٨ ) سنوات ، ( ٨ - ٩ ) سنوات عن مرحلتي ( ٤ - ٥ ) سنوات ، ( ٥ - ٦ ) سنوات إلا أن مستوى القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية قيد البحث بالنسبة إلى أطفال مرحلتي ( ٤ - ٥ ) سنوات ، ( ٥ - ٦ ) سنوات لا يؤدي بصورة سليمة وذلك لعدم اكتمال النمو الحركي لديهم مما يحول دون مقدرتهم على أداء القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية البسيطة المرتبطة بمهارات المباراة بصورة جيدة .

كما يرجع الباحثان عدم وجود فروق معنوية في اختبارات القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية بين المراحل ( ٦ - ٧ ) سنوات ، ( ٧ - ٨ ) سنوات ، ( ٨ - ٩ ) سنوات إلى أن أطفال المرحلة ( ٦ - ٧ ) سنوات مستوى النضج والنمو الحركي لديهم يؤهلهم إلى أداء تلك الاختبارات بمستوى جيد ، وأصبحوا مستعدين لتعلم قدرات توافقية ومهارات حركية أكثر تعقيداً وصعوبة .

ويؤكد " **عصام عبد الخالق** " ( ٢٠٠٥ ) م أن التوافق يلعب دوراً هاماً للأطفال بدءاً من عمر ٦ سنوات حيث ينمو الطفل حركياً ، ويحتاج إلى التوافق في العديد من حركاته التي يتعرض لها في حياته اليومية ( ١٠ : ١٨٧ ) .

لذا يرى الباحثان أن مرحلة ( ٦ - ٧ ) سنوات هي المرحلة السنوية المناسبة لبدء ممارسة وتعليم حركات الرجلين حيث يتميز أطفال هذه المرحلة بقدرات توافقية ومهارات حركية أساسية عديدة يمكن أن تنمو بالصقل والتدريب حيث أن هذه المرحلة يحدث فيها تطور أفضل في قدرات

القوة للمجموعات العضلية للطرف السفلي حيث أن حركات التقدم للأمام خاصة حركات الجري والحبل والوثب تسهم في نمو عضلات الرجلين بصورة أفضل .

كما يتميز أطفال هذه المرحلة بالنشاط المستمر والطاقة الزائدة التي تعتبرها مظاهر السلوك الحركي وتصبح الحركة لها هدف ، ويحدث نمو وتحسن وتطور في نوع الحركة وتحقق مستوى عال نسبياً من الدقة كما أن الحركة في هذه المرحلة تزداد دقة وسرعة وارتباطاً وتعقيداً وتزداد معها مهارة الطفل الحركية للقيام بالرياضات والألعاب ( ١٧ : ٥٥ ) .

والطفل في هذه المرحلة يمكن أن ينمي عنده القابلية لاستيعاب واجب حركي يتناسب مع سنه فيحدث نتيجة للدوافع الحركية لدى الطفل وكذلك نتيجة للتوجيه السليم من قبل المربي .

كما أن الطفل في هذه المرحلة يمكن أن يؤدي جميع الحركات الأساسية فهو يعرف المشي والجري والوثب والرمي والتنطيط والتوازن الثابت والمتحرك وهو في هذه الحركات يشبه الكبار إلى حد كبير ، كما يتميز بسرعة تعلم القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية وبهذا يكون قد تحقق التساؤل الأول من الدراسة وهو :

\*تحديد المرحلة السنوية المناسبة لبدء ممارسة وتعليم حركات القدمين وهي المرحلة ( ٦ - ٧ ) سنوات .

ولتحقيق التساؤل الثاني للدراسة يتطلب ذلك وضع برنامج تعليمي - تدريبي لبعض المهارات الأساسية في المبارزة والتمثلة في حركات القدمين ( وضع الاستعداد - التقدم للأمام - التقهقر للخلف - الطعن للأمام - الوثب للأمام - الوثب للخلف ) .

### **خطوات تنفيذ البرنامج :**

#### **عينة الدراسة التي طبق عليهم البرنامج :**

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية قوامها ( ١٤ ) طفل من أطفال النادي الصيفي للمرحلة السنوية ( ٦ - ٧ ) سنوات والذين طبق عليهم اختبارات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية الحركية وهم الذين طبق عليهم البرنامج التعليمي - التدريبي .

## هناك بعض الاعتبارات عن الإعداد للبرنامج التعليمي التدريبي :

- تحديد الأهداف للوحدة التعليمية - التدريبية .
- أن تحقق الوحدة اليومية هدف أو هدفين على الأكثر .
- مراعاة خصائص المرحلة السنوية والفروق الفردية بين أفراد العينة .
- أن يعمل كل تمرين من التمرينات على تحقيق أهداف الوحدة .
- أن يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق أهداف الوحدة .
- تحديد الزمن المخصص لكل تمرين .
- الاستعانة بالوسائل التعليمية ( جهاز عرض مرئي ) لعرض الشرائط التعليمية لحركات القدمين في رياضة المبارزة .
- كما تم الاعتماد على درجات الحمل الرئيسية وفقاً لتقسيم " محمد حسن علاوي " من حيث الشدة والحجم ( الحمل الأقصى - العالي - المتوسط بإضافة إلى الراحة الإيجابية ) .

وقد استخدمنا الحمل العالي الذي يتراوح ما بين ( ٧٥% - ٩٠% ) من مستوى الطفل والحمل المتوسط الذي يتراوح ما بين ( ٥٠% - ٧٠% ) من مستوى الطفل مع مراعاة فترات الراحة والتكرار لتناسبها مع المراحل السنوية حيث أن الحمل العالي يتطلب فترات طويلة من الراحة حتى يمكن استعادة الشفاء .

ويمكن أداء تمرينات إحساس ( راحة إيجابية ) والحمل المتوسط يتميز بدرجة متوسطة من حيث العبء الواقع على الجسم ويكون فيه لعدد كبير من المرات ( ١١ : ٥٦ ) .

- كما استخدم الباحثان دورة الحمل ( ١ : ١ ) ولكي يطمئنا على صحة البرنامج ومحتوياته تم استخدام مؤشر النبض على فترات للحكم على درجة الحمل حيث أن من ٧٠ - ١٢٠ نبضة ( حمل متوسط ) ومن ١٢٠ - ١٨٠ نبضة ( حمل عالي ) .

**تقنية البرنامج التعليمي التدريبي المقترح :**

من خلال قراءات الباحثان والإطلاع على العديد من المراجع العلمية واستناداً لما أشار إليه " محمد علاوي ، وعلي البيك " ، أن البرامج التدريبية المقترحة تتراوح مدتها من ٦ : ١٢ أسبوع وأن عدد وحدات التدريب لا تقل عن ٣ وحدات أسبوعية وأن هذه الفترة تكون كافية لظهور التأثير البدني . ( ١٩ : ٣٠٨ ) ( ٥ : ٧٢ ) .

ونظراً إلى عدم وجود نظام لتدريب أطفال هذه المرحلة العمرية في النادي الصيفي ، لذلك يرى الباحثان أن مدة ٨ أسابيع كافية لتحقيق أهداف البحث لتصبح عدد الوحدات التدريبية الإجمالية ٢٤ وحدة ويتراوح الزمن الكلي للوحدة ٦٠ ق .

زمن التدريب في الأسبوع الواحد = ٦٠ ق x ٣ = ١٨٠ ق  
الزمن الكلي للتدريب خلال فترة البرنامج = ١٨٠ ق x ٨ = ١٤٤٠ ق .

وقام الباحثان عند وضع البرنامج مراعاة التنوع في بعض الأنشطة الحركية التي تتميز بتغيير الاتجاهات وكذلك سرعة رد الفعل والتوازن والإيقاع كل ذلك في إطار التوافق تحت ضغط الزمن .

### واحتوى البرنامج على ثلاث أجزاء :

#### • الإحماء :

واحتوى على تمارين بنائية خاصة بعناصر اللياقة البدنية تتناسب مع المراحل السنوية المختارة .

#### • الجزء الرئيسي :

ويتضمن خطوات تعليمية متدرجة للمهارات واستخدام طرق التدريب على المهارات الأساسية ( تدريبات الإحساس بالمسافة والزمن والاتجاه وتمارين فنية إجبارية وألعاب صغيرة وتمارين مركبة وربط المهارات بعناصر اللياقة البدنية بما يتناسب مع المرحلة السنوية ومسابقات بين الأطفال .

#### • ختام وتهئية :

تتضمن تدريبات تهئية لجميع أجزاء الجسم .

## التوزيع النسبي والزمني لأجزاء البرنامج

الزمن بالدقائق	النسب المئوية	أجزاء البرنامج
٤٣٢ ق	%٣٠	الإحماء
٨٦٤ ق	%٦٠	الجزء الرئيس
١٤٤ ق	%١٠	الختام والتهنئة

وقد قام الباحثان بتقنين حمل التدريب للبرنامج المقترح على العينة الاستطلاعية وتم إجراء هذا التقنين على كل طفل على حدة ثم حساب المتوسطات الحسابية للمجموعة ككل .

ويتم التوزيع بين الحمل والراحة في كل جزئية من أجزاء البرنامج بشكل يكفل التحكم في درجة الحمل وفق معدل النبض .

### جدول ( ٦ )

## التوزيع النسبي والزمني للبرنامج المقترح

المجموع	الثامن عالي	السابع متوسط	السادس أقصى	الخامس متوسط	الرابع عالي	الثالث متوسط	الثاني عالي	الأول متوسط	الأُسبوع درجة الحمل
١٤٤٠ ق	١٨٠ ق	١٨٠ ق	١٨٠ ق	١٨٠ ق	١٨٠ ق	١٨٠ ق	١٨٠ ق	١٨٠ ق	الزمن الكلي
%٣٠	%١٨.٨٩	%١٨.٣٣	%١٩.٤٥	%٢٥	%٢٥	%٣٣.٣٢	%٥٠	%٥٠	الاحماء
٤٣٢ ق	٣٤ ق	٣٣ ق	٣٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٦٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	
%٦٠	%٧٦,١١	%٧٦,١١	%٧٢,٢٢	%٦٦.٦٧	%٦٦.٦٧	%٥٥,٥٦	%٣٣.٣٢	%٣٣.٣٢	الجزء الرئيس
٨٦٤ ق	١٣٧ ق	١٣٧ ق	١٣٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٠٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	
%١٠	% ٥	% ٥.٥٦	%٨.٣٣	%٨.٣٣	%٨.٣٣	%١١.١١	%١٦.٦٧	%١٦.٦٧	الختام والتهدئة
١٤٤ ق	٩ ق	١٠ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	٢٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	

### جدول ( ٧ )

نموذج لوحدة تعليمية تدريبية يومية من البرنامج

الأسبوع : الرابع

الوحدة : ( ١٠ )

درجة الحمل : متوسط

الزمن : ٦٠ ق

أجزاء الوحدة	درجة الحمل	التمرين	زمن الأداء ث	تكرار الأداء	فترة الراحة	زمن التدريب ( ث - ق )
الأحماء ( ١٥ ) ق	متوسط	( انبطاح مائل ) ثني ومد الذراعين	٣٠	٢	٣٠ x ٢	٢ ق
	متوسط	( جلوس طويلاً ، ثني الرجل جانبياً ) ثني الجذع جانبياً ثم ثني الجذع أماماً .	٣٠	٢	٣٠ x ٢	٢ ق
	متوسط	( وقوف ) الجري الزجزاجي حول كرات طبية موضوعة على الأرض	٣٠	٢	٤٥ x ٢	٢.٣٠ ق
	عالي	الوثب لأعلى وعند إطلاق الصفارة الوقوف في وضع الاستعداد	٣٠	٢	٦٠ x ٢	٣ ق
	متوسط	الجري في اتجاه عكس الإشارة	٦٠	١	١٢٠	٢.٣٠ ق
	متوسط	( جلوس طويلاً فتحاً ، تشبيك اليدين خلف الرأس ) ثني الجذع أماماً للمس الركبة بالرأس .	٦٠	٢	٣٠ x ٢	٣ ق
تعليمي ( ٢٠ ق ) تدريبي ( ٢٠ ق ) الجزء الرئيسي ( ٤٠ ق )	متوسط	تعليم مهارة التقهقر ( ٢٠ ق ) يقف المبتدئين في وضع الاستعداد ويتم تعلم التقهقر للخلف بالعدوات كالتالي : - في العدة ( ١ ) رفع كعب القدم الخلفية عن الأرض . - في العدة ( ٢ ) رفع المشط ونقل القدم الخلفية مسافة مناسبة للخلف بحيث يتم هبوط مشط القدم أولاً ثم الكعب . - في العدة ( ٣ ) تحريك القدم الأمامية للخلف نفس المسافة التي قطعتها القدم الخلفية وذلك من خلال دفع القدم الأمامية الجسم للخلف بحيث	١٥ ق	١	٥ ق	٢٠ ق

١.٤٥ ق	٤٥	١	٦٠ ث	<p>يتم هبوط الكعب أولاً ثم المشط .</p> <p>- الربط بين التقدم والتقهر .</p> <p>- تقدم - تقهر - تقهر .</p> <p>- تقدم مرتين - تقهر .</p> <p>- التدريب على مهارة التقهر ٢٠ ق</p> <p>- (وقوف على مقعد سويدي ) السير</p> <p>للأمام واليدين للجانب مع تعصب</p> <p>العينين والعودة عند نهاية المقعد لنقطة</p> <p>البداية .</p>	متوسط	
٣.٣٠ ق	٤٥×٢	٢	٦٠ ث	<p>- (وضع التحفز ) التقدم على مقعد</p> <p>سويدي مقلوب .</p>	متوسط	
٣.٣٠ ق	٤٥×٢	٢	٦٠ ث	<p>- (وقوف ) الوثب داخل دوائر مع</p> <p>عدم ملاسة سطحها .</p>	متوسط	
١.٤٥ ق	٤٥	١	٦٠ ث	<p>- (وضع التحفز ) التدريب على</p> <p>التقهر للخلف .</p>	متوسط	
٣.٣٠ ق	٤٥×٢	٢	٦٠ ث	<p>- (وضع التحفز ) التقدم على مقعد</p> <p>سويدي مع تعصب العينين والتقهر</p> <p>للخلف .</p>	متوسط	
٦ ق	٣٠×٣	٣	٩٠ ث	<p>- (وضع التحفز ) طفلين أمام بعض</p> <p>إحدهما يتقدم للأمام والآخر يتقهر</p> <p>للخلف .</p>	عالي	
٥ ق				لعبة صغيرة	متوسط	الختم والتهديئة ٥ ق

خطوات إجراء التطبيق :

القياس القبلي :



قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية للمهارات الأساسية الخاصة بحركات القدمين للمجموعة التجريبية وذلك يوم السبت ٢٧ / ٦ / ٢٠٠٩ م إلى ٢٨ / ٦ / ٢٠٠٩ م

### التجربة الأساسية :

تم تطبيق وحدات البرنامج على عينة البحث التجريبية حيث تم التنفيذ بواسطة المساعدين وتحت إشراف الباحثين وكانت مدة التطبيق ٨ أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعية اعتباراً من الاثنين ٢٩ / ٦ / ٢٠٠٩ م إلى السبت ٢٢ / ٨ / ٢٠٠٩ م وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية ( ٢٤ ) وحده .

### - القياس البعدي :

أجريت القياسات البعدية بعد ثمانية أسابيع من بدأ تطبيق البرنامج وذلك يوم الاثنين ٢٤ / ٨ / ٢٠٠٩ م الى الثلاثاء ٢٥ / ٨ / ٢٠٠٩ م وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث ( المهارات الأساسية الخاصة بحركات القدمين ) وذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف ثم تم جمع البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً .

### المعالجات الإحصائية المستخدمة :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- اختبارات .
- أقل فرق معنوي LSD

### جدول ( ٨ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) بين القياس القبلي  
والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري ن = ( ١٤ )

الاختبارات	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ( ت )
	ع	م	ع	م		
مستوى الأداء المهاري	١.٠٧١	٠.٤٧٤	٣.٠٧١	٠.٩٩٧	٢	*٦.٥٣٠

قيمة ت الجدولية  $٠.٠٥ = ٢.١٦$

ينتضح من الجدول ( ٨ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠.٠٥ ) بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري وهذه الفروق لصالح القياس البعدي .

#### تفسير ومناقشة النتائج :

اعتماداً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة واسترشاداً بالمراجع العلمية والدراسات السابقة تم مناقشة النتائج تبعاً لأهداف البحث وفروضه للوصول لتحقيق الفرض الثاني من البحث .

ويرجع الباحثان وجود فروق في مستوى الأداء المهاري للمرحلة السنوية ( ٦ - ٧ ) سنوات إلى تأثير البرنامج التعليمي - التدريبي من خلال استخدام الوسائل المعينة قبل وبعد الوحدات ( تغذية مرتدة ) وكذلك احتواء البرنامج على خطوات تعليمية متدرجة للمهارة وعلى تمارين إجبارية .

ويؤكد " حنفي مختار " على أن استخدام التمارين الفنية الإجبارية مع واجبات الناشئ وملاحظة صحة أداء الناشئ للمهارة الأساسية تساعد على تنمية مهارة الناشئ .  
( ٤ : ١١٥ ) .

كما يرجع الباحثان هذه الفروق إلى أن الناشئين قد وصلوا إلى درجة من النضج أدت إلى ظهور قدرات خاصة ساعدت على تعليم بعض المهارات فأحدثت فروق في تحسن أداء المهارات المختارة .

كما يؤكد " حسن ابو عبده " ذلك بأن هذه المرحلة السنوية تكتسب القدرة على أداء المهارات الحركية الأساسية من خلال اللعب ويؤدي فيها بشكل فردي بعيداً عن المنافسات ، كما أنه يجب إتاحة الفرصة للحركة الطبيعية في هذه المرحلة السنوية حتى يحدث النمو بتوازن وقدرة وتعود على الحركة من خلال التفاعل مع البيئة والقيام بالاستجابات الحركية التي تؤدي إلى خبرات النجاح فيها سرور وبهجة ( ٣ : ٢١ ، ٤١ ، ٤٢ ) .

### الاستنتاجات :

أن المرحلة السنوية ( ٦ - ٧ ) سنوات هي المرحلة السنوية المناسبة لبدء ممارسة وتعليم بعض مهارات المبارزة .

- وجود فروق دالة إحصائياً في جميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية للعينة قيد الدراسة للمراحل السنوية ( ٥ - ٤ ) ، ( ٦ - ٥ ) ، ( ٧ - ٦ ) ، ( ٨ - ٧ ) .

- أن الفروق المعنوية في اختبارات القدرات التوافقية المركبة و اختبارات المهارات الحركية الأساسية المتمثلة في اختبارات ( التوازن الثابت - ثني الجذع للأمام من الوقوف - ٣٠م عدو من البدء العالي - الوثب العمودي - التوازن المتحرك ) بين المراحل السنوية المختلفة ( ٥ - ٤ ) ، ( ٥ - ٦ ) ، ( ٦ - ٧ ) ، ( ٧ - ٨ ) ، ( ٨ - ٩ ) سنوات ناتجة عن الفروق بين المراحل ( ٥ - ٦ ) سنوات ، ( ٦ - ٧ ) سنوات ، ( ٧ - ٨ ) سنوات عن مرحلة ( ٤ - ٥ ) سنوات ولصالح المراحل الأربعة.

- وجود فروق معنوية بين المرحلة ( ٥ - ٦ ) سنوات والمراحل ( ٦ - ٧ ) سنوات ، ( ٧ - ٨ ) سنوات ، ( ٨ - ٩ ) سنوات ولصالح المراحل ( ٦ - ٧ ) سنوات ، ( ٧ - ٨ ) سنوات ، ( ٨ - ٩ ) سنوات ، ( ٩ - ١٠ ) سنوات - كما يتضح من جدول ( ٥ ) عدم وجود فروق معنوية بين مرحلة ( ٦ - ٧ ) سنوات ، ( ٧ - ٨ ) سنوات ، ( ٨ - ٩ ) سنوات في مستوى أداء القدرات التوافقية المركبة و اختبارات المهارات الحركية الأساسية .

- وجود فروق دالة بين متوسطات القياس القبلي ومتوسطات القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري في المبارزة للمرحلة السنوية ( ٦ - ٧ ) سنوات متمثلة في مهارات ( التقدم للأمام - التقهقر للخلف - الطعن أماماً - الوثب أماماً - الوثب خلفاً ) .

## التوصيات :

١. أن تبدأ ممارسة رياضة المبارزة من المرحلة السنية ( ٦ - ٧ ) لتعليم وتدريب المهارات الأساسية البسيطة مثل التقدم للأمام والتقهقر للخلف والظعن للأمام.
٢. أن يقوم الاتحاد المصري للمبارزة ومناطقه بالمحافظات أن يبدأ في إقامة مسابقات لمراحل سنية للصغار بدأ من سن ( ٦ ) سنوات بدلاً من ( ٩ ) لزيادة العمر التدريبي الذي يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني لهم مستقبلاً .

مراجع باللغة العربية :

- ١- أسامة كامل راتب ، أمين أنور الخولي : التربية الحركية ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٨٢م.
- ٢- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي - الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، مكتب الحساء ،

القاهرة ١٩٩٤م

- ٣- **حسن السيد أبو عبده** : أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، الإسكندرية  
٢٠٠٢م .
- ٤- **حنفي محمود مختار** : مدرب كرة قدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٠م
- ٥- **رابحة محمد لطفي** : بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية ، للمبتدئات في كرة السلة ، موسوعة بحوث التربية الرياضية بالوطن الأكاديمي ، ريسان خريط مجيد ، دار المناهج ، عمان ، ٢٠٠١م .
- ٦- **رحاب محمد محمود سلامة** : تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض مهارات الهجوم البسيط في رياضة المبارزة، بحث علمي منشور ، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ج١، ديسمبر ٢٠٠٩م .
- ٧- **ريسان خريط مجيد** : متطلبات المنظومة في صناعة الأبطال ( الآراء العلمية حول ممارسة الرياضة ) ، عمان ، ٢٠٠١م
- ٨- **سعدية محمد بهادر**: برنامج تربية أطفال ما قبل المدرسة بين النظرية والتطبيق، المصدر لخدمات الطباعة ، القاهرة ١٩٨٧م .
- ٩- **صباح علي صقر**: دراسة عاملية للقدرات الحركية ، والقدرات العقلية المرتبطة برياضة المبارزة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١م
- ١٠- **عصام عبد الخالق مصطفى** : التدريب الرياضي ( نظريات - تطبيقات ) ، ط١٢، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥م .
- ١١- **كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين** : أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ١٢- **ليلي عبدالعزيز زهران** : التربية الحركية الوسيلة المتكاملة للطفل منذ سنوات حياته الأولى ، المؤتمر الدولي الثالث ، جمعية الحرية لتنمية المجتمع ، الطفل فاقد الرعاية ، الإسكندرية ١٩٩٧م .
- ١٣- **محمد إبراهيم سلطان**: برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المركبة لبراعم كرة القدم تحت ١٠ سنوات، بحث علمي منشور، المجلة العلمية المتخصصة للتربية، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسويط ، ٢٠٠٧م .

- ١٤- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ١٥- محمد حسن علاوي ، نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الكتاب الحديث ١٩٨٨ م .
- ١٦- محمود عطية بخيت ، ياسر حسن حامد: برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع وأثره على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية المركبة للأطفال من ٦ - ٩ سنوات ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الثالث والعشرين ج ٢ ، نوفمبر ٢٠٠٦ م
- ١٧- نوال ابراهيم شلتوت: تأثير البرنامج الحركي المنظم للأطفال دور الحضانة على مستوى بعض المهارات الحركية الأساسية ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية العدد الثامن ١٩٩٠ م .
- ١٨- يوهانس ريس ، انغمبورغ ريتز: التوافق الحركي والتكنيك الرياضي ، ترجمة يورغن شلايف ، كلية التربية الرياضية ، جامعة لايبزج ، المانيا ١٩٩٥ م .

المراجع الأجنبية :

- 19- hirtz Wellnitz , 10 , : Hohes viveau Koord in ative faehigkeiten fuehrtzu Besseren  
Ergebnissen in Motorischen Lernnen , In : Koerpererziehung ,  
Fachzeitschrif FUER SPORT Lehrer , Trainer und Uebungsleiter , in : Kinder  
– undjugend sportr , V . U . W . V . V . Berlin , 4 , 1985 , S.151 – 154
- ٢٠- . hirtz , Koordinative fahigkeitenim schulsport . Berlin , 1994
- ٢١- Stanislow . Zak, Henrk . Duda : Level Coordinating Ability but Efficiency of Gae of  
young Football Players.Team gaesin Physical EducationandSPORT Poland
- ٢٢- <http://tkoceknet/Konferencja05spiswprawadZeine.pdf>

مراجع شبكة المعلومات :