

تأثير برنامج للألعاب الصغيرة

على معدل الكفاءة الصحية وبعض المهارات الأساسية فى

مسابقات ألعاب القوى لتلاميذ المرحلة الابتدائية الأزهرية

* د/ أشرف جمعه بدير شحاته

المقدمة:

تعد التربية الرياضية من أهم الركائز التى تعتمد عليها الدولة فى إعداد المواطن الصالح والمتكامل من خلال تعلمه لمختلف الأنشطة الرياضية وذلك من خلال الهيئات التعليمية المختلفة.

لذا وجب الاهتمام بأفراد المجتمع منذ ولادتهم وإعدادهم إعداداً شاملاً متزناً وإمدادهم بالكثير من الخبرات والتجارب الجديدة التى تساعدهم على تنمية قدراتهم وإمكاناتهم حتى يتحقق النمو الكامل لشخصية الفرد وتعد الألعاب الصغيرة عنصراً هاماً فى مجالى التعليم والتدريب ، فهى إلى جانب مميزاتها التربوية والتعليمية ، وإسهامها بقدر وافر للإرتقاء بالقدرات الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم.

وحيث أن التفوق الرياضي يعتمد على الإرتقاء بمجموعة العناصر البدنية والنفسية والحركية بالإضافة إلى القدرة على تطوير واستمرارية هذه العناصر

* مدرس بقسم التربية الرياضية - كلية التربية - جامعة الأزهر بالقاهرة

من خلال التدريب والمنافسة يضاف إلى ذلك مستوى الحالة الصحية والخواص

الفسولوجية التي يتمتع بها اللاعب .(١٦ : ١-٢)

والألعاب الصغيرة تحدد قوانينها ، وطريقة الأداء فيها ، و نوع الحركة ، والأداء المستخدم تبعاً للغرض الذى يرغب المسئول فى تحقيقه من الألعاب وهذه الألعاب توضع وتنفذ لتحقيق الأغراض التى يرغب المسئول سواء كان مدرساً أو مدرباً أو مشرفاً إكسابها لأفراد فريقه كما يجب مراعاة مراحل النمو المختلفة، بحيث يمكن اختيار وابتكار الألعاب المناسبة للمرحلة السنية وكذلك مناسبتها للجنسين .

ويمكن لهذا النوع من الألعاب أن يسهم فى تطوير مستوى تعلم المهارات المختلفة وكذا تطوير اللياقة البدنية والارتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم تماماً . هذا بالإضافة إلى تهيئة جو من المرح والسرور من خلال المنافسة التى تتم بين أفراد المجموعة الواحدة أو بين مجموعة وأخرى وتعد الألعاب الصغيرة عامل جذب وإقبال لهؤلاء التلاميذ لما تتضمنه من أشكال ومحتوى يتلاءم مع احتياجاتهم ورغباتهم وميولهم لممارسة وتعلم اللعبة، وتكسبهم المتعة والفاعلية فى الأداء ، وتجنبهم عامل السأم والملل ، بالإضافة إلى السمات الإرادية كالتصميم والحماس والتحكم فى الانفعالات أثناء الأداء بالإضافة إلى إعطاء الفرصة لإظهار الإمكانيات الذاتية الكامنة لدى الأفراد .

(١٧ : ١٩٥)

والألعاب الصغيرة عبارة عن مجموعة من الألعاب المتعددة الجوانب التي يؤديها لاعب أو أكثر وتقسّم إلى مجموعات متجانسة تختلف كل مجموعة عن غيرها بالنسبة إلى تأثيرها التربوي والتعليمي ، وبالنسبة إلى طبيعة نشاطها ، وسميت كذلك لأنها بسيطة من حيث القواعد والقوانين والشروط الموضوعية لها، ومن حيث الأدوات المستخدمة ، كذلك اعتمادها على مساحات صغيرة وملاعب محدودة . (١٨ : ١٠ ، ١١)

مشكلة البحث:

مما تقدم تتضح أهمية رفع معدل الكفاءة الصحية وذلك في معدل النبض وتطوير القدرات البدنية و الحركية للأطفال في سن مبكرة بوسائل وطرق تتناسب وإمكانيات الطفل المختلفة كل ذلك من شأنه ان يعمل على رفع الكفاءة الصحية العامة للطفل، ويرى الباحث من خلال إطلاعته على الابحاث التي تناولت برامج التربية الرياضية الخاصة بالاطفال وبحكم قيامه بالاشراف العملى اثناء التربية العملية ،أن درس التربية الرياضية في المدارس للأطفال لا يحقق أهداف التربية الرياضية ورياضة الطفل بخاصة حيث ما زال يدرس برنامج التربية الرياضية بالطرق التقليدية القديمة (رغم فائدتها المحدودة في بعض العمليات التعليمية) وبتمرينات مقيدة ذات تشكيلات محددة ، كالهرولة حول ملعب ثم المشي وبعض القفزات ثم مجموعة من التمارين البدنية من

الوقوف في اغلب الأحيان وبخاصة في قسم الدرس التمهيدي مما يولد الملل والضجر عند الطفل و أحيانا الهروب من الدرس دون أدنى استثمار لطاقت الطفل الحركية الهائلة مولدين الإحباط لرغباته وميوله بكل جوانبه المختلفة مبتعدين بذلك عن أهداف درس التربية الرياضية المدرسية في بناء النشء وتطويره لذا فمن الضروري علينا كتربويين و باحثين دراستها بما يتفق ومتطلبات المرحلة العمرية من كافة الجوانب والاهتمام ببرامج الاطفال وبخاصة المدرسية منها بما يتناسب مع قدراتهم الحركية والعقلية مع التشجيع المستمر لهم، في إطار برنامج علمي مدروس وموجهة لتعليم وتطوير قدراتهم البدنية والفسولوجية والمهارية في مختلف الأنشطة الرياضية وبطرق تدريس حديثة تتخللها بعض التمارين التنافسية المشوقة والمتنوعة للطفل تتناسب مع ميوله ورغباته من جهة و تبعد عنه الملل والتعب من جهة أخرى ، من خلال إختيار الألعاب الصغيرة والتمارين المتنوعة التي تتلاءم والمستوى البدنى العقلي والمهاري تمهيدا لتمارين اكثر تعقيدا والتي هي قيد التعلم .

من خلال هذا البرنامج (تأثير برنامج للالعاب الصغيرة على رفع الكفاءة الصحية وبعض المهارات الاساسية فى مسابقات العاب القوى لتلاميذ المرحلة الابتدائية الازهرية)

أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للاعب الصغيرة المقترح على :
- ١- معدل النبض فى الدقيقة بين القياس القبلى والبعدى لمجموعتى البحث.
 - ٢- عناصر اللياقة البدنية بين القياس القبلى والبعدى لمجموعتى البحث.
 - ٣- مستوى الاداء لبعض المهارات الاساسية فى مسابقات العاب القوى (العدو ٥٠ متر-الوثب الطويل-رمى كرة ناعمة لابعد مسافة ممكنة) بين القياس القبلى والبعدى لمجموعتى البحث..

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية فى معدل النبض فى الدقيقة بين القياس القبلى والبعدى لمجموعتى البحث ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية فى عناصر البدنية بين القياس القبلى والبعدى لمجموعتى البحث ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية فى مستوى الاداء لبعض المهارات الاساسية فى مسابقات العاب القوى (العدو ٥٠ متر-الوثب الطويل-رمى كرة ناعمة لابعد مسافة ممكنة) بين القياس القبلى والبعدى لمجموعتى البحث ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

الكفاءة الصحية:

هى أفضل مستوى يمكن ان يصل إليه الطفل فى معدل نبض القلب فى الدقيقة وفى عناصر اللياقة البدنية بما يتناسب والمرحلة العمرية من (٨-١٠) سنوات.
(تعريف إجرائى)

الدراسات المرتبطة

دراسة أميرة محمد على الدحلب (٢٠٠٢) : (تأثير برنامج للألعاب التمهيدية للجمباز على تنمية بعض القدرات الحركية الأساسية للأطفال من ٤-٦ سنوات .

- هدف البحث : التعرف على تأثير برنامج الألعاب التمهيدية للجمباز على مهارات الأطفال من ٤ - ٦ سنوات.

- منهج البحث : المنهج التجريبي .

- عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حضانة السنبداد وكان قوامها ١١٠ طفلاً.

- أهم النتائج : استخدام البرنامج المقترح للألعاب التمهيدية للجمباز له تأثير إيجابى على تحسين القدرات الحركية الأساسية وكذلك مهارات الجمباز

للأطفال من ٤ - ٦ سنوات . (٥)

دراسة رامى محمد حسين صابر (٢٠٠٧) : (تأثير برنامج تعليمى بإستخدام

التمرينات الغرضية على مستوى الاداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة)

- هدف البحث: التعرف على تأثيرالبرمج المقترح على سباحة الفراشة للبراعم
- منهج البحث : المنهج التجريبي .
- عينة البحث : ٢٤سباح من البراعم فى رياضة السباحة (سباحة الفراشة) .
- أهم النتائج :تفوق المجموعة التجريبية التى تم التدريس لها بإستخدام التمرينات الغرضية عن المجموعة الضابطة التى تم التدريس لها بالاسلوب المتبع فى مستوى الاداء المهارى لسباحة الفراشة . (٩)

دراسة كاترين إرك (Katren Erk) (١٩٩٩) : (دراسة فاعلية برنامج للتنمية الحركية فى رياض الأطفال)

- منهج البحث : المنهج التجريبي .
- عينة البحث : تم اختيار العينة من أطفال رياض الأطفال تم تقسيمهم إلى ٣ مجموعات ٢ تجريبية + ١ ضابطة .
- أهم النتائج : وجود تأثير ذو دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين والضابطة لصالح المجموعتين التجريبيتين ويرجع ذلك إلى برنامج التنمية الحركية، وأثبتت التجربة أن هذا البرنامج له تأثير إيجابى على فاعلية التنمية الحركية عند الأطفال فى مرحلة رياض الأطفال . (٢١)

دراسة ويلسيان وآخرون (Welsman and et.al ١٩٩٦م): (الاستجابات الفسيولوجية والصحة بالنسبة للأطفال ذوي العشر سنوات الغير مدربين وبالغين من السيدات).

- **هدف البحث:** التعرف على الاستجابات الفسيولوجية والصحة بالنسبة للأطفال ذوي العشر سنوات الغير مدربين وبالغين من السيدات واستخدام الباحثان المنهج التجريبي وطبق البرنامج لمدة ٨ أسابيع باستخدام النظام الهوائي وتم قياس O_2max ومعدل النبض بعد المجهود الأقصى والأقل من الأقصى وكذلك قياس حامض اللاكتيك بعد المجهود الاقصى والأقل من الأقصى.

- **أهم النتائج:** حدث تنمية في وظائف العمل الهوائي للأطفال عند الشدة الأقل من الأقصى أكثر من البالغات، حدوث تنمية في تراكم حمض اللاكتيك، حدوث انخفاض في أقصى معدل للنبض بعد المجهود. (٢٤)

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي .

عينة البحث: اختيرت بالعمدية من تلاميذ الصف الثالث والرابع الابتدائي وعددهم (٤٠) تلميذ بمعهد المعتمدية بالمحلة الكبرى محافظة الغربية .. تم اختيار (٢٠ تلميذا) لكل مجموعة بطريقة عشوائية ، ليصبح العدد الكلي لأفراد عينة البحث (٤٠ تلميذ) من اصل (٦٥) وتراوح العمر الزمني لهم ما بين (٨-١٠ سنوات) .

أسباب اختيار العينة: يحدث النضج والنمو في هذه المرحلة كما تصقل القدرات الحركية الأساسية لينتقل الطفل الى مرحلة تأسيس المهارات الحركية الانتقالية التمهيدية للألعاب الرياضية

تكافؤ عينة البحث

تم تحديد متغيرات (السن)- الطول (سم)- الوزن (كجم) بناء على نتائج الدراسات والبحوث السابقة لأجراء التكافؤ بين المجموعتين (والموضح في

الجدول (١)

جدول رقم (١)

تكاؤف مجموعتي عينة البحث ن=٤٠

المتغيرات	المجموعة التجريبية=٢٠		المجموعة الضابطة=٢٠		النتيجة
	م	ع	م	ع	
السن (سنة)	٩,٧	١,٣	٩,٥	١,٩	غير دال
الطول (سم)	١٣٦,٧	١,٩	١٣٨,٨	١,٨١	غير دال
الوزن (كجم)	٣٢,٨	٢,٩٥	٣٣,٩	٣,٠٢	غير دال

معنوي عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين

المجموعتين في المتغيرات المحددة تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

وجميعها انحصرت ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد المجموعة

في تلك المتغيرات قبل إجراء التجربة.

مجالات البحث

- المجال المكاني : معهد المعتمدية الابتدائي الازهرى المحلة محافظة الغربية

- المجال البشري : (٤٠) تلميذ من تلاميذ الصف الثالث والرابع

الابتدائي أعمارهم (٨-١٠ سنوات)

- المجال الزمني : من ١/ ١٠ - ٣١/ ١٢/ ٢٠١٠

الأدوات والأجهزة

قام الباحث بتحديد أهم الاختبارات قيد البحث تم التوصل إليها من خلال المسح الشامل للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة.

إعداد الأدوات والأجهزة اللازمة للقياس والتدريب ومنها:

- ١- سماعة طبية لقياس النبض .
- ٢- حواجز ألعاب قوي وصولجاناات.
- ٣- كرات طبية وأقماع.
- ٤- رستاميتير لقياس الطول.
- ٥- ميزان طبي لقياس الوزن
- ٦- ساعة توقيت يدوية / شريط متري
- ٧- أدوات وأجهزة الخاصة بالتربية البدنية (عهدة التربية من كرات قدم وكرات طبية وحبال وغيرها ومقعد سويدي) وملعب المدرسة

البرنامج المقترح:

قام الباحث بتطبيق مجموعة من (الالعاب الصغيرة التمهيدية العامة والخاصة داخل الدرس الذي تم تقسيمه إلى جزئين الأول لمدة ثمان دقائق (الإحماء) بشكل الألعاب الجماعية والزوجية والفردية المصغرة وأجراء بعض التغييرات في طريقة اللعب (للابتعاد عن قانون للألعاب المختارة) قدر

المستطاع. يتبعه الجزء الثاني خاص ولمدة (١٥ د) لاجل تطوير المهارات الحركات الأساسية (الجري والرمي والوثب وربطها مع بعضها البعض بالتدرج) في كل درس وعلى مدى (١٢) أسبوعا وبواقع (٢ درس أسبوعيا). استخدم فيها مختلف المهارات الحركية الأساسية في كل تمرين أو مسابقة ولمختلف القدرات وفى إن واحد وبشكل العاب تنافسية (بعضها موضح في المرفق (٢) تم إعادة بعض التمارين لأكثر من مرة لأهميتها فى تحقيق أهداف وفروض البحث.

- توزيع محتوى البرنامج التعليمي مرفق (١).

-الالعاب الصغيرة المنفذة مرفق (٢)

- نموذج لوحة تعليمية والالعاب الصغيرة والغرض منها مرفق(٣)

- الاختبارات البدنية مرفق (٤)

- إختبار قياس النبض بعد المجهود مباشرة مرفق (٥)

ثانياً : الإجراء الاحصائي:

تمت المعالجات الاحصائية للبيانات المتحصل عليها وحسبت المعنوية عند مستوى ٠.٠٠٥.

ثالثاً : الإجراء الإداري:

تم الترتيب مع إدارة المدرسة ذلك فيما يخص الأدوات والجهزة كما تم

التنسيق مع المجموعة قيد البحث حسب مواعيد التدريبات الخاصة للتلاميذ.

القدرات البدنية ومسابقات الميدان والمضمار

من خلال مراجعة وتحليل المراجع والدراسات السابقة تم تحديد اختبار القدرات البدنية كأداة لتقويم المستوى التعليمي والمهاري للوصول إلى معطيات موضوعية، حيث تشير المصادر العلمية الى وجود علاقة إيجابية بين تطور معدل النبض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز المعبر عنه بمدى تطور النمو والنضج عند الطفل والتي حددها بسطويسي (١٩٩٩) بالقوة والسرعة والرشاقة والتحمل والتوافق ، تم تطبيق اختبار القدرة الحركية قبل التجربة وبعدها وتكون الاختبار من :

- قياس زمن جري مسافة (٢٠م) من الوقوف (ثانية) - قياس زمن الجري المكوكي ذهابا وإيابا لمسافة (٢٠متر) بين خمس شواخص (ثانية) -
- قياس مسافة الوثب العريض من الثابت-الحجل لمسافة ٥متر بقدم (اليمين - اليسار)(بالثانية) - احتساب عدد المرات ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل مع وضع الركبتين على الأرض خلال دقيقة واحدة -
- قياس زمن الجري والمشى لمسافة (١٥٠ م) - احتساب عدد مرات الشد على العقلة- قياس مسافة رمي الكرة الطبية بيد واحدة للأمام وزن (١ كجم)

- **صدق الاختبار:** من خلال اطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة التي طبقت الاختبارات على عينة مماثلة نجدها، تميزت بدرجة عالية من الصدق .

- **ثبات الاختبار:** استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار بعد (٨) أيام من تطبيقه على عينة مكونة من (٨) تلاميذ من خارج العينة كتجربة استطلاعية والموضحة في الجدول (٢) حيث أظهرت النتائج إن قيم الارتباط تراوحت بين (٠,٧٢ - ٠,٩٣) جميعا مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة مما يسمح بتطبيقها.

كما تم اجراء بعض مسابقات العاب الميدان والمضمار في نهاية التجربة وتكونت من :

-العدو لمسافة ٥٠م-الوثب الطويل- رمى كرة ناعمة لابعد مسافة ممكنة .

جدول (٢)

معامل ارتباط مفردات اختبار القدرات الحركية لقياس درجة الثبات ن=٨

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
٠,٧٢	١,٠٩	٦,٩٥	١,٠١	٧,٠١	عدو ٢٠م (بالتائية)
٠,٩١	٠,٠٦	١٦	١,٠٧	١٥,٧	جري مكوكي (بالتائية)
٠,٨٥	١٣	٧٥	٢٠	٨٠	الوثب العريض من الثبات(سم)
٠,٧٣	٠,٨٢	٤,٤٠	٠,٦٩	٤,٥	حجل باليمين (ثانية)
٠,٩١	٠,٩٢	٣,٥٧	٠,٧١	٣,١	حجل باليسار (ثانية)
٠,٩٢	٠,٩٥	١٢,٣	١,٦٢	١١	ثني ومد الذراعين(عدد مرات)
٠,٧٦	٨,٤١	٧٢	٦,٥٥	٧٥	الجري والمشى ١٥٠م(بالتائية)
٠,٩٥	٠,٦	٤,٠٣	٠,٧٢	٤	شد على العقلة(عدد مرات)
٠,٨٧	١,٦٤	٤,٧	١,٩١	٤,٢	رمى كرة طبية(متر)

الإجراءات الميدانية

- القياس القبلي: تم تنفيذ اختبار القدرات الحركية القبلية على عينة

البحث (٢٠١٠/١٠/٢١) على ملعب المعهد.

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي أفراد البحث في معدل النبض ن=٤٠

مستوى الدلالة	اختبار (ت)	الضابطة=٢٠		التجريبية=٢٠		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
غير دال	٠,٥٥	١,٥	٧٣,٢	١,٦	٧٣	معدل النبض أثناء الراحة قبل المجهود
غير دال	٠,٧٤	١,٩	١٧٦,١	١,٨	١٧٥	معدل النبض بعد المجهود مباشرة
غير دال	٠,٩٢	١,٤	٧٦,٩	١,٠٥	٧٧	معدل النبض بعد المجهود بعشر دقائق

يتضح من جدول (٣) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين في المتغيرات المحددة تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وجميعها انحصرت ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد المجموعة في تلك المتغيرات قبل إجراء التجربة.

جدول (٤)

تكافؤ مجموعتي البحث في اختبار القدرات البدنية القياسي ن=٤٠

مستوى الدلالة	اختبار (ت)	الضابطة=٢٠		التجريبية=٢٠		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
غير دال	٠,٧٢	١,١١	٦,١	١,٠٢	٦,١٢	عدو ٢٠م (بالثانية)
غير دال	٠,٨٨	٠,٤	١٥,١٥	١,٠٦	١٥,٢١	جري مكوكي(بالثانية)
غير دال	٠,٩٣	٧,٦	٧٣	٨	٦٧	الوثب العريض من الثبات(سم)
غير دال	١,٢١	٠,٩١	٥,٩٥	١,٣٤	٥,٧٢	حجل باليمين (ثانية)
غير دال	٠,٨١	٢,١	٦,٨	٢,١	٦,٠١	حجل باليسار(ثانية)
غير دال	٠,٧٧	٠,٩٩	١٠	٠,٦	١١	ثني ومد الذراعين(عدد مرات)
غير دال	٠,٥١	١,١	٧٣	١,٥٥	٧١	الجري والمشي ١٥٠م(بالثانية)
غير دال	٠,٨٨	١,١١	٥	٠,٩	٥	شد على العقلة(عدد مرات)
غير دال	٠,٨٩	٢,١	٤,٥٥	٣	٤,٧٥	رمي كرة طبية(متر)

يتضح من جدول (٤) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين في المتغيرات المحددة تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وجميعها انحصرت ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد المجموعة في تلك المتغيرات قبل إجراء التجربة.

جدول رقم (٥)

نتائج مستوى الاداء لبعض مسابقات الميدان والمضمار القياس القبلي

ن=٤٠

النتيجة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة=٢٠		المجموعة التجريبية=٢٠		المسابقة
		ع	س	ع	س	
غيردالة	٠,٨٧	٢,٠١	١٢,٢	٢,١	١٢,٠١	الجري مسافة ٥٠م
غيردالة	٠,٩٧	١٠,٢٧	١,٤٠	١١,١٩	١,٤٥	الوثب الطويل
غيردالة	٠,٨٨	٧,٠٥	١٨,٣٨	٧,٠٢	١٨,٥	رمي كرة ناعمة

يتضح من جدول (٥) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين

المجموعتين في المتغيرات المحددة تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

وجميعها انحصرت ما بين ± 3 مما يدل على تجانس أفراد المجموعة

في تلك المتغيرات قبل إجراء التجربة.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي بنفس ظروف القياس القبلي (٣٠-٣١/١٢/٢٠١٠)

كما تم اختبار معدل النبض والقدرات البدنية ومستوى إنجاز الأطفال في بعض

مسابقات العاب الميدان والمضمار.

عرض ومناقشة النتائج أولاً: عرض النتائج

جدول (٦)

القياس البعدي لمجموعي البحث في معدل النبض

ن=٤٠

مستوى الدلالة	اختبار (ت)	الضابطة=٢٠		التجريبية=٢٠		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
دال	٣,٩٢	٣,١	٧٠,٧١	٤,٦	٦٧,٤٥	معدل النبض أثناء الراحة قبل المجهود
دال	٦,٥١	٦,٤٢	١٦٩,٢	٦,٣	١٦٢,٠١	معدل النبض بعد المجهود مباشرة
دال	٥,٠٠	٤,٨٩	٧٨,١	٥,٣٢	٧٣,٠٢	معدل النبض بعد المجهود بعشر دقائق

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين

القياسات القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة بين القياسات

القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات معدل النبض .

جدول (٧)

القياس البعدي لاختبارات القدرات البدنية للمجموعتي البحث ن = ٤٠

الاختبارات	التجريبية=٢٠		الضابطة=٢٠		قيمة (ت)	الدلالة
	س	ع	س	ع		
عدو ٢٠م (بالثانية)	٥,٣٢	٠,٥٩	٥,٨٤	٠,٤٨	٣,٨٩	دال
جري مكوكي(بالثانية)	١٣,٥٨	١,٩٧	١٤,٧٧	١,٠٦	٤,١٧	دال
الوثب العريض من الثبات(سم)	٩٥,١١	٨,١٥	٨٤,٤٩	٧,٢٥	٥,٣٥	دال
حجل باليمين (ثانية)	٤.٤٠	١,١٣	٤.٧٠	١,٣٧	٣,٤٥	دال
حجل باليسار(ثانية)	٥.٠١	١,٢٨	٥.٨٠	٢,٥٥	٣,٤٧	دال
ثني ومد الذراعين(عدد مرات)	١٧	٥	١٤	٢,٤٥	٦,٧٨	دال
الجري والمشي ١٥٠م (بالثانية)	٦٠	٧,١٠	٦٩	١٢,١	٥,٥٤	دال
شد على العقلة(عدد مرات)	٩	٠,٤	٧	٠,٦	٤,٢١	دال
رمى كرة طبية(متر)	٥,٩١	٢,١١	٥,٢	٢,٣٣	٣,١١	دال

مستوى معنوية (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين

القياسات القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة بين القياسات

القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية.

جدول رقم (٨)

القياس البعدي في مستوى الاداء لبعض مسابقات الميدان والمضمار لمجموعتي

البحث ن=٤٠

النتيجة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة=٢٠		المجموعة التجريبية=٢٠		المسابقة
		ع	س	ع	س	
دالة	٥,١١	١,٠٨	١٠,١٨	١,٨٣	٩,٠١	الجري مسافة ٥٠م
دالة	٤,٩١	١٢,٢٧	١,٦٥	١٠,١٩	١,٩٥	الوثب الطويل
دالة	٣,٥٦	٦,٢٥	٢١,٣٨	٨,١١	٢٤,٤	رمي كرة ناعمة

مستوى معنوية (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين

القياسات القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة بين القياسات

القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى الاداء لبعض مسابقات

الميدان والمضمار .

جدول (٩)

نسبة التحسن لمعدلات تغير القياسات القبلية عن القياسات البعديه في قياس
معدل النبض للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (ن=٤٠)

نسبة التحسن بين التجريبية والضابطة	نسبة التحسن للمجموعة الضابطة	نسبة التحسن للمجموعة التجريبية	والمجموعة الضابطة=٢٠		للمجموعة التجريبية=٢٠		المتغيرات
			س بعدي	س قبلي	س بعدي	س قبلي	
%٤.٨٣	%٣.٤٠	%٧.٦٠	٧٠,٧١	٧٣,٢	٦٧,٤٥	٧٣	معدل النبض أثناء الراحة قبل المجهود
%٤.٤٤	%٣.٩١	%٧.٤٢	١٦٩,٢	١٧٦,١	١٦٢,٠١	١٧٥	معدل النبض بعد المجهود مباشرة
%٦.٩٦	%١.٥٦	%٤.٩٤	٧٨,١	٧٦,٩	٧٣,٠٢	٧٧	معدل النبض بعد المجهود بعشر دقائق

يوضح جدول (٩) نسبة التحسن لدى عينة البحث في قياس معدل النبض. ففي قياس معدل النبض أثناء الراحة قبل المجهود بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٧.٦٠%) لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي ، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (٣.٤٠%) لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (٤.٨٣%) لصالح المجموعة التجريبية وفي قياس معدل النبض بعد المجهود مباشرة بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٧.٤٢%) لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي ، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (٣.٩١%) لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (٤.٤٤%) لصالح المجموعة

التجريبية وفي قياس معدل النبض بعد المجهود بعشر دقائق بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٤.٩٤%) لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي ، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (١.٥٦%) لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (٦.٩٦%) لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٠)

نسبة التحسن لمعدلات تغير القياسات القبلية عن القياسات البعديه في قياس القدرات البدنية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (ن = ٤٠)

المتغيرات	للمجموعة التجريبية = ٢٠		والمجموعة الضابطة = ٢٠		نسبة التحسن للمجموعة التجريبية	نسبة التحسن للمجموعة الضابطة	نسبة التحسن بين التجريبية والضابطة
	س قبلي	س بعدي	س قبلي	س بعدي			
عدو ٢٠م (بالتانية)	٦,١٢	٥,٣٢	٦,١	٥,٨٤	%١٣.١	%٤.٢٦	%٩.٧٧
جري مكوكي(بالتانية)	١٥,٢١	١٣,٥٨	١٥,١٥	١٤,٧٧	%١٠.٧٢	%٢.٥١	%٨.٧٦
الوثب العريض من الثبات(سم)	٦٧	٩٥,١١	٧٣	٨٤,٤٩	%٤١.٩٦	%١٥.٧٤	%١١.١٧
حجل باليمين (ثانية)	٥.٧٢	٤.٤٠	٥.٩٥	٤.٧٠	%٦٤.٧٧	%٢٦.٥٩	%١٧.٩٣
حجل باليسار(ثانية)	٦.٠١	٥.٠١	٦.٨	٥,٨٠	%٢٧.٤٥	%٧.٤١	%٢٣.٣٩
ثني ومد الذراعين(عدد مرات)	١١	١٧	١٠	١٤	%٥٤.٥٥	%٤٠	%١٧.٦٥
الجري والمشي ١٥٠م(بالتانية)	٧١	٦٠	٧٣	٦٩	%١٥.٤٩	%٥.٤٨	%١٥
شد على العقلة(عدد مرات)	٥	٩	٥	٧	%٨٠	%٤٠	%٢٢.٢٢
رمى كرة طبية(متر)	٤,٧٥	٥,٩١	٤,٥٥	٥,٢	%٢٤.٤٢	%١٤.٢٩	%١٢.٠١

يوضح جدول(١٠)نسبةالتحسن لدى عينة البحث في قياس القدرات البدنية

في قياس عدو ٢٠م بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (١٣.١%) لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي ، وبلغت نسبة التحسن

للمجموعة الضابطة (٤.٢٦%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (٤.٨٣%) لصالح المجموعة التجريبية وفي قياس الجري المكوكي بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (١٠.٧٢%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (٢.٥١%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (٨.٧٦%) لصالح المجموعة التجريبية وفي قياس الوثب العريض من الثابت بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (١١.٩٦%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وبلغت نسبة التحسن لمجموعة الضابطة (١٥.٧٤%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (١١.١٧%) لصالح المجموعة التجريبية. وفي قياس حبل يمين بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٦٤.٧٧%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (٢٦.٥٩%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (١٧.٩٣%) لصالح المجموعة التجريبية وفي قياس حبل يسار بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٢٧.٤٥%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (٧.٤١%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (٢٣.٣٩%) لصالح المجموعة التجريبية. وفي قياس ثني ومد الذراعين بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٥٤.٥٥%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة

الضابطة(٤٠%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة(١٧.٦٥%) لصالح المجموعة التجريبية وفي قياس الجري والمشي ١٥٠م بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (١٥.٤٩%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي ، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة(٥.٤٨%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة(١٥%) لصالح المجموعة التجريبية. وفي قياس الشد على العقلة بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٨٠%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي ، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة(٤٠%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة(٢٢.٢٢%) لصالح المجموعة التجريبية وفي قياس رمى كرة طبية بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٢٤.٤٢%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي ، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة(١٤.٢٩%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة(١٢.٠١%) لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١١)

نسبة التحسن لمعدلات تغير القياسات القبلية عن القياسات البعديه في قياس
بعض مسابقات العاب القوى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

(ن=٤٠)

المتغيرات	للمجموعة التجريبية=٢٠		والمجموعة الضابطة=٢٠		نسبة التحسن للمجموعة التجريبية	نسبة التحسن للمجموعة الضابطة	نسبة التحسن بين التجريبية والضابطة
	س قبلي	س بعدي	س قبلي	س بعدي			
الجرى مسافة ٥٠م	١٢,٠١	٩,٠١	١٢,٢	١٠,١٨	%٢٤.٩٨	%١٦.٥٦	%١٢.٩٩
الوثب الطويل	١,٤٥	١,٩٥	١,٤٠	١,٦٥	%٣٤.٤٨	%١٧.٨٦	%١٥.٣٨
رمي كرة ناعمة	١٨,٥	٢٤,٤	١٨,٣٨	٢١,٣٨	%٣١.٨٩	%١٦.٣٢	%١٢.٣٨

يوضح جدول (١١) نسبة التحسن لدى عينة البحث في قياس معدل النبض وفي قياس الجرى لمسافة ٥٠متر بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (%٢٤.٨٩) لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي ، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (%١٦.٥٦) لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (%١٢.٩٩) لصالح المجموعة التجريبية. وفي قياس الوثب الطويل بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (%٣٤.٤٨) لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي ،

وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (١٧.٨٦%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (١٥.٣٨%) لصالح المجموعة التجريبية وفي قياس رمى كرة ناعمة بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٣١.٨٩%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي ، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (١٦.٣٢%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (١٢.٣٨%) لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً : مناقشة النتائج :

قام الباحث بعرض النتائج الخاصة بالقياس البعدى للمجموعة التجريبية التى طبق عليها البرنامج المقترح ، والمجموعة الضابطة التى طبق عليها البرنامج المتبع .

أشارت النتائج الخاصة بالمجموعة التجريبية إلى رفع الكفاءة الصحية المتمثلة فى معدل النبض فى الدقيقة وبعض القدرات البدنية و تحسن فى مستوى الأداء المهارى والرقمى لبعض مسابقات ألعاب الميدان والمضمار قيد البحث للتلاميذ . حيث قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية والضابطة ، ثم طبق اختبار

(ت) ، من خلال القياس البعدي لأفراد المجموعتين والموضحة نتائجه في جدول (٦) القياس البعدي لمجموعتي أفراد البحث في معدل النبض وجدول (٧) القياس البعدي القياس البعدي لمجموعتي أفراد البحث في القدرات البدنية للمجموعتين جدول رقم (٨) القياس البعدي لمجموعتي أفراد البحث في مستوى الاداء لبعض مسابقات الميدان والمضمار حيث توجد فروق ذات إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية والتي طبقت برنامج الالعب الصغير ويتضح تأثير برنامج الألعاب الصغيرة المطبقة إيجابيا على معدل النبض ومستوى القدرات القدرات البدنية ومستوى أداء بعض مسابقات الميدان والمضمار ، ويوضح جدول (٩) نسبة التحسن لدى عينة البحث في قياس معدل النبض. ففي قياس معدل النبض أثناء الراحة قبل المجهود بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٧.٦٠%) لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي ، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (٣.٤٠%) لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (٤.٨٣%) لصالح المجموعة التجريبية وفي قياس معدل النبض بعد المجهود مباشرة بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٧.٤٢%) لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي ، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (٣.٩١%) لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي، وجاءت نسبة

التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (٤٤.٤٤%) لصالح المجموعة التجريبية.

وفي قياس معدل النبض بعد المجهود بعشر دقائق بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٤٤.٩٤%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي ، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (١.٥٦%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (٦.٩٦%) لصالح المجموعة التجريبية. وهذا ما يحقق هدف فرض البحث، ويتفق مع ما أكده ابو العلا عبد الفتاح واحمد عمر الروبى (١٩٨٦) وحنان رشدى (١٩٩٠) وبهاء سلامه (١٩٩٤) ولامبرت (١٩٩٨) وعويس الجبالى (٢٠٠٠) من ان معدل النبض هو المحدد الاساسى الذى يجب مراعاته عند ممارسة الانشطة الرياضية والتى تختلف فيها أنواع الحمل البدنى ويؤدى الى تغيرات وظيفية وان لكل نشاط رياضى ممارس تاثيره المباشر مما يحسن من الكفاءة الصحية لمواجهة المتطلبات الوظيفية البدنية للنشاط الممارس وان ما نراه من قدرات بدنية ومهارية مرتفعة فى اى نشاط إنما هو إنعكاس لما يتمتع به هؤلاء الافراد والممارسين من قدرات وظيفية عالية والتى يجب مراعاتها عند ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة وفعاللبرامج الموضوعه والتى تؤدى الى تغيرات وظيفية بالاجهزة الحيوية بالجسم وان معدل النبض

لضربات القلب من اهم هذه المحددات الوظيفية الاساسية وهذا ما يؤكد نتائج البحث فى تحسن معدل النبض للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.(٣)(٨)(٧)(٢٢)(١٤)

يوضح جدول (١٠) نسبة التحسن لدى عينة البحث في قياس القدرات البدنية ففي قياس عدو ٢٠م بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (١٣.١%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي ، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (٤.٢٦%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (٤.٨٣%) لصالح المجموعة التجريبية وفي قياس الجري المكوكي بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (١٠.٧٢%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي ، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (٢.٥١%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (٨.٧٦%) لصالح المجموعة التجريبية وفي قياس الوثب العريض من الثابت بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (١٠.٩٦%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي ، وبلغت نسبة التحسن لمجموعة الضابطة (١٥.٧٤%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (١١.١٧%) لصالح المجموعة

التجريبية. وفي قياس **حجل يمين** بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٦٤.٧٧%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (٢٦.٥٩%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (١٧.٩٣%) لصالح المجموعة التجريبية وفي قياس **حجل يسار** بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٢٧.٤٥%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (٧.٤١%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (٢٣.٣٩%) لصالح المجموعة التجريبية. وفي قياس **ثني ومد الزراعين** بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٥٤.٥٥%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (٤٠%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (١٧.٦٥%) لصالح المجموعة التجريبية وفي قياس **الجري والمشى** ١٥٠ بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (١٥.٤٩%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (٥.٤٨%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة(١٥%) لصالح المجموعة التجريبية. وفي قياس الشد على العقلة بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٨٠%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي ، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة(٤٠%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة(٢٢.٢٢%) لصالح المجموعة التجريبية وفي قياس رمى كرة طبية بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٢٤.٤٢%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي ، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة(١٤.٢٩%) لصالح القياس البعدى عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة(١٢.٠١%) لصالح المجموعة التجريبية وهذه النتائج تتفق النتائج مع ما أشارت إليه هدى حسن (١٩٩٩) بحدوث تطور في القدرة والسرعة الحركية الانتقالية والرشاقة بما يتفق مع خصائص النمو البدني والتطور الحركي للطفل بعمر (٨-١٠ سنوات)(٢٠) ،ومع ما أشار له تول Tool (١٩٨٢) من أن الأطفال في هذه المرحلة يستطيعون إظهار نتائج ملموسة في الأنشطة الحركية عن طريق الممارسة تحت إشراف الكبار مع شئ من الصبر والمعاملة الحميدة والبعد عن المقارنات حيث يتميزون بحماس جاد للتعلم . (٢٣)

وتتفق النتائج مع ما ذكره كلاً من " إبراهيم حنفى شعلان " (٢٠٠٠) ،
وعماد محمد طعيمة " (٢٠٠٥) وعماد بليدى (٢٠٠١) وعمرو أبو
المجدو جمال إسماعيل (٢٠٠١) ومنير عابدين (٢٠٠٢) وعزة صيام (١٩٩٥)
من انه يمكن لاي متعلم من خلال الالعب التمهيدية أن يحقق نجاح فى
النشاط الممارس مما يزيد حماسة وميولة نحو الممارسة الرياضية وذلك لان
الالعب التمهيدية تتميز بالثراء الواضح وتعمل عل إكساب الفرد الكثير من
المهارات الحركية المركبة كاللقف والجرى والوثب والرمى ويؤدى ذلك الى
حدوث عامل إيجابى فى تنمية القدرات البدنية كتنمية التوافق العضلى الصبى
والقدرة والرشاقة والسرعة والمرونة وبذلك تسهم بشكل واضح فى رفع الكفاءة
الصحية بشقيها الفسيولوجى والبدنى من خلال رفع وكفاءة معدل
القلب (النبض) ورفع مستوى عناصر اللياقة البدنية وبالتالي تحسن مستوى الاداء
فى المهارات التى يراد تعليمها للتلاميذ ويؤكدون على ان إستخدام الألعاب
الصغيرة فى تعلم المهارات الأساسية تسهم فى إتقان هذه المهارات والتقدم
بمستوى الأداء وتعطى نتائج عالية حيث يكون التلميذ فى أثناء الاداء لهذه
الالعب الصغيرة فى موقف مشابه لمواقف المنافسة الحقيقية فى المسابقات .
ويرى الباحث أهمية التأكيد على تنوع التمارين والالعب التمهيدية الهادفة
كما أن الاهتمام والعناية بتوفر الأدوات المناسبة كالكرات والأطواق كان له من

الأثر في تطوير العمليات العقلية مع الحركية التي أثرت في نوع التصرف الحركي وساهمت في حل العديد من الواجبات الحركية والمهارية وزادت من فرصة المتعة والتشويق وتحدي الطفل لقدراته باستمرار مع الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية والمسابقات التنافسية والتي كان لها من الأثر الإيجابي في تطور عمل العضلات مما ساهم في تحقيق نتائج أيجابية في الجري والوثب الرمي أي تطور في مستوى القدرات الحركية للتلاميذ (١)(١٢)(١١)(١٣)(١٩)(١٠)

يوضح جدول (١١) نسبة التحسن لدى عينة البحث في قياس معدل النبض وفي قياس الجري لمسافة ٥٠ متر بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٢٤.٨٩%) لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي ، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (١٦.٥٦%) لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (١٢.٩٩%) لصالح المجموعة التجريبية. وفي قياس الوثب الطويل بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٣٤.٤٨%) لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي ، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (١٧.٨٦%) لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (١٥.٣٨%) لصالح المجموعة التجريبية وفي قياس رمي كرة ناعمة

بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٣١.٨٩%) لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي ، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (١٦.٣٢%) لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي، وجاءت نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (١٢.٣٨%) لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما وضحة (أسامة كامل راتب ١٩٩٩)، قاسم حسين (١٩٩٨) (بسطويسي ١٩٩٧) وإبراهيم خليفة (١٩٩٤) الى أن التأثير الإيجابي للمدرسة واستخدام الأدوات المناسبة لبناء القاعدة العريضة حيث أن الإمكانيات البيئية المتاحة في المدرسة لها دور أساسي في تطوير القدرات الحركية للطفل العناية بالمناهج الحركية للطفل. وتعليم وتطوير الحركات الأساسية للمهارات المختلفة لمسابقات ألعاب الميدان والمضمار ابتداء من المراحل المبكرة ذات أهمية كبيرة حيث يبداء الطفل في هذه المرحلة بالبحث عن نفسه وعن العالم من حوله من خلال التجوال والحركة ، ، بما يتلاءم وكل مرحلة عمرية، حيث تلعب الإمكانيات البيئية والمدرسية المتاحة دورا حيويا في بناء أسس القاعدة العريضة لناشئة وأبطال الغد مستخدمين الأجهزة والأدوات المناسبة والمحبة عند الأطفال والتلاميذ لذا نجدها ركنا أساسيا في برامج الرياضة المدرسية كقاعة لتطوير المهارات الحركية الأساسية لمختلف الأنشطة الرياضية وتعد مرحلة الطفولة (٨-١٠) سنوات من المراحل الخصبة

في تنمية وتوجيه القدرات البدنية والحركية وبالتتالي رفع مستوى الكفاءة الصحية ، كما يتميز الطفل في هذه المرحلة بسرعة تعلمه للمهارات المتنوعة وله القدرة على ربط الحركات الأساسية المختلفة كالوثب الطويل من الجري أو رمي كرة على هدف معين من مسافة بالجري، والطفل بين (٨-١٠) سنوات يمكنه حل العديد من الواجبات الحركية وله امكانيه تصحيح الأخطاء ،التي تعد من أهم المعايير في الألعاب الرياضية وخاصة العاب الميدان والمضمار .

(٤)(١٥)(٦)(٢)

ويرى الباحث أنه بالرغم من تحسن مستوى الأداء المهارى بالنسبة للمجموعة الضابطة ، إلا أنه يعتبر طفيفاً إذا ما تم مقارنته بالتحسن بالنسبة للمجموعة التجريبية . ويرجع الباحث هذا إلى عدم إقبال الطلبة على تعلم المهارات أثناء الوحدة التعليمية ، مما يؤدي إلى حالة من الملل والضيق .

- استخدام الألعاب الصغيرة أو التمهيديّة بالبرنامج ، وما تتميز به من عامل السرور والمرح والتشويق والمنافسة بدلاً من الطرق المتبعة ، تعمل على إبعاد الملل والضيق الذي عادة ما يصاحب الطلبة أثناء الوحدة التعليمية والتي تستخدم فيها الطريقة التقليدية ، وهذا ما يدفع اللاعبين نحو الممارسة ، ويجعلهم مقبلين على الاستمرار في التدريب والتعليم ، مما يؤثر على مستوى الأداء المهارى وتحسنه .

- وقد استخدم الباحث فى الوحدة الدراسية ألعاباً فردية وزوجية وجماعية ،
والتي أتاحت لكل تلميذ فرص التجريب والممارسة على المهارات المتعلمة ،
وهذا يجعل تلميذ باستمرار فى نشاط وانتباه مستمر ، مما يسهم فى تنمية
وتحسين المهارات المتعلمة •

- ويرى الباحث أن استخدام الألعاب الألعاب الصغيرة أو التمهيدية تحقق
كسب للوقت ، وزيادة لكفاءة التعلم ، وذلك لما يتطلبه الأداء فى كل
مسابقة من التزام بتحقيق مهام محددة فى زمن معين ، وهذا بدوره يدفعه
إلى الاستفادة بأكبر قدر ممكن من الزمن المخصص للدرس فى الممارسة
الفعالة لتحقيق مستوى أداء أفضل •

وخلصه لما سبق من مناقشة وتفسير النتائج التي أسفرت عنها تجربة

البحث يتضح لنا تأثير استخدام البرنامج المقترح تأثير برنامج للالعاب
الصغيرة على رفع الكفاءة الصحية وبعض المهارات الاساسية فى مسابقات
العاب القوى لتلاميذ المرحلة الابتدائية الازهرية.

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات :

فى ضوء نتائج هذا البحث ، وفى حدود العينة والمنهج المستخدم ،
تمكن الباحث من التوصل إلى الآتى :

١. الالعاب الصغيرة (التمهيدية) لها تأثير إيجابي فى رفع الكفاءة الصحية وبعض المهارات الاساسية فى مسابقات العاب القوى
٢. التعلم باستخدام البرنامج المقترح للألعاب والصغيرة والبرنامج الحالى لهما تأثير فعال رفع الكفاءة الصحية المتمثلة فى معدل النبض فى الدقيقة وبعض القدرات البدنية و تحسن فى مستوى الأداء المهارى والرقمى لبعض مسابقات ألعاب الميدان والمضمار قيد البحث .
٣. البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة له تأثير أكثر إيجابية عن البرنامج التقليدى المستخدم ، وكان هذا الأثر واضح على التجريبية إلى رفع الكفاءة الصحية المتمثلة فى معدل النبض فى الدقيقة وبعض القدرات البدنية و تحسن فى مستوى الأداء المهارى والرقمى لبعض مسابقات ألعاب الميدان والمضمار قيد البحث للتلاميذ لصالح المجموعة التجريبية
٤. حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً فى متغيرات البحث - النبض قبل وبعد المجهود-عناصر اللياقة البدنية) وذلك نتيجة الانتظام فى البرنامج حيث أظهرت النتائج فروقاً دالة احصائياً بين القياسان القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.
٥. حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً فى مستوى الأداء المهارى والرقمى لبعض مسابقات ألعاب الميدان والمضمار قيد البحث للتلاميذ

حيث أظهرت النتائج فروقاً دالة احصائياً بين القياسان القبلي والبعدي
ولصالح القياس البعدي.

ثانياً : التوصيات :

في ضوء ما قام به الباحث من دراسة وما توصل إليه من نتائج واعتماداً على
منهج البحث والبرنامج المقترح والعينة التي طبق عليها أمكن التوصل إلي
التوصيات الآتية:

١. تطبيق البرنامج المقترح لفاعلية وتأثيره الإيجابي على رفع الكفاءة
الصحية وبعض المهارات الأساسية في مسابقات ألعاب القوى لتلاميذ
المرحلة الابتدائية .

٢. التركيز على الألعاب الصغيرة عند وضع البرامج التجريبية لهذه المرحلة
العمرية لما لها أثر إيجابي على تنمية النواحي الفسيولوجية والبدنية
والمهارية.

٣. توجيه الاهتمام نحو الأعداد المخطط لبرامج الأطفال في ضوء معايير
جودة التعليم لهذه المرحلة وبأسلوب علمي مدروس وأعداد الكادر
المتخصص لأهمية المرحلة كأرض خصبة للتعليم.

٤. إجراء بحوث مشابهة لهذا البحث باستخدام الألعاب التمهيدية لملاءمتها
وقدرات الأطفال لكافة المراحل على مراحل سنوية مختلفة .

المراجع

- ١ ابراهيم حنفي شعلان : " تأثير الألعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر الأداء لناشئ كرة القدم " المجلة العلمية ، العدد ٣٢ ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان . (٢٠٠٠)م
- ٢ ابراهيم عبد ربه خليفة : "بناء وتقنين مجموعة من الاختبارات البدنية لقياس القدرات الحركية للناشئين في رياضة العاب القوى" ، بحث منشور ، قطر . (١٩٩٤)م
- ٣ ابو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد عمر الروبي : "انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي" ، دار النشر للكتاب ، القاهرة . (١٩٨٦)م
- ٤ اسامة كامل راتب : "النمو الحركي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (١٩٩٩)م
- ٥ اميرة محمد على : " تأثير برنامج للألعاب التمهيدية للجمباز على تنمية بعض القدرات الحركية الأساسية للأطفال من ٤-٦ سنوات " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية . (٢٠٠٢) م
- ٦ بسطويسي احمد : "أسس ونظريات التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (١٩٩٩)م
- ٧ بهاء الدين سلامة : "فسيولوجيا الرياضة" ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة (١٩٩٤)م .

- ٨ حنان أحمد رشدى عسكر : " تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارات الحركية لطفل ما قبل المدرسة من ٥ - ٦ سنوات ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثانى ، العدد الأول يناير ، جامعة حلوان. (١٩٩٠) م
- ٩ رامى محمد حسين صابر : " تأثير برنامج تعليمى باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الاداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة" رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنصورة. (٢٠٠٧) م
- ١٠ عزة حسن صيام : " تأثير برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والكفاءة الوظيفية للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة طنطا. (١٩٩٥) م
- ١١ عماد حمدى بليدى : " تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية لرياضة الملاكمة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان (٢٠٠١) م
- ١٢ عماد محمد فؤاد طعيمة : " تأثير برنامج تدريبي للألعاب التمهيدية على تحسين مستوى أداء بعض المهارات لناشئى مدارس كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا . (٢٠٠٥) م

- ١٣ عمرو أبو المجد ، : "الالعاب التكنيكية والتروحية الحديثة في كرة القدم" ، جمال اسماعيل ، مركز الكتاب ، القاهرة . (٢٠٠١)م
- ١٤ عويس الجبالي : "التدريب الرياضي النظرية والتطبيق" ، دار التيسير ، ط١ ، القاهرة. (٢٠٠٠)م
- ١٥ قاسم حسن حسين : " موسوعة الميدان والمضمار ، ط١ ، عمان. (١٩٩٨) م
- ١٦ محسن النحريري : "العلاقة بين مستوي الصفات البدنية الخاصة ومظاهر الانتباه لدي حارسي المرمي في كرة القدم" ، دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، الاسكندرية (١٩٨٣) م .
- ١٧ محمد حسن علاوى : " سيكولوجية التدريب والمنافسة " ط ٧ ، دار المعارف ، القاهرة . (١٩٩٢) م
- ١٨ محمد عبد الوهاب ، : " البرامج الرياضية لرياض الأطفال " دار المعارف ، خيرية ابراهيم السكري ، الإسكندرية. (١٩٩٧) م
- ١٩ منير مصطفى عابدين : "أثر الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنصورة" ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس. (٢٠٠٢)م
- ٢٠ هدى حسن مصطفى : "برنامج تروحي موجة للتربية الحركية وأثره على اللياقة الحركية والقدرات الادراكية الحس حركية لمرحلة رياض الأطفال" بحث منشور في العدد ١٦ ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية . (١٩٩٩)م

- 21 Erk, K : Evaluation der effektivsten Bewegungsförderprogramme in Kindertagesstätten
Sport Diplomarbeit deutsche
Hochschule Köln (1999)
- 22 Lambert, M. et al : Heart Rate During training and
competition for long distance running,
Journal of Sports, special Issue, vol (16)
London, P.P 685– 690. (1994)
- 23 Tony Tool, p; Movement Education its effect on motor skill
performance. Research Quarterly for Exercise and
Sport, vol. (53), no 2 (1982)
- 24 Welsman, J.R. : Aerobic Training in 10 year old and adult.
Armstrong (1996)