

## تأثير استخدام التمرينات التنافسية على مستوى أداء سباقات المضمار المنهجية لدى تلاميذ الحلقة الثانية بمرحلة التعليم الأساسي بمحافظة أسيوط

\*د/ محمد حسن السيد

المقدمة ومشكلة البحث:

يرى "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢) ان المنافسة الرياضية تعتبر عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضى بل يذهب البعض إلى القول بأن الرياضية لا تعيش بدون منافسة. (٨٣:٢٠)

ويشير "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٣م) ان المنافسة من العوامل العامة والضرورية لكل نشاط رياضى، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة فى مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة فى مواجهة منافس وجهاً لوجه أو المنافسة فى مواجهة متنافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية. (٢٨ :١٥)

وتذكر "سامية فرغلى منصور" (٢٠٠٢م) ان الهدف الاساسى من استخدام التمرينات التنافسية هو زيادة دافعية المتعلم فى الموقف التعليمى، وذلك من خلال قيام المعلم بتقسيم المتعلمين إلى مجموعات غير متجانسة واحداث التنافس بين كل مجموعة، بحيث يريد كل عضو فيها ان يحصل على المركز الاول فى الموضوع المراد دراسته، ويقوم المعلم بتوزيع العمل على المجموعات ويمدهم بالانشطة والمعلومات، ثم يقوم بتقييم كل متعلم بمفرده، والذي يحصل على المركز الاول فى احد الاعمال المطلوبة ينقل إلى مجموعة اخرى لينافس زملائه الذين حصلوا على نفس المركز. (٤٢ :١٢)

ويستخلص الباحث مما سبق أن تمرينات المنافسة من الأساليب الحديثة التى يتم الاستعانة بها لزيادة الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد وزيادة التشويق والمتعة لدى التلاميذ أثناء تأدية الواجبات التى تتماثل مع المواقف المختلفة.

\* مدرس بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

من خلال عمل الباحث فى مجال المناهج وتدرّيس التربية الرياضية، ومشرفاً على التدرّيب الميدانى بمدارس محافظة أسيوط، ومجال تدرّيس ألعاب القوى وبعد الإطلاع على العديد من الدراسات والمراجع العلمية المختلفة مثل دراسة "منيرة السيد السيد بدر الدين (٢٠١٨م) (٢٥)، دراسة محمد السيد أحمد شعبان (٢٠١٨م) (١٨)، دراسة محمود محمد لبيب سليمان" (٢٠٠٢م) (٢٣) لاحظ الباحث أن الاعتماد الكلى فى تعليم سباقات المضمار من خلال تمارين تقليدية لا تتناسب مع مستوى قدرات وميول ورغبات التلاميذ.

مما دفع الباحث إلى البحث والتقصى عن سبل الوصول إلى تمارين تتناسب مع ميول ورغبات ودافعية التلاميذ وقد إختار الباحث أن يستخدم التمارين التنافسية لأنها تحتوى على عنصر التشويق والإثارة لدى التلاميذ وتجعل لديهم رغبة لتعلم سباقات المضمار، كما يرى الباحث أن سباقات المضمار تعتمد بشكل عام على الأداء التنافسى والتحدى بين التلاميذ. وعلى حد علم الباحث إنه لا توجد دراسات إعتمدت على إستخدام التمارين التنافسية ومما دفع الباحث لدراسة تأثير إستخدام التمارين التنافسية التعليمية على أداء سباقات المضمار لتلاميذ الحلقة الثانية بمرحلة التعليم الأساسى بمحافظة أسيوط.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير إستخدام التمارين التنافسية التعليمية على أداء سباقات المضمار المنهجية لدى تلاميذ الحلقة الثانية بمرحلة التعليم الأساسى بمحافظة أسيوط.

#### فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة فى الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدي.

- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء سباقات (١٠٠م عدو، ٤×٥٠ متر تتابع) لصالح القياس البعدي.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء سباقات (١٠٠م عدو، ٤×٥٠ متر تتابع) لصالح القياس البعدي.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البدنية ومستوى أداء سباقات (١٠٠م عدو، ٤×٥٠ متر تتابع) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

#### بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

#### - التمرينات التنافسية:

هي عبارة عن عدد من الواجبات الحركية المعطاه للمتعلمين والتي تتشابه ظروف أدائها مع ظروف ومواقف المنافسة الرياضية بغرض الإرتقاء بالجوانب المهارية للمتعلمين. (٢٢: ٧٤)

الدراسات السابقة:

- ١- دراسة "محمد السيد أحمد شعبان" (٢٠١٥م) (١٨) "تأثير بعض التدريبات التوافقية والمهارية على زمن التسليم والتسلم لسباق ٤×١٠٠متر تتابع"، هدف البحث التعرف على بعض القدرات التوافقية الخاصه بمهارة التسليم والتسلم، إستخدام الباحث المنهج التجريبي، اشتملت عينة على عدد ١٢ عداء، وكانت أهم النتائج: تحسن جميع القدرات التوافقية وجميع المتغيرات الميكانيكية قيد البحث، وكانت أهم التوصيات: الإستفادة من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التوافقية والمهارية الخاصة

بسباق ١٠×٤ متر تتابع فى تحسين وتطوير مستوى الاداء للاعبى  
التتابع.

٢- دراسة "مروى أحمد محمد عامر" (٢٠١٠م) (٢٤) "فعالية أسلوب التنافس  
على مستوى اداء بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة لتلميذات  
المرحلة الإعدادية"، هدف البحث إلى التعرف على فعالية أسلوب  
التنافس على مستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة للمرحلة الإعدادية،  
وإستخدام المنهج التجريبي، إشمتمت عينة البحث على (٧٢) تلميذة،  
وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج التعليمى المقترح بإستخدام أسلوب  
التنافس فى تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

لقد اطلع الباحث على الدراسات السابقة بهدف الإستفادة منها فى  
اختيار عنوان بحثه وصياغة هدفه وإستخدام المنهج المناسب للبحث الحالي  
وهو المنهج التجريبي، وكان من أهم أدوات جمع بياناتها إيجابية تطبيق  
وإستخدام أسلوب التنافس فى التحصيل الدراسي، وذلك ما نهجه الباحث فى  
بحثه الحالي.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

إستخدام الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو  
المجموعتين التجريبية والضابطة بطريقة القياسين (القبلي، والبعدى).

#### مجتمع البحث:

إشمتمل مجتمع البحث على عدد (١٣٨) تلميذ من تلاميذ الصف الثالث  
بالحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسى بمدرسة الجلاء الإعدادية بمحافظة  
أسيوط.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (٥٢) تلميذ بمدرسة الجلاء الإعدادية موزعة كالتالي:

- عدد (١٢) تلميذ عينة استطلاعية للبحث.

- عدد (٢٠) تلميذ للمجموعة التجريبية.

- عدد (٢٠) تلميذ للمجموعة الضابطة.

وقد روعي في اختيار العينة الآتي:

- أن يكون من تلاميذ الصف الثالث بالحلقة الثانية مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة أسيوط والمقيدين بالعام الدراسي (٢٠١٨/٢٠١٩م).
- إستبعاد التلاميذ الغير منتظمين في البحث.
- ألا يكون التلميذ مصابا.
- إعتدالية العينة (الطول- الوزن- السن).

### جدول (١)

#### توصيف المجتمع وعينة والبحث

المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	المجتمع الأصلي	العدد والنسبة المئوية
٢٠	٢٠	١٢	٤٠	١٣٨	عدد العينة
%١٠.٥٨	%١٠.٥٨	%٦.٣٤	%٢١.١٦	%١٠٠	النسبة المئوية

تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الانثروبومترية:

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات وهي (السن، الطول، الوزن)، وبعض إختبارات سباقات المضمار والتي من الممكن أن تؤثر على نتائج البحث والجدول (١) يوضح التوصيف الإحصائي لعينة البحث.

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتجانس للعينة في متغيرات (السن،  
الطول، الوزن) قيد البحث (ن = ٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	النسبة الفئوية	الدلالة
١	السن	سنة	ضابطة	١٤.٨٨	٠.٣٢	٠.١٠	١.٠٧	غير دال
			تجريبية	١٤.٩٠	٠.٣١	٠.١٠		
٢	الطول	سم	ضابطة	١٤٨.٥٥	٩.٤٤	٨٩.١٠	١.٧٣	غير دال
			تجريبية	١٥٣.٧٥	١٢.٤١	١٥٤.٠٩		
٣	الوزن	كجم	ضابطة	٥٣.٧٥	٩.١٦	٨٣.٨٨	١.٠٦	غير دال
			تجريبية	٥٤.٥٠	٩.٤٣	٨٩.٠٠		

قيمة "ف" عند مستوى  $٠.٠٥ = ٢.١٢$

يتضح من جدول (٢) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث تراوحت قيمة النسبة الفئوية المحسوبة ما بين (١.٠٦ : ١.٧٣)، وهي أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى "٠.٠٥" مما يدل على تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والطول والوزن.

تكافؤ أفراد عينة البحث في المتغيرات الانثروبومترية:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات  
الأنثروبومترية (ن = ٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة "ت" المحسوبة
			س	ع	س	ع	
١	السن	سنة	١٤.٨٨	٠.٣٢	١٤.٩٠	٠.٣١	٠.٢٥-
٢	الطول	سم	١٤٨.٥٥	٩.٤٤	١٥٣.٧٥	١٢.٤١	١.٤٩-
٣	الوزن	كجم	٥٣.٧٥	٩.١٦	٥٤.٥٠	٩.٤٣	٠.٢٦-

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $٠.٠٥ = ٢.٠٤$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق غير دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث تراوحت قيمة "ت"

المحسوبة ما بين (٠.٢٥:-١.٤٩) مما يشير إلى أن المجموعتين متكافئتين في المتغيرات الأنثروبومترية.

### وسائل جمع البيانات:

تحقيقاً لهدف البحث إستعان الباحث فى جمع البيانات الخاصة بهذا البحث بالأدوات التالية:

- الملاحظة
- تحليل المراجع والوثائق والسجلات.
- استمارات استبيان "من تصميم الباحث" - المقابلة الشخصية.
- الإختبارات البدنية.
- إختبارات الأداء المهارى.

### المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية بإستخدام البرنامج الإحصائى Excel لمعالجة البيانات إحصائياً وذلك من خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الإلتواء.
- الدرجة المقدره.
- النسبة المئوية.
- معامل الإرتباط.
- صدق المحكمين.
- صدق التمايز وذلك بإستخدام دلالة الفروق.

### المعالجات الإحصائية للبحث:

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية:

الصدق :

### الاختبارات البدنية:

إستطاع الباحث تحديد الصفات البدنية التى تساعد على أداء سباقات المضمار قيد البحث من خلال المراجع والدراسات السابقة ومتطلبات الأداء البدني لهذه السباقات، ومن خلال ذلك إستطاع الباحث تحديد الإختبارات

البدينية التي تقيس هذه الصفات ثم قام الباحث بعرض هذه الصفات والإختبارات التي تقيسها على السادة الخبراء لإجراء المعاملات العلمية عليها كالتالي:  
صدق المحكمين:

من خلال آراء الخبراء مرفق (١) تم حساب صدق المحكمين كما يتضح من جدول (٤):

جدول (٤)  
آراء الخبراء في المتغيرات البدنية المرتبطة بمستوى أداء سباقات المضمار  
قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات البدنية	العنصر المقاس	الصفة البدنية والأهمية وفقاً لآراء الخبراء				الدرجة المقدره	النسبة المئوية
			١	٣	٥	٤		
١	ثني الجذع خلفاً من الانبطاح (سم)	المرونة الثابتة	٤	٤	٤	٣٤	٦٨%	
٢	التقدم مع لمس الأرض أسفل الجسم وجانبه (عدد)	المرونة الديناميكية	١٠	-	-	٥٠	١٠٠%	
٣	العدو لمسافة ٣٠م/ث	السرعة	٨	١	١	٤٤	٨٨%	
٤	إختبار بارو (ث)	الرشاقة	٢	٥	٣	٢٨	٥٦%	
٥	إختبار نط الحبل (عدو)	التوافق	٩	١	٠	٤٨	٩٦%	
٦	قوة القبضة (باوند)	القوة	٣	١	٦	٢٤	٤٨%	
٧	الشد لأعلى من التعلق على العقلة (عدد)	قوة الذراعين والكتفين	٩	-	١	٤٦	٩٢%	
٨	الوثب العريض من الثبات (سم)	قوة الرجلين	١٠	-	-	٥٠	١٠٠%	
٩	الجلوس من الرقود (عدد)	قوة وجلد عضلات البطن	٩	١	-	٤٨	٩٦%	
١٠	الوقوف على القدم المفضلة (ث)	التوازن	٩	-	١	٤٦	٩٢%	

يتضح من جدول (٤) أن أقل نسبة حصل عليها إختبار هي ٤٨% وقد إرتضى الباحث الإختبارات التي حصلت على نسبة تعدت الـ ٨٠% فأكثر وبذلك يصبح عدد الإختبارات سبعة إختبارات والمستخدمه لقياس الصفات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري.



## صدق التمايز :

لإيجاد معامل الصدق استخدام الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية على مجموعتين من خارج عينة البحث، إحداهما مارس سباقات المضمار بمستوى متميز وأخرى لم تمارس سباقات المضمار وكل مجموعة عدد أفرادها (٦) تلاميذ وجدول (٥) يوضح ذلك:

## جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية (ن=١٢)

رقم	المتغيرات البدنية	العنصر المقاس	المجموعة المميزة (ن=٦)		المجموعة غير المميزة (ن=٦)		قيمة "ت" المحسوبة
			ع	س	ع	س	
١	التقدم مع لمس الأرض أسفل الجسم وجانبه(عدد)	المرونة الديناميكية	٢١.٦٠	٢.٧٦	١٧.٦٠	٤.٤٥	٢.٤٢
٢	العدو لمسافة ٣٠م/ث	السرعة	٧.٦٤	٠.٩٩	٨.٥٦	٠.٨٠	٢.٣٠-
٣	إختبار نط الحبل (عدو)	التوافق	٢.٠٠	٠.٤٧	١.٥٠	٠.٥٣	٢.٢٤
٤	الشد لأعلى من التعلق على العقلة (عدد)	قوة الذراعين والكتفين	٧.٢٠	١.٩٣	٥.٠٠	١.٧٠	٢.٧٠
٥	الوثب العريض من الثبات (سم)	قوة الرجلين	١٠٨.٥٠	١١.٥٦	٨١.٠٠	١٦.٨٠	٤.٢٧
٦	الجلوس من الرقود (عدد)	قوة وجلد عضلات البطن	٢١.٦٠	١.٢٦	١٦.٤٠	٣.٨٦	٤.٠٤
٧	الوقوف على القدم المفضلة (ث)	التوازن	١٤.٤٠	٢.٦٧	٨.٢٠	٢.٣٥	٥.٥١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.201$

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٥) بين المجموعتين غير المميزة والمميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٢٤:٥.٥١) مما يشير إلى أن الإختبارات البدنية تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها حيث تم إختيار المجموعة المميزة من التلاميذ

الذين يتم إنتقائهم لكي يشاركون فى الأنشطة الخارجية للمدرسة والعينة الغير مميزة من التلاميذ العاديين وذلك بهدف إظهار الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة.

**الثبات :**

لإيجاد معامل الثبات إستخدام الباحث طريقة تطبيق الإختبارات وإعادة التطبيق على نفس العينة المستخدمة فى الصدق وذلك فى الفترة من ١٠/٢م /٢٠١٨م إلى ١٠/٩م /٢٠١٨م وبفارق زمني أسبوع وجدول (٦) يوضح ذلك:

**جدول (٦)**

**معاملات الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني فى المتغيرات البدنية (ن=١٢)**

٥	المتغيرات البدنية	العنصر المقاس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة
			ع	س	ع	س	
١	التقدم مع لمس الأرض أسفل الجسم وجانبية(عدد)	المرونة الديناميكية	١٧.٦٠	٤.٤٥	١٦.٧٠	٤.٨٥	٠.٩٤
٢	العدو لمسافة ٣٠م/ث	السرعة	٨.٥٦	٠.٨٠	٨.٤٢	٠.٨٠	٠.٩٤
٣	إختبار نط الحبل (عدو)	التوافق	١.٥٠	٠.٥٣	١.٤٠	٠.٥٢	٠.٨٢
٤	الشد لأعلى من التعلق على العقلة(عدد)	قوة الذراعين والكتفين	٥.٠٠	١.٧٠	٤.٦٠	١.٥١	٠.٩١
٥	الوثب العريض من الثبات (سم)	قوة الرجلين	٨١.٠٠	١٦.٨٠	٧٩.٥٠	١٦.٩١	٠.٩٩
٦	الجلوس من الرقود (عدد)	قوة وجد عضلات البطن	١٦.٤٠	٣.٨٦	١٥.٨٠	٤.٢١	٠.٩٨
٧	الوقوف على القدم المفضلة (ث)	التوازن	٨.٢٠	٢.٣٥	٨.٣٠	٢.٤٥	٠.٩٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣

يتضح من جدول (٦) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائيا فى الإختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الإختبارات، حيث تراوح قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٨٢ : ٠.٩٩) وهو أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

## تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية:

## جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتجانس للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٤٠)

م	المتغيرات البدنية	العنصر المقاس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	النسبة الفئوية	الدلالة
١	التقدم مع لمس الأرض أسفل الجسم وجانبه (عدد)	المرونة الديناميكية	ضابطة	١٨.٤٠	٥.٣٥	٢٨.٦٧	١.٠٦	غير دال
			تجريبية	١٨.٢٠	٥.٢١	٢٧.١٢		
٢	العدو لمسافة ٣٠م/ث	السرعة	ضابطة	٨.٤٨	٠.٩٠	٠.٨١	١.٤٤	غير دال
			تجريبية	٨.٦٣	٠.٧٥	٠.٥٦		
٣	إختبار نط الحبل (عدد)	التوافق	ضابطة	١.٩٠	٠.٩٧	٠.٩٤	١.١٨	غير دال
			تجريبية	١.٥٠	١.٠٥	١.١١		
٤	الشد لأعلى من التعلق على العقلة (عدد)	قوة الذراعين والكتفين	ضابطة	٥.٢٠	١.٧٧	٣.١٢	١.٢٣	غير دال
			تجريبية	٤.٧٠	١.٥٩	٢.٥٤		
٥	الوثب العريض من القبات (سم)	قوة الرجلين	ضابطة	٧٥.٢٥	١٧.٢٨	٢٩٨.٦٢	١.١٠	غير دال
			تجريبية	٨٠.٠٠	١٨.١٤	٣٢٨.٩٥		
٦	الجلوس من الرقود (عدد)	قوة ووجد عضلات البطن	ضابطة	١٨.٠٠	٤.٥٢	٢٠.٤٢	١.٣١	غير دال
			تجريبية	١٨.٧٠	٥.١٨	٢٦.٨٥		
٧	الوقوف على القدم المفضلة (ثانية)	التوازن	ضابطة	٩.٤٠	٢.٤٦	٦.٠٤	١.١٠	غير دال
			تجريبية	٩.١٥	٢.٥٨	٦.٦٦		

قيمة "ف" عند مستوى  $\alpha = 0.05 = 0.05$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث تراوحت قيمة النسبة الفئوية المحسوبة ما بين (١.١٠ : ١.٤٤)، وهي أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى "٠.٠٥" مما يدل على تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث.

تكافؤ أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية:

جدول (٨)  
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية  
(ن=٤٠)

م	المتغيرات البدنية	العنصر المقاس	الضابطة		التجريبية		قيمة "ت" المحسوبة
			ع	س	ع	س	
١	التقدم مع لمس الأرض أسفل الجسم وجانبه(عدد)	المرونة الديناميكية	٥.٣٥	١٨.٤٠	١٨.٢٠	٥.٢١	٠.١٢
٢	العدو لمسافة ٣٠م/ث	السرعة	٠.٩٠	٨.٤٨	٨.٦٣	٠.٧٥	٠.٥٨-
٣	إختبار نط الحبل (عدو)	التوافق	٠.٩٧	١.٩٠	١.٥٠	١.٠٥	١.٢٥
٤	الشد لأعلى من التعلق على العقلة(عدد)	قوة الذراعين والكتفين	١.٧٧	٥.٢٠	٤.٧٠	١.٥٩	٠.٩٤
٥	الوثب العريض من الثبات(سم)	قوة الرجلين	١٧.٢٨	٧٥.٢٥	٨٠.٠٠	١٨.١٤	٠.٨٥-
٦	الجلوس من الرقود (عدد)	قوة وجلد عضلات البطن	٤.٥٢	١٨.٠٠	١٨.٧٠	٥.١٨	٠.٤٦-
٧	الوقوف على القدم المفضلة(ث)	التوازن	٢.٤٦	٩.٤٠	٩.١٥	٢.٥٨	٠.٣١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤

يتضح من جدول (٨) وجود فروق غير دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٠.١٢:١.٢٥) مما يشير إلى أن المجموعتين متكافئتين في المتغيرات البدنية.

### صدق التمايز:

تم إجراء الإختبارات القبليّة على المجموعة التجريبية والضابطة في يومي ١٥-١٨/١٠/٢٠١٨م وقد تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة

بالإختبارات من حيث الزمان والمكان، والأجهزة والأدوات، وطريقة التنفيذ وذلك لخلق الظروف نفسها في الإختبارات البعدية قدر الإمكان.

ولإيجاد معامل الصدق إستخدام الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبارات على مجموعتين من خارج عينة البحث، إحداها مارس سباقات المضمار بمستوى متميز وأخرى بالصف الثالث من خارج (عينة البحث) وكل مجموعة عدد أفرادها (٦) تلاميذ وجدول (٩) يوضح ذلك:

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعتين الغير مميزة والمميزة لسباقات المضمار قيد البحث (ن = ١٢)

رقم	سباقات المضمار قيد البحث	وحدة القياس	المجموعة المميزة (ن = ٦)		المجموعة الغير مميزة (ن = ٦)	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	سباق ١٠٠ متر عدو	ث	١٣.٧٢	٠.٩٠٧	١٥.٨٩	٠.٩١٧
٢	سباق ٤ × ٥٠ متر تتابع	ث	٢٥.٤٧	٠.٦١٥	٢٦.٣٧	٠.٦٨٦

\* قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢,٢٠١

يتضح من جدول (٩) وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة فى الإختبارات البدنية وسباقات المضمار (قيد البحث) حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٠.١٠٢ : ٠.٨٤٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على صدق القياس لسباقات المضمار (قيد البحث).

### ٢- الثبات:

تم حساب معامل الثبات من خلال استخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيق الإختبار (Test. Re.test Method) علي عينة قوامها (١٢) تلاميذ من مجتمع البحث ومن غير المشتركين في التجربة الأساسية وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وهذا ما يوضحه جدول (١٠):

## جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لسباقات المضمار قيد البحث (ن=١٢)

م	سباقات المضمار قيد البحث	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			ع	س	ع	س	
١	سباق ١٠٠ متر عدو	ث	١٣.٧٢	٠.٩٠٧	١٢.٧٩	٠.٨٨٨	٠.٣٣٦
٢	سباق ٥٠ × ٤ متر تتابع	ث	٢٥.٤٧	٠.٦١٥	٢٣.٦٨	٠.٨١٨	٠.٤١٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠,٢٤٢

يتضح من جدول (١٠) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لسباقات المضمار قيد البحث، حيث تراوح ما بين (٠,٣٣٦ : ٠,٤١٠) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٢٤٢)، ما يدل علي ثبات قياس السباقات قيد البحث.

## البرنامج التعليمي المقترح :

من خلال الرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة مثل (٢٠١٢م) (٤٨)، (٢٠٠٥م) (٢)، (٢٠٠٥م) (٩)، (٢٠٠٣م) (١)، (٢٠٠٢م) (١٤)، (٢٠٠١م) (٦)، (٢٠٠١م) (١٧)، (٢٠٠١م) (٢٢)، (٢٠٠٠م) (٨) يتضح أن عملية بناء البرنامج عملية نظامية تتطلب خطة شاملة، وتتضمن مجموعة من الإجراءات العلمية المتسلسلة وتم البدء في تنفيذ مجموعة من الخطوات التالية :

١- فلسفة البرنامج.

٢- إستراتيجية البرنامج.

٣- أسس وضع البرنامج.

وقد حرص الباحث على مقابلة السادة المحكمين أثناء فحصهم للبرنامج حتى يتمكن من مناقشتهم والإجابة على إستفساراتهم وجدول (١١) يوضح ذلك

جدول (١١)  
 آراء المحكمين في كفاية البرنامج التعليمي المقترح لسباقات المضمار قيد  
 البحث (ن = ٤)

النسبة المئوية	غير مناسب (١)	مناسب إلى حد ما (٣)	مناسب تماماً (٥)	البيان
٨٠ %	١	-	٣	عدد آراء المحكمين في مدى كفاية البرنامج التعليمي المقترح
	١٦			المجموع

يتضح من جدول (١١) أن نسبة مدى كفاية البرنامج التعليمي المقترح  
 للسباقات قيد البحث للغرض التي وضعت من أجله (٨٠%) هذا إنما يدل على  
 صلاحية البرنامج للتطبيق طبقاً لآراء السادة المحكمين.

ويضيف "محمد السيد على" (٢٠٠٠) أن البرنامج التعليمي الناجح يكون  
 موجهاً نحو تحقيق أهداف محددة مقبولة تترجم إلى أهداف سلوكية تصف أداء  
 المتعلم وتكون قابلة للملاحظة والقياس حيث يتم تحديد المحتوى الذي يحقق  
 الأهداف والاستعانة بآراء الخبراء والتخصصين للمادة العلمية للإضافة والتطوير  
 للبرنامج. (١٩: ١٥٣)

- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول مناسبة التمرينات التنافسية  
 للبرنامج :

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات في  
 مجال سباقات المضمار لتحديد التمرينات التنافسية المناسبة التي قد تساهم في  
 تعليم وتحسين الأداء المهارى لسباقات المضمار قيد البحث ثم قام الباحث  
 بتصميم إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء المتخصصين في سباقات  
 المضمار من أعضاء هيئة التدريس (تخصص ألعاب القوى) وعددهم (٤)  
 خبراء لمعرفة مدى مناسبة التمرينات التنافسية المقترحة للسباقات المضمار قيد  
 البحث، وجدول (١٢) يوضح ذلك :

جدول (١٢)  
النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد التمرينات التنافسية لسباقات  
المضمار قيد البحث (ن = ٤)

رقم التمرين	التكرار	النسبة المئوية	حالة التمرين	رقم التمرين	التكرار	النسبة المئوية	حالة التمرين	رقم التمرين	التكرار	النسبة المئوية	حالة التمرين
١	٤	%١٠٠	✓	٣٧	٤	%١٠٠	✓	١٩	٤	%١٠٠	✓
٢	٤	%١٠٠	✓	٣٨	٣	%٧٥	✓	٢٠	٤	%١٠٠	✓
٣	٤	%١٠٠	✓	٣٩	٤	%١٠٠	✓	٢١	٤	%١٠٠	✓
٤	٤	%١٠٠	✓	٤٠	٤	%١٠٠	✓	٢٢	٤	%١٠٠	✓
٥	٤	%١٠٠	✗	٤١	١	%٢٥	✓	٢٣	٤	%١٠٠	✓
٦	٤	%٧٥	✓	٤٢	٤	%١٠٠	✓	٢٤	٤	%١٠٠	✓
٧	٤	%١٠٠	✓	٤٣	٤	%١٠٠	✓	٢٥	٤	%١٠٠	✓
٨	٤	%١٠٠	✓	٤٤	٤	%١٠٠	✓	٣٦	٤	%١٠٠	✓
٩	١	%٢٥	✗	٤٥	٤	%١٠٠	✓	٢٧	٤	%٢٥	✗
١٠	٤	%١٠٠	✓	٤٦	٣	%٧٥	✓	٢٨	٤	%١٠٠	✓
١١	٤	%١٠٠	✓	٤٧	٤	%١٠٠	✓	٢٩	٤	%١٠٠	✓
١٢	٣	%٧٥	✓	٤٨	٢	%٥٠	✗	٣٠	٤	%٧٥	✓
١٣	٤	%١٠٠	✓	٤٩	٤	%١٠٠	✓	٣١	٤	%١٠٠	✓
١٤	٤	%١٠٠	✓	٥٠	٤	%١٠٠	✓	٣٢	٤	%١٠٠	✓
١٥	٤	%١٠٠	✓	٥١	٣	%٧٥	✓	٣٣	٤	%١٠٠	✓
١٦	٤	%٥٠	✗	٥٢	٤	%١٠٠	✓	٣٤	٤	%١٠٠	✓
١٧	٤	%١٠٠	✓		٤	%١٠٠	✓	٣٥	٤	%١٠٠	✓
١٨	٤	%١٠٠	✓		٤	%١٠٠	✓	٣٦	٤	%١٠٠	✓

يتضح من جدول (١٢) أن نسبة آراء السادة الخبراء لتحديد التمرينات التنافسية المناسبة لسباقات المضمار قيد البحث لتلاميذ الصف الثالث الإعدادي تراوحت النسبة المئوية بين (٢٥% - ١٠٠%) وهذا يدل على مدى اتفاق السادة الخبراء على تلك التمرينات وقد ارتضى الباحث بقبول التمرينات الحاصلة على نسبة موافقة (٧٥% - ١٠٠%) حيث تم حذف (٣) تمرينات من إجمالي (٥٢) تمرين لجميع سباقات المضمار قيد البحث وذلك لصعوبة التمرينات الأربعة وعدم ملائمتهم للمرحلة السنوية (الصف الثالث الإعدادي) وهى تمرين رقم (٩، ٣٠، ٥٢) وباقي التمرينات فى السباقات بنسبة (٧٥% - ١٠٠%).



## الدراسات الاستطلاعية:

### ١ - الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة مماثلة لعينة البحث ومن نفس المجتمع وذلك فى الفترة من ١٧/٩/٢٠١٨م: ١/١٠/٢٠١٨م.

- تم ترتيب الإختبارات علي النحو التالى:

أولاً: القياسات الأنثروبومترية ( قياس الطول - الوزن ).  
ثانياً: الإختبارات البدنية.

ثالثاً: إختبارات سباقات المضمار قيد البحث.

### ٢ - القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلى على مجموعتين البحث التجريبية والضابطة وذلك خلال الفترة من (١٥ : ١٨/١٠/٢٠١٨م) للعينة الأساسية قيد البحث.

### ٣ - تطبيق برنامج التمرينات التنافسية:

تم عرض البرنامج التعليمي على السادة الخبراء المتخصصين فى مجال ألعاب القوى وذلك لتقنين البرنامج والإستعداد لتنفيذ البرنامج التعليمى بإستخدام التمرينات التنافسية لتعليم سباقات المضمار الأساسية المنهجية على تلاميذ الصف الثالث الإعدادى بمدرسة الجلاء الإعدادية التابعة لإدارة أسبوط التعليمية بمحافظة أسبوط (المجموعة التجريبية)، لمدة (٤) أسابيع وذلك فى الفترة من ٢٠/١٠/٢٠١٨م إلى ٢٠/١١/٢٠١٨م، بواقع عدد وحدتين تعليميتين، الوحدة الأولى تضم (٣) دروس تعليمية لتعليم سباق ١٠٠ متر عدو، الوحدة الثانية تضم (٥) دروس تعليمية لتعليم سباق ٤ × ٥٠ متر تتابع، تمرينات على السباقات التى سبق تعلمها).

### ٤ - القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة عينة البحث خلال الفترة من ٢٥/١١/٢٠١٨م إلى ٢٨/١١/٢٠١٨م وبنفس الشروط التى تم إتباعها فى القياس القبلي.

## عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تحقيقاً لهدف البحث ووصولاً إلى بناء برنامج تعليمي باستخدام التمرينات التنافسية التعليمية وقياس أثره على مستوى أداء سباقات المضمار لتلاميذ الحلقة الثانية مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة أسيوط، وفي إطار المنهج المستخدم، وأدوات جمع البيانات المستخدمة، قام الباحث بالإجابة على الفروض التالية:

أولاً: عرض نتائج الفرض الأول وتفسيره ومناقشته:

### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (ن = ٢٠)

م	المتغيرات البدنية	العنصر المقاس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن
			ع	س	ع	س		
١	التقدم مع لمس الأرض أسفل الجسم وجانبه(عدد)	المرونة الديناميكية	١٨.٤٠	٥.٣٥	٢١.٧٠	٢.٩٧	٢.٩١٧	١٧.٩٣
٢	العدو لمسافة ٣٠م/ث	السرعة	٨.٤٧	٠.٩٠	٧.٧٩	٠.٢٩	٢.٩٨٧	١٨.٠٢
٣	إختبار نط الحبل (عدد)	التوافق	٠.٦٠١	٠.٩٦	٨٦.١	٠.٥١	٢.٧٧٣	٣٥.٧٩
٤	الشد لأعلى من التعلق على العقلة (عدد)	قوة الذراعين والكتفين	٥.٢٠	١.٧٦	٦.٨٠	٠.٨٤	٤.٥٤٤	١٦.٢٥
٥	الوثب العريض من الثبات (سم)	قوة الرجلين	٠.٧٥	٢.٤٨	٢.١	١.٣١	٢.٢٣٩	٢٢.٦٦
٦	الجلوس من الرقود (عدد)	قوة وجلد عضلات البطن	١٨.٠٠	٤.٥١	٢٤.٧٠	٣.١٩	٤.٦٥٨	٣٧.٣٣
٧	الوقوف على القدم المفضلة (ث)	التوازن	٩.٤٠	٢.٤٥	١٧.٥٠	٢.٠٢٣	١٢.١١٧	٥٤.٥٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة  $0.05 = 2.086$

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث عند مستوي دلالة (٠.٠٥) في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلي من قيمتها الجدولية حيث تراوحت ما بين (٢.٢٣٩ إلي ١٢.١١٧) عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

ويرجع الباحث زيادة نسبة التحسن للصفات البدنية إلى تنمية المرونة والسرعة والتوازن وقدرة الرجلين والذراعين والبطن داخل حصص التربية الرياضية أدى إلى أن يشعر التلميذ بإكتساب الإحساس الحركي وتحسين قدرة المجالات البدنية والحسية خاصة الحركية والبصرية مما أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى لسباقات المضمار قيد البحث.

وهذا يعنى أن التدريس الهادف للحركات يعد الأساس للتقدم بالمستوى الخاص للصفات البدنية وهذا ما يشير إليه "السيد على عبد المقصود" (٢٠٠٥م) حيث يدخل فى تحديد مستوى الصفات البدنية كمية ونوع ودرجة المهارات التى يتقنها الفرد الرياضى وتعتبر بمثابة الأساس لمستواه. (٧: ٩٩)

- وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث الذى ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدي.

ثانياً: عرض نتائج الفرض الثانى وتفسيره ومناقشته:

#### جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (ن = ٢٠)

م	الإختبارات	العنصر المقاس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
			س	ع	س	ع		
١	التقدم مع لمس الأرض أسفل الجسم وجانبه(عدد)	المرونة الديناميكية	١٨.٢٠	٥.٢٠	٣٤.٠٥	٣.٤٨	٨٧.٨١	٩.٧١٩*

#### تابع جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة  
التجريبية في المتغيرات البدنية (ن = ٢٠)

م	الإختبارات	العنصر المقاس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
			س	ع	س	ع		
٢	العدو لمسافة ٣٠م/ث	السرعة	٨.٦٣	٠.٧٤٩	٦.٥٢	٠.٣٣٥	٢٩.٤٤	١١.٦١٢*
٣	إختبار نط الحبل (عدد)	التوافق	٦٤.٥٠	١.٠٥	٩٣.٠٢	٠.٦٧٠	٥٦.٦٦	١٠.٣٩٨*
٤	الشد لأعلى من التعلق على العقلة (عدد)	قوة الذراعين والكتفين	٥.٠٠	١.٥٩	١١.٠٠	٠.٦٧٦	٥٢.٢٠	١٤.٥٨٢*
٥	الوثب العريض من الثبات (سم)	قوة الرجلين	٠.٨٠	١.٨١	٢.٥٧	٠.١٢٢	٧٩.٠٣	١٩.٣٣٢*
٦	الجلوس من الرقود (عدد)	قوة وجدل عضلات البطن	١٨.٧٠	٥.١٨	٤٤.٤٥	٣.٣٣	٩٥.٥٥	٢٠.٤٩٧*
٧	الوقوف على القدم المفضلة (ث)	التوازن	٩.١٥	٢.٥٨	٢٧.٤٠	١.٩٨	٧٥.٤٠	٢١.٥٥٤*

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة  $٠.٠٥ = ٢.٠٨٦$

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث عند مستوي دلالة (٠.٠٥) في جميع المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية حيث تراوحت ما بين (٩.٧١٩ إلي ٢١.٥٥٤) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٩.٤٤ إلي ٩٥.٥٥).

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى البرنامج المقترح نتيجة إستخدام التمرينات التنافسية داخل الدروس التعليمية التي كان لها الأثر في زيادة نسبة التحسن، أيضاً احتواء البرنامج على تنمية عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري واشتراكهم في عملية واحدة أثناء تنفيذ الدروس التعليمية .

- وبذلك يتحقق الفرض الثانى للبحث الذى ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدى.  
ثالثاً: عرض نتائج الفرض الثالث وتفسيره ومناقشته:

### جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء سباقات المضمار قيد البحث للمجموعة الضابطة (ن = ٢٠)

م	سباقات المضمار	القياس القبلى		القياس البعدى		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع	س	ع		
١	سباق ١٠٠ متر عدو	١٦.٣٠	١٦.٢١	١٤.٥٣	١.٠٧	١.٧٧	٥.٨١٨
٢	سباق ٤ × ٥٠ متر تتابع	٢٧.٢٦	١٠.٠٨	٢٥.٥٤	٠.٨٩٢	١.٧٢	١.٢٠٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة  $٠.٠٥ = ٢.٠٨٦$

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء سباقات المضمار قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى لدي عينة البحث عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية حيث تراوحت ما بين (١.٢٠٥) إلي (٥.٨١٨) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١.٧٢) إلي (١.٧٧).

يرجع أيضاً الباحث هذا التحسن فى القياس البعدى إلى برنامج التمرينات التنافسية من التمرينات المتنوعة والدروس التعليمية المختلفة والخاصة بكل سباق من السباقات المقررة على تلاميذ الصف الثالث الإعدادى واحتواءها على الأنشطة التعليمية والتطبيقية وتكامل أجزاء الدرس، ومناسبة الأهداف لكل درس وفقاً للأسس العلمية بالإضافة إلى ما للتمرينات التعليمية والخطوات الفنية الصحيحة من تأثير إيجابي لدى التلاميذ، فقد أتاحت الفرصة للمشاركة بسرور فى الأنشطة التعليمية المختلفة والتي هدفت إلى تعلم الأداء المهارى، من خلال إستغلال حب التمييز فى هذه المرحلة إلى الرغبة فى

التفوق فى الأداء الحركى والرغبة فى تعلم الأداء الحركى وخاصة السباقات التى تتميز بصعوبة الأداء وكذلك السباقات التى تكون فى صورة تنافسية.

وقد ذكرت "ذكية إبراهيم، نوال شلتوت، ميرفت خفاجة" (٢٠٠٢م)، أن التلميذ يستطيع فى هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها وخاصة الجمباز - السباحة - ألعاب القوى - الفروسية - كرة القدم، ولذلك يجب أن يهتم مدرس التربية الرياضية بهذه الأنشطة فيقدم لهم الإرشادات والتوجيهات والقوانين المؤثرة فى الأنشطة الرياضية المختلفة وفى تعلم المهارات الحركية. (١١: ٦٣)

وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كلاً من (٢٠١٨م) (٢٥)، (٢٠١٥م) (١٨) (٢٠٠٢م) (٢٣) التى ساهمت فى تحسن مستوى الأداء لسباقات (١٠٠ متر عدو - التتابع).

- وبذلك يتحقق الفرض الثالث للبحث الذى ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء سباقات (١٠٠م عدو، ٤ × ٥٠ متر تتابع) لصالح القياس البعدى.

رابعاً: عرض نتائج الفرض الرابع وتفسيره ومناقشته:

### جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلىة والبعدية

للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية (ن = ٢٠)

م	سباقات المضمار	القياس القبلى		القياس البعدى		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع	س	ع		
١	سباق ١٠٠ متر عدو	١٥.٨٥	٠.٩٢٩	١٢.٥٣	٠.٧٣٦	٣.٣٢	١١.٠٨٤
٢	سباق ٤ × ٥٠ متر تتابع	٢٦.٨٢	١.٠٤	٢٢.٩٢	٠.٦٥١	٣.٩	١٤.٤٨٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٨٦

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء سباقات المضمار قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية حيث تراوحت ما بين (١١.٠٨٤ إلى ١٤.٤٨٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣.٣٢ إلى ٣.٠٩).

ويرجع الباحث هذا التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي إلى تطبيق برنامج التمرينات التنافسية من قبل الباحث والذي وجه أساساً إلى تنمية سباقات المضمار قيد البحث.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كلاً من (٢٠١٣م)، (١٦)، (٢٠١٠م) (٤)، (٢٠١٠) (٢٤)، (٢٠١٠م) (١٠)، (٢٠٠٧م) (٥)، (٢٠٠٤م) (٣)، (٢٠٠٣م) (١٣)، (٢٠٠٩م) (٢٦)، (٢٠٠٠م) (٢٧) والتي إستخدامت أسلوب التنافس لتحسين مستوى الأداء المهارى سواء فى كرة القدم أو الكرة الطائرة أو كرة اليد أو المباراة حيث أشارت نتائجها تأثير إيجابى.

حيث أشار كلا من "محمد الكردانى، مصطفى السايح" (٢٠٠٢م) إلى أن النشاط التعليمي للدرس هو أساس الخطة الدراسية التى يلتزم بها المعلم لتعليم المهارات الحركية، كما أنه يعتبر العنصر الأساس للدرس حيث إن الغرض منها تعليم مهارة رئيسية تحقق الهدف المباشر من الدرس وذلك من خلال تحقيق الأهداف الفرعية (مهارى/ بدنى/ معرفى). (٢١: ١٤٩)

- وبذلك يتحقق الفرض الرابع للبحث الذى ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء سباقات (١٠٠م عدو، ٤ × ٥٠ متر تتابع) لصالح القياس البعدي.

خامساً: عرض نتائج الفرض الخامس وتفسيره ومناقشته:

#### جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٤٠)

م	المتغيرات البدنية	العنصر المقاس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة
			ع	س	ع	س	
١	التقدم مع لمس الأرض أسفل الجسم وجانبه(عدد)	المرونة الديناميكية	٢.٩٧	٢١.٧٠	٣٤.٠٥	٣.٤٨	٤.٦٦
٢	العدو لمسافة ٣٠م/ث	السرعة	٠.٢٩	٧.٧٩	٦.٥٢	٠.٣٣٥	٦.٥١
٣	إختبار نط الحبل (عدد)	التوافق	٠.٥١	٨٦.١	٩٣.٠٢	٠.٦٧٠	٣.١٤
٤	الشد لأعلى من التعلق على العقلة (عدد)	قوة الذراعين والكتفين	٠.٨٤	٦.٨٠	١١.٠٠	٠.٦٧٦	٧.٨١
٥	الوثب العريض من الثبات (سم)	قوة الرجلين	١.٣١	٢.١	٢.٥٧	٠.١٢٢	٢.٩٩
٦	الجلوس من الرقود (عدد)	قوة وجلد عضلات البطن	٣.١٩	٢٤.٧٠	٤٤.٤٥	٣.٣٣	٩.١٧
٧	الوقوف على القدم المفضلة (ث)	التوازن	٢٠.٢٣	١٧.٥٠	٢٧.٤٠	١.٩٨	٨.١٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة  $٠.٠٥ = ٢.٠٨٦$

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة احصائياً بين توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث عند مستوي دلالة (٠.٠٥) في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلي من قيمتها الجدولية حيث تراوحت ما بين (٢.٩٩ : ٩.١٧) عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

### جدول (١٨)



دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء سباقات المضمار قيد البحث (ن = ٤٠)

م	سباقات المضمار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة
		ع	س	ع	س	
١	سباق ١٠٠ متر عدو	١٤.٥٣	١.٠٧	١٢.٥٣	٠.٧٣٦	٥.١٣
٢	سباق ٥٠ × ٤ متر تتابع	٢٥.٥٤	٠.٨٩٢	٢٢.٩٢	٠.٦٥١	٤.١٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة  $٠.٠٥ = ٢.٠٨٦$

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء سباقات المضمار قيد البحث لصالح القياس البعدي لمجموعة التجريبية لدي عينة البحث عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية حيث تراوحت ما بين (٤.١٦ : ٥.١٣) عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

يتضح من جدول (١٧)، (١٨) ومن خلال مقارنة نتائج القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البدنية ومستوى أداء سباقات (١٠٠ م عدو، ٥٠ × ٤ متر تتابع) أن هناك نسبة تحسن واضحة في النتائج البعدية للمجموعة التجريبية، ويدل هذا على أن إستخدام التمرينات التنافسية له تأثير إيجابي في تحسين مستوى أداء سباقات (١٠٠ م عدو، ٥٠ × ٤ متر تتابع)

- وبذلك يتحقق الفرض الخامس للبحث الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين

الضابطة والتجريبية في الإختبارات البدنية ومستوى أداء سباقات (١٠٠م عدو، ٤ × ٥٠ متر تتابع) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.  
الإستنتاجات:

- ١- برنامج التمرينات التنافسية له تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء البدني لسباقات المضمار قيد البحث لتلاميذ الصف الثالث بالحلقة الثانية مرحلة التعليم الأساسي.
- ٢- برنامج التمرينات التنافسية له تأثير إيجابي على تحسين مستوى أداء سباقات المضمار قيد البحث لتلاميذ الصف الثالث بالحلقة الثانية مرحلة التعليم الأساسي.

#### التوصيات:

- ١- ضرورة تعليم التلاميذ باستمرار على التمرينات التنافسية وذلك لزيادة خبرة التلاميذ للتعامل مع مثل هذه المواقف والتغلب عليها قبل أن يواجهها أثناء أداء سباقات المضمار قيد البحث.
- ٢- توجيه إهتمام المدرسين والمدربين في المجال الرياضي لإستخدام برامج التمرينات التنافسية كوسيلة في تعلم سباقات ألعاب القوى.

### (( المراجع ))

#### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو النجا أحمد عز الدين: المناهج فى التربية الرياضية (للأسوياء - الخواص)، مكتبة شجرة الدر، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٢- أحمد عبد المنعم عبد الباقي: "فاعلية برنامج تعليمى بإستخدام الوسائط التعليمية المتعددة على جوانب تعلم بعض مهارات الجمباز

لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي"، رسالة ماجستير جامعة طنطا، ٢٠٠٥م.

٣- أحمد محمد عبدالله: "تأثير برنامج تدريس باستخدام مواقف اللعب التنافسية على فاعلية التشكيلات الهجومية للاعبين لكرة الطائرة، رسالة ماجستير، غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٤م.

٤- أحمد محمد على شحاته: "تأثير استخدام الاسلوب التنافسي علي تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة اليد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٠م.

٥- أسامة أحمد إسماعيل: "تأثير استخدام أسلوب نموذج المنافسة على فعالية الاداء الهجومى وعلاقته بنتائج المباريات للمبارزين الناشئين تحت ١٥ سنة"، رسالة دكتوراه، غير منشوره، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٧م.

٦- الإدارة العامة للتربية الرياضية والإجتماعية: مشروع البرامج التنفيذية لمناهج التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بنات، ٢٠٠١م.

٧- السيد على عبد المقصود: "نظريات الحركة"، ط٣، المؤلف، القاهرة، ٢٠٠٥م.

٨- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: "مناهج التربية البدنية المعاصرة"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.

٩- حسنين عبد الهادي حسنين: "تأثير برنامج تعليمي مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية لطلاب المرحلة

الإعدادية بمحافظة الدقهلية"، رسالة ماجستير، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م.

١٠- خالد عبد النور الخضرى عبد الفتاح: "تأثير استخدام تدريبات المواقف التنافسية بالاتجاه المفرد والمركب على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئ كرة القدم"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠١٠م.

١١- نكية إبراهيم كامل، نوال إبراهيم شلتوت، ميرفت على خفاجة: طرق التدريس في التربية الرياضية (أساسيات في تدريب التربية الرياضية، الجزء الأول)، ط١، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ٢٠٠٢م.

١٢- سامية فرغلى منصور: التدريس والتدريب الميدانى فى التربية الرياضية، دار الحكمة، الاسكندرية، ٢٠٠٢م.

١٣- سمر مصطفى حسين أحمد: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المنافسة على مستوى الأداء فى رياضة المبارزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.

١٤- عبد الحميد محمد شرف: البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسيواء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، ط٣، القاهرة، ٢٠٠٥م.

١٥- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضى - نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.

- ١٦- **محمد إبراهيم محمد عبده المتبولي**: "تموذج تنافسى للمبتدئين فى كرة القدم فى جمهورية مصر العربية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠١٣م.
- ١٧- **محمد الحماحمى**، **أمين أنور الخولى**: أسس بناء برنامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٨- **محمد السيد أحمد شعبان**: تأثير بعض التدريبات التوافقية والمهارية على زمن التسليم والتسلم لسباق ٤×١٠٠ متر تتابع، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٥م.
- ١٩- **محمد السيد على**: مصطلحات فى المناهج وطرق التدريس، ط٢، دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٢٠- **محمد حسن علاوى**: سيكولوجية المدرب الرياضي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٢١- **محمد فتحي الكرداني**، **مصطفى السايح محمد**: "التربية العملية بين النظرية والتطبيق"، ط١، دار الجامعين للطباعة، ٢٠٠٢م.
- ٢٢- **محمد مصطفى الديب**: سيكولوجية التعاون والتنافس والفردية، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٣- **محمود محمد لبيب سليمان**: "برنامج تدريبي مقترح لتحسين زمن رد الفعل لدي متسابقى عدو المسافات القصيرة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٢م.

٢٤- مروى أحمد محمد عامر: "فعالية أسلوب التنافس على مستوى اداء بعض المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الإعدادية"، رسالة ماجستير، غير منشوره، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٠م.

٢٥- منيرة السيد السيد بدر الدين: "تأثير استخدام بعض التدريبات البصرية على تحسين عملية التسليم والتسلم لسباق التتابع"، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠١٨م.

### ثانياً : المراجع الأجنبية:

26- Alvarez JG, D Ottavio, Vera JG,: "Aerobic fitness in futsal players of different competitive level", Castagna C. Different Competitive Level, Faculty Of Education And Humanities Of Melilla, Department Of Physical Education And Sports University Of Grenada Melilla, Spain, 2009.

26- Lawless, susanjane,: The effects volleyball game modification childrens opportunity to respond and academic, 2001.