

## برنامج تدريبي لتحسين بعض المهارات الحركية الاساسية لمسابقات الميدان

والمضمار تحت ١٢ سنة

د/ فهد محمد ابراهيم قناوي

### مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل في حياة الانسان حيث تنمو قدراته وتتضح مواهبه ويكون قابلا للتأثر والتوجيه والتشكيل , لذا فإن العناية بالطفولة والاهتمام بأنشطتها من أهم المؤشرات التي تسهم في تقدم المجتمعات , مما يوجب على القائمين على تخطيط وتصميم البرامج أن تتميز بشمولية وتعد جوانبها مع التركيز على تحسين القدرات الحركية العامة (القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوافق) ويتم التدريب في هذه المرحلة من خلال التوسع في استخدام استراتيجية الاعداد الشامل التي تعتمد على تطوير القدرات الحركية عامة وتحسين المهارات الاساسية خاصة.(٢٣ : ٣٥٩)

وقد اهتم الأطفال منذ زمن بعيد بالتنافس مع بعضهم البعض ووضع انفسهم في مقارنة مع الآخرين ومن ثم تتيح ألعاب الميدان والمضمار بما تحتويه من مسابقات متنوعة فرصة توافر برنامج ممتاز لهذا النوع من التنافس النبيل .

تذكر خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع (٢٠٠١) أنه يجب ان يشترك الاطفال في المرحلة التمهيديّة ( من ١٠ : ١٢ سنوات ) في برامج تدريب تتسم بالشدّة المنخفضة حيث تميل البرامج إلى الترويح اكثر منها إلى التدريب , فمعظم الاطفال لا يمتلكون القدرة البدنية او الفسيولوجية المتطلبة للتدريبات عالية الشدة.(٨ : ٥١)

كما أن تشجيع الاطفال على المشاركة في الانشطة الرياضية أحد أهم الاهداف التي تساعد على تحسين الحالة الصحية لهم على المدى البعيد . وكذا يتضح أن الصحة البدنية تتحقق من خلال الحياة النشطة والتي يمكن تحقيقها من خلال قاعدة عامة من اساسيات الحركة والرغبة في المشاركة في ومن أهم العوامل التي تضمن التطبيق الناجح لإدارة الجودة الشاملة هو دعم وتأييد الإدارة العليا لها ،والذي ينبع من اقتناعها وإيمانها بضرورة التطوير المستمر، حيث أن قرار تطبيق إدارة الجودة الشاملة قرار استراتيجي لا يتوقع اتخاذ القرار ومتطلبات نجاحه دون أن ينبع عن قناعة تامة من الشخص ذاته وبدعم ومؤازرة كاملة من الإدارة العليا. (١١ : ١٨،١٩)

أنشطة متنوعة مدى الحياة . فإن ألعاب الميدان والمضمار تعد أكثر الانشطة الرياضية ملائمة لترسيخ الاسس الصحية السليمة للنشاط الحركي ولذا فقد تم تسمية مسابقات الميدان والمضمار للأطفال لتوجه هذا التحدي بتقديمها مهام مختلفة ومنسقة ومرتبطة بالمراحل السنوية. (٧)

- دكتوراه التدريب الرياضي وعلوم الحركة تخصص مسابقات الميدان والمضمار-كلية التربية الرياضية-جامعة الاسكندرية.



مؤتمر شباب الباحثين الثاني

علوم الرياضة وتكنولوجيا  
الذكاء الاصطناعي

ومما لا شك فيه ان اتاحة الخبرات الحركية الجديدة توفر للأطفال على الاقل تحديات حركية متنوعة في جو من التلقائية والاستمتاع يتطلب التغيير . لهذا يجب على المهتمين ابتكار برامج تجسد العناصر الأساسية التي تحفز الأطفال على ممارسة الألعاب الرياضية.

وتضيف خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع (٢٠٠١) أنه يجب على المدرب الاهتمام بالتنمية الشاملة في جميع الاتجاهات الخاصة بهذه المرحلة السنوية حيث أن اسلوب التنمية الشاملة في جميع الاتجاهات شائع الاستخدام في دول شرق اوربا، حيث تقوم المدارس الرياضية بتقديم برامج التدريب الأساسية التي تتأسس على تطوير الحركات الأساسية مثل الجري ، الوثب، الرمي ، اللقف وحركات الاتزان وعليه يصبح الطفل على درجة عالية من التوافق الحركي والعقلي العصبي والتي تمكنهم من النجاح في مختلف الرياضات الفردية مثل مسابقات الميدان والمضمار. (٢٠:٨)

كما إنه يجب الاهتمام بوضع برامج للأطفال تضم أنشطة حركية متنوعة بحيث لا تقل نسبتها عن ٧٠ % من محتوى البرنامج مما يؤثر على تحسين القدرات الحركية الاساسية للطفل( رشاقة وتوافق وتوازن ودقة...). وهذا ما أشارت الية خيرية السكري و محمد بريقع (٢٠٠١) ان بعض المدربين يركزون على التدريبات التي تحقق النتائج السريعة غير مدركين لما سيحدث لهؤلاء الصغار في المستقبل ، كذلك يسعى بعضهم إلى تشجيع الرياضي الناشئ على التركيز الضيق في التطوير السريع في رياضتهم قبل أن يكون مستعدا بدنيا وفسولوجيا ونفسيا. (٨ : ٩) .

وتعد المهارات الحركية متطلباً رئيسياً وقلياً لأغلب المهارات المتعلقة بالألعاب الرياضية لأنها مرتبطة بنضج وتطور الجهاز العصبي والحركي ، وان الفشل في الوصول إلى التطور والإتقان لهذه المهارات يعمل كحاجز لتطور المهارات الحركية التي يتم استخدامها في الألعاب الرياضية إذ تؤكد ذلك فريدة عثمان (١٩٨٤).

وتتفق مشكلة البحث مع كلا من عفاف خطاب (١٩٩٧) (٢٢) ، جلال سالم (١٩٩٢) (١٣) ، أحمد السيد (٢٠٠٤) (١) ، أحمد شهدة (٢٠٠٦) (٣) ، ياسر موسى (٢٠٠٧) (٣٩) ، مهند ابو حمر (٢٠٠٩) (٣٥) ، إيمان نجيب (٢٠١٠) (١٢) ان استخدام التدريبات النوعية يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة في مستوى أداء وفعالية العملية التدريبية وذلك لأنها تساهم في تطوير الاداء المهارى باستخدام المجموعة العضلية بالمهارة وفي نفس المسار الحركي وتتماشى مع اقصى درجات التخصص في الاداء المهارى كما ونوعا وتوقيتا.

وتتفق الدراسة ايضا أحمد إبراهيم (١٩٩٩) ان هناك شبه اتفاق بين العديد من آراء الخبراء في ان كل مهارة حركية في الرياضة تتطلب أداؤها نوعية معينة من القدرات الحركية (البدنية) وبالتالي تمارين نوعية معينة وذلك من أجل الارتقاء بمستوى أداؤها ، ويضيف نقلا عن "اوказ اكرو استريفك" (١٩٨٤) ان يفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة بالرياضة من خلال استخدام الاداء الحركي لتمارين متشابهة لطبيعة الاداء الحركي لتلك الحركات الاساسية. (٢: ٢١٥، ٢١٦)

ومما سبق يتضح أهمية البرامج التدريبية للمهارات الحركية الأساسية للاعبين مسابقات الميدان والمضمار بصفه عامة والمرحلة السنية (١٠-١٢) بصفة خاصة لما لها من أهمية بالغة في عملية التأسيس للجانب البدني والمهاري لهذه المرحلة ، وفي ضوء هذا و في ظل جائحة كورونا وقلة الانشطة الحركية بالمدارس. ومن خلال عمل الباحث في تدريس وتدريب المهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار التي تم وضعها من قبل وزارة التربية والتعليم مرحلة التعليم الاساسي وهذا مما دفع الباحث لتحليل المحتوى الحالي للبرامج مرفق ( ٩ ) الذي صمم من قبل وزارة التربية والتعليم من عدة سنوات ولم يستحدث عليه اي تعديل يواكب الامور المتلاحقة والظروف الراهنة، وكذلك بالرجوع للمحتوى الذى وضعت الاتحاد الدولي لألعاب القوى أثبت ان التحدي الذي يواجه مدرس التربية الرياضية في صياغة مفهوم جديد للمهارات الحركية الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار والتي تنفرد بتلبية الاحتياجات التنموية للأطفال . وتقديم ألعاب قوية شيقة ومقبولة وتعليمية للأطفال. (٨ : ٦)

لذلك قام الباحث بدراسة استطلاعية على طلاب العينة من المرحلة السنية تحت ١٢ سنة ، وكان هدف هذه الدراسة قياس المهارات الحركية المركبة ( الرشاقة والمرونة التوافق والاتزان ) والمهارات الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار ( جري ، وثب ، رمي ) جدول ( ٢/٣ ) ( ٣/٣ ) ، وتم التوصل إلى أن وحدات البرنامج الذى أقرته وزارة التربية والتعليم يتجه بشكل عام للتعليم وليس للتدريب ولم يساهم بشكل فعال في تحسين مستوى المهارات الحركية المركبة والمهارات الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار ( جري - وثب - رمي ) بدليل نتائج الذى حصل عليها الباحث في قياسها وانخفاض المستوى الرقمي بها . وكذلك تم التوصل الى أن الوحدات لا تساهم بشكل فعال في تنمية المهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار ( لهذه المرحلة نظرا لأنها يغلب عليها الجانب التعليمي فلا تساهم في تحسين المستوى الرقمي مما دفع الباحث إلى التفكير في وضع برنامج يتم من خلاله دمج وتعديل النماذج التقليدية المتوفرة حاليا في برنامج وزارة التربية والتعليم بنماذج تدريبية مدمجة للمهارات الحركية المركبة مما يتيح ممارسة وتدريب المهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار ( جري - وثب - رمي ) مما قد يساهم بشكل فعال في تحسن مستواها الرقمي . كما أن هذه المهارات تعد بمثابة القاعدة الأساسية للممارسة الحركية للطفل إذ تعد الأساس المتين الذي تبنى عليه غالبية الألعاب الرياضية، لذلك فمن الأهمية إن تتبوأ برامج تطوير المهارات الحركية الأساسية وأنماطها المكانة الملائمة والمبكرة من حياة الطفل، فعلى الرغم من إن تطور هذه المهارات يرجع إلى عوامل وراثية، إلا إن البيئة وما يتصل بها من تعليم وتدريب لها دور كبير في تطويرها لذلك فمن الأفضل إن نكسب ظروفأ بيئية مناسبة لتطوير هذه المهارات في مرحلة المدرسة حيث تعد هذه المرحلة مرحلة حيوية ومهمة للتطور الحركي عند الأطفال، إذ يؤكد ( يعرب خيون ١٩٩٤ ) بأنه "من المهم توفير ظروف بيئية جيدة لأطفال بالبرامج المدرسية لغرض إعطاءهم فرصة تطوير المهارات الحركية الأساسية

وهذا مما دفع الباحث لتصميم وتطبيق برنامج مقترح لتحسين المهارات الحركية الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار ( جري - وثب - رمى ) اما لا في تحسينها رقميا.

#### أهمية البحث :

تصميم وتطبيق برنامج تدريبي لتحسين المهارات الحركية الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار ( جري - وثب - رمى ) لزيادة الوعي بالممارسة وتكوين قاعدة للاعبين لتغذية الفرق الرياضية وهذا ما تتجه إليه سياسة الدولة في إعداد بطل أولمبي في الوقت الحالي.

التنويه لوزارة التربية والتعليم بتعديل النماذج التعليمية للمرحلة السنية وعدم اقتصارها على الجانب التعليمي فقط حيث لا توجد قاعدة بيانات أو سجلات في المناطق التعليمية أو المدارس بوجود للاعبين بالمرحلة السنية تحت ١٢ سنة لافتقار المقررات للجانب التدريبي .

#### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تحسين المهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار ( جري - وثب - رمى ) للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة من خلال تطبيق برنامج مقترح ومعرفة تأثيره عليهم .

#### فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في القدرات الحركية لمسابقات الميدان والمضمار ( قيد البحث).

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في المهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان و المضمار ( قيد البحث).

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في المهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان و المضمار ( قيد البحث).

٤- توجد حجم تأثير بين بعض القياسات القدرات الحركية والمهارات الحركية الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار تحت ١٢ سنة بين المجموعة الضابطة والتجريبية .

#### الاطار النظري:

#### -مسابقات الميدان والمضمار (جري- وثب - رمى):

تعد ألعاب القوى عروس الألعاب الاولمبية لأنها اللعبة التي تتعدد فيها الفعاليات بشكل كبير لمتابعتها لما فيها من إثارة تبرز إمكانات الفرد والجماعة في التنافس.

ويشير ريسان خريبط (٢٠٠٢) أنه تحتل مسابقات الميدان والمضمار مكانة هامة في جدول الالوسمة حيث يبلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات الرياضية الأخرى ولذلك فان لها الدور الكبير في تسلسل الدول في النتيجة العامة في الدورات الاولمبية والقارية والاقليمية. (١٦ : ٢٠)

سميت مسابقات الميدان والمضمار بأمر الرياضات انطلاقاً من امتلاك مسابقاتها للأسس العامة للمقدرة الحركية المتنوعة في عناصرها والشاملة في محتوياتها والتي تعتمد إلى حد كبير على النشاط الطبيعي للفرد , حيث ان ما يفعله الطفل عندما يقف على قدميه هو المشي والارتقاء للأشياء , أي ان طبيعته يمارس رياضة المشي والجري والوثب والرمي , وعلى ذلك فإنها الرياضة الاولى التي يمارسها الانسان هي رياضة مسابقات الميدان والمضمار . ( ١٨ : ٣ )

يؤكد الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٦) أنه بعد إجراء البحوث والدراسات في الوقت الحالي أثبتت إن التحدي الذي يواجه الاتحاد الدولي لألعاب القوى هو صياغة مفهوم جديد لألعاب الميدان والمضمار والتي تنفرد بتلبية الاحتياجات التنموية للأطفال, ومن المؤكد أن أي مقترح يجب إن يأخذ في الاعتبار تقديم ألعاب قوى شيقة ومقبولة لدى الاطفال. (٨)

### -ألعاب القوى للأطفال:

يهتم الأطفال منذ زمن بعيد بالتنافس مع بعضهم البعض ووضع أنفسهم في مقارنة مع الاخرين ومن ثم تتيح ألعاب القوى بما تحتويه من مسابقات متنوعة فرصة توافر برنامج ممتاز لهذا النوع من التنافس النبيل, بل وتعتبر ألعاب القوى من الانشطة التي تتميز بجاذبيتها للأطفال, ولهذا يجب على المهتمين بالرياضة ابتكار برامج العناصر الأساسية التي تحفز الأطفال على ممارسة الألعاب الرياضية .

ويرى سعد الدين الشرنوبى (١٩٩٨) أنه بالنسبة لمسابقات الميدان والمضمار للأطفال فانه أول ما يفعله الطفل عندما يقف على قدميه هو المشي وعندما يشتد نموه يبدأ في الجري والقفز وراء الأشياء يمينا ويسارا أي انه بطبيعته يمارس رياضات المشي والجري والقفز وعلى ذلك فان الرياضات الاولى التي يمارسها الانسان هي مسابقات الميدان والمضمار لذلك نسعي نحن الباحثين على اجراء العديد من البحوث, حيث انه قد اصبحت هناك حاجة ملحة لتطوير نموذج جديد من برامج الأطفال والتي يبرز تحديا لصياغة مفهوم جديد لمسابقات الميدان والمضمار والتي تنفرد بتلبية الاحتياجات التنموية للأطفال وللعمل على تلبية تلك الاحتياجات لتنمية وتطوير ألعاب الميدان والمضمار للأطفال, ويمكن من خلالها تجريب وممارسة الحركات الرياضية الأساسية وهي (العدو, الوثب, الرمي, الدفع) في جو من المرح واللعب فالمتطلبات البدنية بسيطة يمكن لأي طفل المشاركة فيها.(١٧ : ١١)

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل في حياة الانسان لأنها الفترة التي يتم فيها وضع اللبنة الاولى للشخصية التي تتبلور وتظهر ملامحها في مستقبل هذا الفرد.

وهي التي يكون فيها الطفل فكرة واضحة وسليمة عن نفسه ومفهوماً محدداً لذاته الجسمية والنفسية والاجتماعية مما يساعده على بالحياة في المجتمع ويمكنه من التكيف السليم مع ذاته.

والطفل طاقة متدفقة يحتاج إلى حركة مستمرة فان ممارسة الانشطة الرياضية تعتبر مجالاً تربوياً خصباً وركيزة أساسية لإشباع حاجاته للحركة.

## -خصائص المرحلة السنوية من ٩ - ١٢ سنة:

### -النمو الجسمي:

يوضح محمد حسن علاوي (١٩٩٠) أن النمو يتميز بالهدوء بالنسبة للطول والوزن لكي يناسب المرحلة الانتقالية التي تسبق طفرة النمو في سن المراهقة . وفي هذه المرحلة يبدأ نمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة ويعتبر نمو القلب والرئتين من حجمها الطبيعي كما تبدو الفروق الفردية بين الأفراد في الطول والوزن بدرجة واضحة, وفي نهاية هذه المرحلة تبدأ ظهور بعض التغيرات الداخلية في تكون الجسم والغدد كما تتفاوت فترات بدأ النضج الجنسي بصورة واضحة.(٢٦ : ١٣٤، ١٣٥) يذكر حامد عبد السلام زهران (١٩٩٥) أن النسب الجسمية تتعدد وتصبح قريبة الشبه عند الراشد وتطول الأطراف ويزداد النمو العضلي وتكون العظام أقوى من زي قبل ويتابع ظهور الأسنان دائما ويشهد الوزن زيادة ٥ % في السنة , وفي نهاية المرحلة يلاحظ طفرة في نمو الطول, ويشهد الوزن زيادة ١٠ % في السنة, ويقاوم الطفل المرض بدرجة ملحوظة ويتحمل التعب ويكون أكثر مثابرة , وفي هذه المرحلة تتميز بنمو عضلات الجسم الكبيرة على نحو أكثر تطور من عضلات الجسم الصغيرة. (١٤ : ٢٤٦) (٤ : ٨٦)

### -النمو الفسيولوجي:

ويضيف حامد عبد السلام زهران (١٩٩٥) أنه يزداد ضغط الدم ويتناقص النبض وتزداد اطوال وسمك الألياف العضلية وعدد الموصلات بينها ويزداد تعقد الجهاز العصبي ووزن المخ حتي يصل في نهاية المرحلة إلى ٩٥% من وزنه عند الرشد , وتبدأ الغدة التناسلية في التغيير استعدادا للقيام بالوظائف التناسلية وتقل ساعات النوم بالترج حتى تصل حوالي ١٠ ساعات في المتوسط كل يوم.(١٤ : ٢٦٤).

### -النمو الحركي والبدني:

ان النمو البدني في هذه المرحلة يمكن الأطفال من السيطرة والدقة في أداء المهارات الحركية وبخاصة تلك التي لم تكن في استطاعتهم من قبل ويميل ابن التاسعة إلى الصراع والاحتكاك البدني ففقط اصبح في مقدوره استخدام كل من اليدين بشكل مستقل تمام مما يساعد على بروز المهارات الفردية في هذا السن الا ان الفروق واضحة وجليّة بين الاطفال وفي سن العاشرة تبرز الفروق الفردية على حدي ووضوح في تحصيل المهارات الحركية وفي المعدل السنوي للنمو.

يوضح أمين أنور الخولي (١٩٨٢) أن النمو الحركي في مرحلة الطفولة المتأخرة من (٩ - ١٢) يتميز بتدرج نضج التوافق الحركي من العضلات الكبيرة إلى العضلات الصغيرة فيبدأ التحكم في العضلات الدقيقة ولذا نجده يشعره بالابتهاج حين يقوم بحركات تحتاج إلى الدقة كما انه يميل في بعض الامر إلى الألعاب التي لا تحتاج إلى الدقة ثم يتطور ذلك إلى أنواع النشاط التي تستلزم دقة عضلية. (٩ : ٩٩)





يوضح أسامة كامل راتب (٢٠٠٨) أن هذه الفترة من منظور النمو والتطور الحركي هي فترة انتقالية من مرحلة تأسيس القدرات الحركية الأساسية إلى بداية تكوين المهارات الحركية الانتقالية للألعاب والمهارات الرياضية كما تتميز بداية هذه المرحلة بالنشاط الزائد وعدم ترشيد الطاقة والجهد البدني ويتضح ذلك عندما نلاحظ أداء الطفل بعض الحركات الجانبية الزائدة عن المطلوب عند الاداء الرمي يسير نموا كل من السرعة والقدرة العظيم بمعدل منتظم إلى درجة كبيرة إلى ان معدل التقدم يكون مستقرا من سنة إلى أخرى في كل منهما وتشهد هذه الفترة تحسنا واضحا في كل من التوازن الثابت والمتحرك. (٤ : ١٠٠)

ويشير محمد علاوى (١٩٩٠) أن هذه المرحلة يزداد تطور النمو الحركي بصورة ملحوظة . اذ نجد ان الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته والقدرة على التحكم فيها ولا يسري ذلك فقط بالنسبة لنشاط رياضي بل يتعداها إلى نشاط الطفل في غضون حياته اليومية واذا لتصبح حركات اكثرها دقيقة واكثر اقتصادا في بذل الجهد , كما تصطبغ حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة سلوك الطفل الثاني عشر عندما يقوم بالوثب فوق عائق طبيعي أو عقب وثبه من فوق جهاز رياضي كصندوق القفز مثلا, كما نجد اتصاف الكثير من الأطفال بالرشاقة في غضون ممارستهم لمختلف الأنشطة التي تحتوي على الجري مثلا. (٢٦ : ١٣٨)

#### -النمو العقلي المعرفي:

ويرى أسامة راتب (٢٠٠٨) أن تخيلات الطفل من (١٠ - ١٢) سنة يتميز بالواقعية وبينما كان الطفل يتجه نحو اللعب في المرحلة السابقة نجده يتجه نحو إلى ما هو واقعي . كما أن هذه المرحلة من النمو تشهد تطورا عقليا في عملية التفكير بحث يصبح الطفل قادرا على التفكير دون اعتماد على الصورة الحسية المادية حيث أن المرحلة (٩-١٢ سنة) ينتقل إلى مرحلة تفسير المعلومات وانه يواجه كثيرا من المشكلات والمواقف الحركية ويعمل على التغلب عليها. (٤ : ١٠١)

#### -اهمية مظاهر النمو العقلي:

- يتطور ادراك الطفل للعلاقات بين أجزاء الاشياء المركبة منها نظرا لاتساع مدى ادراكه, وبذلك يستطيع تركيب الأشياء المعقدة.
- يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير حيث أن الطفل يتميز بطول الواقعية أو النظر إلى البيئة من النواحي الواقعية .
- يزداد ميله للاستطلاع مما يحفزه إلى الكشف عما يقع تحت حواسه.(٢٨ : ١٣٨)

## -النمو الاجتماعي والانفعالي:

تتسع بيئة الطفل الاجتماعية في هذه المرحلة حيث يصبح تلميذا في المدرسة التي تضم مجموعة من الأصدقاء أو زملاء في نفس العمر كذلك مجموعة من المعلمين الراشدين الكبار وعلى الطفل أن يتعامل مع هؤلاء جميعا لكي يكتسب معاييرهم وتوجهاتهم وقيامهم .

## -تطور القدرات الحركية للمرحلة السنية من ٩ - ١٢ سنة:

يوضح ياسر دبور (١٩٩٧) ان تطور المهارات الحركية الاساسية يرتبط بشكل مباشر بتطور القدرات الحركية والتي ترتبط بنضج الطفل حتي يتكون لديه الاستعداد لقبول المهارات الرياضية لذلك يجب ان تصاغ المهارات بشكل يمكن ان يستوعبهم وتكون مناسبة له وفي قالب يمكنه من ان يتقبلها بدافع ايجابي , حيث ان الطفل في هذه المرحلة يتميز بأنه ديناميكي في حركته المستمرة وله ميل كبير في الاشتراك في الانشطة الحركية والرياضية , حيث ان ذلك يزيد من قدرته على اداء حركات واعية وموجهة توجيهها سليما ومن أهم الخصائص المميزة بتطور القدرات الحركية ما يلي :

- تتوقف قدرة المتدرب ومقدرته على النجاح في انجاز أي واجب حركي على العامل الوراثي والنضج والبيئة .

- ينظر لتطور المهارة الحركية من خلال عمليات تطور أساسيات الطفل وقدرته الحركية التي ترتبط ارتباطا مباشرة بالنضج , حيث يتيح النضج للطفل الاستعداد لتقبل أي من الأشكال الحركية والمهارات الرياضية .

- الطفل بطبيعته فردا ديناميكيا يميل إلى الحركة المستمرة وتتقدم معدلات ادائه للمهارة الحركية مع تقدم العمر الزمني .

- القدرات الحركية الأساسية تشكل أساسا هاما لاكتساب الواجبات المهارية الحركية بالرغم من أن هناك تفرد وتميز لكل مهارة بخصوصية مكوناتها وأسلوب أدائها .

- يتميز طفل هذه المرحلة بالحيوية الزائدة التي تعتبر من أهم خصائص السلوك الحركي في هذه المرحلة.

- تظهر بوضوح قدرة الطفل في هذه المرحلة على التحكم واستخدام اطرافه بتوافق أفضل مما يحقق له القدرة على اداء حركات واعية موجهة .

- تزداد قدرة الطفل على التوجيه في التكوين الحركي والرشاقة وسرعة الاداء .

- تنمو القدرة العضلية عند البنين وتحسن بشكل أكبر عند البنات في هذه المرحلة .

- تتقدم معدلات تطور القوة بشكل واضح .

- يحدث تحسن في زمن رد الفعل عند نهاية هذه المرحلة قد يتساوى مع البالغين تقريبا .





- يظهر تحسن أفضل للبينين في الأنشطة التي تتطلب السرعة - توقيت الاداء - التحمل - خلال أدائها لزمزمن قصير
- غالبا من يصل أطفال هذه المرحلة إلى مستوى جيد يؤهلهم للاشتراك الفعال في الانشطة الحركية والقدرة على اكتساب واتقان المهارات حيث يتحسن التوافق الحركي للمجموعات العضلية المختلفة .
- كما تزيد سرعة الحركات الوحيدة التي تستخدم فيها عناصر بسيطة من القوة فيتجه إلى الزيادة القليلة. (٣٨ : ١٤ - ١٧)

#### -الحلقة الاولى: من التعليم الأساسي وتشمل:

- الصف الاول, الثاني, الثالث (من ٦ : ٩ سنوات) ابتدائي
  - الصف الرابع, الخامس, السادس (من ١٠ : ١٢ سنة) ابتدائي
- فمرحلة التعليم الأساسي من سنوات العمر الهامة للطفل , فهي تساعد بشكل كبير في تحسين وتطوير وتقويم الدعائم الحركية لحياته في المستقبل والاعتناء بالطفل في مرحلة التعليم الأساسي مسئولية قومية لخلق جيل قومي متوازن وواعي وهي لها دور هام في تربية الطفل حيث تلعب دورا كبيرا في توجيه سلوكه, ويقع على عاتقها بناء مستقبل المجتمع لأن بناء المستقبل يبدأ من الطفل , فهي تكسبه عدة خبرات ومواقف تساعده على التعلم الشامل من جميع الجوانب (البدنية - النفسية - العقلية - الاجتماعية) فهي تلعب دورا كبيرا في تهذيب نفس الطفل وسلوكه وتكوين شخصيته وتوجيهها لصالح المجتمع ليصبح الطفل كغيره من افراد المجتمع لا يختلف عنهم بشيء , حيث تعتبر مرحلة التعليم الأساسي الذي يعبر عن حركة تقدم المجتمع , فالتعليم الجيد ينمي القدرة على التفكير العلمي الناقد للطفل .

وسنوات التعليم الأساسي فترة هامة في حياة نمو الانسان فهي سنوات النمو المعرفي حيث يستكمل الأطفال فيها نصف التعليم الرسمي, وهي كذلك فترة تنمية البيئة الاجتماعية , حيث تتبلور شخصية الطفل ويرى عالمه المحيط به بشخصية متزنة .

فطفل مرحلة التعليم الاساسي ينفرد بذاته مع وجود الفروق الفردية بين الأطفال وتزداد مع السن والخبرة خلال سنوات التعليم , فكل طفل له الحف حسب مستوي نضجه الحركي وخصائص سنه ان يتمتع بجسم قوى ومتناسق يوفر له الصحة والنشاط والحيوية .

يشير أسامة راتب (٢٠٠٨) أن هذه المرحلة تمر بتغيرات مستمرة ومرتبطة بعملية النمو والتطور , ولكل منها خصائصها المميزة وفق طبيعة كل مرحلة سنية , وتظهر هذه الاختلافات في مستوي اللياقة البدنية وتطور المهارات الحركية والجوانب المعرفية، والمرحلة الابتدائية هي الحلقة الاولى من التعليم الأساسي, حيث توفر المناخ التربوي الجيد الذي يقوم على أسس اجتماعية وسياسية واقتصادية وتربوية. (٤ : ٨٤)

توضح عفاف عثمان (٢٠١٣) أن الطفل في المرحلة الابتدائية هدفا أساسيا من أهداف التربية الحديثة ومن أهم مدخلات العملية التعليمية , حيث يسعى للتعلم والابتكار والاستكشاف لاكتساب خبرات ومهارات في جميع النواحي لكي يتسع عالمه , ويمثل التلاميذ في المرحلة الابتدائية حوالي ٣٩ % من المجتمع وينتظم في المرحلة الابتدائية في مصر حوالي خمسة ملايين تلاميذ ممن هم في سن التعليم الالزامي ( ٦ - ١٢ ) سنة لذا ينبغي الاهتمام بتلاميذ هذه المرحلة عن طريق الاعداد السليم والصحيح الذي ينطلق من المعرفة الدقيقة للنواحي المعرفية والحركية والانفعالية والتربوية في اطار يساهم في بناء الشخصية المتكاملة للتلميذ , خاصة وانها فترة تتبلور فيها شخصية الطفل.(٢٣ : ٦٥ ، ٦٦)

#### - خصائص النمو لتلاميذ المرحلة الابتدائية (٩ - ١٢) سنة:

- يتسم تلاميذ هذه المرحلة من الجنسين بالطاقة الزائدة.
  - يتمتع التلاميذ بالنشاط والحيوية والثبات في أداء النشاط لفترة طويلة مع زيادة التحمل نسبيا.
  - يزداد اهتمام التلاميذ بالنشاط الحركي ويهتم بالمرح إلى جانب اظهار كفاءة على الاخرين.
  - زيادة التوافق بين العضلات والأعصاب عند أداء المهارات الحركية الأساسية.
  - تزداد القدرة على تركيز الانتباه وسرعة الاستيعاب الحركي.
  - يكتسب التلاميذ آلية الأداء لكثير من المهارات الأساسية.
  - يتميز التلاميذ بقدر كبير من السرعة والقوة والرشاقة.
- يذكر محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٦) أن الطفل بين التاسعة والعاشر يستطيع التحكم في عضلاته الدقيقة ويستطيع الاشتراك في أنشطة تتطلب استخدام هذه العضلات وتزداد لديه الرغبة في التمرين على المهارات المتعلمة لإتقانها مع الميل إلى الاشتراك في الألعاب المنظمة التي تشبع رغباته.
- (٣٢ : ٧٦).

#### - الخصائص الفردية:

تذكر خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع (٢٠٠١) أن شخصية كل رياضي تختلف عن الاخر وتنفرد بخصائص تميزه عن باقي زملائه الرياضيين , كالخصائص البدنية , السلوك الاجتماعي, القدرات العقلية وتحت الظروف الخاصة يظهر هذا النسق الفردي لسلوك اللاعبين بصورة موضوعية . ولكي تصبح البرامج التدريبية ذات تأثير على الرياضيين , يجب أن تصمم مع الوضع في الاعتبار التفهم الواعي للفروق الفردية بين اللاعبين لكل متطلبات الأداء الممارس . فيجب على المدرب الا يتجاهل هذا المبدأ الاساسي في التدريب وهو الفروق الفردية بين اللاعبين مثل حالة اللاعب التدريبية , مرحلة التطوير, خلفيات التدريب, الخبرة, الحالة الصحية, معدل الرجوع للحالة الصحية (الاستشفاء) بين وحدات التدريب وبعد المنافسة (المسابقات) وكذلك الفروق الخاصة بالجنس كما انه من الاسس

الهامة أيضا التي يجب أن يضعها المدرب في الاعتبار ان يتعرف على الاحتياجات الغذائية الفردية الخاصة بكل رياضي , فقد أصبح من غير اللائق أو المقبول أن يتم تقسيم الأطفال إلى فئات مبنية أساسا على العمر الزمني , فقد يكون الأطفال في نفس السن ولكنهم قد يختلفون لسنوات عديدة في النضج التشريحي فيما بينهم فهناك ما يسمى بالعمر التشريحي , العمر البيولوجي , العمر التدريبي .  
(١٥ : ٥٠)

#### -العمر التشريحي:

ويشير العمر التشريحي إلى عديد من مراحل النمو التشريحي والذي يمكن أن نتعرف عليه من خلال الخصائص التشريحية المتعلقة بكل مرحلة , بالرغم من أن هناك عديد من الفروق الفردية المتعلقة بهذه الخصائص.

وتضيف خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريق (٢٠٠١) أنه يظهر العمر التشريحي بوضوح العمليات المعقدة لحالات النمو والتطور والذي يساعد حقيقة في شرح لماذا تتطور المهارات لدى بعض الاطفال وقدراتهم الحركية أسرع او أبطأ من أقرانهم , فالطفل الذي يتقدم في العمر التشريحي سوف يتعلم كثيرا من المهارات أسرع من الطفل الأقل تقدما بالرغم من أن كثيرا من الأطفال تتبع نفس شكل أنماط النمو, الا ان هناك ايضا كثيرا من الاختلافات فعلى سبيل المثال: المناخ, المرتفعات, خط العرض, المنطقة ( جبلية أو مسطحة) والبيئة (حضري أو ريفي) قد تكون لها تأثير معنوي على معدل النمو والتطور للأطفال فعلى سبيل المثال : يصل الأطفال مبكرا إلى مرحلة البلوغ وتتطور لديهم النواحي الانفعالية والبدنية في المناطق الحارة ( مرتفعة الحرارة) أسرع من أقرانهم في المناطق الباردة (منخفضة الحرارة) ونتيجة لذلك يمكن ان يزيد مستوى الاداء اسرع في سن من ١٤ - ١٨ سنة في المناطق الحارة عن المناطق الباردة . وبالمثل الاطفال ساكنوا المرتفعات يتميزون في الألعاب التي تتصف بالتحمل أكثر من أقرانهم ساكنوا المناطق المنخفضة وكمثال على ذلك لاعبو الجري في كينيا , فهم المسيطرون على الفوز بمسابقات الجري في ألعاب القوي, فالحياة على المرتفعات من خصائصها انخفاض نسبة الاوكسجين عن الأماكن في مستوى سطح البحر وهذا يعمل على تأهيل الافراد على الاستجابة والتكيف للعمل في ظروف نقص الاوكسجين وكنتيجة لذلك يمتلكون جينات عالية للتحمل تمكنهم من استخدام الاكسجين بكفاءة عالية , وهذا يمنحهم ميزة عن أقرانهم ساكنوا المناطق المنخفضة.(١٥ : ٢٤ ، ٢٥)



### جدول (١) مراحل العمر التشريحي

مراحل النمو	العمر الزمني بالسنوات	المرحلة	السن	خصائص النمو
سن المدرسة	6 - 18	قبل المراهقة	6 - 11 اناث 7 - 12 ذكور	نمو بطئ و متزن في الكفاءة الوظيفية لبعض الأعضاء مع زيادة فعاليتها
		المراهقة المبكرة	11 - 13 اناث 12 - 14 ذكور	نمو سريع , تطور في الطول , الوزن , مع زيادة الفعالية في بعض الاعضاء : النضج الجنسي مع تغير في الاهتمام والسلوك
		المراهقة المتأخرة	13 - 18 اناث 14 - 18 ذكور	نمو نسبي للنضج الوظيفي للأعضاء يتسم بالاتزان

#### -العمر البيولوجي:

تشير خيرية السكري، محمد بريقع (٢٠٠١) أن العمر البيولوجي للتطور الفسيولوجي لأعضاء الجسم المختلفة وكذلك أنظمة الجسم والتي تساعد في تحديد الطاقات الفسيولوجية في كلتا الحالتين : التدريب او المنافسة للوصول إلى مستويات اداء عالية . فعند تصنيف واختيار اللاعبين , يجب الوضع في الاعتبار العمر البيولوجي للرياضي فان التقسيم الجامد عن طريق العمر الزمني كنظام سعد في الرياضة سوف يؤدي إلى الحكم الخاطئ والتقييم الفاشل واتخاذ القرارات الضعيفة فاذا فرضنا أن هناك اثنين من الرياضيين لهما نفس العمر الزمني التشريحي , ويبدو انهما متساويين في الطول والوزن والنمو العقلي, وقد يكونان مختلفين في العمر البيولوجي , وقد يمتلكان قدرات مختلفة في الاداء او التدريب لتنفيذ واجب حركي ما . (١٥ : ٢٥)

ويمكن للطفل أن يتعلم من خلال اللعب والمشاركة سمات طبية كالتعاون والتكيف مع افراد الجماعة واحترام وتقدير الاخرين , وتقبل القيم الاجتماعية كالصداقة , كما يتدربون على الكفاح الدائم مع النفس ومع الاخرين من نفس المجموعة او مجموعات اخري ويعمل على اتاحة الفرص للتعلم.

#### -تدريب المهارات الحركية:

فالطفل الذي يمتلك قدرأً عالياً من التوافق دائماً ما يكتسب تعلم المهارة بسرعة , و يكون قادرا على اداء المهارة بسلاسة , مقارنة بالأطفال الاقل توافقا , فقد دلت كثيرا من البحوث على ان هناك علاقة بين التوافق و التوازن والرشاقة و بين التعلم الحركي , فقد اتضح ان الاطفال الاكثر سرعة في التعلم

اكثر قدرة في هذه الصفات عن الاطفال الاقل سرعة في التعلم، كما انهم يبذلون مقدارا اقل من الطاقة في الاداء وعلى ذلك يكون ناتج امتلاك الطفل للتوافق الجيد أداء المهارات المختلفة بصورة فعالة. وتشير صفة الرشاقة الى قدرة الرياضي على تغيير وضع وتجاه جسمه او جزء منه بسرعة وسهولة، او مقدرة الرياضي على اداء حركات في اتجاهات مختلفة بأقصى سرعة في الملعب، كما تمكنه من اداء حركات المناورة والمراوغة والتمويه التي تسبق عادة أداء المهارات الاساسية لخداع اللاعب المنافس.

وتتمثل صفة التوازن في قدرة الرياضي على الاحتفاظ والتحكم والسيطرة في وضع جسمه، او الثبات والرسوخ عند اداء المهارات المختلفة، أي تعنى القدرة على الاحتفاظ بالاتزان في وضع ثابت او متحرك وهذا الامر حيوي ليس فقط عند أداء مهارات الجمباز ولكنها ايضا هامة في جميع الانشطة الرياضية. وبالرغم من ان هناك العديد من المهارات الحركية محددة جينيا ، لكنها تحتاج الى تدريب عالي المستوى ايضا.

والوقت المناسب لتدريب التوافق يكون خلال السنوات الاولى من حياة الرياضي لتنمية الوظائف الحركية لديه، وزيادة قدرته على التوجيه والتحكم في حركاته حيث يتعلم الرياضي كل شيء بسرعة وسهولة، على ان تصمم البرامج خلال مرحلة الاعداد الشامل (متعدد الجوانب) في مرحلة التكوين، فنستطيع ان نطور كلا من التوافق، التوازن، الرشاقة، بدلا من الاداء المهارى فقط للرياضة المختارة والتي يجب الاهتمام بها في المرحلة المتخصصة و تعتبر البرامج المصممة للتدريب على العديد من المهارات والصفات البدنية الاساس القوي للبناء الرياضي من حيث المهارات والقدرات المتطلبة في النشاط الممارس فتقود الى المستويات الرياضية العالية.

كما ان التعرف على العلاقة بين القوة، والسرعة، والتحميل بالإضافة الى التوافق، الرشاقة، التوازن تسمح للمدرب او مدرس التربية البدنية بالتفهم الجيد لعملية الاعداد الشامل (متعدد الجوانب). فان المستوى العالي من القوة، السرعة، التحمل يؤدي الى التوافق العضلي العصبي والرشاقة بسرعة وسهولة.

فامتلاك الرياضي لقدر عالي من القوة على تحريك اطرافه و تغيير اتجاهه بسرعة، فقرة الرجلين، او القدرة على بذل قوة ضد الارض سوف يزيد من مقدار السرعة، وكذلك تحقيق مستوى جيد من القوة يتيح للرياضي الصغير تعلم المهارات الحركية في الانشطة الرياضية كما ان تعلم اداء المهارات مثل الرمي، الضرب، الركل يتم بسرعة اذا كان الفرد المؤدى يمتلك قدرا معيناً من القوة، و عليه فان امتلاك الفرد للقوة، توافق، والرشاقة ينعكس على ادائه بصورة ايجابية.

وبغض النظر على المستوى الموروث من التوافق فانه لا يمكن توقع اكتساب او تطوير قدرة الفرد بدون تدريب خاص و مكثف لتطوير صفة التوافق بالعضلى العصبي خلال مرحلة الطفولة ، فالتوافق مقدرة حركية يمكن تطويرها عن طريق الحركة ذاتها.

وتوضح خيرية السكري، محمد بريقع (٢٠٠١) أن مرحلة التدريب الشامل (متعدد الجوانب) تتضمن انواعا مختلفة كثيرة من المهارات والتدريبات والتي من شأنها تعمل على اكتساب التوافق فامتلاك التوافق العضلي العصبي العالي المستوى يعمل على سهولة تعلم المهارات المعقدة الجديدة وتعلم النواحي الخطئية ولذلك يستطيع الرياضي ان يتكيف بسرعة وبكفاءة مع الظروف غير العادية التي تقابله في المنافسات وضغوط المنافسة. (١٥ : ٨٩ ، ٩٠)

- اعتبارات تدريبية يجب مراعاتها في المرحلة التمهيدية (١٠ - ١٢) مرحلة التكوين:

تمثل مرحلة ما قبل المراهقة اهم المراحل لتطوير التوافق العضلي العصبي، حيث يطلق عليها مرحلة الاكتساب السريع ويحدث هذا بغض النظر عن اذا كان الطفل في هذه المرحلة مشترك في أنشطة رياضية منظمة وتحت الاشراف (نشاط موجه) او ممارسة بعض الألعاب البسيطة مع الاقران (نشاط حر).

وفي هذه المرحلة من التطوير فان الاطفال الممارسون لأنشطة عديدة ومختلفة يكتسبون مزيدا من مقدرة التوافق مقارنة بالأطفال الممارسين لنشاط تخصصي واحد.

فان التدريب الشامل والمتعدد الجوانب يعرض الاطفال لممارسة العديد من المهارات، التمرينات، الالعاب، و المرور بمراحل مختلفة تمكنهم من امتلاك خبرات ومهارات كثيرة ومتنوعة تصل بهم في النهاية اعلى تطوير قدراتهم التوافقية.

وخلال مرحلة ما قبل المراهقة تتطور المهارات والحركات الاساسية لدى الاطفال من خلال اللعب، الالعاب، كاشتراكهم في مختلف الأنشطة البدنية فيعمل ذلك على تطوي قدرة التمييز بين المهارات البسيطة و المركبة.

وفي هذه المرحلة ايضا يمكن تطوير بعض عناصر التوافق الاخرى للرياضي، مثل تطوير الاحساس والادراك الحركي في أي نشاط ، فهذا يدعم القدرة على التعلم، و تطوير الايقاع الحركي في الأنشطة.

عادة ما تكون سرعة تطوير التوافق خلال مرحلة ما قبل المراهقة تتميز بالبطيء وبالتراجع الطفيف خلال مرحلة المراهقة ، فيزداد النمو في الطول من (١٠سم - ١٢سم) في السنة فيعمل هذا على اعاقه التوافق نتيجة لنمو الاطراف . وخاصة في الطرف السفلي وتتغير النسبة بين اجزاء الجسم المختلفة وتكون النتيجة انخفاض في المقدرة التوافقية وبالرغم من هذه الصفة يتسم بها كل الأطفال، الا ان الاطفال الممارسين للأنشطة الرياضية يستمرون في اكتساب التوافق الجيد مقارنة بالأطفال الآخرين فيستمر تحسين التوازن والدقة ولتوقيت خلال مرحلة المراهقة وعليه تحتاج مرحلة النضج المبكر إلى مزيد من التمرينات لتطوير التوافق أكثر من مرحلة النضج المتأخرة. (١٥ : ٩١)

ان زيادة الانجاز البدني يرتبط أيضا بعلاقة خطية مع السن ، ولكن الجنس يختلف في متوسط القوة - وخاصة قوة الجزء السفلي من الجسم - فلا نجد اختلافا جوهريا فالأولاد الذكور يظهرون مستوى



جيد من القوة للجزء العلوي من الجسم المرتبط بأداء الانشطة البدنية مثل أنشطة الرمي نسبيا عن الجزي السفلي من الجسم والمرتبط بأداء الانشطة مثل العدو. (١٥ : ٩١)

### -المهارات الحركية الأساسية في ألعاب القوى للأطفال:

لقد مارس الانسان الاول هذه المهارات الحركية الاساسية أيضا باعتبارها الحركات الاولية الطبيعية التي يمر بها الطفل في مراحل نموه المختلفة فهو يتعلم الحركة بالأطراق والرأس ثم يتعلم الجلوس فالوقوف والمشي والجري والوثب ثم الرمي واللقف لذلك أصبحت مهارات المشي الجري والوثب ثم الرمي واللقف (ألعاب القوى) امتدادا طبيعيا لمهارات الانسان الحركية الأساسية وبمرور الزمن أصبحت مهارات الجري والوثب والرمي من أهم الوسائل المستخدمة في اكتساب اللياقة البدنية.

يشير محمد عثمان (١٩٩٠) ان مسابقات ألعاب القوى تحتوي على حركات الانسان الطبيعية التي تشمل مهارات الجري والوثب والرمي. (٣١ : ١٧)

### مهارة الجري :

يعد الجري هو النشاط الحركي السائد في اللعب الحر والنشاط غير الموجه ويتميز الجري في تلك المرحلة بالانسيابية , الا أن ارتقاء القدم عن الارض في غضون حركة الجري لا يكون بنفس درجة القوة في مراحل النمو التالية , كما تزداد سرعة تكرار الخطوات كما هو الحال في العدو ( الجري السريع) كما يختلف الاطفال فيما بينهم بالنسبة لإتقانهم لمهارة الجري الذي يهدف لتحقيق هدف معين كما هو في مهارة الجري السريع ( العدو ) والجري يهدف الاقتراب الذي يعد للوثب مثلا, وتلعب عوامل البيئة دور هام بالنسبة للأطفال , حيث أصبحت ممارسة المشي والجري أسلوب مميز للنشاط الحركي الحر , والذي تطور في الآونة الأخيرة ليصبح حركة دولية منتشرة في جميع أنحاء العالم لدفع اكتساب اللياقة الصحية عن طريق النشاط البدني حيث أصبحت مصطلحات الرياضة للجميع والجري من أجل الصحة شعارات رياضية لها مفهومها العام. (١٨ : ١)

### مهارة الوثب:

يعد الوثب من المهارات الحركية المحببة للأطفال في هذه المرحلة بالرغم من عدم توافر الفرص والظروف المساعدة لتلك المهارات بدرجة كبيرة كما هو الحال في مهارات الجري مثلا, ولهذا السبب يرجع عدم اتقان أطفال هذه المرحلة لمارة الوثب, كما نجد بعض الاختلافات الواضحة بين الأطفال في الريف والحضر, بالنسبة لإتقانهم لتلك المهارة اذ كثيرا ما تفوق أطفال الريف بسبب الظروف البيئية المساعدة .

ومن الملاحظ أن مهارة الوثب لأسفل من فوق ارتفاع ما يحتل المرتبة الاولى بالنسبة لأنواع الوثبات المختلفة نظرا لقلّة الفرص المتاحة للأطفال هذه المرحلة لممارسة الوثب الطويل او الوثب العالي وتسهم عمليات التدريب الرياضي في غضون دروس الرياضة في تنمية مهارة الوثب بدرجة كبيرة وذات بعض

التجارب على ان طفل هذه المرحلة يمكنه بقدر معين من التعليم والتدريب أن يثب عاليا أو طولا لاستخدام الجري في الاقتراب بما يزيد من حوالي ٥٠ سم. (٢٠ : ١٢٨ ، ١٢٩)

مهارة الرمي :

تعتبر مهارة الرمي هي احدي المهارات الحركية الاساسية التي تختلف وتنوع درجة اتقانها بالنسبة لأطفال هذه المرحلة بالمقارنة بمهارتي الجري والوثب نجد مهارة الرمي تقل كثيرا بالنسبة لدرجة الاتقان ويشوبها الكثير من الحركات الزائدة غير الهادفة .

ولا يستطيع طفل هذه المرحلة أن يقوم برمي الكرة بيد واحدة من ارتفاع الكتف بدرجة كبيرة من التوافق والقوة نظرا لعدم قدرته على الانتقال الصحيح للحركة من الجرع إلى اليد الدافعة وفي حالة رمي الكرة باليدين مثلا نجد أن يدا واحدة هي التي تقوم بالنصيب الاكبر في عملية الرمي وتعتبر مهارة رمي الكرة باليدين من أسفل المهارة السائدة في عمليات الرمي. (٢٧ : ١٢٩)

#### -متطلبات الأداء للقدرات الحركية الاساسية :

يذكر محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٨) أن مصطلح القدرات الحركية يعتبر من أكثر المصطلحات استخداما وانتشارا في مجال التربية الرياضية حيث يري أكثر العاملين في هذا المجال أن القدرات الحركية أكثر اتساعا وشمولا من اللياقة البدنية والحركية لذا احتلت القدرات الحركية العامة مكانا بارزا ضمن أولويات تطوير العملية التعليمية باعتبارها عملية شاملة تتناول الجوانب الشخصية للطفل في المرحلة السنية من (٩ - ١٢) سنة خاصة أنها تشير إلى مفهوم الممارسة الحركية العامة أكثر ما تشير إلى مفهوم التفوق الرياضي ومن ثم فإن نماذج الاداء الحركي الناجح ترتبط إلى حد كبير بمدى توافر تلك القدرات الحركية. خاصة ان النمو الحركي لهذه المرحلة يتميز ببعض التغيرات الجوهرية التي تظهر في الاداء للحركات من الناحية الكيفية , وذلك لارتباط النمو الحركي للنشاط المستمر للطفل. (٢٥ : ١٠٤)

ويوضح مراد نجلة (١٩٩٧) أن هذه المرحلة العمرية وهي مرحلة الطفولة (٩ - ١٢) سنة تتميز بزيادة سرعة النمو البدني نسبيا عن المراحل السابقة كما تبدأ الفروق الفردية بين البنين والبنات في الطول والوزن في الظهور وتزداد في البنات عن البنين حيث يميل البنون إلى النشاط الذي يتسم بالجرأة والشجاعة, والهادف إلى مقارنة ما لديهم من قدرة وسرعة بأقرانهم من نفس العمر مع التباهي بالقدرة الحركية لديهم. (٣٣ : ٢٣٨)

يوضح ياقوت على (٢٠٠١) أن القدرة الحركية بأنها " ناتج المقدرة الفطرية والتدريب والممارسة " ويضيف أيضا أنها " الحالة الخاصة الموروثة والمكتسبة للقدرة على أداء المهارات الحركية ذات الشكل الطبيعي العام والتي تتضمن الحركات التخصصية ذات الأداء المهاري العالي بشكل خاص في القدرات الحركية تساهم بفعالية في تحسين وارتقاء المهارات الحركية. (٤٠ : ١٣)

ويذكر محمد حسانين (١٩٩٩) أن مصطلح القدرة الحركية " Motor Ability " من أكثر المصطلحات من حيث المكونات الأولية التي يتضمنها إذ يري كثيرا أن القدرة الحركية أكثر اتساعا من اللياقة البدنية واللياقة الحركية , وأن هذه القدرات أساس الوصل لمستوي رياضي عالي , كما أضاف انه يجب الاهتمام بتنمية القدرات الخاصة بالأنشطة المختلفة تبعا لمتطلبات أدائها كما يضيف كل من جونسون ونيلسون " Johnson & Nelson " أن القدرة الحركية تشير إلى الاستعداد الفطري والمستوي الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الاساسية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس.(٢٩ : ٢٧)

أن من خلال استعراض المفاهيم المختلفة للقدرات الحركية انما يقوم به الفرد من جهد بدني في نشاط ما يدل على قدرته على الاداء في هذا النشاط , وبالتالي فان مستوي الفرد في جميع الصفات البدنية يحدد مستوي القدرة الحركية العامة عنده , بينما القدرة الحركية الخاصة هي التي تتعلق بممارسة مهارة رياضية معينة ودرجة تفوقه فيها , فلهذا كان قياس القدرة الحركية لخاصة بلعبة معينة علينا الربط بين المهارات الرياضية الأساسية المطلوبة لممارسة تلك الرياضة .

#### -مكونات القدرات الحركية :

لكل نشاط رياضي متطلباته الرياضية الخاصة , لذلك أصبح من الأهمية تحديد القدرات الحركية الأساسية المطلوبة للنجاح في كل نوع من انواع الانشطة الرياضية المختلفة وقد اجتهد الدارسون في محاولة التعرف على مكونات القدرة الحركية وكيفية قياسها وتنميتها والاستفادة منها في زيادة التحصيل وزيادة القدرة على اداء المهارات الحركية.

أن القدرات الحركية العامة هي مركب من مجموعة من الصفات :

1- الرشاقة ٢- القوة المميزة بالسرعة

3- التوافق ٤- السرعة

5- زمن رد الفعل ٦-التوازن

فمكونات القدرات الحركية هي: القوة العضلية - الجلد الدوري التنفسي- المرونة - الرشاقة - السرعة - القدرة العضلية - الدقة- التوافق- التوازن. (٢٩ : ٢٨)

القدرات الحركية الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار :

أن عناصر القوة والسرعة والتحمل من أهم القدرات الحركية الخاصة لمتسابقين مسابقات الميدان والمضمار والتي قد تجتمع معا في بعض المسابقات وقد تنفرد في احداها فمن متطلبات العدو السرعة ومن متطلبات مسابقات الرمي القوة بينما تحتاج مسابقات الوثب إلى القوة والسرعة معا .

تحديد هذه الصفات البدنية من خلال معيارين أساسيين وهما :

- الاول: تحديد مستوي النمو هذه الصفات البدنية .

- الثاني: تحدد معدل نمو هذه الصفات .



وبعد الدراسة المسحية للعديد من المراجع العلمية المتخصصة التي تضمنت آراء ثلاثين عالما من الشرق والغرب وانتهى إلى ترتيب مكوناتها تحت مسمى اللياقة البدنية او كما سماها مكونات الاداء البدني وكان ترتيبها كالآتي :

١- القوة العضلية Muscular Strength

٢- المرونة Flexibility

٣- السرعة Speed

٤- التوازن Balance

٥- الجلد ( التحمل Endurance )

٦- الرشاقة Agility

٧- التوافق Coordination

٨- القدرة العضلية ( القوة المميزة بالسرعة Muscular Power ) ( 16 : 30 )

-الدراسات المرجعية :

- الدراسات العربية :

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	عينة الدراسة	منهج الدراسة	نتائج الدراسة
١	هالة يوسف منـدور (٣٦)١٩٩٢	أثر برنامج تجريبي مقترح على تنمية الادراك الحركي للأطفال من (٦-٩) سنوات	تهدف إلى دراسة تأثير البرنامج التجريبي المقترح على تنمية الادراك الحركي للأطفال	بلغ حجم العينة (١٥٨) طفلا وطفلة من نادي سبورتنج الرياضي	التجريبي	تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي لإدراك الحركي.
٢	سلوى عبد الرحمن (٢٠٠٠) (١٩)	اثر التربية الحركية على الكفاءة الإدراكية الحركية لدى الأطفال من سن (٩-١١) سنوات ببعض الأندية بمحافظة الإسكندرية	تهدف الدراسة إلى تعديل مقياس دايتون للوعي الحس حركي بما يناسب الأطفال بالأندية	١٢٠ طفلا وطفلة قسموا إلى مجموعتين ، المجموعة التجريبية قوامها ٦٠ طفلا والضابطة ٦٠ طفلا وطفلة	التجريبي	- ان برنامج التربية الحركية أكثر إيجابية على أطفال المجموعة التجريبية في تنمية الكفاءة الإدراكية الحركية.

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	عينة الدراسة	منهج الدراسة	نتائج الدراسة
٣	إيمان محمود شـاكر (١١)٢٠٠٣	تأثير التمارين التمهيديـة العامة والخاصة على تطوير بعض القدرات والمهارات الحركية الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار (٦-٩ سنوات	تهدف إلى التعرف على مدى تطور بعض القدرات الحركية للطفل من خلال بعض التمارين التمهيديـة العامة والخاصة	٤٠ تلميذ	التجريبي	التمارين التمهيديـة العامة والخاصة لها تأثير إيجابي في تحسين القدرات الحركية وإنجاز مسابقات الميدان والمضمار (الجري ، الوثب ، الرمي) للأطفال من خلال تقدم المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
٤	أحمد محمود على شهده (٢٠٠٦) (٣)	تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للحس حركي على مستوى اداء مهارة الوثب الطويل	تصميم برنامج باستخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لمراحل التعليم الأساسي للتعرف على تأثير التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لمراحل التعليم الأساسي	٤٧ طالبة من مراحل التعليم الأساسي (٢٥) طالبة من المرحلة الابتدائية من (٦-١٢) سنة ٢٢ طالبة من المرحلة الاعدادية من سن ١١-١٥ سنة	المنهج التجريبي	- أدى البرنامج الى تطور المهارات الاساسية لمهارة الوثب الطويل - يؤدي البرنامج لتنمية التوافق الفعلي العصبي والتوازن . - تحسين مستوى أداء مهارة الوثب الطويل
٥	وائل محمد رمضان (٢٠٠٩) (٣٧)	فعالية مشروع ألعاب القوى للأطفال على بعض القدرات الحركية والتوافقية	التعرف على تأثير البرنامج في تنمية بعض القدرات الحركية والتوافقية	١٢٠ طفلا من البنين والبنات من المدارس والأنديية	التجريبي	- أن نظام ألعاب القوى للأطفال التابع لمشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	عينة الدراسة	منهج الدراسة	نتائج الدراسة
		للمرحلة العمرية من (١٢-١٠) سنة	للمرحلة العمرية من (١٢-١٠) سنة	بمحاظتي القاهرة والجيزة		وما يتضمنه هذا النظام من أساليب تدريبية متنوعة فضلا عن تشكيلة الأدوات والأجهزة المستخدمة في التعليم والتدريب تؤدي بشكل فعال و ملحوظ إلى زيادة مستوى أطفال المرحلة السنية من (١٢-١٠) سنة في العديد من القدرات الحركية والتوافقية لدى الاطفال.
٦	أسعد حسين عبد السرازق ٢٠٠٩ (٥)	تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية للأطفال بعمر (٧-٨) سنوات	تهدف الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة ومعرفة تأثيرهم على أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (٧-٨) سنوات	بلغت العينة ٦٠ طفلاً	التجريبي	أستخدم الألعاب الصغيرة من خلال برنامج تدريبي أثرت إيجابيا في تحسن نتائج اختبارات القدرات الحركية الاساسية لصالح المجموعة التجريبية صالح القياس البعدي.



م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	عينة الدراسة	منهج الدراسة	نتائج الدراسة
٧	فراس طلعت حسين (٢٠١٢) (٢٤)	تأثير استخدام مسابقات ألعاب القوى في تطوير بعض القدرات البدنية للأعمار (١١-١٢) سنة	التعرف على تأثير استخدام مسابقات ألعاب القوى في تطوير بعض القدرات البدنية للأعمار (١١-١٢) سنة	٢٤ طالبا	التجريبي	- أن نتائج البحث ساعدت في تنمية بعض القدرات البدنية.
٨	عزيزة سمير شلبي (٢٠١٢) (٢١)	برنامج تدريبات نوعية لتطوير بعض القدرات الحركية وأثره على المهارات الاساسية في ألعاب القوى	تصميم برنامج تدريبات نوعية للتعرف على أثره في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية في ألعاب القوى للأطفال	٢٠ تلميذاً من طالبات مدرسة الازهر الشريف	التجريبي	- أدى البرنامج الى تطوير بعض المهارات الحركية وتأثيره في تطوير بعض المهارات الاساسية في ألعاب القوى للأطفال

- الدراسات الأجنبية:

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	عينة الدراسة	منهج الدراسة	نتائج الدراسة
٩	قام بيتروس وأخرون etal (٢٠١٢م) (٤١)	تأثير ألعاب القوى للأطفال على الدافعية واللياقة البدنية للأطفال (١١-١٢ سنة)	هو التعرف على تأثير ألعاب القوى للأطفال على الدافعية واللياقة البدنية ومستوى الأداء في سباقات المضمار والميدان للأطفال (١١-١٢ سنة)	٢١٥ طالبا من طلاب المرحلة الابتدائية	المنهج التجريبي	وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث
١٠	ويل ويبر وتوماس Willweber, Tomas (٢٠١٦) (٤٢)	تأثير مشروع "الاتحاد الدولي لألعاب القوى الأطفال في متغيرات عناصر اللياقة البدنية العامة للأولاد في المدارس الابتدائية	التعرف على تأثير استخدام مسابقات ألعاب القوى على المتغيرات البدنية للأطفال	١٦ طفلا	المنهج التجريبي	وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.

### -التعليق على الدراسات المرجعية :-

استرشدت الدراسة الحالية بما سبقها من الدراسات في وضع متغيراتها في ضوء الهدف المراد تحقيقه " وهو تحسين بعض المهارات الحركية الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار تحت ١٢ سنة. ويشير الباحث إلى أن تحليل الدراسات المرجعية قد أفاده في كثير من جوانب دراسته من حيث (الأهداف - المنهج - العينة - أدوات جمع البيانات - أفضل أساليب الإحصائية للحصول على أدق النتائج) تضمنت الدراسات السابقة والبالغ عددها (١٠) دراسة من عام (١٩٩٢) إلى عام (٢٠١٦) حيث يعرض الباحث تحليل لتلك الدراسات كما يلي:

#### الهدف :

يمكن تصنيف الدراسات المرجعية التي تناولت برامج التدريب في مسابقات الميدان والمضمار على انها - دراسات تناولت تأثير البرامج التدريبية على تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية للأطفال - دراسات تناولت تأثير التدريبات النوعية على المهارات الأساسية كدراسة عزيزة سمير شلبي (٢٠١٢).

- ودراسات آخري تناولت الجانب البدني والمهاري للناشئين كدراسة أسعد حسين عبد الرزاق (٢٠٠٩).

ومن خلال استعراض أهداف الدراسات المرجعية توصل الباحث في بحثه الحالي إلى وضع الأهداف التي تتماشى مع طبيعته وهي :

يهدف هذا البحث إلى تحسين المهارات الحركية الأساسية للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة من خلال تطبيق برنامج مقترح ومعرفة تأثيره عليهم .

#### المنهج:

أما بالنسبة للمنهج المستخدم فان كل الدراسات استخدمت المنهج التجريبي لمناسبة طبيعة وأهداف وإجراءات الدراسة، ولقد استعان الباحث بالدراسات المرجعية لاختيار المنهج المناسب لطبيعة البحث وهو المنهج التجريبي .

#### عينة البحث:

تنوعت العينة المختارة للدراسات المرجعية التي استطاع الباحث الحصول عليها حيث تراوحت أعداد العينات من (١٦) إلى (٢١٥) لاعبا كما استخدمت الدراسات المرجعية عينات مختلفة انحصرت في لاعبين ولاعبات بالفرق والمنتخبات من الناشئين والمدارس وذلك يرجع لطبيعة وأهداف الدراسة وكما انحصرت طريقة اختيار العينة في الطريقة العمدية والطريقة العشوائية ومن خلال الدراسات المرجعية اختيار الباحث عينة البحث التي تتلائم مع طبيعة البحث بالطريقة العمدية للمدرسة والعشوائية في تقسيم العينة .

## وسائل جمع البيانات:

اتفقت الدراسات المرجعية على استخدام الاختبارات سواء بدنية أو مهارية أو المقابلات الشخصية أو تحليل المباريات وكذلك الأجهزة لقياس المتغيرات قيد البحث طبقا لطبيعة وأهداف البحث كما بالمرفقات .

## المعالجات الإحصائية:

أختلفت الدراسات المرجعية في استخدام المعالجات الإحصائية وذلك طبقا لمتغيرات وطبيعة وأهداف كل دراسة وانحصرت تلك الأساليب الإحصائية في المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار (ت) وتم تحديد المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث الحالي من خلال الرجوع إلى الدراسات المرجعية سألقة الذكر .

## أهم النتائج:

اثبتت نتائج معظم الدراسات المرجعية بمدى تأثير البرامج التدريبية على مجموعة البحث المطبقة عليها البرنامج وتفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياسات البعيدة مدى استفادة الباحث من الدراسات المرجعية :

- ١- وجهت الباحث إلى أهمية تحسين بعض المهارات الحركية الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار تحت ١٢ سنة لتحقيق أفضل النتائج مستقبلا .
- ٢- اختيار وسائل جمع البيانات الخاصة بالبحث وكيفية تصنيف وتبويب البيانات.
- ٣- تحديد القياسات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة الحالية وطريقة قياسها .
- ٦- استفاد الباحث من الدراسات المرجعية في كيفية تحديد بعض القدرات الحركية العامة والمهارية الخاصة بالمرحلة السنوية لمسابقات الميدان والمضمار تحت ١٢ سنة .
- ٨- محتوى البرنامج التدريبي وعدد الوحدات .

## الاستفادة من البحث الحالي

- ١- تصميم محتوى تدريبي مساهم في تأسيس وتنمية المهارات الحركية الاساسية لبعض مسابقات الميدان والمضمار للمساهمة في اعداد قاعدة من اللاعبين خلال المراحل التالية للمساهمة في اعداد اللاعب لمشروع القومى للبطل الاولمبي طبقاً لإتجاه الدولة.

## منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين (المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة) باستخدام القياس القبلي والبدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

## مجالات البحث:

المجال المكاني: ثم تطبيق البحث في مدرسة الفوزة شرق الابتدائية في محافظة أسوان .

**المجال الزمني:** قام الباحث بتنفيذ البحث في الفترة الزمنية من ٢٠٢٠/١١/١٤ إلى ٢٠٢١/١/٧ .  
**المجال البشري:** أطفال المرحلة الابتدائية تحت ١٢ سنة بمدرسة الفوزة شرق الابتدائية بمحافظة أسوان .

#### عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية لعدد (٢٠) من الاطفال في المرحلة السنية تحت ١٢ سنة بمحافظة أسوان ، وتم تقسيمهم بواقع عدد (١٠) أطفال للمجموعة التجريبية (يطبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح) وعدد (١٠) أطفال للمجموعة الضابطة (يطبق عليهم منهج التربية الرياضية المعتمد من وزارة التربية والتعليم) ونظرا لجائحة كورونا وعدم انتظام الأطفال بالمدارس أو النوادي أقتصر البحث على هذه العينة وكان تدريبهم داخل المدرسة. الفوزة شرق الابتدائية في محافظة أسوان.

#### أسباب اختيار عينة البحث:

- اقتراب العينة من اماكن التدريب (ملعب المضمار - والمدرسة - وملعب مركز الشباب),
- تقارب السن والمستوى والعمر التدريبي .

#### شروط اختيار عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث من الاطفال في المرحلة السنية تحت ١٢ سنة بمحافظة أسوان وفقاً للشروط التالية:

- أن يكون في المرحلة السنية من ١٠ : ١٢ سنة.
- أن يكون الطفل لا يخضع لأي برامج تدريبية أو رياضية أثناء فترة تطبيق البحث.
- موافقة الطفل على الاشتراك في البرنامج التدريبي المقترح.
- أن يكون من الاطفال المواظبون على الحضور وعدم الغياب خلال فترة تطبيق البحث.
- أن يكون هناك تقارب في القدرات البدنية

#### توصيف عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التوصيف الإحصائي لعينة البحث من الاطفال في المرحلة السنية تحت ١٢ سنة بهدف التعرف على اعتدالية أفراد عينة البحث (التجريبية والضابطة) في القياسات الأساسية وبعض المهارات الحركية والأساسية (الجري - الوثب - الرمي) لمسابقات الميدان والمضمار للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة كما يتضح من الجداول التالية:

### جدول (١/٣) التوصيف الإحصائي في القياسات الأساسية للمرحلة السنوية تحت

١٢ سنة (ن = ٢٠)

م	القياسات الأساسية	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	السن (لأقرب سنة)	١٠	١٢	١١.٣٠	٠.٨٦٥	٠.٦٦٣-	١.٣٤٧-
٢	الطول (سم)	١٢٨	١٣٨	١٣٣.٢٠	٣.٠٨٨	٠.٣٨٧-	٠.٩٥١-
٣	الوزن (كجم)	٢٩	٣٧	٣٣.٣٥	٢.٥٨١	٠.٢٦٨-	٠.٩٩٦-

يتضح من جدول (١/٣) أقل وأعلى قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسات الأساسية ، وجاءت معاملات الالتواء تقترب من الصفر، ومعاملات التفلطح تنحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على عدم التشتت واعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث من أطفال المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة قبل اجراء الدراسة الأساسية.

### جدول (٢/٣) التوصيف الإحصائي في بعض المهارات الحركية للمرحلة السنوية تحت

١٢ سنة (ن = ٢٠)

م	المهارات الحركية	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	المرونة	١.٥	٥	٣.٠٣	٠.٩٩٣	٠.٥٥١	٠.٢٥٦-
٢	الرشاقة	٦	٨.٦	٧.١٠	٠.٨٣٥	٠.٠٩٤	١.٠٨٠-
٣	القدرة على الوثب العمودي	٥	١٢	٧.٥٥	٢.٢٣٥	٠.٤٤٥	٠.٩٩٤-
٤	القدرة على الوثب الطويل	٠.٩	١.٥	١.٢٣	٠.١٥٥	٠.٥٧٠-	٠.٠٢٥-
٥	السرعة	٥.٩	٧	٦.٤٩	٠.٤٩٠	٠.١٨١-	٢.١٠٤-
٦	القدرة على الرمي	١٥	٢٦	٢٠.٥٠	٢.٥٤٤	٠.١٣٨	٠.٨١٩
		٧	٢٠	١٦.٣٠	٤.٢٦٩	١.١١٠-	٠.٢١٣-

يتضح من جدول (٢/٣) أقل وأعلى قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري في بعض المهارات الحركية ، وجاءت معاملات الالتواء تقترب من الصفر، ومعاملات التفلطح تنحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على عدم التشتت واعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث من أطفال المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة قبل اجراء الدراسة الأساسية .



جدول (٣/٣) التوصيف الإحصائي في بعض المهارات الحركية الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة (ن = ٢٠)

م	المهارات الاساسية	وحدة القياس	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	زمن العدو ٣٠ متر	ث	٤.١	٥.١	٤.٦٣	٠.٣٧٤	٠.١٩٩-	١.٨٥٢-
٢	الوثب الطويل من الاقتراب	م	٢	٤	٢.٩٣	٠.٥٧١	٠.٣٧٧-	٠.١١٢-
٣	رمي الكرة حديد بوزن ١ كجم	م	٣	٤	٣.٣٨	٠.٤٨٣	٠.٥٥٩	١.٨١٠-

يتضح من جدول (٣/٣) أقل وأعلى قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري في بعض المهارات الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار ، وجاءت معاملات الالتواء تقترب من الصفر، ومعاملات التفلطح تنحصر ما بين (٣±) مما يدل على عدم التشنت واعتدالية القيم لأفراد عينة البحث من أطفال المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة قبل اجراء الدراسة الأساسية.

التكافؤ بين مجموعتي البحث:

قام الباحث بإجراء الضبط التجريبي المناسب مع طبيعة البحث وذلك بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين (المجموعة التجريبية (تستخدم البرنامج التدريبي المقترح)، المجموعة الضابطة (تستخدم منهج التربية الرياضية المعتمد من الوزارة) وإجراء التكافؤ بين المجموعتين في القياسات الأساسية وبعض المهارات الحركية والأساسية (الجري - الوثب - الرمي) لمسابقات الميدان والمضمار للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة كما يتضح من الجداول (٤/٣)، (٥/٣) التالية:

جدول (٤/٣) دلالة الفروق للقياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في

القياسات الأساسية للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة

م	القياسات الأساسية	المجموعة التجريبية ن = ١٠		المجموعة الضابطة ن = ١٠		قيمة "ت" المحسوبة
		س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	
١	السن (لأقرب سنة)	١١.٤٠	٠.٨٤	١١.٢٠	٠.٩٢	٠.٥٠٧
٢	الطول (سم)	١٣٣.٤٠	٢.٥٩	١٣٣.٠٠	٣.٦٥	٠.٢٨٣

٣	الوزن (كجم)	٣٣.٦٠	٢.٣٢	٣٣.١٠	٢.٩٢	٠.٤٢٤
---	-------------	-------	------	-------	------	-------

\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١ ، \*\* عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٨٧٨  
 يتضح من جدول (٤/٣) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة في القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات الأساسية مما يؤكد التكافؤ بين مجموعتي البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة.  
 جدول (٥/٣) دلالة الفروق للقياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة

م	قياسات القدرات الحركية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٠		المجموعة الضابطة ن = ١٠		قيمة "ت" المحسوبة
			س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	
١	المرونة	(سم)	٣.٣٠	١.٠٦	٢.٧٥	٠.٨٩	١.٢٥٧
٢	الرشاقة	(ث)	٦.٧٩	٠.٧٩	٧.٤٢	٠.٨٠	١.٧٦٥
٣	القدرة على الوثب العمودي	(سم)	٧.٥٠	٢.٢٧	٧.٦٠	٢.٣٢	٠.٠٩٧
٤	القدرة على الوثب الطويل	(م)	١.٢٦	٠.١٧	١.٢٠	٠.١٤	٠.٩٦٧
٥	السرعة	(ث)	٦.٦٣	٠.٤٦	٦.٣٥	٠.٥٠	١.٣١٢
٦	القدرة على الرمي	يمين	٢١.١٠	٢.٩٢	١٩.٩٠	٢.٠٨	١.٠٥٨
		يسار	١٦.٧٠	٤.١٤	١٥.٩٠	٤.٥٨	٠.٤١٠

\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١ ، \*\* عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٨٧٨  
 يتضح من جدول (٥/٣) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة في القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية مما يؤكد التكافؤ بين مجموعتي البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة.

جدول (٦/٣) دلالة الفروق للقياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في بعض المهارات الحركية الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة

م	قياس المهارات الاساسية	المجموعة التجريبية ن = ١٠		المجموعة الضابطة ن = ١٠		قيمة "ت" المحسوبة
		ع±	س-	ع±	س-	
١	زمن عدو ٣٠ متر (ثانية)	٤.٥١	٠.٣٩	٤.٧٥	٠.٣٣	١.٤٨١
٢	الوثب الطويل (م)	٣.١٣	٠.٣٩	٢.٧٤	٠.٦٧	١.٦١٠
٣	رمى كرة حديد زنة ١ كجم (متر)	٣.٤٠	٠.٥٢	٣.٣٥	٠.٤٧	٠.٢٢٥

\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١ ، \*\* عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٨٧٨

يتضح من جدول (٦/٣) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة في القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في بعض المهارات الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار مما يؤكد التكافؤ بين مجموعتي البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة.

#### قياسات البحث:

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات والبحوث العلمية المرتبطة بموضوع البحث وذلك لتحديد القياسات المناسبة لعينة البحث من أطفال المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة في بعض المهارات الحركية الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار (عدو ، وثب ، رمي) والتي تحقق الأهداف وهي كالتالي:

#### أولاً: القياسات الاساسية:

- السن (لأقرب سنة)
- الطول (سم)
- الوزن (كجم)

#### ثانياً: قياسات القدرات الحركية:

- قياس المرونة ثنى الجذع للأمام من الوقوف (سم)
- قياس الرشاقة الجري على شكل ٨ (ثانية)
- قياس القدرة على الوثب العمودي (سم)
- قياس القدرة على الوثب العريض من الثبات (متر)
- قياس سرعة عدو ٥٠ متر (ثانية)
- قياس القدرة على الرمي الكرة الناعمة يمين وشمال (متر)

ثالثاً: قياسات المهارات الحركية الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار:

- قياس زمن عدو ٣٠ متر (ثانية)
- قياس مسافة الوثب الطويل من الجري والاقتراب (متر)
- قياس مسافة رمى كرة حديد زنة ١ كجم (متر)
- (نشرة مسابقات الميدان والمضمار، ٢٠٠٣)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز ريسلامي
- ميزان طبي لقياس الوزن
- ساعة إيقاف
- شريط قياس
- كرة طبية
- اقماع بلاستيك
- طباشير

- الاسس العامة لوضع البرنامج:

قام الباحث بالاعتماد عند وضع البرنامج التدريبي المقترح على الاسس الآتية.

- ١- ملائمة البرنامج للإمكانيات والادوات المستخدمة
- ٢- مراعاة الفروق الفردية بعينة البحث (حسب مقدرة كل طفل).
- ٣- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى مقدرات عينة البحث.
- ٤- توفر عنصر التشويق في التمرينات المقترحة داخل البرنامج.
- ٥- تدرج التدريبات من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب
- ٦- مراعاة عدد تكرارات التشكيل المناسب للتمرينات داخل المحتوى التدريبي
- ٧- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- ٨- مراعاة ان تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة الاداء لمهارات الاساسية في ألعاب القوى.

زمن البرنامج التدريبي:

- ١- مدة البرنامج (٢) شهر (٨ اسابيع)
- ٢- عدد مرات التدريب الأسبوعي ثلاث وحدات
- ٣- مراعاة مبدأ التدرج في الحمل واستمرارية التدريب والارتفاع التدريجي بالحمل عند وضع البرنامج التدريبي.
- ٤- استخدام الباحث طريقة التدريب (الفتري - مرتفع) وتكراري الشدة كتنفيذ تدريبات البرنامج التدريب المقترح الخاص بمهارات.

## تحليل منهج مسابقات الميدان والمضمار للصف السادس الابتدائي :

أولاً : تحليل المنهج من حيث :

أ- المحتوى :

- حيث أن المحتوى العام للمنهج وضع وفق أطر لا تتماشى مع طبيعة وخصائص التلاميذ ،حيث أن هناك قصور في عملية وضع المنهج والمحتوى الخاص به، من حيث أنه لا يراعى الفروق الفردية للتلاميذ ولا يوافق مستويات التلاميذ حيث أنه يهمل تعدد المستويات واختلافها .

- أن المنهج ومحتواه لا يخدم الأهداف التي وضع من أجلها بل يحقق بعضها ويهمل البعض الآخر .  
ب- الأهداف التربوية :

- أهداف المنهج تعتبر حجر الأساس التي يقام عليها المنهج السليم وهنا في مقرر الصف السادس لا تصاغ الأهداف صياغة جيدة.

ج- الوقت المحدد لحصة التربية الرياضية :

- وقت حصة التربية الرياضية لا يكون كافياً لتناول النواحي التعليمية لمهارات ألعاب القوى سواء كانت مسابقات ميدان أو مضمار وكذلك الجانب التطبيقي الذي يعتبر أهم جوانب درس التربية الرياضية حيث أن هذا الجانب لا يحقق المستوى الرقمي للتلاميذ في المهارات الخاصة بألعاب القوى .

د- الإمكانيات المادية و البشرية :

الإمكانيات المادية :هناك قصور في الإمكانيات المادية والتي تتمثل في جانب الملاعب المخصصة لألعاب القوى بل هناك كليات تربية رياضية لديها القصور في هذا الجانب ، فما بالنا بالمدارس سواء كانت حكومية أو مدارس خاصة حيث ان لعبة ألعاب القوى من الألعاب التي تحتاج إلى إمكانيات وأدوات كثيرة مقارنة بالألعاب الأخرى.

الإمكانيات البشرية : هناك قصور في إعداد الكوادر البشرية التي تكون أحيانا غير قادرة على توصيل المعلومة في ألعاب القوى وتكون ليس لها دراية بالنواحي التدريبية وكذلك الفترات الخاصة بالتدريب لكل مهارة من مهارات ألعاب القوى.

هـ . جانب الإشراف التربوي على منهاج ألعاب القوى والقائمين عليه من المعلمين :

-الإشراف التربوي له دور مهم في عملية تدريس منهج ألعاب القوى بالنسبة للصف السادس الابتدائي ولكن نجد أن المشرف التربوي أو الموجه غير قادر على التماشي مع الأساليب التكنولوجية وعصر الانفجار المعرفي .

- المشرف التربوي يكون غير مؤهل من الجانب العملي والأكاديمي لنقل خبراته إلى المعلم القائم بعملية تدريس منهج ومهارات ألعاب القوى



- عدم التواصل مع كليات التربية الرياضية لاكتساب المزيد من الخبرات العلمية والعملية في منهاج وأقسام ألعاب القوى بالكليات.

وهناك أسباب أيضا أدت إلى القصور في منهاج الصف الخامس والسادس الابتدائي ومن أهمها :

- عدم اشتراك لجان من المتخصصين والرياضيين والخبراء في وضع المنهج .
- وأيضا الأهداف لم تضع بوضوح وأحيانا يصعب قياسها ولا تخدم الغرض العام للتربية الرياضية.
- حيث أن في وضع المنهج والمحتوى الخاص به يجب أن يوضع نصب الاهتمام القواعد الثلاثة المعلم ، المتعلم ، المنهج بما يحتويه من إمكانات وأدوات مادية تكون مساعدة ومعينة على تحقيق أهداف منهج التربية الرياضية ومنهج ألعاب القوى.
- عدم الاهتمام بتكنولوجيا التعليم والتعلم ومجابهة عصر الرقمية والتحول الرقمي في منهاج ألعاب القوى للصف السادس الابتدائي.

#### الدراسات الاستطلاعية

-الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث قبل البدء في كيفية الخطوات الاساسية للبحث عن طريق تطبيق الدراسة الاستطلاعية وذلك في يوم الاحد الموافق ١ / ١١ / ٢٠٢٠ حتى يوم الثلاثاء الموافق ٣ / ١١ / ٢٠٢٠ .

الهدف من الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- ١- تجميع القياسات الملائمة وتحديدتها للمرحلة السنية تحت (١٢) سنة .
  - ٢- تحديد مدى الصعوبات التي تواجهه كتنفيذ القياسات والاختبارات
  - ٣- تحديد الزمن الذي تستغرقه لتنفيذ القياسات
  - ٤- التأكد من صلاحية الادوات من الاجهزة المستخدمة لإجراء البحث.
  - ٥- تدريب المساعدين على إجراء القياسات والاختبارات
  - ٦- تحديد القياسات ولتوفير الوقت والجهد
- العينة : تم تطبيق التجربة الاستطلاعية على عدد (٥) أطفال من أفراد العينة.
- الإجراءات: تحديد قياسات البحث وفهمها للعينة وتتالي تنفيذها وزمن التنفيذ وفهم المساعدين للقياسات والتدريب عليها .

وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن الآتي:

- ١- تحديد القياسات و زمن كل قياس وترتيبهم لتوفير الوقت والجهد وسهولة القياس
- ٢- صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث



مؤتمر شباب الباحثين الثاني

علوم الرياضة وتكنولوجيا  
الذكاء الاصطناعي

٣- إتقان الباحث والمساعدین لطرق القياس .

- الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

الدراسة الاستطلاعية الثانية الخاصة بتطبيق نموذج من بعض التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي , وتدرج القدرات الحركية والاساسية تم إجرائها من (السبت ٢٠٢٠/١١/٧ إلى الاثنين ٢٠٢٠/١١/٩).

العينة في الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم اختيار عدد ( ٥ ) أطفال من عينة البحث غير عينة الدراسة الاولى لإجراء الدراسات الاستطلاعية الثانية للتأكد من مدى صلاحية البرنامج ومناسبته لتلك المرحلة.

الهدف من الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

- ١- ملائمة نموذج من وحدات البرنامج للمرحلة السنوية قيد البحث. ( اتحاد ألعاب القوى للاطفال)
- ٢- تحديد التمرينات والادوات بوحدات البرنامج المناسبة لتلك المرحلة.
- ٣- تحديد تكرارات والمجموعات التدريبية المناسبة للفئة العمرية من ١٠-١٢ سنة .
- ٤- مدى ملائمة التدريبات الخاصة بالبرنامج للمرحلة السنوية.

الاجراءات:

- ١- تجميع التدريبات من الرسائل العلمية والمراجع .
- ٢- تجربة بعض التدريبات ومدى صلاحية أدائها لعينة البحث .
- ٣- تحديد محتوى وحدات البرنامج وأسلوب التدريب وتطبيق بعضها على عينة من البحث .

النتائج:

- ١- تم عمل نماذج التدريبات ( محتوى البرنامج التدريبي ) .
- ٢- صلاحية التدريبات والادوات المستخدمة للأفراد والعينة.
- ٣- تم تحديد التكرارات والمجموعات داخل محتوى البرنامج بما يلائم قدرات عينة البحث.

البرنامج التدريبي المقترح:

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين القدرات الحركية وبعض المهارات الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار تحت سن ١٢ سنة وذلك باستخدام التدريبات المناسب لسن العينة.

محتوى البرنامج: يتضمن البرنامج مجموعة من بعض المهارات الحركية الاساسية ( جري - وثب - رمي) لبعض مسابقات الميدان والمضمار والقدرات الحركية داخل الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح حيث تم تنفيذها عن طريق الباحث .



مؤتمر شباب الباحثين الثاني

علوم الرياضة وتكنولوجيا  
الذكاء الاصطناعي



### زمن تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج الخاص بالبحث خلال الفترة ٢٠٢٠/١١/١٤ إلى ٢٠٢١/١/٧ خلال تم تنفيذ القياسات القبلية لأفراد عينة البحث في يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٠/١١/١١ والخميس الموافق ٢٠٢٠/١١/١٢، وتم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث في يومي السبت الموافق تم إجراء القياس القبلي في يومين على النحو التالي :-

- اليوم الأول الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/١١/١١ .

- اليوم الثاني الخميس ٢٠٢٠/١١/١٢ .

### الاجراءات التنفيذية للبرنامج المقترح:

قام الباحث بإجراء البحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث من الاطفال في المرحلة السنية تحت ١٢ سنة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/١١/١٤ إلى يوم الخميس ٢٠٢١/١/٧ وذلك وفقاً للخطوات التنفيذية التالية:

### البرنامج التدريبي المقترح:

- ١- زمن البرنامج التدريبي شهرين (٨ أسابيع) (٢٤ وحدة).
- ٢- عدد مرات التدريب الأسبوعية ثلاث وحدات ، زمن الوحدة ٦٠ - ٩٠ دقيقة.
- ٣- ثم قام الباحث بتحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع ثلاث وحدات تدريبية.
- ٤- مراعاة مبدأ التدرج في الحمل والاستمرارية والارتفاع التدريجي بالحمل.
- ٥- استخدم الباحث طريقة التكرارات : ٤ - ٦
- ٦- التكرارات مجموعات (٣- ٥)، فترات الراحة البينية (٦٠ - ٩٠) ثانية راحة إيجابية غير كاملة.
- ٧- التقدم بالحمل التدريبي بالارتفاع التدريجي في الحمل (زيادة التكرارات) أو تقليل فترات الراحة البينية.
- ٨- استخدام التدريبات الخاصة والمشابهة للأداء .

### ثالثاً : القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي في يومي ٩-١٠ / ٢٠٢١/١ وذلك بنفس اجراءات ترتيب وتنفيذ القياس القبلي ثم جمع البيانات تمهيدا لمعالجتها احصائياً.



## نموذج من البرنامج التدريبي (الوحدة العشرون من البرنامج التدريبي)

الأسبوع السابع الزمن: ٦٠ - ٩٠ دقيقة

الهدف الرئيسي: تنمية السرعة والمرونة والتوافق اليوم: السبت التاريخ: ٢٩/١٢/٢٠٢٠م

والتوازن والأداء المهاري

### جدول (٧/٣) نموذج من البرنامج التدريبي (الوحدة العشرون من البرنامج التدريبي)

الأدوات	زمن الراحة	مجموعات	حمل التدريب			المحتوى	أجزاء الوحدة
			زمن	تكرار	مسافة		
	-	-	٥ق	١ ٦ ٦	- ١٠م	١- الجري حول الملعب لمدة (٥ ق). ٢- مرونة عامة ٣- تمرينات ABC	الإحماء
صافرة لإشارة البدء، حبل، أعلام، أقماع، كرة طبية	٦٠ث	٣-٢	٢٠) (ق)	٢	١٥م	<u>السرعة:</u> ١- الجري بأقصى سرعه مسافه ١٥م	القدرات الحركية الجزء الرئيسي
	٣٠ث	٣-٢		٢	١٠م	<u>الرشاقة:</u> ١- (وقوف) العدو بالكرة بين الأعلام.	
	٤٠ث	٣-٢		٣- ٥	-	<u>القدرة:</u> ١- (وقوف) تبادل الوثب في المكان مع لمس العقبين للمقعدة.	

تابع جدول (٧ / ٣)

الأدوات	زمن الراحة	مجموعات	حمل التدريب			المحتوى	أجزاء الوحدة	
			زمن	تكرار	مسافة		تابع	تابع الجزء الرئيسي
مقعد سويدي - دوار أو أطواق	٣٠ ث	٣-٢		٦	-	<u>المرونة:</u> ١- (وقوف) مرجحة الرجل امام ولأعلى مرة مثنية ومرة مفردة	تابع القدرات الحركية	تابع الجزء الرئيسي
	٣٠ ث	٥-٣		٢	-	<u>التوافق:</u> ١- (وقوف) الوثب لأعلى برفع الرجلين مع ثني الركبتين لملامسة الصدر		
	٤٠ ث	٣		٣	-	<u>التوازن:</u> ١- السير على عارضة أو مقعد سويدي مقلوب.		
	٣٠ ث	٢		٤	-	<u>القوة العضلية:</u> ١- ( الانبطاح) ثني وفرد الذراعين.		
صافرة لإشارة البدء، حفرة وثب، كرة طبية	٣٠ ث	٤-٢		٢	١٥ م	١- (وقوف) الجري للأمام.	المهارات الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار	الجزء الرئيسي
	٤٠ ث	٥-٣		٢	٢٠ م	٢- (وقوف) الجري أماماً بخطوات طويلة.		
	٣٠ ث	٢		-٤	-	٣- (وقوف) الجري ثم الوثب في الحفر		
	٤٠ ث	٣-٢		٢	١٠ م	٤- (وقوف) الجري أماماً وعند الإشارة الوثب عالياً.		
	٥٠ ث	٣-٢		٣	-	٥- (وقوف) مع رمي الكرة أماماً عاليا		

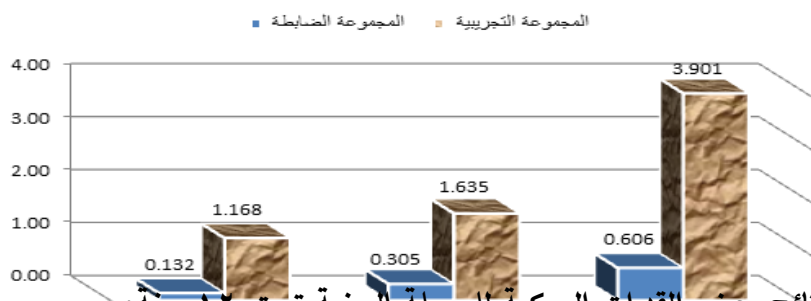


الأدوات	زمن الراحة	مجموعات	حمل التدريب			المحتوى	أجزاء الوحدة
			زمن	تكرار	مسافة		
بدون أدوات	—	—	٥ (ق)	٢	—	تمريبات استرخاء وتهدئة وتمريبات إطالة. ١- (جلوس قرفصاء) عمل اهتزاز للرجلين. ٢- (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل.	الجزء الختامي

### المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بتطبيق ومعالجة بيانات الدراسة باستخدام برنامج IBM SPSS Statistics 20 الإحصائي باستخدام المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- معامل الالتواء .
- معامل التفلطح .
- اختبار "ت" للعينات المستقلة.
- قيمة " ت " الفروق.
- مربع ايتا .
- حجم التأثير.



شكل (٨/٤)

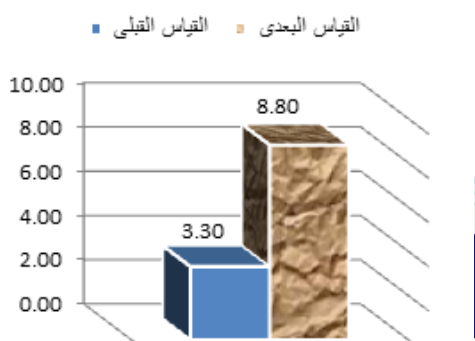
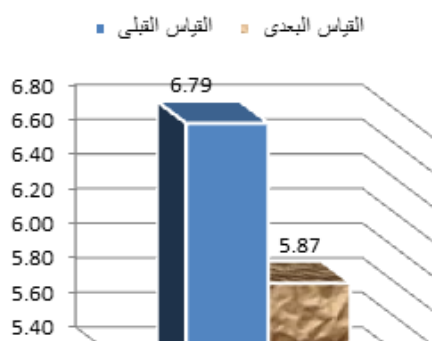
- عرض ومناقشة نتائج بعض القدرات الحركية للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة: جدول (١/٤) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض

القدرات الحركية للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة (ن = ١٠)

م	القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		
١	اختبار (المرونة) ثنى الجذع للأمام من الوقوف (سم)	١.٠٦	٣.٣٠	٢.٤٩	٨.٨٠	٢.٠٧	٥.٥٠	**٨.٤١	١٦٦.٦٧
٢	اختبار (الرشاقة) الجري على شكل ٨ (ثانية)	٠.٧٩	٦.٧٩	٠.٥٥	٥.٨٧	٠.٨٤	٠.٩٣-	**٣.٤٧	١٣.٦٢
٣	اختبار (القدرة على الوثب) العمودي (سم)	٢.٢٧	٧.٥٠	١.٩٧	١٢.٩٠	١.٧٨	٥.٤٠	**٩.٦١	٧٢.٠٠
٤	اختبار (القدرة على الوثب) العريض من الثبات (متر)	٠.١٧	١.٢٦	٠.١٧	١.٧٢	٠.٢٧	٠.٤٥	**٥.٤٠	٣٥.٩٠
٥	اختبار (السرعة) عدو ٥٠ متر (ثانية)	٠.٤٦	٦.٦٣	٠.٤٤	٥.٥٣	٠.٦٧	١.١٠-	**٥.١٩	١٦.٥٥
٦	اختبار (القدرة على الرمي) يمين	٢.٩٢	٢١.١٠	٢.٣٦	٢٧.٣٠	١.٤٨	٦.٢٠	*١٣.٢٩	٢٩.٣٨
	رمي الكرة الناعمة (متر) يسار	٤.١٤	١٦.٧٠	٤.٦٢	٢٢.٩٥	٥.٩٢	٦.٢٥	**٣.٣٤	٣٧.٤٣

\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ ، \*\* عند مستوى ٠.٠١ = ٣.٢٥٠

يتضح من جدول (١/٤) وشكل (١/٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية الأساسية ، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٣.٦٢ % ، ١٦٦.٦٧ %) لصالح القياس البعدي لأطفال المرحلة السنية تحت ١٢ سنة.



شكل (١/٤) المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة

جدول (٢/٤) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة (ن = ١٠)

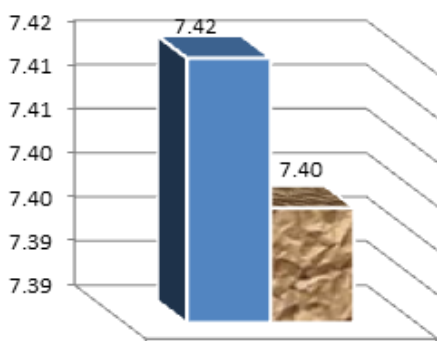
م	القياسات	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق	قيمة	نسبة
---	----------	---------------	---------------	-------	------	------

التحسن %	"ت" المحسوبة	ع±		س-		ع±		س-		
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-			
٢٥.٤٥	**٥.٢٥	٠.٤٢	٠.٧٠	٠.٩٣	٣.٤٥	٠.٨٩	٢.٧٥	ثنى الجذع للأمام من الوقوف (سم)	مرونة	١
٠.٢٣	*٢.٢٨	٠.٠٢	٠.٠٢-	٠.٧٩	٧.٤٠	٠.٨٠	٧.٤٢	الجري على شكل ٨ (ثانية)	رشاقة	٢
٧.٣٨	**٨.٥١	٠.٤٨	١.٣٠	٢.٣٨	١٨.٩٠	٢.٣٢	١٧.٦٠	الوثب العمودي (سم)	قدرة	٣
٣.٧٧	١.٨٧	٠.٠٨	٠.٠٥	٠.١٢	١.٢٤	٠.١٤	١.٢٠	الوثب العريض من الثبات (متر)		٤
٠.٢٤	*٢.٦٧	٠.٠٢	٠.٠٢-	٠.٥٢	٦.٣٣	٠.٥٠	٦.٣٥	عدو ٥٠ متر (ثانية)	سرعة	٥
٢.٥١	**٣.٨٧	٠.٤١	٠.٥٠	٢.٠٤	٢٠.٤٠	٢.٠٨	١٩.٩٠	رمى الكرة الناعمة (متر)	قدرة	٦
٣.٤٦	**٤.٧١	٠.٣٧	٠.٥٥	٤.٤٧	١٦.٤٥	٤.٥٨	١٥.٩٠			يمين يسار

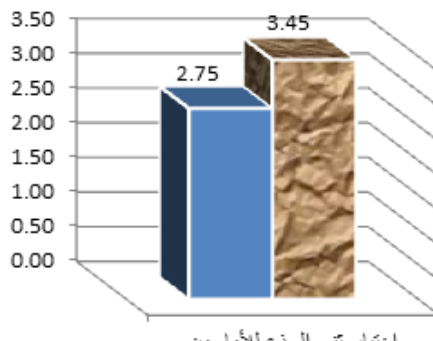
\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.262$  ، \*\* عند مستوى  $0.01 = 3.250$

يتضح من جدول (٢/٤) وشكل (٢/٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية الأساسية ، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٠.٢٣% ، ٢٥.٤٥%) لصالح القياس البدي لأطفال المرحلة السنية تحت ١٢ سنة.

■ القياس القبلي ■ القياس البدي



■ القياس القبلي ■ القياس البدي





## مرونة

### رشافة الجري علي شكل ٨

قدرة علي قدرة علي الوثب

قدرة علي الوثب العمودي (سم)

قدرة علي رمي الكرة الناعمة (متر)

شكل (٢/٤) المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

بعض القدرات الحركية للمرحلة السنبة تحت ١٢ سنة

جدول (٣/٤) دلالة الفروق للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في

بعض القدرات الحركية للمرحلة السنبة تحت ١٢ سنة



مؤتمر شباب الباحثين الثاني

علوم الرياضة وتكنولوجيا  
الذكاء الاصطناعي

م	القياسات	المجموعة التجريبية ن = ١٠		المجموعة الضابطة ن = ١٠		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة الفرق %	
		س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>				
١	مرونة	ثنى الجذع للأمام من الوقوف (سم)	٨.٨٠	٢.٤٩	٣.٤٥	٠.٩٣	٦.٣٨**	١٥٥.٠٧	
٢	رشاقة	الجري على شكل ٨ (ثانية)	٥.٨٧	٠.٥٥	٧.٤٠	٠.٧٩	٥.٠١**	٢٠.٧٢	
٣	قدرة	الوثب العمودي (سم)	٢٢.٩٠	١.٩٧	١٨.٩٠	٢.٣٨	٤.١٠**	١٧.٤٦	
٤		الوثب العريض من الثبات (متر)	١.٧٢	٠.١٧	١.٢٤	٠.١٢	٠.٤٨	٧.٢٧**	٣٨.٣١
٥	سرعة	عدو ٥٠ متر (ثانية)	٥.٥٣	٠.٤٤	٦.٣٣	٠.٥٢	٣.٧٢**	١٢.٦٤	
٦	قدرة	رمى الكرة الناعمة	٢٧.٣٠	٢.٣٦	٢٠.٤٠	٢.٠٤	٦.٩٠	٧.٠٠**	٣٣.٨٢
		(متر)	يسار	٢٢.٩٥	٤.٦٢	١٦.٤٥	٤.٤٧	٦.٥٠	٣.٢٠**

\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١ ، \*\* عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٨٧٨

يتضح من جدول (٣/٤) وشكل (٣/٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية ، حيث تراوحت نسبة الفرق ما بين (١٢.٦٤٪ ، ١٥٥.٠٧٪) لصالح المجموعة التجريبية المرحلة السنية تحت ١٢ سنة.



شكل (٣/٤) المتوسط الحسابي للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في بعض المهارات الحركية للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة

## مناقشة النتائج للفرض الاول:

يتضح من الجداول السابقة (١/٤، ٢/٤، ٣/٤) والخاص بالقدرات الحركية للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة ، أن استخدام المنهج المدرسي المعتمد من وزارة التربية والتعليم والمطبق على المجموعة الضابطة في تحسين بعض المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة ،حيث تحسنت المرونة (اختبار ثنى الجذع للامام من الوقوف) بنسبة (٢٥.٤٥%) ، والرشاقة (اختبار الجرى على شكل 8) بنسبة (٠.٢٣%)، والقدرة العضلية لرجلين (اختبار الوثب العمودي، اختبار الوثب العريض من الثبات) بنسبة (١٧.١١%، ٣.٧٧%)، والسرعة (اختبار عدو ٥٠م) بنسبة (٠.٢٤%)، والقدرة العضلية للذراعين (اختبار رمى كرة ناعمة - يمين - يسار) بنسبة (٢.٥١%، ٣.٤٦%) للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة.

بينما أدى البرنامج التدريبي المستخدم من قبل الباحث إلى تحسين القدرات الحركية في المجموعة التجريبية ، حيث تحسنت المرونة ( اختبار ثنى الجذع من بالوقوف للامام) بنسبة (١٦٦.٦٧%)، والرشاقة (اختبار الجرى على شكل 8) بنسبة (١٣.٦٢%) ، والقدرة العضلية للرجلين (اختبار الوثب العمودي ، اختبار الوثب العريض من الثبات) بنسبة (٧٢%، ٣٥.٩٠%) وكذلك ايضا تحسنت السرعة (اختبار عدو ٥٠متر) بنسبة(١٦.٥٥%) ، والقدرة العضلية للذراعين (اختبار رمى كرة ناعمة - يمين - يسار) بنسبة (٢٩.٣٨% ، ٣٧.٤٣%) لتلاميذ المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة.

بينما جاء الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت الفروق في المرونة ( اختبار ثنى الجذع للامام من الوقوف) بنسبة (١٥٥.٠٧%)، والرشاقة (اختبار الجرى على شكل 8) بنسبة (٢٠.٧٢%)، والقدرة العضلية للرجلين ( اختبار الوثب العمودي ، اختبار الوثب العريض ) بنسبة (٤٤.٩٤%)، (٣٨.٣١%)، والسرعة (اختبار عدو ٥٠م) بنسبة (١٢.٦٤%) والقدرة العضلية للذراعين ( اختبار رمى كرة ناعمة- يمين - يسار ) بنسبة(٣٣.٨٢%، ٣٩.٥١%) لتلاميذ المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة.

حيث جاء تأثير البرنامج التدريبي المستخدم باستخدام (التدريبات المقترحة) لتحسن بعض القدرات الحركية لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ تحت ١٢ سنة، جاء بمقدار مرتفع وبقيم أفضل لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة التي يطبق عليها المنهج المدرسي فقط. وهذا يرجع تنوع التدريبات وتعددتها وتداخل القدرات الحركية مما ساهم بشكل إيجابي في تحسنها كما أن استخدام المهارات الحركية الاساسية في مسابقات الميدان والمضمار (الجري، الوثب، الرمي) ، حيث أدت التدريبات المستخدمة الى تحسين الرشاقة، المرونة، السرعة، القدرة العضلية للرجلين، القدرة العضلية للذراعين وهذا ما اشار اليه كلا من سلوى عبد الرحمن ( ٢٠٠٠ ) ، ايمان شاكر ( ٢٠٠٣ )، أحمد شهدة (٢٠٠٦) ، أسعد عبد الرازق ( ٢٠٠٩ ) ، ان استخدام التدريبات النوعية يؤدي الى تطوير

وتحسين في القدرات الحركية كنتيجة للبرنامج التدريبي المقنن الذي استخدمه الباحث وهذا يتفق مع دراسة عزيزة شلبي ( ٢٠١٢ ) .

ومما سبق من عرض ومناقشة نتائج القدرات الحركية للمجموعة الضابط والتجريبية يتضح صحة وتحقق الفرض الاول .

وهذا يحقق الفرض الاول الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في القدرات الحركية لمسابقات الميدان والمضمار ( قيد البحث) .

٢/٤ عرض ومناقشة نتائج بعض المهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة:

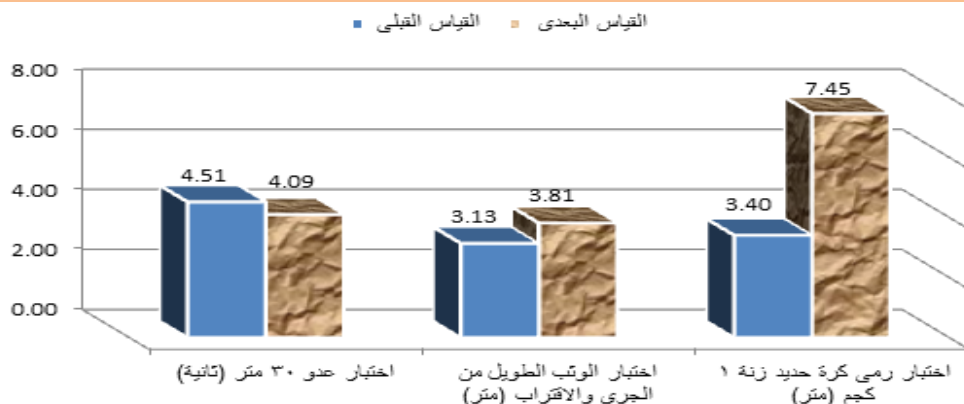
جدول (٤/٤) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة

(ن = ١٠)

م	القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		
١	قياس عدو ٣٠ متر (ثانية)	٤.٥١	٠.٣٩	٤.٠٩	٠.١٦	٠.٣٢	٠.٤٢-	٤.٢٤**	٩.٣٦
٢	قياس الوثب الطويل من الجري والاقتراب (متر)	٣.١٣	٠.٣٩	٣.٨١	٠.٤٢	٠.٢١	٠.٦٨	١٠.١٧**	٢١.٥٧
٣	قياس رمى كرة حديد زنة ١ كجم (متر)	٣.٤٠	٠.٥٢	٧.٤٥	١.٣٤	١.٣٨	٤.٠٥	٩.٢٦**	١١٩.١٢

\* معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ ، \*\* عند مستوى ٠.٠١ = ٣.٢٥٠

يتضح من جدول (٤/٤) وشكل (٤/٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الاساسية ، حيث جاء التحسن في الجري (اختبار عدو ٣٠ متر) بنسبة ٩.٣٦% والتحسن في الوثب (الوثب الطويل من الجري والاقتراب) بنسبة ٢١.٥٧% والتحسن في الرمي (رمي كرة حديد زنة ١ كجم) بنسبة ١١٩.١٢% لصالح القياس البعدي لأطفال المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة.



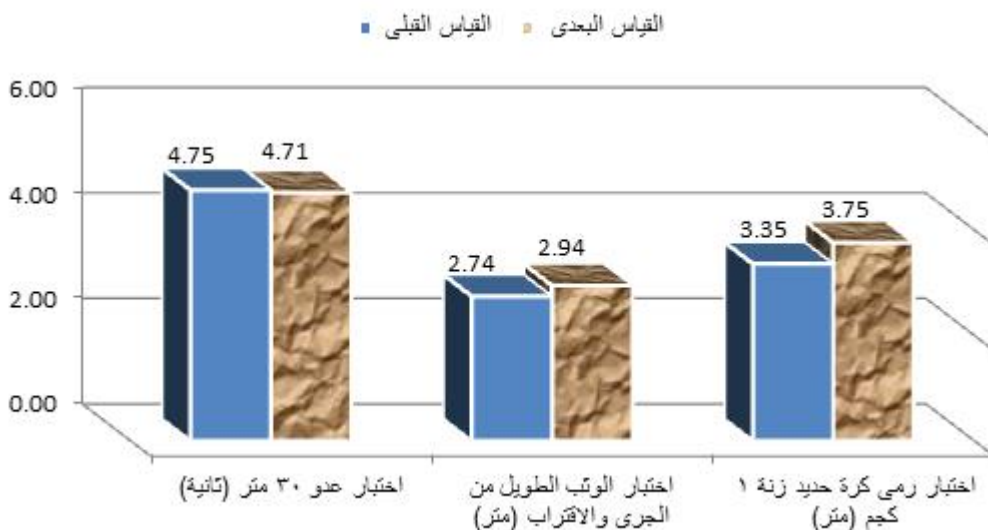
شكل (٤/٤) المتوسط الحسابي بين القياس القلبي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة جدول (٥/٤) دلالة الفروق بين القياس القلبي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة

(ن = ١٠)

م	قياسات المهارات الأساسية	القياس القلبي		القياس البعدي		الفرق		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		
١	١ عدو ٣٠ متر (ثانية)	٤.٧٥	٠.٣٣	٤.٧١	٠.٣٤	٠.٠٥-	٠.٠٠٦	*٢.٣٨	٠.٩٥
٢	الوثب الطويل من الجري والاقتراب (متر)	٢.٧٤	٠.٦٧	٢.٩٤	٠.٦٧	٠.٢٠	٠.٠٢١	*٣.١٤	٧.٤٦
٣	رمى كرة حديد زنة ١ كجم (متر)	٣.٣٥	٠.٤٧	٣.٧٥	٠.٦٨	٠.٤٠	٠.٠٣٩	*٣.٢١	١١.٩٤

\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ ، \*\* عند مستوى ٠.٠١ = ٣.٢٥٠

يتضح من جدول (٥/٤) وشكل (٥/٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القلبي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الاساسية ، حيث جاء التحسن في الجري (اختبار عدو ٣٠ متر) بنسبة ٠.٩٥% ولتحسن في الوثب (الوثب الطويل من الجري والاقتراب) بنسبة ٧.٤٦% والتحسن في الرمي (رمى كرة حديد زنة ١ كجم) بنسبة ١١.٩٤% لصالح القياس البعدي لأطفال المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة.



شكل (٥/٤) المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

بعض المهارات الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة

جدول (٦/٤)

دلالة الفروق للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية

لمسابقات الميدان والمضمار للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة

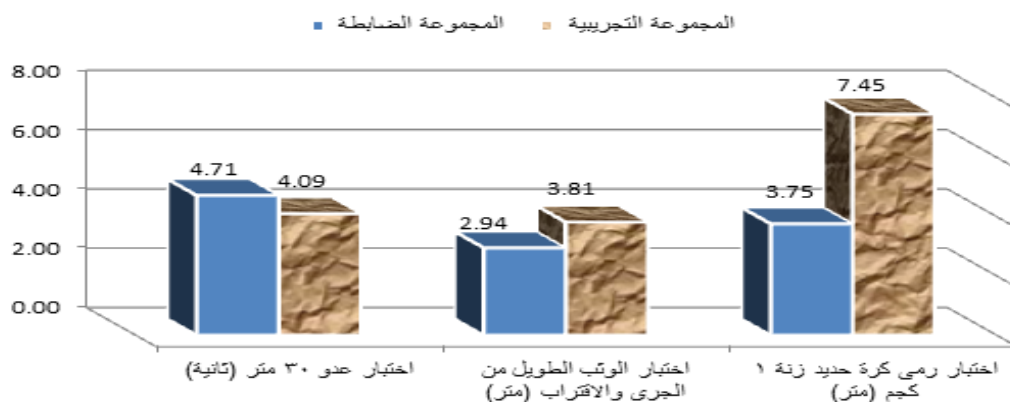
م	قياسات المهارات الأساسية	المجموعة التجريبية ن = ١٠		المجموعة الضابطة ن = ١٠		الفرق بين المتوسطين ن	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة الفرق %
		ع±	س-	ع±	س-			
١	عدو ٣٠ متر (ثانية)	٤.٠٩	٠.١٦	٤.٧١	٠.٣٤	-٠.٦٢	٥.١٧**	١٣.١١
٢	الوثب الطويل (متر)	٣.٨١	٠.٤٢	٢.٩٤	٠.٦٧	٠.٨٧	٣.٤٦**	٢٩.٤٧
٣	رمي كرة حديد زنة ١ كجم (متر)	٧.٤٥	١.٣٤	٣.٧٥	٠.٦٨	٣.٧٠	٧.٧٨**	٩٨.٦٧

\* معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١ ، \*\* عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٨٧٨

يتضح من جدول (٦/٤) وشكل (٦/٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية ، حيث جاءت نسبة الفرق في الجري (اختبار عدو ٣٠ متر) بنسبة ١٣.١١% والفرق في الوثب (الوثب الطويل من الجري



والاقتراب) بنسبة ٢٩.٤٧٪ والفرق في الرمي (رمى كرة حديد زنة ١ كجم) بنسبة ٩٨.٦٧٪ لصالح المجموعة التجريبية من أطفال المرحلة السنية تحت ١٢ سنة.



شكل (٦/٤) المتوسط الحسابي للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة مناقشة النتائج الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في المهارات الحركية الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويتضح من الجداول السابقة (٤/٤ ، ٤/٤ ، ٥/٤ ، ٦/٤ ، ٧/٤) والخاص بنتائج بعض المهارات الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار (الجري، الوثب ، الرمي) لتلاميذ المرحلة السنية تحت ١٢ سنة ، حيث أدى البرنامج التدريبي الذى استخدمه الباحث على مجموعة " التجريبية" إلى تحسن (العدو) (اختبار عدو ٣٠م) بنسبة (٩٠.٣٦٪)، والوثب (اختبار الوثب الطويل من الجري والاقتراب) بنسبة (٢١.٥٧٪)، والرمى (اختبار رمى كرة حديدية زنة ١ كجم) بنسبة (١٩.١٢٪)

بينما "المجموعة الضابطة" التي يطبق عليها المنهج المدرسي المستخدم في وزارة التربية والتعليم إلى تحسن القرى (اختبار عدو ٣٠م) بنسبة (٠٠.٩٥٪)، والوثب (اختبار الوثب الطويل من الجري والاقتراب) بنسبة (٧.٤٦٪)، والرمى (اختبار رمى كرة حديدية زنة ١ كجم) بنسبة (١١.٩٤٪)، لتلاميذ المرحلة السنية تحت ١٢ سنة.

وجاءت الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الجري (اختبار عدو ٣٠م) بنسبة (١٣.١١٪) والوثب (اختبار الوثب الطويل من الجري والاقتراب) بنسبة (٢٩.٤٧٪)، والرمى (اختبار رمى كرة حديدية زنة ١ كجم) بنسبة (٩٨.٦٧٪)، حيث جاء تأثير البرنامج التدريبي باستخدام (التدريبات النوعية لتحسين بعض



المهارات الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار على المجموعة التجريبية بمقدار مرتفع وبقيم افضل من المجموعة الضابطة التي تستخدم المنهج المدرسي لتلاميذ المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة.

ويرجع ذلك الى البرنامج التدريبي الذي استخدمه الباحث قام من خلاله باستخدام التدريبات النوعية والتي بدورها ادت إلى تحسين القدرات الحركية وتحسين المهارات (الحركية الاساسية) لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ تحت ١٢ سنة.

ومن هنا يتضح ان كلا من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ان فروق ونسب التحسن بين متوسطي القياس (القبلي، البعدي) لدى مجموعة البحث كانت لصالح القياس البعدي للمجموعة "التجريبية" كنتيجة لتأثير البرنامج قيد البحث.

وان هذه النتائج تتفق مع دراسة كلا من عفاف خطاب (١٩٩٧) (٢٢) ، جلال سالم (١٩٩٢) (١٣) ، أحمد السيد (٢٠٠٤) (١) ، أحمد شهدة (٢٠٠٦) (٣) ، ياسر موسى (٢٠٠٧) (٣٩) ، مهند ابو حمر (٢٠٠٩) (٣٥) ، إيمان نجيب (٢٠١٠) (١٢) ان استخدام التدريبات النوعية يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة في مستوى أداء وفعالية العملية التدريبية وذلك لأنها تسير طبيعة الاداء المهارى باستخدام المجموعة العضلية بالمهارة وفي نفس المسار الحركي وتتماشى مع اقصى درجات التخصص في الاداء المهارى كما ونوعا وتوقيتا.

وان هناك نتائج تتفق مع أشار إليه " أحمد إبراهيم (١٩٩٩) ان هناك شبه اتفاق بين العديد من آراء الخبراء في ان كل مهارة حركية في الرياضة تتطلب أداؤها نوعية معينة من القدرات الحركية (البدنية) وبالتالي تمرينات نوعية معينة وذلك من أجل الارتقاء بمستوى أداؤها ، ويضيف نقلا عن "اوказ اكرو استريفك" (١٩٨٤) ان يفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة بالرياضة من خلال استخدام الاداء الحركي لتمرينات متشابهة لطبيعة الاداء الحركي لتلك الحركات الاساسية. (٢: ٢١٥، ٢١٦)

ويرى الباحث من خلال النتائج ومناقشتها يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي الضابطة بنسبة اقل من المجموعة التجريبية لان البرنامج اتجه محتواه للتعليم وليس للتدريب، كما أدى التحسن في المجموعة التجريبية نتيجة لاستخدام البرنامج التدريبي المقترح والذي بدوره أدى إلى حدوث تحسن في الفروق بين القياسات (القبلي والبعدي) نتيجة لتحسن القدرات الحركية المؤثرة في تكوين المهارات الاساسية في مسابقات الميدان والمضمار وذلك لصالح القياس البعدي، وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في المهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان و المضمار (جرى - وثب - رمى ) .

وهذا يؤكد صحة الفرض الثاني الذي ينص " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية في المهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار (جري - وثب - رمى ) .

### ثالث: عرض ومناقشة الفرض الثالث

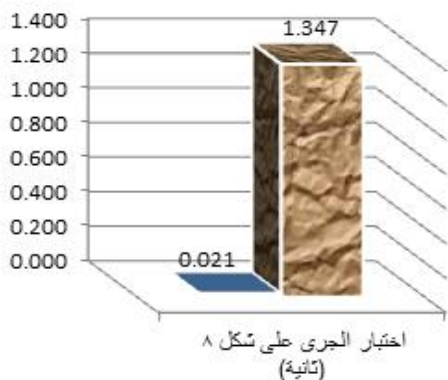
جدول (٨/٤) مربع ايتا وحجم التأثير للبرنامج التدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية لمسابقات الميدان والمضمار تحت ١٢ سنة

م	القياسات	المجموعة التجريبية ن = ١٠			المجموعة الضابطة ن = ١٠				
		مربع ايتا " ايتا ٢ "	قيمة حجم التأثير	مقدار حجم التأثير	مربع ايتا " ايتا ٢ "	قيمة حجم التأثير	مقدار حجم التأثير		
١	مرونة	ثنى الجذع للأمام من الوقوف (سم)	٠.٨٨٧	٢.٤٥٥	مرتفع	٠.٧٥٤	٠.٧٦٨	متوسط	
٢	رشاقة	الجري على شكل ٨ (ثانية)	٠.٥٧٢	١.٣٤٧	مرتفع	٠.٣٦٦	٠.٠٢١	ضعيف	
٣	قدرة	الوثب العمودي (سم)	٠.٩١١	٢.٥١٥	مرتفع	٠.٨٨٩	٠.٥٤٩	متوسط	
٤		الوثب العريض من الثبات (متر)	٠.٧٦٤	٢.٧٠٤	مرتفع	٠.٢٧٩	٠.٣٢٩	ضعيف	
٥	سرعة	عدو ٥٠ متر (ثانية)	٠.٧٥٠	٢.٤٤٠	مرتفع	٠.٤٤١	٠.٠٢٠	ضعيف	
٦	قدرة	رمى الكرة الناعمة (متر)	يمين	٠.٩٥١	٢.١٨٢	مرتفع	٠.٦٢٥	٠.٢٤٢	ضعيف
			يسار	٠.٥٥٣	١.٤٢٤	مرتفع	٠.٧١٢	٠.١١٦	ضعيف

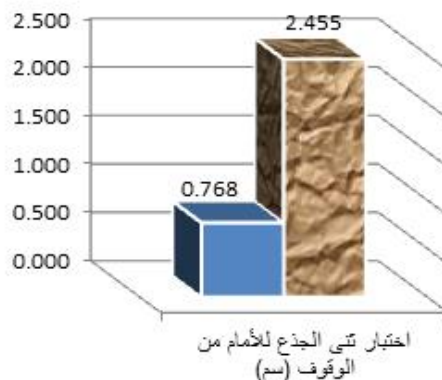
\* مربع ايتا = أقل من ٠.٠٩ ، أكبر من ٠.١٤ مرتفع

\* حجم التأثير = ٠.٢ ضعيف ، ٠.٥ متوسط ، ٠.٨ مرتفع .

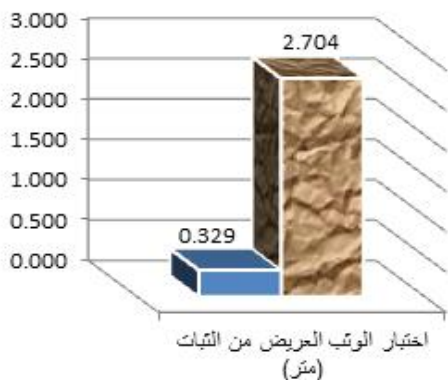
■ المجموعة الضابطة ■ المجموعة التجريبية



■ المجموعة الضابطة ■ المجموعة التجريبية



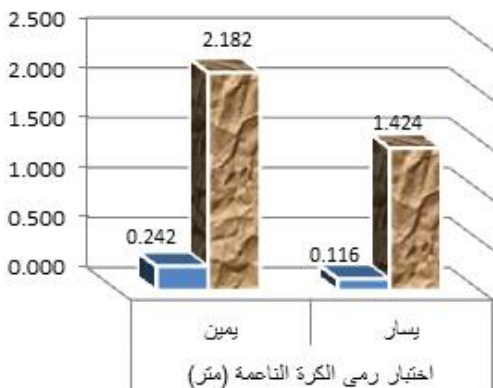
■ المجموعة الضابطة ■ المجموعة التجريبية



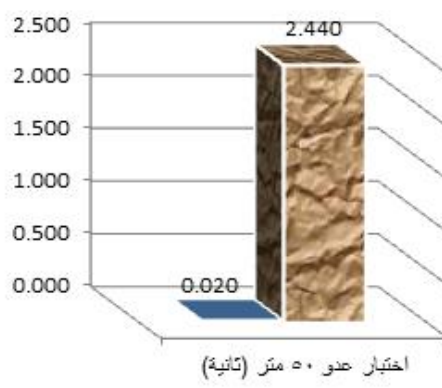
■ المجموعة الضابطة ■ المجموعة التجريبية



■ المجموعة الضابطة ■ المجموعة التجريبية



■ المجموعة الضابطة ■ المجموعة التجريبية



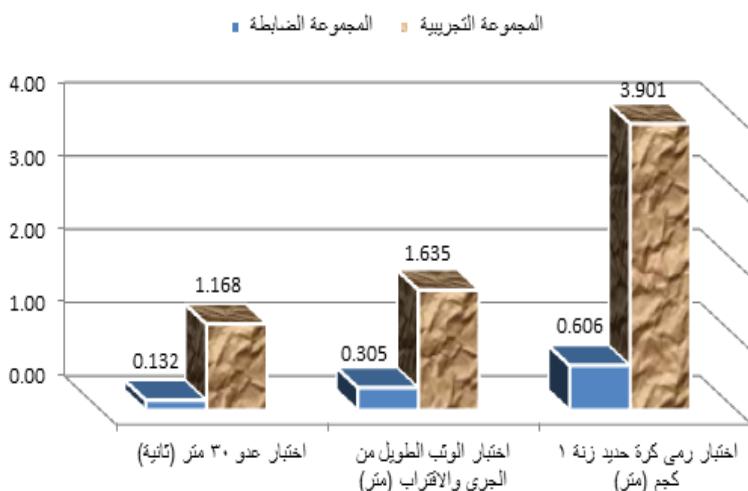
شكل (٤/٤) حجم التأثير للبرنامج التدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية لمسابقات الميدان والمضمار تحت ١٢ سنة

يتضح من جدول (٤/٤) وشكل (٤/٤) تأثير البرنامج التدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية لمسابقات الميدان والمضمار تحت ١٢ سنة على المجموعة التجريبية جاءت بمقدار مرتفع حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (١.٣٤٧ : ٢.٧٠٤)، وجاءت قيم مربع ايتا أكبر من ٠.١٤ ، بينما جاء البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة بتأثير ضعيف ومتوسط وبقيم أقل من المجموعة التجريبية مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض المهارات الحركية لمسابقات الميدان والمضمار تحت ١٢ سنة.

جدول (٨/٤) مربع ايتا وحجم التأثير للبرنامج التدريبي للمجموع التجريبية و الضابطة لتحسين بعض المهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار تحت ١٢ سنة

م	القياسات	المجموعة التجريبية ن = ١٠			المجموعة الضابطة ن = ١٠		
		مربع ايتا " ايتا" <sup>٢</sup>	قيمة حجم التأثير	مقدار حجم التأثير	مربع ايتا " ايتا" <sup>٢</sup>	قيمة حجم التأثير	مقدار حجم التأثير
١	زمن عدو ٣٠ متر (ثانية)	٠.٦٦٦	١.١٦٨	مرتفع	٠.٣٨٦	٠.١٣٢	ضعيف
٢	مسافة الوثب الطويل من الجري والاقتراب (متر)	٠.٩٢٠	١.٦٣٥	مرتفع	٠.٥٢٣	٠.٣٠٥	ضعيف
٣	مسافة رمي كرة حديد زنة ١ كجم (متر)	٠.٩٠٥	٣.٩٠١	مرتفع	٠.٥٣٣	٠.٦٠٦	متوسط

\* مربع ايتا = أقل من ٠.٠٩ ، ضعيف ، أكبر من ٠.١٤ مرتفع  
\* حجم التأثير = ٠.٢ ، ضعيف ، ٠.٥ ، متوسط ، ٠.٨ ، مرتفع .



شكل (٨/٤) حجم التأثير للبرنامج التدريبي لتحسين بعض المهارات الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار تحت ١٢ سنة

يتضح من جدول (٨/٤) وشكل (٨/٤) تأثير البرنامج التدريبي لتحسين بعض المهارات الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار تحت ١٢ سنة على المجموعة التجريبية جاءت بمقدار مرتفع حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (١.١٦٨ : ٣.٩٠١)، وجاءت قيم مربع ايتا أكبر من ٠.١٤ ، بينما جاء البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة بتأثير ضعيف ومتوسط وبقيم أقل من المجموعة التجريبية مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار تحت ١٢ سنة.

وتلك النتائج تتفق مع دراسة إيمان نجيب (٢٠١٠) (١٢) ان استخدام التدريبات النوعية يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة في مستوى أداء وفعالية العملية التدريبية وذلك لأنها تساير طبيعة الاداء المهارى باستخدام المجموعة العضلية بالمهارة وفي نفس المسار الحركي وتتماشى مع اقصى درجات التخصص في الاداء المهارى كما ونوعا وتوقيتا.

وتتفق الدراسة ايضا أحمد إبراهيم (١٩٩٩) ان هناك شبه اتفاق بين العديد من آراء الخبراء في ان كل مهارة حركية في الرياضة تتطلب أدائها نوعية معينة من القدرات الحركية (البدنية) وبالتالي تمارينات نوعية معينة وذلك من أجل الارتقاء بمستوى أدائها ، ويضيف نقلا عن "اوказ اكرو استريفك" (١٩٨٤) ان يفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة بالرياضة من خلال استخدام الاداء الحركي لتمارين متشابهة لطبيعة الاداء الحركي لتلك الحركات الاساسية. (٢: ٢١٥، ٢١٦) وهذا يحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على " توجد حجم تأثير بين بعض القياسات القدرات الحركية والمهارات الحركية الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار تحت ١٢ سنة بين المجموعة الضابطة والتجريبية " .

#### الاستنتاجات والتوصيات

##### الاستنتاجات:

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحث تم استنتاج ما يلي:

١- يوجد تحسن في القدرات الحركية في كل من السرعة ، الرشاقة ، القوة ، المرونة للمجموعة التجريبية عن الضابطة وذلك يرجع إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بنسب متفاوتة لصالح المجموعة التجريبية .

٢- يوجد تحسن في المهارات الاساسية في بعض المهارات الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار ( الجري ، الوثب ، الرمي) للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة وذلك يرجع إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح من البحث.



## التوصيات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث التي تم التوصل إلى التوصيات التالية :

- ١- الاسترشاد بالبرنامج المقترح لتحسين القدرات الحركية والمهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لما له من تأثير فعال للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة .
- ٢- إجراء أبحاث مشابهة على مراحل سنية مبكرة لما له من تأثير في تحسين القدرات الحركية والمهارات الحركية الأساسية في المراحل التالية لانتقاء الموهوبين رياضيا وأسس للفرق الرياضية .
- ٣- توجيه البرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب مسابقات الميدان والمضمار تحت ١٢ سنة للاستعانة به في اعداد قاعدة من الممارسين .
- ٤- تعديل محتوى المنهج المقرر من قبل وزارة التربية والتعليم بما يساهم في تحسين مستوى المهارات الحركية والاساسية للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة

## قائمة المراجع

### أولا : المراجع العربية

١. احمد محمد إبراهيم (١٩٩٩): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٢. احمد محمود أبو شهدة (٢٠٠٦): تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك الحركي على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٣. أسامة كامل راتب (٢٠٠٨): النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. أسعد حسين عبد الرازق ٢٠٠٩ : تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية للأطفال بعمر (٧-٨) سنوات
٥. أمين أنور الخولي ١٩٨٢: التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٦. إيمان محمود شاكر (٢٠٠٣) : تأثير التمارين التمهيدية العامة والخاصة على تطوير بعض القدرات والمهارات الحركية الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار (٦-٩) سنوات
٧. حامد عبد السلام زهران (١٩٩٥): علم نفس النمو، عالم الكتاب، القاهرة.
٨. خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع (٢٠٠١): سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل، ج ١، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٩. ريسان خربيط (٢٠٠٢): ألعاب القوى ، دار الثقافة للنشر والتوزيع
١٠. سعد الدين الشرنوبى (١٩٩٨): مسابقات الميدان والمضمار، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
١١. سلسلة المناهج التعليمية (١٩٩٨): مناهج ألعاب القوى، المركز الأعلى للشباب والرياضة.





١٢. سلوى عبد الرحمن (٢٠٠٠): اثر التربية الحركية على الكفاءة الإدراكية الحركية لدى الأطفال من سن (٩-١١) سنوات ببعض الأندية بمحافظة الإسكندرية ، تكملة
١٣. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠٠١): موسوعة فسيولوجيا الرمي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٤. عزيزة سمير شلبي (٢٠١٢) : برنامج تدريبات نوعية لتطوير بعض القدرات الحركية وأثره على المهارات الاساسية في ألعاب القوى
١٥. عفاف عثمان عثمان (٢٠١٣): المهارات الحركية للأطفال، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، القاهرة.
١٦. فراس طلعت حسين (٢٠١٢) : تأثير استخدام مسابقات ألعاب القوى في تطوير بعض القدرات البدنية للأعمار (١١-١٢) سنة
١٧. محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٨): أساسيات التمرينات البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٨. محمد حسن علاوي (١٩٩٠): علم التدريب الرياضي، ط١١، دار المعارف، القاهرة.
١٩. محمد حسن علاوي (٢٠٠١) ١٩٩٢ : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢٠. محمد حسن علاوي (١٩٩٤): علم النفس الرياضي، ط٩، دار المعارف، القاهرة.
٢١. محمد صبحي حسانين (١٩٩٩): نموذج الكفاءة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٢. محمد صبحي حسانين (٢٠٠١): القياس والتقييم في التربية البدنية، ج١، ط٤، دار الفكر العربي القاهرة.
٢٣. محمد عبد الغنى عثمان (١٩٩٠): موسوعة ألعاب القوى (تكنيك، تدريب، تعليم، تحكيم)، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
٢٤. محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٦): ألعاب الأطفال ، مركز الكتاب الحديث القاهرة.
٢٥. مراد إبراهيم نجلة (١٩٩٧): دراسة مقارنة بين مستوى القدرات الحركية العامة المرتبطة بالصحة والانجاز الحركي للتلاميذ من (٩ - ١٥) سنة في محافظة الإسكندرية ومطروح، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
٢٦. هالة يوسف مندور ١٩٩٢ : أثر برنامج تجريبي مقترح على تنمية الادراك الحركي للأطفال من (٦-٩) سنوات .
٢٧. وائل محمد رمضان (٢٠٠٩) ( ) : فعالية مشروع ألعاب القوى للأطفال على بعض القدرات الحركية والتوافقية للمرحلة العمرية من (١٠-١٢) سنة.
٢٨. ياسر محمد حسن دبور (١٩٩٧): كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٢٩. نشرة الاتحاد الدولي لألعاب القوى (١٩٩١)
٣٠. نشرة الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٦)

ثانيا : المراجع الأجنبية

31. Petros et al etal (2012) The effect of children's athletics on the motivation and physical fitness of children (11-12 years)

32. Willweber, Tomas (2016) The impact of the "International Federation of Children's Athletics Federation" project on the variables of elements of general physical fitness for boys in primary schools

ثالثا المواقع الالكترونية :

33. To pend sport <http://www.topendsports.com/testing/tests/20yards-agility.htm>



## ملخص البحث باللغة العربية

### برنامج تدريبي لتحسين بعض المهارات الحركية الاساسية لمسابقات الميدان

### والمضمار تحت ١٢ سنة

د/ فهد محمد ابراهيم قناوي

هدف البحث إلى تحسين المهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان و المضمار ( جرى - وثب - رمى ) للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة من خلال تطبيق برنامج مقترح ومعرفة تأثيره عليهم .  
أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين (المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة) باستخدام القياس القبلي والبعدى وذلك لملائمته لطبيعة البحث ، وتمثل مجتمع البحث في أطفال المرحلة الابتدائية تحت ١٢ سنة بمدرسة الفوزة شرق الابتدائية بمحافظة أسوان ، قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية لعدد (٢٠) من الاطفال ، وتم تقسيمهم بواقع عدد (١٠) أطفال للمجموعة التجريبية وعدد (١٠) أطفال للمجموعة الضابطة.  
وكان من أهم النتائج :

١- يوجد تحسن في القدرات الحركية في كل من السرعة ، الرشاقة ، القوة ، المرونة للمجموعة التجريبية عن الضابطة وذلك يرجع إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بنسب متفاوتة لصالح المجموعة التجريبية.

٢- يوجد تحسن في المهارات الاساسية في بعض المهارات الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار ( الجري ، الوثب ، الرمي) للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة وذلك يرجع إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح من البحث.

وأوصى الباحث بالاسترشاد بالبرنامج المقترح لتحسين القدرات الحركية والمهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لما له من تأثير فعال للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة .

- دكتوراه التدريب الرياضي وعلوم الحركة تخصص مسابقات الميدان والمضمار-كلية التربية الرياضية-جامعة الاسكندرية.



مؤتمر شباب الباحثين الثاني

علوم الرياضة وتكنولوجيا  
الذكاء الاصطناعي

## Summary

### **A training program to improve some basic motor skills for field and track competitions under 12 years of age**

**Dr. Fahd Muhammad Ibrahim Qenawi**

The research aimed to improve basic motor skills for field and track competitions (running, jumping, throwing) for the age group under 12 years of age by applying a proposed program and knowing its effect on them.

The researcher used the experimental method by designing two groups (experimental group - control group) using pre- and post-measurement in order to suit the nature of the research. The research population was represented by primary school children under 12 years old at Al-Fawza Sharq Primary School in Aswan Governorate. The researcher selected the research sample in a random way for a number of (20) Of children, they were divided into (10) children for the experimental group and (10) children for the control group.

Among the most important results were:

1- There is an improvement in motor abilities in speed, agility, strength, and flexibility of the experimental group over the control group. This is due to the effect of the proposed training program in varying proportions in favor of the experimental group.

2- There is an improvement in basic skills in some basic skills for field and track competitions (running, jumping, throwing) for the experimental group over the control group, and this is due to the effect of the training program proposed by the research.

The researcher recommended the proposed program for guidance to improve motor abilities and basic motor skills for field and track competitions because of its effective impact for the age group under 12 years of age.

---

- Doctorate in Sports Training and Movement Sciences, specializing in track and field competitions - Faculty of Physical Education - Alexandria University.

