

تأثير استخدام ألعاب القوى للأطفال
(مسابقات الفرق kith athletic) علي بعض عناصر اللياقة البدنية والمستوى الرقمي لتلاميذ
المرحلة الأولى من التعليم الأساسي

د/ فاتن ابوالسعود امام شاهين

مقدمه الدراسة

تعد مرحلة التعليم الأساسي بمثابة القاعده الأساسي لمراحل التعليم المختلفه، لذا نالت هذه المرحلة القسط الأكبر من الأهتمام لدي الدول المتقدمه، فقام بالتدريس بها معلمون متخصصون وعلي أعلي درجه من الكفاءه والمستوي العلمي، فتلاميذ هذه المرحلة هم اللبنة الأولى لصناعة رجل المستقبل، كذلك يمكن لتلميذ هذه المرحلة تعلم العديد من الأنشطة الرياضييه والتي تمكنه بعد ذلك من الوصول فيها إلي أعلي المستويات الرياضييه، فهذه المرحلة بمثابة الأنطلاقه التي تبني عليها المستويات العاليه، وتتفق عفاف عبد الكريم (1989)، وعبد الغني النوري(1986)، علي أن درس التربيه الرياضييه يعتبر الأساس للعملية التدريسيه التي تعمل علي تحقيق أهداف وواجبات المنهاج وفقاً للأسس العلميه عن طريق نشاط التلميذ في حصه التربيه الرياضييه .

(12: 313) (9: 468)

وتفيد الرابطة الوطنية للرياضة والتربيه البدنية (NASPE) بأن الرياضه في المدارس الابتدائيه هي أمر بالغ الأهمية لتعليم التلميذ، فينبغي أن يتلقى التلميذ التربيه البدنية على أساس منتظم في درس التربيه الرياضييه، ففي ولايه فيكتوريا تم ربط النشاط البدني للتلاميذ بإيجابية واحترام الذات وتنمية المهارات، وتؤكد الأبحاث المختلفه أن التلاميذ الممارسين للتربيه الرياضييه المدرسيه يكونوا أصحاباً بدنياً، ومهاريّاً، وبالتالي البيئه المدرسيه تكون داعمة للطلاب بدنياً. (37) (38)

ويذكر كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين (1978)، وعلي حسنين حسب الله واخرون (2000) أن اللياقة البدنية العامه هي الأساس الذي تبني عليه اللياقة البدنية الخاصه، وهي تختلف من لعبة إلى أخرى.

وتهدف اللياقة البدنية إلى إبراز مكونات بدنية معينه وتفضيلها على مكونات أخرى في ضوء ماتتطبه طبيعه النشاط الممارس، فهذا يتفق مع كلاً من فوقيه حسن عبدالبر، واميمه حامد ابوالخير(2004)، ويذكر كراتي Cratty (1979) أن عناصر

* مدرس بقسم تدريس مسابقات الميدان والمضمار ، كلية التربيه الرياضييه بنات ، جامعة حلوان.

اللياقة البدنية أساس الأداء المهارى، وعن طريق تنميتها يتحقق نجاح هذا الأداء المهارى وذلك لإرتباط هذه العناصر بالعمل العضلى الذى يتطلبه هذا الأداء.

(18: 44) (17: 3) (35 : 206) (13 : 3).

وتشير هدى قناوي (1995) الى ان المسابقات والألعاب الصغيره عمليه تساعد التلميذ علي التعلم الذاتي كما ان المسابقات والألعاب الصغيره تظهر براعة التلميذ وقدراته، فيري محمد محمد فضالي (1992)، ومجدي احمد شوقي (1992) ان المسابقات والألعاب الصغيره تعد اساس في التدريب الرياضى لرفع اللياقه البدنيه فإستخدم المسابقات والألعاب الصغيره بدلا من التمرينات البدنيه تعتبر اكثر تشويقا وافضل من ادائها من شكلها الروتيني.

(29:12)(25:28)، (20:28).

حيث اصبحت المسابقات والألعاب الصغيره عنصراً هاماً واسباباً في مجال التدريب الحديث لأبعاد الملل عن نفوس التلاميذ، كما انها تعتبر وسيله هامه في التدريب تسهم في تحقيق افضل مستوي للياقه البدنيه، كما إنها تحتل مكانه هامه بين الأنشطة الرياضيه المتعدده كإحدى الوسائل الهامه التي تصبغ درس التريبيه الرياضيه او الوحده التدريبيه بطابع السرور والمرح والأسترخاء لدي ممارستها علاوه علي مناسبتها مع جميع الأعمار.

(22:35)،(3:28)(14:13).

فتعتبر المسابقات مظهر من مظاهر النشاط الضروريه ووسيله من وسائل التدرج في التعليم من حيث تنوعها وتباين قواعدها وأختلاف أساليبها من السهل للأكثر صعوبه فهي تتماشى ايضاً مع الطرق الحديثه في التعلم، حيث تتنوع المسابقات فيها، وزياده التشويق والبعد عن الملل. (6: 3).

ويمكن أن يتم تعليم المهارات عن طريق مسابقات منظمة حيث أنها تشبه إلى حد كبير المسابقات الرسميه والتي يطلق عليها المسابقات الإعداديه للمسابقات الرسميه، وفي هذه المسابقات يمكن تعلم وإتقان بعض المهارات الأساسية للسباق فى صورة سباق صغير يمكن التغاضى فيها عن بعض نقاط القانون، كما يمكن وضع اللاعبين عن طريق هذه المسابقات فى مواقف تشبه تلك التى يقابلونها فى المنافسات الحقيقيه، الأمر الذى يكسب التلميذ حسن التصرف والقدرة على أداء المهارات تحت ظروف يحتمل أن يتعرض لها فى المسابقات الرسميه (19 : 79).

ويتفق كلاً من منير مصطفى عابدين (2002)، عمرو ابو المجد، جمال اسماعيل (2001)، عزه صيام (1995)، إلين وديع فرج (2007) إن استخدام مسابقات الألعاب فى تعلم المهارات

الأساسية يسهم في تعلم التلميذ الكثير من المهارات الحركية المركبة كمهارات اللقف والرمي أو الجري والوثب في صورته أكثر قبولاً وتشويقاً وتعطي نتائج أفضل حيث يكون التلميذ أثناء أدائها في مواقف مشابهة للمسابقات الأساسية، فهي تساعد في تحقيق الحاجة إلى نشاط العضلات الكبيرة وإلى تنمية المهارات الأساسية (28)، (15)، (11) (4 : 6).

ويهدف برنامج الأتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال إلى تنمية رياضة ألعاب القوى بغرض ممارسته الأطفال لرياضة ألعاب القوى على أسس علمية، داخل الأندية والاتحادات، وأيضاً بالمدارس وجميع المؤسسات الراغبة في رفع مستوى قدرات الأطفال، ويروج الأتحاد في شتى المجالات من خلال برنامج لمسابقات الفرق للأطفال التي تضم مجموعة من الأنشطة الحركية (الجري، وثب، قفز، رمي) لفئات عمرية ثلاثة يستهدفها البرنامج: (7-8) سنوات، (9-10) سنوات (11-12) سنة (36).

فيتيح الأتحاد الدولي لألعاب القوى من خلال برامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال (kith athletic) المنافسة في صورة جماعية مما يساعد على ترك انطباع جيد وجديد عن ألعاب القوى لدى عدد كبير من التلاميذ، وهكذا يمكن الترويج لهذه الرياضة بطرق غير تقليدية تسهم في زيادة عدد ممارسيها من الأطفال (1) .

المشكلة وأهميتها :

تساعد مسابقات الفرق والألعاب على تطوير المهارات الأساسية للمسابقات الرسمية بأسلوب ممتع، كما يمكن للمعلم الإستعانة بها كتمهيد للمسابقات الرسمية وأيضاً كبديل لها في حالة عدم وجود ملاعب وإمكانات مناسبة في المدرسة، ومن خلال مرور التلميذ بعدد من الخبرات المتضمنة في مسابقات الفرق فإنه يكتسب أنماطاً سلوكية مرغوبة، وأيضاً من خلال ما فيها من متسع من العمل الفردي والجماعي فإنها تزيد من كفاءة التلميذ وإنتاجه خاصة وأنها تعتبر مجالاً لإشباع حاجات التلميذ إلى تحقيق الذات والثقة بالنفس والقوة والقيمة والشعور بالإنتماء.

كما تقوم الألعاب ومسابقات الفرق بدور هام في تغيير وتنويع مادة ومضمون درس التربية الرياضية وتساهم مساهمة فعالة في خروج الدرس عن صورته الجامدة التي يكون فيها التلميذ سلبياً ولايقوم بأى دور إيجابي، وتوضح أهمية استخدام الألعاب ومسابقات الفرق في درس التربية الرياضية حيث يمكن أن تستخدم في جميع أجزاء الدرس ففي الجزء التمهيدي تستخدم لتهيئة الجسم وأجهزته الداخلية كما تستخدم في الإعداد البدني لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة وتؤدي في صورة منافسات بدلاً من التمرينات لتكون أكثر تشويقاً وتستخدم ضمن

النشاط التعليمي والتطبيقي للعمل على إكساب وإتقان وتثبيت وتطوير فن أداء المهارات الأساسية في صورة تنافسية تبعث على التشويق

فيجب تقديم مسابقات العاب القوي كتجربه فريق وتكون النتيجة الكليه فوز فريق بدلاً من مسابقات العاب القوي للكبار التي تتميز بفوز لاعب واحد فقط، علاوة علي ذلك فالمتطلبات البدنيه لكل نشاط مهمه حتي يتمكن التلاميذ من المشاركة في جميع الأنشطة الرياضيه الأخرى ويجب أن تكون الأنشطة سهله وبسيطة.

ومن خلال خبرات الباحثه الميدانيه وإستطلاع رأي الخبراء وجد أن برامج التربيه الرياضيه بمدارس الأزهر الشريف الخاصه بألعاب القوي تعتمد علي تدريس منهج العاب القوي (2) مرة في الشهر و(4) مرات في الفصل الدراسي الواحد، علاوه علي دراستها بالطريقه التقليديه بصوره فرديه ولكل تلميذ مسابقه وفوز أو خساره تلميذ واحد فقط، مما أدي إلي عزوف التلاميذ عن ممارسة العاب القوي والاتجاه إلي الأنشطة الأخرى، ولذلك اصبحت الحاجه ملحه لممارسة التلاميذ لألعاب القوي علي شكل فرق في مجموعات وشكل مسابقات في ألعابها ومعرفة ذلك علي مدي تأثيرها علي تنمية عناصر اللياقه البدنيه لألعاب القوي وكذلك تنميه عناصر اللياقه البدنيه للأنشطه الأخرى للتلاميذ .

وبالرغم من ان البرنامج المدرسي يحتوي علي التكامل من حيث إحتوائه للأنشطه الرياضيه إلا ان الباحثه لاحظت انه يجب اعاده النظر في تنسيق تطبيق البرنامج المدرسي حيث يمارس فيه التلميذ العاب القوي (4) مرات في الفصل الدراسي لمدة (45ق) فقط وهذا لا يشبع إحتياجات التلاميذ وبما لا يعطي الفرصه لإستمرارية ممارسة العاب القوي علي مدار العام الدراسي، وإن كان هذا النشاط هو النشاط المفضل لدي بعض التلاميذ دون الأخرين وهذا قد يعطي الفرصه لتسرب الملل للتلاميذ والتسرب من الحصه، وحيث أن العاب القوي من ضمن محتوى البرنامج الدراسي فلا يمكن ممارستها بإستمرار في حصه التربيه الرياضيه، ولذلك أقترح الباحثه تنفيذ البرنامج المقترح في فترة الأعداد البدني بالحصه فمن هنا تتمكن الباحثه من تنميه عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بألعاب القوي في فترات المحدده، وكذلك لا تغفل عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بالأنشطه الأخرى الموجوده بدرس التربيه الرياضيه حسب الجدول المدرسي، وفي نفس الوقت تعرف التلاميذ علي شكل العاب القوي بصورتها الجديده علي شكل مسابقات حيث أن هذه المسابقات تعمل علي تنميه عناصر اللياقه البدنيه للأنشطه الأخرى.

ومن هنا حاولت الباحثة إيجاد فرصه أخرى للممارسة وتحسين الأداء من خلال مسابقات الفرق، وحيث ان مسابقات العاب القوى وفي ضوء متطلبات الأداء الفني يكون هناك متطلبات خاصه بها (قدرة الرجلين، السرعة، المرونه، التوافق، الرشاقه، قوه الزراعين، قدره الزراعين، التحمل) وهي تقريباً نفس العناصر التي تحتاجها الأنشطة الرياضيه الأخرى حيث أن المسابقات المقترحه تعمل علي تنميه الكثير من عناصر اللياقه البدنيه،في ضوء ذلك فإن المسابقات المتضمنه للبرنامج من مسابقات العاب القوى للتلاميذ التي أقترحها الأتحاد الدولي في حد ذاتها تعتبر نتاج لأنماء عناصر اللياقه البدنيه المختلفه أي أن ممارستها تسهم الي حد كبير في تنميه تلك العناصر، لذا رأأت الباحثة اللجوء لمسابقات الفرق في فتره الإعداد البدني بالدرس قد يسهم في رفع عناصر اللياقه البدنيه للأنشطه المختلفه المقرره للتلميذ والمستوي الرقمي للمسابقات المقرره المراد تعليمها .

المصطلحات المستخدمة :

العاب القوى للأطفال (مسابقات الفرق) (تعريف إجرائي) :-

- هي مسابقات و العاب منظمة تنظيماً بسيطاً سهلة الاداء ولا تحتاج الي مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها وتوجد لها قوانين مبسطه تشبهه السباقات الرسميه، وهي مسابقات تتميز بجلب الاثارة في ممارسة ألعاب القوى وتمكن التلاميذ من اكتشاف الانشطة الاساسية (الجري، الوثب، الرمي) في اي مكان .

اهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الي التعرف علي تأثير استخدام العاب القوى للأطفال مسابقات الفرق (kith athletic) علي :-

1. بعض عناصر اللياقه البدنيه للمسابقات المقرره (قدرة رجلين، السرعة، المرونه، التوافق، الرشاقه، قوه الزراعين، قدره الزراعين، التحمل) لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي .
2. المستوي الرقمي للمسابقات المقرره (100م عدو - الوثب الطويل) لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي.

فروض الدراسة:

1. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في بعض عناصر اللياقه البدنيه (قدرة الرجلين، السرعة، المرونه، التوافق، الرشاقه، قوه الزراعين، قدره الزراعين، التحمل) وفي المستوي الرقمي للمسابقات المقرره (100م عدو - الوثب الطويل) لصالح القياس البعدي.

2. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه في بعض عناصر اللياقه البدنيه (قدره الرجلين،السرعه، المرونه، التوافق،الرشاقه، قوه الزراعين، قدره الزراعين،التحمل) وفي المستوي الرقمي للمسابقات المقررة (100م عدو - الوثب الطويل) لصالح القياس البعدي.

3. توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيه والضابطه في بعض عناصر اللياقه البدنيه (قدره الرجلين،السرعه، المرونه، التوافق،الرشاقه، قوه الزراعين، قدره الزراعين،التحمل) وفي المستوي الرقمي للمسابقات المقرره (100م عدو - الوثب الطويل) لصالح المجموعه التجريبيه.

الدراسات المرتبطة:

1- وحيد الدين السيد عمر(2008) قام بدراسه بعنوان "تأثير استخدام الألعاب التمهديه بدرس التربيه الرياضيه علي بعض الصفات البدنيه والمهارات الأساسيه في كره القدم لتلاميذ المرحله الأولي من التعليم الأساسي." بهدف التعرف علي تأثير استخدام الألعاب التمهديه بدرس التربيه الرياضيه علي بعض عناصر اللياقه البدنيه والمهارات الأساسيه في كره القدم، قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي، وكانت العينة (30) تلميذ تم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبيه والأخري ضابطه وقوامها كلاً منها (15) للمجموعه التجريبيه و (15) للمجموعه الضابطه، وأسفرت النتائج أن المجموعه التجريبيه التي استخدمت الألعاب التمهديه قد تقدمت علي المجموعه الضابطه التي استخدمت الطريقه التقليديه في التدريس(30).

2- محمد رمزي علي محمد (2005) قام بدراسه بعنوان " تأثير برنامج بأستخدام الألعاب الصغيره خلال فتره الأعداد الخاص علي فاعليه الأداء المهاري للمصارعين الفتيان" وكان هدف الدراسة التعرف علي تأثير البرنامج علي فاعليه الأداء المهاري للمصارعين الفتيان وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت العينة (8) لاعبين تم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبيه والأخري ضابطه وقوامها كلاً منها (4) للمجموعه التجريبيه و (4) للمجموعه الضابطه وقد اسفرت النتائج عن تحسن الأداء المهاري للمجموعه التجريبيه عن المجموعه الضابطه. (23)

3- سماح على حنفى عثمان (2004) بدراسه بعنوان " تأثير برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على اللياقة البدنيه الخاصة ومهارات كرة اليد وعلاقتها بالسلوك التكيفي للمعاقين ذهنيا " بهدف التعرف علي تأثير برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على اللياقة البدنيه الخاصة

ومهارات كرة اليد وعلاقتها بالسلوك التكيفي للمعاقين ذهنياً، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي - البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوامها (30) تلميذ تم تقسيمهم الي (15) للمجموعه التجريبية و(15) للمجموعه الضابطة، وتم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، على أن يطبق برنامج الألعاب التمهيدية المقترح على المجموعه التجريبية والبرنامج التقليدي المتبع على المجموعه الضابطة وتوصلت النتائج الي ان المجموعه التجريبية التي استخدمت الألعاب التمهيدية قد تقدمت علي المجموعه الضابطة التي استخدمت الطريقه التقليديه في التدريس (8).

4- فاطمه سعد غريب (2002) قامت بدراسه بعنوان " تأثير برنامج العاب تمهيديه علي اللياقه البدنيه الخاصه والأداء المهاري في كره اليد لتلميذات المرحله الأعداديه" بهدف التعرف علي تأثير برنامج العاب تمهيديه علي اللياقه البدنيه الخاصه والأداء المهاري في كره اليد لتلميذات المرحله الأعداديه، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي - البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوامها (84) تلميذ تم تقسيمهم الي (42) للمجموعه التجريبية و (42) للمجموعه الضابطة، علي ان يطبق البرنامج المقترح علي المجموعه التجريبية و يطبق البرنامج التقليدي المتبع على المجموعه الضابطة وأسفرت النتائج علي أن البرنامج المقترح أثر إيجابيا علي اللياقه البدنيه الخاصه بكره اليد. (16)

5- عماد حمدي بليدي (2001) قام بدراسه بعنوان "تأثير استخدام الألعاب الصغيره علي تعلم بعض المهارات الحركيه الأساسيه لرياضه الملاكمه" وقد هدفت الدراسة الي وضع برنامج للألعاب الصغيره للملاكمين المبتدئين وكذلك التعرف علي تأثير استخدام الألعاب الصغيره علي تعلم بعض المهارات الحركيه الأساسيه لرياضه الملاكمه، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت العينة علي (10) لاعبين، تم تقسيمهم الي (5) للمجموعه التجريبية و (5) للمجموعه الضابطة وتم اختيار العينة بالطريقه العمدية، وقد اسفرت النتائج عن تحسن مستوي اداء الملاكمين في اداء المهارات الجركيه لأفراد عينة المجموعه التجريبية، تحسن مستوي اداء الملاكمين في اداء المهارات الحركيه لأفراد عينة الدراسة المجموعه الضابطة ولكن بصوره اقل بكثير عن افراد المجموعه التجريبية (14) .

6- رحاب الشيخ (2000) قامت بدراسه بعنوان "تأثير برنامج مقترح بإستخدام الألعاب التمهيديه علي تنميه المهارات الأساسيه في كره السله لتلميذات المرحله الأعداديه " بهدف تأثير برنامج مقترح بإستخدام الألعاب التمهيديه علي تنميه المهارات الأساسيه في كره السله لتلميذات المرحله الأعداديه، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وكانت العينة (30) تلميذ

تم تقسيمهم الي (15) للمجموعه التجريبيه و(15) للمجموعه الضابطه، واسفرت النتائج الي أن استخدام برنامج الألعاب التمهيديه بدرس التربيه الرياضيه أثر علي تنميه المهارات الأساسيه في كره السله لتلميذات المرحله الأعداديه نظراً لتجاوب التلميذات معها لمناسبتها للخصائص السنيه من حيث المنافسه والتشويق (6) .

7- مروه يوسف الدهشوري (2000) قامت بدراسه بعنوان " " تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيره علي بعض مكونات اللياقه البدنيه والقدرة علي التعلم الحركي بدرس التربيه الرياضيه لتلميذات المرحله الأبتدائيه " بهدف التعرف علي تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيره علي بعض مكونات اللياقه البدنيه والقدرة علي التعام الحركي بدرس التربيه الرياضيه لتلميذات المرحله الأبتدائيه واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبيه والأخري ضابطه، وكانت العينه (40) تلميذ تم تقسيمهم الي (20) مجموعه تجريبيه و(20) مجموعه ضابطه، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعه التجريبيه علي المجموعه الضابطه(26).

8- كازلوفسكي ب، (1981) قام بدراسه بعنوان " استخدام الألعاب الصغيره في جزء الإعداد البدني للاعبين كرة القدم" بهدف معرفة تأثير استخدام الألعاب الصغيره ضمن وحدة التدريب في جزء الأعداد البدني علي مستوي أداء لاعبي كره القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتوصل الباحث الي ان هناك تفوق في النتائج نتيجة لاستخدام البرنامج المقترح ضمن وحده التدريب في جزء الأعداد البدني عن المجموعه الضابطه التي استخدمت البرنامج التقليدي في هذا الجزء من الوحدة (33).

9- كاتشاشبكن ب .م. (1980) قام بدراسه بعنوان " تأثير الألعاب الصغيره للتدريس لتلاميذ المرحله الأبتدائيه " بهدف معرفة مدي تأثير استخدام الألعاب الصغيره في تدريس التربيه الرياضيه لتلاميذ المرحله الأبتدائيه وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت العينه (20) تلميذ تم تقسيمهم الي (10) مجموعه تجريبيه و (10) مجموعه ضابطه واسفرت النتائج الي ان المجموعه التجريبيه التي استخدمت الألعاب الصغيره قد تقدمت علي المجموعه الضابطه التي استخدمت الطريقه التقليديه في التدريس(32) .

التعليق علي الدراسات المرتبطة :

من خلال العرض السابق يمكن التعليق علي النحو التالي :

- من حيث الهدف :- تتوعت الأهداف ويتضح من الدراسات المرجعيه ان بعضها استهدفت تصميم برامج (الألعاب الصغيره، والعاب تمهيديه والتعرف علي تأثير البرامج علي تنميه المهارات الحركيه، واثاء فتره الأعداد البدني.
 - ومن حيث العينة :- تتوعت العينات في الدراسات المرتبطه من حيث المرحله السنيه والنوع والجنس واتفقت بعض الدراسات علي ان العينة من تلاميذ المرحله الأبتدائيه، والأعداديه ولاعبين.
 - من حيث عدد العينة:- فتراوحت اعداد العينة من(8-84).
 - من حيث المنهج :- اتفقت جميع الدراسات المرجعيه علي استخدام المنهج التجريبي لمناسبته لمثل هذا النوع من الأبحاث.
 - ومن حيث النتائج :- اظهرت الدراسات علي مدي اهميه برامج مسابقات الألعاب الصغيره والمسابقات في تنميه عناصر اللياقه البدنيه و المهارات حيث اتفقت معظم الدراسات عل التأثير الأيجابي للألعاب الصغيره والمسابقات.
- وقد ساهمت الدراسات المرتبطه في:-
- تحديد المشكله وصياغتها .
 - تحديد المنهج العلمي المناسب لطبيعة الدراسة .
 - بناء أهداف وفروض الدراسة الحاليه .
 - تصميم البرنامج التدريبي.
 - اختيار العينة المناسبه

اجراءات الدراسة:

أولاً منهج الدراسة:- قامت الباحثه بإستخدام المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي - البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية وأخري ضابطه وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة.

ثانياً مجتمع وعينة الدراسة:-

1- مجتمع الدراسة :- تم اختيار مجتمع الدراسة من تلاميذ الصف الخامس الأبتدائي ويتمثل في المعهد الأزهرى عبد الحليم محمود الأبتدائي المشترك بشبرا التابع لمنطقه القاهره قطاع شمال، للعام الدراسي (2010) (2011)، وقد بلغ عدد تلاميذ الصف الخامس (240 تلميذ).

2- عينة الدراسة:

- تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي وكان عددهم (100) تلميذ بنين وتتراوح اعمارهم (11،12) سنة وقد تم إستبعاد التلاميذ الغير ملتزمين، فأصبح العدد (96) تلميذ، وتم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية وأخري ضابطه وقوام كلاً منها (48) تلميذ، وتم اختيار (10) تلاميذ ليكونوا المجموعه الأستطلاعيه وبذلك أصبح العدد الكلي (106) تلميذ .

3- تجانس العينة:- قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة الدراسة وذلك عن طريق حساب معامل الألتواء لأفراد عينة الدراسة التجريبية والضابطه وعددهم (96) تلميذ في العناصر التي قد يكون لها تأثير إيجابي علي عناصر اللياقه البدنيه والمستوي الرقمي للمسابقات المقرره قبل تطبيق البرنامج وهذه المتغيرات هي :

*المتغيرات الأساسية وتشمل علي (السن- الطول- الوزن)

*عناصر اللياقه البدنيه المرتبطه بالمسابقات المقرره وتشمل (قدره رجلين، السرعه، المرونه، التوافق، الرشاقه، قوه الزراعين، قدره الزراعين، التحمل).

*المستوي الرقمي للمسابقات المقرره للصف الخامس الابتدائي (100م عدو - الوثب الطويل).
ويوضح جدول (1) تجانس عينة الدراسة.

تجانس العينة :

جدول (1)

المتوسط الحسابي(م) والانحراف المعياري(ع) ومعامل الالتواء(ل) للعينة في متغيرات الدراسة للمجموعتين التجريبيه والضابطه

ن=96

ل	±ع	م	وحدة القياس	المتغيرات
.07	.527	11.5	السنة	السن
.442	2.33	140.90	السنتمتر	الطول
.348	1.66	34.10	الكيلو جرام	الوزن
-0.625	0.009	1.460	السنتمتر	قدره رجلين
0.040	0.101	0.734	الثانية	سرعه
-0.503	0.704	2.810	السنتمتر	مرونه
-0.292	0.070	0.817	الثانية	توافق
0.681	3.870	41.370	الثانية	رشاقه
0.113	3.430	17.600	المتر	قوه ذراعين
0.049	1.730	10.460	العدد	قدره ذراعين
1.170	0.330	5.510	ق2	تحمل
1.400	2.450	22.700	الثانية	100م عدو
-0.929	0.290	2.190	المتر	الوثب الطويل

يتضح من جدول (1) أن جميع المتغيرات انحصرت ما بين (+3:-3) مما يدل على إعتداليه المجتمع وانه يخضع للمنحنى الطبيعي.

4- تكافؤ عينة الدراسة:-

بعد التأكد من أعتداليه توزيع العينة قامت الباحثة بتقسيمها بالطريقه العشوائيه بإختيار فصل (3/5) مجموعته تجريبية وعددهم (48) تلميذ وفصل (2/5) مجموعته ضابطه وعددهم (48) تلميذ وقامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بينهما في المتغيرات التي قد تكون لها

تأثير إيجابي علي المتغير التجريبي وهذه المتغيرات هي:-

* المتغيرات الأساسية وتشمل علي (السن - الطول - الوزن).

* عناصر اللياقه البدنيه المرتبطه بالمسابقات المقرره وتشمل (قدره الرجلين، السرعه، المرونه، التوافق، الرشاقه، قوه الزراعين، قدره الزراعين، التحمل).

* المستوي الرقمي للمسابقات المقرره للصف الخامس الأبتدائي (100م عدو - الوثب الطويل).

وجداول (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى القياس القبلى
فى جميع متغيرات الدراسة

ن = 48

الدالة	ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		عناصر اللياقة البدنيه	م
		ع ±	م	ع ±	م		
0.706	0.379	0.08	1.46	0.09	1.45	قدرة عضليه للرجلين	1
0.132	1.52	0.08	0.75	0.106	0.719	سرعة	2
0.194	1.3	0.571	2.9	0.811	2.71	المرونة	3
0.502	0.674	0.07	0.812	0.07	0.822	توافق	4
0.676	0.419	3.81	41.6	3.97	41.27	رشاقة	5
0.596	0.532	3.4	17.41	3.49	17.79	قوة ذراعين	6
0.497	0.682	1.77	10.58	1.69	10.34	قدرة ذراعين	7
0.228	1.21	0.361	5.55	0.295	5.47	تحمل	8
0.536	0.622	2.53	22.54	2.39	22.86	100م عدو	9
0.917	0.105	0.275	2.19	0.307	2.2	الوثب الطويل	11

الدلالة > 0.05

يتضح من جدول (3) انه :-

لا توجد فروق داله احصائياً بين المجموعتين فى القياس القبلى لمتغيرات الدراسة (البدنية
- المستوى الرقى) مما يدل على مدى تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج المقترح .

ثالثاً وسائل جمع البيانات:-

تختلف وسائل جمع البيانات من دراسته لأخري تبعاً لنوع البيانات المراد الحصول عليها
وقد أعتمدت الباحثه علي الأدوات التاليه لمناسبتها لأهداف الدراسة .
1- السجلات الرسمية:- تم التأكد من تواريخ الميلاد الخاصه بالعينة.

*دليل معلم الترييه الرياضيه للحصول علي منهج الترييه الرياضيه للصف الخامس
الأبتدائي .

2- المراجع العلمي والدراسات المرتبطة :- قامت الباحثة بعمل حصر للمراجع العلمي والدراسات المرتبطة التي تم التوصل اليها للتعرف علي رأي الخبراء في :- عناصر اللياقة البدنيه المرتبطة بالمسابقات المقررده علي الصف الخامس الابتدائي، طريقة استخدام وانواع مسابقات الفرق لألعاب القوي الحديثه للتلاميذ .

3- الشبكة العنكبوتيه :- أستعانت الباحثة بشبكة المعلومات الدولييه للحصول علي أحدث المعلومات العلمييه والتعرف علي أحدث الدراسات العربييه والأجنبييه المرتبطه بالدراسه.

4- الاجهزه والأدوات :- بعد الأطلاع علي المراجع والدراسات المرتبطه بموضوع الدراسه والأستعانه برأي الخبراء والمتخصصين في العاب القوي قامت الباحثة بتحديد الأدوات والأجهزه والأختبارات والمقاييس المستخدمه في الدراسه علي النحو الأتي:- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (سم)، ميزان طبي معاير لقياس الوزن (كجم)، ساعه إيقاف لقياس الزمن، شريط قياس لقياس المسافات، حواجز منخفضة الأرتفاع، مراتب تدريب، حلقات تدريب، سلم تدريب، أقماع، صنايق مناسبة، أطواق، كور طبييه، عصا، أحبال، أكياس حبوب، أعلام، مراتب، وقد قامت الباحثة بمعايرة هذه الأجهزه المستخدمه في الدراسه قبل إستخدامها.

5- استمارة الأستبيان:- بعد الإطلاع على المراجع العلمييه والدراسات المرتبطه بموضوع الدراسه قامت الباحثة بوضع تصور مبدئي في شكل استبيان يشتمل على (المسابقات المختلفه المقترحه المناسبه للتلاميذ في العاب القوي و المدرجه بالأتحاد الدولي لألعاب القوي للأطفال)، وقد تم عرض هذا الإستبيان على الخبراء في مجال التدريب الرياضى .مرفق (2)

6- الأختبارات المستخدمه :- قامت الباحثة بالأطلاع علي الدراسات المرتبطه والمراجع العلمييه للحصول علي الأختبارات التي تقيس عناصر اللياقه البدنيه المرتبطه بالمسابقات المقررده علي الصف الخامس الابتدائي والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (3)

عناصر اللياقة البدنية والأختبارات المقاسه

م	العنصر	وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
1	قدرة رجلين	م	الوثب العريض من الوقوف
2	سرعه	ث	30م من البدء الطائر
3	مروته	سم	اختبار مروته العمود الفقري
4	توافق	ث	الدوائر الرقمية
5	رشاقه	ث	الجري الزجزاجي
6	قوه ذراعين	ث	المسافه بالمتر
7	قدرة ذراعين	س/م	بالعد (ضغط)
8	تحمل	2 ق	الجري في المكان

7- قياس المستوي الرقمي :- تم قياس المستوي الرقمي لسباق الوثب الطويل عن طريق ثلاث محاولات لكل تلميذ وحساب أحسن محاوله وكذلك تم حساب الزمن لسباق (100م) عدو عن طريق ساعه التوقيت الرقمي لأقرب ثانيه وقد أستعانت الباحثه بثلاث محكمين من كليه التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره .

المعاملات العلميه للأختبارات المستخدمة في الدراسة:-

قامت الباحثه بإجراء المعاملات العلميه للأختبارات البدنيه المستخدمه في الدراسة وذلك للتحقق من صدق هذه الختبارات .

أ- صدق الأختبارات:-

قامت الباحثه بحساب معامل الصدق بإستخدام صدق التمايز وذلك علي عينة قوامها (10) تلاميذ من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسيه عن طريق ترتيب درجات العينة ترتيباً تنازلياً وحساب دلالة الفروق بين المجموعه المميزه والمجموعه الغير مميزه عن طريق حساب قيمة "ت" وذلك في يوم (20 / 9 / 2010) الموافق يوم الأحد و جدول (4) يوضح ذلك

جدول (4)

الفروق بين الربيع (الأعلي /الأدني) للأختبارات البدنيه قيد الدراسة ن=10

المنغيرات	الأختبارات	وحده القياس	الربيع الأدني		الربيع الأعلي		ت	الدلاله
			ع ±	م	ع ±	م		
قدره رجلين	الوثب العريض	م	0.02	1.36	0.02	1.56	*8.48	دال
سرعه	30م من البدء الطائر	ث	0.05	0.833	0.05	0.666	*3.53	دال
مرونه	مرونه العمود الفقري	سم	0.288	2.66	0	3.5	*5	دال
توافق	الدوائر مرقمة	ث	0.05	0.866	0.04	0.703	*5.82	دال
رشاقه	الجري الزجاجي	ث	0.611	42.7	0.625	39.43	*6.47	دال
قوه زاعين	الضغط	العد	0.577	17.33	0.611	19.7	*4.88	دال
قدره ذراعين	رمي الكره لأبعد مسافه	م	0.577	8.83	0.577	10.33	*3.28	دال
تحمل	جري التحمل	ث	0.05	4.96	0.01	4.11	*24.74	دال

قيمه ت الجدوليه عند مستوي 5،0 =

يتضح من جدول (4) وجود فروق داله احصائياً بين الربيع الأدني والربيع الأعلي في الأختبارات البدنيه قيد الدراسة مما يدل علي صدق التمايز بين المجموعتين وبذلك تكون صالحه للتطبيق.

ب- ثبات الأختبار :-

قامت الباحثة بحساب ثبات الأختبارات عن طريق تطبيقها علي العينة الأستطلاعيه وقوامها (10) تلاميذ من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية وأعادته تطبيقها مره أخرى بعد أسبوع من التطبيق الأول test-retest بنفس الظروف والتعليمات في القياس القبلي وذلك في يو (21 / 9 / 2010) الموافق يوم الأثنين والجدول التالي يوضح ذلك:-

جدول (5)

قيم الارتباط بين (التطبيق الأول / الثاني) للاختبارات البدنية قيد الدراسة ن=10

الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		عناصر اللياقة البدنية
		± ع	م	± ع	م	
دال	*0.66	0.06	1.44	0.08	1.46	قدره رجلين
دال	*0.929	0.08	0.79	0.08	0.8	سرعه
دال	*0.901	0.411	3.15	0.394	3.1	مرونه
دال	*0.92	0.08	0.79	0.08	0.8	توافق
دال	*0.753	1.44	40.9	1.8	41.1	رشاقه
دال	*0.949	1.31	78.2	1.15	18	قوه زاعين
دال	*0.915	0.535	9.3	0.551	9.27	قدره زراعين
دال	*0.967	0.132	5.09	0.128	5.1	تحمل

قيمه (ر) الجدوليه = (738،0)

يوجد ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق (الأول / الثاني) للاختبارات البدنية قيد الدراسة، مما يدل على مدى ثبات الاختبارات وانها صالحه للتطبيق .

رابعاً:- الدراسات الأستطلاعيه:

الدراسة الأستطلاعيه الأولى :- تم تطبيق الدراسة الأستطلاعيه الأولى لأختبارات عناصر اللياقه البدنيه في يوم (4،3/10/2010) الموافق يومي السبت والأحد حيث طبق في اليوم الأول اختبارات (قدره الرجلين،السرعه، المرونه، التوافق،الرشاقه، قوه الزراعين، قدره الزراعين،التحمل)،واليوم الثاني تم قياس المستوي الرقمي للمسابقات المقرره (وثب طويل- 100م عدو) للصف الخامس علي عينة مكونه من (10) تلاميذ من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأصليه وذلك بهدف :-

- تحديد مكان إجراء الاختبارات .
- التأكد من صلاحية ومناسبة أدوات وأجهزة القياس وكذلك بطاقات تسجيل البيانات.
- تحديد مدى فهم التلاميذ للاختبارات وطريقة أدائها.
- اكتشاف الصعوبات التي يمكن مواجهتها.
- تدريب المساعدين والتعرف علي مدى كفاءتهم وكفايتهم.
- دراسة كيفية سير الاختبارات وترتيبها وتطبيقها.

وكان من نتائج هذه الدراسة صلاحية الأدوات والأجهزه والتأكد من فهم التلاميذ وتدريب المساعدين وقياس المستوي الرقمي بواسطة لجنه من المحكمين.

الدراسة الأستطلاعيه الثانيه:- تم تطبيق الدراسة الأستطلاعيه الثانيه لتنفيذ وحده تعليميه من مسابقات الفرق المقترحه اثناء الأعداد البدني في درس التريبه الرياضيه يوم (6،5/10/2010) الموافق يومي الأثنين والثلاثاء علي عينة مكونه من (10) تلاميذ من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة الأساسيه والهدف منها:-

- التأكد من ملائمة المكان الخاص بتطبيق البرنامج (الملاعب).
 - التعرف علي المشكلات والصعوبات التي قد تظهر عند التعليم بأستخدام مسابقات الفرق الحديثه.
 - تحديد المحتوي وزمن الأداء لكل جزء من أجزاء الوحده التعليميه تبعاً للزمن المحدد.
 - مدي كفاية الأدوات المستخدمه بالنسبه لعدد التلاميذ.
- وكانت من نتائج هذه الدراسة التأكد من ملائمة المكان الخاص بتطبيق التجربه الأساسيه وتحديد المحتوي وزمن الأداء المناسب لكل جزء من أجزاء الوحده التعليميه وكذا كفاية الأدوات بالنسبه لعدد التلاميذ.

خامساً البرنامج المقترح :-

أ- هدف البرنامج :-

وضعت الباحثة هدف عاماً للبحث وهو معرفة تأثير أستخدم مسابقات الفرق لألعاب القوي الحديثه للتلاميذ علي تنمية عناصر اللياقه البدنيه وتحسين المستوي الرقمي للمسابقات المقرره علي الصف الخامس الأبتدائي .

ب-أسس البرنامج المقترح :-

تم تخطيط الوحدات التعليميه للمجموعه التجريبيه في فترة الأعداد البدني بأستخدام مسابقات الفرق لألعاب القوي الحديثه للتلاميذ والتي تشمل علي (14) مسابقه.

وقامت الباحثة بوضع أسس أختيار مسابقات الفرق كالآتي:-

- ان ترتبط بمحتوي المنهاج المطور للصف الخامس الذي اقره الأزهر الشريف لماده العاب القوي.مرفق رقم (6)
- ان تتلأم مع المرحله السنيه لتلاميذ مرحله التعليم الأساسي عينة الدراسة في ضوء التغيرات البدنيه مهاريه لهذه المرحله .
- ان يتناسب مع زمن وعدد الوحدات التعليميه.

- ان تتميز بالمرونة وسهولة التطبيق.
- فترات تنفيذ مسابقات الفرق في الحصه الدراسيه في فتره الأعداد البدني
- ان تتميز بالتشويق وتتميز بالتدرج من السهل للصعب.
- ان تحتوي علي المسابقات التي تعمل علي تنميه عناصر اللياقه البدنيه للمسابقات المقرره كلها سواء كانت العاب قوي او اي انشطه اخري.

ج - تجربة الدراسة:- (القياس القبلي)

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لمجموعات الدراسة كالأتي:-

1- تم اجراء القياسات البدنيه في يوم الأربعاء الموافق (2010/9/29) لكل من المجموعه التجريبيه والضابطه.

2- تم اجراء قياس المستوي الرقمي يوم الخميس الموافق (2010/9/30)) لكل من المجموعه التجريبيه، والضابطه.

قامت الباحثة بتطبيق تجربته الأساسيه لكل من المجموعه التجريبيه والضابطه في الفتره من (2010/10/10) الى (2010/12/9) لمدته (8) أسابيع بإجمالي عدد (16) وحده تدريبيه، (2) وحده في الأسبوع مع توحيد التدريبات في الأحماء والجزء التطبيقي والجزء الختامي في كلاً من المجموعتين التجريبيه والضابطه، أما جزء الأعداد البدني فيتم تطبيق البرنامج المقترح بإستخدام مسابقات الفرق علي المجموعه التجريبيه فقط أما المجموعه الضابطه فيتم تطبيق (تدريبات الأعداد البدني) تبعاً للمنهج المعد من قبل إدارة الأزهر الشريف والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للوحده التعليميه للمجموعتين التجريبيه والضابطه.

جدول (6)

التوزيع الزمني للوحده التعليميه للمجموعتين التجريبيه والضابطه

الزمن ق	اجزاء الدرس
5	الأحماء
10	الأعداد البدني
10	الجزء التعليمي
15	الجزء التطبيقي
5	الختام

يتضح من جدول (6) ان التوزيع الزمني للوحده التعليميه في درس التريبيه الرياضيه مدته (45ق) لكلا من المجموعتين بواقع (2) حصه في الأسبوع .

جدول (7)

نموذج لوحده تعليميه باستخدام مسابقات الفرق للمجموعه التجريبيه

اليوم الاسبوع	اجزاء الدرس	الزمن	المحتوي	اسم اللعبه	تكرار	فترة الراحه	الهدف
الأول	الأحماء	5ق	الجري حول الملعب، لف الذراعين في دوائر، عمل مرونة للجذع، إطلاات				
	الأعداد البدني	10 ق	الجري :- يقوم التلميذ (1) العدو مسافه 40م بدون حواجز وفي نهايه المسافه يقوم بتسليم طوق بلاستيكي لزميله (2) الذي يقوم باستلام الطوق البلاستيك ثم يجري هو الآخر ولكن فوق الحواجز وهكذا باقي التلاميذ يستمر السباق .	1-العدو 2- الفورميلا	4ك	1ق	تعليم وتدريب علي سباقات الجري
	الجزء التعليمي	10ق	تعليم خطوة الجري ووضع الذراعين	-----	-----	-----	-----
	الجزء التطبيقي	15ق	عمل مسابقه الجري رقم 1-2 وتسجيل الزمن المحتسب. ثم قياس 60م عدو	-----	-----	-----	-----
	الجزء الختامي	5ق	الوقوف وعمل دوائر باليدين للأمام وللخلف، والمشي مسافه صغيره	-----	-----	-----	-----

جدول (8)

نموذج لوحده تعليميه باستخدام مسابقات الدرس للمجموعه الضابط

الاسبوع	الأجزاء	الزمن	التمرينات	التكرار	الراحه	الهدف
الأول	الأحماء	5ق	تنميه جميع عضلات الجسم			
	الأعداد البدني	10ق	جري خفيف - جري للأمام مع رفع الركبتين لأعلي- جري للأمام مع رفع القدمين للخلف جري 10 متر	4ك 4ك 3ك	30ث 30ث 30ث	تعليم وتدريب علي سباق الجري
	الجزء التعليمي	10ق	تعليم مسابقه (100م) عدو	-----	-----	-----
	الجزء التطبيقي	15ق	قياس 60م عدو.	-----	-----	-----
	الجزء الختامي	5ق	الوقوف وعمل دوائر باليدين للأمام وللخلف، والمشي مسافه صغيره تمرينات تهدئه.	-----	-----	-----

ساساً :-القياسات البعديه:- تم اجراء القياسات البعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه في يومي (13،12/12/2010) وذلك بنفس شروط القياس القبلي وبنفس الترتيب .

سابعاً: - المعالجات الحصائية: - المتوسط الحسابي - الأتحراف المعياري - معامل الألتواء -
معامل الارتباط - معدل التغير - نسب التحسن.

نتائج الدراسة

- لحساب دلالة الفروق لكل مجموعة :-

جدول (9)

الفروق بين القياسين (القبلي / البعدي) للمجموعه التجريبية فى متغيرات الدراسة

ن = 48

الدلالة	ت	قياس بعدي		قياس قبلي		وحده القياس	عناصر اللياقة البدنية	البيان
		ع ±	م	ع ±	م			
0.003	*3.08	0.09	1.5	0.09	1.45	سم	قدرة الرجلين	عناصر اللياقة البدنيه
0.000	*23	0.11	0.612	0.106	0.718	ث	سرعة	
0.000	*14.02	0.778	3.75	0.811	2.71	سم	المرونة	
0.000	*13.53	0.07	0.706	0.07	0.822	ث	توافق	
0.000	*10.63	4.48	36.1	3.97	41.27	ث	رشاقة	
0.000	*9.15	3.7	20.47	3.49	17.79	عدد	قوة ذراعين	
0.000	*6.71	1.34	11.97	1.69	10.34	سم	قدرة ذراعين	
0.000	*19.09	0.3	4.74	0.295	5.47	ق	تحمل	
0.000	*6.15	2.56	19.92	2.39	22.86	ث	100م عدو	المستوي
0.000	*4.43	0.227	2.45	0.307	2.2	سم	الوثب الطويل	الرقمي

الدلالة > 0,05 يتضح من جدول (9) انه :-

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعه التجريبية لصالح القياس البعدي فى جميع متغيرات الدراسة .

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي / البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة

ن = 48

الدلالة	ت	قياس بعدي		قياس قبلي		وحدة القياس	عناصر اللياقة البدنية
		ع ±	م	ع ±	م		
0.009	*2.73	0.115	1.41	0.08	1.46	سم	قدرة الرجلين
0.000	*5.11	0.08	0.729	0.09	0.75	ث	سرعة
0.000	*10.42	0.467	3.28	0.571	2.9	سم	المرونة
0.000	*5.39	0.07	0.79	0.07	0.812	ث	توافق
0.07	1.84	4.15	43	3.81	41.6	ث	رشاقة
005.0	*97.2	81.2	41.15	40.3	41.17	عدد	قوة الزراعين
0.000	*4.32	1.74	10.71	1.77	10.58	سم	قدرة ذراعين
0.016	*2.48	0.318	5.51	0.361	5.55	ق	تحمل
0.003	*3.09	2.17	21.2	2.53	22.54	ث	100م عدو
0.745	0.327	0.517	2.16	0.275	2.19	سم	الوثب الطويل

الدلالة > 05,0

يتضح من جدول (10) انة :-

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في قياس (السرعة -المرونة - توافق - قدره الزراعين - التحمل -100م عدو) بينما توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس القبلي في قياس (قدره الرجلين - قوة الزراعين)

- بينما لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في قياس عنصر(الرشاقة) وايضاً في المستوى(الرقمى للوثب الطويل).

جدول (11)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى القياس البعدى فى جميع متغيرات الدراسة

ن = 48

الدلالة	ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحده القياس	عناصر اللياقة البدنية
		ع ±	م	ع ±	م		
0.000	*4.06	0.115	1.41	0.09	1.50	سم	قدرة الرجلين
0.000	*5.79	0.08	0.72	0.11	0.612	ث	سرعة
0.001	*3.53	0.467	3.28	0.778	3.75	سم	المرونة
0.000	*5.51	0.07	0.79	0.07	0.706	ث	توافق
0.000	*7.81	4.15	43	4.48	36.1	ث	رشاقة
0.000	*7.53	2.81	15.4	3.7	20.47	عدد	قوة ذراعين
0.000	*3.98	1.74	71.10	1.34	11.97	سم	قدرة ذراعين
0.000	*12.21	0.318	5.51	0.3	4.74	ق	تحمل
0.010	*2.63	2.17	21.2	2.56	19.92	ث	100م عدو
0.001	*3.48	0.517	2.16	0.227	2.45	سم	الوثب

الدلالة > 0,05

يتضح من جدول (11) انه :-

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية فى جميع متغيرات الدراسة (عناصر اللياقة البدنية - المستوى الرقمى)

جدول (12)

نسب التغير كل مجموعة قيد الدراسة و قوة تأثير البرنامج لدى المجموعة التجريبية

المعدي	إيثار ²	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحده القياس	عناصر اللياقة البدنية
		%	متوسط بعدي	متوسط قبلي	%	متوسط بعدي	متوسط قبلي		
قوي	0.9	3.4	1.41	1.46	3.44	1.50	1.45	سم	قدرة الرجلين
قوي	0.8	2.8	0.729	0.75	14.7	0.612	0.718	ث	سرعة
قوي	0.88	13.1	3.28	2.9	38.4	3.75	2.71	سم	المرونة
قوي	0.91	2.7	0.79	0.812	14.1	0.706	0.822	ث	توافق
قوي	0.8	3.3	43	41.6	12.5	36.1	41.27	ث	رشاقة
قوي	0.8	11.5	15.41	17.41	15.1	20.47	17.79	عدد	قوة ذراعين
قوي	0.91	1.2	10.71	10.58	15.7	11.97	10.34	سم	قدره ذراعين
قوي	0.9	0.72	5.51	5.55	13.3	4.74	5.47	ق	تحمل
قوي	0.9	5.9	21.2	22.54	12.8	19.92	22.86	ث	100م عدو
قوي	0.95	1.4	2.16	2.19	11.4	2.45	2.2	سم	وثب طويل

الدلالة > 05.0

يتضح من جدول (12) انة :-

يوضح الجدول إختلاف نسب التغير بين القياسات القبليه والبعديه لكلاً من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وانحصرت نسب التحسن في المتغيرات البدنيه والمستوي الرقمي للمسابقات المقرره للمجموعه التجريبية بين (3.44% الي 11.4%)، وانحصرت نسب التحسن في المتغيرات البدنيه والمستوي الرقمي للمسابقات المقرره للمجموعه الضابطة بين (0.720% الي 13.1%)، فقوة تأثير البرنامج على المجموعة التجريبية قوى فى جميع المتغيرات البدنية وكذلك المستوى الرقمى لديهم.

مناقشه النتائج

يوضح جدول (9) انه توجد فروق داله احصائيه بين القياسين القبلي والبعدي في جميع عناصر اللياقه البدنيه (قدره رجلين،السرعه، المرونه، توافق، الرشاقه، قوه ذراعين، قدره ذراعين،التحمل) و(المستوي الرقمى) لدي المجموعه التجريبية لصالح القياس البعدي،وتعزو الباحثه هذا التحسن في مستوي عناصر اللياقه البدنيه الي برنامج مسابقات الفرق الموضوع من قبل الباحثه الذي ادخل علي المجموعه التجريبية وقد يرجع ذلك الي ان الأنشطة المختاره التي استخدمت فيها المسابقات كانت موجه توجيهها علمياً ومدروساً لتنمية اللياقه البدنيه موضوع الدراسة وقد يرجع الي ان هذه المسابقات لاقت قبولا مما جعل التلاميذ يقبلون عليها علي نحو اكثر ايجابيه مما كان له الأثر المباشر في تحقيق الهدف.

كما تري الباحثه ان ذلك قد يرجع الي ملائمة مسابقات الفرق المستخدمه ومناسبتها للمرحله السنيه قيد الدراسة، حيث ان تلاميذ هذه المرحله يميلون الي المنافسه وهذه المسابقات سهله وبسيطه ومشوقه وغير مقيده فهي تناسب ميولهم وقدراتهم، وهذا يتفق مع ليلي لبيب واخرون (1998) م في ان المسابقات تسهم في تنمية وتحسين عناصر اللياقه البدنيه وذلك بإختيار المسابقات التي تعمل علي تنمية وتطوير هذه العناصر، كما تنمي العضلات نمواً سليماً و تعتبر عاملاً مساعداً لأقبال التلاميذ علي تأديه واجباتهم اثناء الوحده التدريبيه لما توفره من السرور والمرح الي جانب العامل التنافسي الذي يستثير التلاميذ، كما انها تؤدي بديلً عن التمرينات حيث ان ادائها في شكل مسابقات ومنافسات اكثر تشويقاً وافضل من ادائها في شكل روتيني (19:14-7).

كما تذكر ليلي لبيب واخرون (1998) م ان المسابقات بأنواعها المختلفه تسعى الي اكساب ممارسيها اللياقه البدنيه بشكل شيق خال من الجمود وبعيداً عن الملل عن طريق المسابقات التي تنمي عناصر الياقه البدنيه بالاضافه الي انها تعد عاملاً مساعداً لأقبال التلاميذ علي تأديه واجباتهم اثناء الوحده التعليميه اثناء العامل التنافسي الذي يستثير التلاميذ (19:4).

و تشير الباحثه الي ان هذه النتائج قد ترجع الي حسن اختيار المسابقات وممارستها وما تحتويه من عوامل التشويق والشعور بالسعاده والمنافسه الأمر الذي يجعل التلاميذ يقاومون التعب ويبدلوا اقصي جهد فيؤدي ذلك للأرتقاء بعناصر اللياقه البدنيه بنسب متفاوته حيث ان تأثير المسابقات تختلف من تلميذ لأخر، وترجع الباحثه ذلك الي مدة استخدام المسابقات في التأثير علي عناصر اللياقه البدنيه قيد الدراسة حيث ان المجموعه التجريبيه التي استخدمت البرنامج المقترح حققت تحسناً ملحوظ في التغيرات البدنيه ويرجع ذلك الي التأثير الأيجابي لبرنامج المسابقات وما يتضمنه من مسابقات تنافسيه تعمل علي تنمية عناصر اللياقه البدنيه، وهذا يتفق مع ماذكره محمد حسن علاوي من ان المسابقات اصبحت عنصراً هاماً و اساسياً في مجال التدريب الحديث لأبعاد الملل في نفوس التلاميذ، كما انها تعتبر وسيله هامه في التدريب تسهم في تحقيق افضل مستوي للياقه البدنيه (22:35).

ويتفق هذا مع كلاً من إدوارد (1994) Edwards، عثمان رفعت، سليمان حجر (1990) في ان التلميذ يمارس العاب القوي من خلال المسابقات التي يشترك فيها الكبار بصوره غير متخصصه بغض النظر عن طريقة الأداء الفنيه، كما يجب الا يكون حمل التدريب كبيراً، ويفضل في هذه المرحله أن يكون حجم التدريب مناسباً وبشده منخفضه (34) (10:12).

وبالرغم من اختلاف العينة والمسابقات الي ان النتائج تتفق مع نتائج دراسات كلاً من احمد محمد شوقي (2009) (2)، مروه الدهشوري (2000) (26)، كازلوفسكي (1981) Kozlobckoza (33)، فاطمه سعد (2002) (16)، وحيد الدين السيد (2008) (30) ورحاب محمد (2000) (6)، رانيا السيد مخلوف (2001) (5) فيما يتعلق بتأثير المسابقات علي عناصر اللياقه البدنيه.

ويتضح من نفس الجدول (9) انه توجد فروق داله احصائياً لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبيه الخاصه (بالمستوي الرقمي) قيد الدراسة وترجع الباحثه التحسن في القياس البعدي الي البرنامج المقترح حيث ان المسابقات المستخدمه تتميز بالثراء الواضح بالنسبه لنواحي التعلم إذا تتطلب ممارستها تعلم الكثير من الأوضاع الأساسيه والمشتقه منها واتقانها، كما تعمل علي إكساب التلميذ للكثير من المهارات كمهارات والجري والوثب ويسهم ذلك كله في تنميه المستوي الرقمي، ونظراً لتميز المسابقات بحركاتها المتنوعه فإنها لا تكسب الفرد حركات أليه جامده بل تعمل علي اكسابه لأداء الحركات المناسبه لتلك المواقف المتغيره المتعدده كما تسهم في تنميه القدره علي التصور وتعمل علي تنميه وتطوير اداء الفرد للمهارات الحركيه لمختلف الأنشطة الرياضيه مما يزيد درجة ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي وتعمل علي الأرتقاء بمستواه وقدراته، (40:22).

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه عثمان رفعت وآخرون (1990) الي ان التلميذ يمكنه ممارسة بعض مسابقات العاب القوي في مرحله مبكره من عمره بما يتماشى مع قدراته البدنيه والمهاريه مثل (الجري- الوثب) ولكن بإستخدام أوزان خفيفه حيث ان طفل هذه المرحله لا يكون معداً لبرامج التدريب التخصصيه ولكن يكون مؤهلاً لتعليم المهارات والحركات الرياضيه المختلفه لكونها اكثر مرحاً وتشويقاً للتلاميذ (12:10).

كما اتفقت هذه النتائج مع دراسة كل من عماد حمدي بيبي (2001) (14) محمد بدوي (2005) (21) B. M. Kayawku (1980) (32)، كازلوفسكي (1981) Kozlobckoza (33) ووحيد الدين السيد (2008) (30) في ان ممارسة النشاط الرياضي التنافسي لها اثر إيجابي علي المستوي الرقمي،، ويذكر كراتي Cratty أن عناصر اللياقه البدنيه أساس الاداء المهارى، وعن طريق تنميتها يتحقق نجاح الاداء المهارى وذلك لإرتباط هذه العناصر بالعمل العضلى الذى يتطلبه هذا الاداء. (35 : 206)

فتعزي الباحثه ذلك إلي تأثير البرنامج المقترح علي المجموعه التجريبيه حيث كان تأثير المسابقات كأداه للعب شئ غير معتاد مما ادي الي زيادة جذب انتباه التلاميذ وتحفيزهم علي

المشاركه في اللعب بجانب الاختيار المناسب للمسابقات حيث هي المقرر له لديهم والتي تساعد علي اثاره الدافعيه والحماس والروح التنافسيه، وهذا يثبت صحة الفرض الأول الذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعه التجريبيه في بعض عناصر اللياقه البدنيه (قدره الرجلين،السرعه، المرونه، التوافق،الرشاقه، قوه الزراعين، قدره الزراعين،التحمل) وفي المستوي الرقمي للمسابقات المقرر له (100م عدو - الوثب الطويل) لصالح القياس البعدى.

ويتضح من الجدول (10) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعه الضابطه لبعض عناصر اللياقه البدنيه (قدرة الرجلين، السرعه، المرونه، التوافق، الرشاقه، قوه الزراعين، قدرة الزراعين، التحمل) وفي المستوي الرقمي للمسابقات المقرر له (100م عدو - الوثب الطويل) لصالح القياس البعدى.

يرجع ذلك الي البرنامج والأسلوب المتبع والذي أثر في استجابات التلاميذ لعملية التعلم كنتيجه للتدريب والممارسة والمران داخل البرنامج، الأمر الذي أدى الي تحسن مستوي افراد المجموعه الضابطه ويتفق هذا مع ما أشار اليه مفتي إبراهيم حماد (1999) من ان التعلم هو عمليه تعلم للمهارات الحركية الناتج عن قيام الفرد المتعلم بجهد مما أدى الي تغير سلوكه الحركي (19:27).

أما عدم وجود دلالة احصائيا لبعض عناصر اللياقه البدنيه (قدره رجلين،قوه الزراعين) فهو نتيجته منطقيه ومقبوله لما تعرض له التلاميذ من تدريبات لأستخدام الأسلوب التقليدي خلال مدة تنفيذ البرنامج في الحصه الدراسيه حيث انهم يمارسون الأعداد البدني العادي المستخدم بالبرنامج المدرسي العادي مرتين في الأسبوع وسباقات العاب القوي (4 مرات في الشهر وهذا غير كافي لتعليم وتدريب السباقات المختلفه لألعاب القوي بالمقارنه بمسابقات العاب القوي للأطفال المستخدمه بالبرنامج المقترح التي هي تشبهه في ممارستها المسابقات الفعلية لألعاب القوي، حيث تمارس المجموعه التجريبيه المسابقات المقترحه مرتين في الأسبوع داخل فترة الأعداد البدني وبعيداً عن المحتوي الدراسي اليومي كما يتفق هذا مع ما توصلت اليه نتائج دراسات كل من وحيد الدين السيد (2008) (30) فاطمه سعد غريب (2002) (16) سماح علي (2004) (8)، اشرف فكري(2000)(3) من ان الأسلوب المتبع له تأثير ايجابي محدود علي تحسن المستوي الرقمي والبدني،مما يثبت صحة الفرض الثاني الذي ينص علي انه "توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعه الضابطه في بعض عناصر اللياقه البدنيه (قدره الرجلين، السرعه، المرونه، التوافق، الرشاقه، قوه الزراعين، قدره الزراعين، التحمل)

وفي المستوى الرقمي للمسابقات المقرره (100م عدو - الوثب الطويل) لصالح القياس البعدي".

وفي جدول رقم (11) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيه والضابطه في القياس البعدي لصالح المجموعه التجريبيه في جميع متغيرات الدراسة (عناصر اللياقه البدنيه - المستوى الرقمي)، وتري الباحثه أن ما حدث من تنميه لعناصر اللياقه البدنيه وتحسين المستوى الرقمي للمجموعه التجريبيه عن المجموعه الضابطه يرجع الي عدم تقبل التلاميذ الشكل التقليدي للتمرينات الرياضيه المنظمه والتي تعطي لفته طويله بالحصه وتدرسي المهارات التي تصيب التلاميذ بالملل وعدم التشويق في هذه المرحله السنيه وتفقدهم سرعه الاستجابه، وقد يرجع الي الاستخدام المتعمد للمسابقات المقترحه في تنميه عناصر اللياقه البدنيه (قدره الرجلين،السرعه، المرونه، التوافق،الرشاقه، قوه الزراعين، قدره الزراعين،التحمل). وتحسن المستوى الرقمي (وثب طويل - عدو100م)، وترجع الباحثه هذا التقدم لتلاميذ المجموعه التجريبيه عن المجموعه الضابطه الي ان البرنامج المقترح باستخدام المسابقات والذي ساهم بصوره واضحه في تحسين مستوى الأداء في بعض عناصر اللياقه البدنيه والمهاريه قيد الدراسة ان استخدام المسابقات داخل البرنامج أسهم في تعلم المهارات بطريقه أسرع وأكثر تشويقاً وفي جو من المنافسه كما أنها تسهم في جذب انتباه التلاميذ وإثارة دافعيتهم نحو بذل مزيد من الجهد وعدم شعورهم بالتعب أثناء عملية التعلم كما أنها تتيح للتلاميذ فرصه وجود مواقف مشابهه للمواقف التي تقابلهم في السباقات المقرره مما ساهم في تفوقهم علي المجموعه الضابطه، حيث تمد مسابقات الفرق التلميذ بخبرات هامة في المدرسه على إختلاف مستوياتها، فهي تساعد في تحقيق الحاجه إلى نشاط العضلات الكبيره وإلى تنميه المهارات الأساسية.

(4 : 301).

فتشير كل من روجيه حسونه ونفيسه الغمراوي (1970) إلى ان المسابقات تعمل علي جذب الممارسين لها وحرصهم علي المواظبه في التدريب بما تمتاز به من كثرة التنوع والتشكيلات في المجال الواحد المعروف فمثلاً في مجال الجري نستطيع التنوع في كل منها فيكون الجري مثلاً بسيط ثم تتغير سرعته واتجاهاته، وهذا التنوع في الأختيار والتشكيل يجعل الوقت القليل الذي تؤدي فيه الألعاب من الأوقات السعيده الساره التي تجعل التلميذ في شوق دائم وانتظار للعوده مره اخري الي تلك الألعاب، كما ان المسابقات تتصف بالمرح والسرور الذي يبحث عنه من يحتاج الراحة والترريح فيجد فيها امكانيات كثيره منوعه يستطيع ان يختار منها ما يميل اليه اكثر مما يتاح له في الأنواع الرياضيه الأخرى كما انهاطريق لتجديد النشاط

والسرور وانها ذلك النشاط الذي يحتاجه التلميذ في نشاطه اليومي لأن مفعولها يستبدل التعب بالراحه فيتجدد النشاط ومن هنا جاء قوة تأثير البرنامج (7:23،24).

ويضيف محمد الحمامي(1999) الي ان ممارسة المسابقات بأنواعها المختلفه تؤدي الي الشعور بالأسترخاء والحريه حيث يقوم التلميذ باللعب دون مؤثرات أو ضغوط واقعه عليه من البيئه المحيطه، كما يستمتع من خلال لعب مسابقات الفرق بحريه التعبير عن ذاته او الهروب من عالم الواقع الذي يحيط به الي عالم الخيال الخاص به، فإن مسابقات العاب القوي للأطفال تتميز بالألعاب المشوقه المتعدده والتي تساعد التلميذ علي تأكيد ذاته، وان تكون المنافسه في هذه المرحله محدده وترتبط بكونها العاب ومسابقات اكثر منها منافسات حقيقيه ولكنها اقرب للحقيقه. (24:13).

وترجع الباحثه هذا التحسن للمجموعه التجريبيه في القياس البعدي عن الضابطه الي توظيف المسابقات المقترحه لتنميه عناصر اللياقه البدنيه وتحسن المستوي الرقمي وكان لهذا التوظيف تأثيراً إيجابياً واضحاً علي المجموعه التجريبيه في القياسات البعديه وهذا ما يؤكده جدول (12)، وهذا ما يحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص علي " توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه في بعض عناصر اللياقه البدنيه (قدره الرجلين،السرعه، المرونه، التوافق،الرشاقه، قوه الزراعين، قدره الزراعين،التحمل)والمستوي الرقمي للمسابقات المقرره (100م عدو - الوثب الطويل) لصالح المجموعه التجريبيه.

الاستنتاجات:

في ضوء اهداف الدراسة وفروضه واستناداً علي النتائج التي توصلت اليها الدراسة امكن التوصل الي الاستنتاجات الآتية:-

- اشارت النتائج الي ان المجموعه التجريبيه التي استخدمت مسابقات الفرق اعطت فروق داله احصائيه بين القياس القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه لصالح القياس البعدي في بعض عناصر اللياقه البدنيه بنسبة 100% .
- اشارت النتائج الي ان المجموعه التجريبيه التي استخدمت مسابقات الفرق اعطت فروق داله احصائيه بين القياس القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه لصالح القياس البعدي في تحسن المستوي الرقمي بنسبة 100%.
- اشارت النتائج ان الفرق بين المجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه في القياس البعدي في عناصر اللياقه البدنيه (القوه، القدره، السرعة، الرشاقه، المرونه، التحمل، توافق) والمستوي الرقمي (وثب طويل - عدو 100م) جاء لصالح المجموعه التجريبيه.
- اشارت النتائج الي ان نسبة التحسن للمجموعه التجريبيه جاءت اكبر من المجموعه الضابطه.
- اظهرت النتائج قوة تأثير البرنامج لدي المجموعه التجريبيه.

التوصيات:-

- اعاده النظر في البرامج المقدمه في مدارس الأزهر الشريف.
- ضروره تطبيق الدراسة علي عينة اخري من المدارس الحكوميه.
- إدخال مسابقات أعم وأشمل لتشمل مسابقات العاب القوي جميعها.
- إجراء دراسات اخري مشابهه علي الألعاب الجماعيه بالدرس.
- ضرورة الأهتمام باستخدام المسابقات بدرس الترييه الرياضيه لتلاميذ المرحله الأبتدائيه لأضافة عنصر التشويق بالدرس وإزالة الملل.

المراجع العربية

1. اتحاد العاب القوي الدولي مرشد تطبيقي لأنشطه العاب القوي للأطفال العاب القوي للأطفال (مسابقات الفرق)، الاتحاد الدولي لألعاب القوي . (2010):-
2. احمد محمد شوقي ابراهيم(2009):-
"فاعليه برنامج ترويحي بإستخدام الألعاب الصغيره في اكساب بعض المفاهيم اللفظيه والعديديه لدي التلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم"،رساله ماجستير غير منشوره،كلية التربيه الرياضيه للبنات،جامعه حلوان، القايره.
3. اشرف فكري (2000):-
"اثر استخدام الألعاب التمهيديه علي تنميه بعض عناصر اللياقه البدنيه والمهارات الأساسيه لناشئ كره القدم"، رساله ماجستير غير منشوره كلية التربيه الرياضيه ببورسعيد، جامعه قناه السويس.
4. إين وديع فرج (2007):-
خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، دار المعارف، ط2،الأسكندريه.
5. رانيا السيد مخلوف (2001)
" تأثير الألعاب التمهيديه علي بعض القدرات البدنيه والمهارات الأساسيه في كره السله المصغره تحت 9 سنوات"،رساله ماجستير غير منشوره،كلية التربيه الرياضيه للبنات،جامعه حلوان، القايره.
6. رحاب محمد الشيخ (2000)
"تأثير برنامج مقترح بإستخدام الألعاب التمهيديه علي تنميه المهارات الأساسيه في كره السله لتلميذات المرحله الأعداديه"، رساله ماجستير غير منشوره، كلية التربيه الرياضيه للبنات،جامعه حلوان، القايره.
7. روجيه محمد - نفيسه الغمراوي (1970):-
الألعاب وطرق التعليم في المدرسه والمصنع، دار الفكر العربي، القايره
8. سماح علي حنفي عثمان (2004):-
"تأثير برنامج العاب تمهيديه مقترح علي اللياقه البدنيه الخاصه بمهارات كره اليد وعلاقتها بالسلوك التكيفي لدي التلاميذ المعاقين ذهنيا"، رساله ماجستير غير منشوره، كلية التربيه الرياضيه للبنات،جامعه حلوان، القايره.

9. عبد الغني عبد الفتاح النوري
التخطيط لتطوير أساليب وطرق التعليم، مجله التربيه، اللجنه
القطريه للتربيه والثقافه والعلوم، العدد 7، قطر.
(1986):-
- 10 عثمان رفعت. سليمان
حجر، محمد ———ود
فتحي (1990):-
- 11 عزه حسن صيام محمد
(1995) :-
- "تأثير برنامج ألعاب تمهيديه مقترح علي بعض المتغيرات
البدنيه الخاصه بكره اليد والكفاءه الوظيفيه للعبات كره اليد
تحت 11 سنه"، رساله دكتوراه غير منشوره، كليه التربيه
الرياضيه للبنات، جامعه حلوان، القاهره.
- 12 عفاف عبد الكريم
(1989):-
- طرق التدريس في التربيه الرياضيه للبنات، منشأة المعارف،
الأسكندريه.
- 13 علي حسنين حسب الله،
وأخرون (2000) :-
- الكره الطائره المعاصره، دار الغد للنشر، القاهره.
- 14 عماد حمدي بليدي (2001)
:
- "تأثير استخدام الألعاب الصغيره علي تعلم بعض المهارات
الحركيه الأساسيه لرياضه الملاكمه"، رساله ماجستير غير
منشوره كليه التربيه الرياضيه للبنين، جامعه حلوان، القاهره.
- 15 عمرو ابو المجد، جمال
اسماعيل (2001) :-
- 16 فاطمه سعد غريب (2002)
- "تأثير برنامج العاب تمهيديه علي اللياقه البدنيه الخاصه والأداء
المهاري في كره اليد لتلميذات المرحله الأعداديه"، رساله
ماجستير غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه للبنات، جامعه
حلوان، القاهره
- 17 فوقيه حسن عبد البر، أميمه
حامد أبو الخير (2004) :-
- 18 كمال عبدالحميد، محمد
صبحي حسنين (1978) :
- طرق التدريس)، دار الفكر العربي ، القاهره
- 19 ليلى لبيب وآخرون
- موسوعه الألعاب الصغيره والتمهيديه، كليه التربيه الرياضيه

- للبنات، جامعة حلوان، القاهرة. (2000):-
- 20 مجدي احمد شوقي "تأثير استخدام الألعاب الصغيره علي مدي الأستفاده التعليميه
بجزء الألعاب الجماعيه بدرس التربيه الرياضيه للمرحله
الأعداديه"، رساله ماجستير غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه
للبنين، جامعه الزقازيق. (1992):-
- 21 محمد بدوي هلال " برنامج العاب صغيره مصاحب للموسيقي وتأثيره علي بعض
الحركات الطبيعيه الأساسيه لذوي الأحتياجات الخاصه القابلين
للتعلم"، رساله ماجستير غير منشوره، كليه التربيه
الرياضيه، جامعه طنطا. (2005):-
- 22 محمد حسن موسوعه الألعاب الرياضيه، الطبعة الثالثه دار المعارف،
القاهره. علاوي(2002):-
- 23 محمد رمزي علي محمد تأثير برنامج بأستخدام الألعاب الصغيره خلال فتره الأعداد
الخاص علي فاعليه الأداء المهاري للمصارعين الفتیان، رساله
ماجستير غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه، جامعه
المنصوره. (2005)
- 24 محمد محمد الحمامي فلسفة اللعب، ط3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (1999):-
- 25 محمد محمد فضالي الرياضه للجميع، ندوه الرياضه للجميع، المجلس الأعلى
للشباب والرياضه، الأداره المركزيه للبحوث الشبائيه
والرياضه، سلسله الدوات العلميه الرياضيه، القاهرة. (1992):-
- 26 مروه يوسف الدهشوري "تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيره علي بعض مكونات
اللياقه البدنيه والقدرة علي التعلم الحركي بدرس التربيه
الرياضيه لتلميذات المرحله الأبتدائيه"، رساله ماجستير غير
منشوره، كليه التربيه الرياضيه للبنات، جامعه حلوان، القاهرة.
- 27 مفتي ابراهيم حماد التدريب الرياضى الحديث، تخطيط وتطبيق وقياده، دار الفكر
العربي، القاهرة. (1999):-
- 28 منير مصطفى عابدين "أثر الألعاب التمهيديه علي تعلم بعض المهارات الهجوميه في
كرة السله لطلبه كليه التربيه الرياضيه بالمنصوره"، المجله
(2002):-

العلميه للبحوث العلميه، كليه التربيه الرياضيه، جامعة قنّاة
السويس.

29 هدي محمد قناوي (1995) الطفل والعباب الروضه، مكتبه الأنجلو المصريه، القاهره.

30 وحيد الدين السيد عمر
(2008): -

" تأثير استخدام الألعاب التمهيديه بدرس التربيه الرياضيه علي
بعض الصفات البدنيه والمهارات الأساسيه في كره القدم لتلاميذ
المرحله الأولي من التعليم الأساسي" ، المؤتمر الأقليمي الرابع
للمجلس الدولي للصحه والتربيه البدنيه والترويج والرياضه
والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الوسط، المجلد الرابع.

31 يحي محمد لطفي، محمد
أحمد محمد (2000): -

محتوي برنامج مقترح قائم علي توظيف الوسائل والألعاب
التعليميه البسيطه في تنميه المهارات الحياتيه لدي أطفال ما
قبل المدرسه، دراسه بحثيه، كليه التربيه، جامعه الأزهر .

ثانياً المراجع الأجنبيه

- 32- B. M. Kayawkuh (1980) Metoyuka, opu 3N4Eckozo Bocnutahub M .
- 33- B.N. Kozlobckoza (1981) Mogzotobka, Opgtsoluctob M.
- 34- Edward, H(1994) Sociology of sport, Berkeley University of California
- 35- Cratty B.J (1973) Movement Behaviour and Motor Learning, 3rd ed, Philadelphia Lea, Feliser.
- 36- www.europeanathletics.org/workshop/kids/athle
- 37- www.aahperd.org/Physical-Education-is-Critical-t
- 38- www.eduweb.vic.gov.au/hpeimprovsporbrochur...

تأثير استخدام ألعاب القوي للأطفال
(مسابقات الفرق **kith athletic**) علي بعض عناصر اللياقة البدنية والمستوى الرقمي لتلاميذ
المرحلة الأولى من التعليم الأساسي

د/ فاتن ابوالسعود امام شاهين

مقدمه و المشكله واهميتها :

تعد المسابقات والألعاب الصغيره احد الاساليب الهامة التي تساعد التلميذ علي التعلم الذاتي كما انها تظهر براعة التلميذ وقدراته فاستخدم المسابقات والألعاب الصغيره بدلا من التمرينات البدنيه تعتبر اكثر تشويقا وافضل من ادائها من شكلها الروتيني. ومن خلال خبرات الباحثه الميدانيه وإستطلاع رأي الخبراء وجد أن برامج التربيه الرياضيه بمدارس الأزهر الشريف تعتمد علي تدريس منهج العاب القوي (2) مرة في الشهر و(4) مرات في الفصل الدراسي الواحد، علاوه علي دراستها بالطريقه التقليديه بصوره فرديه ولكل تلميذ مسابقه وفوز أو خساره تلميذ واحد فقط، مما أدى إلي عزوف التلاميذ عن ممارسة العاب القوي والاتجاه إلي الأنشطة الأخرى، ولذلك اصبحت الحاجه ملحه لممارسة التلاميذ لألعاب القوي علي شكل (فرق) .

وكان هدف الدراسة هو التعرف علي تأثير استخدام العاب القوي للأطفال مسابقات الفرق (kith athletic) علي بعض عناصر اللياقة البدنية للمسابقات المقرره (قدره رجلين، السرعه، المرونه، التوافق، الرشاقه، قوه الزراعين، قدره الزراعين، التحمل) لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي، والمستوي الرقمي للمسابقات المقرره (100م عدو - الوثب الطويل) لتلاميذ الصف الخامس الإبتدائي.

وقامت الباحثه بإستخدام المنهج التجريبي بتصميم القياس (القبلي - البعدي) لمجموعتين احدهما تجربييه وأخري ضابطه، وكانت مده البرنامج (8) أسابيع بإجمالي عدد (16) وحده تدريبيه، (2) وحده في الأسبوع مع توحيد التدريبات في الأحماء والجزء التطبيقي والجزء الختامي في كلاً من المجموعتين التجربييه والضابطه، أما جزء الأعداد البدني فيتم تطبيق البرنامج المقترح بإستخدام مسابقات الفرق علي المجموعه التجربييه فقط أما المجموعه الضابطه فيتم تطبيق (تدريبات الأعداد البدني) تبعاً للمنهج المعد من قبل إدارة الأزهر الشريف، وكانت اهم النتائج تفوق المجموعه التجربييه علي المجموعه الضابطه.

Summary Arabic search

* مدرس بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان.

The impact of the use of strong games for children Competitions
Team (kith athletic) Elements of fitness and Digital Level

Faten abo al sood emam

Introduction and the problem its importance:-

The competitions and small games One of the important methods helps students learn self As the competitions and small games Show the versatility of the pupil and abilities That's where small competitions and gaming The basis in Sports training to raise the fitness Use small competitions and Games

It is through the experiences of Field researcher And expert opinion a poll Found that the programs of Physical Education at Al-Azhar schools Athletics depend on the teaching of curriculum Athletics(2) once a month, and (4) times per termk, addition to studied individually in the traditional way Per pupil competition and win or lose only one pupil, Which led to the reluctance of students to exercise of athletics And direction to other activities, Therefore, an urgent need for students to exercise of Athletics in the form of a team,

is to identify the impact of the The objective of this research was (kith athletic) On some elements of fitness athletic use of children's (ability of the footed, Speed, flexibility, competitions of assessments ability of the footed, Speed, flexibility, Accordance, agility, strength the arms , ability of the arms, endurance) To the fifth primary students, And To digital level competitions of assessments (100 m enemy - long jump) the fifth elementary students

The researcher using the experimental approach to the design of measurement (pre - post) for the two groups, one an experimental and the other control group, The duration of the program (8) weeks A total , And (2) training unit week With the number (16) and a training unit Applied part and the final part of consolidation in the warm-up exercises both the experimental and control groups, As part of physical preparation are the application of the proposed the program using Team competitions Only the experimental group, The control group is applied, Physical preparation exercises, Depending on the curriculum prepared , The most important results of experimental group than the control group.

