

برنامج تعليمي مقترح لمسابقة الحواجز للمرحلة الاعدادية بنات (١٢ - ١٦)

- د. / سميرة طه محمود *
- د. / أمينة أحمد عفان **

مقدمة ومشكلة البحث :

تحتل التربية البدنية مكاناً مرموقاً في مناهج التعليم حيث تعتبر مادة أساسية في بلاد العالم المتحضر ، هذا وتعتبر مسابقات الميدان والمضمار من الأنشطة الأساسية في مناهج التربية البدنية بالمراحل الدراسية المختلفة ، فيذكر تومسيون (١٩٧٦) (١٥) أنها قياس للقدرات البشرية والحضارة الرياضية كما أنها إثبات للقادرة والكفاءة في تحسين الأرقام .

وتعتبر سباقات جرى الحواجز ضمن سباقات الجرى كما يمكن أن تستقل بذاتها إذ لها خواص ومميزات خاصة بها فهي تتطلب فناً في الأداء يرتبط بصفات بدنية أساسية من سرعة - قوة - مرونة - جلد عضلي - توافق ورشاقة وتنمية وتحسن هذه الصفات يؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء وبالتالي إلى تحسين المستوى الرقمي (٥ : ٨٨ ، ٨٥ : ١٢٨)

ويرى نكي درويش وآخرون ١٩٧٧ (٢) أن مسابقات الحواجز كأحد مسابقات المضمار تعد من أمتع المسابقات التي تحقق المتعة للمشاهدين لأنها تجمع بين السرعة في العدو والأداء الفني في عملية المروق والتوافق التام والمرونة في حركات الجسم .

* استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان
* استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان

كما يرى دايسون " Dyson " (٣) ان من الصعب التفوق فى سباقات الحواجز بدون المقدرة الاساسية للعدو ، فهذه المسابقات يتم الفوز فيها أساساً على الأرض ، وعلى ذلك فأحسن طريقة لتخطى الحاجز هو أن يعود اللاعب سريعاً الى أرض المضمار بإيقاع ومجهود مشابه لحركة الجرى . كما يذكر جيمس ناواى James Dunaway (١٤) أن من أجمل المشاهد الرياضية هى وضع الطيران فى سباق الحواجز ، حيث يزحف العدائين على الحواجز فى رشاقة تبدو سهلة ولكن الحقيقة أن تعلم الحواجز من الاعمال الطويلة الصعبة ومن هنا تظهر أهمية التدريب على اتقان الاداء الفنى لهذه المسابقة .

وفيما يتعلق بزمن سباق ١٠٠ م حواجز سيدات فى مصر الذى يصل إلى ١٧ر٣٩ فمن الصعب مقارنته بالرقم العالمى والذى يبلغ ١٢ر٢٥ ث والاولمبى ١٢ر٥٦ ، فليس هناك وجه للمقارنة على الاطلاق . وربما يرجع ذلك إلى عدم ادراج سباقات الحواجز ضمن مراحل التعليم المختلفة فى ج . م . ع حيث يتضح من نتائج دراسته نبيله أحمد وسالم سودان ١٩٨٢ (١٠) أن برنامج مسابقات الميدان والمضمار بالمرحلة التعليمية الثلاث (ابتدائى - أعدادى - ثانوى) لا يشتمل تدريس جميع مسابقات الميدان والمضمار حيث يقتصر على " عدو - وثب طويل - وثب على "

بالرغم من أن الأعداد للبطولة بمستوياتها المتدرجة من أهم أهداف التربية الرياضية لمرحلة التعليم العام مما دفع الباحثان الى اعداد برنامج تمهيدى مقترح لتعليم الحواجز يخضع للاسلوب العلمى ، وقد روعى فيه مبدأ التدرج من السهل الى الصعب على أن يكون التركيز فيه على تحسين النواحي الفنية لخطوة الحاجز مع تحسين عنصر من عناصر اللياقة البدنية الاساسية لمتسابقى الحواجز وهو السرعة القصوى حتى يمكن بواسطته الارتقاء بالأداء الفنى وبالتالي بالمستوى الرقمى حتى نستطيع اللحاق بركب التقدم المذهل فى المستويات الرقمى لهذه السباقات وبرجوع الباحثان الى أهم الدراسات التى تمت فى هذا المجال للاستفادة منها فى هذه الدراسة وجدنا الاتى :

١ - قامت سميرة أحمد الدريدى ١٩٧٤ (٣) بدراسة لمعرفة تأثير كل من أنواع الاحماء العام والخاص والارجوميتر على مستوى الاداء الرقمى لمسابقة ١٠٠ م حواجز أنسات ، واستخدمت المنهج التجريبي بالتصميم القبلى والبعدى وتوصلت الى أن الاحماء الخاص أدى الى تقليل زمن عدو الحواجز وأن الاحماء العام يعمل على تقليل الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء .

٢ - قامت أقبال عبد الحكيم جمال الدين ١٩٧٦ (١) بدراسة بغرض معرفة أثر تطوير طريقة التدريس على مستوى الاداء فى سباق ١٠٠ متر حواجز أنسات - دراسة تجريبية تم إجرائها على طالبات الصف الثانى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة بهدف تحسين مستوى الاداء للطالبات المشتركات فى هذا السباق ، وقد توصلت الى أن طريقة التدريس التى اتبعتها والحاجز التعليمى المستخدم فى تعليم المجموعة التجريبية له أثر

فى تحسين مستوى الاداء الفنى لدى أفراد المجموعة وكذلك فى تحسين رقم ١٠٠ متر حواجز وبذلك أمكن الحصول على نتائج أفضل .

٣ - قام محمود فتحى محمود محمد ١٩٧٦ (٩) بدراسة بغرض معرفة أثر التعليم بالطريقة الجزئية والطريقة الكلية على المستوى الرقمى ومستوى الاداء الفنى لسباق الحواجز ، وأجريت الدراسة على عينة من طلاب الصف الثانى بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة واستخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، وتوصل إلى أن الطريقة الكلية فى تدريس الحواجز تحقق نتائج أسرع من الطريقة الجزئية . ٤ - قامت نبيله أحمد عبد الرحمن وآخرون ١٩٨٤ (١٠) بدراسة بغرض معرفة أثر برنامج مقترح لتعليم سباق الحواجز على التقدم بالمستوى الرقمى لتلميذات الصف الأول بالمرحلة الثانوية لمحافظة الاسكندرية ولقد أجريت الدراسة على عينة من طالبات الصف الأول الثانوى اللاتى يتراوح أعمارهن بين ١٦.١٥ سنة . واستخدم الباحثين المنهج التجريبي وتوصلوا إلى أنه يمكن مزاولة سباق الحواجز فى هذه المرحلة السنوية بامكانيات بسيطة فى حدود إمكانات المدارس مع إجراء تعديل لعدد الحواجز تبعاً لمساحة فناء المدرسة والاحتفاظ بالمسافات المقترحة بين الحاجز والاخر والبداية والنهاية كما هى وأن البرنامج المقترح كان له أثر إيجابى على المستوى الرقمى للسباق .

٥ - قام محمد السيد محمد خليل ١٩٨٥ (٨) بدراسة بغرض التعرف على أثر التمرينات الخاصة على المستوى الرقمى لمتسابقى ١١٠ - ٤٠٠ متر حواجز ناشئين تحت ٢٠ سنة وبلغ حجم العينة أربعون متسابقاً بحيث تم تقسيم كل مجموعة لكل سباق على حدة الى مجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة واستخدم الباحث المنهج التجريبي عن طريق القياس البعدى للمجموعات وتوصل الى أن برنامج التمرينات الخاصة المقترحة يؤثر بشكل إيجابى على تقدم المستوى الرقمى لمتسابقى ١١٠ ، ٤٠٠ م حواجز .

٦ - قامت فريال ابراهيم عبد الجواد زهران ١٩٨٥ (٧) بدراسة بغرض معرفة تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصر المرونة على المستوى الرقمى للاداء فى سباق ١٠٠ م حواجز على عينة من طالبات الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة واستخدمت المنهج التجريبي وقد توصلت الى أن البرنامج المقترح أدى الى تنمية عنصر المرونة للمفاصل قيد الدراسة وكذا التقدم بالمستوى الرقمى للاداء . وباستعراض هذه الدراسات نجد أنها قد اتفقت على أن مسابقة الحواجز تتطلب فناً فى الاداء الى جانب عناصر اللياقة البدنية الخاصة والتي أهمها السرعة والمرونة والرشاقة لذا فقد فكرت الباحثتان فى التركيز عليها من خلال وضع البرنامج المقترح . كما يتضح أيضاً فى حدود ما توصلت اليه الباحثتان - أنه لا توجد دراسة أجريت حول وضع برنامج لتعليم الحواجز للمرحلة الاعدادية ، من هذا المنطلق قامت الباحثتان بوضع برنامج تعليمى مقترح لمسابقة الحواجز لهذه المرحلة .

أهداف البحث :

- يهدف البحث الى وضع برنامج مقترح لتعليم الحواجز وتنمية بعض عناصر اللياقة (سرعة - رشاقة - مرونة) لتلميذات المرحلة الاعدادية .
- التعرف على العلاقة بين مستوى الاداء الرقوى فى مسابقة الحواجز وكل من القياسات الانثروبومترية والعناصر البدنية قيد الدراسة .
- مقارنة الصفوف الدراسية الثلاثة فى مستوى الاداء الرقوى لمسابقة الحواجز .

فروض البحث :

- يؤثر البرنامج تأثيراً إيجابياً على العناصر البدنية (سرعة - رشاقة - مرونة) لعينة البحث .
- توجد علاقة موجبة بين القياسات الانثروبومترية والمستوى الرقوى فى مسابقة الحواجز.
- توجد علاقة موجبة بين العناصر البدنية قيد الدراسة والمستوى الرقوى فى مسابقة الحواجز .
- توجد فروقاً معنوية فى المستوى الرقوى بين الصفوف الدراسية الثلاثة .

إجراءات البحث :

- المنهج : المنهج المستخدم فى هذا البحث هو المنهج التجريبي .

عينة البحث :

أختيرت بالطريقة العشوائية من مدرسة الشيماء الاعدادية للبنات من بين مدارس محافظة الجيزة كعينة لهذا البحث . وقد اشتملت العينة على الصفوف الدراسية الثلاثة وذلك لأنهن فى سن يتلائم مع بداية تعليم مسابقة الحواجز حيث يتراوح أعمارهن بين ١٢ - ١٦ سنة عن العام الدراسى ٨٧ - ١٩٨٨ وقد بلغ حجم العينة ١٠٥ تلميذه ولم يسبق لهن تعليم مسابقة الحواجز أو ممارستها والجدول التالى يوضح التوزيع السنوى لعمر العينة

جدول (١)
التوزيع السنوي لعمر العينة

السن	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	المجموع
العدد	١٢	٢٠	٢٧	٤١	٥	١٠٥

جدول (٢)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات الانثروبومترية
والبدنية القبلية لعينة البحث

ع	س	القياسات البدنية	ع	س	القياسات الانثروبومترية
-٦٣٨	٦٣٦.	السرعة ٣٠ م	١١٠.٦	١٤٠.٦٧	السن (بالسنة)
-٧٩٦	٩٥٦٩	السرعة ٥٠ م	٨٦٨٨	٤٦٢٠٠	الوزن (كجم)
١٢٥٠	١٩٥٩٠	الرشاقة	١٠٠.٢٨	١٥٦٣٩٠	الطول الكلي (سم)
٦٠٠.٢	٤٤٢٢٠	المرونة خلفاً	٤٦٧٠	٧٥١٦٠	طول الطرف السفلي (سم)
٧٣٢٠	٧٥٥٦٠	المرونة أماماً	٦١٠.٢	٨٠٩٠٥	الطول من الجلوس (سم)
٩٥٩٠	٦٥٩١٠	المرونة جانبياً			

أدوات وقياسات البحث :

القياسات الانثروبومترية :

- الأطوال وتتضمن (الطول الكلى ، طول الطرف السفلى ، طول الجذع من الجلوس باستخدام جهاز الرستاميتتر .
- الوزن باستخدام ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام (وذلك بعد معايرة الميزان الطبي المستخدم بموازين طبية مماثلة للتأكد من صلاحية الميزان) .

- السن بالعام .

القياسات البدنية :

- السرعة القصوى (ث) ٣٠ ، ٥٠ م .
 - الرشاقة (ث) .
 - مرونة مفصل الفخذ خلفاً ، أماماً ، جانباً بالدرجة
- وقد لجأت الباحثتان الى استخدام الحاجز التعليمى التى قامت بتصميمه أقبال عبد الحكيم (١٩٧٦) . مرفق (١) .

وضع البرنامج التعليمى التمهيدي المقترح :

قامت الباحثتان بوضع برنامج تعليمى مقترح لمسابقة الحواجز للمرحلة الاعدادية كمتغير تجريبي فى الدراسة وبلاستعانة ببعض المراجع العلمية العربية والاجنبية التى تم التوصل إليها ، وباستعراض الدراسات التى اجريت فى ذلك قامت الباحثتان بوضع البرنامج وفقاً لوجه الاتفاق فى آراء الخبراء (*) فى هذا المجال وفى ضوء الآراء والملاحظات التى أبدتها الخبراء قامت الباحثتان بتعديل بعض النواحي لوضع البرنامج فى الصورة العلمية الصحيحة . (٥ ، ٧ ، ٨ ، ١٣ ، ١٥) والبرنامج موضح مرفق (٢) .

زمن البرنامج :

تم وضع البرنامج على مدى أربعة أسابيع بواقع وحدتان أسبوعياً ، أى ثمانى وحدات استغرقت الوحدة ٤٥ ق والجدول التالى يوضح التوزيع الزمنى للوحدة التعليمية .

* الخبراء فى المجال من المؤهلين الحاصلين على درجة الماجستير والدكتوراه فى التربية الرياضية والقائمين بتدريس مادة ألعاب الميدان والمضمار فى كليات التربية الرياضية .

جدول (٣)
التوزيع الزمني للوحدة التعليمية

المحتوي	الزمن
أحماء عام تمرينات اعدادية بدون حواجز تمرينات باستخدام الحواجز تعليم المهارة	٥ق ١٠ق ١٠ق ٢٠ق

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثتان باجراء الدراسة الاستطلاعية بغرض تطبيق بعض اجزاء البرنامج التعليمي المقترح على عينة قوامها عشرة طالبات وذلك للتأكد من ملائمة التمرينات لمستوى التلميذات ولم تجرى سوى تعديلات طفيفة مما لم يتطلب منه اجراء تجربة استطلاعية أخرى

خطوات التنفيذ :

اجراء القياسات القبليّة الخاصة بالقياسات الانثروبومترية والعناصر البدنية ولم تجرى قياسات للمستوى الرقمي لمسابقة الحواجز ، حيث أن التلميذات لم يمارسن هذه المسابقة من قبل .

- تنفيذ البرنامج المقترح من الفترة ١٩٨٨/١/٣٠ : ١٩٨٨/٢/٢٥ وقد قامت الباحثتان بالتنفيذ لضمان الدقة .

- اجراء القياسات البعدية للعناصر البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة الحواجز وقد ارتضت الباحثتان أن يكون ارتفاع الحاجز ٧٠سم حيث أن العمر الزمني للعينة ١٢ - ١٦ سنة ، وذلك في حدود نطاق قرار الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواه بالنسبة لسن ١٥ سنة بنات وأن يكون مسافة المسابقة ٧٥ متر وعدد الحواجز ثمانية ، والمسافة من البدء حتى أول حاجز ١٢م ، والمسافة بين الحواجز ٨م ، ومن آخر حاجز حتى النهاية ١٢م .

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للقياسات
القبلية والبعديّة للعناصر البدنية لعينة
البحث الكلية

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياسات البعديّة		القياسات القبليّة		العناصر البدنيّة
		ع	س	ع	س	
*٧ ١٧٣	٠.٥٧٨	٠.٥١٨	٥٧٨٢	٠.٦٣٧	٦٣٦.	السرعة ٣٠م
*٥ ١٩٥	٠.٦٨٩	١.٠٩٢	٨٨٨.	٠.٧٩٥	٩٥٦٩	السرعة ٥٠م
*٦ ٢١	١.٢٧.	١.٠٠٩	١٨٣٢.	١.٢٥.	١٩٥٩.	الرشاقة
*١٤ ٤٥	١١.٩٢.	٣.٩١.	٣٢٣٠.	٦.٠٠٢	٤٤٢٢.	المرونة خلفاً
*١٢ ٠.٧	١٣.٤٠.	١٤.٢٤.	٦١٣٢.	٧.٣٢.	٧٥٥٦.	المرونة أماماً
*١٠ ٤٣	١٤.٦٨.	٨.١٣.	٤٩٢٣.	٩.٥٩.	٦٥٩١.	المرونة جانباً

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.١ = ٢.٦٢

يتضح من الجدول (٤) أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً عند مستوى ٠.١ لصالح القياس
البعدي للعناصر البدنية .

جدول (٥)
المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لزمن الحواجز التعليمية
لعينة البحث الكلية

الزمن (ث)		البيان
الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	
١١٠.٧	١٨٥٣٤	الحاجز التعليمى

جدول (٦)
معاملات الارتباط بين القياسات الانثروبومترية والمستوى الرقمى لمسابقة

الحواجز لعينة البحث

القياسات الانثروبومترية	السن	الوزن	الطول الكلى	طول الطرف السفلى	الطول من الجلوس
المستوى الرقمى	٢٢٣	٣٢٩- ر. **	١٨٧- ر. *	١٨٧- ر. *	٦٦ ر.

يتضح من الجدول (٥) وجود ارتباط دال احصائياً بين كل من السن والوزن والطول الكلى وطول الطرف السفلى والمستوى الرقمى لمسابقة الحواجز لعينة البحث .

جدول (٧)
معاملات الارتباط بين العناصر البدنية والمستوى الرقعى لمسابقة
الحواجز لعينة البحث

العناصر البدنية	السرعة ٣٠ م	السرعة ٥٠ م	الرشاقة	المرونة خلفاً	المرونة أماماً	المرونة جانباً
المستوى الرقعى	٠.١١٠	**٠.٣٩١	**٠.٣٦٦	*٠.١٨٢-	**٠.٢٩٠-	٠.١٧٨-

يتضح من الجدول (٧) وجود ارتباط دال احصائياً بين كل من السرعة ٥٠ م ، الرشاقة ، المرونة ، المرونة (خلفاً - أماماً - جانباً) والمستوى الرقعى لمسابقة الحواجز لعينة البحث .

- * معامل الارتباط الجدولية عند مستوى معنوى ٠.٥ = ٠.١٧٤ .
** معامل الارتباط الجدولية عند مستوى معنوى ٠.١ = ٠.٢٢٨ .

جدول (٨)
تحليل التباين بين الصفوف الدراسية الثلاثة فى المستوى الرقعى لمسابقة الحواجز

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	التباين	قيمة "ف" الدلالة	
بين المجموعات	٢	١.٨.٠١٢	٥٤.٠.٦		
داخل المجموعات	٤٢	٢٩.٠.٩١٢	٦٩.٢٦	*٧٧٩	داله
	٤٤	٣٩٨٩.٢٤	-	-	-

* مستوى الدلالة عند ٠.٥ = ٣٢٣

** مستوى الدلالة عند ٠.١ = ٥١٨

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (ف) داله مما يشير الى وجود فروق معنوية بين الصفوف الدراسية الثلاثة فى المستوى الرقمى لمسابقة الحواجز .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين الصفوف الدراسية الثلاثة فى المستوى الرقمى لمسابقة الحواجز

قيمة "ت"			ع	م	المجموعات
الصف الثالث	الصف الثانى	الصف الأول			
*١٠.٧٣	* ٨.٣٢	-	١٠.٣٣	١٧٣٠٠	الصف الاول
٢.٣٧	-	-	١١.٠١	١٨٥٣٤	الصف الثانى
-	-	-	١١.٢٨	١٨٩٠٠	الصف الثالث

* مستوى الدلالة عند ٠.٥ = ٢.٤

* مستوى الدلالة عند ٠.١ = ٢.٧٦

يتضح من الجدول (٩) ما يلى :

- توجد فروق داله بين الصف الأول والصف الثانى لصالح مجموعة الصف الأول .

- توجد فروق داله بين الصف الأول والصف الثالث لصالح مجموعة الصف الأول

- لا توجد فروق داله بين الصف الثانى والثالث .

مناقشة النتائج :

يرى كثيرون من مدرّس الرياضة أن مسابقة الحواجز تحتوي على لون من التدريب الجيد النافع ويعجبون لقلة الاستفادة من هذه الحقيقة عملياً ، لذلك يجب إعادة النظر في برامج التربية الرياضية في المدارس الابتدائية والاعدادية والثانوية وإدراج مسابقة الحواجز بها فيعتبر إدراج هذه المسابقة في المدارس عامة ركيزة هامة لاختبار النشء المناسب لمزاولة هذا النشاط والارتقاء بالمستوى الرقمي في ج . م . ع حيث أن اكتشاف ذوى المواهب والقدرات الرياضية الخاصة يبدأ عنه المدرسة ، وبالتالي يمكن الصقل بالأعداد الخاص والتدريب المناسب .

ومن نتائج اختبار (ت) في الجدول (٤) يتضح أن البرنامج التعليمي المقترح أثر تأثيراً إيجابياً على العناصر البدنية قيد البحث (سرعة - رشاقة - مرونة) لعينة البحث ، وترى الباحثتان أن المرحلة الاعدادية مناسبة لمتطلبات النشاط الخاص بهذه المسابقة حيث توافرت عناصر السرعة والمرونة والرشاقة ، ولقد أكد كثير من الباحثين أهمية هذه الصفات لهذه المسابقة " تومسون Tompson " (١٩٧٦) وموريس سيس Mo- rice Sipes (١٩٧٨) ، زكى درويش (١٩٨٠) ، باتريشيا بروان . . Brow P (١٩٧٨) .

ويتضح من جدول (٥) متوسط زمن المسابقة ١٨ر٥٣٤ ث بعد تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح لمدة أربع أسابيع .

ويتضح من جدول (٦) أن السن له ارتباط معنوي بالمستوى الرقمي لمسابقة الحواجز وهذا يدل على أن التعلم في سن صغيرة أفضل ويعنى ذلك أن المرحلة الاعدادية مناسبة لتعليم هذه المسابقة ، ويتضح أيضاً أنه كلما زاد الوزن كلما زاد زمن الحواجز على اعتبار أن الوزن الزائد يقلل من القدرة الحركية وبالتالي يخفض من سرعة اللاعب . (١٥) ، كما يتضح أيضاً أن الطول الكلى من العناصر الانثروبوميترية المطلوبة لنتائج طيبة لهذه المسابقة ويرى بعض الباحثين أن للطول أهمية كبرى في المروق فوق الحاجز ، والطول عنصر ليس من السهل تنميته أو تغييره ولذلك فاختيار من بتوافر لديهم هذه الصفة يعتبر أساساً للحصول على متسابقة حواجز جيدة . ويتفق هذا مع ما اشارت إليه دراسة سعدية شيحة ١٩٨١ (٤) أن الطول الكلى من القياسات الانثروبوميترية التي لها ارتباط معنوي في مسابقة ١٠٠م حواجز .

ويتضح من جدول (٧) وجود ارتباط معنوي بين العناصر البدنية قيد البحث والمستوى الرقمي لمسابقة الحواجز . ومن هنا يجب التنبيه الى وجوب تنمية هذه العناصر (السرعة - الرشاقة - المرونة) كعوامل أساسية ومساعدة على تحقيق نتائج جيدة لهذه المسابقة .

ويتضح من جدول (٩٤٨) أن الصف الأول هو أن انسب سن لتعليم هذه المسابقة وهذا يعنى أن التعليم فى الصغر أفضل وأحسن وهذا يعتبر فى حد ذاته ضمن أهداف التربية الرياضية حيث أن التعليم فى سن صغيرة هى الركيزة الهامة لاختيار النشء المناسب والارتقاء بالمستوى الرياضى .

الاستنتاجات :

يمكن من هذه الدراسة استنتاج أنه يمكن تنفيذ خطة البرنامج التعليمى التمهيدي المقترح لمزاولة مسابقة الحواجز فى المرحلة الاعدادية بامكانيات بسيطة فى حدود امكانيات المدارس مع اجراء تعديل لعدد الحواجز تبعاً لمساحة فناء المدرسة والاحتفاظ بالمسافات المقترحة بين الحاجز والآخر والبداية والنهاية كما هى .

التوصيات :

يمكن التوصية بادراج مسابقة الحواجز فى برنامج التربية الرياضية الخاص بالمرحلة الاعدادية باعتبارها مرحلة تمهيدية واعتبار المرحلة الثانوية مرحلة لمزاولة المهارة والارتقاء بها واستخدام الحاجز التعليمى المقترح أثناء التعليم مما يؤدي إلى سهولة التعليم .

المراجع العربية والأجنبية :

- ١ - أقبال عبد الحكيم جمال الدين : أثر تطوير طريقة التدريس على مستوى الاداء فى سباق ١٠٠م حواجز أنسات ، رسالة ماجستير غير منشورة ١٩٧٦ - جامعة حلوان .
- ٢ - ذكى درويش ، نبيله عبد الرحمن ، عائشة طوقان ، هانم رمضان ، سعدية شيحة : العاب القوى ، الحواجز والموانع ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٧م .
- ٣ - سميره أحمد الدرديرى : دراسة حول الاحماء فى سباق ١٠٠م حواجز أنسات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٧٤م جامعة حلوان .
- ٤ - سعدية عبد الجواد شيحة : المعادلات التنبؤية لزمن سباق ١٠٠م حواجز ، ٢٠٠م حواجز عدو لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية بحث منشور بمجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الرابع ، العدد الرابع ، ١٩٨١م .
- ٥ - سليمان على حسن ، ذكى محمد درويش ، أحمد محمد الخادم : التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار - دار المعارف .
- ٦ - سلوى موسى عسل : دراسة تحليلية للقياسات الجسمية والصفات البدنية للمتفوقات فى مسابقات الميدان والمضمار ، رسالة دكتوراه غير منشورة ١٩٨٠م .
- ٧ - فريال ابراهيم عبد الجواد زهران : تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصر المرونة على المستوى الرقمى للاداء فى سباق ١٠٠م حواجز ، بحث منشور بمجلة العلوم التربوية ، المجلد الاول - العدد الاول ، ابريل ١٩٨٥م مطبعة جامعة المنيا .
- ٨ - محمد السيد محمد خليل : أثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على المستوى الرقمى لمتسابقى ١١٠-٤٠٠م حواجز ، بحوث المؤتمر الدولى الرياضة للجميع فى الدول النامية يناير ١٩٨٥م ، المجلد الثالث .
- ٩ - محمود فتحى محمود محمد : أثر الطريقة الكلية والجزئية على الاداء وسرعة التعلم الحركى فى الحواجز ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ١٩٧٦م ، جامعة حلوان .

١٠ - نبيلة أحمد عبد الرحمن ، سالم عبد اللطيف سودان : تحليل برنامج مسابقات الميدان والمضمار بالمرحلة الاعدادية بمحافظة الاسكندرية ، بحث منشور بالمؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، ترشيد التربية البدنية والرياضية فى المرحلة السنية ١٢-١٦ سنة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية جامعة حلوان ١٩٨٢ م .

١١ - نبيلة أحمد عبد الرحمن ، عائشة أحمد زكى طوقان ، سعدية عبد الجواد شيحة : وضع برنامج مقترح لتعليم سباق الحواجز لتلميذات الصف الأول بالمرحلة الثانوية لمحافظة الاسكندرية ، بحوث المؤتمر (١) مؤتمر الرياضة للجميع ٥-١٧ مارس ١٩٨٤ م .

12 - Brown Patricia : The Hurdles In Championship Track and Field for Women , Parker Publishing Company , In C., west Nyack N. Y., 1978, P. 76 togl . 120.

13 - D.H.F.K., Tpackand Field Athleli, S : Tran . From German in to English . Extracts (Droft) , Leirzing : D.H. F.K. 1971 .

14 - James O . Dunaway , Sprts Itlustrstes Track and Field : Running Events . Philadelphia and New York : J .B. Lippencott. Company . 1972 .

15 - Thompson D., Modern Track and Field for Girls and woman, Fifth Printing Allyn and Bacon, Inc, London, 1976, P . 53 to 639 123, 162.

(الملخص باللغة العربية)

برنامج تمهيدى مقترح لتعليم سباق الحواجز
وتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الاعدادية
بنات (١٢-١٦) سنة

استهدفت الدراسة الى وضع برنامج تمهيدى مقترح لتعليم الحواجز وتنمية عناصر اللياقة (سرعة - رشاقة - مرونة) لتلميذات المرحلة الاعدادية . وتم تطبيقه على العينة قيد البحث والبالغ عددها ١٠٥ تلميذة قياس الأطوال (الطول الكلى ، طول الطرف السفلى ، طول الجذع من الجلوس) كقياسات انثروبومترية ، كما تم قياس كل من ٣٠ م سرعة ، ٥٠ م سرعة الرشاقة ، المرونة كقياسات بدنية .

وأشارت النتائج الى امكان تنفيذ البرنامج التمهيدي المقترح لمزاولة سباق الحواجز فى هذه المرحلة السنوية ، وفى ضوء نتائج البحث توصى الباحثان بادراج سباق الحواجز فى برنامج التربية الخاص بالمرحلة الاعدادية باعتبارها مرحلة تمهيدية .

ABSTRACT

A SUGGESTED INTRODUCTORY PROGRAMME FOR INSTRUCTING HURDLES RACE , AND FOR DEVELOPING ELEMENTS OF PHYSICAL TRAINING FOR GIRLS OF PREPARATORY STAGE (12-16) YEARS

* Dr. Samira Taha ** Dr. Amina Ahmed Mahmoud Afan

The study aimed at Specifying a suggested programme to instruct the hurdles and to develop physical Training such as (Speed - grace - flexibility) for female students , of the preparatory stage .

It was applied on the sample restricted by the research which its (105) female students , lengths measuring (nThe entire length - lower limb,s length - stem,s lenhth from sitting stste) . As an anthropometrical measures .

30m. Speed, 50m. grace and flexibility were measured as physiqes measure .

Results remarked the possibility of executing an introd - uctory programme for attempting the hurdles race of this perio-dical stage .

Through the light of the research,s results both the two researchers are recommending for including the hurdles race in the education programme , which limits the preparatory stage which is considered as an introductory stage .