فاعلية تدريبات الاطالة والتقصير على مستوى الانجاز لمهارة الوثب الطويل من الاقتراب القصير للأطفال من ٩-١٢ سنه

أ.د/ هـــالة علـى مـرسى
أ.د/ نجلة عبدالمنعم بحيري
أ.د/ عـــلا السـعيد عـليوه
الباحثة/أميـــرة علـى أحمـــد

مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو، حيث تشكل الركيزة الأساسية في تكوين شخصية الطفل وحياته المستقبلية، فالطفل هو الذخيرة التي يؤهلها المجتمع لتحمل المسئولية وارتياد آفاق المستقبل والتعامل مع متغيراته وحل مشكلاته، ومن ثم كانت رعايته والاهتمام به مطلب حيوي وأساسي لأي حركة تنموية تهدف إلى حياة أفضل للطفل من خبرات ومهارات.(٦: ١١٢)

يشير كلاً من ريم سويدي (٢٠٠٨م)، Allyn Bacon (٢٠٠١م) على أن المهارات الحركية الأساسية التى يكتسبها الطفل من السنة الأولى حتى اثنا عشر سنة متعددة ومتنوعة وتشتمل على مهارات حركية أساسية ينتقل فيها الجسم من مكان آخر مثل " المشي، الجري، الوثب، الحجل"، ومهارات حركية أساسية تؤدي من الثبات مثل "المرجحة، الانثناء، التكور، الرمي، اللقف، الركل، التوازن" وتعد ضرورية للألعاب المختلفة التى يقوم بها الأطفال.(٩: ٥٦)، (١٤: ١٠)

فمن خلال مسابقات ألعاب القوى للأطفال يمكننا تجريب وممارسة الحركات الرياضية الأساسية كالعدو (الجري) – الوثب – الرمي (الدفع) في جوا من المرح واللعب ومتطلبات بدنية بسيطة لأي طفل يشارك فيها، وقد أصبحت هناك حاجة ملحة لتطوير نموذج جديد من برامج الأطفال والتى تبرز فيه تحديد صياغة مفهوم جديد لألعاب القوى لتلبية الاحتياجات التنموية للأطفال لتحقيق الأهداف

الموضوعة كتنشيط عدد كبير من الأطفال في نفس الوقت، وتجريب أشكال متنوعة وأساسية لحركات ألعاب القوى، والمساهمة في تحقيق نتائج جيدة ليس مقصور فقط على الطفل الأقوى والأسرع. (١: ٦)

ويشير Field Roberts (٢٠٠٩م) إلى أن تدريبات "الإطالة والتقصير" تعتبر أحد المصطلحات التي تستخدم على نطاق واسع فى الرياضات التي تتطلب استخدام عنصر القدرة العضلية، وقد أصبحت تدريبات الإطالة والتقصير ضمن التدريب المعتاد فى معظم الدول المتقدمة ولكن النسبة المخصصة لتدريبات الإطالة والتقصير فى كل مرحلة من مراحل التدريب والوحدة التدريبية تختلف طبقاً لنوع المسابقة ومستوى الفرد الرياضي. (١٥: ١٣٥)

وتشير كلا من **عزة عبد المجيد (٢٠١٤م)(١٠)، حسين على(٢٠١٢م)(٨)، إيمان محمد (٢٠٠٠م)،(٧) أشرف جمعة (٢٠٠٠م) (٤)** الى اهميه ألعاب القوى للأطفال فى ثوبها الجديد بعد تبنى الاتحاد الدولى لألعاب القوى للأطفال هذا المشروع الرائع الذى أثرى على تعلم ورفع مستوى أداء الأطفال ومراعاة احتياجاتهم وميولهم، فمن خلال عمل الباحثة كمعلمة للتربية الرياضية ومتابعه اطفال مسابقات العاب القوى للاطفال وجدت ان كثير من المعلمين يتجاهلون القيام بتدريبات الاطاله – التقصير للاطفال وهذا مادفع الباحثه إلى عمل مسح مرجعى على العديد من المراجع العلميه والدراسات السابقه فى مجال مهارات مسابقات العاب القوى للاطفال، ومن هذا المنطلق تولدت الباحثه فكره الاهتمام بهذه التدريبات للأطفال(١٢:٩) سنه حيث ان هذه المرحله العمريه من أهم المراحل لتنميه الصفات البدنيه فى العاب القوى للاطفال خلال استخدام تدريبات الاطاله–التقصير

أهمية البحث:

يساعد البرنامج من خلال تمرينات الإطالة والتقصير في التغلب على أوجه القصور والأداء البطئ او السريع للتعب والاصابات المتكرره، ولذلك قامت الباحثه بتنفيذ البرنامج قيد البحث بما يتناسب مع طبيعه الحركه وفهم الخصائص العمريه للأطفال من خلال التركيز على العوامل البدنيه التي تساعد على تحقيق وتعزيز الأداء الفني والرياضى للأطفال.

هدف البحث:

يهدف للتعرف على فاعلية استخدام تدريبات الاطالة والتقصير على مستوى الانجاز لمهارة الوثب الطويل من الاقتراب القصير للاطفال.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً ومعدل تحسن نسبى بين متوسطى القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية ومستوى الانجاز لمهارة الوثب الطويل من الاقتراب القصير للاطفال قيد البحث.
- توجد فروق دالة إحصائياً ومعدل تحسن نسبى بين متوسطى القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية ومستوى الانجاز لمهارة الوثب الطويل من الاقتراب القصير للاطفال للأطفال قيد البحث.
- توجد فروق دالة إحصائياً ومعدل تحسن نسبى بين متوسطى القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.

المصطلحات المستخدمة فى البحث:

- **تدريبات الاطالة والتقصير:**"هو نوع من أنواع التدريبات المتدرجة والمؤثرة التى تستخدم في تنمية القدرة العضلية وتحسين السرعة لعضلات الرجلين والجذع والذراعين بوجه الخصوص". (٣ : ١٢٢)
- **ألعاب القوى للأطفال:**"هى برامج مقدمة من الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال مسابقات جديدة ومبتكرة تمكن الأطفال من اكتشاف الأنشطة الأساسية العدو – المشى – الوثب – الرمي – القفز – الدفع مساقات ألعاب القوى على شكل ألعاب سوف تزود الأطفال بفرصة التدريب على ألعاب القوى بشكل أفضل الطرق". (١ : ٧)

- **مستوى الانجاز الرقمي:** هو المحصلة النهائية لعملية إعداد المتسابق بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً والذى يعبر عن مستوى الأداء فى سباقات ألعاب القوى . (١١ : ٣٠)

الدراسات المرجعية:

هدفت دراسة **نورا إبراهيم (٢٠٢٢م)** (١٤) للتعرف على تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات الاطالة والتقصير وتأثيره على القدرة العضلية للرجلين والمستوى الرقمي لناشئات الوثب العالى، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٢٠) ناشئات تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي تجريبية وضابطة، ومن أهم النتائج تأثير البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الاطالة والتقصير على مستوى أداء القدرة العضلية للرجلين وعلى المستوى الرقمي للوثب العالى مما يوضح أهمية تمرينات الاطالة والتقصير ويوضح أهمية البرنامج المقترح.

هدفت دراسة **عزة على (٢٠١٤م)** (١٠): الى التعرف على تأثير برنامج مقترح باستخدام ألعاب تمهيدية مبتكرة على بعض مهارات ألعاب القوى لمرحلة الطفولة المتأخرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٣٥) تلميذ مجموعة تجريبية، وأظهرت النتائج تأثير إيجابي دال إحصائياً على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لألعاب القوى للأطفال لمرحلة الطفولة المتأخرة (٩ – ١٢) سنة (سباق الحواجز – الوثب – الرمي).

هدفت دراسة **هدير الغريب (٢٠١٩م)**(١٦) الى التعرف على تأثير استخدام خرائط المفاهيم المبرمجة على تعلم مهارات ألعاب القوى لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٥٠) تلميذة، وأظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية فى القياسات البعدية عن المجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث (أسلوب الأوامر)، مما يوضح أهمية إستخدام خرائط المفاهيم لتحقيق تفوق فى كافة متغيرات البحث للمجموعة التجريبية.

هدفت دراسة **هانم عبد الغني (٢٠١٧م)** (١٥) للتعرف على تأثير تدريبات دورة "الإطالة – تقصير" على تطوير القدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بالمستوى الرقمى لمسابقة الوثب الثلاثي،

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث الاساسية من (١٠) لاعبين، واظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي .

هدفت دراسة **حسين علي (٢٠١٢م)**(٨): للتعرف على فعاليات التعلم النشط فى تنمية مهارات ألعاب القوى للأطفال(عدو الحواجز – الوثب الطويل بالزانة – رمح الرمح للأطفال) سن ١٢ – ١٣ سنة بدولة الكويت، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من(٣٦) تلميذ بالطريقة العشوائية، واظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي فى الاختبار المعرفي والاختبارات المهارية لمهارات ألعاب القوى للأطفال لصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته وملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينه البحث:

اشتمل مجتمع البحث على أطفال من مدرسة شرشيمه تعليم أساسي بمركز ومدينه ههيا بمحافظة الشرقية بلغ عددهم (٥٠) طفل، تم سحب (١٠) أطفال للمجموعة الاستطلاعية وتقسيم (٤٠) طفل لمجموعتين بالتساوى كل منها (٢٠) طفل.

اعتداليه مجتمع البحث:

جدول (١)

المتوسط والوسيط والإنحراف ومعامل الإلتواء لمجتمع الدراسة في المتغيرات قيد البحث ن = ٥٠

المتغيرات			وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء
معدلات النمو		السن	سنه	٩,٢٥	٩,٠	٠,٤٣	١,٧١
		الطول	سم	١٤٦,١	١٤٦,٠	٠,٧٩	٠,٣١
		الوزن	كجم	٤٤,٠٨	٤٤,٠	٠,٧٩	٠,٣١
		الذكاء	درجة	١٤٦,٧٢	١٤٧,٠	٠,٧٩	١,٠٢ -
العناصر البدنية واختباراتها	**مرونة**	ثني الجذع من الوقوف	سم	٤,٢٩	٤,٠	٠,٤٣	٢.٠١
	السرعة الانتقالية	عدو ٣٠م بدء منطلق	ثانية	٤,٩٤	٥,٠	٠,٢٩	٠.٥٣ -
	قدرة عضلية للذراعين	رمى كرة طبية ٨٠٠ جرام	سم	٤,٣٤	٤,٣	٠,١٠	١.٣٣
	قدرة عضلية للرجلين	وثب عمودى سارجينت	سم	٩,١٠	٩,٠	٠,٧٧	٠.٤٠
	رشاقة	الجرى المتعرج	ثانية	٣٦,٩١	٣٧,٠	٠,٦٤	٠.٣٨ -
	توافق	الدوائر المرقمة	ثانية	٢٦,٩٧	٢٧,٠	٠,٦٣	٠.٠٩ -
	التوازن الثابت	وقوف على قدم واحدة	ثانية	٦,١٢	٦,٠	٠,٦٧	٠.٥٥
	التوازن المتحرك	باس المعدل الديناميكى	درجة	٤٧,٩٥	٤٨,٠	٢,٥١	٠.٠٥٠ -
متغيرات مهارية		وثب طويل من اقتراب قصير	متر	١,٥٦	١,٥	٠,٠٤	٠,٦٦

يتضح من جدول (١) قيمة معامل الالتواء إنحصرت بين (±٣) فى كل من (معدلات النمو، المتغيرات البدنية، المتغيرات المهارية)، حيث إنحصرت قيمة معامل الالتواء ما بين(٢,٠١ – ٠,٣١)، مما يدل على أن مجتمع البحث يتبع توزيعاً معتدلا في هذه المتغيرات قيد البحث.

التكافؤ بين المجموعتين التجريبيه والضابطه في متغيرات البحث:

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي للمجموعتين التجريبية

والضابطة فى المتغيرات قيد البحث (التكافؤ) ن١ = ن٢ = ٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
			سَ١	ع١	سَ٢	ع٢	
معدلات النمو	السن	سنه	٩,٤٠٠	٠,٥٠٣	٩,١٥٠	٠,٣٦٦	١,٧٩٨
	الطول	سم	١٤٦,١٥٠	٠,٧٤٥	١٤٦,٠٠٠	٠,٨٥٨	٠,٥٩٠
	الوزن	كجم	٤٤,١٥٠	٠,٧٤٥	٤٤,٠٠٠	٠,٨٥٨	٠,٥٩٠
	الذكاء	درجة	١٤٦,٧٠٠	٠,٨٠١	١٤٦,٦٠٠	٠,٧٥٤	٠,٤٠٦
المتغيرات البدنية	ثني الجذع من الوقوف	سم	٤,٢٥٠	٠,٤٤٤	٤,٣٥٠	٠,٤٣٢	٠,٧٢١
	عدو ٣٠م بدء منطلق	ثانية	٤,٩٠٥	٠,٢٥٠	٥,٠٠٥	٠,٣٥٣	١,٠٣٣
	رمى كره طبيه ٨٠٠ جرام	سم	٤,٣٤٠	٠,١١٤	٤,٣٦٠	٠,١٠٢	٠,٥٨٤
	وثب عمودى سارجينت	سم	٩,٠٥٠	٠,٨٢٦	٩,١٥٠	٠,٧٤٥	٠,٤٠٢
	الجرى المتعرج	ثانية	٣٦,٩٥٠	٠,٦٠٥	٣٦,٨٥٠	٠,٦٧١	٠,٤٩٥
	الدوائر المرقمة	ثانية	٢٦,٩٥٠	٠,٦٠٥	٢٧,٠٥٠	٠,٦٨٦	٠,٤٨٩
	وقوف على قدم واحدة	ثانية	٦,١٠٠	٠,٦٤١	٦,٢٥٠	٠,٧١٦	٠,٦٩٨
	باس المعدل الديناميكى	درجة	٤٧,٨٥٠	٢,٥٤٠	٤٨,٢٠٠	٢,٥٨٧	٠,٤٣٢
	وثب طويل من اقتراب قصير	متر	١,٥٥١	٠,٠٣٩	١,٥٥٩	٠,٠٣٦	٠,٦٧٤

*** قيمة "ت" الجدولية عند (٣٨، ٠,٠٥) = ٢,٠٢١**

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي لأطفال المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث.

اجهزة وادوات جمع البيانات

جهاز الرستاميتر لقياس الطول الشكلى للجسم (سم) – ميزان طبى لقياس الوزن – مسطرة خشبية مدرجة بالسنتيمتر لقياس المرونة – أطواق ملونة – كرات طبية مختلفة الأوزان والألوان – حبل مطاط – حفره الوثب – حواجز بلاستيكية ارتفاعات مختلفة – صافرة – علامات ارشادية، وأقمع ملونة – مقاعد سويدية – حواجز مقلوبة.

الدراسة الإستطلاعية:

قامت **الباحثة** بإجراء الدراسة الإستطلاعية فى يوم الاثنين ٢٠٢٣/٢/٢٠م على الأطفال بالمجموعة الاستطلاعية وعدد (١٠) أطفال من مجتمع البحث وأجريت الدراسة بهدف:

- إجراء المعاملات العلمية (الثبات – الصدق) للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وصلاحيتها.
- التأكد من فهم المساعدين لمهامهم خلال إجراءات البحث.

- **حساب معامل الصدق للإختبارات (البدنية والمهارية) قيد البحث:**

قامت الباحثة بتطبيق الإختبارات التى تقيس المتغيرات البدنية والمهارية على عينة الدراسة الإستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/١/١٦، ثم قامت بتطبيق نفس الإختبارات وبنفس الظروف على (مجموعة مميزة) ثم حساب الصدق بإستخدام صدق التمايز كما يتضح فى جدول (٤).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن١ = ن٢ = ١٠

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
			سَ١	ع١	سَ٢	ع٢	
اختبارات بدنية ومهارية	**ثني الجذع من الوقوف**	سم	٧,٤٠٠	٠,٩٦٦	٤,٢٠٠	٠,٤٢٢	*٩,٦٠٠
	عدو ٣٠م بدء منطلق	ثانية	٣,٩٣٠	٠,٢٨٣	٤,٨٨٠	٠,٢٣٠	*٨,٢٣٨
	رمى كرة طبية ٨٠٠ جرام	سم	٦,١٠٠	٠,٤٥٩	٤,٣٢٠	٠,١١٤	*١١,٨٩٣
	وثب عمودى سارجينت	سم	١٣,٠٠٠	١,٦٣٣	٩,٢٠٠	٠,٧٨٩	*٦,٦٢٦
	الجرى المتعرج	ثانية	٣١,٨٠٠	١,٠٣٣	٣٧,١٠٠	٠,٧٣٨	*١٣,٢٠٤
	الدوائر المرقمة	ثانية	٢٤,٥٠٠	٠,٥٢٧	٢٦,٨٠٠	٠,٦٣٢	*٨,٨٣٥
	وقوف على قدم واحدة	ثانية	١٣,٨٠٠	٢,٨٩٨	٦,٠٠٠	٠,٦٦٧	*٨,٢٩٤
	باس المعدل الديناميكى	درجة	٥٦,٩٠٠	١,٦٦٣	٤٧,٧٠٠	٢,٢٦٣	*١٠,٣٥٨
	وثب طويل من اقتراب قصير	متر	٢,٤٧٥	٠,٤٠٩	١,٦١٠	٠,٠٤٦	*٦,٦٤٥

*** قيمة "ت" الجدولية عند (٠,٠٥) = ٢,١٠١**

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، مما يدل على تمتع هذه الإختبارات بدرجة عالية من الصدق.

- **حساب معامل الثبات للإختبارت "البدنية والمهارية" قيد البحث:**

تم إيجاد ثبات الإختبارات المستخدمة فى الدراسة بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه بفاصل زمنى قدره (١٥) يوم بين التطبيقين وهو ما يتضح فى جدول (٥).

جدول (٥)

معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثانى فى الإختبارات (البدنية والمهارية) قيد البحث ن = ١٠

	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معاملات الإرتباط
			سَ١	ع١	سَ٢	ع٢	
إختبارات بدنية ومهارية	ثني الجذع من الوقوف	سم	٤,٢٠٠	٠,٤٢٢	٤,٣٠٠	٠,٤٨٣	٠,٧٦٤*
	عدو ٣٠م بدء منطلق	ثانية	٤,٨٨٠	٠,٢٣٠	٤,٨٣٠	٠,٢٥٤	٠,٧٩١*
	رمى كرة طبية ٨٠٠ جرام	سم	٤,٣٢٠	٠,١١٤	٤,٣٥٠	٠,١٨٤	٠,٩٠٤*
	وثب عمودى سارجينت	سم	٩,٢٠٠	٠,٧٨٩	٩,٣٠٠	٠,٦٧٥	٠,٩١٨*
	الجرى المتعرج	ثانية	٣٧,١٠٠	٠,٧٣٨	٣٧,٠٠٠	٠,٦٦٧	٠,٩٠٤*
	الدوائر المرقمة	ثانية	٢٦,٨٠٠	٠,٦٣٢	٢٦,٧٠٠	٠,٤٨٣	٠,٨٧٣*
	وقوف على قدم واحدة	ثانية	٦,٠٠٠	٠,٦٦٧	٦,١٠٠	٠,٥٦٨	٠,٨٨١*
	باس المعدل الديناميكى	درجة	٤٧,٧٠٠	٢,٢٦٣	٤٧,٤٠٠	١,٥٧٨	٠,٩٤٠*
	وثب طويل من اقتراب قصير	متر	١,٦١٠	٠,٠٤٦	١,٦٢٥	٠,٠٧٥	٠,٨٠١*

*** قيمة "ر" الجدولية عند (٨، ٠,٠٥) = ٠,٦٣٢**

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند (٠,٠٥) بين التطبيقين الأول والثانى للإختبارات التى تقيس المتغيرات (البدنية والمهارية) وأن قيم معاملات الإرتباط تراوحت ما بين (٠,٧١٩ – ٠,٩٤٧)، مما يدل على تمتع هذه الإختبارات بدرجة عالية من الثبات.

البرنامج التدريبى المقترح لألعاب القوى للأطفال: (الإطالة والتقصير)

- **الهدف من البرنامج:** يهدف تدريب الاطفال بإستخدام تدريبات الإطالة والتقصير.
- **أسس وضع البرنامج:**

- مراعاة التنوع فى البرنامج لتجنب الشعور بالملل والرتابة والاكتئاب.
- مناسبة التمرينات فى كل مرحلة من البرنامج وفق القدرات الموجودة للأطفال وخصائص مرحلة .
- مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال قيد البحث.
- مراعاة التدرج فى الأحمال المناسبة لمرحلة (٩ – ١٢) سنة للأطفال.
- تميز البرنامج بالمرنة وقبوله العديل.
- مراعاة التدرج فى البرنامج من السهل إلى الصعب.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة خلال فترة تنفيذ البرنامج.

محتوى البرنامج التدريبى المقترح:

١- **تدريبات الإحماء والتهدئه البدنيه والاطاله:** وتهدف الى اعداد الطفل اعداد بدنيا وبطريقه منظمه ومتدرجه لتحمل اعباء الحمل خلال الجزء الرئيسى .

٢- **تدريبات الجزء الرئيسى (الاطاله والتقصير)** : قامت الباحثه بناء على تحديد متغيرات البحث الاساسيه وتحديد الاختبارات الملائمه لطبيعه البحث وتحديد كافه الجوانب الرئيسيه للبرنامح وايضا القيام بعمل المسح المرجعى للمراجع قامت الباحثه بوضع التدريبات المقترحه داخل استماره استطلاع رأى الخبراء مرفق (٦) ومراعاه الاضافه والحذف بما يتناسب مع راى الخبراء وتم تحديد

درجه اتفاق ٧٠٪ على الاقل ثم عرضها على الخبراء التى تناسب المرحله العمريه للتلاميذ من ٩_١٢سنه

٣- **التدريبات المهاريه:** وتشتمل على بعض التدريبات الخاصه بمسابقات ألعاب القوى للاطفال ويتم التركيز على الجانب المهارى وتصحيح الأخطاء وتحسين مستوى الإنجاز الرقمى لمسابقات العاب القوى.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة البرنامج الاحصائي (SPSS) والذى يشتمل على المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- الوسيط- اختبار (T) معدل التغير (التحسن) -معامل الالتواء- معامل الارتباط..

أولا: عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أطفال المجموعة التجريبية فى المتغيرات (البدنية، المهارية) قيد البحث **ن = ٢٠**

	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
			سَ١	ع١	سَ٢	ع٢	
المتغيرات البدنية والمهارية	ثني الجذع من الوقوف	سم	٤,٢٥٠	٠,٤٤٤	١١,١٥٠	٠,٨٧٥	*٢٦,٤٨١
	عدو ٣٠م بدء منطلق	ثانية	٤,٩٠٥	٠,٢٥٠	٣,٩٠٠	٠,٢٦٤	*١١,٩٤٦
	رمى كرة طبية ٨٠٠ جرام	سم	٤,٣٤٠	٠,١١٤	٦,٧١٠	٠,٤٢٠	*٢٥,٢٧٢
	وثب عمودى سارجينت	سم	٩,٠٥٠	٠,٨٢٦	١٥,١٠٠	٠,٧١٨	*٢٣,٦١١
	الجرى المتعرج	ثانية	٣٦,٩٥٠	٠,٦٠٥	٣١,٤٥٠	١,٠٥٠	*١٩,٩٠٩
	الدوائر المرقمة	ثانية	٢٦,٩٥٠	٠,٦٠٥	٢٤,٢٠٠	٠,٨٣٤	*١١,٠٠٠
	وقوف على قدم واحدة	ثانية	٦,١٠٠	٠,٦٤١	١٢,٦٠٠	١,٦٣٥	*١٧,٧٤٣
	باس المعدل الديناميكى	درجة	٤٧,٨٥٠	٢,٥٤٠	٦٦,٥٠٠	١,٧٣٢	*٢٦,٢٠٠
	وثب طويل من اقتراب قصير	متر	١,٥٥١	٠,٠٣٩	٢,٢٧٥	٠,٣٦٣	*٨,٩٦٨

*** قيمة "ت" الجدولية عند (١٩، ٠,٠٥) = ٢,٠٩٣**

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى كل من (المتغيرات البدنية والمهارية) لأطفال المجموعة التجريبية وذلك لصالح متوسط القياس البعدي.

جدول (٧)

مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أطفال المجموعة التجريبية فى المتغيرات (البدنية، المهارية) قيد البحث ن = ٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	مُعدل التحسن النسبي %
المتغيرات البدنية والمهارية	**ثني الجذع من الوقوف**	سم	٤,٢٥٠	١١,١٥٠	٦,٩٠	%١٦٢,٤
	عدو ٣٠م بدء منطلق	ثانية	٤,٩٠٥	٣,٩٠٠	١,٠١ -	%٢٥,٨
	رمى كرة طبية ٨٠٠ جرام	سم	٤,٣٤٠	٦,٧١٠	٢,٣٧	%٥٤,٦
	وثب عمودى سارجينت	سم	٩,٠٥٠	١٥,١٠٠	٦,٠٥	%٦٦,٩
	الجرى المتعرج	ثانية	٣٦,٩٥٠	٣١,٤٥٠	٥,٥٠ -	%١٧,٥
	الدوائر المرقمة	ثانية	٢٦,٩٥٠	٢٤,٢٠٠	٢,٧٥ -	%١١,٤
	وقوف على قدم واحدة	ثانية	٦,١٠٠	١٢,٦٠٠	٦,٥٠	%١٠٦,٦
	باس المعدل الديناميكى	درجة	٤٧,٨٥٠	٦٦,٥٠٠	١٨,٦٥	%٣٩
	وثب طويل من اقتراب قصير	متر	١,٥٥١	٢,٢٧٥	٠,٧٢	%٤٦,٧

يتضح من جدول (٧) أن هناك معدل تحسن نسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات(البدنية، المهارية) لصالح متوسط القياس البعدي لدى أطفال المجموعة التجريبية

عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أطفال المجموعة الضابطة فى المتغيرات (البدنية، المهارية) قيد البحث ن = ٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
			سَ١	ع١	سَ٢	ع٢	
المتغيرات البدنية والمهارية	ثني الجذع من الوقوف	سم	٤,٣٥٠	٠,٤٣٢	٦,٥٥٠	٠,٨٨٧	*١٠,٠٥٣
	عدو ٣٠م بدء منطلق	ثانية	٥,٠٠٥	٠,٣٥٣	٤,٣٩٥	٠,١٣٩	*٧,٠٥٩
	رمى كرة طبية ٨٠٠ جرام	سم	٤,٣٦٠	٠,١٠٢	٥,٦٥٠	٠,٤٠١	*١٣,٦٢٢
	وثب عمودى سارجينت	سم	٩,١٥٠	٠,٧٤٥	١١,٣٠٠	١,١٧٤	*٦,٥٨٢
	الجرى المتعرج	ثانية	٣٦,٨٥٠	٠,٦٧١	٣٥,٠٥٠	٠,٩٩٩	*٦,٠٩٠
	الدوائر المرقمة	ثانية	٢٧,٠٥٠	٠,٦٨٦	٢٥,٢٠٠	٠,٦٩٦	*٩,٤٥٤
	وقوف على قدم واحدة	ثانية	٦,٢٥٠	٠,٧١٦	٨,٨٠٠	٠,٦١٦	*٢٢,٣٤٢
	باس المعدل الديناميكى	درجة	٤٨,٢٠٠	٢,٥٨٧	٥٧,٧٠٠	١,٤٥٥	*١٤,١٦٢
	وثب طويل من اقتراب قصير	متر	١,٥٥٩	٠,٠٣٦	١,٨٠٣	٠,١٠١	*١٢,٤٧٠

*** قيمة "ت" الجدولية عند (١٩، ٠,٠٥) = ٢,٠٩٣**

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى (المتغيرات البدنية والمهارية) لأطفال المجموعة الضابطة لصالح متوسط القياس البعدي.

جدول (٩)

مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أطفال المجموعة الضابطة فى المتغيرات (البدنية، المهارية) قيد البحث ن = ٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	مُعدل التحسن النسبي %
المتغيرات البدنية والمهارية	ثني الجذع من الوقوف	سم	٤,٣٥٠	٦,٥٥٠	٢,٢٠	%٥٠,٦
	عدو ٣٠م بدء منطلق	ثانية	٥,٠٠٥	٤,٣٩٥	- ٠,٦١	%١٣,٩
	رمى كرة طبية ٨٠٠ جرام	سم	٤,٣٦٠	٥,٦٥٠	١,٢٩	%٢٩,٦
	وثب عمودى سارجينت	سم	٩,١٥٠	١١,٣٠٠	٢,١٥	%٢٣,٥
	الجرى المتعرج	ثانية	٣٦,٨٥٠	٣٥,٠٥٠	- ١,٨٠	%٥,١
	الدوائر المرقمة	ثانية	٢٧,٠٥٠	٢٥,٢٠٠	- ١,٨٥	%٧,٣
	وقوف على قدم واحدة	ثانية	٦,٢٥٠	٨,٨٠٠	٢,٥٥	%٤٠,٨
	باس المعدل الديناميكى	درجة	٤٨,٢٠٠	٥٧,٧٠٠	٩,٥٠	%١٩,٧
	وثب طويل من اقتراب قصير	متر	١,٥٥٩	١,٨٠٣	٠,٢٤	%١٥,٧

يتضح من جدول (٩) أن هناك معدل تحسن نسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى كل من المتغيرات (البدنية، المهارية) لصالح متوسط القياس البعدي لدى أطفال المجموعة الضابطة .

عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي لدى أطفال المجموعتين التجريبية

والضابطة فى المتغيرات (البدنية، المهارية) قيد البحث ن١ = ن٢ = ٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
			سَ١	ع١	سَ٢	ع٢	
المتغيرات البدنية والمهارية	ثني الجذع من الوقوف	سم	١١,١٥٠	٠,٨٧٥	٦,٥٥٠	٠,٨٨٧	*١٦,٥١٠
	عدو ٣٠م بدء منطلق	ثانية	٣,٩٠٠	٠,٢٦٤	٤,٣٩٥	٠,١٣٩	*٧,٤٢٤
	رمى كرة طبية ٨٠٠ جرام	سم	٦,٧١٠	٠,٤٢٠	٥,٦٥٠	٠,٤٠١	*٨,١٦٣
	وثب عمودى سارجينت	سم	١٥,١٠٠	٠,٧١٨	١١,٣٠٠	١,١٧٤	*١٢,٣٤٦
	الجرى المتعرج	ثانية	٣١,٤٥٠	١,٠٥٠	٣٥,٠٥٠	٠,٩٩٩	*١١,١١٠
	الدوائر المرقمة	ثانية	٢٤,٢٠٠	٠,٨٣٤	٢٥,٢٠٠	٠,٦٩٦	*٤,١١٩
	وقوف على قدم واحدة	ثانية	١٢,٦٠٠	١,٦٣٥	٨,٨٠٠	٠,٦١٦	*٩,٧٢٧
	باس المعدل الديناميكى	درجة	٦٦,٥٠٠	١,٧٣٢	٥٧,٧٠٠	١,٤٥٥	*١٧,٤٠٠
	وثب طويل من اقتراب قصير	متر	٢,٢٧٥	٠,٣٦٣	١,٨٠٣	٠,١٠١	*٥,٦٠٦

*** قيمة "ت" الجدولية عند (٣٨، ٠,٠٥) = ٢,٠٢١**

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فـ(المتغيرات البدنية،المهارية) وذلك لصالح متوسط القياس البعدي لأطفال المجموعة التجريبية قيد البحث.

جدول (١١)

مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياس البعدي لأطفال المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات (البدنية، المهارية) قيد البحث ن١ = ن٢ = ٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الفرق بين المتوسطين	مُعدل التحسن النسبي %
المتغيرات البدنية والمهارية	ثني الجذع من الوقوف	سم	١١,١٥٠	٦,٥٥٠	٤,٦٠	%٧٠,٢
	عدو ٣٠م بدء منطلق	ثانية	٣,٩٠٠	٤,٣٩٥	٠,٥٠ -	%١٢,٧
	رمى كرة طبية ٨٠٠ جرام	سم	٦,٧١٠	٥,٦٥٠	١,٠٦	%١٨,٨
	وثب عمودى سارجينت	سم	١٥,١٠٠	١١,٣٠٠	٣,٨٠	%٣٣,٦
	الجرى المتعرج	ثانية	٣١,٤٥٠	٣٥,٠٥٠	٣,٦٠ -	%١١,٤
	الدوائر المرقمة	ثانية	٢٤,٢٠٠	٢٥,٢٠٠	١,٠٠ -	%٤,١
	وقوف على قدم واحدة	ثانية	١٢,٦٠٠	٨,٨٠٠	٣,٨٠	%٤٣,٢
	باس المعدل الديناميكى	درجة	٦٦,٥٠٠	٥٧,٧٠٠	٨,٨٠	%١٥,٣
	وثب طويل من اقتراب قصير	متر	٢,٢٧٥	١,٨٠٣	٠,٤٧	%٢٦,٢

يتضح من جدول (١١) أن هناك معدل تحسن نسبي بين متوسطي درجات القياس البعدي لأطفال المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (البدنية، المهارية)، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي لدى أطفال المجموعة التجريبية قيد البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى فى كل من المتغيرات (البدنية والمهارية) لأطفال المجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدى، حيث كان أكبر معدل للنتحسن فى اختبار (ثنى الجذع من الوقوف) بمعدل تحسن يبلغ (١٦٢,٤%) بينما كان أقل معدل تحسن (١١,٤%) وذلك فى اختبار (الدوائر المرقمة)، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه **بسطويسى أحمد (١٩٩٩م)** إلى أن تدريبات الاطاله والتقصير واستخدام (الاطالة والتقصير) عاملين هامين فى تحسين القدرة العضلية وذلك من خلال الانقباض العضلي المركزى بانقباض آخر مركزى ، وهذا ما يطلق

عليه دورة الإطالة والتقصير وبذلك ينظر Alford إلى العمل البليومترك كنظام تمرينات خاصة وإظهار القدرة المطاطية عن طريق العمل الانبساطي والانعكاسي لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزاوج أعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة العضلية

وفى هذا الصدد تتفق نتائج الدراسات المرجعية التى تناولت المهارات الأساسية لألعاب القوى للأطفال وفى هذا السياق منها دراسة **إيمان محمد (٢٠٠٠م)**(٧)، ودراسة **أشرف جمعه (٢٠١١م)**(٤)، ودراسة **حسين علي (٢٠١٢م)**(٨)، ودراسة **عزة عبد المجيد (٢٠١٤م)**(١٠)، ودراسة **انجى فايز (٢٠١٥م)**(٥)، وتتفق هذه الدراسات المرجعية على أهمية تناول المهارات الأساسية لألعاب القوى للأطفال لتنمى العناصر الأساسية لمعظم ما تحتاجه المهارات فى هذه المرحلة العمرية من العمر (٩ – ١٢) سنة من قوة وقدرة عضلية وإطالة وتقصير وسرعة.

وتعزى الباحثه هذه الفرق ونسب تحسن بين القياسات قيد البحث ولصالح القياس البعدى الى فاعليه البرنامج التدريبى والذى كان موجه لتطوير الاطاله والتقصير والتمرينات المختاره الى الارتقاء بمستوى القدره العضليه للرجلين والمستوى المهارى للمهارات قيد البحث وسباقاتهم اضافه الى احتواء تمرينات الاطاله والتقصير المتنوعه للرجلين والتي تم تنوعها وتوزيعها خلال البرنامج بطريقه علميه سليمه ومنتظمه وتقنين حمل التدريب بمكوناته الثلاثه(الشده–الحجم–الكثافه)،كما اهتمت الباحثه بالتقنين الفردى والاطلاع على المستوى والقدره البدنيه لدى الأطفال للعمل لكل منهم على الارتفاعات في الصناديق وفى المقاعد او في الحواجز او باستخدام الكرات الطبيبه وبعض الاثقال الخفيفه، حيث تعمل على استشاره الوحدات الحركيه، مما يؤدى الى اشتراك عدد كبير منها ينتج عنه انقباض قوى وسريع ويعمل على زياده الأداء، ويحدث ذلك خلال الانقباض الطويل في الوثب وتقصير زمن ملامسه القدمين للأرض، ومن هنا اكتسب الطفل زمن الانقباض العضلى في هذه الأطراف واكتساب أداء مهارى متميز فى الوثب.

وبالتالي يتحقق صحة الفرض الأول الذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً ومعدل تحسن نسبى بين متوسطى القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية ومستوى الانجاز لمسابقات الوثب الطويل من الاقتراب القصير للأطفال قيد البحث".

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى فى كل من المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لدى أطفال المجموعة الضابطة لصالح متوسط القياس البعدى، حيث كان أكبر معدل تحسن فى اختبار المرونة (ثنى الجذع من الوقوف) بمعدل تحسن يبلغ (٥٠,٦%) ، وتعزى **الباحثة** التحسن فى القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة فى العناية بأهمية التكرارات وعددها وتقنياتها والراحات البينية والاهتمام بالراحة بين المجموعات، إضافة لتأثر الكثير من المدربين بأهمية الاستعانة بالألعاب لمشروع الاتحاد الدولى للأطفال فى ألعاب القوى والذى قدم الكثير وما هو جعل هناك طفرة مقدمة من هذا الاتحاد إلى كافة المدربين، إضافة لأهمية مراعاة عمل المسارات العضلية والمسارات العصبية وفقاً لطبيعة ومسارات الأداء المهاري الفنى للمهارة أيضاً، وبذلك تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة **فاطمة نعمان(٢٠١٧)(١٢)،أحمد المفتى(٢٠١٨م)(٢)، نهال عبد السلام (٢٠٢٠م)(١٣)، هدير الغريب(٢٠١٩م)(١٦)** ، على أهمية المهارات الأساسية لألعاب القوى للأطفال لتنامى ارتفاع العناصر الأساسية لمعظم ما تحتاجه هذه المهارات فى هذه المرحلة العمرية من العمر(٩ – ١٢) سنة من قوة وقدرة عضلية وإطالة وتقصير وسرعة

وفى هذا الصدد يكون الفارق فى الاهتمام بما يتم اختياره من طرق أو أساليب التدريب وبما يتوافق مع ما يناسب الأطفال فى هذه المرحلة وفقاً لقدراتهم ووفقاً للمرحلة العمرية سنيا وكخصائص مراحل النمو والمرحلة التى يمروا بها وما هو الهدف المنشود، وهل هناك مشكلة أو هدف آخر محدد ليتم الاختيار بما هو الأفضل فى التدريب وتحقيق فارق عما هو عليه المستوى الموجود والمحقق وفى هذا السياق مجتمع كثير من المتخصصين على أن هناك أهمية للألعاب وتأثيرها المتميز سواء تعليمياً أو تدريبياً، وقد يكون فى تدريسياً لن يكون كما هو ما يكون تم التخطيط له وفق علم التدريب واختيار

طريقة أو الوسيلة الحديثة المناسبة فى التدريب لتحقيق الهدف المنشود، ومن خلال العرض السابق يتضح صحة الفرض الثاني الذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً ومعدل تحسن نسبى بين متوسطى القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية ومستوى الانجاز لمسابقات الوثب الطويل من الاقتراب القصير للأطفال قيد البحث".

جـ- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من المتغيرات البدنية والمهارية ولذلك لصالح متوسط القياس البعدى لأطفال المجموعة التجريبية قيد البحث، حيث كان أكبر معدل تحسن فى اختبار المرونة (ثنى الجذع أماماً من الوقوف) بمعدل تحسن يبلغ (٧٠,٦%) بينما كان أقل معدل تحسن (٤,١%) وذلك فى اختبار (الدوائر المرقمة)، وتعزى **الباحثة** التفوق فى هذه الدراسات فى مستوى التحسن بين المجموعة التجريبية والتى تناولت (الاطالة والتقصير) وأيضا استخدمت التدريب البليومترى، عن ما تم فى المجموعة الضابطة بالرغم من ما تم الاشارة إليه فى مناقشة الفرض الثاني عن تحسن نسبى لكن لا يقارن فى المتغيرات قيد البحث بما حققته القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية، وهنا كانت استفادت كثيرة وحرصاً على استخدامها (التخطيط للبرنامج قدي البحث للمجموعة التجريبية) والاهتمام بالانقباض العضلى المركزى والانقباض المركزى والاهتمام بدورة الاطالة والتقصير والمطاطية عن طريق العمل الانبساطى والانعكاسى تدريب الإطالة والتقصير ونوعية التمارين المستخدمة والمسارات العضلية والعصبية وفق لطبيعة الأداء الأمثل لمهارة الوثب للأطفال وتم ذلك ليس على القدرة العضلية للرجلين فقط بل وعلى القدرة العضلية للذراعين فى المجموعة التجريبية.

هذا إضافة لمراعاة الفروق الفردية والقدرات لكل طفل، مما لا يجعل هناك حمل يؤدى إلى إصابات، وقد أكدت الدراسات المرجعية التى تناولتها الباحثة فى مناقشة الفرض الأول بأهمية ما تم من خلال (الإطالة – التقصير) للأطفال، إضافة للحرص على تحقيق مستوى بدني رائع للأطفال،

ويؤكد على ذلك "**طلحه حسام** "(١٩٩٧م) ان تدريبات الاطاله والتقصير هي همزه الوصل بين كل من القوه العضليه والقدره من حيث انه المدخل الرئيسى لتحسين مستوى الأداء.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث الذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً ومعدل تحسن نسبى بين متوسطى القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث".

الإستنتاجات:

-توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسيين القبلي والبعدى فى كل من (المتغيرات البدنية – والمهارية) لدى أطفال المجموعة التجريبية وذلك لصالح متوسط القياس البعدى، حيث كان أكبر معدل للتحسن فى اختبار ثنى الجذع من الوقوف، بمعدل تحسن يبلغ (١٦٢,٤%) بينما كان أقل معدل تحسن (١١,٤%) وذلك فى اختبار (الدوائر المرقمة).

-توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى(المتغيرات البدنية والمهارية) لأطفال المجموعات الضابطة لصالح متوسط القياس البعدى، حيث كان أكبر معدل التحسن فى اختبار المرونة (ثنى الجذع من الوقوف) بمعدل تحسن يبلغ (٥٠,٦%) بينما كان أقل معدل تحسن (٢,٥%) فى مهارة (وثب إقتراب قصير).

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى (المتغيرات البدنية والمهارية) لصالح متوسط القياس البعدى لأطفال المجموعة التجريبية قيد البحث، حيث كان أكبر معدل تحسن فى اختبار المرونة (ثنى الجذع أماماً من الوقوف) بمعدل تحسن يبلغ (٧٠,٦%) بينما كان أقل معدل تحسن (٤,١%) وذلك فى اختبار (الدوائر المرقمة).

التوصيات:

- أهمية تطبيق البرنامج التعليمي قيد البحث فى المؤسسات التعليمية المهتمة بألعاب القوى للأطفال.

- تشجيع الجهات المعنية لبذل مجهود أكثر فى تطوير الأدوات المبتكرة للمهارات الأساسية فى ألعاب القوى للأطفال بما يجب توافره من (الدقة – الأمن والسلامة – اقتصادية التكلفة – اقتصادية الجهد – اقتصادية الوقت (الزمن).
- استخدام تمرينات (الاطاله والتقصير) للمهارات الاساسيه التى تعتمد على الرجلين والذراعين فى انشطه رياضيه أخرى.

أولاً: المراجع العربية:

١. **الاتحاد الدولى لألعاب القوى (٢٠٠٦م):** ألعاب القوى للأطفال، مسابقات الفرق، مرشد تطبيقي لأنشطة ألعاب القوى للأطفال، الإتحاد الدولي لألعاب القوى، القاهرة.

٢. **أحمد فوزي عبدالله عبد الغني (٢٠١٨م):** تأثير استخدام مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في تعليم بعض المهارات الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لمرحلة ما قبل المدرسة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

٣. **أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك (١٩٩٦م):** القياس في المجال الرياضى، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

٤. **أشرف جمعه بدير (٢٠١١م):** تأثير برنامج الألعاب الصغيرة على معدل الكفاءة الصحية وبعض المهارات الأساسية فى مسابقات ألعاب القوى لتلاميذ المرحلة الإبتدائية الأزهرية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية.

٥. **انجى فايز نعمان حسان (٢٠١٥م):** تأثير برنامج تعليمي بإستخدام الأدوات الغرضية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى ألعاب القوي للمرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

٦. **ايلين وديع فرج (٢٠٠٤م):** خبرات فى الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٧. **إيمان محمد نصر (٢٠٠٠م):** تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة المبتكرة على تطوير القدرات الحركية وبعض المهارات الاساسية في ألعاب القوى لمرحلة رياض الأطفال، مجلة البحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

٨. **حسين على أحمد السعيد (٢٠١٢م):** فعالية التعلم النشط فى تنمية بعض الجوانب المعرفية والمهارية لمهارات ألعاب القوى للأطفال بدولة الكويت، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٩. **ريم سويد عبد المحسن العجمى (٢٠٠٨م):** فاعلية الألعاب التمهيدية بالجزء الرئيسى لدرس التربية الرياضية على بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٠. **عزة عبد المجيد على عبد العزيز (٢٠١٤م):** برنامج مقترح باستخدام ألعاب تمهيدية مبتكرة على بعض مهارات ألعاب القوى لمرحلة الطفولة المتأخرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١١. **عويس على الجبالي (١٩٩٨م):** سلسلة المناهج النمطية منهاج ألعاب القوى، المجلس الأعلى للشباب والرياضة.

١٢. **فاطمة منذر نعمان العمر (٢٠١٧م):** تأثير برنامج ترويحي باستخدام أدوات مبتكرة على المهارات الأساسية في ألعاب القوى بدولة الكويت، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضلية بنات، جامعة الزقازيق.

١٣. **نهال نصيف محمود عبد السلام (٢٠٢٠م):** أثر استخدام خرائط المفاهيم المبرمجة على تعليم مهارات ألعاب القوى لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٤. **نورا عمران إبراهيم (٢٠٢٢م):** تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات الاطالة والتقصير على القدرة العضلية للرجلين والمستوى الرقمي لناشئات الوثب العالى بدولة الكويت، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٥. **هانم إبراهيم عبد الغنى (٢٠١٧م):** تأثير تدريبات دورة "الإطالة – تقصير" على تطوير القدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بالمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة بنها.

١٦. **هدير عبد العال محمد الغريب (٢٠١٩م):** فاعلية برنامج للألعابب الترويحية المتنوعة لبعض المهارات الأساسية لألعاب القوى للأطفال، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

ثانيا المراجع الاجنبية:

١٧. **Allyn & Bacon (٢٠٠١):** Fundamental motor skills, a chapter (١٥) handbooks cutback, Edu, nubile/power point/ mike chapter ١٥.

١٨. **Field Roberts, S.O. (٢٠٠٩):** "Weight Training", ٢nd ed., Human Kinetics publishers, Inc., WCB Mc Grow-Hill.