



## تأثير استخدام برنامج ألعاب القوى للأطفال على بعض القدرات البدنية والرضا الحركي لدى الأطفال الممارسين لرياضة التنس الارضى من ٨ - ١١ سنة

أ.م.د/ الشيماء جابر علي الديب

استاذ مساعد بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان.

م.د/ علياء عماد الدين فخري الشرفاوي

مدرس بقسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان.

### مقدمة البحث :

ألعاب القوى أم الألعاب وعروس الأولمبياد ، وهي الأساس التي تقوم عليه أي لعبة أخرى لما تحتويه على عناصر لياقة بدنية مختلفة ومهارات متنوعة والتي تكون الأساس الحركي لأي لعبه أخرى ، فمعظم الألعاب لا تخلو من الجري أو الوثب أو الرمي وهي مهارات طبيعية موجودة في مسابقات ألعاب القوى ، بالإضافة إلى أنه يمكن أداء مسابقاتها بالأدوات البديلة السهلة ورخيصة التكاليف (٣) (٥ : ٣-٤).

ويعتبر الطفل محور إهتمام كافة المجتمعات ، ومستقبل أي مجتمع يتوقف على مدى الاهتمام وتهيئته وبناء قدراته . ومع التقدم السريع لعلم التدريب وتنوع طرقه وأساليبه ومن هذه الأساليب استخدام الألعاب التنافسية لما تحتويه على التشويق والتنافس بالإضافة إلى فوائدها المهارية والبدنية والصحية ، كما أنها تنمي الخلق وتكسب الطفل الصبر والعزيمة (١٦ : ٣٦٥) .

ويعد اللعب جزء هام من النشاط التدريبي ، حيث يشكل حيزاً مهماً في التدريب على المهارات الحركية والبدنية والوظيفية ، ويعتبر من المقومات التي يحتاج إليها البرنامج التدريبي للفئات العمرية المختلفة ، حيث يمكن وضع برامج تدريبية تعتمد على الألعاب وذلك للوصول إلى مستوى أداء متقدم (١٦ : ٣٦٥).

ويشير ( شنوف خالد وآخرون ) (٢٠١٩) إلى أن اللعب يعتبر من الأساليب التربوية الهامة الذي يستخدم لتنمية عناصر اللياقة البدنية والصفات الخلقية الحميدة . فالطفل بطبيعته الفطرية يكون ميالاً للعب ، حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته وإفراغ طاقته وإشباع حاجاته إلى اللهو والمرح والسرور ، وهذا يتطلب من المدرب الإستغلال الأمثل لهذا الإندفاع نحو اللعب وتوظيفه في تنمية عناصر اللياقة البدنية وذلك بالإستغلال المثل والمقنن للألعاب .حيث تكون مجموعة من الألعاب البسيطة والمنظمة والتي يمكن أن يشترك فيها أكثر من فرد ولا يشترط بها جنس أو مستوى بدني ويغلب عليها طابع التسلية والمرح (١٢).





ويرى ( محمد صوالحة ) ( ٢٠١٤ ) نقلاً عن ( ميلر ) ( ١٩٨٧ ) أن تحدي الآخرين ومنافستهم سواء كانوا أفراداً أو جماعات يُعد من سمات هذه المرحلة العُمرية ، كذلك يُصبح القفز والجري من النشطة المحببة . لذا يتوجب في هذه المرحلة أن يتم توفير الأمن والطمأنينة والمساحات المناسبة للعب . بالإضافة إلى أن تلك الألعاب والتي تتضمن الجري والقفز والتوازن والتصويب وتحريك الأطراف وباقي أعضاء الجسم تساعد الطفل على النمو الفسيولوجي ، بالإضافة إلى نمو الجهاز العضلي والعصبي فيصبح الجسم أكثر قدرة على أداء الوظائف المتصلة بأداء المهارات المتصلة بأداء المهارات المختلفة . كذلك مساعدة الطفل على إختيار النشاط الذي يتوافق مع قدراته ، وبالتالي التكيف مع الواقع الإجتماعي داخل بيئته ( ١٧ : ٩٧-١٠٠ ) .

وتتميز هذه المرحلة السنية بتطور النمو الحركي ، حيث يتمكن الطفل بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته والقدرة على التحكم فيها . كما تتسم حركاته بقدر من الرشاقة والسرعة والقوة ، وأهم ما يميز الطفل في هذه المرحلة سرعة الإستيعاب وتعلم الحركات الجديدة . ويؤثر النمو البدني على النمو الحركي ، فكلما تحسنت القدرات البدنية بصورة متسقة كلما أثر ذلك إيجابياً على مختلف النواحي الحركية عند الطفل ( ١٩ : ١٣٦ ، ١٣٥ ) .

ويعتبر الإتحاد الدولي لألعاب القوى من أوائل الإتحادات التي اهتمت ببرامج الأطفال ، حيث صمم برنامج خاص بالأطفال يتكون من أنشطة مرحة مع التركيز على تنمية اللياقة الأساسية وأسس المهارات الحركية ، ويبدأ هذا البرنامج من سن ( ٧ ) سنوات إلى ( ١٢ ) سنة . ويمكن ممارسة هذه المسابقات في مرحلة الطفولة المبكرة حيث أنها ترتبط بالحركة الطبيعية كالجري والوثب والرمي ، وتقدم بصورة مبسطة ومصغرة . وتتميز تلك المسابقات بالتنوع والإثارة والإبتكار ، حيث تمكن الأطفال من إكتشاف الأنشطة الأساسية مثل العدو والوثب والرمي ، بالإضافة إلى إمكانية إقامتها في أي مكان تتوفر فيه عوامل الإمن والسلامة . كذلك تهدف هذه المسابقات إلى تحسين الحالة الصحية والتفاعل الإجتماعي وتنمية روح المغامرة . فالبرنامج يقوم على أساس تنمية القدرات البدنية الأساسية (الرشاقة - التوازن - التوافق - السرعة - القدرة) بالإضافة إلى أسس المهارات الحركية (المشي - الجري - الوثب - القفز - الرمي) (٦)(٩) .

وتعتبر رياضة التنس من الرياضات المحبوبة والعالمية ، كما أنها تتصف بمجموعة من القيم الإجتماعية والتربوية الرفيعة فلا إحتكاك من أي نوع ولا عنف . كما أنها كرياضة فردية تنمي سمات نفسية مثل الإعتماد على النفس والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وروح الكفاح والتنافس من أجل حياة أفضل . فهي رياضة يقبل عليها الناس بهدف إكتساب اللياقة البدنية والمحافظة على مستواها ، حيث





يتطلب الأداء الحركي في التنس عددًا من الصفات البدنية الهامة مثل القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل والدقة . وبرنامج ألعاب القوى للأطفال يهتم بتنمية وتطوير قدرات الأطفال الحركية والبدنية بصورة سهلة وبسيطة ومرح (٢ : ٣) (٧ : ٢٣٢ - ٢٣٥) (١١) .

ومن خلال خبرة الباحثان في مجال التدريب التابع للإتحاد الدولي لألعاب القوى وتدريب التنس ، فكانت فكرة البحث في كيفية الإستفادة من هذه المسابقات في تنمية القدرات البدنية ومدى رضا الطفل عن حركاته وقدراته البدنية .

#### أهداف البحث :

يهدف البحث إلى إستخدام برنامج ألعاب القوى للأطفال وتأثيره على :

١- القدرات البدنية قيد البحث لدى الاطفال الممارسين لرياضة التنس من سن ٨ - ١١ سنة .

٢- الرضا الحركي لدى الاطفال الممارسين لرياضة التنس من سن ٨ - ١١ سنة .

#### فروض البحث :

١- توجد فروق داله إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق داله إحصائيًا بين القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

٣- توجد فروق داله إحصائيًا بين القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تحسين مستوى الرضا الحركي لصالح القياس البعدي .

٤- توجد فروق داله إحصائيًا بين القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تحسين مستوى الرضا الحركي لصالح المجموعة التجريبية .

#### إجراءات البحث :

##### أ- منهج البحث :

إستخدمت الباحثان المنهج التجريبي بإستخدام تصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين ( تجريبية - ضابطة ) ، وذلك لملائمة لطبيعة البحث .

##### ب- مجتمع البحث :

يتضمن اللاعبين بأكاديمية (أبتيام) للتنس، والذي تراوح عددهم (٣٠٠) لاعب مرفق ( ١٠ )

##### ج- عينة البحث :



تم إختيار عينه عمدية وعددهم ( ٤٢ ) طفل ، تتراوح أعمارهم ما بين ( ٨ - ١١ ) سنه .  
حيث تم تقسيمهم عشوائياً إلى :

- عينة إستطلاعية وعددها ( ١٢ ) طفل لإيجاد المعاملات العلمية المطلوبة .
- مجموعة تجريبية وعددها ( ١٥ ) طفل .
- مجموعة ضابطة وعددها ( ١٥ ) طفل .

تجانس عينة البحث :

قامت الباحثتان بإجراء الإختبارات الإحصائية اللازمة لمعرفة تجانس أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث ، وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٥/٣٠ م . ويوضح ذلك جدول ( ١ ) .

جدول (١)

التوصيف الاحصائي لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث

ن = ٤٢

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
<b>المتغيرات الانثروبومترية</b>						
السن	شهر	9.38	9.00	0.91	0.37	-0.55
الطول	سم	142.50	140.00	9.05	0.52	-0.93
الوزن	كجم	45.29	45.00	3.48	-0.20	-1.46
<b>المتغيرات البدنية</b>						
القدرة العضلية للرجلين	م	1.91	1.80	0.31	0.98	-0.14
القدرة العضلية للذراعين	م	4.12	4.00	0.65	0.05	-0.92
السرعة	ث	9.02	9.00	1.00	-0.67	-0.65
الرشاقة	ث	13.93	14.00	0.86	-0.01	-1.42
التوافق	عدد مرات	14.50	15.00	1.04	-0.20	-1.13
تحمل دوري تنفسي	ث	19.12	19.50	1.02	-0.69	-0.89
مرونة	سم	55.79	55.00	4.02	-0.90	0.54

يتضح من الجدول رقم (١) أن معاملات الإلتواء لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث قد إنحصرت ما بين (٣±) مما يدل على أن مجتمع البحث إعتدالي طبيعي في المتغيرات قيد البحث.



جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة  
في المتغيرات الانثروبومترية والبدنية

ن = ٣٠

المتغيرات	القياسات القبلية	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	مستوى الدلالة p
<b>المقاييس الانثروبومترية</b>						
السن	المجموعة الضابطة	15	14.33	215.00	.766	.444
	المجموعة التجريبية	15	16.67	250.00		
الوزن	المجموعة الضابطة	15	14.83	222.50	.417	.676
	المجموعة التجريبية	15	16.17	242.50		
الطول	المجموعة الضابطة	15	16.33	245.00	.523	.601
	المجموعة التجريبية	15	14.67	220.00		
<b>الاختبارات البدنية</b>						
القدرة العضلية للرجلين	المجموعة الضابطة	15	16.83	252.50	.838	.402
	المجموعة التجريبية	15	14.17	212.50		
القدرة العضلية للذراعين	المجموعة الضابطة	15	14.70	220.50	.502	.616
	المجموعة التجريبية	15	16.30	244.50		
السرعة	المجموعة الضابطة	15	12.83	192.50	1.735	.083
	المجموعة التجريبية	15	18.17	272.50		
الرشاقة	المجموعة الضابطة	15	14.50	217.50	-.652	.514
	المجموعة التجريبية	15	16.50	247.50		
التوافق	المجموعة الضابطة	15	16.30	244.50	-.521	.602
	المجموعة التجريبية	15	14.70	220.50		
تحمل دوري تنفسي	المجموعة الضابطة	15	14.83	222.50	.444	.657
	المجموعة التجريبية	15	16.17	242.50		
مرونة	المجموعة الضابطة	15	14.83	222.50	.419	.675
	المجموعة التجريبية	15	16.17	242.50		

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات القبلية مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات الانثروبومترية والبدنية.

د- وسائل وأدوات جمع البيانات :

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- رستاميتير ، لقياس الطول لأقرب سم .
- ميزان طبي ، لقياس الوزن لأقرب كجم .
- ساعة إيقاف .





- شريط قياس لقياس المسافة بالمتر .
- حواجز منخفضة - أطراق - كور طبية - أقماع - سلم السرعة - حيل نظ - مربعات - أعلام.

#### الإستمارات :

- أسماء السادة الخبراء ( مرفق ١ ) .
- إستمارة جمع البيانات ( مرفق ٢ ) .
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بموضوع البحث (مرفق ٣).
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الإختبارات البدنية المرتبطة بموضوع البحث(مرفق ٤).
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد الوحدات التدريبية ( مرفق ٥ ) .
- المسابقات المستخدمة في الدراسة ( مرفق ٦ ) .
- محتوى الوحدات ( مرفق ٩ ) .

#### الإختبارات المستخدمة : ( مرفق ٧ )

- تم تحديد الإختبارات التي تقيس القدرات البدنية ، والتي اتفق عليها الخبراء بنسبة ٨٠٪ :
- اختبار الوثب العريض من الثبات .
  - اختبار دفع الكرة الطبية .
  - اختبار العدو ٣٠م من بداية متحركة .
  - اختبار جرى الزجراج بين الحواجز بالزمن .
  - المربعات المتقاطعة .
  - اختبار الجرى المكوكي ٥٥×٥ م .
  - اختبار مرونة مفصلي الكتفين .
  - اختبار الجلوس من الرقود في عشرين ثانية .

#### مقياس الرضا الحركي ( مرفق ٨ ) :

#### • وصف المقياس :

- صممه ( نيلسون وآلن ) ، إذ أن المقياس يحاول التعرف على درجة رضاء الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية . وقام محمد حسن علاوي بإقتباس هذا المقياس .
- يتكون المقياس من (٣٠) عبارة .
- مقياس الخماسي التدرج .



• التصحيح :

- يتم جمع الدرجات التي حددها المفحوص بالنسبة لجميع عبارات المقياس ، وكلما قاربت الدرجة العظمى وقدرها ١٥٠ درجة كلما دا ذلك على زيادة الرضا الحركي للفرد .

هـ- المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث :

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية :

• صدق الإختبارات :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية

ن=١٢

SIG	قيمة (ت)	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
المتغيرات البدنية						
.000	*6.823	0.22	2.65	0.31	1.90	القدرة العضلية للرجلين
.000	*4.184	1.31	5.92	0.74	4.10	القدرة العضلية للذراعين
.000	*10.825	0.51	6.42	0.78	9.33	السرعة
.000	*5.745	0.48	12.38	0.85	14.00	الرشاقة
.000	*9.286	1.28	19.00	1.09	14.50	التوافق
.000	*7.705	0.78	16.33	1.06	19.25	تحمل دوري تنفسي
.000	*5.660	4.38	48.08	2.90	56.67	مرونة

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات البدنية مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها علي التمييز بين المجموعات .

• ثبات الإختبارات :

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية

( ن=١٢ )

sig	ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
المتغيرات البدنية						
.000	*.996	0.30	1.91	0.31	1.90	القدرة العضلية للرجلين
.000	*.930	0.78	4.18	0.74	4.10	القدرة العضلية للذراعين



sig	ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
		±ع	س	±ع	س	
.000	*.930	0.75	9.25	0.78	9.33	السرعة
.000	*.947	0.90	13.92	0.85	14.00	الرشاقة
.000	*.978	1.24	14.42	1.09	14.50	التوافق
.000	*.962	0.98	19.33	1.06	19.25	تحمل دوري تنفسي
.000	*.996	3.02	56.75	2.90	56.67	مرونة

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (٤) ان معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبار قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٩٣٠-٠.٩٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً حيث أن قيم " ر " المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى ثبات تلك الاختبار. المعاملات العلمية لمقياس الرضا الحركي :

صدق المقياس :

حساب معامل الاتساق الداخلي

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا الحركي كما هو موضح بجدول (١) :

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الرضا الحركي

ن=١٢

رقم السؤال	العبارة	قيمة (ر)	رقم السؤال	العبارة	قيمة (ر)
١	زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة محدودة	.886(**)	١٦	أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة	.989(**)
٢	أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة	.891(**)	١٧	أستطيع السباحة لمسافة طويلة	.959(**)
٣	عندي قدرة على المحافظة على إتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات	.918(**)	١٨	أستطيع أن أشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال	.934(**)
٤	أستطيع الوثب عاليًا لإرتفاع مناسب	.656(*)	١٩	أستطيع الإشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب	.929(**)
٥	لدي القدرة على الجري بسرعة	.926(**)	٢٠	لي قدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الإتجاهات	.934(**)





رقم السؤال	العبارة	قيمة (ر)	رقم السؤال	العبارة	قيمة (ر)
٦	أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة	.783(**)	٢١	عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية	.989(**)
٧	قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة	.959(**)	٢٢	أنا راضي تمامًا عن قدراتي الحركية	.953(**)
٨	أستطيع الإحتفاظ بتوازني من الثبات	.989(**)	٢٣	أستطيع حفظ توازني أثناء المشي	.981(**)
٩	لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة	.981(**)	٢٤	لي قدرة على التحرك برشاقة على إيقاع موسيقي	.929(**)
١٠	أستطيع رمي كرة تنس لمسافة كبيرة جدًا	.989(**)	٢٥	أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقية عندما أرغب في ذلك	.851(**)
١١	أستطيع الإحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة	.937(**)	٢٦	أستطيع تقدير المسافات بيني وبين الزملاء الآخرين أثناء الحركة	.797(**)
١٢	أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع	.981(**)	٢٧	أستطيع القيام بإسترخاء جسدي عندما أرغب في ذلك	.820(**)
١٣	لدي القدرة على الإشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف	.981(**)	٢٨	أستطيع إستخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك	.959(**)
١٤	أستطيع ثني ومد جسدي بسهولة	.989(**)	٢٩	أستطيع الوثب أمامًا لمسافة معقولة	.981(**)
١٥	أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي	.950(**)	٣٠	أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة	.783(**)

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٠ = ٠.٥٦١

يتضح من جدول (٥) وجود معاملات ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة إحصائية ، حيث جاءت قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية ، مما يدل على صدق الاختبار وبذلك تصبح عبارات الاختبار (٣٠) عبارة في صورتها النهائية مرفق (٩).

ثبات المقياس :

بعد التأكد من صدق الاستمارة تم حساب معاملات الثبات باستخدام معامل ثبات ( الفا كرونباخ ) ، ومعامل التجزئة النصفية (سبيرمان براون ) . ويوضح ذلك جدول (٢)



## جدول ( ٦ )

معامل ثبات المقياس باستخدام ( ألفا كرونباخ ) ومعامل التجزئة النصفية ( سييرمان براون )

ن = ١٢

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*.991
معامل جثمان	*.996
معامل الفا كرونباخ الجزء الاول	*.987
معامل الفا كرونباخ الجزء الثاني	*.986

يتضح من جدول (٦) ان معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٩٩١) وهى قيمة مرضية لقبول

ثبات استمارة

ز- البرنامج :

هدف البرنامج :

- تحسين بعض القدرات البدنية لعينة البحث .
- تحسين مستوى الرضا الحركي لعينة البحث .

أسس وضع البرنامج :

- التأكد من مناسبة البرنامج للمرحلة السنوية .
- توفير عوامل المن والسلامة .
- مراعاة الفروق الفردية .
- مراعاة التنوع في البرنامج ، لعدم الشروع بالملل .
- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل والتطبيق .

التقسيم الزمني للبرنامج :

بعد عرض التوزيع الزمني ومسابقات ألعاب القوى للأطفال على الخبراء ، فقد تم الإتفاق على

أن يكون:

- مدة البرنامج : ( ١٢ ) أسبوع ، بواقع وحدتين تدريبيتين .
- زمن الوحدة : ( ٣٠ ) دقيقة .
- عدد الوحدات : ( ٢٤ ) وحدة .





### خطوات تنفيذ البحث :

#### - القياسات القبليّة :

قامت الباحثتان بإجراء القياسات القبليّة يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٦/٢ ، وقد اشتملت القياسات والإختبارات قيد البحث على :

- السن ، والطول ، والوزن .
- الإختبارات البدنية . مرفق ( ٧ ) .
- مقياس الرضا لحركي . مرفق ( ٨ ) .

#### - تنفيذ البرنامج المقترح :

- تم تطبيق البرنامج على الأطفال بإحدى أكاديميات التنس في الفترة من ٢٠١٨/٦/٤ إلى ٢٠١٨/٨/١٥ ، وذلك لمجموعة البحث لمدة (١٢) اسبوع بواقع وحدتين اسبوعياً .
- تم تنفيذ ( مسابقات الفرق ) والمدرجة بمشروع الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال ، وإستخدام نظام المحطات وتطبيق التدوير للفرق على جميع المسابقات . ويتم حساب نتيجة الفرق مع إعلان النتائج للتحفيز والتشجيع .

#### - القياسات البعدية :

- قامت الباحثتان بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٨/١٨ .

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة :

بعد جمع وتنظيم البيانات ، تم معالجتها إحصائياً بإستخدام :

- المتوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- معامل الإلتواء .
- إختبار T.test .
- نسب مئوية .
- إختبار ويلكسون .
- معامل ألفا لكرونباخ .
- إختبار مان وتي .



عرض ومناقشة النتائج :

- عرض النتائج :

جدول ( ٧ )

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

ن = ١٥

المتغيرات	اتجاه الاشارة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة	p مستوى الدلالة
القدرة العضلية للرجلين	-	0	.00	.00	*3.298	.001
	+	14	7.50	105.00		
	=	1				
القدرة العضلية للذراعين	-	0	.00	.00	*3.063	.002
	+	12	6.50	78.00		
	=	3				
السرعة	-	15	8.00	120.00	*3.460	.001
	+	0	.00	.00		
	=	0				
الرشاقة	-	14	7.50	105.00	*3.336	.001
	+	0	.00	.00		
	=	1				
التوافق	-	0	.00	.00	*3.424	.001
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
تحمل دوري تنفسي	-	13	7.00	91.00	*3.203	.001
	+	0	.00	.00		
	=	2				
مرونة	-	12	6.50	78.00	*3.063	.002
	+	0		.00		
	=	0				

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري، وقد تراوح مستوى الدلالة (٠.٠٠٠١، ٠.٠٠٠٢) وهي مستويات أقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ التي ارتضتها الباحثتان شرطا لقبول الفروق ولذلك تم قبول الفروق لصالح البعدي .



جدول (٨)

نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية

ن=١٥

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
44.17%	-0.82	0.20	2.67	0.29	1.85	القدرة العضلية للرجلين
44.28%	-1.84	1.20	6.00	0.68	4.16	القدرة العضلية للذراعين
30.22%	2.80	0.52	6.47	0.80	9.27	السرعة
12.14%	1.70	0.46	12.30	0.85	14.00	الرشاقة
31.48%	-4.53	1.16	18.93	1.06	14.40	التوافق
13.24%	2.53	1.06	16.60	1.06	19.13	تحمل دوري تنفسى
14.37%	8.00	4.69	47.67	4.39	55.67	مرونة

يتضح من جدول (٨) ان نسب التحسن تراوحت ما بين (12.14% إلى 44.28%) بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات القبلىة والبعدية للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية

ن = ١٥

مستوى الدلالة p	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	اتجاه الاشارة	المتغيرات
.027	*2.207	.00 21.00	.00 3.50	0	-	القدرة العضلية للرجلين
				6	+	
				9	=	
.039	*2.060	.00 15.00	.00 3.00	0	-	القدرة العضلية للذراعين
				5	+	
				10	=	
.024	*2.251	.00 21.00	.00 3.50	6	-	السرعة
				0	+	
				9	=	
.015	*2.428	.00 28.00	.00 4.00	7	-	الرشاقة
				0	+	
				8	=	
.008	*2.646	.00 28.00	.00 4.00	0	-	التوافق
				7	+	
				8	=	



.041	*2.146	32.50	4.64	7	-	تحمل دوري تنفسى
		3.50	3.50	1	+	
				7	=	
.026	*2.226	21.00	3.50	6	-	مرونة
		.00	.00	0	+	
				9	=	

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيدالبحث باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري ،وقد تراوح مستوى الدلالة (٠.٠٠٠٠٨،٠٠٠٤١) وهى مستويات اقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ التى ارتضتها الباحثتان شرطا لقبول الفروق ولذلك تم قبول الفروق لصالح البعدى.

#### جدول ( ١٠ )

نسب التحسن بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية

ن=١٥

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
3.88%	-0.08	0.33	2.04	0.34	1.96	القدرة العضلية للرجلين
10.72%	-0.44	0.60	4.54	0.59	4.10	القدرة العضلية للذراعين
7.03%	0.60	1.16	7.93	1.19	8.53	السرعة
4.83%	0.67	0.48	13.13	0.92	13.80	الرشاقة
3.20%	-0.47	1.22	15.07	1.06	14.60	التوافق
5.26%	1.00	1.20	18.00	1.00	19.00	تحمل دوري تنفسى
4.47%	2.47	4.80	52.73	4.51	55.20	مرونة

يتضح من جدول (١٠) ان نسب التحسن تراوحت ما بين (3.20% إلى 10.72%) بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى.

#### جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية

ن = ٣٠

المتغيرات	القياسات القبلىة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	مستوى الدلالة p
الاختبارات البدنية						
القدرة العضلية للرجلين	المجموعة الضابطة	15	8.67	130.00	*4.269	.000
	المجموعة التجريبية	15	22.33	335.00		
القدرة العضلية للذراعين	المجموعة الضابطة	15	10.07	151.00	*3.415	.001
	المجموعة التجريبية	15	20.93	314.00		



المتغيرات	القياسات القبليّة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	مستوى الدلالة p
السرعة	المجموعة الضابطة	15	21.13	317.00	*3.790	.000
	المجموعة التجريبية	15	9.87	148.00		
الرشاقة	المجموعة الضابطة	15	21.07	316.00	*3.734	.000
	المجموعة التجريبية	15	9.93	149.00		
التوافق	المجموعة الضابطة	15	8.07	121.00	*4.685	.000
	المجموعة التجريبية	15	22.93	344.00		
تحمل دوري تنفسي	المجموعة الضابطة	15	20.20	303.00	*3.009	.003
	المجموعة التجريبية	15	10.80	162.00		
مرونة	المجموعة الضابطة	15	19.63	294.50	*2.648	.008
	المجموعة التجريبية	15	11.37	170.50		

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

في القياس البعدي في المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية

جدول رقم (١٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مقياس الرضا الحركي

ن = ١٥

المتغيرات	اتجاه الإشارة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة p
الدرجة الكلية للمقياس	-	0	.00	.00	3.298*	.001
	+	14	7.50	105.00		
	=	1	.00	.00		

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في الدرجة الكلية للمقياس باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري ،وقد بلغت مستوى

الدلالة (٠.٠٠١) وهي مستويات اقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ التي ارتضتها الباحثتان شرطا لقبول

الفروق ولذلك تم قبول الفروق لصالح البعدي للتجريبية.

جدول رقم (١٣)

نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مقياس الرضا الحركي

المتغيرات	القياسات القبليّة		القياسات البعديّة		نسب التحسن
	ع	م	ع	م	
الدرجة الكلية للمقياس	23.05	59.47	10.15	90.53	52.24%

يتضح من جدول (١٣) ان نسب التحسن بلغت (٥٢.٢٤%) وان هناك تحسن واضح في

المجموع الكلي له بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية لصالح البعدي



جدول رقم (١٤)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مقياس الرضا الحركي

ن = ١٥

المتغيرات	اتجاه الاشارة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة p
الدرجة الكلية للمقياس	-	0	.00	.00	*2.527	.012
	+	8	4.50	36.00		
	=	7				

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في الدرجة الكلية للمقياس باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري، وقد بلغ مستوى الدلالة (٠.٠١٢) وهى مستويات اقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ التى ارتضاها الباحثان شرطا لقبول الفروق ولذلك تم قبول الفروق لصالح البعدى.

جدول رقم (١٥)

نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مقياس الرضا الحركي

المتغيرات	القياسات القبليّة		القياسات البعدية		نسب التحسن
	ع	م	ع	م	
الدرجة الكلية للمقياس	24.23	55.20	24.99	61.20	10.87%

يتضح من جدول (١٥) ان نسب التحسن بلغت (١٠.٨٧%) بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الدرجة الكلية للمقياس وان هناك تحسن طفيف في المجموع الكلى لاختبار لصالح البعدى.

جدول رقم (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة ، المجموعة التجريبية في مقياس الرضا الحركي

ن = ٣٠

المتغيرات	القياسات البعدية	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	مستوى الدلالة p
الدرجة الكلية للمقياس	المجموعة الضابطة	15	10.50	157.50	*4.213	.000
	المجموعة التجريبية	15	20.50	307.50		

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة، للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للمقياس باستخدام اختبار مان ويتى اللابارومتري، وقد بلغ







مستوى الدلالة (٠.٠٢٣،٠٠٠٠٥). وهى مستويات اقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ التي ارتضتها الباحثتان شرطا لقبول الفروق ولذلك تم قبول الفروق لصالح البعدي للتجريبية. مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٧)(٨) وجود فروق داله إحصائيا وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ، حيث تراوحت نسب التحسن (١٤،١٢٪ لصالح الرشاقة : ٤٤،٢٨ % لصالح القدرة العضلية للذراعين) لصالح القياس البعدي. وترجع الباحثتان هذه النتائج إلى استخدام برنامج ألعاب القوى للأطفال لما له من تأثير إيجابي على تنمية القدرات البدنية الخاصة بلاعبي التنس في هذه المرحلة السنية ، وهذا ما أكده كل من "محمد علي أبو الطيب" (٢٠١٦)(٢٠) حيث أشار إلى البرنامج القائم مسابقات ألعاب القوى للأطفال يسهم في تنمية مهارات الجري والوثب والرمي .

كذلك تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من "شيماء محمد نجيب" (٢٠١٧)(١٣) و"بيتر ثمبثون" (٢٠٠٩)(٢٣) و "فراس طلعت حسين" (١٥) و"كيريل كوزلوف" (٢٠١٨)(٢٢) على أن مسابقات ألعاب القوى للأطفال والتي تؤدي بصورة تنافسية ومرحة وشيقة تعتبر من الطرق الجيدة التي يمكن أن يعتمد عليها في تنمية القدرات البدنية المختلفة . كما يشير "جيري كاري" (٢٠٠٥)(٢١) إلى أن برنامج ألعاب القوى للأطفال بمسابقاته المختلفة يساعد على النمو الشامل للطفل في النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية .

ويتضح من جدول (٩)(١٠) وجود فروق داله إحصائيا وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ، حيث تراوحت نسب التحسن (٣،٢٠٪ لصالح التوافق : ١٠،٧٢ % لصالح القدرة العضلية للذراعين) لصالح القياس البعدي . وترجع الباحثتان هذه النتائج إلى تعرض المجموعة الضابطة إلى برنامج تدريبي مقننموضوع بأسلوب علمي سليم ، وهذا ما يؤكد "أبو العلا عبد الفتاح" (١٩٩٦)(١) والذي يشير إلى أن البرامج التدريبية التي توضع على أساس علمي سليم تؤدي إلي تحسن المستوى البدني . وهذا يحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه : " توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي " .

وتشير نتائج جدول (١١) إلى وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسيين البعديين في المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية .





وترجع الباحثان هذه النتائج إلى إستخدام برنامج ألعاب القوى للأطفال الذي تتميز مسابقاته بالتنوع والإبتكار والتشويق ، كذلك يقوم البرنامج على أساس تنمية القدرات البدنية الأساسية ( الرشاقة - التوازن - التوافق - السرعة - القوة ) والمهارات الحركية ( المشي - الجري - الوثب - الرمي ) وهذا ما أكدته الإتحاد الدولي لألعاب القوى (٦)(٩) .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من "سماح محمد كمال" (٢٠٢٠)(١١) ، "شيماء محمد نجيب" (٢٠١٧)(١٣) ، "أحمد فوزي عبد الله" (٢٠١٨)(٣) ، "أسماء سعد أحمد" (٢٠١٨)(٤) ، "بن أحمد محمد و بن سي قدور الحبيب" (٢٠١٤)(٨) في أن برنامج ألعاب للأطفال يقوم بتنمية القدرات البدنية المختلفة .

وهذا يحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على : " توجد فروق داله إحصائيًا بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية " .

يتضح من جدول (١٢)(١٣) وجود فروق داله إحصائيًا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الرضا الحركي ، حيث كانت نسبة التحسن ( ٥٢,٢٤ % ) لصالح القياس البعدي. وترجع الباحثان هذه النتيجة إلى إستخدام برنامج ألعاب القوى للأطفال وما يحتويه من أنشطة مختلفة تتميز بالتنوع والإبتكار ، حيث يقوم الطفل باللعب دون الشعور بضغوط من البيئة المحيطة والإشتراك بالمسابقات الشيقة والمتنوعة ، وهذا ما أكدته "شيماء محمد نجيب" (٢٠١٧)(١٣) . وتتفق هذه النتائج مع كل من "عباسة حسام الدين" (٢٠١٨)(١٤) ، "جمال كسيلي" (٢٠١٩) ( ١٠ ) حيث أكدوا أن هناك علاقة إيجابية بين الرضا ومستوى الأداء الرياضي ، بحيث يكون الرضا دافعًا نحو تقدم المستوى .

ويتضح من جدول (١٤)(١٥) وجود فروق داله إحصائيًا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس الرضا الحركي ، حيث كانت نسبة التحسن ( ١٠,٨٧ % ) لصالح القياس البعدي .

وترى الباحثان أن هذا التحسن يرجع إلى أن ممارسة الرياضة بصفة عامة تكون مجالًا خصبًا لإشباع حاجة الطفل إلى الحركة ومتنفسًا قويًا لطاقته الحركية الكامنه ، وهذا ما يؤكد "جمال كسيلي" (٢٠١٩)(١٠) .





وهذا يحقق الفرض الثالث الذي ينص على : " توجد فروق داله إحصائيًا بين القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تحسين مستوى الرضا الحركي لصالح القياس البعدي " .

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق داله إحصائيًا بين القياسين والبعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مقياس الرضا الحركي ، لصالح المجموعة التجريبية .

وترجع الباحثان تلك النتائج إلى فاعلية استخدام برنامج ألعاب القوى للأطفال الذي يتكون من أنشطة مرحلة مع التركيز على تنمية اللياقة الأساسية وأسس المهارات الحركية بالإضافة إلى أن تلك المسابقات تكون وسيلة للتعبير عن الذات وإفراغ الطاقة بالإضافة إلى تحسين التفاعل الاجتماعي وتنمية روح المغامرة ، كذلك الرضا الحركي يتأثر ويؤثر في المهارات الحركية الأساسية . حيث أنه كلما زاد مستوى الرضا الحركي عند الطفل زاد مستوى المهارات الأساسية لديه ، وهذا ما أكدته كل من "عباسة حسام الدين"(٢٠١٨)(١٤) ، "الإتحاد الدولي لألعاب القوى"(المدخل)(٩) ، "شيماء محمد نجيب"(٢٠١٧) (١٣) .

وهذا يحقق صحة الفرض الرابع الذي ينص على : " توجد فروق داله إحصائيًا بين القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تحسين مستوى الرضا الحركي لصالح المجموعة التجريبية" .

#### الإستنتاجات :

- في ضوء أهداف البحث وفروضة وعينه البحث وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج، تم التوصل إلي فاعلية استخدام برنامج ألعاب القوى للأطفال في :
- وجود فروق داله إحصائيًا وجود فروق داله إحصائيًا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ، حيث تراوحت نسب التحسن (١٢,١٤)٪ لصالح الرشاقة : ٤٤,٢٨ ٪ لصالح القدرة العضلية للذراعين) لصالح القياس البعدي.
  - وجود فروق داله إحصائيًا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسين البعدين في المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية .
  - وجود فروق داله إحصائيًا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الرضا الحركي ، حيث كانت نسبه التحسن (٥٢,٢٤) ٪ لصالح القياس البعدي .
  - وجود فروق داله إحصائيًا بين القياسين والبعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مقياس الرضا الحركي ، لصالح المجموعة التجريبية .





## التوصيات :

- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث وإستنتاجاته توصي الباحثان :
- استخدام البرنامج التدريبي لتنمية القدرات البدنية .
  - استخدام البرنامج التدريبي لتحسين الرضاء الحركي
  - الإستفادة من برنامج ألعاب القوى للأطفال في تنمية القدرات البدنية المختلفة لرياضات أخرى.
  - الإستفادة من برنامج ألعاب القوى للأطفال في تنمية الرضا الحركي .
  - الإستفادة من برنامج ألعاب القوى للأطفال في مراحل سنية مختلفة .

## المراجع

### أ- المراجع العربية :

- ١- أبو العلا عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي ( الإيجابيات والمخاطر ) - دار الفكر العربي - ١٩٩٦ م .
- ٢- أحمد أنور السيد محمد : " برنامج تدريبي مقترح لتطور سرعة أداء بعض المهارات لناشئ التنس " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق - فرع بنها - ٢٠٠٣ م .
- ٣- أحمد فوزي عبدالله عبد الغنى : " تأثير إستخدام مشروع الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال على تعليم بعض المهارات الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لمرحلة ما قبل المدرسة " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٨ .
- ٤- أسماء سعد ، آمال كحيل ، منى مختار : " تأثير مسابقات الإتحاد لإلعاب القوى على إضطراب نقص الإنتباه المفرط الحركة للاعبات المعاقات ذهنيًا (٨-١٢) سنه " - المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان - ٢٠١٨ م .
- ٥- اقبال كامل محمد وآخرون : مسابقات الميدان والمضمار - أسس نظرية ومهارات تطبيقية ، مؤسسة الطوبجي ، ٢٠٠٩ م .
- ٦- الإتحاد الدولي لألعاب القوى : ألعاب القوى للأطفال ، مسابقات الفرق - ط٢ - ٢٠٠٦ م .
- ٧- أمين الخولي ، جمال الدين الشافعي : التنس ( التاريخ ، المهارات ، الخطط ، قواعد اللعب ) - دار الفكر العربي - ٢٠٠١ م .





- ٨- بن أحمد محمد ، بن سي قدور الحبيب : " إقتراح برنامج تدريبي لألعاب القوى للأطفال لتطوير بعض القدرات البدنية والإنجاز الرقمي في مسابقات العدو ، الوثب ، والرمي ، " - جامعة عبد الحميد بين باديس - مستنعم - معهد التربية البدنية والرياضية - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية - ٢٠١٤ م .
- ٩- بيتر تومسون : المدخل للتدريب ، مرشد الإتحاد الدولي الرسمي لتدريب ألعاب القوى - الإتحاد الدولي لألعاب القوى - ٢٠٠٩ م .
- ١٠- جمال كسيلي : " تأثير استخدام بعض أساليب تدريس التربية البدنية و الرياضية على درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباقات ١١٠ متر حواجز " - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة محمد بو ضياف - المسيلة - ٢٠١٩ م .
- ١١- سماح كمال محمد : " فاعلية استخدام مسابقات ألعاب القوى للأطفال في الإحماء وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء لدى طالبات الفرقة الأولى " - المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة - المجلد ٢٤ - العدد ٢٤ - ٢٠٢٠ م .
- ١٢- شنوف خالد ، لغرور عبد الحميد ، قادة دين : " أثر اللعب الصغيرة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ( القوة - الرشاقة - المرونة ) خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني من التعليم المتوسط ، مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، العدد ٢ ، ٢٠١٩ م .
- ١٣- شيماء محمد نجيب : " تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال على بعض القدرات البدنية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى الأطفال الأيتام " - المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان - ٢٠١٧ م .
- ١٤- عبابسة حسام الدين : " فاعلية برنامج بأسلوب الإكتشاف الموجه في تنمية الإبداع الحركي والرضا الحركي لدى الناشئين ١٠- ١٢ سنة في الكاراتية " - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة محمد بو ضياف - المسيلة - ٢٠١٨ م .





- ١٥- فراس طلعت حسين : " تأثير مسابقات ألعاب القوى في تطوير بعض القدرات البدنية للأعمار ١١-١٢ سنة " - مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد - المجلد ٢٤ - العدد ٣ - ٢٠١٢ م.
- ١٦- قحطان جليل خليل الغزاوي : " أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى " ، مجلة علوم الرياضة ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٩ م .
- ١٧- محمد أحمد صوالحة : علم نفس اللعب - دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة - ط٦ - ٢٠١٤ م.
- ١٨- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي - دار المعارف - ط٩ - ١٩٩٤ م .
- ١٩- محمد حسن علاوي : موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين - مركز الكتاب للنشر - ١٩٩٨ م .
- ٢٠- محمد علي أبو طالب : " أثر برنامج تعليمي ( أولمبياد ألعاب القوى للصغار ) على مستوى بعض المهارات الأساسية الدنيا في مديرية التربية والتعليم في محافظة طوباس ، فلسطين - مؤتمر كلية التربية الرياضية الحادي عشر - الجامعة الأردنية - ٢٠١٦ م .

#### المراجع الأجنبية :

- 21- **Garry Carry** : " Fundamental of Track and field " - 2005 .
- 22- **Kiril Kozlov** : Competitions in children's and youth sports, development of skills in gifted athletes in track and field athletics - Science in Olympic Sport - 2018 .
- 23- **Peter JL Thompson** : "Training introduction"-International Association of Athletics federations - 2009 .

