

## تأثير تطبيق برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال علي السرعة والتحمل لأطفال المرحلة الابتدائية بأحد المدارس الدولية

أ.د/ أبو المكارم عبيد أبو الحمد

أستاذ التدريب الرياضي المتفرغ بقسم تدريب الرياضات الأساسية  
كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

أ.د/ هشام محمد الجيوشي

أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم تدريب الرياضات الأساسية  
كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

الباحث/ إسلام مجدي محمد جمال نجم

رئيس قسم التربية الرياضية بمدرس ستافورد الدولية

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.259841.2633

### مقدمة البحث

التدريب المثالي هو الذي يساعد اللاعبين المبتدئين والمحترفين علي تحقيق اهدافهم اعتماداً علي عملية مخططة تأخذ في الاعتبار القدرات الفردية لهم وعدم إغفال البيئة الاجتماعية او نضوج المهارات الخاصة بأداء اللاعبين ، لذلك لابد ان يعتمد الهدف بصورة رئيسية علي الدقة والوضوح والموضوعية والقياس كلما امكن ذلك . (٤٦ : ١٦)

ومن المعروف ان الهدف الاستراتيجي للتدريب بصفة عامه هو الوصول لافضل مستويات الاداء قدر الامكان ومقدرة علي تطوير خطط نظام التدريب اعتماداً علي المعرفة الخاصة بعلوم التدريب والرياضة ، ولتحقيق هذا الهدف الاستراتيجي يجب الالتزام ببعض المتغيرات الرئيسية في هذه الخطوة الطولية المدي هذه المتغيرات تعتبر بمثابة الركائز التي ترتكز عليها المنظومة التدريبية. (٤٤ : ١٧)

لذلك فإن فشل المدرب بصفه عامه يمكن في عدم تمكنه من تحويل القدرات الخاصه باللاعب وتطويرها لدعم الاداء الرياضي بالرغم من نجاحه في إكساب اللاعب هذه القدرات.

والدليل علي ذلك امتلاك لاعبي الرمي بمصر في العصر الذهبي اواخر السبعينيات حتي اواخر الثمانينيات لمعدلات هائلة من القوة مقارنة باقرانهم من ابطال العالم خاصه في الرفعات الاولمبية " البنش - النظر - الرجلين - الكلين " وبالرغم من ذلك لم يتمكنوا من تطوير هذه القوة الهائلة للفوز علي ابطال العالم انذاك. (٣ : ٦)

ولقد رأينا أن الأطفال الصغار لديهم إحتياجات خاصه في الرياضة ويجب عليهم إتباع برامج خاصه بإحتياجاتهم ، ونحن كمدرسين ندرك أن اي فرد يبدأ أي نشاط بدني يكون لديه إحتياجات وقدرات مختلفة للتدريب عن شخص يقوم بهذا النشاط لفترة طويلة ، وهذه حقيقة بغض النظر عن العمر الذي يبدأ فيه اللاعب التدريب في ألعاب القوى ، فالمدرّبون الجيدون يعرفون ويدركون المتغيرات الكثيرة التي

تحدث للطفل في سن الرشد وبينون علي اساسها تدريباتهم بحيث تتناسب مع حاجات صغار اللاعبين. ان عملية اعداد الالعاب تتضمن التوازن المثالي بين التأسيس والتطوير الشامل والمتكامل وبين التدريب التخصصي ، هذا التوازن المتناغم يتيح اكمال نضج القدرات المختلفة للاعبين بما يتناسب مع خصائص النشاط الرياضي التخصصي ونجاح المدرب في تحقيق هذا التناغم والانسجام في عملية التطوير يمكنه من تحقيق الهدف الرئيسي ، وفي السطور القليلة القادمة سنوضح للمدرب مفاهيم رئيسية عن التطوير الشامل ومفهوم التخصص وكيف يمكنه تحقيق هذا التناغم في عملية التطوير. (١٦ : ١٧) ومن ثم فيجب تطبيق مفهوم المدي الطويل علي تطور اللاعب وتدريبه مهما كان أو مستوي المنافسة التي يشارك فيها.

يتضمن الفهوم الأساسي (لتطور اللاعب) تطبيق مفهوم المدي الطويل ويتكون من خمس مراحل هي:-

**المرحلة الأولى : ألعاب القوي للأطفال**

**المرحلة الثانية: المسابقات المتعددة**

**المرحلة الثالثة: تطوير مجموعة المسابقات**

**المرحلة الرابعة: التخصص**

**المرحلة الخامسة: الأداء**

ويري الباحث من ناحيه اخري ان معظم المدربين ويساعدهم في ذلك الوالدين يرغبون بالاستعجال في عملية التخصص المبكر بهدف الوصول لاعلي مستويات الاداء في سن مبكرة ويظهر ذلك بوضوح في رياضات السباحة والجمباز ونصبح امام لاعبين رياضيين ابطال في سن مبكر تصل الي ١٢ - ١٣ سنة في الجمباز والغطس وينخدع المدرب والوالدين في هذا الانجاز الخادع الذي يتعدي عمره العامين او الثلاثة اعوام ثم يتهاوي هذا الانجاز الوهمي وسرعان ما يتلاشي والمدرب والمعلم واولياء الامور يجب لا يستسلموا لاجراءات هذا الانجازات الوهمية لان القدرات الوظيفية والخصائص النفسية لهؤلاء اللاعبين الصغار لن تتمكن من الاستمرار في مجابهة المتطلبات الرئيسية لرياضة المستويات العالية لانهم يفقدون للدعائم والركائز الخاصه بعملية التطوير الشامل ويفتقرون للنواحي التأسيسية المرتبطة بالقدرات الحركية الحيوية التي تمكنهم من تحمل اعباء رياضة المستويات العالية الفصل الخاص بالتخصص المبكر.

**أهمية البحث :**

**الأهمية التطبيقية :**

ترجع الاهمية التطبيقية لهذا البحث الي الاستفادة من ممارسة برنامج الاتحاد الدولي للاطفال في تحسين السرعة والتحمل والبعد عن التخصص المبكر وتطبيقه علي لاعبي العاب القوي للاطفال في كافة المحافظات.

**أهداف البحث :**

معرفة تأثير تطبيق برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال علي السرعة والتحمل لاطفال المرحلة الابتدائية بأحد المدارس الدولية.

**فروض البحث :**

- في ضوء اهداف واهمية البحث قد توصل الباحث الي مجموعة من الفروض التي تمثلت في الآتي :-
١. توجد فروق دالة احصائياً بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في السرعة والتحمل لاطفال المرحلة الابتدائية بأحد المدارس الدولية.

**الدراسات السابقة****أولاً الدراسات العربية:**

١. قام تامر عويس الجبالي ٢٠٠٩م بدراسة بعنوان " فاعلية ممارسة العاب القوى للاطفال علي بعض القدرات الحركية التوافقية للمرحلة العمرية (١٠-١٢ سنة) " بهدف التعرف علي فاعلية ممارسة العاب القوى للاطفال علي بعض القدرات الحركية التوافقية للمرحلة العمرية (١٠-١٢ سنة) وقام الباحث باتباع المنهج التجريبي واشتملت العينة علي ( ٢٥٠ طفل) ، وقد اظهرت النتائج ان ممارسة العاب القوى للاطفال تعمل علي تحسين القدرات الحركية التوافقية للاطفال.
٢. قامت اميرة محمد علي ٢٠٠٢م بدراسة بعنوان " تأثير برنامج الالعاب التمهيدية علي تنمية بعض القدرات الحركية الاساسية للاطفال من (٤-٦ سنوات) " بهدف التعرف علي تأثير برنامج الالعاب التمهيدية علي تنمية بعض القدرات الحركية الاساسية للاطفال من (٤-٦ سنوات) وقام الباحث باتباع المنهج التجريبي واشتملت العينة علي ( ٦٠ طفلاً) ، وقد اظهرت النتائج تحسناً في الاداء لدي المجموعة التجريبية في القدرات الحركية الاساسية المقاسة وتحسناً في اداء مهارات الجمباز المرتبطة.
٣. قام احمد وليد واخرون ٢٠٠١م بدراسة بعنوان " تحديد بعض الاختبارات لمعرفة تأثير التدريب احادي الغرض والاعراض المتعددة علي القدرات البدنية والحركية والفسولوجية لمتسابقين العاب القوى باعمار (١٠-١٢ سنة) " بهدف التعرف علي تأثير التدريب احادي الغرض والاعراض المتعددة (الهوائي - اللاهوائي - مهارات حركية اساسية) علي القدرات البدنية والحركية والفسولوجية لمتسابقين العاب القوى باعمار (١٠-١٢ سنة) وقام الباحث باتباع المنهج التجريبي واشتملت العينة علي ( ٣٠ طفلاً) ، وقد اظهرت النتائج وجود تطور في نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي لمجموعة الاساليب المشار اليها مما يبين ان التدريب الهوائي واللاهوائي ومتعدد الاعراض اثر جانبياً في متغيرات الحالة البدنية لاطفال.

## ثانياً الدراسات الأجنبية:

١. قام جوستن اوكنير "Justen O'Conner" ٢٠٠٣م بحث بعنوان التطور الهرمي الطبيعي للمهارات الحركية الاساسية بهدف تطوير اختبارات مرجعية المعيار لاربعة من المهارات الحركية الاساسية ( الرمي - المشي - الضرب بالعصا - تنطيط الكرة) واعتمد في تنفيذ البحث علي المنهج التجريبي وكانت العينة علي ٦٠ تلميذ ، وكانت اهم النتائج :- وجود تحسن في مستوى اداء المهارات الحركية الاساسية نتيجة تحسن في مستوى اداء المهارات المتخصصة و خاصه المتعلقة بالرمي وتفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة.

٢. قام كلاً من روفلاندر - بياجيان "Rovland and Bayajian" ١٩٩٤م بتصميم برنامج تدريبي هوائي لمدة ١٢ اسبوعاً وذلك لعدد ٢٤ بنتاً و ١٣ ولد في المدرسة الابتدائية ، وذلك بواقع ٣ مرات تدريب في الاسبوع بواقع ٣٠ق في الوحدة التدريبية الواحدة ، حيث وجد ان حدثت بعض التغيرات لدي الاطفال نتيجة التدريب الهوائي ، لكن هذه التغيرات كانت اقل قدرأ من التغيرات التي تحدث للكبار نتيجة التدريب الهوائي ، مما يشير الي ان مظاهر التكيف للتدريب الهوائي لدي الاطفال تكون اقل منها لدي الكبار ، وقد اوصي الباحثان بضرورة ان يؤدي الاطفال في مرحلة ما قبل البلوغ التدريبات الهوائية ، لكن يجب عدم توقع تقدم او تحسن كبير في المستوى وكذلك في مظاهر التكيف الناتجة عن تدريب التحمل مثل الكبار.

٣. قام هيل "Hill" ١٩٩٠م باعداد شريف فيديو يشرح فيه ما تقوم به المؤسسات المسؤولة عن الرياضة في نيوزيلاندا من تشجيع لافراد الشعب علي ممارسة مختلف الانشطة الرياضية ، ويتناول فيه الانشطة الرياضية التي تقدم للاطفال والتي تتضمن أنشطة ومسابقات العاب القوي وكذلك الالعاب والتمرينات المتنوعة ، ويعطي جزء كبير من الاهتمام والتوضيح لمسابقات العاب القوي المتنوعة للاطفال ، حيث يشرح اهمية هذه المسابقات وكذلك الالعاب والمهارات الحركية في مساعدة الاطفال علي تنمية قدراتهم البدنية والحركية وتطوير مهاراتهم في مسابقات العاب القوي بالاضافة الي انها تحقق لهم السعادة والمتعة والمرح.

## خطة وإجراءات البحث

## أولاً: منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي عن طريق القياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والاخري ضابطة.

## ثانياً: مجتمع البحث:

مجتمع عينه البحث هم : (٥٠٠) طالب وهم طلاب المرحلة الابتدائية بمدرسة ستانفورد الدولية. اشتملت عينة البحث علي (١٠٠) تلميذ بالمرحلة الابتدائية.

ثالثاً: عينة البحث: تم تقسيمهم وفقاً لما يلي:

أ. العينة الأساسية وبلغت (٨٠ تلميذ) مقسمة الي مجموعة تجريبية قوامها (٤٠ تلميذ) يتلقى تدريب ألعاب قوي بمناهج المدرسة ، ومجموعة ضابطة قوامها (٤٠ تلميذ) يتلقى تدريب ألعاب القوي وفقاً لبرنامج الاتحاد الدولي لالعاب القوي للاطفال.

ب. العينة الاستطلاعية وبلغت (٢٠ تلميذ) تم اختيارهم من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث.

#### أسباب اختيار عينة البحث:

١. قيام الباحث بالتدريس في هذه المدرسة.
٢. جميع افراد العينة في مرحلة نمو واحد والنضج العقلي والحركي متقارب.
٣. توافر الامكانيات المادية والبشرية في المدرسة.
٤. توافر عدد كافي من المدرسين مما يسهل الاستعانة بهم في عمليات القياس والاختبار.
٥. يعتبر طلاب الصف الخامس الابتدائي أصحاب الأفضلية للبدء في تعليم السرعة والتحمل لالعاب القوي للاطفال.

#### خصائص افراد العينة

##### ١- المتغيرات الاولية.

- السن - الطول - الوزن.

##### ٢- المتغيرات البدنية :

- إختبار العدو السريع لمسافة ٢٠م لقياس السرعة من الثبات.
- إختبار الجري لمسافة ٦٠٠م لقياس التحمل.

جدول (١) توصيف عينة البحث في متغيرات السن - الطول - الوزن (ن = ٨٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الإلتواء
السن	١٢.٢١	٠.٤١	١٠.٠٠	١.٤٣
الطول	١٤٠.٨٥	٧.٢٠	١٤٠.٠٠	٠.٠١
الوزن	٣٥.٤٠	٥.١٦	٣٥.٠٠	٠.٥١

يتضح من الجدول (١) انة:

ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء لجميع المتغيرات تتراوح بين (٠.٠١ : ١.٤٣). مما يشير الي اعتدالية العينة في المتغيرات الاساسية.

جدول رقم (٢) توصيف عينة البحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء للسرعة والتحمل (ن = ٨٠)

الإختبارات	وحدة القياس	الغرض	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الإلتواء
٢٠م عدو	ث	قياس السرعة	٥.٤٨	٠.٦٢	٥.٦٢	٠.٢١-
٦٠٠م جري	ث	قياس التحمل	١٦٨.٣٩	٣٢.٣٧	١٥٥.٥٠	١.٠٠

ينضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واقل واكبر قيمة والمدي والالتواء للسرعة والتحمل

ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء لجميع المتغيرات تتراوح بين (٠.٢١ : ١.٠٠٠). مما يشير الي اعتدالية العينة في السرعة والتحمل.  
رابعاً: وسائل جمع البيانات:

تم تحديد الادوات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث ، وذلك من خلال الاطلاع علي البحوث الدراسات السابقة والدوريات العلمية والمقابلات الشخصية وتحليل الوثائق.  
واستخدم الباحث الادوات والاختبارات الآتية:-

١. ساعة إيقاف.

٢. ملعب مفتوح محدد المسافات.

### البرنامج التأهيلي المقترح مرفق رقم (١)

قام الباحث بعمل مسح لبعض المراجع العربية و الأجنبية و الدراسات المرتبطة بموضوع البحث و توصل الباحث الى تصميم برنامج مقترح لمدة شهرين علي عينة ١٠٠ تلميذ بالمرحلة الابتدائية.

### الخطة الزمنية للبرنامج:

إشتمل البرنامج علي (١٦) وحدة تدريبية زمن كل وحدة تدريبية (٦٠) ق موزعة علي (٨) اسابيع بواقع (٣) وحده تدريبية في الأسبوع.

### جدول رقم (٣)

البرنامج الزمني	عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد	عدد الوحدات التدريبية في البرنامج الزمني
٨ أسابيع	٣ وحدات تدريبية	٢٤ وحدة تدريبية

### جدول (٣) محتوى البرنامج التدريبي المقترح

### جدول رقم (٤)

زمن الوحدة التدريبية	الإحماء	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي
٦٠ ق	١٠ ق	٤٠ ق	١٠ ق

جدول (٤) يوضح المحتوى الزمني للوحدة التدريبية الواحدة

**محتوى البرنامج:** يتضمن محتوى البرنامج على تدريبات الاحماء وتدريب الجزء الرئيسي وتدريب الختام وهي كما يلي:  
أ- تدريبات الاحماء:

وتتضمن تدريبات الاحماء والتهدئة البدنية والاطالة وتهدف الى اعداد التلاميذ بدنياً ونفسياً وكذلك أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة وبطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل أعباء الحمل خلال الجزء الرئيسي.

**تدريبات الجزء الرئيسي:**

قام الباحث بناء على تحديد متغيرات البحث الأساسية باختيار الاختبارات المناسبة لطبيعة البحث وكذلك تحديد الجوانب الأساسية للبرنامج المقترح، وكذلك القيام بعمل مسح مرجعي لعدد من برامج التدريب، وكذلك المراجع المتخصصة في ألعاب القوى للاطفال.

**الجزء الختامي:**

وتهدف هذه المرحلة الى عودة التلاميذ الى حالتهم الطبيعية من خلال مجموعة من تدريبات التهدئة.

**خطوات تنفيذ البحث:****أ- الإجراءات الإدارية :**

- شرح أهداف البحث بتنفيذ البحث للعيينة والتأكد من رغبتهم في الاشتراك في البرنامج والتزامهم بتنفيذ التعليمات التي يحتويها البرنامج قد البحث.
- الاتفاق لي وقت معين لاجرا القياسات المطلوبة لعيينة البحث وتحديد مواعيد تنفيذ البرنامج.

**ب- تنفيذ التجربة الاساسية:**

قام الباحث بتنفيذ التجربة الاساسية في الفترة من ٢٠٢٣/١/١٥ : ٢٠٢٣/٣/٥.

قام الباحث بإجراء القياسات لجميع افراد العينة وتحت نفس الظروف مع مراعاة:

- أن تتم القياسات لجميع أفراد العينة بطريقة موحدة.
- استخدام نفس الأدوات والقياسات لجميع افراد العينة.
- مراعاة إجراء القياسات بنفس الترتيب ويتسلسل موحد.

**ج- القياسات القبليّة:**

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث الاساسية حيث تم قياس الاختبارات البدنية طبقاً للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار.

**د- تطبيق البرنامج :**

تم تطبيق البرنامج المقترح علي العينة قيد البحث من التلاميذ وقد استغرق البرنامج شهرين (٨) اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبيه كل إسبوع في الفترة من ٢٠٢٣/١/٢٥ م إلى ٢٠٢٣/٣/١٥ م.

- يبدأ البرنامج ١٠ق للإحماء و ٤٠ ق للجزء الرئيسي و ١٠ ق للتهدئة.

**القياسات البعدية:** قام الباحث بتحديد القياسات قد البحث ، قد تم إجراء القياسات البعدية سابقة الذكر بنفس الاجهزة ونفس ظروف القياسات القبليّة.

وقد واجهة الباحث بعض الصعوبات عند تنفيذ التجربة الاساسية مثل "عدم التزام بعض اللاعبات بالمواعيد المحددة.

## ١- أدوات جمع البيانات

- متر قياس
- أقماع لتحديد خط البداية
- أطباق صغيرة لتحديد المسافات للتلاميذ
- ساعة إيقاف

## الدراسة الاستطلاعية:

## ١- الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ١٨/١٠/٢٠٢١م إلى ٥/١١/٢٠٢١م على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية من تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمدرسة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (٨٠) تلميذ ، حيث قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية للتعرف على النواحي الإدارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث، وهي التأكد من سهولة الاختبارات، اختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات، التأكد من المعاملات العلمية للاختبار (الثبات - الصدق).

## حساب المعاملات العلمية:

## أولاً: حساب معامل الصدق:

**صدق التمايز:** تم التحقق من صدق الإختبارات عن طريق إستخدام صدق التمايز كمؤشر على صدق الإختبار على عينة استطلاعية مكونة من (١٠) تلاميذ تمثل العينة المميزة و (١٠) تلاميذ من نفس عينة البحث تمثل العينة غير المميزة و تم إستبعادهم من عينة الدراسة، واستخدم إختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للمقارنة بين أفراد المجموعة المميزة وأفراد المجموعة غير المميزة.



الجدول رقم (٥) نتائج إختبار (ت) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة المميّزة وغير المميّزة

مستوى الدلالة*	قيمة ت	المجموعة غير المميّزة (ن=١٠)		المجموعة المميّزة (ن=١٠)		وحدة القياس	الإختبارات
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
٠.٠٣	٢.٣٢	٠.٥٧	٣.٧٢	٠.٣٨	٤.٢٢	ث	٢٠م عدو
٠.٠١	٢.٨٨	٨.١٢	١٤٥.٨٠	١٢.٤٢	١٥٩.٣٠	ث	٦٠٠م جري

يوضح جدول (٥) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة ، واختبار (ت) لدلالة الفروق بين المجموعتين ومستوي الدلالة (sig) لمتغيرات الدراسة. يتوضح من الجدول ان قيمة (ت) لجميع المتغيرات قد اوحيت كانت (٥.٥٣ : ٢.٢٧) بمستوي الدلالة (sig) تتراوح بين (٠.٠٤ : ٠.٠٠) وهما اقل من (٠.٠٥) مما يشير الي وجود فروق احصائياً بين المجموعة المميّزة مما يشير الي قدرة تلك الاختبارات علي التميز بين المتميزين وغير المتميزين وبالتالي صدقها.

#### ثانياً: حساب معامل الثبات

- تم الاستعانة بالمراجع العلمية والأبحاث السابقة في تحديد ثبات وصدق الإختبارات، وقد قام الباحث بحساب معامل ثبات الإختبار عن طريق إجراء الإختبارات وإعادة تطبيقها مرة أخرى (إعادة الإختبار Test- retest) وذلك على عينة عددها ١٠ تلاميذ من عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وكانت الفترة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني ١٠ أيام، وتم استخدام معامل الارتباط سبيرمان لدلالة العلاقة بين التطبيقين.

جدول رقم (٦) نتائج معامل الارتباط سبيرمان لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لجميع الإختبارات (ن=١٠)

الدلالة	(ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الإختبارات
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
٠.٠٠	٠.٧٩	٠.٥٤	٣.٩٧	٠.٩١	٥.٠٤	ث	٢٠م عدو
٠.٠٠	٠.٨٨	١٢.٣٤	١٥٢.٥٥	٢٢.٩٩	١٩٦.٥٥	ث	٦٠٠م جري

يوضح جدول (٦) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من التطبيق وإعادة التطبيق ، ومعامل الارتباط بين التطبيقين ومستوي الدلالة (sig) لمتغيرات الدراسة. يتوضح من الجدول ان قيمة (ر) لجميع المتغيرات قد تراوحت بين (٠.٧٣ : ٠.٨٨) بمستوي الدلالة (sig) يؤول الي (٠.٠٠) وهما اقل من (٠.٠٥) مما يشير الي وجود ارتباط طردي قوي دال احصائياً بين تطبيق الاختبارات واعادة تطبيقها مما يشير الي ثبات الاختبارات.

#### الاسلوب الإحصائي المستخدم:

- قام الباحث بالمعاجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي spss722 ومن خلال المعلومات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.

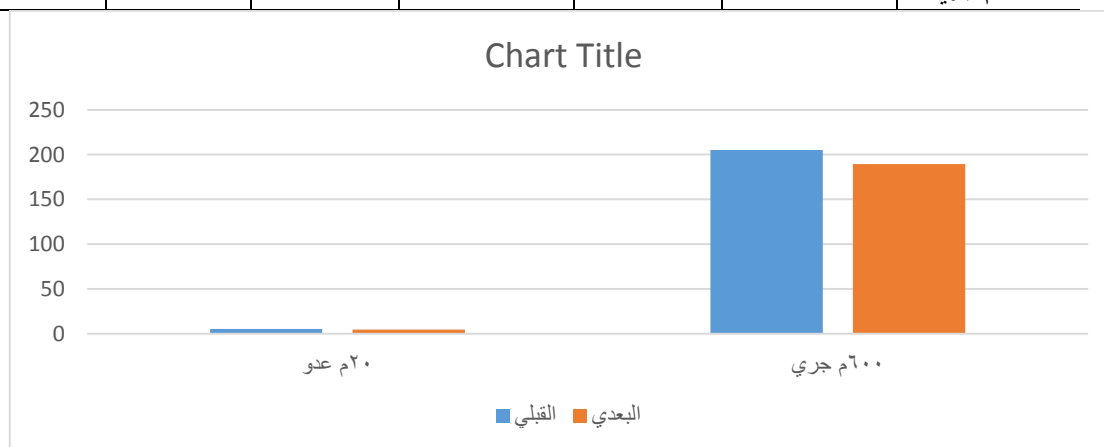
- الانحراف المعياري.
  - اختبار (ت) لدلالة الفروق .
  - نسبة التحسن.
- وقد ارتضى الباحث بنسبة دلالة عند مستوي (٠.٠٥) .

### عرض النتائج:

بعد جمع البيانات وتفرغها، واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لمحاولة الإجابة على فروض البحث، سنتم عرض النتائج وفقاً للترتيب التالي:

- ١- دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات القوامية (زاوية كيو Q) لمجموعة البحث.
  - ٢- دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية (السرعة والتحمل) لمجموعة البحث.
- جدول (٧) دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لدى مجموعة البحث نحو إستجاباتهم فى الإختبارات السرعة والتحمل (ن = ٤٠)

الدلالة	ت	البعدي		القبلي		الإختبارات
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
٠.٠٠	٩.٣٤	٤.٦٦	٠.٦٥	٥.٣٨	٠.٦٧	٢٠ م عدو
٠.٠٠	١٦.٥٤	١٨٩.٣٥	٣٣.٨٢	٢٠٥.٠٥	٣٠.٢٣	٦٠٠ م جري



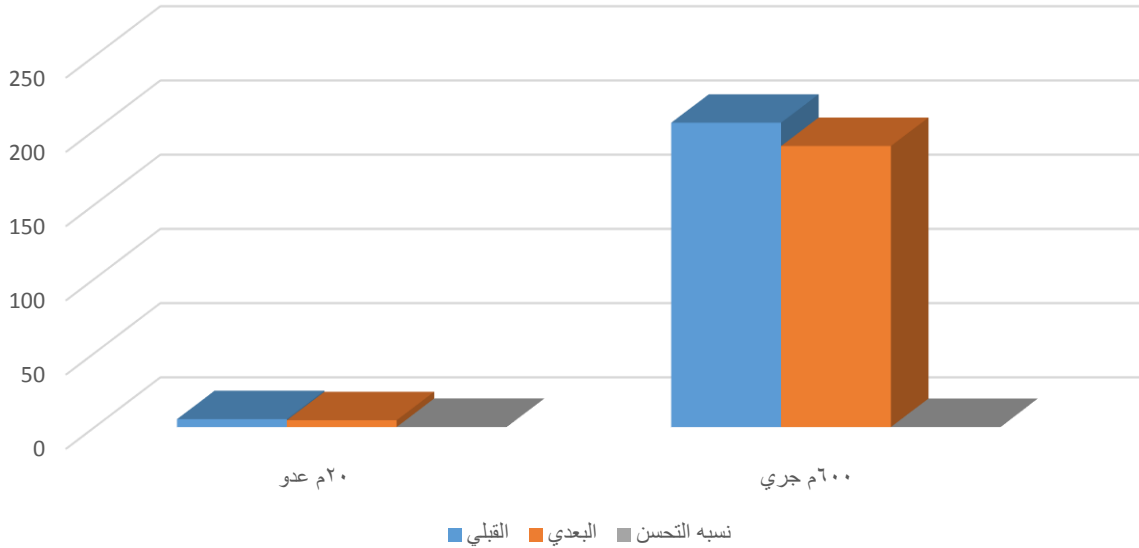
يوضح جدول (٧) وشكل (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكن من القياسين القبلي والبعدي والفروق للمجموعة الضابطة في السرعة والتحمل.

يتضح من الجدول والشكلان قيمة (ت) للمتغيرين وكانت ( ٩.٣٤ : ١٦.٥٤ ) بمستوي دلالة (Sig) يؤول الي (٠.٠٠) وهي اقل من (٠.٠٥) مما يشير الي وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المتوسط الحسابي الافضل وهو هنا متوسط القياس البعدي

جدول رقم (٨) نسب تحسن المجموعة الضابطة في إختبارات السرعة والتحمل

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
٢٠ م عدو	ث	٥.٣٨	٤.٦٦	١٣.٣٠ %
٦٠٠ م جري	ث	٢٠٥.٠٥	١٨٩.٣٥	٧.٦٦ %

Chart Title



يوضح جدول (٨) وشكل (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن للمجموعة الضابطة في السرعة والتحمل، ويتضح من الجدول ان نسب التحسن لمجموعة القوة تراوحت بين ( ٧.٦٦ % : ١٣.٣٠ % ).

**ثانياً: تفسير و مناقشة النتائج.**

**الفرض المطلوب:-**

" توجد فروق دالة احصائياً بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في السرعة والتحمل لعينة البحث " كما يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين ( الضابطة - التجريبية ) في القياس البعدي في اختباري السرعة والتحمل حيث كانت قيمة (ت) ( ٧.٥٩ : ٥.٠٠ ) بمستوي دلالة (Sig) يوؤل الي (٠.٠٠٠) وهي اقل من (٠.٠٠٥). وبذلك يكون الباحث قد حقق الفرض المطلوب.

**الإستنتاجات:**

في ضوء اهداف وتساؤلات البحث توصل الباحث الي مجموعة من الاستنتاجات وفقاً لما يلي :-  
١. البرنامج المقترح والمعتمد علي تدريب العاب القوي للاطفال ذو تأثير ايجابي في تنمية السرعة والتحمل لممارسي العاب القوي عينة البحث.

٢. اختلف تأثير البرنامج المقترح في تحسين السرعة والتحمل قيد البحث لممارسي العاب القوي عينة البحث وكان ترتيب هذه القدرات وفقاً لما يلي :-

- تزايد السرعة.

- التحمل.

٣. البرنامج المقترح أكثر فاعلية من البرنامج التخصصي في تنمية وتحسين السرعة والتحمل قيد البحث.

#### التوصيات:

في ضوء اهداف وحدود واستنتاجات البحث قد توصل الباحث الي مجموعة من التوصيات وهي :-

١. تطبيق التوصيات الخاصه ببرنامج الاتحاد الدولي لالعاب القوي للاطفال لتنمية السرعة والتحمل لممارسي العاب القوي.

٢. اجراء المزيد من الابحاث لمعرفة تاثير التدريب علي السرعة والتحمل والمستوي المهاري لممارسي العاب القوي.

٣. اجراء المزيد من الابحاث باستخدام برامج تدريب اخري.

#### التطبيق :-

١. اقامة بطولات العاب قوي للاطفال.

٢. انشاء ملاعب شاطئية للاطفال.

٣. اقامة بطولات شاطئية للاطفال.

٤. توفير اماكن للتدريب للاطفال.

٥. اجراءات لنشر التوصيات الخاصه ببرنامج العاب القوي للاطفال في جميع الرياضات الاخري.

## قائمة المراجع

## أولاً المراجع العربية:

١. الإتحاد الدولي لألعاب القوى : مسابقات الفرق مرشد تطبيقي لأنشطة ألعاب القوى للأطفال ، الطبعة الثالثة ٢٠١٢.
٢. أميرة محمد الدحلب (٢٠٠٢م) : تأثير برنامج الألعاب التمهيدية علي تنمية القدرات الحركية الأساسية للأطفال من ٤ : ٦ سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية.
٣. تامر عويس الجبالي (٢٠٠٩م) : فاعلية ممارسة ألعاب القوى للأطفال علي بعض القدرات الحركية والتوافقية للمرحلة العمرية من ١٠ : ١٢ سنة ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.
٤. حاجي حسين (٢٠١٢م) : برنامج تعليم علي المهارات الأساسية من ٤ : ٦ سنوات ، دار الفكر العربي - القاهرة.
٥. وجيه محجوب وأخرون ( ٢٠٠٠م) : نظريات التعلم والتطور الحركي ، الطبعة الثانية - بغداد دار الكتب والوثائق.
٦. احمد وليد وعماد داود (٢٠٠١م) : تحديد بعض الأختبارات لمعرفة تأثير التدريب أحادي الغرض والأغراض المتعددة علي القدرات البدنية والحركية والفسولوجية لمتسابقين ألعاب القوى بأعمار ١٠ : ١٢ سنة ، مجلة علوم التربية الرياضية - العدد الرابع المجلد الرابع.
٧. سليمان احمد جبر : دراسة تحليلية لعلاقة القدرات البدنية بالمهارات الحركية الأساسية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان
٨. محمد حسن علاوي ومحمد نصر رضوان (٢٠٠١م) : أختبارات الاداء الحركي ، القاهرة - دار الفكر العربي.
٩. محمد حسن علاوي ( ٢٠٠٠م) : موسوعة الألعاب الرياضية ، دار الفكر العربي - القاهرة
١٠. محمد صبحي حسنين ( ٢٠٠٣م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية المجلد ٥ - دار الفكر العربي - القاهرة
١١. محمد صبحي حسنين ( ٢٠٠٤ م ) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية - دار الفكر العربي - القاهرة

## ثانياً المراجع الاجنبية

12. Justen Conner: Pyramid natural evolution of basic motor skills, 2003.
13. Kerry Hill: " Run, Jump, and Throw " Hilary commission for recreation and sport New Zealand Athletic Association , Kimisport Hamilton, New Zealand 1991 Videocassette :Sd., col., 14 nin+manual.
14. Semmler JJ: MV Sale, F.G.Meyer, And MA Nordstorm. Motor unit coherence and its relation with synchrony are influenced by training jneurophy 2004.
- Takarada Y.et al 2000: Rapid increase in plasma growth hormone after low-intensity resistance exercise with vascular occlusion. S.I.: J Appl Physiol

## ملخص البحث

## تأثير تطبيق برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال علي السرعة والتحمل لاطفال المرحلة الابتدائية بأحد المدارس الدولية

أ.د/ أبو المكارم عبيد أبو الحمد

أ.د/ هشام محمد الجيوشي

الباحث/ إسلام مجدي محمد جمال نجم

تم تصميم برنامج تدريبي بناء علي توصيات الإتحاد الدولي لالعاب القوى للاطفال بهدف معرفة تأثير تطبيق برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال علي السرعة والتحمل لاطفال المرحلة الابتدائية بأحد الدولية ، وبناءاً عليه تم عمل قياس قبلي وبعدي لقدرتي السرعة والتحمل ، وتم اتباع الخطوات العلمية والعملية في البحث والقياسات المجرأة وباستخدام الاجهزة المناسبة والتحليلات الاحصائية الدقيقة ، وتوصلت الدراسة الي مجموعة من الاستنتاجات الهامة ، فقد اظهرت النتائج نسب تحسن في السرعة والتحمل ، واستنتج الباحث ان البرنامج المقترح والمعتمد علي تدريب العاب القوى للاطفال ذو تاثير ايجابي في تنمية السرعة أكثر من التحمل وذلك لممارسي العاب القوى عينة البحث ، وان البرنامج المقترح أكثر فاعلية من البرنامج التخصصي في تنمية وتحسين القدرات الحركية الحيوية قيد البحث ، كما يوصي الباحث بتطبيق توصيات برنامج الإتحاد الدولي لالعاب القوى للاطفال لتنمية القدرات الحركية لممارسي العاب القوى واجراء المزيد من الابحاث لمعرفة تاثير التدريب علي مختلف القدرات الحركية الحيوية والمستوي المهاري لممارسي العاب القوى.

**Abstract****The effect of implementing the International Association of Athletics Federations program for children on speed and endurance for primary school children in an international school****Prof. Abo-Elmkarem Ebead Abo-Elhamd****Prof. Hesham Mohamed El-Gushy****Researcher. Eslam Magdy Mohamed Gamal Negm**

A training program was designed based on the recommendations of the International Federation of Children's Athletics with the aim of knowing the effect of implementing the International Federation of Children's Athletics' program on speed and endurance for primary school children in Uhud International. Accordingly, a pre- and post-measurement of the speed and endurance abilities was carried out, and scientific and practical steps were followed in the research and measurements. It was conducted using appropriate equipment and accurate statistical analyses, and the study reached a set of important conclusions. The results showed rates of improvement in speed and endurance, and the researcher concluded that the proposed program based on strength training for children has an impact positive in developing speed more than endurance for strong game players, the research sample, and that the proposed program is more effective than the specialized program in developing and improving vital motor skills under research. The researcher also recommends applying the recommendations of the International Union program for the development of motor skills for strong game players and conducting more research to know the effect of training on various vital motor skills and the skill level of strong game players.