

فاعلية برنامج مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية لتعليم وإكساب الأداء المهاري وتحسين بعض القدرات البدنية لبراعم الكرة الطائرة تحت ٩ سنوات

أم د/أحمد المغاوري مروان السيد*

١/١ مقدمة ومشكلة البحث:

من المعايير الأساسية التي تحدد مستوي التقدم الحضاري في أي مجتمع من المجتمعات المعاصرة ما يبديه هذا المجتمع من اهتمام وحرص بأطفاله، فالتركيز علي الطفولة واحتياجاتها وإعطائها أولوية يعد ركيزة للتنمية البشرية، فأطفال اليوم هم رجال الغد وقوة الوطن المنتجة في المستقبل. ولقد أدركت الأمم المتحضرة في عصرنا الحديث أهمية رعاية الطفولة والعناية بها وخصصت لهما أكبر قدر من اهتمامها، بل لقد أصبح معيار التقدم بين الأمم هو مقدار اهتمام كل أمة بأطفالها، ولم تعد الدول التي تضع الطفولة في درجة متأخرة من اهتماماتها تستطيع أن تواكب الحضارة والتقدم. (١٩ : ٥٥)، (١٠:٦).

كما تعتبر سنوات الطفولة الأولى أغني سنوات العمر عطاءً فكل الأطفال الأصحاء لديهم استعداد فطري طبيعي للعب والذي يعتبر بالنسبة لهم ضرورة حيوية تمثل القوة الدافعة للنمو البدني والنفسي السليم. (٤٥:١)

وتري المناهج الحديثة أن العمل التعليمي الذي يخلو من اللعب عمل جاف لا قيمة له، فالطفل نستطيع تعليمه كل ما نريد إذا كان في حالة عمل ونشاط بينما من الصعب أن يستوعب كل ما يلقي إليه بطريقة سلبية إقائية. (٣٣٧:٨)

ومن هنا نستطيع أن نري أن الأطفال في هذه المرحلة يمكن تدريبهم علي العديد من الأنشطة الرياضية والترويحية والتي يصل فيها اللاعبون بعد ذلك إلي أعلى مستوي، إذاً فهي مرحلة الانطلاق والتي تعتبر القاعدة الأساسية التي يمكن أن نبني عليها رياضة المستويات العالية. (٥:١٢)

وتعتبر الألعاب الترويحية (الصغيرة والتمهيدية) عنصراً هاماً في مجال التعليم والتدريب فهي إلي جانب خبراتها التربوية والتعليمية وإسهامها بقدر وافر في الارتقاء بالقدرات الوظيفية ومختلف أجهزة الجسم، ينظر إليها أيضاً كأحد الوسائل التي تعطي الوحدة الدراسية صبغة المرح والسرور وتعمل علي إبعاد عنصر الملل والضيق في نفوس الأطفال، وتعتبر الألعاب الترويحية وسيلة هامة في مجال التعليم والتدريب حيث تسهم في تحقيق أفضل مستوي في تعليم المهارات المختلفة. (٣٥:١٤)

* استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها

وتتميز الألعاب الترويحية بالثراء بالنسبة لنواحي التعلم الحركي وإكساب الفرد كثير من المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه. (١٠١: ٢٥)

ويرى الباحث أن الكرة الطائرة من الرياضات المتميزة بين مختلف الألعاب الرياضية حيث أن لها طابع خاص يميزها بالإثارة والتشويق، فهي احدي الأنشطة الرياضية التي لاقت استحساناً وإقبالاً شديداً من الأطفال والشباب من الجنسين.

ويشير "محمد صبحي حسانين ،حمدي عبدالمنعم (١٩٩٧م)، إلى أن اللياقة البدنية تمثل القاعدة الأساسية للأداء المهاري والتي تتمثل في القوة ، المرونة ، الرشاقة ، والتوازن ،وقد تختلف الأهمية النسبية لتلك العناصر وأهمية التعامل معها حسب نوع النشاط الممارس وقدرة الفرد على الاحتفاظ بمستوى العناصر والعمل على تنميتها. (١٨ : ١٩)

٢/١ مشكلة البحث:

تعتبر الألعاب الصغيرة والتمهيدية أحد طرق تعلم الألعاب الرياضية الكبيرة فمن خلالها يكتسب اللاعب المهارات بطريقة أسرع وأقصر تشويقاً واستمتاعاً وفهماً ، كما تعتبر عنصراً أساسياً في مجال التدريب الحديث حيث أنها تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب حيث تتفق وطبيعة المرحلة من حيث السهولة أو التعقيد ، وتحقيق الغرض المطلوب (٤ : ١٤٠) (١٣ : ١٤٨)

ويذكر نبيل ندا ، محمد الشحات (١٩٩٥ م)، أن الألعاب التمهيدية بصورتها الصغيرة ترتبط بالألعاب الكبيرة وتأخذ طابعها وتظهر أهميتها من الناحية البدنية والترويحية لمختلف الألعاب وتساهم في التدريب الرياضي للألعاب الكبيرة مساهمة فعالة من حيث إتقان المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب.(٢٢ : ١١٣)

كما يتفق كلاً من جينفر ونانسي Genefer & Nancy (١٩٩٤م) ، محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٥ م)، على أن الألعاب التمهيدية هي ألعاب فرق معدلة تتضمن مهارة أساسية أو أكثر تقوم على بعض القواعد والقوانين المبسطة وتعمل على تطوير المهارات الأساسية وتنميتها، وتتيح الفرصة لممارسة القواعد الأساسية للعبة.(٢٣ : ٢٧٤)(١٣ : ١٤٥)

ويرى الباحث أن الاهتمام بالنشء من الأمور الأساسية لاي لعبة فهم أبطال المستقبل، لذا يجب أن تبنى برامج التعليم الخاصة بهم على أسس علمية مدروسة ومقننة مع مراعاة عوامل النمو المختلفة ومتطلبات كل مرحلة للتوصل إلى حقائق علمية يعتمد عليها في بناء البرامج التدريبية في المراحل السنوية المتقدمة، ويعتبر الناشئين في رياضة الكرة الطائرة الدعامة الأساسية للرياضة والقاعدة العريضة التي يتأسس عليها شكل هذه الرياضة.

وبعد أن أقر اللإتحاد المصرى للكرة الطائرة بتخفيض سن بدء الممارسة فى رياضة الكرة الطائرة الى (تحت ٩ سنوات للبنين) و (تحت ٨ سنوات للبنات)، وحيث أن اللعب يمثل دوراً مهماً فى حياة الطفل فضلاً عن أنه ضروري فى عملية الإنماء الجسماني حيث يشكل اللعب دوراً أساسياً لنموالأطفال معرفياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً وحركياً.

ولما كانت الألعاب الترويحية (الصغيرة والتمهيدية) تعمل على المساعدة فى الوصول إلى مستوي أداء أفضل للمهارات الأساسية وتعمل على سرعة التعلم وتحقيق قاعدة أساسية من المهارات الأساسية الحركية لدي الناشئ. (٢٤:٥)

ومن خلال الألعاب الترويحية (الصغيرة والتمهيدية) يمكن لأي متعلم أن يحقق نجاح فى النشاط الممارس مما يزيد ميوله نحو الممارسة، وبذلك يزداد مستواه المهاري والبدني. (٢:٢٠)

ويرى الباحث أن المهارات الحركية الأساسية هي العمود الفقري بالنسبة للعملية التدريبية خاصة بالنسبة لمرحلة إعداد الناشئين حيث يصعب إصلاح الأخطاء فيما بعد..

كما يرى الباحث أن تعليم وإكساب المبتدئين للمهارات الأساسية فى رياضة الكرة الطائرة غاية فى الأهمية والصعوبة حيث تعتمد مهاراتها بصورة أساسية على مجموعة من اللمسات والضربات بدون مسك أو إنتقال بالكرة، مختلفة فى ذلك عن باقى الرياضات الجماعية الأخرى.

من هذا المنطلق يرى الباحث ضرورة إخضاع مراحل البراعم والصغار وبخاصة فى رياضة الكرة الطائرة الى برامج تعليمية مقننة تعتمد فى الأساس على الالعاب (الصغيرة والتمهيدية)، والتي يمكن من خلالها تعليم وإكساب المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة بصورة مبسطة ومتدرجة، كما يمكن من خلالها العمل على تحسين القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية بما يتناسب مع خصائص المرحلة العمرية.

وعلى هذا يعد هذا البحث محاولة لدمج الألعاب (الصغيرة والتمهيدية) فى الوحدات التعليمية لتعليم وإكساب الأداء المهاري وتحسين بعض القدرات البدنية لبراعم الكرة الطائرة تحت ٩ سنوات.

٣/١ هدف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج مقترح باستخدام الألعاب (الصغيرة والتمهيدية) لتعليم وإكساب الأداء المهاري وتحسين بعض القدرات البدنية لبراعم الكرة الطائرة (تحت ٩ سنوات).

٤/١ فروض البحث: فى ضوء أهمية وهدف البحث يفترض الباحث ما يلي.

١/٤/١ توجد فروق إحصائية دالة معنويًا بين القياسين القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لبراعم الكرة الطائرة تحت ٩ سنوات (عينة البحث).

٢/٤/١ توجد فروق إحصائية دالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي في مستوى بعض القدرات البدنية لبراعم الكرة الطائرة تحت ٩ سنوات (عينة البحث).

٥/١ المصطلحات المستخدمة في البحث:

١/٥/١ الألعاب الصغيرة: هي مجموعة من الألعاب التي تعمل علي إيجاد فرص التفاعل للأفراد والجماعات وزيادة العلاقات والروابط بينهم وهي تتنوع من مجتمع لمجتمع ومن سن إلي سن آخر في جو يتميز بالمرح والسرور والتنافس بهدف تعليمي للمهارة. (٧:٢٠)

٢/٥/١ الألعاب التمهيدية: هي مجموعة من الألعاب ترتبط بالألعاب الكبيرة وتأخذ طابعها وتظهر أهميتها من الناحية البدنية والترويحية لمختلف الألعاب وتساهم في التدريب الرياضي للألعاب الكبيرة مساهمة فعالة من حيث إتقان المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب (*).

٣/٥/١ البراعم Buds: هم ما دون التاسعة و تعد مرحلة مهمة جداً من مراحل التكوين البدني والفني والنفسي والعقلي، وتحتاج إلى تكثيف العناية والاهتمام بها، وتوفير جميع الإمكانيات المادية و البشرية والمعنوية، لأنها تعتبر الثروة الحقيقية ومستقبل الأمة في المجال الرياضي. (*).

١/٢ الدراسات السابقة المرتبطة:

١/١/٢ دراسة "عزه عبد الفتاح الشيمي" (١٩٩٥م) (٩) وتهدف إلى التعرف على "تأثير البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة على تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة للمعاقين ذهنياً"، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة (٣٤) تلميذه من تلميذات معهد التربية الفكرية بالدقي والقابلين للتعلم من واقع بطاقات التلميذات المتواجدة بالمؤسسة حيث تتراوح نسبة الذكاء بين (٥٠-٦٩) درجة ويتراوح العمر الزمني (١١-١٤) سنة وقسمت إلى مجموعتين ضابطه وتجريبية، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن برنامج الألعاب الصغيرة له تأثير إيجابي على تعلم مهارة التمرير والتصويب في كرة السلة وأسهم في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية كما أنه يناسب فئة المعاقين ذهنياً ويساعد على تعلم المهارات الحركية لديهم بصورة أفضل.

٢/١/٢ دراسة "حسين فؤاد جاب الله" (٢٠٠٣م) (٧) وتهدف إلى التعرف على "تأثير استخدام الألعاب الترويحية المقترحة على تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس للأطفال"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة (٢٤) طفل من الأطفال من (٦:٩) سنوات المشتركين بمدارس تعليم التنس بمركز خدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، وكان من أهم نتائجها أن نسبة التحسن المئوية لمعدلات تغيرات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

* تعريف إجرائي

٣/١/٢ دراسة "عماد حمدي بليدي" (٢٠٠٣م) (١١) وتهدف إلى التعرف علي "تأثير الألعاب الصغيرة علي مستوى أداء المهارات الأساسية لرياضة الملاكمة"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة (٦٠) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان وكان من أهم نتائجها أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وارتفاع نسبة التحسن في مستوى التعلم المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

٤/١/٢ دراسة "مصطفى يوسف حجاج إسماعيل" (٢٠٠٥م) (٢٠) وتهدف إلى التعرف علي "تأثير البرنامج الترويحي الغرضي لطلاب التربية الرياضية علي تعلم المهارات الأساسية للمصارعة باستخدام الألعاب الترويحية"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة (١٥٠) طالب من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر، وكان من أهم نتائجها أن البرنامج الترويحي الغرضي يؤثر تأثيراً إيجابياً علي تعلم بعض المهارات الأساسية للمصارعة.

٥/١/٢ دراسة "ياسر محمد حسن قاسم" (٢٠٠٩م) (٢٤) وتهدف إلى التعرف علي "تأثير استخدام الألعاب الترويحية علي تعلم بعض مهارات كرة اليد لأطفال المؤسسات الإيوائية"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة (٢٠) طفل من مؤسسة الرعاية الاجتماعية للبنين بمدينة بنها التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية والذين تتراوح أعمارهم ما بين (٩: ١٢)، وكان من أهم نتائجها أن برنامج الألعاب الترويحية المقترح أظهر تأثيراً إيجابياً علي تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد لأطفال المؤسسات الإيوائية.

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذا البحث، مستعيناً بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة، باستخدام القياسين القبلي والبعدي.

٢/٣ مجتمع وعينة البحث: يمثل مجتمع وعينة هذا البحث براعم الكرة الطائرة المقيدين بسجلات فرع منطقة القليوبية للكرة الطائرة في المرحلة السنية من (٨-٩) سنوات، مرحلة مستحدثة من قبل الإتحاد المصري للكرة الطائرة للعام الرياضي ٢٠١٦ / ٢٠١٧م، والبالغ عددهم (٤٥ طفل)، من براعم نادى بنها الرياضى (٢٣) طفل وجمعية الشبان المسلمين (٢٢) طفل، وقد قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية على براعم نادى بنها الرياضى (٢٠) طفل، وقام باستبعاد عدد (٣) أطفال، وذلك لعدم إستمراهم فى حضور الوحدات التعليمية الخاصة بالبرنامج، وتم اختيار (١٨) طفل للدراسة الاستطلاعية من براعم جمعية الشبان المسلمين، وقام باستبعاد عدد (٤) طفل وذلك لعدم إنتظامهم أثناء الدراسة الإستطلاعية وجدول (١) يوضح حجم العينة ونسبتها إلى المجتمع الأصلي.

جدول (١)

حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي

م	البيان	عدد البراعم	النسبة المئوية
١-	الدراسة الاستطلاعية	١٨	%٤٠
٢-	الدراسة الأساسية	٢٠	%٤٤.٤٤
٣-	المستبعدون	٧	%١٥.٥٥
	إجمالي المجتمع	٤٥	% ١٠٠

١/٢/٣ شروط اختيار العينة

* عدم وجود أي خبرات سابقة في رياضة الكرة الطائرة.

* سهولة توافر أفراد العينة في الأوقات المخصصة للبرنامج.

وقد قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث ككل [المجموعة التجريبية والاستطلاعية]

باستخدام معامل الالتواء في المتغيرات الآتية:

{المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن)، العمر الزمني}.

ويوضح الجدول رقم (٢) تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات المختارة، وبعض القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية قيد البحث.

جدول (٢)

تجانس عينة البحث (التجريبية، الاستطلاعية) في بعض المتغيرات الجسمية والعمر الزمني وبعض

القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية قيد البحث (ن=٣٨)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	س/	ع	الوسيط	معامل الالتواء
الجسمية	قياس الطول (الريستامتر)	سم	١٢٦.٤٦	٧.٣٣٥	١٢٦.٤٨	٠.٠٠٨-
	قياس الوزن (ميزان طبي)	كجم	٢٥.٥٧٢	٣.٩٤٣	٢٤.٨٥٥	٠.٥٤٥
العمر الزمني	حساب السن	سنة	٨.٤١٦	٢.٦٤٥	٨.٢٣٦	٠.٢٠٤
	اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق	ثانية	١١.٦١٥	٠.٧٨٩	١١.٥٠٠	٠.٤٣٧
القدرات البدنية	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية لقياس القدرة علي سرعة الاستجابة	ثانية	١٠.٧٣٣	٠.٥٩٣	١٠.٧٥٠	٠.٠٨٦-
	عدو (٩ م) من البدء المنطلق (سرعة إنتقالية)	ثانية	٢.٧٤٩	٠.١٨٥	٢.٦٧٥	١.٢٠٠
	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (مرونة العمود الفقري)	سم	٧.٥٨٢	١.٦١	٧.٥٠٠	٠.١٥٣
	دفع كرة طبية(١) كجم باليدين(قدرة عضلية ذراعين)	متر	٢.٦٣٧	٠.٧١٣	٢.٦٠٠	٠.١٥٦
	اختبار الانتقال فوق العلامات لقياس التوازن	درجة	٢٨.١٥٠	١.٤٧٦	٢٨.٣٥٠	٠.٤٠٧-

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث ككل (التجريبية، الإستطلاعية) تراوحت بين (-٠.٥٤٥، ٠.٠٠٨) وذلك في متغيرات الطول والوزن والعمر الزمني، كما تراوحت بين (-٠.٤٠٧، ١.٢٠٠) وذلك في القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية قيد البحث، وأن هذه القيم جميعها انحصرت ما بين (± 3) ، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في جميع المتغيرات المختارة.

٣/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات: استخدم الباحث الوسائل والأدوات والاختبارات التالية لجمع البيانات وهي:

١/٣/٣ وسائل جمع البيانات:

١/١/٣/٣ المراجع والأبحاث العلمية السابقة: قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية ذات الصلة بموضوع البحث.

٢/١/٣/٣ القياسات الجسمية والسن: قام الباحث بإجراء القياسات الجسمية على عينة البحث في متغيرات (الطول - الوزن) ومتغير العمر الزمني.

٣/١/٣/٣ الاختبارات البدنية: من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات المرتبطة بالكرة الطائرة استخلص الباحث الاختبارات البدنية المرتبطة بمهارات التمرير من اعلى، التمرير من أسفل، الإرسال من أسفل المواجه الأمامى (٢)، (١٠)، (١٥)، (١٧)، (١٨). مرفق (١)

٤/١/٣/٣ الاختبارات المهارية: من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات المرتبطة بالكرة الطائرة استخلص الباحث الاختبارات المهارية قيد البحث. (٢)، (١٠)، (١٨). مرفق (٢)

٢/٣/٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة أثناء القياسات والتطبيق: رستاميتير لقياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن - كرة طبية زنة ١ كجم - مسطرة مدرجة - ساعة إيقاف - شريط قياس - ملعب كرة طائرة Mini Volley بطول ١٢ متر وعرض ٦ أمتار و إرتفاع شبكة ٢١٠ سم - كرات طائرة مقاس (٤).

٤/٣ المعاملات العلمية للاختبارات: قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للاختبارات كما يلي:-

١/٤/٣ الصدق Validity: استخدم الباحث صدق المقارنة الطرفية لإيجاد معاملات الصدق للاختبارات المستخدمة (المهارية والبدنية)، وتم حساب قيمة (ت) عن طريق المقارنة الطرفية بين الربيعين الأدنى والأعلى، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معاملات صدق المقارنة الطرفية للاختبارات المهارية والبدنية قيد البحث (ن=١٨)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	الربيع الأدنى (١ ر)		الربيع الأعلى (٣ ر)		قيمة (ت)
			ع	س	ع	س	
المهارات الأساسية	التمرير من أعلى	درجة	١.٩١٨	٠.٥٣٦	٢.١١٩	٠.٥٩٢	٢.٣٥٣*
	التمرير من أسفل	درجة	١.٨٧٦	٠.٤٠٦	٢.٠٨٧	٠.٤٥٢	٢.٤١٢*
	الإرسال من أسفل المواجهة الأمامي	درجة	٠.٩٩٨	٠.٥٢٩	١.٢٧٥	٠.٦٧٦	٢.١١٦*
القدرات البدنية	اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق	ثانية	١١.٥٠٠	٠.٧٨١	١٠.٥٥٠	٠.٧١٦	٤.٨٥٠*
	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية لقياس القدرة علي سرعة الاستجابة	ثانية	١٠.٢٥٠	٠.٥٦٦	٩.٨٧٥	٠.٥٤٥	٣.٧٦٢*
	عدو (٩ م) من البدء المنطلق (سرعة إنتقالية)	ثانية	٢.٦١٥	٠.١٧٥	٢.١٥٠	٠.١٤٤	٢.١٢٠*
	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (مرونة العمود الفقري)	سم	٦.١٥٠	١.٣٠٥	٧.٣٧٥	١.٥٦٦	٣.٨٤٧*
	دفع كرة طبية (١) كجم باليدين (قدرة عضلية ذراعين)	متر	١.٩٧٥	٠.٥٣٤	٢.٤٣٥	٠.٦٥٨	٤.٣١٢*
	اختبار الانتقال فوق العلامات لقياس التوازن	درجة	٢٦.١٥٠	١.٣٧١	٢٧.٩٧٥	١.٤٦٦	٤.٥٧٩*

قيمة ت الجدولية للطرفين عند درجة حرية (١٧) و مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١١

يوضح جدول (٣) وجود فروق إحصائية دالة معنويًا بين قيم الربيع الأدنى والربيع الأعلى في الاختبارات المهارية والبدنية قيد البحث، مما يدل على صدق الاختبارات في قياس المتغيرات والتميز بين المستوى الأعلى والمستوى المنخفض.

الثبات **Reliability**: تم إيجاد معامل الثبات للاختبارات المهارية والبدنية، وذلك باستخدام أسلوب تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات بفواصل زمنية قدره (٦) أيام على العينة الإستطلاعية واعتبر الباحث أن اختبارات الصدق بمثابة التطبيق الأول.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

في الاختبارات المهارية والبدنية قيد البحث (ن=١٨)

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			ع	س/	ع	س/	
المهارات الأساسية	التمرير من أعلى	درجة	٠.٥٦٥	٢.٢٤٩	٠.٥٦٦	٢.٢٥٦	٠.٧١٩*
	التمرير من أسفل	درجة	٠.٤٣٠	٢.٢١٢	٠.٤٣١	٢.٢٢١	٠.٨٥٢*
	الإرسال من أسفل المواجهة الأمامي	درجة	٠.٦٠٤	١.٣٦٧	٠.٦١٨	١.٤٠١	٠.٦٤٧*
القدرات البدنية	اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق	ثانية	٠.٧٨٥	١١.٥٦٥	٠.٧٧٩	١١.٤٨٠	٠.٥١٨*
	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية لقياس القدرة علي سرعة الاستجابة	ثانية	٠.٥٨٢	١٠.٦٧٧	٠.٥٧٩	١٠.٦١٤	٠.٨٧٩*
	عدو (٩ م) من البدء المنطلق (سرعة إنتقالية)	ثانية	٠.١٧٤	٢.٦٤٨	٠.١٦٨	٢.٥٥٤	٠.٥٨١*
	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (مرونة العمود الفقري)	سم	١.٥٨٠	٧.٥٦٠	١.٥٩١	٧.٦١٣	٠.٨٥٦*
	دفع كرة طيبة (١) كجم باليدين (قدرة عضلية ذراعين)	متر	٠.٦٩٥	٢.٥٩٥	٠.٦٩٩	٢.٦١٠	٠.٧٤٨*
	اختبار الانتقال فوق العلامات لقياس التوازن	درجة	١.٣٨٩	٢٨.١٢٥	١.٣٩٠	٢٨.١٥٠	٠.٩١٦*

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (١٦) ومستوى مغنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٦٨

يتضح من جدول (٤) أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية للاختبارات المهارية

والبدنية قيد البحث، مما يدل على وجود ارتباط بين التطبيقين الأول والثاني وثبات الاختبارات المختارة.

٥/٣ البرنامج المقترح:

١/٥/٣ هدف البرنامج: تعليم وإكساب الأداء المهاري وتحسين بعض القدرات البدنية باستخدام الألعاب

الصغيرة والتمهيدية المرتبطة برياضة الكرة الطائرة للبراعم تحت ٩ سنوات.

٢/٥/٣ محتوى البرنامج: : طبقاً للهدف من البرنامج المقترح والأطلاع على العديد من المراجع،

الأمر الذي ساعد الباحث في تصميم البرنامج المقترح للاعب (الصغيرة والتمهيدية). مرفق (٣) وقد اشتمل

البرنامج على (٢٤) وحدة تعليمية بواقع (٣) وحدات في الأسبوع ولمدة (٨) أسابيع حيث إستغرق زمن

الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة، وقد تم توزيع الألعاب (الصغيرة والتمهيدية) المرتبطة بالمهارات الأساسية

فى رياضة الكرة الطائرة) داخل الوحدة التعليمية وهى كالتى: **الأحماء Worm up ومدته (١٥) دقيقة:** ويحتوى على مجموعه من الألعاب الصغيرة البسيطة والمتنوعة لمختلف أجزاء الجسم بحيث تساعد على التهيئه الشاملة للجسم، **الجزء الرئيسى للألعاب (الصغيرة والتمهيدية) ومدته (٦٥) دقيقة:** مقسمة إلى ألعاب تمهيدية، **ومدتها (٤٥) دقيقة**، وتعتبر أهم جزء فى الوحدة التعليمية حيث أنها تحقق الهدف الذى وضع من اجله البرنامج المقترح، وهويشمل العديد من الألعاب (الصغيرة والتمهيدية)، والتي تعتبر البداية الصحيحة لتعليم وإكساب المهارات الحركية الأساسية للأطفال، وبالتالي سهولة إكساب الأداء المهارى لرياضة الكرة الطائرة بصورة مبسطة تبعد بقدر الإمكان عن النمطية فى التعليم، وهو ما يتناسب مع طبيعة المرحلة العمرية، بالإضافة الى تحسين القدرات البدنية الضرورية لتلك المهارات، والتي بدونها يصبح من الصعب إكتساب الأداء المهارى، **تعليم مهارى: ومدته (٢٠) دقيقة:** وفيه يتم تعليم المهارات الأساسية والمتمثلة فى مهارات (التمرير من أعلى، التمرير من أسفل، الإرسال من أسفل المواجه الأمامى)، **الجزء الختامى (التهيئة) : ومدته (١٠) دقائق:** ويحتوى هذا الجزء على مجموعه من الألعاب الخفيفة البسيطة لسرعة الوصول للإسترخاء والعودة للحاله الطبيعية لأجهزة الجسم.

٦/٣ الدراسات الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٨) برعم من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية وذلك فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/٧/٣ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠١٦/٧/٧ وذلك لتحقيق الأهداف الآتية: *تدريب المساعدين على إجراء عمليات القياس، * التعرف على المدة اللازمة لإجراء عمليات القياس، * إجراء المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للإختبارات المستخدمة فى القياس، * تحديد زمن أداء التدرجات المستخدمة فى البحث، * التعرف على الفترة الزمنية المناسبة لتطبيق الألعاب (الصغيرة والتمهيدية) داخل الوحدة التعليمية لتحقيق الهدف المرجو منها.

٧/٣ خطوات تنفيذ التجربة:

١/٧/٣ القياسات القبليّة: قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث الأساسية (٢٠ برعم) فى بعض المهارات الأساسية (قيد البحث)، وبعض القدرات البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث والمتمثلة فى (قياس التوافق الكلى للجسم، سرعة الاستجابة الحركية، السرعة الإنتقالية، مرونة العمود الفقرى، التوازن). وذلك فى الفترة من الأحد ٢٠١٦/٧/١٠ م – الخميس الموافق ٢٠١٦/٧/١٤ م.

٢/٧/٣ تنفيذ تجربة البحث: قام الباحث بتنفيذ تجربة البحث الأساسية إعتباراً من يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/٧/١٧ م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٦/٩/٨ م على العينة الأساسية، حيث تم تطبيق الوحدات من (١ : ٣) للإحساس بالكرة، والوحدات من (٤ : ٩) للتمرير من أعلى، والوحدات من (١٠ : ١٦) للتمرير من أسفل، والوحدات من (١٧ : ١٨) للربط بين مهارتى التمرير من أعلى والتمرير من أسفل،

والوحدات من (١٩ : ٢٢) للإرسال من أسفلالمواجه الأمامي، والوحدات من (٢٤، ٢٣) للربط بين المهارات الثلاثة التمرير من أعلى ومن أسفل والإرسال من أسفل.

٣/٧/٣ القياسات البعدي: تم إجراء القياسات البعدي المهاري والبدنية يومي ١٠، ١٢/٩/٢٠١٦م
٨/٣ المعالجات الإحصائية: المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء لحساب التجانس - معامل الارتباط (ر) لحساب ثبات الاختبارات - النسبة المئوية للتحسن، اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لعينتين غيرمستقلتين (صدق المقارنة الطرفية، ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الأساسية).

وقد أجريت جميع المعالجات الإحصائية للبيانات باستخدام الحاسب الآلي على حزم البرامج الإحصائية Spss.

٤/٠ عرض النتائج و مناقشتها: في ضوء هدف البحث وفروضه وفي ضوء المعالجات الإحصائية المستخدمة، سوف يقوم الباحث بعرض النتائج:
٤/١ عرض النتائج:

جدول (٥)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الأساسية

في المتغيرات المهاريه قيد البحث (ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)
		ع	س/	ع	س/			
التمرير من أعلى	درجة	٢.٣٧٢	٠.٥٩٦	٩.٤٨٨	٢.٣٨٤	٧.١١٦-	٣٠٠.٠٠٠	١٧.١٦٠*
التمرير من أسفل	درجة	٢.٣٣٥	٠.٤٥٤	٧.٤٩٤	١.٤٥٧	٥.١٥٩-	٢٢٠.٩٤٢	١٥.٥٩٠*
الإرسال من أسفل	درجة	١.٤٩	٠.٦٥٨	٤.٧٠٠	٢.٠٧٧	٣.٢١-	٢١٥.٤٣٦	١٣.١٠٠*

قيمة "ت" الجدولية للطرف الواحد عند درجة حرية (١٩) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٣

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية في جميع المتغيرات المهاريه قيد البحث، مما يدل على وجود فروق إحصائية دالة معنويًا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للعينة الأساسية.

جدول (٦)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الأساسية

في القدرات البدنية قيد البحث (ن=٢٠)

القياس	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)
		ع	س/	ع	س/			
التوافق	ثانية	١١.٧٣٨	٠.٧٩٧	٩.٩٤٩	٠.٦٧٦	١.٧٨٩-	١٥.٢٤١-	١٧.٨٩٠*
سرعة الاستجابة	ثانية	١٠.٨٥٦	٠.٦٠٠	٩.٥٠٩	٠.٥٢٥	١.٣٤٧-	١٢.٤٠٨-	١٣.٤٧٠*
سرعة إنتقالية	ثانية	٢.٨٧٢	٠.١٩٣	٢.٤٦٧	٠.١٦٦	٠.٤٠٥-	١٤.١٠٢-	٤.٠٥٠*
مرونة العمود الفقري)	سم	٧.٧٠٥	١.٦٣٦	١٠.١٢٠	٢.١٤٩	٢.٤١٥	٣١.٣٤٣	١٤.١٥٠*
قدرة عضلية ذراعين	متر	٢.٧٦	٠.٧٤٦	٣.٣٦٠	٠.٩٠٨	٠.٦٠٠	٢١.٧٣٩	٦.٠٠٠*
التوازن	درجة	٢٨.٢٧٣	١.٤٨٢	٣٨.٤٣٠	٢.٠١٥	١٠.١٥٧	٣٥.٩٢٥	١١.٥٧٠*

قيمة "ت" الجدولية للطرف الواحد عند درجة حرية (١٩) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٣

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية في جميع القدرات البدنية قيد البحث، مما يدل على وجود فروق إحصائية دالة معنويًا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للعينة الأساسية.

٢/٤ تفسير ومناقشة النتائج:

١/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٥) وجود فروق إحصائية دالة معنويًا بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الأساسية في المتغيرات المهارية قيد البحث وهي: التمرير من أعلى والتمرير من أسفل والإرسال من أسفل المواجه الأمامي، وذلك لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي لبرنامج الألعاب (الصغيرة والتمهيدية) المقترح، والذي أدى إلى تفاعل الأطفال ومشاركتهم وإقبالهم على برنامج الألعاب (الصغيرة والتمهيدية) المتنوعة وأرتباط هذه الألعاب بميول وأستعدادات الأطفال ومراعاة الفروق الفردية بين افراد العينة كل ذلك ساعد على تعليم وإكساب المهارات لهؤلاء الأطفال، وكذلك إلى ما قدمتة البحث من طرق مختلفة لتوصيل المعلومات المهارية المحتوى عليها برنامج الألعاب بصورة صحيحة ساعدت الأطفال على الممارسة الجادة والشيقة، وكذلك الثقة والرضا النفسى الناتج عن تحكم الطفل فى جسمه فهذا يعطية شعوراً بالسعادة..

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "عزه عبد الفتاح الشيمي" (١٩٩٥ م) حيث أن برنامج الألعاب

له تأثير إيجابي على تعلم المهارات الحركية. (٩)

وتتفق أيضاً هذه النتائج مع ما أشار إليه "أمين أنور الخولي وإسامه كامل راتب" (٢٠٠٧م) أن الألعاب التربوية تهيئ التلميذ وتعدّه إعداداً تربوياً لاكتساب وإتقان المهارات الحركية الخاصة باللعب، فيكتسب التلاميذ المهارة الحركية فضلاً عن اللياقة البدنية كما أنها تكسبهم العديد من القيم النفسية والاجتماعية، مثل القيادة والتبعية والثقة بالنفس كما تكسبهم المتعة والتحدى الذي يتمثله في المنافسه في سبيل الفوز والتفوق. (٣ : ٢٨٠)

وتتفق أيضاً هذه النتائج مع نتائج دراسة "منى عبد الفتاح لطفى" (٢٠٠٣م) والتي أكدت أن ممارسة نشاط البراعم كمنشط ترويجي تربوي له تأثير إيجابي على بعض جوانب النمو والسلوك لكل من مستوى النمو الحركي والاجتماعي والاخلاقي والمعرفي لدى أطفال ما قبل المدرسة من سن (٤ - ٦ سنوات). (٢١)

ويعزى الباحث ارتفاع قيم النسب المئوية للتحسن بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الأساسية في مستوى الأداء المهاري للمهارات (قيد البحث) حيث تراوحت نسب التحسن بين (٢١٥.٤٣٦%، ٣٠٠%)، إلى الأساس الرياضي الذي يعتمد عليه قانون نسبة التحسن، حيث يتم حساب نسبة التحسن بدلالة القياس الأول من خلال المعادلة التالية:

البعدي - القبلي

$$\text{النسبة المئوية للتحسن} = \frac{\text{القبلي}}{100} \times 100$$

وعليه فإنه كلما كانت بيانات القياس القبلي منخفضة فإن النسبة المئوية للتحسن تتزايد بشكل ملحوظ، حيث جاءت النسبة المئوية لتحسن مهارة التمرير من أعلى (٣٠٠%)، وجاءت النسبة المئوية لتحسن مهارة التمرير من أسفل (٢٢٢.٩٤٢%)، جاءت النسبة المئوية لتحسن مهارة الإرسال من أسفل (٢١٥.٤٣٦%).

ومن العرض السابق يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على: "توجد فروق إحصائية دالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لبراعم الكرة الطائرة تحت ٩ سنوات (عينة البحث)".

٢/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٦) وجود فروق إحصائية دالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الأساسية في نتائج القدرات البدنية قيد البحث وهي: (التوافق، سرعة الاستجابة الحركية، السرعة الإنتقالية، مرونة العمود الفقري، القدرة العضلية للذراعين، التوازن) وذلك لصالح القياس البعدي.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "أمين انور الخولى واسامة كامل راتب" (٢٠٠٧ م)، أن الألعاب التربوية تعتبر نظام تعليمي مؤسس على الأفكار والمبادئ التي تشكلت منها الألعاب، إلا أنها تتميز بتبسيط هذه المبادئ أو تعديلها بشكل يناسب تلاميذ التعليم الابتدائي، وهي تهيئ الطفل وتعدده إعداد تربوياً جيداً لإكتساب وإتقان المهارات الحركية الخاصة باللعبة فيكتسب التلاميذ المهارة الحركية فضلاً عن اللياقة البدنية، بالإضافة الي اكتساب العديد من القيم النفسية الاجتماعية مثل القيادة والتبعية، الانتماء، والثقة بالنفس، والقدرة على إتخاذ القرار، كما ان ممارسة الألعاب التربوية تقدم قيمة كبرى تتمثل في المتعة والتحدى الذي يتمثله في المنافسة في سبيل الفوز والتفوق. (٣ : ٢٧٩)

وهذا يحقق الفرض الثاني الذي ينص على "توجد فروق إحصائية دالة معنوياً بين القياسين القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي في مستوى بعض القدرات البدنية لبراعم الكرة الطائرة تحت ٩ سنوات" (عينة البحث).

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ الاستخلاصات: في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث ومن خلال أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات، تمكن الباحث من التوصل للإستخلاصات التالية:

٥/١/١ أظهر برنامج الألعاب (الصغيرة والتمهيدية) المقترح تأثيراً إيجابياً علي تعلم مهارات التمرير من أعلى والتمرير من أسفل والإرسال من أسفل، لبراعم الكرة الطائرة تحت ٩ سنوات.

٥/١/٢ أظهر برنامج الألعاب (الصغيرة والتمهيدية) المقترح تأثيراً إيجابياً علي تحسن التوافق الكلي للجسم و سرعة الإستجابة والسرعة الإنتقالية ومرونة العمود الفقري والقدرة العضلية للذراعين والتوازن لبراعم الكرة الطائرة تحت ٩ سنوات.

٥/٢ التوصيات: في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث واعتماداً على البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي:

٥/٢/١ استخدام الالعاب الصغيرة والتمهيدية لتعليم وإكساب المهارات الأساسية في رياضة الكرة الطائرة للبراعم تحت ٩ سنوات.

٥/٢/٢ استخدام الالعاب الصغيرة والتمهيدية لتحسين القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية في رياضة الكرة الطائرة وبخاصة لمرحلة البراعم تحت ٩ سنوات.

٥/٢/٣ إجراء المزيد من البحوث باستخدام الالعاب الصغيرة والتمهيدية للتعرف على تأثير استخدامها في تعليم أنواع الإرسال الأخرى ومهارات الضرب الساحق وحائط الصد والدفاع عن الملعب في مرحلة الصغار تحت ١١ سنة

قائمة المراجع

أولا المراجع العربية:

- ١- أحمد زكي صالح: "علم النفس التربوي"، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩١م.
- ٢- احمد عبد الدايم الوزير، على مصطفى طه: "دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات - تخطيط - سجلات"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٣- أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب: "تطبيقات وبرامج التربية الحركية للأطفال"، دار الفكر العربي، ٢٠٠٧ م
- ٤- أمين أنور الخولى ،جمال الدين الشافعى: "سلسلة المراجع فى التربية البدنية والرياضية "ألعاب صغيرة -العاب كبيرة" (الاطار المفاهيمى والتعليمى للالعاب) ذخيرة من الألعاب التمهيدية والترويحية"، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٩م.
- ٥- إيلين وديع فرج: "خبرات فى الألعاب الصغيرة للصغار والكبار" ، منشأة الناشر للمعارف، الإسكندرية ، ١٩٩٢م.
- ٦ - باسم محمود عبد الحكيم: "فاعلية برنامج مقترح باستخدام الفيديو التفاعلي والخططي علي تعلم بعض المهارات بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي" ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٥م.
- ٧- حسين فؤاد جاب الله: "تأثير استخدام الألعاب الترويحية المقترحة علي تعلم بعض المهارات الأساسية لرياضة التنس للأطفال" ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٣م.
- ٨- رمزية الغريب: "التعلم" ، ط١٢، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٩م.
- ٩- عزه عبد الفتاح الشيمي: "تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة للمتخلفين عقليا" ، مجلة علمية متخصصة فى علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد (٢٤)، الإسكندرية ١٩٩٥م.
- ١٠- على مصطفى طه: "الكرة الطائرة تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١١- عماد حمدي بليدي: "تأثير استخدام الألعاب الصغيرة فى تعلم المهارات الحركية الأساسية

- رياضة الملاكمة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
- ١٢- عنايات محمد أحمد فرج: "دليل مدرس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٦م .
- ١٣- محمد أحمد عبدالله: "مدخل في الألعاب الصغيرة" ، المتحدون للطباعة ، الزقازيق ، ٢٠٠٥م .
- ١٤- محمد حسن علاوي: "موسوعة الألعاب الرياضية" ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣م .
- ١٥- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي" ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ١٦- محمد رفعت الجندي: "دراسة عاملية لأهم القدرات الحركية الخاصة لدى لاعبي الدوري الممتاز (أ) رجال كرة طائرة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦م .
- ١٧- محمد صبحي حسانين: "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة" ، ج١ ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
- ١٨- محمد صبحي حسانين ، حمدي عبدالمنعم: "الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس البدني والمهاري والمعرفي والنفسي والتحليلي" ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ١٩- محمد محمد الحماحي: "الرياضة للمجتمع (الفلسفة والتطبيق)" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٢٠- مصطفى يوسف حجاج: "تأثير استخدام الألعاب الترويحية الغرضية علي تعلم بعض المهارات الأساسية للمصارعة لدي طلاب التربية الرياضية جامعة الأزهر" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥م .
- ٢١- منى عبد الفتاح لطفى: "أثر ممارسة نشاط البراعم كمنشط ترويحى تروبو على بعض جوانب النمو والسلوك التكيفي لدى اطفال ما قبل المدرسة من سن (٤-٦) سنوات" ، بحث منشور ، مجلة جامعة الزقازيق ٢٠٠٣م .
- ٢٢- نبيل ندا ، محمد الشحات: "الألعاب الصغيرة" ، مركز الاعلام بلقاس ، ١٩٩٥م .
- ٢٣- هويدا عبدالحميد إسماعيل: "تأثير استخدام الالعاب الصغيرة والأدوات المساعدة علي بعض المهارات الحركية الهجومية في كرة اليد" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ١٩٩٣م .

٢٤- ياسر محمد حسن قاسم: "استخدام الألعاب الترويحية وتأثيرها علي تعلم بعض مهارات كرة اليد

لأطفال المؤسسات الإيوائية" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة

بنها ، ٢٠٠٩م.

ثانيا المراجع الأجنبية:

25- Cox.M.H.,: Exercise Training Programs and cardio respiratory adaptation , clin, sport, med,1991.