

عنوان البحث

تأثير بعض التمرينات التمهيدية العامة والخاصة على تطوير بعض القدرات
والمهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار
لمرحلة (٨-١٠ سنوات)

د/سماح كمال محمد

١ / ١ المقدمة ومشكلة البحث :

تعد مرحلة الطفولة (٦-٨) سنوات من المراحل الخصبة في تنمية وتوجيه القدرات البدنية والحركية ، كما يتميز الطفل في هذه المرحلة بسرعة تعلمه للمهارات المتنوعة وبخاصة عند تحديد الهدف الحركي وله القدرة على ربط الحركات الأساسية المختلفة كالوثب الطويل من الجري أو رمي كرة على هدف معين من مسافة بالجري .

اهتم الأطفال منذ زمن بعيد بالتنافس مع بعضهم البعض ووضع أنفسهم في مقارنة مع الآخرين . ومن ثم تتيح ألعاب القوى بما تحتويه من مسابقات متنوعة منتهى ممتاز لهذا النوع من التنافس النبيل وبذلك تظل ألعاب القوى فرصة مناسبة لهذا التبادل ، لذا يجب علي المهتمين بالرياضة إبتكار العديد من المنافسات المناسبة وقدرات الأطفال .

ويشير قاسم حسن حسين (١٩٩٨م) نقلا عن مانيك (Manek) إلى أن الطفل بين (٦-٩) سنوات يمكنه حل العديد من الواجبات الحركية وله إمكانية تصحيح الأخطاء ، التي تعد من أهم المعايير في الألعاب الرياضية وخاصة ألعاب الميدان والمضمار . (١٦ : ٧٥)
كما تعد منافسات الأطفال في رياضة ألعاب القوى غالبا ما تشبه نسخة مصغرة لمنافسات الكبار ، وهذا التوحيد الغير ملائم عادة ما يقود إلى التخصص المبكر والذي بدوره يكون ضد احتياج الأطفال لنمو متزن وهو أيضا يؤدي إلي الالتحاق للصفوة التي تعوق معظم الأطفال .

مدرس دكتور/ بقسم تدريب ألعاب قوى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان

ويؤكد قاسم حسن حسين (١٩٩٧) نقلا عن كيفارت (kephart ١٩٨٧) على أهمية تطبيق مختلف البرامج الحركية وتعليم وتطوير الحركات الأساسية للمهارات المختلفة للالعاب الميدان والمضمار ابتداء من مرحلة رياض الأطفال . (١٦ : ٦٢)

كما يؤكد محمد عثمان رفعت (١٩٩٠) على أن مسابقات الميدان والمضمار هي مسابقات فطرية حيث أنها تحتوي علي المهارات الأساسية التي تنمو مع الطفل في مراحل نموه كالجري والوثب والرمي فهي من المهارات الطبيعية للطفل حيث لا تحتاج في أدائها إلي تكتيك صعب أو معقد . (٢٠ : ١١)

والعاب القوى ما هي إلا تطورت لهذه المهارات الحركية الفطرية لتصبح منافسات لها أسس وقوانين دولية معترف بها ، وتكون أحد أهم الألعاب في العالم وعروس الألعاب الأولمبية ، كما أصبح لها وجود في المناهج التدريسية لما لها من أهمية ، ووضع لها المختصون في التربية الرياضية المناهج التعليمية والمهارات المناسبة لكل مرحلة سنوية سواء في المدارس إن الاهتمام بالطفل منذ الصغر لهو من الأساسيات لخلق نشأ صحيح ولاسيما أن الوصول لصناعة بطل يبدأ من مرحلة الانتقاء فهي النبتة التي تنمو وتثمر البطل الحقيقي لذا كان لابد من الاهتمام بهذه النبتة ، وتعد مرحلة الطفولة المبكرة كأساس لتكوين القاعدة الواسعة للمشاركة في مختلف اللقاءات الدولية ، وبخاصة في الألعاب الأولمبية (٣ : ٨٥) (١٦ : ٩٧)

كما تتطلب طبيعة الأداء والتدريب في مسابقات ألعاب القوى مجهودا بدنيا ونفسيا كبيرا ويظهر ذلك إذا ما كان الهدف هو الوصول إلي المستويات العليا ، كما أن الدراسات العلمية المختلفة في مجال رياضة المستويات العليا أكدت على أهمية تعليم والتدريب المبكر لبناء القاعدة الواسعة لانتقاء جيد لنخبة رياضية موهوبة يمكن أن تمثلنا مستقبلا في اللقاءات الدولية . (٢٠ : ٢٣)

يؤكد أحمد بسطويسي أحمد (١٩٩٦م) على أهميه التعليم المبكر أيضا ، حيث يبدأ الطفل في هذه المرحلة بالبحث عن نفسه وعن العالم من حوله من خلال التجوال والحركة ، وأي خلل في عمليات تعليم الطفل تعمل على إعاقة النمو و التطور الحركي والمهاري للطفل . (٥ : ٤٧)

و يشير عصام الهاللي (١٩٩٦) إلى أن حركات الطفل الأساسية هي قاعدة التطور المهاري الحركي لمختلف الألعاب الرياضية ، مساحتها تعتمد على مساحة الخبرة الحركية وتنوعها التي اكتسبها الطفل في مرحلة الطفولة ، كما أن الطفل لا ينتقل مباشرة وبيسر من مرحلة اكتساب الحركات الأساسية إلى مرحلة المهارات الرياضية ، إذ هناك مرحلة وسطية تسمى الحاجز المهاري وإذا لم تتوفر للطفل الفرصة في اكتساب الخبرة الفنية المتنوعة والرعاية والتشجيع والتوجيه السليم لا يمكن أن يتخطى هذه المرحلة ويجد صعوبة في التفوق المهاري الحركي .
(١٢ : ٧٩)

وتضيف عفاف عبد الكريم (١٩٩٥) إلى إن الحركات الأساسية يجب أن تصل إلى حالة تثبيت التعلم بعدها يسمح للطفل إلى توجيه انتباهه لحركات جديدة يمكن أن تندمج مع التي قام بتعلمها من قبل .
(١٣ : ٥٤)

لذا كانت أهمية تكثيف الجهود ليتمكن الطفل من تخطى مرحلة الحاجز المهاري ويصل إلى القدرة الحركية المتطورة من خلال عمليتين يشير إليها عبد العزيز عبد الكريم المصطفي
: (١٩٩٢)

- الأولى تكثيف عمليات التعليم والتدريب الحركي وبشكل علمي مدروس لإكساب الطفل المستوى الجيد عند أداء الحركات الأساسية التي حددها تومز (1983 Tomes) وكلاارك (Clark) بأنها (المشي، الجري، الحجل، الوثب والقفز ، الرمي ،المسك والضرب) وهى حركات مجردة للطفل بعيدة عن المهارة الرياضية.

- الثانية استخدام طرق تدريس غير تقليدية للارتقاء بمستوى الحركات من الفهم والاستيعاب إلى مستوى التحليل والإبداع والمقارنة .
(١١ : ٣٤ ، ٣٥)

ويمكن اطلاق مصطلح قدرة الطفل الحركية هنا للدلالة على مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بنشاط رياضي معين دون التخصيص ، وهذا ما يؤكد إبراهيم عبد ربه خليفة (١٩٩٤) إلى أن الطفل في المرحلة المبكرة من عمره لا يكون معدا لبرامج التدريب

التخصصية ولكنه مؤهلا لتعلم المهارات والحركات الرياضية والمشاركة في مسابقات ألعاب الميدان والمضمار وممارستها بما يتماشى مع قدراته البدنية والوظيفية والنفسية ويتم توجيهه في ضوء الخبرة الشخصية للمدرب ومعلوماته عن مكونات القدرات الحركية الخاصة واختباراتها .
(١ : ١٤٣)

كما تتميز مرحلة الطفولة من (٦-٩) سنوات بنمو القوة في العضلات الكبيرة والصغيرة وبشكل ملحوظ إضافة إلى السرعة والمرونة والرشاقة، كما تظهر بعض المدركات الجديدة كالاستجابة السريعة وتنفيذ الواجبات الحركية وتصحيح الأخطاء بنجاح إضافة إلى التفوق بالإدراك الحسي للزمن والمسافة والوزن والحجم والألوان .
(٦ : ١٥٢)

ويشير قاسم حسن حسين (١٩٩٨م) نقلا عن نتائج الأبحاث العلمية التي قام بها كروشينكوف (Croshincof) (١٩٦٢م) على مجموعة من الأطفال تراوحت أعمارهم من (٦-٩) سنوات إلى وجود علاقة إيجابية بين سرعة رد الفعل الحركي وسرعة الجري في المسافات القصيرة ، يؤكد قاسم حسن حسين (١٩٩٧) نقلا عن جوتكوبا (Jotokofa ١٩٩١) إمكانية تطوير الصفات البدنية عند الأطفال من (٦-٩ سنوات) وخاصة السرعة لتكامل الفعل الحركي للجري ، كما يمكن للطفل المشاركة في مسابقات الميدان والمضمار كالجري لمسافة ٦٠ م و مسابقات التتابع ، كما أكد قاسم حسن حسين (١٩٩٨) نقلا عن ونتر (Winter) أن إمكانية اختبار الرشاقة عند الأطفال من سن (٧ سنوات) من خلال مهارة أداء اجتياز الحاجز المنخفض من الجري والتي تتم بتصرف حركي مترابط ، كما يمكنه حل الواجبات الحركية أثناء الوثب بعد الاقتراب وبتوقيت ونقل حركي واضح من الجذع إلى الأطراف . (١٥ : ١٣٥) (١٦ : ١٧٢)

كما يضيف وجيه محبوب (١٩٨٧) إن مرحلة الطفولة من سن (٣ - ٨ سنوات) هي مرحلة الاتزان الفسيولوجي ومرحلة تكوين الشخصية وإمكانية تشخيص الخطأ والصواب وتنمية الذات وتكوين المفاهيم والمدركات مثل الزمن - المكان - الأشكال - الأحجام والمحيط الاجتماعي .
(٢٤ : ٥٩-٦٠)

ويشير أحمد بسطويسي احمد (١٩٩٦) إلى أن الفروق تكاد إن تكون طفيفة نسبيا بين الجنسين في القدرات الحركية عندما يعطون نفس التدريب والتشجيع للتعلم وحتى نفس الأدوات أو الأجهزة لنمو المهارة . (٥ : ٣٠٣)

يحدث النضج والنمو في هذه المرحلة كما تصقل القدرات الحركية الأساسية لينتقل الطفل إلى مرحلة تأسيس المهارات الحركية الانتقالية التمهيدية للألعاب الرياضية ، كما يؤكد أسامة كامل راتب (١٩٩٩) أن مهارات الحركات الأساسية تظهر بشكل واضح في هذه المرحلة ويقل الوقت اللازم لعملية التعليم لاكتساب المهارة . (٦ : ١٢٥)

كما يضيف وجيه محجوب (١٩٨٧) إن مرحلة الطفولة من سن (٣ - ٨ سنوات) هي مرحلة الاتزان الفسيولوجي ومرحلة تكوين الشخصية وإمكانية تشخيص الخطأ والصواب وتنمية الذات وتكوين المفاهيم والمدرجات مثل الزمن - المكان - الأشكال - الأحجام والمحيط الاجتماعي . (٢٦ : ١٩٢)

كما يشير أسامة كامل راتب (١٩٩٩) أن استجابة الطفل تزداد وتحسن بالتدريب ، حيث تتطور القدرات الحركية الانتقالية التي تمكنه من أداء أنماط حركية بدرجة جيدة كالعدو السريع ، الجري في اتجاهات مختلفة وبأشكال متعددة ، كما يتمتع بدرجة عالية من المرونة لكنه يتعب بسرعة ويحتاج إلى فترات راحة قليلة لاستعادة طاقة اللعب والنشاط . ويلاحظ أهمية التشجيع دون ضغط بإتاحة الفرصة لتكرار المهارات التي يجيدها الطفل مثلا . (٦ : ١٩٦-١٩٨)

مما تقدم ورغم أهمية تطوير القدرات البدنية و الحركية للأطفال ومن سن مبكرة وبوسائل وطرق تتناسب وإمكانيات الطفل المختلفة، لكن درس التربية الرياضية في مدارس الأطفال لا يحقق أهداف التربية الرياضية عامة ورياضة الطفل بخاصة حيث ما زال يدرس بالطرق التقليدية القديمة (رغم فائدتها المحدودة في بعض العمليات التعليمية) وبتمارين مقيدة ذات تشكيلات محددة ، كالهرولة حول ملعب ثم المشي وبعض القفزات ثم مجموعة من التمارين البدنية من الوقوف في اغلب الأحيان وبخاصة في قسم الدرس التمهيدي مما يولد الملل والضجر عند الطفل و أحيانا الهروب من الدرس دون أدنى استثمار لطاقت الطفل الحركية الهائلة مولدين الإحباط لرغبته وميوله بكل جوانبه المختلفة مبتعدين بذلك عن أهداف درس التربية الرياضية المدرسية في بناء

النشء وتطويره ، والتي تعتبر أساس المشكلة كتربيين و باحثين لابد من دراستها بما يتفق ومتطلبات المرحلة من كافة الجوانب والاهتمام ببرامج رياضية للطفل وبخاصة المدرسية منها بما يتناسب مع قدراتهم الحركية والعقلية والنفسية مع التشجيع المستمر لهم ، حيث تكون في إطار برنامج علمي مدروس وموجه لتعليم وتطوير قدراتهم في مختلف الأنشطة الرياضية ، وبطرق تدريس حديثة تتخللها بعض التمارين التنافسية المشوقة والمتنوعة للطفل تتناسب مع ميوله ورغباته من جهة و تبعد عنه الملل والتعب من جهة أخرى ، والنظر لهم لانقضاء البذور التي تصلح الاهتمام بها في حقل الرياضة ولاسيما في مجال مسابقات الميدان والمضمار ، فهي رياضة بالرغم من قوتها وتنوعها ولكنها لازالت طي النسيان بين الرياضات الأخرى ولاسيما في مجتمعنا العربي ، فهي رياضة غير منتشرة في مجتمعاتنا بقدر انتشارها عالميا ، وبخاصة في الجزء التمهيدي للدرس الذي يعد المدخل الرئيسي في تكوين الأرض الخصبة لدرس التربية الرياضية ، الذي أشار له كل من دونالد وهيلمز (Donald & Helms) (١٩٧٦) ، وآمين الخولي (١٩٩٨) بان القسم التمهيدي لدرس التربية الرياضية ينمي روح العمل الجماعي والتعاون بين الأطفال ، من خلال الألعاب المبسطة والتمارين المتنوعة التي تتلاءم والمستوى العقلي والمهاري ، تمهيدا لتمرينات أكثر تعقيدا والتي هي قيد التعلم .

(٢٥ : ٢١١) (٧ : ١٩٨)

ويتفق أحمد بسطويسي احمد (١٩٩٧) على أهمية وتأثير القسم التمهيدي وتمارينه العامة كأسلوب هادف لتعليم المهارات الحركية الأساسية وتطويرها بطريقة مشوقة للطفل ، كما أكد أحمد بسطويسي احمد (١٩٩٦) نقلاً عن (ماينل ١٩٨٩) على أهمية اختيار البرامج المقننة والموجهة لواجبات حركية مقصودة للأطفال. أما أسباب اختيار العينة : يحدث النضج والنمو في هذه المرحلة كما تصقل القدرات الحركية الأساسية لينتقل الطفل إلى مرحلة تأسيس المهارات الحركية الانتقالية التمهيديّة للألعاب الرياضية ويؤكد أسامة كامل راتب (١٩٩٩) إلى أن مهارات الحركات الأساسية تظهر وبشكل واضح، ويقل الوقت اللازم لعملية التعليم لاكتساب المهارة .

(٤ : ٢٤٦) (٥ : ١٩٨) (٦ : ١٠٩)

كما يضيف وجيه محبوب (١٩٨٧) إن مرحلة الطفولة من سن (٣ - ٨ سنوات) هي مرحلة الاتزان الفسيولوجي ومرحلة تكوين الشخصية وإمكانية تشخيص الخطأ والصواب وتنمية الذات وتكوين المفاهيم والمدرجات مثل الزمن - المكان - الأشكال - الأحجام والمحيط الاجتماعي ، ويشير أحمد بسطويسي احمد (١٩٩٦) إلى إن الفروق تكاد تكون طفيفة نسبيا بين الجنسين في القدرات الحركية عندما يعطون نفس التدريب والتشجيع للتعلم وحتى نفس الأدوات أو الأجهزة لنمو المهارة .
(١٤٢ : ٥) (١٧٥ : ٢٤)

١ / ٢ أهداف الدراسة :-

تهدف الدراسة إلى التعرف علي :-

- ١/٢/١ تأثير استخدام بعض التمرينات التمهيدية العامة والخاصة على تطوير بعض القدرات الحركية للطفل المتعلقة بمسابقات الميدان والمضمار .
- ٢/٢/١ تأثير استخدام بعض التمرينات التمهيدية العامة والخاصة على أداء المهارات الحركية الأساسية في انجاز مسابقات الميدان والمضمار .

١ / ٣ فروض الدراسة :-

- ١/٣/١ توجد فروق دالة إحصائيا" لصالح القياس البعدي للقدرات الحركية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢/٣/١ توجد فروق داله إحصائيا" لصالح القياس البعدي في إنجاز مسابقات الميدان والمضمار ولصالح التجريبية .

١ / ٤ بعض الدراسات السابقة :

١ / ٤ / ١ الدراسات العربية :

- ١ / ٤ / ١ / ١ قامت منى عوض حسين (٢٠٠٤م) (٢١) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح باستخدام القصص الحركية علي المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي " حيث تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج باستخدام القصص الحركية والتعرف على أثره في مستوى أداء

المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار (وثب عالي - تتابع) وكذلك مستوى أداء مسابقات الميدان والمضمار المقررة علي عينة البحث ، حيث تم استخدام المنهج التجريبي ، لمدة استغرقت (٨ أسابيع) وبواقع (٤ حصص أسبوعيا) كنشاط منظم للأطفال (٤ - ٥ سنوات) للتعرف على تأثير البرنامج ،،،،، كما اشتملت عينة الدراسة على (٥٠ طفل) . أسفرت نتائج البحث علي إيجابية استخدام البرنامج المقترح وأوصت بأهمية أعداد كوادر علمية متخصصة لهذه المرحلة .

٢/١/٤/١ قامت هدى حسن مصطفى درويش (١٩٩٩ م) (٢٢) بدراسة بعنوان " تأثير النشاط الحركي المنظم على بعض الحركات الأساسية والتكيف العام لمرحلة رياض الأطفال " حيث تهدف الدراسة إلى التعرف علي أثر البرنامج المقترح علي مرحلة رياض الأطفال ، حيث تم استخدام المنهج التجريبي لمدة استغرقت (٨ أسابيع) وبواقع (٤ حصص أسبوعيا) كنشاط منظم للأطفال (٤ - ٥ سنوات) للتعرف على تأثير البرنامج في الحركات الأساسية والتكيف العام (شخصي - اجتماعي) ، كما اشتملت عينة الدراسة على (٥٠ طفل) . أسفرت نتائج البحث علي إيجابية استخدام البرنامج المقترح وأوصت بأهمية أعداد كوادر علمية متخصصة لهذه المرحلة .

٣/١/٤/١ كما قام إبراهيم عبد ربه خليفة (١٩٩٤ م) (١) بدراسة بعنوان " خصائص القدرات الحركية الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار لمرحلة الطفولة المتأخرة (٩-١٢ سنة) وديناميكية نموها " تم استخدام المنهج التجريبي عينة عشوائية من (٨٩٠) طفل ، تم استخلاص اختبار (٣٠م عدو ، دفع الكرة الطبية من الثبات ، اختبار الوثب الطويل من الثابت) . أسفرت النتائج علي وجود ثبات نسبي في القدرات الحركية الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار .

٤/١/٤/١ كما قامت سلوى عبد الظاهر محمد (١٩٩٤م) (١٠) بدراسة بعنوان " تأثير استخدام الأدوات على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية وبعض الصفات البدنية بالجمباز لأطفال التحقوا بالحضانة " كما تم استخدام المنهج التجريبي ، ووضعت برنامجا مقترحا بهذا الخصوص وأسفرت النتائج علي تحسين وتنمية بعض الحركات الأساسية ، وأوصت بضرورة الرعاية الحركية للطفل في المراحل العمرية المبكرة .

٥/١/٤/١ كما قامت هدى حسن مصطفى (١٩٩٠م) (٢٣) بدراسة بعنوان " برنامج تروحي موجه للتربية الحركية وأثره على اللياقة الحركية والقدرات الإدراكية الحس حركية لمرحلة رياض الأطفال " . تم إتباع المنهج التجريبي من خلال وضع برنامج مقترح لتطوير الحركات الأساسية، وتطبيقها على أطفال التحقوا بالحضانة لأول مرة أعمارهم ما بين (٤-٦ سنوات) . تم اختبار لياقتهم الحركية وتطبيق مقياس دايتون (Diton) لأدراك الحس حركي . وأسفرت النتائج علي أن هناك فروقا داله إحصائيا في اللياقة الحركية واكتساب الأطفال القدرات الحس حركية .

٢/٤/١ الدراسات الأجنبية :

١/٢/٤/١ قام تول(Tool) (١٩٨٢م) (٢٧) بدراسة بعنوان "

"Movement Education its effect on motor Skill performance"

" تأثير التربية الحركية على مكونات المهارات الأساسية " . تم إتباع المنهج التجريبي ، حيث قارن بين الطريقة التقليدية وطريقة اللعب في تعليم مهارات جديدة وربطها بخبرات سابقة مع التدريب على المهارات الجديدة، استغرق البرنامج (٣) أشهر وبواقع (٤) حصص أسبوعيا ، أسفرت النتائج علي أهمية تبني برامج التعليم في المرحلة الابتدائية للأطفال من عمر (٦-٩ سنوات) ، كما استخدم الطريقتين للضرورة معا في تعليم المبادئ الأساسية للحركة والتدريب على المهارة أو المسابقة الجديدة ويمكن بناء أسس المهارة وتطويرها مع تقدم بالعمر ومتابعته مع ملاحظة أعداد كوادر تتبنى الموهبة .

٢/٢/٤/١ قامت ميري فولس (Foils Mary) (١٩٩١م) (٢٦) بدراسة بعنوان "

of development motor scales–Programmed actives for the development of motor skill achievement dissertation "

" تأثير برنامج لنمو المهارات الحركية على تطور أداء المهارات الحركية " تم إتباع المنهج التجريبي ، حيث اشتملت عينة البحث وعددهم خمسون طفل ، وتم وضع برنامج بهذا الخصوص وباستخدام أدوات مناسبة ذات ألوان وأحجام مختلفة. أظهرت النتائج إمكانية تنمية الحس الحركي و الدال على تطور عمل العضلات الصغيرة عند المعوقين أكثر عن غيرهم مع أدراك الأبعاد وزادت الرغبة والميل للتعلم عند الأطفال الأسوياء. كما أظهرت النتائج تحسن مستوى أداء الأسوياء .

٣/٤/١ التعليق على الدراسات :

في ضوء عرض الباحثة لبعض الدراسات السابقة من منهج وعينة دراسة وأدوات وما توصلت إليه الدراسات من نتائج وما أوصت به هذه الدراسات ، من هنا توصلت الباحثة إلى ما يلي :

أهمية مرحلة الطفولة وخاصة ما بين ٦-٩ سنوات لما لها من أهمية في استكمال نمو المهارات الحركية الفطرية الأساسية من رمي وجري ووثب ، وأن معظم الدراسات لم تغطي الجوانب المختلفة لاحتياجات الطفل ، بالرغم من الاهتمامات العالمية بالطفولة كمرحلة هامة في بناء الطفل بدنيا" ونفسيا" وصل المواهب وتوجيهها ، لكن معظم هذه البرامج ما زالت غير مقننة وما زال الدور الرياضي في مرحلة التعليم الأساسي عشوائيا" لا يفي بحاجات وطاقات واتجاهات الطفل ، ومازالت تستخدم الطرق التقليدية في التعليم إضافة إلى قلة الإمكانيات والملاعب المناسبة لهذه المرحلة السنية التي تلبي حاجات الطفل وتنمي مواهبه ، كما أن الألعاب المستخدمة مكررة يوميا وبخاصة في القسم التمهيدي للدرس بين المشي والهولة لإحماء الجسم الذي يولد الممل والهروب لمثل هذا السن حيث يحتاج إلى التنوع والتغيير في نوعية الألعاب والتمرينات المستخدمة ، فإتباع مثل هذه الطرق التقليدية يهدم عملية التأسيس لمختلف الأنشطة والألعاب الأساسية ، ولأهمية هذه المرحلة ولأهمية

ألعاب القوى كنشاط بدني فطري يتأسس علي المهارات الأساسية للطفل وتبعده عن التشوهات ومما سبق ولقلة البحوث والوسائل والأدوات المتنوعة المستخدمة خلال درس التربية الرياضية وبخاصة في ألعاب الميدان والمضمار التي تعد أساس وقاعدة للألعاب المختلف فهي أم الألعاب وأساس بدني لأي نشاط أخر من هنا كانت فكرة البحث وأهميته .

٥/١ طرق واجراءات البحث :

١/٥/١ المنهج المستخدم :

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة

٢/٥/١ مجتمع الدراسة :

أطفال سن (٦-٨) سنوات أي الصف الأول والثاني من التعليم الأساسي .

٣/٥/١ عينة الدراسة :

اختيرت العينة بالطريقة العمدية العشوائية ، حيث أنها عمدياً في اختيار المرحلة السنية وهي من سن (٦-٨) سنوات أي الصفين الأول والثاني من التعليم الأساسي (٧-٨) سنوات ، وعشوائياً في اختيار المدارس حيث تم اختيار مدرستي أزال حدة الحديثة واليمينية الحديثة وهما في مدينة صنعاء حيث تحتوي كل مدرسة علي صفين أول وصفين لثاني فيكون بذلك عدد الصفوف المختارة ٤ في كل مدرسة أي ٨ صفوف للمدرستين وبالطريقة العشوائية تم اختيار صف من أول وصف من ثاني كمجموعة تجريبية وصف من أول وصف من ثاني كمجموعة ضابطة من مدرسة أزال حدة الحديثة ، كذلك في المدرسة اليمنية الحديثة ، حيث كان عدد التلاميذ في صف أول وثاني علي التوالي (٢٢ - ٢٣) تلميذ وتلميذة فكان إجمالي عدد التلاميذ في صف أول جميعهم (٤٤) تلميذ وتلميذة ، وفي صف ثاني (٤٦) تلميذ وتلميذة في مدرسة أزال حدة الحديثة ، فكانت العينة من هذه المدرسة (٩٠) تلميذ وتلميذة تم اختيار ١٠ منهم كعينة استطلاعية فأصبحت العينة الأساسية (٨٠) تلميذ وتلميذة بحيث كان منهم (٣٢) تلميذة ، (٤٨) تلميذ ، تم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين قوام كل مجموعة (٤٠) تلميذ وتلميذة كمجموعة ضابطة ، و(٤٠) تلميذ وتلميذة كمجموعة تجريبية ، موزعين (٢٠) من صف أول ، و(٢٠) من صف ثاني ، بينما تراوح عدد

التلاميذ في المدرسة اليمنية الحديثة في كل صف من (١٩ - ٢٤) تلميذ وتلميذة ، فكان إجمالي عدد التلاميذ في صف أول جميعهم (٤٣) تلميذ وتلميذة وفي صف ثاني (٤٢) تلميذ وتلميذة ، كما تم استبعاد التلاميذ المرضي والذين لا يداومون على حضور الحصة فكانوا (٥) تلاميذ ، فكان إجمالي عدد العينة من هذه المدرسة (٨٠) تلميذ وتلميذة ، بحيث كان منهم (٣٠) تلميذة ، (٥٠) تلميذ تم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين قوام كل مجموعة (٤٠) تلميذ وتلميذة كمجموعة ضابطة ، (٤٠) تلميذ وتلميذة كمجموعة تجريبية موزعين (٢٠) صف أول ، (٢٠) صف ثاني ، وبذلك يكون إجمالي العينة في المدرستين (١٦٠) تلميذ وتلميذة مقسمين إلي مجموعتين (٨٠) مجموعة تجريبية ، (٨٠) مجموعة ضابطة ، أي صفين في كل مدرسة كمجموعة تجريبية وصفين كمجموعة ضابطة وتم اختيار الصفين من بين الصفوف لكل مجموعة بالطريقة العشوائية بحيث يكون فصل من كل صف في كل مدرسة .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

المجموع الكلي	اليمنية الحديثة			أزال حدة الحديثة			المدرسة
	مستبعد	تلميذة	تلميذ	مستبعد	تلميذة	تلميذ	
١٧٦	٦	٥٠	٣٠	١٠	٤٨	٣٢	العدد

جدول (١) يوضح توصيف أفراد العينة من المدرستين وعدد التلاميذ المستبعدين من كل مدرسة وبذلك يكون العدد الأساسي للعينة ١٦٠ تلميذ .

١/٣/٥/١ تجانس عينة الدراسة:

تم تحديد بعض المتغيرات مثل السن (السنة) - الطول (سم) - الوزن (كجم) بناءا على نتائج الدراسات والبحوث السابقة لأجراء التكافؤ بين المجموعتين كما في جدول (١)

جدول رقم (٢)

يوضح المتوسط والانحراف المعياري والالتواء لمجموعة البحث

. التجانس . ن = ١٦٠

عينة البحث ن = ١٦٠			وحدة القياس	المتغيرات ووحدة القياس
التواء	انحراف	متوسط		
٠,٦٩	١,٥	٧,٩	سنة	السن
٠,٢٣	١,٦	١١٧,٧	سم	الطول
٠,٢٠	٢,٨٧	١٩,٦	كجم	الوزن

يتضح من جدول (٢) أن المتوسط الحسابي للمتغيرات قيد البحث لعينة البحث تتراوح بين (٧,٩ . ١٢٥,٧) ، كما أن قيم الالتواء تتراوح بين (٠,٢٠ . ٠,٦٩) وهي ما تقع بين ± ٣ مما يدل علي تجانس العينة .

جدول رقم (٣)

يوضح المتوسط والانحراف المعياري دلالة الفروق

لمجموعة البحث . التكافؤ . ن=١٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=٨٠		المجموعة الضابطة ن=٨٠		فرق المتوسطين	قيم ت المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع			
السن	سنة	٧,٨	١,٥	٧,٩	١,٧	٠,١	٠,٢٤	غير دال
الطول	سم	١١٦,٧	١,٣	١١٨,٦	١,٢	١,٩	٠,٢٦	غير دال
الوزن	كجم	١٨,٦	٢,٨٧	٢٠,١	٢,٧	١,٥	٠,٢١	غير دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,٠٢١$ عند درجة حرية ١٥٨

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية مما يؤكد على عدم وجود فروق دالة إحصائية" وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين .

٤/٥/١ اختبار القدرات الحركية لمسابقات الميدان والمضمار:

تم عمل مسح مرجعي للكتب والدراسات السابقة تم فيها تحديد اختبارات القدرات الحركية كأداة لتقويم المستوى التعليمي والمهاري للوصول إلى معطيات موضوعية ، كما تم إجراء مقابلة شخصية مع أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مسابقات الميدان والمضمار والتربية الحركية كما تشير المصادر العلمية إلى وجود علاقة طردية إيجابية بين تطور القدرات الحركية ومستوى إنجاز فعاليات الميدان والمضمار والذي يوضح تطور النمو والنضج عند الطفل والتي حددها أحمد بسطويسي أحمد (١٩٩٩م) بالقوة والسرعة والرشاقة

والتحمل والتوافق ، تم تطبيق اختبار القدرة الحركية يحتوي علي مجموعة من الاختبارات تم تحديدها من قبل المراجع والخبراء وتكون اختبار القدرات الحركية من الاختبارات التالية :

- جري مسافة (٢٠م) من الوقوف (ثانية) .
- الجري المكوكي ذهابا وإيابا لمسافة (١٥ متر) بين أقماع (ثانية) .
- الوثب العريض من الثابت (سم) .
- الحبل لمسافة ٥ متر بقدم (بالقدم المفضلة) (بالثانية) .
- ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل المعدل مع وضع الركبتين على الأرض خلال دقيقة واحدة .
- الجري والمشي لمسافة (١٥٠ م) (ث) .
- قياس مسافة رمي الكرة تنس بيد واحدة للأمام لأبعد مسافة . (١٩ : ٧٥)

١/٤/٥/١ المعاملات العلمية للاختبارات

كما تم احتساب المعاملات العلمية لاختبارات القدرة الحركية كآلاتي:

١/١/٤/٥/١ **صدق الاختبار:** من خلال اطلاع الباحثة على المراجع والدراسات السابقة التي طبقت الاختبارات على عينة مماثلة أظهرت النتائج أن هذه الاختبارات تميزت بدرجة عالية من الصدق . (٢١) (٢٢)

٢/١/٤/٥/١ **ثبات الاختبار :** استخدمت الباحثة طريقة الاختبار وإعادة الاختبار حيث تم يوم

السبت الموافق ٢٥/٩/٢٠١٠م وتم إعادته بعد أسبوع من تطبيقه على نفس العينة المكونة من (١٠) تلاميذ من خارج العينة من مدرسة النهضة والموضحة في الجدول (٣) حيث كان إعادة الاختبار السبت الموافق ٢/١٠/٢٠١٠م حيث أظهرت النتائج إن قيم الارتباط تراوحت بين (٠,٧٨ - ٠,٩٨) جميعا مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة مما يسمح بتطبيقها.

٥/٥/١ كما تم إجراء بعض مسابقات العاب الميدان والمضمار في نهاية التطبيق وتكونت

من المسابقات التالية :

- العدو لمسافة ٥٠ م (ث) .
- الوثب الطويل (سم) .
- رمى كرة ناعمة لأبعد مسافة ممكنة (م) .

جدول (٤)

معامل ارتباط مفردات اختبار القدرات الحركية

لقياس درجة الثبات ن = ١٠

الارتباط	الفرق بين متوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٠,٩	٠,١٩	١,١٠	٦,٢	١,١١	٦,٠١	ث	عدو ٢٠م
٠,٨	٠,١	٠,٠٤	١٦,٤	٠,٠٦	١٦,٣	ث	جري مكوكي ١٥م
٠,٧	٥	٠,١٣	٧٠	٠,١٤	٧٥	سم	الوثب العريض
٠,٨	٠,١٢	٠,٨٤	٥,٤٢	٠,٦٥	٥,٣	(ث)	جلج بالقدم المفضلة
٠,٨	١	١,٩١	٥	١,٥٢	٤	ق (مرة)	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل
٠,٨	٦	٧,٥١	٩١	٧,٥٥	٨٥	(ث)	الجري ومشى ١٥٠م
٠,٩	١	١,١٤	١٠	١,٦١	١١	م	رمى كرة تنس لأبعد مسافة

يتضح من جدول (٤) أن درجة الارتباط طراوحت من ٠,٧٥ - ٠,٩ للاختبارات المستخدمة وهي درجة ثبات عالي تسمح باستخدام الاختبارات .

- ساعة إيقاف - شريط قياس - أقماع - شريط لاصق - مقعد سويدي - كرات طبية - إطارات سيارات - أحبال - كرات - أطواق .
- ملعب يتكون من سلالم عدد (٢) (سلم للصعود والأخر للهبوط يتكون من أربع مستطيلات فوق بعضها وبشكل عمودي (١٠ × ٤٠ سم) .
- التمرينات التمهيدية المستخدمة . مرفق (١)

٧/٥/١ تم عمل دراسة استطلاعية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١١/١٠/٥ م وذلك لتجربة الأدوات والمسافات المناسبة بين الإطارات والأطواق والأطوال المناسبة للحبال والمسافات وبعض التمرينات المستخدمة ، والمساعدين الخمس وهن من طالبات كلية التربية الرياضية بصنعاء المستوى الرابع لخبرتهن كدراسة أكاديمية . وكان شكل ومساحة الملعبين في المدرستين متشابهين إلي حد كبير مما سهل عمل الدراسة الاستطلاعية في مدرسة واحدة وكانت مدرسة أزال حدة الحديثة ، هي التي تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية بها حيث تم أخذ خمس من طالبات الصف الأول ومثلهم من الصف الثاني .

٨/٥/١ الإجراءات التنفيذية :

١/٨/٥/١ القياس القبلي : تم تنفيذ اختبار القدرات الحركية القبلية على عينة البحث في مدرسة أزال حدة الحديثة علي يومين الأحد والاثنين الموافقين (١٠، ١١/١٠/٢٠١٠م) في ملاعب المدرسة الصفين الأول والثاني علي الترتيب . كما تم تنفيذ اختبار القدرات الحركية القبلية علي عينة البحث في المدرسة اليمينية الحديثة علي يومين الثلاثاء والأربعاء (١٢ ، ١٣ /١٠/٢٠١٠م) علي الصفين الأول والثاني علي الترتيب ، حيث تم إجراء الاختبارات على كافة التلاميذ حسب تسلسلها المثبت في الجدول (٤) . تم تثبيت جميع الظروف حتى يتسنى أعداد نفس الظروف عند إجراء القياس البعدي.

جدول (٥)

يوضح تكافؤ مجموعتي أفراد الدراسة في اختبار

القدرات الحركية القياس القبلي ن = ١٦٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05$ = ٢,٠٢١ عند درجة حرية ١٥٨ ويوضح جدول

(٥) أن جميع قيم ت المحسوبة أقل من الجدولية مما يؤكد عدم وجود فروق دالة إحصائياً

بين مجموعتين البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		فرق بين متوسطين	اختبار ت	مستوي الدلالة
		ع	س	ع	س			
عدو ٢٠م	ث	١,٠	٥,٩	١,٢	٦,١	٠,٨	٠,٧٤	غير دال
جري زجراجي ١٥م	(ث)	١,٠	١٦,١	٠,٨	١٦,٨	٠,٧	٠,٩٢	غير دال
الوثب العريض	(سم)	٠,٧	٧٢	١,٢	٧٤	٢	٠,٩٨	غير دال
حجل بالقدم المفضلة ٥م	(ث)	١,٣	٥,١	١,٩	٥,٤	٠,٣	١,٥٣	غير دال
ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل في	ق(مرة)	٠,٧	٦	٠,٩	٥	١	٠,٨٦	غير دال
الجري ومشى ١٥٠م	(ث)	١,٥	٨٨	١,٧	٩٢	٤	٠,٨١	غير دال
رمى كرة تنس	(م)	٢,٧	٩	١,٩	٨	١	٠,٩٨	غير دال

٢/٨/٥/١ تنفيذ التمرينات التمهيدية المقترحة :

قامت الباحثة بتطبيق مجموعة من التمرينات التمهيدية العامة والخاصة في الجزء الأول (التمهيدي) من الدرس الأول الذي تم تقسيمه إلى جزأين الأول لمدة خمس دقائق (الإحماء) تنوع ما بين الحر مثل الجري حول الملعب وتمارين مرونة وتهيئة مع المدرس والعباب صغيرة . يتبعه الجزء الثاني خاص ولمدة (٥-١٠ د) لأجل تطوير المهارات الحركات الأساسية (الجري والرمي والوثب وربطها مع بعضها البعض بالتدرج) في كل درس وعلى مدى (١٠ أسابيع) وبواقع (حصتين أسبوعيا) . أي ٢٠ حصة تم استخدام مختلف المهارات الحركية الأساسية في كل تمرين أو مسابقة ولمختلف القدرات بحيث كان كل حصة يتم التركيز علي مجموعة من القدرات الحركية وأحد مهارات ألعاب القوى من رمي أو وثب أو جري بواقع خمس حصص لكل مجموعة من القدرات الحركية وأحد المهارة علي أن تكون الحصص الخمس غير متتالية من المهارة وإنما تتوالي مع القدرات الحركية والمهارات الأساسية الأخرى فيكون الإجمالي ١٥ حصة والخمس حصص الأخيرة منوعة في شكل العاب تنافسية ومسابقات (بعضها موضح في المرفق (١)) كما تم إعادة بعض التمارين لأكثر من مرة لأهميتها من وجهة نظر المراجع في التربية البدنية وألعاب القوى وذلك لتحقيق أهداف وفروض الدراسة .

تم إجراء القياس البعدي بنفس ظروف القياس القبلي يومي الأحد والاثنين الموافق (٢ ، ٣ / ١ / ٢٠١١ م) في مدرسة أزال حدة الحديثة الصف الأول والثاني علي الترتيب ، ويومي الثلاثاء والأربعاء الموافق (٥،٤/١/٢٠١١ م) في المدرسة اليمنية الحديثة لنفس الصفين الأول والثاني علي الترتيب ، وبنفس ترتيب الاختبارات في القياس القبلي ، كما تم اختبار مستوى إنجاز الأطفال في بعض مسابقات العاب الميدان والمضمار في نفس يومه في كل مدرسة .

٦ /١ المعالجات الإحصائية:

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار T-Test - معامل الالتواء - معامل بيرسون للارتباط .

٧/١ عرض ومناقشة النتائج

١ / ٧ / ١ عرض النتائج :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي لاختبارات

ن = ١٦٠

القدرات الحركية

الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطي ن	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات البدنية ووحدة القياس
			ع	س	ع	س		
دال	٣,٨٨	١,١٢	٠,٤٧	٥,٧٦	٠,٥٧	٤,٦٤	(ث)	عدو ٢٠م
دال	٤,١٦	٣,٠٢	١,٠٤	١٦,١١	١,٩٨	١٣,٠٩	(ث)	جري الزجلجي ١٥
دال	٥,٣٣	١٦	٧,٢	٨٢	٨,١١	٩٨	(سم)	الوثب العريض
دال	٣,٤١	٠,٨٢	١,٣٥	٥,٠٦	١,٠٣	٤,٢٤	(ث)	حجل بالقدم المفضلة ٥
دال	٣,٧١	٢	٢,٤٤	٦	٣,٠٢	٨	ق(مرة)	ثنى ومد الذراعين
دال	٥,٥١	١٤	١٣,١	٨٥	٧,٩	٧١	(ث)	الجري والمشي ١٥٠م
دال	٢,٧٩	٠,٧٥	١,٣٣	١٤	١,١٦	١٧	(م)	رمي كرة طبية تنس

يتضح من جدول (٦) أن قيمة ت الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠,٠٥$ عند درجة حرية

١٥٨ وأن قيم ت المحسوبة في جميع الاختبارات أكبر من قيمة ت الجدولية مما يوضح وجود

فروق دالة إحصائية بين مجموعتين البحث لصالح المجموعة التجريبية.

جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي

لمسابقات الميدان والمضمار قيد البحث

ن = ١٦٠

الدلالة	(ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المسابقة ووحدة القياس
			ع	س	ع	س		
دال	٦,١٥	١,٩٣	٣,٢٨	٩,٥٩	١,٦٢	٧,٦٦	(ث)	الجري مسافة ٥٠م
دال	٥,٤٥	٢٥	١٣,١٥	١٢٠	١٣,٠٢	١٤٥	(سم)	الوثب الطويل
دال	٤,٤٢	٠,٤	٧,٣٣	٢,٥	٩,٠١	٢,٩٠	(م)	رمي كرة ناعمة ١/٢كجم

يتضح من جدول (٧) أن قيمة ت الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,٠٢١$ عند درجة حرية

١٥٨ مما يوضح من نتائج قيم ت المحسوبة وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث

لصالح المجموعة التجريبية في جميع مسابقات الميدان والمضمار.

٨/١ مناقشة النتائج :-

١/٨/١ نتائج اختبار القدرات الحركية :-

من خلال ما توضحه نتائج جدول (٦) من قياسات بعدية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي تم معالجتها إحصائياً مستخدمين اختبار (T-Test) إن هناك تقدماً في نتائج القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وتحت درجة حرية (١٥٨) وبالبالغة (٢,٠٢١) حيث نجد تأثير التمارين والألعاب التمهيدية المطبقة إيجابياً على مستوى القدرات الحركية ، فنجد **عنصر السرعة** والمتمثل في اختبار جري ٢٠م حيث بلغ الفارق بين المجموعتين ١,١٢ ث لصالح المجموعة التجريبية أي بنسبة تحسن ٢٤% عن المجموعة الضابطة ، بينما في **عنصر الرشاقة** والمتمثل في اختبار الجري الزجراجي (١٥م) وكان الفارق ٣,٠٢ ث لصالح المجموعة التجريبية أي بنسبة تحسن ٢٣% عن المجموعة الضابطة ، كما نجد **عنصر القدرة للرجلين** والمتمثل في اختبار الوثب العريض حيث كان الفارق ١٦سم لصالح المجموعة التجريبية أي بنسبة تحسن ٢٠% عن المجموعة الضابطة ، وكان في **عنصر التوافق** والمتمثل في اختبار الحبل بالقدم المفضلة لمسافة ٥م وكان الفارق ٠,٨٢ ث لصالح المجموعة التجريبية أي بنسبة تحسن ١٩% تقريباً عن المجموعة الضابطة ، وبلغ في **عنصر القوة للذراعين** والمتمثل في اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح معدل لمدة دقيقة وكان الفارق ٢ مرة لصالح المجموعة التجريبية أي بنسبة تحسن ٣٣% تقريباً عن المجموعة الضابطة ، وفي **عنصر الجلد** والمتمثل في اختبار الجري والمشي ١٥٠م وكان الفارق ١٤ ث لصالح المجموعة التجريبية أي بنسبة تحسن ١٦% تقريباً عن المجموعة الضابطة ، وأخيراً **عنصر القدرة للذراعين** والمتمثل في اختبار رمي كرة تنس لأبعد مسافة وكان الفارق ٤ م لصالح المجموعة التجريبية أي بنسبة تحسن ٢٠% تقريباً عن المجموعة الضابطة ، حيث تتفق النتائج مع ما أشار إليه مانيك Manik (١٩٨٩م) بحدوث تطور في القدرة والسرعة الحركية الانتقالية والرشاقة بما يتفق مع خصائص النمو البدني والتطور الحركي للطفل بعمر (٦-٩ سنوات)، ومع ما أشار له تول Tool (١٩٨٢م) دونالد Donald (١٩٧٦م) من أن الأطفال في هذه المرحلة يظهرون

نتائج ملموسة في الأنشطة الحركية عن طريق الممارسة تحت إشراف موجه وحماس جاد للتعلم. (٢٧: ١٣٣ - ١٣٤) (٢٥ : ١٦٢)

كما أكدت بعض الدراسات التي قام بها برنتا Branta (١٩٨٤م) ودراسة كيوف و سوجدن (Keogh & Sugden) (١٩٨٩م) والذي أشار لها أسامة كامل راتب (١٩٩٩م) إلى أن زيادة سرعة الجري ونمو القدرة العضلية نموا منتظما كما تظهر الرشاقة والتوافق الحركي تحسنا" محدودا ، كما وجد إن هنالك علاقة خطية بين زيادة العمر وتحسن السرعة بعمر ٧-١٢ سنة ، كما أكد قاسم حسن حسين (١٩٩٨م) و سلوى عبد الظاهر (١٩٩٤م) فيشيران إلى تأثير المدرسة واستخدام الأدوات المناسبة لبناء القاعدة العريضة حيث أن الإمكانيات البيئية المتاحة في المدرسة لها دور أساسي في تطوير القدرات الحركية للطفل العناية بالمناهج الحركية للطفل . ويضيف إبراهيم خليفة (١٩٩٤م) إلى أهمية اختبار القدرات الحركية اللازمة لمتطلب مسابقة العاب الميدان والمضمار كدفع الكرة باليد أو اليمين والجري والمشي لمسافة (١٥٠ م) ، الجري لمسافة تتراوح ما بين (٢٠ - ٣٠ م) ، الجري المتعرج ، وهي اختبارات أساسية تتفق ومتطلبات التفوق في مسابقات العاب الميدان والمضمار والتي تتطلب قدرات بدنية خاصة تجمع بين القوة والسرعة والتحمل . (٦: ٢١٣) (١٥: ١٢٢) (١٠: ٨٧) (١: ٩٧) (٦: ١٧٥)

حيث ترى الباحثة أهمية التأكيد على تنوع التمارين التمهيدية الهادفة والألعاب في كل حصة ، كما إن الاهتمام والعناية وتوفير الأدوات المناسبة كالكرات والأطواق وإطارات السيارات والحبال ذات العداد . كان لها من الأثر في تطوير العمليات العقلية مع الحركية التي أثرت في نوع التصرف الحركي ، وساهمت في حل العديد من الواجبات الحركية وزادت من فرصة المتعة والتشويق وتحدي الطفل لقدراته باستمرار مع الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية والمسابقات التنافسية المشوقة ، والتي كان لها من الأثر الإيجابي في تطور عمل العضلات الكبيرة وبخاصة في الأطراف السفلي ، مما ساهم في تحقيق نتائج ايجابية في الجري والوثب والرمي أي تطور في مستوى القدرات الحركية عموما، والذي تم الإشارة إليها .

ومن هنا تتحقق صحة الفرض الأول

والذي ينص علي " وجود فروق دالة إحصائيا" لصالح القياس البعدي للقدرات

الحركية لصالح المجموعة التجريبية "

٢/٨/١ نتائج إنجاز ألعاب الميدان والمضمار:

توضح نتائج جدول (٧) حيث كان للتمارين التمهيدية العامة والخاصة التي استخدمت فيها أدوات وأجهزة تتفق وميول الأطفال وتضمن المشاركة المتنوعة للأطفال دون تعب أو إجهاد ، قد أثرت إيجابية في إنجاز المجموعة التجريبية ، فنجد أن الفارق بين المجموعتين في سباق ٥٠ م جري كنموذج لسباقات الجري بلغ ١,٩٣ ث لصالح المجموعة التجريبية أي بنسبة تحسن ٢٥% تقريبا" عن المجموعة الضابطة ، بينما في الوثب الطويل كنموذج لمسابقات الوثب بلغ الفارق بين المجموعتين ٢٥ سم لصالح المجموعة التجريبية أي بنسبة تحسن ٢١% تقريبا" عن المجموعة الضابطة ، وأخيرا" رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة كنموذج لمسابقات الرمي بلغ الفارق بين المجموعتين ٠,٤ م أي ٤٠ سم لصالح المجموعة التجريبية أي بنسبة تحسن ١٦% تقريبا" عن المجموعة الضابطة ، فمسابقات الميدان والمضمار والتي أشار لها إبراهيم خليفة (١٩٩٤م) من أن الطفل في المرحلة المبكرة لا يكون معدا لبرامج التدريب التخصصية ، ولكنه مؤهلا لتعلم المهارات والحركات الرياضية والمشاركة في مسابقات ألعاب الميدان والمضمار بما يتماشى مع قدراته البدنية والوظيفية والنفسية ، ويتم توجيهه في ضوء الخبرة الشخصية للمدرب ومعلوماته . كما يتميز بسرعة تعلم المهارات الحركية المتنوعة وله القدرة على السيطرة وربط الحركات كالجري والوثب أو الجري فرمى الكرة .

(١ : ١٦٥)

أن طبيعة مسابقات الميدان والمضمار المختلفة تتطلب إخراج أقصى قوة ممكنة ولمرة واحدة وبأقصى سرعة ممكنة أو ما يطلق عليه القوة المميزة بالسرعة والتي لها من التأثير الخاص على مسابقات الجري والوثب والرمي ، فقد أشار فأن دالين إلى إن القوة مهمة للطفل ولها علاقة إيجابية ومرتبطة بمشاركة الطفل بكافة الأنشطة الرياضية المختلفة بينما يشير أحمد بسطويسي أحمد (١٩٩٦م) إلى أن نمو القوة وتطورها يحظى بتطور نسبي بطيء إذا لم يتدرب الطفل على تنمية هذه القدرة .

(٥ : ٢١٨)

مما تقدم يتضح أن تطور القدرات الحركية كان لها من التأثير في مستوى إنجاز مسابقات الميدان والمضمار والتي تتطلب تطوير بعض الصفات والقدرات البدنية التي تتماشى وتتناسب والمرحلة العمرية .

فبصفة عامة العاب الميدان والمضمار تتطلب كفاءة وظيفية عالية من الجهاز التنفسي والمرتبطة بحجم القفص الصدري إضافة إلى القدرة (القوة المميزة بالسرعة) والتي تم اختبارها كقدرة حركية مستنديين على نتائج دراسة إبراهيم خليفة (١٩٩٤) في اختبار المشي (١٥٠م) للأطفال الذي يتناسب وقدراتهم ، أما أحمد بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) فقد أشار إلى وجود اختلافات بالرأي فيما يخص صفة التحمل ، حيث يرى ماتيفيف إمكانية تحمل الطفل للمسافات المتوسطة والطويلة والتي تفوق تحمل السرعة بعمر (٦-٩ سنوات) ، أما صفة الرشاقة التي أشارت نتائج الدراسات السابقة بأنها في أعلى معدلاته في هذه المرحلة العمرية ، فقد تم اختباره في الجري المكوكي والذي نجده مهما لتطوير الحركات الأساسية (الجري والوثب والرمي) . كما وجد إبراهيم خليفة (١٩٩٤م) بأن الرشاقة هي العامل السادس واسماه التوافق الحركي للرمي والجري وان الجري المكوكي اختبار الرشاقة المؤثر في إنجاز الجري والرمي عموماً .
(١ : ٢١٠) (٣ : ١٢٣)

وفى ضوء ما أوضحتها الجداول ترى الباحثة ضرورة الاهتمام بالتمارين التمهيدية العامة والخاصة بما يتناسب والتطور البدني والحركي للطفل ، وأنها بالافتقاد للمنهج الموجهة نكون قد حرمانا الأطفال وهم في بداية الطريق من تحقيق النمو والتطور لقدراتهم و أحجمناها في بداية ظهورها وبذلك يمكن أن نقتل أبطال في مرحلة الزهور وبالتالي نكون قد هدمنا القاعدة العريضة لعملية الأساس في الانتقاء الرياضي وابتعدنا عن ابسط مستلزمات الانتقاء المبكر .

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي

" وجود فروق دالة إحصائية" لصالح القياس البعدي في إنجاز مسابقات الميدان

والمضمار لصالح المجموعة التجريبية "

١/٩/١ الاستنتاجات :-

في ضوء الأهداف والفروض والعينة وإجراءات البحث والمعالجات الإحصائية يمكن أن نستخلص الاستنتاجات التالية :

١/١/٩/١ التمارين التمهيدية العامة والخاصة لها تأثير إيجابي في تحسن القدرات الحركية جاء عنصر السرعة في مقدمة القدرات الحركية التي أحرزت نسبة تحسن عالية حيث بلغ التحسن ٢٤%، يليه الرشاقة وبلغت ٢٣% ، ثم قوة الذراعين وبلغت ٢١%، تلتها قدرة الرجلين وبلغت ٢٠% ، ثم التوافق وبلغ ١٩% ، وجاءت قدرة الذراعين وسجلت نسبة تحسن ١٨% وأخيرا عنصر التحمل وسجل نسبة تحسن ١٦%.

٢/١/٩/١ التمارين التمهيدية العامة والخاصة لها تأثير إيجابي في إنجاز مسابقات الميدان والمضمار ٥٠م جري وبلغت نسبة التحسن ٢٥% ، بينما الوثب الطويل سجل نسبة تحسن مقدارها ٢١% ، وجاء الرمي وسجل نسبة تحسن ٢٠%.

٤/١/٩/١ اختيار الأدوات والأجهزة المناسبة للتمرينات وما يتناسب مع المرحلة السنية لما لها من تأثيرات إيجابية سواء كانت هذه التمرينات لعناصر اللياقة البدنية أو للجانب المهاري .

٢/٩/١ التوصيات:

في ضوء الإستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :

١/٢/٩/١ استخدام التمارين التمهيدية لملاقتها وقدرات الأطفال لكافة المراحل .

٢/٢/٩/١ استخدام طريقة اللعب لتعليم الأطفال وللابتعاد عن الطرق التقليدية .

٣/٢/٩/١ استخدام التمارين المناسبة والمرحلة العمرية .

٤/٢/٩/١ استخدام الأدوات التي تتناسب مع المرحلة العمرية .

٥/٢/٩/١ الاهتمام بالأطفال في مرحلة النمو وتنمية المهارات الأساسية والقدرات البدنية لما تلعبه من دور في تحسين الحالة البدنية والبعد عن التشوهات القوامية لديهم.

٦/٢/٩/١ توجيه الاهتمام نحو الأعداد المخطط لبرامج الأطفال وبأسلوب علمي مدروس وأعداد الكادر المتخصص لأهمية المرحلة كقاعة عريضة لصنع أبطال .

٧/٢/٩/١ البعد عن الأنماط التقليدية في التمرينات وخاصة للأطفال وذلك لعدم الشعور بالملل وتحقيق الأهداف بصورة أفضل .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم عبد ربه خليفة ، (١٩٩٤م) : "بناء وتقنين مجموعة من الاختبارات البدنية لقياس القدرات الحركية للناشئين في رياضة العاب القوى " .
بحث منشور، دورية كلية التربية ، قطر .
- ٢- أبو النجا محمد ، (٢٠٠٥م) : "الألعاب التربوية للصفوف الأولية من المرحلة الابتدائية" المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية .
- ٣- أحمد بسطويسي أحمد ، (١٩٩٩) : أسس ونظريات التدريب الرياضي . دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤- أحمد بسطويسي أحمد ، (١٩٩٧): سباقات المضمار ومسابقات الميدان . دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥- أحمد بسطويسي أحمد ، (١٩٩٦) : أسس ونظريات الحركة . دار الفكر العربي القاهرة .
- ٦- أسامة كامل راتب (١٩٩٩م) : النمو الحركي . دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٧- أمين الخولي ، (١٩٩٨م) : التربية الرياضية المدرسية . ط٤، دارالفكر العربي ، القاهرة .
- ٨- سامي إبراهيم نصر ، (١٩٨٣م) : " خصائص نمو القدرات الحركية الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار لمرحلي الطفولة المتأخرة والمراهقة المبكرة "، بحث منشور في مؤتمر الرياضة للجميع ، مجلد رقم (١) ، كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان ، القاهرة .
- ٩- سليمان على حسن ،(١٩٨٣) : التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٠- سلوى عبد الظاهر محمد (١٩٩٤) : " تأثير برنامج مقترح بالأدوات على تنمية بعض المهارات الحركية وبعض الصفات البدنية الخاصة

- بالجمباز لرياض الأطفال". رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، قسم التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١١- عبد العزيز عبد الكريم المصطفوي، (١٩٩٢م) :مقدمة في علم التطور الحركي للطفل ، مكتب التربية العربية لدول الخليج ، الرياض .
- ١٢- عصام الهلالي، (١٩٩٦) : " الابتكار الحركي لدى الطفل القطري " ، بحث منشور ، في ندوة دور المدرسة والأسرة والمجتمع في تنمية الابتكار . المجلد الثاني ، كلية التربية ، جامعة قطر .
- ١٣- عفاف عبد الكريم ، (١٩٩٥م) : البرامج الحركية والتدريس للصغار . ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٤- فريدة إبراهيم عثمان، (١٩٨٤م) : التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية ، دار القلم ، الكويت .
- ١٥- قاسم حسن حسين، (١٩٩٨م) : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. دار الفكر عمان ، عمان .
- ١٦- قاسم حسن حسين ، (١٩٩٧م) : موسوعة الميدان والمضمار . دار الفكر عمان ، عمان .
- ١٧- مأمون كنجي سلوب ، (١٩٨٧) : " بناء بطارية اختبار لتقويم المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بأنشطة ألعاب القوى للمرحلة الابتدائية بالسودان". رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية للبنين . جامعة حلوان .
- ١٨- محمد صبحي حسانين ، (١٩٨٥) : نموذج الكفاية البدنية . القاهرة . دار الفكر العربي .
- ١٩- محمد صبحي حسانين ، (١٩٩٦م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الثاني، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦م .
- ٢٠- محمد عثمان رفعت ، (١٩٩٠م) : موسوعة ألعاب القوى تدريب-تكنيك-تحكيم ، دار القلم ، الكويت .
- ٢١- منى عوض حسين ، (٢٠٠٤م) : " تأثير برنامج مقترح باستخدام القصص

الحركية علي المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بمسابقات
الميدان والمضمار لتلاميذ الحلقة الأولى " رسالة دكتوراه غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط .

٢٢- هدى مصطفى درويش ، (١٩٩٩) : " تأثير النشاط الحركي المنظم على بعض
الحركات الأساسية والتكيف العام لمرحلة رياض الأطفال " . بحث
منشور من المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية في العدد ١٦
في كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية .

٢٣- هدى مصطفى درويش ، (١٩٩٠) : " برنامج تروحي موجة للتربية الحركية
وأثره على اللياقة الحركية والقدرات الإدراكية الحس حركية
لمرحلة رياض الأطفال " . بحث منشور في العدد ١٦ من المجلة
العلمية للتربية البدنية والرياضية في كلية التربية الرياضية للبنات.
جامعة الإسكندرية .

٢٤- وجيه محجوب ، (١٩٨٧م) : علم الحركة (التطور الحركة منذ الولادة حتى
سن الشيخوخة) . (الجزء الثاني)، بغداد .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

25 - Donald, B. Helms, Jeffery's, Fumy(١٩٧٦) : **exploring child
behavior**. W. B .Saunders Company, p H .London
Toronts .

26 - Mary foils Phonda, Ed., Drallidaion (١٩٩١): "**of development motor
scales – Programmed actives for the development of motor
skill achievement dissertation abstracts international**"
.Vol.(36)no (5).

27 - Tony Tool, p; **Movement Education its effect on motor
Skill performance. Research Quarterly for Exercise
and Sport**, vol. (53), no 2, 1982.