

تأثير برنامج مسابقات ألعاب قوى للأطفال على بعض الحركات الأساسية وبعض المتغيرات البدنية للأطفال مرحلة ٤ : ٦ سنوات

د/ حمدي السيد عبد الحميد

أولاً : مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر اللعب من الوسائل الهامة التي تسهم في تنمية مختلف القدرات العقلية للأطفال لأنها تتيح للفرد فرصاً متعددة لتنمية سرعة التفكير والتصرف والإدراك والتصور والتذكر وما إلى ذلك من مختلف العمليات العقلية، كما يعمل على تشكيل وتكوين وبناء جسم الطفل وتقوية مختلف أعضائه وأجهزته الداخلية، وإكسابه للقدرات والمهارات الحركية المتعددة ومختلف الصفات البدنية مما يؤثر بصورة إيجابية على شخصية الطفل وقدراته، كما أن اللعب يتميز بقيمته التربوية التي تسهم في تنمية سمات التعاون والولاء والنظام والطاعة والأمانة والاعتماد على النفس والكفاح في سبيل الفوز والشجاعة والجرأة وغير ذلك من مختلف السمات الإرادية والخلقية الحميدة .

والتربية الحركية هي ذلك النشاط الذي يعمل على توافر الظروف الخصبة لاكتساب الأطفال النواحي المعرفية والوجدانية بجانب الحركية حيث تهدف بشكل أساسي إلي تزويد الأطفال بالمهارات الحركية الأساسية الانتقالية كالمشي ، والجري ، والوثب ، والمهارات الثابتة التي تتم في المكان نفسه كالثني ، والدوران والمرجحة ، ومهارات المعالجة والتعامل التي تتطلب وجود أداة في أثناء الحركة كمهارات الرمي ، والمسك ، والركل ، والتي تعد القاعدة والأساس لتعلم المهارات المتعلقة بالأنشطة والألعاب الرياضية في المراحل اللاحقة ، كذلك تهدف التربية الحركية إلي تطوير اللياقة البدنية عند الأطفال وتحقيق اللياقة المتعلقة بالأداء أو الوظيفة، وهي محصلة عناصر أو عوامل أساسية هي السرعة - التوافق - الرشاقة - التوازن - القوة ، والتحمل الذي يسهم في مساعدة الأطفال علي أداء واجباتهم اليومية بدون الوصول السريع إلي مرحلة التعب (١١ : ٤١)

وتعتبر المهارات الحركية الأساسية المفردات الأصلية في حركة الطفل لهذا يجب الاعتناء في برامج التربية الحركية للطفل من اجل اكتساب عدد كبير من مفردات المهارات الحركية وتصنف المهارات الحركية الأساسية إلى المهارات الانتقالية: وهي تلك المهارات التي تؤدي إلى تحريك الجسم من مكان إلى آخر عن طريق تعديل موقعه وتشمل: مهارات المشي ، مهارات الجري ، مهارات الوثب الطويل ، مهارات الوثب العمودي ، مهارات الحجل ، مهارات التسلق ، مهارات حركات التحكم والمعالجة: وهي تتطلب معالجة الأشياء ومعالجتها بالإطراف (اليد والرجل) وهي بمثابة علاقة بين الطفل والأداة وتشمل: الرمي ، الاستلام الركل ، درجة الكرة ، طبطبة الكرة ، الضرب ، الالتقاط ، مهارات الاتزان الثابت والحركي: وهي المهارات التي يتحرك فيها الجسم حول محوره الرأسي أو الأفقي وتشمل: مهارة الثني والمد ، مهارة الدرجة الأمامية ،

مهارة اللف مهارة الدوران ، مهارة الاتزان على قدم واحدة ، مهارة المشي على عارضة التوازن(١٢ : ٢٣٢-
(٢٣٤

ويعمل استخدام الألعاب على جذب اهتمام الأطفال لممارسة النشاط الرياضي ، حيث تساعد في تقليل الشعور بالملل وكذلك يسهم بقدر كبير في بالملل تنمية القدرات الحركية والصفات الإرادية والنفسية واختيار برنامج مناسب لنشاط الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة مهمة حيوية لا يستهان بها فالأنشطة المختلفة التي يمارسها الطفل في هذه المرحلة يكون له اثر بالغ في إشباع حاجة الطفل للاستطلاع والاستكشاف والبحث والتجريب وإشباع رغبته في معرفة كل شيء عن البيئة التي يعيش فيها ويتعامل معها. (٧ : ١٤٧)

وتستخدم ألعاب القوى للأطفال في تعلم المهارات الأساسية الأمر الذي يسهم في تعلم الطفل الكثير من المهارات الحركية المركبة كمهارات اللف والرمي أو الجري والوثب في صورته أكثر قبولاً وتشويقاً وتعطي نتائج أفضل حيث يكون الطفل أثناء أدائها في مواقف مشابهة للمسابقات الأساسية، فهي تساعد في تحقيق الحاجة إلى نشاط العضلات الكبيرة وإلى تنمية المهارات الأساسية (٣ : ٦)

واهتم الاتحاد الدولي لألعاب القوى بالأطفال اهتماماً بالغاً، وسعى خبرائه لتطوير ممارسة الأطفال بحيث تكون موائمة وملبية لاحتياجاتهم ودوافعهم من أجل مستقبل أفضل لهم ، ومن هنا انطلق مشروع مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال الذي تم صياغته وتصميمه خصيصاً لخدمة جميع الأطفال ، وتتميز مسابقات هذا المشروع بالإثارة كما أنها تقدم أشكال جديدة لمسابقات ألعاب القوى التي تنمي المهارات الحركية والبدنية المختلفة في جو من المرح واللعب بصورة سهلة وبسيطة والتي يمكن لأي طفل المشاركة فيها، وهي فرصة للترويج وإثارة الإعجاب بألعاب القوى بطريقة فعالة مما يساعد على ترك انطباع جيد وجديد عن ألعاب القوى لدى عدد كبير من الأطفال ، ويعتبر هذا الشكل من المنافسات فعالاً في تعليم وتدريب جميع الأطفال مع الإمداد المستمر بالمعلومات باستخدام لوحة التسجيل ، حيث أنها تحتوي على سباقات جري / وثب / رمي (٥ : ٦ - ٧).

وتتميز مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال بجلب الإثارة في ممارسة ألعاب القوى كما أن المسابقات الجديدة والمبتكرة تمكن الأطفال من اكتشاف الأنشطة الأساسية : كالعُدو ، جري التحمل ، الوثب ، الرمي والدفع في أي مكان داخل الاندية ، وأيضاً بالمدارس ورياض الأطفال وجميع المؤسسات الراغبة في رفع مستوى قدرات الأطفال، ويضم برنامج مسابقات الفرق للأطفال مجموعة من الأنشطة الحركية (الجري، الوثب، القفز، الرمي) كما يتيح الاتحاد الدولي لألعاب القوى من خلال برامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال المنافسة في صورة جماعية مما يساعد على ترك انطباع جيد وجديد عن ألعاب القوى لدى عدد كبير من الأطفال ، وهكذا يمكن الترويج لهذه الرياضة بطرق غير تقليدية تسهم في زيادة عدد ممارسيها من الاطفال (٤ : ١٧٩ - ١٨٣).

ويحتوى المشروع العالمي للاتحاد الدولي للألعاب القوى للأطفال على المسابقات التالية وهي التتابع المكوكي للعدو والحواجز، تتابع مركب للعدو المستقيم والمتعرج وعدو الحواجز (فورميولا ١)، التحمل لمدة ٨ ق (دقات القلب)، وثب الحبل، وثب المربعات المتقاطعة، وثب القرفصاء للأمام (قفزة الضفدعة)، الرمي من وضع الجثو، الرمي نحو هدف فوق عارضة (رمي القنابل)، رمي الرمح الخاص بالأطفال) ، هذا ومما سبق نجد ان مسابقات العاب القوى للأطفال تساعد في ترك انطباع جيد عن العاب القوى لدى عدد كبير من الاطفال مما يساعدنا على الوصول الى الهدف المنشود وهو توسيع قاعدة المشاركة الرياضية بين الاطفال وتحسين الحالة الصحية وتنمية المتطلبات البدنية للأطفال بهدف الوصول بهم للبطولة (٥ : ٨).

وتساعد مسابقات ألعاب القوى للأطفال على تطوير المهارات الأساسية للأطفال بأسلوب ممتع، وأيضاً كبديل لها في حالة عدم وجود ملاعب وإمكانات مناسبة في المدرسة وأيضاً من خلال مافيهها من متسع من العمل الفردي والجماعي فإنها تزيد من كفاءة الطفل وإنتاجه خاصة وأنها تعتبر مجالاً لإشباع حاجات الطفل إلى تحقيق الذات والثقة بالنفس والقوة والقيمة والشعور بالإنتماء ، وتستخدم لتهيئة الجسم وأجهزته الداخلية كما تستخدم في الإعداد البدني لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة وتؤدي في صورة منافسات بدلاً من التمرينات لتكون أكثر تشويقاً. (٩ : ٤٢٩)

ولقد لاحظ الباحثان بحكم عملهما وتواجههما للإشراف على الأكاديمية الرياضية المتخصصة بكلية التربية الرياضية أن بعض الأطفال في أثناء أدائهم للمهارات الحركية يتعرضون لصعوبات في الأداء الحركي نتيجة فقدانهم لتوازنهم وعدم إدراكهم ووعيهم بأجسامهم في أثناء حركتهم وكذلك وجود ضعف في التوافق الحركي عند أداء المهارات الحركية في الألعاب الرياضية الأمر الذي يرجعه الباحثان إلى ضعف قدرات الأطفال البدنية والحركية .

وفي ضوء المسح المرجعي للدراسات العربية والأجنبية وجد الباحثان أن تطبيق مشروع الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال يتيح العديد من الفرص لإستخدام أدوات متنوعة مما يجلب المتعة والسرور للأطفال ويساعدهم على إخراج أقصى طاقة لديهم دون الإحساس بالجهد المبذول ، مما قد يساهم بدوراً إيجابياً في تعليم بعض المهارات الحركية الأساسية وتحسين عناصر اللياقة البدنية تمشياً مع أهداف وفلسفة مشروع الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال ، لذا يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة العملية التعرف على " تأثير برنامج تدريبي بإستخدام مسابقات ألعاب قوى للأطفال على الحركات الأساسية وبعض المتغيرات البدنية للأطفال مرحلة ٤ : ٦ سنوات".

ثانياً: هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي بإستخدام مسابقات ألعاب قوى للأطفال على الحركات الأساسية وبعض المتغيرات البدنية للأطفال مرحلة ٤ : ٦ سنوات وذلك من خلال:

- ١- التعرف على تأثير برنامج مسابقات ألعاب قوى للأطفال على الحركات الأساسية لدى عينة البحث.
- ٢- التعرف على تأثير برنامج مسابقات ألعاب قوى للأطفال على بعض المتغيرات البدنية لدى عينة البحث.

ثالثاً: فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض الحركات الأساسية لصالح القياسات البعدية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية لصالح متوسطات القياسات البعدية.

رابعاً: المصطلحات المستخدمة :

١. **ألعاب القوى للأطفال:** هي مسابقات والعب منظمة تنظيماً بسيطاً سهلة الاداء ولا تحتاج الي مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها وتوجد لها قوانين مبسطة تشبهه السباقات الرسميه، وهي مسابقات تتميز بجلب الاثارة في ممارسة ألعاب القوى وتمكن الأطفال من اكتشاف الانشطة الاساسية (الجري، الوثب، الرمي) في اي مكان . "تعريف إجرائي"

٢. **الحركات الأساسية:** هي أشكال ومشتقات الحركات الطبيعية والتي يمكن التدريب عليها واكتسابها في عديد من الواجبات الحركية التي تشكل تحدياً لقدرات الطفل من أجل اكتساب حصيلة جيدة من مفردات المهارات الحركية (٢: ٥٢)

خامساً: الدراسات السابقة :

الدراسات العربية :

١. قامت سلوى عبد الرحمن (٢٠٠٠م) (٦) دراسة بعنوان أثر التربية الحركية على الكفاءة الإدراكية الحركية لدى الأطفال من (٤-٦) سنوات ببعض الأندية بمحافظة الإسكندرية، وتهدف الدراسة إلى تعديل مقياس دايتون للوعي الحس حركي بما يناسب الأطفال من (٤-٦) سنوات بالأندية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة واشتملت عينة البحث على ١٣٢ طفلاً وطفلة قسموا إلى مجموعتين المجموعة التجريبية قوامها (٦٠) طفل وطفلة والضابطة (٦٠) طفل وطفلة، وتوصلت النتائج إلى أن برنامج التربية الحركية أكثر إيجابية على أطفال المجموعة التجريبية في تنمية الكفاءة الإدراكية الحركية عن طريق نمو أبعاد مقياس دايتون المعدل للإدراك الحس حركي وكذلك لم ينمي البرنامج المقترح البعد الخاص بالتوافق بين العين والقدم بالقدر الكافي.

٢. قام وائل محمد رمضان وتامر عويس الجبالي (٢٠٠٩م) (١٧) بإجراء دراسة بعنوان فعالية مشروع ألعاب القوى للأطفال على بعض القدرات الحركية والتوافقية للمرحلة العمرية من (١٠ - ١٢ سنة) واشتملت عينة الدراسة على (١٢٠) طفلاً من البنين والبنات من المدارس والأندية في محافظة القاهرة والجيزة واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج أن نظام ألعاب القوى للأطفال التابع لمشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى وما يتضمنه هذا النظام من أساليب تدريبية متنوعة فضلاً عن تشكيلة الأدوات والأجهزة المستخدم في التعليم والتدريب تؤدي بشكل فعال وملحوظ إلى زيادة مستوى أطفال المرحلة السنية من (١٠ - ١١ سنة) في العديد من القدرات الحركية والتوافقية لدى الأطفال.

٣. قام فراس طلعت حسين (٢٠١٢م) (١٠) بإجراء دراسة بعنوان تأثير استخدام مسابقات ألعاب القوى في تطوير بعض القدرات البدنية للأعمار ١١-١٢ ، حيث هدفت الدراسة للتعرف على تأثير استخدام مسابقات ألعاب القوى في الهواء الطلق والقاعات المغلقة في تنمية القدرات البدنية للأطفال بأعمار ١١ - ١٢ سنة ، ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من طلاب المدارس الابتدائية والبالغ عددهم ٢٤ طالباً ، وأظهرت نتائج البحث ان المسابقات ساعدت عينة البحث في تنمية بعض القدرات البدنية.

الدراسات الأجنبية :

٣. قامت Vives-Rodríguez, María E فيفيس رودريغيز ، ماريا إي (٢٠٠٥م) (٢١) بإجراء دراسة بعنوان العوامل المؤثرة في المناهج المقدمة للأطفال ما قبل المدرسة وتأثيرها على المهارات الحركية الأساسية وهدفت الدراسة إلى التعرف على العوامل المؤثرة في المناهج المقدمة للأطفال ما قبل المدرسة وتأثيرها على

المهارات الحركية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وكانت العينة على (معلمين وأطفال) وتوصلت الباحثة إلى أهمية تدريس وبناء المناهج التي تعتمد على المهارات الحركية.

٤. قام بيتروس وآخرون **Petros, B etal** (٢٠١٢م) (١٩) بإجراء دراسة بعنوان تأثير ألعاب القوى للأطفال على الدافعية واللياقة البدنية للأطفال (١١-١٢ سنة) ، كان الغرض من هذه الدراسة هو التعرف على تأثير ألعاب القوى للأطفال على الدافعية واللياقة البدنية ومستوى الأداء في سباقات المضمار والميدان للأطفال (١١-١٢ سنة). شارك في الدراسة ٢١٥ طالباً من طلاب المرحلة الابتدائية . وإستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وأجريت التجربة في بيئة مدرسة ابتدائية لمدة اثني عشر أسبوعاً، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.

٤. قام **ويل ويبر وتوماس Willwéber, Tomáš** (٢٠١٦م) (٢٢) بإجراء دراسة بعنوان تأثير مشروع "الاتحاد الدولي لألعاب القوى الأطفال في متغيرات عناصر اللياقة البدنية العامة للأولاد في المدارس الابتدائية وكانت هدفها التعرف على تأثير استخدام مسابقات ألعاب القوى على المتغيرات البدنية للأطفال ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعتين المجموعة التجريبية من ١٦ طفلاً تتراوح أعمارهم بين ٨ و ٩ سنوات والمجموعة الضابطة ب ١٨ طفلاً من نفس العمر، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.

سادساً: إجراءات البحث:

١. منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي وذلك نظراً لملاءمته لطبيعة البحث.

٢. مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من الأطفال المشتركين بالأكاديمية الرياضية المتخصصة بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط العمرية ٤: ٦ سنوات بعدد (٢٨) طفل ، وقد اختار من بينهم عدد (٨) أطفال لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ، ليصبح عدد أفراد العينة الأساسية (٢٠) طفل وقد قام الباحث بحساب معامل الالتواء لتحديد مدى اعتدالية عينة البحث الكلية في متغيرات النمو (السن- الطول - الوزن - الذكاء) ومتغيرات مهارات الحركات الأساسية والمتغيرات البدنية.

جدول (١)

اعتدالية توزيع قيم عينة الدراسة في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء)
لعينة البحث (ن=٢٠).

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الانثروبومترية	السن	سنة	٥,٥	٥,٤	٢,٣٠	٠,١٣
	الطول	سم	١١٤,٠٠	١١٣,٠٠	٩,٨٣	٠,٣١
	الوزن	كجم	١٩,٢٥	١٩,٥٠	٥,٣٢	٠,١٤-
الذكاء	درجة	١٠٨,٥٨	١٠٤,٠١	٧,٥٠	١,٨٣	

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء في المتغيرات الأساسية تتحصر بين (-٣+٣) ، ويدل ذلك على اعتدالية قيم البحث في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء).

جدول (٢)

اعتدالية توزيع قيم عينة الدراسة في مهارات الحركات الأساسية لعينة البحث ن = ٢٠

م	الحركات الأساسية	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
١	حركات الانتقال	جرى ٢٠ م	ثانية	٦,٧٣	٦,٢٥	٢,٠٠	٠,٧٢
٢	حركات التحكم	رمي كرة تنس لأبعد مسافة	متر	٦,٥٠	٦,٠٠	١,٨٥	٠,٨١
٣	حركات الاتزان	الوقوف على قدم واحدة	ثانية	٦,٨٠	٦,٦٤	١,٦٠	٠,٣

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء في متغيرات مهارات الحركات الأساسية انحصرت بين (-٣+٣) ، ويدل ذلك على اعتدالية قيم البحث في متغيرات مهارات الحركات الأساسية لعينة البحث

جدول (٣)

اعتدالية توزيع قيم عينة الدراسة في المتغيرات البدنية لعينة البحث ن = ٢٠

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
١	القوه المميزة بالسرعة	اختبار ثنى الجذع أماما أسفل	سم	٣,٢٠	٣,٠٠	١,٣٥	٠,٤٤
٢	التوافق	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	٧٢,٥٠	٧٠,٠٠	٨,٥٠	٠,٨٨
٣	الرشاقة	الوثب فى الدوائر المرقمة	ثانية	١٦,٨٠	١٥,٤٢	٤,٠٠	١,٠٤
٤	المرونة	اختبار الجري المكوكى ١٠×٤	ثانية	١٦,٥٥	١٦,٣٧	٤,٥٥	٠,١٢

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الالتواء في المتغيرات البدنية انحصرت بين (-٣+٣) ،
ويدل ذلك على اعتدالية قيم البحث في المتغيرات البدنية لعينة البحث .

٣. أدوات ووسائل جمع البيانات:

أ. المسح المرجعي :

قام الباحثان بالإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة (١) ، (٥) ، (٩) ، (١٠) ،
(١٥) ، (١٦) ، (١٧) ، (١٩) العربية والأجنبية المتخصصة في التربية الحركية وألعاب القوى للأطفال
بهدف :

- وضع الإطار النظري المحقق لهدف البحث وصياغة المشكلة وأهدافها وفروضها.
- تحديد أهم الحركات الأساسية للأطفال مرحلة (٤-٦) سنوات.
- تحديد اختبارات الحركات الأساسية للأطفال مرحلة (٤-٦) سنوات.
- تحديد القدرات البدنية المناسبة للأطفال مرحلة (٤-٦) سنوات.
- تحديد اختبارات القدرات البدنية المناسبة للأطفال مرحلة (٤-٦) سنوات.
- تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام برنامج مسابقات ألعاب قوى للأطفال.
- تحديد الأسس العامة لمتغيرات الحمل للبرنامج التدريبي المقترح بإستخدام برنامج مسابقات ألعاب
قوى للأطفال.

ب. إستطلاع رأي الخبراء :

- قام الباحثان بعرض نتائج المسح المرجعي على السادة الخبراء لاختيار ما يلائم البحث في التالي:
- أهم المتغيرات البدنية المناسبة لعينة البحث للأطفال مرحلة (٤-٦) سنوات.
 - أنسب الاختبارات البدنية المناسبة لعينة البحث للأطفال مرحلة (٤-٦) سنوات..
 - أهم الحركات الأساسية المناسبة للأطفال مرحلة (٤-٦) سنوات.
 - أنسب اختبارات الحركات الأساسية للأطفال مرحلة (٤-٦) سنوات.
 - محتوى البرنامج بإستخدام مسابقات ألعاب القوى للأطفال المستخدمة قيد البحث.
 - الأسس العامة لمتغيرات الحمل للبرنامج التدريبي المقترح بإستخدام مسابقات ألعاب قوى للأطفال.

ج. استمارات جمع البيانات :

قام الباحثان بتصميم الاستمارات التالية :

- استمارة تسجيل بيانات الأطفال الشخصية و قياسات متغيرات النمو.
- استمارة تسجيل جماعية للقياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث للأطفال مرحلة (٤-٦)
سنوات.

د. الاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث :

١- إختبار الذكاء : رسم الرجل لجودانف وهاريس Harris-Goodenough وقد قام بإعداده وتعريبه للبيئة المصرية فؤاد أبو حطب (١٩٧٧م) وهو إختبار غير لفظى لقياس الذكاء (١٦ : ٢٥٤ - ٢٥٩).

٢- اختبارات مهارات الحركات الأساسية المستخدمة فى الدراسة.

يوضح جدول (٤) اختبارات مهارات الحركات الأساسية المستخدمة فى الدراسة

جدول(٤)

اختبارات مهارات الحركات الأساسية المستخدمة فى الدراسة

م	الحركات الأساسية	اسم الاختبار	الأدوات
١.	حركات الانتقال	جرى ٢٠ م	شريط قياس - ساعة إيقاف.
٢.	حركات التحكم والمعالجة	رمي كرة تنس لأبعد مسافة	كرة تنس - شريط قياس
٣.	حركات الاتزان	الوقوف على قدم واحدة	ساعة إيقاف

٣- الاختبارات البدنية المستخدمة فى الدراسة

يوضح جدول (٥) الاختبارات البدنية المستخدمة فى الدراسة

جدول(٥)

الاختبارات البدنية المستخدمة فى الدراسة

م	القدرات البدنية	اسم الاختبار	الأدوات
١.	القوه المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العريض من الثبات .	شريط قياس - طباشير .
٢.	التوافق	الوثب فى الدوائر المرقمة	ساعة إيقاف - شريط قياس - طباشير .
٣.	الرشاقة	اختبار الجري الزجراجى بين الأقماع .	٤ أقماع - ساعة إيقاف - شريط قياس .
٤.	المرونة	اختبار ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف	مسطرة مدرجة - مقعد

هـ. الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث

- جهاز الريستاميتز لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- طباشير وألوان لتحديد المسافات.
- شريط لاصق عرضه ٥ سم.
- صافرة.
- أقماع.
- أطواق مختلفة الألوان.
- حبل طوله (٢) م

- كرات طبية وزن ١ كجم.
- مسطرة مدرجة.
- مقاعد سويدية.
- كرات تنس.
- كرات هوكي.
- أحبال.
- مراتب أسفنجية.
- مربعات.
- سلم متدرج.

سادساً : إختيار المساعدين :

تم اختيار المساعدين من السادة اعضاء هيئة التدريس بكليتى التربية والتربية الرياضية بدمياط ، ومن مجموعات التدريب الميدانى من طلاب كليتى التربية والتربية الرياضية ، ومن مدربي الأكاديمية الرياضية المتخصصة بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط واستعان بهم الباحث فى تطبيق البرنامج التدريبي وأثناء إجراء الاختبارات والقياسات قيد البحث.

سابعاً :الدراسات الاستطلاعية:

يشير العلماء والباحثين إلى أهمية الدراسة الاستطلاعية عند إجراء البحوث حيث تهدف إلى التوصل الأمثل لطريقة إجراء البحث والتغلب على المشاكل الإجرائية التي تواجه الباحث وزيادة فاعلية الطرق والوسائل المستخدمة في البحث.

١.الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من (٢٨/١٢/٢٠١٩م) الى (٢٩/١٢/٢٠١٩م):

هدفت الدراسة إلى :

- اختيار انسب أدوات القياس والأجهزة المستخدمة لقياس متغيرات البحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياسات وطرق استخدامها.
- تحديد أماكن التدريب والقياسات الخاصة بالبحث.
- تصميم استمارة التسجيل الخاصة بجميع بيانات كل طفل.

نتائج الدراسة :

- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء قياسات البحث.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن التدريب.
- تم تحديد أماكن التدريب والقياسات الخاصة بالبحث.
- تم وضع استمارة خاصة لتسجيل بيانات كل طفل.

٢.الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من(٣٠/١٢/٢٠١٩م) الى (٢/١/٢٠٢٠م):

هدفت الدراسة إلى :

- اختيار التدريبات المستخدمة ببرنامج مسابقات ألعاب قوى للأطفال.

- عقد إجتماعات مع المساعدين للتعرف على طبيعة البحث و كيفية إجراء التدريبات وتطبيق الاختبارات قيد البحث.
- التعرف علي المشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق.
- ملائمة وتناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص والتوزيع الزمني لها.
- تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البيئية لتصنيف الأحمال للاعبين وفقا لقدراتهم خلال تخطيط البرنامج التدريبي المقترح.
- تقنين ومناسبة توزيع أحمال التدريب وفقاً لأجزاء وحدات البرنامج التدريبي.
- مدى ملاءمة التدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح.

نتائج الدراسة :

- تم اختيار تدريبات برنامج مسابقات ألعاب قوى للأطفال لتحقيق هدف البحث.
- تم تدريب المساعدين على كيفية إجراء التدريبات الخاصة بالبحث والتعرف على الاجهزة والادوات وطريقة استخدامها.
- تم استبعاد التدريبات الصعبة التي لم تستجيب لها عينة البحث وتم استبدالها بمجموعة أخرى من التدريبات التي تؤدي إلي نفس الغرض.
- تم التأكد من ملائمة محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص وكذلك التوزيع الزمني لها.
- تم تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البيئية المناسبة ،وتقنين وتوزيع أحمال التدريب حيث قام الباحث بعمل استطلاع رأى الخبراء لمكونات حمل التدريب الخاصة التي يمكن استخدامها في البرنامج التدريبي.
- وقد تم التأكد من مناسبة تطبيق أجزاء وحدات البرنامج التدريبي وملاءمة التدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي.

٣. الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

أجرى الباحث الدراسة الاستطلاعية الثالثة فى الفترة (٢٠٢٠/١/٣) الى (٢٠٢٠/١/١٠)م على الناشئين من عينة الدراسة الاستطلاعية ولكنهم بنفس مواصفات عينه البحث، وقد راعى الباحث توحيد ظروف القياس والتعرف على الجوانب المختلفة التى يتطلبها البحث ،حيث تهدف هذه الدراسة الي إجراء المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) لاختبارات مهارات الحركات الأساسية والقدرات البدنية للأطفال مرحلة (٤-٦) سنوات.

أ. المعاملات العلمية لاختبارات مهارات الحركات الأساسية والقدرات البدنية:

- معامل الصدق : استخدم الباحث طريقة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين متباينتين من الأطفال المجموعة الأولى غير مميزة مماثلة لعينة البحث مرحلة (٤-٦) سنوات والمجموعة الثانية مميزة من الأطفال تحت ٦ : ٨ سنة المشتركين بالأكاديمية الرياضية المتخصصة بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط ، ثم مقارنة دلالة الفروق بين المجموعتين للتعرف على صدق الاختبارات قيد البحث في التعرف على الفروق بين المجموعتين كما هو موضح بجدول (٧)،(٨).

جدول (٧)

صدق اختبارات مهارات الحركات الأساسية للأطفال مرحلة (٤-٦) سنوات.

$$n=1 \quad n=2 \quad n=8$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		مان وتنى	Z
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١.	جري ٢٠ م	ثانية	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٤,٥٠	٣٦,٠٠	*.٠٠	*٣,٣٧١-
٢.	رمي كرة تنس لأبعد مسافة	متر	٤,٥٠	٣٦,٠٠	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	*.٠٠	*٣,٣٧٦-
٣.	الوقوف على قدم واحدة	ثانية	٤,٥٠	٣٦,٠٠	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	*.٠٠	*٣,٣٧٣-

*قيمة مان ويتنى عند $0,05 = 13$ * دال احصائيا عند مستوى معنوية $0,05$ * قيمة Z عند $0,05 = 1,96$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات مهارات الحركات الأساسية حيث كانت قيمة مان وتنى المحسوبة عند مستوى الدلالة $0,05$ اقل من قيمتها الجدولية ويؤكد ذلك ان قيمة Z المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية مما يشير الى صدق اختبارات مهارات الحركات الأساسية .

جدول (٨)

صدق اختبارات المتغيرات البدنية للأطفال مرحلة (٤-٦) سنوات.

$$n=1 \quad n=2 \quad n=8$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		مان وتنى	Z
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١.	اختبار ثنى الجذع أماما أسفل	سم	٤,٥٠	٣٦,٠٠	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	*.٠٠	*٣,٣٩١-
٢.	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٤,٥٠	٣٦,٠٠	*.٠٠	*٣,٣٧١-
٣.	الوثب فى الدوائر المرقمة	ثانية	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٤,٥٠	٣٦,٠٠	*.٠٠	*٣,٣٧٣-
٤.	اختبار الجري المكوى ١٠x٤	ثانية	٤,٥٠	٣٦,٠٠	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	*.٠٠	*٣,٢٨٥-

*قيمة مان ويتنى عند $0,05 = 13$ * دال احصائيا عند مستوى معنوية $0,05$ * قيمة Z عند $0,05 = 1,96$

ينتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات المتغيرات البدنية حيث كانت قيمة مان وتنى المحسوبة عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ اقل من قيمتها الجدولية ويؤكد ذلك ان قيمة Z المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية مما يشير الى صدق الإختبارات البدنية.

- معامل الثبات :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (٨) ناشئين من خارج العينة الأساسية باستخدام أسلوب إعادة الاختبار وذلك لحساب الثبات (Test Re Test) ثم إعادة التطبيق بعد سبعة أيام على نفس المجموعة وفي نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الإمكان وتم حساب معامل الارتباط للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث كما هو موضح بالجدول (٩)،(١٠).

جدول (٩)

ثبات اختبارات مهارات الحركات الأساسية للأطفال مرحلة (٤-٦) سنوات.

ن = ٨

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		اعادة التطبيق	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١.	جري ٢٠ م	ثانية	٦,٦٢	٠,٢٦	٦,٦٠	٠,٢٥
٢.	رمي كرة تنس لأبعد مسافة	متر	٦,٥٠	٠,٢٢	٦,٦٥	٠,٣١
٣.	الوقوف على قدم واحدة	ثانية	٦,٧٨	٠,٢٧	٦,٧٤	٠,٢٣

قيمة r الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ = ٠,٧٠٧

ينتضح من جدول (٩) وجود ارتباط دال احصائيا بين التطبيقين في اختبارات مهارات الحركات الأساسية للأطفال مرحلة (٤-٦) سنوات ، حيث كانت قيمة r المحسوبة عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ اعلى من قيمتها الجدولية مما يشير الى ثبات اختبارات مهارات الحركات الأساسية.

جدول (١٠)

ثبات اختبارات القدرات البدنية للأطفال مرحلة (٤-٦) سنوات. ن = ٨

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		اعادة التطبيق	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١.	اختبار ثنى الجذع أماما أسفل	سم	٣,٤٠	١,٧٥	٣,٥٠	١,٨٠
٢.	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	٧٣,٥٠	٣,٠٧	٧٢,٠٠	٣,٤٤
٣.	الوثب في الدوائر المرقمة	ثانية	١٦,٦٧	٢,٨٨	١٦,٦٢	٢,١٢
٤.	اختبار الجري المكوكي ١٠x٤	ثانية	١٦,٤٨	٢,٣٧	١٦,٥١	٢,٨٩

قيمة r الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ = ٠,٧٠٧

يتضح من جدول (١٠) وجود ارتباط دال احصائياً بين التطبيقين فى اختبارات القدرات البدنية للأطفال مرحلة (٤-٦) سنوات ، حيث كانت قيمة ر المحسوبة عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ اعلى من قيمتها الجدولية مما يشير الى ثبات اختبارات القدرات البدنية.

ثامناً : البرنامج التدريبى المقترح .

١. تحديد الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والمتغيرات البدنية للأطفال من (٤-٦) سنوات

٢. أسس وضع البرنامج المقترح لأطفال ما قبل المدرسة:

أ. أن يمتاز البرنامج ببساطته وسهولته ويشتمل على قصص حركية، حركات إيقاعية، سباق الجري، ألعاب المهارة.

ب. أن يتميز البرنامج بالنشاط بوجه عام بالحركة والحرية.

ج. أن يمتاز البرنامج بأنه من النوع الشامل البسيط الخالي من القيود الفنية لأي مهارة.

د. أن يمتاز البرنامج بمناسبته للمرحلة السنية - الطفل - وقوته الجسمانية ومقدرته العقلية.

هـ. يحسن اشتراك المعلم في النشاط الحركي لكي تصيح الحركة ممتعة وذات قيمة.

و. مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال.

ز. مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

ح. استثارة دوافع الأطفال.

ط. مراعاة إشباع حاجات الأطفال من النشاط.

ي. مراعاة ميول الأطفال.

ك. مراعاة الخصائص السنية المميزة لعينة البحث.

ل. مراعاة توفير الإمكانيات الملائمة لتنفيذ البرنامج المقترح.

م. مراعاة الأسس الفسيولوجية للبرنامج.

ن. أن يكون مناسباً لنضج الأطفال ودرجة فهمهم.

س. اختيار الأنشطة التي لا تعتمد على العمليات العقلية الصعبة.

ع. الإقلال من الشرح اللفظي وأداء النموذج.

ف. أن يكون البرنامج مراعيًا للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.

ص. أن يكون البرنامج متدرجاً عند تطبيقه من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

ق. توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البرنامج.

٣. تصميم برنامج مسابقات ألعاب قوى للأطفال:

- تم إعداد البرنامج المقترح بعد الإطلاع على المراجع السابقة والدراسات والبحوث السابقة (١)، (٥)، (١٠)، (١٥)، (١٧)، (١٩) ومن خلال استطلاع رأى الخبراء حدد الباحث:
١. مدة برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال = ٨ أسبوعاً.
 ٢. عدد الوحدات الأسبوعية = ثلاث وحدات .
 ٣. عدد وحدات برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال = ٢٤ وحدة.
 ٤. زمن الوحدة = ٤٥ دقيقة.
 ٥. زمن برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال كاملاً = ١٠٨٠ دقيقة.
 ٦. زمن الجزء التمهيدي في الوحدة = ٥ دقيقة.
 ٧. زمن الجزء الرئيسي في الوحدة = ٣٠ دقيقة.
 ٨. زمن الجزء الختامي في الوحدة = ٥ دقائق.

٤. محتوى البرنامج التدريبي

اعتمد الباحثان في وضع البرنامج على الدليل التطبيقي لبرنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال وتم التطبيق في شكل وحدات تدريبية تم بناؤها بالاعتماد على الدليل التطبيقي للبرنامج وتحتوي على مسابقات سباقات العدو والحواجز والتتابع والفورميلا والجرى الارتدادى فى نفس الوحدة التدريبية والوثب والحجل والرمى بالكرة الطبية وكرة الهوكى.

٥. تحديد أجزاء الوحدة التدريبية :

لتحقيق الهدف من البرنامج التدريبي تم وضع محتوى الوحدات التدريبية لتحسين النواحي البدنية والفسولوجية والحفاظ علي الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة ، ولقد تم تقسيم محتوى كل وحدة تدريبية علي النحو التالي:

- الجزء التمهيدي (الإحماء) :

الجزء الإعداد (التمهيدي) ويستغرق هذا الجزء في المتوسط (١٠ق) من زمن الوحدة التدريبية ويهدف إلى تهيئة الطفل وجعله في وضع مناسب لحل واجبات الوحدة كما يراعي فيه : تنشيط الدورة الدموية وتشمل على تدريبات الجرى والهرولة والألعاب الصغيرة وتدريبات المرونة والإطالة.

الجزء الرئيسي ويستغرق هذا الجزء في المتوسط (٣٠ق) يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على الاعداد البدني ويشمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال ويشمل على مسابقات الجري والوثب والرمى (سباقات التتابع المكوكي للعدو والحواجز، تتابع مركب للعدو المستقيم والمتعرج وعدو الحواجز ، وثب الحبل، وثب المربعات المتقاطعة ، وثب القرفصاء للأمام (قفزة الضفدعة)، الرمي من وضع الجثو، الرمي نحو هدف فوق عارضة (رمي القنابل) باستخدام الكرة الطبية وكرة الهوكي.

الجزء الختامي : ويستغرق هذا الجزء (٥ ق) من زمن الوحدة التدريبية ويهدف إلى محاولة العودة بالطفل إلى حالته الطبيعية ، بقدر الإمكان بعد الجهد المبذول من خلال تدريبات التنفس والمرجات .

تاسعاً : الدراسة الأساسية

أ.القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات الأساسية ومتغيرات الحركات الأساسية والمتغيرات البدنية يوم ٢٠٢٠/١/١١ ، ٢٠٢٠/١/١٢ .

ب.تطبيق التجربة الأساسية للدراسة

تم تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث في الفترة من ٢٠٢٠/١/١٣ إلى ٢٠٢٠/٣/٨ م بواقع ٨ أسابيع متمثلاً في (٢٤) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً.

ج.القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات الحركات الأساسية والمتغيرات البدنية يومي ٢٠٢٠/٣/٩ ، ٢٠٢٠/٣/١٠ .

عاشراً : المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) **Statistical Package For Social Science** الإصدار (٢٤) مستعيناً بالمعاملات التالية:

١. المتوسط الحسابي (Mean)، الوسيط (Median)، الانحراف المعياري (Standard

(Deviation)، الالتواء (Skewness)

٢. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)

٣. اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample tTest).

٤. نسبة التغيير (التحسن) Change Ratio

القياس البعدي - القياس القبلي

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$$

الحادي عشر : عرض ومناقشة النتائج :

١. عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

أ. التحقق من صحة الفرض الأول:

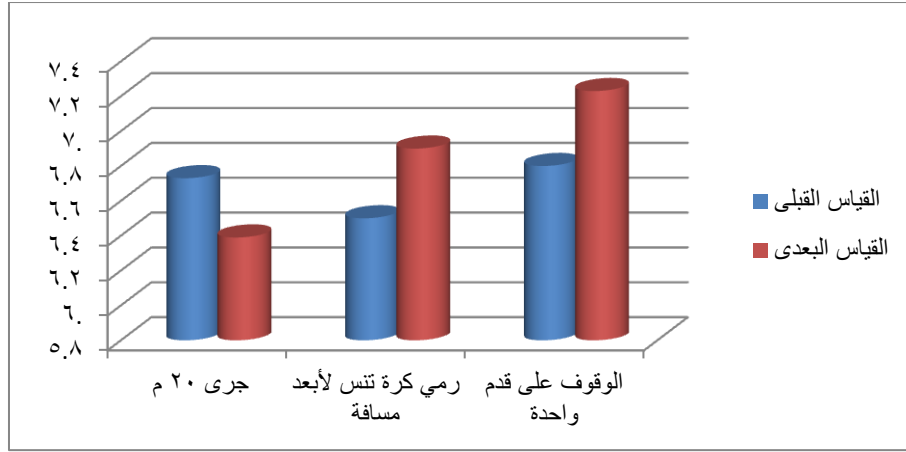
ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية) في بعض الحركات (الأساسية) لصالح القياس البعدي"؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة (التجريبية)، في المتغيرات قيد البحث، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن ، كما في جدول (١١) ، وشكل (١).

جدول (١٤) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة (التجريبية) في بعض متغيرات الحركات الأساسية قيد البحث (ن=٢٠).

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	نسبة التحسن
		المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)		
جري ٢٠ م	ثانية	٦,٧٣	٢,٠٠	٦,٣٩	٠,٧٤	٧,٣٦	٥,٠٥
رمي كرة تنس لأبعد	متر	٦,٥٠	١,٨٥	٦,٩٠	٢,٦٩	١١,٠٠	٦,١٥
الوقوف على قدم واحدة	ثانية	٦,٨٠	١,٦٠	٧,٢٣	١,١٠	٨,٠٥	٦,٣٢

$$تج (١٩, ٠,٠٥) = ٢,٠٩٣$$

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض متغيرات الحركات الأساسية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، كما يدل متوسط الفرق بين القياسين إلى زيادة نسبة التحسن في جميع القياسات لصالح القياس البعدي.



شكل (١) الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة (التجريبية) في بعض متغيرات الحركات الأساسية قيد البحث

ب. مناقشة نتائج الفرض الأول:

أظهرت نتائج جدول (١١) والشكل البياني رقم (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية) في بعض الحركات (الأساسية) لصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوي ٠,٠٥ ، حيث تراوحت قيمة قيم (ت) المحسوبة بين (٧,٣٦) و(١١,٠٠) ، بينما كانت (ت) الجدولية (٢,٠٩٣) ، وتراوحت النسب المئوية لمعدل التغير ما بين (٥,٠٥ %) ، (٦,٣٢ %) حيث كانت أعلى قيمة في اختبار (الوقوف على قدم واحدة) وبلغت (٦,٣٢ %) ، بينما كانت أقل قيمة في اختبار (جری ٢٠ م) وبلغت (٥,٠٥ %) .

ويُرجع الباحثان تقدم المجموعة التجريبية في المتغيرات الخاصة بالحركات الأساسية (قيد البحث) إلى خضوع أفراد عينة البحث التجريبية إلى التدريب لمدة (ثمان أسابيع) وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً مما أدى إلى في تحسن الحركات الأساسية (قيد البحث) بشكل جيد لدى عينة البحث ، حيث اشتمل البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات باستخدام برنامج الإتحاد الدولي للألعاب القوى للأطفال ، ويشمل على مسابقات الجري والوثب والرمى .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من أحمد عبد العظيم (٢٠٠٢م) (١) أن برامج الألعاب تحسن مستوى تعلم المهارات الحركية الأساسية للأطفال مرحلة (٤-٦) سنوات.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من ندا حامد إبراهيم رماح ، إيناس مصطفى محمد (٢٠٠٩م) (١٤) كريستينا روث وآخرون Kristina Roth etal (٢٠١٠م) (٢٠) وجينز مارسيل Junnes Marcel (٢٠٠٠م) (١٨) والتي كانت أهم نتائجه أن ممارسة الألعاب تساعد على تنمية الحركات لدى الأطفال كما تساهم البرنامج البدنية في تحسين المهارات الحركية للأطفال.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة وائل محمد رمضان وتامر عويس الجبالي (٢٠٠٩م) (١٤) والتي أكدت فعالية مشروع ألعاب القوى للأطفال في تنمية القدرات الحركية للمرحلة العمرية من (١٠ - ١٢ سنة).

كما أشارت نتائج دراسة نهى صواف (٢٠٢٠م) (١٥) والتي أشارت إلى أن برنامج ألعاب القوى للأطفال على ساهمت في تعديل السلوك لتلاميذ الصف الأول .

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية) في بعض الحركات (الأساسية) لصالح القياس البعدي.

٢. عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

أ. التحقق من صحة الفرض الثاني:

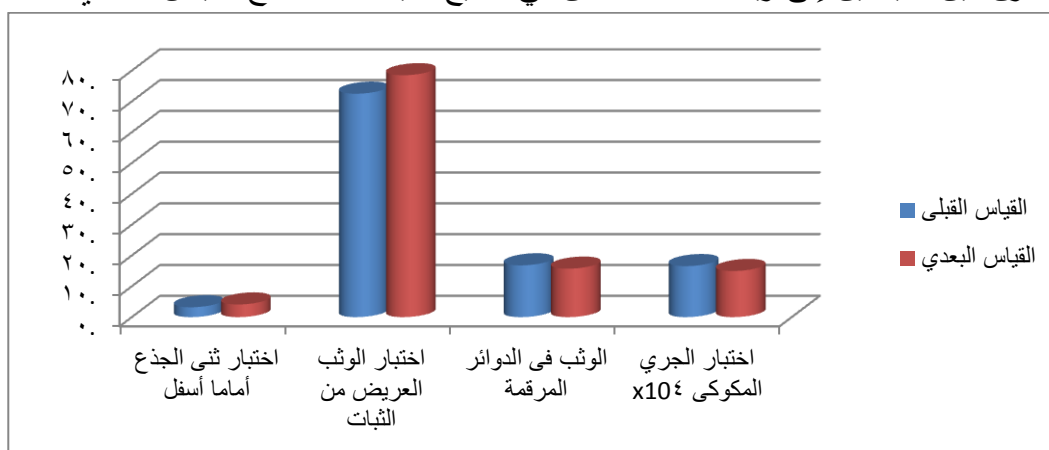
ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية) في المتغيرات (البدنية) قيد البحث لصالح القياس البعدي"؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample TTest)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة (التجريبية)، في المتغيرات قيد البحث، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (Change Ratio)، كما في جدول (١٢)، وشكل (٢).

جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة (التجريبية) في المتغيرات (البدنية) قيد البحث (ن=٢٠).

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
		المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	
اختبار ثنى الجذع أماما أسفل	سم	٣,٢٠	١,٣٥	٤,١٠	١,٠٤٣	٢٨,١٣
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	٧٢,٥٠	٨,٥٠	٧٨,٥٠	٨,١٦	٨,٢٨
الوثب في الدوائر المرقمة	ثانية	١٦,٨٠	٤,٠٠	١٥,٧٢	٥,٨٥	٦,٤٣
اختبار الجري المكوكي ١٠x٤	ثانية	١٦,٥٥	٤,٥٥	١٤,٩٦	٦,١٥	٩,٦١

ت ج (١٩, ٠,٥٥) = ٢,٠٩٣

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، كما يدل متوسط الفرق بين القياسين إلى زيادة نسبة التحسن في جميع القياسات لصالح القياس البعدي.



شكل (٢) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة (التجريبية)

في المتغيرات البدنية قيد البحث

ب. مناقشة نتائج الفرض الثاني:

أظهرت نتائج جدول (١٢) والشكل البياني رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية) في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوي ٠,٠٥ ، حيث تراوحت قيمة قيم (ت) المحسوبة بين (٥,٤٩) و(٩,٧٩) ، بينما كانت (ت) الجدولية (٢,٠٩٣) ، وتراوحت النسب المئوية لمعدل التغير ما بين (٦,٤٣%) ، (٢٨,١٣%) حيث كانت أعلى قيمة في اختبار ثني الجذع أماماً أسفل وبلغت (٢٨,١٣%)، بينما كانت أقل قيمة في اختبار الوثب في الدوائر المرقمة وبلغت (٦,٤٣%) .

ويرجع الباحث هذه الفروق ونسب التحسن إلى تطبيق مسابقات مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال باستخدام الوحدات وذلك من أجل الارتقاء ببعض عناصر اللياقة البدنية للأطفال ، حيث كان لها أثر كبير على مستوى اللياقة البدنية ، حيث تتميز مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال بجلب الإثارة في ممارسة ألعاب القوى كما أن المسابقات الجديدة و المبتكرة تمكن الأطفال من اكتشاف الأنشطة الأساسية : كالعُدو ، جري التحمل ، الوثب ، الرمي والدفع في أي مكان (الإستاد - الملعب - صالة الألعاب الرياضية - أو أي منطقة رياضية متاحة) والذي اتضح من خلال نتائج القياس البعدي قيد البحث.

وكذلك ما أشار إليه نتائج دراسة كلاً بيتروس وآخرون **Petros, B etal** (٢٠١٢م) (١٩) ويل وبيير وتوماس **Willwéber, Tomáš** (٢٠١٦م) (٢٢) حيث توصلت النتائج إلى أن برنامج الاتحاد

الدولي لألعاب القوى للأطفال وما يتضمنه هذا النظام من أساليب تدريبية متنوعة فضلاً عن تشكيله الأدوات والأجهزة المستخدم في التدريب تؤدي بشكل فعال إلى زيادة مستوى اللياقة البدنية للأطفال.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة **عفاف عثمان (٢٠٠٨م)** (٨) في أن ممارسة الأنشطة الحركية تؤدي إلى تحسن الصفات البدنية للأطفال.

وتتفق أيضاً ذلك مع نتائج دراسة **فراس طلعت حسين (٢٠١٢م)** (١٠) والتي أشارت إلى أن مسابقات ألعاب القوى أدت إلى تطوير بعض القدرات البدنية للأطفال ١١-١٢ سنة .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **ندا حامد إبراهيم رماح ، إيناس مصطفى محمد (٢٠٠٩م)** (١٢) والتي أشارت إلى أن برنامج الألعاب أثرت إيجابياً على مستوى الحركات الأساسية وبعض المتغيرات البدنية للأطفال مرحلة (٤-٦) سنوات.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية) في المتغيرات (البدنية) قيد البحث لصالح القياس البعدي

الاستنتاجات:

أدى البرنامج المقترح الذي يحتوي على وحدات مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال إلى تحسن في بعض متغيرات الحركات الأساسية والمتغيرات البدنية قيد البحث لمرحلة (٤-٦) سنوات :

١. كانت نسبة التحسن في اختبارات الحركات الأساسية كالتالي : اختبار جرى ٢٠ م (٥,٠٥%) واختبار رمي كرة تنس لأبعد (٦,١٥%) واختبار الوقوف على قدم واحدة (٦,٣٢%).
٢. كانت نسبة تحسن المتغيرات البدنية كالتالي : اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل (٢٨,١٣%) واختبار الوثب العريض من الثبات (٨,٢٨%) واختبار الوثب في الدوائر المرقمة (٦,٤٣%) واختبار الجري المكوكي ١٠×٤ (٩,٦١%).

التوصيات:

١. يوصي الباحث بوضع برنامج الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في الاعتبار عند تصميم البرامج الحركية لما أظهره البرنامج من تنمية متغيرات الحركات الأساسية والمتغيرات البدنية لمرحلة من (٤-٦) سنوات.
٢. ضرورة تشجيع المدرسين على تصنيع الأدوات البديلة لتحسين متغيرات الحركات الأساسية والمتغيرات البدنية للأطفال.

المراجع :

المراجع العربية :

١. أحمد عبد العظيم عبد الله: تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية على بعض المتغيرات الحركية والرضا الحركي لأطفال من (٦-٩) سنوات ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
٢. أسامة كامل راتب: التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
٣. إلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، دار المعارف، ط٢، الأسكندرية ، ٢٠٠٧م
٤. تامر عويس علي وأحمد نبيه إبراهيم: قائمة الدوافع الذاتية لممارسي ألعاب القوى للأطفال،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد ٦٦ ، ٢٠١٢م
٥. تشارلز جوزلي واليو لوكاتيللي وديتر ماسن وبيورن واينجمان : الاتحاد الدولي لالعاب القوى العاب القوى للاطفال مسابقات الفرق ، ترجمة مركز التنمية الاقليمية ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، ٢٠١٢م
٦. سلوى عبد الرحمن : أثر التربية الحركية على الكفاءة الإدراكية الحركية لدى الأطفال من (٤-٦) سنوات ببعض الأندية بمحافظة الإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠م
٧. عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ط٢، القاهرة ، ٢٠٠٥م.
٨. عفاف عثمان عثمان مصطفى: المهارات الحركية للأطفال، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠١٣م.
٩. فاتن ابوالسعود امام : تأثير استخدام ألعاب القوى لأطفال (مسابقات الفرق **Kith Athletic**) على بعض عناصر اللياقة البدنية والمستوى الرقمي للتلاميذ: المرحلة الأولى من التعليم الأساسي ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد ٦٧ ، ٢٠١٣م.
١٠. فراس طلعت حسين : تأثير استخدام مسابقات العاب القوى في تطوير بعض القدرات البدنية للأعمار ١١-١٢ ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، المجلد ٢٤ ، العدد ٣ ، ٢٠١٢م
١١. فريده إبراهيم عثمان: التربية الحركية لمرحلة الرياض بالمرحلة الابتدائية، دار القلم، الكويت، ١٩٨٧م.
١٢. لؤي غانم الصميدعي ووضاح غانم سعيد: التربية البدنية والحركية للأطفال قبل المدرسة، عمان، دار الفكر، ١٩٩٩.

١٣. ليلى عبدالعزيز زهران، عاصم صابر راشد: اللعب التربوي للأطفال المقومات النظرية والتطبيقية،
دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٥م.
١٤. ندا حامد رماح ، و إيناس مصطفى محمد : تأثير برنامج تربية حركية على مستوي الحركات
الأساسية و بعض المتغيرات البدنية لدي تلاميذ رياض الأطفال من ٤ - ٦ سنوات ، مجلة أسيوط
لعلوم وفنون التربية الرياضية: جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية ، العدد ٣٠ ، الجزء ٣
٢٠١٠م.
١٥. نهى صواف: تأثير برنامج حركي بإستخدام ألعاب القوى للأطفال على خفض مستوى السلوك
النتمرى لتلاميذ الصف الأول الإعدادى ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة
حلوان ، المجلد ٨٨ ، الجزء ٥ ، ٢٠٢٠م.
١٦. هانى محمد فتحى : تأثير برنامج تربية حركية على الكفاءة الإدراكية الحركية والتفكيرالإبتكارى
لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
المنصورة ، ٢٠٠٧م
١٧. وائل رمضان، تامر عويس الجبالي : فعالية مشروع ألعاب القوى للأطفال على بعض القدرات
الحركية والتوافقية للمرحلة العمرية من ١٠ - ١٢ سنة ،المؤتمر العلمي الدولي الثالث نحو رؤية
مستقبلية لثقافة بدنية شاملة، مجلد البحوث - الجزء الثاني، ٢٠٠٩م.

المراجع الأجنبية

18. **Jennes, Marcel. Bewegung im Alltag von Kindern: eine Tagesverlaufstudie.** Diss. 2000.
19. **Petros, B., Ploutarhos, S., Vasilios, B., Vasiliki, M., Konstantinos, T., Stamatia, P., & Christos, H:** The effect of IAAF Kids Athletics on the physical fitness and motivation of elementary school students in track and field. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 882, 2016.
20. **Roth, K., Mauer, S., Obinger, M., Ruf, K. C., Graf, C., Kriemler, S., & Hebestreit, H:** Prevention through Activity in Kindergarten Trial (PAKT): a cluster randomised controlled trial to assess the effects of an activity intervention in preschool children. *BMC public health*, 10(1), 1-10, 2010.
21. **Vives-Rodríguez, María E:** Preschool physical education: A case study of the factors that influence movement instruction to preschool children, 2005.
22. **Willwéber, Tomáš:** EFFECTIVENESS OF THE :IAAF KIDS' ATHLETICS PROJECT, IN LEVELLING CHANGES OF GENERAL PHYSICAL PERFORMANCE AMONG BOYS OF EARLY SCHOOL AGE, *Journal of Physical Education & Health-Social Perspective* 5.8 , 2016.

ملخص البحث

تأثير برنامج مسابقات ألعاب قوى للأطفال على بعض الحركات الأساسية وبعض المتغيرات البدنية

للأطفال مرحلة ٤ : ٦ سنوات

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج مسابقات ألعاب قوى للأطفال على الحركات الأساسية وبعض المتغيرات البدنية للأطفال مرحلة ٤ : ٦ سنوات ، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة عمدية من أطفال المشتركين بالأكاديمية الرياضية المتخصصة بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط للمرحلة العمرية ٤ : ٦ سنوات حيث بلغ عدد أفراد العينة (٢٨) طفل ، وتم تطبيق البرنامج بإستخدام مسابقات ألعاب قوى للأطفال لمدة ٨ أسابيع وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح أثر إيجابياً على متغيرات الحركات الأساسية والمتغيرات البدنية لعينة البحث.

الكلمات الدالة: مسابقات ألعاب قوى للأطفال

Abstract

The effect of a children's athletics competition program on some basic movements and some physical variables For children stage 4: 6 years

The study aimed to identify the effect of program children's athletics competitions on basic movements and some physical variables for children stage 4: 6 years, and the experimental approach was used On an intentional sample from the children of the participants in the Specialized Sports Academy, Faculty of Physical Education, Damietta University for the stage Age 4: 6 years. Where the number of sample members reached (28) children, and the training program was applied using children's athletics competitions for a period of 8 weeks, and the most important results were that the proposed program had a positive effect on the basic movements and physical variables of the research sample.

Keywords: Athletics competitions for children