

تأثير الألعاب الصغيرة على بعض المدركات الحس . حركية والمستوى الرقمي للراعيين المبتدئين من ١٠ . ١٢ سنة

م.د. أحمد ربحان

مدرس بكلية التربية الرياضية - قسم تدريب رياضي
 - جامعة المنصورة

المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر رياضة رفع الاثقال أحد الرياضات الفردية التي حظيت بالاهتمام على مر العصور حتى عصرنا الحاضر، وتكرس الدول المتقدمة في المجال الرياضي جهودها البشرية والمالية لإعداد فرقها القومية على أسس وقواعد علمية خاصة بعد أن أصبحت المستويات الرياضية العليا مؤشرا يعكس مستوى التقدم العلمي والحضاري للدولة.

ويرى أسامة كامل راتب ١٩٩٩م ان الألعاب الصغيرة من أسبق الأسس التي اتخذتها التربية الحديثة، ومما لا شك فيه أن كل كائن حي يلعب، وظاهرة اللعب ميل طبيعي وتلقائي للأطفال، ولهذا فان فهم اللعبة الصغيرة وغرضها في نمو وتنمية الأطفال أمر هام لتحديد المداخل المناسبة في البرامج الحركية للأطفال. ويعتبر لعب الأطفال الخطوة الأولى في عملية التنقيف، فعندما يكتشف الطفل البيئة يقوم بالتجريب ويبدأ في تنمية فهمه للعالم. (٩ : ٩٩)

ويرى محمد محمد فضالي ١٩٩٢ م إلى أن الألعاب الصغيرة تعد عنصرا مهما وأساسيا في التدريب الرياضي الحديث حيث أصبحت من الوسائل المفضلة في مجال الإعداد البدني والارتفاع بالمستوي المهاري والفني والنفسي والأخلاقي للاعب وتستخدم الألعاب الصغيرة أثناء التدريب حيث تؤدي بدلا من التمرينات وأن أداء التمرينات في شكل العاب صغيرة ومنافسات أكثر تشويقا وأفضل من أدائها في شكل روتيني حيث أنها تسهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية. (٢٤ : ١٨)

ويتفق كلا من محمد حسن علاوي ١٩٨٦م، عماد حمدي بليدي ٢٠٠١ م على أن الألعاب الصغيرة تحتل مكانة هامة بين الأنشطة الرياضية المتعددة لا ينظر إليها كإحدى الوسائل الهامة التي تصبغ درس التربية الرياضية أو الوحدة التدريبية بطابع السرور والمرح والاسترخاء لدى ممارستها والمرونة في قواعد اللعب عند استخدامها مجالا للتنافس مما يجعلها تتناسب مع جميع

الأعمار من الطفولة إلى الشيخوخة ولكلا الجنسين، كما ينظر إليها كأحد الوسائل ذات الأهداف التربوية والتعليمية الهامة. (٢٢ : ٥٤) (١٥ : ٣٤)

يذكر **مجدي أحمد شوقي** ١٩٩٢م على أن الألعاب الصغيرة هي فرع من فروع النشاط الرياضي ولا تحتاج إلى صالات او ملاعب ذات مقاييس خاصة وليس لها تعلم وقواعد ثابتة متفق عليها دوليا ويمكن التعديل فيها وفقا لمستوى قدرات المشتركين، وتعد من الأنشطة الرياضية الترويحية التنافسية التي يغلب عليها طابع المنافسة، والمواجهة الشريفة والتي تبحث الحماس والسرور في نفوس المشتركين وتصبغ الأداء بإيجابية وفاعلية أداء الممارسة وتناسب كل من الجنسين وكل الأعمار. (١٩ : ١٩)

ويرى **محمد احمد ابراهيم** ٢٠٠٥ م أن أهمية الألعاب الصغيرة لا تقتصر على فائدة القيمة التربوية، بل يمتد تأثيرها ليشمل النواحي الحركية للفرد، فالمتطلبات الحركية المتعددة للألعاب الصغيرة تأثر بصورة إيجابية على تنمية القدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية، وعلى تقوية الجهاز العضلي واعتدال القامة، وعلى تنمية أعضاء الحواس المختلفة، وعلى ترقية القدرات الحركية للفرد، بالإضافة إلى القدرة على تشكيل حجم وقوة العمل الواقع على كاهل الأفراد، وارتباط ذلك كله بعنصري المرح والسرور مما يسهم بقدر في العمل على تنمية القدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الحس . حركية المتعددة. (٢١ : ١٤٧)

يرى **يحيى السيد الحاوى** ٢٠٠٤م نقلا عن **فينست وليام Vincent William** أن الإدراك الحس . حركي مكونا هاما في تنمية قصور الجسم، حيث تظهر أهميه في مجال النشاط الرياضي خاصة عند تنفيذ المهارات الحركية التي تحتاج الى مقدار معين من القوة، وأن تحديد متغيراته تعتبر من أهم متطلبات التعليم والتدريب لبعض المهارات الحركية في المجال الرياضي لأن ذلك يفيد في انقان المهارات الحركية الصعبة . (٢٨ : ١١٢ . ١١٣)

يتفق كل من **احمد زكى حسين** ١٩٨٦م، **علي السعيد ربحان** ١٩٩٣م أن الإدراك الحس - حركي من الممكن أن ينمو تلقائيا من خلال عملية التعلم الحركي للمهارة إلا أن ذلك يتم بطريقة غير مقصودة أو مقننه، لذا فإن مقدار هذا النمو قد لا يكون بالقدر الكافي إذا ما قورن بنظيره الذي

ينمو بطريقة مقصودة من خلال تصميم بعض التمرينات الخاصة التي تهدف إلى ذلك، تماما كما هو متبع عند تنميه عناصر اللياقة البدنية المختلفة. (٣ : ٦) (١٤ : ٣٦)
ومن خلال خيرات الباحث الميدانية والاطلاع على القراءات والدراسات السابقة، وإجراء مقابلة شخصية مع بعض المدربين واللاعبين في مجال رياضة رفع الأثقال لمناقشتهم حول أهمية استخدام الألعاب الصغيرة وما مدى تأثيره على بعض المدركات الحس . حركية، والمستوى الرقمي للرباعين المبتدئين من ١٠ . ١٢ سنة، لوحظ ان معظم المدربين يقتصرون على استخدام الاسلوب التقليدي في اعطاء الوحدة التدريبية، مما قد يقلل من اكتساب الرباعين لمختلف الصفات البدنية الهامة في هذه المرحلة العمرية ومن ضمنها المدركات الحس . حركيه.

كما لوحظ أن البرامج التدريبية والموضوعية بمعرفة الإتحاد المصري لرفع الأثقال قد تخلو من استخدام الألعاب الصغيره في برامجها، كما أنه ليس لدى المدربين واللاعبين قدرا كافيا من الوعي في هذا المجال الذي قد يساعدهم في التنمية والارتقاء بهذا الجانب المهم والذي يؤثر بالتبعية في رفع المستوى الرقمي لدى الرباعين. ملحق ١

وعلى الرغم من قيام العديد من الباحثين في رياضة رفع الأثقال بإجراء الدراسات والأبحاث من زوايا مختلفة إسهاماً منهم في محاولة رفع مستواها وتطويرها، إلا أنها لم تتطرق إلى تصميم برنامج للألعاب الصغيرة، والذي قد يساهم في رفع مستوى بعض المدركات الحس . حركي والمستوى الرقمي للرباعين. ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة لوضع برنامج للألعاب الصغيرة ومعرفة ما مدى تأثيره علي المستوى الرقمي للرباعين المبتدئين.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة على بعض المدركات الحس حركية والمستوى الرقمي للرباعين المبتدئين من (١٠ . ١٢ سنة). ويمكن من خلاله التعرف على:
- تأثير برنامج الألعاب الصغيرة المقترح على بعض المدركات الحس . حركية للرباعين (إدراك القوة المبدولة، ادراك المسافة، التوازن الديناميكي، ادراك الزمن)
. تأثير برنامج الألعاب الصغيرة المقترح على المستوى الرقمي للرباعين (الخطف - الكلين والنظر)

فروض البحث :

- . توجد فروق غير داله إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث.
- . توجد فروق داله إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- . توجد فروق داله إحصائية بين القياسي البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث

الألعاب الصغيرة:

يذكر محمد حسن علاوي ١٩٨٦م انها وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة لمن يزاولها من الصغار والشباب والكبار، ونشاط رياضي يساعد في تطوير الأداء الحركي، وتمارس وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة، ويمكن تغييرها وتصعيبها تدريجياً، وهي لا تحتاج إلى تحضير كبير أو أدوات كثيرة أو مكان خاص. (٢٢ : ٥٦)

الادراك الحس . حركي

يعرفه ابراهيم أحمد سلامه ٢٠٠٠م بأنه القدرة على الأحساس بالوضع وحركة أجزاء الجسم كله من خلال العمل العضلي وغالبا ما يسمى هذا الأحساس بالحاسة السادسة (حاسة التقبل الذاتي). (١ : ١٢١)

الدراسات السابقة:

. دراسة مجدي احمد شوقي ١٩٩٢م، بعنوان تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على مدى الاستفادة التعليمية بجزء الألعاب الجماعية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية، استخدم المنهج التجريبي على ٢٣٠ تلميذ من مرحلة الاعداديه، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية في فرق القياسيين القبلي - البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات قيد البحث. (١٩)

. دراسة احمد عبد العظيم عبد الله ٢٠٠٣م، بعنوان تأثيراستخدام الألعاب الصغيرة على تحسين الحصائل البدنية والمهارية بدرس التربية الرياضية، استخدم المنهج التجريبي على ١١٥ تلميذ من

الصف الثاني الابتدائي، وكانت أهم النتائج البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة ادى الى مستوى الحاله البدنية والمهارية لتلاميذ الصف الثاني من التعليم الاساسي. (٤)

. دراسة **محي الدين السعيد عابد** ٢٠٠٨م، بعنوان تأثير برنامج الألعاب صغيرة علي تحسين الصفات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية لبراعم الملاكمة بمحافظة الدقهلية، استخدم المنهج التجريبي على ٤٠ ناشئ، وكانت أهم النتائج برنامج الألعاب صغيرة المقترح ادى الى تحسين الصفات البدنية وتعلم المهارات الأساسية للملاكمين البراعم اقل من ١٣ عام. (٢٦)

. دراسة **صادق خالد الحايك، نزار فالح الويسي** ٢٠٠٩م، بعنوان اثر استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا ، استخدم المنهج التجريبي على ٤٠ طالبا من مدرسة كفر الماء الأساسية ، وكانت أهم النتائج فعالية البرنامج المقترح والقائم على الألعاب الصغيرة في تحسين المهارات الحركية الأساسية. (١٣)

. دراسة **أحمد محمد نجيب** ٢٠١٢م، بعنوان تأثير الألعاب التمهيدية في تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في رياضة الجودو، استخدم المنهج التجريبي على ٢٤ مبتدئ ١٢ تجريبه و١٢ ضابطه، وكانت أهم النتائج ان برنامج الألعاب التمهيدية المقترح له تأثير إيجابي وفعال في تعلم المهارات الأساسية (قيد البحث) للمبتدئين في رياضة الجودو. (٨)

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث :

اختير مجتمع البحث من مبتدئي رياضة رفع الأثقال من ١٠- ١٢ سنة، والذين يتم تدريبهم بنادي الناصرية الرياضي، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، بلغ عددهم ١٦ مبتدئ، تم تقسيمهم لمجموعتين إحدهما تجريبية قوامها ٨ مبتدئ، والأخرى ضابطة قوامها ٨ مبتدئ. تم تطبيق برنامج الالعاب الصغيره المقترح على المجموعة التجريبية بينما تم تطبيق البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) على المجموعة الضابطة.

طرق ووسائل جمع البيانات

قام الباحث بمسح مرجعي للدراسات والمراجع العلمية بهدف:

. تحديد اختبارات المدركات الحس . حركية الخاصة بالرباعين، تم التوصل للاختبارات الاتية:
إدراك القوة المبذولة، ادراك المسافة، التوازن الديناميكي، ادراك الزمن. ملحق ٢ (أ،ب،ج،د)، اختبار
رفعة الخطف ملحق ٣، واختبار رفعة الكلين والنظر ملحق ٤. وهذه الاختبارات لها معاملات علمية
عالية. (٥)(٦)(١٢)(٢٠)(٢٧)

. تحديد الالعب الصغيرة المناسبة لمبتدئي رياضة رفع الأثقال من ١٠. ١٢ سنة. ملحق ٥
(١٥)(١٨)(١٩)(٢٣)

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث في الفترة من ٢٨ / ٣ / ٢٠٢٢م إلى ٣٠ / ٣ / ٢٠٢٢م بإجراء دراسة
استطلاعية بهدف تقنين الأحمال التدريبية وتحديد الشدة والحجم وفترات الراحة البيئية لمحتوى
برنامج الالعب الصغيرة المقترح.

البرنامج التدريبي المقترح:

أولاً: الهدف من البرنامج التدريبي المقترح:

- . وضع برنامج مقترح للالعب الصغيرة ومعرفة ما مدى تأثيره على بعض المدركات الحس .
- . حركية، وكذلك المستوى الرقمي لرفعتي (الخطف . الكلين والنظر) للرباعين المبتدئين من ١٠ .
١٢ سنة.

ثانياً: أسس وضع برنامج الالعب الصغيرة المقترح

- إدخال عامل التشويق والحماس والمرح والسرور عند الرباعين المبتدئين، مما يجعل منها حافزاً
للإقبال على الممارسة لرياضة رفع الأثقال.
- . أن الالعب الصغيرة المستخدمة تتناسب مع نضج الرباعين المبتدئين ومستوى ودرجة فهمهم .
- . سهولة تعلمها ووضوح شروطها وقواعدها. وتسمح باشتراك أكبر عدد ممكن من الرباعين .
- . تم مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في تنفيذ البرنامج المقترح للالعب الصغيرة .
- . عدد الوحدات التدريبية للبرنامج ٣ وحدات أسبوعية، أيام التدريب السبت، الاثنين، الأربعاء .
- مدة تنفيذ البرنامج ٣ شهور (١٢ أسبوع).
- . طريقة التدريب المستخدمة هي الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة.

. عدد الألعاب الصغيره ١٤ لعبة، بواقع ٥ ألعاب على مدار وحدات البرنامج في الجزء التمهيدي (الاعداد العام).

. اداء الالعاب يكون باقصى سرعه، ونسبة العمل للراحة تكون ١ : ١ .
. في كل وحده يستغرق متوسط زمن ادا هذه الالعاب من ١٠ . ٢٠ دقيقه.

الدراسة الأساسية:

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم ١٦ مبتدئ (٨ للمجموعة الضابطه، ٨ للمجموعة التجريبية) بنادي الناصرية الرياضي، واشتملت هذه القياسات الاتية:
. قياس اختبارات المدركات الحس - حركي للرباعين يوم السبت الموافق ٢ / ٤ / ٢٠٢٢ م. وقياس المستوي الرقمي لرفعتي الخطف والكلين والنظر يوم الاثنين الموافق ٤ / ٤ / ٢٠٢٢ م.

تطبيق برنامج الألعاب الصغيرة المقترح

- تم مراعاة ان يكون البرنامج التدريبي ثابتاً وموحداً في جميع الأجزاء والعناصر للمجموعتين التجريبية والضابطه من حيث (مدة البرنامج التدريبي ومراحله - الحمل التدريبي). كما في ملحق ٦.

. قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح للألعاب الصغيرة على المجموعة التجريبية من يوم الاربعاء الموافق ٦ / ٤ / ٢٠٢٢ م إلى يوم الاربعاء الموافق ١ / ٦ / ٢٠٢٢ م، في فترة الإعداد العام في الجزء الاعدادي من الوحدات التدريبية. وتم التدريب على مكونات الوحدات التدريبية بنادي الناصرية الرياضي بمحافظة الدقهلية، كما هو موضح في ملحق ٧.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية بعد نهاية الأسبوع الثاني عشر يوم السبت الموافق ٤ / ٦ / ٢٠٢٢ م إلى يوم الاثنين الموافق ٦ / ٦ / ٢٠٢٢ م، للمجموعتين التجريبية والضابطه وبنفس الظروف وترتيب القياس القبلي.

المعالجات الاحصائية

. المتوسط الحسابي

. الانحراف المعياري.

- اختبار ويلكسون **Wilcoxon Test**، ج وهو يقابل اختباراً ت **T test** للعينات المرتبطة (قبلي وبعدي) للمجموعة الواحدة. بحيث يكون عدد العينة أقل من ١٠ فرد. (٢٥)

. اختبار مان وتني Mann - Whitney ،ي وهو يقابل اختباراً ت T test للكشف عن الفروق في العينات الغير المرتبطة (مثال إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة). بحيث يكون عدد العينة أقل من ٢٠ فرد. (٢٥)

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة وتفسير نتائج المجموعة الضابطة

جدول ١ دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المدركات حس . حركيه والمستوى الرقمي للمجموعة الضابطة

(ن=٨)

مستوي الدلالة	قيمة ج	المجموعة الضابطة				البيانات الإحصائية	
		القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات	
		ع	س	ع	س		
غير دال	٢.٣٥	٥.٤٠	٢٧.١٥	٤.٨٠	٢٥.٣٠	إدراك القوة المبذولة	المدركات الحس - حركي
غير دال	٢.٧٣	٢.٨٧	٩.٩٩	٣.١٢	٧.٣٣	ادراك المسافة	
غير دال	٢.٤٥	٢.٤٥	٢٧.١٥	٢.٤٠	٢٩.٤٢	التوازن الديناميكي	
غير دال	٢.٥٤	٢.٢١	٦.٩٨	٢.٥٠	٥.٢٤	ادراك الزمن	
غير دال	٢.٤٠	٣.١٢	٣٤.١٥	٣.٢٩	٣٢.٢٠	المستوى الرقمي للخطف	
غير دال	٢.٨٨	٤.٣٩	٣٧.٢٤	٤.٦٥	٣٥.٤٠	المستوى الرقمي للكليين والنظر	

مستوى المعنوية عند مستوي $\alpha = 0.05$

يتضح من جدول ١ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي- البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات المدركات الحس . حركيه الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة ج المحسوبة قد تراوحت ما بين (٢.٣٥ - ٢.٥٤)، وهي أقل من قيمة ج الجدولية. بينما بلغت قيمة ج المحسوبة لرفعة الخطف (٢.٤٠)، ورفعة الكليين والنظر (٢.٨٨) للقياس البعدي، وجميع هذه القيم في متغيرات قيد البحث أقل من قيمة ج الجدولية والتي بلغت (٤) عند مستوى معنوية (٠.٠٥). رغم أن هناك فروق في المتوسطات الحسابية لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث الفروق الغير دالة إحصائياً للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث، على الرغم أن هناك فروق في المتوسطات الحسابية لصالح القياس البعدي. إلى التأثير الحادث نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي احتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين، وايضا احتواء البرنامج على تمرينات بدنية عامة وخاصة أدت إلى ارتفاع مستواهم في المدركات حس . حركيه الغير ملحوظ.

كما يرجع هذا التحسن النسبي الحادث إلى استمرارية التدريب بانتظام للمجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبي، الأمر الذي أدى إلى حدوث عملية التكيف في التدريب وبالتالي الارتفاع النسبي في مستوى المدركات حس . حركيه، والمستوى الرقمي للرباعين المبتدئين.

وهذا ما يحقق الفرض الأول الذي ينص على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث.

ثانياً: عرض ومناقشة وتفسير نتائج المجموعة التجريبية:

جدول ٢ دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المدركات حس . حركيه والمستوى الرقمي للمجموعة التجريبية

(ن=٨)

مستوي الدلالة	قيمة ج	المجموعة التجريبية				البيانات الإحصائية	
		القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات	
		ع	س	ع	س		
دال	٤.٣٠	٥.٤٠	٣٢.١٢	٤.٢٢	٢٦.٢٥	إدراك القوة المبذوله	المدركات الحس . حركي
دال	٤.٨٨	٢.٨٧	١٢.١٥	٣.٠٠	٨.١٠	ادراك المسافة	
دال	٥.٥٥	٢.٣٣	٢٢.٥٣	٢.٥٣	٢٨.٣٢	التوازن الديناميكي	
دال	٤.٢٥	٢.٢١	٩.٢٥	٢.٧٠	٦.٠٢	ادراك الزمن	
دال	٥.٦٨	٣.١٢	٣٨.٢٠	٣.٥٤	٣٣.٥٠	المستوى الرقمي للخطف	
دال	٥.٤٢	٤.٩٨	٤٢.٨٥	٤.٦٥	٣٦.٢٥	المستوى الرقمي للكلين والنظر	

مستوى المعنوية عند مستوي $\alpha = 0.05$

يتضح من جدول ٢ وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات المدركات الحس . حركيه الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة ج المحسوبة قد تراوحت ما بين (٤.٢٥ . ٥.٥٥) وهي أعلى من قيمتها الجدولية. بينما بلغت قيمة ج المحسوبة لرفعة الخطف (٥.٦٨)، ورفعة الكلين والنظر (٥.٤٢) للقياس البعدي. وجميع هذه القيم في المتغيرات قيد البحث اكبر من قيمة ج الجدولية والتي بلغت (٤) عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً لدى المجموعة التجريبية إلى التأثير الحادث نتيجة تطبيق برنامج الألعاب الصغيرة المقترح المطبق عليهم والذي احتوى على الألعاب الصغيرة. والذي أدى إلى ارتفاع مستوى المدركات الحس . حركيه، والمستوى الرقمي لدى الرباعين المبتدئين من ١٠. ١٢ سنة.

وهذا يتفق مع ما اشار اليه جاسم محمد نايف الرومي ١٩٩٩م أن الألعاب الصغيرة يمكن أن تستخدم بدلا من التمارين البدنية وتهدف تنمية الفرد وتطويره بدنيا، وحركيا، وفكريا واجتماعيا كما تعد الألعاب الصغيرة وسيلة مهمة للتعليم والاكتشاف فهي تساعد المعلم (المدرّب) في التعرف على التلاميذ (اللاعب) وقدراتهم. (١١ : ٢٣)

وهذا ما يحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ثالثاً: عرض مناقشة وتفسير نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول ٣ دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان وتيني في القياس البعدي في متغيرات المدركات حس . حركيه والمستوى الرقمي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

(ن = ٢٠ = ١٠)

مستوي الدلالة	قيمة ي	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		البيانات الاحصائية	
		ع	س	ع	س	الاختبارات	
دال	٧.٥٢	٥.٤٠	٢٧.١٥	٥.٤٠	٣٢.١٢	إدراك القوة المبذوله	المدركات

الحس - حركي	ادراك المسافة	١٢.١٥	٢.٨٧	٩.٩٩	٢.٨٧	٧.٦٨	دال
	التوازن الديناميكي	٢٢.٥٣	٢.٣٣	٢٧.١٥	٢.٤٥	٧.٢٥	دال
	ادراك الزمن	٩.٢٥	٢.٢١	٦.٩٨	٢.٢١	٨.٢٤	دال
المستوى الرقمي للخطف							
	المستوى الرقمي للكليين والنظر	٤٢.٨٥	٤.٩٨	٣٧.٢٤	٤.٣٩	٩.١١	دال

مستوى المعنوية عند مستوي $\alpha = 0.05$

يتضح من جدول ٣ وجود فروق دالة إحصائية في فرق القياسيين القبلي - البعدي بين المجموعتين الضابطة - التجريبية في متغيرات المدركات الحس . حركيه الخاصة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة ي المحسوبة قد تراوحت بين (٧.٢٥ - ٨.٢٤)، بينما بلغت قيمة ي المحسوبة لرفعة الخطف (٨.٦٦) ورفعة الكليين والنظر (٩.١١)، وذلك لصالح القياس البعدي، وجميع هذه القيم في متغيرات قيد البحث أعلى من قيمة ي الجدولية والتي بلغت (٤) عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يمكن تفسير تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية إلى أن طريقة التدريب التقليدية تخلو من الإثارة والجاذبية وليس هناك تنوع وإثارة تجذب اهتمام الرباع، كما أن الألعاب الصغيره التي تضمنها البرنامج وفرت بيئة خصبة ساعدت أفراد المجموعة التجريبية في نموهم واستثارة دافعيتهم للتعلم.

وهذا يتفق مع ما اشار إليه كل من محمد حسن علاوي ١٩٨٦م، فايز ابو عريضة وآخرون ٢٠١٥م ان الألعاب الصغيرة كثيرة الأنواع وهي تشتمل على عنصر المنافسة والمفاجأة وروح الإبداع والمرح، وتؤدي في أي مكان وزمان، وليس هدفها تحقيق النشاط البدني والمحافظة على الصحة العامة والقوام السليم فحسب، بل أيضاً تطوير مستويات اللاعبين الموهوبين والمتفوقين في مختلف الألعاب الرياضية. (٢٢ : ٧٦) (١٦ : ٨٥)

كما تشير فايز ابو عريضة وآخرون ٢٠١٥م نقلا عن توربرت Torbet ٢٠٠٥م في أن الألعاب الصغيره محفزة بشكل جيد للاعبين، وأنها ليست للتسلية فقط بل تساعدهم على تطوير مهاراتهم وفي إكساب اللاعبين مهارات جديدة. (١٦ : ٨٨)

يشير ليودميلا بيلييفا ايغور كوروتكوف ١٩٨٦م، نقلا عن بيلييه لاعب كرة القدم الشهير قال ان « التدريب يجب ان يشبه الملعب حتى اذا جرى بدون كرة. ومهما كانت التدريبات مثيرة ومتنوعة فانها في نهاية المطاف تثير الملل والتعب، ولهذا لا يوجد شيء افضل من اللعب.

(١٨ : ٤٧)

ويرى محمد حسن علاوي ١٩٨٦ م بان استخدام الألعاب الصغيرة في التدريب أصبحت عنصرا مهما وأساسيا في مجال التدريب لمميزاتها التعليمية والتربوية، فتعد وسيلة هامة حيث تساهم في تحقيق مستوي أفضل الواقة البدنية وكذا تعلم المهارات المختلفة للعب إذا صمم من أجل تحقيق ذلك. (٢٢ : ٥٨)

وهذا ما يحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق داله إحصائية بين القياسي البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات

- البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي)المطبق على المجموعة الضابطة ليس له تأثيراً معنوي عند مستوى ٠.٠٥ علي القدرات البدنية الخاصة قيد البحث، حيث أن قيم ج المحسوبة تراوحت ما بين (٢.٣٥ .٢.٥٤)، بينما بلغت قيمة ج المحسوبة لرفعة الخطف (٢.٤٠)، ورفعة الكلين والنظر (٢.٨٨) لصالح القياس البعدي.

- البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية له تأثيراً معنوي دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ علي القدرات البدنية الخاصة قيد البحث. حيث قيمة ج المحسوبة تراوحت ما بين (٢.٣٥ -٢.٥٤)، بينما بلغت قيمة ج المحسوبة لرفعة الخطف (٢.٤٠)، ورفعة الكلين والنظر (٢.٨٨) لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق داله احصائيا في القياس البعدي للمجموعة (التجريبية والضابطة) في القدرات البدنية قيد البحث. حيث أن قيمة ي المحسوبة قد تراوحت بين (٧.٢٥ -٨.٢٤)، بينما بلغت قيمة ي المحسوبة لرفعة الخطف (٨.٦٦) ورفعة الكلين والنظر (٩.١١)، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيات:

- في حدود عينة البحث وما توصل إليه من نتائج يوصى الباحث بما يلي :
- استخدام برنامج الالعاب الصغيره المقترح قيد البحث لما له من تأثير إيجابي على مستوى بعض المدركات الحس . حركيه والمستوى الرقمي للرباعين المبتدئين من ١٠ . ١٢ سنة.
 - . إجراء دراسات أخرى تستهدف فئات عمرية وصفات بدنية أخرى.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم أحمد سلامة ٢٠٠٠م: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢- ابتهاج احمد عبد العال ١٩٨٥م: اثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة التمهيدية على مستوى أداء المهارات الأساسية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٣- أحمد زكي حسين ١٩٨٦م: تأثير بعض التمرينات لتنمية الإدراك الحس حركي على مستوى الأداء الجمباز، رساله دكتوراه، كليه التربيه الرياضيه للبنين، القاهره.
- ٤- احمد عبد العظيم عبد الله ٢٠٠٣م: تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين الحاصل البدنية والمهارية بدرس التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، الكلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٥- أحمد علي ريحان ٢٠١١م: تأثير تدريبات خاصة لبعض القدرات التوافقية على مستوى الإنجاز الرقمي لرفعة الخطف للرباعين الناشئين، رسالة الماجستير، منشوره، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- ٦- احمد علي ريحان ٢٠١٧م: تأثير تدريبات لياقة القوة علي المستوي الرقمي للرباعين الناشئين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٧- احمد محمد سيد الخطيب ٢٠١٠م: برنامج تدريبي لتطوير الادراكات الحس - حركية وأثره على مستوى الأداء للاعبين الكوميتيه ، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٨- أحمد محمد نجيب ٢٠١٢م، تأثير الألعاب التمهيدية في تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في رياضة الجودو، ماجستير، الكلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٩- أسامة كامل راتب ١٩٩٩م: التربية الحركية للطفل، ط٥، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة.
- ١٠- إكرام محمد عبد الحفيظ ١٩٧٦م: الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة وتأثيرها على بعض المهارات الحركية في مسابقات العاب القوى لتلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ١١- جاسم محمد نايف الرومي ١٩٩٩م: اثر برنامجي الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض، دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ١٢- خالد عبد الرؤوف عبادة ٢٠٠٨م: تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين علي مستوى الإنجاز لمهارة الخطف في رفع الأثقال، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس

- الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، المجلد الخامس، كلية التربية الرياضية بأبي قير، جامعة الإسكندرية.
- ١٣- صادق خالد الحايك، نزار فالح الويسي ٢٠٠٩م: اثر استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا. المؤتمر العلمي الرياضي السادس (الرياضة والتنمية)، الجامعة الأردنية، الأردن.
- ١٤- على السعيد ربحان ١٩٩٣م: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحسني - الحركي على فعالية الأداء المهاري للمبتدئين من ١٠ - ١٢ سنة في المصارعة بمحافظة الدقهلية رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٥- عماد حمدي بليدي ٢٠٠١م: تأثير استخدام الألعاب الصغيرة علي بعض المهارات الحركية الأساسية لرياضة الملاكمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية للبنين بالهرم ، جامعه حلوان.
- ١٦- فايز ابو عريضة سليمان، ايمان الذيب ٢٠١٥م: اثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين عنصر الدقة لدى أطفال المرحلة العمرية من ٩ - ١٢، كلية العلوم التربوية وإعداد المعلمين، جامعة اليرموك.
- ١٧- قدري سيد مرسي، محمد جميل ١٩٧٩م: الألعاب الصغيرة العرضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.
- ١٨- ليودميلا بيليفا ايغور كوروتكوف ١٩٨٦م: العاب الحركة دليل المعلمي التربية البدنية في المدارس دار رادوغا ، فرع طشقند. الادارة المركزيه للبحوث للشباب والرياضة.
- ١٩- مجدي احمد شوقي ١٩٩٢م: تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على مدى الاستفادة التعليمية بجزء الألعاب الجماعية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٠- مجدي محمد اللوزي ٢٠١٢م: المساهمة النسبية لرفعتي الخطف - الكلين والنتز في المجموع الكلي للمستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال في بطولة العالم للشباب ٢٠١٠، كلية التربية الرياضية، المجلد ٤٦، العدد ٨٨.
- ٢١- محمد احمد ابراهيم ٢٠٠٥م: مدخل في الألعاب الصغيرة، المتحدة للطباعة، الزقازيق.
- ٢٢- محمد حسن علاوي ١٩٨٦م: موسوعة الألعاب الرياضية، دار المعارف، مصر.
- ٢٣- محمد رمزي على ٢٠٠٥م: تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان، رسالة ماجستير، الكلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٢٤. محمد محمد فضالي ١٩٩٢م: ندوة الرياضة للجميع، المجلس الاعلى للشباب والرياضه،
٢٥- محمد نصر الدين رضوان ١٩٩٨م: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر.
٢٦. محي الدين السعيد عابد ٢٠٠٨م: تأثير برنامج الألعاب صغيرة علي تحسين الصفات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية لبراعم الملاكمة بمحافظة الدقهلية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، الكلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٢٧. وديع ياسين التكريتي ١٩٨٥م: النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، جامعة الموصل.
٢٨- يحيي السيد اسماعيل الحاوي ٢٠٠٤م: الموهبة الرياضية والابداع الحركي والباب الذهبي للدخول للرياضة العالمية، المركز العربي للنشر، جامعة الزقازيق.

ثانيا: المراجع الاجنبية

- 29- Mosel, S 1992.Remembering Great Teacher At parker . Chauncey Griffith Parker Magazine.
30- Baumgartner Ted A. Jackson 1995. Andrews Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercises Science Madison, Wisconsin WCB Brown & Benchmark.
31-Torbert, Marianne .2005 .Using Activate Group Games to Develop Basic Life Skills, Journal Young Children.

ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات (الانترنت)

- 32- <https://e3arabi.com/?p=476313>
33- <http://www.khass.com/vb/showpost.php?p=55520&postcount>
34- <http://www.saaid.net/aldawah/95.htm>