

## فاعلية استخدام مسابقات العاب القوى للأطفال في الاحماء وتأثيرها علي بعض المتغيرات البدنية الخاصه ومستوي الأداء لدي طالبات الفرقة الأولى

أ.م.د/ سماح كمال محمد

### 0 /1 المشكله وأهمية البحث:

تعتبر الرياضة من أهم العادات التي يجب أن يحرص الفرد علي ممارستها، من الطفوله وحتى الكهوله ، فهي تساعد الطفل علي إدراك العالم الخارجي من حوله، ويلاحظ أن الألعاب التي يقوم فيها الطفل بالاستكشاف والتجميع وغيرها من أشكال اللعب الذي يميز مرحلة الطفولة المتأخرة تثري حياة الطفل العقلية بمعارف كثيرة عن العالم الذي يحيط به.

وأهتم الاتحاد الدولي لألعاب القوى بالأطفال اهتماماً بالغاً، وسعى خبرائه لتطوير ممارسة الأطفال بحيث تكون موائمة وملبية لاحتياجاتهم ودوافعهم من اجل مستقبل أفضل لهم.

ومن هنا انطلق مشروع مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال الذي تم صياغته وتصميمه خصيصا لخدمة جميع الأطفال ، والاهتمام باحتياجاتهم وتنمية وتطوير قدراتهم المختلفة وتدعيم احترام الأطفال لتطويعهم ليكونوا إيجابيين ، وتتميز مسابقات هذا المشروع بالإثارة كما أنها تقدم أشكال جديدة لمسابقات العاب القوى التي تنمي المهارات الحركية والبدنية المختلفة في جو من المرح واللعب بصورة سهلة وبسيطة والتي يمكن لأي طفل المشاركة فيها ، وهي فرصة للترويح وإثارة الإعجاب بألعاب القوى بطريقة غير مباشرة وغير تقليدية مما يساعد علي ترك إنطباع جيد وجديد عن ألعاب القوى لدي عدد كبير من الأطفال ، ولهذه الأسباب أيضا تم اختيارها لاستخدامها كتدريبات إحماء قيد البحث ، كما يعتبر هذا الشكل من المنافسات فعالا في تعليم وتدريب جميع الأطفال مع الإمداد المستمر بالمعلومات باستخدام لوحة التسجيل ، حيث أنها تحتوي علي سباقات جري / وثب / رمي ، وتؤدي إلي الإعداد للمسابقات الرسمية التي سيتم من خلالها بناء وتكوين التدريب والملاعب والمدربين والحكام ولما كانت كذلك فقد استخدمتها الباحثة للاعداد في مسابقات العاب القوى المقررة علي الفرقة الأولى. (2 :6) )

ويحتوي المشروع العالمي للاتحاد الدولي للألعاب القوى للأطفال على العديد من المسابقات وهي (التتابع المكوكي للعدو والحواجز، تتابع مركب للعدو المستقيم والمتعرج وعدو الحواجز (فورميولا 1)، التحمل لمدة 8 ق ، 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).

(7: 5)

هذا ومما سبق يتضح ان هذه مسابقات العاب القوى للأطفال تساعد في ترك انطباع جيد وجديد عن العاب القوى لدى عدد كبير من الاطفال مما يساعدنا على محاولة تنفيذه كجزء من الاحماء وذلك للوصول الى الهدف المنشود وهو (تحقيق أفضل مستوى أداء - فني ورقمي - ممكن في ضوء المسابقات المقررة والقدرات البدنية الخاصه بكل طالبة) وتنمية المتطلبات البدنية بهدف الوصول لأفضل أداء - فني ورقمي -

ومن أهم أهداف مقرر مسابقات الميدان والمضمار للفرقة الأولى تحقيق مستوى رقمي معين لكل سباق تبعاً للمسطرة المعيارية الموضوعه كذلك مستوى فني تبعاً لاستمارة أداء يتم التقييم من خلالها عن طريق لجنه مشكله من القسم وهي لجنه الامتحان التطبيقي وهذه الاستمارة معدة من وحدة القياس والتقييم وذلك للوصول لموضوعيه التقييم بكلما أمكن ذلك ، لذا كان من الضروري أن توجه العملية التعليميه والتدريبية إلى إعداد الطالبه إعداداً متكاملأ في كافة النواحي (البدنية -المهارية - النفسية-الفيولوجية) لأستقبال المهارات الجديده الأمر الغير معتاد عليه طوال فترة دراستها السابقه في مراحل التعليم المختلفه لاختلاف المتطلبات التعليميه من مسارات حركيه ومتغيرات بدنية مختلفه.

كما يعد عضو هيئة التدريس في قسم مسابقات الميدان والمضمار كمعلم ومدرّب في نفس ذات الوقت فتعليم المهارات والتدريب عليها لتحقيق مستوى رقمي وأداء فني بصورة مرضية لايعتمد فقط الي خبراته وتجاربه الذاتية وإنما علي الحديث والجديد في مجال التدريب وطرق التدريس للوصول بالطالبه الي مستويات مرضية رقميا وفنياً ، وعليه يجب ان يختار البرامج التدريبية والأساليب التي تتلاءم مع خصائص وإمكانيات وقدرات الطالبات كذلك المتطلبات و القدرات البدنية الخاصه بالمسابقات المقرره لديهم والتي تؤدي بدورها إلى تحسين مستوى إنجازاتهم في الأداء . (10 :54)

ويشير كيبيلر وآخرون **Kibler, et al. (2006)** الى انه احيانا عند ظهور طريقة تدريبية جديدة وهى بالأساس ليست جديدة على الاطلاق ، بل هي منظور جديد يهدف الى تطوير طريقة قديمة استنادا على اتجاهات حديثة ، وهناك العديد من انواع التدريبات المستحدثه والتي هي تطوير أو منظور جديد لطرق التدريب الأساسية ، فعلا سبيل المثال تدريبات الهايبوكسيك هي تدريبات المرتفعات حيث الاعتماد الأساسي علي التدريب في عدم وجود الأوكسجين الكافي وذلك لرفع كفاءة عمل الجهاز الدوري التنفسي . (15 : 198)

ويرى **ماكجيل, McGill (2002)** انه عندما يعمل النظام ككل كما ينبغي ، فان النتيجة هي توزيع الجهد بشكل متساوي وإنتاج اقصى قوة بأقل جهد ممكن ، او بشكل اخر توزيع القوى على مفاصل السلسلة الحركية. (11 : 17)

ويضيف **محمد علاوي (2002)** أن الأداء الجيد للمهارة الحركية لا يكتب له نجاح التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على نواحي اللياقة البدنية المطلوبة . (11 : 92)

ومن خلال خبرة الباحثة وعملها كعضو هيئة تدريس وقائمه علي تدريس الفرقة الاولي بالكلية وأيضا كمدير لبعض المهرجانات الخاصه بالاطفال لكونها رئيس اللجنة النسائية بمنطقة القاهرة ، كما انها حاصلة علي المستوى الأول في التدريب الرياضي والتابعه للاتحاد الدولي لألعاب القوى . فقد وجد أنه يوجد قصور في الجانب البدني لدي طالبات الفرقة الأولى حيث لا توجد خبره لديهم في المجال الرياضي ، كذلك أن معظم الطالبات في الثانويه العامه لاتمارس أي أنشطه ، وعلي الرغم من انهن اجتازن اختبارات القدرات أي لديهن الحد الأدنى من اللياقه البدنيه لممارسة المهارات المقررة عليهن والتي تعد كمهارات تحتاج إلي لياقة بدنية عاليه ومجهود بدني عالي ، كما ان وقت انتظام الطالبات بالكلية في بداية القيد لهن يستلزم وقت أكبر لانتهاء الأوراق المطلوبه لديهن مما يقلل أيضا الوقت المتاح للمران ، ومن هنا كانت فكرة البحث في محاولة رفع مستوي اللياقه البدنيه الخاص بالطالبات لمحاولة تحقيق مستوى أداء - فني ورقمي - جيد ، ولما كانت مسابقات ألعاب القوى المقرره علي طالبات الفرقة الأولى هي ( ضاحيه - وثب طويل - دفع جله - 100م عدو - 4×100م تتابع ) وهي مسابقات تتمتع بعناصر لياقة بدنيه متنوعه كالسرعه والقدرة والتحمل والمرونة كانت هذه هي المتغيرات البدنية التي تم اختيارها بتكون قيد البحث ، حيث بالرجوع إلي المراجعه والأبحاث المرتبطه أكده ان هذه العناصر هي الأهم لتحسين مستوي الأداء لهذه المهارات كذلك ان تدريبات المشروع القومي لأتحاد ألعاب القوى بها نفس المسار الحركي للمسابقات قيد البحث ممايساعد المجموعات العضلية العامله في هذه المهارات

علي تحسين المسار الحركي لها ، كذلك تتمتع تدريبات المشروع القومي بالحماسه والدافعيه والإثارة وهو مطلوب وخاصة للفرقه الأولى لحدائه أسلوب الدراسة كمرحلة جديده في التعليم كذلك طبيعه متطلبات الكليه العملية لمواجهه الأنشطة المختلفه ، كما أن التدريب الرياضي المقنن بشكل عام له دور بالغ الأهمية في تطوير الأداء بصفه عامه والوصول إلى أفضل النتائج الرياضية.(9:52) (14:43) ومن خلال إطلاع الباحثة على الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال وجدت ندرة في الدراسات التي أستخدمت ألعاب القوى للأطفال كتدريبات أحماء للطالبات بالكلية ، كما انها تعتبر من افضل التدريبات من حيث معدلات حدوث الاصابات الرياضية اثناء ممارستها مقارنة بتدريبات مثل تدريبات البليومترك والاثقال ،

ومن كل ماسبق قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة تحت عنوان " فاعلية استخدام بعض مسابقات مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في فترة الاحماء علي بعض المتغيرات البدنية الخاصه ومستوى الأداء - فني ورقمي - للمسابقات المقررة علي طالبات الفرقة الاولى .

## 0/2 هدف البحث:

### يهدف البحث إلى

التعرف على فاعليه استخدام بعض مسابقات ألعاب القوى للأطفال في فترة الأحماء علي

- 1/2 بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالمسابقات المقررة علي طالبات الفرقة الأولى ( قدرة رجلين - قدرة ذراعين - سرعه - تحمل دوري تنفسي - توافق - مرونة )
- 2/2 - مستوى الأداء - فني ورقمي - للمسابقات المقررة ( 100م.عدو - وثب طويل - دفع جله - 1000م جري - 4×100م التتابع ) لدي طالبات الفرقة الأولى بالكلية.

## 0/3 فروض البحث:

- 1/3 توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطه والتجريبيه في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- 2/3 توجد فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطه والتجريبيه في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- 3/3 توجد فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطه والتجريبيه في مستوى الأداء - فني ورقمي - لصالح المجموعة التجريبية .

#### 0/4 الدراسات السابقة:

#### 1/4 الدراسات العربية :

1/1/4 أجرى كل من بلغالي العجالي وبكريتي الشارف (2002م) (4) دراسة بعنوان "برنامج تدريبي مقترح خلال فترة الاعداد الدني العام والخاص لتطوير بعض الصفات البدنية والانجاز الرياضي في الوثب الطويل " ، تهدف الدراسة التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح علي أسس منهجية علمية لتطوير الصفات البدنية والانجاز الرياضي في الوثب الطويل . تم استخدام المنهج التجريبي ، اشتملت عينة البحث علي 30 لاعب تم تقسمهم علي مجموعتين قوام كل كهما 15 لاعب تراحت أعمارهم من (10-12) سنه ، وأسفرت النتائج علي ان فاعلية تأثير البرنامج في الصفات البدنية الخاصة بالوثب الطويل .

2/1/4 اجرت مريم بوزنزن وزهيره ميصابيس ( 2008م) (13) دراسة بعنوان " أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المؤشرات الفيسيولوجية لدي عدائي المسافات المتوسطة (12-13) سنة " . تهدف الدراسة إلي التعرف علي واقع التدريب للمسافات المتوسطة بألعاب القوى لدي الناشئين .واقترح برنامج تدريبي لتنمية القدرات البدنية وبعض المؤشرات الوظيفية لعدائي المسافات المتوسطة .، تم اتخدام المنهج التجريبي ، واشتملت عينة الدراسة علي 28 عداء تم توزيعهم علي مجموعتين قوام كل منها 14 لاعب تراوحت أعمارهم من (12-13) سنة . وأسفرت النتائج علي ايجابية البرنامج المقترح علي عناصر اللياقة البدنية والمؤشرات الفيسيولوجية للاعبين قيد الدراسة .

3/1/4 وقام تامر الجبالي ، وائل رمضان (2009)(5) بإجراء دراسة بعنوان "فعالية مشروع ألعاب القوى للأطفال وتأثيرها علي بعض القدرات الحركية والتوافقية للمرحلة السنية من 10 - 12 سنة " ، علي عينة بلغ قوامها(120) طفلاً مقسمة إلي مجموعتين متساويتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية ، طبق علي التجريبية التدريب مشروع ألعاب القوى للأطفال والضابطة تمارس الأنشطة التخصصية في سباقات الجري والوثب والرمي ولمدة ثلاث شهور ، وكانت من أهم النتائج ان نظام ألعاب القوى للأطفال والذي يتضمنه مشروع الإتحاد الدولي لألعاب القوى ساهم في حدوث زيادة ملحوظة في مستوي بعض القدرات الحركية والتوافقية لأفراد المجموعة التجريبية .

4/1/4 قام بن أحمد محمد (2014م) (3) دراسة بعنوان "اقتراح برنامج تدريبي لألعاب القوى للأطفال لتطوير بعض القدرات البدنية والانجاز الرقمي في مسابقات العدو ، والوثب ، والجري (12-13 سنة". تهدف الدراسة إلي تطوير الانجاز الرقمي والقدرات البدنية للمبتدعات (12-13) سنة ، تم استخدام المنهج التجريبي ، أشتملت عينة البحث 24 لاعب تم تقسيمهم علي مجموعتين مجموعته ضابطة واخري تجريبية وكان قوام كل مجموعة 12 لاعبة ، واسفرت النتائج علي ايجابية البرنامج المقترح علي القدرات البدنية ومستوي الانجاز الرقمي لبعض قعاليات ألعاب القوى .

5/1/4 اجرت شيرين حسن عبد الفتاح (2017م) (8) دراسة بعنوان " تأثير برنامج الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال علي بعض المتغيرات الحركية والنفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من سن 7-8 سنوات". تهدف الدراسة إلي التعرف علي اثر برنامج العاب القوى علي المتغيرات الحركية والنفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية . حيث كانت المتغيرات النفسية ( الادراك - تركيز الانتباه - الذكاء - السعادة النفسية ، أما المهارات الحركية هي الجري - الوثب - الرمي القدرات البدنية ( القدرة - التحمل - الرشاقة -السرعه ) ، تم استخدام المنهج التجريبي ، كماشتملت عينة الدراسة علي تلاميذ الصف الثاني والثالث من سن 7-8 ستوات وكان عددهم 30 تلميذ وتم تقسيمهم علي مجموعتين قوام المجموعه (15) تلميذ ، واسفرت النتائج على ايجابية البرنامج في تحسن المهارات النفسية قيد البحث كذلك المهارات الحركية والقدرات البدنية .

6/1/4 اجري أحمد فوزي عبد الله (2018م) (1) بعنوان " تأثير استخدام مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال علي تعليم بعض المهارات الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار". يهدف البحث التعرف علي تأثير مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال علي مدى تعليم وتنمية بعض المهارات الاساسية لمسابقات الميدان والمضمار لأطفال ماقبل المدرسة ، تم استخدام المنهج التجريبي ، عينه البحث 36 بواقع 18 تلميذ و18 تلميذه يمثلون العينة الأساسية وأسفرت النتائج علي تأثير البرنامج علي تعلم المهارات الأساسية .

7/1/4 اجري محمود عبد المنعم غنيم (2019م) (12) دراسة بعنوان " تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال علي الأحساس بالأمان النفسي والسلوك التوافقي لدي المكفوفين" ، تهدف الدراسة الي التعرف علي أثر البرنامج المقترح علي السلوك التوافقي والاحساس بالامان لدي المكفوفين ، تم استخدام المنهج التجريبي ، واشتملت العينة علي 20 طالب من المكفوفين تم تقسيمهم إلي مجموعتين قوامها 10 طلاب ، واسفرت النتائج عي ايجابية البرنامج في الشعور بالاحساس بالامان كذلك تحسن السلوك التوافقي لديهم .

## 2/4 الدراسات الأجنبية :

1/2/4 واجري فاليري الفونس وآخرون. Valero, Alfonso, et al. (2009) (18) دراسة بعنوان " التحفيز تجاه ممارسة العاب القوي في التعليم الابتدائي علي الطريقة التقليدية والمقترحة" ، علي عينة قوامها (32) طفل مقسمة إلي (9) مجموعات بالاستعانة بثلاث معلمات ابتدائي ، وكان من أهم النتائج أن طريقة ممارسة العاب القوي للأطفال متعة وتؤثر في التحفيز بطريقة إيجابية ، مع تقليص عدد حالات السلوك غير اللائق ، وتقليل مناخ الأنا لدى الأطفال .

## 0/5 إجراءات البحث:

### 1/5 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية بإتباع القياس القبلي والبعدي لهما.

### 2/5 مجتمع وعينة البحث :

### 1/2/5 مجتمع البحث :

الطالبات المقيدات المستجدات بالفرقة الأولى للعام الجامعي 2019-2020م وعددهن 468 طالبه ، 21 طالبه منهم راسبات ولاعبين فيصبح اجمالي العدد 447 طالبه مقيده بالفرقة الأولى.

### 2/2/5 عينه البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الأولى، والتي اشتملت العينه الاساسيه قيد البحث على (50) طالبة أي بنسبة 11.2% من اجمالي المقيدات بالفرقة الأولى ، تم تقسيمهم علي مجموعتين أحدهما ضابطة والاخرى تجريبية قوام المجموعة (25) طالبة ، كمان انه تم اختيار ( 10 ) طالبات اخري لإجراء الدراسة الاستطلاعية ليصبح اجمالي عينه البحث (60) طالبه ، وقد أجرت الباحثة التجانس في الطول والوزن والعمر الزمني بالإضافة إلى المتغيرات الأساسية قيد البحث والجدول (1) يوضح ذلك.

## جدول (1)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث

ن=60

المتغيرات	العنصر	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	متغيرات جسمية	سنة	18.24	0.64	0.42-
الطول		متر	1.66	0.23	1.76-
الوزن		كجم	68.1	3.15	0.17-
الوثب العمودي	قدرة رجلين	سم	18	0.14	1.59
الوثب العريض	قدرة رجلين	سم	142	0.16	0.34-
رمي كرة طبية 3كجم	قدرة ذراعين	سم	615	0.32	0.13
30م عدو بداية متحركه	السرعه	ث	5.30	1.55	0.52
جري 12ق	تحمل دوري تنفسي	م	1495	0.22	0.01
المربعات المرقمه	توافق	ث	8.37	0.77	0.73
ميل الجذع لأسفل	مرونة	سم	46	1.42	0.54

يشير الجدول (1) إلى أن معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة تنحصر ما بين (3±) مما يوضح أن المتغيرات تتوزع توزيعاً اعتدالياً.

## جدول (2)

دلالة الفروق الإحصائية لتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

ن = 50

في المتغيرات الأنثروبومترية والبدنية قيد البحث

المتغيرات	العنصر	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت	الدلالة
			ع	م	ع	م		
السن		سنة	0.62	18.34	0.65	18.14	0.02	1.02
الطول		متر	0.25	1.65	0.21	1.67	1.02	0.13
الوزن		كجم	3.12	69.1	3.17	67.1	1.19	0.24
الوثب العمودي	قدرة رجلين	سم	0.13	19	0.15	17	1.38	0.17
الوثب العريض	قدرة رجلين	سم	0.18	124	0.14	129	0.55	0.62
رمي كرة طبية 3كجم	قدرة ذراعين	سم	0.30	611	0.35	608	0.56	0.64
30م عدو بداية متحركه	السرعه	ث	1.52	5.32	1.57	5.31	1.04	0.06
جري 12ق	تحمل دوري تنفسي	م	0.26	1501	0.25	1499	0.39	0.69
المربعات المرقمه	توافق	ث	0.75	8.35	0.74	8.40	1.35	0.54
ميل الجذع لأسفل	مرونة	سم	1.42	44	1.42	42	0.98	0.43



قيمة (ت) عند مستوي دلالة (0.05) = 2.09

يتضح من جدول (2) توجد فروق غير دالة إحصائياً في القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من القياسات الانثروبيومترية القياسات البدنية قيد البحث. مما يدل على تكافؤ المجموعتين

### 3/5 وسائل وأدوات جمع البيانات:

#### 1/3/5 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استخدمت الباحث الأدوات والأجهزة التالية لقياس متغيرات البحث:

- ميزان طبي معايير - لقياس وزن الجسم
- جهاز رستامير - لقياس طول الجسم.
- أثقال بأوزان مختلفة .
- ساعة إيقاف 100/1 ثانية .
- استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث.
- قوائم أو أعلام وعارضة -أطواق - وأطباق بلاستيك .
- متر للقياس - علامات وجير - أقماع صغيرة وكبيرة -أحبال
- كور مختلفة الأوزان - مربعات -أرماح تعليمية أطفال .

#### 2/3/5 الاختبارات البدنية المستخدمة لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث : مرفق (1)

من خلال إطلاع الباحثة علي الدراسات والبحوث والسادة الخبراء فقد توصلت الباحثة إلي الاختبارات البدنية التاليه لتعبر عن قياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة وفقاً لمتطلبات السباقات المقررة علي الفرقه الأولي قيد البحث .

- وثب عمودي ( قدرة رجلين ) - وثب عريض (قدرة رجلين )
- رمي كره طبيه وزن 3 كجم ( قدرة ذراعين )
- 30م سرعه من بداية متحركة ( السرعه )
- جري لمدته 12ق ( تحمل دوري تنفسي )
- المربعات المرقمه ( التوافق العين والرجل )
- ميل الجذع أسفل ( مرونه )

- استطلاع رأي الخبراء في الاختبارات البدنية ومسابقات المشروع العالمي للاتحاد الدولي للألعاب القوي للأطفال .  
مرفق (2)

- استمارة أداء لكل مسابقه من المسابقات المقررة ( 100م.عدو - وثب طويل - دفع جلة -  
1000م جري - 4×100م تتابع ) علي طالبات الفرقة الأولي  
مرفق (3/أ)

- المسطرة المعيارية الخاصه بكل سباق  
مرفق (3/ب)  
3/3/5 مسابقات المشروع العالمي للاتحاد الدولي للألعاب القوي للأطفال التي تم استخدامها  
في قتره الاحماء في البحث قيد الدراسة :  
مرفق (4)

- التتابع المكوكي للعدو والحواجز .
- الجري لمدته 8ق حول مسافه 300 م .
- فورميولا المنحنيات (العدو والحواجز)
- فورميولا المنحنيات (تتابع العدو)
- وثبه القرفصاء للأمام
- جري السلم
- المربعات المتقاطعه
- الوثب بالحبل 15ث
- الوثب الثلاثي داخل منطوق محدد
- رمي رمح الأطفال او صولجان لأبعد مسافة
- رمي كره طبيه من الجثو .
- رمي كره للخلف
- التحمل التصاعدي
- تتابع العدو المستقيم / الجواجز/ الجري المتعرج
- الوثب الطويل بالزانة فوق حفرة رمال
- الوثب الطويل من إقتراب قصير
- الوثب الثلاثي من إقتراب قصير
- سباق التحمل 1000م

**1/3/3/5 الهدف من هذه مسابقات المشروع العالمي للاتحاد الدولي للألعاب القوى للأطفال:**

رفع مستوى اللياقة البدنية والمهارة لطالبات الفرقة الأولى بالكلية القوى من خلال تطبيق هذه التمرينات داخل الوحدات في فترة الاعداد البدني .

**2/3/3/5 ماتم مراعاته في اختيار هذه المسابقات:**

- تم تعديل تمرين واحد بقط وهو جري 150م إلي 300م .
- بما يلائم والمرحلة العمرية للطالبه .
- مناسبتها بما يلائم متطلبات المهارة التي سيتم تعلمها .
- الا تصل الطالبه بعد هذه المسابقات لمرحلة التعب .
- التنوع بين المسابقات مما يجعل تنوع في عناصر اللياقه البدنية .
- زيادة الدافعيه و التشويق والحماس للمجهود المبذول .
- اضعاء روح من البهجه والفرح والسعاده ورفع الروح المعنوية .

**3/3/3/5 ماتم مراعاته في التطبيق :**

- مراعاة عامل الأمن والسلامة أثناء التطبيق .
- مراعاة الفروق الفرديه للطالبات
- التعاون بين الطالبات
- تحدي القدرات
- الدافعية والحماسة
- الترتيب في الاداء
- التكرارات للمسابقة
- مراعاة توافر مكان فسيح لتوفير عامل الأمن والسلامة.
- توافر الأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ البرنامج.
- توفير الإسعافات الأولية لاستخدامها عند الحاجة.

#### 4/5 الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية لتطبيق المسابقات المقترحة علي (10) حيث كانت من نفس مجتمع البحث من طالبات الفرقة الأولى من كلية التربية الرياضية بنات القاهرة للعام الدراسي 2019-2020م الفصل الدراسي الأول ومن خارج العينة الأساسية للبحث وذلك بهدف التعرف على :

- التوقيت اللازم لكل مسابقة .
- مدى سهولة وفهم المسابقات بالنسبة للطالبات ومناسبة الارتفاعات والمسافات البينية في المسابقات .
- تحديد الأماكن التي سوف تستخدم للمسابقات وملائمتها .
- تحديد الوقت المناسب لتنفيذ المسابقات
- عدد تكرارات كل مسابقة .

#### 1/4/5 اسفرت الدراسة الاستطلاعية على مايلي :

- انسب وقت لتنفيذ المسابقات وقت الأحماء داخل المحاضرة وقبل فترة الاعداد البدني والجزء التعليمي .

- انسب فترة لأداء التمرينات تتراوح من 20-25ق .
- المزج بين مسابقات السرعة والتوافق والقدرة .

#### 5/5 اجراءات تطبيق الدراسة

#### 1/5/5 اجراءات ما قبل التطبيق

#### 1/1/5/5 القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية وذلك خلال الأسبوع الأول من البرنامج وذلك يوم الثلاثاء الموافق 10/1/2019م وهي الاختبارات البدنية . كالآتي

السرعه : 30م.عدو بدء طائر لأقرب ثانيه

قدرة الرجلين الرأسية : الوثب العمودي لأقرب سنتيمتر .

قدرة الرجلين الأفقية : الوثب العريض لأقرب سنتيمتر .

قدرة الذراعين : رمي كرة طبية لأقرب سنتيمتر .

التوافق : الدوائر المرقمه لأقرب علامة عشرية .

مرونه : ميل الجذع لأسفل لأقرب سنتيمتر .

تحمل دوري تنفسي : جري 12ق لأقرب متر .

### 2/5/5 تطبيق الدراسة :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية وذلك خلال الفترة من الأثنين الموافق 2019 /10/7م وحتى الأثنين 2019 /12/9م .

#### نموذج لوحة تعليمية بالمسابقات المقترحة

شكل التمرين	التكرار	المحتوي	الزمن	الجزء
	3 5 4	جري مرة واحد بسرعه خفيفة تمرينات مرونة متحركه فورميلا - جري السلم المربعات المتقاطعه	20ق	الاحماء
	50×6م 100×3م	50م .عدو 100م.عدو في منحنى	20ق	الاعداد البدني
		تعليم البدء المنخفض تزايد السرعة	40ق	الجزء الرئيسي التعليمي
	4	تمرينات استرخاء وتهدئة	10ق	التهدئة

### 3/5/5 القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك يوم الأثنين والأربعاء الموافق 2019/12/16، 18م بنفس ترتيب وتحت نفس الظروف . بحيث يوم الأثنين قياس الاختبارات البدنية ويوم الأربعاء القياس للمسابقات المقررة ( 100م.عدو - وثب طويل - 100×4م.تتابع - دفع جلة - 1000م.جري ) .

### 6/5 المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي:

- المتوسط الحسابي . .
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط..
- اختبار "ت" لدلالة الفروق.
- نسب التحسن .

0/6 عرض ومناقشة النتائج:

1/6 عرض النتائج:

### جدول (3)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=25

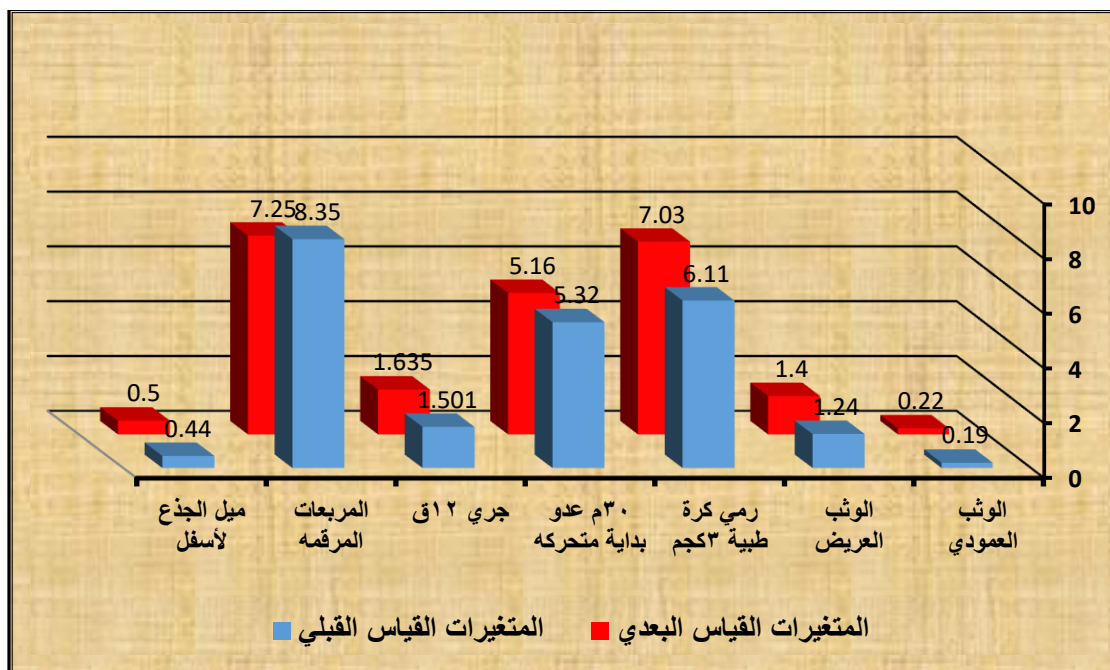
المتغيرات	العنصر	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ت	نسب التحسن
			ع	م	ع	م		
الوثب العمودي	قدرة رجلين	سم	0.13	19	0.17	22	*3.12	16%
الوثب العريض	قدرة رجلين	سم	0.18	124	0.19	140	*4.31	13%
رمي كرة طبية 3كجم	قدرة ذراعين	سم	0.30	611	0.25	703	*3.01	15%
30م عدو بداية متحركه	السرعه	ث	1.52	5.32	1.48	5.16	*2.98	3%
جري 12ق	تحمل دوري تنفسي	م	0.26	1501	0.35	1635	*3.16	9%
المربعات المرقمه	توافق	ث	0.75	8.35	0.94	7.25	*2.01	13%
ميل الجذع لأسفل	مرونة	سم	1.42	44	1.32	50	*2.54	14%

قيمة (ت) عند مستوي دلالة (0.05) = 2.09

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في كل المتغيرات البدنية قيد البحث.، تراوحت نسب التحسن من 3-16% . اقل نسبة تحسن كانت لعنصر السرعه اختبار 30م عدو من بداية متحركه وسجلت 3% ، بينما أعلى نسبة تحسن كانت في عنصر القدرة العضلية للرجلين في الاتجاه الرأسي الوثب العمودي وسجلت 16% .

#### ملحوظه :

جميع الاشكال التي وردت في هذا البحث تم تحويل الارقام من سنتيمتر إلى متر واختبار 12 ق جري إلى كيلومتر وذلك لتوضيح الشكل ولا يكون هناك تفاوت كبير بين الأرقام لوضوح القيم .



شكل (1)

يوضح الفروق في المتوسطات بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول (4)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

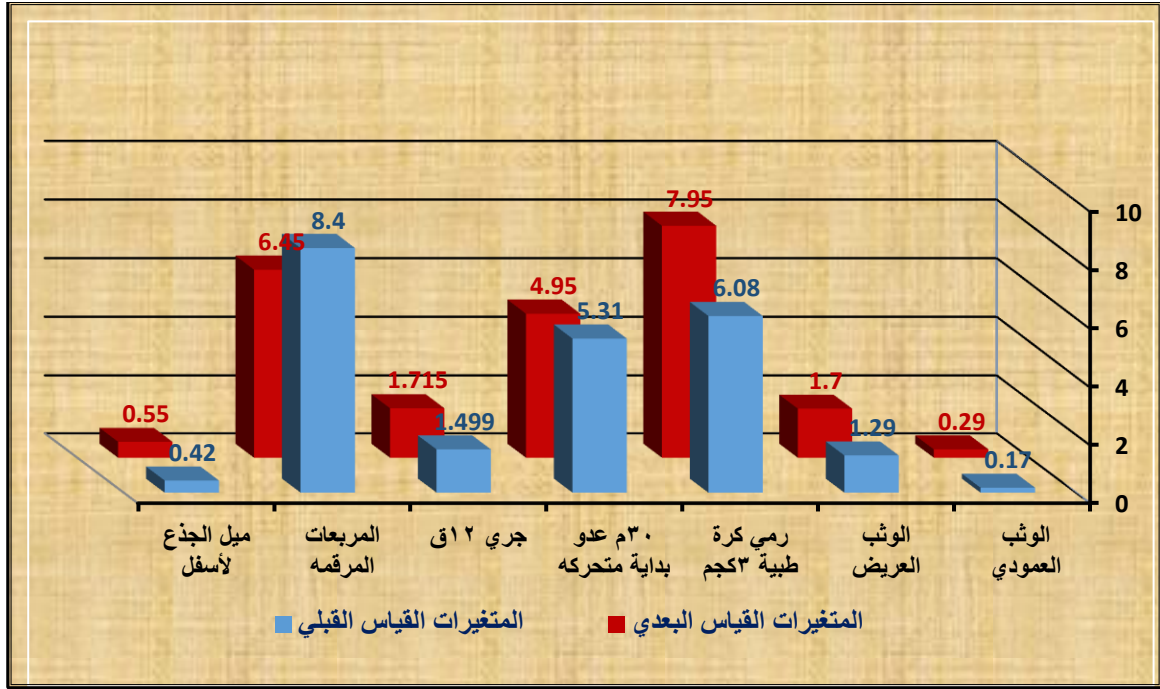
ن=25

في المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	العنصر	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ت	نسب التحسن
			ع	م	ع	م		
الوثب العمودي	قدرة رجلين	سم	0.15	17	0.19	29	*6.16	71%
الوثب العريض	قدرة رجلين	سم	0.14	129	1.01	170	*5.01	30%
رمي كرة طبية 3كجم	قدرة ذراعين	سم	0.35	608	0.55	795	*3.95	31%
30م عدو بداية متحركه	السرعه	ث	1.57	5.31	1.51	4.95	*3.01	7%
جري 12ق	تحمل دوري تنفسي	م	0.25	1499	0.75	1715	*4.20	14%
المربعات المرقمه	توافق	ث	0.74	8.40	1.01	6.45	*4.65	23%
ميل الجذع لأسفل	مرونة	سم	1.42	42	1.62	55	*5.12	43%

قيمة (ت) عند مستوي دلالة (0.05) = 2.09

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في كل المتغيرات البدنية قيد البحث ، تراوحت نسب التحسن من 7-71% . اقل نسبة تحسن كانت لعنصر السرعة اختبار 30م عدو من بداية متحركه وسجلت 7% ، بينما أعلى نسبة تحسن كانت في عنصر القدرة العضلية للرجلين في الاتجاه الرأسى الوثب العمودي وسجلت 71% .



شكل (2)

يوضح الفروق في المتوسطات بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول (5)



دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي

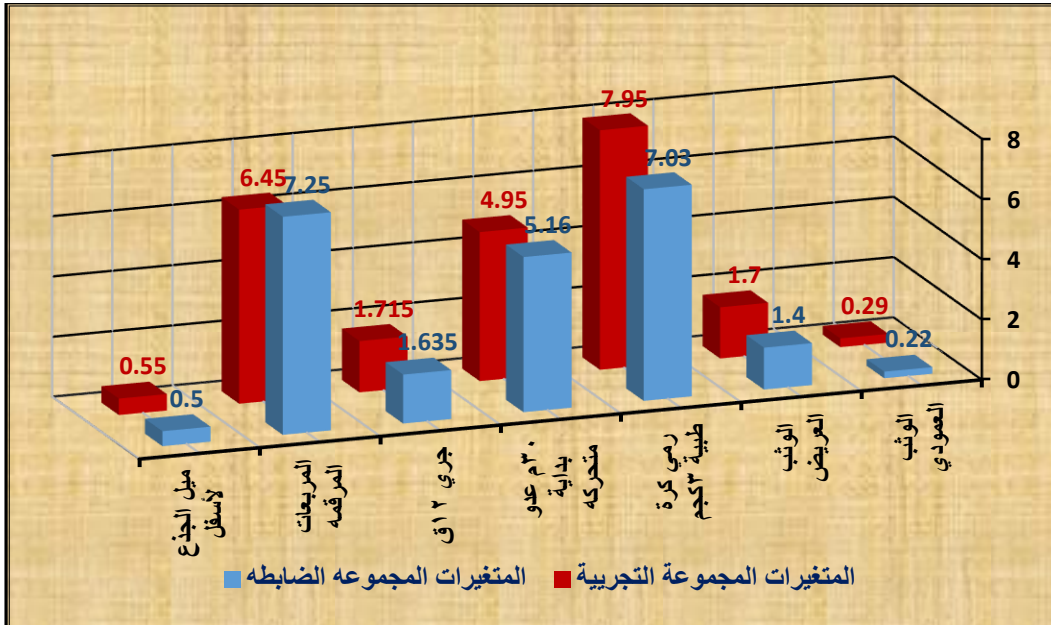
ن=50

للمتغيرات البدنية قيد البحث

الاختبارات	العنصر	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت	نسب التحسن
			ع	م	ع	م		
الوثب العمودي	قدرة رجلين	سم	0.17	22	0.19	29	*4.16	%32
الوثب العريض	قدرة رجلين	سم	0.19	140	1.01	170	*3.25	%21
رمي كرة طبية 3كجم	قدرة ذراعين	سم	0.25	703	0.55	795	*3.12	%13
30م عدو بداية متحركه	السرعه	ث	1.48	5.16	1.51	4.95	*2.88	%4
جري 12ق	تحمل دوري تنفسي	م	0.35	1635	0.75	1715	*2.90	%5
المربعات المرقمه	توافق	ث	0.94	7.25	1.01	6.45	*3.15	%11
ميل الجذع لأسفل	مرونة	سم	1.32	50	1.62	55	*3.12	%10

قيمة (ت) عند مستوي دلالة (0.05) = 2.09

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المجموعه الضابطة والمجموعه التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعه التجريبية في كل المتغيرات البدنية قيد البحث ، تراوحت نسب التحسن من 4-32% . حيث سجلت اقل نسبة تحسن وكانت لعنصر السرعه اختبار 30م عدو من بداية متحركه وسجلت 4% ، بينما سجلت أعلى نسبة تحسن وكانت لعنصر القدرة العضلية للرجلين في الاتجاه الرأسي الوثب العمودي وسجلت 32% .



شكل (3)

يوضح الفروق في المتوسطات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي

للمتغيرات البدنية قيد البحث

جدول (6)

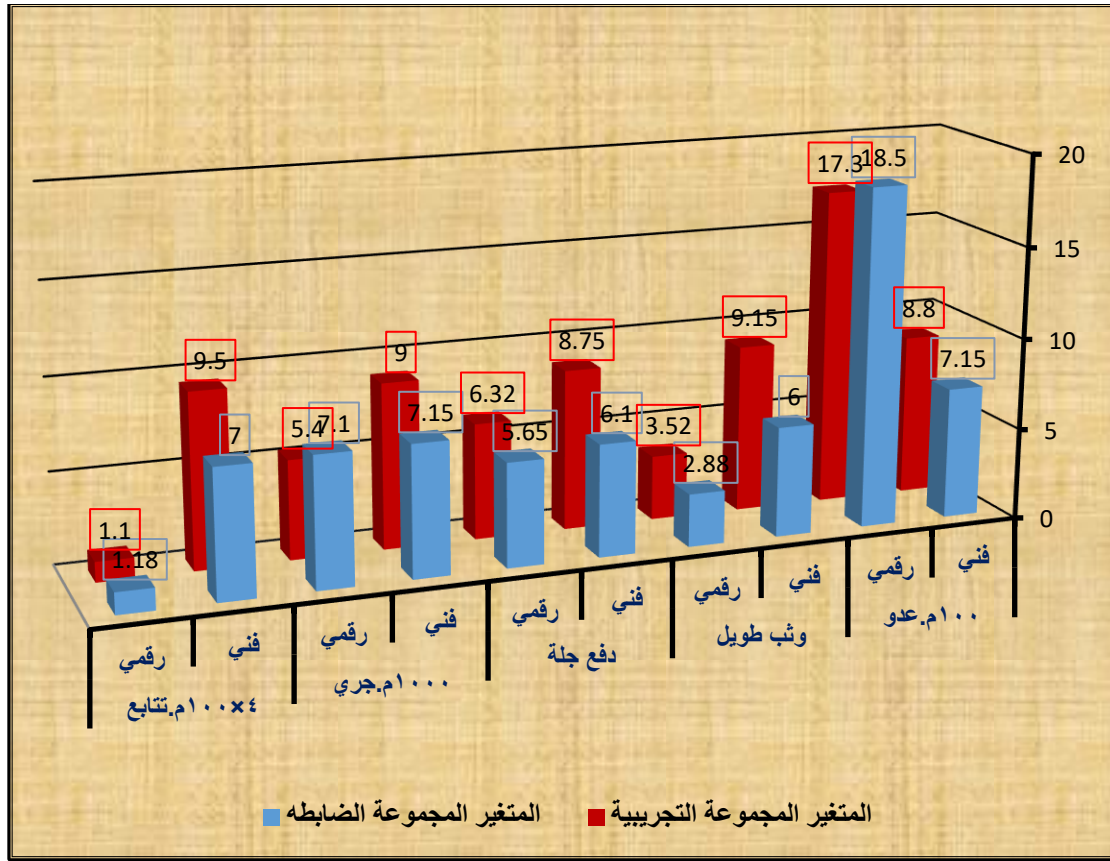
دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي  
في مستوى الأداء - فني ورقمي - للمسابقات قيد البحث

ن=50

المسابقة	المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسط	ت	نسب التحسن
			ع	م	ع	م			
100م.عدو	فني	درجه	0.20	7.15	0.23	8.80	1.65	4.02	23%
	رقمي	ث	0.18	18.5	0.17	17.3	1.2-	3.01	7%
وثب طويل	فني	درجه	0.35	6	0.30	9.15	3.15	4.85	53%
	رقمي	سم	0.94	2.88	1.03	3.52	0.64	4.6	22%
دفع جلة	فني	درجه	1.06	6.10	1.12	8.75	2.65	5.06	43%
	رقمي	سم	0.89	5.65	0.94	6.32	0.67	3.98	12%
1000م.جري	فني	درجه	1.36	7.15	1.14	9	1.85	4.47	26%
	رقمي	ق	1.02	7.10	1.02	5.40	1.70-	3.25	24%
100×4م.تتابع	فني	درجه	1.05	7	1.12	9.5	2.5	2.96	36%
	رقمي	ق	0.64	1.18	0.74	1.10	0.08	3.84	10%

قيمة (ت) عند مستوي دلالة (0.05) = 2.09

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء لكل المسابقات المقرره قيد البحث ، كما تراوحت نسب التحسن في مستوي الاداء الفني للمسابقات من 23-53% . حيث سجلت أعلى نسبه تحسب كان سباق الوثب الطويل وائل نسبة تحسن سباق 100م.عدو كما تراوحت نسب التحسن في مستوي الاداء الرقمي للمسابقات من 7-22% . حيث سجلت أعلى نسبه تحسب كان سباق الوثب الطويل وائل نسبة تحسن سباق 100م.عدو.



شكل (4)

يوضح الفروق في المتوسطات بين المجموعتين الضابطه والتجريبية في القياس البعدي للمسابقات قيد البحث

## 2/6 مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (3) وشكل (1) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطه في المتغيرات البدنية ( قدرة الرجلين - قدرة الذراعين - السرعة - التحمل الدوري التنفسي - التوافق - المرونه ) قيد البحث ، حيث سجلت أقل النسب المئوية للتحسن في اختبار 30م سرعه من بداية متحركه والذي يمثل عنصر السرعه وكانت نسبة التحسن 3% ، بينما سجلت أعلى نسبة في التحسن 16% وكانت في اختبار الوثب العمودي والذي يمثل عنصر القدرة العضلية للرجلين في الإتجاه الرأسي ، وسجل ترتيب نسب التحسن لعناصر اللياقة البدنية من الأعلى للأقل كالأتي ( القدرة العضلية للرجلين في الإتجاه العمودي - قدرة ذراعين - مرونه - قدرة رجلين في الإتجاه الافقي - توافق - تحمل دوري تنفسي - سرعه ).

وترجع الباحثة وجود دلالة احصائية إلى أن الأسلوب المتبع يعمل على تطوير قدرات الطالبة البدنية ، لتعلم مهارات المسابقات قيد البحث كذلك دور عضو هيئة التدريس في توصيل المهارة بشكل جيد .

كما يتضح من جدول (4) وشكل (2) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أيضاً في المتغيرات البدنية ( قدرة الرجلين - قدرة الذراعين - السرعة - التحمل الدوري التنفسي - التوافق - المرونة ) قيد البحث ، حيث سجلت أقل النسب المئوية للتحسن في اختبار 30م سرعه من بداية متحركه والذي يمثل عنصر السرعة وكانت نسبة التحسن 7% ، بينما سجلت أعلى نسبة في التحسن 71% وكانت في اختبار الوثب العمودي والذي يمثل عنصر القدرة العضلية للرجلين في الإتجاه الرأسي ، وسجل ترتيب نسب التحسن لعناصر اللياقة البدنية الخاصه بالمسابقات المقرره قيد البحث من الأعلى للأدني كالآتي ( القدرة العضلية للرجلين في الاتجاه العمودي - مرونة - قدرة الذراعين - قدرة رجلين في الاتجاه الافقي - توافق - تحمل دوري تنفسي - سرعه ) .

وترجع الباحثة وجود دلالة احصائية إلى أن أسلوب استخدام بعض مسابقات العاب القوى للأطفال والمدرجه في المشروع القوي للأطفال من قبل الاتحاد الدولي لألعاب القوى والذي تم استخدامه في فتره الاحماء عمل على تحسن عناصر اللياقه البدنية الخاصه بالمسابقات المقرره قيد البحث مما يؤكد ملائمة استخدام المسابقات المقترحه في فتره الاحماء وطبيعته المسابقات قيد البحث والمقرره علي طالبات الفرقة الاولى .

وهذا ما أكده الاتحاد الدولي (2012م) (2) في أثر هذه المسابقات في بث روح الاثارة والدافعية لبذل الجهد كما أكدت دراسة كلا من شيرين حسن عبد الفتاح (2017م) وأحمد فوزي عبدالله (2018م) علي دور هذه المسابقات في المتغيرات البدنية والحركيه .

**ومن هنا فقد تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي**

كما يتضح من جدول (5) وشكل (3) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطه والتجريبية في القياس البعدي للمتغيرات البدنيه قيد البحث لصالح للمجموعة التجريبية ، حيث سجلت أقل النسب المئوية للتحسن في اختبار 30م سرعه من بداية متحركه والذي يمثل عنصر السرعة وكانت نسبة التحسن 4% ، بينما سجلت أعلى نسبة في التحسن 32% وكانت في اختبار الوثب العمودي

والذي يمثل عنصر القدرة العضلية للرجلين في الإتجاه الرأسي ، وسجل ترتيب نسب التحسن لعناصر اللياقة البدنية الخاصه بالمسابقات المقرره قيد البحث من الأعلى للأدني كالأتي ( القدرة العضلية للرجلين في الاتجاه العمودي - قدرة رجلين في الاتجاه الافقي - قدرة ذراعين - التوافق - مرونة - تحمل دوري تنفسي - سرعه ) .

ترجع الباحثة الفروق ونسب التحسن بين المجموعتين الضابطه والتجريبيه للمتغيرات البدنيه قيد البحث في القياس البعدي لصالح المجموعه التجريبية إلي فاعليه مسابقات العاب القوى للأطفال التي تم اختيارها والمدرجه في المشروع القوي للأطفال من قبل الاتحاد الدولي لألعاب القوى والذي تم استخدامها في فتره الاحماء ، وهذا أيضاً يؤكد علي ملائمة استخدام المسابقات المقترحه في فتره الاحماء علي المتغيرات البدنية قيد البحث والخاصه بمهارات المسابقات المقرره علي طالبات الفرقة الاولى .

وهذا ما أكده الاتحاد الدولي (2012م) (2) في ان المسابقات الخاصه بالمشروع الدولي للأطفال تنمي المهارات الحركيه والقدرات البدنية في جو من المرح بشكل بسيط وسهل كما انه يعتبر هذا الشكل من المنافسات فعالاً للتعليم والتدريب ، وهذا ما أكدته دراسة بلغالي وبكرتين الشارف (2002م) (3) ومريم بوزنزن وزهيرة ميصايبس (2008م) (13) علي فعالية هذه المسابقات في فترة الاعداد البدني العام والخاص لتطوير بعض الصفات البدنية في الوثب الطويل والعدائين الصغار .

ومن هنا فقد تحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطه والتجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعه التجريبية .

كما يتضح من جدول (6) وشكل (4) وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطه والتجريبية في مستوى الأداء - الفني والرقمي- للمسابقات المقررة قيد البحث لصالح للمجموعه التجريبية ، حيث تراوحت النسب المئوية للتحسن من حيث المستوي الفني من 23-53% حيث سجلت أعلى نسبه تحسن في مستوى الأداء الفني في سباق الوثب الطويل بينما سجلت أقل نسبه تحسن في المستوي الفني لسباق 100م عدو، وكان ترتيب المسابقات المقررة من حيث مستوي الأداء الفني من الاعلي للادني كالتالي ( وثب طويل - دفع جله - 4 × 100م تتابع - 1000م. جري - 100م. عدو) .

ترجع الباحثة احتلال سباق الوثب الطويل وسباق دفع الجله مرتبه متقدمه في نسب التحسن في مستوى الأداء الفني للمجموعه التجريبيه لما تتطلبه هذه المسابقات من التوافق الحركي وهو ما أكدت عليه العديد من الدراسات حول تأثير هذه المسابقات للأطفال علي المسابقات الأساسية التوافقية ، كما انها من اهداف مسابقات مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال تنميه التوافق لحركي حيث أكد الاتحاد الدولي لألعاب القوى علي اهميه هذه المسابقات في تنميه المهارات الحركيه التوافقية الخاصه بمتطلبات المسابقات الاساسيه لألعاب القوى ، كما أكد كل من تامر الجبالي ووائل رمضان (2009م) (5) علي فاعليه هذه المسابقات علي القدرات الحركيه التوافقية للأطفال ، كما تتيح هذه المسابقات توزيع الجهد المبذول والاستفاده منه وهو ما أكده ماكجيل Mc Gill (2002م) ( 17 )

. كما تراوحت النسب المئوية للتحسن من حيث المستوى الرقمي من 7-24% حيث سجلت أعلى نسبه تحسن في مستوى الأداء الرقمي في سباق 1000م جري بينما سجلت أقل نسبه تحسن في المستوى الرقمي لسباق 100م عدو، وكان ترتيب المسابقات المقررة من حيث مستوى الأداء الرقمي من الاعلي للادني كالتالي ( 1000م. جري - وثب طويل - دفع جله - 4 × 100م تتابع - 100م. عدو) .

ترجع الباحثة هذا التحسن إلي تحسن في المتغيرات البدنيه كذلك إعادة توزيع الجهد لتحقيق الاستفادة القصوى الخاصه لكل مسابقه كالقدره والتوافق والمرونه التحمل ، مما أدى إلي تحسن في المستوى الرقمي لهذه السباقات ، كما أكد فاليري الفونس Valero, Alfonso (2009م) (18) ان هذه المسابقات تعمل علي تحفيز المؤديين لها وبذل أقصى جهد لديهم وحثهم علي المزيد من المثابه ، كما أكد أيضا مريم بوزنزن وزهيره ميصابيس (2008م) (13) علي فاعليه هذه المسابقات في تحسين المستوى الرقمي للعادئين الصغار ، كما أشار بن أحمد محمد (2014م) (4) علي دور مسابقات العاب القوى للأطفال علي تطوير القدرات البدنيه والانجاز الرقمي للعدو - الوثب - الجري .

وعن تحسن مستوى الأداء يؤكد كمال عبد الحميد وصبحي حسانين (2001) (10) مفتي حماد (1998) (14) أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية ، كما أن الحركة لكي تتم لابد من التنسيق الكامل بين ثلاثة أجهزة رئيسية من بينها الجهاز العصبي وهو ما تقوم به مسابقات مشروع الاتحاد الدولي للأطفال من تجهيز المسارات الحركية لأداء المهارة بشكل جيد .

وترى الباحثة أن التشابه الحركي بين مسابقات مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال والمهارات الأساسية لألعاب القوى لهو عظيم الأثر في تطوير هذه المسابقات علي المجموعه التجريبيه

سواء كان علي المستوى الفني أو المستوى الرقمي للمسابقات المقررة علي طالبات الفرقة الأولى كما ان هناك علاقة وثيقة يجب أن توضع في الاعتبار بين الأداء الفني والرقمي للمسابقات ، وانه لا يمكن الفصل الاعدادين المهارى والبدني بل على العكس يجب أن يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة .

ومن هنا فقد تحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء - فني ورقمي - لصالح المجموعه التجريبية .

### 0/7 الاستنتاجات والتوصيات:

#### 1/7 : الاستنتاجات:

في ضوء عينة البحث والمنهج المستخدم والمعالجات الاحصائية والأشكال البيانية وماتم التوصل اليه من نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

1/1/7- فاعلية استخدام المسابقات المحدده من قبل الاتحاد الدولي لمشروع ألعاب القوى للاطفال لما لها من تأثير إيجابي علي الأداء

2/1/7- هناك تحسن ملحوظ في المتغيرات البدنية قيد البحث بين القياس القبلي البعدي لصالح القياس البعدي لكلا المجموعتين حيث سجلت في المجموعه الضابطة اقل نسبة تحسن 3% وكانت لعنصر السرعة ، بينما كانت اعلي نسبة تحسن 16% و سجلت في عنصر القدره العضليه للرجلين في الاتجاه الرأسي ، بينما في المجموعه التجريبية سجلت اقل نسبة تحسن وكانت 7% في عنصر السرعة ، واعلى نسبة تحسن كانت 71% القدره العضلية للرجلين في الاتجاه الرأسي .

3/1/7- هناك تحسن ملحوظ في القياس البعدي من حيث مستوى الأداء - فني ورقمي - للمسابقات المقرره علي طالبات الفرقة الأولى قيد البحث حيث سجلت من حيث مستوى الأداء الفني في اقل نسبة تحسن وكانت 23% وكانت لسباق 100م عدو ، بينما كانت اعلي نسبة تحسن في مستوى الأداء 53% في سباق الوثب الطويل ، كما سجلت نسب التحسن من حيث مستوى الأداء الرقمي اقل نسبة تحسن 7% وكانت لسباق 100م عدو ، بينما كانت اعلي نسبة تحسن في مستوى الأداء الرقمي 24% في سباق 1000م. جري .

### 2/7 : التوصيات:

## في ضوء استنتاجات البحث توصي الباحثة بما يلي:

1/2/7 استخدام المسابقات الخاصه بمشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال لطالبات الفرقة الأولى

2/2/7 استخدام هذه المسابقات علي الفرق الدراسية الاخرى .

3/2/7 تعديل المسابقات واستخدامها لتطوير وتحسين واصلاح الأخطاء الفنيه في المسابقات المختلفه

4/2/7 المزيد من الابحاث علي هذه المسابقات بمختلف التجاهات النفسيه والفيولوجيه والتعليميه .

## 0/8 قائمة المراجع:

### 1/8 - المراجع العربية: -

1- أحمد فوزي عبد الله (2018م): " تأثير استخدام مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى علي تعليم

بعض المهارات الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار " ، رساله دكتوراه منشورة كليه

التربية الرياضيه جامعه بنها

2- إليو لوكاتلي وآخرون (2006) : ألعاب القوى للأطفال مسابقات الفرق kids Athletics،

الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواه، ترجمة مركز التنمية الاقليمي القاهرة.

3- بن أحمد محمد (2014م) : " اقتراح برنامج تدريبي لألعاب القوى للأطفال لتطوير بعض القدرات

البدنية والانجاز الرقمي في مسابقات العدو والوثب والرمي " ، رساله ماجستير معهد

التربية البدنية والرياضة جامعه عبد الحميد بن باديس-مستغانم ، الجمهورية الجزائرية

الديمقراطية الشعبية .

4- بلغاري العجال وبكريتي الشارف (2002م) : "برنامج تدريبي مقترح خلال فترة الاعداد البدني

العام والخاص لتطوير بعض الصقات البدنية والإنجاز الرياضي في الوثب الطويل " .

رساله ماجستير غير منشورة جامعه عبد الحميد باديس-مستغانم- معهد التربية البدنية

والرياضية .

5- تامر عويس الجبالي، وائل رمضان (2009): " فعالية مشروع ألعاب القوى للأطفال وتأثيرها

على بعض القدرات الحركية والتوافقية للمرحلة السنية من 10 - 12 سنة " ، مجلة

علوم وفنون الرياضة، المجلد (34)، العدد (1)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.



- 6- سعيداني سمير وحلوى محمد فرق ( 2005 م ) : "أثر وحدات تدريبيه مقترحه لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بجري المسافات المتوسطه والاتجاز الرياضي ( 1000م - 1200م)" ، رساله ماجستير غير منشورة جامعه عبد الحميد باديس-مستغانم- معهد التربية البدنية والرياضية . .
- 7- شارلز جوزللي، جمال سي محمد، عبد المالك الهبيل (2006): نماذج تعليمية للأطفال في ألعاب القوى، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواه، ترجمة مركز التنمية الاقليمي القاهرة.
- 8- شيرين حسن عبد الفتاح (2017م) : "تأثير برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال علي بعض المتغيرات الحركية والنفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من سن 7-8 سنوات" ، رساله دكتوراه بكلية التربية الرياضية بنات القاهرة جامعه حلوان .
- 9- قاسم حسن حسين (1998): علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، عمان، دار الفكر، عمان.
- 10- كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين(2001): "رباعية كرة اليد الحديثة" الماهية والأبعاد التربوية - أسس القياس والتقويم - اللياقة البدنية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 11- محمد حسن علاوي (2002م) : التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
- 12- محمود عبد المنعم فضل ( 2019م): "تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال علي الاحساس بالأمان والسلوك التوافقي لدي المكفوفين" .كلية التربية الرياضية جامعه بنها رساله دكتوراه
- 13-مريم بوزنزن وزهيره ميصابيس ( 2008 م ) : "أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المؤشرات الفيزيولوجية لدي عدائي المسافات المتوسطة (12- 13 سنة)" ، رساله ماجستير غير منشورة جامعه عبد الحميد باديس-مستغانم- معهد التربية البدنية والرياضية ،
- 14- مفتي إبراهيم حماد (2001م): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي .

## 2/8 - المراجع الأجنبية:

- 15- Kibler, W.B., J. Press, and A. Sciascia. (2006). **The role of core stability in athletic function**. Sports Med. 36:189-198.

- 16-Kimberly M. Samson (2005): "**The Effects of a Five-Week Core Stabilization-Training Program on Dynamic Balance in Tennis Athletes**", Thesis submitted to the School of Physical Education at West Virginia University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in Athletic Training.
- 17- McGill, S. (2002). "**Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation**". Champaign, IL: Human Kinetics

3/8 الشبكة العنكبوتية

- 18- [webs.um.es/avalero/miwiki/lib/exe/fetch.php?id...sport...](http://webs.um.es/avalero/miwiki/lib/exe/fetch.php?id...sport...)