



تأثير برنامج الألعاب التحضيرية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لفعالية ركض ١٠٠ م والوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية

عصام طالب عباس البكري
جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسامة محمد صالح
تربية بابل

قاسم محمد صالح الجميلي
مديرية تربية بابل

essamalbakri@yahoo.com

الملخص :

تجلت مشكلة البحث من خلال عمل الباحثان كمشرفين لمادة التربية الرياضية وزيارتها للمدارس الابتدائية في محافظة بابل، لاحظا الباحثان ظهور بعض المشكلات التي يواجهها معلم التربية الرياضية عند تنفيذ دروسه مثلاً أن المتعلمين مختلفين فيما بينهم في قدراتهم واستعداداتهم وميولهم وسرعتهم في التعلم، وان محتوى المقرر يدرس بطريقة غير ملائمة للمتعلمين في هذه المرحلة العمرية لكونه محاط بغلاف تقليدي في محتواه وذلك لكون المنهاج المستخدم في التدريس يعتمد على الأسلوب الامري في التنفيذ وان ذلك قد لا يفسح المجال امام المتعلمين للتعبير عن ذاتهم وإمكانياتهم الحركية ولا يشبع الفضول لديهم وهذا يؤدي إلى صعوبة استيعاب وفهم للمهارات حيث إن هذه المرحلة السنوية تتميز بكثرة الحركة والنشاط الواضح حيث تشاهد فيها زيادة في القوة والطاقة. وعدم اكتمال نمو عضلاتهم بشكل يسمح بأداء المهارات بالطريقة الصحيحة وان المتعلمين في هذه المرحلة ليس لديهم قدرة على الانتباه للشرح لفترة طويلة لتعلم مراحل الأداء لهذه الأسباب فان قدرة المتعلمين على الأداء المهارى والبدني قد لا تكون مرضيه ، وهدف البحث- تصميم برنامج مقترح للألعاب التحضيرية في مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي والتعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض القدرات البدنية (سرعه - قدرة عضلات الرجلين) والتعرف على تأثير البرنامج المقترح على اكتساب بعض مهارات مسابقات الميدان والمضمار (الركض ٣٠ متر- الوثب الطويل بطريقة القرفصاء) لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي. استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين تجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي وكان حجم المجتمع (٩٧) يمثلون تلاميذ الصف الخامس الابتدائي واختيرت العينة بطريقه عشوائية بعدد (٤٨) تلميذا وكانت كل مجموعة مقسمة الى (٢٤) تلميذ وتم تطبيق البرنامج للألعاب التحضيرية بواقع (٢) وحدة تعليمية في الأسبوع ، واستنتج من البحث تحسن في مستوى الاختبارات البدنية وتحسن في الاداء بالنسبة للمسابقات (الركض - الوثب الطويل) (التعريف الاجرائي لبرنامج الألعاب التحضيرية: هو مجموعة من الخبرات التعليمية تدرس في صورة ألعاب لها قوانين مبسطة مرتبطة بهدف الدرس وتؤدي في صورة منافسات بين فريقين وتؤدي في صورة مشابهة لأداء الفعالية.

الكلمات المفتاحية : الألعاب التحضيرية- الصفات البدنية -المهارات الأساسية لفعالية ركض ١٠٠ م والوثب الطويل -لتلاميذ المرحلة الابتدائية



The impact of the preparatory games program on the development of some physical attributes and basic skills for the effectiveness of running 100 m and long jump for primary school students

Qasim Mohammed Saleh Al-Ajmaily
Directorate of Education Babylon

Isam Taleb Abbas Al-Bakri
University of Babylon Faculty of

Physical Education and Sports Sciences

Osama Mohammed Saleh

isam75199@gmail.com

Abstract

The researchers found that some of the problems faced by the teacher of physical education in the implementation of lessons, for example, that learners are different among themselves in their abilities and readiness and tendencies and speed in learning, and that the content of the course taught in a way Is not suitable for learners at this age because it is surrounded by a traditional cover in its content, because the curriculum used in teaching depends on the method of implementation, and this may not allow the learners to express themselves and their free potential does not satisfy curiosity that leads to the difficulty of grasping and understanding of the skills as this Sunni stage is characterized by a lot of movement and activity clearly where you see an increase in the power and energy. And the incomplete development of their muscles in order to allow the performance of skills in the right way and that learners at this stage do not have the ability to pay attention to explain for a long time to learn the stages of performance for these reasons, the ability of learners to perform the skill and physical may be satisfactory. The aim of the research is to design a proposed program for preparatory games in the field and track competitions for the fifth grade pupils. Know the effect of the proposed program on the development of some physical abilities (speed - the ability of the muscles of the two men.(- Identify the effect of the proposed program on acquiring some field and track competitions (running 30 meter long jump by squat for fifth graders. The researchers used the experimental approach to design the two experimental and experimental tribes, The size of the community (97) represented the fifth grade pupils. The sample was randomized to 48 students. Each group was divided into 24 ,(2) learning unit per week, and concluded from the research improvement in the level of physical tests and improved performance for competitions (jogging - and long jump(The procedural definition of the preparatory games program: is a collection of educational experiences taught in



the form of games have simplified laws linked to the lesson and lead in the form of competitions between two teams and performed in a similar performance.

Keywords: preparatory games - physical attributes - basic skills for the effectiveness of the 100m run and the long jump - for primary school students

١ - مقدمة البحث واهمية:-

الجسم والحركة هما مصدر كل اتصال مع الذات ومع المجتمع، وسوف يظل اللعب هو الأسلوب الطبيعي الذاتي لتعليم التلاميذ، وتكملة وسائل تربوية أخرى لتحقيق الأهداف الاجتماعية، والتربوية المنشودة، ومن هذا المنطلق يجب إن نولي اهتمامنا للعب التلاميذ وان نقدم لهم كل الخبرات المربية بهدف إشباع حاجاتهم واستثارة دوافعهم ومراعاة رغباتهم المختلفة والألعاب التحضيرية تحقق ذلك من خلال مجالاتها العديدة والمتنوعة في درس التربية الرياضية -التدريب الرياضي - المعسكرات - الرحلات - حفلات السمر. إن التربية الرياضية المدرسية أحد أهم الوسائل التربوية في تنشئة التلاميذ، فهي تساهم في نموهم نمو شاملاً ومنتزناً في مختلف الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والوجدانية وذلك من خلال الأنشطة الرياضية المدرسية (الدرس- النشاط الداخلي- النشاط الخارجي) باعتبارها خبرات تربوية تتيح للتلميذ اكتساب القيم والصفات الخلقية السامية أثناء مواقف اللعب المتنوعة. واللعب هو الصورة الأولى للأنشطة الرياضية والذي يلعب دوراً كبيراً في تنمية وتكوين شخصية الفرد بصورة شاملة حيث يتميز بأنه متنوع في أهدافه ودوافع أداءه لأنه نشاط حيوي يتم من خلاله استخدام الطاقة الزائدة للمتعلم فهو ينمي قوة الملاحظة لديه ويساهم في سرعة الإدراك والمقدرة على تحليل ومقارنة وتعميم الظواهر التي يشاهدها في البيئة المحيطة به. إن المتعلمين يقبلون في مختلف الأعمار وفي مختلف المراحل التعليمية على اللعب بصفة عامة، ويجدون فيه متعة حقيقة، وترويحاً عن أنفسهم من المعاناة التي قد تفرضها عليهم أحيانا ظروف ومقتضيات المواقف التدريسية، ويمكن القول بان اللعب كنشاط مدرسي لا يمكن تجاهله أو الإقلال من شأنه في المواقف التدريسية، لذا ينبغي الأخذ باللعب التربوي كأحد الأساليب أو الطرائق غير التقليدية في التدريس. وقد شاع استخدام الألعاب في التدريس والتعليم تطبيقاً لتوجهات الفلسفة الحديثة في التربية وتمشياً مع الأخذ بفلسفة النشاط التي تهدف لتحقيق التعلم إلى جانب إعادة روح المتعة والسرور للعملية التعليمية. لقد تبلورت أهمية فكرة البحث في تصميم وإعداد برنامج يتضمن ألعاب تحضيرية مختارة على أسس علمية وذلك بجلب الإثارة والابتكار وإدخال روح المغامرة وتشويقهم وفهمهم وتحفيزهم من خلال أشكال ونماذج تعليمية متنوعة وأساسية لألعاب تمهيدية لمسابقات الميدان والمضمار مما يساعدهم على ترك انطباع جيد وجديد عن هذه الألعاب لدى عدد كبير من التلاميذ إضافة إلى إتاحة الخبرات الحركية الجديدة التي سوف توفر للتلاميذ على الأقل تحديات حركية متنوعة في جو من التلقائية والاستمتاع من خلال تنافس التلاميذ في هذه الألعاب الذي غالباً ما يشبه نسخة مصغرة للمسابقات التخصصية.

يرى الباحثان من خلال ما ذكره المختصون إن الألعاب التحضيرية يغلب عليها طابع المنافسة البسيطة الموجهة والحركات المتنوعة التي تثبت الحماس والدافعية وإتقان الأداء والإصرار على تحقيق الهدف المطلوب من التعلم لأن أداء المهارات في صور المنافسة تكون أكثر تشويقاً وأحسن نتيجة في تعلم المهارات الحركية وتساهم في التعرف على قدرات المتعلمين تمهيداً لتوجيه كل منهم إلى النشاط الذي يتناسب معهم. من خلال عمل الباحثان كمشرفين فني لمادة التربية الرياضية وزياراته للمدارس الابتدائية في محافظة بابل، لاحظ الباحثان ظهور بعض المشكلات التي يواجهها معلم التربية الرياضية



عند تنفيذ دروسه مثلاً أن المتعلمين مختلفين فيما بينهم في قدراتهم واستعداداتهم وميولهم وسرعتهم في التعلم، وان الوقت المخصص لتنفيذ دروس التربية الرياضية المقرر عليهم غير كافي وان محتوى المقرر يدرس بطريقة غير ملائمة للمتعلمين في هذه المرحلة العمرية لكونه محاط بغلاف تقليدي في محتواه وذلك لكون المنهاج المستخدم في التدريس يعتمد على الأسلوب الامري في التنفيذ وان ذلك قد لا يفسح المجال امام المتعلمين للتعبير عن ذاتهم وإمكانياتهم الحركية ولا يشبع الفضول لديهم وهذا يؤدي إلى صعوبة استيعاب وفهم للمهارات حيث إن هذه المرحلة السنوية تتميز بكثرة الحركة والنشاط الواضح حيث تشاهد فيها زيادة في القوة والطاقة. وعدم اكتمال نمو عضلاتهم بشكل يسمح بأداء المهارات بالطريقة الصحيحة وان المتعلمين في هذه المرحلة ليس لديهم قدرة على الانتباه للشرح لفترة طويلة لتعلم مراحل الأداء لهذه الأسباب فان قدرة المتعلمين على التحصيل المعرفي والأداء المهاري قد لا تكون مرضية ومن هنا ظهرت مشكلة البحث ، لذا فمن الأهمية توجيه عملية التعليم لإخراج النشاط الحركي التقليدي إلى طيف واسع من الأنشطة التي تعمل على إشباع ميل المتعلمين للحركة والفضول واستثمار ذلك بشكل علمي لتحقيق النمو الشامل للمتعلمين ووضعها في قالب قريب إلى ظروف المنافسة الحقيقية حيث يعتبر التنافس احد الأساليب التي تخلق الدافعية نحو التعلم والتغلب على العقبات التي تواجه المتعلم ولما كان التنافس هو محتوى الألعاب التحضيرية لذلك فان المدخل بالألعاب التحضيرية يعتبر احد أساليب تعلم ألعاب الفرق والتي منها مسابقات الميدان والمضمار، فمن خلالها يكتسب المتعلم جوانب التعلم(الحركية والبدنية والعقلية والمعرفية والاجتماعية والانفعالية) بطريقة أسرع وأكثر تشويقاً واستمتاعاً وفهماً .

١-٢ أهداف البحث

- ١- تصميم برنامج مقترح للألعاب التحضيرية في مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض القدرات البدنية (سرعه - قدرة عضلات الرجلين) .
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على اكتساب بعض مهارات مسابقات الميدان والمضمار (الركن ٣٠ متر- الوثب الطويل بطريقة القرفصاء) لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي .

٣- إجراءات البحث:-

لتحقيق أهداف البحث وللتحقق من الفروض العلمية التي تم وضعها قام الباحثان مجموعة من الإجراءات التي تتمثل في الآتي :-

- ٣-١ منهج البحث:-
- استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي كونه أكثر المناهج ملائمة لحل مشكلة البحث.
- ٣-٢ مجالات البحث:-

١- المجال المكاني: ملعب مدرسة السبطين الابتدائية للبنين، بقضاء المسيب/ حي المعلمين/ محافظة بابل.

٢- المجال البشري: تلاميذ الصف الخامس الابتدائي من مرحلة التعليم الابتدائي بمدرسة السبطين الابتدائية للبنين للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩.

٣-٣ مجتمع وعينة البحث:-

يمثل مجتمع البحث تلاميذ الصف الخامس الابتدائي من مرحلة التعليم الابتدائي بمدرسة السبطين الابتدائية للبنين في مديرية تربية بابل، للعام الدراسي (٢٠١٨/٢٠١٩م) وذلك للأسباب الآتية:-

١. قرب المدرسة من مجال عمل الباحثان.
٢. انتظام تدريس درس التربية الرياضية بالجدول الدراسي.



٣. وجود إدارة متفهمة للبحث العلمي للنهوض بالتربية الرياضية في المدرسة.
٤. وجود معلمين تربية رياضية ذوو خبرة عالية في المجال الرياضي وعلى درجة عالية.
٥. سهولة التعامل والسيطرة على هذه المرحلة العمرية
- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين تلاميذ الصف الخامس الابتدائي وقوامها (٤٨) تلميذاً وكانت نسبتهم تمثل ٤٨،٤٨% من إجمالي مجتمع البحث البالغ عدده (٩٧) تلميذاً، موزعين على ثلاثة شعب دراسية حيث تم اختيار المجموعة التجريبية (٢٤) تلميذاً. والمجموعة الضابطة (٢٤) تلميذاً من اصل (٣٠) تلميذاً لكل مجموعة. وبذلك يكون إجمالي العينة الأساسية للمجموعتين معا (٤٨) تلميذاً، أجريت الدراسة الاستطلاعية على (٢٠) تلميذاً، وقد تم استبعاد (١٢) تلميذاً من عينة البحث الأصلية وذلك للأسباب التالية:
١. التلاميذ الذين يحملون شهادات مرضية والمقرر إعفاؤهم من درس التربية الرياضية.
 ٢. التلاميذ الراسبين والمؤجلين وذلك لاكتسابهم خبرة في بعض مسابقات الميدان والمضمار.
 ٣. التلاميذ غير المنتظمين في القياسات والاختبارات والدروس لأكثر من مرة.
- ٣-٤-١ الاختبارات البدنية:- بعد الاطلاع على المراجع والمصادر العلمية لتحديد مجموعة من الاختبارات البدنية في الآتي :-
١. اختبار الجري في المكان عدد/١٥ ثانية
 ٢. الجري الارتدادي ٣×١٠م ثانية.
 ٣. اختبار الوثب العريض من الثبات (سم)
 ٤. اختبار الوثب العمودي من الثبات (سم).
- ٣-٤-٢ الاختبارات المهارية:-
- ١- قياس مستوى الأداء لمسابقات الميدان والمضمار:-
- قام الباحثان بتقييم مستوى الأداء لمسابقات الميدان والمضمار قيد البحث عن طريق الاختبارات المهارية لمسابقات الميدان والمضمار كما ورد في دليل معلم التربية الرياضية وقد حددت التوجيهات الفنية للمناهج الدراسية للمرحلة الابتدائية لسنة (٢٠١٧-٢٠١٨) أنشطة مسابقات الميدان والمضمار بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي في الآتي:-
- اختبار الركض من البدء العالي .
 - اختبار الوثب الطويل.
- ٣-٤-٥ تطبيق التجربة الأساسية:-
- ٣-٥-١ إجراء القياسات القبليّة:- بعد الانتهاء من اختيار الاختبارات البدنية والمهارية المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار وبعد التأكد من صلاحية الاختبارات من حيث صدقها وثباتها قام الباحثان بإجراء القياسات القبليّة للاختبارات المختارة للفترة من (٢٠١٨/١٠/١٤) إلى (٢٠١٨/١٠/١٨).
- تم تنفيذ برنامج الألعاب المقترح وكان البرنامج يهدف إلى تعليم الطلاب بعض مسابقات الميدان والمضمار ركض ١٠٠م والوثب الطويل عن طريق استخدام الألعاب ينظر ملحق (١). خلال الفترة من (٢٠١٨/١٠/٢١) إلى (٢٠١٨/١١/٢٨) بواقع (٢) وحدتين أسبوعياً أي (١٢) وحدة تعليمية وزمن الوحدة (٤٥ق) لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وتم تدريس المجموعة التجريبية باستخدام مجموعة من الألعاب التحضيرية بالجزء المخصص للنشاط التعليمي والتطبيقي بدرس التربية الرياضية، بينما تم التدريس بالطريقة التقليدية للمجموعة الضابطة في الجزء المخصص للنشاط التعليمي والتطبيقي بدرس التربية الرياضية، وقد قام الباحثان بالتدريس للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لضمان دقة التنفيذ. وقد تضمنت الدرس إحماء وإعداد بدني (١٥ق) ثم نشاط تعليمي ونشاط تطبيقي (٢٥ق) والختام (٥ق) ويتضمن الإحماء والإعداد البدني على ألعاب صغيرة وتدريبات باستخدام أدوات أو بدون أدوات، أما النشاط التعليمي فيكون مركزاً على تعلم مسابقات الميدان والمضمار باستخدام الألعاب التحضيرية



وتطبيقها على تلاميذ المجموعة التجريبية. أما المجموعة الضابطة فالدرس يبدأ بالإحماء والإعداد البدني (١٥ق) ثم (٢٥ق) للنشاط التعليمي والتطبيقي ويتم تدريس الوحدات كما في منهج التربية الرياضية لتعليم مسابقات الميدان المضمار وينتهي الدرس (٥ق) للختام

٣-٥-٢- إجراء القياسات البعدية:-

بعد الانتهاء من الدراسة الأساسية قام الباحثان بإجراء القياس البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية في نفس شروط وإجراءات القياس القبلي وذلك في الفترة من (٢٠١٨/١٢/٢) إلى (٢٠١٨/١٢/٥).

٣-٦- المعالجات الإحصائية:-

قام الباحثان بأجراء المعالجات الإحصائية التي تلائم طبيعة البحث:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- الوسيط.

- معامل الارتباط .

- اختبار(ت) للفروق بين المتوسطات .

٤- عرض ومناقشة النتائج:

يقدم الباحثان في هذا الفصل عرضاً لنتائج البحث ومناقشتها في ضوء أهدافه وفروضه والتي تم الحصول عليها من خلال تحليل البيانات إحصائياً للتأكد من صحة الفروض.

٤-١ عرض نتائج البحث:-

٤-١-١ الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:-

جدول (١)

الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية ن = ٢٤

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدالة الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
٣٦,٣٢	١٨,٤٠	١,٨٩	٧,٠٨	١,٦٤	٢٦,٥٨	١,٣٥	١٩,٥٠	السرعة	الجري في المكان عدد/١٥ ثانية
١٩,٧٧	١٦,٠١	٠,٤٩	١,٦٠	٠,٤٨	٨,١١	٠,٢٨	٦,٥١	السرعة	الجري الارتدادي ١٠×٣ م (ثانية)
١٣,٥٦	٢١,٧١	٣,٨٩	١٧,٢٥	٣,٠٨	١٤٤,٥	٣,٥٩	١٢٧,٢٥	القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات سم
٢٠,٦١	٧,٦٧	٢,٨٧	٤,٥٠	١,٥٨	٢٦,٣٣	٢,٥٠	٢١,٨٣	القدرة العضلية	الوثب العمودي من الثبات سم

• معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧

يتضح من الجدول (١) والخاص بالفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات البدنية) للمجموعة التجريبية وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين عند مستوى (٠,٠٥) في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي. إذ بلغت قيمة (ت) ما بين (٧,٦٧ إلى ٢١,٧١) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (١٣,٥٦% إلى ٣٦,٣٢%).



جدول (٢)

الفرق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية للمسابقات (ن = ٢٤)

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدالة الإحصائية	
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	المتغيرات	
١٨,٦٣	٢١,٥٢	٠,٢٨	١,٢٥	٠,١٦	٦,٧١	٠,٢٢	٥,٤٦	زمن الأداء / ثانية	ركض ٣٠ م
٤١,١٢	٣٠,٣٩	١١,٠٧	٦٨,٦٧	١١,١٥	٢٣٥,٦	٧,٩٩	١٦٧,٠	مسافة الوثب الطويل/سم	الوثب الطويل

• معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧

يتضح من الجدول (٢) والخاص بالفرق بين القياس القبلي والقياس البعدى في (الاختبارات المهارية للمسابقات) للمجموعة التجريبية وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين عند مستوى (٠,٠٥) في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدى، كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى ما بين (١٨,٦٣% إلى ٤١,١٢%)

جدول (٣)

الفرق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية (ن = ٢٤)

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدالة الإحصائية	
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	المتغيرات	
٦,٢٥	٥,١٥	١,١٩	١,٢٥	٠,٩٤	٢١,٢٥	١,١٨	٢٠,٠	الجري في المكان عدد /١٥ ثانية	السرعة
٨,٥٧	١٣,٢٣	٠,٢١	٠,٥٧	٠,٤٣	٧,٥٣	٠,٤٥	٨,١٠	الجري الارتدادى ٣×١٠م (ثانية)	
٣,٦٨	١١,٦٠	٢,٠١	٤,٧٥	٣,٧٣	١٣٣,٧	٣,٧٨	١٢٩,٠	الوثب العريض من الثبات سم	القدرة العضلية للرجلين
٥,١٩	٤,٩٠	١,١٧	١,١٧	١,٣٤	٢٣,٦٧	١,٧٤	٢٢,٥٠	الوثب العمودي من الثبات سم	

• معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧

يتضح من الجدول (٣) والخاص بالفرق بين القياسين القبلي والبعدى في (الاختبارات البدنية) للمجموعة الضابطة وجود فرق ذات دلالة معنوية بين القياسين عند مستوى (٠,٠٥) في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدى. حيث بلغت قيمة (ت) ما بين (٤,٩٠ إلى ١٣,٢٣) وهذه القيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى ما بين (٣,٦٨% إلى ٨,٥٧%)



جدول (٤)

الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية للمسابقات (ن=٢٤)

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدالة الإحصائية	
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	المتغيرات	
٣,٧٥	٧,٢٣	٠,١٧	٠,٢٥	٠,١٦	٦,٤٣	٠,١٦	٦,٦٨	زمن الأداء (ثانية)	ركض ٣٠م
١٣,٥	١٣,٧٨	٨,٢١	٢٣,١	١١,٩	١٩٣,٢	٧,٩٠	١٧٠,١٧	مسافة الوثب الطويل (سم)	الوثب الطويل

• معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧

من الجدول (٤) والخاص بالفرق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للمسابقات قيد البحث) للمجموعة الضابطة يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين عند مستوى (٠,٠٥) في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (٣,٧٥% إلى ١٣,٥%).

٤-١-٣ الفرق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة:

جدول (٥)

الفرق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية (ن=٤٨)

نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ٢٤		المجموعة التجريبية ن = ٢٤		الدالة الإحصائية	
			ع±	س	ع±	س	المتغيرات	
٢٠,٠٦	١٣,٨١	٥,٣٣	٠,٩٤	٢١,٢٥	١,٦٤	٢٦,٥٨	الجري في المكان عدد/١٥ ثانية	السرعة
١٥,٧٩	٩,٧٥	١,٠٣	٠,٢٨	٦,٥١	٠,٤٣	٧,٥٣	الجري الارتدادي ١٠×٣م (ثانية)	
٧,٤٤	١٠,٨٨	١٠,٧٥	٣,٧٣	١٣٣,٧٥	٣,٠٨	١٤٤,٥	الوثب العريض من الثبات سم	القدرة العضلية للرجلين
١٠,١٣	٦,٣١	٢,٦٧	١,٣٤	٢٣,٦٧	١,٥٨	٢٦,٣٣	الوثب العمودي من الثبات سم	

• معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧

يتضح من الجدول (٥) والخاص بالفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية بعد التجربة. وجود فروق معنوية بين المجموعتين عند مستوى (٠,٠٥) في جميع القياسات لصالح المجموعة التجريبية كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية ما بين (٧,٤٤% إلى ٢٠,٠٦%).

جدول (٦) الفرق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية



نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ٢٤		المجموعة التجريبية ن = ٢٤		الدالة الإحصائية	
			ع±	س	ع±	س	المتغيرات	
١٧,٧	١٧,٤٨	٠,٩٧	٠,٢٢	٥,٤٦	٠,١٦	٦,٤٣	زمن الأداء (ثانية)	ركض ٣٠ م
١٨,٠٢	١٢,٧٤	٤٢,٤	١١,٩	١٩٣,٢٥	١١,١٥	٢٣٥,٦٧	مسافة الوثب الطويل (سم)	الوثب الطويل

• معنوي عند مستوى $0,05 = 2,07$

يتضح من الجدول (٦) والخاص بالفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية للمسابقات بعد التجربة. وجود فروق معنوية بين المجموعتين عند مستوى (٠,٠٥) في جميع القياسات لصالح المجموعة التجريبية. كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين ما بين (١٧,٧١) % الى (١٨,٠٢) %.

٤-١ مناقشة نتائج البحث:-

٤-١-٤ مناقشة نتائج الفرق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية: يتضح من الجدول (١) والخاص بالفرق بين القياسين القبلي والبعدي في (الاختبارات البدنية) للمجموعة التجريبية وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين وفي جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (١٣,٥٦) % الى (٣٦,٣٢) %.

ويرجع الباحثان هذه النتائج إلى تأثير برنامج الألعاب التحضيرية والذي أدى إلى تحسين القدرات البدنية (السرعة، والقدرة العضلية للرجلين) لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث أدى البرنامج على تحسين نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي في هذه المتغيرات. وقد أشار كل من أشرف فكرى راجح والسيد أبو النور حسن وعزة حسن صيام وإيلين وديع فرج ومنير مصطفى عابدين على أهمية استخدام الألعاب لأنها تؤثر إيجابياً وبشكل واضح على تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة بتعلم الأنشطة الرياضية والمهارات الحركية المختلفة، كما إن الاستخدام الموجه للألعاب له تأثير كبير في تطوير وتحسين القدرات البدنية. وقد أكدت ذلك مصطفى السايح محمد (واخرون) ومن الجدول (٢) والخاص بالفرق بين القياسين القبلي والبعدي في (الاختبارات المهارية للمسابقات قيد البحث) للمجموعة التجريبية يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي، كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (١٨,٦٣) % الى (٤١,١٢) % ويرى الباحثان إن استخدام الألعاب التحضيرية في تعلم المهارات الأساسية يسهم ويقدر كبير في تعلم وإتقان تلك المهارات وبصورة أكثر تشويقاً وتعطي نتائج أفضل حيث يكون المتعلم إثناء أدائها في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابله في المباريات. ويذكر عمرو أبو المجد، وجمال النمكي إن الألعاب التحضيرية تتميز بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركي فهي تعمل على اكتساب الفرد الكثير من المهارات الحركية المركبة ويسهم في ترقية التوافق العقلي العصبي والقدرة على الاستيعاب الحركي وتنمية صفات الرشاقة والسرعة والمرونة. ويرى الباحثان إن الألعاب التحضيرية نشاط منظم يتبع مجموعة قواعد من اللعب، وهذا النوع من البرامج يعد من أكثرها تفاعلية وشيوعاً وتشويقاً في عملية التعليم، وذلك لأنها توفر عامل المتعة والإثارة مما يزيد من التفاعل والمشاركة الإيجابية في عملية التعلم كما إنها توفر عنصر المنافسة بين المشاركين في تنفيذها مما يزيد من نتائج التعليم، يتضح من الجدول (٣) الخاص بالفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات البدنية) للمجموعة الضابطة وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين في جميع الاختبارات ولصالح القياس البعدي. كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (٣,٦٨) % إلى (٨,٥٧) % ويرجع الباحثان هذه النتائج إلى تأثير البرنامج التقليدي والمطبق على



المجموعة الضابطة حيث أظهرت النتائج ارتفاع نسبة التحسن لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي ولكن بنسبة منخفضة عن نتائج القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية والذي يعكس مدى التأثير الايجابي لبرنامج الألعاب التحضيرية والذي ساهم وبشكل ايجابي في تحسين نتائج الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة بدلالة نتائج نسب التحسن بين المجموعتين في القياس البعدي، يتضح من الجدول (٤) الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات المهارية للمسابقات قيد البحث) للمجموعة الضابطة وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي، كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (٣,٧٥% الى ١٣,٥%). ويعزو الباحثان هذه النتائج إلى تأثير البرنامج التقليدي والمطبق على المجموعة الضابطة والذي أدى إلى تحسن نتائج القياس البعدي عن نتائج القياس القبلي للمجموعة الضابطة، حيث اظهرت النتائج ارتفاع نسبة التحسن لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي ولكن بنسبة منخفضة عن نتائج القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية للمسابقات قيد البحث. ان وجود تحسن في المهارات الأساسية لدى المجموعة الضابطة نتيجة لتأثير البرنامج التقليدي والمتبع في تعليم المهارات لدى أفراد عينة البحث كما أظهرت أيضا نتائج هذه البحث إن هناك تفوق لدى المجموعة التجريبية بدرجة كبيرة نسبيا عنه لدى المجموعة الضابطة نتيجة استخدامها البرنامج الخاص بالألعاب التحضيرية والذي أدى إلى تعلم بعض المهارات لمسابقات الميدان والمضمار.

٤-١-٢ مناقشة نتائج الفرق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية :-

ويتضح من الجدول (٥) الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية بعد التجربة وجود فروق معنوية بين المجموعتين في جميع القياسات لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية ما بين (٧,٤٤% إلى ٢٠,٠٦%). ويرجع الباحثان هذه النتائج إلى تأثير برنامج الألعاب التحضيرية والذي أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البدنية حيث ارتفعت نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية بشكل واضح عنه لدى المجموعة الضابطة.

ويتضح من الجدول (٦) الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية للمسابقات بعد التجربة وجود فروق معنوية بين المجموعتين في جميع القياسات لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين ما بين (١٧,٧١% إلى ١٨,٠٢%). ويرجع الباحثان هذه النتائج إلى تأثير برنامج الألعاب التحضيرية حيث أدى إلى تحسن نتائج الاختبارات المهارية للمسابقات قيد البحث بعد تطبيق التجربة بشكل ايجابي ولصالح المجموعة التجريبية.

وقد أكد الباحثان إلى إن استخدام البرنامج المقترح للألعاب التحضيرية الذي يصمم وفقا لمتطلبات المهارة والمعارف ويكون موجها بشكل مباشر أو غير مباشر إلى تطوير الجانب المهاري او البدني له تأثير ايجابي ومؤكد على تحسن المعارف والمهارات الحركية لمسابقات الميدان والمضمار.

وإن استخدام الألعاب التحضيرية في درس التربية الرياضية يلعب دورا مملوء بالسرور والتشويق والمنافسة بين التلاميذ مما يساهم في اقبالهم عليه وإظهار قدراتهم ومهاراتهم كما تساعد على عدم الشعور بالملل ما يجعل الدافع للممارسة كبيرا ونسبة العائد من الدرس أفضل وبالتالي يعمل على تنمية وتحسين المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المختلفة. وقد أكدت نتائج هذا البحث على فاعلية استخدام الألعاب التحضيرية في تطوير وتحسين المهارات الاساسية في الأنشطة الرياضية المختلفة.



٥- الخاتمة

١-٥ استنتج الباحث :-

في ضوء أهداف البحث والتحقق من الفروض وفي ضوء المنهج المستخدم وحدود العينة والقياسات المستخدمة والبرنامج التعليمي والتحليل الإحصائي أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:-

أثر البرنامج التعليمي القائم على استخدام الألعاب التحضيرية تأثيراً إيجابياً في تنمية الاختبارات البدنية الخاصة والمهارية لمسابقات (الركض والوثب الطويل والدفع) كما يلي:

١. تحسن في مستوى الاختبارات البدنية قيد البحث.

٢. تحسن في الاداء بالنسبة للمسابقات (الركض – والوثب الطويل)

٢-٥ اوصى الباحث :-

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها فإن الباحثان يوصي بما يلي:

١- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الألعاب التحضيرية في تدريس مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي.

٢- استخدام الألعاب التحضيرية في التمهيد لتعليم مختلف مسابقات الميدان والمضمار.

٣- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الألعاب التحضيرية في مختلف الأنشطة الحركية .

٤- استخدام برنامج الألعاب التحضيرية قيد البحث في برامج التدريس والتعليم والتدريب لمسابقات الميدان والمضمار.

المصادر:

١. الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال مسابقات الفرق: نماذج تعليمية للأطفال في ألعاب القوى، ٢٠٠٦م.
٢. اشرف فكرى راجح: اثر استخدام الالعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٧م.
٣. ايلين وديع فرج: خبرات في الالعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٧م.
٤. السيد محمد أبو النور: تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية بالمنصورة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٤م.
٥. عمرو أبو المجد، وجمال إسماعيل النمكي: الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
٦. محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى، دار القلم، الكويت، ١٩٩٠م.
٧. مصطفى السايح محمد (واخرون): موسوعة الألعاب الصغيرة، الاسكندرية، ٢٠١٤م.
٨. منير مصطفى عابدين: أثر الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية، المنصورة، إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، المجلة العلمية للبحوث، ديسمبر ٢٠٠٢م.
٩. وحيد السيد عمر: تأثير استخدام الألعاب التمهيدية بدرس التربية الرياضية على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لتلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، المؤتمر العاشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
١٠. وديع ياسين التكريتي: المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠١٢م.



ملحق (١)

ألعاب تحضيريه لتعليم الركض من البدء العالي

- ١-المطاردة حول الدائرة ٢- متسابقا مع الكرة ٣- فريق السرعة ٤-تمكن من اللحاق بي ٥- استدعاء الأرقام ٦-سباق الأدوات ٧-نقطة الانطلاق ٨-انطلق بسرعة ٩-الجري حول العلم ١٠- تغيير المواقع ١١-احتلال المواقع ١٢- إيقاف الشواخص وإسقاطها .
- ألعاب تحضيريه لتعليم الوثب الطويل
- ١- الوثب المكوكي ٢- اجتياز حقل الألغام ٣-الذئب في الخندق ٤- السيطرة على الدوائر ٥- أطواق الوثب ٦- وثبة القرفصاء للإمام ٧- حارات الوثب ٨-اقفز عالياً ٩-الهدف المعلق ١٠- القفز من فوق العصا المتحركة ١١- وثبة الصناديق ١٢١- الوثب فوق الطلق

