

	MODERN SPORT JOURNAL special issue of first international scientific conference Vol.18 Issue 2 Year /2019	مجلة الرياضة المعاصرة عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول المجلد 18 العدد 2 للعام /2019	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091

تأثير العاب ترفيهية لتطوير الاداء البدني والمهاري لدى الأطفال البدناء في المدارس الابتدائية

أ.م.د. لبيب زويان مصيخ/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الانبار/العراق 2018
 م.د. خالد صالح القره غلي/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الانبار/العراق 2018
 م.م. سورين مخلف نواف/ المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الثالثة/العراق 2018

مستخلص البحث

تعد مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو البدني، حيث تشكل المرتكز الأساسي في تكوين الحياة المستقبلية، حيث نلاحظ ان هنالك العديد من الابطال هم يمارسون العاب حركية معينة منذ نعومة اظفارهم مما يحدث التكيف على الاداء الجيد، الا ان هنالك بعض الاطفال ومنهم البدناء الذين يصعب عليهم اداء الانشطة بشكل يتلاءم مع اقرانهم ومنهم يصعب عليهم الاداء لكونه يتطلب جهد كبير، وهنا يمكن استخدام تدريبات ترفيهية وذهنية لرفع مستوى الاداء البدني والمهاري لدى هؤلاء الاطفال، وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (12) من الاطفال البدناء اذ تم اعطائهم التمرينات وجراء الاختبارات القبلية والبعديّة والحصول على النتائج الايجابية.

Abstract

The effect of mental recreational exercises to improve physical and skill performance in obese children aged 7-9 years

By: Dr. Labeeb Zouyan Mosiseek / College of Sport - Anbar University- Iraq 2018

Khalead Saleh/ College of Sport - Anbar University- Iraq 2018

Soren Makhlaf noaf/ Baghdad Education

The Childhood is one of the most important stages of physical growth. It is the mainstay in the formation of future life, where we observe that there are many heroes who are practicing certain motor games from the time of their replacement, which makes adaptation to good performance. However, there are some children, The performance of the activities in line with their peers and them difficult to perform because it requires great effort, and here can be used recreational and mental training to raise the level of physical performance and skill in these children, the experimental method was used on a sample of (12) of obese children have been given exercises and drag E tribal dimensionality and get the positive results of the tests



الباب الاول

1 التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

من خلال التطور في عمليات التدريب الرياضي واستخدام وسائل حديثة ومتطورة في رفع مستوى الاداء البدني والوظيفي والمهاري لغرض زيادة كفاءة الرياضيين الى افضل مستوى، يسعى الخبراء للتعرف على اساليب تدريبيه جديدة ومناسبة في طرق الاداء لإظهار قيمتها وتأثيرها على مستوى التطور الذي يحصل عليه اللاعب خلال التدريب، والتكيف الصحيح لأسلوب معين والذي يناسب فعالية معينة يعتمد على تفهم العوامل الاساسية للمهارة وكذلك فترة الممارسة، وكثير ما نلاحظ ان هنالك العديد من الابطال هم يمارسون العاب نهائية معينة منذ نعومة اظفارهم بغرض التكيف على الاداء الجيد.

وان مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو البدني، حيث تشكل المرتكز الأساسي في تكوين الحياة المستقبلية والطفل هو الذخيرة التي تحمل المسؤولية وارتياح آفاق المستقبل والتعامل مع الحياة، وكثير ما نلاحظ ان هنالك اطفال يصعب عليهم ممارسة الافعال اليومية بشكل تنموي وذلك بسبب الكسل وعدم ممارسة العاب الرياضية فالرعاية والاهتمام تهدف إلى حياة أفضل، وتذكر (ليلي زهران 1997) ان مرحلة الطفولة هي صانعة المستقبل وذلك يعتمد على ما نقدمه للطفل من خبرات ومهارات¹. وممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على حيوية ورشاقة الطفل، وذلك بما تمنحه من فرص للتعبير عن قدراته وإبداعاته، وكتسب اللياقة العامة وتحسين اعضاء الجسم من خلال ممارسته للأنشطة الرياضية، كما تضيف على ممارستها البهجة والنشاط والحيوية لكل للمراحل العمرية .

الا ان هنالك بعض الاطفال البدناء الذين يصعب عليهم اداء تلك الانشطة بشكل يتلاءم مع اقرانهم الغير بدناء فمنهم من يتعد عن الممارسة ومنهم يجد صعوبة في الاداء لكونها تتطلب جهد كبير، وهنا يمكن ايجاد بعض التمرينات الترفيحية والذهنية لغرض رفع مستوى الاداء البدني المهاري لدى هؤلاء الاطفال.

1-2 مشكلة البحث :

يجد الاطفال البدناء عبئ اثناء أداءهم اعمال الحياة اليومية وعزوفهم عن ممارسة الالعاب الرياضية بسبب الشحوم الزائدة لديهم، فضلا عن ذكر عدد من الدراسات والبحوث المهمة في قدرات الاطفال الى الضعف الصحي والوظيفية لهؤلاء الاطفال من ذويهم الغير بدناء .

لذا فمن الضرورة استخدام برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنية والمهارية للأطفال البدناء ولحصولهم على اداء اكثر نشاطا والتخلص من البدانة المفرطة التي تقف سدا منيعا امام مزاولتهم للأنشطة الرياضية وممارسة اعمال الحياة اليومية بشكل الذي يتيح لهم الابداع في الحركات والمهارات الرياضية .

1-3 أهداف البحث :

¹ . ليلي عبد العزيز زهران :التربية الحركية وسيلة التربية المتكاملة للطفل منذ سنوات حياته الأولى، المؤتمر الدولي الثالث ، جمعية الحرية

للتنمية المجتمع ، الطفل فاقد الرعاية ، الإسكندرية ، 1997ص112



1. التعرف على مدى تأثير التدريبات الترفيهية والذهنية في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاطفال البدناء بعمر (7- 9 سنة) لعينة البحث.
 2. التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للاختبارات المعدة للاطفال البدناء بعمر (7- 9 سنة) لعينة البحث.
- 1-4 فروض البحث**
1. هناك تأثير ايجابي للتدريبات المقترحة في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاطفال البدناء بعمر (7- 9 سنة) لعينة البحث.
 2. يوجد فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاطفال البدناء.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 **المجال البشري:** الاطفال البدناء المتواجدون في خمسة مدارس ابتدائية في مدينة الرمادي وبلغ عددهم (12) طفل تتراوح أعمارهم(7- 9 سنة).
- 1-5-2 **المجال المكاني:** الساحة الخارجية لمدرسة فلسطين والقاعة الرياضية المصغرة في مدرسة الأمجاد داخل مدينة الرمادي.
- 1-5-3 **المجال الزماني:** الفترة الزمنية الممتدة من 10 / 1 ولغاية 10/4/2018

الباب الثاني

2 الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 المهارات الحركية:

من ناحية المهارات الحركية فهناك دلائل واضحة بان المحيط الغني بمثيرات اللعب والاكتشاف يمكن ان تسرع من عملية الوصول الى درجات متقدمة للاداء، وان كان التدريب هو تكرر الممارسة الحركية لغرض تنمية القدرة على الانجاز الحركي بما يتطلب من تكيف وظيفي عضوي فمن الممكن ان ندرك ان من الاهمية ان يكون هذا الاداء الحركي صحيحاً شكلاً وموضوعاً من خلال التعلم بالتدريب.²

2-1-2 التدريب البدني:

من خلال الدراسات والابحاث الخاصة في مجال الرياضة نلاحظ الاهتمام الكبير من قبل الأطباء والعلماء المختصين في معظم دول العالم بضرورة أن يتمتع الفرد بمستوي أمثل من اللياقة البدنية لان هذا المستوي يعكس مظاهر الصحية للفرد وان الافراد الذي يتمتعون بالياقة بدنية عالية هم الاكثر صحيا من غيرهم وينطبق القول السائد ((العقل السليم في الجسم السليم)).

أن اللياقة البدنية كانت ومازالت إحدى الأهداف الهامة للتربية البدنية، وأن قياسها وطرق تنميتها من

² سليمان علي حسين ؛ المدخل الى التدريب الرياضي : الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، 1983ص9.



الموضوعات التي شغلت اهتمامات المجتمعات المختلفة.³ ويؤكد آخرون الى أن تقييم اللياقة البدنية يجب أن ينظر إليه كأداة للوصف والتشخيص في إطار المفهوم الشامل لتعزيز التغيير السلوكي للأفراد والجماعات من أجل صحة أفضل وليس كغاية في حد ذاته.⁴ ويتقدم علم التدريب والامكانيات التي يضعها الخبراء ظهرت الحاجة إلى توافر مستويات ومعايير دقيقة يمكن ان يعتمد عليها ولتي لها شان كبير في توجيه الفرد على تعلم واكتساب القدرة البدنية على الاداء الدقيق للمهارات الرياضية المختلفة، ولا بد ان نتطرق الى احد عناصر اللياقة البدنية، وهي القوة العضلية المهمة جداً في معظم الأنشطة الرياضية حيث درس هذا الموضوع الكثير من المختصين ومضو يتسابقون في كيفية تطوير هذا العنصر ومدى علاقتها في تطوير المستوى في الاداء الرياضي. وهنا وتكمن اهمية التعلم في التدريب وذلك باستخدام التمارين، ويعد التمرين من اهم الوحدات الاساسية لا يصال الرياضي او المتعلم الى تطوير المهارات المطلوبة، ويؤدي في اوقات وامكان مختلفة حسب متطلبات المهارة ويذكر (بسطيوسي وعباس1984) ان التمرين عبارة عن حركات منظمة وهادفة وتحصل من خلالها تنمية الصفات البدنية والمهارية في مجال الحياة والرياضة.⁶ وتفيد اهمية التدريب الى استخدام التمارين، اذ يعد التمرين من اهم الوحدات الاساسية لا يصال الرياضي الى اداء الالعاب الرياضية بأفضل شكل .

2-1-3 القدرة اللاهوائية :⁷

يرجع اصطلاح (لا هوائي) الى لعمل العضلي الذي يعتمد على انتاج الطاقة اللاهوائية، فعندما يتطلب الاداء الحركي عملاً عضلياً بأقصى سرعة او اقصى قوة فان عمليات توجيه الاوكسجين الى العضلات العاملة لا تستطيع ان تلبى حاجة العمل العضلي السريعة من الطاقة، وعلى هذا الاساس يتم انتاج الطاقة بدون الاوكسجين أي بطريقة لاهوائية، وهناك نوعين من نظم انتاج لطاقة اللاهوائية هما نظام الطاقة الفوسفاتي (ATP-PC) وهو النظام الاسرع والمسئول عن انتاج الطاقة للأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة ممكنة في حدود ما لا يزيد عن (30) ثانية، وفي حالة زيادة فترة العمل العضلي الى دقيقة او دقيقتين فيعمل النظام اللاهوائي الثاني وهو نظام حامض اللبنيك الذي يؤثر على قدرة العضلة عند الاستمرار بنفس الشدة ويحدث التعب، ومن الممكن ان يندرج تحت مصطلح القدرة اللاهوائية صفات القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية،

الباب الثالث

3 منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع إجراءات البحث والمشكلة.

2-3 عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية لكونها تلائم مجريات البحث وتمثل الاطفال البدناء الذين تتراوح اعمارهم من (7- 9 سنة) والمتواجدين في بعض المدارس الابتدائية في محافظة الأنبار- العراق البالغ قوامها (12) تلاميذ وقد تم اخذ القياسات الجسمية لهم لمعرفة نسبة الشحوم الزائدة من خلال وضع قياس تصنيف البدانة تبعاً لـ(ربيع الأعلى و الربيع الأدنى)⁸ لمعرفة متوسط نسبة الشحوم لدى الأطفال البدناء وقد بلغ 27% من وزن الجسم. وبعد تحديد

³ علاوي ، وآخرون: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م ص108.

⁴ سلامة و إبراهيم احمد: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 2000م ص33.

⁵ عبد الفتاح ، ابو العلا احمد ، وسيد احمد نصر الدين ، فسيولوجية اللياقة البدنية: دار الفكر العربي، القاهرة2003م ص150

⁶ بسطيوسي احمد وعباس احمد ؛ طرق التدريس في مجال التربية: الموصل ، مطابع جامعة الموصل ،1984ص235.

⁸ مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياسات في التربية الرياضية : ط1 ، دار الفكر للنشر ، عمان ،



نسبة الشحوم الزائدة لدى الاطفال قد تم عرضهم على طبيب اخصائي * للتأكد من عدم وجود اي عوائق صحية تؤدي السمنة ممكن ان تعيق اداء التلميذ،

3-3 تجانس العينة

من خلال الجداول رقم (1) إجريه عملية التجانس بين افراد عينة البحث في متغيرات (العمر الزمني- الطول- الوزن) وحققت المعالم الاحصائية نسبة تجانس عالية وان معاملات الالتواء لمتغيرات التكافؤ قد انحصرت جميعها بين (+3) ما يدل على التجانس مع مراعاة استبعاد الافراد الذين قد يسبب وجودهم تشتت للمتغيرات.

جدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء لعينة البحث

ت	المتغيرات	المستوي الأول للعينة		
		س	ع	الوسيط
1	العمر الزمني (سنة)	4.88	1.23	6.07
2	الطول (سنتيمتر)	1.13	1.56	120.9
3	الوزن (كيلو غرام)	56.5	1.03	37.5

يكون التوزيع اعتداليا اذ كانت قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (+3)

4-3 الوسائل والادوات المستخدمة

1. المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
2. كادر من الزملاء المساعدين.
3. سجل ملاحظات.
4. شاخص عدد 6 وكراه يد عدد 6. وكراه سلة عدد 6. وصافرة تحكيم.
5. كره طبية زنة 1،5 كغم
6. شريط قياس. وساعة إيقاف.
7. جهاز قياس الطول والوزن.

5-3 المعاملات العلمية للاختبارات

تم عرض الاختبار على مجموعة من السادة الخبراء المحكمين ويتضح في جدول رقم (2) إن نسبه موافقة الخبراء على صدق الاختبار هي (100%).

جدول (2) آراء الخبراء في مدي كفاية الاختبار

العدد	موافق تماما (5)	إلى حد ما (3)	غير موافق (1)
5	5	صفر	صفر
المجموع	25	صفر	صفر

3-6 تحديد الاختبارات:⁹

تم عرض الاختبارات على الخبراء* وقد اقر الاختبار بنسبة 100% على انه هذه الاختبارات يمكن ان يقيس التطور البدني والوظيفي للاطفال البدناء.

❖ **رمي كرة طبية للامام:** المختبر يقف خلف خط محدد على الارض ثم يرمي الكرة الطبية زنة 1.5 كغم الى الامام ثم تقاس المسافة بالسنتيمتر، من خط الرمية الى مكان سقوط الكرة.

❖ **القفز الى الأعلى من الثبات:** المختبر يقف بجانب جدار مؤثر عليه بالسنتيمتر وتكون القياسات باتجاه الاعلى، عندما يقفز واثاء ذلك يؤشر بقلم على الجدار، ثم تقاس المسافة.

❖ **اختبار الجهد اللاهوائي:¹⁰** استخدم مقياس للقدرة اللاهوائية، اذ تبدا التحضيرات فيه بقياس وزن جسم المختبر ثم إعطاه مدة قدرها (10) دقائق لغرض الاحماء يتبعها راحة لمدة (5) دقائق لاستعادة الشفاء الكامل، وفيما يتعلق بمواصفات الاختبار هو عبار عن ست انطلاقات سريعة لمسافة (35) متر ينجزها المختبر جميعها وتعطى راحة مدتها (10) ثوان بين انطلاقة واخرى ويتم تسجيل زمن كل انطلاقة بأقرب عشر من الثانية ويتم حساب نتائج القدرة اللاهوائية لكل انطلاقة كما ياتي : تستخرج القدرة اللاهوائية بـ(واط) ويساوي (الوزن × المسافة × الزمن).

وبعد حساب القدرة اللاهوائية للانطلاقات الست تم تحديد ماياتي :

- اعلى قدرة بـ(واط) وهي عبارة عن اعلى قيمة مسجلة .
- ادنى قدرة بـ(واط) وهي عبارة عن ادنى قيمة مسجلة .
- معدل القدرة اللاهوائية بـ(واط) وهي عبارة عن مجموع القيم مقسما على رقم 6.

❖ التمرير في الكرة الطائرة:¹¹

- الهدف قياس مستوى التمرير في الكرة الطائرة للاعمار دون 10 سنة
- الاداء يقف اللاعب على بعد 3م عن هدف على شكل السلة بارتفاع 2.75م ويرسل المختبر الكرة الى تلك السلة .
- تسجيل النقاط من خلال 10 محاولات والمستوى المطلوب 4 محاولات ناجحة

3-7 اجراءات البحث الميدانية

1. بعد التأكد من صدق الاختبار تم اجراء الاختبارات القبلي على افراد العينة.
2. بعد اجراء الاختبار القبلي تم تطبيق المنهج التدريبي على افراد العينة والذي تمثل في وحدتان تدريبيتان في الاسبوع الواحد يومي الاحد و الاربعاء مع ممارسة بعض الالعاب الكروية ليوم الجمعة لساعة واحدة، واستمرت ثلاثة اشهر بواقع (36) وحدة تدريبية وكانت التدريبات تجرى في تمام الساعة الحادية عشر وتنتهي في الساعة الواحدة بعد الظهر بواقع (2) ساعة في الوحدة التدريبية الواحدة وتعطى التدريبات مهارية ثم البدنية لتنمية عضلات الجسم، من خلال التمارين التدريبية المقررة من قبل الخبراء* والمبينة في ملحق رقم (1)
3. الاحماء العام (10دقائق) فترات الراحة بين كل تمرين واخر(3دقائق) وتكون زيادة الحمل في الوحدات التدريبية اسبوعيا وبنسبة 10%.
4. بعد اعطاء التدريبات لافراد العينة ولانتهاء من الوحدات التدريبية تم اجراء الاختبارات البعدي على افراد العينة وهي نفس الاختبارات التي اجرى في الاختبار القبلي، وذلك بعد ثلاث اشهر، ومن تحليل نتائج الاختبارين.
5. وبعد الحصول على نتائج الاختبارات واستخدام المعالجات الاحصائية والتوصل للنتائج النهائية للبحث تم عرض

⁹ محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ؛ القياس والتقييم في الكرة الطائرة ، ط1: القاهرة، 1988. ص113-115.

¹⁰ عبد الفتاح ، ابو العلا احمد ، وسيد احمد نصر الدين ، فسيولوجية اللياقة البدنية: دار الفكر العربي، القاهرة2003ص150 * أ.د.صالح شافي. أ.د.علي يوسف حسين. أ.د.خليل ابراهيم. أ.د.سندس حسين أ.م.د.وعد عبد الرحيم.

¹¹ احمد محمد خاطر وعلي فهيم البيك؛ القياسات في المجال الرياضي، القاهرة، دار المعارف 1978 ص468.

* أ.د. صالح شافي أ. د. رافع الكيسي. أ. د.علي يوسف حسين. أ.د.موفق اسعد الهيتي. أ.م.د.سندس سعيد



وتحليل ومناقشة تلك النتائج في الباب الرابع .

8-3 الوسائل الاحصائية

لقد استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية :¹²

1. الوسط الحسابي:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

2. الانحراف المعياري:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

3. قيمة (T)

$$T = \frac{S_1 - S_2}{\sqrt{S_1^2 + S_2^2}}$$

$$T = \frac{E_1 - E_2}{\sqrt{E_1^2 + E_2^2}}$$

N-1

4. واط¹³ = (الوزن × المسافة × الزمن). والنسبة المئوية = الجزء / الكل × 100

5. معامل الالتواء = $\frac{3(S - \bar{X})}{E}$

الباب الرابع

4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد ان تم التوصل الى النتائج النهائية هذا البحث قام الباحث بعرض وتحليل ومناقشة النتائج، فضلا عن المعالجة الإحصائية التي استخدمت لغرض الوصول إلى تلك النتائج وذلك للتعرف على مدى تطابقها مع أهداف البحث.

4-1 عرض نتائج اختبارات وتحليلها

جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) للقياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية والوظيفية

ت	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		T	الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	رمي كرة طبية 1,5 كغم	1.65	1.40	1.84	2.23	2.921	معنوي

¹² محمد صبحي أبو صالح؛ الطرق الإحصائية. ط1 : عمان ، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2000، ص27

¹³ وديع ياسين وحسن العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية لبحوث التربية الرياضية: جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1996، ص46.



2	القفز للأمام من الثبات	0.16	1.74	0.99	1.56	2.674	معنوي
3	اختبار الجهد اللاهوائي	45.5	3.16	66.6	3.34	2.190	معنوي
4	التمرير نحو الهدف	3.00	0.87	4.50	0.98	2.170	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة 2.150 = (0.05)

يتضح من خلال جدول رقم (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات لصالح القياس البعدي، حيث جاء المتوسط الحسابي للقياسات القبلي لاختبار رمي الكرة الطبية زنة 1,5 كيلو غرام وسط حسابي تساوي (1.40) وكان الانحراف المعياري يساوي (1.65) بينما جاء المتوسط الحسابي للقياسات البعدي (2.23) والانحراف المعياري يساوي (1.84) وجاءت قيمة (T) الجدولية اعلى من قيمة (T) المحسوبة بفروق دلالة مقدارها (2.921) لصالح الاختبار البعدي وهذا يشير إلى التأثير الايجابي للمقررات العملية بالمستوي الأول والثاني، أما قياس المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للقفز الى الامام من الثبات تساوي (0.16) والانحراف المعياري يساوي (1.74) بينما جاء المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (0.99) والانحراف المعياري (1.56) وجاءت قيمة (T) الجدولية اعلى من قيمة (T) المحسوبة بفارق دلالة مقدارها (2.67) لصالح الاختبار البعدي، أما المتوسط الحسابي القبلي لاختبار الجهد اللاهوائي كان يساوي (45.5) والانحراف المعياري يساوي (3.16) وكان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (66.6) والانحراف المعياري يساوي (3.34) وجاءت قيمة (T) الجدولية اعلى من القيمة المحسوبة بفارق دلالة مقدارها (1.902) لصالح الاختبار البعدي. أما اختبار تمرير الكرة فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (0.87) والانحراف (0.87) وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (4.50) والانحراف (0.98) وقيمة (T) تساوي (2.170) وهي اكبر من الجدولية.

4-2 مناقشة النتائج

بعد عرض النتائج وتحليلها من خلال الجدول رقم (3) ظهر ان في اختبارات رمي كرة طبية زنة 1,5 كيلو غرام قد جاءت نتائج التلاميذ فيها متوسطة بنسبة تساوي من 49% من نسبة التحسن* وهذا يشير إلى نمو عنصر القوة لدى افراد عينة البحث وبالنظر إلى باقي درجاتهم في نفس الاختبارات يتضح أنهم يمثلون منحني اعتدالي وهذا مقنع بالنسبة للأطفال البدناء، في حين أن نتائجهم في اختبار القفز العريض من الثبات جاءت جيدة بنسبة مئوية تساوي 40% من نسبة التحسن وهذا يشير إلى نمو عصري القدرة العضلية والرشاقة وهو مقنع ايضا بالنسبة للأطفال البدناء، في حين أن نتائج اختبار الجهد اللاهوائي تشير إلى 11% من نسبة التحسن مما يدل على تمتع هؤلاء التلاميذ بتحسن في تحمل النظام اللاهوائي إذ يذكر عبدالله الأمي انه تستعمل للاندفاعات القصوة السريعة والقصيرة لقدرة العضلة⁽¹⁴⁾، كما اظهرت نتائج اختبار تمرير الكرة نحو الهدف بتقدم افراد العينة عما كانت عليه في الاختبار القبلي وهذا يدل نجاح البرنامج التدريبي في تطوير القدرات البدنية والمهارية للأطفال البدناء.

كما نلاحظ من خلال اجراء عملية الوزن في الاختبار القبلي والبعدي للحصول على نتائج اختبار الجهد اللاهوائي لغرض اجراء العمليات الاحصائية اتضح لنا أنه هنالك فرق في اوزان افراد العينة حيث تم فقدان نسبة من الشحوم الزائدة لدا افراد عينة البحث هذه مما يدل على ان هنالك تاثير ايجابي على اوزان افراد العينة ما يؤكد على التطور الاداء الذي حصل من خلال البرنامج التدريبي الذي اجري.

* ايجاد الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي ثم استخدام قانون النسبة المئوية.

(14) عبد الله اللامي؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي، بغداد، الطيف للطباعة، 2004 ص217.



الباب الخامس

5 الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وحدود العينة والإجراءات ونتائج المعالجة الإحصائية للمعلومات التي تم الحصول عليها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1. ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير واضح في رفع القدرات البدنية والمهارية بالنسبة للاطفال البدناء.
2. ظهرت فروق ايجابية في الاداء البدني والمهاري ما يؤكد ان التمرينات الترفيهية والذهنية كان لها تأثير ايجابي .
3. ومن خلال تطبيق مفردات المعدة ظهر هناك فقدان في نسبة الشحوم لدى الاطفال البدناء وقلة اوزان هؤلاء الاطفال مما يزيد من قلة العبء الجسمي المسبق.

2-5 التوصيات

من خلال النتائج الايجابية التي ظهرت في هذا البحث يوصي الباحث بما يأتي:

1. اجراء ابحاث ودراسات مماثلة لتطوير جوانب اخرى لمختلف الفئة العمرية.
2. اجراء دراسات وبحوث لتطوير القدرات العقلية الاطفال الاسوياء.
3. اجراء الدراسات التي تهتم بالأطفال في المراحل العمرية المبكرة وخلق لهم فرص كافية ليمارسوا النشاطات البدنية والترفيهية.

المصادر والمراجع

- سليمان علي حسين؛ المدخل الى التدريب الرياضي: الموصل، مديرية مطبعة الجامعة، 1983.
- بسطيوسي احمد وعباس احمد؛ طرق التدريس في مجال التربية : الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1984.
- سلامة و إبراهيم احمد؛ المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2000.
- علاوي ، واخرون؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- عبد الفتاح، ابو العلا احمد، وسيد احمد نصر الدين فسيولوجية اللياقة البدنية؛ دار الفكر العربي، القاهرة 2003.
- كورت ماينل؛ التعلم الحركي: ترجمة عبد علي نصيف، ط 1، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.



- محمد صبحي أبو صالح؛ الطرق الإحصائية.ط1: عمان ، دار اليازوري للنشر والتوزيع، 2000.
- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم ؛ القياس والتقويم في الكرة الطائرة ، ط1: القاهرة ، 1988.
- مروان عبدالمجيد ابراهيم ؛ الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياسات في التربية الرياضية : ط1 ، دار الفكر للنشر ، عمان ، 1999.
- وجية محجوب واخرون؛ نظريات التعلم والتطور الحركي: بغداد ، مطبعة وزارة التربية، 2000.
- وديع ياسين حسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية: جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1996.
- ليلي عبد العزيز زهران؛ التربية الحركية وسيلة التربية المتكاملة للطفل منذ سنوات حياته الأولى، المؤتمر الدولي الثالث، جمعية الحرية للتنمية المجتمع، الإسكندرية، 1997
- Schmidt A. Richard .motor learning and performance. Human kinetics book chmping Ill Inois .1991.
- <http://www.iraqacoad.org/Member/yarub>

