

تأثير التمارين التمهيديّة العامّة
والخاصّة في تطوير بعض القدرات
والمهارات الحركية الأساسيّة
لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ
الصف الأول الابتدائي

د. إيمان شاكر محمود
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
كلية التربية - جامعة قطر

تأثير التمارين التمهيدية العامة والخاصة في تطوير بعض القدرات و المهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الصف الأول الابتدائي

د. إيمان شاكر محمود

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

كلية التربية - جامعة قطر

الملخص

استهدف البحث دراسة تأثير التمارين التمهيدية في بعض القدرات الحركية وفي الحركات الأساسية لمسابقات ألعاب القوى (الجري، الوثب، الرمي) لأطفال المرحلة الابتدائية (٦-٩ سنوات). اشتمل البحث علي عينة من ٤٠ تلميذاً اختيروا عشوائياً من الصف الأول الابتدائي مدرسة البدع بالدوحة. تم تطبيق البرنامج التجريبي لمدة (٨ أسابيع).

أسفرت نتائج القياس البعدي عن تفوق المجموعة التجريبية في اختبار القدرات الحركية في عدو ٢٠م، وجري متعرج، والوثب الطويل من الثابت، وحجل لمسافة ٥ أمتار (بميناً ويساراً)، وثني ومد الذراعين، وجري ومشى لمسافة ١٥٠م، والشد على العقلة، ورمي كرة طيبة (كيلو واحد بيد واحدة).

كما تفوقت المجموعة التجريبية في نتائج إنجاز مسابقات الميدان والمضمار مقارنة بالمجموعة الضابطة في (جري ٥٠م، والوثب الطويل، ورمي كرة ناعمة لأبعد مسافة).

وأوصت الباحثة بأهمية استثمار أقسام درس التربية الرياضية في بناء وتطوير القدرات الحركية، وإعداد الكادر المتخصص في تطبيق طرق التدريس الحديثة في التربية الرياضية .

The Effect of the General and Special Preparatory Exercises on the Basic Motor Abilities and Skills in Track and Field for the First Class of the Primary School

Dr. Eman Shaker Mahmood
College of Education
University of Qatar

Abstract

The research targeted at studying the effect of the general and special preparatory exercises on the development of some basic motor abilities and skills of children in primary school (6-9) age in track and field competition in running, jumping, and throwing. A sample of 40 pupils was selected from first class. The experiment was carried for 8 weeks.

The results of the dimensional measurement had resulted in superiority of the experimental sample group in the test of the motor abilities (20 m running, zigzag running, long jump from standing, gambol for 5m(left, right) adduction and abduction of arms, walking and running for 150m, tug of -war, throwing a ball (one kg) by one hand.

The experimental group had also proved to be superior compared with the control group regarding the results of the track and field achievement in (50m, long jump, throwing a ball for long distance)

It was recommended that the sections of the physical education lesson should be invested in building and developing the motor abilities and the preparation of a specialized staff for the application and implementation of the modern methods of teaching sports and motor education.

تأثير التمارين التمهيدية العامة والخاصة في تطوير بعض القدرات والمهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الصف الأول الابتدائي

د. إيمان شاكر محمود

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
كلية التربية - جامعة قطر

المقدمة

تعد ألعاب الميدان والمضمار من جري، ووثب، ورمى، ومشى من أقدم الرياضات التي تتكون من مجموعة من الحركات الأساسية الفطرية، مارسها الإنسان منذ فجر التاريخ؛ لتحقيق أغراضه، حيث استخدمها في كل مرحلة من مراحل نموه وتطوره المختلفة؛ لتحقيق أهدافه المختلفة. فقد جرى الإنسان وراء الفريسة لصيدها، أو خوفاً منها، ووثب وقفز ليعبر جدولاً أو حفرة ما .

تطورت هذه الحركات الأساسية الفطرية؛ لتصبح منافسات ذات أسس وقوانين تتوافق مع كل منافسة على حدة، ووضع لها مناهج تعليمية وتدريبية، سواء في المدارس، أو الأندية الرياضية، ومنذ الطفولة المبكرة؛ لما تلعبه من دور مهم وفعال في بناء الفرد بدينا، وصحيا، ونفسيا، وكأساس لبناء أبطال الغد. لذا نجد أن الدراسات العلمية المختلفة في مجال رياضة المستويات العليا أكدت أهمية التعليم والتدريب المبكر لبناء القاعدة الواسعة لانتقاء النخبة الرياضية الموهوبة التي يمكن أن تمثلنا مستقبلا في المحافل الدولية (حسين، ١٩٩٨؛ بسطويسي، ١٩٩٧، ١٩٩٩). ويؤكد كيفارت (Kephart)، المشار إليه في حسين وشاكر، (٢٠٠٠) أهمية تطبيق مختلف البرامج الحركية، وتعليم وتطوير الحركات الأساسية للمهارات المختلفة لمسابقات ألعاب الميدان والمضمار ابتداءً من مرحلة رياض الأطفال. كما يؤكد بسطويسي (١٩٩٧) أهمية التعليم المبكر أيضا، حيث يبدأ الطفل في هذه المرحلة بالبحث عن نفسه، وعن العالم من حوله من خلال التجوال والحركة، وإن أي خلل في عمليات التعليم في مرحلة رياض الأطفال تعمل على إعاقة النمو و التطور الحركي

والمهاري مستقبلاً؛ لذا كان لابد من وضع برامج مدروسة من قبل المختصين في تعليم وتطوير الحركات والمهارات الأساسية. أما الهلالي وآخرون (١٩٩٦) فيؤكدون أن حركات الطفل الأساسية ماهي إلا قاعدة التطور المهاري الحركي لمختلف الألعاب الرياضية، تعتمد في مساحتها على مساحة الخبرة الحركية وتنوعها التي اكتسبها الطفل في مرحلة الطفولة. كما أن الطفل لا ينتقل مباشرة، وبيسر من مرحلة اكتساب الحركات الأساسية إلى مرحلة المهارات الرياضية؛ إذ هنالك مرحلة وسطية تسمى (الحاجز المهاري)، وإذا لم تتوافر للطفل الفرصة في اكتساب الخبرة الفنية المتنوعة، ولم يحظ بالرعاية، والتشجيع، والتوجيه السليم، فلا يمكن أن يتخطى هذه المرحلة، ويجد صعوبة في التفوق المهاري الحركي. وتضيف عبد الكريم (١٩٩٥) إلى أن الحركات الأساسية يجب أن تصل إلى حالة تثبيت التعلم، وبعدها يسمح للطفل بتوجيه انتباهه لحركات جديدة يمكن أن تندمج مع التي قام بتعلمها من قبل.

لذا كانت أهمية تكثيف الجهود ليتمكن الطفل من تخطى مرحلة الحاجز المهاري، ويصل إلى القدرة الحركية المتطورة من خلال عمليتين حددهما تومز وكلاارك (Tomes & Clark) المشار إليهما في المصطفوي (١٩٩٢) بالآتي :

- الأولى تكثيف عمليات التعليم والتدريب الحركي، وبشكل علمي مدروس لإكساب الطفل المستوى الجيد عند أداء الحركات الأساسية (المشي، والجري، والحجل، والوثب والقفز، والرمي، والمسك، والضرب) وهي حركات مجردة للطفل بعيدة عن المهارة الرياضية.

- الثانية استخدام طرق تدريس غير تقليدية للارتفاع بمستوى الحركات من الفهم والاستيعاب إلى مستوى التحليل، والإبداع، والمقارنة .

ويمكننا أن نطلق مصطلح قدرة الطفل الحركية هنا للدلالة على مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بنشاط رياضي معين دون التخصيص متفقين مع ما أشار إليه خليفة (١٩٩٤) الذي يؤكد أن الطفل في المرحلة المبكرة من عمره لا يكون معداً لبرامج التدريب التخصصية، ولكنه مؤهل لتعلم المهارات، والحركات الرياضية، والمشاركة في مسابقات ألعاب الميدان، والمضمار وممارستها بما يتماشى مع قدراته البدنية، والوظيفية، والنفسية؛ ويتم توجيهه في ضوء الخبرة الشخصية للمدرب، ومعلوماته عن مكونات القدرات الحركية الخاصة، واختباراتها .

أما بخصوص المرحلة العمرية التي يمكن أن نبدأ منها في تطوير القدرات البدنية والحركية للطفل، فقد أشار كل من محجوب (١٩٨٧) وبسطويسي (١٩٩٧) إلى المرحلة العمرية ما بين (٦-٩ سنوات)؛ وعداها المرحلة الخصبية، حيث يتميز الطفل في هذه المرحلة بسرعة تعلمه للمهارات المتنوعة، وبخاصة عند تحديد الهدف الحركي، وله القدرة على ربط الحركات الأساسية المختلفة كالوثب الطويل، والجري، أو رمي كرة على هدف معين من مسافة بالجري. ويذكر مانيك (المشار إليه في حسين، ١٩٩٨ ب) أن الطفل بين (٦-٩ سنوات) يمكنه حل العديد من الواجبات الحركية وله إمكانية تصحيح الأخطاء، ويعد ذلك من أهم المعايير في الألعاب الرياضية، وخاصة ألعاب الميدان والمضمار.

وتتميز مرحلة الطفولة من (٦-٩ سنوات) بنمو في القوة العضلية، وبشكل ملحوظ، إضافة إلى السرعة، والمرونة، والرشاقة؛ كما تظهر على الطفل فيها بعض المدركات الجديدة، كالاستجابة

السريعة، وتنفيذ الواجبات الحركية، وتصحيح الأخطاء بنجاح؛ إضافة إلى التفوق بالإدراك الحسي للزمن، والمسافة، والوزن، والحجم، والألوان. وتشير نتائج بعض الأبحاث العلمية التي قام بها كروشينكوف (المشار إليه في حسين، ١٩٩٨) على مجموعة من الأطفال تراوحت أعمارهم من (٦-٩ سنوات)، إلى وجود علاقة إيجابية بين سرعة رد الفعل الحركي، وسرعة الجري في المسافات القصيرة. أما جوتكوبا (المشار إليه في حسين، ١٩٩٨) فيرى إمكانية تطوير الصفات البدنية عند الأطفال من (٦-٩ سنوات) وخاصة السرعة لتكامل الفعل الحركي للجري، كما يمكن للطفل المشاركة في مسابقات الميدان والمضمار كالجري لمسافة ٦٠م، ومسابقات التتابع. أما ووتر (Winter المشار إليه في حسين، ١٩٩٨ ب) فقد أكد إمكانية اختبار الرشاقة عند الأطفال من سن (٧ سنوات) من خلال مهارة أداء اجتياز الحاجز المنخفض من الجري، والتي تتم بتصرف حركي مترابط، كما يمكنه حل الواجبات الحركية أثناء الوثب بعد الاقتراب، وبتوقيت ونقل حركي واضح من الجذع إلى الأطراف. ويضيف الراتب (١٩٩٩) إمكانية تطور القدرات الحركية الانتقالية عند الطفل في مرحلة (٦-٩ سنوات)، ويمكنه أداء أنماط حركية بدرجة جيدة، كالعدو السريع، والجري في اتجاهات مختلفة، وبأشكال متعددة، كما أنه يتمتع بدرجة عالية من المرونة، لكنه يتعب بسرعة، ويحتاج إلى فترات راحة قليلة، لاستعادة طاقة اللعب والنشاط. ويلاحظ أهمية التشجيع دون ضغط بإتاحة الفرصة لتكرار المهارات التي يجيدها الطفل مثلاً.

مشكلة البحث

مما تقدم، وعلى الرغم من أهمية تطوير القدرات البدنية والحركية للأطفال، ومن سن مبكرة، وبوسائل وطرق تناسب وإمكانات الطفل المختلفة، لكن نجد أن درس التربية الرياضية في مدارسنا لا يحقق أهداف التربية الرياضية؛ حيث ما زال يدرس بطرق تدريس تقليدية، وتمرينات مقيدة ذات تشكيلات محددة مستخدمين الطريقة الأمرية، أي أن يُعطى الأمر بالعمل، ويقف الأطفال في أرتال محددة للمشاهدة، ثم الأمر بأداء الهرولة حول ملعب، ثم المشي، أو أداء بعض القفزات، مثل: قفزات الأرنب، ثم المشي. أي أداء مجموعة تمارين مقيدة مقلدة تكرر من درس لآخر؛ ثم مجموعة من التمارين البدنية من الوقوف، مما يولد الملل والضجر عند الطفل، و أحيانا الهروب من الدرس دون أدنى استثمار لطاقت الطفل الحركية الهائلة، مولدين الإحباط لرغبته وميوله بكل جوانبه المختلفة، ومبتعدين بذلك عن أهداف درس التربية الرياضية المدرسية في بناء النشء وتطويره. لذا تؤكد المصادر أهمية استثمار مدخل الدرس وبشكل مشوق للطفل، وبخاصة في القسم التمهيدي للدرس الذي يعد المدخل الرئيس في تكوين الأرض الخصبة لدرس التربية الرياضية. فقد أشار الخولي وآخرون (١٩٩٨) إلى أن القسم التمهيدي لدرس التربية الرياضية ينمي روح العمل الجماعي، والتعاون بين الأطفال من خلال الألعاب المبسطة، والتمارين المتنوعة التي تتلاءم والمستوى العقلي والمهاري، تمهيدا لتمرينات أكثر تعقيدا، والتي هي قيد التعلم. ويتفق بسطويسي (١٩٩٧) على أهمية وتأثير القسم التمهيدي، وتمريناته العامة، أسلوباً هادفاً في تعليم المهارات الحركية الأساسية، وتطويرها بطريقة مشوقة للطفل. ويؤكد ماينيل (المشار إليه في بسطويسي، ١٩٩٦) أهمية اختيار البرامج المقننة والموجهة لواجبات حركية مقصودة للأطفال، والتي نجدها مشكلة علينا كتربيين وباحثين في دراستها ووضع برنامج علمي مدروس وموجهة لتعليم وتطوير قدراتهم في مختلف الأنشطة الرياضية، وبطرق تدريس حديثة تتخللها بعض التمارين التنافسية المشوقة والمتنوعة للطفل، تناسب مع ميوله ورغبته من جهة، و تبعد عنه الملل والتعب من جهة أخرى، وفق الإمكانيات البيئية والمدرسية المتاحة؛ لدورها الحيوي في بناء أسس القاعدة العريضة لناشئة، وأبطال الغد، مستخدمين الأجهزة والأدوات المناسبة والمحبة عند الأطفال. وتتمثل مشكلة الدراسة الحالية في معرفة مدى تأثير التمارين التمهيدية العامة والخاصة في تطوير بعض القدرات والمهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

المصطلحات المستخدمة

ورد في هذه الدراسة الحالية عدد من المصطلحات الجوهرية، وفيما يأتي تعريف الباحثة الإجرائي لها:

التمرينات التحضيرية : هي مجموعة من التمرينات البدنية التحضيرية، تعدّ القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي، تهدف إلى تهيئة الجسم، ورفع كفاءة الأجهزة الوظيفية لجسم التلميذ الذي يكون بدور النمو والأربطة غير ثابتة نسبياً، كما تؤثر في النمو البدني العام للقدرات البدنية والحركية، وتتطلب التمرينات التمهيديّة عمل مجموعة من العضلات التي لا تقوم بالدور الرئيس في الجزء الرئيس من الدرس، أي يشترك التلاميذ في أنشطة غير النشاط الرئيس (عبد الخالق، ١٩٩٩).

التمرينات الخاصة: هي مجموعة من التمرينات التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من قوة وسرعة مع تلك الحركات التي تؤدي في الجزء الرئيس من الدرس؛ فهي وسيلة مباشرة للإعداد الرئيس، تعمل هذه المجموعة من التمرينات على تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة للنشاط الممارس، وتساهم في تطوير مكونات المهارات الأساسية للنشاط (عبد الخالق، ١٩٩٩).

القدرات الحركية: هي مجموعة من الصفات البدنية الفسيولوجية تولد مع الإنسان، وتنمو بنموه. (بسطويسي، ١٩٩٦). ويعرفها رضوان (١٩٧٧) بأنها اصطلاح يشير إلى التعامل مع أنماط حركية على نطاق واسع .

المهارات الحركية : هي تلك الحركات التي تختص بالسلوك، والأداء المهاري للإنسان، وتعبّر عن مدى إتقانه لذلك السلوك، وهي نوعان :

- المهارات الحركية الكبيرة : والتي تخص الأنشطة الرياضية التي تستخدم فيها العضلات الكبيرة لإنتاج القوة مثلاً.

- المهارات الحركية الدقيقة : والتي تتطلب براعة ودقة في الأداء، وهي لا تحتاج إلى مجهود كبير (محجوب، ١٩٨٧؛ بسطويسي، ١٩٩٦).

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى :

- ١- التعرف على بعض القدرات الحركية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي .
- ٢- التعرف على مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية في مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.
- ٣- التعرف على مدى تأثير التمارين التمهيدية والخاصة في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية في مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.

فروض الدراسة

- ١- لا توجد فروق إحصائية بين القياس القبلي والبُعدي في اختبار بعض القدرات الحركية للصف الأول الابتدائي.
- ٢- لا توجد فروق داله إحصائيا في إنجاز مهارات مسابقات الميدان والمضمار للصف الأول الابتدائي.
- ٣- تؤثر التمارين التمهيدية والخاصة في مستوى القدرات الحركية والمهارات الأساسية لإنجاز مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الصف الأول الابتدائي .

الدراسات السابقة

- قام تول (Tool, 1982) بدراسة عن تأثير الحركات المتنوعة في مكونات المهارات الأساسية بالمرحلة الابتدائية في مدينة بوسطن بأمريكا، وقارن بين الطريقة التقليدية، وطريقة اللعب في تعليم مهارات جديدة، وربطها بخبرات سابقة، مع التدريب على المهارات الجديدة، استغرق البرنامج (٣) أشهر، وبواقع (٤) حصص في الأسبوع. أظهرت النتائج أهمية تبنى برامج التعليم في المرحلة الابتدائية للأطفال من عمر (٦-٩ سنوات)، واستخدام الطريقتين للضرورة معا في تعليم المبادئ الأساسية للحركة والتدريب على المهارة أو المسابقة الجديدة؛ إذ يمكن بناء أسس المهارة وتطويرها مع تقدم في العمر ومتابعته، مع ملاحظة إعداد كوادرت تبنى الموهبة.

وقام نصر (١٩٨٤) بدراسة للتعرف على خصائص القدرات الحركية الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار لمرحلة الطفولة المتأخرة وديناميكية نموها على عينة قوامها ٨٩٠ طفلاً، واستخدم اختبار جري مسافة ٣٠ متراً، ودفع الكرة الطيبة من الثبات، واختبار الوثب الطويل من الثابت. دلت نتائج الدراسة على أن المرحلة من (٩-١٢) سنة تتميز بثبات نسبي في القدرات الحركية الخاصة لمسابقات الميدان والمضمار.

وقام الرومي (١٩٨٦) بدراسة حول تأثير التمارين التحضيرية العامة والخاصة في زمن اجتياز الحاجز للأطفال لعمر (١٠-١٢ سنة)، حيث وضع برنامجاً مقترحاً للتمارين التحضيرية كقاعدة لتعليم الحركة الرئيسة، واستمر لمدة (٨ أسابيع) وبواقع حصتين في الأسبوع الواحد. تم تحليل حركة اجتياز الحاجز بعدما تم تصوير الحركة سينمائياً بسرعة تردد (٦٨ صورة/ث) للوقوف على مستوى الأداء، ومدى تباعد وتقارب مستوى أداء حركة خطوة الحاجز عند أفراد عينة البحث من جهة، ولاحتساب الزمن من جهة أخرى. أظهرت نتائج البحث التأثير الإيجابي وتناقص الزمن.

وقام سلوب (١٩٨٧) ببناء بطارية اختبار لتقويم المهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار للمرحلة الابتدائية على عينة من طلبة المرحلة الابتدائية الدنيا تراوحت أعمارهم من (٧-٩ سنوات)، واستخدم التحليل العملي لمصفوفة الارتباط تكونت من (٢٤) اختباراً، واستخلص ثمانية عوامل: هي التحكم في الجسم، والرشاقة، والتسلق، والوثب، والسرعة الحركية للأطراف، والجري، والتوافق، وسرعة تغيير الاتجاه.

ودراسة محمد (١٩٩٤) عن تأثير استخدام الأدوات في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية، وبعض الصفات البدنية بالجمباز لأطفال التحقوا بالحضانة، ووضعت برنامجاً مقترحاً بهذا الخصوص. وأظهرت نتائج البحث تحسين وتنمية بعض الحركات الأساسية، وأوصت بضرورة الرعاية الحركية للطفل في المراحل العمرية المبكرة.

وقامت دوريش (١٩٩٩) بدراسة الإدراك الحس حركي على الذكاء، وتطوير الحركات الأساسية في مسابقات الميدان والمضمار، لأطفال ما قبل المدرسة من خلال وضع برنامج مقترح بهذا الخصوص، وطبق على أطفال التحقوا بالحضانة لأول مرة، تراوحت أعمارهم ما بين (٤-٦ سنوات). تم اختبار لياقتهم الحركية، وتطبيق مقياس دايتون للإدراك الحس حركي. أظهرت نتائج البحث فروقا دالة إحصائية في اللياقة الحركية، واكتساب الأطفال القدرات الحس حركية.

وقامت درويش (١٩٩٩ ب) بدراسة تأثير برنامج مقترح في التربية الحركية على رياض الأطفال لمدة استغرقت (٨ أسابيع) وبواقع (٤ حصص في الأسبوع) كنشاط منظم للأطفال لعمر (٤-٥ سنوات) للتعرف على تأثير البرنامج في الحركات الأساسية والتكيف العام (شخصي - اجتماعي). اشتملت العينة على ٥٠ طفلاً. أسفرت نتائج البحث عن إيجابية استخدام البرنامج المقترح، وأوصت بأهمية إعداد كوادر علمية متخصصة لهذه المرحلة .

التعليق على الدراسات

يتضح مما تقدم عرضه من دراسات أنها تلتقي في الأمور الآتية:

- تشير الدراسات إلى أهمية الطفولة كمرحلة خصبة، وتؤكد على أنها أم المراحل جميعا في بناء وتطوير القدرات الحركية والمهارات الأساسية. كما تشير إلى تأثيرها المضاعف في صقل المواهب وتوجيهها .
- كما توصلت الدراسات إلى أن استخدام الأدوات المحببة للطفل من حيث الأشكال، والألوان، وطريقة اللعب قد ساهمت في تطوير الحركات الأساسية .
- تشير الدراسات إلى إمكانية اختبار الطفل في السرعة، والرمي، والوثب كقدرات بدنية خاصة لمسابقات الميدان والمضمار .
- كما توصلت الدراسات إلى إمكانية اكتساب الطفل القدرات الحس حركية في تطوير الحركات الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار

ولأهمية ما سبق؛ ولقلة البحوث التي تناولت القسم التمهيدي لدرس التربية الرياضية في عمليات التعلم الحركي في مسابقات الميدان والمضمار حاولت الباحثة الاستفادة من الوسائل والأدوات المتنوعة المستخدمة والمتاحة في المدرسة خلال درس التربية الرياضية، وبخاصة في ألعاب الميدان والمضمار التي تعد أساساً وقاعدة للرياضات الأخرى . وقد حاولت دراسة مدى تأثير تنوع التمارين التمهيدية في قدرات وحركات تلاميذ الصف الأول الابتدائي باستخدام ملعب للتسلق والسحب ذي ارتفاعات معينة مع بعض التمارين الأرضية المحددة الأشكال ذات الألوان المختلفة في الجري، والوثب، والرمي وبشكل ألعاب تنافسية، وبتشكيلات غير روتينية، وفق ما توصلت إليه الدراسات السابقة .

الطريقة والإجراءات :

المنهج المستخدم : تم استخدام المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : اختير الصفان (أ، ج) من ثمانية صفوف من الأول الابتدائي عشوائياً من مدرسة البدع الابتدائية في الدوحة. وبطريقة القرعة أصبح الصف (أ) ممثلاً للمجموعة التجريبية، والصف (ج) للمجموعة الضابطة. وقد كان عدد التلاميذ في كل مجموعة (٢٠ تلميذاً)؛ ليصبح العدد الكلي لأفراد المجموعتين (٤٠ تلميذاً) من أصل (٥٢ تلميذاً)، أي بنسبة (٧٦٪)، وتراوح العمر الزمني لهم ما بين (٧-٨ سنوات)؛ إذ تم استبعاد (١٠ تلاميذ) من (٥٢ تلميذاً) من الاختيار العشوائي؛ لأنهم مزودون بتقارير طبية .

أسباب اختيار العينة : يحدث النضج والنمو في هذه المرحلة، كما تصقل القدرات الحركية الأساسية؛ لينتقل الطفل إلى مرحلة تأسيس المهارات الحركية الانتقالية التمهيدية للألعاب الرياضية (الراتب، ١٩٩٩). أي تظهر وبشكل واضح مهارات الحركات الأساسية، ويقل الوقت اللازم لعملية التعليم لاكتساب المهارة (حسين، ١٩٨٥؛ عثمان، ١٩٨٤). ويضيف محبوب (١٩٨٧) أن مرحلة الطفولة من سن (٣-٨ سنوات) هي مرحلة الاتزان الفسيولوجي، ومرحلة تكوين الشخصية، وإمكانية تشخيص الخطأ والصواب، وتنمية الذات، وتكوين المفاهيم والمدرجات، مثل: الزمن، والمكان، والأشكال، والأحجام، والمحيط الاجتماعي. ويشير بسطويسي (١٩٩٦) إلى أن الفروق تكاد تكون طفيفة نسبياً بين الجنسين في القدرات الحركية عندما يعطون التدريب نفسه، والتشجيع للتعلم، وحتى الأدوات أو الأجهزة نفسها لنمو المهارة.

تكافؤ عينة الدراسة : لضبط المتغيرات والسيطرة عليها، وللحصول على دقة النتائج من جهة، وتأثير البرنامج من جهة أخرى، قمنا بتحديد متغيرات العمر، والطول، والوزن بناءً على نتائج الدراسات والبحوث السابقة. وتم التحقق من تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (ت) للفروق المعنوية قبل البدء بتنفيذ البرنامج؛ والجدول رقم (١) يوضح هذه النتائج .

يوضح الجدول (١) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين حيث ظهر أن قيمة (ت) المحتسبة لكافة المتغيرات أقل بكثير من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٠٢١) تحت درجة الحرية (٣٨). بمستوى دلالة (٠,٠٥)؛ مما يدل على أن الفروق غير معنوية بين نتائج المجموعتين، وأن المجموعتين متكافئتان في متغيرات العمر، والطول، والوزن .

الجدول رقم (١)

نتائج تكافؤ المجموعتين التجريبيية والضابطة

المتغيرات	المجموعة التجريبيية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	النتيجة*
	ع	س	ع	س		
العمر (سنة)	١,١	٧,٧	٠,٩	٧,٩	٠,٧٢	غير دال
الطول (سم)	١,٦	١٢٥,٧	١,٧٥	١٢٧,٨	٠,٢٠	غير دال
الوزن (كغم)	٢,٩٩	٢٨,٧	٢,٣٩	٢٧,٨	٠,٢٢	غير دال

* درجة الحرية = ٣٨ القيمة الحرجة عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢١

أدوات الدراسة :

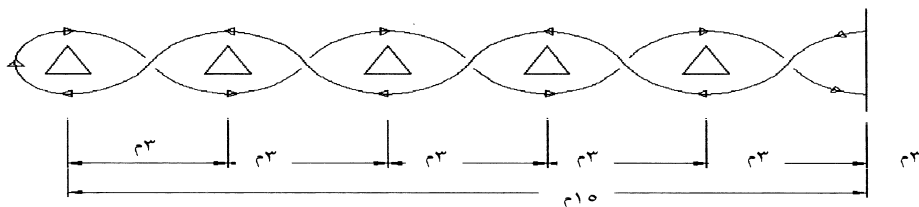
تم استخدام الأدوات الآتية في الدراسة :

١- اختبار القدرات الحركية قبل تنفيذ البرنامج وبعده :

تم تحديد اختبار القدرات الحركية كأداة لتقويم المستوى التعليمي والمهاري للوصول إلى معطيات موضوعية مستندين إلى نتائج، و مراجعة، وتحليل المراجع، والدراسات السابقة. وقد تم تطبيق اختبار القدرة الحركية قبل تنفيذ البرنامج وبعدها، وتكون من:

■ قياس زمن جري مسافة (٢٠م) من الوقوف: يقوم التلميذ ومن وضع الوقوف بعد سماع إشارة البدء بالجري السريع من خط البداية إلى خط النهاية المحدد على الأرض (ويقاس الزمن المستغرق بالثانية بواسطة ساعة توقيت) (اختبار للسرعة القصوية).

■ الجري المكوكي ذهاباً وإياباً لمسافة (١٥ متراً) بين خمس شواخص: يقوم التلميذ ومن وضع الوقوف بالجري السريع من خط البداية المحدد على الأرض بعد سماع إشارة البدء بالجري المتعرج بين الشواخص الخمسة، والعودة إلى خط البداية (اختبار الرشاقة والسرعة الحركية بتغيير الاتجاه)، والشكل (١) يبين مخططاً بيانياً لهذا الاختبار.



الشكل رقم (١) مخطط اختبار الجري المكوكي

- **الوثب الطويل من الثابت :** هو اختبار القوة الانفجارية والقدرة، يقف التلميذ خلف الخط المحدد ويحاول الوثب بكلتا القدمين لأبعد مسافة ممكنة. يقوم كل تلميذ بمحاولتين تخصصان له وتقاس المسافة الأطول (بالستمر).
- **الحجل لمسافة ٥ أمتار بقدم (اليمنى - اليسرى):** هو اختبار للقدرة العضلية للطرف السفلي. يقوم التلميذ بالحجل بإحدى القدمين لمسافة (٥ أمتار) ويقاس الزمن المستغرق بالثانية. ثم يؤدي الاختبار نفسه).
- **ثني ومد الذراعين من وضع الانبساط المائل مع وضع الركبتين على الأرض :** وهو اختبار للقدرة العضلية للطرف العلوي. يقوم التلميذ بثني ومد الذراعين، وتحسب له عدد المرات خلال دقيقة واحدة.
- **الجرى والمشي بالتبادل لمسافة (١٥٠ م) :** وهو اختبار لقياس الحالة الوظيفية، وكفاءة الجهازين الدوري، والتنفسي، والقدرة على العمل الهوائي. يقف التلميذ خلف خط البداية، ومع إشارة الانطلاق يبدأ بالجرى حتى نهاية المسافة، ويسمح بتبادل الجرى والمشي، يقاس الزمن المستغرق (بالثانية).
- **الشد على العقلة :** يستخدم الشد للأعلى على العقلة لقياس القوة العضلية للذراعين والمنكبين على أن تكون راحة اليدين للأمام، والمرفقان منثنين تماماً، والذقن فوق العارضة مباشرة. يوضع كرسي تحت التلميذ، ومع الإشارة يسحب، ويحاول التلميذ البقاء أطول مدة ممكنة (قياس الزمن بالثانية).
- **رمي الكرة الطبية وزن (١) كغم بيد واحدة للأمام:** وهو اختبار للقدرة العضلية للذراع والمنكب. حيث يقف التلميذ خلف خط الرمي، ويحاول رمي الكرة إلى أبعد مسافة ممكنة بيد واحدة. تقاس المسافة بالمتر من خط الرمي إلى نقطة سقوط الكرة.

الخصائص السيكومترية لاختبارات القدرة الحركية :

- ثبات الاختبار : استخدمت الباحثة طريقة إعادة الاختبار بعد أسبوع من تطبيقه على عينة مكونة من (١٠) تلاميذ من خارج العينة، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين كمؤشر لثبات الاستقرار لمفردات هذا الاختبار. والجدول رقم (٢) يوضح القيمة التي تم التوصل إليها. وكما هو واضح في الجدول، أظهرت النتائج أن قيم الارتباط

تراوحت ما بين (٠,٧٨ - ٠,٩٨) مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة، وهي قيم مطمئنة مما يسمح بتطبيقها.

- صدق الاختبار : من خلال اطلاعنا على المراجع، والدراسات السابقة التي طبقت الاختبارات على عينة مماثلة من الصفوف الأخرى التي استبعدت عن التجربة، والبرنامج المطبق نجد أنه تميّز بدرجة عالية من الصدق .

الجدول رقم (٢)

نتائج القياسات على مضردات اختبار القدرات الحركية لاستخراج الاستقرار لهذه المضردات

ثبات الاستقرار (ثبات السكون)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		اختبار القدرات الحركية
	ع	س	ع	س	
٠,٨	١,١٠	٦,٥٠	١	٦,١١	الجري مسافة (٢٠م) (بالثانية).
٠,٨	٠,٠٤	١٧	١,٠٦	١٩,٨	الجري المكوكي (بالثانية).
٠,٩	١٣	٥٨	١٤	٦٠	الوثب الطويل من الثابت (سم).
٠,٨	٠,٨١	٣,٤٠	٠,٦٧	٣,٥	الحجل بالقدم اليمنى (ثانية).
٠,٧	٠,٩٣	٣,٠٧	٠,٧٢	٣	الحجل بالقدم اليسرى (ثانية).
٠,٧	٠,٩١	١٣,٣	١,٧٢	١٤	ثني ومد الذراعين من الانبطاح (بالثانية).
٠,٨	٧,٥١	٩١	٧,٥٥	٨٩	الجري والمشى بالتبادل لمسافة ١٥٠م (بالثانية).
٠,٨	٠,٧	١,٣٣	٠,٧١	٢	الشد على العقلة (بالثانية).
٠,٩	١,١٤	٣,٨٧	١,٦١	٣,٢	رمي الكرة الطبية (متر).

اختبار مسابقات الميدان والمضمار : تم إجراء اختبار مسابقات الميدان والمضمار في المهارات الثلاث الآتية : الجري، والوثب، والرمي . وقد تم ذلك وفق نتائج بعض الدراسات السابقة، وبعض ما أشارت إليه المصادر العلمية من إمكانية مزاوله جري لمسافة، والوثب الطويل، ورمي الكرة ابتداء من عمر (٨ سنوات) والتي تعدّ وسيلة للإعداد المبكر لتدريب المسابقات لكل من الأولاد والبنات (بسطويسي، ١٩٩٧؛ عثمان، ١٩٨٤). ويؤكد كيرشوتروتر (١٩٩٦) أهمية تعليم التكنيك لمسابقات الجري السريع من ٦٠م والتتابع،

إضافة إلى مسابقات الوثب العالي والطويل. أما بخصوص مسابقات الرمي فقد أشار إلى الجلة، والرمح، والقرص، بأوزان تتناسب والمرحة العمرية للتلاميذ للمشاركة الفعالة في المسابقات والبطولات المحلية. مما تقدم نجد أن المسابقات المختارة تم الإشارة إليها في أكثر من مرجع، ودراسة سابقة هي :

- الجري لمسافة (٥٠ م) (بالثانية).
- الوثب الطويل من الجري (بالسنتيمتر).
- رمى كرة ناعمة لأبعد مسافة ممكنة (بالمتر).

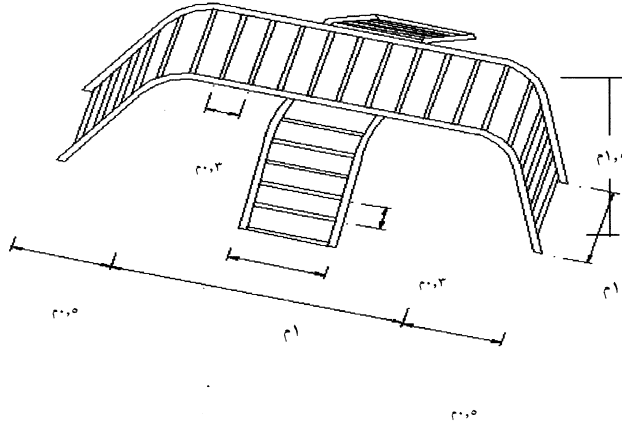
حدود الدراسة :

تحدد نتائج الدراسة بالحدود الثلاثة الآتية :

- الحدود المكانية : نفذت الدراسة مدرسة البدع الابتدائية، وهي مدرسة حكومية في الدوحة - دولة قطر، وتنطبق نتائجها على المدارس الأخرى بالقدر الذي تتشابه هذه المدارس مع المدرسة التي نفذوا فيها .
- الحدود البشرية : نفذت الدراسة على (٤٠) تلميذاً من تلاميذ الصف الأول الابتدائي أعمارهم (٧ - ٨ سنوات) .
- الحدود الزمنية : أجريت الدراسة لمدة شهرين خلال المدة من ١ / ٣ - ٤ / ٥ / ٢٠٠١ .

الأجهزة المستخدمة في الدراسة :

تم استخدام الأجهزة الآتية في تنفيذ الدراسة: ساعة توقيت يدوية، وشريط متري، وأدوات وأجهزة ومقعد سويدي، وملعب متكون من سلام حديدي وبشكل عمودي (٣٠× ١٠٠) سم مع سلم للتعلق وسطي (انظر الشكل رقم ٢) ثبت على الأرض بمادة الأسمت في الملعب التجريبي للمدرسة .



الإجراءات الميدانية

القياس القبلي: تم اختبار القدرات الحركية القبليّة لمدة يومين (١ و ٢/٣/٢٠٠١) وذلك على ملاعب المدرسة الخارجية. ثم تم إجراء القياس على كافة أفراد المجموعتين من جهة، ولإجراء التكافؤ بين المجموعتين من جهة أخرى. وقد تم استخراج المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيم ت للمقارنة بين مجموعة الدراسة التجريبية، والضابطة في هذه القياسات. والجدول رقم (٣) يوضح هذه النتائج.

يتضح من خلال الجدول رقم (٣) أن نتائج اختبار القدرات الحركية القبليّة لأفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة أظهرت أن قيمة (ت) المحتسبة أقل من القيمة الجدولية، والبالغة (٢,٠٢١) تحت درجة الحرية (٣٨) واحتمال خطأ (٠,٠٥)؛ مما يدل على أن الفروق غير معنوية بين نتائج المجموعتين، وأنهما متكافئتان في هذا الأداء القبلي في مفردات اختبار القدرات الحركية.

الجدول رقم (٣)

نتائج اختبار القدرات الحركية في القياس القبلي للمجموعتين التجريبيّة، والضابطة

النتيجة*	قيمة (ت) المحتسبة	الضابطة		التجريبية		اختبار القدرات الحركية
		ع	س	ع	س	
غير دال	٠,٧١	١,١٢	٦,٥٦	١,٠٢	٦,٢٢	الجرى لمسافة ٢٠م (بالثانية).
غير دال	٠,٨٩	٠,٤	١٦,١٥	١,٠٦	١٧,٢١	الجرى المكوكي (بالثانية).
غير دال	٠,٩٤	٨,٦	٤٣	٧	٤٥	الوثب الطويل من الثابت (سنتمتر).
غير دال	١,٢٣	٠,٩	٥,٧	١,٣٥	٥,٤	الحجل بالقدم اليمنى (بالثانية).
غير دال	٠,٨	٢	٦,٨	٢,٦	٦,٥	الحجل بالقدم اليسرى (بالثانية).
غير دال	٠,٧٦	٠,٩	٩	٠,٧	١٠	ثني ومد الذراعين من الانبطاح (عدد المرات).
غير دال	٠,٦١	١,٦	٩٠	١,٥٤	٨٩	الجرى والمشي بالتبادل لمسافة ١٥٠م (بالثانية).
غير دال	٠,٨	١,٠١	٢	٠,٨	٣	الشد على العقلة (بالثانية).
غير دال	٠,٨٨	١,٩	٢,٥٥	٢,٧	٢,٧٥	رمى الكرة الطيبة (بالمتر).

* قيمة (ت) الجدولية ٢,٠٢١ تحت درجة حرية ٣٨ ومستوى دلالة ٠,٥٠.

البرنامج المقترح :

قامت الباحثة بتطبيق مجموعة من التمارين التمهيديّة العامة، والخاصة في القسم التمهيدي من درس التربية الرياضية على أفراد المجموعة التجريبية فقط بإدخال متغير الأشكال، والألوان، والملعب مع التمارين المتغيرة باستمرار؛ للتشويق، وإزالة الملل، والترويح لإبعاد التعب (طريقة اللعب) في مدّة القسم التمهيدي فقط الذي يتراوح الزمن فيه ما بين (١٠-٥) دقيقة من (٤٠) دقيقة. أما بخصوص القسم الرئيس والنهائي فقد كان موحداً للمجموعتين؛ إذ إن التغير هنا هو القسم التمهيدي فقط والمطبق على المجموعة التجريبية.

تم تقسيم القسم التمهيدي إلى جزأين وعلى مدى ثمانية أسابيع، وبواقع أربعة دروس أسبوعياً، خلال مدة تنفيذ البرنامج على المجموعة التجريبية، وبعدد من التكرارات لا تزيد على خمس مرات لكل تمرين. أما المسابقات فمرة واحدة.

- الجزء الأول، ويتشكل من الألعاب الجماعية، ككرة القدم، أو كرة السلة المصغرة مع إجراء بعض التغييرات في طريقة اللعب للابتعاد عن قانون للألعاب المختارة قدر المستطاع
- الجزء الثاني، وهو خاص لأجل تطوير مهارات الحركات الأساسية هي: الجري، والرمي، والوثب وربطها مع بعضها بعضاً بالتدرج. إذ تم استخدام مختلف التمارين والمسابقات ومختلف القدرات في آن واحد وبشكل ألعاب تنافسية، والملحق رقم (١) يوضح بعضاً من هذه التمارين. وقد تم إعادة بعض تمارين الوثب والقفز لتطوير القوة لأكثر من مرة؛ لأهميتها في تحقيق أهداف وفروض الدراسة الموسومة. كما تم استخدام أسلوب التعبير الحر بإتاحة الفرصة لكل تلميذ لاستخدام إمكاناته الذاتية وقدراته في التنوع، واكتشاف علاقات جديدة؛ وبعد التأكد من استجابة التلميذ الحركية يمكن عرض النموذج المناسب بهدف الوصول إلى الحركة، أو المهارة الصحيحة.
- أما بخصوص محتوى الدرس في الخطة التدريسية المتبعة لهذه المرحلة العمرية التقليدية فيتضمن:

١- القسم التمهيدي، ويتضمن الإعداد العام والخاص للجسم، ويشمل النشاط الحر، أو لعبة صغيرة؛ ويستغرق مدة عشر دقائق.

٢- القسم الرئيس، ويتضمن تنمية المهارات، وتحسينها مع النشاط التطبيقي؛ ويستغرق ما بين ٢٠ - ٣٠ دقيقة.

٣- القسم النهائي ويتضمن ألعاباً ترويحية، ولعباً حرّاً، وألعاب تتابع، ويستغرق خمس دقائق.

- قام بتدريس المجموعتين مدرسة التربية الرياضية بالمدرسة، وبإشراف الباحثة طيلة مدة البرنامج.

القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي بظروف القياس القبلي نفسها فيما يخص اختبار القدرات الحركية، وذلك خلال المدة (٣-٤/٥/٢٠٠١) ثم تم تحليل القياسات باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأداء أفراد كل من المجموعتين التجريبية، والضابطة على كل

* ملاحظة لم نستخدم شدة أحمال على أساس أنه برنامج تعليمي، وليس تدريباً للأطفال دون (١٠ سنوات) كما أشارت المصادر العلمية.

من مفردات اختبار القدرات الحركية. ثم حسبت قيمة ت للمجموعتين المستقلتين للمقارنة بين أداء كل من هاتين المجموعتين في أدائهما البعدي على كل من هذه المفردات. والجدول رقم (٤) يوضح هذه النتائج.

كما تم إجراء القياس البعدي بظروف القياس القبلي نفسها لاختبار مستوى إنجاز التلاميذ في مسابقات ألعاب الميدان والمضمار في الجري مسافة ٥٠ متراً، والوثب الطويل، ورمي الكرة الناعمة. وتم تحليل البيانات بالطريقة نفسها التي تم بها تحليل بيانات القدرات الحركية لمقارنة مستوى إنجاز مجموعة الدراسة التجريبية، والضابطة. والجدول رقم (٥) يبين نتائج هذا التحليل.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : نتائج اختبار القدرات الحركية

يوضح الجدول رقم (٤) أن هناك تقدماً في نتائج اختبار القدرات الحركية في القياس البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وعند مقارنة الأوساط الحسابية باستخدام اختبار (ت) للوقوف على معنوية الفروق نجد أن قيمة (ت) المحتسبة أكبر من الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٨) والبالغة (٢,٠٢١) في كافة مقررات اختبار القدرات؛ وبذلك تكون الفرضية الصفرية الأولى مرفوضة، مما يدل على تأثير التمارين التمهيدية في مستوى القدرات الحركية. وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه تول (Tool, 1982) و دونالد وهلمز (Donald, & Helms 1976) من أن الأطفال في هذه المرحلة يستطيعون إظهار نتائج ملموسة في الأنشطة الحركية عن طريق الممارسة تحت إشراف الكبار مع شئ من الصبر، والمعاملة الحميدة، والبعد عن المقارنات، حيث يتميزون بحماس جاد للتعلم. كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما أشار إليه مانيج (Mange) المشار إليه في حسين، ١٩٩٨ ب) بحدوث تطور في القدرة، والسرعة، والحركة الانتقالية، أو الرشاقة بما يتفق مع خصائص النمو البدني، والتطور الحركي للطفل.

الجدول رقم (٤)

نتائج القياس البعدي لاختبار القدرات الحركية للمجموعة التجريبية، والضابطة

النتيجة*	قيمة (ت) المحتسبة	الضابطة		التجريبية		اختبار القدرات الحركية
		ع	س	ع	س	
دال	٣,٨٨	٠,٤٧	٦,٣٤	٠,٥٨	٥,٦٨	الجري لمسافة ٢٠ م (بالثانية).
دال	٤,١٦	١,٠٤	١٥,٠١	١,٩٨	١٣,٦٨	الجري المكوكي لمسافة ١٥ م (بالثانية)
دال	٥,٣٣	٧,٢	٥٦,٤٩	٨,١١	٦٢,١١	الوثب الطويل من الثابت (سنمتر).
دال	٣,٤١	١,٣٥	٣,٢١	١,٠٣	٤,٢٥	الحجل بالقدم اليمنى (بالثانية).
دال	٣,٣٤	٢,٥٤	٣,٥١	١,٢٩	٤	الحجل بالقدم اليسرى (بالثانية).
دال	٥,٧١	٢,٤٤	١١	٣	١٥	ثنى ومد الذراعين من الانبطاح (عدد المرات)
دال	٥,٥١	١٣,١	٨٨	٧,٩	٧٥	جري ومشي بالتبادل لمسافة ١٥٠ م (بالثانية)
دال	٣,٢٨	٠,٧	٢	٠,٣	٤	الشد على العقلة (بالثانية)
دال	٢,٧٩	١,٣٣	٢,٦٩	١,١٦	٣,٧٨	رمي الكرة الطبية (بالمتر)

* قيمة (ت) الجدولية ٢,١٢٠

بعمر (٦-٩ سنوات)، وترى الباحثة أهمية التأكيد على تنوع التمارين التمهيدية الهادفة، والألعاب في كل حصة. وتؤكد الاهتمام والعناية بهذه التمارين مع توفير الأدوات المناسبة للأطفال في هذا العمر كالكرات، والأطواق مع الألوان والأشكال والرسومات على أرض الملعب. وتدعو إلى تشجيع الطفل على ممارسة التسلق والتعلق على الملعب الحديدي، إذ كان لمثل هذه الأنشطة أثر واضح في تطوير القدرات الحركية، وفي المدركات الحسية الحركية التي أثرت في حل بعض المشكلات الحركية والواجبات مع التصرف الحركي الصحيح، وتذليل الصعوبات، وهي تزيد من فرصة المتعة والتشويق وتحدي الطفل لقدراته باستمرار مع الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية، والمسابقات التنافسية المشوقة، والتي كان لها الأثر الإيجابي في تطور عمل العضلات الكبيرة، وبخاصة في الأطراف السفلي؛ مما ساهم في تحقيق نتائج إيجابية في الجري، والوثب، والرمي، أي تطور في مستوى القدرات الحركية عموماً. والذي أشارت إليه بعض الدراسات (Branta؛ وكيوف وسوجدن Sugden & Keogh، المشار إليها في الراتب، ١٩٩٩) حيث أكدت زيادة سرعة

الجري، ونمو القدرة العضلية، والتوافق العضلي العصبي. أما حسين (١٩٩٨)، ومحمد (١٩٩٤) فيشيران إلى تأثير المدرسة، واستخدام الأدوات المناسبة لبناء القاعدة العريضة. حيث إن الإمكانات البيئية المتاحة في المدرسة لها دور أساس في تطوير القدرات الحركية للطفل. وتضيف دراسة خليفة (١٩٩٤) إلى أهمية اختبار القدرات الحركية اللازمة لمتطلب مسابقة ألعاب الميدان والمضمار كدفع الكرة باليد، أو اليدين، واختبار الجري والمشى بالتبادل لمسافة (١٥٠م)، والجري لمسافة تتراوح ما بين (٢٠ - ٣٠م)، الجري المتعرج؛ وهي اختبارات تتفق ومتطلبات التفوق في مسابقات ألعاب الميدان والمضمار، والتي تتطلب قدرات بدنية خاصة تجمع بين القوة، والسرعة، والتحمل. مما تقدم يتبين أن التمارين التمهيدية قد أثرت في مستوى القدرات الحركية إيجابياً مما يحقق أهداف البحث وفروضه.

ثانياً : نتائج إنجاز ألعاب الميدان والمضمار:

يبين الجدول رقم (٥) نتائج إنجاز بعض مسابقات ألعاب الميدان والمضمار في الجري، والوثب، والرمي، لأفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة. وكما هو واضح في الجدول، فقد دلت النتائج على تفوق نتائج المجموعة التجريبية في إنجاز بعض مسابقات الميدان والمضمار كافة، مقارنة بالمجموعة الضابطة في أوساطها الحسائية، وللوقوف على معنوية الفروق إحصائياً تم استخدام اختبار (ت)، والذي كانت قيمته المحتسبة أكبر من الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٨)، والبالغة (٢,٠٢١)، والذي يدل على معنوية الفروق ورفض الفرضية الصفرية الثانية، وهذا يعني أن التمارين التمهيدية قد أثرت في قيم إنجاز مسابقات الميدان والمضمار، مما يحقق أهداف البحث وفروضه.

الجدول رقم (٥)

نتائج إنجاز بعض مسابقات ألعاب الميدان والمضمار لأفراد المجموعة التجريبية، والضابطة

النتيجة	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المسابقة
		ع	س	ع	س	
دالة	٤,٣٥	١,٠٨	١١,١٨	١,٨٣	٩,٠١	الجري مسافة ٥٠م (بالثانية)
دالة	٥,٠٧	١٢,٢٧	١٢١	١١,١٩	١٣٧	الوثب الطويل (السنتمتر)
دالة	٣,٢٢	٦,٢٧	١٨,٣٨	٨,١١	٢٢,٤	رمي الكرة الناعمة (بالمتر)

وبالنظر إلى أن التمارين التمهيدية العامة، والخاصة التي استخدمت فيها أدوات وأجهزة تتفق وميول الأطفال، قد أثرت إيجابياً في إنجاز المجموعة التجريبية. وتنسجم هذه النتيجة مع ما أشار إليه خليفة (١٩٩٤) من أن الطفل في المرحلة المبكرة من العمر لا يكون معدياً لبرامج التدريب التخصصية في مسابقات الميدان والمضمار؛ لكنه يتميز بسرعة التعلم للمهارات الحركية المتنوعة، وله القدرة على السيطرة وربط الحركة، ويكون مؤهلاً لتعلم المهارات الأساسية، والحركات الرياضية، والمشاركة في المسابقات بما يتماشى مع قدراته البدنية، والوظيفية، والنفسية، والتي يتم توجيهها في ضوء خبرة المدرب ومعلوماته. أما فان دالين (المشار إليه في حسين، ١٩٩٨ ب) فقد أكد أهمية تطوير القوة نسبياً عند الطفل حيث تساهم في إمكانية مشاركته، وبنجاحه في كافة الأنشطة الرياضية المختلفة. بينما يشير بسطويسي (١٩٩٦) إلى أن نمو القوة يحظى بتطور نسبي بطيء إذا لم يدرّب الطفل على تنمية هذه القدرة.

وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث ترى الباحثة ضرورة الاهتمام بالتمارين التمهيدية العامة والخاصة بما يتناسب والتطور البدني والحركي للطفل، فالافتقار إلى البرامج العلمية المدروسة يعني أننا نكون قد حرمانا الأطفال، وهم في بداية الطريق من النمو والتطور من جهة، وابتعدنا عن أبسط مستلزمات الانتقاء المبكر من جهة أخرى.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

- استناداً إلى نتائج هذا البحث تستخلص الباحثة ما يأتي :
- تؤثر التمارين التمهيدية العامة والخاصة إيجابياً في تحسن القدرات الحركية وإنجاز مسابقات الميدان والمضمار (الجرى، والوثب، والرمي) للأطفال.
- أظهرت النتائج البعدية تقدم المجموعة التجريبية في القياس البعدي في كافة اختبارات القدرات الحركية وبالتسلسل التالي : الجري المتعرج، والجرى، والحجل بخاصة، بينما في رمي الكرة الطيبة، والشد على العقلة أظهروا تطوراً ضئيلاً.

التوصيات:

- في ضوء نتائج هذه الدراسة، توصي الباحثة بالآتي :
- تعميم أهمية التأكيد على القسم التمهيدي لدرس التربية الرياضية لتأثيره الإيجابي في تحسين وتطوير القدرات الحركية والمهارات الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار وزيادة كفاءة الجسم .
 - إن استخدام طريقة اللعب لتعليم الأطفال لما لها من مساهمة في المشاركة الإيجابية إضافة إلى أهمية المشاركة الذاتية والابتعاد عن الطرق التقليدية المقيدة لحركتهم .
 - توجيه الاهتمام نحو الإعداد المخطط لبرامج الأطفال، وبأسلوب علمي مدروس، وإعداد الكادر المتخصص لأهمية المرحلة كأرض خصبة للتعلم .

المراجع

- بسطويسي، أحمد بسطويسي . (١٩٩٦). أسس ونظريات الحركة (الطبعة الأولى). القاهرة : دار الفكر العربي .
- بسطويسي، أحمد بسطويسي . (١٩٩٧). سباقات المضمار ومسابقات الميدان . القاهرة : دار الفكر العربي .
- بسطويسي، أحمد بسطويسي . (١٩٩٩). أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .
- حسين، محمد صبحي . (١٩٨٥). نموذج الكفايات البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي .
- حسين، قاسم حسن . (١٩٩٨أ). علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة . عمان : دار الفكر عمان .
- حسين، قاسم حسن . (١٩٩٨ب) . موسوعة الميدان والمضمار . (الطبعة الأولى). عمان : دار الفكر .
- حسين، قاسم حسن وشاكر، إيمان . (٢٠٠٠). التحليل الحركي لألعاب الميدان والمضمار . عمان : دار الفكر .

خليفه، عبد ربه إبراهيم. (١٩٩٤). بناء وتقنين مجموعة من الاختبارات البدنية لقياس القدرات الحركية للناشئين في رياضة ألعاب القوى : حولية كلية التربية .

الخولي، أمين وآخرون. (١٩٩٨). التربية الرياضية المدرسية (الطبعة الرابعة). القاهرة: دار الفكر العربي.

درويش، هدى مصطفى. (١٩٩٩أ). برنامج ترويجي موجه للتربية الحركية وأثره في اللياقة الحركية والقدرات الإدراكية الحس حركية لمرحلة رياض الأطفال. بحث منشور في العدد ١٦ من المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية في كلية التربية الرياضية للبنات. جامعة الإسكندرية .

درويش، هدى مصطفى. (١٩٩٩ب). تأثير النشاط الحركي المنظم في بعض الحركات الأساسية والتكيف العام لمرحلة رياض الأطفال. بحث منشور في العدد ١٦ من المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية في كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية .

الراتب، أسامة كامل. (١٩٩٩). النمو الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي .

رضوان، محمد نصر الدين. (١٩٧٧). دراسة عاملية للقدره الحركية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان .

الرومي، جاسم محمد نايف. (١٩٨٦). فاعلية التمارين التحضيرية العامة والخاصة في تعليم تكنيك ركض الموانع . رسالة ماجستير غير منشورة، بغداد : كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد.

سلوب، مأمون كنجي. (١٩٨٧). بناء بطارية اختبار لتقويم المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بأنشطة ألعاب القوى للمرحلة الابتدائية بالسودان. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للبنين . جامعة حلوان .

عبد الخالق، عصام. (١٩٩٩). التدريب الرياضي . الإسكندرية : منشأة المعارف .

عبد الكريم، عفاف. (١٩٩٥). البرامج الحركية والتدريس للصغار. الإسكندرية : منشأة المعارف .

عثمان، فريدة إبراهيم. (١٩٨٤). التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية. الكويت: دار القلم.

كيرشتروتر، هاينز. (١٩٩٦). مسابقات الميدان والمضمار (قاسم حسن حسين، أثير صبري مترجمان). بغداد : دار الحكمة .

محجوب، وجيه. (١٩٨٧). علم الحركة (التطور الحركة منذ الولادة حتى سن الشيخوخة). (الجزء الثاني). بغداد .

محمد، سلوى عبد الظاهر. (١٩٩٤). تأثير برنامج مقترح بالأدوات في تنمية بعض المهارات الحركية وبعض الصفات البدنية الخاصة بالجمباز لرياض الأطفال. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية قسم التربية الرياضية جامعة طنطا .

المصطفوي، عبد العزيز عبد الكريم. (١٩٩٢). مقدمة في علم التطور الحركي للطفل. الرياض : مكتب التربية العربية لدول الخليج .

نصر، سامي إبراهيم. (١٩٨٤). خصائص نمو القدرات الحركية الخاصة لمسابقات الميدان والمضمار لمرحلتى الطفولة المتأخرة، والمراهقة المبكرة. القاهرة : بحث منشور في مؤتمر الرياضة للجميع، مجلد رقم (١)، كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان.


الهالبي، عصام وآخرون. (١٩٩٦). الابتكار الحركي لدى الطفل القطري. بحث منشور في ندوة دور المدرسة والأسرة والمجتمع في تنمية الابتكار. المجلد الثاني، كلية التربية، جامعة قطر .

Donald, B., Helms, J. (1976). **Exploring child behavior** London Toronto: W. B.Saunders Company.

Tool, T. P. (1982). Movement Education its effect on motor skill performance. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 53 (2),

الملحق رقم (١)

بعض التمارين التمهيدية العامة والخاصة التي تم تطبيقها

الملاحظات	التمارين	الأهداف	الأسبوع
 مشي، وجري، وجري متعرج، ووثب	١- المشي العادي، المشي على الأمشاط بالاتجاهات التي يتم تحديدها بعلامات معينة، الجري برفع الركبتين وضرب العقبين ثم مشي البطة بشكل دائري. ٢- الوقوف في أرتال بالصفرة، الجري، ثم الجري المتعرج، والوثب، من فوق مقعد، والعودة	تنمية التمييز البصري	الأول
انتظام، وجري، وزحف، ووثب، ودوران والعودة	٣- الوقوف مع لبس الطوق، والجري حول الملعب مع الصفرة، والجري بالاتجاه الخلفي. ٤- الوقوف في أرتال، وأمام كل رتل مقعد سويدي، وبثلاثة أمتار يوجد مانع بارتفاع ٩٤ سم، وبخمس أمتار يوجد صندوق خشبي، وبعده بثلاثة أمتار شاخص. مع الإشارة يبدأ كل فريق بالجري، ثم الزحف تحت المانع، ثم الوثب من فوق الصندوق، والدوران للعودة إلى نهاية الفريق ليبدأ زميله.		
- ربط اللعب بالأشكال الهندسية ففي المربع يتم الوقوف على رجل واحدة- في الدائرة الجلوس مع مد الرجلين - المنحني والوقوف برفع الذراعين عاليا- الدائرة نظ داخل وخارج الدائرة وبتوجيه المدرس	 		الثاني
	٥- ينتشر التلاميذ في الملعب والجري مع الصفرة، وتحديد شكل الحجرة التي يتجمع فيها التلاميذ بحمل لوحة عليها أحد الأشكال المنتظمة (المربع، المستطيل، الدائرة، المثلث، خط منحني) رسمت على أرض الملعب بألوان		
			

تابع الملحق رقم (١)

بعض التمارين التمهيدية العامة والخاصة التي تم تطبيقها

الملاحظات	التمارين	الأهداف	الأسبوع
	<p>٦-الجرى المتعرج بين الشواخص الملونة، فالجرى السريع لمسافة ١٥ م، ثم الحجل بين الأطواق، والوثب من فوق حاجز بارتفاع ٣٠ سم بعد مسافة جري ٤٣ م، والعودة</p> <p>بعض التمارين التنافسية المطبقة</p> <ul style="list-style-type: none"> - الجري في الملعب عكس الإشارة . - مسك آخر زميل موجود في القاطرة. - المشى على مقعد سويدي، ثم الوثب على الحفرة الرملية، فالجرى إلى نهاية الملعب لجلب كرات ملونة موجودة في سلة، والعودة لوضعها داخل سلة الفريق. - سباق التتابع . - الوثب لأعلى لالتقاط بالونات ملونة، ووضعها بسلة الفريق بعد قطعها. - تسليم كرات من وضع ثنى الجذع إماما من بين الساقين. - تسلق جبل الجهاز، والنزول من الدرج بأسرع وقت ممكن. - حمل أكياس صغيرة مملوءة بالرمل، ووضعها في المكان المخصص برميها في سلة على مسافة مترين. - رمى كرة السلة المصغرة، واللعب بها بقوانين مناسبة. - الجري بكرة القدم بين أقماع جريا مكوكيا. - الوثب من على حاجزين منخفضين، ثم الجري، ورمى الكيس ذي وزن كيلو، والعودة بأسرع ما يمكن. 		

الملحق رقم (٢)

نموذج (للأسبوع الأول) للمجموعة التجريبية

الملاحظات	الإجراءات	الأهداف	أقسام الدرس	توزيع الدروس
مرة واحدة	المشي للأمام - وعلى المشطين - والمشي مع تغيير الاتجاه - والجري - ورفع الركبتين - الزحف من جانب لآخر.	-الحركات الأساسية. - التعرف على الاتجاهات.	القسم الأول /الإحماء	الأسبوع الأول الدرس الأول والثاني
يؤدي ٤ مرات - للزمن المتبقي منافسة بين فريقين	- ركل الكرة ركلا خفيفا بالتقدم بين شواخص وحول طوق على الأرض ثم العودة للتهديف - والتسلق على الملعب الحديدي بالقفز من الأرض + تمرين آخر بالصعود على درج الملعب الحديدي والنزول بشكل منافسة بين فريقين		الجزء الثاني الخاص	

الملاحظات	الإجراءات	الأهداف	أقسام الدرس	توزيع الدروس
٥ - ٧ د	لعبة بكرة التقدم بين الفريقين ١- المشي للأمام -والجري الحر- والحجل على الخطوط المرسومة على الأرض - وجري مكوكي - ٢-الجري الحر وعند سماع الإشارة أداء بعض الحركات الأساسية (مشي أو جري أو حجل أو زحلقة) على خطوط أو أقواس أو أشكال هندسية مرسومة على الأرض.	الحركات الأساسية لعبة تشييطية - تثبيت حركات الجري والوثب - الابتكار تطوير مفهوم الذات	القسم الأول /الإحماء	الأسبوع الأول الدرس الثالث والرابع
سباق لمدة ٣ دقائق ينتهي بالاصفارة المدرسية	١-التسلق على الملعب الحديدي بالقفز من الأرض ٢- بالصعود على درج الملعب الحديدي والنزول بشكل منافسة بين فريقين		الجزء الثاني الخاص	

ملاحظة: أما بخصوص التمارين التمهيدية للمجموعة الضابطة فقد تضمن الأسبوع الأول ما يأتي :

يتكون القسم التمهيدي من جزء الإحماء فقط ولمدة (٧-١٠د) :

١- الوقوف بالرتل لتسجيل الحضور

حركة الجري من الوقوف - حركة الذراعين أماما ثم جانبا ثم عاليا - دوران الذراعين من الأمام إلى الخلف - القفز بالمكان للأعلى - جري إلى الحائط والعودة ثم المشي . (يؤدى كل تمرين عشر مرات وبمدة زمنية ١٠ دقائق مع تسجيل الحضور)

٢- الوقوف لتسجيل الحضور

الجري حول الملعب لكرة القدم - المشي - مع الصافرة الوثب بالمكان - حركات بالذراعين للجانب ثني ومد الذراعين - الجري عكس الاتجاه (لمدة عشر دقائق)

٣- الوقوف لتسجيل الحضور

الجري بالمكان - المشي للأمام ثم مع الصافرة للجانب - الجري - الجري السريع - القفز بالمكان لعبة القط والفار .

٤- الوقوف لتسجيل الحضور

حركات بالذراعين وبالأصابع - تقليد حركة الطائرة - تقليد حركة الأرنب - المشي ثم الجري بالمكان مع الصافرة ثم الجري . (٧-١٠ دقائق)