

## تأثير تطبيق برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال علي القوة العضلية لأطفال المرحلة الابتدائية بأحد المدارس الدولية

أ.د/ أبو المكارم عبيد أبو الحمد

أستاذ التدريب الرياضي المتفرغ بقسم تدريب الرياضات الأساسية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

أ.د/ هشام محمد الجيوشي

أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم تدريب الرياضات الأساسية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

الباحث/ إسلام مجدي محمد جمال نجم

رئيس قسم التربية الرياضية بمدرس ستافورد الدولية

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.259836.2632

### مقدمة البحث

اتجهت معظم الدراسات الحديثة الي الأنشطة الحركية واللعب الحر كأساس للتعليم خاصة ما قبل المدرسة وذلك لاتاحة الفرص امام النشء لإكتشاف قدراتهم حيث ان التقدم العلمي والتكنولوجي الذي يسير نحوه العالم الان يعتمد اعتماداً كبيراً علي قدرة الفرد علي الخلق والابداع وخاصة اللعب والحركة كضرورة حيوية للطفل في هذه المرحلة وهو النشاط الغالب في حياته والذي ينمو من خلاله بدنياً وعقلياً وانفاعلياً لذا فهو يؤثر فيه تأثيراً مباشراً في سلوكه وشخصيته في المستقبل. (١٠ : ١)

ولقد كان للرياضة نصيب وافر من هذا التقدم ، حيث اعتمد علماءها علي العلوم المختلفة والاسلوب العلمي ، الي ان اصبحت من المجالات التي تظهر مدي ما توصلت اليه الدولة من التقدم ، يستدل عليه من وصولها بالرياضة لمستوي الفوز في المحافل الدولية والاولمبية. (٥ : ٢)

التدريب المثالي هو الذي يساعد اللاعبين المبتدئين والمحترفين علي تحقيق اهدافهم اعتماداً علي عملية مخططة تأخذ في الاعتبار القدرات الفردية لهم وعدم إغفال البيئة الاجتماعية او نضوج المهارات الخاصة بأداء اللاعبين ، لذلك لابد ان يعتمد الهدف بصورة رئيسية علي الدقة والوضوح والموضوعية والقياس كلما امكن ذلك . (٤٦ : ١٦)

ومن المعروف ان الهدف الاستراتيجي للتدريب بصفة عامه هو الوصول لافضل مستويات الاداء قدر الامكان ومقدرة علي تطوير خطط نظام التدريب اعتماداً علي المعرفة الخاصة بعلوم التدريب والرياضة ، ولتحقيق هذا الهدف الاستراتيجي يجب الالتزام ببعض المتغيرات الرئيسية في هذه الخطوة الطولية المدي هذه المتغيرات تعتبر بمثابة الركائز التي ترتكز عليها المنظومة التدريبية. (٤٤ : ١٧)

لذلك فإن فشل المدرب بصفه عامه يكمن في عدم تمكنه من تحويل القدرات الخاصة باللاعب وتطويرها لدعم الاداء الرياضي بالرغم من نجاحه في إكساب اللاعب هذه القدرات.

والدليل علي ذلك امتلاك لاعبي الرمي بمصر في العصر الذهبي اواخر السبعينيات حتي اواخر الثمانينيات لمعدلات هائلة من القوة مقارنة بأقرانهم من ابطال العالم خاصة في الرفعات الاولمبية " البنش - النظر - الرجلين - الكلين " وبالرغم من ذلك لم يتمكنوا من تطوير هذه القوة الهائلة للفوز علي ابطال العالم انذاك. (٣ : ٦)

ولقد رأينا أن الأطفال الصغار لديهم إحتياجات خاصة في الرياضة ويجب عليهم إتباع برامج خاصة بإحتياجاتهم ، ونحن كمدرسين ندرك أن اي فرد يبدأ أي نشاط بدني يكون لديه إحتياجات وقدرات مختلفة للتدريب عن شخص يقوم بهذا النشاط لفترة طويلة ، وهذه حقيقة بغض النظر عن العمر الذي يبدأ فيه اللاعب التدريب في ألعاب القوي ، فالمدربون الجيدون يعرفون ويدركون المتغيرات الكثيرة التي تحدث للطفل في سن الرشد وبينون علي اساسها تدريباتهم بحيث تتناسب مع حاجات صغار اللاعبين . ان عملية اعداد اللاعب تتضمن التوازن المثالي بين التأسيس والتطوير الشامل والمتكامل وبين التدريب التخصصي ، هذا التوازن المتناغم يتيح اكمال نضج القدرات المختلفة للاعبين بما يتناسب مع خصائص النشاط الرياضي التخصصي ونجاح المدرب في تحقيق هذا التناغم والانسجام في عملية التطوير يمكنه من تحقيق الهدف الرئيسي .

ومن ثم فيجب تطبيق مفهوم المدى الطويل علي تطور اللاعب وتدريبه مهما كان أو مستوي المنافسة التي يشارك فيها .

يتضمن الفهم الأساسي (لتطور اللاعب) تطبيق مفهوم المدى الطويل ويتكون من خمس مراحل هي:-

**المرحلة الأولى :** ألعاب القوي للأطفال

**المرحلة الثانية:** المسابقات المتعددة

**المرحلة الثالثة:** تطوير مجموعة المسابقات

**المرحلة الرابعة:** التخصص

**المرحلة الخامسة:** الأداء

ويري الباحث من ناحيه اخري ان معظم المدربين ويساعدهم في ذلك الوالدين يرغبون بالاستعجال في عملية التخصص المبكر بهدف الوصول لاعلي مستويات الاداء في سن مبكرة ويظهر ذلك بوضوح في رياضات السباحة والجمباز ونصبح امام لاعبين رياضيين ابطال في سن مبكر تصل الي ١٢ - ١٣ سنة في الجمباز والغطس وينخدع المدرب والوالدين في هذا الانجاز الخادع الذي يتعدي عمره العامين او الثلاثة اعوام ثم يتهوي هذا الانجاز الوهمي وسرعان ما يتلاشي والمدرب والمعلم واولياء الامور يجب ان لا يستسلموا لاجراءات هذا الانجازات الوهمية لان القدرات الوظيفية والخصائص النفسية لهؤلاء اللاعبين الصغار لن تتمكن من الاستمرار في مجابهة المتطلبات الرئيسية لرياضة المستويات العالية لانهم يفقدون للدعائم والركائز الخاصه بعملية التطوير الشامل ويفتقرون للنواحي التأسيسية

المرتبطة بالقدرات الحركية الحيوية التي تمكنهم من تحمل اعباء رياضة المستويات العالية الفصل الخاص بالتخصص المبكر.

وتكمن مشكلة البحث ان من خلال عمل الباحث كمدرّب لالعاب القوي وجد ان وصول ناشئي العاب القوي لاقصي طاقتهم في سن مبكرة والتي تستمر لفترة قصيرة ينحدر بعدها مستوي الناشئي مقارنة بزملائه علي المستوي العالمي ، ويزيادة الملاحظة والاطلاع علي الدراسات والمراجع اكتشف الباحث وسيلة تستخدم في الدول المتقدمة لاعداد الاطفال اعداداً شاملاً للتعرف علي تأثير التدريب التخصصي علي القدرات الحركية الحيوية للاطفال ممارسي العاب القوي.

ومن هنا جاءت فكرة البحث في المقارنة بين مستوي الاطفال الممارسين لالعاب القوي قبل وبعد تطبيق البرنامج تدريبي بناء علي توصيات الاتحاد الدولي لالعاب القوي للاطفال.

**أهمية البحث :**

**الأهمية العلمية :**

يعد البحث من الدراسات الاساسية التي تخترق مجال حديث في التدريب ممها يجعلها مهذاً يفتح امام الباحثين مجالاً جديداً وهو استخدام توصيات الاتحاد الدولي وتأثيرها علي انماط الحركات الاساسية للاطفال.

وهي فكرة رائدة لان الشائع في محاربة التخصص المبكر في العاب القوي هو تجنب التخصص في مجالات الرمي او الوثب او الجري لكن البحث ينصح بأشمل من ذلك واعم ، وذلك من خلال دعم برامج تدريب الاطفال بالمزيد من الانشطة الرياضية الاخرى لتطوير القدرات الحركية الحيوية قد لا تكون موجودة في تدريب العاب القوي ولكن اكتسابها يساعد علي تطوير مستوي الاطفال في المستقبل

**أهداف البحث :**

معرفة تأثير تطبيق برنامج الإتحاد الدولي لالعاب القوي للأطفال علي القوة العضلية للاطفال المرحلة الابتدائية بأحد المدارس الدولية.

**فروض البحث :**

- في ضوء اهداف واهمية البحث قد توصل الباحث الي مجموعة من الفروض التي تمثلت في الآتي :-
١. توجد فروق دالة احصائياً بين القياس ( القبلي - البعدي ) للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في القدرات الحركية الحيوية قيد البحث.
  ٢. توجد فروق دالة احصائياً بين القياس ( القبلي - البعدي ) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القدرات الحركية الحيوية قيد البحث.
  ٣. توجد فروق دالة احصائياً بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية الحيوية قيد البحث.

## الدراسات السابقة

## أولاً الدراسات العربية:

١. قام ماجد هاشم محمد ٢٠١٣م بدراسة بعنوان "أثر ممارسة الجمباز علي تطوير ديناميكية بعض الصفات البدنية والقدرات الحس حركية لدي التلاميذ بالمدرسة العسكرية الرياضية الابتدائية من (٦-١٠ سنوات) " بهدف التعرف علي تأثير ممارسة الجمباز علي تطوير ديناميكية بعض الصفات البدنية والقدرات الحس حركية لدي التلاميذ بالمدرسة العسكرية الرياضية الابتدائية من (٦-١٠ سنوات) وقام الباحث باتباع المنهج الوصفي وكانت العينة تشمل (٣٠ تلميذ) ، وقد اظهرت النتائج ان الوقوف علي ديناميكية نمو بعض الصفات البدنية والقدرات الحس حركية لدي لاعبي الاندية وغير الممارسين لرياضة الجمباز.

٢. قام حاجي حسين ٢٠١٢م بدراسة بعنوان " تأثير برنامج التعلم علي المهارات الاساسية من (٤-٦ سنوات) " بهدف التعرف علي المهارات الاساسية للاطفال (٤-٦ سنوات) وقام الباحث باتباع المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث علي (٩٠ طفلاً) ، وقد اظهرت النتائج ان تأثير برنامج التعلم علي المهارات الاساسية من (٤-٦ سنوات) له فاعلية اكبر علي تعزيز المهارات الحركية الاساسية مقارنة لبرنامج التربية البدنية الروتينية.

٣. قام تامر عويس الجبالي ٢٠٠٩م بدراسة بعنوان " فاعلية ممارسة العاب القوي للاطفال علي بعض القدرات الحركية التوافقية للمرحلة العمرية (١٠-١٢ سنة) " بهدف التعرف علي فاعلية ممارسة العاب القوي للاطفال علي بعض القدرات الحركية التوافقية للمرحلة العمرية (١٠-١٢ سنة) وقام الباحث باتباع المنهج التجريبي واشتملت العينة علي (٢٥٠ طفل) ، وقد اظهرت النتائج ان ممارسة العاب القوي للاطفال تعمل علي تحسين القدرات الحركية التوافقية للاطفال.

## ثانياً الدراسات الأجنبية:

١. قام مالينا "Malina" ٢٠٠٥م بدراسة عن تأثير الانشطة البدنية علي الطفل حيث اشار الباحث الي اهمية الانشطة البدنية خلال فترة الطفولة والمراهقة ، حيث ان النشاط البدني مهم جداً في تنمية قدرات الاطفال والمراهقين ، وكذلك يؤثر ايجابياً في النمو والنضج للاطفال والمراهقين ، وان تنمية القدرات الحركية العامه تكون مهمه جداً للاطفال والنشئ الصغير حيث يجب ان نلقي اهمية واولوية في المدارس الابتدائية ، ففي سن ٦-٨ سنوات يجب تنمية المهارات الحركية الاساسية للاطفال ، حيث ان هذه الاعمار السنوية تكون مثالية لممارسة مهارات وحركات متنوعة تساعد فيما بعد في تعلم واتقان المهارات التخصصية الاكثر تعقيداً ، حيث ان الاهتمام باللياقة البدنية والحركية للطفل يؤدي الي تقدم في المهارات الحركية مما يساعد في الاعداد للمشاركة في الانشطة التي تعتمد علي القوة والتحمل والسرعة كما ان ممارسة الانشطة البدنية المتنوعة في مراحل الطفولة والمراهقة تساعد علي

بناء وقوة العظام والعضلات.

٢. قام جوستن اوكنير "Justen O'Conner" ٢٠٠٣م بحث بعنوان التطور الهرمي الطبيعي للمهارات الحركية الاساسية بهدف تطوير اختبارات مرجعية المعيار لاربعة من المهارات الحركية الاساسية ( الرمي - المشي - الضرب بالعصا - تنطيط الكرة) واعتمد في تنفيذ البحث علي المنهج التجريبي وكانت العينة علي ٦٠ تلميذ ، وكانت اهم النتائج :- وجود تحسن في مستوي اداء المهارات الحركية الاساسية نتيجة تحسن في مستوي اداء المهارات المتخصصة و خاصه المتعلقة بالرمي وتفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة.

### خطة وإجراءات البحث

#### أولاً: منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي عن طريق القياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والاخري ضابطة.

#### ثانياً: مجتمع البحث:

مجتمع عينه البحث هم : (٥٠٠) تلميذ وهم تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدرسة د. نرمن اسماعيل الدولية - المدرسة الامريكية - فرع الشروق

اشتملت عينة البحث علي (١٠٠) تلميذ تتراوح اعمارهم من ١٢ : ١٣ سنة

#### ثالثاً: عينة البحث:

تم تقسيمهم وفقاً لما يلي:

أ. العينة الاساسية وبلغت (٨٠ تلميذ) مقسمة الي مجموعة تجريبية قوامها (٤٠ تلميذ) يتلقي تدريب ألعاب قوي بمناهج المدرسة ، ومجموعة ضابطة قوامها (٤٠ تلميذ) يتلقي تدريب ألعاب القوي وفقاً لبرنامج الاتحاد الدولي لالعب القوي للاطفال.

ب. العينة الاستطلاعية وبلغت (٢٠ تلميذ) تم اختيارهم من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث.

#### أسباب اختيار عينة البحث:

١. قيام الباحث بالتدريس في هذه المدرسة.
٢. جميع افراد العينة في مرحلة نمو واحد والنضج العقلي والحركي متقارب.
٣. توافر الامكانيات المادية والبشرية في المدرسة.
٤. توافر عدد كافي من المدرسين مما يسهل الاستعانة بهم في عمليات القياس والاختبار.
٥. يعتبر طلاب الصف الخامس الإبتدائي أصحاب الأفضلية للبدء في تعليم المهارات الحركية الاساسية لالعب القوي للاطفال.

## خصائص أفراد العينة

## ١- المتغيرات الاولية.

- السن - الطول - الوزن.

## ٢- المتغيرات البدنية :

- اختبار رمي كره هوكي لابعد مسافة لقياس قوة عضلات الذراعين.
- اختبار رمي كرة طبية (٢كجم) لابعد مسافة للخلف لقياس قوة عضلات الظهر والذراعين.
- اختبار رمي كرة طبية (٢كجم) لابعد مسافة للجانبين من الجلوس لقياس قوة عضلات الجذع.
- اختبار مجموع الحجل بالقدمين لقياس قوة عضلات الرجلين.
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس قوة عضلات الرجلين.
- اختبار الوثب بالقدمين فوق (١٠) حواجز لقياس القوة لعضلات الرجلين.

جدول (١) توصيف عينة البحث في متغيرات السن - الطول - الوزن (ن = ٨٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الإلتواء
السن	١٢.٢١	٠.٤١	١٠.٠٠	١.٤٣
الطول	١٤٠.٨٥	٧.٢٠	١٤٠.٠٠	٠.٠١
الوزن	٣٥.٤٠	٥.١٦	٣٥.٠٠	٠.٥١

يتضح من الجدول (١) انه:

ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء لجميع المتغيرات تتراوح بين (٠.٠١ : ١.٤٣). مما يشير الى اعتدالية العينة في المتغيرات الاساسية.

جدول رقم (٢) توصيف عينة البحث المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الوسيط و معامل الإلتواء

للمجموعة البحث في الإختبارات قيد الدراسة. (ن = ٨٠)

الإختبارات	وحدة القياس	الغرض	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الإلتواء
رمي كره هوكي لابعد مسافة للامام	متر	قياس قوة عضلات الذراعين	١٥.٧٤	١.٨١	١٥.٤٤	٠.٠٧
رمي كرة طبية (٢كجم) لابعد مسافة للخلف	متر	قياس قوة عضلات الظهر و الذراعين	٤.٦١	٠.٦٤	٤.٥٥	٠.٣٠
رمي كرة طبية (٢كجم) لابعد مسافة للجانبين من الجلوس	متر	قياس قوة عضلات الجذع	٣.٢٤	٠.٥٢	٣.٢٠	٠.٣٣
مجموع الحجل بالقدمين	متر	قياس قوة عضلات الرجلين	١.٢٤	٠.١٩	١.٢٥	٠.٢١
الوثب العريض من الثبات	متر	قياس قوة عضلات الرجلين	١.٣٩	٠.٢٥	١.٣٠	٠.٤٥
الوثب بالقدمين فوق (١٠) حواجز	ث	قياس قوة عضلات الرجلين	١١.٤٢	٢.١٦	١١.٢٩	٠.٠٩

يتضح من الجدول (٢) انه:

ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء لجميع المتغيرات تتراوح بين (٠.٠٧ : ٠.٣٣). مما يشير الي اعتدالية العينة في قوة.

#### رابعاً: وسائل جمع البيانات:

تم تحديد الادوات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث ، وذلك من خلال الاطلاع علي البحوث الدراسات السابقة والدوريات العلمية والمقابلات الشخصية وتحليل الوثائق.

واستخدم الباحث الادوات والاختبارات الاتية:-

١. جهاز الريستاميتر لقياس الطول الوزن.
٢. اختبار رمي الكرة الطبية ١ك لابعد مسافة للامام بقوة ( قوة الذراعين ).
٣. اختبار رمي الكرة الطبية ٢ك لابعد مسافة للخلف بقوة (قوة الظهر و الذراعين ).
٤. اختبار رمي الكرة الطبية ٢ك لابعد مسافة للجانبين من الجلوس القوة (قوة الجذع ).
٥. اختبار مجموع حجلتين بالقدمين (قوة الرجلين ).
٦. اختبار الوثب العريض من الثبات (قوة الرجلين ).
٧. اختبار الوثب بالقدمين فوق ١٠ حواجز (قوة الرجلين ).

#### ١- البرنامج التأهيلي المقترح مرفق رقم (١)

قام الباحث بعمل مسح لبعض المراجع العربية و الأجنبية و الدراسات المرتبطة بموضوع البحث و توصل الباحث الي تصميم برنامج مقترح لمدة شهرين علي عينة ٨٠ تلميذ بمدرسة د. نرمين اسماعيل الدولية ، تتراوح أعمارهم من ١٢ - ١٣ سنة بالمرحلة الابتدائية.

#### الخطة الزمنية للبرنامج:

إشتمل البرنامج علي (١٦) وحدة تدريبية زمن كل وحدة تدريبية (٦٠) ق موزعة علي (٨) اسابيع بواقع (٢) وحده تدريبية في الأسبوع.

البرنامج الزمني	عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد	عدد الوحدات التدريبية في البرنامج الزمني
٨ أسابيع	٢ وحدة تدريبية	١٦ وحدة تدريبية

#### جدول (٣) محتوى البرنامج التدريبي المقترح

زمن الوحدة التدريبية	الإحماء	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي
٦٠ ق	١٠ ق	٤٠ ق	١٠ ق

جدول (٤) يوضح المحتوي الزمني للوحدة التدريبية الواحدة

#### محتوى البرنامج:

يتضمن محتوى البرنامج على تدريبات الاحماء وتدريبات الجزء الرئيسي وتدريبات الختام وهي كما يلي:

#### أ- تدريبات الاحماء:

وتتضمن تدريبات الاحماء والتهدئة البدنية والاطالة وتهدف الى اعداد التلاميذ بدنياً ونفسياً وكذلك أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة وبطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل أعباء الحمل خلال الجزء الرئيسي.

**تدريبات الجزء الرئيسي:** قام الباحث بناء على تحديد متغيرات البحث الأساسية باختيار الاختبارات المناسبة لطبيعة البحث وهي كالآتي:-

١. اختبار رمي الكرة الطبية ١ك لابعد مسافة للامام بقوة (قوة الذراعين).
٢. اختبار رمي الكرة الطبية ٢ك لابعد مسافة للخلف بقوة (قوة الظهر و الذراعين).
٣. اختبار رمي الكرة الطبية ٢ك لابعد مسافة للجانبين من الجلوس (قوة الجذع).
٤. اختبار مجموع حجلتين بالقدمين (قوة الرجلين).
٥. اختبار الوثب العريض من الثبات (قوة الرجلين).
٦. اختبار الوثب بالقدمين فوق ١٠ حواجز (قوة الرجلين).

#### الجزء الختامي:

وتهدف هذه المرحلة الى عودة التلاميذ الى حالتهم الطبيعية من خلال مجموعة من تدريبات التهدئة.

#### خطوات تنفيذ البحث:

##### أ- الإجراءات الإدارية :

- شرح أهداف البحث بتنفيذ البحث للعينة والتأكد من رغبتهم في الاشتراك في البرنامج والتزامهم بتنفيذ التعليمات التي يحتويها البرنامج قد البحث.

- الاتفاق علي وقت معين لاجرا القياسات المطلوبة لعينة البحث وتحديد مواعيد تنفيذ البرنامج.

##### ب- تنفيذ التجربة الاساسية:

قام الباحث بتنفيذ التجربة الاساسية في الفترة من ٢٠٢٣/١/١٥ : ٢٠٢٣/٣/٥.

قام الباحث بإجراء القياسات لجميع افراد العينة وتحت نفس الظروف مع مراعاة:

- أن تتم القياسات لجميع أفراد العينة بطريقة موحدة.
- استخدام نفس الأدوات والقياسات لجميع افراد العينة.
- مراعاة إجراء القياسات بنفس الترتيب ويتسلسل موحداً.

##### ج- القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث الاساسية حيث تم قياس الاختبارات البدنية طبقاً للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار.

##### د- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح علي العينة قيد البحث من التلاميذ وقد استغرق البرنامج شهرين (٨)



اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية كل إسبوع في الفترة من ٢٠٢٣/١/١٥ : ٢٠٢٣/٣/٥.

- يبدأ البرنامج ١٠ق للإحماء و ٤٠ ق للجزء الرئيسي و ١٠ ق للتهديئة.

#### القياسات البعدية:

قام الباحث بتحديد القياسات قد البحث ، قد تم إجراء القياسات البعدية سابقة الذكر بنفس الاجهزة ونفس ظروف القياسات القبلية.

وقد قابل الباحث بعض الصعوبات عند تنفيذ التجربة الاساسية مثل "عدم التزام بعض اللاعبين بالمواعيد المحددة.

#### ١- أدوات جمع البيانات

- كرة هوكي
- كرة طبية ٢ك
- شريط قياس (متر)
- اقماع لتحديد خط البداية
- اطباق صغيرة لتحديد المسافات للتلاميذ
- حواجز صغيرة

#### الدراسة الاستطلاعية:

١- الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢١/١٠/١٨ م إلى

٢٠٢١/١١/٥ م على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية من تلاميذ المدرسة تتراوح الاعمار السنية من

(١٢ - ١٣) سنه من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (٨٠) تلميذ ، حيث قام

الباحث بإجراء دراسة استطلاعية للتعرف على النواحي الإدارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث،

وهي التأكد من سهولة الاختبارات، اختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات، التأكد من المعاملات

العلمية للاختبار (الثبات - الصدق).

#### حساب المعاملات العلمية:

أولاً: حساب معامل الصدق:

**صدق التمايز:** تم التحقق من صدق الإختبارات عن طريق إستخدام صدق التمايز كمؤشر على صدق الإختبار على عينة استطلاعية مكونة من (١٠) تلاميذ تمثل العينة المميزة و (١٠) تلاميذ من نفس عينة البحث تمثل العينة غير المميزة و تم إستبعادهم من عينة الدراسة، واستخدم إختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للمقارنة بين أفراد المجموعة المميزة وأفراد المجموعة غير المميزة، ونتائج الجدول رقم (٧) تبين ذلك.

**الجدول رقم (٧) نتائج إختبار (ت) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة المميزة وغير المميزة**  
يوضح جدول (٧) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة ، واختبار (ت) لدلالة الفروق بين المجموعتين ومستوي الدلالة (sig) لمتغيرات الدراسة.

يتوضح من الجدول ان قيمة (ت) لجميع المتغيرات كانت (٥.٥٣ : ٢.٢٧) بمستوي الدلالة (sig) تتراوح بين (٠.٠٠٤ : ٠.٠٠٠) وهما اقل من (٠.٠٥) مما يشير الى وجود فروق احصائياً بين المجموعة المميزة مما يشير الي قدرة تلك الاختبارات علي التميز بين المتميزين وغير المتميزين وبالتالي صدقها.

#### ثانياً: حساب معامل الثبات

- تم الاستعانة بالمراجع العلمية والأبحاث السابقة في تحديد ثبات وصدق الإختبارات، وقد قام الباحث بحساب معامل ثبات الإختبار عن طريق إجراء الإختبارات وإعادة تطبيقها مرة أخرى (إعادة الإختبار Test- retest) وذلك على عينة عددها ١٠ تلاميذ من عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وكانت الفترة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني ١٠ أيام، وتم استخدام معامل الارتباط سبيرمان لدلالة العلاقة بين التطبيقين، وكما هو موضح في جدول رقم (٨) جدول رقم (٨) نتائج معامل الارتباط سبيرمان لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لجميع الإختبارات (ن=١٠)

الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		(ر)	الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
رمي كره هوكي لابعد مسافة	م	١٦.٦٦	٢.١١	٢٠.٧٠	٢.٢٦	٤.١٣-	٠.٠٠
رمي كره طيبة ٢ك لابعد مسافة للخف	م	٥.١٤	٠.٥٧	٦.٠٠	٠.٧٤	٢.٩١-	٠.٠١
رمي كره طيبة ٢ك لابعد مسافة للجانبين من الجلوس	م	٣.٤٩	٠.٣٩	٤.٥٩	٠.٩٠	٣.٥٣-	٠.٠٠
مجموع الحجل بالقدمين	م	١.٤٦	٠.١٤	١.٧٣	٠.٢٧	٢.٨١-	٠.٠١
الوثب العريض من الثبات	م	١.٦٢	٠.١٠	١.٧٩	٠.٢١	٢.٢٧-	٠.٠٤
الوثب بالقدمين فوق ١٠ حواجز	م	١١.٠٥	٢.٨٦	٨.٦٨	١.٥٨	٢.٣٠	٠.٠٣

٠.٠٠	٠.٧٩	٢.٩٧	١٨.٦٨	١.٨٦	١٥.٥١	م	رمي كرة هوكي لابعده مسافة
٠.٠٠	٠.٧٣	٠.٧٨	٥.٥٧	٠.٦٧	٤.٧٢	م	رمي كرة طبية ٢ك لابعده مسافة للخلف
٠.٠٠	٠.٨٨	٠.٨٨	٤.٠٤	١.٠١	٣.٢٦	م	رمي كرة طبية ٢ك لابعده مسافة للجانبين من الجلوس
٠.٠٠	٠.٨٠	٠.١٩	١.٤٧	٠.١٥	١.٣١	م	مجموع الحبل بالقدمين
٠.٠٠	٠.٨٥	٠.١٨	١.٧١	٠.٢٦	١.٣٩	م	الوثب العريض من الثبات
٠.٠٠	٠.٨٨	٢.٥٦	٩.٨٦	٢.٥٢	١١.٣٧	م	الوثب بالقدمين فوق ١٠ حواجز

يوضح جدول (٨) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من التطبيق وإعادة التطبيق ، ومعامل الارتباط بين التطبيقين ومستوي الدلالة (sig) لمتغيرات الدراسة. يتوضح من الجدول ان قيمة (ر) لجميع المتغيرات قد تراوحت بين (٠.٧٣ : ٠.٨٨) بمستوي الدلالة (sig) يؤول الي (٠.٠٠) وهما اقل من ( ٠.٠٥ ) مما يشير الي وجود ارتباط طردي قوي دال احصائياً بين تطبيق الاختبارات واعادة تطبيقها مما يشير الي ثبات الاختبارات.

#### الاسلوب الإحصائي المستخدم:

- قام الباحث بالمعاجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي spss22 ومن خلال المعلومات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق .
- نسبة التحسن.
- وقد ارتضى الباحث بنسبة دلالة عند مستوي (٠.٠٥) .

#### عرض النتائج:

بعد جمع البيانات وتفرغها، واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لمحاولة الإجابة على فروض البحث، ستم عرض النتائج وفقاً للترتيب التالي:

١- دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القوة العضلية لمجموعة البحث.

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لدى مجموعة البحث نحو إستجاباتهم في الإختبارات قوة الذراعين (ن = ٤٠)

الدلالة	ت	البعدي		القبلي		الإختبارات
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
٠.٠٠	١٤.٩٣-	٢.٠٥	١٧.٠٨	١.٩٣	١٥.٧٠	رمي كرة هوكي لابعده مسافة
٠.٠٠	١٥.٩٧-	٠.٦٢	٥.٠٥	٠.٦٢	٤.٧٤	رمي كرة طبية (٢كجم) لابعده مسافة للخلف
٠.٠٠	٤.٧٧-	٠.٧٠	٣.٩٢	٠.٥٠	٣.٥١	رمي كرة طبية (٢كجم) لابعده مسافة للجانبين من الجلوس

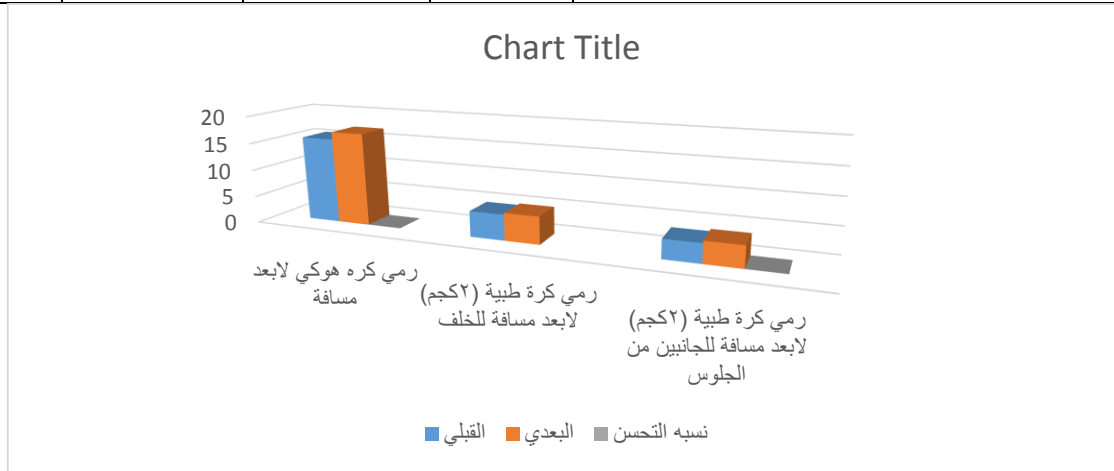


والبعدي والفروق للمجموعة الضابطة القوة للرجلين

يتضح من الجدول والشكلان قيمة (ت) لقوة عضلات الرجلين تراوحت بين ( ٧.٩٨ : ١١.٤٢ ) بمستوي دلالة (Sig) يؤول الي (٠.٠٠٠) وهي اقل من (٠.٠٠٥) مما يشير الي وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المتوسط الحسابي الافضل وهو هنا متوسط القياس البعدي.

جدول رقم (١١) نسب تحسن المجموعة الضابطة في قوة الذراعين

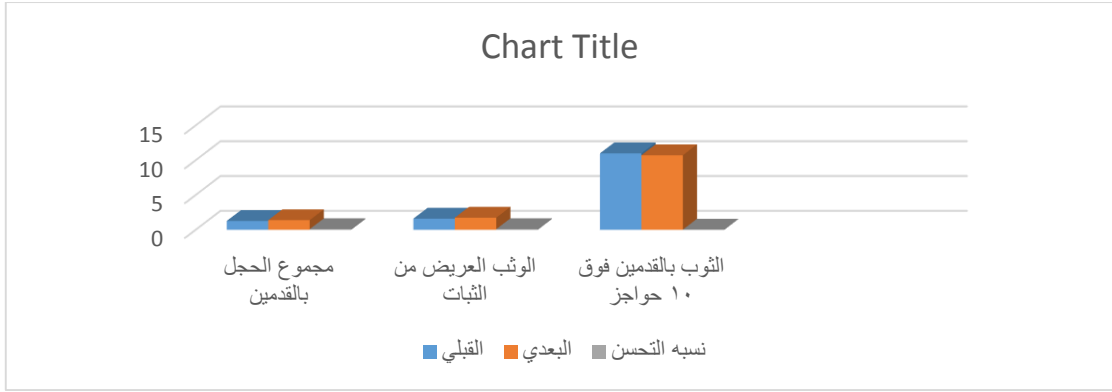
المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
رمي كرة هوكي لابعد مسافة	متر	١٥.٧٠	١٧.٠٨	٨.٧٩%
رمي كرة طبية (٢كجم) لابعد مسافة للخلف	متر	٤.٧٤	٥.٠٥	٦.٣٩%
رمي كرة طبية (٢كجم) لابعد مسافة للجانبين من الجلوس	متر	٣.٥١	٣.٩٢	١١.٨٦%



يوضح جدول (١١) وشكل (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن للمجموعة الضابطة في قوة الذراعين ، ويتضح من الجدول ان نسب التحسن لمجموعة القوة العضلية تراوحت بين ( ٨.٧٩% : ١١.٨٦% ).

جدول رقم (١٢) نسبه تحسن المجموعة الضابطة في القوة للرجلين

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
مجموع الحجل بالقدمين	م	١.٢٧	١.٣٨	٨.٤٣%
الوثب العريض من الثبات	م	١.٦٠	١.٧٤	٩.٢٥%
الوثب بالقدمين فوق ١٠ حواجز	ث	١٠.٩٨	١٠.٧١	٢.٤٤%



يوضح جدول (١٢) وشكل (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن للمجموعة الضابطة في القوة للرجلين ، ويتضح من الجدول ان نسب التحسن لمجموعة القوة تراوحت بين ( ٢.٤٤% : ٩.٢٥% ).

### ثانياً: تفسير ومناقشة النتائج.

#### الفرض الاول:

"توجد فروق دالة احصائياً بين القياس ( القبلي - البعدي ) للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في القوة العضلية لعينة البحث"

يتضح من الجدول (٩) والشكل وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين ( القبلي - البعدي ) للمجموعة الضابطة في اختبار قوة الرمي قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) بين ( ٤.٧٧ : ١٥.٩٧ ) بمستوي دلالة (Sig) يؤول الي (٠.٠٠٠) وهي اقل من (٠.٠٠٥).

ويتضح من جدول (١٠) ان القياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع اختبارات قوة الرمي قد تحسن عن القياس القبلي بنسبه تراوحت بين ( ٨.٧٩% : ١١.٨٦% ) وكان ترتيب الاختبارات كالآتي :-

- رمي كرة طبية ٢ك لابعد مسافة للجانبين من الجلوس.
- رمي كرة هوكي لابعد مسافة.
- رمي كرة طبية ٢ك لابعد مسافة للخلف.

كما يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين ( القبلي - البعدي ) للمجموعة الضابطة في اختبارات القوة العضلية قيد البحث تراوحت قيمة (ت) بين ( ٧.٩٨ : ١١.٤٢ ) بمستوي دلالة (Sig) يؤول الي (٠.٠٠٠) وهي اقل من (٠.٠٠٥).

ويتضح من جدول (١٢) ان القياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع اختبارات القوة العضلية قد تحسن عن القياس القبلي بنسبه تراوحت بين ( ٢.٤٤% : ٩.٢٥% ) وكان ترتيب الاختبارات وفقاً لنسب تحسنها كما يلي :-

- الوثب العريض من الثبات.
- مجموع الحجل بالقدمين.

- الوثب بالقدمين فوق ( ١٠ ) حواجز.

### الفرض الثاني :

" توجد فروق دالة احصائياً بين القياس ( القبلي - البعدي ) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القوة العضلية لعينة البحث "

يتضح من الجدول (١٥) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين ( القبلي - البعدي ) للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة العضلية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) بين (١٤.٦٢ : ٤٨.٧٩) بمستوي دلالة (Sig) يوؤل الي (٠.٠٠٠) وهي اقل من (٠.٠٠٥).

ويتضح من الجدول (١٦) ان القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع اختبارات القوة العضلية قد تحسن عن القياس نسب تحسن عن القياس القبلي بنسب تراوحت بين (١٨.٦٢% : ٤٢.٦٥%) وكان ترتيب الاختبارات وفقاً لنسب تحسنها كما يلي :-

- رمي كرة هوكي لابعد مسافة.

- رمي كرة طبية ٢ك لابعد مسافة للخلف.

- رمي كرة طبية ٢ك لابعد مسافة للجانبين من الجلوس.

كما يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين ( القبلي - البعدي ) للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة العضلية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) بين (١٣.١٤ : ٣٢.٤٣) بمستوي دلالة (Sig) يوؤل الي (٠.٠٠٠) وهي اقل من (٠.٠٠٥).

ويتضح من جدول (١٨) ان القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع اختبارات القوة قد تحسن عن القياس القبلي بنسب تراوحت بين ( ٢١.٦٠% : ٤٣.٣٠%) وكان ترتيب الاختبارات وفقاً لنسب تحسنها كما يلي :-

- الوثب العريض من الثبات.

- الوثب بالقدمين فوق (١٠) حواجز.

- مجموع الحجل بالقدمين.

### الفرض الثالث :

" توجد فروق دالة احصائياً بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القوة العضلية لعينة البحث "

يتضح من الجدول (٢١) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين ( الضابطة - التجريبية ) في القياس البعدي لاختبارات القوة العضلية حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٣.٢٨ : ١١.٦١) بمستوي دلالة (Sig) يوؤل الي (٠.٠٠٠) وهو اكبر من (٠.٠٠٥).

كما يتضح من جدول (٢٢) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين ( الضابطة - التجريبية )

في القياس البعدي للوثب العريض من الثبات حيث كانت قيمة (ت) (١.٥٩) بمستوي (Sig) (٠.١٢) وهي اكبر من (٠.٠٥) بينما توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعتين ( الضابطة - التجريبية ) في القياس البعدي باقي اختبارات القوة العضلية حيث كانت قيمة (ت) (٢.٠٠ : ٤.٦٧) بمستوي دلالة (Sig) (٠.٠٤ : ٠.٠٠) وهو اقل من (٠.٠٥).  
وبذلك يكون الباحث قد حقق الفرض الثالث.

- الإستنتاجات:** في ضوء اهداف البحث توصل الباحث الي مجموعة من الاستنتاجات وفقاً لما يلي :-
١. البرنامج المقترح والمعتمد علي تدريب العاب القوي للاطفال ذو تأثير ايجابي في تنمية القوة العضلية لممارسي العاب القوي عينة البحث.
  ٢. اختلف تاثير البرنامج المقترح في تحسين القدرات الحركية الحيوية قيد البحث لممارسي العاب القوي عينة البحث وكان ترتيب هذه القدرات وفقاً لما يلي :-
    - القوة لعضلات الرجلين.
    - القوة لعضلات الذراعين.
    - القوة لعضلات الجذع.
  ٣. البرنامج المقترح أكثر فاعلية من البرنامج التخصصي في تنمية وتحسين القوة العضلية قيد البحث.
- التوصيات:**

- في ضوء اهداف وحدود واستنتاجات البحث قد توصل الي مجموعة من التوصيات وهي :-
١. تطبيق التوصيات الخاصة ببرنامج الاتحاد الدولي لالعاب القوي للاطفال لتنمية القدرات الحركية لممارسي العاب القوي.
  ٢. اجراء المزيد من الابحاث لمعرفة تاثير التدريب علي مختلف القدرات الحركية الحيوية والمستوي المهاري لممارسي العاب القوي.
  ٣. اجراء المزيد من الابحاث باستخدام برامج تدريب اخري.

#### التطبيق :-

١. اقامة بطولات العاب قوي للاطفال.
٢. انشاء ملاعب شاطئية للاطفال.
٣. اقامة بطولات شاطئية للاطفال.
٤. توفير اماكن للتدريب للاطفال.
٥. اجراءات لنشر التوصيات الخاصة ببرنامج العاب القوي للاطفال في جميع الرياضات الاخري.



## قائمة المراجع

## أولاً المراجع العربية:

١. الإتحاد الدولي لألعاب القوى : مسابقات الفرق مرشد تطبيقي لأنشطة ألعاب القوى للأطفال ، الطبعة الثالثة ٢٠١٢.
٢. أميرة محمد الدحلب (٢٠٠٢م) : تأثير برنامج الألعاب التمهيدية علي تنمية القدرات الحركية الأساسية للأطفال من ٤ : ٦ سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية.
٣. تامر عويس الجبالي (٢٠٠٩م) : فاعلية ممارسة ألعاب القوى للأطفال علي بعض القدرات الحركية والتوافقية للمرحلة العمرية من ١٠ : ١٢ سنة ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.
٤. حاجي حسين (٢٠١٢م) : برنامج تعليم علي المهارات الأساسية من ٤ : ٦ سنوات ، دار الفكر العربي - القاهرة.
٥. وجيه محجوب وآخرون ( ٢٠٠٠م) : نظريات التعلم والتطور الحركي ، الطبعة الثانية - بغداد دار الكتب والوثائق.
٦. احمد وليد وعماد داود (٢٠٠١م) : تحديد بعض الأختبارات لمعرفة تأثير التدريب أحادي الغرض والأغراض المتعددة علي القدرات البدنية والحركية والفسولوجية لمتسابقين ألعاب القوى بأعمار ١٠ : ١٢ سنة ، مجلة علوم التربية الرياضية - العدد الرابع المجلد الرابع.
٧. سليمان احمد جبر : دراسة تحليلية لعلاقة القدرات البدنية بالمهارات الحركية الأساسية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان
٨. محمد حسن علاوي ومحمد نصر رضوان (٢٠٠١م) : أختبارات الاداء الحركي ، القاهرة - دار الفكر العربي.
٩. محمد صبحي حسنين ( ٢٠٠٣م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية المجلد ٥ - دار الفكر العربي - القاهرة
١٠. محمد صبحي حسنين ( ٢٠٠٤ م ) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية - دار الفكر العربي - القاهرة

## ثانياً المراجع الاجنبية

11. Justen Conner: Pyramid natural evolution of basic motor skills, 2003.
12. Kerry Hill: " Run, Jump, and Throw " Hilary commission for recreation and sport New Zealand Athletic Association , Kimisport Hamilton, New Zealand 1991 Videocassette :Sd., col., 14 nin+manual.
13. Semmler JJ: MV Sale, F.G.Meyer, And MA Nordstorm. Motor unit coherence and its relation with synchrony are influenced by training jneurophy 2004.
14. Takarada Y.et al 2000: Rapid increase in plasma growth hormone after low-intensity resistance exercise with vascular occlusion. S.I.: J Appl Physiol

## ملخص البحث

## تأثير تطبيق برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال علي القوة العضلية لاطفال المرحلة الابتدائية بأحد المدارس الدولية

أ.د/ أبو المكارم عبيد أبو الحمد

أ.د/ هشام محمد الجيوشي

الباحث/ إسلام مجدي محمد جمال نجم

تم تصميم برنامج تدريبي بناءا علي توصيات الاتحاد الدولي لاعاب القوى للاطفال بهدف معرفة تأثير تطبيق برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال علي القوة العضلية لاطفال المرحلة الابتدائية بأحد الدولية ، وبناءاً عليه تم عمل قياس قبلي وبعدي للقوة العضلية ، وتم اتباع الخطوات العلمية والعملية في البحث والقياسات المجراة وباستخدام الاجهزة المناسبة والتحليلات الاحصائية الدقيقة ، وتوصلت الدراسة الي مجموعة من الاستنتاجات الهامة ، فقد اظهرت النتائج نسب تحسن في القوة العضلية ، واستنتج الباحث ان البرنامج المقترح والمعتمد علي تدريب العاب القوى للاطفال ذو تأثير ايجابي في تنمية القوة العضلية وذلك لممارسي العاب القوى عينة البحث ، وان البرنامج المقترح أكثر فاعلية من البرنامج التخصصي في تنمية وتحسين القوة العضلية قيد البحث ، كما يوصي الباحث بتطبيق توصيات برنامج الاتحاد الدولي لاعاب القوى للاطفال لتنمية القوة العضلية لممارسي العاب القوي واجراء المزيد من الابحاث لمعرفة تأثير التدريب علي مختلف القدرات الحركية الحيوية والمستوي المهاري لممارسي العاب القوي.

**Abstract****The impact of implementing the International Association of Athletics Federations program for children on the muscle strength of elementary school children at an international school****Prof. Abo-Elmkarem Ebead Abo-Elhamd****Prof. Hesham Mohamed El-Gushy****Researcher. Eslam Magdy Mohamed Gamal Negm**

A training program was designed based on the recommendations of the International Association of Athletics Federations for children. The aim was to assess the impact of implementing the International Association of Athletics Federations program for children on the muscular strength of elementary school children in a specific country. Pre and post measurements of muscular strength were conducted following scientific and practical steps in research, using appropriate devices and precise statistical analysis. The study yielded several important conclusions, showing improvements in muscular strength. The researcher concluded that the proposed program, based on athletics training for children, has a positive effect on muscular strength development for the research sample. The proposed program was found to be more effective than the specialized program under research in developing and enhancing muscular strength. The researcher recommends applying the International Association of Athletics Federations program recommendations for children to enhance muscular strength for athletes and conducting further research to understand the impact of training on various motor skills and skill levels of athletes.