

تأثير برنامج مقترح لتدريس الألعاب الصغيرة على
مستوى بعض عناصر اللياقة والمهارات الحركية
لطلاب الكلية المتوسطة بالقصيم
المملكة العربية السعودية

د. مصطفى حسين ابراهيم باهى *

المقدمة ومشكلة البحث :

التربية الرياضية تمثل جانباً من جوانب التربية العامة ، وبما ان أهداف التربية والتعليم الحديثة اصبحت تتمشى وتساير الاهداف المرسومة للدول فى كل مظاهرها الاجتماعية والثقافية والسياسية ، فان اهداف التربية الرياضية فى اى مجتمع يجب ان تحقق هذا الامر ، لذا نجد أن من اهداف التربية الرياضية تنمية المهارات الاساسية البدنية مثل المشى والرفع والوثب والدفع والحجل ، وغيرها من المهارات الضرورية التى يمارسها الفرد فى حياته اليومية او اثناء ممارسة الانشطة الرياضيه المختلفه .

* مدرس بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة المنيا

بالإضافة الى ذلك تنمية الكفاية البدنية التي من أهم مميزات القوة والجلد والرشاقة والتوازن والتحمل والمرونة ، وسرعة رد الفعل ، حتى يستطيع ممارسة النشاطات الرياضية بصورة سهلة توفر الطاقة ، وتزيد من المهارة الى جانب الانشطة التي تتناسب مع قدراته ورغباته وميوله . .

وكان لاعتماد التربية الرياضية على العلوم الحديثة اثر كبير فى تطويرها وتنوع اساليبها . فقد تبين انها ترمى الى التوفيق بين قوى الفرد الجسميه والعقلية والخلقية . فهي تجعل الجسم صحيحا قادرا على العمل والانتاج ، وتجعل العقل نشيطا قادرا على التفكير والاستيعاب . وتجعل الخلق سليما يماشى تقاليد المجتمع ومتطلباته (١ : ٧) .

والالعب الصغيره من أبرز مظاهر التربية الرياضية التي تجعل هذه الاهداف سهلا وميسورا فهي تساعد أجهزة الجسم الحيوية على العمل بكفاية وانتظام ، وتعود الفرد الطاعة والشعور بالمسؤولية والتعاون ، فضلا عن فائدتها الترويحية بالنسبة للفرد (٧:١).

والالعب الصغيره هي النشاط او الالعب او الحركات التي يؤديها لاعب او اكثر ، وهي بسيطة من حيث القوانين الموضوعه لها ، ومن حيث الادوات المستخدمة ، كذلك لامكان استخدام مساحات ضيقة من الارض عند تطبيق مثل هذا النوع من الالعب (١٥٣:٢).

وتمتاز الالعب الصغيره بتوفر عنصر المنافسة ، حيث تعد المنافسة احد عوامل اتقان اللعب والرقى والارتفاع بمستواه الى درجة عالية من الكفاءة . (٧:٣).

وينظر الى الالعب الصغيره كأحد الوسائل الهامة التي تصبغ درس التربية الرياضية او الوحدة التدريبيه بطابع السرور والمرح والاسترخاء . كما ينظر اليها أيضا كأحد الوسائل ذات الاهداف التربوية والتعليمية الهامة ، بالإضافة الى اسهامها بقدر وافر فى الارتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم (٣٥:٤) .

ولقد أجمع معظم خبراء التربية الرياضية على ان المهارات الحركية الاساسية التي يكتسبها الفرد متعددة ومتنوعة وتشمل الكثير من المهارات التي تتمثل فى المشى والتعليق والجرى والوثب والقفز ، وغيرها من المهارات الحركية . ويقسم انارنيو AnnaRiono (٥) المهارات الحركية الاساسية الى :

- ١- مهارات تؤدي من الحركة وهي :
المشى - الجرى - القفز - الوثب - الحجل .
- ٢- مهارات تؤدي من الثبات وهي :
ثنى - فرد - لوى - لف - تعلق - القوام فى الثبات .
- ٣- مهارات باستخدام اجزاء من الجسم وهي :
الدفع مثل الرمى - الرفع - الشد - الركل - الاستقبال .

ومن خلال ما سبق يمكن ان تتمثل مشكلة البحث فى مدى تأثير برنامج المسابقات والالعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنيه والمهارات الحركيه لطلاب الكلية المتوسطة بالقصيم .

الدراسات السابقة :

- قامت سميرة طه بدراسة بعنوان " الالعاب الصغيرة واثرها على تنمية بعض المهارات الحركية الاساسية للصفين الخامس والسادس فى المرحلة الابتدائية (١٩٨٥) بهدف تقديم مسابقات الميدان والمضمار عن طريق العاب ومسابقات وكيفية استغلالها كوسيلة للتمهيد للمسابقات الكبيرة وكذلك كيفية استغلال الادوات البديلة مع تنمية المهارات الحركية الاساسية . وقد توصلت الباحثة الى ان تنفيذ البرنامج المقترح للالعاب الصغيرة له اثر ايجابى على تنمية بعض المهارات الحركية الاساسية لدى اطفال هذه المرحلة . كما ان استخدام الالعاب الصغيرة والمنافسات فى تعليم المهارات الحركية الاساسية (ذات الاداء الطبيعى) فى هذه المرحلة افضل .

- وقامت نادية سلطان (١٩٧٦) بدراسة حول تطوير مرسى التربية الرياضية والاعتبارات التى يجب مراعاتها عند وضع البرنامج وتوصلت الى ان البرنامج المقترح احدث تحسنا ملحوظا فى تنمية عناصر اللياقة البدنيه لطفل الصف الدراسى الاول .

ومن خلال الدراسات السابقة يتضح انه تم استخدام برامج مختلفة منها ما كان له اثر على مستوى اللياقة البدنيه او المهارات الحركية ، وبرامج اظهرت تحسنا ملحوظا فى تنمية عناصر اللياقة البدنية ولكن لم يكن هناك من استخدم برنامج المسابقات والالعاب الصغيرة على رفع مستوى اللياقة البدنية والمهارات الحركية لدى طلاب فى سن كبير يختلف فى المراحل السنوية التى استخدمت فى الدراسات السابقة ، وهذا ما يتناوله البحث الحالى .

اهداف البحث :

- ١- التعرف على فاعلية برنامج المسابقات والالعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لافراد العينة من خلال المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدى .
- ٢- تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لافراد العينة من خلال المسابقات والالعاب الصغيرة
- ٣- تنمية بعض القدرات الحركية لافراد العينة من خلال المسابقات والالعاب الصغيرة

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلي والقياسات البعدية لبعض عناصر اللياقة البدنية لصالح القياسات البعدية ، للمجموعة التجريبية التى عليها البرنامج المقترح .
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلي والقياسات البعدية فى بعض القدرات الحركية لصالح القياسات البعدية ، للمجموعة التجريبية التى طبق عليها البرنامج المقترح .
- ٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية التى طبق عليها البرنامج المقترح والمجموعة الضابطة التى طبق عليها البرنامج التقليدى لصالح المجموعة التجريبية

اجراءات البحث :

اولا : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد اختار التصميم التجريبي عن طريق القياس القبلي والبعدى مع استخدام مجموعة تجريبية واحدة وثلاث مجموعات ضابطة . ويتضمن هذا التصميم القياس القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الاولى ، ثم يقدر القياس القبلي للمجموعتين الضابطين الثانية والثالثة . ثم تتعرض المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الثانية للمتغير التجريبي وبالنسبة للقياس البعدى يتم لجميع المجموعات . والفرق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية يوضح تأثير القياس القبلي . المتغير التجريبي . العوامل العارضة .

والفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعه الضابطة الاولى يوضع تأثير القياس القبلي . العوامل العارضه . والفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعه الضابطة الثانيه يوضح تأثير المتغير التجريبي . العوامل العارضه والفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعه الضابطة الثالثه يوضح تأثير العوامل العارضه فقط ويطرح الفرق بين القياس البعدي للمجموعه الضابطة الثانيه والمجموعه الضابطة الثالثه نستطيع ان نصل الى تأثير المتغير التجريبي فقط .

ثانيا : هيئة البحث :

تم اختيار العينة بطريقة عمدية من طلاب المستوى العام بالكلية المتوسطة بالرس فى العام الدراسى ١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨ م من الذين يدرسون مقرر الالعاب الصغيرة . وكان عددهم (١٤٠) طالبا . وقد تم تقسيم العينة عشوائيا الى أربع مجموعات كالتالى :

- ١-مجموعة تجريبية .
- ٢- مجموعة ضابطة اولى .
- ٣- مجموعة ضابطة ثانية .
- ٤- مجموعة ضابطة ثالثه .

ثالثا : خطوات اجراء التجريه :

١ - تم القياس القبلي لتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطه الاولى ثم القياس القبلي للمجموعه الضابطه الثانيه والضابطه الثالثه عي اساس التقسيم العشوائي لهم . من حيث السن والوزن والحدول التالي يوضح ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والخطأ المعياري والنسبة المئوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الاولى في القياس القبلي

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة الاولى		ن . ح	مستوي الدلالة
	الخطأ المعياري	المتوسط الحسابي	الخطأ المعياري	المتوسط الحسابي		
السن	,١٩٨	١٨,٢١	,٢٤٥	١٨,٤٣	,٤٩٧	غير دال
الوزن	,٧٤٩	٦١,٣٥	,٦٧١	٦١,٩٤	,٤١٥	غير دال

جدول (٢)
المتوسط الحسابي والخطأ المعياري والنسبة الحرجة بين المجموعه التجريبيه
والمجموعه الضابطه الاولى في القياس القبلي

مستوي الدلالة	ن ح	المجموعه الضابطه الاولي		المجموعه التجريبية		المتغيرات
		س م	م	س م	م	
غير دال	٢٨	١٩	١١,٧٧	٢٠	١١,٦٦	الشد لاعلي (العقلة)
غير دال	٦٥	٢١	١٥,٠٣	١٩	١٤,٧٧	انبطاح مد الزراعين الضغط بالزارعين
غير دال	٢٢	٢٥	٢٦,٠٦	٢٦	٢٦,١٧	الجلوس من الرقود ثني الركبتين ٦ ث
غير دال	١٩	١,٤٧	٢١٥,٥٧	١,٥٧	٢١٦,١٤	و شب عريض
غير دال	٥٠	٠,٣	٧,١٨	٠,٣	٧,١٥	عدو مسافة ٥٠ متر
غير دال	١٨	١,٢	٤٨,١٤	١,٢٢	٤٨,٥٧	رمي الكرة من اعلي لابعد مسافة
غير دال	٠٧	٩٩	٢٥,٥٧	١,٠٥	٢٥,٧١	ركل الكرة لابعد مسافة

يتضح من الجدول (١) ما يلي
لا توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعه التجريبية والمجموعه الضابطه الاولى
بالنسبة للسنة والوزن .

وأما عن المجموعة الضابطة الثالثة يقدر لها نفس التقدير حيث أن توزيعهم على المجموعات تم عشوائياً . وبذلك يمكن القول بأن المجموعات الأربع متكافئة من حيث السن والوزن ت .

٢ - تطبيق برنامج الالعاب الصغيرة المقترح على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الثانية ، على مدى عشر وحدات تعليمية استغرقت كل وحدة درسين اسبوعياً بواقع ٥٠ ق لكل درس .

٣ - تم تطبيق البرنامج التقليدي لتدريس الالعاب الصغيرة على المجموعة الضابطة الاولى والمجموعة الضابطة الثالثة .

٤ - تم القياس البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعات الثلاث الضابطة . كما يتضح من الجدول (٢) مايلي : لا توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الاولى بالنسبة للقدرات البدنية والقدرات الحركية موضوع البحث .

وأما عن المجموعة الضابطة الثانية والمجموعة الضابطة الثالثة يقدر لهما نفس التقدير حيث أن توزيعهم على المجموعات تم عشوائياً ، وبذلك يمكن القول بأن المجموعات الأربع متكافئة من حيث القدرات البدنية والمهارية موضوع البحث .

رابعاً : أدوات البحث :

- ١ - البرنامج المقترح (ملحق ١) .
- ٢ - الشد لأعلى (العقلة) . (ملحق ٢) .
- ٣ - انبطاح مد الذراعين - الضغط بالذراعين (ملحق ٣) .
- ٤ - الجلوس من الرقود ثنى الركبتين ٦٠ ث (ملحق ٤) .
- ٥ - وثب عريض (ملحق ٥) .
- ٦ - عدو مسافة ٥٠ متر (ملحق ٦) .
- ٧ - رمى الكرة من أعلى لأبعد مسافة (ملحق ٨) .
- ٨ - ركل الكرة لأبعد مسافة (ملحق ٨) .

خامساً : أسس وضع برنامج الالعب الصغيرة المقترح :

تم تحديد أسس وضع البرنامج بعد الرجوع إلى المراجع العلمية وبعض الدراسات السابقة

(١ ، ٣ ، ٤ ، ٥) ، وبذلك تم تدريس البرنامج المقترح للالعب الصغيرة والتي يفترض الباحث أنها سوف تؤثر على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الحركية لطلاب الكلية المتوسطة بالقصيم * وتم عرض البرنامج المقترح على مجموعة من الحكمين لتحديد مدى مناسبة البرنامج وصدقة وقد تم تعديل بعض الفترات طبقاً للراء والملاحظات الواردة من الحكمين . ثم وضع البرنامج فى صورته النهائية ملحق (٨)

* أساتذة وأساتذة مساعدين من بعض كليات التربية الرياضية .

المعاملات العلمية للاختبارات :

أولاً : الثبات :

لايجاد ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة اعادة الاختبار على عينه قوامها ٢٠ طالباً من طلاب الكلية المتوسطة بالقصيم (مجتمع البحث) ، وأعيدت الاختبارات بعد خمس عشر يوماً ، وإيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين للدلالة عن ثبات الاختبارات

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني للاختبارات المستخدمة
(ن = ٢٠)

معاملات الارتباط	تطبيق ثاني		تطبيق اول		الاختبارات
	ع	م	ع	م	
,٨٦٦	,٢٧	١١,٦٤	,٢٨	١١,٥٦	الشد لأعلى (العقلة)
,٩٠١	,٢٤	١٤,٤٢	,٢٣	١٤,٣٢	انبطاح مد الزراعين الضغط بالزراعين
,٨٨٩	,٣٩	٢٤,١٩	,٣٨	٢٥,١٨	الجلوس من الرقود ثني الركبتين ٦ ث
,٩٥٦	١,٥٥	٢١٦,٢٢	١,٦٤	٢١٥,٦٨	وثب عريض
,٩٦٢	,٠٤	٧,٢٥	,٠٥	٧,١٣	عذو مسافة ٥٠ م
,٩٠١	١,٢٩	٤٨,٦٢	١,٣٥	٤٨,٨٣	رمي الكرة لاعلي لابعد مسافة
,٨٦٧	١,٢٦	٢٥,١٢	١,١٢	٢٤,٩٦	ركل الكرة لابعد مسافة

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني للاختبارات المستخدمة قد تراوحت بين (٩٦٢ ، ٨٥٧) وهذا يعني أن الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية .

ثانياً : الصدق

استخدم الباحث طريقة التمايز بين مجموعتين احدهما مميزة يمثلها مجموعة لاعبين من مجتمع البحث ، ومجموعة أخرى غير مميزة ويمثلها المجموعة التي سبق استخدامها في إيجاد الثبات ، وقام الباحث بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث المميزة وغير المميزة في الاختبارات المختارة

		المجموعة غيرالمميزة (٢٠)		المجموعة المميزة (٢٠)		الاختبارات
قيمة ت	الفرق	ع	م	ع	م	
×١٠,٧٣٧	١,٠٢	,٢٨	١١,٥٦	,٣١	١٢,٥٨	الشد لأعلى (العقلة)
×٢٣,٣٣	١,٨٢	,٢٣	١٤,٣٢	,٢٥	١٦,١٤	انبطاح مد الزراعين الضغط بالزراعين
×١٧,٧٣	٨,٦٧	,٣٨	٢٥,١٨	,٤١	٣٣,٨٥	الجلوس من الرقود ثني الركبتين ٦ ث
×٤٠,٠٨	٢٠,٤٤	١,٦٤	٢١٥,٦٨	١,٥٢	٢٣٦,١٢	وثب عريض
×٢١,٨٨	,٣٥	,٠٥	٧,١٣	,٠٥	٦,٧٨	عذو مسافة ٥٠ م
×٢٢,٩٠	٩,٧٨	١,٣٥	٤٨,٨٣	١,٢٨	٥٨,٦١	رمي الكرة لاعلى لابعد مسافة
×٣٠,٣٩	١٠,٩٤	١,١٢	٢٤,٩٦	١,٠٩	٣٥,٩٠	ركل الكرة لابعد مسافة

قيمة " ت " الجدولية (٢٠,٢) عند مستوى (٠,٥) .
يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائياً لصالح المجموعة المميزة عن غير المميزة في جميع الاختبارات المستخدمة ، مما يدل على صدقها فيما وصفت لقياسه لتميزها بين المجموعتين

نتائج البحث : دراسة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الاولى
فى القياس القبلى لبعض عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية .

جدول (٢)

تحليل التباين بين القياسات البعدية فى القدرات البدنية والقدرات الحركية
لمجموعات البحث الأربعة

ن = ١٤٠

الاختبارات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة " ف "
الشد لأعلى (العقلية)	بين المجموعات داخل المجموعات	٣ ١٣٦	٧٦ر٨٢ -٣٢٠ر٠	٢٥ر٦١ ٢ر٣٥	١٠ر٩٠
انبطاح مد الذراعين الضغط بالذراعين	بين المجموعات داخل المجموعات	٣ ١٣٦	٤٥ر٠ر٥٤ ٤٦٩ر٣١	١٥ر٠ر١٨ ٣ر٤٥	٤٣ر٥٣
الجلوس من الرقود ثنى الركبتين ٦٠ ث	بين المجموعات داخل المجموعات	٣ ١٣٦	٤٢٦٨ر٤٢ ٣٠٧ر٣٧	١٤٢٢ر٨١ ٢ر٢٦	٦٢٩ر٥٦
وثب عمريض	بين المجموعات داخل المجموعات	٣ ١٣٦	٢٧ر٣٦ر٢٥ ١٧٧٦٧ر١٤	٩ر١٢ر٠ر٨ ١٣ر٠ر٦٤	٦٨ر٩٨
عدو مسافة ٥٠ متر	بين المجموعات داخل المجموعات	٣ ١٣٦	١٩ر٣٢ ٣ر٦٥	٦ر٤٤ ر٠ر٣	٢١٤ر٦٧
رمى الكرة من أعلى لابعد مسافة	بين المجموعات داخل المجموعات	٣ ١٣٦	٦٦٦١ر٩٦ ١٧٩١٢ر٨٦	٢٢٢ر٠ر٦٥ ١٣١ر٧١	١٦ر٨٦
ركل الكرة لابعد مسافة	بين المجموعات داخل المجموعات	٣ ١٣٦	٩٦٩٦ر٢٥ ٦٤٨٨ر٥٧	٣٢٢٢ر٠ر٨ ٤٧ر٧١	٦٧ر٧٤

يتضح من الجدول (٣) مايلي :-
توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات البعدية للاربع مجموعات فى القدرات
البدنية والقدرات الحركية موضوع البحث ، لذا قام الباحث بتطبيق أقل فرق معنوى
لمعرفة دلالة الفروق بين القياسات البعدية والجداول من (٤ - ١٠) توضح ذلك .

جدول (٤)
الفروق بين المتوسطات ودلالاتها فى اختبار الشد
لاعلى (العقله) للقياسات البعدية لمجموعات البحث الأربعة

البيان	ت	ض١	ض٢	ض٣
	١٣ر٣١	١١ر٩١	١٣ر٢٣	١١ر٦٩
ت		*١ر٤٠	ر٠٨	*١ر٦٢
ض١			*١,٣٢	,٢٢
ض٢				*١,٥٤

جدول (٥)

الفروق بين المتوسطات ودالاتها في اختبار ابطاح
مد الذراعين - الضغط بالذراعين للقياسات البعدية لمجموعات البحث الأربعة

البيان	ت	ض١	ض٢	ض٣
	١٨ر٦٦	١٥ر١٤	١٨ر٦٣	١٤ر٩٧
ت		*٣ر٥٢	ر.٣	*٣ر٦٩
ض١			×٣ر٤٩	ر١٧
ض٢				*٣ر٦٦

جدول (٦)

الفروق بين المتوسطات ودلالاتها فى اختبار الجلوس
من الرقود ثنى الركبتين ٦٠ ث للقياسات البعدية لمجموعات البحث الأربعة

البيان	ت	ض١	ض٢	ض٣
	٣٧ر١٧	٢٦ر١١	٣٧ر٠٦	٢٦ر٠٣
ت		*١١ر٠٦	١١ر	*١١ر١٤
ض١			*١٠ر٩٥	ر٠٨
ض٢				*١١ر٠٣

جدول (٧)

الفروق بين المتوسطات ودلالاتها فى اختبار
وثب عريض للقياسات البعدية لمجموعات البحث الأربعة

البيان	ت	ض١	ض٢	ض٣
	٢٤٢ر٨٦	٢١٥ر-	٢٤٢ر١٤	٢١٤ر٤٣
ت		٢٧ر٨٦	ر٧٢	٢٨ر٤٣
ض١			٢٧ر١٤	ر٥٧
ض٢				٢٧ر٧١

جدول (٨)
الفروق بين المتوسطات ودلالاتها فى اختبار
عدو ٥٠ متر للقياسات البعدية لمجموعات البحث الأربعة

البيان	ت	ض١	ض٢	ض٣
	٦ر٤١	٧ر١٧	٦ر٤٣	٧ر١٦
ت		٧ر٦	ر٠٢	ر٧٥
ض١			ر٧٤	ر٠١
ض٢				ر٧٣

جدول (٩)
الفروق بين المتوسطات ودلالاتها فى اختبار رمى
الكرة من أعلى لابتعد مسافة للقياسات البعدية لمجموعات البحث الأربعة

البيان	ت	ض١	ض٢	ض٣
	٦٣ر٢٩	٤٩ر-	٦٢ر٥٧	٤٩ر٢٩
ت		١٤ر٢٩	ر٧٢	١٤ر-
ض١			١٣ر٥٧	ر٢٩
ض٢				١٣ر٢٨

جدول (١٠)
الفروق بين المتوسطات ودلالاتها من اختبار
ركل الكرة لابعد مسافة للقياسات البعدية لمجموعات البحث الاربعة

البيان	ت	ض١	ض٢	ض٣
	٤٢,٨٩	٢٦-	٤٢,٧١	٢٦,٢٩
ت		١٦,٨٩	١٨	١٦,٦٠
ض١			١٦,٧١	٢٩
ض٢				١٦,٤٢

يتضح من الجداول (٤ - ١٠) مايلي :-

١ - توجد فروق معنوية بين المجموعة التجريبية وكل من المجموعة الضابطة الاولى والمجموعة الضابطة الثالثة لصالح المجموعة التجريبية فى الاختبارات موضوع البحث

٢ - توجد فروق معنوية بين المجموعة الضابطة الثانية وكل من المجموعة الضابطة الاولى والمجموعة الثالثة لصالح المجموعة الضابطة الثانية فى الاختبارات موضوع البحث .

٣ - لاتوجد فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الثانية فى الاختبارات موضوع البحث .

٤ - لاتوجد فروق معنوية بين المجموعة الضابطة الاولى والمجموعة الضابطة الثالثة فى الاختبارات موضوع البحث .

جدول (١١)
الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات
البعديّة لمجموعات البحث الرابع

م	الاختبارات	التجريبية	الضابطة ١	الضابطة ٢	الضابطة ٣
١	الشد لاعلى (العقله)	١٦٦٥٧	١٤٤٣	١٤٥٨	٠.٨٥ ر
٢	انبطاح مد الذراعين الضغط بالذراعين	٣٨٨٦	١١٤	٣٦٠٠	٠.٥٨ ر
٣	الجلوس من الرقود ثنى الركبتين ٦٠ ث	١١ ر -	٠.٥٧ ر	١١ ر -	٠.٥٤ ر
٤	وثب عرضي	٢٦٧١٤	٥٧١ ر	٢٦٥٧٢	١٤٢ ر
٥	عدو مسافة ٥٠ متر	٧٣٥ ر	٠.١١ ر	٧٥٤ ر	٠.٢٣ ر
٦	رمى الكرة من أعلى لابعد مسافة	١٤٧١٥	٨٥٧ ر	١٤٤٢٨	١٤٣ ر
٧	ركل الكرة لابعد مسافة	١٧١٤٣	٤٢٩ ر	١٧١٤٣	٧١٥ ر

يتضح من الجدول (١١) ما يلي :-

١- فروق المتوسطات الحسابية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية والتي توضح تأثير القياس القبلي . المتغير التجريبي . التفاعل . العوامل العارضة .

٢- فروق الامتوسطات الحسابية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة الاولى والتي توضح تأثير القياس القبلي . العوامل العارضة والبرنامج التقليدي حيث لم يطبق عليها البرنامج المقترح (المتغير التجريبي) .

٣- فروق المتوسطات الحسابية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة الثانيّة والتي توضح تأثير المتغير التجريبيّ . العوامل العارضة حيث طبق عليها البرنامج المقترح (المتغير التجريبيّ) ولم يقاس لها قياس قبليّ لانه مقدر .

٤- فروق المتوسطات الحسابية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعه الضابطة الثالثه والتي توضح تأثير العوامل العارضة والبرنامج التقليديّ حيث انها لم يطبق عليها البرنامج المقترح (المتغير التجريبيّ) وكذلك لم يقاس لها قياس قبليّ لانه مقدر . وبذلك نستطيع ان نحدد تأثير البرنامج المقترح (التجريبيّ) فقط مكن خلال طرح العوامل العارضة من المتغير التجريبيّ . العوامل العارضة والبرنامج التقليديّ وهى كالتالى : الشد لاعلى (العقله) = ١٠٣٧٣ ، الانبطاح مد الذراعين والضغط بالذراعين = ٢٥٤٢ ر والجلوس من الرقود ثنى الركبتين ٦٠ ث = ١٠٩٤٦ ر ، والوثب العرضى = ٢٥٤٣ ر والعدو مسافة ٥٠ متر = ٧٣١ ر ، ورمى الكرة من اعلى لابعد مسافة = ١٣٢٨٥ ر وكل الكره لابعد مسافة = ١٦٤٢٨ ر .

مناقشة البحث :

اوضحت نتائج البحث ان البرنامج المقترح للاعب الصغيره أدى الى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية كما وضع من دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الاولى ، والقياسات البعديّة للمجموعة التجريبية والمجموعات الضابطة الاولى والثانية والثالثة فى اختبارات الشد لاعلى والانبطاح مد الذراعين ، والجلوس من الرقود والوثب العرضى ، والعدو مسافة ٥٠ متر . كذلك اوضحت نتائج البحث ان المقترح للاعب الصغيره أدى الى ارتفاع مستوى القدرات الحركية كما وضع من دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الاولى ، والقياسات البعديّة للمجموعة التجريبية والمجموعات الضابطة الاولى والثانية والثالثة فى اختبار ررمى الكرة من أعلى لابعد مسافة واختبار ركل الكرة لابعد مسافة وبالتالي تفوق افراد المجموعتين التجريبية والضابطة الثانية على افراد المجموعتين الضابطة الاولى والثالثة بالنسبة لمستواهم البدنى والمهارى وهذا يتفق مع نتائج سميرة طه (١٩٨٥) فى أن الالعاب التمهيدية أدت الى تفوق مستوى اطفال المجموعة التجريبية عن اطفال المجموعة الضابطة .

كما اوضحت نتائج الدراسة من خلال المقارنات الى اكتشاف أهمية برنامج الالعاب الصغيره المقترح فى أنه يلعب دورا كبيرا فى زيادة فاعلية اداء الطلاب للقدرات البدنية والقدرات المهارية ويتفق ذلك مع سميرة (١٩٨٥) ومع ما ذكره شيتلر وآخرون (١٩٧٣) باستخدام الالعاب والمنافسات والمسابقات .

وتدريس برنامج الالعاب الصغيرة بهذه الطريقة المتبعة فى البرنامج المقترح تبعث على زيادة بذل الجهد والدافعية وذلك لادخال عامل التشويق من خلال الادوات والمسابقات التى شملها البرنامج .

استنتاجات البحث :

١- ان برنامج الالعاب الصغيرة المقترح أفضل من البرنامج المستخدم حاليا (التقليدى) فيما يتعلق بزيادة مستوى اللياقة البدنيه للطلاب التى تعد احد أهداف الكلية المتوسطة لتخريج مدرس تربية رياضية ، بحيث يكون قادرا على اعطاء النموذج لتلاميذه وأداءه بمستوى جيد .

٢- ان برنامج الالعاب الصغيرة المقترح اكثر تفاعلا وقبولا لدى طلاب الكلية ، ذلك مما أظهرته النتائج .

٣- ان برنامج الالعاب الصغيرة المقترح أفضل من البرنامج الحالى من حيث زيادة الدافعية للتعلم ، وهذا ما أظهرته نتائج البحث .

توصيات البحث :

١- استخدام البرنامج المقترح للالعاب الصغيرة كمهاج لطلاب الكلية المتوسطة للمعلمين بالقصيم .

٢- استخدام البرنامج المقترح للالعاب الصغيرة كجزء من برنامج التربية الرياضيه بالمدارس على مختلف مستوياتها .

٣- استخدام البرنامج المقترح للالعاب الصغيرة لجميع طلاب الكلية بصورة اجبارية بهدف رفع مستوى اللياقة البدنيه لديهم وتحسين القدرات المهارية التى تصاحبهم طوال فترة حياتهم .

٤- اجراء البحوث التى تتعلق بالمناهج والبرامج بالكليات بهدف تطوير العملية التعليمية .

المراجع العربية والاجنبية :

- ١- احمد محمد خاطر ، على فهمى البيك ، القياس فى المجال الرياضى . القاهرة دار المعارف بمصر ، ١٩٧٨ .
- ٢- بطرس رزق الله . المسابقات والالعاب الصغيرة . الاسكندرية . دار المعارف . ١٩٨٦ .
- ٣- حسن سيد معوض وآخرون . مناهج الالعاب . القاهرة : الهيئة العامة لشئون المطابع الاميرية ، ١٩٧٢ .
- ٤- حسن عبد الجواد . الالعاب الصغيرة . الطبعة الثالثة . بيروت . دار العلم للملايين ، ١٩٧٨ .
- ٥- روحية امين عبد الله . الالعاب الصغيرة والالعاب التمهيديه والالعاب المضرب . الطبعة الثانية ، القاهرة : مطابع جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .
- ٦- سميرة طه محمود . الالعاب الصغيرة وأثرها على تنمية بعض المهارات الحركية الاساسية للصفين الخامس والسادس فى المرحلة الابتدائية . مجلة بحوث التربية الرياضيه بالزقازيق المجلد الثانى العدد ٣ ، ٤ اغسطس ١٩٨٥ .
- ٧- قوت عبد التواب بشير : تقييم اهداف التربية الرياضيه للمرحلة الابتدائية من الصف الاول الى الصف الرابع ومدى تحقيق البرنامج من الناحيه البدنيه رساله دكتوراه ، ١٩٨٠ .
- ٨- محمد جميل عبد القادر : التربية الرياضيه الحديثه . بيروت . دار الجيل بغداد مكتبة النهضة . ب . ت .
- ٩- محمد حسن علاوى : موسوعة الالعاب الرياضيه . الطبعة الثانية ، القاهرة دار المعارف بمصر ، ١٩٧٧ .
- ١٠- ناديه محمد على سلطان : دراسة حول تطوير درس التربيه الرياضيه للصف الاول الابتدائى والاعتبارات التى يجب مراعاتها عند وضع البرنامج رساله ماجستير ، ١٩٧٦ .

11- Annarino A.A : Fundanental Movement and sport skill develomen
For the el ementary and Middle schools, Puplished by 2.
hanles. E. Merpil Puplishing co. abell and Howell Lompang.

12- Hurkock E : Development Psychology, Tatamc Grow-Hill Pu
plishing co -Bombay 1968.

13-Sriehier, GV.a : Methodik des sportunlerrishts. Volk and wissen
verlag Berlin 1976