

فاعلية برنامج للألعاب التمهيدية على مستوى أداء مهارة الكلين والنتز وبعض القدرات الحركية الخاصة فى رياضة رفع الأثقال

م.د/ إبراهيم عبد الرحمن إبراهيم سيد احمد

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات

والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق

المقدمه ومشكلة البحث :

العلم هو أساس تقدم الأمم وتحديد وتحليل المشكلات للعمل على حلها وتحقيق الإنجازات وبالعلم والتفكير نستطيع إدراك مواطن الضعف والقصور ومن ثم نتغلب عليها ونعمل على حلها ونكتشف قدرات الفرد الكامنة داخله لتبرز مصاحبة لمظاهر قوته وتميزه .

وتعتبر الألعاب التمهيدية أحد طرق اكتساب المهارات الحركية ، فمن خلالها يكتسب المتعلم المهارات بطريقة أسرع وأكثر تشويقاً وأستمتاعاً وفهماً، كما تسعى الألعاب التمهيدية إلى تحقيق العديد من الأهداف التربوية نظراً لتميزها بالمواقف المتعددة والمتباينة ، فعند ممارستها يكتسب البرعم القدرات الحركية والمهارية بصورة مناسبة مع مراحل نموة وخصائصه الفردية .(١٦ : ١)

كما تتميز الألعاب التمهيدية بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركى إذ تتطلب ممارستها تعلم الكثير من الازواضع الأصلية والمشتقة وإتقانها ، كما تعمل على إكساب البراعم الكثير من المهارات الحركية كمهارات الرمى والدفع والجرى والوثب، ويسهم ذلك فى ترقية التوافق العضلى العصبى والقدرة على الإستيعاب الحركى وتنمية الصفات والقدرات البدنية المختلفة كالرشاقة والمرونة وسرعة الإستجابة وغيرها (١٢ : ١٩)

ولذلك فإن الألعاب التمهيدية أحد الوسائل المهمة فى التعلم فهى تساعد المبتدئ على بناء صورة إجمالية للنشاط المتعلم من خلال إتاحة فرص الممارسة والأداء فى النشاط ككل أو من خلال أجزاء كبيرة كاملة ، وهذا يجعل الممارسة هادفة ومشوقة للبرعم بنفس الوقت.(٤ : ١٦٦)

وهنا يرى دينس وجونسون **Deeniss & Johnson** (١٩٩١م) أن برامج التدريب المعدة للمراحل المختلفة المزودة بالألعاب التمهيدية تدخل مناخ المتعة حيث أن مثل هذه الأنشطة تستخدم فى الرقى بالرياضة. (٢٠ : ١٥٩)

حيث أن الألعاب التمهيدية تكون فى صور منافسات محببة للنفس تؤدى بأدوات أوبدون أدوات ، وتهدف إلى اكساب المهارات الحركية للألعاب المختلفة بالإضافة إلى تنمية وتطوير المكونات البدنية . (٥ : ٢٦)

تسهم الألعاب التمهيدية فى اكساب الصفات البدنية ، حيث أن لها قوانين وقواعد بسيطة وواضحة ولا تخضع للقوانين الدولية ، وتلائم المراحل السنوية المختلفة ، وتتسم بطابع المرح والسرور والإثارة

المحبة للأفراد . (٧ : ٣٥)

ويشير الباحث إلى إن رياضة رفع الأثقال من أقدم الرياضات على مر العصور، وتعتبر المهارات الأساسية في رياضة رفع الأثقال هي تلك الرفعات التي يجب على الرباع ممارستها لينجح في هذه الرياضة، ولكي يتحسن مستوى الرباعين يجب على المدربين أن يضيفوا التمرينات التي تركز على المهارات الأساسية في برامج الإعداد .

ويرى الباحث أن برامج التدريب والتعليم المعدة والمزودة بالألعاب المرتبطة برياضة رفع الأثقال تدخل مناخ من المتعة على ممارستها وبالتالي تسهم في الإرتقاء بالرياضة ، كما يرى الباحث أنه قبل البدء في تعلم المهارات في رياضة رفع الأثقال نحتاج الى اعطاء الرباعين المفهوم الأساسي عن أساسيات رفع الأثقال ، كما أن التدريب على المهارات الأساسية يساعد على الإرتقاء بالمستوى ، وأيضاً يستخدم في تحسين القدرات البدنية والوظيفية والفنية للرباعين ، ولأهمية هذه المهارات يجب على المدربين الإهتمام بها والتدريب المستمر عليها.

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال التدريب والتدريس قد لاحظ أن الصعوبات التي تواجه المبتدئين " طلبة الفرقة الأولى " عند ممارسة رفع الأثقال وتعلم المهارات أو الرفعات الأساسية لتلك الرياضة خاصة رفعة الكلين والنتر كأكثر المهارات صعوبة التي تواجههم عند الممارسة الفعلية لرياضة رفع الأثقال ، حيث أن رفعة الكلين والنتر الذي سوف يتناولها الباحث بالدراسة هي عبارة عن مجموعة متتابعة من حركات التي والمد لأجزاء الجسم وهي بذلك تدخل ضمن المهارات المركبة حيث أنها تتطلب السرعة والقوة والإنسيابية والتوافق بين جميع أجزاء الجسم بصفة عامة أثناء عملية الرفع، والرجلين والذراعين بصفة خاصة فهي بذلك تحتاج بعض الوسائل والأساليب والطرق التي توضح دقائق الحركة حتى يتمكن المتعلم من الفهم الكامل للرفعة التي يشترك فيها مزيج من القدرات الحركية الخاصة كالقوة والسرعة مع الرشاقة والتوافق.

وهذا يتفق مع ما يذكره دان وجمان **Dan Wagman** ١٩٩٩م أن رفعة الكلين والنتر علمياً هي أكثر الرفعات فاعلية، وبالرغم من أهميتها في المنافسة إلا أنها تعتبر من المهارات الصعبة جداً عند تعلمها. (٢٢ : ١٠٧)

من هنا جاءت فكرة البحث في محاولة لوضع حلول لهذه المشكلة من خلال تصميم برنامج تعليمي يحتوي على مجموعة من الألعاب التمهيدية التي تتشابه مع المسار الحركي لمهارة الكلين والنتر وفي شكل تنافسي بين الطلاب ، والتي تسهم في اكساب الطلاب تعلم مهارة الكلين والنتر وتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة المميزة لتلك المرحلة ، ويأمل الباحث أن يمثل هذا البحث إضافة جديدة في مجال التعليم والتدريب لرياضة رفع الأثقال.

هدف البحث :

- يهدف البحث الى تصميم برنامج تعليمي مقترح بإستخدام الألعاب التمهيدية وذلك للتعرف على:
- تأثير البرنامج المقترح على مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة لدى عينة البحث .
- تأثير البرنامج المقترح على مستوى أداء مهارة الكلين والنتر لدى عينة البحث .
- دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للمهارة قيد البحث.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية الخاصة ولصالح القياس البعدى .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الكلين والنتر ولصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة و لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث**- الألعاب التمهيدية:**

هي ألعاب بسيطة التنظيم سهلة الأداء ولا تحتاج إلى مهارات حركية معقدة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة . (١٨ : ٣)

- مهارة الكلين والنتر * Clean and Jerk :

هي رفع الثقل بكلتا اليدين من على الطبلية الخشبية أو من أسفل قاعدة المنافسة إلى أعلى الرأس فى مرحلتين مرحلة رفع الثقل إلى الصدر " الكلين " ثم مرحلة نتر الثقل إلى أعلى الرأس " النتر " للوصول إلى وضع الامتداد الكامل للذراعين .*(تعريف إجرائى)

الدراسات المرتبطة:

أولاً:- دراسة محمود إبراهيم المتبولي (٢٠١٢م)(١٨) استهدفت التعرف على تأثير برنامج ألعاب تمهيدية على الانتباه والتركيز لمهارات الإجلال لدى ناشئ المصارعة، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، اشتملت العينة على عدد (٢٠) مصارع من نادي دمياط للمصارعة الرومانية ، وتوصل الباحث إلي أن البرنامج المقترح أكثر تفاعلاً وقبولاً لدى المصارعين مما أدى إلى تحسن المستوي البدني للمصارعين وكذلك دافعية اللاعب نحو التدريب والممارسة.

ثانياً:- دراسة أيمن سليمان (٢٠١٢)(٦) استهدفت تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب التنافسية على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة السنثير الأمامي لناشئ المصارعة ، استخدم المنهج التجريبي ،

وذلك على عينة قوامها (٢٠) مصارع، وتوصل الباحث إلى ايجابية البرنامج المقترح على تنمية القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة السنثير الأمامي لدى المجموعة التجريبية وبصورة أفضل من المجموعة الضابطة.

ثالثاً:- دراسة كل من محمد حامد شداد وخالد فريد عزت (٢٠١٢م) (١٥) استهدفت التعرف على تأثير برنامج ألعاب تمهيدية على مستوى أداء بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لبراعم رياضة الجودو، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، اشتملت العينة على عدد (٤٤) برعماً من براعم أكاديمية الجودو بنادي الزمالك، وتوصل الباحثان إلى فاعلية البرنامج المقترح على تنمية القدرات الحركية لبراعم رياضة الجودو لدى المجموعة التجريبية.

رابعاً:- دراسة متعب غربي خميس (٢٠١٥م) (١٣) استهدفت التعرف على فاعلية برنامج تعليمي الألعاب التمهيدية على مستوى بعض القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة بدولة الكويت، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (٢٠) طالب، وتوصل الباحث إلى أن برنامج الألعاب التمهيدية يؤثر إيجابياً في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في السباحة.

خامساً:- دراسة أحمد أنور السيد (٢٠١٦م) (١) استهدفت التعرف على مدى تأثير استخدام الألعاب التمهيدية في تعليم بعض المهارات الأساسية في رياضة الريشة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها، استخدم الباحث المنهج التجريبي، اشتملت العينة على عدد (٤٦) طالب من طلاب الفرقة الثانية، وتوصل الباحث إلى فاعلية البرنامج المقترح في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الريشة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.

سادساً:- دراسة بدرى عيد حماد (٢٠١٦م) (٨) استهدفت التعرف على تأثير الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الأساسية وتحسن بعض القدرات البدنية في رياضة التايكوندو، استخدم الباحث المنهج التجريبي، اشتملت العينة على عدد (٢٤) مبتدئ، وتوصل الباحث إلى أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسن المستوي البدني وتحسن مستوى أداء المهارات الأساسية للمبتدئين في رياضة التايكوندو.

إجراءات البحث:

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث حيث بلغ عددها (٥٠) طالب، تم اختيار (١٠) طلاب لإجراء الدراسة الاستطلاعية، والباقي عددهم (٤٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث بلغ قوام كل مجموعة (٢٠) طالب.

جدول (١) تصنيف عينة البحث

عينة البحث الأساسية		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		عينة الدراسة الاستطلاعية	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
٥٠	%١٠٠	٢٠	%٤٠	٢٠	%٤٠	١٠	%٢٠

أدوات وأجهزة جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- جهاز رستامير *Restamer Pe 3000* لقياس ارتفاع القامة.

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.

- عدد (٥) بارات حديد قانونية .

- طارات او اقراص حديد مختلفة الأوزان.

- ساعات إيقاف رقمية ، شريط قياس.

- كرات طبية ، جل حديد .

- عدد ٣ طبليّة خشبية .

- عدد من أجهزة الكمبيوتر (لاب توب)

تجانس عينة البحث:

للتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث في متغيرات النمو (السن ، الطول ، الوزن) والقدرات الحركية قيد البحث .

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو

ن = ٥٠

والقدرات الحركية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري \pm	الوسيط	الالتواء
العمر	سنة	١٧,٣٣	٠,٣٠	١٧,٣٥	٠,٢١-
الوزن	كجم	٧٠,٠٠	٢,٢٣	٦٩,٥٠	٠,٦٥
الطول	سم	١٧٧,٠٠	٢,٠٨	١٧٦,٥٠	٠,٧٢
قوة عضلات الرجلين	كجم	٧١,٨٨	١,١٥	٧٢,٠٠	٠,٣١-
قوة عضلات الظهر	كجم	١٥٨,٦٤	١,٠٠	159	١,٠٨-
قوة عضلات الذراعين	كجم	٥٢,٨٦	٠,٩٦	٥٣,٠٠	٠,٤٣-
القوة المميزة بالسرعة	متر	٩,٦٨	٠,٧٦	٩,٥٠	٠,٧١
المرونة	سم	٧١,٥٠	١,٠٥	٧١,٠٠	١,٤٢
التوازن	ثانية	١٠٥,٤٢	٠,٨٣	١٠٥,٠٠	٠,٩٢
الرشاقة	عدد	١٠,٣٣	١,١٢	١٠,٠٠	٠,٦٣

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن)، ، والقدرات الحركية، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت ما بين (٣+) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات. تكافؤ مجموعتي البحث :-

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات النمو والقدرات الحركية والمهارة
 $ن=٢=٢٠$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		١س	١ع±	٢س	٢ع±
العمر	سنة	١٧,٢١	٠,٢٩	١٧,٥	٠,٢٨
الوزن	كجم	٧٠,١	٧,٨٧	٦٩,٦	١٠,٦٢
الطول	سم	١٧٧,٠٠	٨,٠٣	١٧٦,٦٥	٧,٠٧
قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٩,٩٥	٠,٩٩	٧٠,٣٥	١,١٣١
قوة عضلات الظهر	كجم	١٥٦,٩٢	٠,٧٦	١٥٧,٤٨	١,٤٠
قوة عضلات الذراعين	كجم	٤٩,٠٠	٠,٨٥	٤٩,١٢	٠,٩١
القوة المميزة بالسرعة	متر	٧,١١	٠,٧٢	٧,٢٤	٠,٨١
المرونة	سم	٧١,٠٥	٠,٨٨	٧١,٧٠	١,٤٩
التوازن	ثانية	١٠٥,٢٣	١,٦٥	١٠٦,١٢	١,٧١
الرشاقة	عدد	٩,٩٥	٠,٦٣	١٠,٠٠	٠,٨٢
مهارة الكلين والنتر	درجة	١,٢٥	٠,٤٤	١,٢٠	٠,٤١

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى عند ٠,٠٥ = ٢,٠٢٤

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والقدرات الحركية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث .

متغيرات النمو : مرفق (١)

- الطول : قام الباحث بقياس طول الجسم باستخدام الريستاميتير وتم قياس الطول بالس.م.
 - الوزن : قام الباحث بقياس وزن العينة باستخدام ميزان طبي وتم الوزن بالكيلوجرام .
 - العمر الزمني (السن) : حصل الباحث على العمر الزمني لجميع أفراد عينة البحث وذلك من واقع سجلات شؤون التعليم والطلاب بالكلية .
- القدرات الحركية الخاصة "المتغيرات البدنية":

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت عناصر اللياقة البدنية التي لها الأولوية في رياضة رفع الأثقال والاختبارات التي تقيسها لتحديد

لإجراء التجانس لمجتمع البحث وكذلك تكافؤ أفراد المجموعة، وقام الباحث بوضعها في استمارة وروعي فيها الإضافة والحذف بما يتناسب مع رأي الخبير وتم عرضها على الخبراء في مجال رفع الأثقال والمنازلات وقد تم اختيار العناصر التي حصلت على نسبة ٨٠٪ فأكثر مرفق (٢).

القدرات الحركية والاختبارات المستخدمة : مرفق (٢)

- ◀ القوة القصوى الثابتة . (اختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر)
- ◀ القوة الحركية للرجلين . (اختبار الجلوس كاملاً والبار الحديدي علي الكتفين من الوقوف)
- ◀ القوة الحركية للذراعين . (اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من الوقوف)
- ◀ القوة المميزة بالسرعة . (اختبار رمى الجلة للخلف عبر الرأس باليدين)
- ◀ المرونة. (اختبار مرونة الكتف والرسغ)
- ◀ التوازن . (اختبار رفع العقبين من الوقوف علي عارضة توازن والبار الحديدي عاليا)
- ◀ الرشاقة . (الإنبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ث) .
- ◀ إختبار مستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث.

المتغيرات المهارية:

قام الباحث بتحديد مهاره قيد البحث وذلك وفق منهج رفع الأثقال المقرر على الفرقة الأولى لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين، وتلك المهاره هي (رفعة الكلين والنتر) وقد قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية في رفع الأثقال ثم توصل الباحث الي اختبار تقييم المستوي المهاري تم عرضها على السادة الخبراء في مجال رفع الأثقال والمنازلات، حيث يقوم المحكم او الخبير بإعطاء الطالب الدرجة المناسبة لكل مرحلة فنية من المجموع الكلي للمهارة كاملة تم توزيعها على مراحل المهارة والتي يتم بها القياس القبلي والبعدي كما هو موضح بمرفق (٣).

استمارات تسجيل البيانات :

- استمارة لتسجيل البيانات (السن - الطول - الوزن)
- استمارة تسجيل نتائج الطلاب في الاختبارات البدنية.
- استمارة تسجيل نتائج الطلاب في الاختبار المهاري، كما موضح بالمرفقين (١)(٢).

البرنامج المقترح للألعاب التمهيدية : (مرفق ٣)

الهدف من البرنامج التدريبي :

التعرف على تأثير الألعاب التمهيدية على تعلم مهارة الكلين والنتر والقدرات الحركية الخاصة لطلبة الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق .

محتوى البرنامج المقترح :مرفقى (٤) (٥)

يحتوى البرنامج على مجموعة من الألعاب التمهيدية تركيبها الديناميكي مشابهاً أو يمكن تعديلها بشكل

يتطابق مع اتجاه المسار الحركى للمهارة قيد البحث ، وتتسم بالإثارة والمنافسة والمرح لإستثارة دافعية الطلبة للممارسة الفعلية بإيجابية والتعلم داخل البرنامج ، وذلك كما يلي :

- العاب تمهيدية خاصة بمهارة الكلين والنتر حيث تؤدي الألعاب التمهيدية من خلال الأشكال التالية: (أداء فردي - أداء مع الزميل - أداء فى مجموعات - أداء بأدوات)

المدى الزمنى للبرنامج :

مدة البرنامج المقترح ٦ أسابيع بواقع عدد ٢ وحدة تعليمية أسبوعياً بإجمالى ١٢ وحدة تعليمية.

زمن الوحدة التعليمية :

تم تحديد زمن الوحدة التعليمية بمدة ٦٠ دقيقة تقريباً (زمن المحاضرة) مقسمة على اجزاء الوحدة وذلك طبقاً لزمن الوحدة التعليمية داخل الكلية .

مكونات أجزاء الوحدة :

- الجزء التمهيدي ويشمل الإحماء والإعداد البدنى ويتراوح زمنه ١٥ ق .
- الجزء الرئيسى ويشمل الجزء التعليمى والتطبيقى ويتراوح زمنه ٤٠ ق .
- الجزء الختامى ويشمل تمرينات التهدئة والاسترخاء ويبلغ زمنه ٥ ق .

الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٢/١٦م واليوم الذى يليه ، حيث قام البحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية للتعرف على النواحي الادارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث والتأكد من سهولة الاختبارات و تحديد زمن إجراء الاختبارات واختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات والتأكد من المعاملات العلمية للاختبار .

الدراسة الأساسية :

القياس القبلى :

قام الباحث بإجراء القياس القبلى على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة حيث تم قياس الاختبارات قيد البحث اعتباراً من يوم الأثنين ٢٠١٩/٢/١٨م حتى يوم الاربعاء ٢٠١٩/٢/٢٠م وقد قام الباحث باستخدام الإختبارات كما هو موضح بمرفق رقم (٢).

تنفيذ البرنامج

بعد التأكد من تكافؤ المجموعتين قام البحث بتطبيق البرنامج التعليمى المقترح على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الاسلوب التقليدى فى الفترة من ٢٠١٩/٢/٢٣م حتى يوم ٢٠١٩/٤/٥م ولمدة (٦) أسابيع بواقع وحدتان أسبوعياً ، وزمن الوحدة (٦٠) دقيقة .

القياس البعدى :

قام البحث بإجراء القياس البعدى على الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث يوم السبت الموافق

٢٠١٩/٤/٦م واليوم الذي يليه ، حيث تم تطبيق نفس الاختبارات التي تم قياسها في القياس القبلي وبنفس الظروف والشروط وتم تفرغ البيانات في جداول تمهيداً لمعالجتها إحصائياً
الأسلوب الإحصائي :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط لبيرسون - اختبارات - نسب التحسن) .
عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:
عرض النتائج وتفسيرها:

جدول (٤) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات الحركية للمجموعة
التجريبية قيد البحث
ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة " ت " ودالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٩,٩٥	٠,٩٩	٨١,٢٠	١,٥٤	*١٣,٨٩
٢	قوة عضلات الظهر	كجم	١٥٦,٩٢	٠,٧٦	١٦٧,٤٥	٣,٣٩	*١٢,٢٩
٣	قوة عضلات الذراعين	كجم	٤٩,٠٠	٠,٨٥	٦٣,٤٢	٢,٦١	*٣,٢٥
٤	القوة المميزة بالسرعة	متر	٧,١١	٠,٧٢	٨,١٦	٠,٣٣	*١٤,٢٩
٥	المرونة	سم	٧١,٠٥	٠,٨٨	٧٦,٦٥	٣,٩٨	*٢٣,٦٨
٦	التوازن	ثانية	١٠٥,٢٣	١,٦٥	١١٢,٥٥	٢,٩٩	*١١,٤١
٧	الرشاقة	عدد	٩,٩٥	٠,٦٣	١٠,٥٩	٠,٩٥	*٨,٧٦

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٥ = ٢,٠٩

ويتضح من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرات الحركية للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

جدول (٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء

المهاري للمهارة قيد البحث
ن = ٢٠

قيمة " ت " ودالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
*٥٢,١٢	٠,٥٩	٢٨,٤٠	٠,٤٤	١,٢٥	مستوى أداء مهارة الكلين والنتر

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٩

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لدي المجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الكلين والنتر .

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات الحركية للمجموعة

الضابطة قيد البحث ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	قوة عضلات الرجلين	كجم	٧٠,٣٥	١,١٣١	٧٥,٩٠	١,٨٨
٢	قوة عضلات الظهر	كجم	١٥٧,٤٨	١,٤٠	١٦١,٣٠	٢,٤٧
٣	قوة عضلات الذراعين	كجم	٤٩,١٢	٠,٩١	٥٥,٤٥	٣,١٦
٤	القوة المميزة بالسرعة	متر	٧,٢٤	٠,٨١	٧,٥٨	٠,٩٩
٥	المرونة	سم	٧١,٧٠	١,٤٩	٧٢,٢٥	٢,٢٩
٦	التوازن	ثانية	١٠٦,١٢	١,٧١	١٠٨,١٠	٣,١٢
٧	الرشاقة	عدد	١٠,٠٠	٠,٨٢	١٠,٢٥	٠,٥٢

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٥ = ٢,٠٩

ويتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرات الحركية للمجموعة الضابطة قيد البحث لصالح القياس البعدي .

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوي الأداء

المهاري للمهارة قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي	
	س	ع±	س	ع±
مستوى أداء مهارة الكلين والنتر	١,٢٠	٠,٤١	٢٦,١٥	٠,٧٤

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٩

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لدي المجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة الكلين والنتر .

جدول (٨) دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

في بعض القدرات الحركية قيد البحث ن=٢=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	قوة عضلات الرجلين	كجم	٧٥,٩٠	١,٨٨	٨١,٢٠	١,٥٤
٢	قوة عضلات الظهر	كجم	١٦١,٣٠	٢,٤٧	١٦٧,٤٥	٣,٣٩
٣	قوة عضلات الذراعين	كجم	٥٥,٤٥	٣,١٦	٦٣,٤٢	٢,٦١

٤	القوة المميزة بالسرعة	متر	٧,٥٨	٠,٩٩	٨,١٦	٠,٣٣	*٦,٨٥
٥	المرونة	سم	٧٢,٢٥	٢,٢٩	٧٦,٦٥	٣,٩٨	*٢,٧٥
٦	التوازن	ثانية	١٠٨,١٠	٣,١٢	١١٢,٥٥	٢,٩٩	*٢,٤٢
٧	الرشاقة	عدد	١٠,٢٥	٠,٥٢	١٠,٥٩	٠,٩٥	*٢,٩٠

* قيمة ت الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,02$

ويتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث .

جدول (٩) دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الاداء المهاري

قيد البحث ن=٢=٢٠

قيمة ت ودالاتها	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
*٨,٧٨	٠,٥٩	٢٨,٤٠	٠,٧٤	٢٦,١٥	درجة	مستوى أداء مهارة الكلين والنتر

* قيمة ت الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,02$

ويتضح من الجدول (٩) وجود فروق إحصائية ودالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري قيد البحث .

جدول (١٠) نسبة التحسن المئوية في بعض القدرات الحركية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) قيد البحث

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن %	المجموعة التجريبية	
		متوسط القبلي	متوسط البعدي		متوسط القبلي	متوسط البعدي
١	قوة عضلات الرجلين	٧٠,٣٥	٧٥,٩٠	٥,٢٧	٦٩,٩٥	٨١,٢٠
٢	قوة عضلات الظهر	١٥٧,٤٨	١٦١,٣٠	٦,٢٣	١٥٦,٩٢	١٦٧,٤٥
٣	قوة عضلات الذراعين	٤٩,١٢	٥٥,٤٥	٣,٨١	٤٩,٠٠	٦٣,٤٢
٤	القوة المميزة بالسرعة	٧,٢٤	٧,٥٨	١,٩٤	٧,١١	٨,١٦
٥	المرونة	٧١,٧٠	٧٢,٢٥	١٠,٢٧	٧١,٠٥	٧٦,٦٥
٦	التوازن	١٠٦,١٢	١٠٨,١٠	٦,٧٠	١٠٥,٢٣	١١٢,٥٥
٧	الرشاقة	١٠,٠٠	١٠,٢٥	١١,٤٨	٩,٩٥	١٠,٥٩

ويتضح من الجدول (١٠) توجد فروق في نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات الحركية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يوضح جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية (قوة عضلات الرجلين ، قوة عضلات الظهر ، قوة عضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة ، المرونة ، التوازن ، الرشاقة) لصالح القياس البعدي ، كما يوضح جدول (١٠) أن القدرات الحركية قيد البحث قد تحسنت لدى عينة البحث التجريبية ، ويعزو الباحث الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى عينة البحث التجريبية في بعض القدرات الحركية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج الالعاب التمهيدية المقترح والذي تضمن ألعاب تمهيدية بأشكال مختلفة (فردية ، زوجية ، بأدوات) الأمر الذي أدى إلى إستثارة إهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد ، مما انعكس على تحسن بعض القدرات الحركية قيد البحث .

ويذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٩م) أن الألعاب التمهيدية تتميز بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركي ومع حسن إختيارها يمكن استخدامها لتنمية بعض العناصر البدنية (١٧: ١٢) وهنا أيضاً يؤكد **Byra, M** (١٩٨٨م) أن وحدات الألعاب الصغيرة في برامج التدريب البدنية والمهارية لها منافع إيجابية حيث انها تستطيع خدمة العديد من الأغراض الهادفة (١٩: ١٩).

وتتفق النتائج السابقة مع نتائج كل من محمد حامد شداد ، خالد فريد عزت (٢٠١٢م) (١٦)، أمل هاشم (٢٠٠٨م) (٤)، أحمد محمد نجيب" ٢٠١٢ م (٣) ، حيث أشارت نتائجهم إلى مدى فاعلية وتأثير البرامج المختلفة للألعاب التمهيدية في تنمية القدرات الحركية .

كما يوضح جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية (قوة عضلات الرجلين ، قوة عضلات الظهر ، قوة عضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة ، المرونة ، التوازن ، الرشاقة) لصالح القياس البعدي ، كما يوضح جدول (١٠) أن القدرات الحركية قيد البحث قد تحسنت لدى عينة البحث الضابطة ، ويعزو الباحث الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن لدى المجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية قيد البحث الى التأثير الحادث للبرنامج التعليمي الذي تم تطبيقه على المجموعة الضابطة ، حيث احتوى البرنامج على تمرينات بدنية عامة كما أن التدريب المستمر والمنتظم داخل البرنامج التعليمي أدى إلى حدوث عملية التكيف وبالتالي الإرتقاء بمستوى القدرات الحركية ،وهنا يشير عادل عبد البصير (١٩٩٩م) (١٠) أن عملية التكيف في التدريب والإرتقاء بالمستوى لا يمكن أن يتم إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل، وهذا يتفق مع دراسة كل من محمد حامد شداد ، خالد فريد عزت (٢٠١٢م) (١٥)، أحمد فتحى بدوى (٢٠١١م) (٢)، أحمد محمد نجيب" ٢٠١٢ م (٣) بدرى عيد حماد (٢٠١٦م) (٨) حيث أشاروا الى أن البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة يؤدي إلى تحسن نتائج القياسات

البعديّة عن القياسات القبليّة

وبهذا يتحقّق الفرض الأول كلياً والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية الخاصة ولصالح القياس البعدي ".
مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يوضح جدول (٥)(٧) وجود دلالة إحصائية لدى القياسين البعديين في مستوى أداء مهارة الكلين والنتر للمجموعتين التجريبية والضابطة ويوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث ، ويعزو الباحث الفروق الدالة إحصائياً في مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى البرنامج المقترح للألعاب التمهيدية والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية حيث اشتمل على مجموعة من الألعاب التمهيدية تم تصميمها بشكل يتطابق مع اتجاه المسار الحركي للمهارة قيد البحث وتطبيقها بشكل علمي وهذا لم يتوفر في البرنامج التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة ، كما اشتمل البرنامج المقترح على تنوع الألعاب المستخدمة ووجود عامل المنافسة بين الطلاب عند ادائهم الألعاب التمهيدية بالإضافة الى عامل الحماس والبهجة داخل الوحدة التعليمية مما اثر بشكل إيجابي وفعال في زيادة دافعية الطلبة نحو عملية التعلم واداء المهارة قيد البحث ، كما يعزو الباحث الفروق الدالة إحصائياً والتحسين الحادث في مستوى الأداء المهاري (لمهارة الكلين والنتر) للمجموعة الضابطة قيد البحث إلى تأثير البرنامج التعليمي المتبع والذي احتوى على تمارين مهارية ومثابفة للأداء ساهمت في تحسين مستوى الأداء المهاري نتيجة استمرارية التدريب والممارسة للبرنامج المتبع ، مما ساهم في تحسن مستوى الاداء المهاري للمجموعة الضابطة .

وفي هذا الصدد يذكر " محمد أحمد عبدالله " ٢٠٠٦م (١٥) أن الألعاب التمهيدية تعمل على تنمية وتطوير أداء الفرد للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية ، مما يزيد درجة ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي .

وهذا يتفق مع كل من أمين انور الخولي وجمال الدين الشافعي (٢٠٠٩م) (٥) أن المبتدئين لا يرغبون في تعلم المهارات بطريقة منفصلة لأنها تبعث الملل والسأم بل يريدون تعلم المهارات بطريقة مجمعة لأن ذلك يضيف على التعليم المرح والسرور ، ولذلك فإن الألعاب التمهيدية تعمل على زيادة دافعية المتعلم نحو التعلم كما انها تقلل من التدريبات التقليدية وتتسم بالمرونة ، ويتفق هذا مع دراسة كل من محمد حامد شداد ، خالد فريد عزت (٢٠١٢م) (١٦)، أحمد فتحى بدوى (٢٠١١م) (١) ، رانيا عبد الجواد (٢٠٠٨م) (٩) ، أحمد محمد نجيب" (٢٠١٢م) (٢) (أحمد أنور السيد (٢٠١٦م) (١)، حيث أشارت نتائجهم إلى تحسن مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية التي استخدمت الألعاب التمهيدية

عن المجموعة الضابطة.

وبهذا يتحقق الفرض الثاني كلياً والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الكلين والنتر ولصالح المجموعه التجريبية " .

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يوضح جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة للعينة قيدالبحث ولصالح المجموعة التجريبية ، ويوضح جدول (١٠) أن المجموعة التجريبية قد تحسنت في جميع القدرات الحركية قيد البحث عن المجموعة الضابطة ، ويعزو الباحث فروق نسب التحسن في جميع القدرات الحركية قيد البحث للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة الى أن الالعاب التمهيدية المقترحة تتسم بعناصر التشويق والسرور وروح المنافسة مما انعكس على زيادة ميول ودافعية الطلاب نحو أداء تلك الألعاب بحماس مما ساهم في تنمية وتطوير القدرات الحركية لديهم عن المجموعة الضابطة.

وهذا يتفق مع ما ذكره عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل (٢٠٠١م) (١٢) انه من خلال الالعاب التمهيدية يمكن التأثير المتزن على جميع نواحي الجسم ، كما ان الالوضاع الحركية التي ترتبط بممارسة الالعاب التمهيدية تعمل على استخدام الفرد لعدد كبير من المجموعات العضلية مما يعمل على تقويتها ومختلف الانسجة والاورتار، ويؤثر بشكل واضح على اعتدال قوامه .

كما يذكر مجدى أحمد شوقى (٢٠٠٠م) (١٤) أن الألعاب التمهيدية تسهم في تنمية مكونات اللياقة البدنية ، ويفضل استخدام العاب المنافسة بين المجموعات التي تعمل على زيادة الدافعية والتشويق نحو الممارسة وتיעد طابع الملل من هذا الجزء .

ويتفق هذا مع دراسة كل من محمد حامد شداد ، خالد فريد عزت (٢٠١٢م) (١٦)، أحمد فتحي بدوى (٢٠١١م) (١) ، رانيا عبد الجواد (٢٠٠٨م) (٧) ، أحمد محمد نجيب" (٢٠١٢م) (٢) أحمد أنور السيد (٢٠١٦م) (١)، حيث أشارت نتائجهم إلى تحسن مستوى القدرات الحركية للمجموعة التجريبية قيد البحث التي استخدمت الألعاب التمهيدية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث كلياً والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة ولصالح المجموعه التجريبية " .

الإستنتاجات والتوصيات.

الإستنتاجات:

من خلال أهداف البحث وفروضه وطبيعة العينة وخصائصها والمنهج المستخدم ومن خلال معالجة

البيانات احصائيا أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١. البرنامج المقترح بإستخدام الألعاب التمهيدية له تأثير ايجابي على تنمية القدرات الحركية الخاصة لدى عينة البحث.
٢. البرنامج المقترح بإستخدام الألعاب التمهيدية له تأثير ايجابي على تنمية مهارة الكلين والنتر لدى عينة البحث.
٣. البرنامج المقترح بإستخدام الألعاب التمهيدية والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي وفعال من البرنامج التقليدي والذي تم تطبيقه على المجموعة الضابطة فى تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة وتعلم مهارة الكلين والنتر .

التوصيات :

من خلال نتائج البحث وما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى الباحث بالتالى :

١. تطبيق واستخدام البرنامج المقترح لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة وتعليم مهارة الكلين والنتر فى عمليات التدريب والتعليم .
٢. إعداد دورات تأهيلية للمعلمين والمدربين لصقلهم فى كيفية بناء البرامج التعليمية والتدريبية الخاصة بالإرتقاء بالمستويات البدنية والمهارية للمبتدئين فى رياضة رفع الأثقال .
٣. ابتكار ألعاب تمهيدية تلائم الأداء المهارى لرفع الأثقال وتحاكي المواقف الفعلية لأداء المهارى .
٤. اجراء دراسات مماثلة على مهارات اخرى فى رفع الأثقال حتى يمكن الإرتقاء بالأداء المهارى للرباعين.
٥. إجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية مختلفة فى رياضة رفع الأثقال ، وفى الرياضات الأخرى.

قائمة المراجع

المراجع العربية :

- ١- أحمد أنور السيد : تأثير استخدام الألعاب التمهيدية فى تعليم بعض المهارات الأساسية فى رياضة الريشة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية، مجلة بحوث التربية الرياضية كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٦م.
- ٢- أحمد فتحى بدوى : تأثير استخدام الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد للتلاميذ الصم والبكم ، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠١١ م .
- ٣- أحمد محمد نجيب : تأثير برنامج تعليمى بإستخدام الألعاب التمهيدية على تعلم الحركات والسقطات للمبتدئين فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٢ م .

- ٤- أمل هاشم على محمد : تأثير برنامج العاب تمهيدية على القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد والإدراك الحس حركى لتلميذات مرحلة التعليم الأساسى ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٨ م .
- ٥- أمين أنور الخولى ، جمال الدين الشافعى : العاب صغيرة العاب كبيرة الإطار المفاهيمى والتعليمى للألعاب ، دار الفكر العربى ، ط١ ، القاهرة ، ٢٠٠٩م .
- ٦- أيمن مسلم سليمان: تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب التنافسية على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة السنيتر الأمامي لناشئ المصارعة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٢م.
- ٧- ايلين وديع فرج : خبرات فى الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٢ م .
- ٨- بدرى عيد حماد : تأثير الألعاب التمهيدية علي تعلم بعض المهارات الأساسية وتحسن بعض القدرات البدنية في رياضة التايكوندو، مجلة بحوث التربية الرياضية كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٦م.
- ٩- رانيا ابراهيم عبد الجواد : فاعلية برنامج مقترح للألعاب التمهيدية باستخدام أسلوب الإستكشاف لتتمية بعض المهارات الأساسية للهوكى لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٨ م .
- ١٠- عادل عبد البصير على :التدريب الرياضى المتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، مركز الكتال للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ١١- علاء الدين محمد عليوة ، محمد مرسال حمد : التمرينات البدنية المصورة " فردية -زوجية -جماعية " على شكل العاب صغيرة ، دار بلال للطباعة والنشر المنصورة ، ٢٠٠٢ م .
- ١٢- عمرو ابو المجد ، وجمال اسماعيل : الالعاب التكتيكية والترويحية الحديثة لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين فى كرة القدم ، القاهرة مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ م .
- ١٣- متعب غربى خميس: فاعلية برنامج تعليمى الألعاب التمهيدية على مستوى بعض القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة بدولة الكويت ، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠١٥ م .
- ١٤- مجدى أحمد شوقى : دليل الالعاب الصغيرة ، المركز العربى للنشر الزقازيق، ٢٠٠٨م.
- ١٥- محمد أحمد عبدالله : مدخل فى الألعاب الصغيرة ، مركزالعزيزى للنشر الزقازيق ، ٢٠٠٦م.
- ١٦- محمد حامد شداد ، خالد فريد عزت : تأثير برنامج العاب تمهيدية على مستوى أداء بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية لبراعم رياضة الجودو ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق، ٢٠١٢ م .

- ١٧- محمد حسن علاوى : موسوعة الألعاب الرياضية ، ط٣ ، دار المعارف ، ١٩٩٩ م .
- ١٨- محمود إبراهيم المتبولي : تأثير برنامج ألعاب تمهيدية على الانتباه والتركيز لمهارات الإجلال لدى ناشئ المصارعة ، مجلة بحوث التربية الرياضية كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط ، ٢٠١٢م .

المراجع الأجنبية :

19-Byra , M.: Games ,An Instructional Unit For the Middle and Secondary School , Physical Education Program , CAHPER , Journal , Ottawa 1988.

20-Dennis .A& Johnson.M.S : Wrestling Drill Book , Leisure Press , Champaign , Illinois , 1991.

21-Luttgens ., K& Hamilton., : Kinesiology Scientific Basis Of Human Kinetics , 1997.

22-Wagman, D: Bodyshop: The one – exercise workout. Clean and jerk techniquein,weightlifting,men,weiderublications ,Articles , Int 1999.