



تأثير ألعاب تنافسية مبتكرة على تحسين اللياقة البدنية للأطفال

*أ. د / مصطفى مصطفى عطوة

**الباحث / محمد عبد الموجود مصطفى النجار

المخلص:

اصبح الاهتمام باللياقة البدنية للأطفال هدفاً قومياً ووطنياً في مصر، مما دعى الى نشر المفاهيم العلمية للياقة البدنية، واستخدام الوسائل والطرق المختلفة ذات الفاعلية والمناسبة لطبيعة الاطفال. و يعتبر اللعب التنافسي أهم هذه الطرق والذي يسهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية و رفع الكفاءة الفسيولوجية للأطفال. يستخدم الباحثان اسلوب جديد لتحسين عناصر اللياقة البدنية للأطفال حيث يقوم على التنافس أثناء التدريب سواء زوجي او جماعي . يشتمل البرنامج على (٢٤) وحدة لمدة ٨ اسابيع بواقع ٣ وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة (٩٠دقيقة). استخدم الباحثان التصميم التجريبي ذو القياسين القبلي و البعدي للمجموعة تجريبية واحدة. شارك في البحث ١٥ طفل متوسط اعمارهم ١٠ سنوات. من أهم نتائج البحث وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي عند مستوى (٠.٠١) في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث. كذلك تباينت نسب التحسن في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث بين افراد المجموعة كما تباينت من عنصر إلى الآخر . لذا نرجو تعميم هذا البحث علي جميع الانشطة والمؤسسات الرياضية للاستفادة .

الكلمات الاستدلالية:

العاب تنافسية , لياقة بدنية للأطفال

* أستاذ بقسم نظريات وتطبيقات العاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

** باحث دراسات عليا بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات





المقدمة ومشكلة البحث:

اصبح الاهتمام باللياقة البدنية للأطفال هدفاً قومياً ووطنياً في كثير من دول العالم مما دعى اجهزتها المعنية الى نشر المفاهيم العلمية للياقة البدنية، واستخدام الوسائل والطرق المختلفة ذات الفاعلية والمناسبة لطبيعة الاطفال والتي يعتبر اللعب التنافسي من اهمها والذي يسهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية و رفع الكفاءة الفسيولوجية للأطفال.

لذلك يؤكد كلا من **محمد حسن علاوي** (١٩٩٤م)، **حنفي محمد مختار** (١٩٩٧م) ، أسامة كامل راتب و ابراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٥)، بيتر ثومبثون (٢٠٠٨) أن التنافس الرياضي إذا ما أحسن استغلاله وتم في حدود الأسس والقواعد التربوية ، فإنه يصبح من أهم القوي التي تدفع الأفراد إلي ممارسة النشاط الرياضي، وتحفزهم نحو الوصول لأعلي المستويات ، إذ أنه يسهم في تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد ويعوده علي التوقيت السليم وسرعة الاستجابة مع الاقتصاد في الجهد المبذول إلي أقصى ما يمكن. (١٤ : ١١٢) (٩ : ٩) (٨٧:٢) (١٧ : ٦٣)

ويشير كلا من **تسبيح احمد فتحي** (٢٠١٧) ، **تامر المغاوري الملاح** (٢٠١٦) ، اكا افسارى فوتري(٢٠١٧) أن من الاتجاهات الحديثة في التدريس استخدام الالعب التعليمية والتنافسية والرقمية، وذلك لان أهم اهداف الالعب هو التحفيز والتحدي. وهذا يضمن رد الفعل المرجو من تفاعل المتعلم مع اللعب فيضمن تفاعله مع محتوى الدرس .ولا يخفى علينا أن الالعب تخرج المحتوى الممل للمواد الدراسية وتدخله الى عالم التحفيز عن طريق دمجها مع العناصر السحرية التي تجعل اللعب جذابا ومرغوبا فيه. فمن الطبيعي انه في حاله وجود محفزات ودوافع تنشط المتعلم داخل سياق اجراءات العملية التعليمية يكون العائد مرتفع بل و ممتع بالنسبة للمتعلمين.(٨ : ٥٦) (٧ : ٣٥) (٨٧:٣)

وبشكل عام ان اللياقة البدنية هي القاعدة الواسعة والعمود الفقري لممارسة الأنشطة الرياضية في جميع المراحل العمرية .ويذكر "عويس الجبالي" (١٩٩٨م) إلى أن عناصر اللياقة البدنية تساعد الرياضي في أداء مختلف المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المتعددة ، ويعتبر تنمية هذه العناصر من الأسس الهامة للوصول بالرياضي إلى المستويات الرياضية العليا ، وخاصة في مسابقات الميدان والمضمار في مختلف أقسامها من الجري والوثب والرمي.(١٢ : ٧٨) (١٣ : ١٧) وفيما يتعلق بأهداف الأنشطة الرياضية للأطفال فقد أشار مفتى إبراهيم (٢٠٠٩) إلى أن الأطفال في المرحلة السنيه (٦ - ١٠) سنوات يميل الأطفال إلى اللعب الجماعي ، كما يزداد عدد المشاركين في اللعب الجماعي بتقدم العمر في هذه المرحلة ، حيث يمكن أن يشترك كل ثلاثة أطفال





في لعبه بالقرب من نهاية الطفولة الوسطى (٩ سنوات) ، كما تزداد الرغبة في اللعب الجماعي بوصول الأطفال لنهاية الطفولة الوسطى (٦ : ١٠ سنوات) و تظهر مؤشرات نجاح اللعب، و بالاقتراب من نهاية الطفولة الوسطى تزداد مقدرة الطفل على التعامل مع عدد كبير من الأطفال في نفس الوقت ، كما تظهر الدلالات في هذه المرحلة على اهتمام الطفل على نجاح المجموعة وهي دلالة إيجابية على تقبل و فهم أولى للعب ، و بوصول الناشئ لمرحلة الطفولة المتأخرة (١١-١٣) سنه يظهر بوضوح تأثير النضج عليهم حيث يصبحون أكثر قدره على اللعب الجماعي. (١٥ : ١٤) و منافسات الأطفال غالبا ما تشبه نسخة مصغرة من منافسات الكبار ، وهذا التوحيد الغير ملائم عادة ما يقود إلى التخصص المبكر والذي بدوره يكون ضد احتياج الأطفال لنمو متزن وهو أيضا يعوق الصفوة التي تعوق معظم الأطفال (٤ : ٦)

و يشير أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢ م) أضرار التخصص المبكر فيما يلي

- 1- التحيز في الإعداد الرياضي التخصصي.
 - 2- نقص أجديات الإعداد في المهارات الحركية الأساسية.
 - 3- إصابات الاستخدام الزائد.
 - 4- الإحترق الرياضي المبكر.
 - 5- الإعتزال المبكر للتدريب و المنافسات . (١ : ٨٣)
- ومن خلال عمل الباحث مدربا في عدد من المراكز والأندية الرياضية، وجد ان هناك نسبة كبيرة من الاطفال لا يتمتعون باللياقة البدنية، والاطفال ممن يمارسون الرياضة يتخلفون عن التدريب من شدة الاحمال التدريبية الواقعة عليهم ، و لذا رأى الباحث انه لا بد من استخدام وسيلة سهلة و شيقة و محببة لدى الاطفال تكون لها اهداف محددة تمكن المدرب من تطبيق الاحمال التدريبية المطلوبة وخاصة العالية لرفع كفاءتهم البدنية بعيدا عن التخصصية . و لذا يقترح الباحث ان استخدام الالعاب التنافسية المبتكرة له تأثير على تحسين اللياقة البدنية للأطفال.

أهداف البحث:

تطبيق برنامج باستخدام ألعاب تنافسية مبتكرة و التعرف على تأثيرها على:
تحسين عناصر اللياقة البدنية للأطفال من خلال الالعاب التنافسية المبتكرة.

تساؤلات البحث:

هل استخدام الالعاب التنافسية المبتكرة له تأثير على تحسين عناصر اللياقة البدنية للأطفال ؟

مصطلحات البحث:





الالعاب التنافسية المبتكرة:

هو نشاط يبذل فيه اللاعبون جهودا كبيرة لتحقيق هدف ما، في ضوء قوانين معينة أو هو نشاط منظم في ضوء قوانين اللعب ، حيث يتفاعل اللاعبون لتحقيق أهداف محددة وواضحة.

(6 :218)

إجراءات البحث:

أ - منهج البحث.

تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعه واحده بالقياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة الدراسة .

ب - عينة البحث.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التطبيقية من الاطفال المشتركون في صالة رياضية بطوخ الرياضي، المرحلة السنوية (٩ - ١٢) سنه وقد بلغ عددهم ١٥ طفل

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

ن=١٥

م	المتغيرات	الوحدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
١	السن	سنة	١٠.٩٣	١.١	٠.٦-
٢	الوزن	كجم	٤٤.٤	١.٠٤٢	٠.١٦
٣	الطول	سم	١٤٦.٢٦	٩.٥٤	٠.٢٨-

يتضح من جدول (١) ان قيم معامل الالتواء في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) لعينة البحث تنحصر ما بين (٣ ±) مما يشير الى اعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات.

ج - الأدوات والأجهزة المستخدمة:

جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن ، ملعب ، أقماع بلاستيك ، صافرات ، صناديق مقسمة ، كرات طبية ، بعض الاوزان واحبال المقاومة ، ساعة إيقاف لقياس الزمن ، شريط قياس ، أحبال للوثب.

د - خطوات إجراء البحث:





المساعدين :

تم الاستعانة بعدد ٣ مساعدين وتم توضيح مشكلة البحث وأهميته لهم وتدريبهم على تطبيق البرنامج واستخدام الأدوات والأجهزة الخاصة بالقياسات كما تم تدريبهم على تسجيل البيانات وكيفية إقامة وتنظيم الالعاب التنافسية للأطفال وتخطيط الملعب ووضع الادوات الخاصة بكل مسابقة والتأكد من عوامل الامن والسلامة.

استطلاع رأي الخبراء :

قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية الواجب تميمتها في المرحلة السنية (٩ - ١٢) سنة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢)

استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية
الواجب تميمتها في المرحلة السنية (٩ - ١٢) سنة

(ن=٥)

الأهمية النسبية	الموافقة	المتغيرات البدنية
%٠	٠	التحمل الدوري التنفسي
%١٠٠	٥	التحمل العضلي
%١٠٠	٥	السرعة الانتقالية
%١٠٠	٥	القوة العضلية
%٨٠	٤	القدرة
%٨٠	٤	الرشاقة
%٠	٠	التوازن
%١٠٠	٥	التوافق
%٤٠	٢	الدقة

وتشير نتائج جدول (٢) أن السادة الخبراء وعددهم (٥) قاموا بتحديد المتغيرات البدنية الآتية (التحمل العضلي- السرعة الانتقالية - القوة العضلية - القدرة - الرشاقة - التوافق) وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة السادة الخبراء أكثر من ٧٥% .





كما قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات التي تقيس أهم المتغيرات البدنية الواجب تنميتها في المرحلة السنية (٩ - ١٢) سنة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣)

استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات التي تقيس أهم المتغيرات البدنية الواجب تنميتها في المرحلة السنية (٩ - ١٢) سنة

ن=٥

الأهمية النسبية	الموافقة	الاختبارات	المتغيرات البدنية
٢٠ %	١	رفع الرجلين زاوية ٤٥ درجة	التحمل العضلي
١٠٠ %	٥	الجلوس من الرقود (بطن)	
٤٠ %	٢	اسكوات على رجل واحدة	
٢٠ %	١	العدو ٢٠ م	السرعة الانتقالية
١٠٠ %	٥	العدو ٣٠ م	
٠ %	٠	اختبار نيلسون للسرعة الحركية	
٢٠ %	١	انطاح مائل (ضغط)	القوة العضلية
١٠٠ %	٥	شد من التعلق ثبات (عقلة)	
٠ %	٠	نصف جلوس	
٨٠ %	٤	اختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة
٤٠ %	٢	اختبار الوثب العمودي من الثبات	
٤٠ %	٢	اختبار رمي الكرة الطبية	
٢٠ %	١	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	الرشاقة
٤٠ %	٢	الجري بطريقة بارو ٣×٤.٥ م	
١٠٠ %	٥	بيوربي	





٢٠٪	١	اختبار تمرير كرة تنس على حائط لمدة ٢٥ ث	التوافق
٢٠٪	٢	الوثب داخل الدوائر المرقمة	
١٠٠٪	٥	نط الحبل	

وتشير نتائج جدول (٣) أن السادة الخبراء قاموا بتحديد الاختبارات التي تقيس أهم المتغيرات البدنية الواجب تميمتها في المرحلة السنوية (٩ - ١٢) سنة وهي (الجلوس من الرقود (بطن)، وثب عريض ، الشد على العقلة ثبات، بيوربي ، سرعة ٣٠ م ، القفز بالحبل) وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة السادة الخبراء أكثر من ٧٥ ٪

هـ - الاجراءات التنفيذية للبحث:

- تحديد القدرات البدنية الواجب تميمتها.
- تحديد الاختبارات البدنية المناسبة لتقييم تلك القدرات البدنية للتلاميذ من خلال السادة الخبراء
-
- اجراء القياس القبلي لعينة البحث وذلك يوم الاربعاء الموافق ٣٠ / سبتمبر / ٢٠٢٠م
- اعداد برنامج الالعاب التنافسية المبتكرة
- تنفيذ البرنامج خلال الفترة من يوم الخميس الموافق ١ / اكتوبر / ٢٠٢٠م الى يوم الثلاثاء الموافق ٢٤ / نوفمبر /
- القياس البعدي لعينة البحث لقياس نسبة التحسن وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢٥ / نوفمبر / ٢٠٢٠م

و- تطبيق برنامج الالعاب التنافسية:

- القياس القبلي: تم اجراء القياسات القبلية على عينة البحث يوم الاربعاء الموافق ٣٠ / سبتمبر / ٢٠٢٠م للتأكد من تجانس العينة ولتقييم المستوى البدني لعينة البحث قبل بدء تطبيق البرنامج.
- البرنامج: قام الباحث بتجميع ووضع الالعاب التنافسية للأطفال والخاصة بالمرحلة السنوية من (٩ : ١٢) سنة وتم توزيعها على البرنامج مع مراعاة ان تكون من البسيط للمركب ومن السهل للصعب .





• **الخطة الزمنية للبرنامج:** يشمل البرنامج على (٢٤) وحدة لمدة ٨ اسابيع بواقع ٣ وحدات أسبوعيا وزمن الوحدة (٩٠ دقيقة)

• **محتوى البرنامج:** تم تطبيق البرنامج باستخدام الالعاب التنافسية المبتكرة على عينة البحث من أطفال مشتركة في جيم بطوخ الرياضي في الفترة من يوم الخميس الموافق ١ / أكتوبر / ٢٠٢٠م الى يوم الثلاثاء الموافق ٢٤ / نوفمبر / ٢٠٢٠م والجدول التالي يوضح نموذج عام للوحدة داخل البرنامج.

• نموذج عام للوحدة داخل البرنامج

- الاحماء ١٠ اق عبارة عن جري خفيف - تمارينات - ABC مرونة متحركة - رشاقة
- الجزء الرئيسي ٧٠ ق عبارة عن مجموعة من الالعاب التنافسية بين الأطفال تشمل جميع العناصر البدنية المراد تنميتها لكن على شكل لعبة تنافسية
- التهدئة ١٠ اق عبارة عن تمارينات استرخائية - مرونة ثابتة
- القياس البعدي: تم اجراء القياسات البعدية على عينة البحث بنفس الاختبارات وشروط ومواصفات القياسات القبلية يوم الاربعاء الموافق ٢٥ / نوفمبر / ٢٠٢٠م لتحديد مدى تأثير برنامج الالعاب التنافسية على بعض المتغيرات البدنية لأفراد عينة البحث.

عرض ومناقشة النتائج:

أ - عرض النتائج

حيث سيتم الاجابة عن السؤال الأول عن تأثير الاسلوب التنافسي المبتكر المقترح على تحسن عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث.

يوضح جدول (٤) دلالة الفروق بين نتائج القياسين القبلي و البعدي للمجموعة في التمارينات التي تم التدريب عليها طوال فترة التطبيق. و تدل المقارنة بين ت المحسوبة و ت الجدولية عند درجة حرية (١٤) و مستويين معنويين (٠.٠١) و (٠.٠٥) ، على وجود فروق دالة احصائيا بين نتائج القياسين.

حيث كان متوسط القياسات البعدية في تمرين الوثب العريض من الثبات (١٥٦.٩)، بينما كان متوسط القياسات القبلية للتمرين (١٥٤) . وبمقارنة المتوسطين باختبار ت لدلالة الفروق كان الفرق بين المتوسطين (٦.٢) مما يدل على وجود فروق عالية المعنوية. كما أشارت قيمتا معامل الارتباط الي وجود ارتباط طردي موجب قوى بين القياسات القبلية والبعدي .





متوسط القياسات البعدية لتمرين تمرين شد العقلة (ثبات) (٧.٦) ، بينما متوسط القياسات القبليّة (٥.٥) . و كان قيمة ت المحسوبة لمتوسط الفروق بين القياسين القبلي و البعدي (٤.٤) . و هي فروق معنوية ذات دلالة احصائية . و يشير ارتباط بيرسون بين القياسات القبليّة و البعدية لتمرين الشد على العقلة (٠.٥) أيضا إلى الارتباط الطردي و يعرض ايضا جدول (٤) متوسطات القياسات البعدية لتمرين تمرين البطن (الجلوس من الرقود) (٣٤.٥) ، بينما متوسط القياسات القبليّة و (٢٦.٢) . و كان قيمة ت المحسوبة لمتوسط الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لكل تمرين (١٤.٩) . و هي فروق معنوية ذات دلالة احصائية . و يشير ارتباط بيرسون بين القياسات القبليّة و البعدية لتمرين البطن (١.٠) إلى الارتباط الطردي القوي، بينما قيمة الارتباط في تمرين بلانك كانت (٠.٤) و التي تدل على الارتباط الطردي

جدول (٤)

ملخص إحصائي لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للعينة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٥

اسم الاختبار	متوسط	انحراف	ارتباط بيرسون	قيمة ت	مدى التحسن %	
					أقل نتيجة	أعلى نتيجة
وثب عريض ب	156.9	11.2	1.0	6.2	٠	٣.٨
وثب عريض ق	154.0	11.1				
الشد على العقلة ثبات ب	7.6	1.2	0.5	4.4	-٢٢	٢٥.٠
الشد على العقلة ثبات ق	5.5	2.2				
تمرين البطن ب	34.5	7.6	1.0	14.9	١٤.٣	٩١.٧
تمرين البطن ق	26.2	8.0				
بيوربي ب	20.6	5.5	-0.١٨	4.8	-٦.٣	١٥.٠
بيوربي ق	13.3	1.5				
سرعة ٣٠ م ب	6.5	0.6	0.9	-	٠	١٤.٣
سرعة ٣٠ م ق	7.3	0.9		7.48		



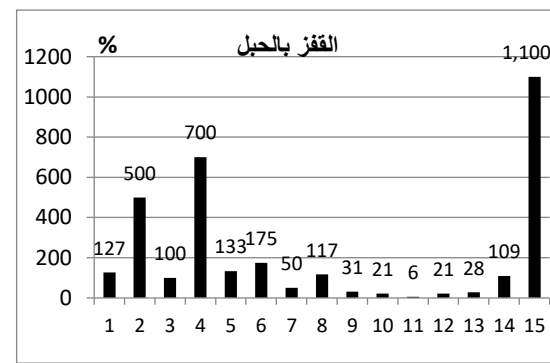
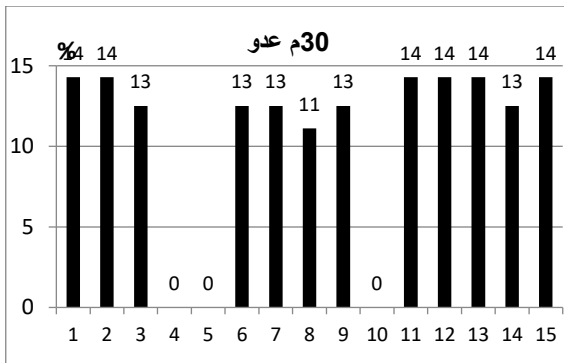
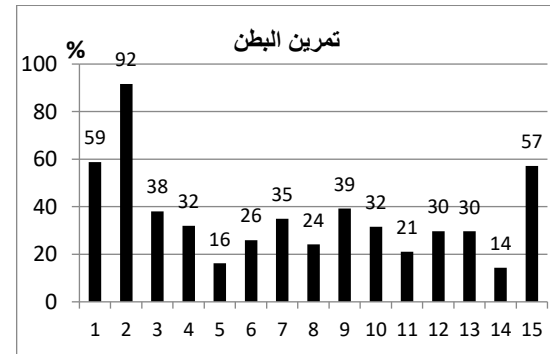
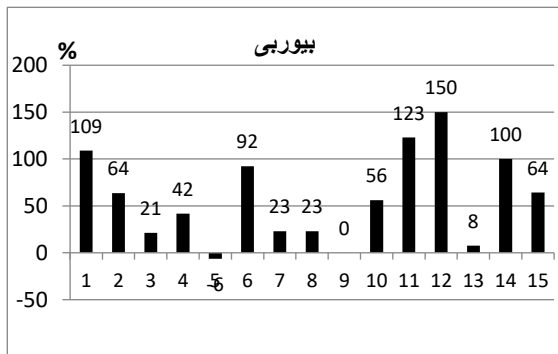
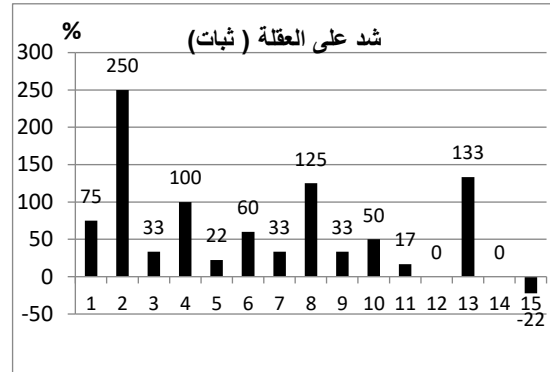
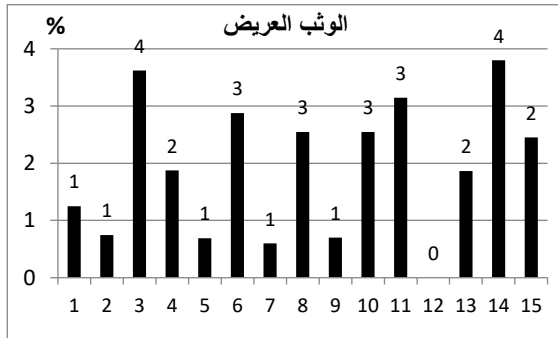


١١٠٠	٥.٩	5.97	0.91	9.6	15.0	القفز بالحبل ب
				8.7	8.9	القفز بالحبل ق

*قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ و ٠.٠١ على الترتيب ٢.١٤ و ٢.٩٧ حيث كان متوسط القياسات البعدية في تمرين بيوربي (٢٠.٦)، بينما كان متوسط القياسات القبلية (١٣.٣). وبمقارنة المتوسطين باختبار ت لدلالة الفروق كان الفرق بين المتوسطين لكل من التمرينين (٤.٥) مما يدل على وجود فروق عالية المعنوية، و الاشارة السالبة ترجع إلى طبيعة القياسات حيث ان التحسن يعني قصر الزمن المتطلب للأداء. كما أشارت قيمته معامل الارتباط لتمرين بيوربي (-٠.١٨) إلى الارتباط العكسي الضعيف الذي ايضا يمكن ان نعزوه إلى الاختلاف بين نسب التحسن التي تتراوح بين (٦-%) و (١٥٠.%) و كان متوسط القياسات البعدية في تمرين القفز بالحبل (١٥) بينما كان متوسط القياسات القبلية (٨.٩). وبمقارنة المتوسطين باختبار ت كان الفرق بين المتوسطين (٥.٩٧) عالي المعنوية. حيث أدى التدريب إلي زيادة عدد التكرارات في التمرين وكانت نسبة التحسين المحققة . كما أشار تحليل معمل الارتباط (٠.٩١) الي وجود ارتباط طردي قوى معنوي بين القياسين القبلي والبعدى. و كان متوسط القياسات البعدية في تمرين عدو ٣٠م (٦.٧) بينما كان متوسط القياسات القبلية (٧.٣). وبمقارنة المتوسطين باختبار ت كان الفرق بين المتوسطين (-٧.٤٨) عالي المعنوية. و نتجت الاشارة السالبة من طبيعة البيانات حيث ان التحسن في الاداء يعني تقلص الفترة الزمنية المطلوبة للأداء. كما أشار تحليل معمل الارتباط (٠.٩) الي وجود ارتباط طردي قوى معنوي بين القياسين القبلي والبعدى.

توضح الاشكال البيانية لنسب التحسن في التمرينات التنافسية قيد البحث إلى اختلاف نسب التحسن بين افراد المجموعة كما تباينت من تمرين إلى الآخر . فنجد أن نسب التحسن في أداء تمرين الوثب العريض من الثبات بلغت (٠- ٣.٨%) و في تمرين الشد على العقلة من الثبات تراوحت نسبة التحسن بين (٢٢- إلى ٢٥٠.%) و تمرين البطن الجلوس من الرقود (١٤.٣- ٩١.٧%). و كذلك نسب التحسن في تمرين بيوربي تراوحت بين (-٦.٣ إلى ١٥٠.%) . و أما تمرين عدو ٣٠م فتسب التحسن فيه كانت بين (٠- ١٤.٣%) و اخيرا نسب التحسن في اداء تمرين القفز الحبل كانت (٥.٩ - ١١٠٠.%)





شكل (١)

نسب التحسن المئوية في أداء تمارين اللياقة البدنية التنافسية لعنينة البحث

ب - مناقشة النتائج:

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره السيد عبدالمقصود (١٩٩٢م) الى أنه لابد من الاهتمام بتطوير مستوى قدرة انجاز التحمل في مرحلة الطفولة لتأثير ذلك على تطوير عناصر بدنية أخرى مثل السرعة والقدرة وتحمل القوة والرشاقة. (٣٩٣ :٥)





كما تتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه كلا من وائل رمضان وتامر عويس (٢٠٠٩م) ان الالعاب التنافسية للأطفال تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة لما يتضمنه من اساليب تعليمية وتدريبية متنوعة فضلا عن تشكيلة الأدوات والاجهزة المستخدمة في التعليم والتدريب تؤدي بشكل فعال وملحوظ الي زيادة مستوى الاطفال في العديد من القدرات الحركية والتوافقية لهم ويتيح فرصة للتمتية الشاملة والمتوازنة للعديد من القدرات بدون التركيز على قدرة او عنصر او مهارة بعينها لأنها تتيح مبدأ الشمولية والتأسيس البدني والحركي للأطفال. (١٦)

كما يتفق مع ما يؤكد عبد المنعم سليمان ومحمد خميس أن الالعاب البدنية تسهم في تشكيل وبناء الجسم وتعمل على تطوير العناصر الحركية الضرورية للفرد في حياته كالقوة والرشاقة والتحمل العضلي. (١١: ٢٥-٣٣)

ويتفق مع ما ذكره حسين حشمت ونادر شلبي ان الأنشطة الرياضية عامة، والالعاب التنافسية بصفة خاصة لها دورا فعالا علي تحسين المتغيرات البدنية كما تعمل علي الاحتفاظ طوال الوقت بقوة العضلات ومرونة المفاصل. (١٠: ٧٦)

مما يدل على نجاح البرنامج التدريبي في تحقيق الهدف و هو زيادة اللياقة البدنية للأطفال عن طريق الالعاب التنافسية.

المستخلص و التوصيات

إن للأطفال طاقة كبيرة و التي يجب استغلالها بالكيفية التي تعود عليهم و على المجتمع بالنفع . من أهم المحاور لتقييم صحة الطفل هي لياقته البدنية . و في ضوء التطورات المجتمعية المتلاحقة و انجذاب الاطفال للالعاب الالكترونية لوحظ تأخر الاطفال بدنيا و تدهور كفاءتهم . وفي نفس الوقت مع انتشار النوادي و الصالات الرياضية و لكن تشكيل الاحمال و الملل في التكرار كان عاملا هاما في عزوف الاطفال عن الاستمرار في الاهتمام بالتدريب. قد أكدت هذه الدراسة أن أسلوب التنافس في التدريب الذي تبناه الباحثان في التدريب على عناصر اللياقة البدنية كان محفز كبير أولا على استمرار الأطفال في التدريب بلا ملل و الذي انعكس على مستوى اللياقة البدنية في العناصر البدنية قيد البحث . و قد دلت دلالة الفروق و نسب التحسن على أهمية هذا الاسلوب في التطبيق مع استمرار الابتكارية في تصميم التدريب بما يضمن استمرار الاطفال و ارتفاع مستوى لياقتهم البدنية.





المراجع:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢) التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية - الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أخطاء الحمال) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢. أسامة كامل راتب , ابراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٥): النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٣. اكا افسارى فوتري (٢٠١٧) : تأثير التلعيب في ادارة الصف نحو ترقيه دوافع الطلاب لتعلم اللغة العربية في الفصل السابع بالمدرسة المتوسطة الحكومية واحده لمن جان رساله ماجستير قسم تعليم اللغة العربية كليه التربية جامعه سونان امبيل الاسلاميه الحكومية
٤. الإتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٦): ألعاب القوى للأطفال (مسابقات الفرق) ط ٢ ، مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة.
٥. السيد عبدالمقصود (١٩٩٢م): تدريب وفسيولوجيا التحمل، مطبعة الشباب الحر، الاسكندرية.
٦. إيمان عباس الخفاف (٢٠١٥) : اللعب ، دار المناهج للنشر و التوزيع . عمان ، الأردن.
٧. تامر المغاوري الملاح (٢٠١٦) : الألعاب والرقمية والتنافسية ، دار السحاب للنشر والتوزيع ، مصر ،
٨. تسبيح احمد فتحي حسن(٢٠١٧) :تصميم بيئة تعلم قائمة علي محفزات الالعاب الرقمية لتنمية مهارات حل المشكلات وبعض نواتج التعلم لدى تلاميذ الحلقة الابتدائية / ماجستير ، كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة مصر
٩. حنفي محمد مختار (١٩٩٧م) : "كرة القدم للناشئين" ، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٠. حسين أحمد حشمت، نادر محمد شلبي (٢٠٠٣م) : فسيولوجيا التعب العضلي، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
١١. عبد المنعم سليمان برهم ، محمد خميس (١٩٩٥م): موسوعة التمرينات الرياضية ، ج ١، عمان ،دار الفكر للطباعة والنشر ط ٢ .





١٢. عويس الجبالي(١٩٩٨) : سلسلة المناهج النمطية مناهج العاب القوى المجلس الاعلى للشباب والرياضة ، الإدارة المركزية لإعداد القادة ، القاهرة
١٣. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي (١٩٩٧): اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
١٤. محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) : " علم النفس الرياضي" ، ط٩ ، دار المعارف، القاهرة
١٥. مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٩ م) : التدريب الرياضي للناشئين و المدرب الناجح- دار الكتاب الحديث - القاهرة.
١٦. وائل محمد رمضان، تامر عويس الجبالي (٢٠٠٩م): فعالية مشروع العاب القوى للأطفال على بعض القدرات الحركية والتوافقية للمرحلة العمرية من ١٠-١٢ سنة المؤتمر العلمي الدولي الثالث نحو رؤية مستقبلية لثقافة مستقبلية شاملة ، مجلة البحوث الجزء الثاني،.

17. Peter Thompson and A M EL Habil ,(2008) IAAF New Studies in Athletics :

