



تأثير استخدام الألعاب التمهيدية على تعلم مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

أ.د/ إيمان محمد حسن الحاروني

م.د/ رضوى محمد محمود همت

مشكلة البحث وأهميته:

يعد العصر الذى نعيش فيه مميزاً بالدفع العلمى والتكنولوجى الذى يؤثر فى كيان المجتمع تائراً بالغ الحدود، ويتصف بالحركة السريعة فى تطوره وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة تؤثر فى أهدافه وأسلوبه ونتائجه، لذا اهتمت الدول على اختلاف مستوياتها بالعمل على بناء أجيال مؤهلة لمواجهة تلك التحديات الحضارية والتغيرات المتسارعة للعصر الحالى.

والتحديات التى يواجهها العالم اليوم والتطور السريع الذى طرأ على جميع نواحي الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية يجعل من الضرورى للمؤسسات أن تأخذ بوسائل التعلم الحديثة لتحقيق أهدافها ومواجهة هذه التحديات، وقد أضاف التطور العلمى والتكنولوجى كثيراً من الوسائل الحديثة التى يمكن الاستفادة منها فى تهيئة مجالات الخبرة للدارسين حتى يتم إعدادهم بدرجة عالية من الكفاءة تؤهلهم لمواجهة تحديات العصر.

وتساعد التقنيات التربوية الحديثة المعلم على أداء مهمته بسهولة ويسر وتجعله أكثر قدرة على تحقيق أهداف المناهج الدراسية وتوصيل الخبرات إلى المتعلمين، كما تحقق معدلات ممتازة فى سرعة التعلم وعمق الفهم فى بقاء المهارات التعليمية حية وخصبة فى عقل المتعلم فضلاً عن أنها تساعده فى معالجة الفروق الفردية بين المتعلمين وتوفير لهم مجالات للنشاط الذاتى (١٠ : ٢١٤).

والألعاب التمهيدية تعتبر فرع من فروع النشاط الرياضى ولا تحتاج إلى صالات أو ملاعب ذات مقاييس خاصة وليس لها نظم ثابتة متفق عليها دولياً، وهى الألعاب التى تتصف بالمرح والسرور والتنافس وتناسب كلا الجنسين ومختلف (١٥ : ٤).

ويشير كل من عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (٢٠٠١م) أن الألعاب التمهيدية تعمل على تنمية وتطوير أداء الفرد للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية مما يزيد درجة ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضى (١٣ : ٢٠).

ويضيف مجدى أحمد شوقي (٢٠٠٠م) أن الألعاب التمهيدية أحد الوسائل ذات الأهداف التربوية فهى تختص بمجموعة من القيم التربوية التى تجعلها ذات أهمية بالغة فى

* أستاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق

* مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق



المجال التعليمي، ذلك لأنها تتضمن تنوعاً كبيراً في أنشطتها الحركية التي تتناسب مع الإمكانيات المتاحة من أدوات وأجهزة وملاعب (٢٠ : ١١٥).

كما ترى ايلين وديع فرج (٢٠٠٣م) أنه من خلال الألعاب التمهيدية يمكن لأي متعلم أن يحقق نجاح في النشاط الممارس، مما يزيد من حماسه وميوله نحو الممارسة، وبذلك يزداد مستواه المهاري والبدني (٥ : ٢٩).

وتعتبر مسابقات الميدان والمضمار رياضة منظمة يحكمها قياس المتر وتسجيل الساعة، يشترك في مسابقاتها العديدة المنافسون من الجنسين على حد سواء، فهي تزاو على مدار السنة صيفا وشتاء وتقام من أجلها البطولات المحلية، الدولية، الإقليمية، الأولمبية، العالمية، لذلك اهتمت بها الدول المتقدمة من خلال الأبحاث العلمية والتكنولوجية والخبرات العلمية لما لها من أهمية في رفع شأن هذه الدول والتعبير عن مظاهر حضارتها وتقديمها مما أدى إلى تطوير ألعاب القوى في جميع محاولتها سواء التدريبية أو الحركية أو التنظيمية أو التحكيمية (١٤ : ١٣).

ويعد درس التربية الرياضية الخبرة الحركية التي تتعرض لها التلميذة من خلال النشاط المدرسي في كافة مراحل التعليم الأساسي، وفيه تتميز التربية البدنية والرياضة المدرسية بتنوع أنشطتها إضافة إلى أنها تعمل على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وحياة أكثر نشاطاً بالإضافة إلى تحصيل المعارف والمعلومات وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني، ومن هنا ينبغي الاهتمام بتطوير درس التربية الرياضية بمختلف أجزائه ومكوناته وأساليب تنفيذه لمعالجة بعض التأثيرات السلبية لمظاهر الحداثة المتسارعة.

وفي ضوء ما سبق ومن خلال عمل الباحثان أستاذ دكتور ومدرساً بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية ومن خلال إشرافهما على التدريب الميداني للطالبات لاحظت انخفاض مستوى الأداء المهاري لدى التلميذات بدرس التربية الرياضية وإتباع أغلب معلمى التربية الرياضية المدرسية الأساليب والطرق التقليدية في تدريس محتوى درس التربية الرياضية بالمدارس الإعدادية، مما دعا الباحثان إلى إجراء هذه الدراسة محاولة منهما لتطبيق كل ما هو جديد من ألعاب تمهيدية يغلب عليها جذب الانتباه وتشويق التلميذات وجعل التعلم أبقي أثراً، وأيضاً تحفز التلميذات وتزيد من نشاطهن وتفاعلهن وتجعل الموقف التدريسي أكثر حيوية ليخدم العملية التعليمية، مما يساعد على تقديم المهارات الحركية بالدرس بصورة جديدة ومبتكرة من أجل الوصول للتعلم الأمثل وبالتالي الارتقاء بالمستوى المهاري لدى التلميذات تحقيقاً لأهداف منهاج التربية الرياضية بالمدارس الإعدادية.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث وضع برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على تعلم مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية (عدو ٣٠م من البدء المنخفض - جرى تتابع ٤ × ٢٥م - دفع كرة طبية زنة ١ كجم - الوثب الطويل) لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في تعلم مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية ولصالح القياسات البعدية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في تعلم مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية ولصالح القياسات البعدية.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية ولصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق في معدل التغير في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

الألعاب التمهيدية Preparing Games

هي " مجموعة من ألعاب الجري، ألعاب الكرات، وألعاب اللياقة التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلّة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة " (١٦ : ١٥).

الدراسات السابقة المرتبطة:

- ١- أجرت رحاب محمد الشيخ (٢٠٠٠م) (٨) دراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية على تنمية المهارات الأساسية في كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية "، بهدف وضع برنامج مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية ومعرفة تأثيره على تنمية المهارات الأساسية في كرة السلة للصف الأول الإعدادي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٨) تلميذة بالمرحلة الإعدادية، وكان من أهم النتائج أن برنامج الألعاب التمهيدية المقترح كان له تأثير إيجابي على تنمية المهارات الأساسية لتلميذات المرحلة الإعدادية بصورة أسرع وأفضل مما يسهم في تحقيق أهداف الدراسة بالكامل.
- ٢- أجرى محمد أحمد وصفي (٢٠٠٧م) (١٧) دراسة بعنوان " فاعلية الألعاب التمهيدية بدرس التربية الرياضية على تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للتلاميذ

المعاقين سمعياً"، بهدف التعرف على فاعلية الألعاب التمهيدية على تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية (المحاورة - سرعة التمرير - دقة التمرير - التصويب من الرمية الحرة - التصويبة السلمية) للتلاميذ المعاقين سمعياً، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) تلميذ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية يؤثر تأثيراً إيجابياً في تحسين المهارات الأساسية في كرة السلة قيد البحث لدى التلاميذ المعاقين سمعياً.

٣- أجرت عزة عبد المجيد على (٢٠١٤م) (١١) دراسة بعنوان " برنامج مقترح باستخدام ألعاب تمهيدية مبتكرة على بعض مهارات ألعاب القوى لمرحلة الطفولة المتأخرة"، بهدف التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية لألعاب القوى للأطفال لمرحلة الطفولة المتأخرة من (٩- ١٢) سنة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٥) تلميذ من تلاميذ الصف السادس الابتدائي، وكان من أهم النتائج أن برنامج الألعاب التمهيدية له تأثير إيجابي دال إحصائياً على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية وتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة (القوة - القدرة العضلية - السرعة - المرونة - الرشاقة - الجلد العضلي) لألعاب القوى للأطفال لمرحلة الطفولة المتأخرة (٩ - ١٢) سنة، ومهارات ألعاب القوى (عدو الحواجز - الوثب - الرمي).

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذات القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملاءمة لطبيعة الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في تلميذات الصف الثاني الإعدادي بمدرسة علي زكي الخاصة للغات بإدارة غرب الزقازيق التعليمية للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦م والبالغ عددهن (١١٩) تلميذه، وقد قامت الباحثة بإختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية العمدية وعددهن (٤٠) تلميذة بنسبة مئوية بلغت (٣٣.٦١٪) من مجتمع البحث الكلي، تم سحب عدد (١٢) تلميذة كعينة للدراسة الاستطلاعية وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات والقياسات المستخدمة قيد البحث، وبذلك أصبح الحجم النهائي لعينة البحث الأساسية



(٢٨) تلميذة تم تقسيمهن إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة قوام كل منهن (١٤) تلميذة، وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

عينة الدراسة الأساسية		العينة الاستطلاعية	عينة البحث	مجتمع البحث	البيان
الضابطة	التجريبية				
١٤	١٤	١٢	٤٠	١١٩	إجمالي العدد
%١١.٧٧	%١١.٧٧	%١٠.٠٨	%٣٣.٦١	%١٠٠	النسبة المئوية

اعتدالية عينة البحث:

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الإعتدالي قامت الباحثتان بإجراء التجانس بين التلميذات عينة البحث في بعض المتغيرات مثل (السن - الطول - الوزن) وبعض المتغيرات البدنية (السرعة - القدرة - المرونة - الرشاقة - التوافق - التوازن) ومهارات ألعاب القوى (عدو ٣٠م من البدء المنخفض - جرى تتابع ٤ × ٢٥م - دفع كرة طبية زنة ١ كجم - الوثب الطويل)، وذلك كما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات قيد البحث

ن=٤٠

معامل الإلتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
٠.٧٩٥-	١٣.٤٠	٠.١٥١	١٣.٣٦	سنة	السن	النمو
٠.٣٤٣-	١٤٦.٠٠	٢.٧٩٩	١٤٥.٦٨	سم	الطول	
٠.٢٧٩-	٤٧.٠٠	٢.٤٧٥	٤٦.٧٧	كجم	الوزن	
٠.٠٤٩	٥.٦٠	١.٨٤	٥.٦٣	ثانية	العدو ٢٥م من البدء العالي	البدنية
٠.٦٩٩-	٩٤.٠٠	٢.١٠٤	٩٣.٤٨	سم	الوثب العريض من الثبات	
٠.٣١١	٤.٣٧	١.٣٥	٤.٥١	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	
٠.١٥٧	٢٧.٠٠	٢.٤١٨	٢٧.١٤	ثانية	الجرى الزجاجي لبارو ٣ × ٤.٥م	
٠.٠٦٥	١٧.١٨	٢.٥٣٢	١٧.٢٤	ثانية	الدوائر المرقمة	
٠.٣٣٣	٢.١٠	٠.٥٤	٢.١٦	ثانية	الوقوف على مشط القدم	
٠.٨٥٧	٦.٠٠	٠.٢٤٥	٦.٠٧	ثانية	العدو ٣٠م من البدء المنخفض	المهارية
٠.٨٩٦	٣٨.٠٠	٠.٨٠٤	٣٨.٢٤	ثانية	جرى التتابع ٤ × ٢٥م	
٠.٢٩٠	٤.٠٠	٠.٥١٨	٤.٠٥	متر	دفع كرة طبية زنة ١ كجم	
٠.٢٦٩	٢.٠٠	٠.٢٢٣	٢.٠٢	متر	الوثب الطويل	

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمتغيرات النمو والمتغيرات البدنية ومهارات ألعاب القوى قيد البحث تراوحت ما بين (-٧٩٥ : ٠.٨٩٦) أي أنها تنحصر ما بين (± 3) ، مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات. ثم قامت الباحثتان بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات البدنية ومهارات ألعاب القوى قيد البحث، وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات، ويعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة وخاصة في المتغيرات المهارية، وذلك خلال يومى ٢١، ٢٢/٢/٢٠١٦م، كما يوضحه جدول (٣)

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

ومهارات ألعاب القوى قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 14$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
		س _١	ع _١	س _٢	ع _٢	
البدنية	العدو ٢٥م من البدء العالي	٥.٨٦	٠.٢٦٠	٥.٨٨	٠.٢٢٦	٠.٣٠٢
	الوثب العريض من الثبات	٩٣.٣٩	٢.١٥٣	٩٣.٤٥	٢.١٧٠	٠.١٠٢
	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٤.٧٥	٠.٤٨٥	٤.٨٠	٠.٤٩٧	٠.٣٧٤
	الجرى الزجراجى لبارو ٣ × ٤.٥م	٢٧.٣٥	٢.٤٤٣	٢٧.٢٦	٢.٤٣٢	٠.١٣٧
	الدوائر المرقمة	١٦.١٩	٢.٥٢٧	١٦.٢٥	٢.٥٣٨	٠.٠٨٧
المهارية	الوقوف على مشط القدم	٢.١٢	٠.٥٢٣	٢.١٤	٠.٥٢٩	٠.١٤٠
	العدو ٣٠م من البدء المنخفض	٦.٠٩	٠.٢٤٩	٦.٠٥	٠.٢١٩	٠.٦٢٧
	جرى التتابع ٤ × ٢٥م	٣٨.٣١	٠.٧٨٠	٣٨.١٣	٠.٨٦١	٠.٨٠٥
	دفع كرة طيية زنة ١ كجم	٤.١٥	٠.٥١٢	٤.١١	٠.٤٩١	٠.٢٩٣
الوثب الطويل	٢.٠٤	٠.٣٢٩	١.٩٨	٠.٣٢١	٠.٦١١	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٨٠ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومهارات ألعاب القوى قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-

- جهاز الرستاميتير Rstamitr لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلوجرام.

- عدد (١٠) ساعة إيقاف بالإضافة إلى عدد (١٠) كرات تنس.

- عدد (١٠) كرة طيبة زنة ١ كجم وفقاً لما ورد بالمنهج.
- عدد (٨) عصا تتابع بالإضافة إلى عدد (٤) صندوق مقسم.
- حفرة وثب وعدد (٢) شريط قياس.
- مجموعة من الصور توضح أداء المهارات الحركية قيد البحث.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء (ملحق ١) بهدف تحديد محتوى البرنامج التعليمي المقترح.

ثانياً: الاختبارات البدنية (ملحق ٣)

تم إختيار المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارات ألعاب القوى قيد البحث والمناسبة لعينة البحث والاختبارات التي تقيسها بعد عرضها على السادة الخبراء (ملحق ١) من خلال استمارة استطلاع رأى (ملحق ٢) حيث إرتضت الباحثان نسبة ٧٠٪ فأكثر لقبول الإختبار وقد أسفرت نتيجة الاستطلاع عن بعض المتغيرات البدنية المختارة للمهارات المقررة على عينة البحث والإختبارات التي تقيسها وكانت كما يلي:-

- ١- العدو ٢٥ م من البدء العالي لقياس السرعة.
- ٢- الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- ٣- ثنى الجذع للأمام من الوقوف لقياس المرونة.
- ٤- الجرى الزجراجى بطريقة بارو ٣ × ٤.٥ م لقياس الرشاقة.
- ٥- الدوائر المرقمة لقياس التوافق.
- ٦- الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن.

ثالثاً: اختبارات مهارات ألعاب القوى:

اختبارات مهارية ألعاب القوى قيد البحث تم تحديدها من خلال المنهج المطور للتربية الرياضية والصادر عن وزارة التربية والتعليم والمقرر على تلميذات الصف الثانى الإعدادى خلال الفصل الدراسى الثانى من العام الدراسى ٢٠١٥/٢٠١٦ م.

- ١- العدو ٣٠ م من البدء المنخفض.
- ٢- جرى تتابع ٤ × ٢٥ م.
- ٣- دفع كرة طيبة زنة ١ كجم.
- ٤- الوثب الطويل.

الدراسات الاستطلاعية:

أولاً: تمت التجربة الاستطلاعية الأولى لتقنين جرعات الأداء لمحتويات البرنامج التعليمي المقترح مع التأكد من فهم وإدراك التلميذات لمحتوى هذا البرنامج وكذلك الاختبارات قيد البحث واكتشاف أى صعوبات قد تحدث أثناء إجراء الدراسة.

ثانياً: تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية لتدريب المساعدين على حسن إدارة وتنفيذ محتويات البرنامج التعليمي المقترح وإجراء القياسات وتسجيل النتائج.

ثالثاً: المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

أولاً: الصدق Validity

لحساب صدق الاختبارات البدنية ومهارات ألعاب القوى قيد البحث قامت الباحثتان باستخدام "صدق التمايز" بين مجموعتين إحداهما مميزة وهي مجموعة من التلميذات وعددهن (١٢) تلميذه يمثلن فريق المدرسة، والمجموعة الأخرى غير مميزة وهي العينة الاستطلاعية، وذلك خلال يومى ١٤، ١٥/٢/٢٠١٦م، وتمت المقارنة بين المجموعتين في هذه الاختبارات، كما يوضحه جدول رقم (٤).

جدول (٤)

معامل صدق التمايز بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى المتغيرات البدنية ومهارات ألعاب القوى قيد البحث

$$N_1 = N_2 = 12$$

قيمة ت	غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	\pm ع ^٢	س ^٢	\pm ع ^١	س ^١		
*٧.٣١٠	٠.٢٣٩	٥.٩٠	٠.٢١٥	٥.٤١	ثانية	العدو ٢٥ من البدء العالي
*٨.٩٣٥	٢.٣١٤	٩٣.٢٥	٢.١٤٦	٩٩.١٣	سم	الوثب العريض من الثبات
*٦.٠٩٥	٠.٤٧	٤.٦٤	٠.٣٦	٥.٤٠	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف
*٧.٣٠٨	٢.٤٩٨	٢٧.٤٣	١.٠٨٥	٢٣.٢٨	ثانية	الجرى الزجراجى لبارو ٣ x ٤.٥م
*٥.٧٣١	٢.٥٣	١٦.٢٤	١.٦٤٢	١٢.٦٣	ثانية	الدوائر المرقمة
*٩.٩١٧	٠.٥٤	٢.١٠	٠.٨١٤	٤.١٢	ثانية	الوقوف على مشط القدم
*٧.٦٦٧	٠.٢٥٣	٦.١٠	٠.١٧٣	٥.٦١	ثانية	العدو ٣٠ من البدء المنخفض
*٩.٦٣٤	٠.٧٨٦	٣٨.٣٤	٠.٦٧٤	٣٦.٢٦	ثانية	جرى التتابع ٤ x ٢٥م
*٧.٢١٧	٠.٥٣٤	٤.١٠	٠.٣٦١	٥.٠٧	متر	دفع كرة طبية زنة ١ كجم
*٣.٩١٣	٠.٣٤٢	١.٩٥	٠.٤١٧	٢.٣٩	متر	الوثب الطويل

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦٩ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى جميع المتغيرات البدنية ومهارات ألعاب القوى قيد البحث، مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات.

ثانياً: الثبات Reliability



تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية ومهارات ألعاب القوى قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test -Retest على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٢) تلميذة مرتين وبفارق زمني قدره يومان وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، وذلك في الفترة من ١٤/٢ إلى ١٨/٢/٢٠١٦م، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية ومهارات ألعاب القوى قيد البحث

ن = ١٢

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	± ع	س	± ع	س		
*٠.٧٣٤	٠.٢٢٥	٥.٨٨	٠.٢٣٩	٥.٩٠	ثانية	العدو ٢٥م من البدء العالي
*٠.٨٤٣	٢.٣٢٢	٩٣.٥٠	٢.٣١٤	٩٣.٢٥	سم	الوثب العريض من الثبات
*٠.٧٩٢	٠.٤٨ ٣	٤.٦٩	٠.٤٧ ٦	٤.٦٤	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف
*٠.٨١٦	٢.٥١٢	٢٧.٣٦	٢.٤٩٨	٢٧.٤٣	ثانية	الجرى الزجاجي لبارو ٣ × ٤.٥م
*٠.٧٠٨	٢.٥٢ ١	١٦.٢١	٢.٥٣ ٦	١٦.٢ ٤	ثانية	الدوائر المرقمة
*٠.٧٢٢	٠.٥٣ ٦	٢.١٣	٠.٥٤ ٠	٢.١٠	ثانية	الوقوف على مشط القدم
*٠.٧٦٤	٠.٢٣٧	٦.٠٦	٠.٢٥٣	٦.١٠	ثانية	العدو ٣٠م من البدء المنخفض
*٠.٧٩٧	٠.٨١٩	٣٨.٢٣	٠.٧٨٦	٣٨.٣٤	ثانية	جرى التتابع ٤ × ٢٥م
*٠.٨٨١	٠.٥٢٢	٤.١٣	٠.٥٣٤	٤.١٠	متر	دفع كرة طيبة زنة ١ كجم
*٠.٧٥٩	٠.٣٣٦	٢.٠٠	٠.٣٤٢	١.٩٥	متر	الوثب الطويل

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني حيث تراوحت معاملات الارتباط لمتغيرات البحث ما بين (٠.٧٠٨ : ٠.٨٨١) مما يشير إلى ثبات جميع الاختبارات البدنية ومهارات ألعاب القوى قيد البحث.

البرنامج التعليمي المقترح (ملحق ٤)

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح تأثير استخدام الألعاب التمهيدية على تعلم مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية (عدو ٣٠م من البدء المنخفض - جرى تتابع ٤ × ٢٥م - دفع كرة طيبة زنة ١ كجم - الوثب الطويل) لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. أسس وضع وتنفيذ محتويات البرنامج:



- ١- توفير عوامل الأمن والسلامة المختلفة بصلاحيه مكان الدرس، الأدوات والأجهزة، استخدام المسافات البينية، مساحات التحرك المناسبة لطبيعة الأداء.
- ٢- مراعاة تحديد الهدف من البرنامج.
- ٣- تحديد محتويات البرنامج التعليمي المقترح وفقاً لرأى السادة الخبراء من خلال استمارة استطلاع رأى وعلى ضوء المسح المرجعي.
- ٤- إتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب والبسيط إلى المركب ومن الجزء إلى الكل.
- ٥- إتاحة للتلميذة فرص تعلم (تطبيقية) مناسبة بالإعتماد على الألعاب التمهيدية فى علمية التعلم.
- ٦- يتفق مع تسلسل أجزاء الدرس.
- ٧- إضفاء عاملى التشويق والحماس.

وتكمن مميزات استخدام الألعاب التمهيدية فى تنفيذ محتويات البرنامج التعليمي

المقترح فيما يلى:-

- تجذب انتباه المتعلمين وتدمجهم فى الدرس.
- تساعد فى جودة التعلم.
- تساهم فى حل مشكلة الأعداد المتزايدة من المتعلمين.
- تعطى للمتعلم دافعية من حيث إعطائه إحساساً بالمشاركة فى التعليم.
- يمكن من خلالها مواجهة الفروق الفردية بين المتعلمين.
- تعمل على تحقيق التعلم الذاتى.
- تجعل المعلم هو الموجه الذى يعاون المتعلم فى تحديد أهدافه (١٨ : ١٠٥ - ١٠٦).

الإطار العام لتنفيذ البرنامج التعليمي المقترح:

تم تنفيذ محتويات البرنامج التعليمي المقترح وفقاً لما يلى:

- ١- تم تنفيذ محتويات البرنامج المقترح خلال الفصل الدراسي الثانى من العام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦م بواقع درسين أسبوعياً لمدة ثمانية أسابيع، وفقاً للمنهج المقرر من قبل وزارة التربية والتعليم على المرحلة قيد الدراسة وذلك فى الفترة من ٢٠١٦/٢/٢٨ إلى ٢٠١٦/٤/٢١م.
- ٢- تم تطبيق البرنامج التجريبي المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية على المجموعة التجريبية.
- ٣- تم تطبيق البرنامج التعليمي المتبع على المجموعة الضابطة فى نفس الظروف والشروط المراعاة أثناء تطبيق محتويات البرنامج التجريبي التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية.



* التوزيع الزمني للدرس التربية الرياضية طبقا لما ورد بالمنهج المطور للتربية الرياضية المقرر على تلاميذ الصف الثانى الاعدادى خلال الفصل الدراسى الثانى من العام الدراسى ٢٠١٥/٢٠١٦م والصادر عن وزارة التربية والتعليم جاء كما يلى:- الإحماء: ٧ق.
- الجزء الرئيسى ٣٥ق مقسمة إلى (٢٠ق) ألعاب تمهيدية، (١٥ق) مهارات ألعاب القوى.
- الجزء الختامى ٣ق.

تقييم البرنامج التعليمى المقترح:

تم ذلك من قبل الباحثان وفق الخطوات التالية:-

١- المجموعة التجريبية: جرى التقييم باستخدام القياس القبلى لمستوى الأداء الحركى لمهارات ألعاب القوى قيد البحث (العدو ٣٠م من البدء المنخفض - جرى التتابع ٤ × ٢٥م - دفع كرة طيبة زنة ١ كجم - الوثب الطويل)، وكذلك القياس البعدى لنفس المتغيرات بنفس الشروط.

٢- المجموعة الضابطة: جرى التقييم بنفس الأسلوب وتحت نفس الظروف والشروط المتبعة بالنسبة للمجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدى لنفس المتغيرات.

المساعدون:

عدد (٢) مدرس بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق يتم تدريبهن على طرق إدارة وتنفيذ محتويات البرنامج التعليمى المقترح وإجراء القياسات وتسجيل النتائج من خلال التجارب الاستطلاعية قبل بدء العمل فى تجربة البحث. بالإضافة إلى عدد (٢) مدرس تربية رياضية بالمدرسة محل إجراء الدراسة.

القياسات القبلىة:

بعد التأكد من المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاختبارات البدنية ومهارات ألعاب القوى قيد البحث تم إجراء القياسات القبلىة فى تلك الاختبارات على المجموعتين التجريبية والضابطة خلال يومى ٢١، ٢٢/٢/٢٠١٦م.

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الألعاب التمهيديّة على أفراد المجموعة التجريبية، والبرنامج التقليدى المتبع (الشرح وإعطاء نموذج) على المجموعة الضابطة فى الفترة من ٢/٢٨ وحتى ٢٠١٦/٤/٢١م ولمدة (٨) أسابيع، وإشتملت على (١٦) وحدة تعليمية بواقع وحدتان تعليميتان فى الأسبوع.

القياسات البعدية:

قامت الباحثتان بإجراء القياسات البعدية خلال يومي ٢٤، ٢٥/٤/٢٠١٦م. لأفراد عينة البحث في مهارات ألعاب القوى قيد البحث وبنفس شروط وإجراءات القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي يشتمل على المعالجات التالية:

(المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار "ت" - نسب التحسن المئوية.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مهارات ألعاب القوى قيد البحث

ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة ت
		س _١	ع ±	س _٢	ع ±		
العدو ٣٠م من البدء المنخفض	ثانية	٦.٠٩	٠.٢٤٩	٥.٤٤	٠.٢٧٣	٠.٦٥	*٦.٣٥٣
جرى التتابع ٤ x ٢٥م	ثانية	٣٨.٣١	٠.٧٨٠	٣٥.٦٩	٠.٦٩٣	٢.٦٢	*٩.٠٥٤
دفع كرة طيبيّة زنة ١ كجم	متر	٤.١٥	٠.٥١٢	٦.٠٣	٠.٦٤٣	١.٨٨	*٨.٢٤٧
الوثب الطويل	متر	٢.٠٤	٠.٣٢٩	٢.٨٧	٠.١٢٨	٠.٨٣	*٨.٤٧٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٦٠ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مهارات ألعاب القوى قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.

جدول (٧)

دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مهارات ألعاب القوى قيد البحث

ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة ت
		س _١	ع ±	س _٢	ع ±		
العدو ٣٠م من البدء المنخفض	ثانية	٦.٠٥	٠.٢١٩	٥.٨٣	٠.٢٥	٠.٢٢	*٢.٣٧٦
جرى التتابع ٤ x ٢٥م	ثانية	٣٨.١٣	٠.٨٦١	٣٧.٢٩	٠.٦٢	٠.٨٤	*٢.٨٥٥
دفع كرة طيبيّة زنة ١ كجم	متر	٤.١١	٠.٤٩١	٥.٢٢	٠.٦١	١.١١	*٥.٠٦٥



الوثب الطويل	متر	١.٩٨	٠.٣٢١	٢.٣٨	٠.١٧	٠.٤٠	*٣.٩٢٩
--------------	-----	------	-------	------	------	------	--------

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.160 * \text{دال}$ عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مهارات ألعاب القوى قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة.

جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات ألعاب القوى قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 14$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		متوسط الفروق	قيمة ت
		س١	ع١	س٢	ع٢		
العدو ٣٠م من البدء المنخفض	ثانية	٥.٤٤	٠.٢٧٣	٥.٨٣	٠.٢٥٢	٠.٤٠	*٥.٥٩٤
جرى التتابع ٤ × ٢٥م	ثانية	٣٥.٦٩	٠.٦٩٣	٣٧.٢٩	٠.٦٢٠	١.٦٠	*٨.٩٤١
دفع كرة طيبة زنة ١ كجم	متر	٦.٠٣	٠.٦٤٣	٥.٢٢	٠.٦١٩	٠.٨١	*٤.٧١٦
الوثب الطويل	متر	٢.٨٧	٠.١٢٨	٢.٣٨	٠.١٧٨	٠.٤٩	*١١.٦١٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.052 * \text{دال}$ عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات ألعاب القوى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مهارات ألعاب القوى قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة، وترجع الباحثتان ذلك التأثير الإيجابي لنتائج المجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية والذي تتضمن أنشطة حركية متنوعة ساعدت على تحسين مستوى أداء مهارات ألعاب القوى (عدو ٣٠م من البدء المنخفض - جرى تتابع ٤ × ٢٥م - دفع كرة طيبة زنة ١ كجم - الوثب الطويل)، كما أن البرنامج المقترح بما تضمنه من مجموعة متنوعة من الألعاب التمهيدية ساعدت على زيادة نشر روح المرح والسرور والتنافس بين التلميذات وزيادة دافعيتهن نحو عملية المشاركة الإيجابية في الدرس، مما أدى إلى وجود فعالية في تحسين القدرات الحركية المرتبطة بمهارات ألعاب القوى قيد البحث لدى تلميذات المجموعة التجريبية.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كلاً من كارتر سينثيا Carter (2000م) (23)، رحاب محمد الشيخ (2000م) (8)، أميرة محمد على (2002م) (3)، كوك وآخرون Kok, et al (2002م) (25)، إيمان شاكر محمود (2003م) (6)، السيد محمد أبو النور (2004م) (2)، عماد أنور طعيمة (2005م) (12)، طلال أحمد حسن (2009م) (9)، عزة عبد المجيد على (11) حيث أشاروا إلى أن استخدام الألعاب التمهيدية أدى إلى تطور مستوى بعض المتغيرات البدنية وظهر تأثيرها الإيجابي على تحسين المهارات الحركية المتعلمة.

وتتفق الباحثان مع محمد أحمد عبد الله (2005م) على أن الألعاب التمهيدية لها تأثير لا يمكن إغفاله على إكساب الفرد القدرات والمهارات الحركية المتعددة ولمختلف الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة مما يؤثر بصورة إيجابية على الأداء (16 : 38). وهذا ما يشير إليه كل من عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (2001م) (13) على أن استخدام الألعاب التمهيدية تسهم في تحسين التوافق العضلي العصبي والقدرة على الاستيعاب الحركي مما قد يسهم في تحسين مستوى الأداء.

ويتفق مع ما أشارت إليه دراسة إيمان شاكر محمود (2003م) (6) إلى أن التمارين التمهيدية العامة والخاصة لها تأثير إيجابي في تطوير وتحسين القدرات الحركية في مسابقات الميدان والمضمار (الجرى - الوثب - الرمي).

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في تعلم مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية ولصالح القياسات البعدية ".

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مهارات ألعاب القوى قيد البحث قيد البحث ولصالح القياسات البعدية، وترجع الباحثان ذلك إلى استخدام الأسلوب التقليدي المتبع والذي طبق على أفراد المجموعة الضابطة والذي يعتمد على الشرح اللفظي للمهارات قيد البحث والمطلوب تعلمها وكذلك النموذج الذي تقوم به المعلمة والتزامها بتقديم مجموعة من الخطوات التعليمية المتدرجة من السهل للصعب والممارسة والتكرار من المتعلم وتصحيح الأخطاء، حيث يتيح ذلك فرص للتعلم مما يؤثر إيجابياً على كفاءة الأداء المهاري، وهذا يشير إلى أن الأسلوب التقليدي (الشرح والنموذج) له تأثير إيجابي على تعلم مهارات ألعاب القوى قيد البحث ويرجع ذلك أيضاً اتخاذ جميع القرارات ومتابعة المتعلمين أثناء الأداء وإعطاء التغذية الراجعة لهم جميعاً في وقت واحد مما كان له الأثر الإيجابي في عملية التعلم.



وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من إيبانيز Ibanez (٢٠٠٣م) (٢٤)، بيريز Perez (٢٠٠٣م) (٢٦)، مروة سيد سعيد (٢٠١٢م) (٢١)، آيات فتح الله خليفة (٢٠١٣م) (٤) والتي أكدت نتائجهم إلي أن الطريقة التقليدية والتي تعتمد علي الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي أدت إلي استيعاب المتعلم للمهارات الحركية وتعلمها بشكل إيجابي. وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في تعلم مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية ولصالح القياسات البعدية ".

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات ألعاب القوى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، وتعزى الباحثان هذه الفروق بين المجموعتين إلي تأثير استخدام الألعاب التمهيدية في البرنامج التعليمي المطبق علي المجموعة التجريبية الذي كان له دور في تفوق جميع قياسات البحث في مهارات ألعاب القوى قيد البحث بدلالة معنوية عن البرنامج المطبق علي أفراد المجموعة الضابطة (التقليدي) حيث ساعد أن استخدام الألعاب التمهيدية تراعى الفروق الفردية بين المتعلمات ومقارنة مستوى المتعلمة بقدراتها الذاتية عند استخدام الأداة والعمل علي تتميتها دون خوف والمقارنة بمستوي أداء باقي المتعلمات، مما يدفعها إلي العمل تلقائياً فلا تصاب بالإحباط عند العمل وزيادة احتمالات النجاح وفي الوقت نفسه يقلل من احتمالات الفشل والفتور في تحقيق الأهداف.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كلاً من رحاب محمد الشيخ (٢٠٠٠م) (٨)، أميرة محمد علي (٢٠٠٢م) (٣)، إيمان شاكر محمود (٢٠٠٣م) (٦)، السيد محمد أبو النور (٢٠٠٤م) (٢)، عماد أنور طعيمة (٢٠٠٥م) (١٢)، طلال أحمد حسن (٢٠٠٩م) (٩)، عزة عبد المجيد علي (٢٠١٤م) (١١) علي أن استخدام الألعاب التمهيدية داخل البرامج التعليمية له تأثير إيجابي يفوق الأساليب التقليدية في تحسين مستوى الأداء المهاري. كما يتفق أيضاً مع نتائج دراسة كلاً من جمال الدين الشافعي وأمين أنور الخولي (٢٠٠٩م) أن الألعاب التمهيدية تساعد الطفل علي بناء صورة إجمالية للنشاط المتعلم، وهذا يجعل الممارسة هادفة ومشوقة للتلميذ في نفس الوقت، ولهذا السبب فإن الألعاب التمهيدية تقلل الحاجة إلي التدريبات التقليدية للألعاب الكبيرة، وذلك بالجمع بين التدريبات من خلال لعبة مبسطة (٧ : ١٤٠).

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية ولصالح المجموعة التجريبية " .

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق عالية في نسب التحسن بين نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة مهارات ألعاب القوى قيد البحث قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٨.٤١٪ إلى ٤٥.٣٠٪) للمجموعة التجريبية وما بين (٢.٢٥٪ إلى ٢٧.٠١٪) للمجموعة الضابطة، وتراوحت الفروق بين المجموعتين ما بين (٦.١٦٪ إلى ٢٠.٤٩٪) لصالح المجموعة التجريبية، وترجع الباحثان هذا التحسن هذه الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وترجع الباحثان ذلك التحسن إلى أهمية استخدام الألعاب التمهيدية في تعلم مهارات ألعاب القوى (عدو ٣٠م من البدء المنخفض - جرى تتابع ٤ × ٢٥م - دفع كرة طيبة زنة ١ كجم - الوثب الطويل) لدى المجموعة التجريبية.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كلاً من رهاب محمد الشيخ (٢٠٠٠م) (٨)، أميرة محمد على (٢٠٠٢م) (٣)، إيمان شاكر محمود (٢٠٠٣م) (٦)، السيد محمد أبو النور (٢٠٠٤م) (٢)، عماد أنور طعيمة (٢٠٠٥م) (١٢)، طلال أحمد حسن (٢٠٠٩م) (٩)، عزه عبد المجيد على (٢٠١٤م) (١١) على أن المجموعة التي استخدمت الألعاب التمهيدية داخل البرامج التعليمية حققت تحسناً ملحوظاً في متغيرات البحث ويرجع ذلك إلى التأثير الإيجابي لبرنامج الألعاب التمهيدية وما تضمنته من ألعاب تنافسية.

وهذا يتفق مع ما يشير إليه ايلين وديع فرج (٢٠٠٣م) (٥)، أسامة كامل راتب (٢٠٠٥م) (١) إلى أن الألعاب التمهيدية تسهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية وتعمل على تحسين وتطوير القدرات الحركية وأن التلميذ الذي يتمتع بمستوي جيد من حيث مكونات اللياقة البدنية سوف يساعده ذلك على إكتساب المهارات الحركية.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه مصطفى السايح ومحمد حسين (٢٠٠٦م) (٢٢) إلى أن اللعب يكسب الطفل الكثير من القدرات البدنية والمهارات الحركية حيث يكتسب الطفل أنماطاً حركية من شأنها إكسابه الطلاقة الحركية بحيث يسهل عليه تعلم المهارات الحركية فضلاً عن الارتقاء باللياقة البدنية.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الرابع والذي ينص على " توجد فروق في معدل التغير في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية ولصالح المجموعة التجريبية " .

الاسخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاسخلاصات:

- 1- يؤثر البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية تأثيراً إيجابياً في تحسين مهارات ألعاب القوى (عدو ٣٠م من البدء المنخفض - جرى تتابع ٤ × ٢٥م - دفع كرة طبية زنة ١ كجم - الوثب الطويل) لدى تلميذات المجموعة التجريبية.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مهارات ألعاب القوى قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مهارات ألعاب القوى قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.
- 4- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نتائج القياسات البعدية في مهارات ألعاب القوى قيد البحث.

ثانياً: التوصيات:

- 1- ضرورة تضمين دروس التربية الرياضية لعينات مشابهة لعينة البحث استخدام الألعاب التمهيدية أثناء تنفيذ محتوى الدرس من أجل رفع مستوى أداء مهارات ألعاب القوى بالمنهج المقرر بهذه المرحلة التعليمية.
- 2- استخدام معايير تقنين البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية لدى أفراد العينات المشابهة وفقاً لما ورد قيد البحث.

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٥): النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- السيد محمد أبو النور (٢٠٠٤): تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 3- أميرة محمد على (٢٠٠٢): تأثير برنامج الألعاب التمهيدية للجمباز على تنمية بعض القدرات الحركية الأساسية للأطفال من (٤ - ٦) سنوات،



- رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٤- آيات فتح الله خليفة (٢٠١٣): تنمية بعض القدرات الحركية باستخدام الأدوات الغرضية علي مستوى الجمل الخطئية والثقة الرياضية في رياضة الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٥- ايلين وديع فرج (٢٠٠٣): خبرات في الألعاب للكبار والصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- إيمان شاكر محمود (٢٠٠٣): تأثير التمارين التمهيدية العامة والخاصة على تطوير بعض القدرات والمهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الأول الابتدائي، جامعة البحرين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد الرابع، العدد الثالث، سبتمبر.
- ٧- جمال الدين الشافعي، أمين أنور الخولى (٢٠٠٩): سلسلة المراجع في التربية البدنية الرياضية ألعاب صغيرة، ألعاب كبيرة (الإطار المفاهيم، والتعليمي للألعاب) ذخيرة من الألعاب الصغيرة والتمهيدية والترفيهية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- رحاب محمد الشيخ (٢٠٠٠): تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية على تنمية المهارات الأساسية فى كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٩- طلال أحمد حسن (٢٠٠٩): تأثير استخدام الألعاب التمهيدية النوعية على تعلم بعض المهارات المنهجية فى كرة السلة لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٠- عبد الحميد شرف (٢٠٠٠): تكنولوجيا التعليم فى التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١١- عزة عبد المجيد على (٢٠١٤): برنامج مقترح باستخدام ألعاب تمهيدية مبتكرة على بعض مهارات ألعاب القوى لمرحلة الطفولة المتأخرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.



- ١٢- عماد أنور طعيمة (٢٠٠٥): تأثير برنامج تدريبي للألعاب التمهيدية على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ مدارس كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٣- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكى (٢٠٠١): الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- عويس على الجبالي (٢٠٠٢): ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق، ط٢، المكتب الجبالي الاشتراكي للآلة الكاتبة والتصوير العلمي، القاهرة.
- ١٥- محمد إبراهيم سالم (٢٠٠٠): الألعاب الصغيرة وألعاب المضرب (أسس- نظريات - تطبيقات)، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.
- ١٦- محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٥): مدخل في الألعاب الصغيرة، المتحدون للطباعة، الزقازيق.
- ١٧- محمد أحمد وصفى (٢٠٠٧): فاعلية الألعاب التمهيدية بدرس التربية الرياضية على تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للتلاميذ المعاقين سمعياً، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٨- محمد سعد زغلول، مكارم أبو هرجة، هاني سعيد عبد المنعم (٢٠٠١): تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩- محمد صبحى حسانين (١٩٩٦): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج٢، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- مجدى أحمد شوقى (٢٠٠٠): دليل الألعاب الصغيرة، مكتب العزيزى للكمبيوتر، الزقازيق.
- ٢١- مروة سيد سعيد (٢٠١٢): تأثير استخدام التمرينات النوعية في تحسين مستوى الانجاز للوثب الطويل بدرس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الإعدادية، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٤٦، العدد ٨٩، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ثانياً: المراجع الأجنبية:



- 22-Carter Cynthia (2000): **Using choice with interactive play to increase language skills in children with autism.** Dal, Vol. 6, p.463.
- 23-Ibanez, S., (2003): **Software for the basketball players evaluation in mealtime,** International journal of performance analysis in sport, University of Institute Cardiff