

تأثير استخدام ألعاب القوى للأطفال علي رفع مستوي كفاءة بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الابتدائية الأزهرية.

*أ.د/ حمدي محمد علي

** محمد عبدالمنعم أحمد أبوزيد

مقدمة ومشكلة البحث :

تعد ألعاب القوى من أهم الرياضات التي تترجم وتعكس بأسلوب موضوعي مدي التقدم الرياضي باعتبارها تتميز بموضوعية التقييم في صورة المستويات الرقمية من أزمته في مسابقات المشي والجري والحواجز والتتابعات إلي مسافات في مسابقات الوثب والرمي والقفز وإلي نقاط في المسابقات المركبة ، وتعتبر العناية بالطفولة والاهتمام بها من أهم المؤشرات علي تقدم المجتمع ورفقيه ، فتميز الدول المتقدمة وفقا للتقارير التي تصدرها الهيئات الدولية بأن أطفالها أكثر صحة ويتصفون بنمو جسمي وعقلي سليم ، كما أنهم أكثر تعليما وثقافة بالمقارنة بالدول النامية الأخرى ، لذا يلجأ المسئولون والمخططون لبرامج تربية الأطفال والمشرفون علي العملية التربوية إلي التفكير والتخطيط المنظم والدقيق ليتمكنوا من تصميم وإعداد برامج تربية غنية بالمهارات والأنشطة الحركية والفنية والموسيقية التي تهدف إلي تحقيق النمو الشامل للطفل جسميا وبدنياً وحركياً . (٧ : ٤٦)

وتعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل التعليمية الأساسية لما لها من أثر كبير في بناء القاعدة الأساسية التي يقوم عليها صرح نشأتهم السليمة في المراحل العمرية المتقدمة لأن الطفل في هذه المرحلة يكون شديد القابلية للتأثر بالعوامل البيئية المختلفة المحيطة به والتي تترك بصماتها علي حياته في مراحل العمر الأخرى . (١٣)

واللياقة البدنية كانت وما زالت أحد الأهداف الهامة للتربية الرياضية وهي تعتبر القاعدة الأساسية التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية، ومن قدرًا من اللياقة البدنية أعلى مما يمتلكه غير الرياضي، والممارسة لا تأتي إلا إذا وجد الشخص الدافع الذي يدفعه نحو ممارسة النشاط الرياضي . (٩ : ٣٩)

*أستاذ ورئيس قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية جامعة بنها.
**أخصائي رياضي بالأزهر الشريف.

ويرى " وائل جلال الأسيوطي " (١٩٩٥م) أن اللياقة البدنية تعتبر الرياضة المفضلة لجميع الفئات لأنها لا تحتاج إلى ملاعب أو إمكانيات مادية كبيرة فتتم ممارستها في الحدائق والأندية ومراكز الشباب والمدارس والمنازل. (١١ : ٢)

ولأن عملية التعليم تركز علي وسيلة هامة لنقل المعلومات من المعلم إلي المتعلم وهذه الوسيلة كلما كانت مناسبة تمت عملية التعليم بصورة أفضل وأسرع وبجهد أقل ، فهناك العديد من الطرق للتعليم التي يمكن استخدامها في نقل المعلومات والسؤال التقليدي الذي يمكن أن يوجهه المعلم إلي نفسه في هذا المقام هو ما هي أنسب الطرق لتعليم مادته . (١ : ٢٨)

ويعتبر مشروع العاب القوي للأطفال الخاص بالاتحاد الدولي لألعاب القوي وسيلة رائعة لبدء رفع كفاءه اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الابتدائية الأزهرية . فهو يوفر أهداف محددة للتمارين الرياضية أثناء فصول التربية الرياضية .

تعد اللياقة البدنية من أهم البرامج التي تساهم في تكوين البناء الجسماني للفرد وتساعد علي تأدية مهامه في الحياة بيسر دون عناء، وهي ركيزة لحركة الحياة وقاعدة الرياضة في الألعاب المختلفة ،ويعد نصيب فئة التلاميذ في المدارس - والتي تبدأ من المرحلة الابتدائية من التمرينات والنشاط الرياضي والحركي قليل وذلك لأن التلميذ في هذه المرحلة التعليمية له ساعة واحدة فقط في الأسبوع يمارس خلالها الرياضة بمظاهرها المختلفة ونجد عدد قليل من التلاميذ هم الذين يشاركون في الفرق الرياضية المدرسية بينما لا تتاح هذه الفرصة لبقية التلاميذ، في حين يظل باقي التلاميذ ما يقرب من ٣٠ ساعة أسبوعيا بين جدران المدرسة والفصل في أوضاع مختلفة ما بين جلوس أو وقوف خاطئ مما ينتج عنه تشوهات وعيوب قواميه. وأصبح واجب علينا مدرسي التربية الرياضية في المدارس أن نجد بعض الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع متطلبات هذه المرحلة العمرية ويشارك فيها جميع طلاب المدرسة وتكسبهم اللياقة البدنية والصحية وتعوضه عما فقده من بذل الطاقة والجهد وتحميه من ضعف قوته وقدرته على العمل.

ومن خلال عمل المسح الشامل للياقة البدنية لطلاب معهد كفر الشيخ الإبتدائي لوحظ أن عدد كبير من الطلاب يعانون من ضعف اللياقة البدنية هذا ما دفع الباحثان

إلى القيام بهذه الدراسة ووضع برنامج تدريبي باستخدام برنامج الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية لهؤلاء التلاميذ. حيث يتميز بجاذبيته للأطفال بما يحتويه من مسابقات متنوعة ومشوقة يتم خلالها إدخال روح المغامرة مما يعمل على تنشيط عدد كبير من الأطفال في نفس الوقت ويسهل في رفع كفاء اللياقة البدنية، كما أنه يتغلب على النمطية والملل ويزيد من إقبال الأطفال ورفع كفاء اللياقة البدنية ومن ثم الاشتراك في مشروع اللياقة البدنية الخاص بالمعاهد الابتدائية الأزهرية .

هدف البحث: -

١- التعرف على تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال على رفع كفاء بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الابتدائية.

فروض البحث: -

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في رفع كفاء بعض عناصر اللياقة البدنية للأطفال المرحلة الابتدائية قيد البحث لصالح متوسط القياس ألبعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في رفع كفاء بعض عناصر اللياقة البدنية للأطفال المرحلة الابتدائية قيد البحث لصالح متوسط القياس ألبعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في رفع كفاء بعض عناصر اللياقة البدنية للأطفال المرحلة الابتدائية قيد البحث لصالح متوسط القياس ألبعدي للمجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة: -

١- برنامج ألعاب القوى للأطفال:

هو مجموعة من المسابقات وضعت مجموعة مختارة من الاتحاد الدولي لألعاب القوى لتلبية الاحتياجات التنموية للأطفال.

(١٠ : ٢)

٢- اللياقة البدنية:

يعرفها " محمد صبحي حسنين " (١٩٩٦م) بأنها (مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة).

(٨ : ٢٣٤)

إجراءات البحث :

أولا - منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة بتصميم القياسين القبلي والبعدي وذلك لملائمة لطبيعة وأهداف البحث.

ثانيا - مجتمع وعينة البحث:

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب معهد كفر الشيخ الابتدائيا الأزهرى بمركز الشهداء محافظة المنوفية وعددهم (١٠) طلاب وتتراوح أعمارهم ما بين ١٠ : ١٢ سنة مجموعة ضابطة بالإضافة إلى (١٠) طلاب مجموعة تجريبية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث التجريبية وذلك لإجراء الدراسات الاستطلاعية والصدق، والثبات، والموضوعية للاختبارات قيد البحث.

جدول (١)

تصنيف مجتمع البحث

تصنيف أفراد العينة	عدد أفراد العينة التجريبية	عدد أفراد العينة الضابطة	عدد أفراد العينة الإستطلاعية	عدد الأفراد المستبعدون	الإجمالي
عدد أفراد كل تصنيف	١٠	١٠	٥	١٧٥	٢٠٠

والجدول (٢) التالي يوضح المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث ككل للمتغيرات التوصيفية (السن ، الطول ، الوزن)

جدول (٢)

توصيف عينة البحث ككل

$$n = 20$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١١.٠٥٠	١١.٠٠٠	١.١٩١	-٠.١٠٥
الطول	سم	١٣٦.٠٥٠	١٣٥.٥٠٠	٩.١٧٤	٠.٣٤٢
الوزن	كجم	٢٩.٨٠٠	٢٩.٥٠٠	٥.١٢٦	٠.٤٦٤

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو للمجموعتين ، كما يتضح تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين (± 3) .

ثالثاً: أدوات ووسائل جمع البيانات :

* الأجهزة والأدوات:

- (١) جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- (٢) ساعة إيقاف لقياس الزمن .
- (٣) شريط قياس لقياس المسافات المطلوبة لإجراء الاختبارات .
- (٤) الأدوات المستخدمة في مسابقات العاب القوي للأطفال (السلم التدرج - أرماع تعليمية - مربعات - حواجز تعليمية - كرات طيبة) .

* الاستثمارات:

قام الباحث بإجراء المقابلة الشخصية مع بعض الخبراء في مجال العاب القوي لتحديد:
أ - مكونات محتوى البرنامج التعليمي.
ب - أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة لتعليم بعض مسابقات العاب القوي للمرحلة السنوية قيد البحث.

ج - التعرف علي مدي صلاحية الاختبارات المصممة.

(٤) الاختبارات المستخدمة:

- أ - اختبار الجري في المكان (١٥ ثانية).
ب - اختبار الجلوس من الرقود (٣٠ ثانية).
ج - اختبار الانبطاح المائل.
د - اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة.

رابعا - الدراسات الاستطلاعية:

* هدف الدراسة:

- ١-تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة السنية من ٨ : ١٢ سنة في مسابقات العاب القوي.
- ٢-مناسبة الاختبارات المصممة لقياس مستوى اللياقة البدنية لمرحلة السنية قيد البحث.
- ٣-تحديد مدة البرنامج وعدد الوحدات وزمن الوحدة التعليمية لتنفيذ برنامج العاب القوي للأطفال للمرحلة السنية قيد البحث.
- ٤- تعريف المساعدين كيفية إجراء وتنفيذ الإختبارات.
- ٥- حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للإختبارات قيد البحث.

خامس: المعاملات العلمية:

الصدق والثبات:

قام الباحث بإجراء صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في البحث عن طريق إجراء التطبيق وإعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية وقوامها (٥) أطفال من نفس مجتمع البحث وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/٤/١م وتم إعادة التطبيق يوم الأحد ٢٠١٨/٤/٨م.

جدول (٣)

معامل الثبات والصدق الذاتي للمتغيرات قيد البحث

ن = ٥

الصدق الذاتي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	



العدد	الدرجة	الرقود (٣٠ ث)	الجلسوس من	الوثب في	الدوائر	المرقمة	الانبطاح	المائل	مجموع الدرجات
*٠.٩٦٢	*٠.٩٢٥	٢.٣٨٧	١٧.٢٠٠	١.٧٨٩	١٧.٢٠٠	العدد	الجري في	المكان (١٥ ث)	
*٠.٩٧١	*٠.٩٤٣	١.١٤٠	٣.٤٠٠	٠.٨٣٧	٣.٢٠٠	الدرجة			
*٠.٩٦٥	*٠.٩٣١	١.٣٠٤	١٨.٢٠٠	١.٤٨٣	١٧.٨٠٠	العدد	الجلسوس من		
*٠.٩٣٨	*٠.٨٨٠	٠.٥٤٨	٣.٤٠٠	٠.٧٠٧	٣.٠٠٠	الدرجة		الرقود (٣٠ ث)	
*٠.٩٦٥	*٠.٩٣٢	٠.٣٧٣	٧.٠٤٠	٠.٤٠٢	٦.٨٩٠	العدد		الوثب في	
*٠.٩٤٧	*٠.٨٩٦	٠.٨٣٧	٢.٨٠٠	١.٠٠٠	٣.٠٠٠	الدرجة		الدوائر	
*٠.٩٨١	*٠.٩٦٣	١.١٤٠	١٥.٤٠٠	١.٣٠٤	١٥.٢٠٠	العدد		الانبطاح	
*٠.٩٨٤	*٠.٩٦٩	٠.٧٠٧	٣.٠٠٠	٠.٨٣٧	٢.٨٠٠	الدرجة		المائل	
*٠.٩٧٠	*٠.٩٤٠	٢.٦٠٨	١٢.٦٠٠	٢.٥٥٠	١٢.٠٠٠				مجموع الدرجات

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٨٧٨

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمتغيرات قيد البحث ، مما يدل على ثبات المتغيرات قيد البحث. كما يتضح من الجدول أن المتغيرات قيد البحث تتمتع بدرجة مقبولة من الصدق الذاتي

جدول (٤)

الخطة الزمنية المستخدمة في إجراء البحث

الهدف من القياس	عدد الأيام	الفترة الزمنية إلي	الفترة الزمنية من
الدراسات الاستطلاعية	٧ أيام	٢٠١٨/٤/٨	٢٠١٨/٤/١
القياس القبلي	٢ يوم	٢٠١٨/٩/٢٧	٢٠١٨/٩/٢٦
تطبيق البرنامج	٨ أسابيع	٢١٨/١١/٢٢	٢٠١٨/٩/٣٠

القياس ألبعدي	٢ يوم	٢٠١٨/١١/٢٦	٢٠١٨/١١/٢٥
---------------	-------	------------	------------

ثامناً: القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث في الفترة الزمنية من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٩/٢٦ وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٩/٢٧ م جدول (٥).

جدول (٥)

توصيف عينة البحث في المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي للمجموعتين ن=١٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الجري في المكان (١٥ ث)	العدد	١٦.٥٥٠	١٦.٥٠٠	٢.٢٥٩
	الدرجة	٣.٠٠٠	٣.٠٠٠	١.١٧٠
الجلوس من الرقود (٣٠ ث)	العدد	١٥.٩٠٠	١٥.٠٠٠	٢.٥١١
	الدرجة	٢.٣٥٠	٢.٠٠٠	١.٠٤٠
الوثب في الدوائر المرقمة	العدد	٦.٩٤٩	٧.١٠٠	٠.٣٨٦
	الدرجة	٢.٩٥٠	٣.٠٠٠	٠.٩٤٥
الانبطاح المائل	العدد	١٤.٧٥٠	١٤.٠٠٠	٢.٨٨١
	الدرجة	٢.٦٠٠	٢.٠٠٠	١.٣٩٢
مجموع الدرجات	١٠٠.٩٠٠	١١.٥٠٠	٢.٨٦٤	٠.٠٣٧

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث في القياس القبلي للمجموعتين عينة البحث .

كما يتضح تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين (±

٣).

جدول (٦)

توصيف عينة البحث في المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي للمجموعة التجريبية

ن = ١٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
-----------	-----------------	--------	-------------------	----------------

رقم المجلد (٢٤) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠١٩ م) (الجزء السابع) (٨)

٠.٤٨٢	١.٩٥٥	١٦.٥٠٠	١٦.٦٠٠	العدد	الجري في المكان (١٥ ث)
٠.٧١٢	١.٠٥٤	٣.٠٠٠	٣.٠٠٠	الدرجة	
٠.١٧٢-	١.٩٦٩	١٥.٠٠٠	١٥.١٠٠	العدد	الجلوس من الرقود (٣٠ ث)
٠.١٦٦-	٠.٧٣٨	٢.٠٠٠	٢.١٠٠	الدرجة	
٠.٤١٨-	٠.٤٥٢	٧.١١٥	٦.٨٧٣	العدد	الوثب في الدوائر المرقمة
١.٠١٣	١.١٠١	٣.٠٠٠	٣.١٠٠	الدرجة	
١.٠٠٢	٣.٠١١	١٤.٠٠٠	١٤.٨٠٠	العدد	الانبطاح المائل
٠.٨٨٩	١.٤٣٠	٢.٠٠٠	٢.٦٠٠	الدرجة	
٠.٢٨٧	٣.١٢٠	١٠.٥٠٠	١٠.٨٠٠	مجموع الدرجات	

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث في القياس القبلي للمجموعة التجريبية.

كما يتضح تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين \pm

(٣).

جدول (٧)

توصيف عينة البحث في المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي للمجموعة الضابطة

ن = ١٠

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
١.٠٠٢	٢.٦٣٥	١٦.٠٠٠	١٦.٥٠٠	العدد	الجري في المكان (١٥ ث)
١.٤٠٦	١.٣٣٣	٢.٥٠٠	٣.٠٠٠	الدرجة	
٠.٦٣٨	٢.٨٣٠	١٦.٠٠٠	١٦.٧٠٠	العدد	الجلوس من الرقود (٣٠ ث)
٠.٥٤٤	١.٢٦٥	٢.٥٠٠	٢.٦٠٠	الدرجة	
٠.٤٩٥-	٠.٣١٣	٧.٠٥٠	٧.٠٢٥	العدد	الوثب في الدوائر المرقمة
٠.٤٠٧	٠.٧٨٩	٣.٠٠٠	٢.٨٠٠	الدرجة	
٠.٨٤٦	٢.٩٠٨	١٤.٠٠٠	١٤.٧٠٠	العدد	الانبطاح المائل
٠.٨٨٩	١.٤٣٠	٢.٠٠٠	٢.٦٠٠	الدرجة	
٠.٢٨١-	٢.٧٤٩	١٢.٠٠٠	١١.٠٠٠	مجموع الدرجات	

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث في القياس القبلي للمجموعة الضابطة.

كما يتضح تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين (\pm)

(٣).

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

في المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي

احتمال الخطأ	قيمة " ذ "	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	المتغيرات	
٠.٦٧٣	٠.٤٢٢	١١٠.٥٠	١١.٠٥	١٠	التجريبية	العدد	الجري في المكان (١٥ ث)
		٩٩.٥٠	٩.٩٥	١٠	الضابطة		
				٢٠	المجموع		
٠.٨١٠	٠.٢٤١	١٠٨.٠٠	١٠.٨٠	١٠	التجريبية	الدرجة	
		١٠٢.٠٠	١٠.٢٠	١٠	الضابطة		
				٢٠	المجموع		
٠.٢٣٣	١.١٩٣	٨٩.٥٠	٨.٩٥	١٠	التجريبية	العدد	الجلوس من الرقود (٣٠ ث)
		١٢٠.٥٠	١٢.٠٥	١٠	الضابطة		
				٢٠	المجموع		
٠.٣٨٢	٠.٨٧٥	٩٤.٠٠	٩.٤٠	١٠	التجريبية	الدرجة	
		١١٦.٠٠	١١.٦٠	١٠	الضابطة		
				٢٠	المجموع		
٠.٤٩٦	٠.٦٨١	٩٦.٠٠	٩.٦٠	١٠	التجريبية	العدد	الوثب في الدوائر المرقمة
		١١٤.٠٠	١١.٤٠	١٠	الضابطة		
				٢٠	المجموع		
٠.٦٢٦	٠.٤٨٧	١١١.٠٠	١١.١٠	١٠	التجريبية	الدرجة	
		٩٩.٠٠	٩.٩٠	١٠	الضابطة		
				٢٠	المجموع		
٠.٨٧٨	٠.١٥٣	١٠٧.٠٠	١٠.٧٠	١٠	التجريبية	العدد	الانبطاح

		١٠٣.٠٠	١٠٠.٣٠	١٠	الضابطة	المائل
				٢٠	المجموع	
١.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٠٥.٠٠	١٠٠.٥٠	١٠	التجريبية	الدرجة
		١٠٥.٠٠	١٠٠.٥٠	١٠	الضابطة	
				٢٠	المجموع	
٠.٨١٨	٠.٢٣٠	١٠٢.٠٠	١٠٠.٢٠	١٠	التجريبية	مجموع الدرجات
		١٠٨.٠٠	١٠٠.٨٠	١٠	الضابطة	
				٢٠	المجموع	

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

تاسعاً: البرنامج المستخدم:

أ - أهداف البرنامج:

يهدف البحث إلى استخدام النماذج التعليمية الخاصة بالاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال والخاصة بالمرحلة السنية من ٨ : ١٢ سنة وذلك للتعرف على تأثيرها على رفع كفاءة بعض عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الابتدائية الأزهرية.

ب - أسس وضع البرنامج:

تم إعداد البرنامج التعليمي بإتباع الخطوات التالية:

قام الباحث بتجميع السباقات الخاصة بالمرحلة السنية قيد البحث والخاصة بالاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في سباقات (الجري-الرمي - الوثب - الفورميولا - التحمل) وتم توزيعها على البرنامج وتم وضع السباقات بما يضمن أن تكون من السهل للصعب ومن البسيط للمركب.

ج - تنفيذ البرنامج المقترح:

تم تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام النماذج التعليمية للاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال والخاصة بالمرحلة السنية قيد البحث على عينة البحث التجريبية في الفترة من الأحد الموافق ٢٠١٨/٩/٣٠م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/١١/٢٢م وذلك لمدة ٨ أسبوع بواقع ٣ وحدات تعليمية لكل أسبوع أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس).

عشرًا: القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية على المجموعتين الضابطة والتجريبية بنفس شروط ومواصفات القياسات القبلية بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك في الفترة من يوم الأحد ٢٥/١١/٢٠١٨م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٦/١١/٢٠١٨م.

الحادي عشر: المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث في معالجة البيانات إحصائيا البرنامج الإحصائي SPSS باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- ١ - المتوسط الحسابي.
- ٢ - الانحراف المعياري.
- ٣ - معامل الالتواء.
- ٤ - معامل الارتباط.
- ٥ - اختبار " ذ " لحساب دلالة الفروق.

عرض النتائج

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة
التجريبية في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
الدرجة	-	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*٢.٨٣١	٠.٠٠٠٥
	+	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠٠		
	=	٠				
	المجموع	١٠				
العدد	-	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*٢.٨٠٧	٠.٠٠٠٥
	+	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠٠		
	=	٠				
	المجموع	١٠				



				١٠	المجموع		
٠.٠٠٥	*٢.٨١٤	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	العدد	الجلوس من الرقود (٣٠ ث)
		٥٥.٠٠٠	٥.٥٠٠	١٠	+		
				٠	=		
				١٠	المجموع		
٠.٠٠٤	*٢.٨٥٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	الدرجة	
		٥٥.٠٠٠	٥.٥٠٠	١٠	+		
				٠	=		
				١٠	المجموع		
٠.٠٠٥	*٢.٨٠٣	٥٥.٠٠٠	٥.٥٠٠	١٠	-	العدد	الوثب في الدوائر المرقمة
		٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	+		
				٠	=		
				١٠	المجموع		
٠.٠٠٤	*٢.٨٥٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	الدرجة	
		٥٥.٠٠٠	٥.٥٠٠	١٠	+		
				٠	=		
				١٠	المجموع		
٠.٠٠٥	*٢.٨١٢	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	العدد	الانبطاح المائل
		٥٥.٠٠٠	٥.٥٠٠	١٠	+		
				٠	=		
				١٠	المجموع		
٠.٠٠٥	*٢.٨٢٧	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	الدرجة	
		٥٥.٠٠٠	٥.٥٠٠	١٠	+		
				٠	=		
				١٠	المجموع		
٠.٠٠٥	*٢.٨٠٩	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	مجموع الدرجات	
		٥٥.٠٠٠	٥.٥٠٠	١٠	+		
				٠	=		

				١٠	المجموع	
--	--	--	--	----	---------	--

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في رفع مستوي كفاءة اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الإبتدائية الأزهرية وكانت قيمة (ذ) في الإختبارات الأتيه ، الجري في المكان (١٥ ث) (٢.٨٠٧) ، الجلوس من الرقود (٢.٨١٤) ، والوثب في الدوائر المرقمه (٢.٨٠٣) ، الإنبساط المائل (٢.٨١٢) في القياسات ولصالح القياس البعدى في المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
الجري في المكان (١٥ ث)	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٢٥*	٠.٠٠٥
	+	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
	=	٠				
	المجموع	١٠				
الدرجة	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٧١*	٠.٠٠٤
	+	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
	=	٠				
	المجموع	١٠				
الجلوس من	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٠٧*	٠.٠٠٥
	+	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		



				٠	=		الرقود (٣٠ ث)
				١٠	المجموع		
٠.٠٠٥	٢.٨٣١*	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	الدرجة	
		٥٥.٠٠٠	٥.٥٠٠	١٠	+		
				٠	=		
				١٠	المجموع		
٠.٠٠٥	٢.٨٠٣*	٥٥.٠٠٠	٥.٥٠٠	١٠	-	العدد	الوثب في الدوائر المرقمة
		٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	+		
				٠	=		
				١٠	المجموع		
٠.٠٠٧	٢.٦٧٥*	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	الدرجة	
		٤٥.٠٠٠	٥.٠٠٠	٩	+		
				١	=		
				١٠	المجموع		
٠.٠٠٥	٢.٨٣١*	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	العدد	الانبطاح المائل
		٥٥.٠٠٠	٥.٥٠٠	١٠	+		
				٠	=		
				١٠	المجموع		
٠.٠٠٤	٢.٨٧٧*	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	الدرجة	
		٥٥.٠٠٠	٥.٥٠٠	١٠	+		
				٠	=		
				١٠	المجموع		
٠.٠٠٥	٢.٨١٤*	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	مجموع الدرجات	
		٥٥.٠٠٠	٥.٥٠٠	١٠	+		
				٠	=		
				١٠	المجموع		

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ هي ١.٩٦



تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في رفع مستوي كفاءة اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الابتدائية الأزهرية وكانت قيمة (ذ) في الإختبارات الأتية ، الجري في المكان (١٥ ث) (٢.٨٢٥) ، الجلوس من الرقود (٢.٨٣١) ، والوثب في الدوائر المرقمه (٢.٦٧٥) ، الإنبطاح المائل (٢.٨٧٧) في القياسات ولصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
في المتغيرات قيد البحث في القياس البعدي

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
الجري في المكان (١٥ ث)	التجريبية	١٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨٠١*	٠.٠٠٠٠
	الضابطة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
	المجموع	٢٠				



.....	٤.٠٥٤*	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١٠	التجريبية	الدرجة	الجلوس من الرقود (٣٠ ث)	
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الضابطة			
				٢٠	المجموع			
.....	٣.٧٩٥*	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١٠	التجريبية	العدد		
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الضابطة			
				٢٠	المجموع			
.....	٤.١١٩*	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١٠	التجريبية	الدرجة		
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الضابطة			
				٢٠	المجموع			
.....	٣.٧٨٠*	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	التجريبية	العدد	الوثب في الدوائر المرقمة	
		١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١٠	الضابطة			
				٢٠	المجموع			
.....	٤.٠٤٩*	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١٠	التجريبية	الدرجة		
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الضابطة			
				٢٠	المجموع			
.....	٣.٧٩٧*	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١٠	التجريبية	العدد		الانبطاح المائل
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الضابطة			
				٢٠	المجموع			
.....	٤.٠٥٤*	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١٠	التجريبية	الدرجة		
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الضابطة			
				٢٠	المجموع			
.....	٤.٠٤٥*	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١٠	التجريبية	مجموع الدرجات		
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الضابطة			
				٢٠	المجموع			

*قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٢)

معدل تغير المتغيرات قيد البحث في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	معدل التغير
-----------	---------------	---------------	-------------

المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	%		
١٦.٦٠٠	٣٣.٦٠٠	١٠٢.٤١%	العدد	الجري في المكان (١٥ ث)
٣.٠٠٠	١٠.٠٠٠	٢٣٣.٣٣%	الدرجة	
١٥.١٠٠	٣٤.٣٠٠	١٢٧.١٥%	العدد	الجلوس من الرقود (٣٠ ث)
٢.١٠٠	١٠.٠٠٠	٣٧٦.١٩%	الدرجة	
٦.٨٧٣	٣.٧٧٢	٤٥.١٢%	العدد	الوثب في الدوائر المرقمة
٣.١٠٠	١٠.٠٠٠	٢٢٢.٥٨%	الدرجة	
١٤.٨٠٠	٣٨.٩٠٠	١٦٢.٨٤%	العدد	الانبطاح المائل
٢.٦٠٠	١٠.٠٠٠	٢٨٤.٦٢%	الدرجة	
١٠.٨٠٠	٤٠.٠٠٠	٢٧٠.٣٧%	مجموع الدرجات	

تشير نتائج الجدول إلى معدل التغير المتغيرات قيد البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية.

جدول (١٣)

معدل تغير المتغيرات قيد البحث في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة

معدل التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي	المتغيرات	
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي		
٤٣.٠٣%	٢٣.٦٠٠	١٦.٥٠٠	العدد	الجري في المكان (١٥ ث)
١١٦.٦٧%	٦.٥٠٠	٣.٠٠٠	الدرجة	
٤٣.٧١%	٢٤.٠٠٠	١٦.٧٠٠	العدد	الجلوس من الرقود (٣٠ ث)
١٤٦.١٥%	٦.٤٠٠	٢.٦٠٠	الدرجة	
١٣.٠٧%	٦.١٠٧	٧.٠٢٥	العدد	الوثب في الدوائر المرقمة
٨٩.٢٩%	٥.٣٠٠	٢.٨٠٠	الدرجة	
٤٠.٨٢%	٢٠.٧٠٠	١٤.٧٠٠	العدد	الانبطاح المائل
١٠٧.٦٩%	٥.٤٠٠	٢.٦٠٠	الدرجة	
١١٤.٥٥%	٢٣.٦٠٠	١١.٠٠٠	مجموع الدرجات	

تشير نتائج الجدول إلى معدل التغير للمتغيرات قيد البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة.

ثانياً مناقشة النتائج:

بناء على التحليلات الإحصائية التي استخدمها الباحثان وفي ضوء أهداف البحث وحدود القياسات التي تم إجراؤها في الإطار المحدد لعينة البحث تم التوصل إلي النتائج التالية:

يشير جدول (٩) إلي أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في الاختبارات قيد البحث للمجموعة التجريبية.

كما يشير جدول (١٠) إلي أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في الاختبارات قيد البحث للمجموعة الضابطة .

كما يشير جدول (١١) إلي أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد البحث .

كما تشير نتائج الجدول (١٢) إلي أن معدل التغير للاختبارات قيد البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية قيد البحث حيث بلغ معدل التغير لاختبار الجري في المكان (١٥ ث) إلى (٤٣.٠٣%) في العدد، (١١٦.٦٧%) في الدرجة ومعدل التغير لاختبار الجلوس من الرقود (٣٠ ث) إلى (٤٣.٧١%) في العدد، (١٤٦.١٥%) في الدرجة ومعدل التغير لاختبار الوثب في الدوائر المرقمة إلي (١٣.٠٧%) في العدد، (٨٩.٢٩%) في الدرجة ومعدل التغير لاختبار الانبطاح المائل إلي (٤٠.٨٢%) في العدد، (١٠٧.٦٩%) في الدرجة.

ويتضح من هذه النتائج أن هناك فرق في معدل التغير بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات قيد البحث حيث بلغ الفرق في اختبار الجري في المكان (١٥ ث) إلى (٥٩.٣٨%) في العدد، (١١٦.٦٦%) في الدرجة ومعدل التغير لاختبار الجلوس من الرقود (٣٠ ث) إلى (٨٣.٤٤%) في العدد، (٢٣٠.٠٤%) في الدرجة ومعدل التغير لاختبار الوثب في الدوائر المرقمة إلي (٣١.٤٢%) في العدد، (١٣٣.٢٩%) في الدرجة ومعدل التغير لاختبار الانبطاح المائل إلي (١٢٢.٠٢%) في العدد، (١٧٦.٩٣%) في الدرجة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويري الباحثان أن التحسن في معدل التغير في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن معدل التغير في القياس البعدي للمجموعة الضابطة يرجع إلي استخدام البرنامج التعليمي المقترح وما أشتمل عليه من مسابقات مبتكرة مثل (وثب المربعات ، رمي كرة طبية ، اتقان الرمي ، جري

السلم) حيث أنها تجذب الأطفال وتعمل علي رفع كفاءة اللياقة البدنية لديهم من جانب ومن جانب آخر تتميز بالحركة المستمرة والنشاط وهو ما يتمشى مع متطلبات واحتياجات هذه المرحلة السنية من (١٠ : ١٢ سنة) مما أدى إلي رفع كفاءة اللياقة البدنية لدي الطلاب قيد البحث.

وهذا يتفق مع ماتذكره سلوي فكري (١٩٩١م) نقلا عن بنجامين بلوم Benjamin Bloom وسنجر Singer أن هناك العديد من الطرق والأساليب التي يمكن أن يستعين بها المعلم عند توصيلة فكرة وطبيعة المهارة الحركية حتى يسهل تعلمها، والمعلم الكفاء هو الذي يختار الطريقة التي تتناسب ومتطلبات كل مهارة وموقف تعليمي لإمكان التأثير في دافعية المتعلمين بطريقة فعالة بجدية تكسبهم بصيرة وفهما أكبر مما يساهم في إنجاز خبرة تعليمية عميقة. (٥ : ٢٣٣)

كما يري الباحثان أن تعديل قوانين وأدوات مسابقات العاب القوي للأطفال لتتناسب المستوي المهاري للأطفال كان له الأثر في تقدم المستوي المهاري للأطفال وأن مشروع العاب القوي للأطفال الخاص بالاتحاد الدولي لألعاب القوي وسيلة رائعة لبدء ممارسة النشاط الرياضي والعمل علي رفع كفاءة اللياقة البدنية للطلاب في المدارس.

ويتفق ذلك مع ما ذكره شارلز جازولي على أن تغيير القوانين لتتناسب الأطفال يمكن أن تزيد من سرعة التعلم ويؤدي ذلك إلى استمتاعهم بالنشاط . (٦ : ٧)

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكره كل من وائل محمد رمضان وتامر عويس الجبالي (٢٠٠٩) إن نظام العاب القوي للأطفال التابع لمشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوي وما يتضمنه هذا النظام من أساليب تعليمية وتدريبية متنوعة فضلا عن تشكيلة الأدوات والأجهزة المستخدمة في التعليم والتدريب تؤدي بشكل فعال وملحوظ إلي زيادة مستوي أطفال المرحلة السنية من ١٠:١٢ سنة في العديد من القدرات الحركية والتوافقية لهم و يتيح هذا النظام الفرصة للتنمية الشاملة والمتوازنة للعديد من القدرات بدون التركيز علي قدرة أو عنصر أو مهارة معينة لأنها تتيح مبدأ الشمولية والتأسيس البدني والحركي لدي الأطفال . (١٢ : ٧٥)

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكره كل من غادة يوسف عبد الرحمن وياسر علي أبو حشيش Ghada Yousef Abd el Rahman & Yasser Ali Abuhacich (٢٠١٢) (١٤)، بشير

محمد فودة (٢٠١٣) (٣)، رندا عادل صلاح (٢٠١٤) (٤) ، أحمد فوزي عبدالله عبد المغني (٢٠١٨م) (٢) ، حيث اتفقوا على أن برنامج الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال وما يحتويه من مسابقات متنوعة أدى إلي تحسن في النواحي البدنية والنفسية والوظيفية والاجتماعية والمهارية.

وبذلك يكون الباحثان قد تحقق من صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص علي أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيية والضابطة في رفع كفاءة اللياقة البدنية لأطفال المرحلة الابتدائية الازهرية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبيية.

أولاً : الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث واستناداً إلي المعالجات الإحصائية وما أشارت اليه من نتائج يمكن أستخلاص الأتي

١- أن البرنامج التعليمي قيد البحث الخاص بالاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال قد أثرا إيجابيا على رفع مستوي كفاءة اللياقة البدنية لأطفال المرحلة الابتدائية الأزهرية قيد البحث.

ثانيا - التوصيات :

- في حدود النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يوصي الباحثان بما يلي:
- ١ - ضرورة الاهتمام باستخدام برنامج الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال على رفع مستوي كفاءة اللياقة البدنية لأطفال المرحلة الابتدائية الأزهرية .
 - ٢ - على الجهات المختصة تنظيم دورات تثقيفية للمعلمين للاطلاع على كل ما هو حديث في طرق التعليم الخاصة بهذه المرحلة السنية قيد البحث مما يساعد على التقدم بمستوي الأطفال والحالة الصحية والبدنية بصورة عامة.
 - ٣ - الاهتمام بالمراجع الخاصة بالاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال وما يحتويه من برامج تعليمية مختلفة تتناسب مع مختلف مراحل التعليم.
 - ٤- إدراج مسابقات ألعاب القوى للأطفال ضمن المناهج الدراسية للمرحلة الابتدائية في المعاهد الأزهرية.
 - ٥-فتح مجالات علمية جديدة في البحوث العلمية الخاصة بألعاب القوى للمرحلة الابتدائية للأزهريين المبتدئين.



- ٦- استخدام أسلوب أكثر تشويقاً وإثارة من أجل رفع كفاءة اللياقة البدنية للأطفال المرحلة الابتدائية بما يسمح بزيادة فاعلية الممارسة والإقبال على التدريب واكتشاف المواهب.
- ٧- إجراء دراسات مشابهة تتناول مراحل سنوية مختلفة.

المراجع :

- ١- أحمد حامد منصور :
تكنولوجيا التعليم وتنمية القدرة علي التفكير الابداعي، دار
الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع ،المنصورة ، ط ٢ ، ١٩٨٩م .
- ٢- أحمد فوزي عبدا لله
عبدالغني :
تأثير استخدام مشروع الإتحاد الدولي لألعاب القوي للأطفال
علي تعليم بعض المهارات الأساسية لمسابقات الميدان
والمضمار لمرحلة ما قبل المدرسة، رسالة دكتوراة غير
منشورة كلية التربية الرياضية جامعة بنها ٢٠١٨م.
- ٣- بشير محمد محمد فوده :
تأثير برنامج العاب القوي للأطفال علي بعض المتغيرات
البدنية والوظيفية للمرحلة السنية من ١١ : ١٢ سنة
والمستوي الرقمي للأطفال في مسابقات العاب القوي
للأطفال رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية
الرياضية بالسادات ٢٠١٢م.
- ٤- رندا عادل صلاح :
تأثير برنامج العاب القوي للأطفال علي تعديل السلوك
العدواني للمرحلة السنية من ٩ : ١٢ سنة، رسالة ماجستير
غير منشورة كلية التربية الرياضية بالسادات ٢٠١٤م.
- ٥- سلوي فكري (١٩٩١)
نقلاً عن كتاب
(١٩٦٧)
الحادي عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ،
جامعة الأسكندرية ١٩٩١م
- ٦- شارلز جوزولي
واخرون :
غادة يوسف
عبدالرحمن ، ياسر
علي أبوحشيش
نظريات التدريب ، الاتحاد الدولي لألعاب القوي ، ترجمة ،
مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة (٢٠٠٦) .
- فاعلية ألعاب القوي للأطفال علي تقليل الشعور بالإنطوائية،
بحث انتاج علمي ٢٠١٢م



- ٧- فاطمة سعيد : برنامج مقترح لتطوير بعض الحركات الأساسية وأثره في تعليم بعض مهارات ألعاب القوى لرياض الأطفال ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية (١٩٩٤م).
- ٨- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية، ج١، دار الفكر العربي، ط٣، القاهرة ١٩٩٦م.
- ٩- مصطفى محمد كامل : العلاقة بين اللياقة البدنية والاتجاهات نحو التربية الرياضية والمستوى الاقتصادي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية بمحافظة القاهرة، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين،
- ١٠- ناصر سيد شلبي عبداللطيف : تأثير استخدام الألعاب الغرضية علي تطوير مستوي اللياقة البدنية الخاصة لناشئي الكاراتيه من ٩:١١ سنة رسالة ماجستير (٢٠٠٤م) .
- ١١- وائل جلال الأسيوطي عبد المقصود : أوقات الفراغ والأنشطة الترويحية وعلاقتها بأنشطة المنازلات لطلاب جامعة الزقازيق، دراسة مسحية- جامعة الزقازيق، ١٩٩٥.
- ١٢- وائل محمد رمضان ، تامر عويس الجبالي : فعالية مشروع العاب القوى للأطفال علي بعض القدرات الحركية والتوافقية للمرحلة العمرية من ١٠ - ١٢ سنة (المؤتمر العلمي الدولي الثالث نحو رؤية مستقبلية لثقافة مستقبلية شاملة) مجلد البحوث - الجزء الثاني (٢٠٠٩) .
- ١٣- Internet : <http://www.iraqacad.org/journal/babil/babi1051.htm>