

## اثر استخدام الممارين العامه والخاصه

### على بعض فعاليات الساحة والميدان

بحث تجريبي على تلاميذ المرحلة الابتدائية

١٠ - ١٢ سنة

السيدة ايمن شاكر محمود  
مدرس مساعد

الدكتور الاستاذ قاسم حسن حسين

#### الباب الاول

##### المقدمة ومشكلة البحث

١ - ١

يتفق معظم الخبراء بان لكل فعالية أو لعبة رياضية متطلبات بدنية ومهارة يجب ان يتميز بها الرياضي من فعالية الى أخرى مستندين في ذلك على الدراسات والبحوث العلمية ذات النتائج الدقيقة لتقديم أنسب الحلول للمشاكل المراد بحثها عن الفعالية أو اللعبة ، اذن فبناء قاعدة متينة لرياضينا ولاعدادهم الاعداد المدروس علميا لتطوير صفاتهم البدنية والنفسية لمراحل الطفولة المختلفة والتي تعد اساسا هاما الواجب علينا دراسته والاهتمام به للوصول الى الحلول المناسبة وهذا ما يؤكد باوزفليد (١٩٨٨) « ان مرحلة التدريب الاساسي من الامور الهامة في اعداد الاطفال والتي تعتمد على التمارين العامة المتعددة الجوانب في العاب الساحة والميدان ويضيف أيضا ان الوصول الى قابلية المستوى يتم بوساطة تعدد الجوانب في مرحلة التدريب الاولى أي استخدام المبادئ الاساسية للوحدة بين التكامل العام



والخاص في مرحلة تدريب الاساسي (٢ : ١٢٣) كما يؤكد  
(GROSSER (1981) هذه الفتحية أيضا « ان اكتساب المعلومات عند  
الاطفال في عمر (١٠ - ١٢) سنة يتطلب التطور العام والشامل المتعدد  
الجواب - (١٠ : ١٣٠) .

مما تقدم يرى الباحث ان مرحلة (١٠ - ١٢) سنة من الاهمية  
دراستها حيث وجدها بأنها لم تأخذ حقها في التطور والدراسة الميدانية  
في هذا المجال ولكي يتأكد من حل المشكلة بشكل علمي ودقيق على هذه  
المرحلة العمرية التي تعد أهم مرحلة في التعلم السريع والقاعدة المتينة ،  
قاما باجراء تجربتهما العلمية باختيار تلاميذ من عمر (١٠ - ١٢) سنة  
والتي يمكن بوساطتهما التنبؤ بالمستويات والقدرات توجيهها مستقبلا الى  
الفعالية أو اللعبة التي تتفق وامكانياتهم وقابلياتهم لتحقيق المستوى الرياضي  
في سنوات تدريبيه مقبله .

#### ١ - ٢ أهداف البحث :

١ - تحديد التمارين العامة والخاصة في فعاليات الساحة والميدان والتي  
تساهم في تحقيق الانجاز الافضل عن التخصص المبكر للمرحلة  
العمرية (١٠ - ١٢) سنة .

٢ - تحديد الالعب والفعاليات الرياضية المختلفة التي تساهم في تحقيق  
الانجاز الأفضل عن التخصص المبكر للعبة - أو الفعالية في تدريب  
الالعب وفعاليات الساحة والميدان .

#### ١ - ٣ فروض البحث :

ان استخدام التدريب الشامل والعام المتعدد الجوانب يحقق تطور  
أفضل في مستوى الانجاز في المراحل العمرية (١٠ - ١٢) سنة عن  
التخصص المبكر للفعالية أو اللعبة في فعاليات والالعب الساحة والميدان .



## ١ - ٤ مجالات البحث :

- المجال البشري : (٤٢) تلميذ أو تلميذة •
- المجال لزماني : من ١٠/١٦ - ١٩٨٨/١٢/٢٠ •
- المجال المكاني : مدرسة المنصور التأسيسية الابتدائية - بغداد •

## الباب الثاني

### ١ - الدراسات النظرية :

### ٢ - ١ تدريب المبتدئين :

يؤكد العديد من الباحثين والمهتمين بشؤون التدريب الرياضي على موضوع تدريب المبتدئين كوسيلة لرفع المستويات العليا والتنافس في المجال الدولي ، وتعد الكثير من الازمات في مجال رياضة المسويات العليا الى عدم توفر قاعدة من تلاميذ المدارس ( المبتدئين ) مما حدى الى هبوط المستويات من تلك الدول بينما تفوقت الدول التي اهتمت بالتلاميذ ( المبتدئين ) وطرق تدريبهم بدنيا ونفسيا مما أدى بالتالي الى تحقيق المستوى ويرى هنا ماتيف (١٩٨٨) أهمية « تحقيق الوحدة بين الاعداد العام والخاص ( أي فهم فكرة تبادل الربط بين التخصص الرياضي والتطور العام المتعدد الجوانب ) وان نجاح التخصص الرياضي يرتبط بتقدم الرياضي ولكن ليس بتخصصه في الفعاليات والالعب الرياضية فقط ، بل مزاوله الكثير من الفعاليات والالعب » ( ٦ : ٨٨ ) لذا يتعلق مستوى التخصص في أي فعالية بأهمية ربطها والتطور البدني والنفسي ... الخ من الجوانب الاخر لتحقيق البناء الاساسي للموظائف البدنية المختلفة بشكل متناسق . ويرى هنا باوزفيلد (١٨٨) ان استخدام عدد من التمارين الشاملة المتعددة الجوانب يحقق هدف تعدد جوانب التدريب الاساسي ، لذا تستخدم التمارين البدنية في الفعاليات والالعب الرياضية الاخرى لتحقيق مبدأ الشمول في



التدريب على فعاليات الساحة والميدان ويضيف : ان التمارين المستخدمة في الالعاب الرياضية ذات الصفة الثنائية تحقق تعدد جوانب التدريب من الالعاب اساحة فمثلا :-

— انقز والرمي - تمارين قوة الارتقاء •  
— نطح الكرة من انقز عن كرة القدم او استخدام كرة اليد أو السلة وسرعة الركض كما ان هناك تمارين تشابهه في مسارها الحركي وفعاليتها بعض فعاليات الساحة والميدان ولكنها غير متشابه التركيب مثلا :-

— تمارين تقوية الذراعين - تمارين قوة الدفع •  
— السباحة - الركض اندام - ركوب الدراجات الهوائية •  
— انقز في الجمباز على الأرض - تمارين قوة الارتقاء •

اما التمارين التي تحقق الانفعال العالي فهي العاب الصغيرة و تمارين المنافسات ( كالركض والهبوط والصعود ( ٢ : ١٢٦ ) ويؤكد August (197٤) « ان استخدام التمارين التي على شكل العاب مهمة عند تدريب التلاميذ من المراحل العمرية (١٠ - ١٢) سنة مع التأكيد على هدف الانجاز والبناء الفني للاداء الحركة •

ان فعاليات الساحة والميدان ذات اختلاف في فن الاداء الحركي والمهوري لها ، لذا يقسم التدريب فيها الى ثلاث مراحل هي :  
— المرحلة الاولى : يتم فيها التكيف الحركة بوساطة شكل الالعاب وجمع الخبرات الحركية •

— المرحلة الثانية : يتم فيها شكل الحركة الخام حيث تستخدم - التمارين العامة والخاصة بنسبة ٦٠٪ عام و ٤٠٪ خاص ( بوضع واجبات حركية وواجبات هادفة لها ) •



— المرحلة الثالثة : وهي الشكل التوافقي الجيد وفيه يتم تحقيق الانجاز واستخدام التثبيت الحركة المباشر واكتساب المهارة الحركية وفق مستلزمات السباق أو الفعالية (٩ : ١١) ويؤكد تس (1963) THIss ان المساد الحركي في العاب الساحة والميدان باستخدام الشكل الخام للمهارة - كالعقد السريع للوصول اي شكل التوافق وان عملية التدريب يجب ان تستخدم خلالها التمارين العامة المتعدد الجوانب في عمر (٩ - ١٢ سنة) ، بعد هذه المرحلة يمكن استخدام التدريب التخصصي بصورة غير مباشرة مع التأكيد على الاسلوب السابق ، اي سعدد وجوانب التدريب (١٤ : ٨) ويتفق كل من pausch, G. I. Hofmann Grundmann 1965 على اهمية شمول التعلم المركب للصفات البدنية باعتباره يمثل قواعد التعلم الاساسي للرياضي أثناء تدريب التلاميذ في عمر (١٠ - ١٢ سنة) (١٣ : ٣٩٧) .

## ٢ - ٢ المرحلة العمرية (١٠ - ١٢) سنة

تعد هذه المرحلة من انسب المراحل لتعليم المهارات الحركية حيث يصل التطور الحركي لديها الى قمته هذا ما يؤكده ماينل (١٩٨٠) حيث يقول ان قابلية التعليم الممتاز عند اطفال هذه المرحلة كبير جدا وتطبع حركاتهم بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة وحسن التوقيت والانسيابية ، اما في الحركات الثنائية والمركبة فيكون هناك اندماج جيد يخدم الحركة ، كما تظهر الالية واضحة في ادائهم الحركي اي ان الكثير من الاطفال يميزون بالقدرة على اداء المهارات الحركية دون التدريب عليها أو ممارستها مسبقا (٣ : ٢٦٥) . ويضيف ان الطفل من هذه المرحلة لديه رغبة شديدة للرياضة والتي تعتبر عاملا جيدا لقابلية التعلم عنده وكذلك النشاط المصحوب بالمسرة والشجاعة في حل الواجبات الحركية



المعطاة له مع تطور قابلية تفكيره للتعلم ( عند اعطائه الواجبات الحركية أو عند التصحيح ) • وان يأتي بشغف الى درس التربية الرياضية والتدريب « ( ٣ : ٧١ ) •

ولابد من التأكيد هنا الى ان العظام والاربطة غير ثابتة نسبيا باعتبار ان جسم الطفل في دور النمو وان ما حدث اجهاد لناحية واحدة يتعرض الطفل للاصابة أكثر خاصة عندما يكون حجم التمرين الخاصة في منهجهم التدريبي كبيرا ، هذا ما يؤكد مايل بأهمية ان يكون التدريب شاملا لان خطر الاصابة كبير لديهم لان القلب والدورة الدموية سريعتا الانسجام ومتعودان على سعة جهد معين ( ٣ : ٨٠ ) •

### الباب الثالث

- ٣ - منهجية البحث واجراءاته الميدانية •
- ٣ - ١ منهج البحث : استخدما المنهج التجريبي •
- ٣ - ٢ عينة البحث :

فاما باختيار عينة البحث عشوائيا لتمثل مجتمع البحث تمثيلا صادقا اذ تم اختيار الشعبة ( الحضرية ) كمجموعة تجريبية والشعبة ( البرتقلي ) كمجموعة ضابطة من تلاميذ وتلميذات الصف الخامس الابتدائي ( مراحلهم العمرية كانت ١٠ - ١٢ سنة ) وعددهم ( ٩٠ ) تلميذا وتلميذة من مدرسة المنصور التأسيسية الابتدائية في بغداد • تم اختيار ( ٣١ ) \* تلميذا وتلميذة من كل شعبة لتصبح عينة البحث ( ٤٢ ) تلميذا وتلميذة • امتازت العينة بعدم وجود خبرات سابقة لها ومتجانسة ( لاحظ الجدول ١ ) •

- ٣ - ٣ أدوات البحث :

(\*) بلغ عدد التلاميذ في كل مجموعة ١١ تلميذا و ١٠ تلميذات •



استخدما المصادر والمراجع العربية والاجنية ، اضافة الى الملاحظة والتجريب مع بعض الادوات المكتنية وأدوات القياس .

٣ - ٤ سير التجربة الميدانية :

٣ - ٤ - ١ التجربة الاستطلاعية :

تمت على بعض التلاميذ من الشعب الاخرى ( الحمراء ، الصفراء ) للوقوف على القابلية البدنية لهم ومدى ملائمة الاختبارات الموضوعة لقياس بعض العناصر المختارة اضافة الى التأكد من سهولة ادائهم للاختبارات والوقت اللازم لانجازها .

٣ - ٤ - ٢ الاختبارات القبلية :

اجريت على عينة البحث يوم ١٥/١٠/١٩٨٨ الثامنة والنصف صباحا وعلى ملعب مدرسة المنصور التأسيسية الخلفي وكانت كالاتي :

الركض ٣٠ م ، الركض ٥٠٠ م للفتيان و٣٠٠ م للفتيات ، رمي كرة ناعمة ، اضافة الى فعاليتي القفز التالي والعريض . ان الاختبارات المستخدمة مقننة حيث وردت في أكثر من مصدر (\*) ولها صدق وثبات وموضوعية وتشابه في مسارها الحركي لبعض فعاليات الساحة والميدان :

١ - ٣٠ م : يقف المختبر خلف خط البداية ، وعند سماع الاشارة ينطلق بأقصى سرعة ممكنة ، يسجل الزمن من بداية الشروع بالركض حتى نهاية ٣٠ م بالثانية .

(\*) من هذه المصادر :

- ١ - محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج ، ط ١ دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ .
- ٢ - ابراهيم أحمد سلامة : الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، دار المعارف ، ١٩٨٠ .



٢ - الركض ٥٠٠ م و ٣٠٠ م : من الوقوف يسجل الوقت من خط البداية عند شروع المختبر بالركض عند سماع الاشارة حتى نهاية المسافة  
بالتانية \*

٣ - رمي كرة ناعمة لاقصى مسافة : ويقف المختبر خلف الخط المرسوم على الارض ليحدد بداية الرمي ، يرمي الكرة الى أبعد مسافة لتقاس عموديا من خط الرمي الى أقرب مكان للسقوط بالمتر \*

٤ - فعائتي القفز العالي والوثب العريض : اعطيت ثلاث محاولات على كل ارتفاع في فعالية القفز العالي ، وستة محاولات للوثب العريض وتسجل الافضل ( بالنسبة للقفز العالي من (٥٠) سم ) \*

### ٣ - ٤ - ٣ البرنامج التعليمي :

فاما بوضع البرنامج التعليمي على ضوء التجربة الاستطلاعية ونتائج الاختبارات ، تكون من ثمان وحدات تعليمية بواقع درسين في الاسبوع (١٦) درس خلال فترة البرنامج ، بدء بتطبيقه يوم ١٦/١٠ وانتهي في ٢٠/١٢/١٩٨٨ تضمن مجموعة من التمارين العامة المتعددة الجوانب وبعض التمارين الخاصة والمنافسات والمبادئ الاساسية لبعض فعائيات والالعاب الساحة والميدان ( للمجموعة التجريبية ) اما المجموعة الضابطة فقد استخدمنا لها التمارين والمهارات الخاصة ببعض فعائيات الساحة والميدان فقط للوقوف على مدى تأثير استخدام التمارين العامة وبعض الخاصة منها على انجاز المجموعة التجريبية عن الضابطة \*

٣ - قاسم حسن حسين وآخرون : مقارنة اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية من كلا الجنسين في بعض محافظات العراق  
بحث منشور ١٩٨٦ \*



٣ - ٤ - الاختبارات البعدية :

تمت يوم ٢٧/١٢/١٩٨٨ الساعة الثامنة والنصف صباحا وعلى الملعب الخلفي لمدرسة المنصور التأسيسية في بغداد .

### جدول (١)

يبين الانحراف المعياري وقيمة (ف) المحسبة والجدولية للمجموعتين

الضابطة والتجريبية

النتيجة	قيمة (ف) الجدولية تحت درجة حرية (١٩) واحتمال خطأ (٠.٠١)	قيمة (ف) المحسبة	تباين المجموعة التجريبية	تباين المجموعة الضابطة	الاختبار
غير معنوي	٣-	١.٠٦	٠.٣١	٠.٣٢	٣٠
غير معنوي	٠.٣٥ (*)	٢.٧٥	٥.٧٤	٩.٥٣	٥٠٠٠
غير معنوي	٠.٨٣ (**)	١.٩٣	٧.٥٥	١.٤٣	٣٠٠



غير معنوي	٣-	١٣١	٠٨٦	٠٩٨	رمي الكرة
غير معنوي	٣-	٢٣٠	٠٢٤	٠١٦	القفز العالي
غير معنوي	٣-	٢٦٣	١٤٨٦	٠٩٨	الوثب العريض

٤ - محمد حسن علاوي : اختبارات الاداء الحركي ، مصر ، دار

الفكر العربي ، ١٩٨٢ .

(\*) تحت درجة حرية (٩) واحتمال خطأ (٠.٠١) .

(\*\*) تحت درجة حرية (٨) واحتمال خطأ (٠.٠١) .



جدول (٧)

يبيّن الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسّبة والجدولية  
لاختبارات المجموعتين الضابطة والتجريبية من الاختبارين القبلي والبعدي

النتيجة	قيمة (ت)	قيمة	المعدي	القبلي	المجموعة	الاختبار	
	(ت) الجدولية تحت درجة		ع	ع			
	حرية (٤٠) واحتمال		ن	ن			
	خطأ (٠.٠١)		س	س			
معنوي	٢٠٤٢	٢٠٩٨	٢١	٢١	٠.٣٢	٥٢١	ضابطة
معنوي عال	٢٠٤٢	٢٠٢٢	٢١	٢١	٠.٣١	٥١٩	تجريبية
غير معنوي	(*) ٢٠٨٢	٢٠٠٧	١١	١١	٠.٥٥٣	١٣٣٠٨٣	ضابطة
غير معنوي	(**) ٢٠٨٩	٢٠٨٣	١٠	١٠	٠.٥٤٣	١٣٣٠٣٣	تجريبية
معنوي	٢٠٨٢	٢٠٥٥	١١	١١	٠.٥٧٤	١٣٠٠٣٦	
معنوي	٢٠٨٩	٤٠٠٤	١٠	١٠	-٠.٥٥	١٣٥٠٣٣	



غير معنوي	٢٤٢	٠٤٧	٢١	٠٩٢	٥٣٣	٢١	٠٩٨	٥١٩	ضابطة	رمي كرة
غير معنوي	٢٤٢	١٣٠	٢١	٠٥٧	٦٣٣	٢١	٠٨٦	٥٠٤	تجريبية	ناعمة
غير معنوي	٢٤٢	١٧٠	٢١	٠١٠	٠٧٦	٢١	٠١٦	٠٦٩	ضابطة	القفز العالمي
معنوي عا	٢٤٢	٤٥٢	٢١	٠٠٤	١٠٠	٢١	٠٢٤	٠٧٦	تجريبية	
معنوي	٢٤٢	٢٨٦	٢١	١٤٣٩	١٤٤٧١	٢١	٩٠٨	١٣٤٠٩	ضابطة	الطفر
معنوي عال	٢٤٢	١٥٤١	٢١	٠١٣	١٨٢	٢١	١٤٨٦	١٣٢١٩	تجريبية	العريض

(\*) تحت درجة حرية (٩) واحتمال خطأ (٠.٠١) حيث تم فصل الفتيان عن الفتيات في هذا الاختبار وعددهم (١١) .

(\*\*) تحت درجة حرية (٨) واحتمال خطأ (٠.٠١) لنفس السبب .



## الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤ - ١ عرض النتائج وتحليلها

— اختبار ٣٠ م من الوقوف :

ان الفروق الظاهرية بين الوسطين ( لاحظ الجدول ٢ ) لنتائج المجموعة الضابطة تدل على ان تناقض في الزمن المسجل لعدد قليل جدا من الثواني ، وللوقوف على معنوية الفروق ، استخدم اختبار (ت) تبين ان قيمة (ت) المحسبة بلغت (٢٩٨) وهي أكبر بقليل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢٤٢) تحت درجة حرية (٤٠) واحتمال خطأ (٠٠١) أي ان الفرق معنوي بينهما ، اما افراد المجموعة التجريبية فنجد ان اوساطهما الحسابية اظهرت تقدما واضحا في تناقص زمنها (٥١٩ ، ٤٤٥) بانحراف معياري (٠٣١ ، ٠٣١) على التوالي وللوقوف على معنوية الفروق ظهر ان القيمة المحسبة بلغت (٩٢٢) وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٢٤٢) تحت درجة حرية (٤٠) واحتمال خطأ (٠٠١) مما يدل على وجود فرقا معنويا عاليا بينهما .

— اختبار الركض ٥٠٠ م للفتيان و٣٠٠ م للفتيات :

ان الفرق الظاهري بين الوسطين لنتائج المجموعة الضابطة - الفتيان - تبين ان المستوى كان متقاربا وباستخدام اختبار (ت) للوقوف على معنوية الفروق تبين ان الفرق غير معنوي على عكس المجموعة لتجريبية التي اظهرت تقدما واضحا ومعنوية عالية كذلك بالنسبة لفتيات المجموعة التجريبية وبمعنوية عالية أيضا كما اظهرت فتيات المجموعة الضابطة تطور في هذا الاختبار هذا ما اظهره اختبار (ت) حيث وجد ان هناك فرق معنوي للفتيات وللفتيان ولصالح الاختبار البعدي ( لاحظ الجدول ٢ ) تحت



درجة حرية ( ٩ ، ٨ ) واحتمال خطأ ( ٠.٠١ ) .

— اختبار رمي الكرة الناعمة لابعاد مسافة :

اظهرت الفروق الظاهرية للاوساط الحسابية بان هناك تطور في مستوى انجاز افراد المجموعتين كان متقاربا وللوقوف على معنوية الفروق ظهر ان هناك فرق غير معنوي للمجموعتين تحت درجة حرية ( ١٩ ) واحتمال خطأ ( ٠.٠١ ) .

— اختبار القفز العالي :

اظهرت الفروق الظاهرية للاوساط الحسابية بان هناك تقارب في مستوى انجاز المجموعة الضابطة ، وللوقوف على معنوية الفروق ظهر ان قيمة (ت) المحسبة كانت أصغر من القيمة الجدولية مما يدل ان النتيجة غير معنوية تحت درجة حرية ( ٤٠ ) واحتمال خطأ ( ٠.٠١ ) على عكس المجموعة التجريبية التي اظهرت فرقا معنويا باستخدام اختبار (ت) تحت نفس درجة الحرية والاحتمال .

— اختبار الوثب العريض :

اظهرت الفروق الظاهرية للاوساط الحسابية ان مستوى الانجاز للمجموعة الضابطة كان أفضل عن القياس القبلي وللوقوف على معنوية الفروق ظهر ان قيمة (ت) المحسبة كانت أكبر قليلا عن (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية كذلك الحال بالنسبة للمجموعة التجريبية التي اظهرت القيمة المحسبة فرقا عاليا عن الجدولية مما يدل على وجود معنوية عالية بينهما . ( لاحظ الجدول ٢ ) .



في ضوء النتائج ( لاحظ الجدول ٢ ) يظهر ان هناك تطور في نتائج المجموعة التجريبية في أغلب الاختبارات عن المجموعة الضابطة التي اظهرت تقريبا في مستوى انجازها مما أدى الى ظهور بينما فروق غير معنوية في اغلبها فيما نجد ان اختبار واحد قد ظهر غير معنويا بالنسبة لافراد المجموعة التجريبية مما يدل على ان استخدام التمارين العامة مع بعض الخاصة لاسس فعاليات الساحة والميدان وتمارين المنافسات كان له الاثر الفعال في النتائج البعدية وهذا يتفق مع داي كورت مانيل « ويبدو في العاب الساحة والميدان والتجديف ان الاختصاص المبكر ليس واجبا حتميا ويعوض عنه بناء شامل للجسم (٣ : ١٢٣) كما يؤكد أيضا « يكون واجب الدرس من هذه المرحلة الامنية بالنسبة للتطور الحركي هو استغلال وقت التعلم المناسب وبناء الاطفال بناء شاملا وعمما لوضع قاعدة كبيرة لاساس التعلم الحركي « ويضيف « على ان البناء الحركة الشامل في هذه المرحلة كواجب رئيسي « (٣ : ١٢٣) .

ففي اختبار (٣٠م) يظهر ان هناك تطور في تناقص الزمن للمجموعة التجريبية مما يدل على تطور السرعة الانتقالية والتعجيل لها حيث ان الحركات الموجهة والسريعة قد ظهرت واضحة وبمهارة « والملاحظ ان نسبة النمو في قابلية اركض في هذه المرحلة من عمر الطفل تزداد بصورة مستمرة ومقابل ذلك تنخفض قليلا عند الاطفال حديثي الدخول الى المدرسة ويضيف « بالنسبة لتطور قابلية السرعة يمكننا ان نقول ان وقت رد الفعل يكون أقصر وفي نهاية هذه المرحلة من عمر الطفل يقترب من أرقام الشباب « (٣ : ٢٣١) وهذا بالفعل ما وجدناه لافراد المجموعتين بتطور



السرعة الانتقالية لديهم والتعجيل من خلال نتائج الاختبار البعدي ولكنها كانت عند التجريبية بمعنى عالية • اما في اختبار ٥٠٠م للفتيان و٣٠٠م للفتيات فنجد ان افراد المجموعة التجريبية من البنين قد ظهر تطور في قابلية المطاولة لديهم عن الضابطة كذلك الفتيات اللاتي اظهرن تطورا ظاهريا في هذه القابلية « وبالنسبة لتطور مطاولة القوة وقابلية المطاولة فهناك ضرورة للتفريق « (٣ : ٢٣٥) وهذا ما تبين فعلا على الرغم من اختلاف المسافة « ان السبب الرئيسي من وجهة نظرنا هو ان هذه القابلية تعتمد على التمرين أكثر من القابليات البدنية الأخرى « كذلك « ان أولاد هذه المرحلة متقدمون على البنات من نفس العمر في مطاولة القوة والمطاولة (٣ : ٢٣٥) وهذا يتفق مع النتيجة التي توصلنا اليها اما في اختبار رمي الكرة الناعمة فتبين لنا ان افراد المجموعتين قد اظهروا تقاربا في مستوى الانجاز على الرغم ان مسافة أفراد المجموعة التجريبية ازدادت حوالي (١٢٠ متر) عن القياس القبلي ولكن معنوية الفروق لم تظهر فروقا معنويا بينهما وهذا يتفق مع داي مانيل بعدم ظهور القوة جلية « اما القوة فتظهر في تمارينهم على الأجهزة والتمارين الارضية (٣ : ١٣٠) ان تطور مسافة المجموعة التجريبية يعود في رأينا الى ديناميكية الحركة التي اصبحت واضحة في حركة الرمي عن الاخر المبتدء والذي اصبح أقوى من اقرانه من المجموعة الضابطة والذي كان تدريجيا • اما في اختبار القفز العالي والعريض فنجد ان هناك تطور في مستوى انجاز افراد المجموعة التجريبية وبمعنوية عالية ولصالح البعدي حيث كان لترابط التمارين العامة مع الخاصة فن اداء افعالية من الاثر افعال في تطور مستوى الانجاز مع الضبط الحركة والاقتصاد بالطاقة مما ساهم في تحسين البناء الحركة والانسيابية لعمل الجذع أي ان البناء الشامل هو حجر الأساس في تطور النتائج ويعتمد نجاح الرياضيين السوفيت بدرجة كبيرة على البناء الشامل والبناء الشامل



ممکن ویجب ان یتم فی سن ۱۰ سنوات للذین سندهم مواهب خاصة ومیل للریاضة ویرى أيضا « ویمكن من السنة الدراسية الرابعة تعلم الحركة الرئيسية لبعض الالعب الرياضية الأساسية وبشکلها الخام مثل الساحة والمیدان والجمباز علی الأجهزة والارض ۰۰۰ وقسم منها قد یصل الی مرحلة الدقة » (۳ : ۱۲۳) كما یرى ان استخدام وسائل وطرق التدريب العامة والشاملة بالحمل العالی یحقق رفع الصفات البدنية والنفسية وفن الأداء احركي ، لذا یجب اكتساب البناء الشامل مع تثبت قيم النبض وفترة الراحة وفترة الشفاء اضافة الی تثبت الطريقة التي تستخدم فی التدريب (۱۱ : ۳۰۰) وهذا ما یحقق بمدف البحث وفرضية •

## الباب الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

#### ۱ - ۵ الاستنتاجات :

- ۱ - تحسن مستوى نتائج افراد المجموعة التجريبية التي استخدمت فی برنامجها التمارين التحضيرية العامة والخاصة والمنافسات بينما نجد ان أفراد المجموعة الضابطة الذین استخدمت لهم التمارين الخاصة فقط لم یظهر لهم تحسن فی مستوى نتائج الاختبارات المستخدمة •
- ۲ - ان درس التربية الرياضية یجب ان یعلم أشكالاً حركية مميزة قدر الامکان من أجل استغلال وقت التعلم الجيد السريع لهذه المرحلة المهمة التي یؤكد علیها العلماء علی انها نقطة القمة من ناحية التعلم الحركي خلال فترة تطور الحركة عند الطفل •
- ۳ - تحسن فی مستوى الرکض السريع والقفز العالی والعریض وحتى الرمي نتيجة لضبط فن الاداء ( تکنیک والتطور فی التصرف الحركي السريع وعمل الجذع والانسيابية الحركية للمجموعة التجريبية •



٤ - لقد وجدنا ان البنات لا يتأخرن عن البنين في نتائج الاختبارات وذلك فهن يحاولن التسابق والتفوق على البنين والاستجابة لكل حركة جديدة مما ساهم في تحقيق نتائج مقاربة حيث وجدنا هناك اندماج جيد في أقسام الحركة يخدم الهدف الحركي .

## ٥ - ٢ التوصيات :

١ - ضرورة استخدام البناء الشامل والعام لتطوير الحركات الأساسية لفعاليات الألعاب الساحة والميدان من هذه المرحلة العمرية الذي يصل التطور الحركي الى درجة عالية من الادراك التوجيه واتقان ودقة الحركات .

٢ - استغلال الاستجابة المرتبطة بالشجاعة والهمة الكبيرة للتعلم من هذه المرحلة حتى لا تضع سنوات النمو الحركي التي لا تعوض في المستقبل والتي تؤدي بالتالي الى تحديد الحركة وتوقف واعاقة الامكانيات التي تخدم مصلحة بناء الوطن .

٣ - استغلال مبدأ التعلم المبكر لسير الحركات الأساسية التي تعلمها سابقا والتي هي امتداد لفعاليات الساحة والميدان بالبناء الشامل .

٤ - أهمية عرض الحركات ككل وغير مجزأة وبشكل سليم وجيد من قبل المدرس لان هذه الفترة يتم التعلم بها عن طريق النظر وان الشرح الأساسي لا يلعب دوره الفعال هنا .

٥ - ضرورة وضع مدرسين كفؤين ومتصنين للعمل مع الاطفال والناشئين لهذه المرحلة المهمة والمراحل الأخرى ودراستها .

٦ - ضرورة فتح دورات لمدرسي التربية الرياضية للمدارس الابتدائية تتضمن دروسا في علم التدريب الرياضي والتعلم الحركي خاصة وعلم النفس الرياضي .



٧ - في ضوء مميزات بناء المهارة الرياضية وفق قاعدة البناء الأساسي الشامل البدني في تدريب اعمار (١٠ - ١٢) سنة يتطلب الاتباه الى العناصر الآتية :-

- تبادل فاعلية المهارة الرياضية مع العمل الحركية المهارات العامة الضرورية التي تستخدم في الحياة الميدانية •
- تعتبر المهارة الرياضية شكل من الصفات البدنية لذا يتطلب مراعاتها والتأكيد عليها لأنها تلعب دورها الفعال عند بناء الصفات البدنية •
- اثاره مميزات بناء فن الأداء الحركي لتشويق تعليم الرياضيين في هذه المرحلة العمرية على عدد من الفعاليات باعتبارها تحقق بناء الحاجة ومزاولة الفعاليات بصورة مستمرة •
- يعد بناء فن الأداء الحركي كاعداد للتدريب الأساس •
- أهمية بناء فن الاداء الحركي لتطوير الانجاز الرياضي •



## المصادر

### المصادر العربية :

- ١ - ابراهيم أحمد سلامة : الاختبارات والقياس من التربية البدنية ، دار المعارف ، ١٩٨٠ .
- ٢ - باوزفيلو : قواعد العاب الساحة والميدان : ترجمة قاسم حسن حسين وانير صبري ، مطبعة الموصل ، ١٩٨٨ .
- ٣ - كورت مانيل : التعلم الحركي : ترجمة عبدعلي مضيف ، مطبعة الموصل ، ١٩٨٠ .
- ٤ - قاسم حسن حسين وآخرون : مقارنة اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية من كلا الجنسين في بعض محافظات العراق « بحث منشور ١٩٨٦ .
- ٥ - فاطمة عوض صابر : دراسة تحليلية لمدى فاعلية دروس التربية الرياضية للصفين الخامس والسادس الابتدائي المؤتمر العلمي الثاني لدراسة وبحوث التربية الرياضية ١٩٨١ كلية التربية الرياضية بالاسكندرية . مطبعة الموصل ١٩٨٨ .
- ٦ - ماتيفيف : قواعد التدريب الرياضي ، ترجمة قاسم حسن حسين .
- ٧ - محمد صبحي حساني : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج ١ ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ .
- ٨ - محمد حسن علاوي : اختبارات الاداء الحركي ، مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢ .