

جامعة الاسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنين - ابوقير  
قسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار

جامعة الاسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنات - فلمنج  
قسم التدريب وعلوم الحركة

**تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض القدرات الحركية بأستخدام بعض مسابقات العاب  
القوى للاطفال للمرحلة السنوية ( ٨ - ١٢ ) سنة**

**إنتاج علمي**

م.د مدرس دكتور  
فراس محمد حسين  
قسم تدريب مسابقات الميدان والتدريب  
جامعة الإسكندرية

أ.م. دكتور  
ماجدة ناجي نصر  
بقسم التدريب الرياضي و علوم الحركة  
جامعة الإسكندرية

## المقدمة وأهمية المشكلة:

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل في حياة الإنسان حيث تنمو قدراته وتتضح مواهبه ويكون قابلاً للتأثر والتوجيه والتشكيل، لذا فإن العناية بالطفولة والاهتمام بأنشطتها من أهم المؤشرات التي تسهم في تقدم المجتمعات ، مما يوجب على القائمين على تخطيط وتصميم البرامج التعليمية والتربوية ، أن تشمل هذه البرامج أنواعاً مختلفة من الخبرات التي تهدف إلى النمو المتكامل من جميع النواحي . ( ٢٠ : ١١ )

و قد أهتم الأطفال منذ زمن بعيد بالتنافس مع بعضهم البعض ووضع انفسهم في مقارنة مع الآخرين. ومن ثم نتيج ألعاب الميدان والمضمار بما تحتويه من مسابقات متنوعة فرصة توافر برنامج ممتاز لهذا النوع من التنافس النبيل. حيث يرى كل من **خيرية ابراهيم السكرى** و**محمد جابر بريقع** (٢٠٠١) بأنه يجب أن يشترك الأطفال في المرحلة التمهيديّة (من ٦ : ١٠ سنوات ) في برامج تدريب تتسم بالشدّة المنخفضة حيث تميل البرامج إلى الترويج أكثر منها إلى التدريب ،فمعظم الأطفال لا يمتلكون القدرة البدنية أو الفسيولوجية المتطلبة للتدريبات عالية الشدّة. ( ١٠ : ٥١ )

كما يتفق كل من **اسماعيل توفيق** (١٩٩١)،**كمال سالم** (١٩٩٧) على ان المرحلة السنّية من ( ٩ : ١٢ سنه - مرحلة التعليم الاساسى) تعتبر من أهم المراحل السنّية للانتقاء التي يمكن أن تمد المجال الرياضى بالعناصر المناسبة من الناشئين لمختلف مجالات الأنشطة الرياضية خصوصاً لمسابقات الميدان والمضمار التي تعتبر أساساً صادقاً لمستوى القدرات البدنية لدى تلاميذ هذه المرحلة ، ولقد شهدت السنوات الأخيرة عناية كبيرة بأطفال هذه المرحلة بهدف الكشف عن طاقاتهم وقدراتهم البدنية والحركية والمهارية ، حيث تعتبر هذه المرحلة من أدق وأهم مراحل النمو و التي تعتمد عليها المراحل التالية ،كما تعتبر من أحسن المراحل السنّية لتعليم مختلف المهارات والقدرات الحركية ويرى الكثير من العلماء بأنها السن المناسبة للتخصص الرياضى المبكر . ( ٦ : ٣٠٢ )، ( ١٤ : ٤٨١ )

كما يعد تشجيع الأطفال المشاركة في الأنشطة الرياضية أحد أهم الأهداف التي تساعد على تحسين الحالة الصحية لهم على المدى البعيد. وكذا يتضح أن الصحة البدنية تتحقق من خلال الحياة النشطة والتي يمكن تحقيقها من خلال قاعدة عامة من أساسيات الحركة والرغبة في المشاركة في أنشطة متنوعة مدي الحياة. فإن ألعاب القوى تعد أكثر الأنشطة الرياضية ملائمة لترسيخ الأسس الصحية السليمة للنشاط الحركي ولذا فقد تم تسمية مسابقات ألعاب القوى للأطفال لتوجه هذا التحدي بتقديمها مهام مختلفة ومنسقة ومرتبطة بالمرحل السنّية.

ومما لا شك فيه ان إتاحة الخبرات الحركية الجديدة توفر للأطفال على الأقل تحديات حركية متنوعة في جو من التلقائية والاستمتاع يتطلب التغيير أو تعديل النماذج الحركية التقليدية المتوفرة حالياً في مسابقات العدو ، التحمل ، الوثب، الرمي. لهذا يجب على المهتمين ابتكار برامج تجسد العناصر الأساسية التي تحفز الأطفال على ممارسة الألعاب الرياضية.

حيث يؤكد كل من **خيرية ابراهيم السكرى** و**محمد جابر بريقع** (٢٠٠١) ان اسلوب التنمية الشاملة في جميع الاتجاهات شائع الاستخدام في دول شرق اوروبا ،حيث تقوم المدارس الرياضية بتقديم برامج التدريب الأساسية التي تتأسس على تطوير الحركات الأساسية مثل الجرى ،الوثب ،الرمي ،اللقف ،الدحرجات ،وحركات الأتزان وعليه يصبح الطفل على درجة عالية من التوافق الحركى والعضلى العصبى والتي تمكنه من النجاح في مختلف الرياضات الفرديه والجماعيةمثل مسابقات الميدان والمضمار وكرة السلة ( ١٠ : ١٠ )

ويرى **هاجيدورن وآخرون Hagedorn et al** (٢٠٠٤) أنه يجب الاهتمام بوضع برامج للأطفال تضم أنشطة حركية متنوعة بحيث لا تقل نسبتها عن ٧٠% من محتوى البرنامج مما يؤثر على تحسين

القدرات البدنية للطفل ( ٢٦ : ٢٦ ) حيث يؤكد **الاتحاد الدولي لألعاب القوى IAAF (٢٠٠٦)** أنه بعد إجراء البحوث والدراسات في الوقت الحالي أثبت أن التحدى الذى يواجه الاتحاد الدولي لألعاب القوى هو صياغة مفهوم جديد لألعاب الميدان والمضمار والتي تنفرد بتلبية الاحتياجات التنموية للأطفال. ومن المؤكد ان اى مقترح يجب ان يأخذ في الاعتبار تقديم العاب قوى شيقة ومقبولة وتعليمية للأطفال

(٦ : ١)

ويضيف كل من **خيرية ابراهيم السكرى** و**محمد جابر بريقع (٢٠٠١)** ان بعض المدربين يركزون على التدريبات التي تحقق النتائج السريعة غير مدركين لما سيحدث لهؤلاء الصغار فى المستقبل ،حيث يتعرضوا الى نوعيات عالية وبشدة مرتفعة من التدريب دون الأخذ فى الاعتبار الزمن اللازم لبناء قاعدة عريضة من الكفاءات الوظيفية تمكنهم من الأرتقاء فيما بعد ، كما يسعى بعضهم إلى تشجيع الرياضى الناشئ على التركيز الضيق فى التطوير السريع فى رياضته قبل أن يكون مستعداً بدنياً وفسولوجياً ونفسياً ( ١٠ : ٩ )

ومن خلال عمل الباحثين فى مجال تدريب العاب القوى للأطفال وكذلك حضور دراسة بعنوان العاب القوى للأطفال عام ٢٠٠٤ بمركز التنمية الأقليمى لألعاب القوى بالقاهرة وورشة عمل تدريب الناشئين بالقاهرة ٢٠١٠ وجد أن مسابقات العاب القوى على شكل العاب سوف تزود الاطفال بفرصة التدريب على العاب القوى بأفضل الطرق من الناحية الصحية ، التعليمية وتحقيق الذات . حيث تمكن الطفل من اكتشاف الانشطة الأساسية من (العدو ، الرمي ، الدفع ، الوثب ) ويمكن ممارستها فى اى مكان (الاستاد ، الملعب ، صالة الالعاب الرياضية (الجيمنزيوم) او اى منطقة متاحة، كما أن المتطلبات البدنية لا يجب أن تكون صعبة حتى يتمكن كل طفل من المشاركة فى بدايات الحركة الأولية حتى الوصول الى مرحلة الكفاءة الحركية المتقدمة ،و يجب ان تكون الأنشطة سهلة وسريعة الإدراك .

## - الدراسات السابقة :

تم عمل مسح شامل للدراسات و الابحاث المرجعية العربية و الاجنبية و المؤتمرات العلمية وكذلك شبكة المعلومات فى المجالات الخاصة بموضوعات البحث حيث تمكنا من التوصل إلى تلك الدراسات التى نستعرضها كالتالى :

- دراسة **رانيا محمد حسن ، محمود حسين ( ٢٠١١ )** **عنوانها** منظومة ألعاب حركية توافقية للأطفال ما قبل المدرسة كأساس لمسابقات الميدان والمضمار **وتهدف** الدراسة الى بناء منظومة ألعاب حركية توافقية للأطفال ما قبل المدرسة كأساس لمسابقات الميدان والمضمار والتعرف على تأثيرها على القدرات الحركية لديهم وطبقت الدراسة على اطفال يتراوح أعمارهم من (٥-٦) سنوات وبلغ عددهم (٢٤) طفل وطفلة وتم استخدام **المنهج** التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وكان من أهم **النتائج** أن المنظومة الحركية أدت الى تحسن فى متغيرات اختبارات القدرات الحركية والقدرات التوافقية للأطفال لصالح القياس البعدى .

- دراسة **أسعد حسين عبد الرزاق ( ٢٠٠٩ )** **عنوانها** تأثير الألعاب الصغيرة فى تطوير أهم

القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (٧-٨) سنوات **وتهدف** الى أعداد برنامج تدريبي

بأستخدام الالعاب الصغيرة ومعرفة تأثيرها على اهم القدرات البدنية والحركية لأطفال

بعمر (٧-٨) سنوات ، وبلغت العينة (٦٠) طفلا وتم أستخدام **المنهج التجريبي** بأستخدام

تصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وكانت اهم النتائج استخدام الالعاب الصغيرة من خلال برنامج تدريبي اثرت ايجابيا فى تحسن نتائج اختبارات القدرات الحركية الاساسية لصالح المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى .

- دراسة هدى ابراهيم رزوقى ، سوزان سليم داود ( ٢٠٠٥ ) وعنوانها تأثير منهاج تعليمي مقترح لجمناستك الموانع في تطوير بعض القدرات الحركية للمرحلة من ( ٦ - ٧ ) سنوات ويهدف الى وضع برنامج تعليمي مقترح لتطوير جمناستك الموانع للتلميذات من ( ٦ - ٧ ) سنوات ومعرفة تأثيره على بعض القدرات الحركية للتلميذات ، وبلغ حجم العينة ( ٥٢ ) تلميذة وكانت اهم النتائج البرنامج التعليمي أثر ايجابيا لجمناستك الموانع على القدرات الحركية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى .

- دراسة ايمان شاكر محمود ( ٢٠٠٣ ) وعنوانها تأثير التمارين التمهيدية العامة والخاصة على تطوير بعض القدرات والمهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الأول الابتدائية ( ٦ - ٩ ) سنوات وتهدف الى التعرف على مدى تطور بعض القدرات الحركية للطفل من خلال بعض التمارين التمهيدية العامة والخاصة خلال درس التربية الرياضية للصف الاول الابتدائي وايضا على مستوى بعض المهارات الحركية الأساسية في مسابقات الميدان والمضمار ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة قومهما ( ٤٠ ) تلميذ وكانت اهم النتائج التمارين التمهيدية العامة والخاصة لها تأثير إيجابي في تحسن القدرات الحركية و إنجاز مسابقات الميدان والمضمار (الجرى ، الوثب ، الرمي) للأطفال من خلال تقدم المجموعة التجريبية على الضابطة لصالح القياس البعدى

- دراسة هالة يوسف مندور ( ١٩٩٢ ) عنوانها اثر برنامج تجريبي مقترح على تنمية الادراك الحركى للأطفال من ( ٦ - ٩ ) سنوات ، ويهدف البحث الى دراسة تأثير البرنامج التجريبي المقترح على تنمية الادراك الحركى للأطفال من ٦-٩ سنوات بنين وبنات ، وبلغ حجم العينة ( ١٥٨ ) طفل وطفلة من نادى سبورتنج الرياضى، وكان من أهم النتائج تقدم كلا المجموعتين التجريبية والضابطة وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى للادراك الحركى وكذلك تفوق البنات على البنين فى المجموعة التجريبية فى القياس البعدى فى اختبار نلسون للادراك الحركى .

ومن خلال مناقشة وتحليل الدراسات السابقة اتضح ان بعض الدراسات :

تناولت برامج تدريبية لتنمية وتطوير القدرات الحركية للمراحل السنية من ( ٤ - ٧ ) و ( ٥ - ٩ ) سنوات. وفي حدود علم الباحثان لم تتطرق احدى الدراسات السابقة الى استخدام مسابقات العاب القوى الخاصة بالاطفال وشاملة ( الجرى - الوثب - الرمى ) معا خلال الجزء الاساسى من الوحدة لتطوير القدرات الحركية للمرحلة العمرية من ( ٨ - ١٢ ) سنة، مما دفعنا لاجراء هذه الدراسة

لذلك سوف تقوم الدراسة بوضع برنامج مقترح بأستخدام بعض مسابقات (العاب القوى للأطفال ) و تأثيره على بعض القدرات الحركية و مستوى أداء بعض مسابقات العاب القوى الخاصة بالمرحلة السنية ( ٨-١٢ ) سنة .

### أهداف البحث :

اعداد برنامج مقترح من بعض مسابقات العاب القوى للاطفال الخاصة بالجرى - الوثب - الرمى التى تتناسب وقدرات ومتطلبات المرحلة السنية ( ٨ - ١٢ ) سنة للتعرف على :

- ١ - تأثير البرنامج المقترح على بعض القدرات الحركية للمرحلة السنية ( ٨ - ١٢ ) سنة
- ٢ - تأثير البرنامج المقترح على مستوى الاداء لبعض مسابقات العاب القوى للاطفال

### فروض البحث:

- ١- هناك فروق ذو دلالة احصائية للبرنامج التدريبى بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات الحركية للمرحلة السنية من ( ٨ - ١٢ ) سنة
- ٢- هناك فروق ذو دلالة احصائية للبرنامج التدريبى بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى الاداء لبعض مسابقات العاب القوى الخاصة للمرحلة السنية من ( ٨ - ١٢ ) سنة .

### اجراءات البحث:

#### ١- : منهج البحث :

استخدم المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة بأستخدام القياس القبلي البعدي لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة .

#### ٢- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، من الاولاد و البنات المشتركين فى مدرسة العاب القوى بكلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج وعددهم (٢٣) طفل وطفلة ، وتم استبعاد ( ٨ ) اطفال من الغير

منتظمين بالتدريب بحيث يكون عينة الدراسة ( ١٥ ) طفل وطفلة كان عدد الاولاد فى كل مجموعة ( ٩ ) وعدد البنات ( ٦ ) بحيث تكون المجموعة التجريبية ( ١٥ ) طفل وطفله ممن أعمارهم تتراوح ما بين ( ٨ - ١٢ ) سنة العينة .

## - تجانس عينة الدراسة

جدول (١) الدلالات الإحصائية للمتغيرات الأساسية لعينة البحث ن = (١٥)

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		
		س	ع±	الوسيط
السن	سنة	10.45	1.15	10.8
الطول	متر	1.38	0.083	28
الوزن	كجم	29.70	4.01	136

- يتضح من جدول (١) إن قيم معامل الالتواء تتحصر بين (  $3 \pm$  ) مما يدل على تجانس أفراد عينة الدراسة في المتغيرات الأساسية ( للسن ، الطول ، الوزن ) لعينة الدراسة قبل اجراء الدراسة .

جدول (٢) الدلالات الإحصائية لبعض القدرات الحركية لعينة البحث ن = (١٥)

المتغيرات الحركية	اختبارات القدرات الحركية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		معامل الالتواء
			س	ع±	
الرشاقة	اختبار الجرى المكوكى	( ث )	32.44	2.57	0.68
قدرة عضلات الذراعين	اختبار رمى كرة طبية	( م )	3.37	0.96	0.52
قدرة عضلات الرجلين	اختبار وثب عريض من الثبات	( م )	1.3	0.16	0.25
التوازن	اختبار مشى على عارضة توازن	( ث )	1.76	0.20	0.37
التوافق	اختبار الجرى على شكل حرف ٨	( ث )	20.23	1.83	0.26
المرونة	اختبار ميل الجذع اماما اسفل من الوقوف	( سم )	1.73	6.01	-1.71

يتضح من جدول (٢) إن قيم معامل الالتواء تتحصر بين (  $3 \pm$  ) مما يدل على تجانس أفراد عينة الدراسة في بعض المتغيرات القدرات الحركية ( الرشاقة - قدرة عضلات الذراعين - قدرة عضلات الرجلين - التوازن - التوافق - المرونة ) قبل اجراء الدراسة .

جدول (٣) الدلالات الإحصائية لبعض مسابقات العاب القوى لعينة البحث

ن = (١٥)

معامل الالتواء	الوسيط	المجموعة التجريبية		وحدة القياس	متغيرات مسابقات العاب القوى	المسابقات
		ع±	س			
0.89	6.54	0.85	6.42	(ث)	30 متر عدو	العدو
0.35	1.54	0.17	1.52	(م)	الوثب الطويل	الوثب
0.44	20.84	2.37	20.48	(م)	رمى كرة هوكى	الرمى

يتضح من جدول (٣) إن قيم معامل الالتواء تتحصر بين (  $3 \pm$  ) مما يدل على تجانس أفراد عينة الدراسة فى مستوى الاداء لبعض مسابقات العاب القوى للاطفال قيد الدراسة مما يدل على قبل اجراء الدراسة

٣ - أدوات جمع البيانات :

تم جمع البيانات اللازمة للدراسة من خلال :  
- المسح المرجعي للكتب و الأبحاث و الدراسات العلمية السابقة، كذلك البحث في شبكة المعلومات (الانترنت) ( ٧ : ٧٣٦ - ٧٤١ )

جدول ( ٤ ) المتغيرات الحركية قيد البحث

أختبارات القدرات الحركية	متغيرات القدرة الحركية
اختبار الجرى المكوكى	الرشاقة
اختبار رمية كرة طبية	قدرة عضلات الذراعين
اختبار وثب عريض من الثبات	قدرة عضلات الرجلين
اختبار مشى على عارضة توازن	التوازن
اختبار الجرى على شكل حرف ٨	التوافق
اختبار ميل الجذع اماما اسفل من الوقوف	المرونة

( ١٥ : ٤١٦ ) ( ١٥ : ٣٩٩ ) ( ١٥ : ٣٤٦ - ٣٤٧ ) ( ١ : ٢٨ ) ( ١٦ : ١١٤ ) ( ١٣ : ٦٤ ) ( ١٥ : ٤١٦ )

## جدول ( ٥ ) متغيرات مستوى الاداء لمسابقات العاب القوى للاطفال

المسابقات	أختبارات مسابقات العاب القوى
العدو	30 متر عدو
الوثب	الوثب الطويل
الرمى	رمى كرة هوكى

( ١٥ : ٣٨١ ) ( ١ : ١٣٩ ) ( ١ : ٥٤ )

### الاجهزة والادوات

- جهاز رستاميتير لقياس الطول لأقرب ١/٢ سم - ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب ١/٢ كجم .
- ساعة إيقاف - حواجز بلاستيكية مختلفة الارتفاع ( ٢٠ سم - ٣٠ سم ) صناديق خشبية منخفضة -
- سلام تردد - كرات هوكى وتنس - عصى تتابع - كرات طبية ١ كجم - كرات مختلفة الحجم - حبال
- للوثب - أقماع مختلفة الارتفاع - صفارة - شريط قياس - اختبارات لقياس القدرات الحركية -
- فريق عمل مساعد.

### ٤ - اختيار المساعدين:

- تم اختيار المساعدين ممن لديهم الرغبة في المساعدة و المشاركة .
- تتوافر لديهم الخبرة المناسبة لإجراء لاختبارات والقياسات .

### ٥ - الدراسة الاستطلاعية.

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٥/ ٢٦ إلى ٥/ ٢٩ / ٢٠١١ م على عينة من نفس مجتمع البحث و من خارج أفراد العينة الأساسية وعددهم (٦) من الأطفال المشتركين فى مدرسة العاب القوى بكلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج اختيروا عشوائياً وذلك بهدف:

- \* لتحديد التمرينات المناسبة واستبعاد التمرينات المركبة الصعبة في الأداء .
- \* التأكد من الاستجابة الصحيحة للاطفال نحو الاختبارات و القياسات للبحث .

\* تعديل ترتيب الاختبارات حتى يتم الأداء بأفضل شكل ممكن.

### ٦ - القياسات القبليّة:

- أجريت القياسات القبليّة في الفترة من ١ / ٦ / ٢٠١١ إلى ٣ / ٦ / ٢٠١١ م للمتغيرات قيد الدراسة .
- **اليوم الاول** : قياس الطول - الوزن - قياسات سباقات ومسابقات العاب القوى ( ٣٠ م - الوثب الطويل - رمى كرة هوكى )

- **اليوم الثاني :** بعض اختبارات القدرات الحركية ( المرونة - الرشاقة - القدرة العضلية للذراعين )
- **اليوم الثالث :** ( التوافق - التوازن - القدرة العضلية للرجلين )

## ٧- الدراسة الأساسية :

أجريت الدراسة الأساسية في الفترة من ٦/٤ الى ٢٠١١/٩/٤م استغرق تنفيذ البرنامج مدة ثلاثة اشهر بواقع (١٢) اسبوع بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً بفترة زمنية قدرها (٤٥ - ٦٠) دقيقة، مرفق (١) ، ٢ ، ٣ ، ٤ ) وقد نفذت المجموعة التجريبية البرنامج المقترح لتنمية القدرات الحركية من خلال مسابقات العاب القوى للاطفال وقد روعيت بعض الإرشادات عند تصميم البرنامج المقترح لتدريب الصغار كما وضحتها كل من **تيدور بومبا Tudor Bomba 2000** و**كارلوس جوزولى ، جمال سى محمد ، عبدالمك الهبيل 2006** و**بيتر طومسون ٢٠٠٩** ، ان برنامج التدريب والمنافسات لالعاب القوى للاطفال يجب ان يتكون من أنشطة مرحة تهدف للمتعة وتشبه العاب القوى مع التركيز على تنمية صفات اللياقة البدنية واسس المهارات الحركية ، وان اساسيات الحركة هي الرشاقة والتوازن والتوافق والسرعة واساسيات العاب القوى هي المشى والجرى والوثب والرمى ومهارات حركية متصلة بأدراك الجسم وملاحظة التوافق بين اليد والقدم . ( ٢٧ : ٢ ) ( ١ : ٢ ) ( ٩ : ٥٨ )

## اسس وضع البرنامج :

- ١ . التركيز على التطوير الشامل المتعدد الجوانب ، وذلك بالتدريب على أنواع مختلفة من المسابقات والتمارين متضمنه (الجرى ، الوثب ، الرمي ، اللف ، الركل ، الاتزان ، التعلق ، الدرجات ) والتي تنمي وتطور القدرات الحركية مثل السرعة - الرشاقة - والتوافق - التوازن - المرونة - القدرة
- ٢ . استخدام الادوات المعدلة والمحبة والمشوقة للاطفال واستخدام البيئة المحيطة في التدريب بما يناسب سن الاطفال واعطائه الفرصة للنجاح في هذه الألعاب .
- ٣ . اختيار عدد التكرارات المناسبة لكل مهارة أو تمرين مع تشجيع الأطفال على الأداء الفنى الصحيح وليس السريع من خلال استعمال النموذج الجيد لأداء المهارات المختلفة .
- ٤ . التأكيد على غرس النواحي التربويه (كالأخلاق ، اللعب النظيف ، التعاون )
- ٥ . اعطاء نفس فرص الاداء للاولاد والبنات بدون تحيز وان يشمل الفريق الاولاد والبنات معا والطويل والقصر والتمتين والرفيع والسريع والبطئ حتى تحقق شموليه الاداء للجميع
- ٦ . مراعاة الفروق الفردية عند تصنيف الاطفال على المحطات حتى تحافظ على روح التحدى والمرح والتشويق والاستمرارية في التدريب وتوفير عوامل الامن والسلامة وعدم اجبارهم على اداء واجبات حركية فوق استطاعتهم
- ٧ . تشجيع الأطفال على الأشتراك في العديد من المسابقات ( الجرى - الوثب - الرمي )

٨. مع التقدم في اسابيع البرنامج التاكيد على التدرج في تنمية القدرة - السرعة - التحمل من خلال المسابقات الخاصة بذلك لمناسبة لطبيعة المرحلة السنية ولاكن مع مراعاة ان تنمي العضلات الكبيرة وتكون في شكل مسابقات الوثب والحجل والحبل والرمى ( بالكرة الطبية ) كرة الهوكى - سباقات العدو والحواجز والتتابع والفورميلا - الجرى الارتدادى .  
( ٢٧ : ٢٤ ) ( ١٠ : ٣٣-٣٥ ) ، ( ٧ : ٢٥٠-٢٥١ ) ( ١ : ٥٣ )

### جدول رقم ( ٦ ) تم تقسيم محتوى البرنامج التدريبي كالتالى :

م	اجزاء الوحدة	الزمن	الوحدة التدريبية
١	الاحماء	٥ ق	تدريبات الجرى الحر والهرولة او لعبة صغيرة
٢	الاعداد البدنى	١٠ - ١٥ ق	تدريبات الاطالة والمرونة
٣			وتدريبات التوافق والتوازن من خلال تمرينات الجرى ABCتوافق العين والرجلين وتوافق اليدين والرجلين والتوازن الثابت
٤	الجزء الرئيسى	٢٠ - ٣٠ ق	حسب البرنامج تنمية الصفات البدنية والحركية القدرة - السرعة - الرشاقة - التوافق - التوازن - المرونة من خلال سباقات ومسابقات العاب القوى للاطفال ( الجرى - الوثب - الرمى ) فى نفس الوحدة
٥	الجزء الختامى	٥ ق	هرولة - اطالات وتدريبات التنفس والمرجات

### مرفق ( ١ )

#### ٨ - القياسات البعدية :

نفذت القياسات البعدية في الفترة من ٢٠١١ / ٩ / ٥ الى ٢٠١١ / ٩ / ٧ وفقاً لما يلي  
- للمتغيرات قيد الدراسة بنفس شروط وترتيب القياسات القبلية.

#### ٩ - المعالجات الاحصائية :

تحقيقاً لفروض الدراسة وأهدافها تم استخدام المعالجات للبيانات إحصائياً عن طريق استخدام البرنامج الاحصائى SPSS للحصول على :  
- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار "ت" T. test للفروق بين المتوسطات للمجموعة الواحدة معنوية الفروق بين متوسط القيم لعينة البحث قبل وبعد اجراء التجربة .

## ١٠ - عرض و مناقشة النتائج .

- أولاً عرض النتائج :

- تأثير البرنامج التدريبي على القدرات الحركية ومستوى الاداء في العاب القوى

جدول ( ٧ ) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ( ت )

نسبة التحسن %	قيمة " ت " المحسوبة	المجموعة التجريبية				وحدة القياس	أختبارات القدرات الحركية	المتغير الحركي
		القياس البعدي		القياس القبلي				
		ع ±	س	ع ±	س			
13.47	*17.38	2.32	28.07	2.57	32.44	( ث )	اختبار الجري المكوكي	الرشاقة
48.66	*5.94	0.87	5.01	0.96	3.37	( م )	اختبار رمى كرة طبية	قدرة عضلات الذراعين
43.07	*27.70	0.21	1.86	0.16	1.30	( م )	اختبار وثب عريض من الثبات	قدرة عضلات الرجلين
18.18	*12.19	0.19	1.44	0.20	1.76	( ث )	اختبار مشى على عارضة توازن	التوازن
23.72	*15.15	1.49	15.43	1.83	20.23	( ث )	اختبار الجري على شكل حرف ٨	التوافق
204.04	*6.54	4.42	5.26	6.01	1.73	( سم )	اختبار ميل الجذع اماما اسفل من الوقوف	المرونة
13.47	*17.38	2.32	28.07	2.57	32.44	( ث )	اختبار الجري المكوكي	الرشاقة

بين القياس القبلي و البعدي لبعض القدرات الحركية ن = ( ١٥ )

\* قيمة (ت) الجدولية عند ٠,٠٥ = 2.145 عند درجات الحرية ( ١٤ )

\*\* قيمة (ت) الجدولية عند ٠,٠١ = 2.977 عند درجات الحرية ( ١٤ )

يتضح من جدول ( ٧ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع القدرات الحركية لصالح القياس البعدي .

جدول ( ٨ ) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ( ت ) بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مسابقات العاب القوى ن = ( ١٥ )

نسبة التحسن %	قيمة " ت " المحسوبة	المجموعة التجريبية				وحدة القياس	أختبارات مسابقات العاب القوى	المسابقات
		القياس البعدي		القياس القبلي				
		ع ±	س	ع ±	س			
14.66	*7.53	0.51	5.47	0.84	6.41	( ث )	عدو ٣٠ م	العدو
49.34	*8.80	0.34	2.27	0.17	1.52	( م )	الوثب الطويل	الوثب
19.68	*12.77	2.42	24.50	2.37	20.47	( م )	رمى كرة هوكي	الرمى

\* قيمة (ت) الجدولية عند ٠,٠٥ = 2.145 عند درجات الحرية ( ١٤ )

\*\* قيمة (ت) الجدولية عند ٠,٠١ = 2.977 عند درجات الحرية ( ١٤ )

يتضح من جدول ( ٨ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين القياسين القبلي و البعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات مسابقات العاب القوى لصالح القياس البعدى .

## ثانيا : مناقشة النتائج :

بعد العرض السابق لنتائج البحث تم مناقشة النتائج فى ضوء الفروض ونتائج القياسات القبليّة و البعدية لمجموعة الدراسة التجريبية كما يلي .

يتضح من جدول ( ٧ ) من خلال المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة " ت " أن هناك فروق ذو دلالة احصائية للبرنامج المقترح بين القياس القبلي و البعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات الحركية المتمثلة فى ( الرشاقة - القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - التوازن - التوافق - المرونة )

حيث ظهر ان هناك فروق معنوية عند مستوى ( 0,05 ) فى نتائج اختبار الجرى المكوكى (الرشاقة ) وجاءت قيمة " ت " المحسوبة ( ١٧,٣٨ ) و يرجع ذلك للبرنامج التدريبي المقترح والذي يحتوى على مجموعة من سباقات الجرى الزجراج والارتدادى والتتابعات وسلم التردد والحواجز التى تنمى الرشاقة ورد الفعل وتغيير الاتجاهات فى خط مستقيم وفى المنحنى والاتجاه المتعرج zigzag وتغير اتجاه الجرى للامام والخلف والجانبين بما تؤكد نعمة السيد محمد ٢٠٠٤ عن عنايات فرج ١٩٨٨ تتميز حركات الطفل فى المرحلة السنية ( ٩ - ١٢ ) سنة بحسن التوقيت والانسيابية وحسن الانتقال من الجذع الى الذراعين والى القدمين ويضيف بيل فوران Bill Foran ٢٠٠١ ان مسابقات العاب القوى تحتاج الى قدرات حركية خاصة بمسابقات الجرى والوثب والرمى وخاصة الرشاقة من خلال تدريبات الجرى ABC وتدريبات الوثب المرتبطة ايضا بالتوافق والتوازن العضلى والقدرة والمرونة .

( ١٨ : ٤٨٧ ) ( ٢٢ : ١٦٥ )

كما أظهرت نتائج القدرة العضلية ( للذراعين - للرجلين ) ان هناك فروق معنوية عند مستوى ( 0,05 ) فى نتائج اختبارات رمى كرة طيبة والوثب لعريض من الثبات وجاءت قيمة " ت " المحسوبة ( ٥,٩٤ ) ( ٢٧,٧٠ ) . ويرجع التقدم للبرنامج المقترح لأن معظم مسابقات الجرى والوثب والرمى هى أنشطة قدرة عضلية موجهة للعضلات الكبيرة فى جسم الاطفال للرجلين والجذع والذراعين فى الاتجاه الافقى والرأسى بما تحتويه على وثبات وحجلات لمسافات مختلفة ورميات بأدوات مختلفة الاوزان وقفزات من فوق الحواجز ونط الحبل بشدات متدرجة وهذا يتفق مع ما ذكره جورج دينتمان وروبرت ورد George Dintiman, Bob Ward (٢٠٠٣) أن تدريب القدرة (القوة المميزة بالسرعة) يعمل علي تحسين سرعة القوة Speed- Strength والتي تظهر أثناء العدو وتزايد السرعة من خلال تطوير قدرة وكفاءة الألياف العضلية السريعة علي سرعة الانقباض. ( ٢٥ : ٦٧ ) ويضيف دونالدكو Donald A. Chu (٢٠٠٤) إن الهدف الأساسي من التدريب باستخدام الحجلات

والوثبات علي الحواجز والوثب التي تؤدي بالقدمين أو بقدم واحدة هو تقليل زمن الارتكاز أثناء العدو والوثب.

( ٢٤ : ١ )

وتضيف منال جويده ٢٠٠٥ عن عثمان ١٩٩٤ انه يترتب على نمو القوة نمو وتحسين السرعة مثل سرعة وتردد الرجلين وذلك يرجع الى وجود علاقة ارتباطية كبيرة بين العنصرين السرعة والقوة ، فلا تستطيع العضلة الانقباض بسرعة ان لم تكن تتمتع بقوة كافية للأداء ( ١٧ : ٣٨ )

كما حصل عنصر التوازن عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) وجاءت قيمة " ت " المحسوبة ١٢,١٩ ويرجع هذا التحسن الى البرنامج المقترح ونظرا لتحسن القدرة العضلية للطرف السفلى لعضلات الرجلين مما اثر ايجابيا على التوازن العضلي للرجلين وبالتالي اثر على التوازن الحركي للمجموعة التجريبية كما ذكر بيل فوران **Bill Foran** ٢٠٠١ ان اللاعب الذي يمتلك التوازن هو من لدية التوافق والتحكم فى اجزاء جسمه عند الاداء من خلال تدريبات التوازن والثبات والتوازن العضلي والتوازن المتحرك وهو ما تم التدريب عليه من خلال مسابقات البرنامج ( الوثب مع الثبات والحجل مع الثبات وتبادل الوثب والحجل على القدمين معا وتمارين المربعات ( ٢٢ : ١٢٠ ) ويتفق ايضا مع نتائج دراسة هالة مندور ١٩٩٢

وأظهرت النتائج تحسن عنصر التوافق ، حيث حصل على معنوية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) وبلغت قيمة " ت " المحسوبة ١٥,١٥ وقد يرجع ذلك الى البرنامج الذى احتوى على تدريبات الجرى **ABC** للتوافق بين اليدين والرجلين والتوافق بين العين والرجلين وايضا تدريبات المربعات ونط الحبل وتديبات السلم فى الاتجاه الامامى والخلفى والجانبى بقدم واحدة والقدمين والوثب الجانبى على الحاجز والوثب الثلاثى وهو ما يتفق عليه **ورانيا محمد حسن** ومحمود حسن ٢٠١١ **دينتمان وروود George Dintiman, Bob Ward** ٢٠٠٣ و **عماد الدين نوفل** ١٩٩٩ عن ماتيوث ان التوافق العضلي العصبى هو العمل اسليم للجهازين العضلي العصبى عن ادماج مجموعة من الحركات فى وقت واحد ، مما يؤدى لظهورها فى نموذج انسيابى منسق

( ١٢ : ١٨٢ ) ( ٢٥ : ٥١ ) ( ١٣ : ٦٧ )

كما أظهرت النتائج تحسن عنصر المرونة من خلال الحصول على معنوية ( ٠,٠٥ ) وجاءت قيمة " ت " المحسوبة ٦,٥٤ ويرجع هذا التحسن الى اهتمام البرنامج بهذا العنصر وتحديد زمن معين له من كل وحدة تدريبية فى جزء الاعداد العام وما يحتوية من تدريبات مرونة ثابتة ومتحركة ومن خلال البرنامج التدريبي وما يحتوية من مهارات تساعد على زيادة المدى الحركى خلال الاداء فى الوثب والجرى والرمى

ومن كل ما سبق نجد ان معنوية الفروق لنتائج اختبارات القدرات الحركية للعينة قيد البحث توضح تحقق الفرض الاول للدراسة

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى نتائج بعض القدرات الحركية للعينة قيد الدراسة .

كما أظهرت نتائج جدول رقم ( ٨ ) أن مسابقات العاب القوى للاطفال ( الجرى - الوثب - الرمى ) قيد الدراسة وجود معنوية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) وكانت قيمة " ت " المحسوبة ( ٧,٥٣ ) ( ٨,٨٠ ) ( ١٢,٧٧ ) على التوالي ، ويرجع ذلك للبرنامج المقترح بأستخدام تمرينات وأنشطة ألعاب القوى التى احتوت على تمرينات لتنمية وتطوير اساسيات الاداء لكل مسابقة من خلال اللعب والمنافسة فى المسابقات المشابهة للاداء التى تودى معا فى وحدة تدريبية واحدة متداخلة وشاملة من خلال ادوات معدلة تحقق الهدف من البرنامج وهو ما ظهر من خلال الفرق المعنوى بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وهو ما يتفق مع ما ذكره كل من اسعد حسين عبد الرازق ( ٢٠٠٩ ) و هدى رزوقى وسوزان سليم ( ٢٠٠٥ ) و تيدور بومبا Tudor Bomba ( ٢٠٠٠ ) , ايمان شاكر ( ٢٠٠٣ ) ( عن خليفة ( ١٩٩٤ ) أن الطفل فى المرحلة المبكرة لا يكون معدا لبرامج التدريب التخصصية ولكنه مؤهلا لتعلم المهارات والحركات الرياضية والمشاركة فى مسابقات العاب الميدان والمضمار بما يتماشى مع قدراته البدنية والوظيفية والنفسية ويتم توجيهه فى ضوء الخبرة الشخصية للمدرب ومعلوماته . كما ويتميز بسرعة التعلم للمهارات الحركية المتنوعة وله القدرة على السيطرة وربط الحركات كالجري والوثب أو الجري فرمي الكرة. ( ٥ : ١٦٩ ) ( ٢١ : ١٠ ) ( ٢٧ : ٢٣ ) ( ٨ : ٧٠ ) (

وتضيف خيرية ابراهيم السكرى وآخرون ( ٢٠٠٥ ) أن الهدف من تنمية الصفات البدنية هو الوصول بالطفل الى القدر المناسب من المهارة الحركية كى تساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية الأساسية ( ١١ : ٥٧ ) .

-وتضيف شييرا ميلانيس وآخرون Chiara Milanese ( ٢٠١٠ ) ان تنمية القدرة العضلية ترتبط ايضا بتطوير السرعة فى الوثب العريض والرمى وباقى مكونات القدرات الحركية ( ٢٣ : ٢٦٩ )

وهو ما يحقق الفرض الثانى للدراسة

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين لقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى نتائج بعض مسابقات العاب القوى للاطفال للعينة قيد الدراسة .

## الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف الدراسة والفروض والعينة والنتائج التى تم التوصل اليها من خلال المعالجات الاحصائية المختلفة يمكننا استنتاج ما يلى :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا على تنمية بعض القدرات الحركية للأطفال من ٨ - ١٢ سنة المتمثلة في الرشاقة والقدرة ( الذراعين - الرجلين ) والتوازن والتوافق والمرونة.
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا على تنمية مستوى الاداء لبعض مسابقات العاب القوى للأطفال من ٨ - ١٢ سنة المتمثلة في ( الجرى - الوثب - الرمى )

## التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات السابقة يقترح الباحثان التوصيات التالية :

- ١- ادراج البرنامج التدريبي المقترح ضمن البرامج المقررة على هذه المرحلة في المدارس
- ٢- يجب ان تعطى التمرينات والبرامج التدريبية في شكل أنشطة ومسابقات لتحقيق المتعة والمرح للأطفال المرحلة
- ٣- يجب ان توزيع الاطفال خلال التدريب على مسابقات العاب القوى في شكل فرق جماعية لجذب اكبر عدمن الاطفال للعبة .
- ٤- تجنب التخصص المبكر من خلال تعميم البرنامج المقترح ضمن برامج تدريب المرحلة السنية ( ٨ - ١٢ ) سنة في الاندية وتكون ضمن توصية الاتحاد المصرى لالعاب القوى وخاصة ان هذا البرنامج عالمي يشرف عليه الاتحاد الدولي لالعاب القوى .

## المراجع

### أولا :المراجع العربية

1	الاتحاد الدولي لألعاب القوى	تمت الترجمة بمركز التنمية الأقليمي بالقاهرة ،مراجعة وتدقيق شارلز جوزولي(فرنسا) جمال سى محمد (الجزائر)عبد المالك الهبيل (الاتحاد الدولي)، ط ٢ ، (٢٠٠٦ م) .
2	الاتحاد الدولي لألعاب القوى	مجلة مركز التنمية الأقليمي لألعاب القوى -القاهرة العدد (٣٤) اكتوبر (٢٠٠٣م)
3	الاتحاد الدولي لألعاب القوى	مجلة مركز التنمية الأقليمي لألعاب القوى -القاهرة العدد (٣٨) اكتوبر (٢٠٠٥م)
4	الاتحاد الدولي لألعاب القوى مركز التنمية الأقليمي بالقاهرة،	أسس ومبادئ التعليم والتدريب فى ألعاب القوى تأليف ج.م.باليستروس ، ج.الفاريز ترجمة عثمان حسين رفعت ، محمود فتحى محمود وتقديم ومراجعة سليمان احمد على حجر ، القاهرة - يناير ١٩٩١م
5	أسعد حسين عبد الرزاق	تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (٧-٨) سنوات ، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الثاني-المجلد الثاني ٢٠٠٩
6	إسماعيل توفيق زيدان	تحديد مستويات معيارية لمسابقات الميدان والمضمار المقررة لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى من (١٢:٩) سنة بمحافظة كفر الشيخ،رسالة ماجستير غير منشور،كلية التربية الرياضية للبنات،(١٩٩١م)
7	أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب	نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ، (٢٠٠٧م)
8	ايمان شاكر محمود	تأثير التمارين التمهيدية العامة والخاصة على تطوير بعض القدرات والمهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الأول الابتدائي ، جامعة البحرين - مجلة العلوم التربوية والنفسية ص (٤٧-٧٣) المجلد الرابع - العدد الثالث ٢٠٠٣
9	بيتر تومسون	المدخل للتدريب و الاتحاد الدولي لالعاب القوى - تأهيل المدربين ونظام الشهادات ٢٠٠٩
10	خيرية ابراهيم السكرى ،محمد جابر بريقع	:سلسله التدريب المتكامل لصناعة البطل من ٦-١٨ سنة،الجزء الأول ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، (٢٠٠١م) .
11	خيرية ابراهيم السكرى، وسيلة مهران ، فاطمة فوزى	:المهارات الأساسية فى التربية البدنية لرياض الأطفال الأسوياء وذوى الاحتياجات الخاصة ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، (٢٠٠٥م)
12	رانيا محمد حسن ، محمود حسين محمود	:منظومة ألعاب حركية توافقيه لأطفال ما قبل المدرسة كأساس لمسابقات الميدان والمضمار، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان ، العدد الثالث والستون يونية (جزء أول) (٢٠١١م)
13	عماد الدين نوفل احمد	تأثير برنامج لتمرنات التوافق العضلى العصبى على ترقية الحالة البدنية والوظيفية للاطفال من ٩ - ١٢ سنة
14	كمال سالم سي سالم	المعاقون بصريا خصائصهم ومناهجهم،الدار المصرية اللبنانية، القاهرة (١٩٩٧م) .
١٥	محمد صبحى حسائين	القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ،الطبعة الثالثة، القاهرة ،دارالفكر العربى ،١٩٩٥م
١٦	محمد صبحى حسائين	القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة،دارالفكر العربى،الطبعة الخامسة ،القاهرة ،٢٠٠٣م
١٧	منال جويدة ابو المجد	تأثير تعليم السباحة خلال المرحلة السنية من ( ٨ - ١٠ ) سنوات على بعض القدرات الحركية الخاصة ، مجلة نظريات وتطبيقات - كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية - العدد ٥٧ - ٢٠٠٥
١٨	نعمة السيد محمد	فاعلية برنامج مقترح لتحسين بعض القدرات الحركية العامة للبنين من ٩ - ١٢ سنة كأحد اليات المشروع القومى للناشئين، ٢٠٠٤ مجلة نظريات وتطبيقات - كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية - العدد ٥٣ - ٢٠٠٤
١٩	هالة يوسف مندور	أثر برنامج تجريبى مقترح على تنمية الإدراك الحركى للأطفال من ٦-٩ سنوات، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ،العدد الثالث ، يوليو( ١٩٩٢م)
٢٠	هبة عبد العظيم امبابى	برنامج تربية حركية لتنمية بعض قدرات الادراك الحس حركى وأثره على أداء بعض مهارات الألعاب الجماعية للتلاميذ ذوى الاحتياجات الخاصة السمعية ، المجلة العلمية للتربية البدنية

	والرياضة، العدد الثامن والثلاثون، يوليو ( ٢٠٠٩ م ).		
٢١	هدى ابراهيم رزوقي ، سوزان سليم داود	( ٢٠٠٥ ) وعنوانها تأثير منهاج تعليمي مقترح لجمناستك الموانع في تطوير بعض القدرات الحركية للمرحلة من ( ٦ - ٧ ) سنوات .مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الاول، ا□لد الرابع، ٢٠٠٥	

## ثانيا:المراجع الأجنبية:

٢٢	Bill Foran	High Performance Sports Conditioning, Human Kinetics 2001
٢٣	Chiara Milanese 1 , Oscar Bortolami, Matteo Bertucco, Giuseppe Verlato, Carlo Zancanaro	ANTHROPOMETRY AND MOTOR FITNESS IN CHILDREN AGED 6-12 YEARS, Journal of Human Sport and Exercise, ISSN 1988-5202, Volume 5 Number 2 May 2010
٢٤	Donald A. Chu	Plyometric training for youth. <a href="http://www.doachu.com/articles">www.doachu.com/articles</a> (2004)
٢٥	George Dintiman, Bob Ward	Sports Speed, Human Kinetics third edition2003
٢٦	HagedornG.,NiedlichD.,SchmidtJ	:Basketball Handbunch Theorie and Praxis ,Rowohlt-verlag, Hamurg,2004.
٢٧	Tudor o. Bomba	Total training for young Champions2000

## ثالثا : مواقع اليكترونية

٢٨	topendsports	<a href="http://www.topendsports.com/testing/tests/20yard-agility.htm">http://www.topendsports.com/testing/tests/20yard-agility.htm</a>
----	--------------	---

## ( المرفقات )

### البرنامج التجريبي المقترح - مرفق ( ١ )

البرنامج			الاسبوع
الرمى	الوثب	جرى	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- رمى كرة تنس او هوكى للامام</li> <li>- لاصابة الهدف - بكرة هوكى</li> <li>- رمى كرة سلة للامام باليدين معا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تتابع الوثب الطويل</li> <li>- وثب جانبي بالقدمين معا من فوق الحاجز</li> <li>- وثب المربعات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تتابع مكوكى وعدو نموذج السلم</li> <li>- فورميلا ١</li> </ul>	الاول - الثانى - الثالث
<ul style="list-style-type: none"> <li>- رمى كرة طبية للامام من الجثو</li> <li>- رمى كرة سلة باليدين من الجانب</li> <li>- رمى كرة هوكى من الجثو نصفاً</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الوثب بالحبل بالقدمين معا وعلى قدم واحدة بالتبادل</li> <li>- الوثب بالحبل مع الجرى</li> <li>- الوثبة الثلاثية من الثبات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عدو ١٠ - ٢٠ م</li> <li>- تتابع العدو من فوق الحواجز بالجانب</li> <li>- الجرى فى دائرة او منحنى</li> </ul>	الرابع - الخامس - السادس
<ul style="list-style-type: none"> <li>- رمى كرة طبية للامام والخلف</li> <li>- رمى كرة هوكى من وضع الرمى</li> <li>- رمى طوق من الجانب وللامام</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الوثب داخل الدوائر الرقمية</li> <li>- وثب جانبي مع زيادة الارتفاع</li> <li>- الوثب بالحبل مع رفع الركبتين بالتبادل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تتابع الجرى الزجراج ١٥ م</li> <li>- تتابع مكوكى للعدو والحواجز المتعرجة</li> <li>- فورميلا ١ زيادة المسافة</li> </ul>	السابع - الثامن - التاسع
<ul style="list-style-type: none"> <li>- رمى كرة طبية من الصدر وللامام</li> <li>- رمى كرة هوكى من الاقتراب ٣ خطوات فقط</li> <li>- رمى كرة طبية من وضع الرمى</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تتابع الوثب العريض من الثبات</li> <li>- الوثب الطويل من اقتراب قصير</li> <li>- الوثب الثلاثى من اقتراب ٣ خطوات R R L R</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- فورميلا ١ مع زيادة المسافة وعدد الحواجز والعوائق</li> <li>- عدو مسافة ٢٠ - ٣٠ م</li> <li>- تتابع الحواجز ٢٠ م</li> </ul>	العاشر - الحادى عشر - الثانى عشر

## متغيرات حمل التدريب للبرنامج - مرفق ( ٢ )

متغيرات التدريب					الاسابيع
التكرارات	المجموعات	التمرينات	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	
١٠ - ١٥ ث	١ دورة	١ ق / ٣ ق	خفيفة	الاول - الثاني - الثالث	
١٠ - ١٥ ث	٢ دورة	١ ق / ٣ ق	متوسطة	الرابع - الخامس - السادس	
١٥ ث	٣ دورة	٢ ق / ٥ ق	فوق المتوسطة	السابع - الثامن - التاسع	
١٥ ث	٤ دورة	٣ ق / ٥ ق	متوسطة	العاشر - الحادى عشر - الثانى عشر	

## نموذج لأسبوع تدريبي - مرفق ( ٣ )

اليوم	البرنامج				متغيرات التدريب		
	الجرى	الوثب	الرمى	الشدة %	التكرارات	المجموعات	التمرينات
السبت	فورميلا ١	تتابع الوثب العريض	رمى كرة طبية من الجانب	متوسط	١٥ ث	٣	١ ق / ٣ ق
الاثنين	- تتابع العدو من فوق الحواجز بالجانب	- وثب المربعات	رمى كرة هوكى من الجنب	فوق متوسط	١٠ ث	٤	٢ ق / ٣ ق
الاربعاء	- عدو ٢٠ م	نط الحبل بالقدمين	اصابة الهدف بكرة سلة الرمي من الجانب باليدين	متوسط	١٥ ث	٤	٣ ق / ٣ ق

م	اجزاء الوحدة	الزمن	الوحدة التدريبية
١	الاحماء	٥ ق	تدريبات الجرى الحر والهولة او لعبة صغيرة
٢	الاعداد الاجسام البدنى	١٠ - ١٥ ق	تدريبات الاطالة والمرونة
٣			وتدريبات التوافق والتوازن من خلال تمرينات الجرى ABCتوافق العين والرجلين وتوافق اليدين والرجلين والتوازن الثابت
٤	الجزء الرئيسى	٢٠ - ٣٠ ق	حسب البرنامج تنمية الصفات البدنية والحركية القدرة - السرعة - الرشاقة - التوافق - التوازن - المرونة من خلال سباقات ومسابقات العاب القوى للاطفال ( الجرى - الوثب - الرمى ) فى نفس الوحدة
٥	الجزء الختامى	٥ ق	هولة - اطالات وتدريبات التنفس والمرجات

- نموذج ليوم تدريبي خلال الاسبوع - مرفق ( ٤ )

نماذج للمسابقات بالبرنامج المقترح - المرفق ( ٥ )