

## تأثير ميدان لالعاب القوى في تطوير الرشاقة للاعمار

سنة ١٢-١١

م.م. فراس طلعت حسين

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

٢٠١١ م

١٤٣٣ هـ

### ملخص البحث

تعمل العاب القوى للاطفال في تنمية القدرات الحركية المختلفة وواحدة من هذه القدرات الرشاقة التي تعتبر من العناصر المهمة في الربط بين القدرات الحركية المختلفة اي كلما كان هناك توافق بين القدرات ادى الى انسجام الحركة بشكل متميز ، جاءت اهمية البحث في اعداد ميدان مقترح يمكن من خلاله تطوير قدرة الرشاقة للاطفال ، ويهدف البحث اعداد ميدان تطويري لالعاب القوى للاطفال بأعمار ١١-١٢ سنة ، ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من طلاب المدارس الابتدائية للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢ والبالغ عددهم ٢٤ طالبا ، وقد شكلت النسبة المئوية للعينة (٧٠،٢٥٪) من المجموع الكلي ، وظهرت من خلال نتائج البحث ان اعداد الميدان وتقسيمه الى مجالات وحصص المسابقات فيه ساعد عينة البحث في تنمية قدرة الرشاقة ، يوصي الباحث اعداد ميادين خاصة في مسابقات العاب القوى للمدارس الابتدائية كافة في أنحاء القطر .

## Abstract

**Asst. Lacture. Firas Talaat Hussein**

Works athletics for children in the development of motor skills different and one of these capabilities Fitness, which is one of the important elements in the link between motor abilities of different any where there is a consensus between the capacity led to the harmony of movement are distinct, hence the importance of research in the preparation of the field of the proposal can be which develop the capacity of Fitness for the kids, and the research aims to prepare the field of developmental athletics for children ages 11-12 years, and I have to use the researcher the experimental method on a sample of elementary school students for the year Aldarcy 2011-2012 and the 24 students, has formed a percentage of the sample (7.25 %) of the total, and emerged through the results of research show that the preparation of the field and divided into areas and helped limit the contests in which the research sample in the development of some physical abilities, the researcher recommends the preparation of the fields, especially in athletics of all primary schools across the country .

## الباب الأول

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

أخذت ألعاب القوى مكانتها المرموقة في جميع أنحاء العالم وبشكل واضح وجدير بالتقدير والاحترام ، بسبب النهوض بألعاب القوى التي تعتمد على القيادات التربوية المتخصصة والتي تستطيع ان تنهض بمسابقات ألعاب القوى للأطفال وتضع الخطط والبرامج العلمية المناسبة ، حيث يصل الطفل الى اعلى درجات العلم والتفوق والابداع من خلال ممارسة مسابقات ألعاب القوى للأطفال سواء داخل ساحات المدرسة او خارجها او في قاعات مغلقة .

تعمل العاب القوى للاطفال في تنمية القدرات الحركية المختلفة وواحدة من هذه القدرات الرشاقة التي تعتبر من العناصر المهمة في الربط بين القدرات الحركية المختلفة اي كلما كان هناك توافق بين القدرات ادى الى انسجام الحركة بشكل متميز ، وعليها فان اي حركة تتطلب الرشاقة وينسب مختلفة حسب العيب الواقع على اجهزة الجسم المختلفة لهذا من الضروري ان تدخل في درس التربية الرياضية بشكل موثر لتحقيق الأهداف المنشودة في تنميتها ، اذ يحتاج الطفل الى الرشاقة في الاركاض السريعة (البدايات السريعة) وايضا في الوثب والرمي لذلك للرشاقة خصوصية لما لها من دور هام في مهارات العاب القوى حيث تتطلب الأداء التوافقي والتوازن والاحساس الجيد بالاداء الحركي ومن هنا جاءت اهمية البحث في اعداد ميدان مقترح يمكن من خلاله تطوير قدرة الرشاقة للاطفال .

#### ٢-١ مشكلة البحث

كثير من المدارس تعاني من قلة الملاعب والمساحات غير منتظمة بسبب استغلالها لبناء بعض المنشآت التربوية ، مما جعلت الطلاب يبتعدون عن ممارسة درس التربية الرياضية لعدم وجود مساحات غير منتظمة فيها ، اذ من الضروري ان تكون هذه الدروس ممتعة ومحفزة للاطفال ، لذا من الممكن اعداد ميدان يتميز بالسهولة والتنوع والتلويح الجميل لجذب انتباه الاطفال اذ من خلاله يتم تطوير المبادئ الاساسية لفعاليات العاب القوى ورفع مستوى القدرات التوافقية وفي نفس الوقت محاولة استثمار الطاقة الفائضة للطفل لتحسين مستوى النشاط البدني من خلال زيادة الطاقة المصروفة من قبله خلال هذه الانشطة ، لهذا ارتى الباحث اعداد ميدان تعليمي مقترح اذ من خلاله يتم تنمية الرشاقة للاطفال وتعليمهم مهارات العاب القوى بأدوات تعليمية حديثة .

### ٣-١ هدفا البحث

يهدف البحث الى :

- ١ . اعداد ميدان تطويري للاعب القوي للاطفال بأعمار ١١-١٢ سنة .
- ٢ . معرفة تأثير الميدان في مستوى تطور الرشاقة لدى الاطفال بأعمار ١١-١٢ سنة.

### ٤-١ فرض البحث

هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة في متغيرات

البحث .

### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: عينة من طلاب المدارس الابتدائية ( عمار بن ياسر ) باعمار ١١-١٢ سنة ذكور .

١-٥-٢ المجال الزمني: المدة من ٣/١٠/٢٠١١ ولغاية ١١/١٢/٢٠١١ .

١-٥-٣ المجال المكاني: ساحة مدرسة عمار بن ياسر الابتدائية في محافظة بغداد .

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والمشابهة

#### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ٢-١-١ القدرات الحركية

سميت بهذا الاسم لانها صفة حركة الفرد الذي يمكن ان يقوم بالعمل بها ، ان هذه القدرات يكتسبها الفرد من خلال الممارسة المتواصلة والتكرار المنظم ، وتعتمد القدرات الحركية على السيطرة الحركية أي تأتي من الجهاز العصبي المركزي حيث يقوم باعطاء ايعازات الى العضلات من اجل انجاز الواجب الحركي ، اي تعلم تكنيك جديد سوف ينشط

مركز الحركة في الدماغ وتولد معلومات جديدة بين الدماغ والعضلات تتبع من المراكز الحركية بقشرة المخ والتي تعرف بمنطقة المهارات الحركية حيث يصبح الاداء الحركي اكثر سهولة وسرعة واتقان من خلال السيطرة على مراكز المعلومات بالمخ ، ومن خلال التعلم الصحيح والمنتظم يتحسن الاداء الحركي مؤديا الى قابلية اداء مهارات بتوافق عال ، دقيق ، فعال ، وسريع (١) .

لذلك فان الفرد الذي لديه قدرة حركية جيدة سوف تساعده على اكتساب المهارات الحركية وهذا ما نلاحظه عند تعليم الاطفال ، ان القدرات التوافقية مهمة جدا لتعليم الاطفال المهارات الرياضية الخاصة بالالعاب الفرعية والفردية وخاصة عندما يكون الطفل على استعداد لتقبل هذه المهارات من خلال الممارسة الحقيقية ، ويمكن تعريف القدرة الحركية "هي القدرات التي تعتمد على استثمار الاحساس الحركي واستعمال الجهاز العصبي المركزي والمحيطي من اجل التحكم" (٢) ، وتعرف ايضا "هي مدى كفاءة الفرد في اداء المهارات الحركية الاساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين" (٣) .

## ٢-١-٢ الرشاقة

يتفق الكثير على انها من القدرات ذات الطبيعة المركبة حيث ترتبط بجميع مكونات الاداء لذلك تعتبر الرشاقة من اهم القدرات الحركية التوافقية حيث تشترك الرشاقة مع بقية عناصر القدرات البدنية والحركية لاداء النشاط الحركي لكل فرد ، وترتبط بالوراثة وتولد مع الافراد ، اذ كلما كان الفرد لديه رشاقة في اداء عدد كبير من المهارات يساعده على اتقان مهارة جديدة بشكل اسرع واسهل ، لذلك تشترك هذه القدرة في التوافق للاداء الصحيح مع الاقتصاد في بذل الجهد والقدرة على الاحتفاظ بالتوازن ، اذ يؤكد قاسم حسن حسين (

(١) محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط ٢ : ( بغداد ، مكتب الفضلي ، ٢٠٠٨ ) ص ٥٨٢ .

(٢) يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط ٢ : ( بغداد ، الكلمة الطبية ، ٢٠١٠ ) ص ٢٢ .

(٣) اسامة كامل راتب ؛ النمو الحركي ، (مدينة نصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) ص ٣١٥ .

(١٩٩٨) "ان الرشاقة تتطلب اتقان التوافق الحركي المعقد ، وسرعة تعلم فن الاداء الحركي ، وسرعة تعديل الاداء الحركي بصورة تنسجم مع مستلزمات تغير المواقف" (١)

نحتاج الى الرشاقة في الحياة العامة والرياضية بسبب اختلاف الحركة ونوع النشاط الممارس ، اذ لكل لعبة رياضية او فعالية شكل خاص من الرشاقة اذ تحتاج الى الخفة والبراعة والدقة الحركية التي يتمتع بها الرياضي ، حيث ان الرياضي الرشيق في لعبة اوفعالية ما لا يمكن ان يكون رشيقا في كل الالعاب والفعاليات الرياضية ، هذا مايؤكدده وجيه محجوب (٢٠٠١) " ان الاداء الرشيق في كرة القدم له من مقوماته ومتطلباته وخصائصه ما يختلف عن ذلك الاداء الرشيق في الجمناستك " (٢) ، وتعرف الرشاقة "القدرة على تغير اوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم ، سوء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه ، على الارض أو في الهواء" (٣) ، ويعرفها محمد عبد الحسن (٢٠١٠) عن (هاره) "قابلية الفرد على السيطرة على التوافقات الحقيقية وقابلية التعلم السريع للحركة الرياضية وتطبيقاتها في الاداء الحركي بشكل مجد ومناسب وفق متطلبات التغير السريع والمجدي بما يتناسب والوضع المطلوب" (٤) .

(١) قاسم حسن حسين ؛ التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط١ : ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ) ص ٢٩٩ .

(٢) وجيه محجوب ، نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط١ : ( عمان ، دار وائل ، ٢٠٠١ ) ص ٧٤ .

(٣) مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي ، ط١ : ( عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٥ ) ص ٣٤٠ .

(٤) محمد عبد الحسن ؛ علم التدريب الرياضي ١١١ ، ط١ : ( بغداد ، مكتب الابتكار للطباعة ، ٢٠١٠ ) ص ١٣١ .

## ٢-٢ الدراسات المتشابهة

دراسة أحلام دارا عزيز (٢٠٠٤)<sup>(١)</sup>

بعنوان ( تأثير استخدام الملعب الرملي المقترح في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الثانية ) .  
هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الملعب الرملي المقترح في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ممن تكون اعمارهم ما بين ( ١٠ - ١٢ ) .  
وقد دلت النتائج على ان الملعب الرملي المقترح اثر بشكل كبير في تحسين القدرات البدنية والحركية كافة وان النتائج التي افرزتها الاختبارات أثبتت صلاحية الملعب الرملي .

## الباب الثالث

### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### ٣-١ منهج البحث

إن مشكلة البحث حتمت على الباحث استخدام منهج البحث التجريبي .

#### ٣-٢ عينه البحث

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من طلاب الصف السادس الابتدائي وكان عدد الطلاب ( ٢٩ ) طالبا ، وتم استبعاد كل طالب ليس من ضمن الفئة العمرية المقررة للبحث والراسبون والمرضى لاي سبب ، وبذلك اصبح عدد العينه ( ٢٤ ) طالبا وهم يمثلون المجموعة التجريبية في البحث ، وقد شكلت النسبة المئوية للعينه ( ٧٠,٢٥٪ ) من المجموع الكلي .

(١) احلام دارا عزيز ؛ تأثير استخدام الملعب الرملي المقترح في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الثانية ( رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤ ) .

### ٣-٣ أدوات البحث

١. المصادر العربية والأجنبية .
٢. المقابلة الشخصية مع الخبراء المختصين في مجال العاب القوى\* .
٣. إستمارة إستبيان لتحديد بعض اختبارات القدرات البدنية .
٤. ساعة توقيت عدد ( ٣ ) .
٥. شريط قياس بطول ( ٥٠ ) متر .
٦. كرة طبية زنة ١ كغم عدد ( ٤ ) .
٧. رمح الاطفال عدد ( ٨ ) .
٨. قرص أطفال ( كرة رمي ) عدد ( ٨ ) .
٩. حواجز .

### ٤-٣ تحديد الاختبارات لقدرة الرشاقة

لغرض تحديد الاختبار لقدرة الرشاقة الذي يلائم عينة البحث قام الباحث بوضع إستمارة إستبيان لتحديد اختبار قدرة الرشاقة ، وبعد الاطلاع على المصادر والمراجع ، وجد هناك اكثر من اختبار للقدرة المراد تطويرها ، وتم عرض الاختبارات على الخبراء\* لتحديد الاختبار الاكثر ملائمة للبحث وكما موضح ادناه .

- 
- \* أ . د مهدي كاظم - اختصاص الساحة والميدان - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .  
أ . د صريح عبد الكريم الفضلي- اختصاص الساحة والميدان - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .  
أ . د ساطع اسماعيل ناصر- اختصاص الساحة والميدان - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .  
\* أ . د يعرب خيون عبد الحسين - اختصاص تعلم حركي - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .  
أ . د اميرة عبد الواحد منير- اختصاص تعلم حركي - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .  
أ . د صريح عبد الكريم الفضلي- اختصاص الساحة والميدان - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .  
أ . د ساطع اسماعيل ناصر- اختصاص الساحة والميدان - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .  
أ . م . د شاكر محمود زينل- اختصاص الساحة والميدان - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .

الاختبار: الركض المتعرج<sup>(١)</sup> .

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

الادوات المستخدمة : شريط قياس ، ساعة ايقاف ، كراسي عدد ( ٤ ) ، ميدان للركض

طوله ( ٩ ) م وعرضه ( ٢ ) م .

وصف الاداء : يرسم خط البداية طوله ( ١,٨٠ ) م وسمكه ( ٥ ) سم ، توضع اربعة

حواجز في مواجهة خط البداية بحيث يكون الحاجز الاول منها على بعد ( ٣,٦٠ ) م من

هذا الخط والمسافة بين كل خط والآخر (١,٨٠) م .

تحدد نقطتين عند طرفي خط البداية والنهاية ولتكن ( أ ، ب ) ، من وضع البداء العالي

يبداء المختبر في الجري من النقطة ( أ ) بين الحواجز على شكل (8) ثم يدور حول

الحاجز الاخير، ثم يستمر في الجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة وعند الوصول

الى الحاجز الاول ينطلق منه ليقطع خط الباية والنهاية عند الطرف الاخر عند النقطة (ب)

التسجيل : درجة المختبر هي الزمن الذي يستغرقه في اداء الاختبار منذ اعطاه اشارة

البداء حتى يقطع خط النهاية لاقرب ( ١٠ / ١ ) من الثانية ، يعطى المختبر محاولة

واحدة فقط .

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية من تاريخ ( ٢٠١١/٣/١٥ ) الى تاريخ

( ٢٠١١/٤/٢٤ ) للوقوف على اهم المشاكل والمعوقات التي سوف تواجه البحث ، اذ تم

إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من الطلاب في مدرسة عمار بن ياسر الابتدائية ،

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين ؛ اختبارات الاداء الحركي ، ط١: ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢ )

والصف السادس والبالغ عددهم (٢٠) طالبا ، وكان هناك اهداف في التجربة الاستطلاعية وهي ما يأتي:

الهدف الاول يخص الميدان الذي سوف تجرى عليه التجربة ، اذ من خلال التجربة الاستطلاعية يتم معرفة صلاحية القياسات الخاصة بالميدان الذي تجرى عليها التمارين .

الهدف الثاني خاص بتطبيق مفردات المنهاج التعليمي في الميدان ، وتم تطبيق المسابقات الموجودة في المنهاج التعليمي للوقوف على الاخطاء في تنفيذ البرنامج ، وكذلك معرفة طريقة اجراء الاختبارات والتأكد من كفاءة فريق العمل\* .

### ٦-٣ الاختبار القبلي لقدرة الرشاقة :

تم اجراء الاختبار القبلي بتاريخ (٣/١٠/٢٠١١) في ساحة مدرسة عمار بن ياسر الابتدائية على عينة البحث .

### ٦-٣ التجربة واسلوب تطبيقها

◀ قام الباحث باعداد ميدان مساحته (٢٠×٢٠) متر مربع وهذا يناسب المساحة الموجودة في المدرسة ، وتم تقسيم وتخطيط الميدان الى عدة مجالات (الركض ، الوثب ، الرمي) ، وتم تطبيق وتنظيم التمارين في الميدان على شكل محطات انتقالية .

\* م . طالب شهد غانم - اختصاص الساحة والميدان - جامعة بغداد .

م . م عماد كاظم عبد - مشرف كرة قدم .

م . م رياح وفيق - مدير مركز شباب البياع .

م . م مهدي عبد الصاحب - مدرس - وزارة التربية .

عباس ذوين - حكم - الاتحاد العراقي لكرة القدم .

عصام محمد علون - مدرس - وزارة التربية .

◀ تم وضع منهاج تعليمي من قبل الباحث بما يلئم عينة البحث لكونها لم يمارسوا ألعاب القوى من قبل ، وتم تطبيق المنهاج في الفصل الدراسي الاول على افراد العينة كما موضح نموذج منها في الوحدة التعليمية الاولى في الملحق رقم (١) .

◀ كان عدد الوحدات في المنهاج التعليمي (١٦) وحدة ، وبمعدل وحدتين في الأسبوع ، والزمن المخصص للوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة ، وكان موعد أول وحدة تعليمية يوم (الاربعاء) بتاريخ (٢٠١١/١٠/١٢) ، واخر وحدة تعليمية يوم (الاثنين) بتاريخ (٢٠١١/١٢/٧) .

### ٧-٣ الاختبار البعدي لقدرة الرشاقة

بعد الانتهاء من الوحدات التعليمية كافة تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث التجريبية بتاريخ (٢٠١٢/١٢/١١) في ساحة مدرسة عمار بن ياسر الابتدائية وخضعت هذه الاختبارات لنفس ظروف الاختبار القبلي ، من حيث المكان وزمن اجراء الاختبار للمجموعة التجريبية وطريقه الاختبار .

### ٨-٣ الوسائل الاحصائية

استعمل الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة نتائج البحث .

## الباب الرابع

### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### ٤-١ عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لقدرة الرشاقة

الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار قدرة الرشاقة

البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
ع	س	ع	س		
٠,٥٤٥	٨,٨٥٧	٠,٥٨٤	٩,٣٦٥	ثانية وأجزاؤها	ركض متعرج

من الجدول (١) يتبين :

- في اختبار ركض متعرج فان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة ( لاختبار الرشاقة ) في الاختبار القبلي بلغت (٩,٣٦٥) ، وبانحراف معياري قدره (٠,٥٨٤) ، اما في الاختبار البعدي فان قيمة الوسط الحسابي بلغت (٨,٨٥٧) ، وبانحراف معياري قدره (٠,٥٤٥) .

### ٤-٢ عرض نتائج اختبارات (t) وتحليلها ومناقشتها

#### ٤-٢-٦ عرض وتحليل ومناقشة فرق الأوساط الحسابية وانحرافاته المعيارية وقيمة (t) المحسوبة

#### ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للرشاقة

الجدول (٢)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للرشاقة .

الاختبار	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
ركض متعرج	٠,٥٠٨	٠,٣٦٧	٦,٧٨١	٠,٠٠٠	معنوي

\* قيمة t الجدولية (١,٧١) عند مستوى الخطأ (٠,٠٠) وأمام درجة حرية (٢٤-١=٢٣) .

من الجدول (٢) يتبين:

في اختبار ركض متعرج : بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (٠.٥٠٨) وبانحراف معياري قدره (٠.٣٦٧) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٦.٧٨١) عند مستوى الخطأ (٠.٠٠) وأمام درجة حرية (٢٣) ، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي ، من الجدول (٢) نلاحظ ان هناك تطور لعينة البحث في الرشاقة إذ كانت هناك فروق معنوية لمصلحة الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث هذا الفارق والتقدم الحاصل في الاختبار البعدي يعود الى اعداد الميدان والتي احتوى على سباقات لم يمارسه الطلاب من قبل بالإضافة الى التخطيط السليم للمناهج التعليمي من حيث ملائمته وانسجامه مع الادوات التعليمية المستعملة في الميدان في تنمية و تطوير الطلاب وخاصة هناك قدرات تحتاج الى ادوات تعليمية ومنها الرشاقة اذ تحتاج الى مراتب ( بساط ) من اجل المحافظة على الطلاب من الاصابة عند اداء الدرجة الامامية ، اذ يشير عبد المنعم "من الصعب ان يدخل في البرنامج نشاط الرشاقة في حين لا يوجد مراتب او نشاط التسلق"<sup>(١)</sup> ، ويضيف بسطوسي احمد ( ١٩٩٩ ) ( عن طريق استخدام اجهزة وادوات العاب القوى تنمو الرشاقة مثل الدوران مع رمي القرص او دفع كرة طبية<sup>(٢)</sup> ) ، ويحتوي المنهج التعليمي على تكرارات كثيرة للمسابقات في كل مفرداته ، حيث ان كل تكرار للحركة يساعد الطالب من تعلمها وادراكها ، ان عملية تخطيط مفردات المنهج وتنظيمها التي صممت قد احتوت على مجموعة كبيرة من تدريبات الإعداد البدني والذهني والمهاري للحركات والمهارات كانت منسجمة مع مستوى المتعلمين وأعمارهم وقابليتهم والمحتوى والوقت المستثمر في الوحدات التعليمية ، مما ظهر بوضوح

(١) كامل عبد المنعم ووديع ياسين التكريتي ؛ الألعاب الصغيرة المادة المقررة للصفوف الأولى : ( الموصل ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل ، ١٩٨١ ) ص ٧٢ .

(٢) بسطوسي احمد بسطوسي؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩) ص ٢٦٥.

تقدم الطلاب بدنياً ومهارياً وحصولهم على كفاءة وسيطرة في التحكم بالأداء من خلال تعلم هذه المسابقات

ومن الاشياء التي كان لها دور واسع في تنميه الرشاقة مسابقة ركض الحواجز اذ استخدمت العينة الحواجز الواطئة الارتفاع لتنفيذ القفز باحدى القدمين من فوق الحواجز اي القفز من فوقها تحت شرط عدم البقاء في تماس مع الارض عند الهبوط لفترة طويلة وكذلك استخدمت مسابقة ركض السلم حيث تنفذ المسابقة من خلال حركة الإقدام السريعة خلال فتحات السلالم وقد شاع استخدامها في الوقت الحالي في مختلف الألعاب الرياضية وكذلك القفز بالزانة من خلال استخدام عمود الزانة الذي يتطلب تغير الاتجاه في الهواء وتم استخدام مسابقات الوثب الثلاثي من خلال الحجلة والخطوة والقفزه ، وهذا ما أشارت إليه ناريمان الخطيب ( ١٩٩١ ) أن تدريب الوثب يزيد من قدرة عضلات الرجلين على الأداء الجيد ، كما أن استخدام الوثب له تاثير هام على تنمية الرشاقة والتي تتمثل في انخفاض زمن تغيير الاتجاه في الهواء وعلى الأرض ولأهمية ارتباط عنصر الرشاقة وما يتطلبه الجسم من تغيير اتجاه في الهواء <sup>(١)</sup> ، كذلك ساعد التغير في السرعة وتوقيت الحركات في تنمية الرشاقة .

ان كثير من المصادر تشير ان الرشاقة تشهد في هذه المرحلة نمو محدود مقارنة بالقدرات الاخرى وهذا يخالف ما ذكره قاسم حسن حسين ان الرشاقة من القدرات التي يجب التذكير في تنميتها في مرحلة الطفولة لكي تسمح الاجهزة الوظيفية بالتكيف معها بالرغم من انها مرتبطة بعامل الوراثة ، ويتمكن الطفل من بناء قاعدة قوية اساسية للرشاقة في عمر ٧-٩ سنة وعمر ١١-١٢ سنة <sup>(٢)</sup> ، ويرى الباحث ان الرشاقة تحتاج الى تدريب

(١) ناريمان محمود الخطيب ؛ أثر استخدام تدريبات الوثب العميق على القدرة العضلية للرجلين والمقدمة للاعبات الجميز ، ( المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، ١٩٩١ ) ص ٣٢ . (٢) قاسم حسن حسين ( ١٩٩٨ ) ؛ المصدر السابق ، ص ٣٢٧ .

وممارسة أكثر من أجل تطويرها وهذا ما جرى فعلا في الميدان حيث كان الالتزام في أداء وتدريبات الوحدات التعليمية في كل اسبوع له المردود الايجابي في تنميتها .

### الباب الخامس

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

##### ١-٥ الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، مكنت الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١. ساعد الميدان وتقسيمه الى مجالات وحصر المسابقات فيه عينة البحث في قدرة الرشاقة .

٢. حقق المنهج التعليمي دور كبير في تطوير عينة البحث ، اذ وضعت مفردات المنهج على شكل محطات لعينة البحث مما حقق تطوراً لقدرة الرشاقة .

٣. ظهور فروق معنوية بدلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي للعينة البحث في اختبارات البحث جميعها لتنمية قدرة الرشاقة ولصالح الاختبار البعدي .

##### ٢-٥ التوصيات

١. اعداد ميادين خاصة في مسابقات العاب القوى للمدارس الابتدائية كافة في أنحاء القطر .

٢. استخدام المنهج التعليمي بالادوات التعليمية في المدارس لكونه ذو تاثير فعال لتعليم مسابقات العاب القوى للاطفال .

٣. استخدام تدريب المحطات يساعد في نمو قدرة الرشاقة .

### المصادر

- ◀ احلام دارا عزيز ؛ تأثير استخدام الملعب الرملي المقترح في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الثانية ( رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤ ) .
- ◀ اسامة كامل راتب ؛ النمو الحركي ، (مدينة نصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) .
- ◀ بسطويسي احمد بسطويسي؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) .
- ◀ قاسم حسن حسين ؛ التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط١: ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ) .
- ◀ كامل عبد المنعم ووديع ياسين التكريتي ؛ الألعاب الصغيرة المادة المقررة للصفوف الأولى : ( الموصل ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل ، ١٩٨١) .
- ◀ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين ؛ اختبارات الاداء الحركي ، ط١: ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢ ) .
- ◀ محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط٢ : ( بغداد ، مكتب الفضلي ، ٢٠٠٨ ) .
- ◀ محمد عبد الحسن ؛ علم التدريب الرياضي ١١١ ، ط١ : ( بغداد ، مكتب الابتكار للطباعة ، ٢٠١٠ ) .
- ◀ مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي ، ط١ : ( عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٥ ) .
- ◀ ناريمان محمود الخطيب ؛ أثر استخدام تدريبات الوثب العميق على القدرة العضلية للرجلين والمقعدة للاعبات الجمباز، ( المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، ١٩٩١ ) .

- ◀ وجاهه محجوب ، نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط ١ : ( عمان ، دار وائل ، ٢٠٠١ ) .
- ◀ مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي ، ط ١ : ( عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٥ ) .
- ◀ يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط ٢ : ( بغداد ، الكلمة الطيبة ، ٢٠١٠ ) .

## الملاحق

### ملحق رقم (١)

#### نموذج من الوحدات التعليمية المستخدمة في المنهاج التعليمي

#### الوحدة التعليمية الاولى

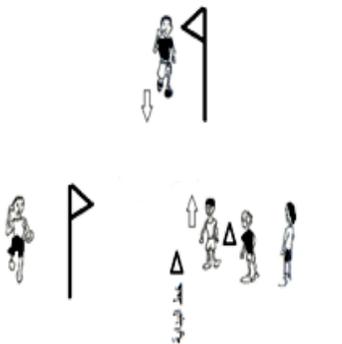
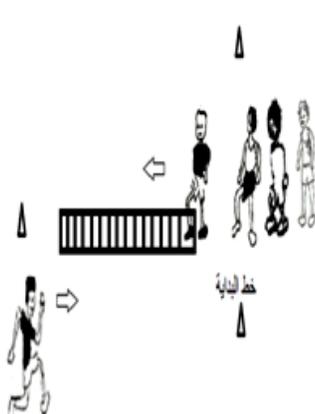
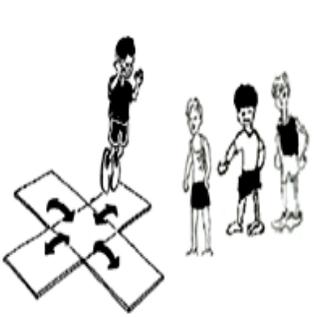
الوقت	أجزاء الدرس	التفاصيل	وقت الفعالية	تكرار الفعالية
١٣ د	القسم الأعدادي			
٣٣	النشاط تنظيمي	أخذ الطلاب الى الساحة ، وجلب الادوات ووقوف الطلاب بخط مستقيم لأداء التحية الرياضية		
٥٥	الاحماء	المشي ، هرولة ، هرولة وتدوير احدى الذراعين بالتناوب الى الامام والخلف ، هرولة مع مس الارض بأحد الذراعين بالتناوب ، المشي على الكعبين ، المشي على لأمشاط		
٥٥	الاحماء الخاص	( وقوف ) تدوير الرقبة للجانبين ( الوقوف فتحا - الذراعين تخفض ) فتل الجذع للجانبين ( الوقوف ) رفع وخفض الذراعين امام أسفل - جانب اسفل ( الوقوف ) ثني ومد الركبتين نصفاً مع رفع الذراعين للجانب		
٢٨ د	القسم الرئيسي	تعليم فعاليات العاب القوى للاطفال وتنمية القدرات البدنية والحركية لهم		
٥٥	النشاط التعليمي	يقوم المعلم بشرح واداء تكنيك الفعاليات امام الطلاب حسب ما موجود من محطات في الميدان ، شرح الفعاليات كما ماهومبين في الملحق رقم ( ٤ )		

١	٣٣	يكون عدد الفعاليات ( ٦ ) في هذه الوحدة موزع على ( ٦ ) محطات ، وعدد الطلاب في كل محطة ( ٤ ) طلاب يقومون بالعمل عند سماع صافرة المعلم ، يقوم الطلاب بإداء الفعاليات في الميدان حسب ماموضح ادناه	النشاط التطبيقي	٢٣د
١	٣٣	المحطة ١ : تؤدي فعالية رمي من وضع الرقود باليدين	المجموعة ١	
١	٣٣	المحطة ٢ : تؤدي فعالية رمي الكرة للخلف من فوق الرأس	المجموعة ٢	
١	٣٣	المحطة ٣ : تؤدي فعالية ركض السلم	المجموعة ٣	
١	٣٣	المحطة ٤ : تؤدي فعالية الحجل المتقطع	المجموعة ٤	
١	٣٣	المحطة ٥ : تؤدي فعالية الركض حول المنحنيات : ركض التتابع ( ١٠ ) متر	المجموعة ٥	
١	٣٣	المحطة ٦ : تؤدي فعالية الركض حول المنحنيات : الركض والحواجز ( ١٠ ) متر	المجموعة ٦	
		لعبة عكس الاشارة ومن ثم التحية والانصراف	القسم الختامي	٤د

### ملاحظة

- يكون العمل بين المجموعات على شكل تنظيم دائري ، ويتم تبادل بين المجموعات ضمن المجال الواحد لإداء الفعاليات في المجال وبعد الانتهاء منه يتم الانتقال الى مجال اخر ، لكي يؤدي جميع الطلاب المحطات كافة في الميدان .
- وقت عمل كل محطة ٣د اما وقت الراحة بين كل محطة واخرى ١ د يتم فيها الانتقال بين المحطات .

الفعاليات المستخدمة في النشاط التطبيقي للوحدة التعليمية الاولى

 <p>مجموعة الخامسة ركض حول المنحنيات : ركض القتابع (10 م)</p>	 <p>مجموعة الثالثة ركض السلم</p>	 <p>مجموعة الاولى رمي من وضع الرقود باليدين</p>
 <p>مجموعة السادسة الركض حول المنحنيات : الركض والحواجز (10)</p>	 <p>مجموعة الرابعة الحجل المتقطع</p>	 <p>مجموعة الثانية رمي كرة الى الخلف</p>