

" تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال في تحسين بعض القدرات الحركية (السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، التوازن المتحرك) لدى متدربي المرحلة العمرية (5 - 6) سنوات "

دراسة تجريبية على أطفال النادي الرياضي أمل خنشلة لألعاب القوى بعمر (5 - 6) سنوات

The effect of the athletics competitions program for children in improving some motor abilities (transitional speed, general agility, and moving balance) among trainees from 5 to 6 years old"

Experimental study on the sports club children Amel Khenchela for athletics (5-6 years).

د. لغرور عبد الحميد معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة باتنة 2
د. شنوف خالد معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد
بوضياف - وهران - الجزائر.

تاريخ النشر: 2020/06/28	تاريخ القبول: 2020/05/10	تاريخ الارسال: 2020/03/15
-------------------------	--------------------------	---------------------------

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال والمبرمج من طرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF) في تحسين بعض القدرات الحركية (السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، التوازن المتحرك) عند متدربي المرحلة العمرية (5-6) سنوات، حيث اعتمدنا على المنهج التجريبي (التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة) لملاءمته لطبيعة الدراسة، أين تكون مجتمع البحث من الأطفال الذين يتدربون في النادي الرياضي أمل خنشلة لألعاب القوى والذين تتراوح أعمارهم ما بين (5-6) سنوات وبلغ عدد أفراد المجتمع (30) بين اناث وذكور والذين تتراوح أعمارهم ما بين (5-6) سنوات، وتم اختيار منهم أفراد عينة الدراسة بطريقة قصدية أين بلغ عددها (20) بين ذكور وإناث، في حين اعتمدنا كأداة للدراسة بعض الاختبارات الحركية من أجل قياس بعض الصفات الحركية وتمثلت الاختبارات في (الجري 25م

في خط مستقيم، الجري المتعرج بالزمن، المشي على عارضة التوازن)، كما اعتمدنا في الدراسة الاحصائية على برنامج الحزمة الاحصائية (SPSS) والمطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية النسخة (20)، أين توصلنا إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في جميع الاختبارات الحركية المطبقة مما دل على أن لبرنامج ألعاب القوى للأطفال أثر في تحسين بعض القدرات الحركية عند متدربي المرحلة العمرية (5-6) سنوات.

الكلمات المفتاحية: برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال، القدرات الحركية، أطفال المرحلة العمرية (5-6) سنوات.

Study summary:

The study aimed to know the effect of the IAAF program for children's athletics competitions programmed by the International Athletics Federation (IAAF) in improving some of the motor capabilities (transition speed, general agility, and moving balance) among trainees of the age group (5-6) years, as we relied on the experimental approach (Experimental design with one group) for its suitability to the nature of the study, where the research community is among the children who are trained in the gym Amel Khenchela for athletics and those between the ages of (5-6) years and the number of community members (30) between females and males and between the ages of between (5-6) years, and was chosen from it Individuals of the study sample intentionally, where the number reached (20) between males and females, while we adopted as a tool for the study some of the motor tests in order to measure some of the motor characteristics. The tests were represented in (running 25m in a straight line, jogging winding in time, walking on the balance beam), as well In the statistical study, we relied on the statistical package program (SPSS) applied in social and human sciences, version (20), where we found that there were statistically significant differences in all the applied kinetic tests, which indicated that the

children's athletics program affected the improvement of some motor abilities of trainees. Age stage (5-6) years.

Key words: *athletics competitions program for children, motor abilities, Children of the age group (5-6) years.*

1- مقدمة:

تعد رياضة ألعاب القوى من الأشكال الرياضية الأساسية لرفع الكفاءة والقدرة الصحية والبدنية والعملية للفرد، وهي من الرياضات العريقة في الألعاب الأولمبية القديمة وعرّوس الألعاب الحديثة حيث شملت عدة إختصاصات وقسمت إلى مسابقات الجري، المشي، القفز، الرمي، حيث تقدم لممارسيها فوائد كثيرة ومتعددة منها الجوانب البدنية، والصحية، والنفسية، وكل هذه الفوائد يمكن تحقيقها عن طريق الإستمرارية في التدريب وتطبيق أساليب عملية مقننة التي تساهم في تطوير أداء الرياضي والرفع من مستواه، ومن هذا المنطلق فإن أهمية مسابقات ألعاب القوى عند الأطفال الصغار تلعب دورا كبيرا في تطوير مختلف المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية عند الأطفال، من أجل ذلك استحدث الاتحاد الدولي لألعاب القوى برنامج خاص بالصغار متمثل في مجموعة من الألعاب الحركية التي تهدف إلى تنمية الطفل من الناحية الصحية والمعرفية والوجدانية والحس حركية وهذا راجع لأهمية برامج التربية الحركية التي تمثل وسيلة أساسية تجعل الطفل يتعلم بطريقة سلسلة وجيدة حيث والتي تعد أنسب البرامج المقدمة لأطفال مرحلة ما قبل الدراسة، ومن خلالها يتعلم الطفل كيف يتحكم في تحريك أعضاء جسمه حيث تتماشى مع مراحل التطور الحركي والنمو الجسماني التي يمر بها الطفل أثناء تعلمه، كما أنها تساهم في تنشيط النمو للأنماط الحركية للطفل، بجانب اكتساب اللياقة البدنية العامة والصحة والقوام الجيد لذا يبدأ بالتربية الحركية للطفل مبكرا، حيث ينظم المتدربين بعمر (5-6) سنوات إلى ماتسمى بمرحلة ما قبل المدرسة وهي مرحلة أساسية في حياة أطفالنا حيث تعرّف على أنها " فترة ما قبل دخول المدرسة وتعد فترة طويلة في حياة الطفل ولا ينبغي لنا أن نهمّلها ونعامل معها بمثل هذا التقصير الواضح، فيجب أن نبدأ بالتربية الحركية للطفل مبكرا ما أمكن، أي بمجرد أن يتمكن

العنوان: " تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال في تحسين بعض القدرات الحركية (السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، التوازن المتحرك) لدى متدربي المرحلة العمرية (5-6) سنوات "

من الجري بسهولة، بل إن التربية الحركية يمكن أن تساهم في تنشيط النمو بالنسبة للأنماط الحركية الغير متعلمة، على الرغم مما قبل في هذا الصدد فيما قبل مرحلة الجري وتتخلص خطوة إهمال هذه الفترة من الناحية التربوية والحركية، أن الطفل كثيرا ما يصاب بالعيوب والانحرافات القوامية وضعف في القدرات والمهارات الحركية، الأمر الذي يجعل برامج التربية الرياضية في المدرسة الإعدادية وما بعدها مجرد برامج لإصلاح ما فسد وعلاج ما أهمل في فترة التربية الرياضية على تحقيق أهدافها المعروفة كإكتساب المهارات واللياقة البدنية ". (الخولي، 1998، ص42)، كما تؤكد " ناهد شرف " أن التربية الحركية " تعتبر من أفضل الأساليب التعليمية التي تستهدف تعليم أفراد وتدريبهم في المراحل التعليمية المختلفة وخاصة مرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية فهي تعمل على تزويد الطفل بكل المعلومات الخاصة بالحركة وتتيح له الفرصة للتقدم بها بعيدا عن شكل المنافسات ". (شرف، 2001، ص2)، من أجل ذلك قام الإتحاد الدولي لألعاب القوى ببرمجة برنامج مسابقات ألعاب القوى للصغار سنة 2003 في شكل ألعاب تزود الاطفال بفرصة التدريب على ألعاب القوى بأفضل الطرق من الناحية الصحية، التعليمية وتحقيق الذات، والتي تم عرضها من طرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى لجميع بلدان العالم منذ سنة 2003 باعتباره برنامج جديد لتدريب الناشئين بألعاب القوى، وبناء على هذا كانت رغبتنا في معرفة أثر برنامج مسابقات ألعاب القى للصغار في تحسين بعض القدرات الحركية لدى متدربي المرحلة العمرية (5-6) سنوات.

2-مشكلة الدراسة:

تعتبر المرحلة العمرية (5-6) سنوات مرحلة تكوينية حيث تظهر خلال هذه المرحلة أهم الإمكانات والقدرات التي يتميز الطفل في المستقبل فهذه المرحلة الحيوية، وتسمى أيضا بمرحلة ما قبل المدرسة حيث يتم فيها تطوير مختلف القدرات العقلية والحركية وكذلك تطوير مختلف المهارات الحركية، و التي يقابلها نمو شخصي لدى هذه المرحلة من مراحل تطور الإنسان، حيث

يقع هناك تطور لدى الطفل في سلوكه الحركي وكذلك النمو في إدراكه للأشكال والألوان والأحجام والأوزان والشعور بالفراغ كل هذا يساعد على اكتساب الخبرات التي تسهم في بنائه وتكوينه السليم السوي إذا ما أحسن توجيهه، إذ تعتبر برامج التربية الحركية من أنسب البرامج المقدمة لأطفال مرحلة ما قبل الدراسة، ومن خلالها تعلم الطفل كيف يتحكم في تحريك أعضائه جسمه حيث تتماشى مع مراحل التطور الحركي والنمو الجسماني التي يمر بها الطفل أثناء تعلمه، كما أنها تساهم في تنشيط النمو للأنماط الحركية للطفل، بجانب اكتساب اللياقة البدنية العامة والصحة والقوام الجيد لذا يبدأ بالتربية الحركية للطفل مبكراً. (عثمان، 2001، ص134)، لذلك يؤكد مصطفى عبد العزيز" (1997) " نقلا عن " جالهيو " (1985) " أهمية الأنشطة الحركية والرياضية في تطوير مستوى القدرات الحركية عند الأطفال، ويركز آخرون على أهمية الألعاب الرياضية والتمرينات الحركية في الارتقاء بقدرات الطفل بالإضافة إلى تنمية الحركات البدنية والمهارات الأساسية الخاصة بالأنشطة الجماعية والفردية والقدرات والمهارية البدنية المختلفة، من أجل ذلك تلعب البرامج الحركية للطفل دورا كبيرا في تنمية مختلف الجوانب لديه من الناحية الحس حركية والمعرفية والاجتماعية كما أن لبرنامج التربية الحركية في المراحل الدراسية الأولى بخاصة تعد ركن أساسيا في برامج الرياضة المدرسية وكقاعدة لتطوير مختلف المهارات والقدرات الحركية، وبناء على ماتم تقديمه فإن الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF) قد أخذ بعين الاعتبار هذه المرحلة العمرية بالإضافة الى باقي مراحل الطفولة، وسعى بعض الخبراء الى تطوير ممارسة الاطفال لألعاب القوى مراعين في ذلك نختلف حاجيات المرحلة العمرية (الحركية، المعرفية، الوجدانية) بالإضافة الى بعض الأسباب التي أدت إلى الإهتمام بألعاب القوى عند الاطفال كإخفاض المستوى الحركي والبدني للأطفال بسبب قلة الحركة والنشاط، صعوبة تنظيم ممارسة أي نشاط للأطفال مع نقص الامكانيات والأدوات في العديد من الدول، وأيضا صورة ألعبا القوى عند الاطفال على أنها من الرياضات الصعبة والمملة وذلك للصعوبة الظاهرة لها، وبناء على هذا انطلق مشروع مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال الذي تم صياغته وتصميمه خصيصا لخدمة جميع الاطفال وخاصة هذا النوع من

العنوان: " تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال في تحسين بعض القدرات الحركية (السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، التوازن المتحرك) لدى متدربي المرحلة العمرية (5- 6) سنوات "

المراحل العمرية، والاهتمام بحاجياتهم وتنمية وتطوير قدراتهم المختلفة وتدعيم احترام الاطفال ليكونو إيجابيين حيث تتميز مسابقات هذا المشروع بالإثارة كما أنها تقدم أشكال جديدة لمسابقات ألعاب القوى التي تنمي المهارات الحركية والبدنية المختلفة في جو من المرح واللعب بصورة سهلة وبسيطة والتي يمكن لأي طفل المشاركة فيها، ويعتبر هذا المشروع خير مثال لتحسين مختلف القدرات الحركية للأطفال وذلك عن طرق ألعاب حركية مريحة تهدف الى تحسين الجري، الوثب، الرمي وغيرها من القدرات الحركية والمهارات الحركية مع مراعاة جانب الأمن والسلامة حيث يعرف " وجيه محجوب " القدرات الحركية على أنها تكتسب من خلال تفاعل الإنسان مع المحيط أو تكون موجودة مثل: الرشاقة والمرونة والتوازن و المهارة أي أن قدراته على الحركة تأتي و تتطور عن طريق التمرين، وسميت بالقدرات الحركية لأنها قدرة للحركة الإنسانية التي تؤدي من قبل الكائن الحي وخاصة بالمستويات العالمية". (محجوب، 1985، ص85).

وانطلاقاً من سبق تظاهرت لنا فكرة معرفة اثر برنامج مسابقات ألعاب القوى للصغار في تحسين مختلف القدرات الحركية، وذلك من خلال التجريب الميداني لهذا البرنامج على متدربي المرحلة العمرية (5-6) سنوات حيث تبلورة مشكلة الدراسة في التساؤل العام التالي:

مأثر برنامج مسابقات ألعاب القوى في تحسين بعض القدرات الحركية لدى متدربي المرحلة العمرية (5-6) سنوات؟

2-1- الأسئلة الفرعية:

2-1-1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في قدرة السرعة الانتقالية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال؟

2-1-2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في قدرة الرشاقة العامة لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال؟

2-1-3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في قدرة التوازن المتحرك لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال؟

3- أهداف الدراسة:

3-1- معرفة أثر برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال في تحسين قدرة السرعة الانتقالية لدى اطفال المرحلة العمرية (5-6) سنوات.

3-2- معرفة أثر برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال في تحسين قدرة الرشاقة العامة لدى اطفال المرحلة العمرية (5-6) سنوات.

3-3- معرفة أثر برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال في تحسين قدرة التوازن المتحرك لدى اطفال المرحلة العمرية (5-6) سنوات.

4- فرضيات الدراسة:

4-1- توجد فروق ذات دلالة احصائية في قدرة السرعة الانتقالية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال.

4-2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في قدرة الرشاقة العامة لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال.

العنوان: " تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال في تحسين بعض القدرات الحركية (السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، التوازن المتحرك) لدى متدربي المرحلة العمرية (5-6 سنوات) "

4-3- توجد فروق ذات دلالة احصائية في قدرة التوازن المتحرك لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال.

5- مصطلحات الدراسة:

5-1- التعريف الاصطلاحي لبرنامج ألعاب القوى للصغار : تميزت مسابقات ألعاب القوى للأطفال بجلب الإثارة في ممارسة ألعاب القوى، كما أن المسابقات الجديدة والمبتكرة تمكن الأطفال من اكتشاف الأنشطة الأساسية العدو، جري التحمل، الوثب، الرمي، والدفع في أي مكان (الإستاد الملعب، صالة الألعاب الرياضية، أي منطقة رياضية مسطحة...إلخ)، إن مسابقات ألعاب القوى على شكل ألعاب سوف تزود الأطفال بفرصة التدريب على ألعاب القوى بأفضل الطرق من الناحية الصحية، التعليمية، وتحقيق الذات. (شارلز، 2002، ص7)

5-2- التعريف الاصطلاحي للقدرات الحركية: عرّفها كل من " بارو " و " مكجي " بأنها " المستوى الراهن لقدرة الفرد التي تمكنه من القيام بواجباته في أنشطة رياضية متنوعة. (حسنين، 1996، ص370)

5-2-1- التعريف الاصطلاحي لقدرة السرعة: ويقصد بها " القدرة على التحرك من مكان لآخر في اقصر زمن ممكن وتنقسم إلى نوعين الجري لمسافة قصيرة والسرعة القصوى في الجري. (مفتي إبراهيم ، 2001، ص199)

5-2-2- التعريف الاصطلاحي لقدرة الرشاقة: هي " قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة اتجاهات مختلفة ". (الشاذلي، 2001، ص316)

5-2-3- التعريف الاصطلاحي لقدرة التوازن: هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة) أو عند أداء حركات (المشي على عارضة مرتفعة). (علاوي، 1998، ص 307)

5-3- التعريف الاصطلاحي أطفال المرحلة العمرية (5-6) سنوات: يوضح " وجبة محبوب " بأن "مرحلة ما قبل المدرسة هي مرحلة إتقان أشكال الحركة المختلفة وكذلك الحصول على إمكانية الربط الحركي فضلا عن ذلك فإنها تعد مرحلة البناء الأساسي للتوافق الحركي ويصل التعلم إلى أعلى مستواه في هذه المرحلة و إن التطور الحركي للطفل في هذه المرحلة يظهر في ثلاث اتجاهات منها الزيادة السريعة لكمية الإنجاز، التحسن الواضح لنوعية الحركة، الزيادة في أنواع أشكال الحركات المسيطر عليها وحل الواجبات المختلفة. (محبوب، 2000، ص 64)

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

6-1- الدراسات المحلية:

6-1-1- دراسة " رضوان بن حمزة، قاصدي حميدة " (2019) بعنوان " أثر برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الشبه الرياضية في تعلم الحركات الاساسية لطفل ما قبل المدرسة (4-5) سنوات ".

6-1-2- دراسة " كروش سميرة، بولحبال نوار مريوحة " (2017) بعنوان " أثر الالعاب الحركية في تنمية الادراك الحس الحركي لأطفال المرحلة التحضيرية (5-6) سنوات ".

العنوان: " تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال في تحسين بعض القدرات الحركية (السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، التوازن المتحرك) لدى متدربي المرحلة العمرية (5-6) سنوات "

6-1-3- دراسة " عمارة توفيق، نافع سفيان " (2018) بعنوان " أثر برنامج التربية التحضيرية في تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال المرحلة التحضيرية الملحق بالمدرسة الابتدائية (5-6) سنوات ".

6-1-4- دراسة " بعبو مالحه " (2018) بعنوان " أثر استعمال الألعاب الحركية في تنمية القدرات الإدراكية الحسية الحركية لأطفال ما قبل المدرسي للمرحلة العمرية (4-5) سنوات ".

6-1-5- دراسة " خدير جميلة " (2018) بعنوان " تأثير القصص الحركية في تنمية القدرات الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة (4-5) سنوات ".

6-1-6- دراسة " بن دهمه طارق قدور " (2011) بعنوان " تأثير برنامج موجه مقترح للأنشطة الحركية في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ مرحلة التعليم التحضيرية (5-6) سنوات ".

6-2- الدراسات العربية:

6-2-1- دراسة " محمد سعد اسماعيل " (2012) بعنوان " فاعلية ممارسة مسابقات مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF) على تنمية القدرة العضلية للمرحلة العمرية (7-8) سنوات ".

6-2-2- دراسة " أسعد حسين عبد الرزاق " (2009) بعنوان " تأثيرا لألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال الصف الثاني ابتدائي " . (مجلة علوم التربية الرياضية، 167، 184، 2009)

6-2-3- دراسة " نشوان محمود داؤود الصفار " (2007) بعنوان " تأثير برنامج مقترح بالألعاب الاستكشافية في تنمية اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الأول ابتدائي ". (مجلة علوم التربية الرياضية، 2009، 97، 110)

6-2-4- دراسة " طلال نجم عبد الله النعيمي " (2007) بعنوان " تأثير برنامج تربية حركية مقترح في نمو بعض عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الأول ابتدائي ". (مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، 2007، 46)

6-2-5- دراسة " وليد وعد الله و أمال نوري بطرس " (2007) بعنوان " تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية في تنمية مستوى الأهداف التعليمية لأطفال الرياض بعمر (5-6) سنوات ". (مجلة الدراسات للعلوم التربوية ، 2011 ، 593-604)

6-2-6- دراسة " هدى إبراهيم رزوقي ، سوزان داود (2004) بعنوان " تأثير منهاج تعليمي مقترح لجمناستك الموانع في تطوير بعض القدرات الحركية لدى أطفال (6-7) سنوات ". (مجلة علوم التربية الرياضية، 2005، 13، 1)

6-2-7- دراسة " طارق عبد الرحمان ، محمود درويش " (2000) بعنوان " تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية والحركية لأطفال ما قبل المدرسة (4-5) سنوات على تلاميذ روضة الأماني ". (مجلة التربية الرياضية، 2002، 49، 70)

6-2-8- دراسة " العنبتاوي " (1993) بعنوان " أثر برنامج مقترح للاستكشاف الحركي لأطفال ما قبل المدرسة على بعض متغيرات النمو الحركي ". (مجلة التربية البدنية، 2009، 59)

6-2-9- دراسة " الرمضي،الصمادي" (1993) بعنوان " فاعلية برنامج تدريب حركي على القدرات الحركية لدى أطفال الروضة". (مجلة علوم التربية الرياضية،2009،101)

6-3- الدراسات الأجنبية:

6-3-1- دراسة " ماريا فرانسيس باسوتيني " (2016) بعنوان " تنمية المهارات الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة في شمال إيطاليا " .

6-3-2- دراسة " روني كلود جي " (2014) بعنوان " تقويم المهارات الحركية لدى أطفال الكيبك بعمر (6-12) سنة " .

6-4- التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة: ارتأينا الى التعليق على الدراسات السابقة من حيث المجال الزمني المنجزه فيه حيث بيّن أن المجال الزمني للدراسات السابقة والمشاهدة ما بين (1993-2019) والمجال المكاني اختلف من دراسة لأخرى، إضافة إلى اختلاف أهداف كل دراسة من خلال بناء برامج حركية وتطبيقها على اطفال ومعرفة أثرها في تنمية وتحسين مختلف المهارات والقدرات الحركية، كما اعتمدت الدراسات السابقة والمشاهدة على المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة الدراسة، أما مجتمع الدراسة وعينتها اختلف من دراسة إلى أخرى حيث كانت الفئة العمرية المدروسة تراوحت ما بين (4-10) سنوات، أما أدوات الدراسة فاعتمدت على مجموعة من الاختبارات الحركية التي تهدف الى قياس القدرات الحركية والمهارات الحركية والتي تماثلت مع الاختبارات المختارة لدراستنا، أما الادوات الاحصائية اعتمدت الدراسات على الحزمة الاحصائية المطبقة في العلوم الانسانية والاجتماعية وتوصلت الدراسات في الاخير الى نتائج ايجابية وأخرى سلبية بعد تطبيق البرامج الحركية.

7- الاجراءات الميدانية للدراسة:

7-1- مجتمع وعينة الدراسة: مجتمع الدراسة هو جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة الدراسة، وهو جميع العناصر، ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث على أن يعمم عليها نتائج الدراسة، وتكوّن مجتمع الدراسة الحالية من الأطفال المنخرطين والمستمرين بالتدريب في فرع ألعاب القوى للصغار بالنادي الرياضي أمل خنشلة لألعاب القوى للموسم الرياضي 2019-2020 ممن تتراوح أعمارهم ما بين (5-6) سنوات، ولقد بلغ حجم مجتمع البحث (30) بين متدرب ومتدربة تم استبعاد (10) متدربين من مجتمع الحث أجريت عليهم الخصائص العلمية للاختبارات الحركية، وعليه بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (20) بين متدرب ومتدربة أي مانسبته (66.66%) من مجتمع الدراسة، بواقع (11) متدرب و(9) متدربات وتم اختيارهم بطريقة عمدية من مجتمع الدراسة وتم اختيارهم لاعتبار ان جميع أفراد العينة من عمر (5-6) سنوات، وخلوهم من مختلف الاعاقات الحركية والذهنية.

7-2- المنهج العلمي المتبع: المنهج الذي اعتمده الباحث هو المنهج التجريبي لمدى ملاءمته للدراسة الحالية.

7-2-1- التصميم التجريبي المعتمد: اعتمد الباحث أيضا التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة والذي يهدف إلى إجراء: الاختبار القبلي لأفراد المجموعة التجريبية مع إدخال المتغير التجريبي على أفراد المجموعة التجريبية وإعادة الاختبار البعدي على أفراد المجموعة التجريبية .

8- مجالات الدراسة:

8-1- المجال البشري : مثل العنصر البشري المعتمد في الدراسة من أطفال المرحلة العمرية بعمر (5-6) سنوات والمنخرطين في نادي أمل خنشلة لألعاب القوى للموسم الرياضي (2019-2020).

8-2- المجال المكاني: تمت الدراسة الميدانية على مستوى مضمار المركب الرياضي أول نوفمبر 1954- بلدية خنشلة- ولاية خنشلة- دولة الجزائر.

8-3- المجال الزمني : تم إجراء الدراسة الميدانية في الموسم الرياضي (2020/2019)، قمنا بالدراسة الاستطلاعية مابين (8-11-2019 الى 22-11-2019)، حيث قمنا بالقياس القبلي يوم 22-11-2019 وتم التجريب ابتداء من يوم 26 نوفمبر 2019 إلى غاية يوم 28 فيفري 2020، حيث تم بعدها القياس بالقياس البعدي لأفراد العينة يوم 01-03-2020.

9- أدوات الدراسة:

9-1- الاختبارات الحركية: اعتمد الباحث على الاختبارات الحركية كأداة بحثية في جمع المعلومات من العينة التجريبية التي أجريت عليها الدراسة الحالية، حيث اعتمد الباحث على هذه الاختبارات بناء على ما جاءت به الدراسات السابقة، والمراجع العلمية المتمثلة في الكتب العلمية في ميدان التربية البدنية والرياضية والتربية الحركية وتمثلت فيمايلي:

9-1-1- اختبار الجري (25م) في خط مستقيم: الغرض من الاختبار قياس قياس السرعة الانتقالية (بسطويسي، 1996، ص363)

9-1-2- اختبار الجري المتعرج (بالزمن): الغرض من الاختبار قياس الرشاقة (الحولي، راتب، 1998، ص329)

9-1-3- اختبار التوازن المتحرك (المشي على عارضة التوازن): الغرض من الاختبار قياس القدرة التوازن الحركي. (الطائي، 2009، ص9)

9-1-4- الخصائص العلمية للاختبارات الحركية: أظهرت المراجع والدراسات السابقة والمشاهدة التي اعتمدت هذه الاختبارات أنها تتمتع بمعاملات صدق وثبات، فقد قمنا بحساب كل من معاملي الثبات والصدق لهذه الاختبارات وكانت النتائج كالتالي:

9-1-4-1- ثبات الاختبارات: قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) حيث تم تطبيق الاختبارات الحركية على (10) تلاميذ من مجتمع الدراسة تم اختيارهم بشكل عشوائي يمثلوا عينة استطلاعية ثم أعيد تطبيق نفس الاختبارات على نفس العينة وفي نفس الظروف حتى لا يكون هناك مجال لظهور بعض العناصر والمتغيرات التي يمكنها أن تؤثر على نتائج ثبات الاختبارات، وتم استخدام معامل الارتباط " بيرسون " لحساب معامل الثبات، وما يمكن الإشارة إليه أن المدة التي فصلت بين الاختبار وإعادة الاختبار هي أسبوع .

الجدول رقم (1): يبين ثبات الاختبارات الحركية لدى أفراد العينة الاستطلاعية.

اختبارات القدرات الحركية	وحدة القياس	قيمة معامل الارتباط "بيرسون"
اختبار الجري 25 متر في خط مستقيم	ثا	0.80
اختبار الجري المتعرج بالزمن	ثا	0.93
اختبار المشي على عارضة التوازن	ثا	0.90

يتضح من نتائج الجدول رقم (1) أعلاه: أن قيم معامل الارتباط المحسوبة قد تراوحت - (1،1) في كل الاختبارات، مما يدل على معنوية الارتباط بين إجراء الاختبارات وإعادة إجراؤها وهذا يشير إلى أن الاختبارات المستخدمة في الدراسة تتصف بالثبات.

9-1-4-2- صدق الاختبارات: تم حساب الصدق الذاتي بالاعتماد على ثلاث أنواع من الصدق (صدق المحكمين، الصدق الذاتي) كما يلي:

9-1-2-4-1- صدق المحكمين: بعد القيام بقراءة للمراجع والدراسات السابقة والمشابهة والتعرف على مختلف الاختبارات الحركية التي يمكن الاعتماد عليها لقياس المهارات الحركية عند أطفال المرحلة العمرية (6-7) سنوات، إنطلاقاً من رأي بعض المختصين في المجال الرياضي حول مدى تناسب هذه الاختبارات المختارة للفئة العمرية المدروسة وأيضاً المهارات الحركية المراد قياسها، وقد توحد إلى حد كبير ترشيح المختصين للاختبارات الحركية التي يجب الاعتماد عليها وهي نفسها التي تم اختيارها.

العنوان: " تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال في تحسين بعض القدرات الحركية (السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، التوازن المتحرك) لدى متدربي المرحلة العمرية (5- 6 سنوات) "

9-1-2-2-2- الصدق الذاتي: تم استخراج الصدق الذاتي من خلال حساب جذر معامل الثبات للاختبارات وهذا يدل على صدق الاختبارات المستخدمة في الدراسة.

الجدول رقم (2): يبيّن نتائج الصدق الذاتي للاختبارات الحركية.

اختبارات القدرات الحركية	نتيجة معامل الصدق الذاتي
اختبار الجري 25متر في خط مستقيم	0.89
اختبار المشي على عارضة التوازن	0.96
اختبار الجري المتعرج بالزمن	0.94

9-1- برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال: اعتمدنا بصفة مباشرة على الدليل التطبيقي لبرنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال الصادرة سنة 2002، وتم التطبيق في شكل وحدات تدريبية تم بناؤها انطلاقا بالاعتماد على الدليل التطبيقي للبرنامج.

9-2-1- الخطة الزمنية لتنفيذ برنامج ألعاب القوى للأطفال: تم تطبيق وحدات التعليمية مقدرة بـ " 26 " وحدة تدريبية، على مدار " 13 " اسبوع بمعدل حصتين اسبوعيا وهو الزمن الذي يتدرب به الاطفال في النادي (يومي الثلاثاء، الجمعة)، وكان زمن كل وحدة " 60 دقيقة "، وذلك بناء على الدليل التطبيقي للبرنامج ، تم تطبيق الوحدات التدريبية ابتداء من يوم 26 نوفمبر 2019 إلى غاية يوم 28 فيفري 2020، حيث تم بعدها القياس بالقياس البعدي لأفراد العينة يوم 01-03-2020.

10- الأجهزة والوسائل المستخدمة: شريط متري لقياس، ساعة توقيت إلكترونية، ديكامتر، صفارة، أقماع، صحن، كرات مختلفة الحجم، حبال، شريط لاصق كبير الحجم ملون ومختلف الأدوات الرياضية، عارضة المشي، بالإضافة إلى الاعتماد بصفة مباشرة على الوسائل الرياضية التي تحتويها حقيبة ألعاب القوى للأطفال من المتوفرة على مستوى فرع ألعاب القوى للصغار بنادي أمل خنشلة النادي لألعاب القوى لولاية خنشلة.

11- الوسائل الاحصائية: تم الاعتماد في التحليل الاحصائي لنتائج الدراسة على الحزمة الاحصائية (spss) المطبقة في العلوم الاجتماعية والانسانية النسخة (20).

12- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

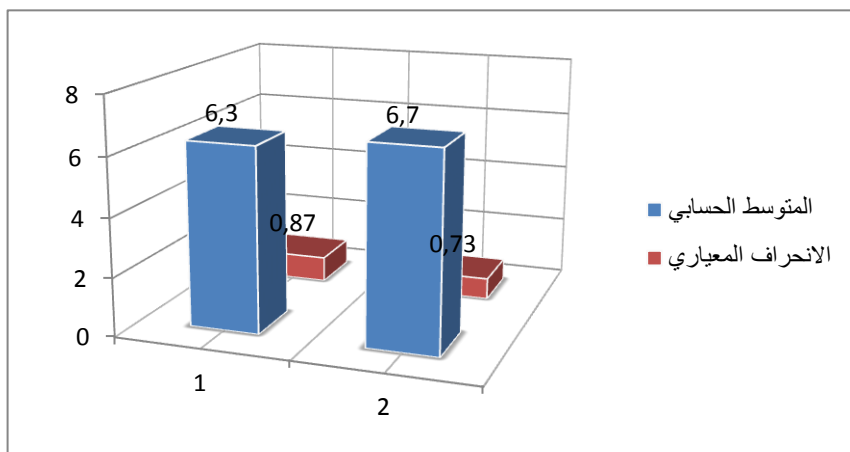
1-12- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى الموسومة ب: " توجد فروق ذات دلالة احصائية في قدرة السرعة الانتقالية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال.

الجدول رقم (3): يبين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي لاختبار الجري 25 متر في

خط مستقيم.

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) الخسوية	الدلالة الإحصائية
اختبار الجري 25 متر في خط مستقيم	ثا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	2.363	دال إحصائيا
		6.30	0.87	6.70	0.73		
درجة الحرية (19)/ قيمة "ت" الجدولية (1.729) / مستوى الدلالة (0.05)							

العنوان: " تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال في تحسين بعض القدرات الحركية (السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، التوازن المتحرك) لدى متدربي المرحلة العمرية (5- 6 سنوات) "



الشكل (1): يبين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي لاختبار الجري 25 متر في خط مستقيم

يتضح من الجدول (3) والشكل (1) وجود فروق في المتوسطات الحسابية لصالح القياس البعدي، كما يتضح ان قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (2.363) هي اكبر قيمة من (ت) الجدولية و البالغة (1.729) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05)، مما يعني ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار الجري 25 متر في خط مستقيم، والتي تبين نتائج اختبار "ت" لأفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار قياس قدرة السرعة الانتقالية من خلال اختبار (الجري في خط مستقيم 25م)، وتعزى هذه النتائج الايجابية الى محتوى الوحدات التدريبية المطبقة والمتمثلة في الألعاب التي يحتويها الدليل التطبيقي لبرنامج مسابقات ألعاب القوى للصغار التي تهدف الى تحسين قدرة الجري بمختلف أنواعه، إضافة إلى ذلك ما أقرّ به " Gallahue، 1982" أن هذه الفترة العمرية تمثل أخصب فترات أداء المهارات الحركية الأساسية التي تعد أساساً لأداء

المهارات المرتبطة بالأنشطة الرياضية وأن أي تقصير في تطور نمو المهارات الأساسية في هذه الفترة تؤثر سلبيًا على مراحل النمو الحركي التالية (عفانة، 2012، ص 13)، وتعزى أيضا هذه النتائج الإيجابية في اختبارات قياس قدرة السرعة الانتقالية الى التغيرات التي تطرأ على طفل هذه المرحلة حيث يذكر (الشادلي ، بوعباس، 2001، ص 74) " أن الطفل يستخدم عضلاته الكبيرة للظهر والرجلين أكثر من العضلات الدقيقة لليدين والأصابع، ويميل إلى تعلم المهارات الحركية ويتحسن التوافق العضلي العصبي نسبيا كما أن الإحساس بالاتزان يزداد"، وأيضاً ما أوصى به " أسامه كامل راتب، 1998" بأنه " نظرا للتطور السريع لنمو القدرات الحركات الأساسية وخاصة الحركات الانتقالية، لذا يجب أن يتضمن النشاط المزيد من الاهتمام في تنمية الحركات الانتقالية: المشي، الجري، الوثب، ومن أمثلة الحركات الانتقالية للجري التي يجب تنميتها، الجري مع تغيير الاتجاه وفق للإشارة، الجري للأمام والخلف أو للجانبين، الجري المتعرج، الجري في خط مستقيم، الجري السريع"، ونظر الأهمية مثل هذه البرامج الحركية في هذا العمر من حياة الطفل في تحسين القدرات الحركية للطفل هذا ويؤكد (الخولي، راتب، 1998، ص153) على أهمية برامج التربية الحركية من خلال الإشارة إلى " أن برنامج التربية الحركية بأنها تلك المساحة من منهج رياضي الأطفال والمدرسة الابتدائية التي تقابل احتياجات المرحلة العمرية مستعينة بالأداء الحركي المتنوع من خلال إطار مرجعي يتحدد بالمواضيع الآتية (الحركة الأساسية، تعلم المهارات الحركية، الكفاءة الإدراكية الحركية، ميكانيكية الجسم و القوام، الطلاقة الحركية)"، هذا وتتفق نتائج البحث الحالي في اختبار الجري في خط مستقيم 25م مع بعض الدراسات التي استخدمت هذا الاختبار كأداة بحثية في قياس السرعة الانتقالية كدراسة " طارق عبد الرحمن، محمود درويش" (2000) بعنوان " تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية والحركية لأطفال ما قبل المدرسة (4-5) سنوات على تلاميذ روضة الأماني" وأيضاً دراسة " بن دهم طارق قدور" (2011) بعنوان " تأثير برنامج موجه مقترح للأنشطة الحركية في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ مرحلة التعليم التحضيري (5-6) سنوات" وأيضاً دراسة " ماريا فرانسيس باسونتيني"

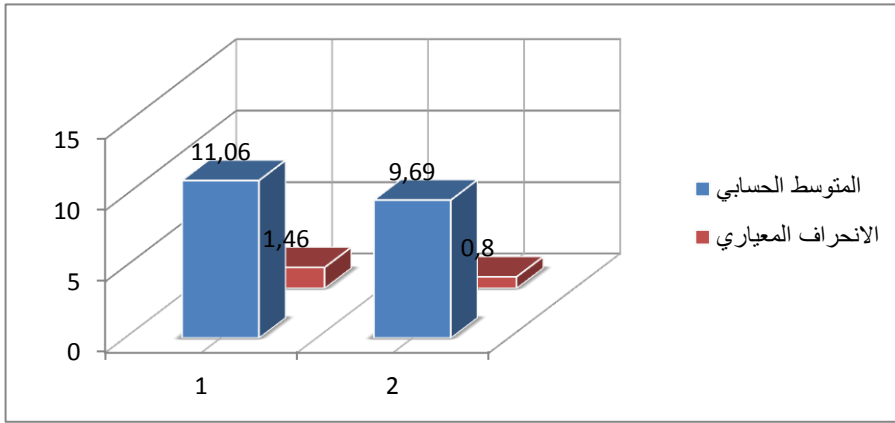
العنوان: " تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال في تحسين بعض القدرات الحركية (السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، التوازن المتحرك) لدى متدربي المرحلة العمرية (5- 6) سنوات "

(2016) بعنوان " تنمية المهارات الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة في شمال إيطاليا "، وانطلاقاً مما سبق نرى أن الفرضية الجزئية الأولى الموسومة بـ توجد فروق ذات دلالة احصائية في قدرة السرعة الانتقالية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال قد تحققت.

12-2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية الموسومة بـ: " توجد فروق ذات دلالة احصائية في قدرة الرشاقة العامة لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال.

الجدول رقم (4): يبين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي لاختبار الجري المتعرج بالزمن

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) الإحصائية	الدلالة الإحصائية
اختبار الجري المتعرج بالزمن.	ثا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	11.05	دال إحصائياً
		11.607	1.465	9.694	0.804		
درجة الحرية (19)/ قيمة "ت" الجدولية (1.729) / مستوى الدلالة (0.05)							



الشكل (2): يبين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي لاختبار الجري المتعرج بالزمن

يتضح من الجدول (4) والشكل (2) وجود فروق في المتوسطات الحسابية لصالح القياس البعدي، كما يتضح ان قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (11.05) هي اكبر قيمة من (ت) الجدولية و البالغة (1.729) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05)، مما يعني ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار الجري المتعرج بالزمن، والتي تبين نتائج اختبار "ت" لأفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار قياس قدرة الرشاقة العامة من خلال اختبار (الجري المتعرج بالزمن)، تعزى هذه النتائج إلى التأثير الايجابي لممارسة برنامج مسابقات ألعاب القوى للصغار في تحسين بعض القدرات الحركية لدى أطفال المرحلة العمرية (5-6) سنوات، نتيجة للأنشطة والألعاب الحركية التي تندرج ضمن هذا البرنامج وهذا ما أوصى به " أسامه كامل راتب، 1998 " بأنه " نظرا للتطور السريع لنمو القدرات الحركات الأساسية وخاصة الحركات الانتقالية، لذا يجب أن يتضمن النشاط المزيد من الاهتمام في تنمية الحركات الانتقالية: المشي، الجري، الوثب، ومن أمثلة الحركات الانتقالية للجري التي يجب تنميتها، الجري مع تغيير الاتجاه وفق للإشارة، الجري

للأمام والخلف أو للجانبين، الجري المتعرج، الجري في خط مستقيم، الجري السريع"، وبضيف (حسنين، 1995، ص 227) أن "هناك عوامل أخرى ذات أهمية كبيرة في تطوير القدرات الحركية مثل الخبرة و الممارسة والتعلم والدافعية خاصة في المرحلة العمرية (5-6) سنوات، كما تعدد المواقف والخبرات للطفل لتحقيق الإنجازات المناسبة للحركة من خلال المراحل المبكرة من العمر والتي تعتبر أساسا تخدم التعلم الحركي في المراحل التالية من عمر الطفل خاصة عند تعلم الأنشطة الحركية المتعددة". من هذا فإن الرشاقة أحد العوامل البدنية والحركية الأساسية المركبة التي تتعدد لأراء عند تقديمها فهي كل حالة فردية تقن لها المعايير قياسا على شروط محددة، وترتبط الرشاقة ارتباطا وثيقا بالناحية المهارية وكذلك تعتبر أساسا مهما لتحسين المهارات الحركية، وتتضمن الرشاقة القدرة على التوافق الجيد للحركات وتؤكد دراسة "فافير" الارتباط الوثيق بين الرشاقة وكل من عوامل السرعة و القوة العضلية والتوافق، ويتفق كل من "بارو" و "ماججي" و "مانيل" على أن الرشاقة تتضمن التوافق السريع لعضلات الجسم الكبيرة، ولقد وضع "فليشمان" عامل الرشاقة ضمن عامل السرعة إذ اعتبر الرشاقة ليس أكثر من عامل السرعة مع تغيير الاتجاه فتتطلب الرشاقة الاستجابة السريعة للمواقف المتغيرة (عبد الخالق، 2003، ص 181)، وتعزى أيضا النتائج الإيجابية في اختبار قياس قدرة الرشاقة العامة الى طبيعة المرحلة العمرية التي أنسب مرحلة لتحسين الرشاقة العامة وهذا ما ذكره (شغاتي، 2014، 375) أن أنسب مرحلة لتنمية الرشاقة العامة هي بين سن الطفولة والمراهقة وحتى الشباب إذ يستطيع الفرد استيعاب الكثير من المهارات الحركية الأساسية وتحسينها مثل (الركض - الوثب - التعلق والأرجحة - التزلج..... الخ)، وتلك المهارات الحركية الأساسية التي تعمل على تحسين الرشاقة العامة، لذلك كان من الأهمية بمكان البدء مبكرا مع الأطفال في تنمية الرشاقة إذ من الصعب تنمية في مرحلة متقدمة من العمر"، كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية والتي استخدم اختبار الجري المتعرج بالزمن لقياس قدرة الرشاقة كدراسة "رضوان بن حمزة، قاصدي حميدة" (2019) بعنوان "أثر برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الشبه

الرياضية في تعلم الحركات الأساسية لطفل ما قبل المدرسة (4-5 سنوات)، وأيضاً دراسة " خدير جميلة " (2018) بعنوان " تأثير القصص الحركية في تنمية القدرات الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة (4-5 سنوات). دراسة " وليد وعد الله و أمال نوري بطرس " (2007) بعنوان " تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية في تنمية مستوى الأهداف التعليمية لأطفال الرياض بعمر (5-6) سنوات بالإضافة دراسة " العنبتاوي " (1993) بعنوان " أثر برنامج مقترح للاستكشاف الحركي لأطفال ما قبل المدرسة على بعض متغيرات النمو الحركي، وانطلاقاً مما سبق نرى أن الفرضية الجزئية الثانية الموسومة بـ توجد فروق ذات دلالة احصائية في قدرة الرشاقة العامة لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال قد تحققت.

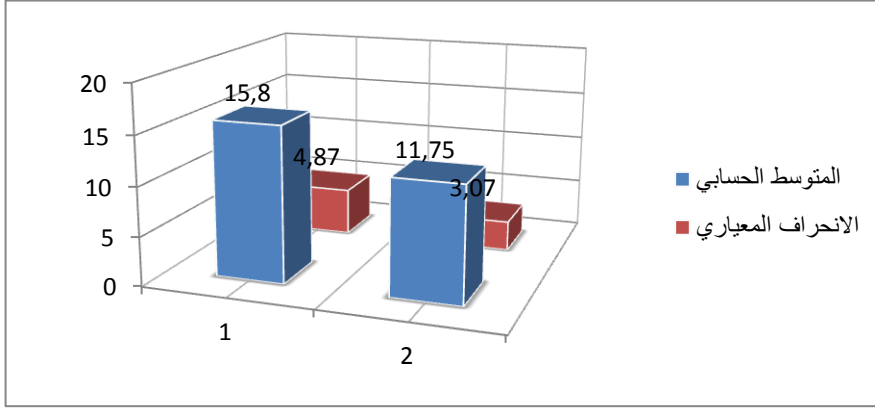
12-3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة الموسومة بـ: " توجد فروق ذات دلالة احصائية في قدرة التوازن المتحرك لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال.

الجدول رقم (5): يبين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي لاختبار المشي على عارضة

التوازن

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
اختبار المشي على عارضة التوازن	ثا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	5.37	دال إحصائياً
		15.80	4.87	11.75	3.07		
درجة الحرية (19) / قيمة "ت" الجدولية (1.729) / مستوى الدلالة (0.05)							

العنوان: " تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال في تحسين بعض القدرات الحركية (السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، التوازن المتحرك) لدى متدربي المرحلة العمرية (5- 6 سنوات "



الشكل (3): يبين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لاختبار المشي على عارضة التوازن.

يتضح من الجدول (5) والشكل (3) وجود فروق في المتوسطات الحسابية لصالح القياس البعدي، كما يتضح ان قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (5.37) هي اكبر قيمة من (ت) الجدولية و البالغة (1.729) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05)، مما يعني ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار المشي على عارضة التوازن، والتي تبين نتائج اختبار "ت" لأفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار قياس قدرة التوازن المتحرك من خلال اختبار (المشي على عارضة التوازن)، وتعزى هذه النتائج إلى إلى التأثير الإيجابي لممارسة الأنشطة الحركية باستخدام برنامج مسابقات ألعاب القوى للصغار، وأيضاً نرى أنه من الممكن أن العضلات الدقيقة في طريقها تدريجياً كونها تعتبر عامل أساسي في تحسين مهارة التوازن حيث ذكر (زغير، 2010، ص 154) بان " تتميز هذه المرحلة بأنها مرحلة قوة وصحة ونشاط حيث تزداد قوة عضلات الطفل، ويزداد نشاطه الحركي لزيادة الطاقة الناتجة عن بقاء النمو الجسمي، فتتنامو عضلات الطفل الكبيرة والصغيرة وتبدأ العضلات الدقيقة في النضج بالتدرج"، كما تضيف (عثمان، 1989،

ص163) بأن " التوازن يعد احد مكونات القدرات الحركية الضرورية في كل حركة ويتأثر بعوامل ومؤثرات كبيرة بعضها ما يتعلق بالسمع الداخلي أو الحسي وبعضها ما يتعلق بالإبصار، إذا ن للإبصار دورا كبيرا أو مهما في التوازن الحركي للأطفال فقد وجد الباحثين أن الأطفال سواء كانوا بنين أو بنات في سن السادسة وما قبلها لا يستطيعون تحقيق الاتزان على قدم واحدة إذا كانت أعينهم مغمضة في حين يستطيعون تحقيق ذلك في سن السابعة، وتحسن قدرتهم على التوازن مع نموهم العموديين وما أقرّ به (الشادلي ، بوعباس، 2001، ص 74) " أن طفل هذه المرحلة حيث يستخدم الطفل عضلاته الكبيرة للظهر والرجلين أكثر من العضلات الدقيقة لليدين والأصابع، ويميل إلى تعلم المهارات الحركية وتحسن التوافق العضلي العصبي نسبيا كما أن الإحساس بالاتزان يزداد"، أما فيزيولوجيا لأطن الطفل الداخلية أهمية كبيرة في التحكم في توازنه حيث " يعتبر عملها ضروري، و تكون المعلومات عن طريق العينين أكثر بطئا و يجب أن تعامل من قبل الدماغ لتستعمل وتوظف، وهذا يأخذ وقتا في مجال الذاكرة والإدراك أما الأعصاب الحسية النهائية فهي أكثر سرعة ويمكن أن تؤثر في التوازن والسيطرة دون وصول المثيرات إلى الدماغ ، فإذا استطعت أن تطور الأعصاب الحسية النهائية فإنك ستجعل حركاتك و دماغك أكثر أوتوماتيكية بالحفاظ على التوازن. (فرج ، 2012 ، 491)، كما " استطاع "سميث smith" و "هوفمان hoffman" التوصل إلى أن الأولاد يتفوقون على البنات في العديد من اختبارات التوازن في مراحل العمر المختلفة، وبالرغم من بعض الآراء التي تشير إلى أن البنات أفضل في اختبارات التوازن من البنين نظرا لانخفاض مركز الثقل لديهم. إلا أن بعض الآراء الأخرى أشارت إلى أن مركز ثقل البنات في الوضع العمودي ليس منخفضا بصورة كافية عن البنين بحيث يسمح بالتغلب على عامل القوة العضلية الذي يتفوق فيه البنون على البنات. (علاوي، رضوان، 2008، 332)، كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية والتي استخدم اختبار المشي على عارضة لقياس قدرة التوازن المتحرك ومنها: دراسة " بعيو مالحة" (2018) بعنوان "أثر استعمال الألعاب الحركية في تنمية القدرات الإدراكية الحسية الحركية للأطفال مقابل المدرسي للمرحلة لعمرية (4-5) سنوات"، دراسة " عمارة توفيق، نافع سفيان " (2018) بعنوان "

العنوان: " تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال في تحسين بعض القدرات الحركية (السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، التوازن المتحرك) لدى متدربي المرحلة العمرية (5- 6 سنوات) "

أثر برنامج التربية التحضيرية في تنمية المهارات الحركية الاساسية لدى أطفال المرحلة التحضيرية الملحققة بالمدرسة الابتدائية (5-6) سنوات"، بالإضافة إلى دراسة " نشوان محمود داؤود الصفار " (2007) بعنوان " تأثير برنامج مقترح بالألعاب الاستكشافية في تنمية اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الأول ابتدائي"، ودراسة " الرمضي،الصمادي" (1993) بعنوان "فاعلية برنامج تدريب حركي على القدرات الحركية لدى أطفال الروضة"، دراسة " روني كلود جي" (2014) بعنوان " تقويم المهارات الحركية لدى أطفال الكيبك بعمر (6-12) سنة"، وأخيرا دراسة " هدى إبراهيم رزوقي، سوزان داود (2004) بعنوان " تأثير منهج تعليمي مقترح لجناساتك الموانع في تطوير بعض القدرات الحركية لدى أطفال (6-7) سنوات"، وانطلاقا مما سبق نرى أن الفرضية الجزئية الثالثة الموسومة بـ توجد فروق ذات دلالة احصائية في قدرة التوازن الحركي العامة لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال قد تحققت.

13- خلاصة:

من خلال عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالفرضيات الجزئية نستنتج تحقق الفرضية العامة للدراسة الحالية الموسومة بـ: لبرنامج مسابقات ألعاب القوى للصغار أثر في تحسين بعض القدرات الحركية لدى متدربي المرحلة العمرية (5-6) سنوات حيث توصلنا على مايلي:

* وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في تحسين قدرة السرعة الانتقالية لدى اطفال المرحلة العمرية (5-6) سنوات.

* وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في تحسين قدرة الرشاقة العامة لدى اطفال المرحلة العمرية (5-6) سنوات.

* وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في تحسين قدرة التوازن المتحرك لدى اطفال المرحلة العمرية (5-6) سنوات.

وفي الأخير ونظرا لأهمية النشاط الحركي في المراحل العمرية الاولى من حياة الطفل وبعد تجربتنا لهذا البرنامج الذي تمت صياغته من طرف الاتحادية الدولية لألعاب القوى والتي راعت فيه مجموعة من الجوانب الخاصة بالأطفال كالعمر والجنس والميدان والعتاد والوسائل والمؤثرين كان الدافع لتجريبه مع أطفال العمرية (5-6) سنوات وهذا ما لتمسناه من رد فعل الأطفال المتدربين أثناء التطبيق الميداني والأثر الايجابي للنتائج، من أجل ذلك نوصي بتطبيق مسابقات هذا البرنامج الخاصة بألعاب القوى من اخلال إنشاء فروع ونوادي خاصة بألعاب القوى للصغار كما نقترح على الحرص الشديد في تطبيقه على مستوى المدارس الابتدائية نظرا للواقع الذي يعيشه طفل المرحلة الابتدائية بالمدرسة الجزائرية.

14- المراجع:

14-1- المراجع بالعربية:

14-1-1- الكتب:

1-أسامة كامل راتب (1998). النمو الحركي - مدخل للنمو المتكامل للطفل و المراهق، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.

2-أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب (1998). التربية الحركية للطفل، ط5، القاهرة، دار الفكر العربي.

3-بسطويس، بسطويس احمد (1996). اسس نظريات الحركة، القاهرة، دار الفكر العربي.

4-جمال صبري فرح (2012). القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، الأردن، دار دجلة للنشر والتوزيع.

- 5-رشيد حميد زغير (2010). سيكولوجية النمو، ط1، الاردن، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 6-شارلز جوزولي (2002). المرشد التطبيقي لأنشطة ألعاب القوى للأطفال، ط 1، مراجعة وتدقيق شارل جوزولي (فرنسا 7-وجمال سي مُجّد (الجزائر) وعبد المالك الهمبيل (الاتحاد الدولي)، تمت الترجمة بمركز التنمية الاقليمي بالقاهرة.
- 8-عامر فاخر شغاتي (2014). علم اتلدریب- نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 9-عصام عبد الخالق (2003). التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط 11 ، مدينة نصر، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 10-عصام عبد الخالق (2003). التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، الاسكندرية، منشأة المعارف للنشر والتوزيع.
- 11-عفاف عثمان، عثمان مصطفى (2001). الحركة هي مفتاح التعلم، ط1، الاسكندرية، دار الوفاء.
- 12-فريدة إبراهيم عثمان (1989). التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية. دج. ط1. الكويت، دار التعلم.
- 13-مُجّد حسن علاوي، مُجّد نصر الدين رضوان (2008). اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.

14- مُجَّد صبحي حسنين (1995): القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، ط3، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع، القاهرة.

15- حمد صبحي حسنين (1996). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، ج1، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.

16- مُجَّد صبحي حسنين (1996). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، ج2، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.

17- مُجَّد فؤاد الشاذلي، يوسف بو عباس عبد الرسول (2001). الأسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية، ط1، الكويت، منشورات ذات السلاسل.

18- مفتي حمادة إبراهيم (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق و قيادة، ط2، القاهرة دار الفكر العربي.

19- ناهد محمود شرف (2001).: التربية الحركية للأطفال، ب ط، القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع.

20- وجيه محبوب (2000). نظريات التعلم والتطور الحركي، ب ط، بغداد، دار الكتب والوثائق للنشر والتوزيع.

14-2- رسائل الماجستير:

21- إسماعيل عبد العال الجابري (1991). تصميم برنامج لاكتساب مهارات التعاون لدى أطفال ما قبل المدرسة أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين الشمس، معهد الدراسات العليا للطفولة، القاهرة.

العنوان: " تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال في تحسين بعض القدرات الحركية (السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، التوازن المتحرك) لدى متدربي المرحلة العمرية (5-6) سنوات "

22-دراسة " بن دهمّة طارق قدور " (2011) بعنوان " تأثير برنامج موجه مقترح للأنشطة الحركية في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ مرحلة التعليم التحضيري (5-6) سنوات"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر.

23- عفانة منى مُجد .ممدوح عبد الرؤوف (2012).بناء مستويات معيارية لبعض مظاهر النمو الحركي لدى طلبة الصفوف الأربعة الأولى في محافظة نابلس. رسالة ماجستير. كلية الدراسات العليا. جامعة النجاح الوطنية. عمان.

14-3- المقالات المنشورة في المجالات العلمية:

24-أسعد حسين عبد الرزاق(2009) " تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية و الحركية بعمر(7-8) سنوات"،مجلة علوم التربية الرياضية،2(2)، ص167-184.

25-دراسة " بعيو مالحة " (2018) بعنوان " أثر استعمال الألعاب الحركية في تنمية القدرات الادراكية الحسية الحركية لأطفال ما قبل المدرسي للمرحلة العمرية (4-5) سنوات"، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر03، 13(2018-2)، ص29-32.

26-دراسة " خدير جميلة " (2018) بعنوان " تأثير القصص الحركية في تنمية القدرات الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة (4-5) سنوات"، مجلة علوم، 201-195.

27-دراسة " رضوان بن حمزة، قاصدي حميدة " (2019) بعنوان " أثر برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الشبه الرياضية في تعلم الحركات الاساسية لطفل ما قبل المدرسة (4-5)

سنوات"، مجلة الإبداع الرياضي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر، 10(2)، ص 416-434.

28-دراسة " عمارة توفيق، نافع سفيان " (2018) بعنوان " أثر برنامج التربية التحضيرية في تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال المرحلة التحضيرية الملحق بالمدرسة الابتدائية (5-6) سنوات"، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03، 13(2018-1)، ص 229-239.

29-دراسة " كروش سميرة، بولحبال نوار مريوحة " (2017) بعنوان " أثر الألعاب الحركية في تنمية الإدراك الحس الحركي لأطفال المرحلة التحضيرية (5-6) سنوات"، مجلة معارف، جامعة اكلي محمد الحاج، البويرة، الجزائر، 12(23)، ص 197-209.

30-الرمضي، الصمادي، كمال جميل، جميل محمود (1993) " فاعلية برنامج تدريب حركي على القدرات الحركية لدى أطفال الروضة"، مجلة علوم التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان. 20(1)، ص 101.

31-طارق عبد الرحمن، محمود درويش (2002) " تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية و الصفات البدنية لأطفال ما قبل المدرسة (4-5) سنوات، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، 11(4)، ص 49-70.

32-طلال نجم عبد الله النعيمي (2007) " تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية في نمو بعض عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الأول ابتدائي"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 10(46)، ص 46.

33-العنتاوي،حازم فريد،(1993) " تأثير برنامج للاستكشاف الحركي على النمو الحركي لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة، مجلة علوم التربية البدنية، الجامعة الأردنية، الأردن،،20(1)، ص59.

34-نشوان محمود داؤود الصفار(2009) "تأثير برنامج مقترح بالألعاب الاستكشافية في تنمية اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الأول ابتدائي"،مجلة علوم التربية الرياضية،بغداد.2(2)، ص97-110.

35-هدى إبراهيم رزوقي،سوزان سليم داود(2005) " تأثير منهاج تعليمي مقترح لجناسيتيك الموانع في تطوير بعض القدرات الحركية"،مجلة علوم التربية الرياضية،جامعة بابل،4(1)، ص1-13.

36-وليد وعد الله علي ، آمال نوري بطرس (1997)، تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية في تنمية مستوى الأهداف التعليمية لأطفال الرياض بعمر (5- 6) سنوات، مجلة الدراسات للعلوم التربوية، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، 38 (2). ص593-604.

14-4- المحاضرات:

37-إيمان حسين الطائي (2009). سلسلة محاضرات التقويم و القياس في التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.

14-5- مواقع الانترنت:

38- محمد سعد أسماعيل (2012) "فاعلية ممارسة مسابقات مشروع الاتحاد الدولي لالعاب القوى (IAFF) على تنمية القدرة العضلية للمرحلة العمرية (7-8) سنوات".
www.researchgate.net/profile/Mohamed_Saad94/publication/323280613.47-2020-03-7_32_Iy_IAAF

14-2- المراجع باللغة الأجنبية:

14-2-1- mémoires:

39-Renée –Claude Guy (2014). *Evaluation des habileté motrices chez les enfants québécois âgés de 6 a12 ans*. Faculté de médecine .département des sciences de la santé. Université LAVAL.QUBEC.CANADA.

14-2-2-- Revus:

40-Maria Francesca Piacentini (2016). *Motor Skill Development in Italian Pre-School Children Induced by Structured Activities in a Specific Playground*. PLOS ONE .Apeer-reviewed open access.journal.11(7).us national Library of médecine national institutes of health.p1.