

تأثير برنامج العاب صغيرة علي بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية المرتبطة بمسابقات العاب القوي للمرحلة العمرية (١٦:١٤) ناشئين

د / رحاب احمد حسنين الخضراوي

دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

مقدمة البحث وأهميته :

لكل نشاط رياضي مواصفات تختلف باختلاف نوع النشاط الممارس ويجب توافرها لدى الافراد الممارسين له وخاصة الانشطة التي تتطلب القوة والسرعة والمرونة والتحمل (٥:٦٣) كما انه لو توفر للنشء القدرات الحركية الخاصة الي جانب التكوين الجسمي المناسب فان ذلك يعتبر نقطة انطلاق تدعم بالتدريب الرياضي المتقن للوصول الي المستويات الرياضيـه العاليه (٣:١٣٥)

وتعد الألعاب الصغيرة أهم وأمتع نوع من مظاهر التربية الرياضية لأنها اقرب لطبيعة الإنسان ولميوله ورغباته فضلا عن المتعة التي يكتسبها من مزاولته لها من الناحيتين الاجتماعية والنفسية وهي عبارة عن حركات سهلة الأداء وبسيطة والتي لا تحتاج الى مهارات حركية كبيرة. وتعد خطوة أولية لتعليم الأطفال المبادئ الأساسية للحركة كالسرعة وردة الفعل السريعة والنظام والطاعة وتتميز هذه الألعاب ببساطتها من حيث القوانين أو قواعد اللعب ومن حيث الأدوات المستخدمة فيها والمساحة اللازمة لممارسته. ويمارس هذه الألعاب كلا الجنسين ذكور وإناث في مختلف المراحل الدارسية على ان يخصص لكل مرحلة نوع من الألعاب يناسبه من حيث السهولة والتعقيد وميول المشتركين ورغباتهم وحاجاتهم وقد أصبحت ضرورية لأي درس أو برنامج للتربية الرياضية. (٢١٥ :)

وبرامج التدريب المعدة والمزودة بالألعاب المرتبطة برياضة العاب القوي تدخل مناخ من المتعة على ممارستها وبالتالي تسهم في الارتقاء بالرياضة ويمكن ممارسه بعض مسابقات العاب القوي في مرحله مبكره من عمر الطفل بما يتمشي مع قدراته البدنيه والنفسيه والوظيفيه مثلا (الجري - والوثب -والرمي) ولكن باستخدام اوزان ومقاييس مختلفه للادوات والمسافات .

وطفل هذه المرحلة لا يكون معد لبرامج التدريب التخصصيه ولكنه مؤهلا لتعلم المهارات الاساسيه والحركات الرياضيه المختلفه خاصه في مرحله السنيه (٨:٥ اسنه).والجدير بالذكر انه يفضل في بدايه مرحله التعليم ان يكون التعليم بالطريقه الكليه لكونها اكثر مرحا وتشويقا للاطفال.

أن الألعاب الصغيره تتميز عن غيرها من الألعاب أو الأنشطة الرياضيه الأخرى بعدم وجود خطط ثابتة فضلاً عن عدم وجود مهارات حركية أو عدد لاعبين أو زمن أو مساحة ملعب أو قواعد دولية أو عالميه . (: ٥٢)

ويرى كل من علاء عليوه ومحمود مرسل حمد (٢٠٠٠) أن أهمية الألعاب الصغيره تكمن في تنمية روح التنافس بين المشتركين كما تسهم في تطوير الحركات الأساسية ، فضلاً عن اكتساب الصفات البدنيه وأنها تلائم المراحل السنيه المختلفه وتتسم بطابع المرح والسرور. (٧ : ٣٥ ، ٣٦)

إن الوصول إلى المستويات العليا في المجال الرياضي والحصول على أفضل النتائج ومن ثم تحقيق الفوز في المحافل الدولية أصبح اليوم من الأهداف التي تسعى إليها الدول، وهي مسألة غاية في التعقيد وتحتاج إلى دراسة وتخطيط منظم منذ الوهلة الأولى التي يضع فيها الفرد أقدامه في مسيرة الحياة الأمر الذي يحتم على الجميع في هذا المجال الاهتمام بالنواحي التي تعد من مسببات التقدم والتطور في المجال الرياضي وهذه الجوانب متعددة وكثيرة وأهمها الجانب البدني والمهاري والتي يمكن تنميتها من خلال الممارسة المبكرة للأنشطة الرياضيه.

وعليه كانت دراسه الحاليه لوضع لوضع برنامج للالعاب الصغيره بهدف تحقيق مستوي متميز للناشئين في تنميه بعض القدرات البدنيه والحركيه المرتبطه ببعض مسابقات الميدان والمضمار.

نتيجة الاستعمال المفيد لبعض الألعاب الصغيره التي تقترب في أدائها مع مهارات الحركيه لبعض مسابقات العاب القوي مثل العدو والوثب والرمي وتحقق انتقال ايجابي للتعلم لتشابه الألعاب الصغيره في مساراتها والمجموعات العضليه المستعملة بما يحقق الإدراك الحسي بالأداة والزمن والمجال وبالتالي التوصل إلى مستوى افضل.

أهداف البحث :

١. التعرف على تأثير الألعاب الصغيره في تعلم بعض المهارات الأساسية لمسابقات العاب القوي للناشئين تحت سن (١٤ : ١٦)

٢. التعرف على الفروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية لمسابقات العاب القوي للناشئين تحت سن (١٤ : ١٦)

فروض البحث :

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية ، الضابطة) في تعلم بعض المهارات الأساسية لمسابقات العاب القوي للناشئين تحت سن (١٤ : ١٦)
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية لمسابقات العاب القوي للناشئين تحت سن (١٤ : ١٦)

الدراسات المرجعية:

-دراسة م.م.أسعد حسين عبد الرزاق(٢٠٠٩) "تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (٧-٨) سنوات" تهدف الدراسة الي إعداد العاب صغيرة لتطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (٧-٨) سنوات. التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (٧-٨) سنوات. استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمدا تصميم المجموعات المتكافئة " وهو نظام لاختبار أو مقارنة بين مجموعتين أو أكثر" وحدد مجتمع البحث بتلاميذ الصف الثاني الابتدائي وبعمر (٧-٨) سنوات في مدرسة المضرية الابتدائية للبنين في مركز محافظة بابل البالغ عددهم (٩٠) تلميذا وتم البدء بتنفيذ المنهج بتاريخ (٢٠٠٩/٣/٣) وأستمر لمدة (٨) أسابيع وبواقع (١٦) وحدة تعليمية أي بمعدل وحدتين كل أسبوع حيث تم إدخال الألعاب الصغيرة في القسم الرئيسي فقط من الوحدة التعليمية ، وبلغ وقت الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة أما وقت القسم الرئيسي فقط بلغ (٣٥) دقيقة .

توصل الباحث إلى أن استعمال الألعاب الصغيرة التي تتميز بطابع المرح والسرور، أثر بشكل ايجابي وكبير في فاعلية أداء التلاميذ ، الأمر الذي أدى إلى تطوير القدرات البدنية والحركية موضوع البحث. وأن النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية الوحدات التعليمية التي أعدها الباحث من خلال التطور الواضح في أهم القدرات البدنية والحركية. كذلك حققت الألعاب الصغيرة تطورا أفضل من منهج التربية للصف الثاني الابتدائي وبذلك حققت الأهداف والإغراض التي وضعت من اجل تحقيقها.

-دراسة (التكريتي وآخران ٢٠٠٠) "تأثير برامج الألعاب الصغيرة والقصص الحركية ووحدة الخبرة المتكاملة في تطوير الذكاء لأطفال ما قبل المدرسة " .تهدف الدراسة إلى الكشف عن أثر برامج الألعاب الصغيرة والقصص الحركية وبرنامج الخبرة المتكاملة في تطوير الذكاء لأطفال ما

قبل المدرسة بعمر (٥-٦) سنوات بشكل عام وحسب الجنس. والتعرف على النسب المئوية لبرنامج الألعاب الصغيرة والقصص الحركية وبرامج الخبرة المتكاملة في تطوير الذكاء لأطفال ما قبل المدرسة بعمر (٥-٦) سنوات بشكل عام وحسب الجنس. والمقارنة بين أثر برامج الألعاب الصغيرة والقصص الحركية وبرنامج الخبرة المتكاملة في تطوير الذكاء لأطفال ما قبل المدرسة بعمر (٥-٦) سنوات بشكل عام وحسب الجنس. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث من (٦٣) طفلاً بأعمار (٥-٦) سنوات من الذكور والإناث بواقع (٢١) طفلاً لكل مجموعة وتم استخدام اختبار (سكوين) للذكاء ونفذت (٥٠) وحدة بمعدل خمسة أيام في الأسبوع ، وعولجت البيانات إحصائياً باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبارات للعينات المرتبطة وتحليل التباين ومعامل الارتباط والنسبة المئوية والمنوال. وكانت من أهم النتائج لهذه الدراسة أن - حقق برنامجا الألعاب الصغيرة والقصص الحركية لدى الأطفال بشكل عام والذكور بشكل خاص بفروق معنوية. كذلك إن النسبة المئوية لتطور الذكاء لدى الأطفال الذين نفذوا برنامج القصص الحركية بشكل عام والإناث بشكل خاص هي الأفضل تليها النسبة المئوية لتطور الذكاء لدى الأطفال الذين نفذوا برنامج الألعاب الصغيرة وأخيراً برنامج الخبرة المتكاملة. (التكريتي وآخرون، ٢٠٠٠، ١٨-٣٦).

دراسة صالح عبد الجابر (٢٠٠٣) استهدفت تصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، اشتملت عينة البحث على عدد (١٦) مصارع ، قام بتصميم برنامج لمدة (١٠ أسابيع) استخدم أدوات واختبارات لجميع البيانات تقيس المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وتوصل إلى عدد من النتائج أهمها : (أن البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال أدى إلى تحسين جميع قياسات القوة العضلية .

دراسة أسامة إبراهيم (٢٠٠٦) استهدفت تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ، استخدم المنهج التجريبي ، اشتملت العينة على عدد (١٨) مصارع ، قام بتصميم وإعداد برنامج تدريبي تضمن لمدة (٨) أسابيع وأسفرت النتائج عن : البرنامج التدريبي الذي يستخدم عمل المستقبلات الحسية عمل على تحسين جميع القياسات البدنية والفسولوجية قيد البحث .

دراسة أيمن سليمان (٢٠١٢) استهدفت تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب التنافسية على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة السنتير الأمامي لناشئ المصارعة ، استخدم

المنهج التجريبي ، وذلك على عينة قوامها (٢٠) مصارعاً استخدم دنياموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر .

-دراسة كل من محمد شداد وخالد عزت (٢٠١٢) استهدف التعرف على تأثير برنامج ألعاب تمهيدية على مستوى أداء بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لبراعم رياضة الجودو ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، اشتملت العينة على عدد (٤٤) برعماً من براعم أكاديمية الجودو بنادي الزمالك ، قام الباحثان بإعداد برنامج ألعاب تمهيدية لمدة (٦) أسابيع ، وتوصل الباحثان إلى فاعلية البرنامج المقترح على تنمية القدرات الحركية لبراعم رياضة الجودو لدى المجموعة التجريبية وبصورة أفضل من براعم المجموعة الضابطة.

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، بالتصميم التجريبي (القبلي - البعدي) لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث لاعبي العاب القوي من الناشئين تحت سن (١٤:١٦) سنه بمدرسه الاعدادي الرياضي بمنوف والبالغ عددهم (٢٠) ناشيء سن (١٥ - ١٦ سنة) وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية لعدد (١٦) لاعب بنسبة مئوية ٨٠% ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٨)، هذا وقد تم التكافؤ في المتغيرات العمر الزمني ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي.

اجراءات البحث:

قامت الباحثة باجراء التجانس لعينه البحث في متغيرات البحث

جدول (١)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في متغيرات (العمر الزمني،العمر

التدريبي ، الطول،الوزن) ن١ = ن٢ = ٨

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (مان وتني)	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±		
١	العمر الزمني	١٧	٠.٨١٦	١٦.٩	٠.٨٧٥	٠.٢٦٤	٠.٧٩٥
٢	العمر التدريبي	١.٣٤	٠.٤٥٢	١.٤٤	٠.٤٨٢	٠.٤٥٩	٠.٤١٤
٣	الطول	١٧٦	٥.١٢٠	١٧٥.٩	٥.٥٤٦	٠.٠٤٢	٠.٩٦٧
٤	الوزن	٧٣	٨.٥١	٧٢.٨	٦.٩٨	٠.٠٥٧	٠.٩٥٥

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (العمر الزمني ، الطول ، الوزن ، العمر

التدريبي (حيث أن قيمة مان وتني المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية و الضابطة .

أسس البرنامج :

- يتم تنفيذ البرنامج في بداية فترة الإعداد الخاص .
- يتم إجراء البرنامج التدريبي خلال ثلاثة أشهر بواقع ٤ وحدات تدريبية أسبوعياً وذلك بالتدريب أيام السبت ، الاثنين ، الأربعاء ، الجمعة .
- متوسط زمن الوحدة من ١٢٠ ق ، ويتم تحديد زمن الوحدة طبقاً لوقت المتاح والهدف من الوحدة ، طريقة التدريب المستخدمة الفكري (مرتفع ، منخفض) الشدة ويتم الارتفاع بالحمل بالطريقة التموجية .
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .
- جعل الألعاب التي تتطلب نشاط أو مجهود تتبادل مع الألعاب الأقل مجهود .
- يتم وضع ٥ ألعاب على مدار وحدات البرنامج في جزء الإعداد البدني من كل وحدة ويستغرق متوسط زمن أداء هذه الألعاب من (١٠ - ٢٠ ق) .

أدوات البحث :

استندت الباحثة في جمع البيانات على الأدوات التالية :

- (١) برنامج الألعاب التمهيدية من إعداد الباحث
- (٢) اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث .
- (٣) أدوات مساعدة (كور طبية - شواخص - أحبال - كونزات - أثقال) .

الدراسة الاستطلاعية:

تحديد اختبارات القدرات البدنية

استخلصت الباحثة عددا من الاختبارات الملائمة لهذه القدرات البدنية الخاصة بلاعبين الفئات العمرية الناشئين تحت سن (١٤:١٦) سنة من لاعبي ألعاب القوى، وقد اخذ بنظر الاعتبار آراء الخبراء و المختصين انها تصلح لاختبار عينة البحث وفي تحديدها، وقد خضعت الى الشروط العلمية للاختبار،

العينة الاستطلاعية:

تم تطبيق الاختبارات على عينة بلغ عددها (٥) لاعبين من الناشئين لالعب القوي تحت سن (١٤:١٦) الذين لم يكونوا ضمن عينتي البحث لايجاد معاملات الصدق و الثبات و الموضوعية و كما وضح في الجدول رقم (٢) .

صدق الاختبارات :- حيث تم عرض الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية على المتخصصين و اقرروا صلاحيتها لهذه الفئة فضلا عن استخدام الصدق الذاتي و هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها اخطاء القياس و يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار .

ثبات الاختبارات :- وهو ان يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما اعيد تطبيقه على العينة نفسها في فترتين مختلفتين و في ظروف مشابهة ،حيث تم اعادة الاختبارات بعد (٥) ايام و تبين ان الاختبارات تتمتع بدرجات صدق و ثبات عالية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية ٠.٨١ عند درجة حرية (٤) و بمستوى دلالة ٠.٠٥ .

٣ موضوعية الاختبارات:- وهو الاختبار الذي يبعد الشك عند تطبيقه، والاختبارات المستخدمة بالبحث ذات موضوعية جيدة لانها تتميز بالسهولة الملائمة و واضحة الفهم والتطبيق وفي طريقة القياس ،و غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي و يؤدي الغرض الذي من اجله تم تطبيقه باستخدام وحدات الزمن ، والمسافة والتكرار لذلك تعد الاختبارات موثوق بها لأنها تتمتع بالشروط العلمية للأختبار و هي الثبات و الصدق و الموضوعية و كما موضح بالجدول التالي:

الجدول رقم (٢)

المعاملات العلمية للأختبارات البدنيه وهي الثبات و الصدق و الموضوعية

م	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
١	المرونة / ثني الجذع للامام من الوقوف	سم	٠.٩٢	٠.٩٦
٢	القوة الانفجارية القفز العمودي من الثبات	سم	٠.٨٩	٠.٩٤
٣	رمي الكرة الطبية	سم	٠.٩١	٠.٩٥
٤	القوة المميزة بالسرعة ركض ٣٠ م البداية العالية	الزمن/ث	٠.٩٠	٠.٩٤
٥	السرعة	الزمن/ث	٠.٨٨	٠.٩٤
٦	الرشاقة / الجري بين الشواخص و المرور بين الموانع و الدرجة الامامية من فوقها	الزمن/ث	٠.٩٣	٠.٩٦

جدول رقم (٣)

التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات البدنية يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (ت) المحتسبة (للعينات المستقلة) و الجدولية .

م	الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		درجة (ت) المحتسبة	درجة (ت) الجدولية بمستوى دلالة ٥% وبدرجة حرية (٢٠-٢)
		ع	س	ع	س		
١	المرونة	١.٢٧	٤.٦	٣.٧	١.٨٨	١.٢٥	٢.١
٢	القفز العمودي	٢.١	٣٣.٢	٣٤.١	١.٤٩	١.٦٥	
٣	رمي الكرة الطبية	٠.٨٨	٦.٢٨	٦.٦	٠.٨٩	٠.٨	
٤	القوة المميزة بالسرعة	٠.٩١	٩.٠٧	٩.١٤	٠.٨٩	٠.١٨	
٥	السرعة	٠.١٦	٥.٦٨	٥.٧٧	٠.١٥	١.٣٠	
٦	الرشاقة	٠.٥٢	١٣.٢١	١٣.١١	٠.١٨	٠.٨٩	

التجربة الاساسية:

لقد تم تنفيذ البرنامج في الفتره من ٥ / ١ / ٢٠٢٠ حتى ٢٣ / ٢ / ٢٠٢٠ علي جميع افراد عينه البحث للمجموعتين التجريبية والضابطه لمدته شهرين حيث استخدمت الباحثه المنهج التجريبي (للمجموعة التجريبية) في مرحلة الاعداد الخاص ، وقد استغرق تطبيق المنهاج في تمارين الالعب الصغيرة لمدة (٨) اسابيع و بمعدل (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد ، ومراعي في ذلك المستوى التدريبي و المرحلة العمرية (الاشبال) والقابلية البدنية لعينة البحث ، و بواقع (٣٠ - ٤٠ دقيقة) للوحدة التدريبية الواحدة و كما يلي :

١- (٣٠) دقيقة (الاسبوع الاول و الثاني)

٢- (٣٥) دقيقة (الاسبوع الثالث و الرابع)

٣- (٤٠) دقيقة (الاسبوع الخامس و السادس)

٤- (٤٠) دقيقة (الاسبوع السابع و الثامن)

حيث بلغت عدد الوحدات التدريبية على (٢٤) وحدة تدريبية وبلغ الزمن الكلي للتدريب على تطوير القدرات البدنية (٨٤٠) دقيقة و تم تطبيق مفردات التمارين المقترحة بعد الاحماء

مباشرة بحيث يتناسب مع هدف التدريب الخاص بتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بمسابقات اذ يتم شرح طريقة سير اداء تمارين الالعاب ومتطلباتها من حيث الشروط وشدة الحمل واهداف التمرين ، وقد راعت الباحثة خلال اعدادها للوحدات التدريبية قواعد التدريب الخاصة (بالترج والتطبع) مع مراعاة الالتزام بالوقت المحدد لكل وحدة تدريبية وحسب هدف التدريب لكل وحدة تدريبية حيث كان الاهتمام بالتمرينات المستخدمة وعدد التكرارات وفترات الراحة بينها مع زيادة صعوبة التمارين على شكل قفزات باستخدام مجموعة من الادوات المساعدة . اما (المجموعة الضابطة) فقد خضعت الى البرنامج المعد لها .

عرض النتائج و مناقشتها :-

جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه وقيمه (ت) المحسوبه بين الاختبارات القبليه والبعديه لبعض المهارات الاساسيه للمجموعه الضابطه

المتغيرات	وحده القياس	الاختبارات القبليه		الاختبارات البعديه		قيمه (ت) المحسوبه	نوع الدلاله
		س-	ع+	س-	ع+		
المشي	درجه	٢.٤٧	٠.٤٢	٣.٤٦	٠.٧٦	٣.٦٥	معنوي
العدو	درجه	٢.٧٣	٠.٢٨	٣.٣٢	٠.٦٢	٣.٢١	معنوي
القفز	درجه	٢.٥٨	٠.٤٦	٣.٧٤	٠.٥٤	٣.٣٢	معنوي
الرمي	درجه	٢.٣٧	٠.٥٢	٣.٨٩	٠.٤٩	٣.١٧	معنوي

يتبين من الجدول (٤) ان قيمه (ت) المحسوبه لاختبارات بعض المهارات الاساسيه قيد البحث جاءت اكبر من قيمتها الجدوليه البالغه (٢.١١) وعند مستوي دلالة (٠.٠٥) مما يدل علي وجود فروق معنويه بين الاختبارات القبليه والبعديه لصالح الاختبارات البعديه للمجموعه للمجموعه الضابطه.

جدول (٥)

يبين الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه وقيمه (ت) المحسوبه بين الاختبارات القبليه والبعديه لبعض المهارات الاساسيه للمجموعه التجريبيه

المتغيرات	وحده القياس	الاختبارات القبليه		الاختبارات البعديه		قيمه (ت) المحسوبه	نوع الدلاله
		س-	ع+	س-	ع+		
المشي	درجه	٢.٦٣	٠.٢٨	٤.٥٢	٠.٨٣	٣.٤٦	معنوي
العدو	درجه	٢.٥١	٠.٤٧	٤.١٩	٠.٩٤	٣.٧٦	معنوي
القفز	درجه	٢.٣٦	٠.٥١	٤.٣٥	٠.٤٦	٤.١٣	معنوي
الرمي	درجه	٢.٥٤	٠.٤٩	٤.٣٧	٠.٣٧	٣.٦٩	معنوي

يتبين من الجدول (٥) ان قيمه (ت) المحسوبة لاختبارات بعض المهارات الاساسيه قيد البحث جاءت اكبر من قيمتها الجدوليه البالغه (٢٠١١) وعند مستوي دلالة (٠.٠٥) مما يدل علي وجود فروق معنويه بين الاختبارات القبليه والبعديه لصالح الاختبارات البعديه.

جدول (٦)

يبين الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه وقيمه (ت) المحسوبة للمجموعتين الضابطه والتجريبيه للقياسات البعديه لاختبارات بعض المهارات الاساسيه قيد البحث

المتغيرات	وحده القياس	الضابطه		التجريبيه		قيمه (ت) المحسوبه	نوع الدلاله
		س-	ع+	س-	ع+		
المشي	درجه	٣.٤٦	٠.٧٦	٤.٥٢	٠.٨٣	٣.٨٨	معنوي
العدو	درجه	٣.٣٢	٠.٦٢	٤.١٩	٠.٩٤	٣.١٩	معنوي
القفز	درجه	٣.٧٤	٠.٥٤	٤.٣٥	٠.٤٦	٣.٥٥	معنوي
الرمي	درجه	٣.٨٩	٠.٤٩	٤.٣٧	٠.٣٧	٣.٢٢	معنوي

يتبين من الجدول (٦) ان قيمه (ت) المحسوبة لاختبارات بعض المهارات الاساسيه قيد البحث جاءت اكبر من قيمتها الجدوليه البالغه (٢٠٠٣) تحت درجه حريه (٣٤) وعند مستوي دلالة (٠.٠٥) مما يدل علي وجود فروق معنويه بين المجموعتين التجريبيه والضابطه لصالح المجموعه التجريبيه .

جدول (٧)

يبين مجوع الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة و الجدولية ومعنوية الاختبار للاختبارات البدنية القبليه و البعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه

الاختبارات البدنية	المجموعة	مجموع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي	مجموع مربعات الفروق	(ت) العينة	(ت) المحتسبة	معنوية الاختبار
المرونة	الضابطه	٤١-	١٧٧	١٠	١٢.٨	
	التجريبيه	٢٩-	٩٧	١٠	٧.٦٣	
القفز العمودي	الضابطه	٧-	١٩	١٠	١.٧٥	
	التجريبيه	٣٤-	١٣٤	١٠	٧.٥٦	
رمي الكرة الطبية	الضابطه	٧.٢٥	٦.٨١	١٠	٥.٥٨	
	التجريبيه	١١.٢٥	١٣.٨	١٠	١٠.٢٣	
القوة المميزة بالسرعة	الضابطه	١.٤-	٠.٦٨	١٠	١.٩٢	
	التجريبيه	١٣.٧	٢٢.٤٥	١٠	٦.٨٩	

السرعة	الضابطة	٠.٥	٢.١١	١٠	١.٦١
	التجريبية	٧.٢	٥.٤٤	١٠	١٤.٤
الرشاقة	الضابطة	٢.٢	٠.٧٠	١٠	٥.٥
	التجريبية	٩.٨	١٠.٩٦	١٠	٧.٩٦

جدول رقم (٨)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (ت) المحتسبة (للعينات المستقلة) والجدولية

الاختبارات البدنية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(ت) المحتسبة	معنوية الاختبار
	س	ع	س	ع		
المرونة	٨.٦	١.٢٥	٦.١	١.١٩	٣.٧٣	معنوي لصالح المجموعة الضابطة
القفز العمودي	٣٣.٩	١.٩٧	٣٨.١	١.٦	٥.٢٥	معنوي لصالح المجموعة التجريبية
رمي الكرة الطبية	٦.٩	٠.٨٢	٧.٧٣	٠.٨	٢.٨٦	معنوي لصالح المجموعة التجريبية
القوة المميزة بالسرعة	٩.٢١	٠.٨٧	١٠.٥١	٠.٦٦	٣.٧١	معنوي لصالح المجموعة التجريبية
السرعة	٥.٦٣	٠.١٥	٥.٠٥	٠.١٢	٩.٥١	معنوي لصالح المجموعة التجريبية
الرشاقة	١٢.٩٩	٠.٥١	١٢.١٣	٠.٢٢	٤.٧٨	معنوي لصالح المجموعة التجريبية

لكي تتحقق اهداف البحث وفروضه في معرفة تاثير المنهج التدريبي المقترح على تطوير مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لدى عينة البحث قامت الباحثه بعرض النتائج للاختبارات البدنية القبلية والبعدية ومناقشتها كالاتي:

- يبين الجدول رقم (٦) نتائج عينة البحث في الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية حيث تم استخدام اختبارات (ت) لعينتين غير مستقلتين وقد تبين ان مجموع متوسط الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى (للمجموعة الضابطة) في اختبارات (المرونة) قد بلغ (- ٤١) ومجموع مربعات الفروق بلغ (١٧٧) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة فقد بلغت (١٢.٨) اما في (م التجريبية) فقد بلغ مجموع الفروق بين الاختبارين ،ومجموع مربعاتها على التوالي (- ٢٩ و ٩٧) و كانت (ت) المحتسبة (٧.٦٣) و عند مقارنتهما بالقيمة الجدولية و البالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية (١٠-١) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

تبين على ان الفرق معنوي و لصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين . و هذا سنقارنه مع الاختبارات اللاحقة.

- اما في اختبار (القفز العمودي) فقد بلغ مجموع متوسط الفروق بين الاختبارين للمجموعة الضابطة (- ٧) ومجموع مربعات الفروق (١٩) فيما بلغت قيمة (ت) المحتسبة (١.٧٥) ، اما في (م التجريبية) فقد بلغت مجموع الفروق ومجموع مربعاتها وعلى التوالي (- ٣٤ و ١٣٤) وقيمة (ت) المحتسبة بلغت (٧.٥٦) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية

- اما في اختبار (رمي الكرة الطبية) فقد بلغ مجموع متوسط الفروق بين الاختبارين مجموع مربعاتها (للمجموعة الضابطة) وعلى التوالي (٦,٨١ و ٧,٢٥) وقيمة (ت) المحتسبة بلغت (٥.٥٨)، اما في (م التجريبية) فقد بلغت قيمتها وعلى التوالي (١١.٢٥ و ١٣.٨) وقد بلغت قيمة (ت) المحتسبة (١٠.٢٣) وهذا يدل على ان الفرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين .

- اما في اختبار (القوة المميزة بالسرعة) فقد بلغت مجموع متوسط الفروق ومجموع مربعاتها بين الاختبارين (م الضابطة) وعلى التوالي (٠,٦٨ و ٤,١) وقيمة (ت) المحتسبة بلغت (١.٩٢)، اما في (م التجريبية) فقد بلغت قيمتها وعلى التوالي (١٣,٧ و ٢٢,٤٥) وقيمة (ت) المحتسبة بلغت (٦.٨٩) وهذا يدل وجود فرق معنوي بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية)

- اما في اختبار (السرعة) فقد بلغت مجموع متوسط الفروق ومجموع مربعاتها بين الاختبارين (للمجموعة الضابطة) وعلى التوالي (٠,١١ و ٠,٥) وقيمة (ت) المحتسبة (١.٦١) ، اما في (م التجريبية) فقد بلغت قيمتها وعلى التوالي (٧.٢ و ٥.٤٤) وقيمة (ت) المحتسبة بلغت (١٤.٤) وهذا يعني على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

- اما في اختبار (الرشاقة) فقد بلغ مجموع المتوسط الفروق ومجموع مربعاتها بين الاختبارين (م الضابطة) وعلى التوالي (٢.٢ و ٠.٧٠) وقيمة (ت) المحتسبة (٥.٥) اما في (مالتجريبية) فقد بلغت قيمتها وعلى التوالي (١٠,٩٦ و ٩,٨) وقيمة

(ت) المحتسبة بلغت ٧.٩٦) وهذا يدل على ان الفرق معنوي ولصالح الاختبارات البعيدة والمجموعتين . مما تقدم يتبين ان هنالك تطورا ايجابيا قد ظهر في الفروق المعنوية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدى (للمجموعة التجريبية) ولصالح البعدى في جميع الاختبارات البدنية موضوع البحث ، فيما ظهر التطور الايجابي في نتائج الاختبارين (المجموعة الضابطة) ولصالح البعدى في اختبارات (المرونة ، رمي الكرة الطبية ، الرشاقة) .

ان هذا التقدم الحاصل للمجموعة التجريبية ترجعه الباحث الى فاعلية وتأثير المنهج التدريبي المقترح في استخدام الالعاب الصغيرة في تطوير مستوى القدرات البدنية للاعبين الناشئين في العاب القوى، حيث ان البرنامج تم تنفيذه بأسلوب جمع بين المنافسة في الاداء والبهجة والسرور خلاله مع اعطاء فترات الراحة البينية بين تكرار بشكل علمي مبرمج لان اللاعب الناشئ يحب المنافسة والتشويق ، حيث انها من الوسائل المهمة لتطوير قدرات اللاعب البدنية الحركية والفكرية والاجتماعية والنفسيه ، لذا فان تقنين الحمل في الالعاب الصغيره من الواجبات الاساسية التي تقع على مسؤولية المدرب ، اذا ان اللعبة الصغيرة الواحدة يمكن ان تطور واحدة او عدة قدرات بدنية بعد تغيير وزن الاداة او زيادة ارتفاعها او اطالة المسافة او تقليل او زيادة عدد اللاعبين او تقليل فترات الراحة بين لعبة صغيرة (واخرى . وللمقارنة والتمييز بين هذين البرنامجين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى ناشئي العاب القوى في موضوع البحث فقد لجأ الباحث الى استخدام الاختبار التائي TTEST للمجموعات المستقلة وللاختبارات البعيدة .

-وكما موضح في الجدول رقم (٧) حيث بلغت الاوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار المرونة وعلى التوالي (٨,٦ و ٦,١) وبانحراف معياري وعلى التوالي

(١,٢٥ و ١,١٩) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٣.٣٧) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة الضابطة عند مقارنتها بقيمة (ت) وهذا سنقارنه - الجدولية والبالغة

(٢٠١) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠) مع بقية الاختبارات اللاحقة.

- اما في اختبار (القفز العمودي) فقد بلغت الاوساط الحسابية للمجموعتين الضابطه والتجريبيه وعلى التوالي (٣٣.٩ و ٣٨.١) وبانحراف معيارية على التوالي (١.٩٧ و ١.٦) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٥.٢٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية

- اما في اختبار (رمي الكرة الطبية) فقد بلغت الاوساط الحسابية للمجموعتين الضابطه والتجريبيه وعلى التوالي (٦.٩ و ٧.٧٣) وبانحراف معياري (٠.٨٢ و ٠.٨) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٢.٨٦) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح (م التجريبية) .

- اما في اختبار (القوة المميزة بالسرعة) فقد بلغت الاوساط الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وعلى التوالي (٩.٢١ و ١٠.٥١) وبانحراف معياري (٠.٨٧ و ٠.٦٦) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٣.٧١) . وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح (م التجريبية).

- اما اختبار (السرعة) فقد بلغت الاوساط الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وعلى التوالي (٥.٦٣ و ٥.٠٥) وبانحراف معياري (٠.١٥ و ٠.١٢) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٩.٥١) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح (م التجريبية).

- اما في اختبار (الرشاقة) فقد بلغت الاوساط الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وعلى التوالي (١٢.٩٩ و ١٢.١٣) وبانحراف معياري (٠.٥١ و ٠.٢٢) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٤.٧٨) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح (م التجريبية).

-ومما تقدم يتبين ان التقدم الحاصل ترجعه الباحثه الى تاثير وفاعلية المنهج التدريبي المقترح وبشكل ايجابي لتطوير بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث ، حيث احتوى المنهاج على تمارين في الالعب الصغيرة المتسلسلة الواحدة تلو الاخرى التي تتميز بخصوصيتها لنوع القدرات البدنية المراد تطويرها وبشكل مركز وباسلوب علمي في

التنظيم والتشويق والاستمرار بالتدريب واعطائها الوقت الكافي للتدريب عليها خلال الوحدات التدريبية اليومية ، وبأسلوب المنافسة والتكرار وفترة الراحة البيئية بين لعبة واخرى اذ ان الالعاب الصغيرة تساعد اللاعب ان يتعلم ويتطور حسب قدراته الخاصة وامكاناته على وفق ميوله ورغباته الذاتية لذا فهي تثير الرغبة والنشاط لدى اللاعب ، فهي تعد احدى طرائق التعلم والتطور و المنافسة المقيدة.

"اذ ان الالعاب الصغيرة للاعبين من الفئات العمرية تملك اهمية اولية فهم يندفعون نحوها بصورة تامة ، وان تكون هذه الالعاب ذات طابع اللعب والتنافس ، وان تتضمن العابا متنوعة. ففي نتائج اختبار المرونة ترجع الباحث الى فاعلية وتأثير مفردات المنهاجين وبشكل خاص (م الضابطة) حيث ان التدريب على المرونة سواء بالتمارين البدنية او في الالعاب الصغيرة لا يختلف كثيرا في ادائها وتطويرها لكل فرد من افراد العينة لان التدريب عليها قد تساوى تقريبا في نوع الاداء والتكرار كما ان صفة المرونة هي صفة فردية حيث ان مرونة مفصل معين او مجموعة مفاصل لفرد ما تختلف عن درجة مرونة فرد اخر في الفعالية نفسها ، وفي الوقت نفسه هي القدرات المكتسبة التي تتطور بالتدريب .اما في نتائج اختبارات القوة الانفجارية في (القفز العمودي ،ورمي الكرة الطيبة) فقد حققت (م التجريبية) نتائج معنوية لدى عينة البحث حيث احتوى المنهج على العاب صغيرة خاصه ادت بشكل واضح في تقوية العضلات الخاصة للاعب العاب القوي وخاصة عضلات الساقين التي تلعب دورا رئيسيا في عملية الوثب و الجري والرمي لدى حراس ناشئي العاب القوي ، كما تم اشراك عضلات الجذع و الذراعين في التدريب على الالعاب الصغيرة كون ان القوة الناتجة عن التدريب تكون مفيدة ليس فقط في اعطاء تعجيل لكتله معينة مثل (رفع النقل او مقاومة الكرة او ركلها) بل تكون مفيدة في نقل جسم اللاعب و تحركه في اوضاع مختلفة و اعطائه القدرة على اتخاذ الوضعيات المناسبة لاداء المهارات الفنية والخططية

-اما في نتائج اختبارات (السرعة ،و القوة المميزة بالسرعة) فقد حققت (م التجريبية) نتائج معنوية في الاختبارات البعدية لدى عينة البحث ،و يعزيه الباحث الى تأثير المنهج التدريبي في تطوير مستوى القدرات البدنية حيث استخدم الباحث طريقة الاعداد والتكرار لتمارين السرعة ،و القوة المميزة بالسرعة و التمارين مهارية بما يتلائم مع

المرحلة العمرية و التدريبية و القابليات البدنية كما تم تعويد اللاعب على التصرف السريع المناسب في الوقت المناسب ،حيث وضعت السرعة بأشكال مختلفة و ربطها بمهارات المناولة والمناقشة والتسويق . و يكون في بداية الوحدة التدريبية كون ان اساس تدريب السرعة هو الحالة المناسبة لأثارة الجهاز العصبي المركزي هذا يتم عن طريق راحة و فعالية الرياضي و الخالية من التعب فقط مع اعطاء فترات راحة مناسبة لاعادة الجهاز العصبي الى حالته الطبيعية بعد اداء الواجب فضلا عن استخدام الادوات المساعدة في التدريب و التدريب في الشدة و الصعوبة .

-و تتفق الاراء على ان عملية تحضير القوة و السرعة للاعبين القوي تتكون من ثلاث مراحل.

مرحلة التحضير :- و فيها يتم التركيز على تنمية جميع المجاميع العضلية و تطوير الاجهزة الوظيفية للجسم .

مرحلة التحضير المتخصص:- و يتم فيها التركيز على تنمية و تطوير صفة العمل العضلي المشابه للفعاليات المستخدمة في وقت المسابقة .

مرحلة التحضير الخاص:- و يتم فيها التركيز على تطوير المجاميع العضلية

اما في نتائج اختبار (الرشاقة) فقد حققت (م التجريبية)نتائج معنوية لدى عينة البحث وترجع الباحثه ذلك الى فاعلية المنهج التدريبي حيث ساهم في استثارتهم نحو اللعب و النشاط بجدية و المنافسة الحقيقية واعطاءهم الثقة في اداءهم وبأنفسهم عند التطبيق للالعاب و الحركات مع استخدام الادوات المساعدة في تغيير الاتجاه، و السرعة و المرور بين الموانع و الاشخاص و

القفز من اعلى الحواجز و الدقة و التحكم و التوافق في الاداء اذ ان الالعاب المناسبة وتنويعها والوقت الكافي للتدريب عليها و التكرار والاعادة مع اعطاء فترات الراحة الكافية فضلا عن التوضيح المستمر للاداء الصحيح وتصحيح الالخطاء الفردية يؤدي الى ان يصبح ادائها اليا و دقيقا دون التفكير باجزائها يؤدي الى ترسيخ الاداء الصحيح و تثبيته ، ومن خصائص

الرشاقة انها تحتاج الى التوجيه و التعليم و الممارسة فضلا عن وضوح الهدف

الاستنتاجات

- ١- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات التي تم تقويمها وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث .
- ٢- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين (القبلي و البعدي) و لصالح (المجموعة التجريبية) في اختبارات (القفز العمودي ، و القوة المميزة بالسرعة ، و السرعة)
- ٣- حقق البرنامجيين التدريبيين (الضابطة و التجريبية) تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبارات (المرونة ،ورمي الكرة الطبية ،والرشاقة) .
- ٤- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعاب الصغيرة تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة و التجريبية) و لصالح (م التجريبية) فيما عدا اختبار المرونة و هذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث .

التوصيات

توصي الباحثه بما يلي :-

- ١ - ضرورة استخدام الالعاب الصغيرة ضمن المنهج التدريبي لما له من اثر ايجابي على تطوير مستوى القدرات البدنية لدى ناشئي العاب القوي تحت سن (١٤:١٦) سنه.
- ٢ - ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية و المهارية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام الالعاب الصغيرة لالعاب القوي.
- ٣ - التأكيد على الاسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار اللعبة وتمرين الالعاب الصغيرة و التكرار و الوقت و الراحة بينها و الادوات المستخدمة لما لها من تاثير في تطور المستوى البدني.
- ٤ - اجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية اخرى.

المراجع:

- ١- أسامة إبراهيم : استهدفت تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ، ٢٠٠٦ م.
- ٢- أسعد حسين عبد الرزاق: "تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (٧-٨) سنوات" ٢٠٠٩ م.
- ٣- إيلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط٢، منشاء المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٧ م.
- ٤- إيلين وديع فرج: دراسة برنامج مقترح للكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، بالإسكندرية ، ١٩٨٠ م.
- ٥- الخولي،انوار : التربيـه الحركيـه ، دار الفكر العربي ، القاـره ، ١٩٧٣.
- ٦- سليمان حجر : علاقـه بين الصفـات البدنيـه والقياسـات الانثرومـتريـه لتلاميـذ المرحـله الاعداديـه ،مؤتمـر الرياضـه للجميـع ،كليـه التربيـه الرياضيـه ،حـوان ، ١٩٨٤.
- ٧- صالح عبد الجابر: استهدفت تصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والمهارية" ٢٠٠٣ م.
- ٨- صباح فارووق : علاقـه القـدرات الحركيـه الاساسيـه بالاداء الحركي للاعبـات الجـمباز الناشئـات ،مجلـه دراسـات وبحـوث جامـعه حـوان ،المجلـد الثامن ، العدد ٣ ، ١٩٨٥
- ٩- علاء عليوه ومحمود مرسل حمد (٢٠٠٠)

١٠- محمد شداد وخالد عزت : استهدف التعرف على تأثير برنامج ألعاب تمهيدية على

مستوى أداء بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لبراعم رياضة الجودو،

٢٠١٢ م.

تأثير برنامج العاب صغيرة علي بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية المرتبطة بمسابقات العاب القوي للمرحلة العمرية (١٤:١٦) ناشئين

د.رحاب احمد حسنين الخضراوي

يهدف البحث الحالي الى التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المهارات الأساسية لمسابقات العاب القوي للناشئين تحت سن (١٤ : ١٦) التعرف على الفروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية لمسابقات العاب القوي للناشئين تحت سن واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي ، بالتصميم التجريبي (القبلي - البعدي) لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة . ويمثل مجتمع البحث لاعبي العاب القوي من الناشئين تحت سن (١٤:١٦) سنه بمدرسه الاعدادي الرياضي بمنوف والبالغ عددهم (٢٠) ناشيء سن (١٥ - ١٦ سنة) وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية لعدد (١٦) لاعب بنسبة مئوية ٨٠% ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٨)، وأشارت اهم النتائج الى ان هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات التي تم تقويمها وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث .ويوصى الباحث بضرورة استخدام الالعاب الصغيرة ضمن المنهج التدريبي لما له من اثر ايجابي على تطوير مستوى القدرات البدنية لدى ناشئي العاب القوي تحت سن (١٤:١٦) سنه.

The effect of a small games program on some basic skills and physical abilities associated with athletics competitions for the age group (١٤:١٦) juniors

Dr. Rehab Ahmed Hassanein Al-Khadrawi

The current research aims to identify the effect of small games in learning some basic skills of athletics competitions for juniors under the age of (١٤: ١٦). Identifying the differences between the experimental and control groups in learning some basic skills of athletics competitions for juniors under the age of. The research community represents the youth players of strong games under the age of (١٦:١٤) years in the preparatory sports school in Menouf, and their number is (٢٠) young people (١٥-١٦ years old). into two equal groups, one experimental and the other a control group, each of them (٨), and the most important results indicated that ١- There are insignificant differences in the results of the tribal tests between the two groups (experimental and control) in the tests that were evaluated, and this indicates the homogeneity of the level before starting to implement the proposed training curriculum for the research sample. The researcher recommends the need to use small games within the training curriculum because of its positive impact on Developing the level of physical abilities of junior strongmen under the age of (١٦:١٤) years.