

أثر البرنامج التعليمي باستخدام مسابقات ألعاب القوى للصغار بمناهج الرياضة المدرسية على تنمية

بعض عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة العمرية (8-10) سنوات

The effect of the educational program using athletics competitions in school sports curricula on the development of some elements of physical fitness for in (8-10) years-old children

ماجد البوصافي¹، داؤود البلوشي²، بدرية الهدابي³

^{1,3}جامعة السلطان قابوس، كلية التربية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، ²وزارة التربية والتعليم

³majidb@squ.edu.om – ²d.mohd@moe.om- ¹bhaddabi@squ.edu.om

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2022/07/15

تاريخ القبول: 2022/09/27

تاريخ النشر: 2022/12/01

الكلمات المفتاحية:

ألعاب القوى للصغار، مناهج الرياضة

المدرسية، اللياقة البدنية

الباحث المرسل: بدرية الهدابي

الايمل:

bhaddabi@squ.edu.om

Keywords :

Athletics for children,
school sports curricula,
fitness

ملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التعليمي باستخدام مسابقات ألعاب القوى للصغار بمناهج الرياضة المدرسية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة العمرية (8-10) سنوات، ولغرض تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة. وتكونت عينة الدراسة من (70) تلميذاً وتلميذة مقسمين بالتساوي بواقع (35) تلميذاً وتلميذة من الصف الثالث، و (35) تلميذاً وتلميذة من الصف الرابع، وتم اختيارهم العمدية من المدرسة العصرية العالمية، طبق البرنامج التعليمي لمدة (6) أسابيع، وأظهرت الدراسة النتائج: أن استخدام برنامج ألعاب القوى للصغار في مناهج الرياضة المدرسية تميزت بالإثارة والتشويق مما أثر إيجاباً على فاعلية الحصة وأداء التلاميذ، كما تبين بوجود فروق ذات دلالة إحصائية للبرنامج التعليمي بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة.

Abstract

Abstract: The study aimed to identify the impact of the educational program using athletics competitions for children in school sports curricula on the development of some elements of physical fitness for pupils of the age group (8-10) years. The study sample consisted of (70) male and female students, divided equally by (35) male and female students from the third grade, and (35) male and female students from the fourth grade. The study showed the results: that the use of the athletics program for children in the school sports curricula was characterized by excitement and suspense, which positively affected the effectiveness of the class and the performance of the students.

مقدمة:

تعد الرياضة المدرسية إحدى المواد الدراسية الأساسية المعتمدة في الخطط الدراسية بمختلف المراحل التعليمية، وتشكل مع المواد الأخرى تكاملاً لتحقيق التنمية الشاملة والمتزنة لشخصية المتعلم من مختلف الجوانب العقلية والنفسية والبدنية والاجتماعية، وذلك بتوجيه ميوله ورغباته نحو ممارسة الأنشطة الحركية والرياضية المحببة له. ويهدف تدريس مادة الرياضة المدرسية إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بصحة المتعلمين بصفة خاصة، وتطوير قدراتهم الحركية الأساسية ومهاراتهم الرياضية بما يعزز اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني، وإكسابهم الثقافة الرياضية والصحية، بالإضافة إلى تزويدهم بالمعارف والمعلومات الخاصة بالألعاب والمسابقات الرياضية. (وزارة التربية والتعليم، 2020) و لضمان تحقيق أهداف الرياضة المدرسية يتطلب ذلك إعداد برامج متنوعة تتميز بالمرونة والابتكار، يراعى فيها التكامل والترابط واحتياجات المتعلمين وميولهم وخصائص نموهم في مراحل النمو المختلفة (كمبش، 2007). ويشير أبو زيد (2019) نقلاً عن جابر عبد الحميد بأن مرحلة الطفولة من أهم المراحل التعليمية الأساسية، لما لها من أهمية كبيرة في بناء القاعدة التي يقوم عليها صرح نشاطهم السليمة في المراحل العمرية المتقدمة، وذلك لأنها مرحلة تكوينية تظهر خلالها أهم الإمكانيات والقدرات التي قد يتميز بها الطفل في المستقبل. إذ تتخذ برامج التربية الحركية ركناً أساسياً في برامج الرياضة المدرسية في هذه المرحلة، لما لها أهمية كبيرة في إكساب الأطفال الخبرات التي تسهم في تطوير مهاراتهم الحركية وتكسيبهم اللياقة البدنية العامة والقوام الجيد (الخولي وراتب، 2016). وتمثل مسابقات ألعاب القوى إحدى أهم البرامج الأساسية في برامج الرياضة المدرسية حيث لا يخلو أي منهج من تلك المسابقات، فهي القاعدة والأساس للألعاب الرياضية المختلفة، فضلاً عن فوائدها الأخرى المرتبطة بالجوانب البدنية والصحية، ومساهمتها في تطوير الأداء الرياضي ورفع مستوى اللياقة البدنية. (فوده، 2012). وتأسيساً على

ما تقدم فإن الاتحاد الدولي للألعاب القوى قد أخذ بعين الاعتبار المراحل العمرية الأولى وسعى إلى تطوير برنامج خاص لألعاب القوى للصغار مراعيًا في ذلك خصائص المرحلة العمرية (الفسولوجية، الحركية، المعرفية والوجدانية)، وقام باستحداث برنامج مسابقات ألعاب القوى للصغار في عام (2003) م، في شكل ألعاب ومنافسات تتيح للأطفال بفرص المشاركة والتدريب على ألعاب القوى بأفضل الطرق من الناحية الصحية، والتعليمية وتحقيق الذات (Gozzoli, et al,2006). حيث يؤكد Donna (2013) على أن مسابقات ألعاب القوى للصغار تشبع احتياجات الأطفال، وتثير إعجابهم، ويمكن تنظيم مسابقاتها في الأماكن العامة في أجواء تتسم بالفرح والإثارة والتشويق، وبناءً على ما سبق نجد من الضرورة معرفة فاعلية مسابقات ألعاب القوى للصغار على عناصر اللياقة البدنية المختلفة.

حظيت مادة الرياضة المدرسية في سلطنة عمان باهتمام كبير، وقامت وزارة التربية والتعليم بتطوير مناهج الرياضة المدرسية تبعًا للمستجدات المعرفية في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتبعًا للتغيرات التي طرأت على المجتمع بالإضافة إلى حاجات ورغبات المتعلمين في المراحل العمرية المختلفة، حيث بذل المختصون بقطاع مناهج الرياضة المدرسية مجهودات كبيرة في تطوير برامجها، فقد قاموا بالتعاون مع الاتحاد العماني لألعاب القوى بتضمين برنامج ألعاب القوى للصغار كوحدة دراسية للصفين الثالث والرابع، إذ يعد برنامج ألعاب القوى للصغار من البرامج المميزة التي تسعى إلى تشجيع الأطفال على اللعب واستخدام طاقتهم للحفاظ على حالتهم الصحية عن طريق ممارسة الأنشطة المتنوعة التي تتسم بالتحدي وروح المغامرة، وتسهم في دمج الأطفال داخل المجتمع وتشكيل الفرق التنافسية، كما صنفت هذه المسابقات لتناسب مختلف الفئات العمرية؛ لكي يستفيد منها طلبة المدارس وبوجه الخصوص المرحلة الأولى من التعليم المدرسي. ومن خلال خبرة الباحثين في مجال تعليم وتدريب مسابقات ألعاب القوى وملاحظتهم للطرق التقليدية التي كانت تمارس في

عملية تعليم الأطفال لمسابقات ألعاب القوى الأمر الذي يصيب الأطفال بالملل والضجر مما أدى إلى انخفاض فاعلية حصص الرياضة المدرسية وذلك لعدم وجود عامل التشويق والمنافسة، لذلك تم تضمين برنامج ألعاب القوى للصغار كأحد البرامج الجديدة التي من المؤمل أن تسهم في تعليم أفضل للمسابقات وهي تمثل نسخة مصغرة ويقترب أداء مسابقاتها بالمسابقات الأساسية الرسمية لألعاب القوى. ولأهمية هذا البرنامج في تحقيق أهداف مناهج الرياضة المدرسية تجدر الإشارة هنا بضرورة المتابعة والتقييم المستمر لمعرفة مدى فاعليتها على المستوى البدني والوظيفي والفسيولوجي بهدف الوقوف على جوانب الضعف والقصور في تخطيطها والبحث عن وضع الحلول اللازمة لها. ومن هنا برزت مشكلة الدراسة وهو الأمر الذي سعى إليه الباحثون لمحاولة التعرف على أثر البرنامج التعليمي باستخدام مسابقات ألعاب القوى للصغار بمناهج الرياضة المدرسية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ الصفين الثالث والرابع.

الطريقة وأدوات:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة عن طريق تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام ألعاب القوى للصغار، وقياس أثر هذه المتغير على بعض عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل في (السرعة، والرشاقة، والمرونة، والقوة العضلية، والقدرة العضلية).

مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة مدارس محافظة مسقط للمرحلة الدراسية الأولى للعام الدراسي (2021 - 2022) وتكونت عينة الدراسة من (70) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية مقسمين بواقع (35) طالبًا وطالبة من الصف الثالث و (35) طالبًا من الصف الرابع، وتم اختيارهم طبقًا للشروط الآتية:

- أن يكون من المنتظمين في ممارسة النشاط البدني أثناء حصص الرياضة المدرسية.
 - أن يتمتع بحاله صحية سليمة وفقاً لتقرير المدرسة.
 - موافقة ولي الأمر الطالب للمشاركة في الدراسة.
- وقام الباحثون بحساب معامل الالتواء للتأكد من تجانس العينة، ويتضح في جدول (1).

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة الدراسة (ن = 70)

الصف			الثالث			الرابع	
المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الالتواء
العمر (سنة)	8.6	0,490	-0.553	9.8	0.405	-1.568	
الطول (سم)	135.5	4.698	-0,208	137.1	6.01	0,091	
الوزن (كجم)	30.5	5.922	0.806	32.1	8.4	1.148	
السرعة	6.61	0.930	0.743	5.12	0.555	0.212	
القوة العضلية	3.12	0.635	0.421	3.652	0.842	0.290	
المرونة	4.42	3.313	1.296	6.52	4.757	0.240	
الرشاقة	18.22	1.21	0.695	16.48	0.886	0.610	
القدرة العضلية	1.23	0.230	-0.487	1.28	0.159	0.093	

يتضح من الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات الوصفية والبدنية قيد الدراسة قد تراوحت ما بين (± 3) مما يشير إلى وقوع أفراد عينة الدراسة داخل المنحنى الاعتدالي لهذه القياسات، مما يدل على تجانس أفراد العينة.

محددات الدراسة:

المجال البشري: تلاميذ الصفين الثالث والرابع المقيدين بالعام الدراسي 2021/2022م.

المجال المكاني: مدارس الحلقة الأولى بمحافظة (مسقط).

المجال الزمني: الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2021/2022م.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الاختبارات البدنية:

اعتمد الباحثون على هذه الاختبارات بناءً على ما جاءت به الدراسات السابقة، والمراجع العلمية في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، كما قام الباحثون باستطلاع آراء الخبراء في مجال التربية البدنية وألعاب القوى لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بألعاب القوى للصغار ومدى صلاحية الاختبارات لقياس العناصر المحددة، وتمثلت الاختبارات في الجدول (2).

جدول (2) المتغيرات البدنية والاختبارات.

م	العنصر	الاختبارات
1	السرعة	العدو (25) متراً في خط مستقيم.
2	القوة العضلية	رمي الكرة الطبية (2 كجم) من الوقوف.
3	المرونة	ثني الجذع للأمام من الجلوس.
4	الرشاقة	الجري متعدد الجهات.
5	القدرة العضلية	الوثب العريض.

ثانياً: الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبي إلكتروني لقياس الوزن بالكيلوجرامات.
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- عدد 5 ساعات إيقاف (Stop watch) لقياس الزمن.
- شريط لقياس المسافات الطويلة.
- مسطرة لقياس المرونة.

الخصائص العلمية للاختبارات البدنية:

صدق الاختبارات:

قام الباحثون بالتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة في الدراسة عن طريق صدق المضمون (المحكمين)، حيث قام الباحثون باستطلاع رأي الخبراء حول مدى مناسبة الاختبارات المستخدمة في الدراسة لقياس عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة

العمرية (8-10) سنوات، كما قام بحساب الصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في الدراسة، كما هو موضح في جدول (3).
ثبات الاختبارات:

قام الباحثون بحساب ثبات الاختبارات المستخدمة في الدراسة عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية وبقارق زمني أسبوع بين التطبيقين (الأول والثاني)، حيث تم تطبيق الاختبارات على (10) تلاميذ بواقع (5) تلاميذ من الصف الثالث و(5) تلاميذ من الصف الرابع، واستخدم معامل الارتباط بيرسون لحساب معامل الثبات، كما هو موضح في الجدول (3).

الجدول (3) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات قيد الدراسة (ن=10)

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	الصدق الذاتي
		س	ع	س	ع		
1	العدو (25) مترا .	5.83	1.028	6.04	1.214	0.950	0.974
2	رمي الكرة الطبية (2 كجم).	3.74	0.489	3.77	0.639	0.929	0.963
3	ثني الجذع للأمام من الجلوس.	7.38	4.444	7.86	5.277	0.972	0.985
4	الجرى متعدد الجهات.	16.79	1.931	17.29	2.108	0.969	0.984
5	الوثب العريض.	1.27	0.141	1.34	0.154	0.952	0.975

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني والصدق الذاتي للاختبارات قيد الدراسة مما يدل على ثبات وصدق الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة.

البرنامج المقترح:

- تم بناء وإعداد الحصص التطبيقية للبرنامج التعليمي لمسابقات ألعاب القوى للصغار وفقاً للمسابقات المتضمنة في دليل معلم مادة الرياضة المدرسية للصغار (الثالث والرابع) الصادرة في سنة (2019 و 2020) م على التوالي، كما تم الاسترشاد إلى دليل الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال الصادر في عام (2012) م.

- قام الباحثون ببناء برنامج للصف الثالث وبرنامج آخر للصف الرابع، ويتكون البرنامج التعليمي لكل صف دراسي من (16) حصة تطبيقية، ونفذ على مدار (6) أسابيع بواقع (3-2) حصص أسبوعياً حسب الخطة الدراسية لمنهجي الصفين الثالث والرابع.

- حددت زمن الحصة ب (40) دقيقة، وقسمت على أجزاء الحصة التطبيقية على النحو الآتي:

أجزاء الحصة	الزمن
الإحماء	10
الإعداد البدني	5
الجزء الرئيسي	20
الجزء الختامي	5

القياس القبلي:

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة في الفترة الزمنية من يوم الأربعاء الموافق 2021/10/27م وحتى يوم الخميس 2021/10/28م.

تطبيق البرنامج التعليمي:

قام بتطبيق البرنامج التعليمي التطبيقية في الفترة من يوم الأحد 2021 /10/31م إلى يوم الثلاثاء 2021/12/7م، وذلك من خلال حصص الرياضة المدرسية المطبقة في المدرسة العصرية العالمية.

القياس البعدي:

قام الباحثون بإجراء القياس البعدي على عينة الدراسة بنفس أسلوب القياس القبلي وتحت نفس الظروف في الفترة الزمنية من يوم الأربعاء الموافق 2021/12/8م وحتى يوم الخميس 2021/12/9م.

المعالجات الإحصائية: استخدم الباحثون المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل الارتباط واختبار دلالة الفروق بين المتوسطات، وذلك من خلال حزمة البرامج الإحصائية (SPSS).

عرض النتائج وتفسيرها:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج التعليمي باستخدام مسابقات ألعاب القوى للصغار بمناهج الرياضة المدرسية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ الصفين الثالث والرابع، وللإجابة على فرضية الدراسة "توجد فروق ذات دلالة إحصائية للبرنامج التعليمي بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ الصفين الثالث والرابع"، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار دلالة الفروق بين المتوسطات (اختبار T test)، للتأكد إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لقياسات أفراد العينة لمتغيرات الدراسة، والجدول (4) و (5) يوضحان ذلك.

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للبيانات المترابطة

بين القياسين القبلي والبعدي لدى تلاميذ الصف الثالث (ن = 35)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السرعة	ثانية	6.61	0.930	6.49	0.937	5.140	0.00
القوة العضلية	متر	3.12	0.635	3.57	0.658	7.860	0.00
المرونة	سم	4.42	3.313	5.70	3.302	3.958	0.00
الرشاقة	ثانية	17.19	1.21	16.97	0.230	8.919	0.00
القدرة العضلية	متر	1.23	0.230	1.37	0.215	6.124	0.00

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = (2.032)

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للبيانات المترابطة بين القياسين القبلي والبعدي لدى تلاميذ الصف الرابع (ن = 35)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السرعة	ثانية	5.12	0.555	4.97	0.580	3.891	0.00
القوة العضلية	متر	3.652	0.842	3.925	0.920	4.352	0.00
المرونة	سم	6.52	4.757	7.65	5.175	5.517	0.00
الرشاقة	ثانية	15.48	0.886	15.29	0.910	8.419	0.00
القدرة العضلية	متر	1.28	0.159	1.41	0.170	4.647	0.00

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = (2.032)

يتضح من الجدول (4) و (5) وجود فروق في المتوسطات الحسابية لصالح القياس البعدي، وتشير قيم (ت) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ الصفين الثالث والرابع في متغيرات قيد الدراسة. حيث أظهرت نتائج عنصر السرعة لدى تلاميذ الصفين الثالث والرابع أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت على التوالي (5.140، 3.891) وهذه القيمتين أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (2.032) عند مستوى (0.05)، مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ الصفين الثالث والرابع في عنصر السرعة، وتعزى هذه النتائج الإيجابية إلى محتوى البرنامج التعليمي الذي يحوي على العديد من التدريبات التي تتسم بالسرعة الانتقالية مثل العدو السريع فوق الحواجز والجري المتعرج بين الأقماع والجري مع تغيير الاتجاه والجري الارتدادي بالإضافة إلى المسابقات مثل سباق الجري المتنوع (الفورميلا) وسباق التتابع الموكي وسباق جري السلم، ويشير راتب (1999) إلى أن الخصائص العمرية لهذه المرحلة تتميز بالنشاط والطاقة الزائدة وقد يلزم ذلك أداء الحركات بسرعة كبيرة مما يحسن لديهم أداء

الحركات الأساسية، كما يؤكد عليه الشاذلي وبوعباس (2001) أن الطفل في هذا السن يستخدم عضلاته الكبيرة أكثر من العضلات الصغيرة، لذلك يتحسن لديه أداء الحركات الأساسية مثل المشي والجري والوثب. وأظهرت نتائج عنصر القوة العضلية لدى تلاميذ الصفين الثالث والرابع أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت على التوالي (7.860، 4.352) وهذه القيمتين أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (2.032) عند مستوى (0.05) ، مما يعني أن هناك فروق ذات دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ الصفين الثالث والرابع في عنصر القوة العضلية، وتعزى هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي الذي اشتمل تدريبات ومسابقات متنوعة ركزت على إخراج أكبر قوة ممكنة باستخدام وزن الجسم وأدوات ذات أوزان مناسبة مثل رمي الكرة الطبية من أوضاع مختلفة والتصويب بالكرات ورمي الكرات لأعلى واستلمها بالإضافة إلى المسابقات مثل رمي الكرة الطبية للخلف والرمي بالدوران والرمي لإصابة هدف ورمي الرمح، ووجود تدريبات السرعة الحركية ساهمت أيضا في تطور القوة وهذا ما تؤكدته جويده (2005) أن السرعة والقوة عنصران يؤثر كل منهما في الآخر وذلك لوجود علاقة ارتباطية بين العنصرين فلا تستطيع العضلة الانقباض بسرعة إن لم تكن تتمتع بقوة كافية للأداء. وأظهرت نتائج عنصر المرونة لدى تلاميذ الصفين الثالث والرابع أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت على التوالي (3.958، 5.517) وهذه القيمتين أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (2.032) عند مستوى (0.05) ، مما يعني أن هناك فروق ذات دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ الصفين الثالث والرابع في عنصر المرونة، وتعزى هذه النتائج إلى الأثر الإيجابي للبرنامج التعليمي الذي كان يتضمن العديد من التدريبات التي تعمل زيادة المدى الحركي للمفاصل خلال الأداء في أجزاء الحصة سواء في الإعداد البدني أو الأنشطة التطبيقية أو في جزء التهيئة، وهذا ما يؤكد راتب (1999) أن الطفل في هذه المرحلة يتميز بمقدرة جيدة في المرونة ويتطلب استخدام

أنشطة متنوعة لتطويرها وتنميتها. وأظهرت نتائج عنصر الرشاقة لدى تلاميذ الصنفين الثالث والرابع أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت على التوالي (8.919، 8.419) وهذه القيمتين أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (2.032) عند مستوى (0.05)، مما يعني أن هناك فروق ذات دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ الصنفين الثالث والرابع في عنصر المرونة، وتعزى هذه النتائج الإيجابية إلى طبيعة البرنامج التعليمي الذي تضمن على مجموعة من التدريبات مثل الجري المكوكي والجري المتعرج والجري مع تغيير الاتجاهات واستخدام سلم الرشاقة بالإضافة إلى المسابقات والألعاب الصغيرة التي تتطلب المرونة وتغيير اتجاه الجسم، ويرى أحمد (2016) أن التحسن يرجع طبيعة المرحلة العمرية التي يحدث فيها تغيرات في الجهاز العصبي وتحسن مرور الإشارات العصبية وتحسن معها القدرة على التحكم في الجسم. وأظهرت نتائج عنصر القدرة العضلية لدى تلاميذ الصنفين الثالث والرابع أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت على التوالي (6.124، 4.647) وهذه القيمتين أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (2.032) عند مستوى (0.05)، مما يعني أن هناك فروق ذات دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ الصنفين الثالث والرابع في عنصر المرونة، وتعزى هذه النتائج إلى مكونات البرنامج التعليمي الذي ضم مجموعة من التدريبات الموجهة للعضلات الكبيرة كالعضلات الرجلين والذراعين والجذع ومتمثلة في الوثبات فوق الحواجز والحجلات والجري بخطوات طويلة بالإضافة إلى مسابقات الوثب مثل مسابقة وثبة القرفصاء للأمام والوثب في المربعات المتقاطعة والوثب الطويل والوثب الثلاثي، ويشير (خطابية، 2011) إلى أن هذه المرحلة العمرية أنسب مراحل تطوير القدرات الحركية والبدنية ومنها القدرة العضلية لأهميتها في الأداء الحركي. وإضافةً إلى ما سبق يرى الباحثون أن التحسن في جميع متغيرات قيد الدراسة يرجع للبرنامج التعليمي الذي بُني على أسس علمية رُوعي فيه خصائص المرحلة العمرية واحتوى على تدريبات وألعاب ومسابقات متنوعة

استخدم فيها الأدوات والأجهزة التي زادت الحماس والتشويق في الحصص مما ساهمت على تنمية عضلات جميع أجزاء الجسم وبالتالي عملت على تنمية عناصر اللياقة البدنية. وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات مثل: دراسة عبد الحميد وخالد (2020)، ودراسة عبد الحميد وهيك (2020)، دراسة خليفة (2019)، ودراسة أبو زيد (2019)، دراسة أبو الطيب (2016)، ودراسة فودة (2016)، ودراسة (Petros,et al, 2016).

خلاصة:

- أن استخدام برنامج ألعاب القوى للصغار في مناهج الرياضة المدرسية تميزت بالإثارة والتشويق مما أثر إيجاباً على فاعلية الحصة وأداء التلاميذ.
 - للبرنامج التعليمي باستخدام برنامج ألعاب القوى للصغار تأثير إيجابي على عناصر اللياقة البدنية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية للبرنامج التعليمي بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة.
- #### التوصيات:
- ضرورة استمرار تضمين برنامج ألعاب القوى للصغار في مناهج الرياضة المدرسية للصفوف الدراسية اللاحقة (الخامس والسادس).
 - ضرورة إدراج برنامج ألعاب القوى للصغار ضمن مقررات العملية في الدراسة في المرحلة الجامعية.
 - يمكن الاستفادة من برنامج ألعاب القوى للصغار ضمن خطط الأندية في البرامج الصيفية.
 - إجراء دراسات مشابهة حول ألعاب القوى للصغار تعتمد على متغيرات أخرى.

المراجع:

- أبو الطيب، محمود علي. (2016). أثر برنامج تعليمي (أولمبياد ألعاب القوى للصغار) على مستوى بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى لطلبة المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة طوباس فلسطين. مؤتمر كلية التربية الرياضية الحادية عشر، الجامعة الأردنية (التكاملية في العلوم الرياضية) - الأردن.
- أبو زيد، محمد عبد المنعم. (2019). تأثير استخدام ألعاب القوى للأطفال على تعليم بعض مسابقات ألعاب القوى للمرحلة الابتدائية الأزهرية، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الرياضية جامعة بنها - مصر، مج 24، (7).
- أحمد، عاطف سيد. (2016). تأثير استخدام ألعاب القوى للأطفال (5-7) سنوات على تنمية بعض القدرات الإدراكية (الحس - حركية)، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية جامعة أسبوط - مصر، ع 43.
- جويذة، منال (2005). تأثير تعليم السباحة خلال المرحلة السنية (8-10) سنوات على بعض القدرات الحركية الخاصة. مجلة نظريات وتطبيقات - كلية التربية بالإسكندري - مصر، ع 57.
- الحايك، صادق خالد (2011). مناهج واستراتيجيات معاصرة في تدريس التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن.
- خطابية، أكرم (2011). التربية الرياضية للأطفال والناشئة. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- خليفة، وائل السيد (2019). تأثير استخدام برنامج الاتحاد الدولي لتعليم ألعاب القوى للأطفال على تحسين الصفات البدنية وتعلم بعض مهارات ألعاب القوى لطلاب المرحلة الإعدادية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، مصر.

- الخولي، أمين أنور؛ وراتب، أسامة كامل. (2016). نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال. القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل. (1999). النمو الحركي: مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الشاذلي، محمد؛ بوعباس، يوسف. (2001). الأسس العلمية لتدريس التمرينات. منشورات ذات السلاسل، الكويت.
- عبد الحميد، حمدي السيد؛ هيكل، محمد عاطف (2020). تأثير برنامج مسابقات ألعاب قوى للأطفال على بعض الحركات الأساسية وبعض المتغيرات البدنية للأطفال مرحلة 4 : 6 سنوات، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة - كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، مصر.
- عبد الحميد، لغرور؛ خال، شنوف (2020). تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال في تحسين بعض القدرات الحركية لدى متدربي المرحلة العمرية (6-5) سنوات، مجلة علوم الأداء الرياضي - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد الشريف مساعديه- الجزائر، ع 1 .
- فودة، بشير محمد (2012). تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والمستوى الرقمي للمرحلة السنوية (11: 12) سنة (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية - حلوان، مصر.
- كمبش، ماجدة حميد. (2007). أثر ممارسة مهارة كتابة وإعداد الخطط وتأثيرها على أدائهم المهاري واتجاهاتهم في درس التربية الرياضية ، مجلة الفتح - كلية التربية الأساسية جامعة ديالى- العراق، ع 29.
- وزارة التربية والتعليم. (2019). دليل معلم مادة الرياضة المدرسية للصف الثالث. سلطنة عمان.

وزارة التربية والتعليم. (2020). دليل معلم مادة الرياضة المدرسية للصف الرابع. سلطنة عمان.

Petros, B., Ploutarhos, S., Vasilios, B., Vasiliki, M., Konstantinos, T., Stamatia, P., & Christos, H: The effect of IAAF Kids Athletics on the physical fitness and motivation of elementary school students in track and field. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 882,2016.

Gozzoli, C., Simohamed J. & EL-hebil, A. M. (2006). IAAF Kids' Athletics: A team event for children. A practical guide for Kids 'Athletics animators (2nd Ed.). Monaco: IAAF

Donna, Merkel, (2013) Youth sport: Positive and negative impact on young athletes. *Journal of Sports Medicine, Perspective*.