

تأثير استخدام بالونات الألعاب في تنمية بعض أوجه القوة لعضلات الرجلين

لأطفال الرياض ( التمهيدي )

أ.د. خليل إبراهيم سليمان الحديثي م.م. نصر خالد عبد الرزاق الكيلاني

جامعة الانبار / كلية التربية الرياضية / 2010

### ملخص البحث

اجري البحث على مجموعة من أطفال روضة هيت (التمهيدي) للأعمار(5-6) سنوات البالغ عددهم (30) طفلا قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كل مجموعة (15) طفلا . وكان هدف الدراسة هو التعرف على تأثير استخدام بالونات الألعاب في تنمية بعض أوجه القوة لعضلات الرجلين . وهي(القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة). استمر تنفيذ المنهج مدة 8 أسابيع بواقع وحدتين يترك للطفل الأداء بطريقة اللعب ولمدة خمس دقائق ولمرتين للوحدة الواحدة بعدم السماح للبالونات بالسقوط أرضا"مع مراعاة تغيير عدد الأطفال مرة وعدد البالونات أخرى .

أجريت بعدها الاختبارات البعدية ثم عولجت البيانات إحصائيا وعرضت ونوقشت بأسلوب علمي يستند الى المصادر العلمية التي تعزز هذه النتائج وقد استنتج الباحثان ان استخدام هذه البالونات قد نمت كل من القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ولم تؤثر في تنمية تحمل القوة لعضلات الرجلين .وأوصى الباحثان بضرورة اعتماد مبدأ اللعب الحر غير المقيد في تنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية لأطفال الرياض فضلا عن توصيات أخرى .

## **Abstract**

**The effect of using balloons in developing strength of the leg muscles of Kindergarten children (preliminary)**

**Professor Khalil Ibrahim Sleiman Al-Hadithi Mr. Naser**

**Khalid Abdul Razaq Al-Kaylani**

**UNIVERSITY OF ANBAR \ College of physical Education\2010**

**The research was conducted on a group of children from Heet kindergarten (preliminary), for ages between (5-6 years) who are (30) children in number. They were divided into two groups, control and strength , each experimental group consisted of (15) children. The aim of the study is to identify the impact of using balloons in developing some aspects of strength concerning muscles of the legs which were the explosive power and strength characterized by the speed and carrying power). The implementation of the method continued for 8 weeks and (two periods) children were left to performance playing for five minutes , twice per playing period not to allow the balloons to fall to the ground taking into account the changing number of children once again and the number of balloons .**

**After the some tested were treated statistically and the data presented and discussed in a scientific manner depended on**

the scientific sources that reinforce these findings. Both researchers have concluded that the using of these balloons has grown each of the explosive power and strength characterized by the speed did not affect the development of bearing strength of the muscles of the children legs . The researchers recommended the need to adopt the principle of unrestricted free play in developing physical and motive characteristics for the children of Kindergarten as well as other recommendations.

## الباب الاول

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث واهميته

يعد تعلم الطفولة من المراحل التعليمية الاساسية وذلك لانها بمثابة القاعدة الاساس التي تبني عليها صحة الاطفال ونشأتهم خلال مراحل نموهم وتطورهم . اذ ان اهم ما يميز هذه المرحلة تأثرها الشديد بما يحيط بالاطفال من متغيرات ( البيئة ) هذا التأثير الذي يترك اثار واضحة على مراحل الطفل القادمة من هنا ظهرت اهمية التنشئة الصحيحة لهم لجعلهم اعضاء فاعلين في المساهمة ببناء المجتمع وتقدمه .

ان السنوات التي تسبق المدرسة ( ما قبل المدرسة ) تعد من المراحل المهمة جدا في نمو الطفل وذلك لانها تشكل القاعدة التي تبني عليها المراحل اللاحقة . اذ ان اهم ما يميز اطفال هذه المرحلة تأثرهم وتقبلهم وضمن حدود امكاناتهم وقابلياتهم الجسمية والعضلية والنفسية بكل ما يلقي على عاتقهم من واجبات حركية او غير ذلك.

من هنا جاء الاهتمام الكبير الذي اولاه المربون والعلماء في تنشئة الطفل للاستعداد للمهام التي ستوكل اليه في مرحلة المدرسة وما يليها اذ ان من واجبات مدرس التربية الرياضية المدرسية هو اكساب الطفل المعارف والمهارات الحركية فضلا عن القدرات البدنية التي تعد الاساس في تعلمه اللاحق .

ومن الظواهر المهمة في هذه المرحلة من مراحل تعلم الطفل هو ان اللعب يحتل حيزا كبيرا وباشكال متعددة ومختلفة وفقا لمرحل نموه و خصائصه وبما ينسجم مع ميوله وقدراته واستعداده فاحتياجات الطفل هي التي تحدد وتنوع شكل اللعب وطريقته لاسيما الالعب التي يستخدم فيها بعض الادوات التي تحقق الالتصاق بينه وبين تلك الاداة والتي تبعث في نفسه البهجة والمرح فضلا عن التنافس لتحقيق الذات وتنمي الذكاء والقدرة على العمل وتطور قدراته البدنية .

ومن هنا جاءت اهمية البحث التي تبرز من خلال استخدام بعض بالونات اللعب في محاولة علمية لتنمية بعض اوجه القوة لدى الاطفال استعدادا للمراحل اللاحقة .

## 2-1 مشكلة البحث

بما ان دروس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية تسعى لتحقيق الاهداف التربوية والبدنية والمهارية والاجتماعية كان لابد لها ان تستند على قاعدة عريضة في ذلك ، وبما ان درس التربية الرياضية في رياض الاطفال يسعى الى استثمار الحركة الهادفة ويعمل على اشباع رغبات الطفل الاساسية تحقيقا للنمو المتزن والمتكامل كما ان من اهدافه توفير اجواء التدريب والممارسة من خلال الحركة واللعب باستخدام الادوات او من دونها وصولا الى تنمية قدرات الطفل البدنية والاجتماعية والنفسية من هنا جاءت الاهمية بمكان ان تعطى العاب ( بالونات ) لعمر يسبق المدرسة وذلك من اجل بناء قاعدة من القدرات البدنية التي تخدم الطفل في سنوات عمره اللاحقة .

## 3-1 أهداف البحث :-

التعرف على :-

- تأثير بالونات الألعاب في تنمية بعض اوجه القوة لعضلات الرجلين لأطفال الرياض ((التمهيدي)).

- الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض أوجه القوة لعضلات الرجلين لأطفال الرياض (( التمهيدي )) .  
4-1 فرضا البحث :-

- هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعديّة .

- هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للمتغيرات قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية .  
5-1 مجالات البحث

1-6-1 المجال البشري : أطفال روضة هيت بأعمار 5-6 سنة ( التمهيدي ) .

2-6-1 المجال المكاني : ساحة وقاعات روضة اطفال هيت .

3-6-1 المجال الزماني : للمدة من 2010/5/4 ولغاية 2010/7/3 .

6-1 تحديد المصطلحات :

رياض الاطفال : تلك المؤسسات التي تعد البيئة الثانية بعد الاسرة الصالحة لرعاية الاطفال وتفرغ طاقاتهم في نشاطات تتناول جوانب نموهم العقلية والنفسية والاجتماعية ليصبحوا مؤهلين تربويا ونفسيا واجتماعيا وبذلك يتم اشباع كثير من حاجاتهم النفسية والاجتماعية واكساب الكثير من الخبرات المتعددة التي تمكنهم من ان ينموا طبيعيا (1).

## الباب الثاني

### 2- الدراسات النظرية

#### 1-2 اللعب وأهميته لدى أطفال ما قبل المدرسة :

(1) وجيه العاني وحسن الحياوي: مقارنة المواقف السلوكية للطفل ما بين الروضة والبيت، مجلة كلية المعلمين، العدد (1) كلية المعلمين، الجامعة المستنصرية. 1999، ص4.

يعد اللعب استعدادا فطريا طبيعيا للطفل وضرورة من ضرورات حياته ومفردة رئيسية من مفردات عالمه الخاص لأنه إحدى أدوات ووسائل تعلمه واكتسابه الخبرة . فاللعب " يزيد خبرات الطفل الحسية والحركية ويمتص طاقته الزائدة ويخفض من الحدة الانفعالية ويخلق مواقف نموذجية تحاكي الواقع يجرب فيها الطفل قدرته على التصرف بطريقة آمنة " (1).

ان تسمية طفل ما قبل المدرسة وفقا (لرئيموي 1998) و(محجوب 2002) تطلق على السنوات الست الأولى من عمر الطفل أي منذ لحظة ولادته وحتى بلوغه نهاية السنة السادسة . أي قبل دخوله المدرسة الابتدائية وبذا فان له الحق في الالتحاق بمؤسسات تربوية ( غير المدرسة ) كدور الحضانة ورياض الأطفال وفقا لتعدد الأسس المعتمدة في تقسيم دورة حياة الإنسان (2) (3) .

ان اهم ما يميز هذه المرحلة انها اسرع فترة نمو في حياة الطفل لاسيما في مجال النمو العقلي وتكوين الشخصية لذا فهي دائما ما تتعرض للتغيير في هذه الفترة كما ان التعلم في هذه المرحلة يكون اكثر عمقا وابعدا اثرا لذا كان لابد من تهيئة بيئة صحية يكون تأثيرها واضحا في ذلك من هنا جاء الاهتمام الكبير الذي يعني بتوفير بيئة تربوية مناسبة تساعد الطفل على النمو وتزيد من فرص استثماره لقدراته الكاملة وتنميتها الى اقصى ما يمكن .

ان من اهم واشد ميول الطفل الفطرية في مراحل نموه هي الحركة وبما ان الطفل كائن نشط يرغب في اكتشاف بيئة لذا فان الجزء الاكبر من تعلمه الاول يأتي عن طريق الحركة واللعب كالجري والقفز والمطاردة وما الى ذلك من العاب تجعله اكثر اعتمادا على نفسه واستقلالية عن جماعته وصولا الى تحقيق ذاته .

ومن خلال ماتقدم تظهر قيمة المضمون التربوي للعب عند الاطفال باعتباره محورا رئيسا لتربية الطفل ما قبل المدرسة " فالتربية الحديثة تؤكد على استثمار نشاط الطفل وميوله واهتمامه في تعلمه وهي التي تركز الاهتمام على نشاطات

(1) Morris, understanding motor Development in children, Now york , 1982, P57

(2) محمد عودة الرئيموي : علم النفس الطفل ، دار الشروق للعلوم التربوية، الجامعة الاردنية، الاردن 1998، ص179 .

(3) وجيه محجوب واحمد بدري : اصول التعلم الحركي ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ،الموصل، 2000 ، ص189 .

اللعب المختلفة فأنشطة اللعب هي اللبنات الأولى لنمو المهارات الحسية والحركية وكذلك القدرات العقلية وغيرها لأطفال ما قبل المدرسة " (1).

كما ان اللعب يعد خير وسيلة تجدد احساسات الطفل اللذيذة والميسره مما يمكنه من تنمية الاحساس لديه بالارتياح والشعور بالرضا والسعادة لاسيما عند الحركات فضلا عن تأثيرها في اتقان الحركات المختلفة وتنمية القدرات البدنية . كما ان استخدام التمرينات بمساعدة الادوات تساعد الطفل في التطور الحركي والاحساس العضلي وشدة وارتقاء العضلات والتوافق العضلي العصبي وعمل المجموعات العضلية فضلا عن تنمية الكلام والقدرة الوظيفية لانظمة الجسم والذكاء والقدرة مع العمل اذ تذكر (افراح عبد الخالق 2007 ) نقلا عن (مجيد وغانم 2002) ان استعمال الادوات يؤثر في سلوك الاطفال ومن ثم تنمي الرشاقة ، الدقة ، الوضوح، القوة والسلوك الجيد وغيرها من القدرات الاخرى " (2) .

في ضوء ماتقدم ولكي يلعب الاطفال يجب تركهم يلعبون بحرية من دون تدخل الا في حالات قد تتطلب تهيئة الادوات والالعب المناسبة لمراحل حياتهم فهم من ينظمون العابهم بانفسهم ، ولان احد العوامل الرئيسة في التعلم الحركي هو التكرار لذا فانه توجب على المعلم توفير المواد والادوات والخبرات للطفل لكي يلعب بعدها ستكون لديه الطاقة والحماس ليكتشف ماهو جديد ويبتكر وفقا لمستوى تعلمه .

### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ومشكلته

#### 3-2 عينة البحث

---

(1) حسن محمد حسان : طفل ما قبل المدرسة الابتدائية ، دراسات وبحوث تربوية ، مكتبة الطالب الجامعي ، مكة المكرمة ، 1986، ص61.

(2) افراح عبد الخالق يحيى : تأثير منهج تعليمي مقترح بجمناسك الالعب في تطوير بعض القدرات البدنية والادراكية ( الحس حركي ) لأطفال الرياض . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2007، ص45.

تكونت عينة البحث من اطفال روضة هيت (التمهيدي ) للاعمار 5-6 سنوات البالغ عددهم (30) طفلا من الذكور فقط وهم يشكلون نسبة مقدارها (50%) من مجتمع البحث وقد تم ايجاد تجانس افراد العينة في المتغيرات التي لها علاقة بمتغيرات البحث قيد الدراسة وكما في الجدول (1)

### جدول (1)

#### تجانس افراد عينة البحث

		وحدة القياس		المعالم الاحصائية المتغيرات
ل *	و	ع	س-	
0.167	67.885	3.486	68.080	العمر شهر
-0.561	108.75	2.832	108.22	الطول سم
0.195	17.940	2.331	18.092	الكتلة كغم
0.221	148.835	10.560	149.615	الذكاء درجة

\*يكون التوزيع اعتداليا اذا لم تتجاوز قيمة معامل الالتواء  $\pm 1$

#### تعليمات اختبار الذكاء: \*

يكلف الاطفال شفويا برفع واستبعاد كل ما يوجد امامهم ماعدا قلم رصاص وقطة ورق بيضاء ، يطلب من الطفل رسم رجل على الورقة مع مراعاة عدم الاستخدام للمحاة .

#### تصحيح الاختبار

يضع المصحح درجة عن كل نقطة من النقاط الموجودة في الاختبار البالغة 73 مفردة ، بان يعطي درجة واحدة لكل مفردة تحت الموافقة عليها وصفرا للمفردة



التي لم يتم الموافقة عليها ، ثم تحول الدرجة الخام الى الدرجة المقابلة لها بنسبة الذكاء (1) . ويحسب الذكاء للاطفال كما يأتي

$$\text{معامل الذكاء} = \frac{\text{العمر العقلي}}{\text{العمر الزمني}} \times 100 \dots\dots (2)$$

### 3-3 تجربة البحث الميدانية

#### 3-3-1 الاختبارات القبلية

اجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الأربعاء الموافق 2010/5/5 الساعة العاشرة صباحا وقد شملت الاختبارات ( اختبار الوثب الطويل من الثبات ، اختبار الحبل 10 ثا ، واختبار الحبل 60 ثا )

#### 3-3-2 تجربة البحث الرئيسية

نفذت تجربة البحث الرئيسية 2010/5/9 لغاية 2010/6/30 وبواقع وحدتين اسبوعيا يمارس فيها الاطفال برنامجهم الخاص باستثناء ان المجموعة التجريبية نفذت استخدام البالونات وذلك في قاعة قياساتها (5×10) متر يدخل فيها الاطفال لمدة ويطلب منهم عدم السماح للبالونات بالسقوط على الارض ( ولمدة خمس دقائق ولمرتين في الوحدة الواحدة ) مع تغيير دائم في عدد الاطفال وعدد البالونات وفقا لقدراتهم البدنية الخاصة .

#### 3-3-3 الاختبارات البعدية

اجريت الاختبارات البعدية يوم السبت الموافق 2010/7/3 وتحت الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان.

\* تم اعتماد اختبار الذكاء المطبق والمصحح من قبل الباحثة بريفان عبد الله ، كلية التربية للبنات ، قسم التربية الرياضية / جامعة الموصل ، 2000 .

(1) نعيم عطية : ذكاء الاطفال من خلال الرسوم ، دار الطبعة ، بيروت ، 1982، ص 82-83 .  
(2) ارنوف وتبيج : سلسلة ملخصات شوم نظريات ووسائل في مقدمة في علم النفس ، ترجمة ( عادل عز الدين الاشول واخرون ) ( مراجعة) عبد السلام عبد القادر ، ماكجر وهيل للنشر ، 1977 ، ص 271.

### 3-4 الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبارات (ت) للعينات المرتبطة متساوية العدد
- اختبارات (ت) للعينات المستقلة متساوية العدد

### الباب الرابع

### 4- عرض النتائج ومناقشتها

### 4-1 عرض النتائج :-

4-1-1 عرض نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث

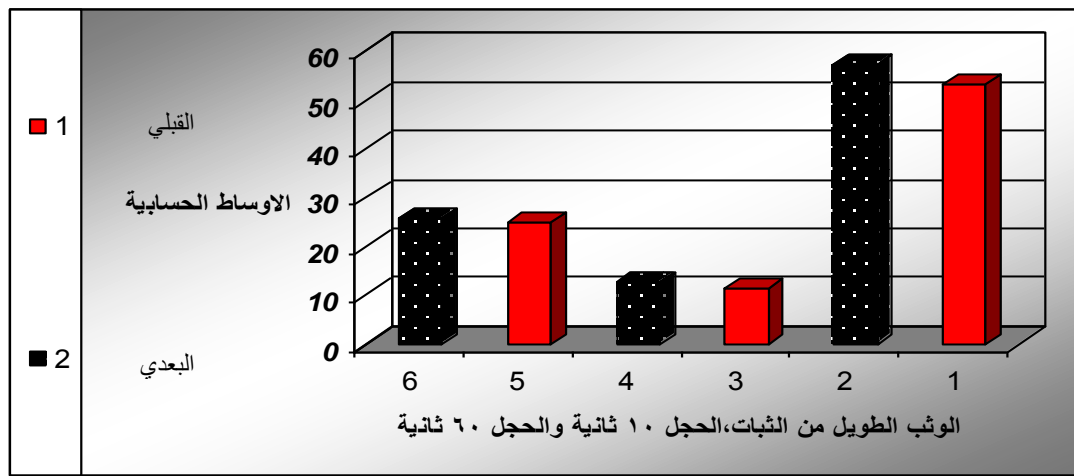
### جدول (3)

الاوراسط الحسابية والانحرافات المعيارية واوراسط الفروق وانحرافات المعيارية وقيم T المحسوبة والدلالة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

الدلالة* مستوى 0.05	قيمة T المحسوبة	ع ف	س- ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية  المتغيرات
				ع	س-	ع	س-		
دال	10.319	1.526	4.066	4.586 7	57. 400	4.391	53.33 3	سم	الوثب الطويل من الثابت
دال	14.714	0.326	1.236	1.982	12. 450	1.639	11.21 3	متر	الحجل 10ثانية
دال	5.054	0.355	0.460	2.261	25. 526	2.182	25.06 6	متر	الحجل 60 ثانية

\*قيمة ت الجدولية (2.145) امام درجة حرية (15-1=14)

يتضح من الجدول (3) ان قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث (الوثب الطويل من الثبات، الحجل 10 ثانية ، الحجل 60 ثانية ) كانت (5.054،10.319،14.714) على التوالي وعند مقارنة هذه القيم بقيمة (ت) الجدولية (2.145) امام درجة حرية (15-1=14) ومستوى دلالة 0.05 وجدت انها اكبر من القيمة الجدولية ، لذا فالفروق دالة احصائية ، ولصالح الاختبارات البعدية . وكما في الشكل (1)



شكل (1)

الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث

2-1-4 عرض نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات البحث

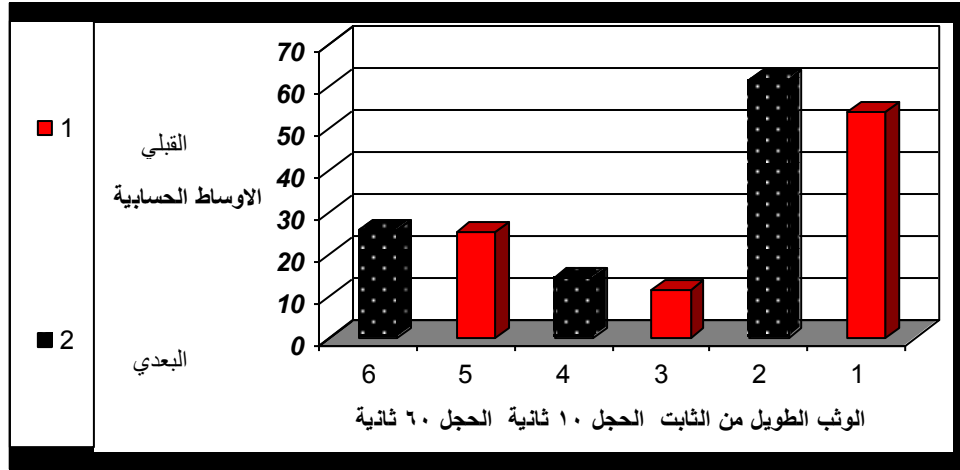
#### جدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأوساط الفروق وانحرافات المعيارية  
 وقيم T المحسوبة والدلالة للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية  
 في متغيرات البحث

الدلالة* بمستوى 0.05	قيمة T المحسوبة	ع ف	س- ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية  المتغيرات
				ع	س-	ع	س-		
دال	14.579	2.072	7.800	2.792	61.733	2.407	53.933	سم	الوثب الطويل من الثابت
دال	6.010	1.814	2.813	1.201	14.146	1.398	11.333	متر	الحجل 10 ثانية
دال	4.285	0.380	0.42	1.887	25.726	1.901	25.306	متر	الحجل 60 ثانية

\*قيمة ت الجدولية (2.145) امام درجة حرية (15-1=14)

يتضح من الجدول (4) ان قيم (ت) المحسوبة في لمتغيرات البحث ( الوثب الطويل  
 من الثابت ، الحجل 10 ثانية و الحجل 60 ثانية كانت ( 14.579،6.010 ،  
 4.285) على التوالي وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (2.145) امام درجة  
 حرية(15-1=14) ومستوى دلالة 0.05 وجدت انها اكبر من القيمة الجدولية لذا  
 فالفروق دالة احصائيا لصالح الاختبارات البعدية . وكما في الشكل (2) .



شكل (2)

الاوراط الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلي والبعدي لمتغيرات البحث  
3-1-4 عرض نتائج المجموعتين الضابطة التجريبية في الاختبارات البعدي  
لمتغيرات البحث

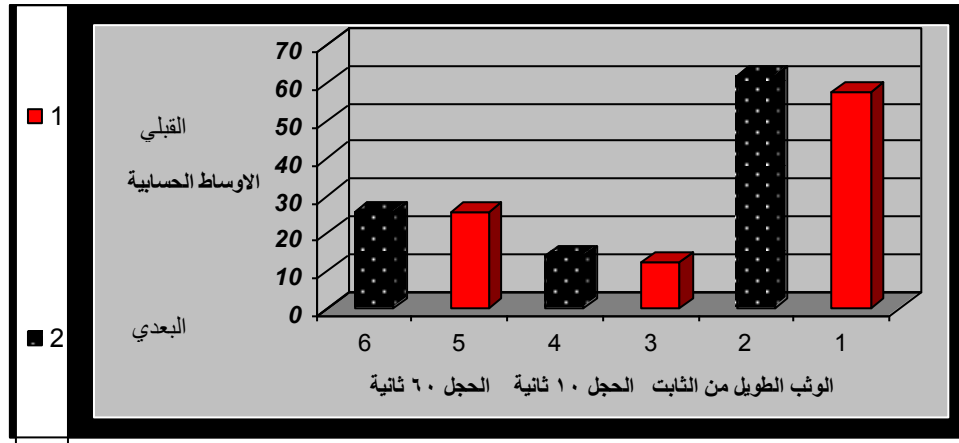
جدول (5)

الاوراط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية  
لمتغيرات البحث في الاختبارات البعدي

الدلالة بمستوى *0.05	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع	س-	ع	س-		
دال	3.021	2.792	61.733	4.586	57.400	سم	الوثب الطويل من الثابت
دال	2.739	1.201	14.146	1.982	12.450	متر	الحجل 10 ثانية
غير دال	0.252	1.887	25.726	2.261	25.526	متر	الحجل 60 ثانية

\*قيمة ت الجدولية (2.048) امام درجة حرية (28=2-15+15)

يتضح من الجدول (5) ان قيم (ت) المحسوبة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث كانت ( 3.021 ، 2.739 ، 0.525) على التوالي وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (2.048) امام درجة حرية (15+15-28=2) ومستوى دلالة 0.05 وكانت اكبر من القيمة الجدولية وبذا تكون الفروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية بأستثناء اختبار الحجل 60 ثانية فقد كانت غير دالة احصائيا. وكما في الشكل (3)



شكل (3)

الأوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

#### 2-4 مناقشة النتائج

في ضوء النتائج المستحصلة في الجدول (3) الذي بين الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وجد ان قيم (ت) المحسوبة بلغت ( 10.319 ، 14.714 ، 5.054 ) على التوالي وبما ان هذه القيم اكبر من القيمة الجدولية (2.145) امام درجة حرية ( 15-1=14 ) ومستوى دلالة 0,05 لذا فالفروق دالة احصائيا لصالح الاختبارات البعدية .

ومن خلال الجدول (4) الخاص بالفرق في الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وجد ان قيم (ت) المحسوبة كانت ( 14.579 ، 6.010 ، 4.285 ) على التوالي وبما ان هذه القيم اكبر من القيمة الجدولية

ذاتها امام درجة الحرية ومستوى الدلالة نفسه لذا فالفروق دالة احصائيا لصالح الاختبارات البعدية .

ويعزو الباحثان هذا الفرق في اوجه القوة العضلية للرجلين ( متغيرات البحث ) الى احتواء البرامج المطبقة في رياض الاطفال على تمارينات الالعاب الحركية والبدنية مما يسهم في توفير الفرصة لممارسة النشاط واللعب الامر الذي يجعل الاطفال في حركة دائمة ومستمرة اذ " ان اداء الالعاب والمسابقات التي تنمي الصفات البدنية بشكل صحيح يؤثر ايجابيا في تنمية العضلات والمفاصل للطفل ... وتنمية خبراته الحركية والبدنية " (1) اذ " يعد اللعب واللعب وممارسة الانشطة المتنوعة والمناسبة المدخل الى تنمية اللياقة البدنية ، لذا يجب تجنب برامج اللياقة البدنية التقليدية المخصصة للمراحل السنوية المتقدمة " (2).

وفي ضوء ما تقدم نستدل على فاعلية الاسلوبين ( المتبع والمقترح ) في احداث هذا التطور وذلك التأثير الايجابي الذي احداثه في متغيرات البحث وبنسب متفاوتة مما حقق صحة الفرض الاول .

اما فيما يخص نتائج الجدول (5) الخاص بالفروق بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث وفي الاختبار البعدي ، فقد كانت قيم (ت) المحسوبة (3.021، 2.739، 0.252 ) على التوالي وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.048) امام درجة حرية (15+15-2=28) ومستوى دلالة 0.05 وجدت انها اكبر من قيمتها الجدولية لذا فالفروق تعد دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية عدا قيمة الحجل 60 ثانية غير دالة احصائيا .

ويعزو الباحثان فاعلية استخدام بالونات الالعاب للاطفال الى ان ذلك كان على شكل العاب تنافسية ومسابقات تتميز بالبهجة والسرور والمنافسة في الاداء . اذ تتفق هذه الالعاب مع ميول ورغبات وقدرات هذه الفئة العمرية (5-6) سنوات فعامل التشويق والتنوع يجعل الاطفال لا يشعرون بالملل بل على العكس تتكون لديهم

(1) لؤي الصميدعي ووضاح غانم: التربية البدنية والحركية للاطفال قبل المدرسة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، 1999، ص78

(2) عفاف عبد الكريم: البرامج الحركية والتدريس للصغار ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، 1995 ، ص115 .

الرغبة في الحركة الدائمة والمستمرة ، اذ يرى ( وجيه محجوب 1987 ) " ان المنهج يجب ان يعمل على اشباع حاجة الطفل الخيالية والتقليدية وسحب الكبت والانفعالات المكبوتة"<sup>(1)</sup> فمن خلال اللعب يمارس الاطفال نماذج حركية مختلفة وعديدة يميلون الى تكرارها مرات عدة من دون شعور بالملل فضلا عن محاولاتهم اكتشاف طرائق واساليب جديدة لاداء تلك الحركات كالقفز والوثب لمسافات وارتفاعات مختلفة ومتباينة كذلك مما يساعد في اشتراك مجموعات عضلية كبيرة ومتعددة ، اذ يرى ( محمد حسن علاوي 1979 ) انه " كلما زاد اشتراك عدد اكبر من الالياف العضلية ازدادت القوة التي تستطيع العضلة انتاجها وهذا ما يحققه اللعب غير المحدد"<sup>(2)</sup> كما ويرى الباحثان ان لتمارين القفز المتنوعة الاثر الكبير والواضح في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين اذ ان تطور قوة عضلات الرجلين يؤدي الى تطور بعض المتطلبات الخاصة اذ يذكر ( Summers1984 ) " ان اطفال ما قبل المدرسة يمكنهم تحقيق تطورا في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين اذا ما دربوا بطريقة مناسبة لاسيما سن (4-5) سنوات . لان التطور الطبيعي لهذه القدرة يكون اسرع كثيرا فهم يقفزون بقدم واحدة وبقدمين معا في المكان او التقدم اماما"<sup>(3)</sup> .

كما ان اداء الوثبات والقفزات المختلفة للاطفال اثناء التجربة الرئيسة للبحث ساعد في تطوير وتنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال استخدام التمرينات المتنوعة وبتكرار دائم اذ ترى ( فريدة ابراهيم 1987 ) ان هذه القدرة يمكن تنميتها عن طريق تطوير القوة او السرعة او من خلال الربط بين القوة والسرعة اذ تحدد قفزات الاطفال في انشطتهم سرعة انقباض العضلات المستخدمة في

(1) وجيه محجوب : علم الحركة - التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد 1987 ، ص118 .

(2) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط 6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1979 ، ص122 .

(3) Summers, Frankie; a Study to develop a motor performance Survey of three or four years old children , dissertation .vol . 44 .NO.6 Journal .1984 .p.149 .



الحركة (1) ولان القوة المميزة بالسرعة " هي صفة ناتجة عن اطلاق قوة عضلية يتم توظيفها لاداء المهارات والمسابقات الحركية " (2) .

اما فيما يخص تطور صفة تحمل القوة العضلية لعضلات الرجلين لافراد المجموعة التجريبية فيرى الباحثان وعلى الرغم من اللعب والمشاركة في النشاط فترة اطول فضلا عن تأثير العمر الزمني للاطفال اذ ان في هذه المرحلة السنوية يبدأ نمو العضلات الكبيرة وبسرعة وان استعمال هذه العضلات عند الاداء الحركي يقود الى ظهور التعب المبكر اذ يرى ( ماينل 1987 ) " ان تطور فاعلية المطاولة لم يوضح الا قليلا في عمر الطفل قبل دخول المدرسة فالتقدم الذي يظهر على المطاولة يتم في عمر (4) سنوات احيانا اما عمر (5-6) سنوات فيلاحظ زيادة قابلية الطفل بوضوح وتنمي الاطفال في نهاية عمر المدرسة من الوصول الى المستوى الذي يوصلهم تطوير القابلية الحركية فضلا عن تطوير المطاولة " (3) .

ويرى الباحثان ان الاطفال في هذه المرحلة السنوية لا يمتلكون القابلية على الاستمرار في العمل لمدة اطول بل يتوقف متى ما شعر بالتعب ، مما يؤثر في تطور هذه الصفة وبقائها دون المستوى حتى دخول الطفل المدرسة اذا يؤكد (وجيه محجوب واحمد بدري 2000 ) " يلاحظ في هذه المرحلة زيادة سريعة في نمو العظلات الكبير وبطء في نمو العضلات الصغيرة وهذا يؤثر على الانسجام في الحركة اذا ان استعمال العظلات الكبيرة في العمل الحركي سوف يؤدي الى التعب المبكر " (4) .

وفي ضوء ما تقدم من نتائج تدل على ان الاسلوب المقترح كان الافضل في تنمية متغيرات البحث من الاسلوب المتبع وهذا ما يحقق صحة الفرض الثاني وبذا يكون الباحثان قد حققا صحة فرضي دراستهما .

---

(1) فريدة ابراهيم : التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1987 ، ص164 .  
(2) Coakley, Isocial ; Dimensions of Intensive training and participation in youth sports. Inb . Cahill and p.arther in Intensive participation in children sports , champing h.human Kinetics , 1993, P77 .  
(3) كورت ماينل : التعلم الحركي (ترجمة عبد علي نصيف ) ، ط2، بغداد، 1987، ص28 .  
(4) ووجيه محجوب واحمد بدري : مصدر سبق ذكره . ص193 .

## الباب الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات:

#### 1-5 الاستنتاجات

- في ضوء النتائج المستحصلة توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية :-
- ان استخدام البالونات والمنهج المتبع كانا فعالين في تنمية بعض اوجه القوة العضلية للرجلين ( قيد الدراسة ) وبنسب متفاوتة .
- ان استخدام البالونات الاطفال كانت الاكثر تأثيرا في تنمية بعض اوجه القوة العضلية للرجلين من المنهج المتبع .
- ان اللعب والنشاط غير المحدد له تأثير ايجابي في تطوير وتنمية بعض اوجه اللياقة البدنية لاسيما اوجه القوة العضلية .

#### 2-5 التوصيات

- ضرورة الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية في مرحلة ما قبل المدرسة لانها تعد اللبنة الاساس في النشاط المدرسي .
- التأكيد على استخدام الالعاب التي تحتوي مع عناصر البهجة والفرح والمنافسة ذات الصفة غير المحددة .
- الابتعاد عن الاساليب التقليدية في تنمية القدرات البدنية واللياقة البدنية كما هي عند تدريب الكبار .
- اجراء بحوث اخرى مشابهة مع متغيرات بدنية ومهارية اخرى .

## المصادر

- 1- أفراح عبد الخالق يحيى : تأثير منهج تعليمي مقترح بجمناسك الألعاب في تطوير بعض القدرات البدنية والإدراكية ( الحس حركي ) لأطفال الرياض . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2007.
- 2- ارنوف وتيبج : سلسلة ملخصات شوم نظريات ووسائل في مقدمة في علم النفس ، ترجمة ( عادل عز الدين الأشول وآخرون ) ( مراجعة) عبد السلام عبد القادر ، ماكجر وهيل للنشر ، 1977 .
- 3- حسن محمد حسان : طفل ما قبل المدرسة الابتدائية ، دراسات وبحوث تربوية ، مكتبة الطالب الجامعي ، مكة المكرمة ، 1986.
- 4- كورت ماينل : التعلم الحركي (ترجمة عبد علي نصيف ) ، ط2، بغداد ، 1987
- 5- فريدة ابراهيم : التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1987 .
- 6- عفاف عبد الكريم : البرامج الحركية والتدريس للصغار ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، 1995
- 7- لؤي الصميدعي ووضاح غانم : التربية البدنية والحركية للاطفال قبل المدرسة ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، 1999.
- 8- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط 6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1979 .
- 9- محمد عودة الريمائي : في علم النفس الطفل ، دار الشروق للعلوم التربوية ، الجامعة الاردنية ، الاردن 1998.
- 10- نعيم عطية : نكاء الاطفال من خلال الرسوم ، دار الطبعة ، بيروت ، 1982.
- 11- وجيه العاني وحسن الحياوي : مقارنة المواقف السلوكية للطفل مابين الروضة والبيت ، مجلة كلية المعلمين ، العدد (1) كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية . 1999.

12- وجيه محبوب : علم الحركة – التطور احركى منذ الولادة وحتى سن  
الشيخوخة، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد 1987، ص118.

13. وجيه محبوب واحمد بدري : اصول التعلم الحركى ، الدار الجامعية للطباعة  
والنشر ، الموصل ، 2000.

14- Coakley, Isocial ; Dimensions of In tensive training and  
parei pation in youth sports .Inb . cahill and p.arther in  
tensive pareci pation in children sports , champing h.human  
Kinateis ,1993.

15- Summers, Frankie; a Study to develop a motor  
performance Survey of three or four years old children ,  
dissertation .vol . 44 .NO.6 Journal .1984 .

16- Morris, understanding motor Development in children  
,Now york , 1982.

