



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية

**تأثير برنامج ألعاب صغيرة على تحسين الصفات البدنية
وتعلم بعض المهارات الأساسية لبراعم الملاكمة
بمحافظة الدقهلية**

تكتبه

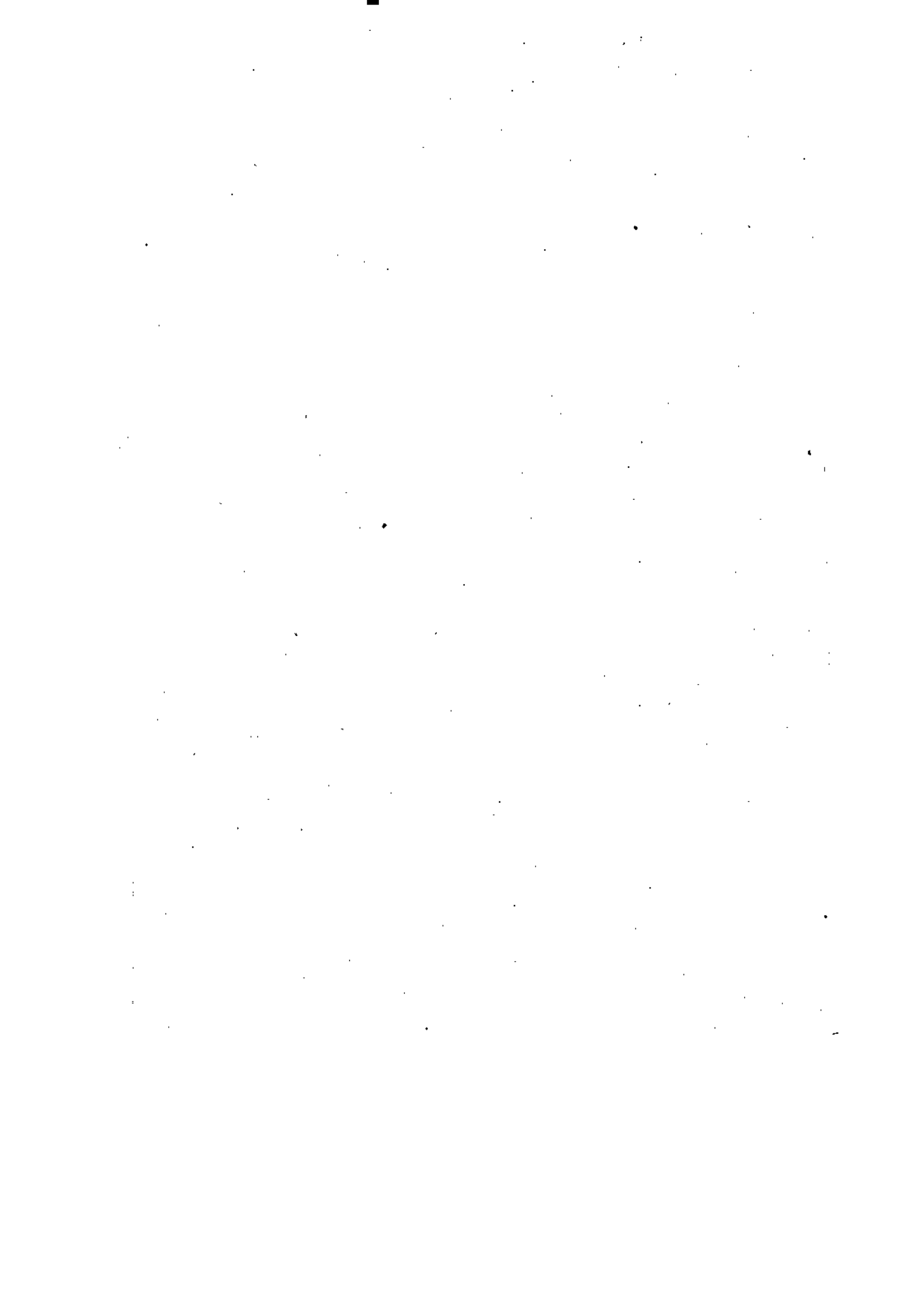
مهيب الدين السعيد عابد

استاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

العدد الحادي عشر - سبتمبر ٢٠٠٨



تأثير برنامج ألعاب صغيرة على تحسين الصفات البدنية

وتعلم بعض المهارات الأساسية لبراعم الملاكمة

بمحافظة الدقهلية *

أ.م.د/ مهدي الدين السيد عابد *

المقدمة ومشكلة البحث

الجسم والحركة هما مصدر كل اتصال مع الذات ومع المجتمع وسوف يظل اللعب هو الأسلوب الطبيعي الذاتي لتعليم الأطفال وتكملة وسائل أخرى تربوية لتحقيق الأهداف الاجتماعية والتربوية المنشودة ومن هذا المنطلق يجب أن نولي اهتمامنا للعب الأطفال وأن نقدم لهم كل الخبرات المرئية بهدف إشباع حاجاتهم واستئثار قنوافعهم ومراعاة ميولهم ورغباتهم المختلفة و الألعاب الصغيرة تحقق ذلك من خلال مجالاتها العديدة والمتنوعة (درس التربية الرياضية - التدريب الرياضي - المصكرات - الرحلات - حفلات السمر وغيرها)

يؤكد ابو النجا عز الدين ، محي الدين عابد (٢٠٠٥) انه يجب مراعاة ميول ورغبات الاطفال لتحقيق الاهداف الاجتماعية والتربوية والبهنية من الالعاب الصغيرة. (٢:١)

تشير الين فرج (١٩٩٦) أن الألعاب عبارة عن نشاط إرادي نوعي يمكن من خلاله مساعدة الفرد في النمو المتكامل وفي اكتساب قيمة تعليمية تربوية مرغوبة بحيث تجعله متكيفاً تكيفاً سليماً في المجتمع. (٣ : ٣٠)

* أ.م.د/ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

ويؤكد بلوم Blom (١٩٨٢) أن اللعب يساعد في نضج الطفل اجتماعياً وفي إتزان انفعالاته فبدون اللعب مع الآخرين يصبح أنقياً وعن طريق اللعب يتعلم المشاركة والتعاون والتدريب على مهارات الأخذ والعطاء ويجعله أكثر ارتباطاً مع الجماعة. (١٦: ٤٤٦)

يرى عماد حمدي البلودي (٢٠٠١) أن الألعاب الصغيرة هي أحد الأنشطة الهامة في مجال التربية الرياضية وتتناسب جميع الأعمار والجنسين على السواء ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى الفوائد الجسمية والعقلية والاتفالية التي تعود على الفرد عند ممارستها. (٨: ١٢)

ويضيف محمد أحمد إبراهيم (٢٠٠٥) أنه لا تقتصر فائدة الألعاب الصغيرة على قيمتها التربوية بل يمتد تأثيرها ليشمل النواحي التشريحية والفسولوجية والحركة للفرد. (٩)

وينكر محمد فضالي (١٩٩٢) أنها تكسب ممارستها اللياقة البدنية بشكل خالي من الجمود بعيداً عن الملل وعن طريق الألعاب التي تنمي عناصر اللياقة (القوة - السرعة - الرشاقة - التوازن) وتوسع الألعاب الصغيرة إلى تنمية وإتقان بعض المهارات الأساسية لرياضة ما من الرياضات عن طريق إعطائها بشكل لعبة صغيرة يتفق وميول ومستوى اللاعبين (١٣)

ويرى بيلا Byra (١٩٨٨) أن وحدات الألعاب الصغيرة في برنامج التدريب البدنية والمهارية لها منافع إيجابية عديدة حيث يستطيع خدمة العديد من الأغراض الهامة. (١٥: ٥٦)

ويضيف علاء الدين محمد عطوة ومحمد مرسل أرياب (٢٠٠٢) أن الألعاب الصغيرة تسهم في تنمية روح التنافس بين المشتركين وتسهم في تطوير الحركات

الأساسية (المشي - الجري - الزحف - التسلق - الوثب - الحبل - الترحلق - الرمي - الركل - الرمي واللقف) وتسهم في اكتساب الصفات البدنية وتتسم بقوانين وقواعد بسيطة وواضحة ولا تخضع للقوانين الدولية وتتسم بطابع المرح والسُرور والإثارة المحيية للأفراد المشتركين. (١٠ : ٣٥ ، ٣٦)

بشير عبد الحميد شرف (٢٠٠١) إن للألعاب الصغيرة خصائص منها المرونة - أنها لا تتطلب مهارات حركية ولا لياقة بدنية عالية - ليس لها قوانين دولية أو قواعد رسمية - تمارس في أي وقت وفي أي مكان - تعكس نشاط وعلامات وقيم البيئة - ليست لها هياكل رياضية تشرف على نشاطها - يمارسها الكبار والصغار - لا تتطلب إمكانيات كبيرة لممارستها - قد تمارس بأدوات أو بدون أدوات. (٦ : ١٤٨)

يتفق عزت الكاشف (١٩٨٧)، انور شولرذ. Anwar Chowdr. (٢٠٠٤) أن اللاعبين في سن الإعداد المبكر (مرحلة الممارسة الأولمبية) من ١٢ : ١٤ عاماً وفي مرحلة الإتقان والتثبيت (التحكم الرياضي) من ١٤ : ١٧ عاماً وأن العمر الذي يجب أن يلتحق به الطفل بمركز تدريب الملائمة هو من ١٢ : ١٣ عاماً. (٧ : ٢٠) (١٤ : ١٣٢)

ويرى الباحث أن هذه الفترة (البراعم) يجب الإعداد الجيد والتآني في التعليم والتطبيق وتصحيح الأخطاء والإعداد البدني خصيصاً وأن الاتحاد المصري للملاكمة لا يخطط مسابقات لهذه الفترة حيث تبدأ مسابقات الاتحاد ببطولات الجمهورية للناشئين في أعمار (١٣، ١٤، ١٥) سنة ومرحلة الشباب في أعمار (١٦، ١٧، ١٨) سنة وبطولة الجمهورية للدرجة الأولى (أكبر من ١٨ سنة) وبطولة الجمهورية المفتوحة. (٢ : ٢٨٠، ٢٨١)

مما يجعلها فترة ذهبية للإعداد الجيد والثاني في تنفيذ برامج التعليم والتطبيق والإعداد البدني وعدم الزج بهم في منافسات قبل اكتمال التعليم.

ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات السابقة والمراجع والخبرة العملية في مجال الملاكمة اتضح للباحث قصور في إعداد البرامج التعليمية والتدريبية المناسبة لمركبة البراعم (أقل من ١٣ سنة) مما دفع الباحث إلى تصميم برنامج يستخدم الألعاب الصغيرة لما لها من فوائد بدنية وتعليمية ونفسية وعقلية واجتماعية لتحسين الصفات البدنية وتعلم المهارات الأساسية للملاكمة لهذه المرحلة.

هدف البحث

يهدف البحث التعرف على تأثير برنامج ألعاب صغيرة على تحسين الصفات البدنية وتعلم المهارات الأساسية لبراعم الملاكمة بمحافظة الدقهلية من خلال:

- ١- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تحسين الصفات البدنية لبراعم الملاكمة بمحافظة الدقهلية.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تعلم المهارات الأساسية لبراعم الملاكمة بمحافظة الدقهلية.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية لدى براعم الملاكمة بمحافظة الدقهلية
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية لدى براعم الملاكمة بمحافظة الدقهلية.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تحسن الصفات البدنية وتطم بعض المهارات الأساسية لدى براعم الملاكمة بمحافظة القهولة.

المصطلحات المستخدمة:

برعم الملاكمة: هو ذلك الملاكم الذي يتم تعليمه وتدريبه على رياضة الملاكمة ويتراوح عمره ما بين ١١: أقل من ١٣ سنة.

الدراسات السابقة:

- ١- قام رامى محمد صابر (٢٠٠٧) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الفرضية على مستوى الأداء المهاري لبراعم سباحة الفراشة" بهدف التعرف على تأثير استخدام البرنامج التعليمي المقترح على مستوى الأداء المهاري لبراعم سباحة الفراشة من خلال القياس البعدي للمجموعة التجريبية وتأثير البرنامج التعليمي المتبع على مستوى الأداء المهاري من خلال القياس (البعدي) للمجموعة الضابطة، استخدمت البحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بالقياس القبلي والبعدي، بلغ قوام العينة (٢٤) سباحاً، وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي تم التدريس لها باستخدام التمرينات الفرضية على المجموعة الضابطة. (٥)
- ٢- قام محمد رمزي نوح (٢٠٠٥) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتیان" بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام

* تعريف إجرائي

الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، تم اختيار العينة بالطريقة العنقبة من المصارعين الفتيان للمصارعة الرومانية المرحلة السنبة ١٥ - ١٦ سنة ، بلغ حجم العينة (١٦) فتى، كان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البننية وفعالية الأداء المهاري. (١١)

٣- قام عماد حمدي البلدي (٢٠٠١) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام الألعاب الصغيرة، على تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية لرياضة الملاكمة" بهدف وضع برنامج للألعاب الصغيرة للملاكمين المبتدئين وكذلك التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة على مستوى أداء المهارات الأساسية لرياضة الملاكمة، استخدم المنهج التجريبي بمجموعتين اختيروا بالطريقة الصدبة قسموا المجموعتين بعد التكافؤ، كان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات الحركية عن المجموعة الضابطة. (٨)

٤- قامت إنلس مصطفى سالم (٢٠٠١) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على التوافق النفسي والاجتماعي لأطفال المؤسسات الاجتماعية للأيتام من ٩ : ١٢ سنة" ، بهدف التعرف على تأثير البرنامج المقترح على التوافق النفسي والاجتماعي للأطفال الأيتام، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة، تم اختبار عينة البحث بالطريقة الصدبة وكان قوامها (٤٩) فتاة من فتيات مؤسسة رعاية الفتيات بالمنصورة، كان من أهم النتائج للبرنامج المقترح تأثيراً ذات فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في التوافق الاجتماعي والنفسي لصالح القياس البعدي وأن الألعاب الصغيرة تؤثر تأثيراً إيجابياً على التوافق النفسي والاجتماعي للأطفال. (٤)

٥- قام محمد صلاح مجاهد (١٩٩٨) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج للألعاب الصغيرة على تحسين بعض المتغيرات الحركية والبنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمدارس التربية الفكرية" ، بهدف وضع برنامج للألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الحركية والصفات البدنية يساعد هذه الفئة من المتخلفين عقلياً في تحسين مستواهم والوصول بهم على مستوى قريب من مستوى التلاميذ العاديين، استخدم المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لعينة البحث التي اختيرت بالطريقة العنقودية من تلاميذ التربية الفكرية بالزقازيق قوامهم (٢٦) تلميذاً عمرهم من ١١ - ١٥ سنة ، كان من أهم النتائج أنه توجد فروق دالة في عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية وللبرنامج تأثيراً على تنمية المهارات الحركية. (١٢)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة وأهداف البحث وذلك بتصميم مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة بالقياس القبلي والبعدي لكل مجموعة.

المجال الجغرافي للبحث:

تم إجراء القياسات القبلية في المدة من ٢٨ إلى ٢٩/١١/٢٠٠٧ والقياسات البعدية في المدة من ١ ، ٢/٢/٢٠٠٨ وذلك باستاد المنصورة الرياضي
مدة البرنامج في المدة من ٢/١٢/٢٠٠٧ إلى ٣١/١/٢٠٠٨.

مجتمع البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العنقبة من براعم الملاكمة بمراكز التدريب بأندية ومراكز شبلة منطقة البقهاء للملاكمة وهي (٦) مراكز تكريب. تم افتتاحها بعد موافقة الاتحاد المصري للملاكمة، قوام كل مركز (٨) براعم مواليد ١٩٩٥.

تم اختيار عدد (٢) مركز تدريب وهم (استاد المنصورة، نادي الناصرية) كمجموعة تجريبية بقوام عدد (١٦) برعماً.

تم اختيار عدد (٢) مركز تدريب وهم (م ش ميت عمر، م ش السنبلاوين) كمجموعة ضابطة بقوام (١٦) برعماً.

تم اختيار مركز التدريب بنادي الجلاء بالمنصورة كمجموعة استطلاعية بهدف استخراج المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث وتدريب المساعدين والمدربين على كيفية تنظيم وإدارة الاختبارات وإدارة التعليم والتدريب.

جدول (١) يوضح توصيف عينة البحث في السن - الطول - الوزن

جدول (١) تجانس عينة البحث في متغيرات

(السن - الطول - الوزن)

ن - ٣٢

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	وسيط	انحراف معياري	الالتواء
السن	سنة	١١,٨٧٥	١١,٩	٠,٢٠٢	-١,٤٢٣
الطول	سم	١٤٠,٩	١٤٢	٤,٥٥٦	-٠,٢٢٨
الوزن	كجم	٣٦,٦٧٥	٣٦	٢,٩٩٩	-٠,٨٢٣

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (-١,٤٢٣ : ٠,٨٢٣) وأن هذه القيم انحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن).

القياسات والأدوات المستخدمة:

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة الآتية:

- ١- المقابلات الشخصية مع الخبراء. مرفق (١)
- ٢- بطارية ا.د./اسماعيل حامد لاختبار عناصر اللياقة البدنية لسن ١٢ سنة. مرفق (٢)
- ٣- بطارية ا.د./اسماعيل حامد لاختبار المهارات الأساسية لسن ١٢ سنة. مرفق (٣)
- ٤- البرنامج المقترح. مرفق (٤)

- ٥- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالمستقيمتر.
- ٦- ميزان الكتروني لقياس الوزن بالكيلو.
- ٧- مكعبات خشب $10 \times 10 \div 10$ - قفلات ملاكمة - كفوف مدرب - كيس رمل متوسط الوزن - كرات طبية أوزان خلفية - أطواق - أقماع - أحبال ونت - أحبال - عتلة - كرات مله ، يد.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

قلم الباحث بإجراء المعاملات العلمية على الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة وذلك لاستخراج صدق وثبات الاختبارات على العينة الاستطلاعية قوامها (٨) من مجتمع البحث وخارج عينة البحث يومي الخميس والأحد الموافق ١١/١١/٢٠٠٧ .

جدول (٢)

ثبات وصدق الاختبارات قيد البحث

ن - ٨

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني	
			س	ع ±	س	ع ±
البدنية	الجلوس من الرقود	سم	١٨,١٣	٠,٨٣	١٧,٨٨	٠,٨٣
	الخطوات الجانبية	سم	١٤,٥٠	٠,٩٣	١٤,٣٨	٠,٩٢
	الوثب الطويل من الثبات	سم	١٤٧,٢٥	١,٣٩	١٤٦,٨٨	٢,٠٣
	الشد على العقلة	متر	٢,٦٣	٠,٧٤	٢,٥٠	٠,٩٣
	جلوس على اربع وقنف الرجلين خلفا	عدد	١٤,٣٨	٠,٩٢	١٤,١٣	١,٢٥
المهارية	قوة اليد اليمنى في اداء المستقيمة اليمنى	ق	٤,٩٤	٠,٩٤	٤,٦٩	١,٣٩
	قوة اليد اليسرى في اداء المستقيمة اليسرى	درجة	٤,٥٠	٠,٥٣	٤,٣٨	٠,٥٢
	قياس عدد الضربات المستقيمة اليسرى في نصف بقيلة	كجم	٦١,٣٨	١,٠٦	٦١,١٣	١,٣٦

* دال =

قيمة ر الجدولية عند $0,05 = 0,082$

يتضح من جدول (٢) ان هناك ارتباط طردى دال بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية واختبارات المهارية مما يدل على ثبات الاختبارات المطبقة في البحث .

بعد التأكد من صدق وثبات بطارية الاختبارات قام الباحث بالتأكد من تجانس وتكافؤ عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية جدول (٣ ، ٤) وذلك في المدة من ١٥ ، ٢٠٠٨/١١/١٦ جدول رقم (٣)

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في المتغيرات (البدنية والمهارية)

ن - ٣٢

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	وسيط	انحراف معياري	الالتواء
الجلوس من الرقود	عدد	١٨,١٢٥	٠,٨٧١	١٨	٠,٣٧١
الخطوات الجانبية	مرة	١٤,٤٦٩	٠,٩٥٠	١٤	٠,٠٩٥
الوثب الطويل من الثبات	سم	١٤٧,٦٢٥	١,٢٦٤	١٤٨	٠,١٤٧
الشد على العجلة	عدد	٢,٤٦٩	٠,٧٦١	٢,٥	٠,١٢٢
جلوس على أربع وقف الرجلين خلفا	عدد	١٤,٤٦٩	٠,٧١٨	١٤	٠,١١٦
قوة اليد اليمنى في اداء المستقيمة اليمنى	م	٦,٢٣٤	١,٣١٤	٦	٠,١٠٤
قوة اليد اليسرى في اداء المستقيمة اليسرى	م	٤,٤١٧	٠,٦٢٣	٤	٠,٢٦١
قياس عدد الضربات المستقيمة اليسرى في نصف لفة	عدد	٦١,٨١٣	١,٠٣٠	٦٢	٠,٤٠٠

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (-٠,٢٦١ : ٠,٥٢٢) وأن هذه القيم انحصرت ما بين ± 3 مما يؤكد على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية.

جدول (٤)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية

١٦-٢-١٦

T	المجموعة الضابطة		المجموع التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س			
٠,٨٠٨-	٠,٨٥٦	١٨,٢٥٠	٠,٨٩٤	١٨	عدد	الجلوس من الرفود	البدنية
٠,٥٥٢	٠,٩٥٧	١٤,٣٧٥	٠,٩٦٤	١٤,٥٦٣	مرة	الخطوات الجانبية	
٠,٨٣٥	١,٢٠٩	١٤٧,٤٣٨	١,٣٢٨	١٤٧,٨١٣	سم	الوثب الطويل من الثبات	
١,١٦٨-	٠,٧١٩	٢,١٢٥	٠,٧٩٣	٢,٣١٢	عدد	الشد على العلة	
٠,٧٣٣	٠,٦١٩	١٤,٣٧٥	٠,٨١٤	١٤,٥٦٣	عدد	جلوس على اربع وقتل الرجلين خلفا	
٠,٤٦٤	١,٤٠٨	٦,١٢٥	١,٢٤٨	٦,٣٤٣	م	قوة اليد اليمنى في اداء المستقيمة اليمنى	المهارية
٠,٧٤٩	٠,٧٢٢	٤,٣٣٤	٠,٥١٦	٤,٥	م	قوة اليد اليسرى في اداء المستقيمة اليسرى	
٠,٣٣٨-	٠,٩٥٧	٦١,٨٧٥	١,١٢٥	٦١,٧٥	عدد	قياس عدد الضربات المستقيمة اليسرى في نصف دقيقة	

قيمة T الجدولية عند $0,05 = 1,697$

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم (ت) المحسوبة في المتغيرات قيد البحث بين المجموعتين التجريبية الضابطة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) والتي بلغت (١,٦٩٧) وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية.

البرنامج المقترح

- ١- بهدف هذا البرنامج إلى تحسين العناصر البدنية وتعظيم بعض المهارات الأساسية للملاكمة باستخدام الألعاب الصغيرة.
- ٢- لتحقيق الهدف من البرنامج قام الباحث بتطليل المراجع والدراسات والبحوث المرتبطة بمجال البحث كذا المقابلات الشخصية مع الخبراء وقد توصل الباحث إلى تحديد نماذج للألعاب الصغيرة وتم تصميم (٢٤) وحدة ألعاب صغيرة للبرنامج.
- ٣- تنفيذ البرنامج
 - أ- تم تدريب المدربين القائمون بتنفيذ البرنامج على كيفية استخدام الألعاب الصغيرة وأهداف البرنامج وكيفية تنفيذه.
 - ب- تم تنفيذ البرنامج بواقع (٣) وحدات في الأسبوع ولمدة (٨) أسابيع بمجموع وحدات (٢٤) وحدة زمن الوحدة الواحدة (٩٠) دقيقة موزعة كالآتي:
 - فترة الإجماء ١٥ ق.
 - فترة الإعداد البدني ٢٥ ق.
 - فترة التعليمي والتطبيقي ٤٠ ق.
 - فترة الختام ١٠ ق.
 - ج- تم تنفيذ الجزء التعليمي طبقاً للبرنامج التعليمي المخطط لمراكز التدريب وتم تطبيقه على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ويتمثل للجزء التعليمي المخطط في فترة البرنامج إلى:

١. تعميم القبضة المقلولة.
 ٢. وضع الاستعداد.
 ٣. التحركات (أماماً - خلفاً - يساراً - يميناً).
 ٤. اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس من الثبات ومن الحركة.
 ٥. اللكمة المستقيمة اليسرى في الصدر من الثبات ومن الحركة.
 ٦. اللكمة المستقيمة اليسرى في الجزع من الثبات ومن الحركة.
 ٧. أساليب البرنامج عن اللكمة المستقيمة اليسرى في (الرأس - الصدر - الجزع).
- د- تم تنفيذ برنامج الألعاب الصغيرة في فترات (الإحماء - الإعداد البدني - الختام).
- هـ- استخدم في تعميم المهارات الأساسية بمراكز التدريب الطريقة الكلية الجزئية.
- كما استخدم الأسلوب التقليدي (الأداء) لكل المجموعات.
- و- كان إجمالي استخدام الألعاب الصغيرة في الوحدة (٥٠) دقيقة.
- إجمالي استخدام الألعاب الصغيرة بالبرنامج (٢٠) ساعة.
- النسبة المئوية للألعاب الصغيرة بالبرنامج (٥٥,٥٦%) من إجمالي زمن البرنامج

مرض ومناقشة النتائج

أولاً: مرض النتائج:

في ضوء ما تم الحصول عليه من بيانات بعد تطبيق البرنامج المقترح على براعم الملاكمة قام الباحث بجدولة البيانات ومعالجتها احصائياً:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة

ن-١٦

T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س			
٦,٩٢٦-	٠,٩١١	١٩,٨١٣	٠,٨٩٤	١٨	عدد	الجلوس من الرقود	البدنية
٦,٣٢٥-	١,١٥٣	١٦,٥٦٣	٠,٩٦٤	١٤,٥٦٣	مرة	الخطوات الجانبية	
-					سم	الوثب الطويل من الثبات	
١٠,٦٠٣-	١,٩٩٦	١٥٤,٣٧٥	١,٣٢٨	١٤٧,٨١٣	سم	الوثب الطويل من الثبات	
٦,٣٣٣-	٠,٥١٦	٣,٥	٠,٧٩٣	٢,٣١٣	عدد	الشد على العجلة	
٥,٣٧١-	١,٣٤	١٧,٠٦٣	٠,٨١٤	١٤,٥٦٣	عدد	جلوس على اربع واذف الرجلين خلفا	المهارية
٥,١١٨-	٠,٨٠٨	٨,١٦٥	١,٢٤٨	٦,٣٤٣	م	قوة اليد اليمنى في اداء المستقيمة اليمنى	
٧,١٣٢-	٠,٧٥	٦,١٨٨	٠,٥١٦	٤,٥	م	قوة اليد اليسرى في اداء المستقيمة اليسرى	
٢٢,٩١٨-	٢,٢٤٧	٧٣,٣٧٥	١,١٢٥	٦١,٧٥	عدد	قياس عدد الضربات المستقيمة اليسرى في نصف دقيقة	

قيمة T الجدولية عند $\alpha = ٠,٠٥ = ١,٧٥٣$

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية لصالح القياس البعدى، حيث ان قيمة T المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية

ن-١٦

T	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س			
+٩,٧٧١-	١,٤٠٨	٢٢,١٢٥	٠,٨٥٦	١٨,٢٥	عدد	الجلوس من الرقود	البدنية
+١٢,٧٨٥-	١,١٩٥	١٩,٦٨٨	٠,٩٥٧	١٤,٣٧٥	مرة	الخطوات الجانبية	
+٢٣,١٢٠-	٣,٢٣٥	١٦٦,٠٦٣	١,٢٠٩	١٤٧,٤٣٨	سم	الوثب الطويل من الثبات	
+١٣,٥٥٢-	٠,٤٧٩	٥,٣١٣	٠,٧١٩	٢,٦٢٥	عدد	الشد على العقلة	
+٢٤,٩٨١-	٠,٨٣٤	٢٠,٨١٣	٠,٦١٩	١٤,٣٧٥	عدد	جلوس على اربع وقذف الرجلين خلفا	
+١٥,٥٢٦-	٠,٦٨٠	٧,٩٣٨	٠,٧٢٢	٤,٣٣٤	م	قوة اليد اليسرى فى اداء المستقيمة اليسرى	المهارية
+٢٦,٢٨٩-	٢,٨٩٨	٨١,٥	٠,٩٥٧	٦١,٨٧٥	عدد	قياس عدد الضربات المستقيمة اليسرى فى نصف دقيقة	

قيمة T الجدولية عند ٠,٠٥ = ١,٧٥٣

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية لصالح القياس البعدى، حيث ان قيمة T المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

١٦-٢-١٦

T	المجموعة الضابطة		المجموع التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	± ع	س	± ع	س			
*٥,٥١٦-	١,٤٠٨	٢٢,١٢٥	٠,٩١١	١٩,٨١٣	عدد	الجلوس من الرقود	البدنية
*٧,٥٢٦-	١,١٩٥	١٩,٦٨٨	١,١٥٣	١٦,٥٦٣	مرة	الخطوات الجارية	
*١٢,٣٠٠-	٣,٢٣٥	١٦٦,٠٦٣	١,٩٩٦	١٥٤,٣٧٥	سم	الوثب الطويل من الثبات	
*١٠,٢٩٦-	٠,٤٧٩	٥,٣١٣	٠,٥١٦	٣,٥٠٠	عدد	الشد على العجلة	
*٩,٥٠٣-	٠,٨٣٤	٢٠,٨١٣	١,٣٤٠	١٧,٠٦٣	عدد	جلوس على اربع ولفف الرجلين خلفا	
*٦,٩١٤-	٠,٦٨٠	٧,٩٣٨	٠,٧٥٠	٦,١٨٨	م	قوة اليد اليسرى في الماء المستقيمة اليسرى	المهارية
*٨,٨٦٢-	٢,٨٩٨	٨١,٥٠٠	٢,٢٤٧	٧٣,٣٧٥	عدد	قياس عدد الضربات المستقيمة اليسرى في نصف دقيقة	

قيمة T الجدولية عند $\alpha = 0.05 = 1.697$

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا بين كل من القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية ، حيث ان قيمة T المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

جدول (٨)

نسبة تحسن الصفات البدنية وتعلم بعض المهارات
الأساسية للمجموعة التجريبية

م	اسم المتغير	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطات	نسبة التحسن
١	الجلوس من الرقود	١٨,٢٥	٢٢,١٣٥	٣,٨٧٥	%٢١
٢	الخطوات الجانبية	١٤,٣٧٥	١٩,٦٨٨	٥,٣١	%٣٦,٩٣
٣	الوثب الطويل من الثبات	١٤٧,٤٣٨	١٦٦,٦٣	١٨,٦٢	%١٢,٦٢
٤	الشدد على العجلة	٢,٦٢٥	٥,٣١٣	٢,٦٨	%١٠٢,٠٩
٥	جلوس على اربع ولفظ الرجلين خلفا	١٤,٢٧٥	٢٠,٨١٣	٦,٧٣	%٤٤,٧٣
٦	قوة اليد اليمنى في اداء المصنقمة اليمنى	٤,٣٣٤	٧,٩٣٨	٣,٦	%٨٣,٠٦
٧	قياس عدد الضربات المصنقمة اليمنى في نصف دقيقة	٦١,٨٧٥	١٩,٦٢	١٩,٦٢	%٣١,٧١

جدول (٩)

نسبة تحسن الصفات البدنية وتعلم بعض المهارات
الأساسية للمجموعة الضابطة

م	اسم التغير	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطات	نسبة التحسن
١	الجلوس من الرقود	١٨,٠٠	١٩,٨١٣	١,٨١٣	%١٠,٠٠
٢	الخطوات الجذبية	١٤,٥٦٣	١٦,٥٦٣	٢,٠٠	%١٣,٧
٣	الوثب للطول من الثبات	١٤٧,٨١٣	١٥٤,٣٧٥	٦,٥	%٤,٣
٤	الشد على العقلة	٢,٣١٣	٣,٥	١,١	%٤٠,٤
٥	جنوس على أربع وقذف الرجلين خلفا	١٤,٥٦٣	١٧,٠٦٣	٢,٥	%١٧,١
٦	قوة اليد اليسرى فسي أداء المستقيمة اليسرى	٤,٥	٦,١٨٨	١,٦	%٣٥,٥
٧	قياس عدد الضربات المستقيمة اليسرى في نصف دقيقة	٦١,٧٥	٧٣,٣٧٥	١١,٦	%١٨,٧

يتضح من خلال الجدول ٨ ، ٩ أنه تراوحت نسبة التحسن للصفات البدنية للمجموعة الضابطة ٤,٣ : ٤٠,٤ كما تراوحت تحسن المهارات الأساسية قيد البحث بين ١٨,٧ : ٣٥,٥ %.

كما تراوحت نسبة التحسن للصفات البدنية للمجموعة التجريبية بين ١٢,٦٢ : ١٠٢,٠٩ % وتراوحت نسبة تحسن المهارات الأساسية قيد البحث بين ٣١,٧٠ : ٨٣,٠٦ %.

ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من الجدول (٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، يتضح من خلال الجدول أن هناك تحسناً في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي ويرى الباحث أن هذا التحسن يرجع للعناية بالبراعم في مراكز التدريب صحياً وتعليمياً وبدنياً ومهارياً.

يتضح من الجدول (٧) دلالة الفروق القياسية القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، ويتضح من خلال الجدول أن هناك تحسناً في المتغيرات البدنية والمهارية والأداء المهاري لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث هذا التحسن إلى العناية بمراكز التدريب كذا البرنامج المقترح.

يتضح من الجدول (٧) دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية، وتتفق هذه النتائج ما توصل إليه كل من رامي محمد حسن صاير ٢٠٠٧، محمد رمزي علي محمد نوح ٢٠٠٥، عماد حمد الطهدي ٢٠٠١، إيناس مصطفى محمد سالم ٢٠٠١، محمد صلاح مجاهد محمد علي ١٩٩٨، أنه للبرنامج المقترح لألعاب المصفرة أو الألعاب التمهيدية تأثيراً إيجابياً واضحاً في المتغيرات البدنية أو المهارية أو الاجتماعية.

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكره بلوم Blom ١٩٨٢، محمد فضلى ١٩٩٢، بيلرا Byra ١٩٨٨، محمد عليوة ومحمد مرسل أرباب ٢٠٠٢، عبد الحميد شرف ٢٠٠١، أن للألعاب الصغيرة خصائص هامة وأنها تكسب ممارسيها اللياقة البدنية بشكل جمالي من

الجمود بعيداً عن الملل وتساوم في تطوير الحركات الأساسية واثقان المهارات الأساسية لرياضة ما.

وهذه النتائج تحقّق فروض البحث حيث أثر البرنامج المقترح بالألعاب الصغيرة تأثيراً إيجابياً على تحسين الصفات البدنية لدى براعم الملاكمة بمحاظفة الدقهلية كذا للبرنامج تأثيراً إيجابياً على تعلم المهارات الأساسية لدى براعم الملاكمة وأنه توجد فروقا ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية لبراعم الملاكمة.

الاستنتاجات:

- ١- برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أدى إلى تحسين الصفات البدنية لدى براعم الملاكمة.
- ٢- برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أدى إلى تحسين تعلم المهارات الأساسية للملاكمة لدى البراعم (أقل من ١٣ عاماً).
- ٣- النسب الملوية لتحسن الصفات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية كانت في صالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي:-
- ١- استخدام برامج الألعاب الصغيرة في الإعداد التطبيقي والفني والمهارى لبراعم الملاكمة بجمهورية مصر العربية.
 - ٢- النظر في الاهتمام بمرحلة البراعم (أقل من ١٣ علم) وتنظيم مشروع نوعى للبراعم مثل المشروع القومى للناشئين.
 - ٣- عقد دورات علمية لتعليم المدربين على استخدام الألعاب الصغيرة فى البرامج التعليمية والتدريبية لبراعم الملاكمة.
 - ٤- اهتمام البحث العلمى بمرحلة البراعم فى جميع التخصصات.
 - ٥- التأتى فى تعليم وتدريب البراعم وعدم الزج بهم فى المنافسات لىون التاهيل المهارى والفنى والبنى لها.

المراجع

- ١- أبو النجا أحمد عز الدين، معيي الدين السيد عابدين (٢٠٠٥م): المبادئ فى ألعاب المضرب - الألعاب الصغرة - الألعاب المهارية، دار بلال للنشر بالمنصورة.
- ٢- اسماعيل حامد عثمان وأخرون (٢٠٠٤م): دليل الاتحاد، الاتحاد المصرى للملاكمة للهواة (الطبعة الرابعة).
- ٣- ابن السيد وديع (١٩٩٦م): الألعاب للصغار والكبار، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٤- إيناس مصطفى محمد سالم (٢٠٠١م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الصغرة على التوافق النفسى والاجتماعى لأطفال المؤسسات الإجتماعية للأيام ٩ - ١٢ سنة، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٥- رامى محمد حسين صابر (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات على مستوى الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٦- عبد الحميد شرف (٢٠٠١م): التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدى الإعاقة بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- عزت محمود الكاشف (١٩٨٧م): الأسس فى الانتقاء الرياضى، مكتبة النهضة العربية، القاهرة.
- ٨- عماد حمدى البليدى (٢٠٠١م): تأثير استخدام الألعاب الصغرة على تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية لرياضة الملاكمة، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٩- محمد أحمد إبراهيم: مدخل الألعاب الصغيرة، المتحدون للطباعة، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٥م.

١٠- علاء الدين عليوة، محمد مرسل أرباب ٢٠٠٢م: التمرينات البدنية (فردية - زوجية - جماعية) على شكل ألعاب صغيرة، دار هلال للطباعة والنشر بالمنصورة.

١١- محمد رمزي على محمد نوح ٢٠٠٥م: تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاصة على فعالية الأداء المهاري للمصارعين الفتيان، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

١٢- محمد صلاح مجاهد محمد ١٩٩٨م: تأثير برنامج للألعاب الصغيرة على تحسين بعض المتغيرات الحركية والبدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمدارس التربية الفكرية، ماجستير، كلية التربية الرياضية، للبنين، جامعة الزقازيق.

١٣- محمد فضالي ١٩٩٢م: الرياضة للجميع، ندوة الرياضة للجميع بالقاهرة، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، الإدارة المركزية للبحوث الشبابية والرياضية (سلسلة الندوات العلمية الرياضية).

14- Anwar Chawdhry: Boxing program for school boys, AIBA, the president office, 2004.

15- Byra, M.: Minor games, An instructional unit for the middle and scondary school, physics education programs, Calper, A csepl, journal, Attawa, 1988.

16- Blom, B, J.: Taxonomy of physical education objectives, Book (7) cognitive do-mainloge man, New York, 1982.

مستخلص البحث

"تأثير برنامج ألعاب صغيرة على تحسين الصفات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية لبراعم الملاكمة بمحافظة الدقهلية"

أ.م.د/ محيي الدين السيد عابد*

هدف البحث

يهدف البحث التعرف على تأثير برنامج ألعاب صغيرة على تحسين الصفات البدنية وتعلم المهارات الأساسية لبراعم الملاكمة بمحافظة الدقهلية من خلال:

- 1- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تحسين الصفات البدنية لبراعم الملاكمة بمحافظة الدقهلية.
- 2- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تعلم المهارات الأساسية لبراعم الملاكمة بمحافظة الدقهلية.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة وأهداف البحث وذلك بتصميم مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة بالقياس القبلي والبعدي لكل مجموعة.

مجتمع البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم الملاكمة بمراكز التدريب بأندية ومراكز شباب منطقة الدقهلية للملاكمة وهي (٦) مراكز تدريب. تم افتتاحها بعد موافقة الاتحاد المصري للملاكمة، قوام كل مركز (٨) براعم مواليد ١٩٩٥.

* أ.م.د/ قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

تم اختيار عدد (٢) مركز تدريب وهم (استاد المنصورة، نادي النصرية) كمجموعة تجريبية بقوام عدد (١٦) برعماً.

تم اختيار عدد (٢) مركز تدريب وهم (م ش ميت غمر، م ش السنبلوين) كمجموعة ضابطة بقوام (١٦) برعماً.

تم اختيار مركز التدريب بنادي الجلاء بالمنصورة كمجموعة استطلاعية بهدف استخراج المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث وتدريب المساعدين والمدرسين على كيفية تنظيم وإدارة الاختبارات وإدارة التعطيم والتدريب.

الاستنتاجات:

- ١- برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أدى إلى تحسين الصفات البدنية لدى براعم الملاكمة.
- ٢- برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أدى إلى تحسين تعلم المهارات الأساسية للملاكمة لدى البراعم (أقل من ١٣ عاماً).
- ٣- النسب الملوية لتحسن الصفات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية كانت في صالح المجموعة التجريبية .