

فاعلية برنامج تعليمي بالألعاب الحركية لتحسين مراحل السرعة وإنجاز سباق ركض 50م لتلاميذ بعمر 10**سنوات****أ.م.د. منذر حسين محمد / مشرف تربوي / تربية الرصافة الثانية** **hsynmnthr960@gmail.com****ملخص البحث**

تضمن البحث أربعة أبواب المقدمة وأهمية البحث والمشكلة واهداف وفرضيات البحث وعينة ومجتمع البحث والمعالجات الاحصائية ومناقشة النتائج، حيث عالج البحث أثر استخدام الالعاب الحركية للتلاميذ لمراحل وإنجاز عدو 50م وما مدى دور البرامج الحركية في التعلم لهذه الفئة من الفئات، حيث تلعب البرامج الحركية دور فعال ومؤثر لعملية التعلم، إذ تلعب السرعة دور فعال ومؤثر في تطور هكذا فئة لعملية الأداء وتصحيح الأخطاء لمراحل الأداء لحركة الذراعين والساقيين لهكذا صفة في عملية التطوير في مراحل الأداء وتحسين الانجاز، حيث تعمل الالعاب الحركية كالركض المكوكى وتتردد حركة الذراعين وتبادل الساقين على مصاطب والتتابعات لركض البريد هذه البرامج الحركية التي تلعب دور فعال في الحركة وانقان الحركة للذراعين والساقيين لعملية الركض السريع وتطوير الأداء والإنجاز لعدو 50م لأفراد العينة وأيضاً شمل البحث الاستنتاجات والتوصيات التي توصل إليها البحث.

The effectiveness of an educational program with kinetic games to improve the stages of speed and the completion of a 50-meter sprint for 10 year old students

Abstract

The research consists of four chapters, the introduction, the importance of the research, the problem, the objectives and hypotheses of the research, the sample and the research community, the statistical treatments and the discussion of the results, where the research dealt with the impact of using kinetic games for pupils to achieve the stages of 50m run and the extent of the role of kinetic programs in learning for this category of groups.

The kinetic programs play an effective and influential role in the learning process, as speed plays an effective and influential role in the development of such a category of the performance process and correcting errors for the performance stages of the movement of the arms and legs for this characteristic in the development process in the stages of performance and improvement of achievement.

The kinetic games such as shuttle jogging and the frequency of the movement of the arms and the exchange of legs on the terraces and the sequences for running mail ,these kinetic programs that play an active role in the movement and mastering the movement of the arms and legs for the process of fast running and developing performance and achievement for the 50-meter run for the sample members and also the research included the conclusions and recommendations reached by the research.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن من أهم الأهداف الأساسية لدرس التربية الرياضية هي توفير وسائل مؤثرة من أنواع الحركات لعدد من الألعاب والنوادي الحركية والألعاب الحركية هي مجموعة الحركية التي تحتويها الساعة التعليمية والتربوية في الوحدة التربوية الواحدة داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التربوية لتحقيق الموضوع للنشاط الذي يقوم به الفرد. وتعتمد البرامج لألعاب الحركية على أساس الحركة للأداء البشري وهذا يعني وجود مبادئ عامة تتحكم بهذه الألعاب والأداء الحركي ووظيفياً والتمسك بهذه المبادئ والالتزام بها يعد من الشروط التي يعول عليها نجاح أي برنامج حركي لتحقيق أغراض وأهداف هذا البرنامج وفق العاب حركية فعالة.

والوحدات التعليمية هي المرأة العاكسة لحالة التلميذ ومجموعة الوحدات التعليمية التي تشكل البرنامج التعليمي لها علاقة وثيقة بالأهداف البعيدة لأن ما يحققه التلميذ في هذه الألعاب والوحدات يعد الأساس لبناء الأهداف الرئيسية في البرنامج التعليمي، لذا فإن تصميم البرنامج يعتمد على أمور عدة يجب تحقيقها في الوحدات التعليمية التي تبني

عليها البرنامج وأساس ذلك هو العلاقات المتداخلة بين كل الوحدات التعليمية وزمنها وعدها في الأسبوع والعدد الكلي للوحدات في البرنامج والمدى الزمني للبرنامج، فضلاً عن ذلك نوع الالعاب وطبيعتها وأساليب التعليم المستخدمة والأجهزة والأدوات اللازمة لإنجاز مهام التعليم وتكوين الوحدات لألعاب الحركية وفق برامج تعليمية يشكل أساساً مهماً في نجاح البرنامج التعليمي وأن التكرار المنظم ولفترات طويلة يؤدي إلى حصول تغيير في الحالة التعليمية العامة للنليمذ ونمو كفائهته. فالحركة تستخدم كوسيلة أساسية في العملية التربوية من المرحلة الابتدائية التي تعد من أهم مراحل التعلم، حيث يعتبر الفائدة الأساسية لتعلم المهارات والألعاب الحركية كونها مرحلة تكوين وأكتساب ما قد يمارسه الفرد طوال حياته، ولذا أثبتت البحوث والدراسات أن الأطفال في هذا العمر سريعوا التعلم لأنهم يمتلكون قدرات حركية وبدنية ويمكن تطويرها عن طريق البرنامج العلمي المدروس الذي يعمل على تحقيق النجاح للمتعلم والوصول إلى الهدف المطلوب. وأن الطفل في هذا العمر يتميز بالنشاط الزائد والذي يحاول صرفه في حركات العاب مختلفة من دون أن يشعر بأي تعب وعليه ينصح المختصون باستغلال هذا النشاط وتوجيهه أداءه نحو الأداء الأحسن في فعالية أو نشاط معين وفق برامج حركية لتنمية مهاراته.

إن السرعة أحدى أحدي عناصر اللياقة البدنية وعنصر مهم في الحياة اليومية يسعى العالم تحقيقها من خلال ثورته التقنية والرياضية حتى سمي عصتنا هذا بعصر السرعة وأن في هذا العمر للطفولة المتأخرة بكتمل نمو الجهاز العصبي لدى الطفل، لذا يمكن تنمية السرعة في هذه المرحلة وأساليب تطويرها خاصةً عدو المسافات القصيرة التي منه عدو 50 متراً .

وعليه تكمن أهمية البحث من التعرف على الالعاب الحركية وفق برنامج تعليمي في تنمية وتطوير مراحل الأداء للسرعة في هذه المرحلة العمرية من خلال اعداد برنامج لألعاب الحركية والتي تعمل على تنمية مراحل الأداء للسرعة الخاصة بفعالية عدو 50 متراً لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي تربية بغداد الرصافة الثانية.

2- مشكلة البحث

من خلال عمل الباحث كمشرف تربوي في مجال الرياضة المدرسية ومن خلال خبرته في سباقات العاب القوى يجد أن من الأهمية التعرف على تلاميذ الصف الرابع بعمر (10) سنوات هم الأفضل في الابتداء بتنمية وتطوير الأداء لمراحل السرعة وكذلك امكانية التعرف على أي مرحلة يمكن البدء فيها بإعطاء فعاليات العاب القوى خاصة

عدو 50 متراً على أساس أن هذه المرحلة هي أوفى المراحل التعليمية الأساسية لما لها أثر في بناء القاعدة الأساسية في مراحل نموهم المختلفة ومن خلال الاطلاع على منهج وزارة التربية الكامل بالفعاليات الرياضية لكافة المراحل من ضمنها فعالية عدو 50 متراً، ولكن من خلال اطلاع الباحث لاحظ أن هذه الفعالية لم تفعل فيأغلب المدارس وعليه تولدت الفكرة في تعليم مراحل وأداء ركض الفعالية من خلال تعليم وتنمية وتطوير السرعة عن طريق الالعاب الحركية لتلاميذ الصف الرابع بعمر (10) سنوات، كونها محاولة لأخراج النشاط الحركي السلبي إلى نشاط حركي ايجابي من النشاط الرياضي للمهارات الحركية ومجال التمارين البدنية بطريقة تبني ميول ورغبات التلاميذ وفي الوقت نفسه تعمل على تعلم تنمية مراحل الأداء وسرعة عدو 50 متراً وذلك من خلال أثر اعداد برنامج بالألعاب الحركية لتعلم الأداء لمراحل في عدو 50م لأفراد العينة.

1-3 أهداف البحث

1. اعداد برنامج بالألعاب الحركية لأفراد العينة.
2. التعرف على أثر هذه الالعاب الحركية في تطوير مراحل الأداء وتنمية السرعة لفعالية عدو 50 متراً لتلاميذ الصف الرابع بعمر (10) سنوات من أفراد العينة.

1-4 فروض البحث

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعليم مراحل الأداء
2. وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارين البعدى بين المجموعة التجريبية في انجاز عدو 50 متراً لأفراد العينة.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: تلاميذ الصف الرابع للمرحلة الابتدائية بعمر (10) سنوات مدرسة النوارس الابتدائية الرصافة الثانية.

1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2022/5/22 ولغاية 2022/7/25

15-3 المجال المكاني: ساحة مدرسة النوارس الابتدائية للبنين في مديرية تربية بغداد الرصافة/ 2

1-6 تحديد المصطلحات

- الالعاب الحركية: وهي مجموعة من الالعاب التي تكتسب الطفل الحركة أثناء ممارستها وهي تساعد الطفل على النمو وتنمية الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي بين الاطفال وحب العمل والمساعدة وتتطلب مساحة كافية للعب وفي بعض الأحيان أدوات.(ابتهاج : 2009، 15).

- السرعة الحركية: هي القدرة على الاستجابة لمثير معين بأقصر وقت ممكن (عبدالله اللامي : 2009، 181).

2- منهج البحث وأجراءاته الميدانية

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمة طبيعة البحث ولكونه أفضل الوسائل للوصول إلى نتائج موثوقةً بها.

2-1 مجتمع البحث وعينته

اختار الباحث مجتمع البحث وعينته من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بعمر (10) سنوات من تلاميذ مدرسة النوارس الابتدائية في منطقة البسمانية التابعة لمديرية تربية الرصافة الثانية ومجموعهم (22) تلميذاً من الشعبة (أ-ب-ج) حيث اختار (أ) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة (10) وتجريبية (10) وتم استبعاد (2) للتجربة الاستطلاعية، حيث اختيرت عينة البحث بشكل عشوائي لاختيار المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للمرحلة الرابعة.

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة

لغرض تحقيق اجراءات البحث الميدانية تم الاستعانة ببعض الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة.

2-3-1 الوسائل المساعدة المستخدمة في البحث

- المصادر العربية والاجنبية.

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

- استمارات الاستبيان.

- فريق العمل المساعد.

2-3-2 الاجهزه والأدوات المستخدمة في البحث

- كاميرا فيديو نوع (Sony).

- كومبيوتر (Hp)

- أقماع عدد (8)

- أشرطة قياس

- حواجز ارتفاع 30 سم بلاستيكية عدد (10)

- عصي

- ساعة توقيت.

- حواجز بلاستيكية (10) ارتفاع 40 سم.

2-4 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربته استطلاعية بتاريخ 23/5/2022 خاصة بالألعاب الحركية وباختبارات السرعة على مجموعة (2) من خارج عينة البحث من أفراد عينة البحث والتي تم استبعادهم عن التجربة الرئيسية وذلك للوقوف على بعض المعوقات التي قد تواجه الباحث ولغرض تلقيها من دون تأثيرها على نتائج البحث والتعرف على النفاط التالية:

- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث وأقبالهم عليها.

- تحديد الوقت اللازم للاختبارات.

- التعريف بمهام فريق العمل المساعد وتوضيح التعليمات والارشادات المتعلقة بإجراء الاختبارات.

- توفير الأدوات والأجهزة وفحصها والتأكد من ملائمتها وتجاوز الأخطاء إن وجدت.
- التعرف على صلاحية الالعاب الحركية للعمر (10) سنوات.
- التعرف على الوقت المستغرق لكل لعبة.
- التأكد من ملائمة المكان ومساحته لأداء الالعاب والاختبار.

2-5 الاختبار القبلي

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي بتاريخ 25/5/2022 على عينة البحث وذلك بإجراء الاختبارات الخاصة بالألعاب الحركية والسرعة .

البرنامج التعليمي

أعد الباحث مجموعة من التمرينات للألعاب الحركية وفق الشدة والحجم والتكرار لهذه الالعاب الحركية والتي شملت على:

(الأحد والثلاثاء والخميس) ركض بريد منوع (3×20م) فردي ، اضافة إلى الركض بالمضاد لمجموعتين لمسافة (10م) بين كل مجموعة فضلاً عن الركض حول دائرة ولعدد المعايير للمجموعتين ولعب التخلص من الطوق اضافة إلى جمع أكبر عدد من الكرات بأقل زمن ممكن ولعبة البس وأخلع باسرع ما يمكن أو الرسم للشمس باسرع ما يمكن ، حيث تضمن البرامج للبرامج الحركية حسب التكرار والشدة للبرامج الحركية للأيام (الاحد والثلاثاء والخميس) من كل اسبوع حيث التكرار والشدة لأداء الالعاب الحركية بالعدد للتكرارات والشدة والمدة (24) وحدة تعليمية حسب نوع الالعاب بواقع ثلاثة وحدات تعليمية في الاسبوع ولمدة (8) أسابيع تضمنت البرامج التعليمي لتطوير السرعة ومراحل الأداء عدو 50م.

2-6 الاختبارات الخاصة بالبحث

قام الباحث بإجراء الاختبارات لعينة البحث قبل البرنامج وبعده بتاريخ 26/5/2022 الاختبار البعدى بتاريخ 26/5/2022 الخميس ولكلافة تلاميذ المجموعتين (التجريبية والضابطة) والتي تتضمن.

1- ركض 30 متراً من البداية الطائرة.

2- سرعة دوران الرجل حول السلة.

3- سرعة حركة الذراعين

2-7 ركض 30 متراً من البداية الطائرة

الغرض من الاختبار: قياس السرعة

الأدوات: ساعة ايقاف، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول والثاني عشر أمتار، وبين الخط الثاني والثالث ثلاثون (30) متراً.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يخطى الخط الثالث. يحسب زمن المختبر ابتداءً من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث (30م).

2-8 اختبار دوران الرجل حول السلة

الغرض من الاختبار: قياس سرعة دوران الرجل حول السلة.

الأدوات: ساعة إيقاف، كرسيان (أنظر شكل (1)، سلة.



مواصفات الأداء: يقف المختبر بين الكرسيين، بحيث يمسك بيديه أعلى ظهريهما، عند سماع البدء، يقوم بعمل دوائر بالقدم حول السلة ، ويستمر في أداء ذلك أكبر عدد ممكن من المرات في الخمس عشرة (15) ثانية، يراعى أن تدور القدم حول الحافة العليا للسلة.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات دوران القدم حول السلة في الخمس عشر (15) ثانية.

2-9 اختبار سرعة حركة الذراعين

وصف الاختبار: يتم في هذا الاختبار قياس سرعة التقريب والتبعيد بشكل افقي للذراعين حيث يجلي المختبر مواجهًا لفرصين بحيث يكون قطر كل منها 8 بوصة ومثبت على لوحة ويجب ان يبعد كل قرص عن الآخر مسافة 24 بوصة.

الأداء: . عند سماع الاشارة باليد استخدم المختبر يده التي يرتاح لها وينفس اليد تكمل الدورة ويتم تسجيل عدد الدورات خلال 20 ثانية.

3-10 اختبار انجاز عدو مسافة (50) م :

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الفصوى للمختبر.

الادوات : ساعة توقيت ، مجال ركض قانوني. صافرة. تحديد المسافة (5 م) يمثل الخط الاول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية.

يحسب الزمن المستغرق من بداية الاشارة البدء وحتى خط النهاية ولأقرب ثانية.

وبمساعدة فريق العمل المساعد(**) ذوي الدراءة والخبرة في المجال الرياضي حافزاً في مساعدة الباحث في الاختبار القبلي، كذلك الاختبار القبلي وبنفس الظروف للاختبار القبلي من زمان ومكان وأدوات. وقد اختار الباحث عدد من الاختبارات الخاصة بالسرعة الحركية وتم عرضها على عدد من الخبراء ذوي الاختصاص لانتقاء المناسب منها :

2-11 الاختبار البعدى

طبق الباحث من خلال فريق العمل المساعد برئاسته بتاريخ 2022/5/27 والذي يتضمن عدد من الالعاب الحركية، والتي تعمل على تعليم وتنمية وتطوير السرعة خدمةً لفعالية عدو 50 متراً لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي بعمر (10) سنوات وتتضمن مجموعة من الالعاب على عينة البحث، وطبق البرنامج لمدة شهرين وبمعدل (24) وحدة تعليمية بواقع (3) وحدة تعليمية في الاسبوع، وضمن درس التربية الرياضية المقرر من قبل إدارة المدرسة.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.	تعلم حركي	د.(*) أ.د. أميرة عبدالواحد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية	بايوميكانيك	أ.د. صريح عبدالكريم الفضلي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية	ألعاب قوى	أ.د. عبدالعزيز نايف الطائي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية	ألعاب قوى	م.د عباس علي لفتة
تربية الرصفة الثانية	معلم التربية الرياضية في مدرسة النوارس.	(**) ضياء هاشم
تربية الرصفة الثانية	لبيث عبد الكاظم معاون مدرسة النوارس.	أ.د. صريح عبدالكريم الفضلي

و عمل الباحث على القسم الرئيسي فقط ومدته (5) دقيقة حصة الدرس وتم الاشراف على الوحدات التعليمية من قبل الباحث مباشرة وراعى الباحث في البرنامج التسلسل بالألعاب من السهل إلى الصعب وكل تمرين يخدم القسم الذي يعطي من الفعالية عند تعليمها.

2-12 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي (spss) في معالجة واستخراج البيانات الخاصة بالبحث.

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.(سلامة:2003، 60)

3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية البحث

جدول (1) يبين النتائج الاحصائية للمقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات السرعة الحركية للذراعنين والرجلين والسرعة الانتقالية 30م وانجاز عدو 50م للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	مستوى الخطأ	قيمة T المحاسبة	ف ع	ف س	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
					ع	س	ع	س	
معنوي	0,00	15,86	0,24	38,33	0,48	37,07	0,86	38,33	السرعة الحركية للذراعنين
معنوي	0,00	21,5	0,64	1,30	1,03	28,26	0,67	29,74	السرعة الحركية للرجلين
معنوي	0,00	18,13	0,04	6,97	0,31	6,16	0,27	6,97	السرعة الانتقالية عدو 30م
معنوي	0,00	10,80	0,01	1,02	0,25	9,91	0,26	10,93	انجاز عدو 50م

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (1) بلغ الوسط الحسابي في مؤشر السرعة الحركية للذراعين في الاختبار القبلي (38,33) وبانحراف معياري قدرها (0.86)، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (37,07) وبانحراف معياري مقداره (0.48)، حيث كانت قيمة (ف س) (38,33) وقيمة (ف ع) (0,24)، أما قيمة (t) المنسوبة (15,86) عند مستوى خطأ بلغ (0.00) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث .

حيث بلغ الوسط الحسابي في مؤشر السرعة الحركية للرجلين في الاختبار القبلي (29,74) وبانحراف معياري قدره (0,67)، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (28,26) وبانحراف معياري مقداره (1,03)، حيث كانت قيمة (ف س) (1,30) وقيمة (ف ع) (0,64)، أما قيمة (t) المنسوبة (21,5) عند مستوى خطأ بلغ (0.00) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث .

اما في السرعة الانقالية 30م حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (6,97) وبانحراف معياري قدره (0,27)، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (6,16) وبانحراف معياري مقداره (0,31)، حيث كانت قيمة (ف س) (6,97) وقيمة (ف ع) (0,04)، أما قيمة (t) المنسوبة (18,13) عند مستوى خطأ بلغ (0.00) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث .

اما في انجاز عدو 50م حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (10,93) وبانحراف معياري قدره (0,26)، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (9,91) وبانحراف معياري مقداره (0,25)، حيث كانت قيمة (ف س) (1,02) وقيمة (ف ع) (0,01)، أما قيمة (t) المنسوبة (10,80) عند مستوى خطأ بلغ (0.00) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث .

مناقشة البحث

يتبيّن من خلال عرض الجدول رقم (1) في المجموعة التجريبية التي استخدمت البرامج للسرع لحركية أي تمارين السرعة الحركية من المنهاج قد حققت أهدافها في التأثير المعنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم السرعة الحركية للذراعين والرجلين وأداء السرعة الانقالية لعدو 30م وانجاز لركض 50 متراً للمجموعة التجريبية وهذا ما يحقق فرض البحث.

ويعزى الباحث التفوق الواضح في نتيجة الاختبار البعدي لمتغيري السرعة الحركية للذراعين والرجلين والسرعة الانقالية لعدو 30م وانجاز عدو 50م والإنجاز على الاختبار القبلي إلا أن الوحدات التعليمية التي استخدمت والتمارين للسرع الحركية لتنمية تعليم الأداء وتطور الإنجاز كانت مؤثرة.

وهذا ما أكدته المصادر العلمية من أجل "لكل زمان السرعة الحركية استطاع اللاعب ان يقوم بالتصريف السليم في الوقت المناسب . (قصي: 1993، 25)

أن المعاملات الارتباط هي تعبير حقيقي من ما يملكه اللاعبون من قدرة جيدة على السرعة الحركية نتيجة التدريب باستخدام برنامج تعليمية على الاسس العلمية والذي ينعكس على اداء المهارات الخاصة بكل جيدوها ما اكده كل من (StefanHoffman) من ان " المتعلم يجب ان يتمتع بسرعة حركية عالي ليتمكن من اداء مهارة بشكل فعال على اتم وجه وكذلك لتلاقي كافة المواقف المتغيرة قد تحدث اثناء التعلم " (Sven:1990:113).

ولذلك فإن السرعة الحركية قد تتعكس سلبياً على الأداء من خلال "اتخاذ الجسم الوضاع الخاطئة كما انها تؤثر في بعض مكونات الأداء الأخرى". (حسنين: 1995، 342)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1- الاستنتاجات

- 1- أن التمرينات الحركية الخاصة بتعليم ركض 50 متراً والإنجاز ساعدت على تعليم الأداء وانجاز ركض 50 متراً.
- 2- أن استخدام التمرينات الحركية في تعليم وأنجاز ركض 50 متراً كانت مفيدة لجمع المعلومات بشكل خاص لكل تمرين حركي يوجه المتعلم نحو اتقان لأداء الإنجاز.
- 3- اعتماد التمرينات الحركية ذو تأثير ايجابي في تعليم الأداء والإنجاز للتلميذ المرحلة الرابعة.

2- التوصيات

1. استخدام التمرينات الحركية في تعلم وتنمية انجاز ركض 50 متراً في المنهاج التعليمي لمعلمي التربية الرياضية للمرحلة الرابعة الابتدائي.

2. أجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية للأئذن باستخدام التمرينات الحركية بتعليم وانجاز ركض 50 متراً للمبتدئات .

3. الأفادة من استخدام التمرينات الحركية على المنهج التعليمي في تعليم فعاليات أخرى.

المصادر

1. ابهاج محمود طلبة: المهارات الحركية لطفل الروضة، ط1، عمان دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2009.
2. عبدالله حسين اللامي، التدريب الرياضي، ط1، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009.
3. ايمن صالح سلامة، الاحصاء أسس ومبادئ، ط1، عمان: مكتبة المجتمع العربي ، للنشر والتوزيع، 2003.
4. قصي حازم محمد : سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بالقوة المميزة بالسرعة للاطراف السفلی لحراس المرمى بكرة القدم، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1993.
5. Hoffman and frank sven; sport for bind; deutsehland. 1990.
6. محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1995.

ملحق (1) أنموذج لوحدة تعليمية من البرنامج المقترن

الهدف التعليمي: تنمية السرعة الحركية

الوحدة التعليمية:

الهدف التربوي: تعويد على الالتزام

الوقت: 40 دقيقة:

والنظام وبث روح المنافسة بالعمل

الملحوظات	الجانب التنظيمي	المحتوى	الزمن	اقسام الدرس
التأكيد على الوقوف السليم والصوت العالى	★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ المدرب	تردد التحية، أخذ الغياب وتهيئة الأدوات	33	المقدمة
التأكيد على تأدية التمارين بصورة صحيحة	***** ----- ○ المدرب	السير الموزون، والعمل على تحريك جميع مفاصل الجسم وثم الهرولة مع بعض التمرينات البدنية المختلفة	55	الإحماء
التأكيد على مشاركة التلاميذ في تنمية الحركات بصورة صحيحة	★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ----- ○ المدرب	- (وقف) بالقفز تدوير الذراعين أمام خلف (حر). - (وقف، انشاء عرضي) نشر الذراعين بالتعاقب (4 عدات) - (وقف) حتى الجذع للجانبين بالتعاقب (4 عدات) - (وقف فتحاً، تختصر) ضغط الجذع للأسفل ثم للأعلى (4 عدات)	55	التمارين البدنية
التأكيد على المشاركة وإشارة البهجة في	مجاميع او ركض فردي او مطاردة او تتبع او تبديل	- لعبة رقم (1) المكوك - الركض المقابل للسرعة مع	225	القسم الرئيسي

نفوس التلاميذ	مراكز	الزميل الوئبات الصعبة سباق الحلق تابع الاصدقاء تبديل الاقماع بين مجموعتين الركض عكس الاشارة تابع باللمس الدوران حول العلم – المطاردة بالحجل		
يجب أن يكون الصوت عالياً دلالة على النشاط متواصل للنهاية	● المدرب	***** ***** ***** *****	تردد تحية نهاية الدرس (رياضة- نشاط)	2