

فاعلية برنامج تعليمي بالالعاب 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 وأهداف وفروض البحث وعينة ومجتمع البحث والمعالجات الاحصائية ومناقشة النتائج، حيث عالج البحث أثر استخدام الالعاب الحركية للتلاميذ لمرحل 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 لمرحل الأداء لحركة الذراعين والساقين وهكذا صفة في عملية التطوير في مراحل الأداء وتحسين الانجاز، حيث تعمل الالعاب الحركية كالركض المكوكي وتردد حركة الذراعين وتبادل الساقين على مصاطب والتتابعات لركض البريد هذه البرامج الحركية التي تلعب دور فعال في الحركة واتقان الحركة للذراعين والساقين لعملية الركض السريع وتطوير الأداء والانجاز 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.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن من أهم الأهداف الأساسية لدرس التربية الرياضية هي توفير وسائل مؤثرة من أنواع الحركات لعدد من الالعاب والنواحي الحركية والالعاب الحركية هي مجموعة الحركية التي تحتويها الساعة التعليمية والتدريبية في الوحدة التدريبية الواحدة داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التدريبية لتحقيق الموضوع للنشاط الذي يقوم به الفرد. وتعتمد البرامج للالعاب الحركية على اساس الحركة للأداء البشري وهذا يعني وجود مبادئ عامة تتحكم بهذه الالعاب 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 الرئيسة في البرنامج التعليمي، لذا فإن تصميم البرنامج يعتمد على أمور عدة يجب تحقيقها في الوحدات التعليمية التي تبنى

عليها البرنامج وأساس ذلك هو العلاقات المتداخلة بين كل الوحدات التعليمية وزمنها وعددها في الأسبوع والعدد الكلي للوحدات في البرنامج والمدة الزمنية للبرنامج، فضلاً عن ذلك نوع الألعاب وطبيعتها وأساليب التعليم المستخدمة والأجهزة والأدوات اللازمة لإنجاز مهام التعليم وتكوين الوحدات للألعاب الحركية وفق برامج تعليمية يشكل أساساً مهماً في نجاح البرنامج التعليمي وأن التكرار المنظم ولفترات طويلة يؤدي إلى حصول تغيير في الحالة التعليمية العامة للتلميذ ونمو كفاءته. 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 واكتساب ما قد يمارسه الفرد طوال حياته، ولذا أثبتت البحوث والدراسات أن الأطفال في هذا العمر سريعي التعلم لأنهم يمتلكون قدرات حركية وبدنية ويمكن تطويرها عن طريق البرنامج العلمي المدروس الذي يعمل على تحقيق النجاح للتعلم والوصول إلى الهدف المطلوب. وأن الطفل في هذا العمر يتميز بالنشاط الزائد والذي يحاول صرفه في حركات ألعاب مختلفة من دون أن يشعر بأي تعب وعليه ينصح المختصون باستغلال هذا النشاط وتوجيه أدائه نحو الأداء الأحسن في فعالية أو نشاط معين وفق برامج حركية لتنمية مهاراته.

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

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

1-2 مشكلة البحث

من خلال عمل الباحث كمشرف تربوي في مجال الرياضة المدرسية ومن خلال خبرته في سباقات ألعاب 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 ألعاب القوى خاصة

عدو 50 متراً على أساس أن هذه المرحلة هي أوفر 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 في أغلب 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 تلبي ميول ورغبات التلاميذ وفي الوقت نفسه تعمل على تعلم تنمية مراحل الأداء وسرعة عدو 50 متراً وذلك من خلال أثر اعداد برنامج بالالعاب الحركية لتعلم الأداء لمراحل في عدو 50م لأفراد العينة.

1-3 أهداف البحث

1. اعداد برنامج بالالعاب 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 البعدي 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 لملائمته لطبيعة البحث ولكونه أفضل الوسائل للوصول إلى نتائج موثوقاً 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 البسماية 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 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- كاميرة فيديو نوع (Sony).

- كومبيوتر (Hp)

- أقما ع عدد (8)

- أشرطة قياس

- حواجز ارتفاع 30سم بلاستيكية عدد (10)

- عصي

- ساعة توقيت.

- حواجز بلاستيكية (10) ارتفاع 40سم.

2-4 التجربة الاستطلاعية

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

- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث وأقبالهم عليها.

- تحديد الوقت اللازم للاختبارات.

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

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

2-5 الاختبار القبلي

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

البرنامج التعليمي

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

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

2-6 الاختبارات الخاصة بالبحث

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

1- ركض 30 متراً من البداية الطائفة.

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 إيقاف، 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 يتخطى 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، بحث 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 والتباعد بشكل افقي للذراعين حيث يجلي المختبر مواجهاً لقرصين بحيث يكون قطر كل منهما 8 بوصة ومثبت على لوحة ويجب ان يبعد كل قرص عن الاخر مسافة 24 بوصة.



الأداء: . عند سماع الإشارة باليد استخدم المختبر يده التي يرتاح لها وبنفس اليد تكتمل الدورة ويتم تسجيل عدد الدورات خلال 20 ثانية.

3-10 اختبار انجاز عدو مسافة (50) م :

الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى 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 الإشارة البدء وحتى خط النهاية ولأقرب ثانية.

وبمساعدة فريق العمل المساعد^(*) ذوي الدراية والخبرة في المجال الرياضي حافظاً 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 البعدي

طبق الباحث من خلال فريق العمل المساعد برنامج التعليمي 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 وتضمن 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.
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية
تربية الرصافة الثانية
تربية الرصافة الثانية

د(*) أ.د. أميرة عبدالواحد
أ.د. صريح عبدالكريم الفضلي
أ.د. عبدالعزيز نايف الطائي
م.د. عباس علي لفتة
معلم التربية الرياضية في مدرسة النوارس.
معاون مدرسة النوارس.
ليث عبد الكاظم

وعمل الباحث على القسم الرئيسي فقط ومدته (5) دقيقة من أصل (4) دقيقة حصة الدرس وتم الاشراف على الوحدات التعليمية من قبل الباحث مباشرة وراعى الباحث في البرنامج التسلسل بالالعاب 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 القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية البحث

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

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

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) المسحوبة (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) المسحوبة (21,5) عند مستوى خطأ بلغ (0,00) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث .

أما في السرعة الانتقالية 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) المسحوبة (18,13) عند مستوى خطأ بلغ (0,00) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث .

أما في أنجاز 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) المسحوبة (10,80) عند مستوى خطأ بلغ (0,00) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث .

مناقشة البحث

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

ويعزو الباحث التفوق الواضح في نتيجة الاختبار البعدي لمتغيري السرعة الحركية للذراعين والرجلين والسرعة الانتقالية لعدو 30م وانجاز عدو 50م والانجاز على الاختبار القبلي إلا أن الوحدات التعليمية التي استخدمت والتمارين للسرعة الحركية الحركية لتنمية تعليم الأداء وتطور الانجاز كانت مؤثرة.

وهذا ما اكدته المصادر العلمية من اجل " لكما قل زمن السرعة الحركية استطاع اللاعب ان يقوم بالتصرف 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 جيد وها ما اكدته كل من (Stefan وHoffman) 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 تنعكس سلبياً على الأداء من خلال "اتخاذ الجسم الاوضاع الخاطئة كما انها تؤثر في بعض مكونات الأداء الاخرى". (حسنين:1995، 342)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- أن التمرينات الحركية الخاصة بتعليم ركض 50 متراً والانجاز 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 الانجاز.
- 3- اعتماد التمرينات الحركية ذو تأثير ايجابي في تعليم الأداء والانجاز للتلاميذ المرحلة الرابعة.

4-2 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 للأنث باستخدام التمرينات الحركية بتعليم وانجاز ركض 50 متراً للمبتدئات

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

المصادر

1. ابتهاج 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 السفلى لحراس المرمى بكرة القدم، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1993.
5. Hoffman and frank sven; sport for bind; deutehland. 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 المقترح

الوحدة التعليمية: الهدف التعليمي: تنمية السرعة الحركية

الوقت: 40 دقيقة: الهدف التربوي: تعويد على الالتزام

والنظام وبث روح المنافسة بالعمل

اقسام الدرس	الزمن	المحتوى	الجانب التنظيمي	الملاحظات
المقدمة	3د	ترديد التحية، أخذ الغياب وتهيئة الأدوات	***** ***** ***** ***** المدرب	التأكيد على الوقوف السليم والصوت العالي
الإخفاء	5د	السير الموزون، والعمل على تحريك جميع مفاصل الجسم وثم الهرولة مع بعض التمرينات البدنية المختلفة	***** ***** ***** ***** المدرب	التأكيد على تأدية التمارين بصورة صحيحة
التمارين البدنية	5د	- (وقوف) بالقفز تدوير الذراعين أمام خلف (حر). - (وقوف، انشاء عرضي) نشر الذراعين بالتعاقب (4 عدات) - (وقوف) حتى الجذع للجانبين بالتعاقب (4 عدات) - (وقوف فتحاً، تخفض) ضغط الجذع للأسفل ثم للأعلى (4 عدات)	***** ***** ***** ***** المدرب	التأكيد على مشاركة التلاميذ في تنمية الحركات بصورة صحيحة
القسم الرئيسي	25د	- لعبة رقم (1) المكوك - الركض المقابل للسرعة مع	مجاميع او ركض فردي او مطاردة أو تتابع أو تبديل	التأكيد على المشاركة وإشارة البهجة في

نفوس التلاميذ	مراكز	الزميل		
		<ul style="list-style-type: none"> - الوثبات الصعبة - سباق الحلق - تتابع الاصدقاء - تبديل الاقمار بين مجموعتين - الركض عكس الاشارة - التابع باللمس - الدوران حول العلم - - المطاردة بالحجل 		
يجب أن يكون الصوت عالياً دلالة على النشاط متواصل للنهاية	<p>*****</p> <p>*****</p> <p>○</p> <p>*****</p> <p>*****</p> <p>المدرّب</p>	ترديد تحية نهاية الدرس (رياضة- نشاط)	د2	القسم الختامي