

تأثير برنامج مقترح للجمباز التشكيلي علي القدرات البدنية وبعض مهارات الجمباز لتلميذات المرحلة الثانوية

أ.د/ آمال محمد يوسف*، أ.د/ جيهان أحمد بدر**، أ.د/ حميدة عبدالله خضرجي**، إيمان محمود عبدالله سلامه***

مقدمة ومشكلة البحث

تعد الرياضة هي ركيزة اساسية تعتمد عليها المؤسسة او الدولة لتحقيق النجاح والتقدم في المجتمعات المختلفة ولهذا تسعى جميع الدول وخاصة المتقدمة الى الارتقاء بمجال التربية الرياضية لما لها من دور كبير ومميز وفعال في تطوير المجالات الاخرى.

ورياضة الجمباز هي احدى الرياضات الأساسية التي تدخل الى النفس طابع السرور والثقة بالنفس والمرونة، والمهتم برياضة الجمباز يلاحظ التطور الهائل الحاصل في مختلف دول العالم وهذا لم يأتي عبثاً او مصادفة بل نتيجة التقدم العلمي في شتى مجالات الحياة. (٧ : ١٠)

وفي السنوات الأخيرة ارتقى الجمباز رقياً كبيراً في الكثير من دول العالم المتقدمة في مجالات الرياضة ومن الممكن ملاحظة هذا الرقي من خلال الإنجازات الرياضية والأداء المهارى المتميز والمتطور والمذهل خلال الدورات الأولمبية والبطولات العالمية. وتعد رياضة الجمباز من الرياضات المتميزة بأدائها المتعدد من جميع النواحي حيث انها تضم وتشمل على العديد من الأنواع والأجهزة والمهارات الحركية التي تختلف وتتنابن بدرجات في الصعوبة والتي تكون بمجملها السلاسل الحركية على أجهزة الجمباز المختلفة والمتنوعة. (١٩ : ١٢)

والتطور الكبير الحاصل في رياضة الجمباز مثل التطور الحاصل في الرياضات الأخرى حيث شمل جميع الجوانب المهارية والتدريبية وقوانين اللعبة حيث أننا نلاحظ التغيرات الكثيرة التي تظهر من خلال نشرات الاتحاد الدولي للعبة وبعد كل دورة أولمبية أو بطولة عالمية تضمن وتشمل جميع الجوانب. (٤ : ١٠)

ورياضة الجمباز تعد رياضة تنافسية وأيضاً فهي وسيلة من وسائل الترفيه والتربية والتنشئة ، ووسيلة من وسائل الاحتفاظ بالصحة حيث أنها لها أثر فعال في تنمية الصفات البدنية والنفسية فضلاً عن تنمية صفات أخرى متعددة مثل الصبر والجرأة والشجاعة والنظام ومساعدة الآخرين. (١٢ : ١٩)

وتتطلب رياضة الجمباز مواصفات بدنية، مهارية، نفسية وقدرات تميزها عن الرياضات الأخرى كما أنها تنسم بدرجة عالية من الصعوبات بالإضافة الى انها تتطلب أداءاً فنياً فائقاً المستوى تكنولوجياً دقيقاً يحتاج الى امكانيات حركية مميزة وان طبيعة الأداء على كل جهاز من هذه الاجهزة تختلف عن الاخر. (٦١ : ٢)

تعتبر رياضة الجمباز هي احدى الأنشطة الرياضية الفردية التي تقوم بها اللاعبة بمفردها حيث تعتمد على قدراتها في الوصول لمستوى عال على أجهزة الجمباز وتتمثل هذه الأجهزة في (جهاز الحركات الأرضية-العارضتان مختلفتا الارتفاع – عارضة التوازن - حسان القفز)، وايضاً لها اهمية كبيرة في برامج التربية البدنية ، كما يسهل اختيار ما يتلاءم ويتناسب مع الفئات العمرية المختلفة مثل (جمباز الالعاب) لرياض الأطفال(وجمباز الموانع) لجميع الاعمار ، وتزود أنشطة الجمباز الفرد بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها في المستقبل لتطوير قدراته البدنية والنفسية والاجتماعية. (١٦ : ١٢)

* أستاذ بقسم العلوم التربوية والاجتماعية- كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الزقازيق.

** أستاذ الجمباز بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي- كلية التربية الرياضية للبنات-جامعة الزقازيق

*** طالبة ماجستير بكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الزقازيق

وايضا يشير " أحمد الشاذلى ومحمود الحرز ٢٠٠٠" بأن رياضة الجمباز من الرياضات الهامة والحيوية التي تجمع بين كثير من الطرق والأساليب المختلفة لتعليمها حتى تيسر عملية التقدم والارتقاء بمستوى أداء الطالب كما أنها تساهم بصفة اساسية في تنمية القدرات والصفات البدنية والقدرات المهارية لدى الممارسين. (٢ : ٥)

وتذكر "عزيزة سالم وعزيزة عبدالرحمن ٢٠٠٧" أن الجمباز التشكيلي هو دمج لممارسة جمباز الموانع وجمباز الالعب معا حيث يؤدي في صورة تشكيلات مختلفة ومتنوعة على الأرض، وعند تصميم برنامج الجمباز التشكيلي يستخدم أسس علمية سليمة متدرجة في استعمال الأدوات والجهزة ولهذا فهو يساعد في الوصول الى المستويات البدنية والمهارية العالية، كما أنه يؤدي الى الشعور بالتشويق والمرح لما يقدمه من تشكيلات مختلفة ومتنوعة وشيقة وتتسم بجمال الشكل والحركة على الارض بالإضافة الى الأدوات المستخدمة المتنوعة البسيطة في البرنامج، والتمرينات التي يقدمها الجمباز التشكيلي تحمى التلاميذ من التأثيرات الضارة التي قد تسببها ممارسة بعض العادات الخاطئة الشائعة مثل الجلوس لفترة طويلة في الفصل. (١٠ : ١٥)

وايضا تذكر "الهام حلمى ٢٠١٧" : أن الجمباز التشكيلي عبارة عن مزيج من جمباز الألعاب وجمباز الموانع حيث يتدرج به الممارس حسب مرحلته العمرية ويؤدي في صورة تشكيلات متنوعة ومختلفة على الأرض مما يساعد على تأدية تشكيلات متنوعة للجسم أثناء الأداء ويفضل استخدام هذا النوع من الجمباز من عمر عشر سنوات. (٤ : ٢٦)

ويعتبر تحسين اللياقة البدنية من اهم اهداف التربية البدنية والرياضية لما لها من ارتباط ايجابي بالعديد من المجالات المختلفة مثل النمو البدنى والنضج الاجتماعي والصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والتكيف والتأقلم وتأخر التعب والاجهاد. (١٤ : ١٥)

للياقة البدنية دورها الأساسي في ممارسة جميع الانشطة الرياضية واجادتها ويختلف هذا الدور الايجابي من رياضة الى رياضة اخرى ، وذلك بالإضافة مساهمة القدرات البدنية الكبيرة والمميزة في ممارسة جميع مهارات الجمباز وحركاته واتقانه ، وتختلف اهميتها طبقاً لنوع الجمباز والمهارة المستخدمة وطبيعتها ونوعية الصفات والقدرات البدنية هي المكون الرئيسي والأساسي الذي يبنى عليه المكونات اللازمة للوصول الى اعلى المستويات .

ولقد اطلق عدة مصطلحات على مفهوم القدرات البدنية حيث اطلق عليها مصطلح الصفات البدنية والمكونات البدنية وعناصر اللياقة البدنية.

اضافة الى ذلك فقد اكد ايضاً الكثير من الخبراء والمختصين في مجال اللياقة البدنية امثال :

"ماتيفيف 1996 Matveev" ، "بلاتونوف 1994 Platonov" ، و"شيفرد Shephard 1999" "بان اللياقة البدنية وعناصرها الاساسية هي حجر الاساس لجميع ممارسي الانشطة الرياضية " . (٢٤ : ١٩) ، (٢٦ : ٢٢) ، (٢٨ : ١٤٩)

بالإضافة الى مهارات وحركات الجمباز الأرضية التي تعتبر ركيزة اساسية هامة لممارسة الجمباز حيث يبدأ الفرد في تعلمها في سن مبكر اذا تم مقارنتها بالعمر التعليمي لبقية اجهزة الجمباز ، وهذا ما أيده المهتمون برياضة الجمباز في مختلف انحاء العالم ، ومن جهة اخرى نجد ان طبيعة العمل والاداء الحركي على الأجهزة هي نفس طبيعة الاداء على الأرض ، ومن هنا كانت اهمية المهارات والحركات الأرضية في أنها تخدم الأداء على الأجهزة المختلفة. (٩ : ٤٥)

ومن خلال عمل الباحثة كمعلمة في مجال تدريس التربية الرياضية فقد لاحظت أن هنالك قصوراً وعدم اهتمام من معظم معلمي التربية البدنية العاملين في المراحل التعليمية المختلفة وخاصة المرحلة الثانوية وعدم اعطاء الطالبات القدر الكافي من الاهتمام لإشباع رغباتهن في ممارسة الرياضة خلال الفترة المخصصة لذلك ، وقد اكدت دراسة كل من دعاء ابراهيم ٢٠٠٥م، ياسر عبدالرشيد ٢٠٠٥م، نهال فؤاد ٢٠٠٦م، شمس سرحان، ومنار شاهين ٢٠٠٧م، محمد سامي ٢٠١١م، حميدة خضرجي ٢٠١٥م ، الهام الجندي ٢٠١٧م، عمرو ابوالفضل ٢٠٢٠م، ساسا ايليك وآخرون Sasa Ilic et al ٢٠١٤م، ليزيك وآخرون Lesnic et al ٢٠١٥م، فلاح وآخرون Fallah et al ٢٠١٥م، نوفوتنا وسلوفاكوفا Novotna, Slovakova ٢٠١٦م علي اهمية برامج انواع الجمباز المختلفة في تحسين القدرات البدنية والمهارية. ولقد لاحظت الباحثة عدم تناول تلك الانواع بطرقها المختلفة لتلك المرحلة الامر الذي دفع الباحثة الي محاولة وضع برنامج للجمباز التشكيلي للتعرف علي تأثيره علي القدرات البدنية وبعض مهارات الجمباز لتلميذات المرحلة الثانوية .

اضافة الي قلة البحوث التي تناولت (تأثير برنامج الجمباز التشكيلي في تنمية القدرات البدنية والنضج الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية) فقد برزت مشكلة البحث في تصميم برنامج مقترح باستخدام الجمباز التشكيلي لتنمية القدرات البدنية والنضج الانفعالي وبعض مهارات الجمباز لتلميذات المرحلة الثانوية .

هدف البحث

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير برنامج مقترح باستخدام الجمباز التشكيلي علي القدرات البدنية (الرشاقة، المرونة، التوافق، السرعة والقوة)وبعض مهارات الجمباز (الدرجة الأمامية-الدرجة الخلفية- الشقلبة الجانبية علي اليدين- الوقوف علي اليدين) لتلميذات المرحلة الثانوية.

فروض البحث

١. توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في القدرات البدنية وبعض مهارات الجمباز لتلميذات المرحلة الثانوية في اتجاه القياس البعدي.
٢. توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في القدرات البدنية وبعض مهارات الجمباز لتلميذات المرحلة الثانوية في اتجاه القياس البعدي.
٣. توجد فروق داله احصائيا بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية وبعض مهارات الجمباز لتلميذات المرحلة الثانوية في اتجاه المجموعه التجريبية.
٤. يوجد معدل تغير للقياسات البعدية عن القبليه في المتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في اتجاه المجموعه التجريبية.

مصطلحات البحث:

الجمباز التشكيلي : Plastic Gymnastics

هو شكلاً من أشكال جمباز الألعاب وجمباز الموانع الذي يؤدي باستخدام الأدوات والأجهزة المختلفة المتنوعة التي تسهم بشكل كبير ومميز وفعال في تنمية الصفات والقدرات البدنية وله أثر كبير في جذب اهتمام الطالبات لممارسة النشاط الرياضي عامة والجمباز خاصة وتساعد في تقليل الشعور بالملل بالإضافة فانه يساهم بشكل كبير في اضافة طابع السرور والمرح مما يعكس ايجابية

الجوانب الوجدانية والانفعالية والسمات الإرادية وهو مناسب وملائم للمرحلة الثانوية (الصف الأول الثانوي). (١٩ : ١٩)

القدرات البدنية: Physical Abilities

"هي قدره الفرد او الممارس على أداء وظائفه البدنية والحركية نحو نشاط معين حسب المستوى الذى تسمح به لياقته البدنية للوصول لمستوى عال في أداء النشاط الرياضي". (١٤ : ١٢٤).

المرحلة الثانوية : High School

يجمع المربون على أن التعليم الثانوي هو استكمالاً للتعليم الابتدائي والإعدادي وهو لا يختلف في جوهره، وإنما يضم وظائفه ومكتسبات ذات عمق واسع واكبر، فالتعليم الثانوي يرفع بمستوى النمو الذى توصل اليه التلميذ في المرحلة الابتدائية والإعدادية من النواحي والاتجاهات الجسمية والعقلية والانفعالية والروحية ويؤكد المعارف والمهارات والخبرات التي اكتسبها في تلك المرحلة، ويوفر له المزيد من الفرص لتنميتها وممارستها ليرتفع رصيده من الثقافة العامة والقيم الأخلاقية والاجتماعية. (١٣ : ٣٣٠)

مستوى الأداء المهارى: Performance level skill

"هى الدرجة التى تحصل عليها التلميذة من قبل لجنة المحكمين فى المهارات المختلفة قيد البحث". (تعريف اجرائى).
الدراسات السابقة:

أولاً: العربية:

دراسة "دعاء ابراهيم ٢٠٠٥م" (٦) والتي تهدف إلى التعرف على " تأثير برنامج جمبار تشكيلي على تعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلميذات الحلقة الاولى من التعليم الأساسي"، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث تم اختيار عينة قوامها (٦٠) تلميذة من تلميذات الصف الخامس الابتدائي بالطريقة العشوائية، واستخدمت الباحثة عدة وسائل لجمع البيانات (اختبارات الذكاء- الاختبارات البدنية- الاختبارات المهارية- الاستثمارات- البرنامج): وبعد تطبيق البرنامج أظهرت النتائج أن برنامج الجمبار التشكيلي اثر تأثير إيجابي على تعلم بعض المهارات الحركية عن البرنامج المتبع.

دراسة "ياسر عبدالرشيد ٢٠٠٥م" (٢١) والتي تهدف إلى التعرف على "تأثير برنامج جمبار على القيم الاخلاقية ومستوى اداء بعض مهارات الجمبار بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الأساسي"، استخدم الباحث المنهج التجريبي، ولقد تم اختيار عينة قوامها (٣٠) تلميذا من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بمدرسة المنيا التجريبية الرسمية للغات، ولقد استخدم الباحث عدة وسائل لجمع البيانات (الاستثمارات- قياس القيم الأخلاقية-البرنامج)، وبعد تطبيق البرنامج اظهرت النتائج أن برنامج الجمبار المقترح اثر تأثير إيجابي على القيم الاخلاقية وايضا على مستوى اداء بعض مهارات الجمبار لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الأساسي .

دراسة "نهال فؤاد ٢٠٠٦م" (٢٠) والتي تهدف إلى التعرف على " تأثير استخدام بعض انواع الجمبار (جمبار الالعاب وجمبار الموانع) على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة (الرشاقة، المرونة، التوافق، السرعة والقوة) ومستوى الاداء لبعض مهارات الانشطة الحركية"، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد قامت الباحثة باختيار عينة قوامها (٦٠) تلميذة من التلميذات اللاتي يتراوح اعمارهن من ١٥ الى ١٧ سنة بالطريقة العشوائية، واستخدمت الباحثة استمارات استطلاع الرأي- اختبارات اللياقة البدنية الخاصة - البرنامج - المعالجات الاحصائية)

لجمع بيانات الدراسة، وبعد تطبيق البرنامج اظهرت النتائج فعالية البرنامج المستخدم بجمبار الالعاب وجمبار الموانع على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداء لبعض مهارات الانشطة الحركية.

دراسة "شمس سرحان ، ومنار شاهين ٢٠٠٧م" (٧) والتي تهدف إلى التعرف على " أثر برنامج مقترح لجمبار الألعاب والموانع على خفض النشاط الزائد بخصائصه الثلاث (اضطراب الانتباه ، الاندفاعية وكثرة الحركة) وبعض القدرات النفس حركية لأطفال صعوبات التعلم من عمر ٦ الى ٩ سنوات "، استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة، وقد قامت باختيار عينة قوامها (١٣) طفلا وطفلة من صفوف المدارس العصرية بالطريقة العمدية، والوسائل المستخدمة لجمع بيانات الدراسة (الملاحظة - اختبار هيلنك وبورمز للأداء الحركي - المعالجات الاحصائية)، وبعد تطبيق البرنامج أظهرت النتائج أن برنامج جمبار الألعاب وجمبار الموانع المقترح أثر تأثير إيجابي على خفض النشاط الزائد وأيضا ساهم في تنمية القدرات النفس حركية لأطفال صعوبات التعلم .

دراسة "محمد سامي ٢٠١١م" (١٥) والتي تهدف إلى التعرف على " أثر استخدام برنامج مقترح بجمناستيك الموانع في بعض القدرات البدنية ومستوى ذكاء تلاميذ المرحلة الابتدائية الثانية " ، استخدم المنهج التجريبي حيث تم اختيار عينة قوامها (٤٠) تلميذ من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، واستخدم الباحث الادوات والاجهزة المستخدمة في الدراسة (اختبارات لياقة بدنية- اختبارات الذكاء-المعالجة الاحصائية)، وبعد تطبيق البرنامج اظهرت النتائج أن البرنامج كان له تأثير إيجابي على تحسين وتطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الذكاء للتلاميذ.

دراسة "حميدة خضرجي ٢٠١٥م" (٥) والتي تهدف إلى التعرف على " تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب على القدرات الحركية والسلوك الاستقلالي وتعلم بعض مهارات الجمبار (دحرجة أمامية-دحرجة جانبية-دحرجة خلفية) لأطفال ما قبل المدرسة"، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي في الدراسة، وتم اختيار عينة قوامها (٤٠) طفلا بالطريقة العشوائية، ولقد استخدمت الباحثة عدة وسائل لجمع البيانات (اختبارات الذكاء - اختبارات القدرات الحركية- مقياس السلوك الاستقلالي لأطفال ما قبل المدرسة - مستوى الأداء المهارى)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن برنامج الألعاب المقترح أثر تأثير إيجابي على تنمية وتحسين القدرات الحركية والسلوك الاستقلالي وبعض مهارات الجمبار (قيد الدراسة) لأطفال ما قبل المدرسة .

دراسة "الهام الجندي ٢٠١٧م" (٤) والتي تهدف إلى التعرف على " برنامج جمبار تشكيلي وتأثيره في التحصيل المعرفي والمهارى لبعض مهارات الجمبار والرضا الحركي لدى تلميذات الحلقة الاولى من التعليم الأساسي " ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي في الدراسة لعينة قوامها (٤٠) تلميذة من تلميذات الصف السادس الابتدائي بالطريقة العشوائية (بمدرسة الاتحاد الابتدائية المشتركة بمحافظة الغربية)، وقد استخدمت الباحثة عدة وسائل لجمع بيانات الدراسة (استمارات- اختبارات المتغيرات البدنية- اختبار التحصيل المعرفي - مقياس الرضا الحركي - الاجهزة المستخدمة في القياس - برنامج الجمبار التشكيلي- المعالجات الاحصائية)، وقد اظهرت النتائج أن برنامج الجمبار التشكيلي لقد أثر تأثير إيجابي في التحصيل المعرفي و المهارى لبعض مهارات الجمبار (قيد الدراسة) والرضا الحركي لدى تلميذات الحلقة الاولى من التعليم الأساسي.

دراسة "عمرو ابوالفضل ٢٠٢٠م" (١٢) والتي تهدف إلى التعرف على " فعالية استخدام برنامج تروحي باستخدام جمبار الالعاب على مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلاب الفرقة الاولى المغتربين بكلية التربية الرياضية جامعة مطروح"، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي في الدراسة، وتم اختيار عينة قوامها (٣٨) طالبا من المغتربين بكلية التربية الرياضية جامعة مطروح ، واستخدم الباحث عدة وسائل لجمع بيانات الدراسة (أدوات وأجهزة القياس

المستخدمة في البرنامج من شريط قياس - ساعة إيقاف - جهاز لقياس الطول والوزن - استمارات مقياس التكيف مع الحياة الجامعية) ، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن البرنامج الترويحي المقترح كان له تأثير إيجابي على مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى الطلبة المغتربين بكلية التربية الرياضية جامعة مطروح ،تأثير البرنامج الترويحي افضل من الاندماج المرهلي مع الطلاب المغتربين بجامعة مطروح.
ثانيا: الأجنبية:

دراسة "ساسا ايليك وآخرون Sasa Ilic et al ٢٠١٤م" (٢٧) والتي تهدف إلى التعرف على "تأثير برنامج مقترح للجمباز (جمباز الألعاب وجمباز الموانع) في درس التربية الرياضية على بعض القدرات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة على عينة قوامها (٦٤) طالبا من المرحلة الابتدائية بالطريقة العشوائية، ولقد استخدمت اختبارات القوة والتحمل والسرعة والمعالجات الاحصائية لجمع بيانات الدراسة ، وبعد تطبيق البرنامج أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية حققت نتائج أفضل من المجموعة الضابطة.

دراسة "اليزيك وآخرون Lesnic et al ٢٠١٥م" (٢٣) والتي تهدف إلى التعرف على "الارتباط بين العناصر المعرفية للجمباز ونجاح الاداء لدى الفئة العمرية الصغرى من متزحلقى الالب" ، استخدم الباحثين المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة على عينة قوامها (٣٠) لاعبا، ومن الوسائل المستخدمة لجمع بيانات الدراسة (سجلات الأداء المهاري - اختبارات المعارف الجمبازية والأكروباتية)، اظهرت الدراسة ارتباط واضح وقوى بين مستوى اداء اللاعب والحصيلة المعرفية لديه عن الجمباز والحركات الاكروباتية والتي تمكنه من الاداء المتناسق لهذه الحركات.

دراسة "فلاح وآخرون Fallah et al ٢٠١٥م" (٢٢) والتي تهدف إلى التعرف على " تأثير برنامج ٨ اسابيع من تمارين الجمباز على المهارات الحركية الكبرى للتلميذات في سن ٥ - ٦ سنوات" ، استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة على عينة قوامها (٤٠) تلميذة بالطريقة العشوائية، والوسائل المستخدمة في الدراسة (اختبارات الاتزان - اختبارات العدو والحجل والقفز - المعالجات الاحصائية)، وبعد تطبيق البرنامج أظهرت النتائج فعالية البرنامج المقترح للجمباز في تنمية المهارات الحركية لصالح المجموعة التجريبية .

دراسة "نوفوتنا وسلوفاكوف Novotna, Slovakova ٢٠١٦م" (٢٥) والتي تهدف إلى التعرف على "برنامج حركي للجمباز الإيقاعي وتأثيره على تنمية القدرات الحركية"، استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولقد تم اختيار عينة قوامها أربعة فصول من المرحلة الابتدائية، واستخدما مقياس للقدرات الحركية لطلاب المدارس لجمع بيانات الدراسة، وبعد تطبيق البرنامج اظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج الحركي للجمباز الإيقاعي وتأثيره الإيجابي على تنمية القدرات الحركية لطلاب المدارس (قيد البحث).

إجراءات البحث:

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين.

مجتمع وعينة البحث

لقد تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تلميذات الصف الأول الثانوى بمدرسة فاقوس الثانوية البنات بمركز فاقوس محافظة الشرقية للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢١) في الفصل

الدراسي الأول والبالغ عددهم (٨٨٦) طالبة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وقد بلغ قوامها (٩٠) تلميذه، وقد تم استبعاد التلميذات غير المنتظمات في الحضور والتلميذات اللاتي لا يمارسن التربية الرياضية نظرا لحالتهم الصحية وعددهم (١٥) تلميذه، وأصبحت عينة البحث (٧٥) تلميذة.

كما قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث عددهم (١٥) تلميذه وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية وإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٦٠) تلميذه، تم تقسيمهن إلى مجموعتان احدهما تجريبية، والأخرى ضابطة بالتساوي كل منها (٣٠) تلميذة. وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)
تصنيف مجتمع وعينة البحث

البيان	المجتمع	العينة	عينة البحث الأساسية		التلميذات المستبعدات
			المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
إجمالي العدد	٨٨٦	٩٠	٣٠	٣٠	١٥

قامت الباحثة بإجراء التجانس لمجتمع البحث للتحقق من اعتدالية مجتمع البحث في متغيرات النمو (السن-الطول-الوزن) والمتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى فى الجميز قيد البحث والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والوسيط الانحراف المعيارى ومعامل الإلتواء لمجتمع البحث فى

المتغيرات قيد البحث "النمو، القدرات البدنية، مهارات الجميز" (ن=٩٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
متغيرات النمو	الطول	١٥٦,٦٨	١٥٦,٠	٢,٠٥	١,٠٦
	الوزن	٥٤,٥٥	٥٥,٥٠	٣,٥٠	٠,١١-
	السن	١٥,٤١	١٥,٤٠	٠,٣٣	٠,٢٢
القدرات البدنية	القوة	١٣,١٤	١٣,٠	١,٧١	٠,٣٩
	القدرة	١١٨,٦٩	١٢٠,٠	٤,٠٢	٠,٦٦-
	الرشاقة	٣٠,٢٠	٣٠,٠	٢,٦٨	٠,٥٩-
	المرونة	٦,٧٨	٧,٠	٠,٧٢	٠,١٢-
	التوازن لثابت	٧,٢٧	٧,٠	١,٢٧	٠,١٨-
	التوازن المتحرك	٨,٢٦	٨,٠	٠,٩٢	٠,٠٠١-
	التحمل	١١,٩٠	١٢,٠	١,٦١	٠,٣٤

٠,٧٣-	٠,٢٩	٢,٥٠	٢,٢٦	درجة	الدرجة الأمامية	مهارات الجمبار
٠,١٠-	٠,٤٠	٢,٠	١,٨٣	درجة	الدرجة الخلفية	
٠,١٨	٠,٣٩	١,٥٠	١,٤٥	درجة	الشقبة الجانبية على اليدين (العجلة)	
٠,٥٨-	٠,٣١	٢,٠	٢,٢١	درجة	الوقوف على اليدين	

يتضح من جدول رقم (٢) التوصيف الاحصائي لعينة البحث من خلال المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية و معاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (-٠,٠٠١ ، +٠,٠٦١) في جميع المتغيرات قيد البحث وهي تنحصر ما بين (٣- ، ٣+) مما يدل على ان مجتمع البحث يقع تحت المنحنى الاعتدالي مما يدل على اعتداليه مجتمع البحث في هذه المتغيرات.

ثم قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات قيد البحث، والجدول رقم (٣) والأشكال (٤ ، ٥) توضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

(ن=١=٢=٣٠)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متغيرات البحث
		ع	م	ع	م	
٠,٤٦	٠,٢٠	١,٧٥	١٣,١٠	١,٦٢	١٣,٣٠	القوة القدرات البدنية
٠,٦٥	٠,٦٧	٤,٣٠	١١٨,٣٧	٣,٥٤	١١٩,٠٣	
٠,١٥	٠,١٠	٢,٥٠	٣٠,٣٧	٢,٦١	٣٠,٢٧	
١,١٠	٠,٢٠	٠,٦٨	٦,٩٩	٠,٧٤	٦,٧٩	
٠,٨٨	٠,٣٠	١,٣٣	٧,٠٣	١,٣١	٧,٣٣	
٠,٢٩	٠,٠٦	٠,٨٧	٨,١٧	٠,٩٤	٨,٢٣	
٠,٤٠	٠,١٧	١,٦٦	١٢,٠٧	١,٦٠	١١,٩٠	
١,٢٤	٠,٠٨	٠,٢٩	٢,٢٧	٠,٢٣	٢,٣٥	مهارات الجمبار
٠,٨٣	٠,٠٩	٠,٤٣	١,٧٨	٠,٣٤	١,٨٧	
١,٨٩	٠,١٨	٠,٤١	١,٤٣	٠,٣٤	١,٦٢	
٠,٢١	٠,٠١	٠,٣٠	٢,٢٢	٠,٣١	٢,٢٣	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,٠٤٨)

يتضح من جدول رقم (٣) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومهارات الجمبار قيد البحث، مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذه الدراسة وذلك من خلال الاطلاع على المراجع والبحوث والدراسات السابقة.

١- الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (سم).
- الميزان الطبي لقياس الوزن (كجم)
- ساعات إيقاف لقياس الزمن (ثانية).
- شريط قياس لقياس المرونة.
- مراتب.

٢- الاختبارات البدنية:

قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء ملحق (١) لتحديد القدرات البدنية ، كما قامت الباحثة بعد تحديد هذه القدرات البدنية الخاصة وتحديد الأهمية النسبية لها وفقا لأراء الخبراء بجدول (٤) ، ثم أيضا توزيع استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد اهم الاختبارات البدنية لكل متغير، وتم عرض ذلك على الخبراء، كما يوضح جدول رقم (٥) الأهمية النسبية لتحديد أهم الاختبارات البدنية. ملحق (٢)

جدول (٤)

استمارة استطلاع رأى للخبراء لتحديد اهم القدرات البدنية (ن = ١٠)

تحديد الأهمية النسبية لأهم القدرات البدنية		القدرات البدنية	م
النسبة المئوية %	عدد مرات التكرار		
٨٠%	٨	التحمل	١
٩٠%	٩	المرونة	٢
٨٠%	٨	القوة	٣
٨٠%	٨	القدرة	٤
٦٠%	٦	السرعة	٥
٩٠%	٩	الرشاقة	٦
٦٠%	٦	التوافق	٧
١٠٠%	١٠	التوازن الثابت	٨
٩٠%	٩	التوازن المتحرك	٩

يوضح جدول (٤) أهم القدرات البدنية المختارة من قبل الخبراء وقد ارتضت الباحثة بالاختيار البدنية التي حققت نسبة (٨٠%) فيما فوق وهي (القوة/ القدرة / الرشاقة/المرونة/ التوازن الثابت/التوازن المتحرك/ التحمل).

جدول (٥)

النسبة المئوية لرأى السادة الخبراء لاختبارات القدرات البدنية (ن = ١٠)

القدرات البدنية	الاختبارات التي تقيسها	رأى الخبراء %
القوة	اختبار الجلوس من الرقود (عدد المرات)	٪١٠٠
القدرة	اختبار الوثب العريض من الثبات (سم)	٪٨٠
الرشاقة	اختيار اختبار الجرى المكوكي (٤ × ١٠ م) (ث)	٪٨٠
المرونة	ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف (سم)	٪٩٠
التوازن الثابت	اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم (بالطريقة المتعامدة) (ث)	٪٨٠
التوازن المتحرك	اختبار المشي على مقعد سويدي	٪٩٠
التحمل	اختبار الانبطاح المائل من وضع الوقوف (عدد المرات)	٪٩٠

يوضح الجدول رقم (٥) اهم القدرات البدنية والاختبارات البدنية المختارة وفقا لأراء الخبراء والتي حققت نسبة فوق ٨٠٪. ملحق (٣، ٤)

٣- تقييم مستوى الأداء المهارى: (ملحق ٥)

قامت الباحثة بتقييم مستوى الاداء المهارى لمهارات الجمباز والمقررة دراسيا ضمن المنهج الدراسى على تلميذات الصف الأول الثانوي (عينة البحث)، وفقا لمنهج التربية الرياضية المقترح، وقامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع رأى للخبراء فى تقييم مستوى أداء التلميذات فى المهارات المختارة (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية- الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)- الوقوف على اليدين). وتم تقييم التلميذات عن طريق لجنة من المحكمات من ذوى الخبرة، لا تقل عن خمسة عشر عاماً فى مجال تدريس الجمباز وكان عددهن (٣) محكمات. وقد تم تقييم الدرجة بأخذ متوسط الدرجات لكل مهارة من (٥) درجات.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من يوم الاحد (١٠/١٠/٢٠٢١) الي يوم الثلاثاء (١٩/١٠/٢٠٢١) على عينة قوامها (١٥) تلميذة، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وقد هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- أ- إيجاد المعاملات العلمية (صدق- ثبات) للاختبارات قيد البحث
- ب- التأكد من صلاحية أدوات القياس والأجهزة المستخدمة.
- ج- التعرف على مدى مناسبة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.
- د- التعرف على مدى ملائمة محتوى البرنامج لعينة البحث.
- هـ- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء تطبيق البرنامج.

المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث:

الاختبارات البدنية:

أولاً: معامل الصدق:

تم إيجاد صدق الاختبارات البدنية عن طريق صدق التكوين الفرضي باستخدام الفروق بين الجماعات بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل الصدق للقدرات البدنية قيد البحث (ن=١٥)

قيمة "ت"	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		الاختبارات	
	ع	م	ع	م		
١٩,٠	٠,٩٦	١١,٢٥	٠,٨٢	١٦,٠	اختبار الجلوس من الرقود	الاختبارات البدنية
٢٣,٥٠	٢,٠٦	١١٢,٧٥	٢,٧١	١٢٤,٠	اختبار الوثب العريض من الثبات	
١١,٣١	٢,٧٥	٢٦,٢٥	١,٥٠	٣٤,٢٥	اختبار اختبار الجري المكوكي (٤ × ١٠ م)	
١٨,٠	٠,٠٥	٥,٩٨	٠,١٥	٧,٧٨	ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف	
٧,٦٥	٠,٥٨	٦,٥٠	٠,١	٨,٩٥	اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم (بالطريقة المتعامدة)	
١٧,٠	٠,٢٤	٩,٣٨	٠,٥٠	٧,٢٥	اختبار المشي على مقعد سويدي	
١١,٠	٠,٩٥	٩,٧٥	٠,٥٨	١٢,٥٠	اختبار الانبطاح المائل من وضع الوقوف	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,١٤٥)

يتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات البدنية قيد البحث وفي اتجاه الربيع الأعلى، مما يدل على صدق الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله.

ثانياً: الثبات

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test-Retest، بفاصل زمني (٣) أيام، وذلك لحساب معامل الارتباط والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للقدرة البدنية قيد البحث (ن=١٥)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات	الاختبارات البدنية
	ع	م	ع	م		
٠,٥٩٤	١,٨٨	١٣,٥٣	٢,٠	١٣,٤٧	اختبار الجلوس من الرقود	
٠,٦٧٥	٤,١٠	١١٨,٨٠	٣,٥٠	١٢٠,٠٥	اختبار الوثب العريض من الثبات	
٠,٧٨٩	٣,٣٨	٣٠,٠٧	٣,٣٩	٣٠,٣٣	اختبار الجري المكوكي (٤ × ١٠ م)	
٠,٦٤٣	٠,٦٥	٦,٨٢	٠,٧٠	٦,٧٠	ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف	
٠,٧١٥	١,٢٤	٧,٠٤	١,٣٠	٧,١٥	اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم (بالطريقة المتعامدة)	
٠,٦٩٢	٠,٩٤	٨,٢٠	٠,٩٠	٩,٣٣	اختبار المشي على مقعد سويدي	
٠,٦٩٧	١,٥٢	١١,٧٠	١,٤٠	١١,٨٠	اختبار الانبطاح المائل من وضع الوقوف	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية ١٣ = ٠,٥١٤

يتضح من الجدول (٧) أن قيمة معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله.

برنامج الجمباز التشكيلي المقترح: ملحق (٧)

أسس وضع البرنامج:

بعد الاستعانة بالشبكة القومية للمعلومات والاطلاع على العديد من المصادر والمراجع والابحاث العلمية والدراسات السابقة، ومشاهدة العديد من الشرائط المصورة لهذا النوع من الجمباز، استطاعت الباحثة وضع البرنامج المقترح وفقاً لعدة أسس تتلاءم مع مستوي التلميذات وهي على النحو التالي:

- ✓ بناء البرنامج طبقاً للأسس العلمية.
- ✓ تحقيق ما وضع من أجله (بدني - مهاري).
- ✓ يتناسب التسلسل المنطقي لمحتويات البرنامج مع أهدافه ومع خصائص المرحلة العمرية قيد البحث
- ✓ يتحدى محتوى البرنامج امكانيات وقدرات التلميذات بما يراعى الفروق الفردية ويثير دوافعهن للتعلم .
- ✓ تتوفر الفرص لكل التلميذات للممارسة والعمل في وقت واحد والتقدم في تعلمهن لتحقيق الهدف بأسلوب متتابع.
- ✓ مراعاة عوامل الأمن والسلامة في مكان تنفيذ البرنامج لتجنب المخاطر والاصابات.
- ✓ مراعاة أسس وقواعد وطرق التدريس بالبرنامج ويتم ذلك عن طريق:
- ✓ التدرج في تعلم المهارات من السهل الى الصعب بما يتناسب مع مستوى التلميذات.
- ✓ التدرج باستخدام الاجهزة المنخفضة ثم المرتفعة في حالات الوثب.

- ✓ التدرج في زيادة السرعة.
 - ✓ مراعاة شكل وأحجام الأجهزة والأدوات بما يتناسب مع خصائص وعمر عينة البحث.
 - ✓ تثبيت الحركات والمهارات من خلال التكرار المستمر.
 - ✓ تصحيح الأخطاء واعطاء التغذية الراجعة.
 - ✓ مراجعة ما سبق تعلمه من مهارات .
 - ✓ مراعاة عامل الابتكار في التشكيلات المختلفة اثناء تدريس برنامج الجمباز التشكيلي بما يزيد الاثارة والتشويق لدى التلميذات في الدرس.
 - ✓ يتميز البرنامج بالتنوع والشمول والبساطة في التشكيلات على الأرض وتغير أوضاع شكل الجسم أثناء الأداء.
 - ✓ مراعاة التسلسل الحركي للمهارة عند تعلمها.
 - ✓ خلق بيئة مشوقة في اطار البرنامج بما يزيد من فعالية التعلم.
- بعد أن تم تحديد أسس وضع البرنامج المقترح للجمباز التشكيلي، قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع رأى للخبراء على برنامج الجمباز التشكيلي المقترح، وذلك لتحديد التوزيع الزمني والمحتوى على أجزاء ومكونات الوحدة وبناء على آراء الخبراء تم تحديد التوزيع وجدول رقم (٨) يوضح ذلك. ملحق (٦)

جدول (٨)

النسبة المئوية لرأى السادة الخبراء فى محتوى الخطة الزمنية للبرنامج (ن = ١٠)

المحتوى الزمنى	رأى الخبراء	النسبة %
الفترة الكلية للبرنامج	٨ أسابيع	٨٠%
عدد مرات تكرار الوحدة أسبوعيا	٢ مرات	٩٠%
زمن الوحدة اليومية	(٧) ق إحماء وإعداد بدنى (٣٣) ق الجزء الرئيسى (٥) ق الختام	٩٠%

أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح الى التعرف على تأثير برنامج مقترح للجمباز التشكيلي على القدرات البدنية وبعض مهارات الجمباز (درجة امامية-درجة خلفية-وقوف على اليدين- الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)) لتلميذات المرحلة الثانوية.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج:

- جهاز لقياس- ميزان طبي لقياس الوزن- ساعات إيقاف- جهاز لقياس المرونة- مجموعة كرات - ملعب - مقاعد سويدية - صندوق مقسم - مراتب اسفنجية - سلم قفز - عارضة توازن منخفضة - عارضة توازن مرتفعة - قوائم للتسلق - مكعبات مختلفة الاحجام - احبال وعصى خشبي - مجموعة أطواق - كرات طبية مختلفة الاوزان- حسان قفز - مهر - حواجز - اقماع.

مدة البرنامج:

- عدد أسابيع البرنامج (٨) أسابيع.
- عدد وحدات البرنامج = (٢) وحدة كل أسبوع × (٨) اسابيع = (١٦) وحدة.

- اجمالي زمن البرنامج = (١٦) وحدة × (٤٥) ق = (٧٢٠) ق = (١٢) ساعات.
زمن الوحدة التعليمية:

- زمن الوحدة التعليمية (درس التربية الرياضية) = ٤٥ ق.
 - عدد وحدات البرنامج = (٢) وحدة كل أسبوع × (٨) اسابيع = (١٦) وحدة.
 - إجمالي زمن البرنامج = (١٦) وحدة × (٤٥) ق = (٧٢٠) ق = (١٢) ساعات.
- محتوى البرنامج:**

- الجزء التحضيرى (المقدمة والأعمال الادارية) = (مرونة/اطالة/احماء) (٧ ق).
 - الجزء الرئيسى = نشاط تعليمى (برنامج الجمباز التشكيلي لتنمية القدرات البدنية ومهارات الجمباز قيد البحث) (٣٣ ق).
 - الختام والرجوع للحالة الطبيعية (٥ ق).
- وقد قامت الباحثة بتوضيح مكونات الوحدة التعليمية للبرنامج المستخدم كما في جدول رقم (٩).

جدول (٩)
مكونات الوحدة التعليمية من حيث الهدف والزمن

الزمن	هدف كل جزء	اجزاء الوحدة التعليمية
١٠ ق	يهدف الى التهيئة البدنية ويتنوع الاحماء ما بين تمارينات المرونة والاطالة والتمرينات العامة لشكل اجزاء الجسم وحركات انتقالية متنوعة كالمشى والجرى وبعض الالعباب البسيطة والصغيرة.	الجزء التحضيرى (الاحماء) (٧ ق)
اجمالي زمن الجزء الرئيسى (٣٣) ق النشاط التعليمى (١٨) ق النشاط التطبيقى (١٥) ق	يهدف هذا الجزء الى تطبيق برنامج الجمباز التشكيلي المقترح على بعض المهارات فى رياضة الجمباز من خلال توضيح الاداء الفنى والنشاط التعليمى كذلك اجراء تدريبات تطبيقية مسلسلة من السهل الى الصعب ومن البسيط للمركب هذا مع التاكيد على اتباع مراحل كل أسلوب	الجزء الرئيسى (٣٣) ق
٥ ق	يهدف الى التهدئة والاسترخاء واستعادة الشفاء وذلك من خلال - لعبة صغيرة. - المشى والجرى التنوع والبطيء. - مرجحات متنوعة.	الجزء الختامى (٥) ق
(٤٥) ق	اجمالي زمن الوحدة	

التجربة الأساسية:

القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث الأساسية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك يوم الأربعاء ٢٠/١٠/٢٠٢١.

وتم القياس وفقاً للترتيب التالي (الطول-الوزن-السن-اختبارات القدرات البدنية-مهارات الجمباز)

تطبيق البرنامج المقترح:

قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج التعليمي المقترح على تلميذات المجموعة التجريبية، في الفترة من يوم الخميس (٢٠٢١/١٠/٢١) إلى يوم الثلاثاء (٢٠٢١/١٢/٢١) دون تعارض مع الوحدات التعليمية للمواد الأخرى داخل المدرسة بعد توزيع البرنامج على (٨) أسابيع فترة التطبيق بواقع (٢) وحدة تعليمية أسبوعياً، وبذلك تكون عدد الوحدات التعليمية بالبرنامج (١٦) وحدة تعليمية ولمدة شهرين، وقد قامت معلمات التربية الرياضية بالمدرسة بمساعدة الباحثة خلال فترة البرنامج. أما المجموعة الضابطة فطبق عليها البرنامج الخاص بالمدرسة (البرنامج التقليدي).

القياسات البعدية:

قامت الباحثة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث وذلك في جميع المتغيرات قيد البحث، وذلك في يوم الأربعاء (٢٠٢١/١٢/٢٢)، مع مراعاة توفر نفس الظروف وشروط التطبيق التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث وفروضه تم تحديد الأسلوب الإحصائي المستخدم لتحليل البيانات علي النحو التالي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- المعدل التغير.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت" لدلالة الفروق للمجموعة الواحدة والمجموعتين.

وتم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) الإصدار الرابع عشر.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

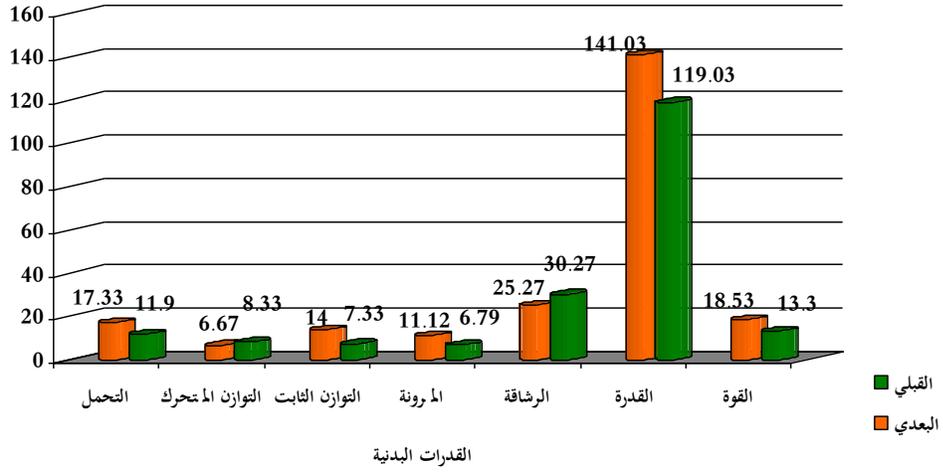
جدول (١٠)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في المتغيرات قيد البحث

(ن = ٣٠)

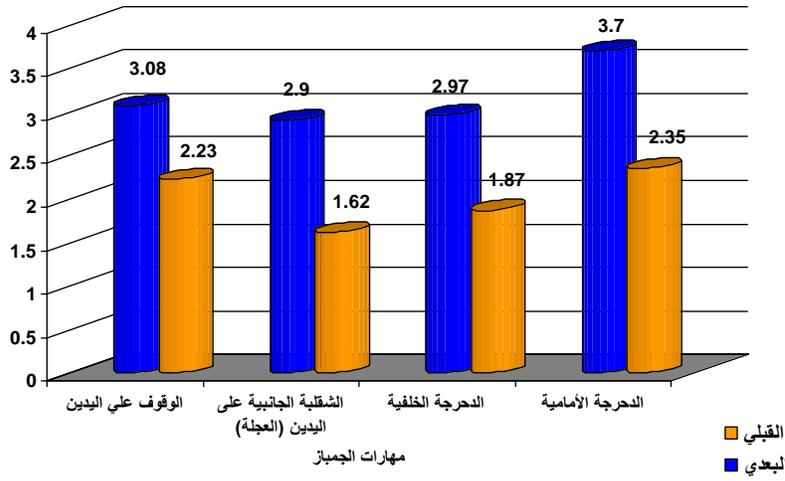
المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	م ف	ع ف	قيمة "ت"
القوة	١٣,٣٠	١٨,٥٣	٥,٢٣	١,٧٧	١٦,١٥
القدرة	١١٩,٠٣	١٤١,٠٣	٢٢,٠	٥,٦٦	٢١,٢٨
الرشاقة	٣٠,٢٧	٢٥,٢٧	٥,٠	٢,٥١	١٠,٩٣
المرونة	٦,٧٩	١١,١٢	٤,٣٣	١,٣١	١٨,١٤
التوازن الثابت	٧,٣٣	١٤,٠	٦,٦٧	١,٣٧	٢٦,٦٠
التوازن المتحرك	٨,٣٣	٦,٦٧	١,٦٦	٠,٩٨	٦,٦١
التحمل	١١,٩٠	١٧,٣٣	٥,٤٣	١,١٧	٢٥,٥٤
الدرجة الأمامية	٢,٣٥	٣,٧٠	١,٣٥	٠,٢٣	٣١,٧٣
الدرجة الخلفية	١,٨٧	٢,٩٧	١,١٠	٠,٣٢	١٨,٨٥
الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)	١,٦٢	٢,٩٠	١,٢٨	٠,٣١	٢٢,٤٦
الوقوف على اليدين	٢,٢٣	٣,٠٨	٠,٨٥	٠,٢٧	١٧,٤١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٦٩٩

يتضح من جدول رقم (١٠)، وما يحققه الشكلين رقمي (٦، ٧) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في "القدرات البدنية ومهارات الجمباز" قيد البحث في اتجاه القياس البعدي.



شكل (٦): الفرق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث.

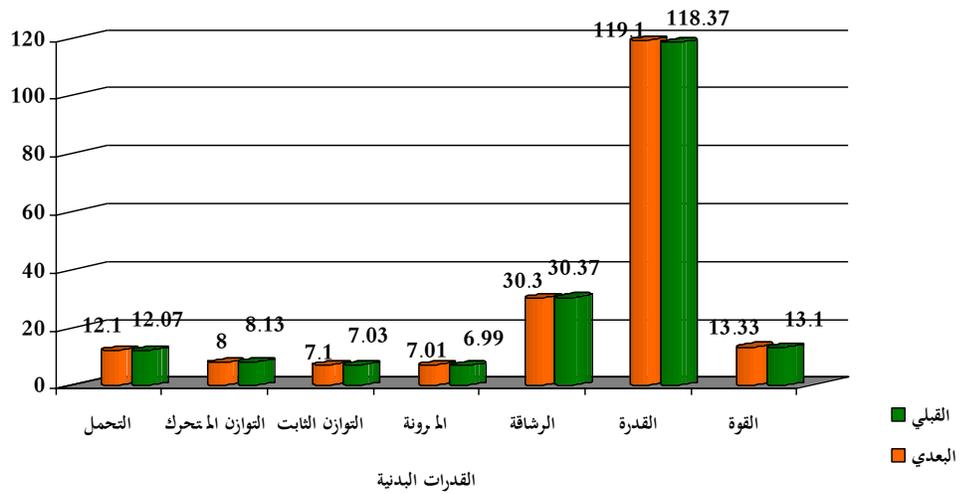


شكل (٧): الفرق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارات الجمباز قيد البحث.

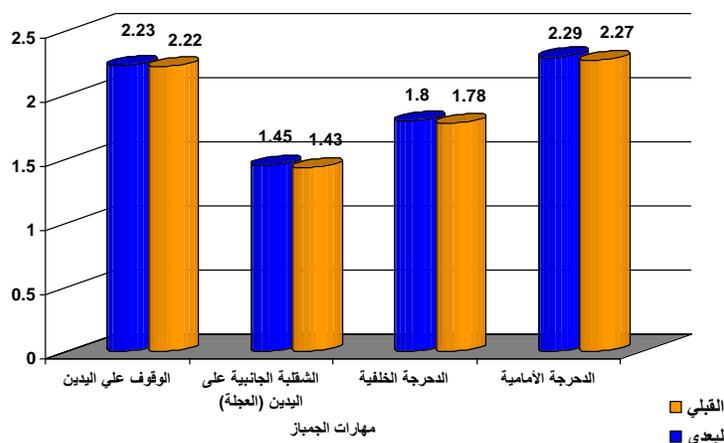
جدول (١١)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في المتغيرات قيد البحث
(ن = ٣٠)

قيمة "ت"	ع ف	م ف	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	
١,٦٥		٠,٢٣	١٣,٣٣	١٣,١٠	القوة
٠,٨٣		٠,٧٣	١١٩,١٠	١١٨,٣٧	القدرة
١,٤٤		٠,٠٧	٣٠,٣٠	٣٠,٣٧	الرشاقة
١,٣٩		٠,٠٢	٧,٠١	٦,٩٩	المرونة
١,٤٣		٠,٠٧	٧,١٠	٧,٠٣	التوازن الثابت
١,٤٧	٠,٣٥	٠,١٣	٨,٠	٨,١٣	التوازن المتحرك
٠,٥٧		٠,٠٣	١٢,١٠	١٢,٠٧	التحمل
١,٣٦		٠,٠٢	٢,٢٩	٢,٢٧	الدرجة الأمامية
١,٠		٠,٠٢	١,٨٠	١,٧٨	الدرجة الخلفية
٠,٨١		٠,٠٢	١,٤٥	١,٤٣	الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)
٠,٦٣		٠,٠١	٢,٢٣	٢,٢٢	الوقوف على اليدين

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٦٩٩
يتضح من جدول رقم (١١)، وما تحققه الأشكال (٨، ٩) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً
عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية
ومهارات الجمباز قيد البحث.



شكل (٨): الفرق بين متوسط القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية قيد البحث.



شكل (٩): الفرق بين متوسط القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى مهارات الجمباز قيد البحث.

جدول (١٢)

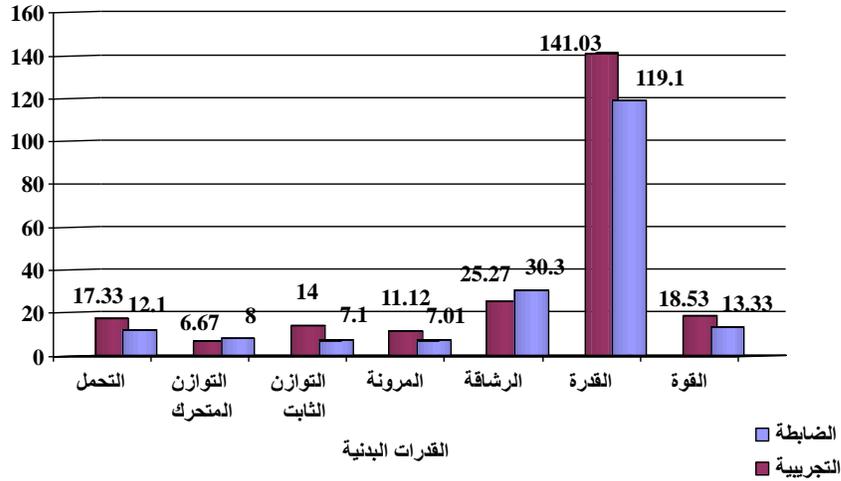
دلالة الفرق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث

($n=2=30$)

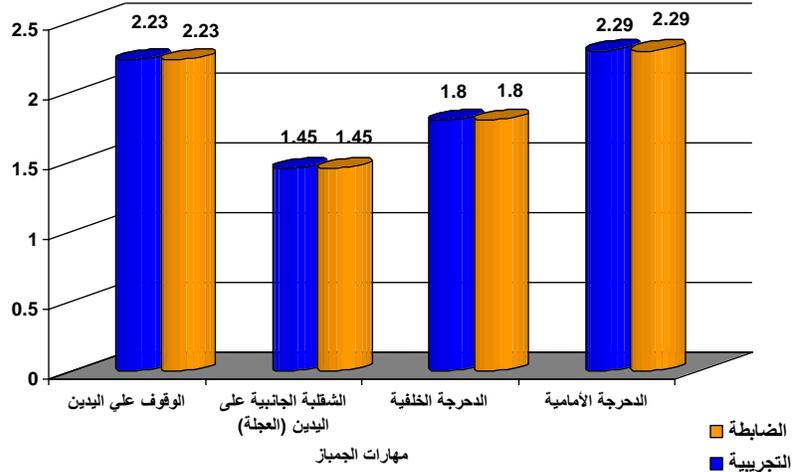
قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متغيرات البحث
		ع	م	ع	م	
١٢,٠٥	٥,٢٠	١,٣٠	١٣,٣٣	١,٩٨	١٨,٥٣	القوة
١٦,٩١	٢١,٩٣	٣,٤٧	١١٩,١٠	٦,٢٠	١٤١,٠٣	القدرة
٨,٦٣	٥,٠٣	٢,٤٨	٣٠,٣٠	٢,٠١	٢٥,٢٧	الرشاقة
١٧,٤٢	٤,١١	٠,٦٧	٧,٠١	١,١٠	١١,١٢	المرونة
١٦,٦٧	٦,٩٠	١,٣٠	٧,١٠	٢,٠٣	١٤,٠	التوازن الثابت
٤,٩٣	١,٣٣	٠,٨٥	٨,٠	٠,٦٢	٦,٦٧	التوازن المتحرك
١٣,١٧	٥,٢٣	١,٥٨	١٢,١٠	١,٤٩	١٧,٣٣	التحمل
١٦,٨٧	١,٤١	٠,٢٥	٢,٢٩	٠,٣٩	٣,٧٠	الدرجة الأمامية
١١,٢٨	١,١٧	٠,٤١	١,٨٠	٠,٤٠	٢,٩٧	الدرجة الخلفية
١٣,٥٣	١,٤٥	٠,٣٩	١,٤٥	٠,٤٤	٢,٩٠	الشفلية الجانبية على اليدين (العجلة)
١٠,٤٣	٠,٨٥	٠,٢٨	٢,٢٣	٠,٣٥	٣,٠٨	الوقوف على اليدين

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ($\alpha = 0,05$) = ($2,048$)

يتضح من جدول رقم (١٢) وما تحققه الأشكال (١٠، ١١) وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومهارات الجمباز قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية.



شكل (١٠): الفروق بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية قيد البحث.



شكل (١١): الفروق بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الجمباز قيد البحث.

جدول (١٣)

معدل تغير القياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة

في المتغيرات قيد البحث (ن=١=٢=٣٠)

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متغيرات البحث			
معدل التغير %	بعدي	قبلي	معدل التغير %	بعدي	قبلي		
١,٧٣	١٣,٣٣	١٣,١٠	٣٩,٣٢	١٨,٥٣	١٣,٣٠	القوة	القدرات البدنية
٠,٦٢	١١٩,١٠	١١٨,٣٧	١٨,٤٨	١٤١,٠٣	١١٩,٠٣	القدرة	
٠,٢٣	٣٠,٣٠	٣٠,٣٧	١٦,٥٢	٢٥,٢٧	٣٠,٢٧	الرشاقة	
٠,٢٩	٧,٠١	٦,٩٩	٦٣,٧٧	١١,١٢	٦,٧٩	المرونة	
١,٠	٧,١٠	٧,٠٣	٩١,٠٠	١٤,٠	٧,٣٣	التوازن الثابت	
٢,٤٥	٨,٠	٨,١٣	١٩,٩٣	٦,٦٧	٨,٣٣	التوازن المتحرك	
٠,٢٥	١٢,١٠	١٢,٠٧	٤٥,٦٣	١٧,٣٣	١١,٩٠	التحمل	
٠,٨٨	٢,٢٩	٢,٢٧	٥٧,٤٥	٣,٧٠	٢,٣٥	الدرجة الأمامية	مهارات الجمباز
١,١٢	١,٨٠	١,٧٨	٥٨,٨٢	٢,٩٧	١,٨٧	الدرجة الخلفية	
١,٤٠	١,٤٥	١,٤٣	٧٩,٠١	٢,٩٠	١,٦٢	الشقبة الجانبية على اليدين (العجلة)	
٠,٤٥	٢,٢٣	٢,٢٢	٣٨,١٧	٣,٠٨	٢,٢٣	الوقوف على اليدين	

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق في معدل التغير بين نتائج القياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومهارات الجمباز قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول رقم (١٠)، وما يحققه الشكلين رقمي (٦، ٧) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في "القدرات البدنية ومهارات الجمباز" قيد البحث في اتجاه القياس البعدي.

وتعزي الباحثة هذه النتائج إلى تعرض المجموعة التجريبية إلى برنامج الجمباز التشكيلي المقترح الذي يشتمل على العديد من التمرينات والألعاب والتي تسهم بصورة كبيرة في تنمية القدرات البدنية وتعلم بعض مهارات الجمباز قيد البحث. كما أن البرنامج تضمن العديد من التمرينات والألعاب التي تتميز بالتنوع في الحركات والأدوات والأجهزة المستخدمة بالإضافة إلى رغبة التلميذات الإيجابية وتعطشهم إلى الحركة والنشاط والبرنامج ساعد على تنشيط واستخدام أقصى ما لدى التلميذات من إمكانيات بدنية ونفسية والتطور الحركي للمهارات لديهم بشكل إيجابي وفعال.

وتذكر "عزيزة سالم وعزيزة عبدالرحمن ٢٠٠٧"، "عزيزة سالم وآخرون ٢٠١٤" أن الجمباز التشكيلي مجموعة من الحركات والمهارات المختلفة التي قد تؤدي بأدوات وبدون ادوات (مزيح من جمباز الألعاب وجمباز الموانع) وهذه الحركات تعطي شكلاً للجسم، حيث يؤدي في صورة تشكيلات مختلفة ومتنوعة على الأرض، وعند تصميم برنامج الجمباز التشكيلي يستخدم أسس علمية سليمة متدرج في استعمال الأدوات والأجهزة، ولهذا فهو يساعد في الوصول إلى المستويات

البدنية والمهارية العالية، كما أنه يساعد في رفع الكفاءة الصحية للاعب واكتسابه الصفات النفسية اللاإرادية، كما أنه يؤدي الى الشعور بالتشويق والمرح لما يقدمه من تشكيلات مختلفة ومتنوعة وشقية وجمال الشكل والحركة على الارض بالإضافة الى الأدوات المستخدمة المتنوعة البسيطة في البرنامج، والتمرينات التي يقدمها الجباز التشكيلي تحمى التلاميذ من التأثيرات الضارة التي قد تسببها ممارسة بعض العادات الخاطئة الشائعة مثل الجلوس لفترة طويلة في الفصل. (١٠ : ١٥) (١١ : ١٢-١٣)

وتؤكد "الهام حلمى ٢٠١٧" أن الجباز التشكيلي عبارة عن مزيج من جمباز الألعاب وجمباز الموانع حيث يتدرج به الممارس حسب مرحلته العمرية ويؤدي في صورة تشكيلات متنوعة ومختلفة على الأرض مما يساعد على تأدية تشكيلات متنوعة للجسم أثناء الأداء، مما يؤثر إيجابياً على القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى. (٤ : ٢٦)

وفى هذا البرنامج المقترح للجباز التشكيلي تم الاهتمام بالجانب البدني من خلال جودة ومناسبة المحتوى من تدريبات وتمارين لتنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارات الجباز قيد البحث وذلك بترتيب علمي لهذه التمرينات، إضافة لمشابهة لطبيعة الأداء، واستخدام ايضاً أدوات مساعدة والتنوع في ذلك كان مؤداه تحسن هذه القدرات البدنية ومستوى أداء المهارات قيد البحث للتلميذات. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من (دعاء ابراهيم ٢٠٠٥م، ياسر عبدالرشيد ٢٠٠٥م، نهال فؤاد ٢٠٠٦م، شمس سرحان، ومنار شاهين ٢٠٠٧م، محمد سامى ٢٠١١م، حميدة خضر جرجى ٢٠١٥م، الهام الجندي ٢٠١٧م، عمرو ابوالفضل ٢٠٢٠م، ساسا ايليك وآخرون Sasa Ilic et al ٢٠١٤م، ليزيك وآخرون Lesnic et al ٢٠١٥م، فلاح وآخرون Fallah et al ٢٠١٥م، نوفوتنا وسلوفاكوفيا Novotna, Slovakova ٢٠١٦م)، حيث تشير نتائج هذه الدراسات إلى أهمية الجباز التشكيلي (جباز الألعاب وجمباز الموانع) فى التأثير الإيجابي على القدرات البدنية والحركية وتعلم بعض مهارات الجباز وتحسين مستوى الأداء المهارى. وتعزو الباحثة هذا الاتفاق مع الكثير من الدراسات إلى أهمية استخدام برنامج الجباز التشكيلي المقترح وما ينميه من العمل الجماعي وحب التعاون والمشاركة، الاعتماد على النفس، وهذا ما يوضح فاعلية البرنامج في تنمية القدرات البدنية وتعلم مهارات الجباز لتلميذات المرحلة الثانوية.

وهذا يحقق صحة الفرض الأول والذى ينص على "توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعه البحث التجريبية في القدرات البدنية (القوة، القدرة، المرونة، الرشاقة، التوازن، التحمل) وبعض مهارات الجباز (الدرجة الأمامية- الدرجة الخلفية- الشقلبة الجانبية علي اليدين (العجلة) – الوقوف علي اليدين) لتلميذات المرحلة الثانوية في اتجاه القياس البعدي.

يتضح من جدول رقم (١١)، وما تحققه الأشكال (٨، ٩) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية ومهارات الجباز " قيد البحث.

وتعزى الباحثة ذلك إلى أن البرنامج التقليدى المتبع في منهج التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الثانوية يفقد إلى الإثارة والتشويق مما يقلل من الاستمرارية فى الممارسة الايجابية له.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من (دعاء ابراهيم ٢٠٠٥م، ياسر عبدالرشيد ٢٠٠٥م، نهال فؤاد ٢٠٠٦م، شمس سرحان، ومنار شاهين ٢٠٠٧م، محمد سامى ٢٠١١م، حميدة خضر جرجى ٢٠١٥م، الهام الجندي ٢٠١٧م، عمرو ابوالفضل ٢٠٢٠م، ساسا ايليك وآخرون

Fallah et al ٢٠١٥، **Sasa Ilic et al ٢٠١٤**، **ليزيك وآخرون Lesnic et al ٢٠١٥**، **فلاح وآخرون Fallah et al ٢٠١٥**، **نوفوتنا وسلوفاكوفا Novotna, Slovakova ٢٠١٦** (م)، حيث تشير نتائج هذه الدراسات إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية أو الحركية وبعض مهارات الجمباز قيد البحث.

وهذا يحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعه البحث التجريبية في القدرات البدنية وبعض مهارات الجمباز لتلميذات المرحلة الثانوية في اتجاه القياس البعدي".

يتضح من جدول رقم (١٢) وما تحققة الأشكال (١٠، ١١) وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومهارات الجمباز قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية.

وقد تعزى الباحثة هذا التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية نتيجة تعرضها لبرنامج الجمباز التشكيلي المقترح وما يحتويه من ألعاب وأنشطة متنوعة والتي أعطت اهتماما لألعاب الحركية والمهارية والإدراك الحركي وكيفية التوافق بين أكثر من جزء بالجسم والوعي المكاني والوعي بالاتجاه وسرعة تغيير اتجاه الجسم، مما أدى إلى تنمية القدرات البدنية وبعض مهارات الجمباز قيد البحث لتلميذات المرحلة الثانوية.

ويوضح كلا من "محمد شحاته ٢٠٠٣" أن الجمباز التشكيلي من أنشطة الجمباز التي تزود الفرد بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها في المستقبل لتطوير قدراته البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية. (١٦: ١٢)

ويتفق ذلك مع دراسة كلا من (دعاء ابراهيم ٢٠٠٥، ياسر عبدالرشيد ٢٠٠٥، نهال فؤاد ٢٠٠٦، شمس سرحان، ومنار شاهين ٢٠٠٧، محمد سامي ٢٠١١، حميدة خضرجي ٢٠١٥، الهام الجندي ٢٠١٧، عمرو ابوالفضل ٢٠٢٠، ساسا ايليك وآخرون Sasa Ilic et al ٢٠١٤، فلاح وآخرون Fallah et al ٢٠١٥)، في أهمية الجمباز التشكيلي في التأثير الإيجابي على القدرات البدنية والحركية وتعلم بعض مهارات الجمباز وتحسين مستوى الأداء المهاري.

وتؤكد "الهام حلمي ٢٠١٧" أن الجمباز التشكيلي عبارة عن مزيج من جمباز الألعاب وجمباز الموانع حيث يتدرج به الممارس حسب مرحلته العمرية ويؤدي في صورة تشكيلات متنوعة ومختلفة على الأرض مما يساعد على تأدية تشكيلات متنوعة للجسم أثناء الأداء، مما يؤثر إيجابياً على القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري. (٤: ٢٦)

وتري الباحثة أن البرنامج المقترح للجمباز التشكيلي وما يحتويه من تدريبات وتمارين لتنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارات الجمباز قيد البحث لإشباع الميول والرغبات لإثبات الذات وبت روح الاثارة والمرح والتشويق والتعاون بين التلميذات، بالإضافة لمشابهته لطبيعة الأداء، كان يؤدي الي تحسن القدرات البدنية ومستوى أداء المهارات قيد البحث للتلميذات.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من (دعاء ابراهيم ٢٠٠٥، ياسر عبدالرشيد ٢٠٠٥، نهال فؤاد ٢٠٠٦، شمس سرحان، ومنار شاهين ٢٠٠٧، محمد سامي ٢٠١١، حميدة خضرجي ٢٠١٥، الهام الجندي ٢٠١٧، عمرو ابوالفضل ٢٠٢٠، ساسا ايليك

وآخرون Sasa Ilic et al ٢٠١٤م، فلاح وآخرون Fallah et al ٢٠١٥م)، في أن برنامج الجمباز التشكيلي المقترح يؤثر ايجابياً على القدرات البدنية وتعلم مهارات الجمباز قيد البحث. وهذا يحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على "توجد فروق داله احصائيا بين القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية وبعض مهارات الجمباز لتلميذات المرحلة الثانوية في اتجاه القياس البعدي".

وأشارت النتائج التي يوضحها جدول (١٣)، الى النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية والتي نستدل منها على أن القياسات البعدية قد زادت عن القياسات القبلية للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت المجموعة التجريبية ما بين (١٦,٥٢% ، ٩١,٠%)، في حين كانت نسب تغير المجموعة الضابطة ما بين (١,٧٣% ، ٢٣,٠%). ويمكن تفسير هذه الزيادة على أنها بمثابة انعكاسا لخضوع المجموعة التجريبية لبرنامج الجمباز التشكيلي المقترح، والتي تعد عنصراً هاماً لتحقيق أهداف التربية البدنية وتثير لديهم المتعة والتشويق عند ممارسة الأداء تسهم بشكل كبير في تنمية مختلف القدرات البدنية والمهارية وكذلك جذب اهتمام التلميذات لممارسة المهارات الأرضية.

وترى الباحثة ان الجمباز التشكيلي شكلا من اشكال الالعاب والموانع التي تؤدي باستخدام الادوات والأجهزة المختلفة التي تسهم بشكل هائل في تنمية المختلف والعديد من الصفات والقدرات البدنية وتعمل على جذب اهتمام التلميذات لممارسة النشاط الرياضي وتساعد في تقليل شعورهن بالملل وتساهم ايضا بقدر كبير في اضافة طابع السرور والبهجة والمرح مما يعكس ايجابية الجوانب الانفعالية والوجدانية وايضا السمات الإرادية، والوصول الي درجة ووعي وادراك عالية لدي التلميذات.

ويتفق ذلك مع دراسة كلا من (دعاء ابراهيم ٢٠٠٥م، ياسر عبدالرشيد ٢٠٠٥م، نهال فؤاد ٢٠٠٦م، شمس سرحان، ومنار شاهين ٢٠٠٧م، محمد سامي ٢٠١١م، حميدة خضرجي ٢٠١٥م، الهام الجندي ٢٠١٧م، عمرو ابوالفضل ٢٠٢٠م، ساسا ايليك وآخرون Sasa Ilic et al ٢٠١٤م، فلاح وآخرون Fallah et al ٢٠١٥م)، في أهمية الجمباز التشكيلي في التأثير الإيجابي على القدرات البدنية والحركية وتعلم بعض مهارات الجمباز وتحسين مستوى الأداء المهاري.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع الذي ينص على "يوجد معدل تغير للقياسات البعدية عن القبلية في المتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في اتجاه المجموعه التجريبية".

الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضة ومن خلال ما أمكن الحصول عليه من نتائج استنتجت الباحثة ما يلي:

- ✘ البرنامج باستخدام الجمباز التشكيلي له تأثيرا ايجابيا في تحسين القدرات البدنية لتلميذات المرحلة الثانوية.
- ✘ البرنامج باستخدام الجمباز التشكيلي له تأثيرا ايجابيا في تعلم بعض مهارات الجمباز (درجة امامية- درجة خلفية-وقوف علي اليدين-عجلة جانبية) لتلميذات المرحلة الثانوية.

✘ تفوقت المجموعة التجريبية والتي طبقت برنامج الجباز التشكيلي على المجموعة الضابطة في القدرات البدنية وبعض مهارات الجباز قيد البحث لتلميذات المرحلة الثانوية.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت اليه الباحثة من نتائج واستخلاصات وفي حدود عينة البحث توصى الباحثة بما يلي:

- ١- ضرورة استخدام أسلوب الجباز التشكيلي كأحد أنواع الجباز التي تساعد في تعلم بعض مهارات الجباز وتنمية القدرات البدنية لتلميذات المرحلة الثانوية.
- ٢- دعوة وتشجيع القائمين على العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية بصفة عامة ورياضة الجباز بصفة خاصة على استخدام الجباز التشكيلي.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات المماثلة باستخدام برنامج الجباز التشكيلي في مراحل تعليمية مختلفة، وعلى مهارات وأنشطة رياضية أخرى، لما له من تأثير ايجابي وإثبات وتأكيد فاعلية هذا البرنامج المقترح.

المراجع:

أولاً: العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد (٢٠٠٣م): "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أحمد فؤاد الشاذلي ومحمود الحرز (٢٠٠٠م): الأسس التطبيقية لتعليم وتدريب الجباز، الجزء الاول، والجزء الثاني، منشورات ذات السلاسل، الكويت.
- ٣- أديل سعد شنودة وسامية فرغلي منصور (١٩٩٩م): "الجباز الفني (مفاهيم - تطبيقات)"، ملتقى الفكر، الإسكندرية.
- ٤- إلهام حلمي محمد الجندي (٢٠١٧م): "برنامج جباز تشكيلي وتأثيره في التحصيل المعرفي والمهارى لبعض مهارات الجباز والرضا الحركي لدى تلميذات الحلقة الاولى من التعليم الأساسي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٥- حميدة عبد الله عطية خضرجي (٢٠١٥م): "تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب على القدرات الحركية والسلوك الاستقلالي وتعلم بعض مهارات الجباز لأطفال ما قبل المدرسة"، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٦- دعاء جمال محمد ابراهيم (٢٠٠٥م): "تأثير برنامج جباز تشكيلي على تعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلميذات الحلقة الاولى من التعليم الأساسي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه المنيا.
- ٧- شمس جهاد سرحان ومنار عبد الرحمن شاهين (٢٠٠٧م): "أثر برنامج مقترح لجباز الألعاب والموانع على خفض النشاط الزائد وبعض القدرات النفس حركية لأطفال صعوبات التعلم"، رسالة ماجستير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.
- ٨- صالح مجيد العزاوي وبسمان عبد الوهاب البياتي (٢٠١٢م): "الجباز الفني التطبيقي"، دار الكتب والوثائق، بغداد.
- ٩- عبد المنعم برهم (١٩٩٥م): موسوعة الجباز العصرية، مهارات تعليم، تدريب - قياس وتقويم، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- ١٠- عزيزة محمود سالم وعزيزة عبد الرحمن (٢٠٠٧م): رياضة الجباز بين النظرية والتطبيق، مكتبة عين شمس، القاهرة.

- ١١- عزيزة محمود سالم وهديات أحمد حسنين ومرفت محمد سالم (٢٠١٤م): "رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق"، جامعة حلوان.
- ١٢- عمرو محمود أبو الفضل (٢٠٢٠م): "فعالية استخدام برنامج تروحي باستخدام جمباز الالعب على مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى طالب الفرقة الاولى المغتربين بكمية التربية الرياضية جامعة مطروح"، كلية التربية الرياضية، جامعة مطروح.
- ١٣- فؤاد ابراهيم السراج (٢٠١١م): الأسس الفلسفية والمنهجية لعلوم التربية الرياضية، مكتبة المجتمع العربي، عمان الاردن.
- ١٤- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين (١٩٩٧م): "أسس التدريب الرياضى لتنمية اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- محمد سامى محمد (٢٠١١م): "أثر استخدام برنامج مقترح بجمناستك الموانع في بعض القدرات البدنية ومستوى ذكاء تلاميذ المرحلة الابتدائية الثانية"، مجلة الرافين لعلوم الرياضة، مجلد (١٧)، العدد (٥٦).
- ١٦- محمد شحاته (٢٠٠٣): "تدريب الجمباز المعاصر"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٧- محمود عطية بخيت وياسر حسن حامد (٢٠٠٦م): "برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع وأثره على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية المركبة للأطفال من ٦ إلى ٩ سنوات"، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- ١٨- محمود عطية بخيت وياسر حسن حامد (٢٠٠٦م): "برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع وأثره على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية المركبة للأطفال من ٦ إلى ٩ سنوات"، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- ١٩- نبيلة خليفة وسهير لبيب وناريمان الخطيب (٢٠٠٣م): "الأسس النظرية والتطبيقية في الجمباز الفني"، القاهرة.
- ٢٠- نهال أحمد فؤاد (٢٠٠٦م): "تأثير استخدام بعض انواع الجمباز على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الاداء لبعض مهارات الانشطة الحركية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٢١- ياسر عبد الرشيد سيد أحمد (٢٠٠٥م): "تأثير برنامج جمباز على القيم الاخلاقية ومستوى اداء بعض مهارات الجمباز بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الأساسي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- أولاً: الأجنبية:

- 22- Fallah E., Nourbakhsh P., Bagherly J., (2015): The effect of eight weeks of gymnastics exercises on the development of gross motor skills of five to six years old girls. European Online Journal of Natural and Social Sciences, 4(1s), 845-852.
- 23- Lesnic B., Glinsek V., Zvan, M. (2015): Correlation between gymnastics elements knowledge and performance success in younger categories of alpine skiing, Science of Gymnastics Journal, 7(2), 67-79.
- 24- Matveev L.P. , (1996): Concepts of physical education in curriculum culture: education, learning, training, 19-22.

- 25- Novotna B., Slavakova M., (2016):** Intervention motion program of rhythmic gymnastics and its impact on the development of motor abilities European Scientific Journal, 12(14), 1-12.
- 26- Platonov, V.A. (1994):** Book for physical education institutes physical and sport. Kiev, physical culture publisher.
- 27- Sasa Ilic, H., Popovic Ilic, T., Llic, I., Petkovic, E., Mekic, H. (2014):** The Effects of the of the additional work program in gymnastics in regular physical education class on some motor abilities , Activities in Physical Education and Sport, 4(2), 135-138.
- 28- Shepherd, Y. (1999):** Relationship between perception of physical activity health related fitness, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 35(3), 149-158.

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج مقترح للجمباز التشكيلي علي القدرات البدنية وبعض مهارات الجمباز لتلميذات المرحلة الثانوية

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح باستخدام الجمباز التشكيلي علي القدرات البدنية (القوة- القدرة-الرشاقة- المرونة- التوازن- التحمل) وبعض مهارات الجمباز (الدرجة الأمامية- الدرجة الخلفية- الشقلبة الجانبية علي اليدين (العجلة) – الوقوف علي اليدين) لتلميذات المرحلة الثانوية. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. واختبرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ عددها (٦٠) تلميذة من تلميذات الصف الأول الثانوى بمدرسة فاقوس الثانوية البنات بمركز فاقوس محافظة الشرقية للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢١م) في الفصل الدراسي الأول، تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منها (٣٠) تلميذة. وأشارت نتائج البحث إلى أن برنامج الجمباز التشكيلي المقترح أثر ايجابيا على القدرات البدنية وبعض مهارات الجمباز لتلميذات المرحلة الثانوية، وتوصى الباحثة بضرورة استخدام أسلوب الجمباز التشكيلي كأحد أنواع الجمباز التي تساعد في تنمية القدرات البدنية وتعلم بعض مهارات الجمباز لتلميذات المرحلة الثانوية. وإجراء المزيد من الدراسات المماثلة باستخدام برنامج الجمباز التشكيلي في مراحل تعليمية مختلفة، وعلى مهارات وأنشطة رياضية أخرى.

English Summary

Impact of A proposed Plastic Gymnastics Program on Physical Abilities and some Gymnastics Skills of High School Girls

The research aims to identify the effect of a proposed program using plastic gymnastics on the physical abilities and some gymnastics skills (front rolling - back rolling - side somersaulting on the hands (wheel) - handstand) for high school girls. The researcher used the experimental method by designing the tribal and remote measurements of the two research groups, one experimental and the other controlling. The sample of the research was tested in a random way and its number was (60) female students of the first secondary grade at Faqous high school for girls in Faqous, Sharkia Governorate for the academic year (2021-2022 AD) in the first semester, they were divided into two groups of (30) students each. The results of the research indicated that the proposed plastic gymnastics program had a positive impact on the physical abilities and some gymnastics skills of high school students. And conducting more similar studies using the plastic gymnastics program in different learning stages, and on other sports skills and activities.