

## تأثير برنامج حركى مقترح على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في الجمباز

\* أ.د./هويدا فتحي السيد محمد

\*\* أ.د./حميدة عبدالله الخضرجي

\*\*\* أ.د./رياب فاروق محمد

\*\*\*\*: وعد السيد محمد حسن

يسود العالم نهضة علمية في مجالات البحث العلمي، فالتقدم العلمي هو السمة المميزة للعصر الحالي، لما يساهم في إيجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات في شتى مجالات الحياة بصفة عامة ومجال التربية الرياضية بصفة خاصة، ويرجع التقدم والتطور الذي نلاحظه اليوم في المجال الرياضي إنغكاساً للتقدم التكنولوجي نتيجة لأستخدام الأساليب العلمية والتكنولوجية الحديثة بطريقة تطبيقية في مجال التدريب الرياضي.

ويشير "محمود عبد الحليم" (٢٠١٥م) أن الحركة هي مركز الحياه بالنسبة للأطفال وبالتالي يكونون في حاجة إلى تنمية وتهذيب قدراتهم الحركية الأساسية. (٦: ٣٣)

إن اكتساب المهارات الحركية الأساسية وامتلاك التوافق الحركي يتطلب أن يمر الطفل بخبرات وتجارب حركية متعددة ضمن برامج موجهة، حيث إن المهارات الحركية الأساسية لدى العديد من الأطفال لا تتطور بالشكل المناسب، مما يعني أنهم لن يمتلكوا بالطبع التوافق الحركي المطلوب لممارسة أنشطة بدنية متقدمة في المستقبل. (٣: ٣٢)

\* أ.د./أستاذ الجمباز ورئيس قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

\*\* أ.د./أستاذ الجمباز ورئيس قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.

\*\*\* أ.د./أستاذ الجمباز بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.

\*\*\*\*/الباحثة

ويرى "حسن هشام وآخرون" (٢٠٠٣م) أن رياضة الجمباز أحد أنواع الرياضيات الفردية التي تطورت في السنوات الأخيرة، التي تستخدم فيها الأجهزة التي تساعد على أداء مهارات حركية معينة بهدف وصول الفرد الي اعلى مستوى من قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وقد اهتم الكثير من دول العالم اهتماماً كبيراً بها، فأصبح لها مكانة مرموقة في برامج التربية الرياضية على جميع مستويات التعليمية. (٢: ٧٨)

وتوضح كل من أميرة مطرواخرن (٢٠١٥) بان الجمباز يساعد على زياد الوعي والادراك الحركي، لذا يعتبر مهم لتأسيسهم في الجوانب المهارية والنفسية والاجتماعية، فالجمباز من الرياضات المحببة الى النفس والتي تعمل على انتباه الاطفال للممارسة لما يعود عليهن بالنفع من ناحية القوام الجيد والقيم التربوية ومن ناحية الاجتماعية والنفسية البدنية المهارية. (١: ١٨٨)

يرى "الفوستر" "et al,Foster" (٢٠١٥م) أن الجمباز الفني يتدرج ضمن الرياضات التوافقية في المقام الأول، فهو مزيج من مهارات اكروباتية وجمبازية تؤدي على الأجهزة وسلاسل حركية ومهارات استعراضية تتميز بجمال وتناغم الأداء، وتؤدي هذه المهارات بدرجة عالية من الاتقان بمساعدة مجموعة من مكونات التوافق الحركي. (٨: ٧)

#### ثانياً: مشكلة البحث وأهميته:

ومن خلال عمل الباحثة في تدريس مادة الجمباز بمدرسة حي السعد بسلطنة عمان لسنوات طويلة فقد لاحظت ضعف مستوى التلاميذ في أداء الحركات على أجهزة الحركات الأرضية وقد يرجع ذلك لفقدن القدرة على الارتقاء الصحيح و التحكم في الأداء أثناء الحركة مما يتسبب في السقوط أثناء أداء المهارة وعدم القدرة على إكمالها، أو الإفتقار إلى الجمال والإنسيابية في قدرتهم علي الحركة، مما يؤدي إلي إنخفاض الدرجات علي جهاز الحركات الأرضية، ، وهذه المهارات تحتاج إلي إرتقاء قوي وذلك للوصول إلي الإرتفاع المناسب الذي يسمح بأداء المهارات، ثم التحكم في الجسم وعدم السقوط لإستكمال المهارة، وكذلك تحتاج تلك المهارات إلى قدر كبير من التحكم في القوة المبذولة وذلك للتحكم

في الجسم للوصول إلى الهبوط السليم والانتقال من سرعة الحركة إلى توقف الأداء عند الهبوط مما دفع الباحثة بعمل برنامج حركي مقترح مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في الجمباز.

### ثالثاً: أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على:-

تأثير برنامج حركي مقترح على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في الجمباز (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - العجلة).

### رابعاً: فروض البحث

١- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مستوى أداء بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في مستوى بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في تحسين البرنامج الحركي وأداء بعض مهارات الحركات الأرضية لتلامذ في الجمباز قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٤- معدل التغيير في نسب التحسن لتأثير البرنامج الحركي على تحسين أداء بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز لمجموعة البحث التجريبية والضابطة.

### خامساً: مصطلحات البحث:

#### البرنامج المقترح:

عرفه "حسن الطعانى" (٢٠٠٧م) بأنه الجهود المنظمة والمخطط لها لتزويد المتدربين لمهارات ومعارف وخبرات متجددة تستهدف إحداث تغيرات إيجابية مستمرة في خبراتهم وأتجاهتهم وسلوكهم من أجل تطوير كفاية أدائهم. (٩٠ : ٥)

## • البرنامج الحركي (\*):

هو عملة تخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة. (تعريف إجرائي)

مستوي الأداء (\*):

"هي الدرجة التي حصلت عليها اللاعبه بواسطه لجنه من المحكمين في مهارات الجمباز.

## الحركات الأرضية:

هي أحد أجهزة الجمباز الفني، وهي حركات ومهارات تؤدي على الأرض أو على البساط،

وهي أساس لجميع حركات الجمباز، وتحتوي على عدد كبير من المجموعات الفنية. (٤ : ٧)

## سادساً: الدراسات المرجعية:

١- قامت "أمينة محمد مصطفى" (٢٠٢١م) (٣) بدراسة تهدف فاعلية برنامج حركي باستخدام جمباز الألعاب لتحسين الكفاءة البدنية والمهارية والاجتماعية لبراعم الجمباز الفني، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (١٢) لاعب، وكانت من أهم النتائج ساهم البرنامج المقترح باستخدام جمباز الألعاب في تحسين المستوى البدني والمهاري للأعبات الناشئات تحت سن (٦) سنوات في اختبارات الجري بنسبة (٨,٢٩)، جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع بنسبة (٨,٠٦%) المرونة (١) بنسبة (٧,٤٨%) وجهاز عارضة التوازن بنسبة (٥,٩٩%)..

٢- قامت "روند كمال قطب" (٢٠١٦م) (٩) بدراسة تهدف استخدام أسلوب الامري والتدريبي على بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطني، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٣٠) طالبة، وكانت من أهم النتائج ساهم البرنامج المقترح باستخدام أسلوب الامري والتدريبي له أثر إيجابي وذو دلالة إحصائية على تحسين بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز ( الدرجة الأمامية ، والدرجة

(\* تعريف إجرائي.

(\* تعريف إجرائي.

الخلفية، والوقوف على اليدين، والعجلة البشرية، الشقبة الجانبية على اليدين) وذلك من خلال التحسن الواضح في القياسات البعدية.

٣- قامت "محمد محمود إسماعيل" (٢٠١٦م) (٥) بدراسة تهدف تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية على تحسين أداء بعض المهارات الحركية على جهاز الحركات الأرضية لناشئ الجمباز، استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (٤٥) ناشئ، وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية أدى إلى تحسين مستوى أداء بعض المتغيرات الحركية في رياضة الجمباز

٤- قام رود وأخرون J. R. Rudd " (٢٠١٧م) (٩) بدراسة تهدف إلى أثر الجمباز على المفهوم الذاتي للأطفال وتنمية المهارات الحركية في المدارس الابتدائية استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (١١٣) طفل، وكانت أهم النتائج أن الأطفال في المرحلة الابتدائية أظهروا تحسن في المهارات الحركية المختارة والذي خضعوا لبرنامج الجمباز ..

#### إجراءات البحث

#### أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

#### ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

#### • مجتمع البحث:

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من التلاميذ والبالغ عددهم (٤٠) تلميذ والمسجلين بسجلات مدرسة حي السعد بسلطنة عمان ٢٠٢٣م/٢٠٢٤م، وقد تم اختيار عدد (١٠) تلاميذ عشوائياً لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم وبذلك أصبحت عينة البحث الاساسية (٣٠) تلميذ تم تقسمهم عشوائياً الي

مجموعتين أحدهما تجريبيه وقوامها (١٥) تلميذ والأخرى ضابطة وقوامها (١٥) تلميذ والجدول التالي يوضح توزيع مجتمع وعينة البحث.

### جدول ( ١ )

#### تصنيف مجتمع عينة البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة الدراسة الأساسية				العينة الكلية	
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية			
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد
٢٥,٠٠	١٠	٣٧,٥٠	١٥	٣٧,٥٠	١٥	١٠٠	٤٠

- أسباب اختيار العينة:

قد راعت الباحثة الشروط الاتية عند اختيار عينة البحث:

١- قيام الباحثة بالتدريب للعينة داخل المدرسة مما يسهل اجراء القياسات وتطبيق التجربة.

٢- توافر المكان المناسب والأدوات اللازمة لإجراء البحث في المدرسة.

٣- تلاميذ العينة في مرحلة نمو مختلفة وفيها النضج العقلي والحركي مختلف.

- إعتدالية مجتمع البحث .

- إعتدالية مجتمع البحث في متغيرات النمو .

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لمجتمع البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم ، الذكاء) ، كما يتضح في جدول ( ٢ ) .

جدول ( ٢ )

ن = ٤٠

إعتدالية مجتمع البحث في متغيرات النمو

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	٨,٣٤	٨,٤٥	٠,٣٦	٠,٩٢ -
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٣٦,٧٦	١٣٧,٧٥	٣,٧٣	٠,٨٠ -
٣	وزن الجسم	كجم	٣٧,٥٩	٣٦,٧٥	٣,٩١	٠,٦٤
٤	الذكاء	درجة	٢٦,٤٠	٢٧,٠٠	١,٦٩	١,٠٧ -

يتضح من جدول ( ٢ ) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (-) ١,٠٧ : ٠,٦٤) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣ ±) ، مما يشير إلى وقوع مجتمع البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد المجتمع في هذه المتغيرات .

- إعتدالية مجتمع البحث في أختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث .

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لمجتمع البحث في أختبارات المتغيرات البدنية (رمى كرة تنس لأقصى مسافة ، الوثب العريض من الثبات ، الجلوس طولاً ثنى الجذع أماماً ، الوقوف على قدم واحدة أطول فترة ، المشى على مقعد سويدي ، الوثب داخل الدوائر المرقمة) ، كما يتضح في جدول ( ٣ ) .

جدول ( ٤ )

إعتدالية مجتمع البحث في أختبارات القدرات الحركية قيد البحث ن = ٤٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	رمى كرة تنس لأقصى مسافة	متر	٦,٧٨	٧,٠٠	٠,٧١	٠,٩٣ -
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	١٢٥,٤٤	١٢٧,٠٠	٥,٩٧	٠,٧٨ -
٣	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٨,١٢	٨,٠٠	٠,٥٦	٠,٦٤
٤	الوقوف علي قدم واحدة أطول فترة	ثانية	٤,٦٩	٤,٥٤	٠,٤٣	١,٠٥
٥	المشى على مقعد سويدي	ثانية	١٠,٢٧	١٠,١٢	٠,٦٤	٠,٧٠
٦	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	١٢,٤١	١٢,٠٤	١,٣٥	٠,٨٣

يتضح من جدول ( ٤ ) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين ( - ٠,٩٣ : ١,٠٥ ) في أختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (  $\pm ٣$  ) ، مما يشير إلى وقوع مجتمع البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد المجتمع في هذه الاختبارات .

- إعتدالية مجتمع البحث في مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث :

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز (مهارة الدرجة الأمامية ، مهارة الدرجة الخلفية ، مهارة العجلة) ، كما يتضح في جدول ( ٤ ) .



جدول ( ٤ )

إعتدالية عينة البحث في مستوى أداء الحركات

الأرضية في الجمباز قيد البحث ن = ٤٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	مهارة الدرجة الأمامية	درجة	٢,٤٨	٢,٣٠	٠,٥٨	٠,٩٣
٢	مهارة الدرجة الخلفية	درجة	٢,٣٢	٢,٥٠	٠,٥٢	١,٠٤ -
٣	مهارة العجلة	درجة	٢,٠٥	١,٩٥	٠,٤٣	٠,٧٠

يتضح من جدول ( ٣ ) أن قيم معاملات الالتواء لأفراد مجتمع البحث الكلية تراوحت بين ( -١,٠٤ : ٠,٩٣ ) في مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث ، وقد انحصرت هذه القيم ما بين (  $\pm ٣$  ) مما يشير إلى وقوع مجتمع البحث الكلية داخل المنحنى الأعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد المجتمع في هذه المهارات .

- التكافؤ بين مجموعتي البحث في أختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث .

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) بحساب دلالة الفروق في متغيرات البحث البدنية (رمى كرة تنس لأقصى مسافة ، الوثب العريض من الثبات ، الجلوس طولاً ثنى الجذع أماماً ، الوقوف علي قدم واحدة أطول فترة ، المشى على مقعد سويدي ، الوثب داخل الدوائر المرقمة) وذلك للتأكد من تكافؤهما ، وقد أعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي لمجموعتي البحث ، كما يتضح في جدول ( ١٠ ) .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

ن = ١٥

في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	رمي كرة تنس لأقصى مسافة	متر	٦,٨٧	٠,٧٩	٦,٦٣	٠,٦٢	٠,٩٣
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	١٢٥,٧ ٣	٥,٨٥	١٢٤,١٠	٥,٤١	٠,٧٩
٣	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٨,٢٠	٠,٦٢	٨,٠٧	٠,٥٣	٠,٦٢
٤	الوقوف على قدم واحدة أطول فترة	ثانية	٤,٧٥	٠,٤٦	٤,٥٩	٠,٣٧	١,٠٥
٥	المشى على مقعد سويدي	ثانية	١٠,٢١	٠,٦١	١٠,٤٣	٠,٧٨	٠,٨٦
٦	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	١٢,٦٤	١,٤٧	١٢,٢٨	١,٢٩	٠,٧١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢,٠٤٨

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث ، مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات.

٢- التكافؤ بين مجموعتي البحث في مستوى أداء الحركات الأرضية في الجميز قيد البحث .

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) بحساب دلالة الفروق البحث في مستوى أداء الحركات الأرضية في الجميز (مهارة الدرجة الأمامية ، مهارة الدرجة الخلفية ، مهارة العجلة) وذلك للتأكد من تكافؤهما ، وقد أعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي لمجموعتي البحث ، كما يتضح في جدول (٥) .

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى

أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث

م	الأختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	مهارة الدرجة الأمامية	درجة	٢,٥٦	٠,٦٢	٢,٤١	٠,٥٣	٠,٧١
٢	مهارة الدرجة الخلفية	درجة	٢,٤٣	٠,٥٦	٢,٢٦	٠,٥١	٠,٨٧
٣	مهارة العجلة	درجة	٢,٠٨	٠,٤٧	١,٩٣	٠,٣٩	٠,٩٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢,٠٤٨

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث ، مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

### ثالثا: وسائل وأدوات جمع البيانات:

#### ١- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- شريط قياس.
- ميزان طبي ( لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام).
- كرة تنس.
- جهاز ريساميتير (لقياس الطول لأقرب سنتيمتر).
- مقعد سويدي.
- أقماع.
- ساعة إيقاف (لقياس الزمن).

## ٢- استمارات تسجيل البيانات:

قامت الباحثة بتصميم استمارات لتسجيل البيانات الشخصية وبيانات القياسات القبلية والقياسات

البعديّة:

▪ استمارة لتسجيل البيانات (السن - الطول - الوزن - الذكاء).

▪ استمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية.

▪ استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية.

## ٣- الإختبارات والمقاييس المستخدمة:

أولاً: إختبار الذكاء: ملحق (١١)

هو إختبار غير لفظي لقياس الذكاء، ويمتاز ببساطة إجراءه، إذا لا يتطلب من المفحوص

أكثر من أن يكون معه قلم وورقة بيضاء، ثم يطلب منه رسم رجل على الورقة ولا يعطى أية إرشادات،

وهذا الرسم لا يستغرق أكثر من ١٠ دقائق.

## مستوى الأداء المهاري:

- تم تقييم مستوى الأداء المهاري بواسطة محكمين معتمدين للتعرف على صلاحية إستخدامة

أو تعديلّة.

- تقييم نهائي من خلال القياسات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث.

## رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية بإجراء هذه الدراسة خلال الفترة الزمنية

٢٠٢٣/١٢/١٤م إلى ٢٠٢٣/١٢/١٩م على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية من تلاميذ الصف الأول

الإبتدائي من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٠) تلاميذ بهدف حساب

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة فى البحث (الاختبارات الحركية والمهارية)، وذلك للتأكد والتعرف على كافة النواحي الإدارية والفنية التنظيمية الخاصة بتنفيذ البحث:

معرفة مدى ملائمة زمن الوحدة التعليمية (٤٥ق) لأجزاء الوحدة التعليمية.

- مدى مناسبة المكان لإجراء تطبيق محتوى البرنامج التعليمى.
- تدريب المساعدين على جميع اساسيات البرنامج التعليمى وكذلك على دورهم.
- اختبار الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث ومدى ملائمتها مع عدد العينة.
- الوقوف على مدى مناسبة محتوى البرنامج التعليمى لعينة البحث.
- التأكد من سهولة الاختبارات.
- تحديد زمن إجراء الاختبارات.
- اختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات.
- التأكد من المعاملات العلمية للاختبار (الثبات - الصدق).

**أهم النتائج الدراسة الاستطلاعية الخاصة بمتغيرات البحث:**

ومن خلال اداء الباحثة لتلك الإجراءات فقد بدى لها بعض الإيجابيات التي بدت واضحة على عينة البحث.

**مميزات الدراسة الاستطلاعية:**

- سهولة تنفيذ الوحدة التعليمية ومدى مناسبتها مع العينة الاستطلاعية.
- التفاعل الإيجابى ومشاركة الأطفال فى العملية التعليمية.
- مراعاة الفروق الفردية بين عينة البحث.
- الدور الإيجابى للمساعدين أثناء تنفيذ الوحدة.

▪ توافر الأدوات المستخدمة في البحث ومدة ملائمتها مع عينة البحث.

- المعاملات العلمية للمهارات قيد البحث :

- معامل الصدق .

قامت الباحثة بإيجاد معامل الصدق بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وهي مجموعة من التلاميذ وعددهن (١٠) تلاميذ من (٩-٦) سنوات والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وعددهن (١٠) تلاميذ من (٦ : ٩) سنوات ومن نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، كما يتضح في جدول ( ٦ ) .

### جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

مستوى أداء الحركات الأرضية في الجباز قيد البحث

م	المهارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
٧	مهارة الدرجة الأمامية	درجة	٤,٦٤	٠,٦٥	٢,٤٥	٠,٥١	٨,٣٨
٨	مهارة الدرجة الخلفية	درجة	٤,٣١	٠,٦١	٢,٢٧	٠,٤٩	٨,٢٤
٩	مهارة العجلة	درجة	٤,٠٨	٠,٥٣	٢,٠٤	٠,٤٠	٩,٧٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

يتضح من جدول ( ٦ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء الحركات الأرضية

في الجباز قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

- معامل الثبات .

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة البحث الاستطلاعية وعددهن (١٠) تلاميذ من (٦ : ٩) سنوات ومن نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث بفصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، كما يتضح في جدول (٧) .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في

مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث ن = ١٠

م	المهارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
٧	مهارة الدرجة الأمامية	درجة	٢,٤٥	٠,٥١	٢,٤٩	٠,٥٦	٠,٨٩
٨	مهارة الدرجة الخلفية	درجة	٢,٢٧	٠,٤٩	٢,٣٠	٠,٥١	٠,٨٨
٩	مهارة العجلة	درجة	٢,٠٤	٠,٤٠	٢,٠٧	٠,٤٥	٠,٩١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ بين التطبيق وإعادة التطبيق في مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

**الخطوات التنفيذية لإجراءات البحث:**

**خامساً: البرنامج الحركي: مرفق (٩)**

قامت الباحثة بتصميم برنامج مقترح حركي بعد الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة وعرضها على السادة الخبراء المشرفيين في مجال التخصص لمعرفة مدى صلاحية البرنامج لعينة البحث حيث تم الاتى:

### ١- الهدف من البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج المقترح الى تحسين المتغيرات المهارية قيد البحث (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - العجلة) على تلاميذ المرحلة الإبتدائية سن (٦ : ٩) سنة.

### ٢- خطوات وضع البرنامج المقترح:

- قامت الباحثة بتحديد المهارات الفنية، (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - العجلة) لعينة البحث.

- قامت الباحثة بتطبيق بعض تمارين البرنامج المقترح على العينة الاستطلاعية للتأكد من مناسبتها للعينة المختارة ومستوى وقدرات التلاميذ.

### ٣- الأسس التي راعتها الباحثة في وضع البرنامج المقترح:

- أن يتميز البرنامج بالسهولة واليسر.
- أن يتميز البرنامج بالتنوع والتشويق.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف الموضوع من أجله.
- أن يراعى خصائص التلاميذ وإحتياجاتهم البدنية والمهارية.
- أن يساعد البرنامج على تحقيق مبدأ التفاعل.
- أن يتماشى البرنامج مع خصائص مرحلة من (٦ : ٩) سنة.
- أن يراعى فى وضع البرنامج الفروق الفردية بين التلاميذ.



- أن يراعى فى البرنامج توفير الإمكانيات والأدوات والمكان المناسب لتنفيذ البرنامج.
- أن تتوفر فى البرنامج عوامل الامن والسلامه.
- توزيع فترات الراحة والنشاط داخل البرنامج.
- الشمول والتنوع بما يتناسب مع الفروق الفردية.

#### ٤- محتوى وزمن البرنامج المقترح:

- تحديد زمن البرنامج الكلى.
- تحديد عدد الوحدات الاسبوعية.
- تحديد عدد وزمن الوحدات اليومية.
- تحديد أجزاء الوحدة اليومية.

### جدول (٨)

النسب المئوية لرأي الخبراء محتوى البرنامج ن = ١٠

م	محتوي البرنامج	رأي الخبراء	النسبه المئويه
١	عدد الاسبوع	٨ اسابيع	%٩٠
٢	عدد الوحدات التدريبية	٢٤ وحدة تدريبية	%٩٠
٣	عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع	٢ وحده تدريبية يوميا	%٩٠
٤	زمن التطبيق في الوحدة الواحدة	٤٥ دقيقة	%٩٠

جدول (٩)

النسبة المئوية لرأي الخبراء لمحتوي الوحدة

اليومية لمجموعة البحث ن = ١٠

م	أجزاء الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن اجزاء الوحدة	النسبة المئوية
١	الإحماء	تهيئة الجسم	٥ق	%٩٠
٢	الأعداد البدني	اعداد بدني خاص	١٠ق	%٩٠
٣	الأداء المهاري	تشمل مهارات الجمباز قيد البحث	٢٥ق	%٩٠
	الختام والتهدة	تمرنات الاسترخاء والاطالات من الثبات	٥ق	%٩٠

يوضح جدول (٨)، و جدول (٩) النسبة المئوية لرأي الخبراء في التوزيع الزمني للوحدة اليومية ومحتوي أداء الوحدة اليومية خلال فترة التنفيذ.

- الإحماء (٥ق):

زمن هذا الجزء هو (٥ق) وذلك لتهيئة الجسم.

٢- الأعداد البدني (١٠ق):

زمن الاعداد البدني (١٠ق) وذلك لتهيئة الجسم بدنياً ومهارياً مع تمرينات الاطالة لأعضاء الجسم المختلفة.

٤- الأداء المهاري (٢٥ق):

وهذا الجزء يتم الأداء المهاري لكل مهارة قيد البحث (مهارة الدرجة الأمامية، مهارة الدرجة الخلفية، مهارة العجلة) حيث يتم الشرح بطريقة سهلة ومبسطة تتماشى مع قدرات التلاميذ.

٥- التهدة والختام (٥ق):

وزمن هذا الجزء (٥ق) حيث يتضمن تمرينات إسترخاء والرجوع إلي الحالة الطبيعية.

سادساً: الخطوات التنفيذية لإجراءات البحث:

### **القياس القبلي:**

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على مجموعة البحث التجريبية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث من يوم ٢٠٢٣/١٢/٢٠م إلى يوم ٢٠٢٣/١٢/٢٣م مع مراعاة شروط الأداء الخاصة بكل اختبار وتوحيد القياسات والقائمين بعملية القياس ووقت القياس، وذلك للتأكد من تجانس مجموعة البحث في هذه القياسات.

### **تنفيذ تجربة البحث:**

بعد التأكد من تجانس مجموعة البحث التجريبية بعد القياسات القبلية قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام برنامج الحركي على مجموعة البحث في الفترة من الأثنين الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢٥م حتى السبت الموافق ٢٠٢٤/٢/٢٤م ولمدة شهرين بواقع (٨) أسابيع وبعدها (٢) وحدة يومية في الاسبوع بزمان قدره (٤٥) دقيقة للوحدة الواحدة، حيث إشمئ البرنامج علي (٢٤) وحدة تدريبية، وقد تم تطبيق البرنامج المقترح في الفترة المحددة للبرنامج، وقد استخدمت الباحثة نوع وشدة التدريب الفكري للبرنامج المقترح للتدريبات التوافقية.

### **المجموعة الضابطة:**

تم تطبيق البرنامج الحركي على المجموعة الضابطة خلال الفترة المحددة وبنفس زمن الوحدة بعد الأنتهاء من اليوم الدراسي.

### **القياس البعدي:**

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي على مجموعة البحث التجريبية يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٢/٢٥م الأربعاء الموافق ٢٠٢٤/٢/٢٨م كما في المقياس القبلي حيث تم تطبيق نفس الاختبارات التوافقية والمهارية التي تم قياسها في القياس القبلي وبنفس الظروف والشروط وتم تفرغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائيا.

عرض ومناقشة النتائج .

أولاً : عرض النتائج :

١- عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في

مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث

ن = ١٥

م	المهارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
٧	مهارة الدرجة الأمامية	درجة	٢,٥٦	٠,٦٢	٤,٢٣	٠,٦٣	٧,٠٧
٨	مهارة الدرجة الخلفية	درجة	٢,٤٣	٠,٥٦	٤,١٧	٠,٦٠	٧,٩٣
٩	مهارة العجلة	درجة	٢,٠٨	٠,٤٧	٣,٧٦	٠,٥٤	٨,٧٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث.

عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في

مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث

ن = ١٥

م	المهارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	مهارة الدرجة الأمامية	درجة	٢,٤١	٠,٥٣	٣,٣٦	٠,٥٨	٤,٥٢
٢	مهارة الدرجة الخلفية	درجة	٢,٢٦	٠,٥١	٣,٢٦	٠,٥٦	٤,٩٤
٣	مهارة العجلة	درجة	١,٩٣	٠,٣٩	٢,٧٣	٠,٤٧	٤,٩٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول ( ١٠ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث ، وشكل ( ) يوضح ذلك .

٣- عرض نتائج الفرض الثالث :

### جدول ( ١١ )

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في

مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث

م	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
٧	مهارة الدرجة الأمامية	درجة	٤,٢٣	٠,٦٣	٣,٣٦	٠,٥٨	٣,٩٤
٨	مهارة الدرجة الخلفية	درجة	٤,١٧	٠,٦٠	٣,٢٦	٠,٥٦	٤,٣٠
٩	مهارة العجلة	درجة	٣,٧٦	٠,٥٤	٢,٧٣	٠,٤٧	٥,٥٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢,٠٤٨

يتضح من جدول ( ١١ ) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث.

٤- عرض نتائج الفرض الرابع :

## جدول ( ١٢ )

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث

م	المهارات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %
٧	مهارة الدرجة الأمامية	٢,٥٦	٤,٢٣	٦٥,٢٣	٢,٤١	٣,٣٦	٣٩,٤٢
٨	مهارة الدرجة الخلفية	٢,٤٣	٤,١٧	٧١,٦٠	٢,٢٦	٣,٢٦	٤٤,٢٥
٩	مهارة العجلة	٢,٠٨	٣,٧٦	٨٠,٧٧	١,٩٣	٢,٧٣	٤١,٤٥

أظهرت نتائج جدول ( ١٢ ) نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث بنسب متفاوتة.

ثانيا: مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول ( ٧ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث ، حيث كانت قيمه (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

ترجع الباحثة ذلك التأثير الإيجابي للعينة إلى البرنامج الحركي المتبع والذي أثر في استجابة التلاميذ لعملية التعليم كنتيجة للتدريب والممارسة داخل البرنامج المتبع وكذلك أسلوب المعلمة في التدريس عن طريق الشرح اللفظي وأداء نموذج للمهارات وكذلك تشابه العينة في البيئة التعليمية من حيث الإمكانيات والفترة الزمنية، وأن درجة أداء التلميذ للمهارة تتوقف على مقدرة المعلمة على الشرح

الجيد من حيث صحة أوضاع أجزاء الجسم خلال عملية التدريب كل ذلك يؤدي إلى تحسن مستوى أداء التلاميذ في مهارات (قيد البحث).

وهذا ما أشارت إليه "عفاف عثمان" (٢٠٠٨) (٢٧) من أن البرنامج الناجح تترجم أهدافه إلى سلوك يمكن ملاحظته على التلاميذ من خلال تطبيق برامج حركية ، ويتفق ذلك ايضاً ما ذكره " أبو النجا عز الدين " (٢٠٠٣) (٣) أن معلم التربية الرياضية هو سيد المنظومة التعليمية وهو مفتاحها وأساسها وعليه يقع نجاح أو فشل المنظومة التعليمية.

حيث تتفق مع نتائج دراسة " ياسمين يحيى جاد " (٢٠٢٢م) ان البرنامج الحركي له تأثير إيجابياً على المستوى الأداء المهاري في الجمباز (قيد البحث).

وبهذا تتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي: " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث".

#### مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول ( ١٠ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية ٢,١٤٥ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) وهي أقل من قيمة (ت) المحسوبة.

وترجع الباحثة سبب تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي في مستوى أداء مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث، إلى البرنامج المتبع (الحركي) مستخدماً طرق وخطوات التدريب على المتغيرات الأساسية، ومما لاشك فيه أن أي برنامج الحركي لا بد وأن يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء إلا أن مقدار التحسن هو الفيصل بين تقدم البرنامج.

حيث أكد "قاسم لزّام" ( ٢٠٠٥م ) أن البرامج الحركية هي مجموعة من التكوينات المسبقة للأوامر الحركية والتي تنتج عنها حركات موجهة الى أهداف محددة نتيجة الايعازات الصادرة من الجهاز العصبي المركزي الى العضلات لأداء الحركات المطلوبة.

ويتفق كلا من أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب (٢٠٠٧م) أن النشاط الحركي أحد الوسائل الرئيسية للتلاميذ لتعلم السلوك واكتساب الاتجاهات والمهارات ، ولذلك فإن التربويون ينظرون للحركة وللأنشطة الحركية كخبرات وآليات للتنشئة الاجتماعية ، حيث أن الحركة والنشاط الحركي يدخلان في شتي جوانب الحياة ومناحيها فلا تكاد تجد نشاطا حيويا أو اجتماعيا يخلو من الحركة ( ٥ : ٣٠،٣١).

ويشير "محمود عبد الحليم" (٢٠١٥م) أن الحركة هي مركز الحياة بالنسبة للأطفال وبالتالي يكونون في حاجة إلى تنمية وتهذيب قدراتهم الحركية الأساسية

وتتفق مع نتائج دراسة "روند كميل قطب" (٢٠١٦م) (٦) ساهم البرنامج المقترح باستخدام أسلوبه الامرى والتربوي له أثر إيجابي ونو دلالة إحصائية على تحسين بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز ( الدرجة الأمامية ، والدرجة الخلفية، والعجلة) وذلك من خلال التحسن الواضح في القياسات البعدية

وبهذا تتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي: " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث".

#### مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من جدول ( ١١ ) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث.



وتغزو الباحثة الفروق الدالة إحصائياً ، إلى التأثير الإيجابي لبرنامج الحركي المقترح وقدرته على تحقيق أهدافه ، فالبرنامج المقترح تضمن مجموعة من الأنشطة الحركية والألعاب الترويحية بالإضافة إلى تدريبات بسيطة تتميز بالمرح والسرور والتشويق لتنمية المهارات الحركية المختلفة وخاصة في رياضة الجمباز مما إنعكس على ترقية العمل الوظيفي مهاراته المختلفة والتي تناسب مع طبيعة المرحلة السنية للمجموعة التجريبية ، فالبرنامج المقترح ساهم في تحسين المهارات الحركية (قيد البحث).

إن اكتساب المهارات الحركية الأساسية وامتلاك التوافق الحركي يتطلب أن يمر الطفل بخبرات وتجارب حركية متعددة ضمن برامج موجهة، حيث إن المهارات الحركية الأساسية لدى العديد من الأطفال لا تتطور بالشكل المناسب، مما يعني أنهم لن يمتلكوا بالطبع التوافق الحركي المطلوب لممارسة أنشطة بدنية متقدمة في المستقبل. (١٠ : ٣٢)

هذا ما يتفق مع نتائج " محمد محمود إسماعيل" (٢٠١٩م) أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية أدى إلى تحسين مستوى أداء بعض المتغيرات الحركية في رياضة الجمباز.

**وبهذا تتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص علي:** " وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث

#### - مناقشة نتائج الفرض الرابع:

كما يتضح من جدول (٦) نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث بنسب متفاوتة، حيث تراوح مقدار التغير بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء على جهاز الحركات الأرضية (الدرجة الأمامية، الدرجة الخلفية ، العجلة) قيد البحث ما بين (٣٩,٤٢ : ٤١,٤٥) ولصالح القياس

البعدي حيث بلغ مقدار التغير ونسب التحسن المئوية في اختبارات مستوى الأداء على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث كما يلي:

- في اختبار الدرجة الأمامية بلغت نسبة التحسن المئوية (٣٩,٤٢%) لصالح القياس البعدي.
  - في اختبار الدرجة الخلفية بلغ نسبة التحسن المئوية (٤٤,٢٥%) لصالح القياس البعدي.
  - في اختبار العجلة بلغ نسبة التحسن المئوية (٤١,٤٥%) لصالح القياس البعدي.
- تعزو الباحثة الى ان هذا التطور الحاصل في مهارة الدرجة الخلفية بسبب التمرينات التي استخدمتها الباحثة والمؤداة من قبل افراد العينة قد ساهمت في تنشيط عمل الدماغ وتقوية الذاكرة وتتفق الباحثة مع نتائج (Sadiq & Abdul Kareem، ٢٠١٧) (١٢) الذي يؤكد على ان بان البرنامج الحركي هو حزمة تحتوي على سلسلة من الإيعازات العصبية المترابطة والمتعاقبة والمنظمة بصورة دقيقة وتكون مخزونة في الذاكرة الحركية وتمثل صورة مصغرة عن الحركة بكل ما يحيط هذه الحركة من ظروف تنفيذها ، وهذه الحزمة تخزن إلى جنب حزمة أخرى تشترك معها بصفات مشتركة تمثل برنامج حركي آخر يرتبط بالبرنامج الأول برابط ما وهكذا كلما كان هناك رابط بين برنامج وآخر يخزن بالقرب منه ويتم الاستعانة به عند الحاجة ربما لتكوين برامج جديدة تبعا للمواقف التي يتعرض لها التلميذ أثناء أداء المهارة.

كما يشير (Abdul Hussein، ٢٠٠٨) (٩) الى أن البرنامج الحركي لكل مهارة يعتمد بالدرجة الأساس على كمية المعلومات المخزونة في الدماغ والتي يتم الحصول عليها خلال الممارسة والية استرجاعها مما يحتم تصنيف هذه المعلومات المخزونة لكي تسهل عملية استدعائها او استرجاعها عند الحاجة إليها. لذا من المهم جدا توفر المعلومات الخاصة بالمهارة في أثناء أوقات الممارسة من خلال أداء حركات مشابهة لحركات اللعب الحقيقي.

كذلك ويرجع ذلك التحسن في مستوى الأداء على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث المتمثلة في (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - العجلة) إلى البرنامج الحركي المقترح.

وبهذا تتحقق صحة الفرض الرابع والذي ينص علي: نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث بنسب متفاوتة

#### الإستنتاجات:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث
- ٣- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث.
- ٤- نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث بنسب متفاوتة

#### ثانياً: التوصيات:

في ضوء نتائج البحث والتي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلي:

- ١- تطبيق البرنامج الحركي على مجتمع البحث علي المرحلة السنيه (٩ : ١١) سنة لما له من نتائج بدنية ومهارياً.
- ٢- ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للأرتقاء الخاصة للناشئات في الجمباز لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
- ٣- العمل على توجيه هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب الجمباز.
- ٤- إجراء دراسات مماثلة على باقي المهارات في الجمباز الفني وعلى مراحل سنية مختلفة.

المراجع:

- ١- أميرة مطر وآخرون (٢٠١٥): الجمباز الفني " تطبيقاته فى ضوء المستجدات العلميه، كتاو منهجي، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٢- أمين أنور الخلوي ، أسامة كامل راتب (٢٠٠٧م) نظريات و برامج التربية للأطفال ، دار الفكر  
العربي ،القاهرة.
- ٣- أمينة محمد مصطفى" (٢٠٢١م): فاعلية برنامج حركي بإستخدام جمباز الألعاب لتحسين الكفاءة البدنية والمهارية والإجتماعية لبراعم الجمباز الفني
- ٥- حسن هشام وآخرون (٢٠٠٣م): مبادئ الجمباز الحديث، الموسوعة العلمية للتدريب وعلوم الرياضة.
- ٦- حسن أحمد الطعاني (٢٠٠٧م): التدريب مفهومة وفاعلية في بناء البرامج التدريبية وتقومها، دار الشروق، عمان.
- ٧- خيرية إبراهيم السكري وآخرون (٢٠٠٥م): المهارات الأساسية في التربية الرياضية لرياض الأطفال الاسوياء وذوي الأحتياجات الخاصة، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر.
- ٨- دواح بشير (٢٠١٥م): دليل إلكتروني مقترح لتعليم بعض الحركات الأرضية في الجمباز بالمرحلة الثانوية، الجزائر.
- ٩- روند كميل قطب" (٢٠١٦م) أثر استخدام أسلوب الامري والتدريبي على بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطني
- ١٠- محمود عبدالحليم (٢٠١٥م): منظومة الرياضة المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة.

١١- ياسمين يحيى جاد" (٢٠٢٢م) تأثير برنامج تمارين نوعية على تحسين أداء احدى

مهارات جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمناز الفني

- ١٢- **Abdul Hussein, W.** (٢٠٠٨). The diversity of practice to generalize motor programs and its impact on learning some basic skills for junior badminton players
- ١٣- **Foster ,C. ,Farland ,C. V. ,Guidotti ,F. ,Harbin ,M. ,Roberts ,B. ,Schuette ,J. ,& Porcari ,J.P.** (٢٠١٥): The effects of high intensity interval training vs steady state training on aerobic and anaerobic capacity. Journal of sports science & medicine ١٤ ،(٤)٧٤٧،
- ١٤- **Lise Hestbaek, Sarah Thuroe Andersen, Thomas Skovgaard, Line Groenholt Olesen, Mette Elmoose, Dorthe Bleses, Simon Calmar Andersen & Henrik Hein Lauridsen** (٢٠١٧):Influence of motor skills training on children's development evaluated in the Motor skills in PreSchool (MiPS) study-DK: study protocol for a randomized controlled trial, nested in a cohort study, © The Author(s). ٢٠١٧ Open Access T,DOI ١٠,١١٨٦/s١٣٠٦٣-٠١٧-٢١٤٣-٩
- ١٥- **Sadiq, S., & Abdul Kareem, M.** (٢٠١٧). The effect of the overlap between the two methods of random and variable exercise according to the principle of generalization, the motor program, and the type of feedback in learning some basic skills for five-a-side football. Al-Mustansiriya Universty