



فاعليه برنامج حركي باستخدام جمباز الألعاب لتحسين الكفاءة البدنية والمهارية والاجتماعية لبراعم الجمباز الفني

أ.د/ منى سامح ابو هشيمه

أستاذ برامج التربية الحركية للطفل بكلية التربية - جامعة حلوان

menna.abohashema@edu.helwan.edu.eg

أ.م.د/ ياسر على قطب

استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية كلية التربية الرياضية، جامعة مدينه السادات

Dyasserkotb2020@gmail.com

م.د/ أمنية محمد مصطفى

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة حلوان

omnia.mohamed.mahmoud2020@pef.helwan.edu.eg

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير استخدام برنامج جمباز الالعاب على: تحسين الكفاءة البدنية والكفاءة المهارية ، تحسين الكفاءة الاجتماعية لبراعم الجمباز الفني ، أجريت هذه الدراسة على عينة عمدية من اللاعبات الناشئات تحت (٦) سنوات بنادي المعادي الرياضي والمسجلين في الاتحاد المصري للجمباز للموسم الرياضى ٢٠٢١/٢٠٢٢ وكان عددهن (١٢) لاعبة ، حيث استخدم الباحثين المنهج التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلى والبعدى وقد أسقرت الدراسة عن النتائج الآتية: -
ساهم البرنامج المقترح باستخدام جمباز الالعاب فى تحسين المستوى البدني والمهارى للاعبات الناشئات تحت سن (٦) سنوات فى اختبارات الجري بنسبة (٨.٢٩%)، جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع بنسبة (٨.٠٦%)، المرونة (١) بنسبة (٧.٤٨%) والمرونة (٢) بنسبة (٧.١٨%) ، جهاز الحركات الارضية بنسبة (٧.٧٧%) وجهاز عارضة التوازن بنسبة (٥.٩٩%) ، كما ساهم البرنامج المقترح باستخدام جمباز الالعاب فى تحسين الكفاءة الاجتماعية للاعبات قيد البحث، فى المدرسة بنسبة (١٤.٠٦%) وفى الشارع او النادي بنسبة (٦.٤٤%) وفى البيت بنسبة (٢.٤٥%)

الكلمات الاستدلالية للبحث :

جمباز الالعاب، الكفاءة الاجتماعية، المهارية





مقدمة ومشكلة الدراسة:

ترتبط الرياضة بالصحة العامة للفرد ارتباطا وثيقا، حيث ان النشاط الرياضى يحقق النمو المتكامل من النواحي البدنية والفسولوجية، والنفسية، والاجتماعية، والعقلية.

ويعتبر الجمباز احد اهم انواع الانشطة الرياضية التي تستخدم بعض الاجهزة لأداء حركات بدنية معينة بغرض الوصول باللاعب الى اعلى مستوى من قدراته البدنية التي تمكنه من استخدام كل جزء من اجزاء الجسم الاستخدام الصحيح ، الى جانب انه ينمى الخصائص النفسية والعقلية والاجتماعية ، كما ينمى الوعي بالجسم وبالحركة ، وللجمباز انواع عديدة منها جمباز الالعاب وجمباز الموانع وجمباز الاجهزة وجمباز البطولات ، وهو من الانشطة الهامة لطفل ما قبل المدرسة ، حيث انه النوع المبسط لحركات الجمباز فى صورة العاب شيقة ، فهو يؤهل الطفل للعب على الاجهزة والتطور الحركي من مرحلة الى أخرى عن طريق التدرج فى استعمال الاجهزة والادوات المختلفة وبث العادات الصحيحة لديهم للعناية بالجسم فى مراحل نموه وتكون التمرينات سهلة وغير معقدة .

ومن اهم مزاياه: شعور اللاعب بالممارس بالسرور والبهجة، التغلب على عامل الخوف وبث روح الشجاعة، اكساب اللاعب قامة معتدلة وجسم سليم، اكسابه العادات الاجتماعية وتأصيل روح الجماعة والانتماء، اكساب الادراك الحسي الحركي وتوسيع مدارك اللاعب لطبيعة الأداء على اجهزة الجمباز المختلفة.

واهم الأنشطة التي تكون الاساس فى برامج التربية الرياضية للأطفال هي رياضة الجمباز لأنها تعمل على تأكيد ذاتية الطفل نظرا لتمييزها بالتنوع والتغيير فى الافكار لتعدد الحركات بها وبذلك تنمى النواحي الحركية والسلوكية .

وتوضح كل من أميرة مطر واخرون (٢٠١٥) ونبيلة خليفة واخرون (٢٠١٤) ومحمد ابراهيم (٢٠١١) بان الجمباز يساعد على زياد الوعي والادراك الحركي، لذا يعتبر مدخل لتأسيسهم فى الجوانب المهارية والنفسية والاجتماعية، فالجمباز من الرياضات المحببة الى النفس والتي تعمل على جذب انتباه الاطفال للممارسة لما يعود عليهن بالنفع من ناحية القوام الجيد والقيم التربوية ومن ناحية أخرى تنمية وتطوير المهارات البدنية والنفسية والاجتماعية. (١٧٤:٢) (٨٨:٧) (١٩:٥)

كما أشار حسن عبد السلام ونجلاء فتحي (٢٠١٣)، زينب خيري (٢٠٠٦) ان لبرامج جمباز الألعاب وخاصة بالأدوات الحديثة اسهامها الواضح فى تربية الطفل التي تقابل احتياجات هذه المرحلة





مستعينة بالأداء الحركي ومن ثم النمو الجسماني، مع مراعاة الظروف التي تحيط بالطفل، فلا يوجد جدال حول اهمية هذ البرامج لتوجيه طاقة الطفل الزائدة. (٢١٩:٣) (٤ : ١٦) ونتيجة لانتشار أزمة فيروس كورونا (كوفيد ١٩) وما ترتب عليها من أزمات عالمية ومحلية أثرت علي جميع نواحي الحياة الاقتصادية والاجتماعية والتعليمية والرياضية ، فقد تعطلت المدارس والجامعات وتوقفت التدريبات الرياضية فى الاندية وادى ذلك الى عدم تفاعل اللاعبين مع بعضهم البعض فى شتى الوان النشاط الرياضى والى العزلة فى احيان كثيرة ، وقد اثر ذلك سلبيا على لاعبات برامج الجمباز الفني بشكل خاص ، فهن لم يمرروا بمرحلة تجهيزي المدارس وتم تصعيدهن الى تجهيزي الفرق بشكل مباشر وما ترتب على ذلك بفقدن لطريقة التعامل الجيد ، حيث لم يتواصلوا مع الزميلات والمدربين والاجهزة ، ومن هنا جاءت فكرة البحث ، حيث تصميم برنامج حركي باستخدام جمباز الالعب لتنمية الكفاءة البدنية والمهارية والاجتماعية على حد سواء .

أهمية البحث:

- تتيح هذه الدراسة توافر بيانات تساعد فى تحديد ووصف الوضع الحالي للكفاءة البدنية والمهارية والاجتماعية للاعبات برامج الجمباز الفني.
- قد تساعد نتائج هذه الدراسة المسؤولين على القيام بعملية التقويم اللازمة للنواحي التدريبية بشكل عام وفى ظل جائحه الكورونا بشكل خاص فى التعرف على نواحي القوة لتعزيزها وتدعيمها ونواحي الضعف للعمل على علاجها وتلافيها وتحديد ما يمكن ان يتحقق من محاولات للارتقاء بمستواها.
- قد يكون لهذه النتائج المرود العلمي الجيد فى تخطيط وتطوير برامج التدريب للارتقاء بمستوى اللاعبات.
- يعد هذا البحث احدى المحاولات العلمية الحديثة لوضع تصور مقترح لكيفية تعزيز الكفاءة البدنية والمهارية والاجتماعية للاعبات بعد فترة غياب عن التدريب المتواصل.

أهداف البحث:

- يهدف هذا البحث إلى معرفه تأثير استخدام برنامج جمباز الالعب على:
- تحسين الكفاءة البدنية والكفاءة المهارية لبراعم الجمباز الفني.





- تحسين الكفاءة الاجتماعية لبراعم الجمباز الفني.

فروض البحث:

- توجد فروق داله إحصائيا بين القياسيين (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي فى الكفاءة البدنية والكفاءة المهارية للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق داله إحصائيا بين القياسيين (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي فى الكفاءة الاجتماعية للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

- **جمباز الالعاب:** " هو عبارة عن العاب غرضيه شيقه وممتعه تهدف الى تقديم المهارات الاساسية كالتوازن والوثب والهبوط والدوران، بالإضافة الى المبادئ الاساسية للإعداد البدني كالقوة والتحمل والمرونة". (تعريف إجرائي)
- **الكفاءة البدنية:** " هي تحسن الحالة الوظيفية التي يستطيع بها اللاعب بذل الأداء الأقصى مع الاقتصاد فى الجهد والطاقة". (تعريف إجرائي)
- **الكفاءة المهارية:** " هي قدرة اللاعب الوصول الى أداء واجب حركي معين بأقصى درجه من الاتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة وفى أقل زمن ممكن". (تعريف إجرائي)
- **الكفاءة الاجتماعية:** " القدرة على التفاعل بنجاح مع الآخرين بالشكل الذي ييسر تحقيق التوافق مع البيئة ويساعد في إنجاز الأهداف الشخصية والمهنية وذلك من خلال تكوين علاقات إيجابية لها طابع الاستمرار تمكن الفرد من التأثير في الآخرين". (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة باللغة العربية:

١. دراسة " هديل احمد متولى " (٢٠١٥) بعنوان "برنامج مقترح لجمباز الالعاب وأثره على تحسين بعض الحركات الاساسية والمهارات الاجتماعية للموهوبين بمرحلة رياض الاطفال " بهدف التعرف على تأثير برنامج مقترح لجمباز الالعاب على تحسين بعض الحركات الاساسية والمهارات الاجتماعية للموهوبين بمرحلة رياض الاطفال ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من الموهوبين بمرحلة رياض الاطفال وكان عددهم (٣٠) طفل وطفله وطبق البحث على مجموعة واحدة وقد تم استخدام اختبارات الحركات الاساسية واختبار القدرات العقلية ومقياس المهارات





- الاجتماعية المصور للموهوبين بمرحلة رياض الاطفال وبرنامج لجمباز الالعاب وتوصلت اهم النتائج الى ان البرنامج المقترح لجمباز الالعاب ادى الى تحسن ملحوظ فى مستوى اداء الحركات الاساسية والمهارات الاجتماعية . (٩)
٢. دراسة " وفاء وحيد على " (٢٠١٦) بعنوان " تأثير برنامج مقترح باستخدام الالعاب الغرضية على اللياقة الحركية والذكاء الحركي وتعلم بعض مهارات الجمباز لأطفال ما قبل المدرسة " وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير الالعاب الغرضية على بعض مكونات اللياقة الحركية ومهارات الجمباز لتلميذات المرحل الابتدائية ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية وأخري ضابطه وقد اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ الصف الثالث الإبتدائى بمدرسة بالعاشر من رمضان وعددهن (٥٠) تلميذه وتمثلت وسائل جمع البيانات فى ادوات تطبيق الاختبارات ، مثل كرات التنس واقماع وشريط قياس واستمارة تقييم مستوى الاداء المهارى للحركات الأرضية وتوصلت اهم النتائج الى ان البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الالعاب الغرضية له تأثير إيجابي فى مستوى مكونات اللياقة الحركية ومهارات الجمباز قيد البحث . (١٠)
٣. دراسة " داليا محمد معروف " (٢٠١٧) بعنوان " تأثير استخدام العاب الجمباز على مستوى التفاعل الاجتماعي واللياقة وتعلم بعض مهارات الجمباز لدى الاطفال ذوي الاعاقات السمعية " وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام العاب الجمباز على مستوى التفاعل الاجتماعي واللياقة البدنية لدى الأطفال الذين يعانون من ضعف السمع وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة ذات القياسيين القبلى / البعدى ، وقد اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ بمدارس ضعاف السمع والذي يتراوح اعمارهم من (١٢:٥ سنة) وكان العدد هو ١٥ تلميذ ، وقد كانت وسائل جمع البيانات هي مقياس التفاعل الاجتماعي ومقياس سلوك الانسحاب واستمارة استطلاع رأى الخبراء ، بالإضافة الى الاختبارات المهارية وقد توصلت اهم النتائج الى ان استخدام العاب الجمباز ادى الى تحسن التفاعلات الاجتماعية لدى الأطفال الذين يعانون من ضعف السمع والى تخفيض سلوك الانسحاب لديهم . (١١)
٤. دراسة " منار محمد شاهين " (٢٠١٨) بعنوان " تأثير برنامج مقترح لجمباز الالعاب والموانع على خفض النشاط الزائد وبعض القدرات النفس حركية لأطفال صعوبات التعلم " بغرض تصميم برنامج حركي لجمباز الالعاب والموانع لأطفال صعوبات التعلم المميزين بالنشاط الزائد سن (٥-٨) سنوات





ومعرفة تأثيره على خفض النشاط الزائد واضطراب الانتباه والاندفاعية وكثرة الحركة لأطفال عينة البحث وتنمية القدرات النفس حركية المختارة لهم ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ، وتكونت العينة من (١٣) طفل بواقع (٣) اناث و(٨) ذكور، وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية من أطفال صعوبات التعلم المميزين بالنشاط الزائد والملتحقين بالمدرسة المصرية بسطنة عمان وتمثلت ادوات جمع البيانات فى قائمة ملاحظة سلوك الاطفال ذو النشاط الزائد واختبارات لقياس الاداء الحركي والقدرات النفس حركية وقد توصلت اهم النتائج الى فاعلية برنامج جمباز الالعب والموانع المقترح في خفض النشاط الزائد لدى أطفال صعوبات التعلم المميزين بالنشاط الزائد ، الى جانب تنمية القدرات النفس حركية المختارة لدى هؤلاء الأطفال . (١٢)

ثانيا: الدراسات السابقة باللغة الانجليزية:

٥. دراسة " اندريا اندريا وكيرا فيرارو" (٢٠١٩) بعنوان " دراسة عن تنمية الصفات الحركية من خلال الألعاب وأنشطة الجمباز " وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير الالعب وأنشطة الجمباز على تنمية وتطوير الصفات الحركية لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية وأخري ضابطه وقد اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ الصف الخامس الابتدائي وكان العدد الكلى (٢٥) تلميذ وتمثلت وسائل جمع البيانات فى الملاحظة وتسجيل البيانات وتطبيق الاختبارات الحركية وهى الوثب العمودي وعدو ٣٠ متر وقد توصلت اهم النتائج الى ان البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الالعب الغرضية له تأثير إيجابي فى مستوى مكونات اللياقة الحركية ومهارات الجمباز قيد البحث . (١٣)

٦. دراسة " ديابا حميده وجيهان مطر ويوسف اروره " (٢٠٢١) بعنوان " لائحة الانفعالات وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى أطفال رياض الأطفال فى الأردن " وهدفت الدراسة الى التعرف على استكشاف مستويات التنظيم والكفاءة الاجتماعية بين اطفال الروضة (التكيف العاطفي العام والتنظيم الاجتماعي مع الاقران والتفاعل الاجتماعي مع البالغين) ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وقد اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ الصف الثاني برياض الاطفال بمدارس الاردن الخاصة بمتوسط سن (٥.٥) وقد تم التطبيق على عدد (٢٢٠) طفل ، (١١٠) طفل و(١١٠) طفله وتمثلت وسائل جمع البيانات فى تطبيق استبيان مكون من (٨٠) مفردة ، مقسم الى ست





نقاط اساسية وقد توصلت اهم النتائج الى ان هناك علاقة مباشرة بين الانفعالات الايجابية والكفاءة الاجتماعية للأطفال بمرحلة الروضة. (١٤)

خطة وإجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه.

ثانياً: عينة البحث:

أجريت هذه الدراسة على عينة عمدية من اللاعبات الناشئات تحت (6) سنوات بنادي المعادي الرياضي والمسجلين في الاتحاد المصري للجمباز للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢ وكان عددهن (١٢) لاعبة وقد تم استبعاد لاعبة واحدة لعدم انتظامها بمواعيد التدريب.

أسباب اختيار العينة:

- قيام الباحثين بتدريب أفراد هذه العينة في نادي المعادي الرياضي مما سهل تطبيق البرنامج المقترح وايضا العينة تقع تحت سيطرة الباحثين.
- المرحلة السنوية المختارة تحت (٦) سنوات بنات حسب تصنيف الاتحاد المصري للجمباز هي مرحلة الناشئات بالنسبة للاعبات الجمباز.
- العمر التدريبي لأفراد العينة متقارب.
- توافر الإمكانيات المادية والبشرية بنادي المعادي الرياضي.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الوصفية (ن = ١١)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	6.35	٠.32	٠.53
الوزن	21.36	1.85	٠.49
الطول	117.81	2.56	٠.63

يتضح من جدول (١): انه انحصر معامل الالتواء للمتغيرات الوصفية قيد البحث ما بين (٣+، ٣-)، مما يدل على اعتدالية البيانات وحساب التجانس بين الافراد.





ثالثاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

الدراسة المسحية للمراجع العلمية المتخصصة بهدف تحديد وسائل القياس المناسبة لأهداف البحث وتصميم وإعداد البرنامج الحركي المقترح باستخدام جوائز الألعاب الى جانب الأجهزة والأدوات والوسائل التالية لجمع البيانات المتعلقة بالبحث وهي:

الأجهزة

- جهاز لقياس الطول (بالسنتمتر).
- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلوجرام).
- جهاز عارضة التوازن الارضية.
- جهاز الحركات الأرضية.
- جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع أنسات.

الأدوات

- ساعة إيقاف لحساب الزمن.
- طباشير، كربونات ماغنسيوم مخففة (مانيزيا).
- مراتب للتدريب بارتفاعات وأشكال مختلفة.

الوسائل

- اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة باتحاد الجمباز. مرفق (١)
- البرنامج التدريبي المقترح.
- استمارة لتسجيل قياسات اللاعبات (اختبارات الصفات البدنية والمهارية).
- استمارة القياسات الخاصة بالكفاءة الاجتماعية. مرفق (٢)

خطوات تصميم البرنامج:

قام الباحثون بتصميم البرنامج المقترح من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ لتخطيط وإعداد البرامج والتي أمكن استخلاصها من آراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة وفقاً لما يلي:

- تحديد الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد أهداف مرحلة الإعداد الخاص لفترة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بوضوح.





- تحديد نسب محتويات البرنامج والأبعاد الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح.
- أن تكون جميع محطات جميز الالعب فى شكل سباقات وتتابعات للمساعدة فى استثاره المبتدئات للتعلم والتدريب والتفاعل. مرفق (٣)
- التدرج من السهل الى الصعب ومراعاة التنوع.
- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة.
- مرونة البرنامج التدريبي المقترح وقبوله للتعديل والتطبيق.
- يراعي فى البرنامج الارتباط والتكامل بين أجزائه.

تقييم الأداء :

قام الباحثين بالاستعانة بلجنة من الحكام المعتمدين بالاتحاد المصري للجميز لتقييم مستوى الأداء حيث اجري الباحثين تقييم مستوى الأداء قبل وبعد تطبيق البرنامج على العينه قيد البحث وذلك للوقوف على مقدار التحسن الذي توصلت إليه عينه البحث.

هذا وقد تم وضع درجة الأداء البدني والمهارى من خلال الاختبارات الخاصة بالاتحاد المصري للجميز وأيضا تم الاستعانة بخبراء من كليه التربية بجامعة حلوان لتقييم الكفاءة الاجتماعية من خلال مقياس الكفاءة الاجتماعية. مرفق (٤)

التجربة الاساسية:

القياس القبلي:

قام الباحثين بإجراء القياسات القبليه لمجموعة البحث للكفاءة البدنية والمهارية والاجتماعية يومي الثلاثاء والاربعاء الموافق ٢٦-٢٧/١٠/٢٠٢١.





جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية والمهارية والكفاءة الاجتماعية في القياس القبلي

(ن = ١١)

المتغيرات	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مرونة ١		8.62	0.16	-0.019
مرونة ٢		8.35	0.38	-1.16
جرى		8.55	0.08	-0.17
جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع		8.68	0.18	0.20
جهاز عارضة التوازن الأرضية		8.80	0.17	-0.47
جهاز الحركات الارضية		8.66	0.15	-0.21
مقياس الكفاءة الاجتماعية القبلي	المدرسة	29.09	17.80	0.996
	المنزل	29.72	6.21	1.150
	النادي او الشارع	35.27	14.12	-0.396
الدرجة الكلية قبلي		94.09	35.10	0.931

يتضح من جدول (٢) انه انحصر معامل الالتواء للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في القياس القبلي ما بين (٣+، ٣-)، مما يدل على اعتدالية البيانات.

تطبيق التجربة الاساسية (البرنامج):

قام الباحثين بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالمركز الأولمبي بالمعادي على عينة البحث في الفترة من يوم الاثنين ٢٠٢١/١١/١ الى يوم الجمعة ٢٠٢١/١٢/٣١ لمدة (٢ شهر) بواقع (٤) وحدات اسبوعيا بإجمالي (٣٢) وحدة.

القياس البعدي:

وبعد شهرين (٣٢ وحدة تدريبيه) وهى مدة تطبيق البرنامج المقترح ، تم اخذ القياسات البعدية لمجموعة البحث للكفاءة البدنية والاجتماعية وذلك يومي الثلاثاء والاربعاء ٤-١/٥/٢٠٢٢ .



جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية والمهارية في القياس البعدي

(ن = ١١)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مرونة ١	9.27	0.17	-0.04
مرونة ٢	8.95	0.47	-0.66
جرى	9.26	0.08	0.84
جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع	9.38	0.16	0.35
جهاز عارضه التوازن الأرضية	9.33	0.21	-0.27
جهاز الحركات الارضية	9.33	0.19	0.15

يتضح من جدول (٣) انه انحصر معامل الالتواء للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في القياس البعدي ما بين (٣+، ٣-)، مما يدل على اعتدالية البيانات.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمحاور مقياس الكفاءة الاجتماعية في القياس البعدي

(ن = ١١)

القياس	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
البعدي	المدرسة	33.18	16.19	0.597
	المنزل	30.45	5.97	1.131
	النادي او الشارع	37.54	9.96	0.446
الدرجة الكلية بعدي		101.18	30.38	0.961

يتضح من جدول (٤) انه انحصر معامل الالتواء للاستجابات العينة على محاور المقياس قيد البحث في القياس القبلي والبعدي ما بين (٣+، ٣-).

أسس تقنين البرنامج المقترح:

تحتوي برامج التدريب المقننة في مجال رياضة الجمباز على الكثير من وجهات النظر المتباينة والمتعددة، الأمر الذي يستلزم تحديد أفضل الخطوات لتخطيط وإعداد البرامج التدريبية في مجال التدريب الرياضي ورياضة الجمباز وتتمثل هذه الخطوات فيما يلي:



١- تحديد الزمن الكلي لبرنامج المقترح:

قام الباحثين بتحديد عدد ساعات التدريب بعدد (٩٦) ساعة تدريبية بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع، وزعت بالتساوي خلال مرحلة الإعداد الخاص على وحدات التدريب الأسبوعية.

ب - تحديد مرحلة ومدة تطبيق البرنامج المقترح:

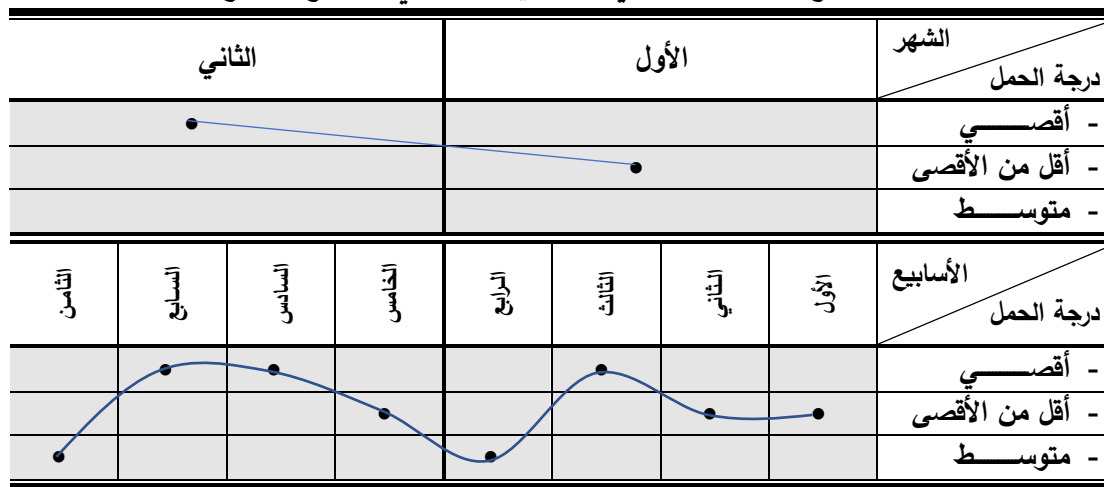
قام الباحثين بتطبيق البرنامج في مرحلة الإعداد الخاص على عينة البحث بواقع (٨) أسابيع.

ج - تشكيل حمل التدريب:

استخدم الباحثين الطريقة التموجية في تشكيل حمل التدريب خلال مرحلة الإعداد الخاص مستخدماً التشكيل الأساسي (١ : ١) خلال دورة الحمل على مدار الشهرين، حيث كانت جرعة التدريب خلال الشهر الأول بحمل أقل من الأقصى، ثم الشهر الثاني بحمل أقصى، كما هو مبين بالشكل رقم (١) واستخدم الباحثين التشكيل (٣ : ١) خلال دورة الحمل على مدار أسابيع مرحلة الإعداد الخاص، أي أسبوع حمل منخفض الشدة كل ثلاثة أسابيع حمل مرتفع الشدة.

شكل (١)

يوضح تشكيل حمل التدريب الشهري والأسبوعي للبرنامج المقترح



د- الجوانب الأساسية للبرنامج المقترح:

- يتم التدريب أيام (السبت، الاثنين، الاربعاء والخميس).
- تم تحديد عدد (٤) وحدات تدريب في الأسبوع للتدريب على الإجباريات الخاصة بالمرحلة السنوية قيد البحث والكفاءة الاجتماعية.





زمن الوحدة التدريبية اليومية (١٨٠) دقيقة مقسمة كالتالي:

- زمن الإحماء والتدريب على جمباز الألعاب (٣٠) دقيقة والتي تم تقسيمها الى (١٠) دقيقة إحماء و(٢٠) دقيقة جمباز ألعاب.
- الجزء الرئيسي (١٢٠) دقيقة، مقسمة الى (٦٠) دقيقة للجانب البدني و(٦٠) دقيقة للجانب المهارى.
- زمن الجزء النهائي والتدريب على ألعاب الكفاءة الاجتماعية (٣٠) دقيقة، مقسمة الى (٢٠) دقيقة ألعاب اجتماعية و(١٠) دقائق تدريبات تهدئه.

هـ - مكونات الوحدة التدريبية اليومية:

تحتوي الوحدة التدريبية اليومية على ما يلي:

- الإحماء: يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية إلى إعداد وتهيئة اللاعبين في جميع الجوانب للجزء الرئيسي، بالإضافة الى التدريب على الالعب الخاصة بجمباز الالعب.
- الجزء الرئيسي: يبلغ زمن الجزء الرئيسي (١٢٠) دقيقة خلال البرنامج التدريبي المقترح، وقد قام الباحثين بتقسيم الجزء الرئيسي إلي ما يلي:
- الجزء الأول: ويبلغ زمنه (٦٠) دقيقة خلال البرنامج التدريبي المقترح ويحتوي التدريب على القدرات البدنية الخاصة بالإجباريات الخاصة بهذه المرحلة "عينة البحث".
- الجزء الثاني: ويبلغ زمنه (٦٠) دقيقة خلال البرنامج التدريبي المقترح ويحتوي التدريب على القدرات المهارية الخاصة بالإجباريات الموضوعه لهذه المرحلة.
- الختام: يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية إلى محاولة العودة باللاعبة إلى حالتها الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد المجهود المبذول مع وضع لعبه خاصه بجمباز الالعب والكفاءة الاجتماعية. مرفق (٥)

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

- الاحصاء الوصفي
- دلالة الفروق ويلكوكسون
- النسبة المئوية (%)



جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين فى المتغيرات البدنية والمهارية ونسب التحسن

(ن=١١)

المتغيرات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ز	الدلالة	نسبة التحسن
المرونة ١	0	٠.00	٠.00	*2.97	0.003	7.48%
	11	6.00	66.00			
	0					
المرونة ٢	0	٠.00	٠.00	*2.97	0.003	7.18%
	11	6.00	66.00			
	0					
الجرى	0	٠.00	٠.00	*2.99	0.003	8.29%
	11	6.00	66.00			
	0					
جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع	0	٠.00	٠.00	*2.96	0.003	8.06%
	11	6.00	66.00			
	0					
جهاز عارضة التوازن الارضييه	0	٠.00	٠.00	*3.02	0.003	5.99%
	11	6.00	66.00			
	0					
جهاز الحركات الارضية	0	٠.00	٠.00	*2.99	0.003	7.77%
	11	6.00	66.00			
	0					

*الدلالة أصغر من ($> 0,05$)

يتضح من جدول (٥) انه: يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين فى قياس المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي، وايضا يوجد نسب تحسن للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث ان أكثر نسبة تحسن كانت لاختبار الجرى واقل نسبة كانت لجهاز البيم.



جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين في محاور مقياس الكفاءة الاجتماعية ونسب التحسن

(ن=١١)

المتغيرات	ن	الرتب	مجموع الرتب	ز	الدلالة	نسبة التحسن
في المدرسة	1	7.00	7.00	1.18	0.237	14.06%
	6	3.50	21.00			
	4					
في المنزل	1	4.00	4.00	0.962	0.336	2.45%
	4	2.75	11.00			
	6					
في النادي او الشارع	3	2.83	8.50	0.420	0.674	6.44%
	3	4.17	12.50			
	5					
الدرجة الكلية للمقياس	2	5.00	10.00	1.12	0.263	
	6	4.33	26.00			
	3					

*الدلالة أصغر (>) من ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) انه: لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في محاور مقياس الكفاءة الاجتماعية وانه يوجد نسب تحسن، حيث كانت نسب التحسن في المدرسة هي الاكثر يليها النادي او الشارع ثم المنزل.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود العينة، سيتم مناقشة نتائج البحث وفقا لفروضه: مناقشة نتائج الفرض الاول والذي ينص على " توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين (القبلي - البعدي) في قياس الكفاءة البدنية والكفاءة المهارية قيد البحث للمجموعة " حيث تشير نتائج جدول (٥) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي وأن هناك نسب تحسن للمتغيرات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث حيث كانت نسب





التحسن للكفاءة البدنية لعنصر المرونة (١) (٧.٤٨٪) ، ثم نسب تحسن عنصر المرونة (٢) (٧.١٨٪) ، أما تحسن الكفاءة المهارية لجهاز العارضتان مختلفتي الارتفاع بنسبة (٨.٠٦٪) ولجهاز عارضه التوازن (٥.٩٩٪) وبالنسبة لجهاز الحركات الأرضية فكانت (٧.٧٧٪) ، ويرى الباحثين أن هذه الفروق والتي جاءت لصالح القياس البعدي ترجع الى أن عينه البحث وقعت تحت برنامج خاص بجمباز الالعب والذي أشتمل على مجموعه من الالعب التي تهدف الى تحسين الكفاءة البدنية والمهارية بصوره تشويقيه لدى عينه البحث حيث ساهم البرنامج فى تقدم مستوى القدرات البدنية والمهارية لبراعم الجمباز نظرا لتنوع محطات جمباز الالعب حيث اشتملت على تنميه القدرات الخاصة بالمرونة والجري ، بالإضافة الى تنميه مهارات وتقويه عضلات الذراعين لتحسين مستوى الاداء المهارى للتلعب على جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع وتحسين مهارات الاتزان لجهاز عارضه التوازن وتنميه وتحسين مهارات جهاز الحركات الأرضية حيث تنوع محطات جمباز الالعب ساعد على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة بهذه الأجهزة ، مما انعكس على تحسين المستوى المهارى حيث تتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة ونتائج كل من ابراهيم محمود محمد (٢٠٠٣) وهبه أحمد محمود (٢٠٠٨) ومصطفى احمد شحاته (٢٠١٥) ووفاء وحيد على (٢٠١٦) وداليا محمد معروف (٢٠١٧) بأن استخدام جمباز الالعب اثناء عمليه التدريب يؤدى الى تحسن الصفات والكفاءة البدنية والمهارية من خلال أثاره وتشويق وجذب البراعم لممارسه النشاط بصوره تحفيزيه وبذلك يكون تحقق الفرض الاول. (١) (٨) (٦) (١٠) (١١)

مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق داله إحصائيا بين القياسيين (القبلى - البعدي) فى قياس الكفاءة الاجتماعية قيد البحث للمجموعة " حيث تشير نتائج جدول (٦) الخاص بمقارنه القياسات القبليه بالقياسات البعديه للمجموعة عينه البحث فى محاور مقياس الكفاءة الاجتماعية ونسب التحسن الى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدي فى محاور مقياس الكفاءة الاجتماعية وأنه يوجد نسب تحسن ، حيث كانت نسب التحسن فى المدرسة بنسبة (١٤.٠٦٪) هي الاكثر يليها النادى أو الشارع بنسبة (٦.٤٤٪) ، ثم المنزل بنسبة (٢.٤٥٪) ويرى الباحثين أن هذا الفارق يرجع الى تأثير البرنامج التدريبي وفاعليته على المجموعة قيد البحث ، حيث إستخدام جمباز الالعب أثر بطريقه مباشره فى تحسن الكفاءة الاجتماعية لدى لاعبي براعم الجمباز الفنى حيث اتفقت هذه النتائج مع دراسة هديل احمد متولى (٢٠١٥) ووفاء وحيد على (٢٠١٦) وداليا محمد معروف





(٢٠١٧) وديالا حميده وجيهان مطر ويوسف أروره (٢٠٢١) حيث اتفقت هذه الدراسات على أن استخدام البرامج الحركية الخاصة بجمباز الالعب أدت الى تحسن التفاعلات الاجتماعية لدى الاطفال وأيضا الى تحسن المهارات الاجتماعية لديهم وبذلك يكون تحقق الفرض الثاني (٩) (١٠) (١١) (١٤)

الاستنتاجات:

- ساهم البرنامج المقترح باستخدام جمباز الالعب فى تحسين المستوى البدني والمهارى للاعبات الناشئات تحت سن (٦) سنوات فى اختبارات الجري بنسبة (8.29%)، جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع بنسبة (8.06%)، المرونة (١) بنسبة (7.48%) والمرونة (٢) بنسبة (7.18%)، جهاز الحركات الارضية بنسبة (٧.٧٧%) وجهاز عارضة التوازن بنسبة (٥.٩٩%).
- ساهم البرنامج المقترح باستخدام جمباز الالعب فى تحسين الكفاءة الاجتماعية للاعبات قيد البحث، فى المدرسة بنسبة (14.06%) وفى الشارع او النادي بنسبة (6.44%) وفى البيت بنسبة (2.45%)

التوصيات:

فى ضوء نتائج واستخلاصا البحث، يوصى الباحثون بما يلي:

- ضرورة ادراج برنامج جمباز الالعب فى تدريس وتعليم المهارات الحركية للاعبات الاندية الرياضية فى الجمباز الفني.
- اهمية استخدام جمباز الالعب للناشئات فى حالة التوقف الكبير عن الممارسة لفترة طويلة، مثلما حدث فى جائحة الكورونا

المراجع:

اولا: المراجع العربية:

١. ابراهيم محمود محمد (٢٠٠٣): " برنامج تدريبي مقترح باستخدام جمباز الموانع كأساس لاختيار الناشئين فى رياضة الجمباز "، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية





٢. أميرة مطر واخرون (٢٠١٥): الجميز الفنى " تطبيقاته فى ضوء المستحدثات العلميه "، كتاب منهجى، جامعة حلوان، القاهرة.
٣. حسن عبد السلام ونجلاء فتحى خليفة (٢٠١٣): منظومة التربية الحركية نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٤. زينب خيرى محمود (٢٠٠٦): " تأثير جميز الالعب على بعض مكونات الدم لأطفال مرضى الصرع المصابين بالانيميا "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
٥. محمد ابراهيم شحاته (٢٠١١): منظومة التدريب النوعى للجميز الفنى رجال، مؤسسة حورس للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
٦. مصطفى احمد شحاته (٢٠١٥): " تأثير برنامج جميز عام على بعض القدرات البدنيه والمهاريه لدى طلبة كلية التربية الرياضية "، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٧. نبيلة محمد خليفة، سهير نبيب فرج، ناريمان الخطيب (٢٠٠٣): الاسس النظرية والتطبيقية فى الجميز الفنى، جامعة حلوان.
٨. هبه أحمد محمود نصار (٢٠٠٨): " تأثير جميز الموانع على بعض القدرات الحركية للمبتدئات فى الجميز "، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
٩. هديل احمد متولى (٢٠١٥): " برنامج مقترح لجميز الالعب وأثرة على تحسين بعض الحركات الاساسية والمهارات الاجتماعية للموهوبين بمرحلة رياض الاطفال "، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية، عدد (٣١) يناير.
١٠. وفاء وحيد على (٢٠١٦): " تأثير برنامج مقترح باستخدام الالعب الغرضية على اللياقة الحركية والذكاء الحركى وتعلم بعض مهارات الجميز لأطفال ما قبل المدرسة "، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.





ثانيا : المواقع الالكترونية

١١. داليا محمد معروف (٢٠١٧): " تأثير استخدام العاب الجمباز على مستوى التفاعل الاجتماعي واللياقة وتعلم بعض مهارات الجمباز لدى الاطفال ذوي الاعاقات السمعية "
- https://ajssa.journals.ekb.eg/article_138513_23c2def660e59d787ebaec61f3c29721.pdf
١٢. منار محمد شاهين (٢٠١٨): " تأثير برنامج مقترح لجمباز الالعاب والموانع على خفض النشاط الزائد وبعض القدرات النفس حركية لأطفال صعوبات التعلم "
- https://sjes.journals.ekb.eg/article_110437_9b321857838491bac8696820f9513fe4.pdf
١٣. اندريا اندريا وكيرا فيرارو (٢٠١٩): " دراسة عن تنمية الصفات الحركية من خلال الألعاب وأنشطة الجمباز "
- https://analefeffs.ro/en/anale-feffs/2019/i2/pe_aurori/7. ANDREI ANDREEA_CHERA-FERRARIO BIANCA_1.PDF
- <https://www.neweduc.com7>
١٤. ديانا حميده وجيهان مطر ويوسف اروره (٢٠٢١): " لائحة الانفعالات وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى أطفال رياض الأطفال في الأردن "
- <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1294654.pdf>

