

تأثير برنامج باستخدام تمارينات (بيو بلاي Payo Play) بدرس التربية الرياضية على بعض القدرات البدنية وتعلم المهارات الأساسية في الجمباز لتلاميذ المرحلة الإعدادية

*د/ محمد عبد العظيم عبد الحميد السيد

* مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

**د/ سمير محمد موسى سليم

**مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمارين والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد أوضح ميثاق التربية البدنية والرياضة الدولي أن لكل أنسان الحق في ممارسة التربية البدنية والرياضة والتي لا غنى عنها لبناء وصل الشخصية، وينبغي أن يكون الحق في تنمية القدرات البدنية والذهنية والمعنوية من خلال التربية البدنية والرياضة مكفولاً في إطار النظام التعليمي وفي المجالات الأخرى للحياة الاجتماعية. (١٢ : ٥)

وتمشياً مع الفلسفة العامة لتطوير التعليم في مصر وتحقيقاً لتكامل العملية التربوية، تهدف التربية الرياضية المدرسية إلى تنمية الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية ورفع المستوى البدني للتلاميذ وتعريف التلاميذ ببعض المهارات الأساسية لبعض الألعاب الرياضية. (٩) ويشير ياسر عبد العظيم (١٩٩٨م) إلى أن عملية التعليم والتعلم في التربية الرياضية من أهم جوانب العملية التربوية والتي تتطلب دائماً البحث عن حلول منطقية لكل معوقاتها ومشكلاتها باعتبار أن نجاح العملية التربوية ككل مرهون بمدى ما يستخدمه القائمون على هذه العملية من أساليب وطرق مختلفة لإنجاح عملية التعليم. (١٠ : ١٩١)

ويذكر كل من "كوتزيمانلز Kotzamanidis, C." (٢٠٠٦م)، "نعمان عبد الرحمن، ماجدة رجب" (٢٠٠٣م) أن ممارسة رياضة الجمباز في المدارس تعتبر من الرياضات الأساسية، كما أن هناك فوائد عديدة لهذه الرياضة أهمها اكتساب الصحة واللياقة البدنية، وبعض المهارات النفسية أهمها الثقة بالنفس واحترام الذات بالإضافة إلى التفاعل الاجتماعي والتعاون. (٢٢ : ٣ - ٥) (٧ : ٥٥ - ٥٨)

وهذا ما أكدته الدراسات السابقة التي تناولت أنشطة التربية الرياضية المدرسية كدراسة هونج Hong (٢٠٠٥) (٢٠)، كوتزيمانيديس Kotzamanidis (٢٠٠٦) (٢٢)، كو شانج Ko chng (٢٠٠٧) (٢١)، دراسة فانج Fang (٢٠٠٨) (١٨)، فايجينباو وآخرون Faigenbaum et al (٢٠٠٩) (١٦)

وتمشياً مع الفلسفة العامة لتطوير التعليم بجمهورية مصر العربية وتحقيقاً لتكامل العملية التربوية، تهدف التربية الرياضية المدرسية للمرحلة الابتدائية إلى تنمية الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية ورفع المستوى البدني للتلاميذ وتعريف التلاميذ ببعض المهارات الأساسية لبعض الألعاب الرياضية وزارة التربية والتعليم (٢٠٠٩) (١٠)

ويرى كل من تشو وآخرون *Chu et al* (٢٠٠٦)، فايجينباوم وآخرون *Faigenbaum et al* (٢٠٠٩) أن تمارين البليوبلي *plyo Play* (اللعبة بالبليومترى) يعتبر من أفضل أساليب الأعداد البدني لتنمية القدرة العضلية والتوافق العضلي العصبي، حيث تساعد تلك التمارين على اشتراك وحدات حركية إضافية نشطة تزيد من إنتاجية القدرة العضلية ومن الأداء الحركي المرتبط ببرامج التربية البدنية. (١٥ : ١٠٠-١٢٦) (١٦ : ٣٧-٤٣)

وقد طور هذا النظام بواسطة فايجينباوم وآخرون *Faigenbaum et al* (٢٠٠٩) ليأخذ شكل التناوب بين تمارين البليوبلي المتوسطة والعالية الشدة بغرض تحسين اللياقة البدنية والمهارات المرتبطة ببرامج التربية البدنية في مراحل التعليم الأولى (١٦ : ٣٧-٤٣).

ويذكر كل من شاميرا وآخرون *Chimera et al* (٢٠٠٤)، خيرية السكرى ومحمد بريقع (٢٠٠٩) أن الأطفال من سن ٧-١٢ سنة يمكنهم الاستفادة من تمارين البليوبلي بغرض تدعيم القدرة العضلية وتنمية التوافق العضلي العصبي ولكن بشرط البعد عن التمارين ذات الشدة العالية حيث أن العظام لم تكتمل النمو في سنوات الطفولة المبكرة، كما يجب توجيه البرامج في تلك المرحلة إلى تنمية التحكم العصبي العضلي في نفس الاتجاه الحركي للنشاط الممارس. (١٣ : ٢٤-٣١) (١ : ٥٢، ٥٣)

ويرى الباحثان أن مهمة المعلم اليوم ليست قاصرة على الشرح والإلقاء وإتباع الطرق التقليدية المتبعة في التعلم، بل أصبحت مسؤوليته الأولى هي رسم مخططاً لاستراتيجيه تعلم المهارات للوصول بها إلي أعلى المستويات الرياضية، ويعتمد فيها على استخدام أساليب حديثة في التعلم لتحقيق الأهداف المحددة.

وبما أن وزارة التربية والتعليم قد أدرجت مهارات الجمباز ضمن منهج التربية الرياضية الا أن الباحثان لاحظا قصور في أداء التلاميذ لهذه المهارات قد أرجعه إلى النقص في القدرات البدنية المطلوبة إلى الأداء وخاصة عدم قدرت التلاميذ على التوافق العضلي العصبي لإنتاجية القوة العضلية اللازمة لأداء المهارات وذلك على الرغم من أن المنهج يشمل على مهارات طبيعية منها (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - الوقوف على الرأس - الوقوف على اليدين).

لذا فقد كان لزاماً على معلم التربية الرياضية الاهتمام بجزء الإعداد البدني بدرس التربية الرياضية لما له من أهمية كبيرة في تحسين الصفات البدنية للتلاميذ، ويجب أن يتضمن هذا الجزء

تتمية مكونات اللياقة البدنية بصورة تنافسية بين التلاميذ كما أشارت بذلك كل من عنايات فرج وفاتن البطل (٢٠٠٤)، مكارم أبوهرجة ومحمد سعد زغول (١٩٩٠) (٤ : ٢٥) (٦ : ٩٧، ٩٨) لذلك رأى الباحثان من خلال اطلاعه على المراجع والبحوث العلمية أن أداء مهارات الجمباز تتطلب قدرات بدنية محددة وبدرجات متفاوتة، والنجاح في الأداء يتطلب أن تصل لمؤدية إلى مستوى عالي من المرونة والقدرة العضلية والتوافق بالضافة إلى عناصر بدنية أخرى مثل القوة والسرعة والتحمل والتي تحتاجها بدرجة مناسبة حتى يتم الأداء بنجاح كما أشارت بذلك ياسمين البحار وسوزان طنطاوي (٢٠٠٤) (١١ : ٢٨، ٢٩)

لذا كان من الضرورة البحث والتقصي عن أحد الأساليب والطرق التي من شأنها تنمية هذه القدرات البدنية لهذه الفئة العمرية حتى ينثنى لهم أداء مهارات الجمباز المقررة بكل إتقان وسهولة، فكانت ومن خلال ما تم عرضه من آراء الخبراء فإن تمارينات البيو بلي يمكن أن تكون أحد الأساليب الناجحة في تطوير القابلية لإنتاجية القدرة العضلية والتوافق العضلي العصبي للأطفال عند أدائهم لمهارات الجمباز المقررة والخروج عن النمط التقليدي لدرس التربية الرياضية. هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي بإستخدام تمارينات البيو بلي في جزء الأعداد البدني لتلاميذ الصف الأول الاعدادي على كل من:

١- بعض القدرات البدنية (القوة العضلية "قبضة اليد، عضلات الظهر" - المرونة) المرتبطة بأداء بعض مهارات الجمباز .

٢- مهارات الجمباز المقررة (دحرجة أمامية - دحرجة خلفية - وقوف على الرأس - وقوف على اليدين - الشقلبة الجانبية (العجلة).

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية (قيد البحث) في الجمباز ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية (قيد البحث) في الجمباز ولصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية في الجمباز لتلاميذ المرحلة الاعدادية.

مصطلحات البحث:

البيو بلاي (التمارينات البليومترية للأطفال) plyo Play

" أشكال متنوعة من التمارينات البليومترية ذات شدة منخفضة تناسب الأطفال من البنين والبنات في فئات سنية مختلفة تؤدي في صورة لعب". تشو (١٩٩٦) (١٤ : ٢)

الدراسات المرجعية:

أجرى لين تا *Lin ta* (٢٠٠٣)(٢٣) دراسة بعنوان تأثير تطوير مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بعد تطبيق برنامج جديد لأنشطة الجمباز لمدة ١٢ أسبوع " وقد أجريت الدراسة على ٦٠ تلميذ من الصف الخامس الابتدائي قسموا إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة خضعت المجموعة التجريبية إلى مجموعة من التمرينات البليومترية كأساس لأعداد التلاميذ لوحدة الجمباز داخل حصص التربية الرياضية بينما خضعت المجموعة الضابطة إلى حصص وحدة الجمباز العادية وكانت أهم النتائج وجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مؤشر كتلة الجسم، الجلوس من الرقود، والوثب العريض من الثبات، ٨٠٠ م جرى، والاختبارات المهارية للجمباز.

أجرى هونج *Hong* (٢٠٠٥)(٢٠) دراسة عنوانها " تأثير التدريب البليومتري على القدرة العضلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بنين " وقد أجريت على عينة عمدية من تلاميذ الصف السادس الابتدائي قسموا إلى ثلاثة مجموعات أحدهما تجريبية تتدرب على تمرينات الوثب العميق البليومترية من ارتفاع سقوط ١٠ سم، والمجموعة التانئة من ٢٠ سم، اما المجموعة الثالثة فهي مجموعة ضابطة تحض لوحدة دروس ألعاب القوى المدرسية، وكانت أهم النتائج هي وجود فروق بين مجموعتي البحث التجريبتين عن المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات (الوثب العمودي، الوثب العريض، العدو ٣٠ م) وكانت نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية (البليومتري) من ارتفاع سقوط ٢٠ سم في اختبار الوثب العمودي ١٣.٩ %، وفي اختبار الوثب العريض ٦.٦٠ %، واختبار عدو ٣٠ م ١.٨٨ %.

قام كوتزامانيديس *Kotzamanidis* (٢٠٠٦)(٢٢) بدراسة عنوانها " تأثير التدريب البليومتري على أداء الجري والوثب العمودي لدى الأطفال في سن ما قبل البلوغ " والتي أجريت على عينة قوامها ١٥ طفل بمتوسط عمر (١١.١) سنة من تلاميذ المرحلة الابتدائية باليونان وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت أهم النتائج وجود تحسن معنوي لدى المجموعة التجريبية في العدو ٣٠ م والوثب العمودي.

قام كو شانج *Ko chng* (٢٠٠٧)(٢١) بدراسة عنوانها " تأثير التدريب البليومتري على تحسن أداء القدرة والسرعة لدى أطفال المرحلة الابتدائية " وأجريت الدراسة على عينة من تلاميذ الصف السادس بالمدارس الابتدائية سن ١١.٤١ سنة قسموا إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة ٣٠ تلميذاً نصفهم من البنين والنصف الآخر من البنات تلقت المجموعة التجريبية التدريبات البليومترية من ارتفاع سقوط ٣٠ سم مع استخدام الأستيك المطاط للزراعين داخل حصة التربية الرياضية المدرسية لمدة ٥٠ دقيقة وبمعدل ثلاثة دروس أسبوعياً، وقد أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة في جميع اختبارات (الوثب العمودي، ٥ م ٤× مرات جرى مكوكي، ٥٠ م عدو) مما يدل على فاعلية استخدام التمرينات البليومتري في تحسين القدرة العضلية والسرعة.

قام فانج Fang (٢٠٠٨)(١٨) بدراسة بعنوان " تأثير التدريب البليومتري على أداء الجري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية" وقد أجريت الدراسة على مجموعة من تلاميذ المدارس الابتدائية بمتوسط عمر ١١.٣ سنة قسموا إلى مجموعتين مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة، خضعت المجموعة التجريبية إلى مجموعة من التمرينات البليومترية التي تتناسب مع تلك المرحلة العمرية داخل الوحدات التدريسية، أما المجموعة الضابطة فقط خضعت لوحدات التربية الرياضية العادية، وكانت أهم النتائج تحسن معنوي في الأداء الحركي واقتصاديات الجري لدى المجموعة التجريبية والتي استخدمت التمرينات البليومترية عن المجموعة الضابطة.

أجرى فايجينباوم وآخرون Faigenbaum et al (٢٠٠٩) (١٧) دراسة فوانها "البليوبلي برنامج مقترح للتمرينات ذات الشدة المتوسطة والعالية لتحسين اللياقة البدنية لدى أطفال المدارس الابتدائية" وقد أجريت الدراسة على عينة من أطفال المدارس الابتدائية عددهم (٤٠) طفل سن ٨-١١ سنة كمجموعة تجريبية خضعت إلى تمرينات البليومترية (البليوبلي) المعد للأطفال بشدة متوسطة وعالية بالتناوب يقابلها مجموعة ضابطة لنفس الفئة العمرية عددهم (٢١) خضعت لبرامج التربية البدنية العادية في المدارس، وكانت أهم النتائج فاعلية استخدام التدريب البليومتري للأطفال في تحسين مستوى اللياقة البدنية.

في ضوء الدراسات السابقة اتضح ندرة الدراسات العربية في هذه التدرجات نظراً لأن المرحلة السنية المطبق عليها هذه التدرجات، قد نالت الكثير من النقد والمناقشة بخصوص مدى استيعاب هذه المرحلة العمرية لهذا النوع من التدرجات. وقد أثبت فاعليتها من خلال دراسات كثيرة في استخدامها.

إجراءات البحث:
المنهج المستخدم:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (تجريبية - ضابطة) باتباع القياسات القبليّة والبعدية لكل منهما وذلك لملائمته لطبيعة البحث وهدف البحث. عينه البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ مدرسة الناصرية التابعة لإدارة شرق الزقازيق التعليمية بمدينة الزقازيق للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م، وعددهم (٦٠) تلميذ من تلاميذ الصف الأول من اجمالي ٩٨ تلميذ مقيدين بهذه المرحلة الدراسية، وقد قام الباحثان باستبعاد عدد (٥) تلاميذ لعدم انتظامهم في الحضور، كما قام باستبعاد عدد (١٥) تلميذاً لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٤٠) تلميذاً قام الباحثان بإجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) بعض المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة برياضة الجمباز ثم قام الباحثان بعد التأكد من تجانس عينة البحث بتقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٠) تلميذاً.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

مجموعتي البحث	أساسية		دراسة استطلاعية		مستبعد		العينة		إجمالي الطلاب
	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
٢٠ تجريبية ٢٠ ضابطة	%٤١	٤٠	%١٥	١٥	%٠.٠٥	٥	%٦١	٦٠	٩٨

وقد قام الباحثان بإيجاد اعتدالية توزيع العينة في بعض متغيرات النمو وبعض القدرات (البدنية - المهارية) والجدولين التاليين يوضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث

في بعض متغيرات النمو $n=40$

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	متغيرات النمو
٢٧٩.٠	١٢.٠٠	٠.٣٣٧	١١.٩٦	سنة	السن
٠.٦٣٥	١٥٣.٠٠	٣.٠٦	١٥٢.٥٧	سم	الطول
٠.٣٨٠	٥٠.٠٠	٢.٤١	٤٩.٤٣	كجم	الوزن
٢٠٢.٠	٩٨.٠٠	٥.٢٢	٩٨.٣٥	درجة	الذكاء

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (٠.٦٣٥ ، ٠.٢٣١) أي أنها انحصرت ما بين (٣- ، ٣+) الأمر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء) قيد البحث.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث

في المتغيرات البدنية قيد البحث $n=40$

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
٠.٤٢٧	٢٠.٠٠	١.١٨	٢٠.٣٠	(كجم)	قوة القبضة اليمنى
٠.٠٥٨	١٥.٠٠	١.٠٣	١٤.٦٣	(كجم)	قوة القبضة اليسرى
٠.٤٥١	١١٧	٢.٢٠	١١٦.٥٠	(كجم)	القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر
٠.٠٣٩	٠٠.١٦	١.٥٩	٩٥.١٥	(سم)	اختبار مرونة الكتف والرسغ
٠.٠٣٣	٧.٠٠	١.٠٠	٧.٣٥	درجة	جراند كار جانبي
٠.٠٢٣	٧.٠٠	٠.٩٥٤	٧.٢٥	درجة	جاند كار أمامي
٠.٥٣٨	٢.٠٠	١.١٥	٢.٤٨	سم	ثنى الجذع من الوقوف

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (٠.٠٢٣ ، ٠.٤٥١) أي أنها انحصرت ما بين (٣- ، ٣+) الأمر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث ن=٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
دحرجة أمامية	درجة	١.٢٠	٠.٤٠٥	١.٠٠	١.٥٦
دحرجة خلفية	درجة	١.٢٣	٠.٤٢٣	١.٠٠	١.٣٧
وقوف على الرأس	درجة	١.١٨	٠.٣٨٥	١.٠٠	١.٧٨
وقوف على اليدين	درجة	١.٢٣	٠.٤٢٣	١.٠٠	١.٣٧
الشقلبة الجانبية (العجلة)	درجة	١.١٥	٠.٣٦٢	١.٠٠	٢.٠٤

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (١.٧٧ ، ١.٢٠) أي أنها انحصرت ما بين (٣- ، ٣+) الأمر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات البدنية قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات

١ - استمارات تسجيل بيانات:

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية وبعض متغيرات النمو.
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية.
- استمارة تسجيل قياسات مستوى الأداء المهارى.
- اختبار الذكاء المصور اعداد أحمد ذكى صالح.

٢ - الأجهزة والأدوات

- جهاز الرستاميتير لقياس ارتفاع الجسم (بالسنتيمتر).
- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلوجرام).

٣- القدرات البدنية و الاختبارات التي تقيسها:

لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة برياضة الجمباز قام الباحثان بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الجمباز (٢)(٤)(٧)(١١)، ونتائج الدراسات السابقة لتحديد أهم مكونات اللياقة البدنية الأساسية لتلك المرحلة، وهذه الاختبارات هي:

- اختبار قوة القبضة اليمنى بالديناموميتر.
- اختبار قوة القبضة اليسرى بالديناموميتر.
- اختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر.
- اختبار مرونة الكتف والرسغ.
- اختبار جراند كار جانبي وأمامي .
- اختبار ثنى الجذع من الوقوف. مرفق (٢)

الدراسات الاستطلاعية

نظرا لطبيعة البحث قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية على عدد ١٥ تلميذا من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية في الفترة من الأحد ٢٠٢٢/٢/٢٧ وحتى الأحد ٢٠٢٢/٣/٦ وذلك بغرض:

- التأكد من صلاحية وسلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع المعلومات.
 - التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثان أثناء عملية التطبيق.
 - تدريب المساعدين على إجراء القياسات لوضع التصور النهائي لها وتنظيم أفراد العينة لإجراء القياسات في أقل وقت ومجهود والتأكد من صلاحية استمارة تسجيل البيانات.
 - التعرف على المعاملات العلمية (ثبات - صدق) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.
- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية (الثبات - الصدق)

١ - الثبات

لحساب ثبات الاختبارات البدنية استخدم الباحثان طريقة التطبيق وإعادة على عينة البحث الاستطلاعية وعددها ١٥ تلميذا من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد تم تطبيق الاختبارات البدنية وإعادة تطبيقها على نفس العينة وبفاصل زمني ثلاثة أيام من زمن التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما يوضحه جدول (٥).

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين

التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية ن=١٥

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	س	ع	س		
*٠.٧٤١	٠.٨٢٨	٢٠.٤٠	١.٣٧	٢٠.٢٠	(كجم)	قوة القبضة اليمنى
*٠.٨٦٦	٠.٩٤١	١٤.٨٠	١.١٢	١٤.٦٠	(كجم)	قوة القبضة اليسرى
*٠.٧٨٩	٣.٥٤	١١٦.٣٣	٢.٥٦	١١٥.٦٠	(كجم)	القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر
*٠.٨٠٢	١.٢١	١٩.٢٠	١.٣٩	١٩.٠٧	(سم)	اختبار مرونة الكتف والرسغ
*٠.٧٨٣	٠.٩١٠	٧.٤٠	١.٠٨	٧.٢٠	درجة	جراند كار جانبي
*٠.٧٨٤	٠.٩٨٦	٧.٤٠	٠.٩٦١	٧.٢٧	درجة	جراند كار أمامي
*٠.٩٧١	١.٤٥	٢.٦٠	١.٣٦	٢.٤٧	سم	ثنى الجذع من الوقوف

* قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٠٢

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية المستخدمة، الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

٢- الصدق

لحساب الصدق استخدم الباحثان صدق المقارنة الطرفية بأن قام بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على عينة البحث ثم قام بترتيب درجات أفراد عينة البحث ترتيباً تنازلياً ثم قام بتقسيم العينة إلى أرباعيات وتمت المقارنة بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى كما يوضحه جدول (٦).

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في الاختبارات البدنية قيد البحث ن=١ ن=٢=١٥

الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		قيمة "ت"
		١ع	٢ع	١س	٢س	
قوة القبضة اليمنى	(كجم)	٢٠.٢٠	١.٣٧	٢٥.٥٣	١.٥١	*١٠.١٤
قوة القبضة اليسرى	(كجم)	١٤.٦٠	١.١٢	٢٠.٦٧	١.٦٨	*١١.٦٥
القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر	(كجم)	١١٥.٦٠	٢.٥٦	١٢٩.٩٣	٤١.٢٢	*١١.٢٦
اختبار مرونة الكتف والرسغ	(سم)	١٩.٠٧	١.٣٩	٢٥.٢٠	١.٤٧	*١١.٧٤
جراند كار جانبي	درجة	٧.٢٠	١.٠٨	٨.٠٦٧	٠.٦١٧	*٤.٤٦
جراند كار أمامي	درجة	٢.٢٧	٠.٩٦١	٨.٣٣	١.٠٥	*٢.٩١
ثنى الجذع من لوقوف	سم	٤.٦٠	٠.٩٨٦	٢.٤٧	١.٣٦	*٥.٦٢

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٨

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة في جميع الاختبارات البدنية المستخدمة لصالح المجموعة المميزة، الأمر الذي يشير إلى صدق الاختبارات البدنية قيد الدراسة.

محتوى البرنامج التعليمي: مرفق (٤)

١- هدف البرنامج:

تتمية بعض القدرات البدنية التي تعتبر حجر الأساس لتعلم المهارات الأساسية في الجيمباز.

٢- تحليل محتوى الوحدات التعليمية:

بالاطلاع على منهج التربية الرياضية والوارد من وزارة التربية والتعليم تم تحليل محتوى الوحدات التعليمية وقد تبين أن الوحدة الدراسية يتم تدريسها بمدة زمنية قدرها (٨) أسابيع متصلة بواقع درسين أسبوعياً بالإضافة إلى ذلك تم مقابلة مدرسي التربية الرياضية وذلك بهدف تحديد محتوى المهارات المدرجة بالوحدة ومنها (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - الوقوف على اليدين - الوقوف على الرأس) وقد تبين للباحث من خلال تحليل المحتوى أن تلك المهارات تحتاج إلى مجموعة من التمرينات لتحسين القدرات البدنية المختلفة والتي تتناسب مع متطلبات الأداء الخاص لكل مهارة من المهارات قيد الدراسة .

٣- مرحلة بناء وحدة المهارات المقررة:

تم بناء الوحدة المقترحة للمهارات وفقاً للخطوات التالية:

(أ) تحديد أهداف الوحدة:

تم تحديد الهدف العام من الوحدة وهو "تعليم بعض المهارات الأساسية في الجمناز لتلاميذ المرحلة الاعدادية وفي ضوء هذا الهدف تم تحديد الأهداف التعليمية حيث أنها الخطوة الأولى في إعداد خطة درس معين هو تحديد الأهداف التي يراد من التلاميذ تحقيقها، بحيث تكون تلك الأهداف مصاغة على هيئة نتائج تعليمية متوقعة من التلاميذ ومحددة بشكل دقيق وواضح وقابلة للملاحظة والقياس والتقويم (٥ : ٣٤٣) (٣ : ١٦١) (١٠)

وتم تحديد الأهداف التعليمية وفقاً للخطوات التالية:

- الرجوع إلى المراجع العلمية سامية الهجرسي (٢٠٠٤) (٢)، صلاح الدين عرفه (٢٠٠٥) (٣)، محمد أبو خميس ونايف سعادة (٢٠٠٨) (٥)
- صياغة الأهداف التعليمية بصورة سلوكية إجرائية على هيئة نتائج سلوكية منشودة من التلاميذ وفقاً لتصنيف بلوم حيث صنف الأهداف التعليمية إلى ثلاث مجالات المجال المعرفي *Cognitive Domain*، المجال النفسحركي *psychomotor Domain*، المجال الانفعالي *Affective Domain*
- صياغة الأهداف التعليمية إلى أهداف فرعية تصاغ بطريقة تمكن من ملاحظة التغيير المطلوب في السلوك ويمكن قياسها.
- أعداد قائمة من الأهداف التعليمية وعرضها على مجموعة من الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريس بلغ عددهم (١٠) خيراً من خلال استمارة استطلاع رأي الخبراء في الأهداف التعليمية لتحسين بعض المهارات الأساسية في الجمناز للمرحلة الاعدادية
- بذاء على آراء السادة الخبراء تم حذف بعض الأهداف وتعديل الصياغة للبعض الآخر بحيث تصبح أكثر وضوحاً ودقة.
- تم أعداد قائمة الأهداف في صورتها النهائية مرفق (١)

(ب) تحديد محتوى المهارات (قيد البحث)

بعد تحديد أهداف الوحدة قام الباحثان بالمشح المرجعي للمرجع والدراسات السابقة (٨) (١٠)(١٩)(٢٢) لتحديد محتوى أنشطة الوحدة لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وقد روعي عند وضع محتوى أنشطة الوحدة أن تسير على نفس النهج المتبع في المحتوى المقرر بحيث اشتملت الوحدة التعليمية على مجموعة من التمرينات البدنية والمهارية قيدلر اسة والتزمت كل من المجموعتين التجريبية والضابطة بتطبيق ذلك المحتوى.

ووفقاً للمتغير التجريبي (تمارين البليوبلي) قام الباحثان بأدراج مجموعة من التمرينات البليوبلي في جزء الأعداد البدني لأنشطة المجموعة التجريبية بهدف تحسين القدرة العضلية والتوافق العضلي العصبي للطرف السفلي والعلوي من الجسم من خلال مجموعة مختارة من التمرينات البليوبلي السهلة والبسيطة والتي تؤدي في جو من المرح والتنافس وقد تمثلت في مجموعات التمرينات التالية:

- مجموعة التمرينات الحرة.
- مجموعة تمارين الخطوط.
- مجموعة تمارين المربعات الأربعة.
- مجموعة تمارين الطوق.
- مجموعة تمارين السلم.
- مجموعة تمارين الأقماع الصغيرة.
- مجموعة تمارين الصندوق.
- مجموعة تمارين الكرات الطبية.

بينما استمرت المجموعة الضابطة في تطبيق التمرينات التقليدية بجزء الأعداد البدني والخاصة بالمهارات قيد البحث. وبعد تحديد محتوى أنشطة الوحدة لمحتوى المهارات للوحدة الدراسية. مرفق (١)

وقد بلغ عدد دروس الوحدة (١٠) دروس، بواقع درسين أسبوعياً، زمن الدرس الواحد (٤٥) دقيقة مرفق (٧)، كما روعي أن تتوافر المعايير الآتية في كل درس:

- أن يتحقق هدف الدرس في ضوء الهدف العام.
- إتاحة الفرصة لاشتراك جميع التلاميذ.
- أن يكون المحتوى مشوق.
- التنوع والتدرج في المستوى.
- تراعى الخبرة السابقة والفروق الفردية للتلاميذ.
- تسمح بالابتكار.
- التنوع في الأدوات المستخدمة.
- توافر عوامل الأمن والسلامة

(ج) التوزيع الزمني لمحتوى الدرس:

- **الأحماء:** زمن هذا الجزء (٥) دقائق ويؤديها أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من خلال مجموعة من التمرينات المتنوعة وذلك بهدف تهيئة جميع عضلات الجسم والأجهزة الحيوية.
- **الأعداد البدني:** زمن هذا الجزء (١٥) دقائق ويؤدي فيه أفراد المجموعة التجريبية تمرينات البليوبيلي للطرف السفلى والعلوي من الجسم بهدف التنمية الشاملة والمتزنة لجميع أجزاء الجسم، بينما المجموعة الضابطة تؤدي مجموعة تمرينات متنوعة بهدف إكساب الجسم الصفات البدنية العامة وفقاً للمنهج المقرر.
- **الجزء التعليمي:** زمن هذا الجزء (١٥) دقائق ويؤديها جميع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك بهدف تعليم المهارات الأساسية في الجمباز.
- **الجزء التطبيقي:** زمن هذا الجزء (٧) دقائق ويؤديها جميع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك بهدف اتقان وتثبيت المهارة المتعلمة
- **الجزء الختامي:** زمن هذا الجزء (٣) دقائق يؤديها جميع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وتتضمن تمرينات الاسترخاء والتهدئة والأطالة الخفيفة.

(د) تحديد طرق التدريس المناسبة لتنفيذ الوحدة:

لم يتبع الباحثان طريقة تدريسية واحدة، وقد راعى ما يلي في طريقة التدريس:

- الاهتمام بفاعلية التلاميذ ونشاطهم خلال تدريس الوحدة.
 - شعور التلاميذ من خلال مزاولة الأنشطة بالبهجة والمتعة.
 - تنوع استجابة التلاميذ لإثارة دوافعهم في الممارسة بشكل إيجابي.
- وفى ضوء المعايير السابقة تم تحديد طرق التدريس المختلفة وأن كانت طريقة التدريس الشرح والنموذج والأمر والاكتشاف الموجه هي من أبرز الطرق التي استخدمها الباحثان بمساعدة أحد مدرسي التربية الرياضية لتطبيق دروس الوحدة المقترحة.

(هـ) إعداد أدوات التقييم:

- تم إعداد أستمارة تقييم مستوى الأداء الملهوى فى بعض مهارات الجمباز وذلك بالرجوع إلى المراجع العلمية نعمات عبد الرحمن وماجدة على رجب (٢٠٠٣)، سامية الهجرسى (٢٠٠٤)، عنايات فرج وفاتن البطل (٢٠٠٤)، ياسمين البحار وسوزان صلاح الدين (٢٠٠٤) تم تحديد مهارات الجسم الأساسية وتم تصنيفها وفقاً لقانون الجمباز، (٧)، (٢)، (٤)، (١١) وقد اتخذ الباحث عدة خطوات أساسية لبناء الأستمارة وهي:
- تحديد المهارات ودرجة الصعوبة لكل مهارة من المهارات المدرجة بالمنهج لتتناسب من مستوى التلاميذ طبقاً لتحليل المنهج.
- تحديد النقاط الفنية المرتبطة بكل مهارة من المهارات (قيد الدراسة)

الدراسة الأساسية:

القياس القبلي:

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة يومي ٨، ٢٠٢٢/٣/٩م، حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية وذلك للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات والجدول رقم (٧) (٨) يوضحان ذلك.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين

التجريبية والضابطة في بعض متغيرات النمو قيد البحث ن = ٤٠ =

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة	
		١س	١ع	٢س	٢ع
السن	سنة	١٢.٩١	٣.٥٣	١٣.٠١	٣.٢٢
الطول	سم	١٥٢.٧	٣.١٨	١٥٢.٤٥	٣.٠٢
الوزن	كجم	٤٩.٣٥	٢.٣٩	٤٩.٥٠	٢.٤٨
الذكاء	درجة	٩٨.٠٠	٥.٢٧	٩٨.٧٠	٥.٢٨

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ =

يتضح من الجدول رقم (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لجميع متغيرات النمو مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس القبلي للاختبارات البدنية ن = ٢٠ = ٢ =

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة	
		١س	١ع	٢س	٢ع
قوة القبضة اليمنى	(كجم)	٢٠.١٥	١.٣١	٢٠.٤٥	١.٠٥
قوة القبضة اليسرى	(كجم)	١٤.٦٥	١.٠٤	١٤.٦٠	١.٠٥
القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر	(كجم)	١١٦.٠٠	٢.٤٣	١١٧.٠٠	١.٨٦
اختبار مرونة الكتف والرسغ	(سم)	١٩.٣٥	١.٣٥	١٨.٥٥	١.٧٠
جر اند كار جانبي	درجة	٧.٢٠	١.٠١	٧.٥٠	١.٠٠
جر اند كار أمامي	درجة	٧.٣٠	٠.٩٢٣	٧.٢٠	١.٠١
ثنى الجذع من الوقوف	سم	٢.٣٥	١.٢٣	٢.٦٠	١.٠٩

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢

يتضح من الجدول رقم (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لجميع الاختبارات البدنية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات.

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين
التجريبية والضابطة في القياس القبلي للاختبارات المهارية ن=١=٢=٢٠

قيمة "ت"	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
	٢ع	٢س	١ع	١س		
٠.٤٠٦	٠.٤١٠	١.٢٠	٠.٣٦٦	١.١٥	درجة	درجة أمامية
٠.٣٧٠	٠.٤٤٤	١.٢٥	٠.٤١٠	١.٢٠	درجة	درجة خلفية
١.٥٩	٠.٤٧٠	١.٣٠	٠.٣٠٨	١.١٠	درجة	وقوف على الرأس
٠.٧١٧	٠.٤٧٠	١.٣٠	٠.٤١٠	١.٢٠	درجة	وقوف على اليدين
٠.٧٧٧	٠.٤٤٤	١.٢٥	٠.٣٦٦	١.١٥	درجة	الشقبة الجانبية (العجلة)

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢

يتضح من الجدول رقم (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لجميع قياسات مستوى الأداء المهاري قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات. تطبيق البحث:

بعد أن تأكد الباحثان من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قام بتطبيق الدراسة الأساسية على عينة البحث التجريبية في الفترة من الأحد ٢٠٢٢/٣/١٣م إلى الخميس ٢٠٢٢/٥/١٢م حيث كانت مدة تطبيق البرنامج ٨ أسابيع وبواقع حصتين أسبوعياً وزمن الوحدة ٤٥ دقيقة مقسمة إلى الجزء التمهيدي ومدته ٣ دقائق، والجزء الرئيسي ومدته ٤٠ دقيقة والجزء الختامي ومدته ٢ دقيقة، وعلى أن يتم التدريب للمجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع معها (التقليدي) وبنفس الفترة الزمنية وعدد الوحدات التعليمية الأسبوعية المقررة بالنسبة للمجموعة التجريبية وبنفس الشروط، أما المجموعة التجريبية فقد تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الرسوم المتحركة على الكمبيوتر وبنفس الشروط السابقة أيضاً. القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي قام الباحثان بإجراء القياس البعدي يومي الأحد، الاثنين ١٥، ١٦/٥/٢٠٢٢م على المجموعتين التجريبية والضابطة حيث تم إجراء نفس اختبارات مستوى الأداء المهاري التي تمت في القياس القبلي بنفس الشروط والظروف، وتفرغ النتائج في جداول معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- معادلة نسب التقدم %.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت).

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

١ - عرض نتائج المتغيرات المهارية:

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة في اختبارات المستوى المهاري قيد البحث ن = ٢٠

قيمة "ت"	الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
		٢ع	٢س	١ع	١س		
*٢٠.٣٤	٢.٨٠	٠.٦٠٥	٤.٠٥	٠.٤١٠	١.٢٠	درجة	درجة أمامية
*٩.٤٩	١.٦٠	٠.٧٤٥	٢.٨٥	٠.٤٤٤	١.٢٥	درجة	درجة خلفية
*٨.٥٤	١.٤٥	٠.٨٦٥	٢.٧٠	٠.٤٧٠	١.٣٠	درجة	وقوف على الرأس
*٨.٧٦	١.١٥	٠.٥٠٣	٢.٤٠	٠.٤٧٠	١.٣٠	درجة	وقوف على اليدين
*٧.٣١	١.٤٥	٠.٨٢١	٢.٦٠	٠.٤٤٤	١.٢٥	درجة	الشقبة الجانبية (العجلة)

د ح = ١٩

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة في جميع اختبارات مستوى الاداء المهاري قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية في الإختبارات المهارية ن = ٢٠

قيمة "ت"	الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
		٢ع	٢س	١ع	١س		
*٤٩.٣٢	٦.٣٠	٠.٦٨٦	٧.٤٥	٠.٣٦٦	١.١٥	درجة	درجة أمامية
*٤٧.٦٩	٦.٤٥	٠.٦٧١	٧.٦٥	٠.٤١٠	١.٢٠	درجة	درجة خلفية
*٤٢.٢٤	٦.٥٠	٠.٧٥٤	٧.٦٠	٠.٣٠٧	١.١٠	درجة	وقوف على الرأس
*٣٥.٥٤	٦.٢٥	٠.٦٠٥	٧.٤٥	٠.٤١٠	١.٢٠	درجة	وقوف على اليدين
*٤٧.٦٩	٦.٤٥	٠.٦٨١	٧.٦٠	٠.٣٦٦	١.١٥	درجة	الشقبة الجانبية (العجلة)

د ح = ١٩

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في جميع الإختبارات المهارية ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين
التجريبية والضابطة في القياس البعدي للإختبارات المهارية ن = ٢٠

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
	٢ع	٢س	١ع	١س		
*١٦.٣٤	٠.٦٠٥	٤.٠٥	٠.٦٨٦	٧.٤٥	درجة	درجة أمامية
*٢١.٢٧	٠.٧٤٥	٢.٨٥	٠.٦٧١	٧.٦٥	درجة	درجة خلفية
*١٩.١٠	٠.٨٦٥	٢.٧٠	٠.٧٥٤	٧.٦٠	درجة	وقوف على الرأس
*٢٨.٧٢	٠.٥٠٣	٢.٤٠	٠.٦٠٥	٧.٤٥	درجة	وقوف على اليدين
*٢٢.١٥	٠.٨٢١	٢.٦٠	٠.٦٨١	٧.٦٠	درجة	الشفلية الجانبية (العجلة)

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس للبعدي لإختبارات مستوى الاداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية.
٢- عرض نتائج المتغيرات البدنية:

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي
والبعدي للمجموعة الضابطة في الإختبارات البدنية ن = ٢٠

قيمة "ت"	الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
		٢ع	٢س	١ع	١س		
١٦.٠٢	١.٥٥	٢.٩٦	٢٢.٠٠	١.٠٥	٢٠.٤٥	(كجم)	قوة القبضة اليمنى
١٥.٣٧	٥.٢	١.٦١	١٩.٨	١.٠٥	١٤.٦٠	(كجم)	قوة القبضة اليسرى
١١.٣٤	٨.٠٠	٢٥.٠٠	١٢٥.٠٠	١.٨٦	١١٧.٠٠	(كجم)	القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر
١٦.٢٧	٢.٩٦	١.٩٦	٢١.٥١	١.٧٠	١٨.٥٥	(سم)	اختبار مرونة الكتف والرسغ
١٦.٧٤	٢.٤١	٠.١٤٣	٩.٩١	١.٠٠	٧.٥٠	درجة	جر اند كار جانبي
١٦.٦٠	٢.٧٥	٠.١٤٣	٩.٩٥	١.٠١	٧.٢٠	درجة	جر اند كار أمامي
١٧.٠٥	١.٩٦	٠.١	٤.٥٦	١.٠٩	٢.٦٠	سم	ثنى الجذع من الوقوف

د ح = ١٩

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الإختبارات البدنية ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية ن = ٢٠

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة "ت"
		س١	ع١	س٢	ع٢		
قوة القبضة اليمنى	(كجم)	٢٠.١٥	١.٣١	٢٧.٣٠	٤.٨٣	٧.١٥	١٤.٤٦
قوة القبضة اليسرى	(كجم)	١٤.٦٥	١.٠٤	٢٦.٤١	٤.٢٧	١١.٧٦	١٣.٤١
القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر	(كجم)	١١٦.٠٠	٢.٤٣	١٥٨.٧	٢.٩٣	٤٢.٧	١٢.٥٩
اختبار مرونة الكتف والرسغ	(سم)	١٩.٣٥	١.٣٥	٢٧.٣٠	٤.٨٣	٧.٩٥	١٤.٣٦
جر اند كار جانبي	درجة	٧.٢٠	١.٠١	١١.٩٩	٠.٩٧	٤.٦٩	١٥.٦٧
جر اند كار أمامي	درجة	٧.٣٠	٠.٩٢٣	١١.٨٨	١.١٧	٤.٥٨	١٥.٤٩
ثنى الجذع من الوقوف	سم	٢.٣٥	١.٢٣	١٢.٦٤	١.٤٧	١٠.٢٩	١٤.٥٦

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩ د ح = ١٩

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الإختبارات البدنية ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للاختبارات البدنية ن = ٢٠ = ٢

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت"
		س١	ع١	س٢	ع٢	
قوة القبضة اليمنى	(كجم)	٢٧.٣٠	٤.٨٣	٢٢.٠٠	٢.٩٦	١٦.١٥
قوة القبضة اليسرى	(كجم)	٢٦.٤١	٤.٢٧	١٩.٨	١.٦١	١٦.٤٨
لقوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر	(كجم)	١٥٨.٧	٢.٩٣	١٢٥.٠٠	٢٥.٠٠	١١.٦٥
اختبار مرونة الكتف والرسغ	(سم)	٢٧.٣٠	٤.٨٣	٢١.٥١	١.٩٦	١٦.٨١
جر اند كار جانبي	درجة	١١.٩٩	٠.٩٧	٩.٩١	٠.١٤٣	١٦.٨٦
جر اند كار أمامي	درجة	١١.٨٨	١.١٧	٩.٩٥	٠.١٤٣	١٧.١٠
ثنى الجذع من الوقوف	سم	١٢.٦٤	١.٤٧	٤.٥٦	٠.١	١٥.٦٥

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢

يتضح من الجدول رقم (١٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لجميع الاختبارات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من الجداول أرقام (١٠)، (١١)، (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمهارة الدرجة الامامية (١.٢٥) والقياس البعدي (٤.٠٥) في حين بلغت قيمة ت المحسوبة (٢٠.٣٤) وهي دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمهارة الدرجة الخلفية (١.٢٥) والقياس البعدي (٢.٨٥) في حين بلغت قيمة ت المحسوبة (٩.٤٩) وهي دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمهارة الوقوف على الرأس (١.٢٥) والقياس البعدي (٢.٧٠) في حين بلغت قيمة ت المحسوبة (٨.٥٤) وهي دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمهارة الوقوف على اليدين (١.٢٥) والقياس البعدي (٢.٤٠) في حين بلغت قيمة ت المحسوبة (٨.٧٦) وهي دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمهارة العجلة (١.١٥) والقياس البعدي (٢.٦٠) في حين بلغت قيمة ت المحسوبة (٧.٧١) وهي دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويرجع الباحثان ذلك إلى استخدام الأسلوب التقليدي المتبع والذي طبق على أفراد المجموعة الضابطة والذي يعتمد على الشرح اللفظي للمهارات "قيد البحث" المطلوب تعلمها وكذلك النموذج الذي يقوم به المدرس والتزامه بتقديم مجموعة من التدريبات المترتبة من السهل للصعب والممارسة والتكرار من التلميذ وتصحيح الأخطاء من المدرس، وذلك بالإضافة إلى التنافس المستمر بين التلاميذ لتقديم الأفضل كل ذلك يتيح للتلميذ فرصة التعلم مما يؤثر إيجابياً في كفاءة الأداء المهاري واستيعاب المهارات "قيد البحث".

كما يعزى الباحثان ذلك التأثير الإيجابي إلى تكرار الأداء من جانب التلاميذ والتدريب عليه لإتقان المهارة، هذا بجانب تعود التلميذ على تلقي المعلومات وتعودهم أيضا على التلقين والحفظ وهذا يساعد على حدوث التقدم في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي مما يشير إلى تأثير الطريقة التقليدية على تحسن مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث ولكنه أقل مقارنة بالمجموعة التجريبية، ذلك لأنه لا زالت هناك أخطاء في طريقة الأداء تعوق تقدم المستوى للأفضل، ذلك على الرغم من التدريب المنتظم وتكرار الأداء بالإضافة إلى أن أفراد المجموعة الضابطة ليس لديهم المقدرة ولا الوسيلة على التعلم والأداء الذاتي وبالتالي فقدوا إحساسهم بالمسؤولية فهم يعتمدون على الغير وقد يكون لديهم اعتقاد بأن الأداء الجيد يتوقف على عوامل خارجية وليس على ما يمتلكه الفرد من قدرات.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة لين تا *Lin ta* (٢٠٠٣) (٢٣) والتي كان من أهم نتائجها وجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مؤشر كتلة الجسم، الجلوس من الرقود، والوثب العريض من الثبات، ٨٠٠م جرى، والأختبارات المهارية للجمباز. ودراسة كوتزamaniديس *Kotzamanidis* (٢٠٠٦) (٢٢) والتي توصلت إلى وجود تحسن معنوي لدى المجموعة التجريبية في العدو ٣٠م والوثب العمودي.

من مناقشة نتائج المجموعة الضابطة الموضحة بجدول (١١) يكون قد تحقق صحة الفرض الأول والذي نص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية (قيد البحث) في الجمباز ولصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (١٣)، (١٤)، (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمهارة الدرجة الأمامية (١.١٥) والقياس البعدي (٧.٤٥) في حين بلغت قيمة ت المحسوبة (٤٩.٣٢) وهي دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمهارة الدرجة الخلفية (١.٢٠) والقياس البعدي (٧.٦٥) في حين بلغت قيمة ت المحسوبة (٤٧.٦٩) وهي دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمهارة الوقوف على الرأس (١.١٠) والقياس البعدي (٧.٦٠) في حين بلغت قيمة ت المحسوبة (٤٢.٢٤) وهي دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمهارة الوقوف على اليدين (١.٢٠) والقياس البعدي (٧.٤٥) في حين بلغت قيمة ت المحسوبة (٣٥.٥٤) وهي دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمهارة العجلة (١.١٥) والقياس البعدي (٧.٦٠) في حين بلغت قيمة ت المحسوبة (٤٧.٦٩) وهي دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويعزى الباحثان الفروق التي أظهرت أن هناك حجم تأثير مرتفع لتدريبات البليو بلاى والمستخدمة داخل جزء الإعداد البدني بدرس التربية الرياضية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة التي استخدمت التمرينات التقليدية في عناصر (القوة العضلية ، المرونة) . وهذا يؤكد فاعلية استخدام تمرينات البليو بلاى داخل درس التربية الرياضية في تحسين القدرات البدنية ، حيث وجدت فروق في حجم التأثير لتمرينات البليوبلاى على المتغيرات البدنية الخاصة بمهارات الأساسية في الجمباز . كما يرجع الباحثان تلك الفاعلية إلى مجموعة تمرينات البليو بلاى ذات الشدة المنخفضة والمتنوعة داخل جزء الإعداد البدني والتي تتناسب تلاميذ تلك المرحلة والتي شملتها الوحدات التعليمية بدرس التربية الرياضية بغرض تنمية القوة العضلية والمرونة بالإضافة إلى التوافق في أداء حركات الجمباز في جو من التنافس يسوده طابع المرح للتلاميذ عينة البحث .

ويرى الباحثان أنه على الرغم من أن المجموعة الضابطة المستخدمة الطريقة التقليدية المعتمدة على الشرح اللفظي وإعطاء نموذج وتكرار الأداء قد حققت تقدماً إحصائياً وتحسناً إيجابياً في المهارات الأساسية للجمباز إلا أن ما حققته المجموعة التجريبية المستخدمة معها تمرينات البليوبلاى في جزء الإعداد البدني يفوق وبدلالة إحصائية ما حققته الطريقة التقليدية المعتمدة على الشرح اللفظي وإعطاء نموذج وتكرار الأداء في جميع المهارات قيد البحث، ويعزى الباحثان ذلك إلى أن الطريقة التقليدية المعتمدة على الشرح وإعطاء نموذج قد تؤدي إلى الملل فالحافز لتحقيق الذات والدافعية ومراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ واستخدام إستراتيجيات التعلم وما لها من مميزات مقارنة بالطريقة التقليدية المعتمدة على الشرح وإعطاء نموذج وتكرار الأداء من التلاميذ، بجانب أن تكرار الشرح يصيب المتعلمين بالملل، أما المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات البليوبلاى والتي ساعدت على تحسين القدرات البدنية وخاصة (القدرة العضلية المرونة) وهذا ما أوضحه فايجينابو وتشو & Faigenbaum Cho (٢٠٠١) أن التمرينات البليوبلاى تعمل على تنمية التحكم العضلي العصبي وتحسن القدرات الحركية العامة (١٧ : ٤٤٢)

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة هونج Hong M. (٢٠٠٥)(٢٠) والتي توصلت إلى فاعلية تمرينات البليوبلاى والتي استخدمت في درس التربية البدنية لتحسين عناصر اللياقة البدنية والمتمثلة في (الوثب العمودي ، الوثب العريض ، ٣٠ متر عدو) بنسب تحسن (١٣.٩ % ، ٦.٦٠ % ، ١.٨٨ %) على التوالي (١:١) ، كما تتفق مع نتائج دراسة كوترامانديس (٢٠٠٦) والتي أجريت على تلاميذ المرحلة الابتدائية وأظهرت فاعلية تمرينات البليوبلاى في تحسين القدرة العضلية والتي تمثلت في اختبار الوثب العمودي وتحسن السرعة المتمثلة في اختبار ٣٠ متر عدو . من مناقشة نتائج المجموعة التجريبية الموضحة بجدول (١٠) يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني والذي نص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية (قيد البحث) في الجمباز ولصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات والتوصيات:
الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال ما تم التوصل إليه من نتائج يمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- أثر برنامج تمارينات البيو بلاى فى جزء الأعداد البدنى لتعليم مهارات الجمباز (قيد البحث) لتلاميذ المرحلة الاعدادية فى تحسين بعض القدرات البدنية قيد الدراسة والمتمثلة فى عناصر (القوة العضلية - المرونة)
- البرنامج التقليدى لتعليم مهارات الجمباز (قيد البحث) ساعد على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية بينما لم يساعد فى تحسين الجانب المهارى.
- فاعلية إستخدام تمارينات البيوبلاى فى جزء الأعداد البدنى عن البرنامج التقليدى فى تحسين القدرات البدنية (قيد البحث)
- برنامج تمارينات البيو بلاى فى جزء الأعداد البدنى أفضل من البرنامج التقليدى المهارية فى تعلم بعض المهارات الأساسية فى الجمباز والمتمثلة فى (دحرجة أمامية - دحرجة خلفية - وقوف على الرأس - وقوف على اليدين - الشقلبة الجانبية (العجلة).

التوصيات :

- إستخدام تمارينات البيو بلاى فى رفع المستوى البدنى لتلاميذ المرحلة الاعدادية وتحسين القوة العضلية والمرونة الخاصة بمهارات الجمباز (قيد البحث)
- الأهتمام بأدراج تمارينات البيو بلاى المقترحة داخل جزء الاعداد البدنى بدرس التربية الرياضية
- إجراء المزيد من البحوث بإستخدام تمارينات البيو بلاى على وحدات تعليمية أخرى بمنهج مادة التربية الرياضية للصفوف المختلفة.

المراجع
المراجع العربية

- ١- خيرية السكرى، محمد بريقع: (٢٠٠٩م): التدريب البليومتري لصغار السن، منشأة المعارف، الأسكندرية.
- ٢- سامية أحمد كامل الهجرسى (٢٠٠٤م) : مقدمة فى التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعى المفاهيم العلمية والفنية، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة .
- ٣- صلاح الدين عرفه محمود (٢٠٠٥م) : تعليم وتعلم مهارات التدريس فى عصر المعلومات، عالم الكتب، القاهرة.
- ٤- عنايات محمد أحمد فرج، فاتن طه إبراهيم البطل (٢٠٠٤م) : التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى) والعروض الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٥- محمد خميس أبو نميرة، نايف سعادة (٢٠٠٨م) : التربية الرياضية وطرق تدريسها ، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات ، القاهرة.
- ٦- مكارم أبوهجرة، محمد سعد زغول (١٩٩٠م) : مناهج التربية الرياضية ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٧- نعمات أحمد عبد الرحمن، ماجدة على رجب (٢٠٠٣م) : الجمباز الإيقاعى النظرية والتطبيق ، مكتبة دار الحكمة ، الأسكندرية.
- ٨- هالة عبد المنعم أحمد فراج (٢٠٠٤م) : تطوير وحدة الجمباز الإيقاعى لتلميذات الحلقة الأولى من مرحلة التعليم الأساسى بإستخدام مدخل النظم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية.
- ٩- وزارة التربية والتعليم (٢٠٠٩م) : توزيع منهج مادة التربية الرياضية للعام الدراسى ٢٠٠٩/٢٠١٠ م للصفوف الثلاثة الأولى والصف الرابع والخامس والسادس الإبتدائى ، بدون .
- ١٠- ياسر عبد العظيم سالم (١٩٩٨م): تأثير استخدام أسلوب الواجبات الحركية على تعلم بعض مهارات كرة القدم الأساسية لتلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد ٢١، العدد ٢٤، ديسمبر.
- ١١- ياسمين البحار، سوزان طنطاوى(٢٠٠٤م) : أسس تدريب الجمباز الإيقاعى ، (بدون)

المراجع الأجنبية:

- ١٢- **Bailey R & Dismore H** :The Role of physical education and sport in education final report , International Council of Sport Science and Physical Education , ٢٠٠٥
- ١٣- **Chimera NJ, Swanik KA, Swanik CB, Straub SJ**: Effects of Plyometric Training on Muscle-Activation Strategies and Performance in Female Athletes, J Athl Train.; ٣٩(١)., Mar ٢٠٠٤
- ١٤- **Chu D**: plyo play for Kids, Casto Valley, CA, Ather Publishing Co. ١٩٩٦.
- ١٥- **Chu, D., Faigenbaum, A. and Falkel, J.** Progressive Plyometric Training for Kids. Monterey Bay, CA: Healthy Learning Publications, ٢٠٠٦
- ١٦- **Faigenbaum A D , Farrell AC, Radler T, Zbojovsky D., Chu D A: Ratamess N A, Kang J and Hoffman J R** : "Plyo Play": A Novel Program of Short Bouts of Moderate and High Intensity Exercise Improves Physical Fitness
- ١٧- **Fairclough, S., Stratton, G..** Physical activity levels in middle and high school physical education. A review. Pediatric Exercise Science, ٢٠٠٥ .
- ١٨- **Fang Cheng-wen** : The Effect of Plyometric Training on Elementary School Students' Running Economy . Master's Thesis , ethesys , china , ٢٠٠٨.
- ١٩- **Green , K** : Understanding Physical Education , First published , SAGE Publications Ltd, London EC١Y ١SP, ٢٠٠٨
- ٢٠- **Hong M-jia**:The Influence of Plyometric Training on Power in Elementary Male Athletes , Master Program of Physical Education, ethesys , china , ٢٠٠٥
- ٢١- **Ko C-ho** : Effects of plyometric training on performance of power and speed in children , Master's Thesis , ethesys , china , ٢٠٠٧.
- ٢٢- **Kotzamanidis C**: Effect of plyometric training on running performance and vertical jumping in prepubertal boys, Journal of Strength and Conditioning Research, ٢٠(٢), ٢٠٠٦
- ٢٣- **Lin Ta-chun**: Effects of physical fitness on elementary school high-grade students after The New Style Gymnastics activities for ١٢-week, Master's Thesis , ethesys , china , ٢٠٠٣.

ملخص البحث باللغة العربية

فاعلية تمارينات (بيو بلاي Payo Play) بدرس التربية الرياضية على بعض القدرات البدنية وتعلم المهارات الأساسية في الجمباز لتلاميذ المرحلة الإعدادية

*م.د/ محمد عبد العظيم عبد الحميد السيد

**م.د/ سمير محمد موسى سليم

استهدف البحث التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام تمارينات البيوبلاي في جزء الأعداد البدني على بعض القدرات البدنية ومهارات الجمباز المقررة على تلاميذ الصف الأول الإعدادي، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (تجريبية - ضابطة) باتباع القياسات القبلية والبعديّة لكل منهما وذلك لملائمة لطبيعة وهدف البحث، قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ مدرسة الناصرية التابعة لإدارة شرق الزقازيق التعليمية بمدينة الزقازيق للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م، وعددهم (٦٠) تلميذ من تلاميذ الصف الأول من اجمالي ٩٨ تلميذ مقيدين بهذه المرحلة الدراسية، وقد قام الباحثان باستبعاد عدد (٥) تلاميذ لعدم انتظامهم في الحضور، كما قام باستبعاد عدد (١٥) تلميذا لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٤٠) تلميذا قام الباحثان بإجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) بعض المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة برياضة الجمباز ثم قام الباحثان بعد التأكد من تجانس عينة البحث بتقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٠) تلميذاً، ومن وسائل وأدوات البحث (اختبار الذكاء المصور - الرستامتر لقياس الطول - ميزان طبي)، واستخدم الباحثان المعالجات الإحصائية الأتية (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار ت - نسب التقدم %).

وكانت أهم النتائج:

- استخدام تمارينات البيوبلاي في جزء الأعداد البدني لتعليم ملهوات الجمباز (قيد البحث) لتلاميذ المرحلة الإعدادية تعمل على تحسين بعض القدرات البدنية قيد الدراسة.
- البرنامج التقليدي لتعليم مهارات الجمباز (قيد البحث) ساعد على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية بينما لم يساعد في تحسين الجانب المهاري.
- فاعلية استخدام تمارينات البيوبلاي في جزء الأعداد البدني عن البرنامج التقليدي في تحسين القدرات البدنية (قيد البحث).
- ساهم استخدام تمارينات البيوبلاي في جزء الأعداد البدني عن البرنامج التقليدي في تحسين جميع المتغيرات المهارية والتمثلة في (درجة أمامية - درجة خلفية - وقوف على الرأس - وقوف على اليدين - الشقبة الجانبية (العجلة).

* مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق
** مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية بنين -

جامعة الزقازيق

Abstract English

The effectiveness of (Payo Play) exercises in a physical education lesson on some physical abilities and learning basic skills in gymnastics for middle school students**Mohamed Abdel-Azim Abdel-Hamid El-Sayed*****Dr. Samir Mohamed Mousa Seleem****

The research aimed to identify the effect of the educational program using people's exercises in the physical numbers part on some physical abilities and gymnastics skills assessed on first-grade middle school students. The two researchers selected the research sample by the intentional method from the students of Al-Nasiriyah School affiliated to the East Zagazig Educational Administration in Zagazig for the academic year ٢٠٢١/٢٠٢٢ AD, and their number is (٦٠) students from the first grade out of a total of ٩٨ students enrolled in this study stage, and the researchers excluded the number (٥) Pupils due to their regular attendance, and he excluded (١٥) pupils to conduct the exploratory study, and thus the basic research sample becomes (٤٠) pupils. height-weight) some of the physical and skill variables of gymnastics, then the two researchers, after ensuring the homogeneity of the research sample, divided them randomly into two groups, one experimental and the other a control group, each of which consisted of (٢٠) students, and among the means and tools of the research (Illustrated IQ test - Alrstameter to measure height - medical balance), and the researchers used the following statistical treatments (the arithmetic mean - the median - the standard deviation - the torsion coefficient - the correlation coefficient - the t-test - the percentages of progression %).

The most important results:

- The use of bioplay exercises in the physical preparation part to teach gymnastics skills (under study) for middle school students, working to improve some of the physical abilities under study.
- The traditional program for teaching gymnastics skills (under study) helped to improve some elements of physical fitness, while it did not help in improving the skill aspect.
- The effectiveness of using bioplay exercises in the physical preparation part of the traditional program in improving physical abilities (under research).
- The use of Beoplay exercises in the physical numbers part of the traditional program contributed to the improvement of all skill variables represented in (front roll - back roll - standing on the head - standing on the hands - side somersault (wheel)).

***Lecturer in the Department of Curricula and Teaching Methods in Physical Education - Faculty of Physical Education for Boys - Zagazig University**

****Lecturer in the Department of Theories and Applications of Gymnastics, Exercises and Sport Shows – Faculty of Physical Education for Men - Zagazig University**