

تأثير الإدراك الحس-حركى باستخدام أسلوب التقليد على
تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية
في الجمباز لدى أطفال ما قبل المدرسة

* د. سهير فتحى الجنيدى

أهمية ومشكلة البحث :

يعد الاهتمام بالطفولة معياراً حقيقياً لرقى الأمم ، حيث ان الطفل يمثل
اللبنة الأساسية في هذا المجال ، والواجب الاهتمام بإعداد الطفل للحياة المستقبلية ،
وإظهار شخصيته ، واكتساب ميوله ومواهبه الطبيعية ، ويؤكد العلماء والعاملين
في مجال الطفولة على أهمية النشاط الحركى في مراحل نمو الطفل الأولى ، حيث يعد
أفضل وسط يمكن فيه استخدام الخواس بصورة بناءه ، ومن خلاله يكشف الطفل
بيئته بكل عناصرها ومثيراتها المتنوعة (١١ : ١) .

ويشير كل من "بارو" Barrow (١٩٧٩)، "جونسون" Gohnson

(٢٠٠٢) إلى ان الحركة تشكل محور حياة الطفل ، فهو يتعلم من خلال حركاته ،
وتزداد خبراته ومعارفه ، وان الطفل يتعلم من خلال الحركة كيف يطوع جسمه
ويكتسب المهارات (٣٤ : ٢٤)(٣٧ : ٦) ويرى "محمد حسن علاوى" (١٩٩٢)
، "وأسامة راتب" (١٩٩٩) أن الطفل في هذه المرحلة يميل إلى قياس قدراته
بالآخرين ، و تتميز حركاته بقدر كبير من الانسيابية والرشاقة والسرعة والقدرة
مع زيادة القابلية للتعلم (٢٢ : ١٢٨)(٤ : ٩٨) .

وتمثل مرحلة ما قبل المدرسة Preschool أهمية خاصة حيث تؤكد

دراسات كل من "ديورو ، كيف" Dearo & Keaph (١٩٨٠) ،
"سارة ارباخ" Sara Erbaugh (١٩٨٤) ، "أميرة مطر" (١٩٩١) زيادة نمو
المهارات الحركية بصورة ملحوظة ، وان الطفل يصل إلى مستوى يمكنه من الجرى

* مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان

والوثب والتسلق ، والقدرة على حفظ التوازن إلى جانب تحسن الأداء الثابت والحركى تدريجياً (٣٥ : ٧٦-٩١) (٣٦ : ٨-١٦) (٥ : ٩-٥٤) .

ويرى "يس كامل حبيب" ، "صفوت محمد يوسف" (٢٠٠٢) ان للإدراك الحس حركى أهمية كبيرة فى حياة الإنسان ، ولدى الرياضى بصفة خاصة ، حيث يلعب دوراً هاماً وأساسياً فى النشاط الحركى بمختلف أنواعه وأشكاله من تعلم وتثبيت مهاراتها الحركية ، وكذا الارتقاء بمستوى أدائها ، كما يمثل الإدراك الحس حركى أهمية بالغة لطفل ما قبل المدرسة حيث ان نمو القدرات الإدراكية الحركية يرتبط بالنشاط الحركى كما ان الإدراك الحس حركى يمكن أن يؤدي إلى تنمية النشاط الحركى والمهارى للطفل ، حيث يلعب دوراً هاماً فى نمو الأداء الحركى والمهارى والعقلى للطفل (٣٣ : ٣٠٨) .

كما يشير "سامى محب حافظ" (١٩٩٢) إلى أهمية الإدراك الحس حركى كعامل هام بالنسبة للرياضيين الذين يؤدون مهارات حركية تتصف بالسرعة والقوة والتوافق العضلى العصبي (١٤ : ١٤) .

ويعتبر الإدراك الحس حركى من أهم الوظائف السيكوحركية التى تساهم فى استيعاب واكتساب المهارات الحركية فى كثير من الأنشطة التى تتطلب دقة تقدير العلاقات المكانية والزمنية للحركة ، إذ ان مستقبلات الإدراك هى المسئولة عن تغيير وتشكيل وتكييف وضع لجسم واتجاهه وعلاقة أجزائه ببعضه البعض (٣٣ : ٣٠٩) .

ويؤكد "محمد حسن علاوى" (١٩٩٢) على ان المثيرات الداخلية هى التى تمكن الفرد من الإحساس بأوضاع الجسم على الأرض أو فى الهواء أثناء الأداء ، وهذا ما دعى الباحثين إلى التركيز على اكتساب الرياضى الإحساس الصحيح بمسار الأداء المهارى وكمية الجهد المبذول (٢٣ : ١٢٥) ، ويضيف

"جوزيف" Josef (١٩٨٦) انه عندما يشعر الرياضى بعدم الإحساس بالحركة فذلك يعطى دلالة على أن الإدراك الحس حركى لدية يزوده بادراك خاطئ - إذا ما تعلم الحركة بطريقة خاطئة - ولتصحيح هذا الخطأ يجب على الرياضى ان يتعلم بأسلوب جديد ويستدرب عليه (٣٨ : ٢٢٢) ، كما يشير "جونسون" Gohnson (٢٠٠٢) إلى ان المهارات الحركية هى القدرة البدنية التى يستخدمها الفرد للتحكم فى حركات جسمه عن طريق المثبرات التى تصل إليه من خلال بعض الحواس كالسمع والبصر واللمس (٣٧ : ١) ، ويرى "أحمد عمر السروى" (١٩٩٥) ان برامج التعلم الناجحة هى التى تتضمن جميع مظاهر العملية الادراكية والحركية معاً ، بالإضافة إلى ان المؤثرات الادراكية تكتسب معناها من خلال الحركة (١ : ١١) .

ويؤكد ذلك ما ذكره "يس كامل حبيب" ، "صفوت محمد يوسف" (٢٠٠٢) نقلاً عن هولس hollis أن التناسق الحركى دليل على المستوى العالى للإحساس بالحركة ، فاللاعب المبتدئ الذى لم تكتمل لدية تنمية متغيرات الإحساس الحركى الخاصة بأداء مهارة ما ، يفتقد الحس الحركى السليم لأداء تلك المهارة ، حيث ان ذلك يقلل من الإحساس الذى يمكنه من التحكم فى كمية الحركة المطلوبة ، وخاصة عند بداية تعلم المهارة ، فى حين نجد اللاعب ذو الكفاءة العالية لمتغيرات الحس حركى يمكنه أداء الحركات بمهارة وكفاءة عالية (٣٣ : ٢٠٩) ، وتذكر "ميرفت الطوانسى" (١٩٩٧) نقلاً عن كيفارت Kephart انه يمكن تربية الطفل وتنمية قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية عن طريق حركة ونشاط محب إلى نفسه (٢٦ : ٢٩) ، ويؤكد "بسطويسى أحمد" (١٩٩٦) مشيراً إلى ان فترة ما قبل المدرسة ما بين (٤-٦ سنوات) تعد فترة ذات طابع مميز لأنها تبدأ ببعض التوافقات التى تعد النواة الأولى لمدى إتقان الطفل للمهارات والحركات فى مختلف الأنشطة الرياضية (٩ : ٧) .

وتتفق كل من "نبيلة محمد خليفة" ، "نبيلة صبحي" (١٩٩٨) ، مع "أسامة راتب" (١٩٩٩) ، "حسن أبو عبده" (٢٠٠٢) ، ان هناك بعض المشكلات المرتبطة بتطوير المهارات الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة حيث أهمية الإلمام بخصائص هذه المرحلة ومنها عدم القدرة على التوافق الجيد ، والتركيز لفترة طويلة ، وعدم فهم التعليمات والشرح اللفظي ، وتزداد الحاجة إلى مشاهدة نموذج للحركة (٣٠ : ٢٤) (٤ : ٧٩) (١١ : ٣٥) .

ويشير كل من "جابر عبد الحميد" (١٩٩٨) ، "عبلة زهران" (٢٠٠١) ، إلى أهمية طريقة التعلم بالتقليد حيث تلعب هذه الطريقة دوراً هاماً في سرعة التعلم ، وهي تركز على إتاحة الفرصة للأطفال (٤-٦) سنوات باللعب الحر والتجريب وتقليد حركات زملائهم ومدرسيهم مما يؤدي إلى تشجيعهم على الاستقلال الذاتي مع توفير التوجيه للإقلاق من تعرضهم للفشل (١٠ : ٦٩) (٣ : ٣) .

وتتفق "فضيلة سرى" (١٩٩٧) ، "عادل عبد البصير" على ان رياضة الجمباز تعتبر من الأنشطة التي تؤدي باستخدام أدوات وأجهزة مختلفة وفي صور وأشكال متعددة ، مما يجعل ممارستها أكثر تشويقاً وإثارة في جميع المراحل العمرية ، خاصة مرحلة ما قبل المدرسة ، وهي من الأنشطة التي تعمل إلى تنمية الوعي الحركي من خلال عمليات تعلم المهارات ، ورياضة الجمباز تنمي القدرة على التحكم في الانقباض العضلي وأجهزة الجسم المختلفة ، عند أداء الحركات التي تتطلب الثبات بعد الهبوط ، أو بعد أداء مرحلة كاملة ، بالإضافة إلى تنمية الإدراك لأوضاع الجسم السليمة أثناء أداء المهارة ، والمدى الحركي لأجزاء الجسم عند أداء الوثبات والمرجحات والدورانات ، هذا إلى جانب الجرأة والشجاعة (٢١ : ٦٥) (١٨ : ٨٥) .

وتمثل المهارات الأساسية في الجمباز في مدى إتقانها السيل إلى الارتقاء بالمستوى الفني وإعداد الناشئين بالطريقة التي تمكنهم من الوصول إلى المستويات

الرياضية العالية ، حيث يتأسس على مدى إتقان والتحكم في البدايات الحركية التي تعتبر مفاتيح للصعوبات الحركية في تطورها أهمية بالغة في هذه المرحلة ، ويكفي القول ان إتقان الدرجة الأمامية البسيطة والتحكم في التكور هو الأساس الحقيقي لعمل ثلاثة دورات هوائية في المستقبل .

وتكمن أهمية البحث في كونه محاولة للربط بين الجوانب الإدراكية والقدرات الحركية عن طريق استخدام أسلوب التقليد الذي أشارت المراجع إلى أهميته في اكتساب المهارات الحركية للأطفال ، بالإضافة إلى تطبيق ذلك على رياضة الجمباز التي تتميز بالتنوع والتعدد في الأجهزة والأدوات المشوقة للطفل ، وأهمية إتقان المهارات الأساسية للوصول إلى المستويات العالية ، إلى جانب إمكانية الوصول إلى معلومات تكون في متناول المهتمين والعاملين في المجال الرياضي ، فساهم في وضع الخطط والبرامج ، وقد تلقى الضوء على أحد المجالات الهامة في تحقيق الميداليات الأولمبية ، ومن هنا جاءت فكرة البحث وهو تأثير الإدراك الحس - حركي باستخدام أسلوب التقليد على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الجمباز لدى أطفال ما قبل المدرسة .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- ١- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تحسين أبعاد الإدراك الحس-حركي (السذات الجسمية ، المجال والاتجاهات ، الاتزان ، الاتزان مع الوقوف على قدم واحدة ، الاتزان على القدمين ، الإيقاع والتحكم العضلي العصبي ، الاتجاهات المختلفة ، التوافق بين العين والقدم ، التحكم العصبي الدقيق ، إدراك الأشكال المتشابهة ، التعرف على الأشكال ، التمييز السمعي ، توافق العين واليد) .

- ٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (الدحرجة الأمامية ، الوقوف على اليدين ، القفز داخلا على المهر ، طلوع البطن) .
- ٣- التعرف على نسبة التحسن في أبعاد الإدراك الحس حركى ومستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة الجمباز .

فروض البحث :

- ١- يوجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أبعاد الإدراك الحس حركى (الذات الجسمية ، المجال والاتجاهات ، الاتزان ، الاتزان مع الوقوف على قدم واحدة ، الاتزان على القدمين ، الإيقاع والتحكم العضلى العصى ، الاتجاهات المختلفة ، التوافق بين العين والقدم ، التحكم العصى الدقيق ، إدراك الأشكال المتشابهة ، التعرف على الأشكال ، التميز السمعى ، توافق العين واليد) في اتجاه المجموعة التجريبية .
- ٢- يوجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (الدحرجة الأمامية ، الوقوف على اليدين ، القفز داخلا على المهر ، طلوع البطن) في اتجاه المجموعة التجريبية .
- ٣- يوجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أبعاد الإدراك الحس حركى ومستوى أداء المهارات الأساسية في اتجاه المجموعة التجريبية مما يعكس فاعلية البرنامج المقترح .

الدراسات السابقة :

- ١- أجرت "ادبل شنودة" ، "ملكة رفاعى" (١٩٨٧) (٢) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج لجمباز الالعب على الادراك الحس حركى لطفل ما قبل المدرسة ، واسفرت اهم النتائج عن وجود فروق دالة احصائيا في الادراك الحس حركى لصالح المجموعة التجريبية .

- ٢- أجرت "سامية ربيع" ، "وعزيزة عبد الغنى على" (١٩٨٩) (١٦) دراسة للتعرف على تأثير برنامج مقترح بالأدوات الصغيرة على تنمية القدرات الإدراكية الحس - حركية وبعض المهارات الطبيعية لأطفال ما قبل المدرسة ، وأسفرت أهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على المجموعة التجريبية سواء كانوا ذكورا أو إناثا .
- ٣- أجرى "على عيد العزازى" (١٩٨٩) (٢٠) دراسة للتعرف على تأثير ممارسة الأطفال فى سن (٤-٥ سنوات) لبعض ألعاب الحركة على تنمية القدرات الإدراكية الحس - حركية ، وأسفرت أهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تنمية القدرات الإدراكية الحس - حركية .
- ٤- أجرت "أميرة مطر" (١٩٩١) (٥) دراسة للتعرف على تأثير برنامج مقترح للجماز على الأداء الحركى لطفل ما قبل المدرسة من (٥-٦) سنوات ، وأسفرت أهم النتائج عن وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية المطبق عليها البرنامج المقترح للجماز .
- ٥- أجرت "اميمة حسنين" (١٩٩٤) (٦) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج مقترح لجماز الموانع على مستوى الأداء الحركى والتفكير الابتكارى لطفل ما قبل المدرسة ، وأسفرت أهم النتائج عن وجود فروق دالة احصائيا فى مستوى الأداء وعوامل التفكير الابتكارى لصالح المجموعة التجريبية .
- ٦- أجرت "ميرفت الطوانسى" (١٩٩٤) (٢٦) دراسة بهدف التعرف على تأثير جهاز الموانع والألعاب على الأداء الحركى والتكيف الاجتماعى لطفل ما قبل المدرسة ، وأسفرت أهم النتائج إلى ان استخدام جهاز الموانع والألعاب لها تأثير إيجابي على تحسين الاداء الحركى لطفل ما قبل المدرسة .
- ٧- أجرت نادبة أبو السعود (١٩٩٦) (٢٧) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج للتربية الحركية بمصاحبة الموسيقى على تنمية الإدراك الحس - حركى واللياقة الحركية لأطفال ما قبل المدرسة ، وأسفرت أهم النتائج عن الارتفاع فى نسبة الذكاء لدى أفراد عينة البحث التجريبية .

- ٨- أجرى "مسعد هديه" (١٩٩٦) (٢٤) دراسة بهدف التعرف على اثر برنامج تدريسي مقترح لتنمية بعض الادراكات الحس - حركية على مستوى الأداء المهاري للمصارعين ، وأسفرت أهم النتائج ان البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على كافة الادراكات الحس حركية على مستوى الأداء المهاري .
- ٩- أجرت "نجوى سليمان" (١٩٩٧) (٣١) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج مقترح للنشاط الصيفي على التفكير الابتكاري والتكيف الاجتماعي وتطور المهارات الحركية الطبيعية لدى أطفال الحضانه ، وأسفرت أهم النتائج ان البرنامج المقترح أثر تأثيرا إيجابيا على تطور المهارات الحركية لطفل ما قبل المدرسة .
- ١٠- أجرى "سامح الشبراوي سلامة" (١٩٩٨) (١٣) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تنمية بعض المدركات الحس - حركية على مستوى أداء الكاتا (مجموعة الهيان) لناشئ الكاراتيه من (١٠-١٢ سنة) ، وأسفرت أهم النتائج على ان البرنامج التدريبي للإدراك الحس حركي أدى إلى تحسين جميع الادراكات الحس - حركية وبالتالي ارتفاع مستوى الأداء المهاري .
- ١١- أجرى "منير مصطفى عابدين" (١٩٩٨) (٢٥) دراسة بهدف التعرف على اثر برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس حركي على مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة السلة ، وأسفرت أهم النتائج على ان البرنامج المقترح أدى إلى تنمية مكونات الإدراك الحس حركي من خلال البرنامج المقترح كما أدى إلى تحسين الأداء المهاري لناشئ كرة السلة .
- ١٢- أجرت "ناهد إسماعيل" (٢٠٠٠) (٢٨) دراسة بمد التعرف على تأثير برنامج مقترح للتمرينات باستخدام بعض الأدوات اليدوية الصغيرة على بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال من سن (٤-٦) سنوات ، وأسفرت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث في اختبارات المهارات الحركية الأساسية المختارة .

١٣- أجرت "عبلة زهران" (٢٠٠١) (١٩) دراسة بهدف التعرف على أثر التعليم بالتقليد على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لأطفال ما قبل المدرسة ، وأسفرت أهم النتائج الى وجود تأثير إيجابي للتعلم بالتقليد على بعض المهارات الأساسية في السباحة لأطفال ما قبل المدرسة .

١٤- أجرى "سامي محب حافظ" (٢٠٠٢) (١٤) دراسة بهدف التعرف على تأثير تنمية بعض الادراكات الحس حركية على مستوى الأداء المهارى لناشئ الملاكمة ، وأسفرت أهم النتائج ان تمرينات الإدراك الحس حركى لها تأثير إيجابي على نتائج اختبارات الإدراك الحس حركى ومستوى الأداء المهارى بجانب تمرينات الإعداد البدنى والمهارى بصورة افضل من المجموعة الضابطة .

١٥- أجرى "يس كامل حبيب" ، "صفوت محمد يوسف" (٢٠٠٢) (٣٣) دراسة للتعرف على تأثير تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس حركى على مستوى أداء التمرينات الأرضية في الجُمباز لطلاب التربية الرياضية ، وأوضحت أهم النتائج إلى البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء المهارى لجملة التمرينات الأرضية ، وتنمية متغيرات الإدراك الحس حركى الخاصة بمهارات الجملة الحركية .

* مصطلحات البحث :

الإدراك الحس - حركى :

"هو القدرة على حفظ الاتزان فى أوضاع وحركة الجسم وأجزاءه فى الاتجاهات المطلوبة والمسافات المحددة وتقدير الانقباض العضلى وكذلك تطابق وضع الجسم مع غرض الحركة" .

الطريقة التقليدية :

هى الطريقة المتبعة فى مدارس الجُمباز بالأندية .

طريقة التعلم بالتقليد :

* تعريف اجرائى .

هى الطريقة التى يتم فيها التعلم عن طريق تقليد المهارات التى تؤدى بواسطة طفل آخر يؤدى الحركة مع توجيه الباحثة لأهم النقاط التعليمية وتصحيحي الأخطاء .

خطة وإجراءات البحث :

أدوات خطة البحث :

المنهج :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي عن طريق القياس القبلى البعدى والقياس البعدى فقط لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

مجتمع البحث :

أطفال ما قبل المدرسة من سن (٤ - ٦ سنوات) من مدرسة الجمباز بسنادى الصيد الرياضى والبالغ عددهم (٣٨) طفل وطفلة مبتدئين فى الجمباز ، وتم استبعاد عدد (٦) أطفال لعدم اجتيازهم اختبار دايتون .

عينة البحث :

بلغت عينة البحث (٣٢) طفل وطفله بمعدل (١٦) طفل ، (١٦) طفله ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من المبتدئين وليس لهم خبره سابقة بالمهارات الأساسية فى رياضة الجمباز ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين بعد إجراء التجانس بينهم فى متغيرات البحث ، المجموعة الأولى تجريبية (١٦) طفل وطفله بالمناصفة ، والأخرى ضابطة (١٦) طفل وطفله بالمناصفة ، واستعانت الباحثة بـ (٤) أطفال من خارج عينة البحث ممن اجتازوا هذه المرحلة التعليمية بنجاح ويجيدون المهارات الأساسية فى الجمباز للاستعانة بأدائهم أمام أطفال المجموعة التجريبية .

جدول (١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لعينة البحث الكلية

في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن) (ن = ٣٢)

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	معامل الالتواء
السن	سنة	٥,٢٢	٠,٧١	-٠,٣٤
الطول	سم	١١٦,٢٨	٣,٨٧	-٠,٥٦
الوزن	كجم	١٨,٧٠	١,٦٥	٠,٧٨

يتضح من جدول (١) ان معدلات الالتواء لمتغيرات (السن ، الطول ، الوزن) قد انحصرت ما بين (+٣ ، -٣) مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن) (ن = ١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	م	ع	م		
السن	سنة	٥,١٣	٠,٧٢	٥,٣١	٠,٧٠	٠,١٩	٠,٧٥
الطول	سم	١١٥,٥٠	٤,١٨	١١٧,٠٦	٣,٤٩	١,٥٦	١,١٥
الوزن	كجم	١٨,٨٧	١,٨٩	١٨,٥٣	١,٤٢	٠,٣٤	٠,٥٧

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,١٣)

يوضح جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، حيث أن قيمة (ت) الخسوية أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات السن والطول والوزن .

جدول (٣)

المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لعينة البحث الكلية

في متغيرات (الإدراك الحس - حركي) (ن = ٣٢)

معامل الالتواء	ع	م	المتغيرات
٠.٤٣-	٠.٦٤	٦.٩٨	الذات الجسمية
٠.٣٠	٠.٨٠	٣.٥٢	أجمال والاتجاهات
١.٦٨-	٠.٧٩	١.٦٣	الاتزان (البعد الثالث)
٠.٠٠	١.٢٤	٢.٠٠	الاتزان (البعد الثالث)
١.٩٩-	٠.٧٤	١.٦٩	الاتزان (البعد الثالث)
٣.٠٥-	٠.٩٠	٣.٦٩	الإيقاع والتحكم العضلي العصبي
٠.٥٤	٠.٩٨	٠.٧٥	البعد السابع
٠.٦٩-	٠.٩٧	١.٣١	البعد الثامن
٠.٦٩	٠.٩٧	٠.٦٩	البعد التاسع
٢.٣٨-	٠.٦٧	١.٧٥	توافق العين والقدم
٠.٦٩-	٠.٩٧	١.٣١	التحكم العضلي الدقيق
٠.٧١-	١.٣١	٤.٠٣	إدراك الأشكال
٠.٣٩-	١.٤٧	٣.٣١	التعرف على الأشكال
١.٤٣-	١.٢٦	٢.٣٤	التمييز السمعي
١.٢١-	١.٣٢	٢.٢٥	توافق العين واليد

يتضح من جدول (٣) ان معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات

الإدراك الحس حركي قد انحصرت في (٣+ ، ٣-) مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

في متغيرات (الإدراك الحس - حركي) (ن = ١٦)

قيمة (ت)	الفروق بين الموسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٠.٤١	٠.٠٩	٠.٦٨	٦.٩٤	٠.٦٢	٧.٠٣	الذات الجسمية
١.٢٣	٠.٣٤	٠.٨٩	٣.٣٤	٠.٦٨	٣.٦٩	أجمال والاتجاهات
٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٨١	١.٦٣	٠.٨١	١.٦٣	الاتزان (البعد الثالث)
١.٧٦	٠.٧٥	١.٠٩	١.٦٣	١.٣١	٢.٣٨	الاتزان (البعد الثالث)
١.٤٦	٠.٣٨	٠.٨٩	١.٥٠	٠.٥٠	١.٨٨	الاتزان (البعد الثالث)
٢.٠٨	٠.٦٣	١.٢٠	٣.٣٨	٠.٠٠	٤.٠٠	الإيقاع والتحكم العضلي العصبي
٠.٠٠	٠.٠٠	١.٠٠	٠.٧٥	١.٠٠	٠.٧٥	البعد السابع
١.٩١	٠.٦٣	١.٠٣	١.٠٠	٠.٨١	١.٦٣	البعد الثامن
٠.٣٦	٠.١٣	٠.٩٦	٠.٦٣	١.٠٠	٠.٧٥	البعد التاسع
٢.٢٤	٠.٥٠	٠.٨٩	١.٥٠	٠.٠٠	٢.٠٠	توافق العين والقدم
١.١٠	٠.٣٨	١.٠٣	١.١٣	٠.٨٩	١.٥٠	التحكم العضلي الدقيق
٠.٩٥	٠.٤٤	١.٤٢	٣.٨١	١.١٨	٤.٢٥	إدراك الأشكال
١.٤٧	٠.٧٥	١.٧٣	٢.٩٤	١.٠٨	٣.٦٩	التعرف على الأشكال
١.٢٨	٠.٥٦	١.٤٤	٢.٠٦	١.٠٣	٢.٦٣	التمييز السمعي
٠.١٥	٠.٠١	١.٣٣	٢.٢٦	١.٣٤	٢.٢٥	توافق العين واليد

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,٣١)

يوضح جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات الإدراك الحس حركي ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ بين مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

أدوات البحث :

- ١- رستاميتير لقياس الطول لأقرب سنتيمتر .
 - ٢- الميزان الطبي لقياس الوزن لأقرب كيلوجرام .
 - ٣- أجهزة الجميز المستخدمة (جهاز الحركات الأرضية ، عقل حائط ، مراتب بأشكال مختلفة ، جهاز العارضتان المختلفتان الارتفاع ، جهاز الشد المائل ، مهر ، سلام قفز) .
 - ٤- اختبار دايتون لقياس الإدراك الحس حركي .
- وضع هذا الاختبار دايتون **Daiton** بهدف قياس مفهوم الذات الجسمية لدى الطفل للمرحلة السنية من (٤-٦ سنوات) مرفق (١) ويتكون من خمسة عشر بعداً وهي (الذات الجسمية ، النجال والاتجاهات ، الاتزان ، الاتزان مع الوقوف على قدم واحدة ، الاتزان على القدمين ، الإيقاع والتحكم العضلي العصبي ، الاتجاهات المختلفة ، التوافق بين العين والقدم ، التحكم العصبي الدقيق ، إدراك الأشكال المشابهة ، التعرف على الأشكال ، التمييز السمعي ، توافق العين واليد) ، والدرجة الكلية للاختبار (٤٩) درجة موزعة بتقديرات مختلفة لكل بعد تتراوح بين (٩) تسعة درجات للذات الجسمية ، ودرجتان للإيقاع ، التوازن ، وثلاث درجات للتمييز السمعي والتوافق بين العين واليد والأدوات المستخدمة في هذا الاختبار بسيطة (مكعبات وبعض الأوراق) وهناك شروط مواصفات لكل اختبار ، ويتسم هذا الاختبار بالصدق والثبات والموضوعية ، وقد استخدم في مجموعة كبيرة من

البحوث في المجال الرياضى كما تم تقنينه على البيئة المصرية وبلغ
معامل الثبات (٠,٨٢) ، كما تم حساب معامل الصدق بطريقة صدق
التمايز (١٧ : ٩٢ ، ٩٣) .

٥-- تقييم مستوى الأداء :

استخدمت الباحثة أسلوب الحكومات عن طريق لجنة مكونة من أربعة
حكومات من أعضاء هيئة التدريس ، وحاصلات على شهادة التحكيم الدولى
من الاتحاد المصرى للجمباز مرفق (٢) ، وذلك لتقييم مستوى الأداء لمهارات
(الدرجة الأمامية ، الوقوف على اليدين على جهاز الحركات الارضى ، القفز
داخلا على المهر ، طلوع البطن على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع) وتم
حساب متوسط الدرجتين المتوسطتين بعد استبعاد أعلى وأقل درجة ، ولم تجرى
الباحثة اختبار قبلى بالنسبة لمستوى الاداء المهارى قيد البحث ، حيث ان كل
أفراد مجموعتى البحث التجريبية والضابطة ليس لديهم خبرة سابقة فى المهارات
المؤداة ، وتم توزيع الدرجة لكل مهارة كما يلى :

- المرحلة التمهيديّة ١,٥ درجة .
- المرحلة الأساسية ٢,٥ درجة .
- النهاية ١,٥ درجة .

وذلك بناء على رأى الخبراء ومن خلال المراجع العلمية (٤)(١٢)(١٨)
(٢١)(٢٢)(٣٠) تسيين ان كل مهارة تحتوى على ثلاثة مراحل (التمهيديّة ،
الرئيسية ، النهائية) .

٦- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى أبعاد البرنامج المقترح .

تم عرض أبعاد البرنامج المقترح وأبعاد برنامج التدريب على المهارات الأساسية فى رياضة الجمباز مرفق (٣) على مجموعة من المحكمات فى مجال علم النفس الرياضى ورياضة الجمباز مرفق (٢) للتعرف على ما يلى :

- مناسبة المهارات المختارة .
- مناسبة التقسيم الزمنى .
- مناسبة الوحدات لأهداف الدراسة .
- مناسبة عدد الدروس داخل كل وحدة تعليمية .
- مناسبة تقسيم الدرجة لأقسام المهارة .

المهارات الأساسية فى رياضة الجمباز قيد البحث :

من واقع الاطلاع على المراجع العلمية المرتبطة بموضوع الدراسة (٥) (٦)(١٨)(٢١)(٢٦)(٣٠)(٣٣)(٣٤)(٣٦) ومن خلال خبرة الباحثة فى هذا المجال ، تم اختيار بعض المهارات الأساسية التى تتفق مع طبيعة هذه المرحلة السنوية التى يستطيع الأطفال تقليدها عن طريق رؤية أقرانهم (النموذج الجيد) وتم استبعاد جهاز عارضة التوازن نظرا لأن المهارات التى تؤدى عليها مشتقة من المهارات على جهاز الحركات الأرضية وتتميز بالصعوبة على جهاز عارضة التوازن ، وحيث ان عينة البحث من المبتدئين وليس لديهم دراية سابقة عن أى مهارة على جهاز الحركات الأرضية ، وتم التوصل إلى المهارات الأساسية التالية :

- ١- الدرجة الأمامية على جهاز الحركات الأرضية .
- ٢- الوقوف على اليدين على جهاز الحركات الأرضية .
- ٣- القفز داخل على المهر .
- ٤- طلوع البطن على العارضة السفلية لجهاز العارضتين مختلفى الارتفاع .

البرنامج المقترح : مرفق (٤)

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الجمباز لدى أطفال ما قبل المدرسة باستخدام أسلوب التقليد .

أسس وضع البرنامج :

- ١- استخدام الزميل المميز في أداء المهارات الأساسية عن طريق التقليد .
- ٢- مراعاة الفروق الفردية والفروق بين الجنسين .
- ٣- التدرج في صعوبة المهارات .
- ٤- تكرار الوحدات التدريبية .

أبعاد البرنامج :

- ١- الدرجة الأمامية على جهاز الحركات الأرضية .
- ٢- الوقوف على اليدين على جهاز الحركات الأرضية .
- ٣- القفز داخلا على المهر .
- ٤- طلوع البطن على العارضة السفلية لجهاز العارضتين مختلفى الارتفاع .

مدة البرنامج :

(٤) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع ، زمن الفترة التدريبية (٤٥) دقيقة بإجمالي (٥٤٠) دقيقة ، والجدول رقم (٦) يوضح التوزيع الزمني لأبعاد البرنامج المقترح للتدريب على المهارات الأساسية.

جدول (٦)

التوزيع الزمني لأبعاد البرنامج المقترح للتدريب على المهارات الأساسية

الأسبوع	المهارة	الأبعاد	عدد الوحدات	الزمن	النسبة
الأول	الدرجة الأمامية على جهاز الحركات الأرضية	- الإحساس بوضع التكور . - الإحساس بدفع القدم . - الوقوف من التكور	٣	١٣٥ ق	٢٥%
الثاني	الوقوف على اليدين على جهاز الحركات الأرضية	- اكتساب القدرة على المرححة - تحديد قدم الارتقاء والإحساس بالدفع - اكتساب الإحساس بالوضع المقلوب للجسم . - الإحساس بالقدرة على التحكم في حركات الجسم .	٣	١٣٥ ق	٢٥%
الثالث	القفز داخلا على المهر	- الجرى مع الإحساس بقدم الارتقاء . - الإحساس بالارتفاع على سلم الوثب . - المروق فوق المهر . - الميوط والنبات .	٣	١٣٥ ق	٢٥%
الرابع	طلوع البطن على العارضة السفلية لجهاز العارضين مختلفي الارتفاع	- الإحساس بوضع المرححة لأعلى . - الإحساس بوضع دوران الجسم حول المحور الأفقي . - الوصول لوضع الاتزان .	٣	١٣٥ ق	٢٥%
الإجمالي			١٢	٥٤٠ ق	١٠٠%

ثانيا : إجراءات البحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك بهدف .

- اختيار أربع للاعبات ممن يتقن المهارات قيد البحث ، وفي نفس سن المجموعة التجريبية ويتمتعن بمستوى عال من الأداء وفق رأى المدرسين في نادى الصيد الرياضى .

- التحقق من على قدرة العينة المختارة كنموذج للتقليد والتأكد من مستوى أدائهن .
- التعرف على المشكلات التي قد تثار أثناء تنفيذ البرنامج وتطبيق الاختبارات
- التحقق من توافر الأدوات وترتيب أجزاء الاختبار .
- التعرف على الزمن المستغرق لأداء الاختبار .
- التعرف على التوقيت والزمن الكلى للانتهاء من الاختبار على المجموعة ككل
- تدريب مجموعة من المساعدات .

القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار دايتون للإدراك الحس-حركي وذلك في ٢٠٠٣/٧/٨ ، وتم إجراء اختبار مستوى الأداء المهارى للمهارات الأساسية في ٢٠٠٣/٧/٩ ، ولم يتم إجراء القياس القبلي في مستوى الأداء للمهارات الأساسية نظرا لأن عينة البحث المختارة من المبتدئين والمبتدئات ، ويشترط عدم وجود خبرات سابقة في المهارات الأساسية في رياضة الجمباز .

تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تنفيذ البرنامج المقترح في ٢٠٠٣/٧/١٠ وفقا للتوزيع الزمني الموضوع حتى ٢٠٠٣/٨/٧ وذلك وفقا للخطوات التالية :

- تم التطبيق في الصالة المغفلة بنادى الصيد بالدقى .
- تم التعليم للمجموعتين تحت نفس الظروف من حيث الوقت والمكان .
- تم التوزيع الزمن للدرس بالنسبة للمجموعتين كما هو موضح بالجدول (٧)

جدول رقم (٧)

التوزيع الزمني لمتنويات درس الجمباز للمجموعتين التجريبية والضابطة

الزمن	المجموعة الضابطة	الزمن	المجموعة التجريبية	محتويات الدرس
١٠ ق	الإحماء	١٠ ق	الإحماء	الجزء التمهيدى
٣٠ ق	-مراجعة على ما سبق . -شرح المهارة الجديدة . -تصحيح الأخطاء وإعادة المهارة مرة ثانية	٣٠ ق	-مراجعة على ما سبق . -أداء المهارة الجديدة باتباع النموذج	الجزء الرئيسى
١٠ ق	-أداء تمارين إطالة واسترخاء .	١٠ ق	-أداء المهارة الجديدة أمام المعلمة . -أداء تمارين إطالة واسترخاء .	اختتام

المجموعة التجريبية :

- تم تقسيم المجموعة التجريبية إلى أربعة مجموعات كل مجموعة (٤) أربعة أطفال ، لكل مجموعة طفل (نموذج) يقوم بأداء المهارة التي تريد المعلمة تعليمها ، وذلك بالتدرج الذى تطلبه المعلمة ، أو إعادة المهارة السابق تعلمها .
- تطلب من أطفال المجموعة التجريبية تقليد المهارات التى يقوم بأدائها أطفال (النموذج) ، مع توجيه المعلمة لأهم النقاط التعليمية .
- فى نهاية الدرس يطلب من أطفال المجموعة التجريبية أداء المهارة الجديدة بغرض استئارة الدافع للتعلم والرغبة فى المنافسة وتصحيح الأخطاء .

المجموعة الضابطة :

- تم تعليمهم المهارات الأساسية فى الجمباز بالطريقة التقليدية المتبعة فى مدارس الجمباز بالأندية وفى نفس أيام تعليم المجموعة التجريبية .

القياس البعدى :

- تم إجراء القياس البعدى على المجموعة التجريبية والضابطة فى اختبار دايتون للإدراك الحس حركى وذلك فى ٢٠٠٣/٨/٨ ، وتم إجراء اختبار مستوى

الأداء المهاري للمهارات الأساسية في ٢٠٠٣/٨/٩ ، وفي نفس الظروف وشروط القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss واستخدمت الإحصاء الوصفي بالإضافة إلى اختبار الفروق (ت) ، النسبة المئوية للتحسن لمعالجة البيانات قيد البحث .

عرض نتائج البحث :

أولاً : النتائج المرتبطة بالإدراك الحس حركي .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي وقياس البعدى لأبعاد الإدراك الحس حركي للمجموعة التجريبية

(ن = ١٦)

القيم (ت)	الفروق	القياس البعدى		القياس القبلي		الأبعاد
		ع	م	ع	م	
*٢٦,١٠	٢,١٤	٠,٩٢	٩,١٧	٠,٦٢	٧,٠٣	الذات الجسمية
*٢٨,٧٥	١,١٥	٠,٣٢	٤,٨٤	٠,٦٨	٣,٦٩	المجال والاتجاهات
*١٣,٥٦	٠,٦١	٠,١١	٢,٢٤	٠,٨١	١,٦٣	الاتزان (البعد الثالث)
*١١,٤٢	١,٣٧	٠,٣٤	٣,٧٥	١,٣١	٢,٣٨	الاتزان (البعد الثالث)
*٣٥,٠٠	٠,٧٠	٠,١٣	٢,٥٨	٠,٥٠	١,٨٨	الاتزان (البعد الثالث)
*٤٤,٠٠	١,٣٢	٠,٦٧	٥,٣٢	٠,٠٠	٤,٠٠	الإيقاع والتحكم العضلي العصبي
*٨,٥٧	٠,٦٠	٠,١٨	١,٣٥	١,٠٠	٠,٧٥	البعد السابع
*١٨,٢	٠,٩١	٠,٢٥	٢,٥٤	٠,٨١	١,٦٣	البعد الثامن
*٥,٧١	٠,٤٠	٠,١٤	١,١٥	١,٠٠	٠,٧٥	البعد التاسع
*١٣,٢٥	٠,٥٣	٠,٧٤	٢,٥٣	٠,٠٠	٢,٠٠	توافق العين والقدم
*١٧,٧١	١,٢٤	٠,٠٤٥	٢,٧٤	٠,٨٩	١,٥٠	التحكم العضلي الدقيق
*١٢,٠٧	١,٦٩	٠,٨٤	٥,٩٤	١,١٨	٤,٢٥	إدراك الأشكال
*٩,٨٢	١,٠٨	٠,٧٣	٤,٧٧	١,٠٨	٣,٦٩	التعرف على الأشكال
*١٧,٧٨	١,٦٠	٠,٤٨	٤,٢٣	١,٠٣	٢,٦٣	التمييز السمعي
*١٠,٩٣	١,٥٣	٠,٥٢	٣,٧٨	١,٣٤	٢,٢٥	توافق العين واليد

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,١٣)

يوضح جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات الإدراك الحس حركى ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وذلك لصالح القياس البعدى .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي وقياس البعدى أبعاد الإدراك الحس حركى للمجموعة الضابطة

(ن = ١٦)

قيمة (ت)	الفروق	القياس البعدى		القياس القبلى		الأبعاد
		ع	م	ع	م	
٣,٥٠*	٠,٢١	٠,٧٠	٧,١٥	٠,٦٨	٦,٩٤	الذات الجسمية
٠,٦٧	٠,٠٦	٠,٧٨	٣,٥٠	٠,٨٩	٣,٣٤	المجال والاتجاهات
١,٣٨	٠,١١	٠,٧٥	١,٧٤	٠,٨١	١,٦٣	الاتزان (البعد الثالث)
٠,٨٦	٠,١٢	٠,٩٥	١,٧٥	١,٠٩	١,٦٣	الاتزان (البعد الثالث)
١,٥٥	٠,١٧	٠,٩٦	١,٦٧	٠,٨٩	١,٥٠	الاتزان (البعد الثالث)
٠,٧٤	٠,١٤	١,١٧	٣,٥٢	١,٢٠	٣,٣٨	الإيقاع والتحكم العضلى العصى
١,٢٧	٠,١٤	٠,٨٤	٠,٨٩	١,٠٠	٠,٧٥	البعد السابع
١,٣٦	٠,١٥	٠,٨٠	١,١٥	١,٠٣	١,٠٠	البعد الثامن
٠,٩٠	٠,٠٩	٠,٧٩	٠,٧٢	٠,٩٦	٠,٦٣	البعد التاسع
١,٩٣	٠,١٦	٠,٦٨	١,٦٦	٠,٨٩	١,٥٠	توافق العين والقدم
٠,٦٩	٠,٠٩	٠,٩٢	١,٢٢	١,٠٣	١,١٣	التحكم العضلى الدقيق
٠,١٩	٠,٠٤	١,٠٥	٣,٨٥	١,٤٢	٣,٨١	إدراك الأشكال
١,٥٦	٠,٣٨	١,١٤	٣,٣٢	١,٧٣	٢,٩٤	التعرف على الأشكال
٠,٤٥	٠,١٠	١,١١	٢,١٦	١,٤٤	٢,٠٦	التمييز السمعى
٠,٨٤	٠,١٥	١,٠٥	٢,٤١	١,٣٣	٢,٢٦	توافق العين واليد

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,١٣)

يوضح جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات الإدراك الحس حركي ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، عدا بعد (الذات الجسمية) حيث توجد فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لأبعاد الإدراك الحس حركي

(ن = ١٦)

الأبعاد	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق	قيمة (ت)
	م	ع	م	ع		
الذات الجسمية	٩,١٧	٠,٩٢	٧,١٥	٠,٧٠	٢,٠٢	*٢٢,٤٤
المجال والاتجاهات	٤,٨٤	٠,٣٢	٣,٥٠	٠,٧٨	١,٣٤	*١٣٤,٠
الاتزان (البعد الثالث)	٢,٢٤	٠,١١	١,٧٤	٠,٧٥	٠,٥٠	*١٢,٥٠
الاتزان (البعد الثالث)	٣,٧٥	٠,٣٤	١,٧٥	٠,٩٥	٢,٠٠	*٢٨,٥٧
الاتزان (البعد الثالث)	٢,٥٨	٠,١٣	١,٦٧	٠,٩٦	٠,٩١	*١٥,١٧
الإيقاع والتحكم العضلي العصبي	٥,٣٢	٠,٦٧	٣,٥٢	١,١٧	١,٨٠	*١٥,٠٠
البعد السابع	١,٣٥	٠,١٨	٠,٨٩	٠,٨٤	٠,٤٦	*٩,٢٠
البعد الثامن	٢,٥٤	٠,٢٥	١,١٥	٠,٨٠	١,٣٩	*١٦,٣٥
البعد التاسع	١,١٥	٠,١٤	٠,٧٢	٠,٧٩	٠,٣٣	*٨,٢٥
توافق العين والقدم	٢,٥٣	٠,٧٤	١,٦٦	٠,٦٨	٠,٨٧	*١٢,٤٣
التحكم العضلي الدقيق	٢,٧٤	٠,٤٥	١,٢٢	٠,٩٢	١,٥٢	*٢١,٧١
إدراك الأشكال	٥,٩٤	٠,٨٤	٣,٨٥	١,٠٥	٢,٠٩	*١٧,٢٧
التعرف على الأشكال	٤,٧٧	٠,٧٣	٣,٣٢	١,١٤	١,٤٥	*١٢,٠٨
التمييز السمعي	٤,٢٣	٠,٤٨	٢,١٦	١,١١	٢,٠٧	*٢٠,٧٠
توافق العين واليد	٣,٧٨	٠,٥٢	٢,٤١	١,٠٥	١,٣٧	*١٥,٠٥

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,١٣)

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع متغيرات الإدراك الحس حركي ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ثانيا : النتائج المرتبطة بمستوى الأداء للمهارات الأساسية للجمباز .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للجمباز (ن = ١٦)

المهارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق	قيمة (ت)
	م	ع	م	ع		
الدرجة الأمامية	٣,٨٣	٠,٥١	٢,٧٨	٠,٣٣	١,٠٥	*٦,٨٧
الوقوف على اليدين	٣,٤٧	٠,٦٥	٢,٦٩	٠,٣١	٠,٧٨	*٤,٣٧
القفر داخلا على المهر	٣,٥٩	٠,٦١	٢,٨٤	٠,٤٤	٠,٧٥	*٣,٩٩
طلوع البطن	٣,١٦	٠,٤٧	٢,٥٠	٠,٣٩	٠,٥٦	*٣,٦٩

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,١٣)

يوضح جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للجمباز ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ثالثا : النتائج المرتبطة بنسبة التحسن لتأثير البرنامج المقترح على الإدراك الحس -

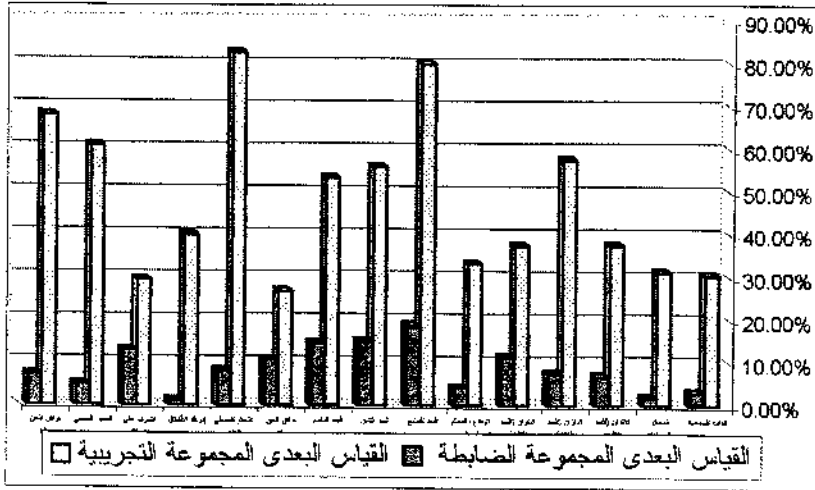
حركي

جدول (١٢)

النسبة المئوية في الإدراك الحس-حركي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الأبعاد	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
	قبلية	بعدي	النسبة المئوية	قبلية	بعدي	النسبة المئوية
الذات الجسمية	٧,٠٣	٩,١٧	%٣٠,٤٤	٦,٩٤	٧,١٥	%٣,٠٣
المجال والاتجاهات	٣,٦٩	٤,٨٤	%٣١,١٧	٣,٣٤	٣,٥٠	%١,٨٠
الاتزان (البعد الثالث)	١,٦٣	٢,٢٤	%٣٧,٤٢	١,٦٣	١,٧٤	%٦,٧٥
الاتزان (البعد الثالث)	٢,٣٨	٣,٧٥	%٥٧,٥٦	١,٦٣	١,٧٥	%٧,٣٦
الاتزان (البعد الثالث)	١,٨٨	٢,٥٨	%٣٧,٢٣	١,٥٠	١,٦٧	%١١,٣٣
الإيقاع والتحكم العضلي المعصي	٤,٠٠	٥,٣٢	%٣٣,٠٠	٣,٣٨	٣,٥٢	%٤,١٤
البعد السابع	٠,٧٥	١,٣٥	%٨٠,٠٠	٠,٧٥	٠,٨٩	%١٨,٦٧
البعد الثامن	١,٦٣	٢,٥٤	%٥٥,٨٣	١,٠٠	١,١٥	%١٥,٠٠
البعد التاسع	٠,٧٥	١,١٥	%٥٣,٣٣	٠,٦٣	٠,٧٢	%١٤,٢٩
توافق العين والقدم	٢,٠٠	٢,٥٣	%٢٦,٥٠	١,٥٠	١,٦٦	%١٠,٦٧
التحكم العضلي الدقيق	١,٥٠	٢,٧٤	%٨٢,٦٧	١,١٣	١,٢٢	%٧,٩٦
إدراك الأشكال	٤,٢٥	٥,٩٤	%٣٩,٧٦	٣,٨١	٣,٨٥	%١,٠٥
التعرف على الأشكال	٣,٦٩	٤,٧٧	%٢٩,٢٧	٢,٩٤	٣,٣٢	%١٢,٩٣
التمييز السمعي	٢,٦٣	٤,٢٣	%٦٠,٨٤	٢,٠٦	٢,١٦	%٤,٨٥
توافق العين واليد	٢,٢٥	٣,٧٨	%٦٨,٠٠	٢,٢٦	٢,٤١	%٧,١١

يتضح من جدول (١٢) النسب المئوية النتائج المرتبطة بنتائج البرنامج المقترح على الإدراك الحس-حركي باستخدام أسلوب التقليد للمجموعتين التجريبية والضابطة، وتراوحت النسبة المئوية للتحسن ما بين (٢٦,٥٠% - %٨٢,٦٧) للمجموعة التجريبية ، بينما تراوحت النسبة المئوية للتحسن ما بين (١,٠٥% - %١٨,٦٧) للمجموعة الضابطة والشكل رقم (١) يوضح ذلك .



شكل (١) الفروق بين النسبة المئوية في الإدراك الحس - حركي للمجموعتين التجريبية والضابطة

النتائج المرتبطة بتأثير البرنامج المقترح على بعض المهارات الأساسية للجمباز:

جدول (١٣)

النسبة المئوية لمستوى أداء بعض المهارات الأساسية للجمباز

للمجموعتين التجريبية والضابطة

فروق النسب بين المجموعتين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الأبعاد
	%	متوسط البعدي	%	متوسط البعدي	
١٠,٥%	٢٧,٨%	٢,٧٨	٣٨,٣%	٣,٨٣	الدحرجة الأمامية
٧,٨%	٢٦,٩%	٢,٦٩	٣٤,٧%	٣,٤٧	الوقوف على اليدين
٧,٥%	٢٨,٤%	٢,٨٤	٣٥,٩%	٣,٥٩	القفز داخل على المهر
٦,٦٠%	٢٥,٠%	٢,٥٠	٣١,٦%	٣,١٦	طلوع الظن

يتضح من جدول (١٣) النسبة المئوية لمستوى أداء بعض المهارات

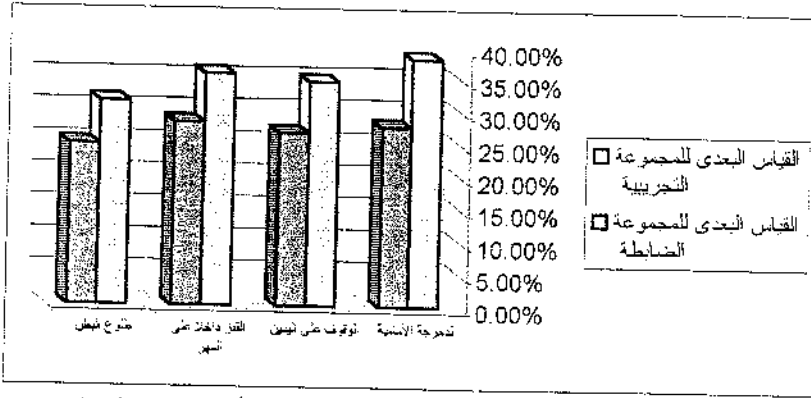
الأساسية للجمباز للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وتراوحت النسبة المئوية

للتحسن ما بين (٣١,٦% - ٣٨,٣%) للمجموعة التجريبية ، بينما تراوحت

النسبة المئوية للتحسن ما بين (٢٥,٠% - ٢٨,٤%) للمجموعة الضابطة ، بينما

تراوحت فروق النسبة المئوية للتحسن بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية

والضابطة ما بين (٦,٦٠% - ١٠,٥%) والشكل رقم (٢) يوضح ذلك .



شكل (٢) الفروق بين النسبة المئوية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للجمييز للمجموعتين التجريبية والضابطة

مناقشة النتائج :

يوضح جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات الإدراك الحس حركي لصالح القياس البعدي .

يوضح جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات الإدراك الحس حركي ، عدا بعد الذات الجسمية حيث توجد فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع متغيرات الإدراك الحس حركي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى ان البرنامج المقترح له تأثير ايجابي على الإدراك الحس حركي للمجموعة التجريبية ، كما قد ترجع نتائج المجموعة الضابطة إلى الأسلوب التقليدي الذي يتبع في مدارس الجمباز بالأندية الرياضية .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات "على عيد العزازى" (١٩٨٩) (٢٠) ، أميرة مطر (١٩٩١) (٥) ، "اميمة حسنين" (١٩٩٤) (٦) حيث أشارت إلى تأثير برنامج لجمباز الألعاب على الإدراك الحس حركى لطفل ما قبل المدرسة .

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره "أسامة كامل راتب" (١٩٩٥) على انه لا يكفى ان يتعرف الفرد على الحواس المختلفة المشاركة فى الأداء ، ولكنه مطالب بأن يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطاً بالأداء (٣ : ٣٢٧) .

وهذا يحقق الفرض الأول الذى ينص على انه "يوجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى أبعاد الإدراك الحس حركى (الذات الجسمية ، المجال والاتجاهات ، الاتزان ، الاتزان مع الوقوف على قدم واحدة ، الاتزان على القدمين ، الإيقاع والتحكم العضلى العصبى ، الاتجاهات المختلفة ، التوافق بين العين والقدم ، التحكم العصبى الدقيق ، إدراك الأشكال المتشابهة ، التعرف على الأشكال ، التميز السمعى ، توافق العين واليد) فى اتجاه المجموعة التجريبية" .

يوضح جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للجمباز لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى ان البرنامج المقترح له تأثير ايجابي حيث اعتمد على أسلوب التقليد على تطوير مستوى أداء المهارات الأساسية فى الجمباز للمجموعة التجريبية ، حيث يميل الأطفال فى هذه المرحلة إلى حب التقليد لكل ما يدور حولهم من أحداث ، ويرجع هذا إلى ان المهارات الحركية لديهم تنمو بسرعة عالية مما أدى إلى سرعة تقليدهم للمهارات .

وتستق هذه النتائج مع اشار اليه كل من "أمين الخولى" ، "أسامة راتب" (١٩٨٢)(٧) ، "عبلة زهران" (٢٠٠١)(١٩) ، وما أشار إليه "حسن أبو عبده" (٢٠٠٢)(١١) ، "نوال شلتوت" ، "ميرفت خفاجه" (٢٠٠٢)(٣٢) من ان أطفال هذه المرحلة ليس في استطاعتهم فهم تعليمات المدرس أو الشرح اللفظى الذى يقوم به ولكنهم يحتاجون إلى مشاهدة نموذج للحركة ، كما ان أطفال هذه المرحلة لديهم القدرة العالية على التقليد ، وهذا ما وفرته الباحثة لأطفال هذه المجموعة حيث أن طفل (ما قبل المدرسة) يميل إلى عدم التقيد بالتعليمات أو بوقت محدد وإنما يميل إلى الحركة الحرة وأن يؤدي هو ما يريد وينتقل من مهارة إلى أخرى عندما يشعر بالحاجة إلى التغيير .

وتستق هذه النتائج مع ما أشار إليه أسامة راتب (١٩٩٩) إلى ان أطفال هذه المرحلة (مرحلة ما قبل المدرسة) تنمو المهارات الحركية لديهم بسرعة كبيرة نحواً مطرداً ، كما يعمل جهازهم الحركى فى توازن جيد (٤ : ٥٨)

كما يضيف خير الدين عويس (١٩٩٧) ان أطفال هذه المرحلة يظهرون حباً شديداً لاستخدام أجسامهم فى القيام بالمهارات الحركية حيث يتعلمونها بسهولة عندما تتاح لهم الفرصة لذلك (١٢ : ٣٨) .

وتضيف الباحثة ان المهارات قيد الدراسة تشبه إلى حد كبير المهارات الأساسية الطبيعية لهذه المرحلة السنية ، ومنها مهارات القفز والوثب والجرى والحجل التى يؤدونها الطفل بسهولة .

وهذا يحقق الفرض الثانى الذى ينص على انه " يوجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (الدحرجة الأمامية ، الوقوف على اليدين ، القفز داخلاً على المهر ، طلوع البطن) فى اتجاه المجموعة التجريبية " .

ويتضح من جدول (١٢) النسب المئوية النتائج المرتبطة بنتائج البرنامج المقترح للإدراك الحس- حركى والتقليد والتدريب على بعض المهارات الأساسية باستخدام أسلوب التقليد للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وتراوح النسبة المئوية للتحسن ما بين (٢٦,٥٠% - ٨٢,٦٧%) للمجموعة التجريبية ، بينما تراوحت النسبة المئوية للتحسن ما بين (١,٠٥% - ١٨,٦٧%) للمجموعة الضابطة .

كما يوضح جدول (١٣) النسبة المئوية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للجماز للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وتراوح النسبة المئوية للتحسن ما بين (٣١,٦% - ٣٨,٣%) للمجموعة التجريبية ، بينما تراوحت النسبة المئوية للتحسن ما بين (٢٥,٠% - ٢٨,٤%) للمجموعة الضابطة ، بينما تراوحت فروق النسبة المئوية للتحسن بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ما بين (٦,٦٠% - ١٠,٥%) .

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى ان البرنامج المقترح له تأثير ايجابي والذي اعتمد على أسلوب الإدراك الحس حركى باستخدام التقليد مما أدى إلى زيادة نسبة التحسن في مستوى الإدراك الحس حركى ومستوى أداء المهارات الأساسية في الجماز للمجموعة التجريبية ، حيث اعتمد البرنامج على ميل الأطفال الطبيعي للتقليد ومحاكاة الطبيعة والبيئة التي يتعامل معها ، فعندما شاهد الأطفال أقرانهم يؤدون المهارات قيد البحث بدرجة عالية من الإتقان فعملوا على تقليدهم ومحاولة إتقان المهارات مثلهم ، مع مراعاة توجيهات المدرية لهم في تعديل الأخطاء التي قد تحدث بالإضافة إلى استحثائهم للأداء عندما ينجحون في تنفيذ المهارات بشكل جيد .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من "سامية ربيع" ،
وعزيزة عبد الغنى على" (١٩٨٩)(١٦) ، "ميرفت الطوانسى" (١٩٩٤)(٢٦) ،

"مسعد هديه" (١٩٩٦)(٢٤) ، "نادية أبو السعود" (١٩٩٦)(٢٧) ،
نجوى سليمان" (١٩٩٧)(٣١) ، "سامح الشبراوى سلامة" (١٩٩٨)(١٣) ،
"منير مصطفى عابدين" (١٩٩٨)(٢٥) ، "ناهد إسماعيل" (٢٠٠٠)(٢٨) ،
"سامى محب حافظ" (٢٠٠٢)(١٥) ، والتي أشارت إلى وجود تأثير إيجابي للدراك
الحس-حركية على مستوى الأداء المهارى .

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة يس كامل حيب ، صفوت يوسف
(٢٠٠٢)(٣٣) حيث أوضحت وجود تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء
المهارى ، وتنمية متغيرات الإدراك الحس-حركى الخاصة بمهارات رياضة الجمباز .

وهذا يحقق الفرض الثالث الذى ينص على انه " يوجد فروق فى نسبة
التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى أبعاد الإدراك الحس-حركى
ومستوى أداء المهارات الأساسية فى اتجاه المجموعة التجريبية مما يعكس فاعلية
البرنامج المقترح " .

الاستخلاصات

- من خلال الإطار المرجعى للباحث ومن النتائج التى أمكن التوصل إليها
فقد تم استنتاج ما يلى :-
- البرنامج المقترح له تأثير إيجابى على تطوير جميع متغيرات الإدراك
الحس-حركى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .
 - البرنامج المقترح له تأثير إيجابى على تطوير مستوى الأداء المهارات الأساسية
للجمباز للمجموعة التجريبية .
 - بلغت النسب المئوية النتائج المرتبطة بنتائج البرنامج المقترح للإدراك
الحس-حركى والتقليد والتدريب على المهارات الأساسية فى الجمباز

باستخدام أسلوب التقليد ، ما بين (٢٦,٥٠% - ٨٢,٦٧%) للمجموعة التجريبية

- بلغت النسب المتوية النتائج المرتبطة بنتائج البرنامج المقترح للإدراك الحس-حركى والتقليد والتدريب على المهارات الأساسية باستخدام أسلوب التقليد ما بين (١٨,٦٧% - ١٠,٠٥%) للمجموعة الضابطة .
- بلغت النسبة المتوية فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للجمباز ما بين (٣٨,٣% - ٣١,٦%) للمجموعة التجريبية .
- بلغت النسبة المتوية فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للجمباز ما بين (٢٨,٤% - ٢٥,٠%) للمجموعة الضابطة .
- بلغت فروق النسبة المتوية للتحسن فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للجمباز بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ما بين (٦,٦٠% - ١٠,٥%) .

التوصيات :

- من خلال الاستنتاجات التى أمكن التوصل إليها وفى حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلى :-
- اتباع طريقة التعليم بالتقليد لأطفال ما قبل المدرسة فى المرحلة من ٤-٦ سنوات عند تعليم المهارات الأساسية فى الجمباز .
- إطلاق الحرية فى برامج تعليم الأطفال فى سن ٤-٦ سنوات للطفل للتخيل والتقليد للنموذج الجيد مع الاستفادة بالأطفال الذين اجتازوا هذه المرحلة بتفوق فى أداء النموذج تحت إشراف المدرب أو المدرس .
- البدء فى تعليم المهارات الأساسية فى الجمباز فى السن من ٤-٦ سنوات ، نظراً لطبيعة هذه المرحلة السنوية من سرعة التعلم .
- استخدام قدرات الأطفال الفطرية للتخيل والتقليد وانحاكاة فى تعلم المهارات الأساسية فى رياضة الجمباز .

- إجراء دراسات مشابهة في مختلف لانشطة الرياضية (فردية وجماعية) لتأكيد نتائج هذه الدراسة .

المراجع العربية والاجنبية :

- ١- أحمد عمر سليمان الروبي : القدرات الادراكية - الحركية للطفل "النظرية والقياس" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (١٩٩٥) .
- ٢- "ادبل سعد شنودة" ، "ملكة رقاعى" : أثر برنامج لجساز الالعب على تنمية الادراك الحس-حركى للأطفال فى سن ما قبل المدرسة ، مؤتمر معلم رياض الأطفال الحاضر والمستقبل ، من ١٤-١٦ أبريل ، كلية التربية ، جامعة حلوان (١٩٨٧) .
- ٣- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (١٩٩٥) .
- ٤- أسامة كامل راتب : النمو الحركى "مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهقة" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (١٩٩٩) .
- ٥- أميرة محمد على مطر : "برنامج مقترح للجساز وأثره على الإدراك الحركى لطفل ما قبل المدرسة من (٥-٦) سنوات" ، مجلة علوم وفتون الرياضية ، المجلد الثالث ، العدد الأول والثانى ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، (١٩٩١) .
- ٦- أميمه حسين حجازى : "تأثير برنامج مقترح لجساز الموانع على مستوى الأداء الحركى والتفكير الابتكارى لطفل ما قبل المدرسة" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، (١٩٩٤) .
- ٧- أمين أنور الخولى ، أسامة كامل راتب : التربية الحركية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (١٩٨٢) .

- ٨- بدر محمود شحاته : "بناء بطارية اختبارات للمهارات الحركية الأساسية المرتبطة بكرة القدم" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، (١٩٩٠) .
- ٩- بسطويسى يس أحمد أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (١٩٩٦) .
- ١٠- جابر عبد الحميد : التدريس والتعلم الأسس النظرية والاستراتيجية والفاعلية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (١٩٩٨) .
- ١١- حسن السيد أبو عيده : أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية ، مكتبة الإشعاع الفنية (٢٠٠٢) .
- ١٢- خير الدين عويس : اللعب وطفل ما قبل المدرسة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (١٩٩٧) .
- ١٣- سامح الشيراوى سلامة : "تأثير تنمية بعض الادراكات الحس - حركية عسلى مستوى أداء الكاتا (مجموعة الهيان) لناشئ الكاراتيه من ١٠-١٢ سنة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، (١٩٩٨) .
- ١٤- سامى محب حافظ : "وضع بطارية لقياس بعض المدركات الحس - حركية لدى لاعبي الملاكمة فى مصر" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، (١٩٩٢) .
- ١٥- سامى محب حافظ : "تأثير تنمية بعض الادراكات الحس حركية على مستوى الأداء المهارى لناشئ الملاكمة" ، المجلة العلمية للدراسات والبحوث فى التربية الرياضية ، العدد الخامس ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، (٢٠٠٢) .
- ١٦- سامية ربيع ، وعزيزة عبد الغنى على : "تأثير برنامج مقترح بالأدوات الصغيرة على تنمية القدرات الادراكية الحس - حركية وبعض المهارات الطبيعية لأطفال ما قبل المدرسة" ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد الأول يناير ، (١٩٨٩) .

- ١٧- سيدة عبد الرحيم صديق : " برنامج مقترح للتربية الحركية لمرحلة رياض الاطفال" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، (١٩٩٣) .
- ١٨- عادل عبد البصير على : دليل المدرب في الجُمباز للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (د-ت) .
- ١٩- عبلة عادل زهران : "أثر التعليم بالتقليد على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لأطفال ما قبل المدرسة" ، مجلة علوم وفنون التربية ، مجلة علمية رياضية متخصصة ، العدد الثالث عشر ، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة اسوط ، (٢٠٠١)
- ٢٠- على عيد العزازی : "تأثير ممارسة الأطفال في سن (٤-٥ سنوات) لبعض العاب الحركة على تنمية القدرات الادراكية الحس - حركية" ، نظريات وتطبيقات العدد (٦) ، مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، (١٩٨٩) .
- ٢١- فضيلة حسين سرى : جُمباز البنات ، ط٧ ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والوسائل التعليمية ، القاهرة ، (١٩٩٧) .
- ٢٢- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، (١٩٩٢) .
- ٢٣- محمد حسن علاوى : مقدمة في علم النفس الرياضى ، ط٧ ، دار المعارف ، القاهرة ، (١٩٩٢) .
- ٢٤- مسعد حسن محمد احمد هديه : "اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الادراكات الحس - حركية على مستوى الأداء المهارى للمصارعين" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، (١٩٩٦) .

٢٥- منير مصطفى عابدين : "تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس-حركى على الأداء المهارى لناشئ كرة السلة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، (١٩٩٨) .

٢٦- ميرفت احمد الطوانسى : "تأثير ججهاز المانع والألعاب على الأداء الحركى والتكيف الاجتماعى لطفل ما قبل المدرسة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد السادس ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، (١٩٩٤) .

٢٧- نادية أبو السعود : "تأثير برنامج للتربية الحركية بمصاحبة الموسيقى على تنمية الإدراك الحس-حركى واللياقة البدنية لأطفال ما قبل المدرسة" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، (١٩٩٦) .

٢٨- ناهد إسماعيل محمد رحيم : "تأثير برنامج مقترح للتمرينات باستخدام بعض الأدوات اليدوية الصغيرة على بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال من (٤-٦) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، (٢٠٠٠) .

٢٩- ناهد الصباغ ، جمال علاء الدين : علم الحركة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا (١٩٩٠) .

٣٠- نبيلة محمد خليفة ، نبيلة صحى : ججهاز الأجهزة للبنات ، مكتبة الشرق ، القاهرة ، (١٩٩٨) .

٣١- نجوى سليمان : "تأثير برنامج مقترح للنشاط الصفى على التفكير الابتكارى والتكيف الاجتماعى وتطور المهارات الحركية الطبيعية لدى أطفال الحضانة " مجلة البحوث المجلد الأول لبحوث المؤتمر العلمى - الرياضة وتنمية المجتمع العربى ومتطلبات القرن الحادى والعشرين من ٧٩ أكتوبر ، (١٩٩٨) .

٣٢- نوال إبراهيم شلتوت ، ميرفت على خفاجة : طرق التدريس في التربية الرياضية "التدريس للتعلم والتعليم" ، ج ٢ ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، (٢٠٠٢).

٣٣- يس كامل حبيب ، صفوت محمد يوسف : "تأثير تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي على مستوى أداء التمرينات الأرضية في الجماز لطلاب التربية الرياضية" ، المجلة العلمية للدراسات والبحوث في التربية الرياضية ، العدد الخامس ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .

34- Barrow : Apractical Approach to Measurmnt in Physical Edncation , 3rd ed ., & Febiger , U.S.A. , 1979 .

35- Deoreo,K. & Kaogh, J Performance of Fundamental Motor tasks , In C.B Corbin (Ed.) Ataxt book of motor development . 2nd ed., Dub 1A, Brown, : (1980) .

36- Erbaugh, Sarahj., : The Relationsgp of stability Performance and the physical Growth charactavistics of pre school children, R.Q.Vol. 55. No L. Narch , 1984 .

37- Gohnson,. M. L . : About Motor skills development . PP.1, Lable at : <http://baby parenting> , (2002)

38- Josef, B. : " Psychology of motor learning " , Temple university prentice Hall Inc., Englewood Cliffs, Newjersy , (1986) .

مرفق (١)

الاختبار دايتون Daiton لقياس الإدراك الحس - حركي

الاسم :
تاريخ الميلاد :
تاريخ الاختبار :
الجنس :
المدرسة :

١- الذات الجسمية نصف درجة لكل إجابة صحيحة وأقصى درجة (تسع) درجات يطلب من الطفل لمس أجزاء جسمه التالية حسب نداء المدرس .

()	الأذنان	()	الكعيبان	()	الرأس
()	أصابع القدم	()	المرفقان	()	المعدة
()	الذقن	()	الرجلان	()	الأنف
()	القدمان	()	العينان	()	الظهر
()	الرسغان	()	الوسط	()	الفم
()	الكتفتان	()	أصابع اليد	()	الصدر

٢- الخجال والاتجاهات (نصف درجة لكل اتجاه صحيح ، وأقصى درجة خمس درجات) .

أ- يطلب من الطفل الإشارة إلى الاتجاهات التالية :

أمام () خلف أعلى () أسفل ()
بجانبك ()

ب- يوضع مكعبان على منضدة ويطلب من الطفل وضعهما :

أسفل () أعلى () أعلى القمة ()
في القاع بين ()

٤- يقف الطفل على قدم واحدة والعينان مغلقتان لمدة خمس ثواني ثم تبديل القدم يمنح الطفل درجتين لكل قدم والدرجة القصوى أربع درجات أو صفر إذا لم يحقق .

٥- يطلب من الطفل الوثب بالقدمين معا لأعلى يمنح الطفل درجتين إذا احتفظ بالقدمين معا أثناء الوثب .

٦- التحكم العضلي العصبي : الحجل ست مرات متتالية على قدم واحدة ، يمنح الطفل درجتين لكل قدم بمد أقصى أربع درجات .

٧- يطلب من الطفل عمل زحلقة للأمام لمسافة ثلاثون قدما يمنح الطفل درجتان إذا أدى وصفر إذا لم يؤدي .

٨- يطلب من الطفل الزحلقة الجانبية يمنح الطفل درجتان إذا زحف بشكل صحيح للاتجاه السليم .

٩- الزحلقة للأمام وللخلف يمنح الطفل درجتان إذا زحف بشكل صحيح للاتجاه السليم .

١٠- التوافق بين العين : والقدم يرسم خط منقطع بالطباشير على الأرض طوله ثمان أقدام ويطلب من الطفل المشي على الخط المستقيم مع الوثب عاليا عند العلامة يمنح الطفل درجتان إذا أدى المسافة .

١١- التحكم العضلي الدقيق : يقف الطفل ويده خلق ظهره ويطلب منه ان يلتقط نصف صفحة من صفحات الجرائد على الأرض بيد واحدة ويحاول لف الجريدة حوله بيده وهو في هذا الوضع (يمنح الطفل درجتان في حالة اللف الكامل للورقة ودرجة واحدة في حالة لف جزء من الورقة) .

١٢- إدراك الأشكال المشابه : وذلك باستخدام ورقة مرسوم عليها دوائر ومثلثات ومربعات متقاربة في المسافة يمنح الطفل درجة لكل اختبار صحيح بين الشكلين .

١٣- بنفس الورقة المستخدمة في الاختبار السابق يطلب من الطفل التعرف على الشكل المرسوم عن طريق الإشارة إلى الكتل الذي يمثل نداء المدرس فيقال اشر إلى الدائرة أو إلى المربع ، ويمنح درجة للدائرة - درجتان لكل من المربع أو المثلث ، والدرجة النهائية (٥) درجات فيطلب المدرس من الطفل ثلاثة أشكال تمثل المربع والمثلث والدائرة .

١٤- التمييز السمعي : يطلب من الطفل ان يواجهه المدرس بظهره ويقوم المدرس بالنقر ثلاث مرات ويمنح الطفل درجة إذا قال عدد النقرات في كل مرة بطريقة صحيحة والدرجة النهائية ثلاث درجات .

١٥- توافق العين واليد : وذلك برسم ثلاث ثقب مختلفة الأقطار ويطلب من الطفل وضع إصبعه فيها دون لمس حوافها وأقطارها بالبوصة هي $\frac{3}{4}$ ، $\frac{5}{8}$ ، $\frac{1}{2}$ ويمنح درجة لكل محاولة صحيحة والدرجة النهائية ثلاث درجات .

استمارة تسجيل نتائج القياسات المستخدمة

الاسم :
تاريخ الميلاد :
الجنس :
المدرسة :
تاريخ الاختبار :

أبعاد الاختبار	الدرجة الكلية لكل بعد	قبلي	بعدي
١- الذات الجسمية	٩		
٢- المجال والاتجاهات	٥		
٣- التوازن (الاتزان)	٢ أو صفر		
٤- التوازن (الاتزان)	٤ أو ٢ أو صفر		
٥- التوازن (الاتزان)	٢ أو صفر		
٦- الإيقاع والتحكم العضلي العصبي	٤ أو ٢ أو صفر		
٧- الإيقاع والتحكم العضلي العصبي	٢ أو صفر		
٨- الإيقاع والتحكم العضلي العصبي	٢ أو صفر		
٩- الإيقاع والتحكم العضلي العصبي	٢ أو صفر		
١٠- توافق العين والقدم	٢ أو صفر		
١١- التحكم العضلي الدقيق	٢ أو صفر		
١٢- إدراك الأشكال	٣ أو ٢ أو صفر		
١٣- التعرف على الأشكال	٥ أو ٣ أو صفر		
١٤- التمييز السمعي	٣		
١٥- توافق العين واليد	٣		

مرفق (٢)

أسماء لجنة المحكمات

م	الاسم	الوظيفة
١	أ. د. نيسة خليفة	استاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان
٢	أ. د. ماجدة العربى	استاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان
٣	أ. د. هدايات حسنين	استاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان
٤	أ. د. ميرفت سالم	استاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان

أسماء الخبراء فى مجال الجمباز وعلم النفس الرياضى

م	الاسم	الوظيفة
١	أ. د. محمد العربى شمعون	أستاذ بقسم علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان
٢	أ. د. نيسة خليفة	أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان
٣	أ. د. ماجدة اسماعيل	أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان
٤	أ. د. سهر لبيب	أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان
٥	أ. د. عزيزة عبد الرحمن	أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى أبعاد البرنامج المقترح

المهارات الأساسية .

م	المهارة	نعم	لا
١	الدرجة الأمامية على جهاز الحركات الأرضية .		
٢	الوقوف على اليدين على جهاز الحركات الأرضية .		
٣	القفز داخلا على المهر .		
٤	طلوع البطن على العارضة السفلية لجهاز العارضتين مختلفتى الارتفاع .		

التقسيم الزمنى .

١	عدد الاسبوع	٤	٦	٨
٢	عدد الوحدات فى الاسبوع	٢	٣	٤
٣	زمن الوحدة التدريسية	٣٠ ق	٤٥ ق	٩٠ ق

تقسيم الدرجة لأقسام المهارة .

١	المرحلة التمهيدية	١ درجة	١,٥ درجة	٢,٠ درجة
٢	المرحلة الأساسية	١ درجة	١,٥ درجة	٢,٠ درجة
٣	النهاية	١ درجة	١,٥ درجة	٢,٠ درجة

مرفق (٤)

البرنامج المقترح

الوحدات التعليمية الأساسية للجمباز المختارة

أولاً : الوحدة التعليمية الأولى :

عدد الدروس : ثلاثة دروس .

الهدف منها :

- الإحساس بوضع التكور .
- الإحساس بوضع الاهتزاز الأمامي والخلفي .
- الإحساس بدفع القدم .
- الوصول لوضع الوقوف من وضع التكور .

(وتتحقق هذه الأهداف بمجموع دروس الوحدة)

المهارات الجديدة : الدرجة الأمامية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية .
الأدوات المستخدمة : أطواق - مراتب مستوية ، منحدره - مقاعد سويدية -
جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع .

الدرس الأول

التدريبات

- ١- (الوقوف ٤ قاطرات على بعد ١٠ أيام من حائط عرض) الوثب لأعلى ثم النزول لأسفل داخل الأطواق (قرفصاء) ثم الجرى على الرجزاج المرسوم على الأرض ، لمس الحائط والرجوع جرى للمس يد الزميلة ، التأكد من الرجوع لآخر القاطرة ، ويتم ذلك في سباق مع التلميذات .
- ٢- (الوقوف ٤ قاطرات) التقدم للأمام بوثة الأرنب والرجوع جرى إلي نهاية القاطرة .

- ٣- (الوقوف ٤ قاطرات) رمى الكرة لأعلى ولقنها بالوثب لأعلى والتزول وضع القرفصاء نكور لعمل الكرسي الهزاز للخلف والأمام .
- ٤- (الوقوف ٤ قاطرات كل قاطرتان أمام بعضهما البعض) وإحدى القاطرتين مها كرة الجرى اماما مع دفع الكرة أماما باليدين للوصول إلى القاطرة الأخرى ثم تسلم الكرة للزميلة الأولى والجرى للوقوف في آخر القاطرة .
- ٥- نفس الوضع الابتدائي السابق وبدون كرة ، المشى على أربع ولمس الزميلة والرجوع في آخر القاطرة .

الدرس الثاني

التدريبات

- ١- (وقوف قاطرات) التقدم للأمام بوثبة الأرنب والرجوع حجل على قدم واحدة إلى نهاية القاطرة .
- ٢- (انبطاح مائل) التقدم للأمام بالمشى على أربع والرجوع حجل بالقدمين .
- ٣- (الوقوف ٤ قاطرات) الوثب فتحا ثم ضم داخل الأطناق (قرفصاء) والسيدتين ملامتين للأرض ، ثم الجرى زجاجى على الزجاج المرسوم على الأرض ، لمس الحائط والرجوع للمس يد الزميلة التالية والرجوع لآخر القاطرة (ويتم ذلك في سباق) .
- ٤- (الوقوف ٤ قاطرات كل قاطرتين أمام بعضهما البعض) رمى الكرة ولقنها مع التزول (اقعاء) عمل كرسي هزاز للخلف ثم للأمام مع وضع الكرة للأمام والسند عليها والوقوف ثم الجرى ورمى الكرة للزميل المواجه والرجوع لآخر القاطرة المواجه .
- ٥- (الوقوف ٤ قاطرات) الانبطاح على المقعد السويدي من الزحف إلى نهايته ثم الهبوط بالدرجة الأمامية على سطح منحدر والجرى للوقوف لآخر القاطرة .

الدرس الثالث

التدريبات

- ١- (الوقوف ٤ قاطرات) الجثو على المقعد السويدي والمشى إلى نهاية المقعد ثم من وضع جلوس الركوع ، اداء الدرجة الأمامية على سطح منحدر والجري للوقوف إلى آخر القاطرة .
- ٢- (الوقوف ٤ قاطرات) اداء الدرجة الأمامية من فوق حصان الحلقة للهبوط بالدرجة على سطح منحدر والجري للوقوف آخر القاطرة .
- ٣- (الوقوف ٤ قاطرات) الاقعاء فوق المقعد السويدي أداء الدرجة الأمامية على سطح منحدر والرجوع إلى نهاية القاطرة .
- ٤- (الوقوف ٤ قاطرات) الجري والارتقاء على سلم القفز والهبوط على المرتبة لعمل درجة أمامية .
- ٥- (الوقوف قاطرتين) الارتقاء من مقعد سويدي الارتكاز فوق العارضة السفلى لجهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع لأداء الدرجة الأمامية والهبوط على الأرض والرجوع لنهاية القاطرة .
- ٦- (الوقوف ٤ قاطرات) اداء مهارة الدرجة الأمامية على المرتبة المستوية والرجوع لنهاية القاطرة .

الوحدة التعليمية الثانية

ثلاثة دروس

الهدف منها :

- ١- اكتساب القدرة على المرححة .
- ٢- تحديد قدم الارتقاء والإحساس بالدفع .
- ٣- اكتساب الإحساس بالوضع المستقيم المقلوب للجسم .
- ٤- الإحساس بالقدرة على التحكم في حركات الجسم .

المهارة الجديدة : الوقوف على اليدين (الدرس الرابع والخامس والسادس)
الأدوات المستخدمة :

أطواق - مقاعد سويدية - حبال تسلق - مهر - سلام الحائط - عارضة التوازن
- صناديق مقسمة - عقل منخفضة - عقل حائط - بالنات .

الدرس الرابع

التدريبات :

- ١- (الوقوف ٤ قاطرات) التقدم للأمام بوثة الأرنب والرجوع حبل بفرد الرجل للأمام إلى نهاية القاطرة .
- ٢- (الوقوف ٤ قاطرات) الوثب للأمام باستمرار داخل الأطواق ثم الجرى والوثب عاليا كمحاولة للمس البالون المعلق ثم الجرى وتعدية خطين ثم الزحف تحت المهر .
- ٣- (الوقوف ٤ قاطرات) الجرى اماما والارتقاء الفردي ثم تعدية المقاعد وهكذا للوصول إلى خط النهاية والجلوس على الأرض .
- ٤- (انبطاح مائل) التقدم للأمام بالمشى للوصول لخط النهاية الرجوع بالجرى لنهاية القاطرة .

الدرس الخامس

التدريبات :

- ١- (الوقوف ٤ قاطرات) الجرى زجارجى حول الكور ثم الجرى والارتقاء بقدم واحدة للمس حبل غالبا ثم الزحف تحت المهر ثم الوثب لتعدية مقعدين ثم دحرجة أمامية .
- ٢- (الوقوف ٤ قاطرات ، أمام حبال التسلق) التسلق لأعلى ثم الهبوط والجلوس في آخر القاطرة .

- ٣- (الوقوف فتحا المقعد بالمنتصف) ضم الرجلين للوقوف فوق المقعد ثم التزول فتحا وهكذا لنهاية المقعد .
- ٤- (الوقوف مقاطع يمين المقعد) التقدم بالارتكاز باليدين والوثب جانبا لتعدية المقعد ثم الجرى للوصول إلى خط النهاية .

الدرس السادس

التدريبات :

- ١- (الوقوف مقاطع يمين المقعد) التقدم بالارتكاز باليدين والوثب جانبا من الرجل مفرودة خلفها ولأعلى لتعدية المقعد السويدى (مقص خلفى) ثم الجرى ثم التسلق بسلام الحائط والتزول منها والجرى آخر القاطرة .
- ٢- (الوقوف الظهر مواجه لعقل الحائط) وضع انبساط مائل الرجلين لأعلى على عقل الحائط والذراعين مفرودين والثبات ٣ عدات ثم التزول دحرجة أمامية من هذا الوضع .
- ٣- نفس التمرين السابق ولكن برفع الارجل عاليا (وقوف على اليدين) .
- ٤- (الوقوف ٤ قاطرات) الجرى ثم الاتزان فوق عارضة التوازن والهبوط بالجدع للوقوف على اليدين والمشى للأمام باليدين ثم الجرى أمام عقله منخفضة أمامها صندوق مقسم ، الجرى للمروق من أسفل العقلة للوقوف فوق الصندوق المقسم ثم الهبوط على الأرض والجرى لنهاية القاطرة .
- ٥- الوقوف المواجه لعقل الحائط - الوقوف على اليدين والرجلين والظهر بأكمله ملاس عقل الحائط ومحاولة الثبات لأكبر وقت ممكن .

الوحدة التعليمية الثالثة

تتكون من ثلاث دروس

الهدف منها :

- ١- الجرى مع الإحساس بقدم الارتقاء
- ٢- الإحساس بالارتقاء على سلم القفز .
- ٣- وضع اليدين والمروق فوق المهر .
- ٤- الضبوط والثبات .

المهارة الجديدة :

مهارة القفزة الداخلية على المهر .

الأدوات المستخدمة :

- مقاعد سويدية - كور - بالونات - مهر - حبال - سلام قفز - صناديق مقسمة - منى ترامبولين - مراتب ذات أسطح مائلة .

الدرس السابع

التدريبات

- ١- (الوقوف قاطرات على مسافة ١٠م من حائط عرض) الجرى للمس الحائط والرجوع جرى للمس يد الزميلة التالية والرجوع لآخر القاطرة ، ويتم ذلك في سباق .
- ٢- (الوقوف ٤ قاطرات) الجرى اماما والارتقاء الفردي ثم تعدية المقعد وهكذا للوصول إلى خط النهاية والجلوس على الأرض .
- ٣- (الوقوف ٤ قاطرات) الجرى اماما ثم تعدية المقعد من أعلى والزحف من أسفل المقعد الذي يليه وهكذا للوصول إلى خط النهاية والجلوس على الأرض .

- ٤- (الوقوف ٢ قاطرة ، كل قاطرة أمام مقعد سويدي) الجرى اماما فوق المقعد الأول ثم المشى على أربع على المقعد الثاني والجرى للوصول إلي خط النهاية .
- ٥- (الوقوف ٤ قاطرات) الوثب الجانبي فوق المقعد ثم الزحف من اسفل للمس زميله ، تقف عند خط النهاية والرجوع إلي خط البداية للجلوس خلف القاطرة .

الدرس الثامن

التدريبات

- ١- (الوقوف ٤ قاطرات) الوثب بالقدمين لتعدية كور والوصول إلي خط النهاية .
- ٢- (الوقوف ٤ قاطرات) الجرى ثم الوثب عاليا كمحاولة للمس بالون المعلق ثم الجرى وتعدية خطين بالقدمين معا ثم الزحف من اسفل المهر .
- ٣- الجرى اماما وعبور أجزاء الصندوق بالقدمين للوصول إلي خط النهاية .
- ٤- الجرى والوثب بالقدمين لتعدية حبل مع ضم الركبتين على الصدر .
- ٥- (الوقوف ٤ قاطرات) الجرى والارتقاء الفردي على سلم القفز لتعدية كرة موضوعة فوق القطعة الأولى من الصندوق المقسم والهبوط على المرتبة ثم الرجوع جري لآخر القاطرة .
- ٦- (الوقوف ٤ قاطرات) اداء نفس التمرين ولكن بالارتقاء المزدوج على سلم القفز ثم الرجوع إلي آخر القاطرة .

الدرس التاسع

التدريبات

- ١- (الوقوف ٤ قاطرات) الجرى والارتقاء على الترامبولين والوثب لأعلى مع نثي الركبتين على الصدر والهبوط على مرتبه والرجوع آخر القاطرة .

- ٢- (الوقوف ٤ قاطرات) الجرى والارتقاء على سلم القفز مع ثني الركبتين على الصدر والهبوط على مرتبه والرجوع آخر القاطرة .
- ٣- (الوقوف ٤ قاطرات) الجرى والارتقاء المزدوج على سلم القفز والطلوع قرفصاء فوق الصندوق المقسم ثم الزحلقة على مراتب ذات أسطح مائلة (البدء من منخفض وتدرج الارتفاع) .
- ٤- (الوقوف قاطرات أسماء ٢ صندوق مقسم مختلفي الارتفاع) الجرى والارتقاء والطلوع قرفصاء على الصندوق الأول ومنه الارتفاع للوقوف على الصندوق الثاني ثم الوثب للهبوط على الأرض والجرى إلى نهاية القاطرة .
- ٥- نفس التمرين السابق ولكن من الجري والارتقاء على سلم القفز .
- ٦- (الوقوف قاطرات) الجرى والارتقاء على سلم القفز والمروق لأداء القفزة الداخلية على المهر .

الوحدة التعليمية الرابعة

تتكون من ثلاثة دروس

الهدف منها :

- ١- الإحساس بوضع المرجحة لأعلى .
- ٢- الإحساس بوضع دوران الجسم حول المحور الأفقي .
- ٣- الوصول لوضع الاتزان .

المهارة الجديدة :

مهارة الدوران الخلفى على الحوض من الوقوف وعلى العارضة السفلى لجهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع (طلوع بطن) .
الأدوات المستخدمة :

مراتب مختلفة الارتفاعات والأشكال (منحدرة ومستوية) - ترامبولين صغير -
صناديق مقسمة - عقلة منخفضة - سلام حائط - سلام قفز - مقاعد سويدية .

الدرس العاشر

التدريبات

- ١- (الوقوف قاطرتين) الارتفاع على الترامبولين الصغير والوثب لأعلى والتعلق على عقلة منخفضة .
- ٢- (الوقوف قاطرتين أمام صندوق مقسم أمام عقلة منخفضة) الجرى للصعود أمام الصندوق المقسم بأى طريقة ثم الدحرجة أمام العقلة والجرى لخط النهاية .
- ٣- (الوقوف ٤ قاطرات) الجرى والصعود على سلام الحائط (الظهر مواجه لسلام الحائط) رفع الرجلين لأعلى للمامسة اليدين ثم النزول جرى آخر القاطرة .

الدرس الحادى عشر

التدريبات

- ١- (الوقوف قاطرتين) الجرى وتعدية صناديق مقسمة بأى طريقة ثم الجرى والارتفاع على سلم القفز لمسك العارضة السفلى لجهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع مع مرجحة الجسم للأمام وللخلف ثم الهبوط والجرى للرجوع آخر القاطرة .
- ٢- (الوقوف قاطرتين) الانبطاح على المقعد والزحف إلى نهاية وذلك بشد وثني الذراعين كاملاً ثم الوقوف في نهاية المقعد والوثب لأعلى للتعلق على العارضة السفلى لجهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع مع شد اليدين لأعلى
- ٣- نفس التمرين السابق مع رفع الرجلين لأعلى .

٤- جرى على سطح مائل لأعلى (مرتبه) والدوران بالجسم حول العارضة السفلى للطلوع بطن .

الدرس الثاني عشر

التدريبات

- ١- إعادة التمرين رقم (١) من الدرس الحادة عشر .
- ٢- عادة التمرين رقم (٢) من الدرس الحادة عشر .
- ٣- عادة التمرين رقم (٣) من الدرس الحادة عشر .
- ٤- عادة التمرين رقم (٤) من الدرس الحادة عشر .
- ٥- الجرى ثم الارتقاء على سلم القفز والطلوع بطن على العارضة السفلى لجهاز العارضتان المختلفتان الارتفاع ثم لمس الصدر بالفخذين والطلوع ارتكاز مرة أخرى .
- ٦- الجرى لارتفاع على سلم القفز والطلوع بطن على العارضة السفلى لجهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع .
- ٧- الوقوف على سلم القفز والطلوع بطن على العارضة السفلى لجهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع .