

تأثير بعض أنشطة البراعة الحركية على ديناميكية تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية لمبتدئ الجمباز.

أحمد محمد شويقه

قسم التدريب الرياضي - تخصص جمباز بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط.

المقدمة ومشكلة البحث

تستند عملية تدريب الجمباز على أسس ومبادئ علمية ساعدت في تطور رياضة الجمباز وارتفاع مستوى أداء اللاعبين في النواحي المهارية والبدنية والنفسية (٢٦-٢٠٠٤)، وظهر ذلك واضحاً في التقدم المذهل الذي حققته رياضة الجمباز في الدورات الأولمبية، والبطولات العالمية والتي تعد ميداناً تنافسياً يتبارى فيه لاعبي العالم من مختلف الجنسيات لإظهار ما أمكن الوصول إليه من تقدم وإتقان في أداء الحركات وتكوينها على الأجهزة المختلفة (٣-٢٠٠٢) (١١-٢٠٠٨).

وتعد الحركات الأرضية أساساً لجميع حركات جمباز الأجهزة، حيث يشترط في لاعب الجمباز أن تتوفر فيه الرشاقة والمرونة والانسائية والأداء والجمال الحركي في أثناء تأدية الحركات، كما أنها تعد من أحب الحركات لدى أغلب اللاعبين، وذلك لسهولة تأديتهم وإتقانهم الحركات الإلجبارية والاختيارية في زمن معين، ويرتبط تعلم الحركات الأرضية بتعلم الأوضاع الأساسية الإبتدائية لأنها هي الأساس في تعلم الحركات الأرضية (٢٢-٢٠٠٩).

ويوضح محمد إبراهيم شحاته (١٩-٢٠١١) أن المهارات الأساسية في رياضة الجمباز تتضمن المهارات الأولية من كل مجموعة من مجموعات الجمباز الفني للرجال وهي مهارات ينشأ عن تطويرها صعوبات متدرجة تصل إلى الحد الأقصى من الصعوبات طبقاً للقانون الدولي للجمباز (١٩-٢٠١١م).

ويشير أشرف عبد العال (٥-١٩٩٧) عن عبد المنعم سليمان، ومحمد شحاتة وجاسر سليمان أن المهارات الأساسية هي المفردات الرئيسية والأولية لمبتدئ الجمباز، وهي تؤدي كطريقة للتعبير والاستكشاف وتفسير ذاتية المبتدئ وتنمية قدراته وذلك عن طريق تشكيل وتصميم المواقف التي تكون حافزاً للاعب لكي يتحدى قدراته، ويتم ذلك عن طريق المهارات الأساسية بأوضاع ثابتة وأخرى متنقلة، وتؤدي المهارات الأساسية بالتعبير الذاتي للمبتدئ، وتحت شروط مبدأ الفروق الفردية، واختلاف القدرات والاستعدادات والميول.

ويؤكد أمين الخولي وأسامة راتب (٧-٢٠٠٧) إلى أن برامج البراعات الحركية من البرامج الحركية الإثرائية التي تنخر بالكثير من فرص الإبداع والخيال والطلاقة، وأن قيم كالمثقة واللعب والتعاون والتماسك والمخاطرة تتوفر بكثرة في هذه النوعية من البرامج الحركية للأطفال، ويجب أن تتضمنها برنامج الحضانة.

ويعرفها مازن الشمري (٣٣-٢٠١٥) بأنها "قدرة التطبع السريع على أداء المهارة في أي ظرف جديد والتحكم بالحركات بشكل أوتوماتيكي، كما تمتاز بخصوصية الشكل الحركي المميز لذلك الفرد"، وللبراعة الحركية عوامل تؤثر فيها تتمثل في الجانب الوراثي، الخبرات السابقة، تحقيق الأهداف الشخصية، تأثيرات البيئة المحيطة، الثقافة العامة، الصداقات والعلاقات، والتدريب المستمر والممارسة والرغبة، طريقة ممارسة الوحدة التدريبية، وطريقة تعلم المهارة لذلك النشاط المعقد والتوفيق والدقة في الأداء، وطريقة تكيفه مع الآخرين.

وتشمل أنشطة البراعات الحركية خمس فئات حسب نوعها هي حركات الحيوانات، وبراعات التوازن، وبراعات متخصصة مثل التسلق والدرجة والاتزان المقلوب، وبراعات الزميل والمجموعة (٣٣-٢٠١٥)، (٧-٢٠٠٧).

وتشير بريهان عبد الله المفتي (٨-٢٠١٤) إلى أن أنشطة البراعة الحركية مصطلحاً يشير إلى نمو وتطور المهارات الحركية الكبرى والمهارات الحركية الدقيقة، فالمهارات الحركية الكبيرة تتطلب استخدام العضلات الكبيرة في الجسم وبخاصة عضلات الجذع والعضلات التي تربط الأطراف بالجذع، أما المهارات الحركية الدقيقة فهي تتميز بدقة معالجة

الأشياء باستخدام اليدين ببراعة ولذلك فهي تتطلب مجهود بدني أقل مقارنة بالمهارات الكبيرة وكثيراً ما تعتمد على التوافق العصبي بين اليدين والعينين.

ويوضح مازن الشمري (٢٠١٥-٣٢م) أن هذا النوع من النشاط يواجه الطفل التحديات التي تستمليه وتدفعه إلى تكرار المحاولة مما يعمل على تحسين القدرات والمهارات الحركية والتنسيق فيما بينها.

وتؤكد عفاف عبد الكريم (١٤-١٩٩٥م)، ومازن الشمري (٣٣-٢٠١٥م)، وأمين الخولي وأسامة راتب (٧-٢٠٠٧م) إلى أن تقديم هذه الأنشطة بأسلوب منطقي يساعد على تطوير مهارات الجباز.

ويبدل المدربون مجهود شاق لتأهيل المبتدئين لاكتساب مهارات الجباز، وقد يرجع ذلك إلى عدم الاعتماد على التخطيط العلمي، وندرة وضع البرامج التدريبية على أسس علمية لرفع مستوى المبتدئين، وأيضاً ندرة البرامج المقننة والخاصة بالمهارات الأساسية المستخدمة على أجهزة الجباز (٥-١٩٩٧م).

والتدريب المناسب يجب أن يبدأ من الطفولة، حتى يستطيع الناشئ أن يتقدم ويتطور بأسلوب منهجي علمي لاستيفاء متطلبات الجسم والعقل، والتي تمكنه من تحقيق أهداف التدريب طويل المدى بطريقة فعالة، ويجب اشتراك الأطفال في برامج تدريب تتسم بالشدّة المنخفضة، وتميل هذه البرامج إلى الترويح والمرح (١٥-٢٠١١م).

وإذا تمكن المدرب من تلقين لاعبيه للمهارات الأساسية بطريقة علمية ومشوقة أمكن بذلك استمرارهم في أدائها، ومن الوصول إلى المستويات الجيدة والمتقدمة، لذا يجب أن نعرف مدى تطور اللاعب في الجباز ووصوله إلى أرقى مستوى متقدم، ويرجع ذلك إلى كيفية تعلم المهارات الأساسية ومدى اجادته لها في المراحل الأولى من التعلم (٥-١٩٩٧م).

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله تدني مستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية على جهاز التمرينات الأرضية لمبتدئ الجباز، إلى جانب طول الفترة الزمنية التي يستغرقها المبتدئ في تعلم المهارات الحركية الأساسية وعزوف المبتدئ من الاستمرار في التدريب لعدم إعطاء المهارات الحركية والتدريبات الخاصة به بشكل مشوق، الأمر الذي دعا الباحث إلى إجراء مثل هذه الدراسة للتعرف على "تأثير استخدام بعض أنشطة البراعة الحركية على ديناميكية تحسن بعض المهارات الحركية الأساسية لمبتدئ الجباز".

اهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على :

- ١- تأثير ممارسة بعض أنشطة البراعة الحركية على ديناميكية تحسن بعض الصفات البدنية الخاصة لمبتدئ الجباز (٥-٦) سنوات.
- ٢- تأثير ممارسة بعض أنشطة البراعة الحركية على ديناميكية تحسن بعض المهارات الحركية الأساسية قيد البحث لدى مبتدئ الجباز (٥-٦) سنوات.

فروض البحث

يفترض البحث الآتي :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات :
 - القبلية والبيئية في القياسات البدنية قيد البحث لمبتدئ الجباز ولصالح القياس البيئي.
 - البيئية والبعدي في القياسات البدنية قيد البحث لمبتدئ الجباز ولصالح القياس البعدي.
 - القبلية والبعدي في القياسات البدنية قيد البحث لمبتدئ الجباز ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة أداء بعض المهارات الحركية الأساسية قيد البحث لمبتدئ الجباز على جهاز التمرينات الأرضية بين القياسات:
 - القبلية والبيئية ولصالح القياس البيئي.

- البيئية والبعديّة ولصالح القياس البعدي.
- القبلية والبعديّة ولصالح القياس البعدي.

الدراسات المرتبطة:

لقد تعددت الدراسات المرتبطة العربية والأجنبية مرفق (١)

الإجراءات:

المنهج المستخدم: استخدم المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بطريقة القياسات المتكررة (قبلي - بيني- بعدي) لمناسبته لإجراء هذه الدراسة.

عينة البحث: تم إجراء البحث على المجتمع الكلي للدراسة وعددهم (١٤) طفل بالطريقة العمدية، والتي تمثل أطفال أكاديمية الجمباز بحضانة الباسل الخاصة بدمياط الجديدة للمرحلة السنوية ٥-٦ سنوات، وتم تطبيق البحث على عدد (١٠) أطفال بنسبة ٧١% من مجتمع البحث "٦ بنات و٤ بنين"، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على عدد (٤) أطفال بنسبة ٢٩% من مجتمع البحث.

جدول (١)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث للعينة الإجمالية قيد البحث ن = ١٠

معامل الاختلاف %	التفطح	الإلتواء	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	المتغيرات
4.22%	-1.16	-0.25	0.24	5.62	(سنة)	السن	المتغيرات الأساسية
4.81%	-1.64	-0.29	5.44	113.00	(سم)	الطول	
16.65%	-1.45	0.34	3.94	23.65	(كجم)	الوزن	
13.09%	-1.14	0.35	10.77	82.30	(سم)	الوثب العريض	القوة المميزة بالسرعة
12.00%	-1.39	0.00	0.48	4.00	(عدد)	الشد لأعلى المعدل في ١٥ ث	
11.22%	-0.16	-0.61	0.55	4.90	(عدد)	رقود قرفصاء ثنى الجذع أماما في ١٥ ث	
7.83%	-0.62	0.11	0.36	4.60	(عدد)	(انبطاح منحني عال) رفع الجذع عاليا في ١٥ ث	مرونة
5.10%	1.71	-1.71	0.25	4.90	(سم)	(جلوس طويل.الذراعان أماما.القدمين ملاصقة للصندوق) ثنى الجذع أماما	
17.05%	-1.57	-0.31	2.23	13.10	(سم)	(انبطاح.الذراعان عاليا.مسك العصا) رفع الذراعين	
13.93%	0.02	0.75	2.02	14.50	(سم)	جلوس البرجل الجانبي	توازن
6.80%	2.72	2.22	0.90	13.17	(ثانية)	جرى الزجراج ٩ م	
9.31%	0.93	1.11	0.53	5.68	(ثانية)	العدو ٢٠ م	
16.64%	-1.65	-0.18	2.20	13.24	(ثانية)	توازن ثابت	توازن
14.88%	-1.40	0.14	2.11	14.16	(ثانية)	توازن حركي	

يتضح من الجداول رقم (١) انحصار قيم معامل الإلتواء ما بين (-1.71) إلى (٢.٢٢) وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين (± 3)، وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، كما يتضح أيضا أن جميع قيم معاملات الاختلاف لمتغيرات البحث للعينة الإجمالية قيد البحث تتحصر ما بين (٤.٢٢%)، (١٧.٠٥%) وهي قيمة أقل من ٢٠% من المتوسط، مما يدل على تجانس أفراد البحث في جميع المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمهارات للعينه الإجمالية قيد البحث ن = ١٠

معامل الاختلاف %	التفطح	الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية
						المهارات
%13.33	0.73-	0.18	0.06	0.45	(٣)	القبية
%17.50	0.18	0.13	0.07	0.40		وقوف على الكتفين
%9.09	0.73-	0.17-	0.05	0.55		الميزان
%10.77	0.28-	0.43-	0.07	0.65		الدرجة الأمامية
%17.78	1.50	0.09-	0.08	0.45		الدرجة الجانبية
%5.00	1.07-	0.41-	0.03	0.60		الدرجة الخلفية
%2.00	0.08	0.01	0.01	0.50		وقوف على الرأس

يتضح من الجداول رقم (٢) انحصار قيم معامل الالتواء ما بين (-٠.٤٣) إلى (٠.١٨) وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين (± 3) ، وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، كما يتضح أيضا أن جميع قيم معاملات الاختلاف للمهارات قيد البحث تنحصر ما بين (٢.٠٠%)، (١٧.٧٨%) وهي قيمة أقل من ٢٠% من المتوسط، مما يدل على تجانس أفراد البحث في جميع المهارات قيد البحث.

أدوات البحث: مرفق (٢).

الاختبارات والمقاييس: لتحديد المقادير الكمية للقدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة، قام الباحث بإجراء دراسة مسحية لبعض المراجع العلمية مرفق (٣)، والتي تمكن الباحث من الحصول عليها في رياضة الجمباز الفني للرجال، وقد أسفرت هذه الدراسة من تحديد القدرات البدنية الخاصة والتي ارتضى الباحث حصولها على نسبة لا تقل عن ٨٠% وهي:

- ١- القوة المميزة بالسرعة ١٠٠%.
- ٢- مرونة ١٠٠%.
- ٣- رشاقة ٨٥%.
- ٤- توازن ١٠٠%.
- ٥- سرعة ٨٥%.

كما قام الباحث بتحليل المراجع المتخصصة في رياضة الجمباز، وتم الاستعانة بمجموعة من الاختبارات لقياس الصفات البدنية الخاصة قيد البحث مرفق (٤).

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٥/٢٦ - ٢٠١٥/٥/٣١، مرفق (٥).

تصميم البرنامج المقترح:

قام الباحث بوضع البرنامج المقترح بهدف إكساب بعض المهارات الأساسية في الجمباز للمبتدئين وذلك باستخدام بعض أنشطة البراعة الحركية مرفق (٦) على أطفال حضانة الباسل الخاصة.

بعد الإطلاع على العديد من المراجع في مجال (أنشطة البراعة الحركية) وكذا المراجع المتخصصة الخاصة في مجال التدريب الرياضي ووضع البرامج التدريبي (١٥: ٢٠١١)، (١: ٢٠١٢)، (١٥: ٢٠١١)، وبالاستعانة بخبرة المتخصصين في مجال رياضة الجمباز، بالإضافة إلى خبرة الباحث كمدرّب جمباز أمكن اختيار وتحديد محتوى البرنامج الخاص (أنشطة البراعة الحركية)، والتي تم اختيارها متناسبة لخصائص المرحلة السنوية ٥-٦ سنوات ولطبيعة أداء المهارات موضوع البحث (القبية، ووقوف على الكتفين، ميزان أمامي، الدرجات المتكورة [أمامية - خلفية - جانبية]، ووقوف على الرأس).

أسس وضع البرنامج:

- تم تشكيل حمل التدريب بحيث يقوم الطفل بأداء الحد الأقصى في كل تمرين مرفق (٧).
- استخدام طريقة التدريب الفتري.
- الشدة المستخدمة ٥٠-٨٠ % من أقصى ما يستطيع الطفل تحمله.
- إجمالي تكرار المجموعات ٢٠-٣٠ تكرار (١٧-٢٠١١م).
- تحتوي المجموعة على عدد ٦-١٥ تكرار.
- عدد المجموعات ١-٣ مجموعات مرفق (٨).
- عدد مرات التدريب خلال الأسبوع ٣ وحدات تدريبية (١-٢٠١٢).
- زمن الوحدة التدريبية ٤٥ ق (٢-٢٠٠٩م).
- يتم تشكيل حمل التدريب الوحدة الأسبوعية طبقاً للنموذج (٢: ١) (١٧-٢٠١١م).
- التدرج في الارتفاع بشدة الحمل.
- تم تشكيل تمارين البراعة الحركية بالتسلسل التالي (رجلين - ذراعين - بطن - ظهر).
- عدد تمارين أنشطة البراعة الحركية في الوحدة التدريبية (٤) تمارين.
- مناسبة أنشطة البراعة الحركية لخصائص عينة البحث والتدرج في ترتيبها من حيث صعوبتها.
- أداء التمارين على أرضية مطاطية للأمان.

تم تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاث أجزاء:

- أ. الإحماء ومدته ١٠ ق ويتم إعطاء مجموعة من التمارين لتهيئة الجسم للعمل.
 - ب. الجزء الرئيسي ومدته ٢٥ ق، ومقسم إلى جزئين (مهاري ، أنشطة البراعة الحركية).
 - ج. الجزء الختامي ومدته ١٠ ق، ويعطي فيه للطفل مجموعة من التمارين بغرض عودة الجسم للحالة الطبيعية.
- مرفق (٩)
- تم تحديد زمن أنشطة البراعة الحركية لكل وحدة تدريبية على حدة مرفق (١٠).
 - التوزيع الزمني لبرنامج أنشطة البراعة الحركية مرفق (١١).
 - مراعاة أن تكون التمارين تتميز بالمرح والتشويق. (١٥-٢٠١١م).

تقويم البرنامج:

تم تقويم البرنامج من خلال نتائج القياسات القليلة والبعيدة في المتغيرات البدنية ودرجة أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز التمارين الأرضية وذلك من خلال معالجة هذه النتائج بالطرق الإحصائية لمعرفة تأثير "أنشطة البراعة الحركية" على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة برياضة الجمباز، وأثرها على تحسين درجة أداء بعض المهارات الحركية الأساسية على جهاز التمارين الأرضية لمبتدئي الجمباز.

الخطوات التنفيذية للبحث:**القياسات القبلية:**

أجريت القياسات القبلية في الفترة من ١-٤/٦/٢٠١٥م على عينة الدراسة، في جميع المتغيرات قيد البحث.

تطبيق تجربة البحث:

تم تطبيق تجربة البحث في الفترة من ٦/٧ - ٢٠١٥/٨/٢ ولمدة شهرين متتاليين بصالة الأنشطة بحضانة الباسل الخاصة.

القياسات البعدية:

- تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من ٢٠١٥/٨/٥-٣ على مجموعة البحث في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

ملحوظة: فترة توقف من ٧/١٨ - ٢٠١٥/٧/١٩ بمناسبة عيد الفطرة المبارك.

تقييم الأداء المهاري: استعان الباحث بلجنة من الحكام المعتمدين بالاتجاه المصري للجمباز لتقييم مستوى الأداء المهاري مرفق (١٢).

المعالجات الإحصائية

تمت المعالجات الإحصائية عن طريق استخدام برنامج (SPSS) لتحليل النتائج وذلك للحصول على ما يلي :

- المتوسط الحسابي
- الاختبار "ف" للقياسات المتكررة " Oneway
- الانحراف المعياري. "Repeated Measures Anova
- معامل الالتواء. أقل فرق معنوي "LSD"
- معامل التقاطع. نسبة التحسن %.
- معامل الاختلاف

عرض ومناقشة النتائج :-

١. عرض الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات البدنية لدى قياسات البحث الثلاثة خلال فترة التجربة:-

جدول (٣)

تحليل التباين الخاص بالمتغيرات البدنية لدى قياسات البحث الثلاثة خلال التجربة للمجموعة التجريبية.

حجم التأثير (بتاً)	مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات (القياسات الثلاثة)	الدلالات الإحصائية	
						المتغيرات البدنية	التأثير بين القياسات
0.98	0.00	*488.75	243810.68	1.00	243810.68	الخطأ للعامل بين القياسات	الوثب العريض
			498.84	9.00	4489.58		
0.83	0.00	*42.49	616.23	2.00	1232.45	التأثير داخل القياسات	الخطأ للعامل داخل القياسات
			14.50	18.00	261.05		
0.99	0.00	*865.00	696.01	1.00	696.01	التأثير بين القياسات	الشد لأعلى المعدل في ١٥ ث
			0.80	9.00	7.24		
0.72	0.00	*23.30	9.56	2.00	19.12	التأثير داخل القياسات	الخطأ للعامل داخل القياسات
			0.41	18.00	7.38		

حجم التأثير (إبتاً)	مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات (القياسات الثلاثة)	الدلالات الإحصائية	
						التأثير بين القياسات	المتغيرات البدنية
0.98	0.00	*419.17	940.80	1.00	940.80	التأثير بين القياسات	رقود قرفصاء ثنى الجذع أماما في ١٥ ث.
			2.24	9.00	20.20	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.81	0.00	*39.46	5.70	2.00	11.40	التأثير داخل القياسات	
			0.14	18.00	2.60	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.99	0.00	*622.86	946.41	1.00	946.41	التأثير بين القياسات	(انبطاح منحنى عال) رفع الجذع عاليا في ١٥ ث
			1.52	9.00	13.68	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.87	0.00	*62.41	12.31	2.00	24.62	التأثير داخل القياسات	
			0.20	18.00	3.55	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.99	0.00	*832.91	1092.03	1.00	1092.03	التأثير بين القياسات	طويل الذراعان أماما. القدمين ملاصقة للصدوق) ثنى الجذع أماما
			1.31	9.00	11.80	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.61	0.00	*14.06	14.53	2.00	29.07	التأثير داخل القياسات	
			1.03	18.00	18.60	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.98	0.00	*463.12	7410.41	1.00	7410.41	التأثير بين القياسات	(انبطاح الذراعان عاليا. مسك العصا) رفع الزراعين
			16.00	9.00	144.01	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.63	0.00	*15.48	67.61	2.00	135.22	التأثير داخل القياسات	
			4.37	18.00	78.62	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.84	0.00	*45.83	3424.01	1.00	3424.01	التأثير بين القياسات	جلوس البرجل الجانبي
			74.71	9.00	672.41	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.71	0.00	*21.53	165.66	2.00	331.32	التأثير داخل القياسات	
			7.70	18.00	138.52	الخطأ للعامل داخل القياسات	
1.00	0.00	*3381.13	4584.57	1.00	4584.57	التأثير بين القياسات	جرى الزجراج ٩ م
			1.36	9.00	12.20	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.76	0.00	*29.14	7.94	2.00	15.87	التأثير داخل القياسات	
			0.27	18.00	4.90	الخطأ للعامل داخل القياسات	
1.00	0.00	*2318.08	852.75	1.00	852.75	التأثير بين القياسات	العدو ٢٠ م
			0.37	9.00	3.31	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.73	0.00	*24.67	1.34	2.00	2.67	التأثير داخل القياسات	
			0.05	18.00	0.98	الخطأ للعامل داخل القياسات	

حجم التأثير (إيتا ^٢)	مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات (القياسات الثلاثة)	الدلالات الإحصائية	
						المتغيرات البدنية	التأثير بين القياسات
0.99	0.00	*748.41	6858.43	1.00	6858.43	توازن ثابت	التأثير بين القياسات
			9.16	9.00	82.48		الخطأ للعامل بين القياسات
0.76	0.00	*29.17	43.59	2.00	87.17	توازن ثابت	التأثير داخل القياسات
			1.49	18.00	26.90		الخطأ للعامل داخل القياسات
0.99	0.00	*859.79	4594.47	1.00	4594.47	توازن حركي	التأثير بين القياسات
			5.34	9.00	48.09		الخطأ للعامل بين القياسات
0.81	0.00	*37.95	37.84	2.00	75.69	توازن حركي	التأثير داخل القياسات
			1.00	18.00	17.95		الخطأ للعامل داخل القياسات

قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات = ٥.١٢، داخل القياسات = ٣.٥٥

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة احصائيا بين قياسات البحث الثلاثة في جميع قياسات المتغيرات البدنية لدى عينة البحث للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيم (ف) المحسوبة بين القياسات ما بين (٤٥.٨٣)، (٣٣٨١.١٣) وهي اعلى من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٥.١٢)، ويتضح وجود فروق دالة احصائيا داخل قياسات البحث الثلاثة في المتغيرات البدنية لدى عينة البحث حيث تراوحت قيم (ف) المحسوبة داخل (١٤.٠٦)، (٦٢.٤١) وهي اعلى من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٣.٥٥)، كما يتضح من جدول (٤) أن قيمة حجم التأثير (إيتا^٢) داخل القياسات تراوحت ما بين (٠.٦١) (٠.٨٧) وهي أكبر من ٠.٥٠ مما يدل على أن حجم التأثير للبرنامج التدريبي على المتغيرات البدنية كان قويا.

٢. عرض الدلالات الإحصائية الخاصة بالمهارات لدى قياسات البحث الثلاثة خلال فترة التجربة.

جدول (٤)

تحليل التباين الخاص بالمهارات لدى قياسات البحث الثلاثة خلال التجربة للمجموعة التجريبية.

حجم التأثير (إيتا ^٢)	مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات (القياسات الثلاثة)	الدلالات الإحصائية	
						المهارات	التأثير بين القياسات
0.98	0.00	355.23	654.27	1.00	654.27	القبية	التأثير بين القياسات
			1.84	9.00	16.58		الخطأ للعامل بين القياسات
0.94	0.00	145.10	135.77	2.00	271.54	القبية	التأثير داخل القياسات
			0.94	18.00	16.84		الخطأ للعامل داخل القياسات
0.98	0.00	478.45	788.48	1.00	788.48	وقوف على الكتفين	التأثير بين القياسات
			1.65	9.00	14.83		الخطأ للعامل بين القياسات
0.97	0.00	263.95	170.16	2.00	340.32	وقوف على الكتفين	التأثير داخل القياسات
			0.64	18.00	11.60		الخطأ للعامل داخل القياسات
0.98	0.00	385.98	525.01	1.00	525.01	الميزان	التأثير بين القياسات

حجم التأثير (إيتا ^٢)	مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات (القياسات الثلاثة)	الدلالات الإحصائية	
						المهارات	
			1.36	9.00	12.24	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.94	0.00	150.25	114.63	2.00	229.27	التأثير داخل القياسات	
			0.76	18.00	13.73	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.97	0.00	305.22	326.70	1.00	326.70	التأثير بين القياسات	الدرجة الأمامية
			1.07	9.00	9.63	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.93	0.00	124.09	67.68	2.00	135.35	التأثير داخل القياسات	
			0.55	18.00	9.82	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.97	0.00	283.09	414.41	1.00	414.41	التأثير بين القياسات	الدرجة الجانبية
			1.46	9.00	13.18	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.93	0.00	116.45	99.63	2.00	199.27	التأثير داخل القياسات	
			0.86	18.00	15.40	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.94	0.00	154.22	309.12	1.00	309.12	التأثير بين القياسات	الدرجة الخلفية
			2.00	9.00	18.04	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.87	0.00	62.38	60.79	2.00	121.59	التأثير داخل القياسات	
			0.97	18.00	17.54	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.96	0.00	221.74	360.53	1.00	360.53	التأثير بين القياسات	وقوف على الرأس
			1.63	9.00	14.63	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.94	0.00	131.25	79.23	2.00	158.47	التأثير داخل القياسات	
			0.60	18.00	10.87	الخطأ للعامل داخل القياسات	

قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات = ٥.١٢، داخل القياسات = ٣.٥٥

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة في جميع المهارات لدى عينة البحث للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيم (ف) المحسوبة ما بين (١٥٤.٢٢)، (478.45) وهي أعلى من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٥.١٢) ، ويتضح وجود فروق دالة إحصائية داخل قياسات البحث الثلاثة في المهارات لدى عينة البحث حيث تراوحت قيم (ف) المحسوبة (٦٢.٣٨) ، (٢٦٣.٩٥) وهي أعلى من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٣.٥٥) ، كما يتضح من جدول (٤) أن قيمة حجم التأثير (إيتا^٢) تراوحت ما بين (0.87)، (0.98) وهي أكبر من ٠.٥٠ مما يدل على أن حجم التأثير للبرنامج التدريبي على المهارات كان قويا.

مناقشة النتائج :

١. مناقشة نتائج المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية :

يتبين من نتائج جدول (٣) ، ومرفق (١٣) ، والشكل البياني بمرفق (١٤) ، ومرفق (١٥) والخاص بأقل فرق معنوي (L.S.D) ، ومرفق (١٦) الخاص بنسب التحسن ، والموضح بهم القياسات القلبية والبيئية والبعدي للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية أن هناك تحسنا ملحوظا في مستوى القدرات البدنية قيد البحث حيث اتضح الآتي :

- وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبيني في جميع المتغيرات البدنية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البيني حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات بين (٠.٣٣)؛(٧.٨٥) وتراوحت نسبه التحسن ما بين (٥.٠٠%)؛(٢٣.١٠%) .
- وجود فروق داله احصائيا بين القياس البيني والبعدي في جميع المتغيرات البدنية عند مستوى ٠.٠٥ ولصالح القياس البعدي حيث تراوحت فروق المتوسطات ما بين (٠.٤٠) ، (٧.٨٥) وتراوحت نسب التحسن ما بين (٧.٥٢%)؛(٤٢.٦٠%) .
- وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي عند مستوى (٠.٠٥) حيث تراوحت فروق المتوسطات بين (٠.٧٣)؛ (١٥.٧٠) وتراوحت نسبه التحسن ما بين (١٢.٨٤%)؛(٥٥.٨٦%) .
- ويعزو الباحث زيادة نسب تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث خلال القياس البيني – البعدي عن نسب تحسن القياس القبلي – البيني الى أن النصف الثاني من البرنامج ازدادت فيه شدة الأحمال التدريبية لتتراوح من ٧٠-٨٠% من أقصى ما يتحملة الطفل ، في حين تراوحت الشدة خلال النصف الأول من البرنامج ما بين ٥٠-٦٥% من أقصى ما يستطيع أن يتحملة الطفل.
- ويرجع الباحث هذا التحسن الى البرنامج التدريبي باستخدام بعض انشطه البراعة الحركية لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ، والذي تأسس على مناسبته للمرحلة السنيه ، واشتمال البرنامج على تمرينات متنوعه من حركات تقليد الحيوانات المختلفة والتوازن والدرجات اتبع في وضعها الاسس العلمية والتربوية وذلك عن طريق مراعاة خصائص مكونات الحمل باستخدام التدريب الفترى ، والتي تكفل تحقيق الهدف المراد ؛ والى كل من عوامل النضج والتطور الطبيعي للطفل في هذه المرحلة والنشاط الحركي اليومي سواء كان داخل الحضانة او خارجها .
- وهذا يتفق مع ما ذكره امين انور الخولى واسلمه راتب (٧-٢٠٠٧) وعفاف عبد الكريم (١٤-١٩٩٥) ان انشطه البراعة الحركية تنمي قيم بدنيه هامه مثل القوه ، والتوازن ، والمرونة ، والرشاقة ، والسرعة ؛ ومع ما ذكره محمد شحاته وهشام حسانين ؛ واسلام سالم (٢١-٢٠١٤ م) من ان انشطه رياضه الجمباز تعمل على نمو الصفات البدنية كالقوة والرشاقة والمرونة والتوازن .
- وذلك يتحقق صحه الفرض الاول الذى ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياسات البدنية قيد البحث بين القياسات القبليه والبينيه ولصالح القياس البيني ، وبين القياسات البينيه والبعديه ولصالح القياس البعدي ، وبين القياسات القبليه والبعديه ولصالح القياس البعدي ولصالح القياس البعدي لمبتدئ الجمباز.

٢. مناقشه درجات مستوى الاداء المهارى للمجموعة التجريبية :-

- يتبين من نتائج الجدول (٤) ، ومرفق (١٧) ، والشكل البياني بمرفق (١٨) ، ومرفق (١٩) والخاص بأقل فرق معنوي (L.S.D) ، ومرفق (٢٠) والخاص بنسب التحسن ، والموضح بهم القياسات القبليه والبينيه والبعديه للمهارات الحركية الأساسية قيد البحث ان هناك تحسنا ملحوظا في درجات الاداء المهارى قيد البحث حيث اتضح الآتي:-
- وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبيني في جميع المهارات الحركية الأساسية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البيني ؛ حيث تراوحت فروق المتوسطات بين (٢.٧٥)؛(٦.٥٨) ؛ وتراوحت نسب التحسن ما بين (٤٢٣.٠٨%)؛(١٣٠٢.٢٢%) .
- وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبيني في جميع المهارات الحركية الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدي عند مستوى (٠.٠٥) ؛ حيث تراوحت فروق المتوسطات ما بين (٠.٩٤)؛(٢.٨٠) وتراوحت نسب ما بين (١٤.٦١%) ، (٧٢.٠٦%) .

- وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدى في جميع المهارات الحركية الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدى عند مستوى (٠.٠٥) حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات بين (٤.٩٠)، (٧.٦٠) ، وتراوحت نسب التحسن ما بين (٨٠٠%) ، (١٥١١.١١%).
- ويعزو الباحث زيادة نسب تحسن درجات مستوى الأداء المهارى خلال القياس البيني والبعدى عنه في القياس القبلي والبيني الى زيادة حجم المدة الزمنية للجزء المهارى خلال النصف الثانى من البرنامج حيث بلغ زمن الجزء المهارى بالوحدات التدريبية من الخامسة الى الثامنة (٥٧.٥٦ ق) ، بينما بلغ زمن الجزء المهارى خلال الوحدات التدريبية خلال النصف الأول من تنفيذ البرنامج (الوحدات من الأول وحتى الرابع ٤٩ . ٤٥ ق).

ويرجع الباحث هذا التحسن في القياسات البينية والبعدية الى محتوى البرنامج التدريبي باستخدام بعض انشطه البراعة الحركية وما تحتويه من تنوع وتعدد في حركات تقليد الحيوانات وتمارين التوازن والدحرجات والذى ادت الى تفاعل الاطفال ومشاركتهم واقبالهم على برنامج انشطه البراعة الحركية المتنوع ؛ وكذلك ارتباط هذه الأنشطة بميول واستعدادات وقدرات الاطفال وماتمثلة للأطفال من تحديا مركبا؛ بالإضافة الى الجزء المهارى ، وما يشمله من تدريبات للمهارات الحركية الأساسية قيد الدراسة؛ الى جانب ان التحسن الإيجابي في الصفات البدنية ادى بدوره الى تحسين درجات المهارى لدى مبتدئى الجمباز.

وهذا يتفق مع ما اشارت اليه عفاف عبد الكريم (١٤-١٩٩٥) من ان تقديم انشطه البراعة الحركية بأسلوب منطقي يساعد على تطوير مهارات الجمباز .

ومع ما ذكره امين الخولى واسامه كامل راتب (٧-٢٠٠٧) من ان انشطه البراعة الحركية تهيئ الطفل وتعدده اعدادا تربويا لا كساب واتقان المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة ؛ بالإضافة الى العديد من القيم النفسية والاجتماعية كالثقة بالنفس والقيادة وايضا تكسبهم المتعة والتحدى .

ويتفق مع ما ذكره احمد عبد الحكيم (٤-٢٠١٤) عن الين دين سيترز من ان معظم التعلم يحدث في مرحلة الطفولة المبكرة لان الطفل يريد ان يتعلم ؛ وهذا ما يجعل التعلم في هذه المرحلة العمرية عمليه مجديه وايجابيه .

وبذلك يتحقق صحه الفرض الثانى الذى ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة أداء بعض المهارات الحركية الأساسية قيد البحث لمبتدئى الجمباز على جهاز التمرينات الأرضية بين القياسات القبلية والبينية ولصالح القياس البيني ، وبين القياسات البينية والبعدية ولصالح القياس البعدى ، وبين القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياس البعدى.

الاستخلاصات والتوصيات :

اولا : الاستخلاصات :

في ضوء مناقشه النتائج توصل الباحث الى الاستخلاصات الآتية :

- ١- انشطه البراعة الحركية لها تأثير إيجابي على تنميه المتغيرات البدنية لأطفال (٥-٦) سنوات
- ٢- انشطه البراعة الحركية لها تأثير إيجابي على تحسين درجه الاداء المهارى للمهارات الحركية الأساسية على جهاز التمرينات قيد البحث للأطفال ٥-٦ سنوات .
- ٣- استخدام اسلوب البراعة الحركية ساعد على تعلم المهارات الحركية اسرع واسهل لأنها تثير الطفل لإنتاج افضل ما لديه .
- ٤- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض أنشطة البراعة الحركية ادى الى ارتفاع نسب تحسن الصفات البدنية والمهارات الحركية الأساسية قيد البحث بين القياسين البعدى والقبلي للمجموعة التجريبية .

ثانيا : التوصيات .

في ضوء الاستخلاصات السابقة ومناقشته النتائج يوصى الباحث بما يلي :

١. اعتماد اسلوب انشطه البراعة الحركية كأسلوب أساسي في تعليم وتدريب المهارات الأساسية في الجمباز لأطفال ٥-٦ سنوات .
٢. اعداد مدربين متخصصين في هذا المجال ومن خلال اشراكهم في دورات خاصة بهذا المجال .
٣. تهيئته كافة الأجهزة والمستلزمات الضرورية التي تحتاجها مدرسه او فرق الجمباز من اجل انجاز العمل التعليمي والتدريبي بأسلوب انشطه البراعة الحركية .
٤. اعداد كراس خاص بتعليم مهارات الجمباز الأساسية بأنشطة البراعة الحركية يوزع على مدربي الجمباز والمناطق واتحاد الجمباز وغيرها من المؤسسات المعنية .
٥. كما يوصى الدارسين والباحثين بإجراء دراسات مشابهه في مجال انشطه البراعة الحركية مع ربطها بالعديد من المتغيرات والمهارات في مجال رياضه الجمباز على ان تطبق بعينات مختلفة.

المراجع:

أولاً :المراجع العربية:

١. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح(٢٠١٢م): التدريب الرياضي المعاصر، دار افكر العربي، القاهرة، ص ١٥٧.
٢. ابتهاج محمود طلبة (٢٠٠٩) : المهارات الحركية الأساسية لطفل الروضة"، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، القاهرة، ص ٤٢٧.
٣. أحمد الهادي يوسف (١٩٩٢): تكنولوجيا الحركة في الجمباز، مطبعة التوني، الاسكندرية، ص٧، ٢٦٦.
٤. احمد محمود عبد الحكيم (٢٠١٤): تأثير برنامج مقترح باستخدام اسلوب القصص الحركية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض المهارات الأساسية في السباحة لأطفال ما قبل المدرسة، مجله نظريات وتطبيقات ؛ العدد الثمانون (الجزء الثاني) مارس (٢٠١٤ م) ؛كلية التربية الرياضية للبنين ؛ جامعه الإسكندرية ص ٢٠٦ – ٢٤٠.
٥. أشرف عبد العال الزهري (١٩٩٧) : تصميم نموذج إعداد خاص لاكتساب المهارات الأساسية الجمباز المبتدئين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ص ٨، ص ٣، ٤.
٦. أميرة محمد علي النحلب (٢٠٠٢م): "تأثير برنامج للألعاب التمهيدية للجمباز على تنمية بعض القدرات الحركية الأساسية للأطفال من ٤-٦ سنوات"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
٧. أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب (٢٠٠٧) : نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، دار الفكر العربي، القاهرة، ص ٤٥٤، ص ٤٢٩، ص ٣٧١.
٨. بريفان عبد الله المفتي (٢٠١٤): تأثير برنامج بالتربية الحركية في تنمية البراعة الحركية لدى الأطفال المكفوفين بالمرحلة الابتدائية، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، العراق، ص ٩٠-١٢٢. مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى.
٩. حسني سيد أحمد حسين وحازم حسن عبد الله (٢٠٠٢): "أثر استخدام التدريب البليومتري الخاص على تنمية القوة الانفجارية وتحسين الأداء الفني للشقلبة الأمامية المتبوعة بدورة ونصف أمامية مكورة على حصان القفز"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد السابع عشر، ص ٢٢٥.
١٠. حمدية عبد الله الخضرجي (٢٠٠٩): "تأثير برنامج للأنشطة الحركية باستخدام الأدوات والأجهزة على القدرات البدنية وبعض مهارات الجمباز والرضا الحركي لطفل ما قبل المدرسة"، المؤتمر الدولي الأول للرياضة والطفولة"، ١٤-١٥ أكتوبر ٢٠٠٩، كلية التربية، جامعة طنطا، ص ٩٥-٩٦.

١١. سعيد محمد غنيمي محمد (٢٠٠٨): تأثير التدريب البليومتري بالأدوات على تنمية القوة الانفجار لتحسين الأداء الفني للشقبة الأمامية على حصات الففز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية، ص ٢.
١٢. صالح القوقزة وأحمد بني عطا (٢٠٠٨): أثر برنامج التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجباز لتلاميذ المرحلة الأساسية، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد ٣٥ (ملحق)، الجامعة الأردنية، ص ٥١٣.
١٣. صلاح عسكر (٢٠١٠): قانون التحكيم الدولي للجباز، النسخة السادسة.
١٤. عفاف عبد الكريم (١٩٩٥): البرامج الحركية والتدريب للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص ٣٨١.
١٥. عمر نصر الله قشطة (٢٠١١) المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، الطبعة الأولى، دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر، الإسكندرية، ص ١٣، ص ٦٣.
١٦. فاطمة سعيد عبد المعطي (١٩٩٤): برنامج مقترح لتطوير الحركات الأساسية، وأثره في تعلم بعض مهارات الجباز لرياض الأطفال، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، ص ٩٦-٩٧.
١٧. مفتي إبراهيم حماد (٢٠١١م): "التدريب الرياضي للناشئين والمدرب الناجح"، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ص ٦٢-٦٣، ص ١٩٨.
١٨. محمد إبراهيم شحاته (٢٠٠٣): تدريب الجباز المعاصر، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، ص ١٠١، ١١١.
١٩. محمد إبراهيم شحاته (٢٠١١): منظومة التدريب النوعي للجباز الفني رجال، مؤسسة حورس الدولية، الاسكندرية، ص ١٥.
٢٠. محمد إبراهيم شحاته وأحمد فؤاد الشاذلي (٢٠١٢): دليل عروض جباز الأكروبات، الجزء الثاني، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص ١٨١.
٢١. محمد ابراهيم شحاته وهشام صبحي حسانين واسلام محمد سالم (٢٠١٤): اسس ومبادئ الجباز الفني؛ ماهي للنشر والتوزيع؛ الإسكندرية، ص ٥.
٢٢. محمد حسين عبد الله أبو عوده (٢٠٠٩): "فاعلية برنامج تدريب مقترح لتحية القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، ص ١٦٧.
٢٣. محمد محمود عبد السلام (٢٠٠٢): الجباز للمبتدئين، دار الوفاء، الإسكندرية، ص ٢٧.
٢٤. محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ص ٢٤٤-٢٤٦.
٢٥. منال علي محمد منصور (٢٠٠٣): تحليل تمايز بعض القياسات والاختبارات لاختيار المتميزين من (٤-٦) سنوات من مدارس الجباز بأندية الاسكندرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ص ٧٠.
٢٦. مهاب عبد الرازق ومحمود محمد حسن ومحمد عبد العزيز (٢٠٠٤م): وضع درجات معيارية لاختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة لناشئ الجباز الفني تحت ٨-١٠ سنوات بجمهورية مصر العربية، المؤتمر العلمي الدولي الثامن لعلوم التربية البدنية والرياضية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ص ٥٢٧، ص ٥٤٨.
٢٧. ياسر عاطف غرابية (٢٠٠٠): ديناميكية تطور بعض أنماط الحركة الأساسية الخاصة بالجباز لدى الأطفال من ٤-٦ سنوات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

28. Culjak, Z., Miletic, D., Kalinski, S. D., A., & Zuvelz, F. (2014). :Fundamental movement skills development under the influence of a gymnastics program and everyday physical activity in seven-year-old children. Iranian journal of pediatrics, 24(2), 124.

29. Dinoso, C.P (1990) :Gymnastics book, Rex boo store, Philippine. Pb (42).
30. Timothy Raceland, Elliott. B.C, Field, J.b(2009):.Applied Amtony and Biomechains in sports, 2nd Edition, Human Kinetics. PP (211).
31. Shamshiri, S., Bagheri, S., Hashhemy, M., Doostan, M., & Yazdani, S. (2013) :.The Effect Of Gymnastic Activities On Social Skills And Behavior Problems Among 3-6 Years Old Children.
32. Peter H. Werner, William. L, (2010) :.Hall. T Teaching Children Gymnastics, Third Edition, America. PP. (5).
33. برنامج الطلاقة الحركية، الأكاديمية الرياضية العراقية ، : (٢٠١٥) مازن الشمري
www.iusst.com/forum/viewtopic-php?f=39&t=368.

الملخص باللغة العربية

تأثير بعض أنشطة البراعة الحركية على ديناميكية تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية لمبتدئ الجمباز.

أحمد محمد شويقه

قسم التدريب الرياضي – تخصص جمباز بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط.

يهدف البحث الى تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ودرجة أداء بعض المهارات الحركية الأساسية على جهاز التمرينات لمبتدئ الجمباز من خلال وضع برنامج تدريبي باستخدام بعض أنشطة البراعة الحركية.

وقد تم تطبيق البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية والتي مثلت في عدد (١٠) أطفال من أكاديمية الجمباز بحضانة الباسل بدمياط الجديدة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة.

وقد أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام بعض أنشطة البراعة الحركية أدى الى:

١. تحسين الصفات البدنية قيد البحث.
 ٢. تحسين درجة الأداء المهارى لجميع المهارات الحركية الأساسية قيد البحث.
 ٣. ارتفاع نسب التحسن في جميع القياسات البدنية والمهارات الحركية الأساسية قيد البحث بين القياسات القبلي والبيني ، والبيني والبعدي ، والقبلي والبعدي.
- ويوصى الباحث الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض أنشطة البراعة الحركية لمبتدئ الجمباز .

The effect of the use of certain motor dexterity activities on improving some basic motor skills for the beginner Gymnastics.

Ahmad Mohammed Ibrahim Shwika

Lecturer in the department of athletic training - Faculty of physical education- Damietta University

The research aims to improve some of the physical attributes and the degree of the performance of some of the basic motor skills on your exercise for the novice Gymnastics through a training program using some ingenuity kinetic activities .

Search has been applied to a sample was selected and the way intentional represented at the number (10) children from the Academy of Gymnastics custody of the brave new Damietta , the researcher used the experimental method is the same group .

The results showed that the training program using some ingenuity kinetic activities led to :

1. improve the physical attributes under discussion.
2. improve performance degree of skill for all basic motor skills in question.
3. The high rates of improvement in all physical measurements and basic motor skills under discussion between tribal measurements and interconnection, and interoperability and post, and pre and post.

The researcher recommends the use of the training program proposed using some ingenuity motor for the novice gymnastics activities .

