



تصميم بطاقات حركية مهارية ومعرفة تأثيرها على الحركات الأساسية وبعض مهارات الجمباز للأطفال من 3-6 سنوات

* محمد ابو الحمد

الملخص :

يهدف البحث إلى تصميم بطاقات حركية مهارية ومعرفة تأثيرها على الحركات الأساسية وبعض مهارات الاز للأطفال من 3-6 سنوات استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام " التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة " عن طريق القياسين القبلي والبعدي وذلك لمناسبة لطبيعة البحث. اشتمل مجتمع البحث علي (30) طفلاً من سن 3 - 6 سنوات بأكاديمية الجمباز للموهوبين بأسوان وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت على (15) طفلاً من اكااديمية الجمباز للموهوبين بأسوان كعينة أساسية، و(10) أطفال كعينة إستطلاعية ومن أهم النتائج أن البرنامج المستخدم كان له الأثر الايجابي في تطوير المهارات الحركية الأساسية ومهارات الجمباز قيد البحث إذ إنها تطورت بشكل ملحوظ كما عبرت عنه الفروق المعنوية لجميع الاختبارات البعدية لعينة البحث إن البطاقات الحركية المصممة "من قبل الباحث" قد ساهمت في تنمية المهارات الحركية الأساسية والتي أثرت إيجاباً في تعلم مهارات الجمباز ويوصي الباحث باستخدام البطاقات الحركية المصممة "من قبل الباحث" لما له من أثر ايجابي في تطوير المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بالجمباز ومن تمَّ تطوير الأداء المهاري

* مدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة أسوان





المقدمة و مشكلة البحث :

يعتبر الاهتمام بالطفل ورعايته لتطوير قدراته واستعداداته لم تعد مسألة شخصية أو اجتهادية، بل أصبحت علم قائم بذاته، يهتم بدراسة الخبرات الحركية والمعرفية والعقلية والبدنية للطفل بجميع جوانبها، لأن الطفل هو اللبنة الأولى في البناء التربوي والصحي والاجتماعي لأي مجتمع. (21: 2) ولسن ما قبل المدرسة أهمية كبرى، وفيه يجب أن يحدث التكيف البنائي اللازم للإنجاز وحالة التطور الناشئة يجب أن تتفق مع الهدف التربوي والحالة البدنية والتطور العقلي للناشي. (19: 11) ويشير محمد السيد خليل وأحمد عبد العظيم (2003م) إلى أن المهارات الحركية الأساسية هي القاعدة الأساسية لتطوير المهارات اليومية الهادفة والأمنة، كما تُعد حجر الأساس لجميع المهارات المتخصصة والتي تحتويها الألعاب. (13: 27)

غير اننا في مجتمعاتنا العربية نعاني من إهمال واضح بالمهارات الحركية الأساسية لأسباب كثيرة ربما ابرزها ضعف الكفايات المهنية لمعلمات رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية فيما يتعلق بالتربية الحركية بالإضافة إلى عدم وجود الأماكن المناسبة لممارسة النشاط الحركي والخوف والحماية الزائدة من الوالدين على أطفالهم أو عدم وعيهم بأهمية التربية الحركية في المراحل السنوية المبكرة كنظام للتربية. (1: 46)

ويشير "محمد السيد خليل، أحمد عبد العظيم" (2003م) إلى أن المهارات الحركية الأساسية هي القاعدة الأساسية لتطوير المهارات اليومية الهادفة والأمنة، كما تُعد حجر الأساس لجميع المهارات المتخصصة والتي تحتويها الألعاب. (13: 27)

المهارات الحركية الأساسية هي تلك الحركات التي تتطلب حركة كاملة للجسم والتي تستخدم عضلات الجسم الكبيرة لأداء الوظائف اليومية حيث أن معظم ما نقوم به صالة الألعاب الرياضية متعلق بالمهارات الحركية. (34)

عند تعلم مهارات الجمباز يجب اتباع الاساليب المنهجية في تعلم تلك المهارات حيث يجب أن يبدأ باكتساب المهارات بشكل متسلسل حيث محاولة تعلم المهارات المتقدمة بشكل مباشر قد يؤدي الى الفشل في أدائها. (31: 73)

وقد اشارت "بسنت حمادة عيسى" (2011م) إلى ان الكروت وماتحتويه من انشطه اولعب يعد وسيطاً مهماً في اتاحة فرص النمو الحركي والمعرفي للاطفال فمن خلالها يستطيع الطفل التعرف





على كيفية حل المشكلة الحركية والتعامل معها وهذا يساهم في مجالات النمو الحركي الموازية للمهارات الحركية التي عمل الطفل على تنفيذها. (4: 83)

لذلك فقد قام مجموعة من خبراء الرياضة بتصميم مجموعة من البطاقات تعمل على إستثارة حماس الأطفال من سن (5 سنوات: 18 سنة) وتحفيزهم على ممارسة الرياضة بشكل جماعي، وتساعد على إكتشاف المواهب وميول الأطفال في بيئة آمنة وتعتبر هذه المرحلة هي الأساس في البناء الحركي المتوازن. (34)

حيث تشير Lisa Diduch (2014م) الى اهمية البطاقات وان استخدامها يساعد في:

- 1- تدعيم تدريس التربية البدنية في المدارس الإبتدائية.
 - 2- تساعد الأطفال على ممارسة مجموعة متنوعة من الالعاب الرياضية.
 - 3- تزيد من ثقة الأطفال واعتنائهم بأنفسهم.
 - 4- تشجيع الأطفال على المشاركة بقدر أكبر في النشاط الرياضي خارج المدرسة وبذلك نكون قد حققنا عدة أهداف تربوية ومعرفية وحركية.
 - 5- لعب أنشطة ممتعة مع الأطفال لتطوير مهارات التوازن والتوافق والرشاقة
 - 6- السماح للأطفال بممارسة مهارات الحركة الأساسية التي تدعم معظم الرياضات والأنشطة
 - 7- تعليم الأطفال مهارات الرياضات العامة وإتاحة الفرصة لهم للممارسة.
 - 8- تنظيم مسابقات ممتعة متعددة المهارات.
 - 9- تحقق من خلالها مهارات التفكير خاصة بكل نشاط من الأنشطة
 - 10- تساعد في تطوير مهارات الأطفال الإدراكية. (26: 49) (29: 51)
- ويعتمد تعليم الجمباز على بعض المهارات الأساسية الساندة التي تعد حجر الزاوية أو القاعدة الأساسية لمعظم مهارات الجمباز الأكثر صعوبة ويجب أن يحرص المعلم والمدرّب على تقديم هذه المهارات الأساسية للأطفال والمبتدئين (في المراحل السنية من 3-6 سنوات) على شكل مسابقات والالعاب سهلة ومشوقة ومندرجة في مستوى الصعوبة حتى يمكن الحصول على عائد تعليمي أكثر سرعة وأفضل تربوياً، خاصة وأنه وفقاً لقانون الجمباز فان هذه المهارات الأساسية هي التي يتأسس عليها الأداء على أجهزة الجمباز المختلفة.
- المهارات الاساسية لرياضة الجمباز:**





1. التوازن

2. الوثب والهبوط

3. الإنتقال

4. الدوران واللف

5. المرجحات التعلق

6. افرتكاز (17: 54) (14)(2)(33) (20: 488)

ويشير محروس قنديل (2013م)، وفتحي احمد ابراهيم، وحسنى سيد احمد (2000م) عن بل ساندس **Bill Sands** ان اللاعب الذى يمتلك اساسيات الاداء المهارى يصبح لديه القدره على اداء حصيلة كبيرة من المهارات الصعبة والمركبة لجميع اجهزة الجماز، كما اضافوا أن خبراء المدارس الروسية والصينية والأوروبية والمتخصصين فى رياضة الجماز قد أولوا الأهتمام لأساسيات الأداء المهارى بالمراحل السنوية المبكرة لأولى المستويات التنافسية لكى يكتمل الأداء الأمثل لأساسيات الأداء المهارى. (11)(12)

ويشير محروس محمد قنديل (2013) أن امتلاك هذه المهارات الأساسية هى متطلبات أساسية ملزم توافرها فى انتقاء من تتوافر لديه من الناشئين لكونها العامل الأساسى والمحفز لتطوير قدراتهم المهارية والبدنية وقدراتهم على الأستمرار فى الممارسة، وتوافر المستوى الجيد منها يحقق الاقتصاد فى زمن التعلم واكتساب الأداء المهارى الجيد ولتأثيرها الإيجابي على كل من السرعة والدقة وزمن اكتساب المهارات الحركية فى رياضة الجماز. (12: 148)

وترى ناهد الدليمى (2010م) أن الحركات الأساسية هى المفردة الأولية الأصلية فى حركة الأطفال، إذ إن الحركات الأساسية هى حركة تؤدى من أجل ذاتها، ويجب الإعتناء بها لكى يكتسب الطفل حصيلة جيدة من مفردات المهارات الحركية وفى سبيل الوعى والفهم الكافى لإمكانيات جسمية الحركية، فالأطفال من خلال التوجيه يستعمل الحركات الأساسية كطريقة فى التعبير والإستكشاف ولتفسير ذاته وتنمية قدراته البدنية والحركية. (16: 20)

ويعتبر الأطفال الذين لم يتمكنوا من الوصول إلى شكل الأداء الجيد بفترة رياض الأطفال يكون من الصعب عليهم تأدية مهارات حركية كبيرة معقدة فى السنوات المقبلة حيث أن الأشكال الحركية الأساسية التى تظهر وتتطور لدى أطفال رياض الأطفال بمثابة الأساس الحركى للمهارات الحركية





التي تتضمنها الأنشطة الرياضية عامة وأن سرعة التطور والنمو الحركي للطفل وإكتسابه للمهارات الحركية المتعددة. (18: 3)

تعتبر المهارة الحركية أو المهارات الأساسية للعبة هي حركة بدنية تؤدي بغرض تحقيق هدف معين وفقاً لقانون اللعبة، والمهارات الحركية أو المهارات الأساسية لأي نشاط رياضي هي العمود الفقري في تحقيق الهدف من هذا النشاط. (5: 142)

إن مقدرة لاعب الجمباز علي إتقان الحركات الأساسية في الجمباز بالإضافة الي مهارات حركية أخرى تعتبر واحدة من المعايير الأساسية للاعداد الفني للاعب، وهذا بدوره يتيح انتقال الاثر الايجابي لعدد اخر من التمرينات أو المهارات. (8: 41)

ومن خلال العرض السابق يتضح لنا مدى اهمية المهارات الحركية الأساسية للأطفال وانها تعتبر من أهم الأولويات التي يجب التركيز على تعلمها وإتقانها في سن مبكر ولجميع الأطفال بشكل عام، ومن الملاحظ انه خلال الفتره السابقة ومع جائحة كورونا التي أثرت على العالم اجمع فقد اتخذت العديد من الهيئات وبالأخص التعليمية والرياضية العديد من الاجراءات وأهمها التوقف عن الانشطة التي تقدمها لذلك وبعد إنتهاء فترة الحجر الصحي وعودة الأنشطة قام العديد من أولياء الأمور بتوجيه اطفالهم لممارسة الرياضة في الاندية ومراكز الشباب وغيرها وذلك لعدة اسباب من أهمها:

1- بقاء الأطفال في المنازل لفتره طويلة (6 اشهر تقريباً).

2- اتخاذ العديد من المدارس قرار عدم ممارسة الانشطة الرياضية داخل المدرسة.

لذلك ومن خلال عمل الباحث كمدبر لأكاديمية خاصة بالجمباز ومدرب جمباز لاحظ اقبال كبير على ممارسة رياضة الجمباز وخاصة للأطفال في المرحلة العمرية من 3- 6 سنوات وهو سن مرحلة الروضة وهذا الاقبال ناتج عن عدم ممارسة الانشطة الرياضية داخل الروضة خوفاً من إنتشار الامراض وحرصاً من أولياء الأمور على اطفالهم فقد اتجهوا الي الهيئات الرياضية سواء العامة او الخاصة للمحافظة على صحة اطفالهم.

وخلال قيام الباحث بعمل مجموعة من الاختبارات الخاصة بالانتقاء لاحظ الباحث افتقار عدد كبير من الاطفال المتقدمين المهارات الحركية الأساسية بشكل عام والمرتبطة بالجمباز بشكل خاص وفي محاولة الباحث للتعرف على الاساسيات التي ادت الي ظهور هذه المشكلة تبين ما تم ذكره من قبل بالإضافة الي العديد من الحضانات الخاصة لا يوجد بها اماكن لممارسة الرياضية وان الاهتمام





الأكبر على العملية التعليمية ويعبر هذا من الأسباب الرئيسة لظهور هذه المشكلة لذلك يرى الباحث انه أصبح لزاماً على المدربين الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية بشكل عام والمرتبطة بمجال تخصصه بشكل خاص وعدم اهمالها حيث تعتبر هي حجر الأساس للمهارات الخاصة باللعب، لذا اتجه فكر الباحث في دراسة تأثير البطاقات الحركية والمهارية على المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بالجمباز وبعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز والمناسبة للمرحلة السنوية في محاولة لتوضيح مدى أهمية الحركات الأساسية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم بطاقات حركية مهارية ومعرفة تأثيرها على الحركات الأساسية وبعض مهارات الجمباز للأطفال من 3-6 سنوات.

فروض البحث:

1- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تنمية الحركات الأساسية (الانتقال- التوازن - الوثب والهبوط - اللف والدوران - المرجحة) المرتبطة بمهارات الجمباز لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تنمية بعض مهارات الجمباز (الدرجة الأمامية- وقوف على اربع معكوس- وقوف على اليدين بالسند على الحائط- الوقوف على الكتفين- المرجحة على العقلة - المرجحة على المتوازيين) لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

1- البطاقات الحركية:

مجموعة من البطاقات قام بتصميمها مجموعة من خبراء الرياضة تعمل على إستثارة حماس الأطفال من سن (5 سنوات: 18 سنة) وتحفيزهم على ممارسة الرياضة بشكل جماعي، وتساعد على إكتشاف المواهب وميول الأطفال في بيئة آمنة وتعتبر هذه المرحلة هي الأساس في البناء الحركي المتوازن.(15: 74)

2- الحركات الأساسية:





3- هي تلك الحركات الطبيعية الفطرية التي يزاولها الفرد ويؤديها بدون أن يقوم أحد بتعليمه إياها مثل الجرى، الوثب، الحجل، الرمي، اللفف، القفز، التعلق، الركل، التتطيط، التوازن وغيرها من الحركات الطبيعية الأخرى. (10: 112)

الدراسات السابقة :

1- دراسة "عبد محمد إبراهيم" (2020م) (7) بعنوان "تأثير برنامج حركي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية الخاصة لأطفال الروضة" واستهدف البحث التعرف على تأثير برنامج حركي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية الخاصة لأطفال الروضة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واختيرت العينة من الأطفال وعددهم (60) طفلاً، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير ايجابي على تنمية بعض الصفات البدنية لدى عينة البحث التجريبية، كما أن البرنامج له تأثير ايجابي على تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى عينة البحث التجريبية.

2- دراسة (نجلاء عباس محمد) (2019م) (18) بعنوان "دراسة تحليلية لبعض المهارات الحركية الأساسية الأكثر شيوعاً للأطفال سن ست سنوات كمؤشر لتطور الاداء ببرامج التربية الحركية باستخدام نموذجى كندسن - بيفريدج" واستهدف البحث دراسة تحليلية لبعض المهارات الحركية الأساسية الأكثر شيوعاً للأطفال سن ست سنوات كمؤشر لتطور الاداء ببرامج التربية الحركية باستخدام نموذجى كندسن - بيفريدج، استخدم المنهج الوصفي دراسة الحالة مستخدمه التحليل الحركي الكيفي المستوى الأول منه وهو التعرف على النواحي الفنية للأداء كفيماً، واختيرت عينة البحث من بين أطفال من سن 6 سنوات، وجاءت اهم النتائج التوصل الى سبع استمارات تقييم اداء الطفل باستخدام النموذجين، المبادئ التي يترتب عليها الانجاز هي القصور الذاتي - عدد اجزاء الجسم المشاركة - المدى حركي- الاتزان، الاستخدام لنموذج الجوانب الزمانية (مراحل الاداء) الجوانب المكانية (اجزاء الجسم والاتصال بالارض).

3- دراسة "مصطفى محمد عبد الحفيظ" (2019م) (15) بعنوان "برنامج تعليمي مدعم بركوت" توب بلاى- توب سبورت" لتنمية المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بالكره الطائرة وأثره علي الأداء المهاري للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم" واستهدف البحث بناء برنامج تعليمي مدعم بركوت (TOP PLAY- TOP SPORT) لتنمية المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بالكره الطائرة ومعرفة أثره على الأداء المهاري في الكرة الطائرة للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، استخدم الباحث





المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحده، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من تلاميذ الصف الرابع والخامس والسادس بالمدرسة الفكرية للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم والبالغ عددهم (44) تلميذ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التعليمي المدعم بكرات التوب بلاى فى تنمية المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بالكره الطائرته لتلاميذ المدرسه الفكرية.

4- دراسة "وليد إبراهيم أحمد" (2017م) (21) بعنوان " برنامج تعليمي باستخدام بطاقات حركية مهارية مصممة لتنمية المهارات الحركية الأساسية وبعض المهارات الهجومية في كرة السلة للمبتدئين" واستهدف البحث التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام بطاقات حركية مهارية مصممة لتنمية المهارات الحركية الأساسية وبعض مهارات كرة السلة الهجومية للمبتدئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (15) لاعب من لاعبي كرة السلة بمنطقة أسيوط من 11 - 12 سنة، وكانت أهم النتائج أن مفردات البرنامج التعليمي المستخدم كان له الأثر الايجابي في تطوير المهارات الحركية الأساسية ومهارات كرة السلة، وأن إن البطاقات الحركية المصممة "من قبل الباحث" قد عملت في تنمية المهارات الحركية الأساسية والتي أثرت إيجابا في تعلم مهارات كرة السلة للمبتدئين.

5- دراسة " رود واخرون [J. R. Rudd](#) " (2017) (26) بعنوان " The Impact of Gymnastics on Children's Physical Self-Concept and Movement Skill Development in Primary Schools " أثر الجمباز على المفهوم الذاتي للأطفال وتنمية مهارات الحركة فى المدارس الإبتدائية" واستهدفت الدراسة التعرف على أثر الجمباز على المفهوم الذاتي للأطفال وتنمية مهارات الحركة فى المدارس الإبتدائية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واختيرت العينة من الأطفال من 4- 9 سنوات وعددهم 113 طفل، وكانت أهم النتائج أن الأطفال فى المرحلة الإبتدائية الدنيا أظهروا تحسناً ملحوظاً فى المهارات الحركية المختارة والذين خضعوا لبرنامج الجمباز.

6- دراسة " Zoran Čuljak, Sunčica Delaš Kalinski, Ana Kezić, Đurđica Miletić " (2014) (31) بعنوان " Influence Of Fundamental Movement Skills On Basic Gymnastics Skills Acquisition " واستهدفت الدراسة تأثير مهارات الحركة الأساسية على اكتساب مهارات الجمباز الأساسية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واختيرت عينة البحث





بالطريقة العمدية (75) طفلاً (30 فتى و 45 بنت)، وكانت أهم النتائج أن المهارات الحركية المستخدمة لها تأثير فعال على مهارات الجمباز المقررة وفقاً لمنهج التربية البدنية.

7- دراسة "محروس محمد قنديل" (2013م) (12) بعنوان "وضع مستويات معيارية لقياسات المهارات الأساسية المحفزة للقدرة على الإنجاز للناشئين تحت (7) سنوات في رياضة الجمباز" واستهدف البحث وضع مستويات معيارية للمهارات الأساسية المحفزة للقدرة على الإنجاز في رياضة الجمباز للناشئين تحت (7) سنوات (الشقلبات - الدوران حول محاور الجسم - المرجحات - الإقتراب - الثبات والإرتقاء - الحركات الهوائية المميزة بالسرعة - الوقوف على اليدين - المرجحات)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الإحصائي التحليلي، واختيرت العينة بالطريقة العمدية لعدد (170) من ناشئى الجمباز تحت (7) سنوات ببطولة القاهرة، وقد أسفرت النتائج عن وضع مستويات معيارية لقياسات المهارات قيد البحث والمعادلة التنبؤية لمستوى أداء اللاعب للإستفادة منها كأداة للإنتقاء والتقييم والتوجيه والتصنيف لناشئى الجمباز لهذه المرحلة السنوية.

8- دراسة "سارة طلعت عبد السلام علام" (2009) (6) بعنوان "ديناميكية تطوير الحركات الأساسية المرتبطة بالجمباز وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدي الأطفال من 7:5 سنوات" واستهدفت الدراسة التعرف علي ديناميكية تطوير الحركات الأساسية المرتبطة بالجمباز للمرحلة السنوية من 5:7 سنوات، وكانت عينة البحث عددها 100 تلميذة من 7:5 سنوات، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وكانت من أهم النتائج ان الفترات السنوية التي تؤثر في مستوى تطور الحركات الأساسية الخاصة بالجمباز وكانت اعلي مرحلة للتطور المرحلة السنوية 7 سنوات.

9- دراسة "كروجر Kruger" (2003م) (28) بعنوان " تأثير برنامج المهارات الحركية لمدة (8) أسابيع لفحص المهارات الحركية الأساسية على التطور البدني" هدفت إلى تقييم تأثير برنامج المهارات الحركية لمدة (8) أسابيع لفحص المهارات الحركية الأساسية على التطور البدني، والمعرفي لطلاب الصف الأول الابتدائي، تمت الدراسة في جنوب إفريقيا، وتم تقسيم الأطفال إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ومن نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المهاري أدى إلى تحسين بعض المهارات، كما أدى إلى تحسين الأداء بصورة معنوية لدى أفراد المجموعة التجريبية، ولم يكن هناك فرق بين المجموعتين في بعض المهارات الحركية الأخرى.





10- دراسة "ياسر عاطف غرابية" (2000م) (22) بعنوان "ديناميكية تطور أداء بعض أنماط الحركة الأساسية الخاصة بالجمباز لدي الأطفال من 4:6 سنوات" واستهدفت الدراسة التعرف علي سن بداية ظهور أنماط الاتزان وأنماط التعلق للأطفال عينة البحث، واشتملت العينة علي 105 طفلاً بنين وبنات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث إمكانية التعرف على المستوي الكمي لديناميكية تطور أنماط الاتزان والتعلق لدى الأطفال من سن 4:6 سنوات.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام " التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة " عن طريق القياسين القبلي والبعدي وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث علي (30) طفلاً من سن 3 - 6 سنوات بأكاديمية الجمباز للموهوبين بأسوان، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت علي (15) طفلاً من أكاديمية الجمباز للموهوبين بأسوان كعينة أساسية، و(10) أطفال كعينة إستطلاعية.

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن) التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (1)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات

الأساسية $n = 25$

البيانات المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الأساسية	السن	سنة	4,44	4,1	0,56	0,28 -
	الطول	سم	106,36	109	6,09	0,42 -
	الوزن	كجم	25,96	25	3,13	0,08

يتضح من جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن) حيث انحصر معامل الالتواء ما بين (-





0,42 إلى 0,08) مما يؤكد إعتدالية توزيع بيانات أفراد عينة البحث حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين $3 \pm$ وتقترب جداً من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة قيد البحث.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في الحركات

الأساسية ن = (25)

البيانات المتغيرة	الاختبار	المهارة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المهارات الحركية المرتبطة بالجمباز	المشى 30 متر	الانتقال	زمن	27,60	28	1,66	0,49-
	المشى على عارضة التوازن	التوازن	زمن	22,76	23	3,03	0,18
	الدوران فى مربعات	الدوران واللف	عدد	3,40	3	1,04	0,05
	الوثب العريض من الثبات	الوثب والهبوط	سم	69,80	70	7,31	0,35
	المرجحه على المتوازي	المرجحات	عدد	0,92	1	0,64	0,06

يتضح من جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث فى المهارات الحركية الاساسية المرتبطة بالجمباز حيث انحصر معامل الالتواء ما بين (-) 0,49 إلى 0,35) مما يؤكد إعتدالية توزيع بيانات أفراد عينة البحث حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين $3 \pm$ وتقترب جداً من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة قيد البحث.

وسائل جمع البيانات:

إستمارات البحث:

1- إستمارات لتسجيل البيانات الخاصة بالمتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، السن)، ونتائج

الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بكل لاعب. مرفق (2)

الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- رستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر).
- ساعة إيقاف Stopwatch لقياس الزمن.
- بطاقات حركية (تصميم الباحث).
- بطاقات مهارية (تصميم الباحث).





إختبارات البحث :

الإختبارت لقياس الحركات الأساسية: قام الباحث باختيار مجموعة من الإختبارات التي تقيس المتغيرات الخاصة بالبحث والمناسبة للمرحلة السنية لعينة البحث مرفق (3)، وفيما يلي الإختبارات التي تم إستخلاصها:

- 1- المشى 30 متر لقياس مهارة الإنتقال.
- 2- المشى على عارضة التوازن لقياس مهارة التوازن .
- 3- الدوران فى مربعات لقياس مهارة الدوران واللف.
- 4- الوثب العريض من الثبات لقياس مهارة الوثب والهبوط.
- 5- المرجح على المتوازي لقياس مهارة المرجحة.

الإختبارات المهارية: تم قياس مستوى الأداء المهارى عن طريق استمارة تقييم الاداء مرفق (4) من خلال اعضاء هيئة التدريس الحاصلين على درجة الدكتوراه تخصص جمناز .

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء عدد (2) دراسة إستطلاعية فى الفترة الزمنية من 2020/9/3م إلى 2020/9/20 م وذلك على عينة استطلاعية من المجتمع الأصلي وعددها (10) لاعبين ومن خارج عينة البحث الأساسية.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من 2020/9/3م إلى 2020/9/5 م ، حيث هدفت إلى تحقيق الآتي:
 - التأكد من صلاحية الصالة المغطاة بكلية التربية الرياضية المطبق بها تجربة البحث من حيث التهوية والإضاءة ومواعيد التدريب.
 - التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث.
 - تدريب المساعدين على طرق إجراءات الإختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.
 - التعرف على مدى ملائمة البطاقات المستخدمة فى البرنامج المقترح لخصائص المرحلة السنية لعينة الدراسة.
- من خلال الدراسة الاستطلاعية الأولى استطاع الباحث التوصل إلى النتائج التالية:





- مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة داخل البرنامج المقترح للعينه قيد البحث.
- تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج.
- كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم في القياس وتسجيل النتائج والتعامل مع عينه البحث.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج المقترح.
- تم التأكد من أن البطاقات المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية، حيث قام أفراد عينه الدراسة الاستطلاعية بتنفيذها دون أي صعوبات، مما توافر لدي الباحث إمكانية تطبيق هذه البطاقات على أفراد عينه البحث الأساسية.

الدراسات الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من 2020/9/6م إلى 2020/9/20م ، بهدف حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للإختبارات البدنية قيد البحث، وكذلك حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للمهارة قيد البحث وتم التأكد من مناسبة الإختبارات المختارة لعينه البحث.

المعاملات العلمية لإختبارات البحث:

الصدق:

قام الباحث بإستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء الإختبارات علي عينه مميزة وهم عينه البحث الإستطلاعية من اللاعبين للمرحله العمرية تحت 9 سنوات، وأهم ما يميزهم هو قضاء فترة تدريب تراوحت ما بين 4 الى 5 سنوات، والمجموعة غير المميزة وهم من الاطفال من 3 الى 6 سنوات من مجتمع البحث وخارج العينه الاساسية، وتم تطبيق هذه الإختبارات يوم الاحد الموافق 2020/9/6م، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق الإختبارات، والجدول رقم (4) يوضح ذلك.





جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة و غير المميزة في الإختبارات البدنية المستخدمة ن

$$1=2n(10)$$

الدلالة	قيمة ت	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع ±	م	ع ±	م		
دال	11,56- **	1,76	27,30	1,79	18,10	زمن	المشى 30 متر
دال	10,75- **	2,85	22,80	1,44	11,90	زمن	المشى على عارضة التوازن
دال	15,23 **	1,03	3,20	1,24	11,00	عدد	الدوران في مريعات
دال	19,15 **	6,51	67,00	6,32	122,00	سم	الوثب العريض من الثبات
دال	12,37 **	0,63	0,80	0,63	4,30	عدد	المرجحه على المتوازي

** دال احصائياً عند مستوى $0.01 >$

يتضح من نتائج الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى $0,01 >$ بين نتائج قياسات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المهارات الحركية لصالح المجموعة المميزة.

جدول (5)

دلالة الفروق بين نتائج قياسات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات

المهارية

الدلالة	قيمة ت	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع ±	م	ع ±	م		
دال	15,91 **	0,53	1,15	0,35	4,25	درجة	الدرجة الأمامية المكورة
دال	14,54 **	0,41	1,35	0,42	4,20	درجة	وقوف على اربع معكوس (قبة)
دال	13,77 **	0,35	1,25	0,54	4,30	درجة	وقوف على اليدين بالسند على الحائط
دال	12,20**	0,32	1,60	0,53	4,15	درجة	الوقوف على الكتفين
دال	12,83 **	0,60	0,95	0,41	4,15	درجة	المرجحة على العقلة
دال	13,14 **	0,34	1,15	0,47	3,65	درجة	المرجحة على المتوازيين

** دال احصائياً عند مستوى $0.01 >$ 



يتضح من نتائج الجدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى $0,01 >$ بين نتائج قياسات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في متغيرات البحث المهارية لصالح المجموعة المميزة

الثبات:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test)، بعد مرور (15) يوم من تطبيق القياس الأول يوم الاحد الموافق 2020/9/6م إلى يوم الاحد الموافق 2020/9/20م لحساب ثبات المقياس، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين على نفس المجموعة الاستطلاعية. والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الإختبارات البدنية

ن = (10)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع ±	م	ع ±	م		
0,80 **	1,88	27,30	1,76	27,30	زمن	المشى 30 متر
0,93 **	2,54	22,60	2,85	22,80	زمن	المشى على عارضة التوازن
0,85**	0,74	3,10	1,03	3,20	عدد	الدوران فى مربعات
0,92 **	40,4	67,50	6,51	67,00	سم	الوثب العريض من الثبات
0,71 *	0,62	1,00	0,63	0,80	درجة	المرجحه على المتوازي

* دال احصائياً عند مستوى $0.05 > 0.521 =$

** دال احصائياً عند مستوى $0.01 > 0.685 =$

يتضح من الجدول (6) وجود علاقة ارتباطية بين كل من درجات العينة الاستطلاعية فى التطبيق الاول ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة فى اختبارات المهارات الحركية، حيث جاءت قيم "ر" دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) أو (0.01) وهذا يعزى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه.





جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثانى في الاختبارات المهارية

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	± ع	م	± ع	م		
0,752 *	0,52	1,10	0,53	1,15	درجة	الدرجة الأمامية المكورة
0,663 *	0,44	1,55	0,41	1,35	درجة	وقوف على اربع معكوس (قبة)
0,797 **	0,39	1,40	0,35	1,25	درجة	وقوف على اليدين بالسند على الحائط
** 0,804	0,35	1,70	0,32	1,60	درجة	الوقوف على الكتفين
0,873 **	0,64	1,05	0,60	0,95	درجة	المرجحة على العقلة
0,895 **	0,35	1,20	0,34	1,15	درجة	المرجحة على المتوازيين

* دال احصائياً عند مستوى $0.05 > 0.521$

** دال احصائياً عند مستوى $0.01 > 0.685$

يتضح من الجدول (7) وجود علاقة ارتباطية بين كل من درجات العينة الاستطلاعية في التطبيق الاول ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة في الاختبارات المهارية، حيث جاءت قيم "ر" دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) أو (0.01) وهذا يعزى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه.

التوزيع الزمني للبرنامج:

تحديد الزمن الكلي للتدريب خلال البرنامج المتبع وفقاً لما يلي:

- عدد الأسابيع = 8 اسابيع.
 - عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = 3 وحدات تدريبية.
 - زمن الوحدة التدريبية = 120 دقيقة.
 - الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = 8 اسابيع × 3 وحده تدريبية × 120 دقيقة زمن الوحدة التدريبية = 2880 دقيقة.
 - زمن تطبيق البطاقات الحركية والمهارية من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي هي 30 دقيقة.
- تجربة البحث الأساسية:
القياس القبلي:





قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2020/9/22م والتي تضمنت قياسات المهارات الحركية والمهارات الجمباز قيد البحث.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينه البحث وتنفيذ الوحدات التدريبية بصالة كلية التربية الرياضية جامعة أسوان في الفترة من 2020 / 9 / 25 م حتى 2020 / 11 / 20 م.

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2020/11/20م والتي تضمنت قياسات المهارات الحركية والمهارات الجمباز قيد البحث.

المعالجات الإحصائية:

المتوسط الحسابي.	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
الوسيط.	معامل الالتواء.	اختبار T.TEST
الانحراف المعياري.	معامل الارتباط.	إختبار ويلكوكسون

عرض النتائج ومناقشتها:

في ضوء أهداف البحث، وتحقيقاً لفروضه يتناول الباحث عرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها:

عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (8)

نتائج أختبار ويلكوكسون وقيمة z ودالاتها للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمهارات الحركية

الاختبارات	أتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	أقل قيمة للدلالة	مستوى الدلالة
المشى 30 متر	رتب سالبة	15	8,00	120,00	3,428-	0,001	0,05
	رتب موجبة	0,0	0,00	0,00			
المشى على عارضة التوازن	رتب سالبة	15	8,00	120,00	3,415-	0,001	0,05
	رتب موجبة	0,0	0,00	0,00			





0,05	0,001	3,436-	0,00	0,00	0,0	رتب سالبة	الدوران في مربعات
			120,00	8,00	15	رتب موجبة	
0,05	0,001	3,409-	0,00	0,00	0,0	رتب سالبة	الوثب العريض من الثبات
			120,00	8,00	15	رتب موجبة	
0,05	0,001	3,462-	0,00	0,00	0,0	رتب سالبة	المرجحه على المتوازي
			120,00	8,00	15	رتب موجبة	

قيمة (z) عند 0.05 = 1,761

يتضح من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند 0.5 بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في المهارات الحركية وذلك في القياسين القبلي والبعدي وانحصرت قيم Z بين -3,409 و-3,462 وكانت أقل قيم للدلالة 0,001 وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

جدول (9)

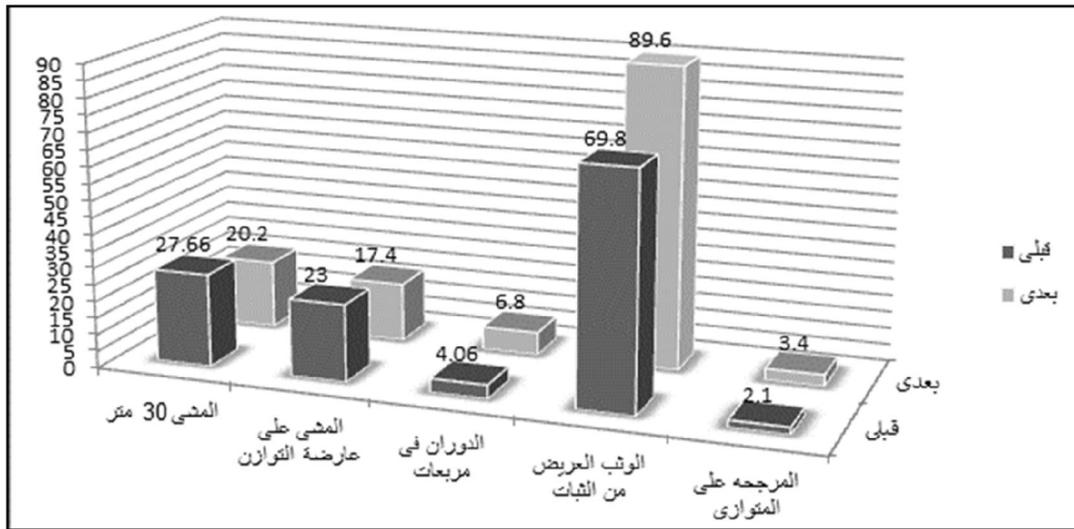
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في الحركات الاساسية قيد البحث

ن = (15)

مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الإختبار	م
		ع	م	ع	م			
دال	26,97	1,14	20,20	1,58	27,66	زمن	المشى 30 متر	1
دال	24,34	1,99	17,40	3,22	23,00	زمن	المشى على عارضة التوازن	2
دال	67,48	1,37	6,80	0,96	4,06	عدد	الدوران في مربعات	3
دال	28,36	11,92	89,60	7,31	69,80	سم	الوثب العريض من الثبات	4
دال	61,90	0,76	3,40	0,54	2,10	عدد	المرجحه على المتوازي	5

يوضح الجدول رقم (9) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي في الحركات الاساسية المرتبطة بالجمباز لعينة البحث ولصالح القياس البعدي، وتراوحت نسبة التحسن ما بين (24,34% ، 67,48%).





شكل (1)

الفرق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لبعض الحركات الأساسية قيد البحث

مناقشة النتائج وتفسيرها:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند 0.5 بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في المهارات الحركية وذلك في القياسين القبلي والبعدي وانحصرت قيم Z بين -3,409 و-3,462 وكانت أقل قيم للدلالة 0,001 كما يوضح الجدول رقم (9) نسبة التحسن التي انحصرت ما بين (24,34% ، 67,48%) وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذا التحسن الى البرنامج والذي تم استخدام البطاقات الحركية والتي كان لها دور فعال في تحسن المهارات الحركية لدى الأطفال عينة البحث وهذا ما اكدته العديد من الدراسات مثل دراسة وليد ابراهيم احمد (2017م) (21) والتي أكدت أن البرنامج التعليمي باستخدام الكروت كام له الأثر الايجابي في تطوير المهارات الحركية الاساسية وكذلك دراسة مصطفى محمد عبدالحفيظ (2019م) (15) حيث أثر البرنامج التعليمي المدعم بكروت التوب بلاي في تنمية المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بالكرة الطائرة لتلاميذ المدرسة الفكرية.





لذلك فإن المهارات الحركية الأساسية هي أساس المهارات الحركية التي يستفيد منها الأطفال في أنشطتهم الترويحية وحياتهم اليومية لأن النشاط البدني جزء مهم من صحة الفرد. (23: 845) وقد اختلفت نسبة التحسن في بعض المهارات وهذا يرجع الى ان بعض هذه المهارات الحركية الأساسية قد تحتاج الى فترات طويلة نسبياً مقارنة ببعض المهارات الاخرى مثل مهارة الانتقال حيث كانت نسبة التحسن (26,97) والتوازن حيث كانت نسبة التحسن (24,34) والوثب والهبوط حيث كانت نسبة التحسن (28,36)، على عكس بعض المهارات التي حظيت بنسبة تحسن اعلى بكثير مثل مهارة اللف والدوران حيث كانت نسبة التحسن (67,48) ومهارة المرجحة حيث كانت نسبة التحسن (61,90).

ويرى الباحث انه بعد تنفيذ البرنامج وتحسن مستوى الطفل في المهارات الحركية يجب الاهتمام أكثر بالمهارات الحركية الأساسية بشكل عام أولاً وعدم إهمالها وهذا ما تشير اليه عفاف عثمان ان اكتساب المهارات الحركية وامتلاك التوافق الحركي يتطلب أن يمر الطفل بخبرات وتجارب حركية متعددة ضمن برامج موجهة غير أننا نلاحظ في بعض مجتمعاتنا العربية أن مهاراتنا الحركية الأساسية لدى العديد من الأطفال لا تتطور بالشكل المناسب مما يعني أنهم لن يمتلكوا التوافق الحركي المطلوب لممارسة أنشطة بدنية متقدمة في المستقبل (10: 111,113)

تتطور المهارات الحركية الأساسية في مرحلة الطفولة المبكرة بين سن 3- 6 سنوات ومن الضروري أن يحصل الأطفال على مستوى من الكفاءة في هذه المهارات حيث أن البرامج المقننة وباستخدام الأساليب العلمية المختلفة تؤدي إلى تحسن تلك المهارات بشكل أفضل مقارنة بالأطفال الذين يمارسون الالعاب بشكل حر. (27: 99)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تنمية الحركات الأساسية (الانتقال- التوازن - الوثب والهبوط - اللف والدوران - المرجحة) المرتبطة بمهارات الجمباز لدى مناقشة نتائج الفرض الثاني :





جدول (10)

نتائج اختبار ويلكوسون وقيمة z ودالاتها للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية عينة البحث ولصالح القياس البعدي".

الاختبارات	أتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	أقل قيمة للدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الأمامية المكورة	رتب سالبة	0,0	0,00	0,00	3,430-	0,001	0,05
	رتب موجبة	15	8,00	120,00			
وقوف على اربع معكوس (قبة)	رتب سالبة	0,0	0,00	0,00	3,436-	0,001	0,05
	رتب موجبة	15	8,00	120,00			
وقوف على اليدين بالسند على الحائط	رتب سالبة	0,0	0,00	0,00	3,439-	0,001	0,05
	رتب موجبة	15	8,00	120,00			
الوقوف على الكتفين	رتب سالبة	0,0	0,00	0,00	3,453-	0,001	0,05
	رتب موجبة	15	8,00	120,00			
المرجحة على العقلة	رتب سالبة	0,0	0,00	0,00	3,438-	0,001	0,05
	رتب موجبة	15	8,00	120,00			
المرجحة على المتوازنين	رتب سالبة	0,0	0,00	0,00	3,462-	0,001	0,05

يتضح من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند 0.5 بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية وذلك في القياسين القبلي والبعدي وانحصرت قيم z بين 3,436- و 3,462- وكانت أقل قيم للدلالة 0,001 وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .



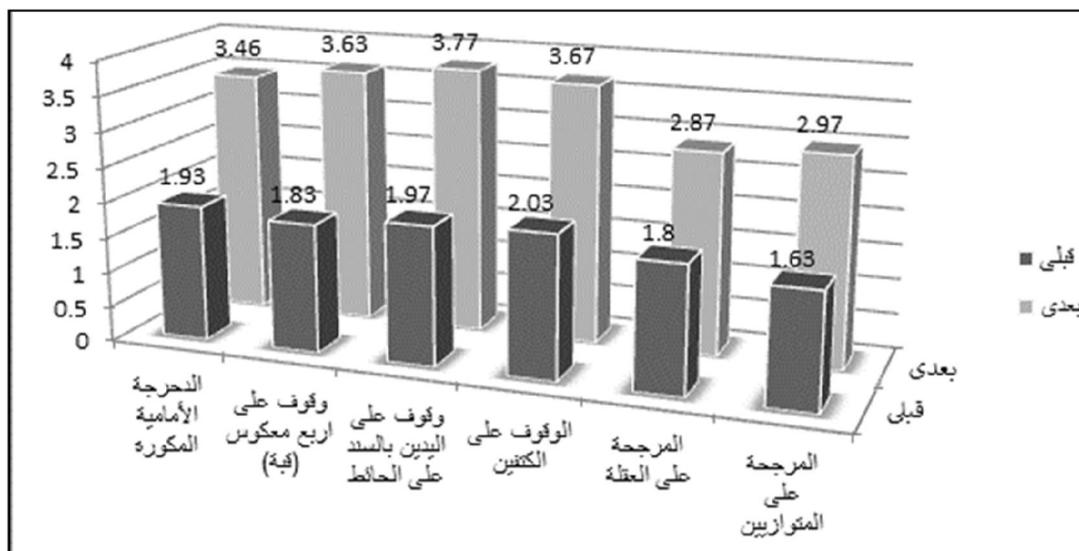
جدول (11)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في المتغيرات البدنية قيد البحث ن

(15) =

م	البيانات الإحصائية الإختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	مستوى الدلالة
			ع	م	ع	م		
1	الدرجة الأمامية المكورة	درجة	0,37	1,93	0,51	3,46	79,27	دال
2	وقوف على اربع معكوس (قبة)	درجة	0,52	1,83	0,54	3,63	98,36	دال
3	وقوف على اليدين بالسند على الحائط	درجة	0,58	1,97	0,45	3,77	91,37	دال
4	الوقوف على الكتفين	درجة	0,48	2,03	0,48	3,67	80,79	دال
5	المرجحة على العقلة	درجة	0,52	1,80	0,51	2,87	59,44	دال
6	المرجحة على المتوازيين	درجة	0,54	1,63	0,63	2,97	82,21	دال

يوضح الجدول رقم (11) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية في المتغيرات المهارية لعينة البحث لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسبة التحسن ما بين (59,44%، 98,36%).



شكل (2) الفرق بين متوسطات القياس القبلي والبعدى للمهارة قيد البحث





يتضح من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند 0.5 بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية فى بعض مهارات الجمباز وذلك فى القياسين القبلى والبعدى وانحصرت قيم Z بين -3,436 و-3,462 وكانت أقل قيم للدلالة 0,001 كما يوضح الجدول رقم (11) نسبة التحسن التى انحصرت ما بين (59,44%، 98,36%) وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى.

ويرجع الباحث هذا التحسن فى بعض مهارات الجمباز المختارة والمناسبة للمرحلة العمرية الى استخدام البطاقات المهارية التى تتصف بالمتعة والبعث عن النمطية فى التدريب وخاصة انها تتيح للطفل اختيار العديد من التدريبات وادائها وكذلك المنافسة بين الاطفال مما يجعل التعليم اكثر متعة بالنسبة للطفل.

وقد تم اختيار بعض المهارات التى تعتبر مهارات اساسية لرياضة الجمباز والتى يعتمد عليها فى تعلم مهارات اصعب حيث يشير ايمن محمد عبده الى أنه بعد مرحلة انتقاء الناشئين فى رياضة الجمباز تأتي مرحلة الإعداد بمختلف أنواعه وبالنسبة للإعداد المهارى للناشئين يتطلب التركيز على مهارات أساسية تمثل الأساس لباقي مهارات الجمباز وتعبير آخر هي

مفتاح الأداء على الأجهزة، والتي إذا أتقنها اللاعب بالمستوى المطلوب تزايد المردود الإيجابي لباقي المهارات على الأجهزة المختلفة. (15:3)

ويعزو الباحث كل هذا التفوق إلى مدى البرنامج باستخدام بطاقات حركية مهارية مصممة لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية وتعلم مهارات الجمباز والارتباط بين الحركات الأساسية المرتبطة بمهارات الجمباز والتي لعبت دوراً أساسياً في تنمية المهارات قيد البحث، وهذا ما أكده عصام الدين متولى على أنها هي حجر الأساس للأنشطة الرياضية التي يمارسها الطفل مستقبلاً، وان عدم إتقان الطفل للمهارات الحركية الأساسية يحول دون إتقانه للمهارات الحركية التي يتم استخدامها فى الألعاب الرياضية. (9: 159)

لذلك تعتبر المهارات الحركية الأساسية هي أدوات لا تقدر بثمن للمحافظة على الصحة البدنية والعقلية سواء للأطفال والبالغين وأن استخدام داخل برامج الجمباز يساعد على تحسين المهارات الفنية ويضع الأساس لهذه المهارات. (30: 35)





وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى تنمية بعض مهارات الجمباز (الدرجة الامامية- وقوف على اربع معكوس- وقوف على اليدين بالسند على الحائط- الوقوف على الكتفين- المرجحة على العقلة - المرجحة على المتوازيين) لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدى".

الإستنتاجات:

- 1- أن البرنامج المستخدم كان له الأثر الايجابي في تطوير المهارات الحركية الأساسية حيث كانت نسبة التحسن لمهارة الانتقال (26,97%) وكانت نسبة التحسن لمهارة التوازن (24,34%) والوثب والهبوط كانت نسبة التحسن (28,36%)، بالإضافة الى ارتفاع نسبه التحسن لبعض المهارات مثل مهارة اللف والدوران حيث كانت نسبة التحسن (67,48%) ومهارة المرجحة حيث كانت نسبة التحسن (61,90%).
- 2- أن البرنامج المستخدم كان له الأثر الايجابي في تطوير مهارات الجمباز قيد البحث، إذ إنها تطورت بشكل ملحوظ كما عبرت عنه الفروق المعنوية لجميع الاختبارات البعدية لعينة البحث حيث تحسنت مهارة الدرجة الامامية بنسبة (79,27%) مهارة القبة (98,36%) ومهارة الوقوف على اليدين بالسند (91,37%) ومهارة الوقوف على الكتفين (80,79%) ومهارة المرجحة على العقلة (59,44%) ومهارة المرجحة على المتوازيين (82,21%).
- 3- إن البطاقات الحركية المصممة "من قبل الباحث" قد ساهمت في تنمية المهارات الحركية الأساسية والتي أثرت إيجابا في تعلم مهارات الجمباز.
- 4- إن تنمية المهارات الحركية الأساسية تؤثر بدرجة ما على تعلم مهارات الجمباز.

التوصيات:

- 1- تأكيد تطوير المهارات الحركية الأساسية في مراحل مبكرة من مراحل التعلم لأنه يساهم تعلم مهارات الألعاب الاكثر تقدما.
- 2- استخدام البطاقات الحركية المصممة "من قبل الباحث" لما له من أثر ايجابي في تطوير المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بالجمباز ومن ثم تطوير الأداء المهاري.
- 3- إجراء بحوث ودراسات على المهارات الحركية الأساسية لما لها من أهمية كبيرة في تطوير مهارات رياضة الجمباز بشكل خاص والألعاب الأخرى بشكل عام.





- 4- تطبيق البطاقات الحركية المقترحة على فئات عمرية مختلفة وهي فئة الناشئين لما لها من دور ايجابي في تطوير المهارات الحركية الأساسية.
- 5- استخدام البطاقات الحركية المصممة "من قبل الباحث" في الحضانات سواء الحكومية او الخاصة وذلك لما لها من اهمية خلال تلك المرحلة.
- 6- اهتمام المدربين بالمهارات الحركية الأساسية بشكل عام والخاصة برياضة الجمباز بشكل خاص.





المراجع

المراجع العربية:-

- 1- أبوالنجا أحمد عزالدين، إبراهيم عبدالرازق احمد: الحركة والتربية الحركية، القاهرة، 2017م.
- 2- أشرف نشأت كمال الدين: استراتيجية تدريبية مقترحة لتطوير القدرات البدنية والمهارية للمبتدئين فى رياضة الجمباز الفنى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2016م.
- 3- أيمن عبده محمد: تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام كروت الكرة الطائرة وكروت TOP PLAY-TOP SPORT لتعلم بعض الحركات الأساسية التمهيديّة لمهارات الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الابتدائية، العدد (46) الجزء الأول، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة أسويط، 2015م.
- 4- بسنت حمادة عيسى: برنامج تربية حركية مقترح وتأثيره على اكتساب بعض مفاهيم الانتماء لدى الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة ذهنيا، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2011م.
- 5- حنفى محمود مختار: أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران، القاهرة، 1988م.
- 6- سارة طلعت عبد السلام علام: ديناميكية تطوير الحركات الأساسية المرتبطة بالجمباز وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدي الأطفال من 5:7 سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2009م.
- 7- عبده محمد إبراهيم: تأثير برنامج حركي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية الخاصة لأطفال الروضة، بحث منشور، مجلة بحوث ودراسات الطفولة، جامعة بنى سويف، مجلد 2 ، 2020م.
- 8- عزت محمود كاشف: التدريب في رياضة الجمباز، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1987م.
- 9- عصام الدين متولى، ابراهيم عبدالرازق: اسس وطبيعة المهارات الحركية، دار الكتاب الحديث، 2016م.
- 10- عفاف عثمان: المهارات الحركية للأطفال ، دار الوفاء للنشر، الاسكندرية، 2013م.
- 11- فتحى أحمد ابراهيم، وحسنى سيد احمد: تأثير برنامج تمارين للحركات الأساسية على تحسين اساسيات الأداء المهارى وبعض الصفات البدنية الخاصة للمنتقين تحت 8 سنوات فى





- الجمباز، مجلة علوم الرياضة المجلد الثاني عشر، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2000م.
- 12- محروس محمد قنديل: الأهمية النسبية للمهارات الأساسية المحفزة للقدرة على الإنجاز في رياضة الجمباز للناشئين تحت (7) سنوات، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، ع 21، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2013م.
- 13- محمد السيد خليل، أحمد عبد العظيم عبد الله: التربية الحركية النظرية والتطبيق، ط3، مطبعة الأمل للإوفست، المنصورة، 2003م.
- 14- مرفت محمد أحمد الطوانسى: تأثير برنامج مقترح للأنماط الحركية المرتبطة بالجمباز على الإدراك الحس- حركى والاستعداد المهارى فى الجمباز لأطفال ما قبل المدرسة: بحث منشور، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية جامعه بورسعيدمجلد 6 2001
- 15- مصطفى محمد عبد الحفيظ: برنامج تعليمى مدعم بكروت "توب بلاى- توب سبورت" لتنمية المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بالكره الطائرة وأثره على الأداء المهارى للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2019م.
- 16- ناهد عبدزيد الدليمى: مفاهيم فى التربية الحركية، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، العراق، 2010م.
- 17- نبيلة خليفة، سهير لبيب، ناريمان الخطيب: الاسس النظرية والتطبيقية فى الجمباز الفنى، ط2، 2015م.
- 18- نجلاء عباس محمد: دراسة تحليلية لبعض المهارات الحركية الاساسية الاكثر شيوعاً للأطفال سن ست سنوات كمؤشر لتطور الاداء ببرامج التربية الحركية باستخدام نموذجى كندسن - بيفريدج، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الإسكندرية، المجلد 11، العدد 11، 2019م.
- 19- هدى محمد النيلي: تأثير تنمية المرونة الخاصة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية للاعبات الجمباز من 8- 10 سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، 1995م.
- 20- هديات احمد حسنين، عبد الرؤوف احمد الهجرسي: قواعد التدريب فى رياضة الجمباز الفنى قوة - جمال - إبداع- شجاعة"، مذكرة غير منشورة، 2008م.





21- وليد إبراهيم أحمد علي: برنامج تعليمي باستخدام بطاقات حركية مهارية مصممة لتنمية المهارات الحركية الأساسية وبعض المهارات الهجومية في كرة السلة للمبتدئين، بحث منشور، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، 2017م.

22- ياسر عاطف غرابية: ديناميكية تطور أداء بعض أنماط الحركة الأساسية الخاصة بالجمباز لدي الأطفال من 4:6 سنوات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2000م.

المراجع الأجنبية:-

23- Elham Fallah, Parivash Nourbakhsh, Jaleh Bagherly: The Effect of Eight Weeks of Gymnastics Exercises on the Development of Gross Motor Skills of Five to Six Years Old Girls, European Online Journal of Natural and Social Sciences 2015.

24- Gornedeg, M, measuring selected motor skills in fourth, fifth and sixth grades R. Q. vol, (1992).

25- International Volleyball Federation: MINI-VOLLEYBALL HANDBOOK, modified and expanded version of the Newest Soft, 2008.

26- J. R. Rudd, L. M. Barnett, Farrow, E. Borkoles & Remco Polman: The Impact of Gymnastics on Children's Physical Self-Concept and Movement Skill Development in Primary Schools, Measurement in Physical Education and Exercise Science, Volume 21, 2017 - Issue 2

27- Kara K.Palmer, Katherine M.Chinn, Leah E.Robinson: The effect of the CHAMP intervention on fundamental motor skills and outdoor physical activity in preschoolers, Science Volume, March 2019, Pages 98-105

28- Kruger, Elmin. 2003. The Influence of a Fundamental Motor Skills Program on the Physical and Cognitive Development of the Grade 1 Child, International Abstract Dissertation, University of Pretoria, Available at: <http://proquest.umi.com>.





29– Lisa Diduch, et all: Mini Volleyball Rules, Winnipeg Minor Volleyball Association (WMVA), 2014.

30– SHAE DONHAM–FOUTCH: Teaching Skills and Health–related Fitness Through a Preservice Gymnastics Program, Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 78:5, 3544, DOI: 10.1080/07303084.2007.10598022

31– Zoran Čuljak, Sunčica Delaš Kalinski, Ana Kezić, Đurđica Miletic :Influence Of Fundamental Movement Skills On Basic Gymnastics Skills Acquisition, Science of Gymnastics Journal, Vol. 6 Issue 2: 73 – 82, 2014.

مراجع شبكة الانترنت:

32– <http://www.britishcouncil.org/society/sport/currentprogrammes/international-inspiration> 30/9/2018, 8:20pm

33– http://www.gymnoor.com/jombaz/full_articles.php?id=228

34– <https://recgympros.com/>

