

تأثير برنامج ألعاب ترويحية رياضية علي تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجميز للجميع للمبتدئين

أ.د / حمدينو عمر السيد

أستاذ بقسم التروييح الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

الباحث أحمد عبدالله محمد الوهيدى

باحث بقسم التروييح الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

م.د / حسانين عبدالهادي حسانين

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية
- جامعة المنصورة

أ.د / محمد السيد مطر

أستاذ بقسم التروييح الرياضي - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

ملخص البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج ألعاب ترويحية رياضية علي تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجميز للجميع للمبتدئين. و استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية و الضابطة و القياسين القبلي و البعدي وذلك لملائمته لطبيعة مشكلة الدراسة ، وبلغ عدد العينة الأساسية (٦٠) لاعبة من اللاعبات المبتدئين في الجميز للجميع وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وقوام كل مجموعة (٣٠) لاعبة .

وكانت من أهم النتائج ظهور فروق ذات دلالة معنوية (إحصائية) بين القياسات القبلية والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى كما أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة في القياسات البعدي ، و أوصت الدراسة استخدام برنامج الألعاب الترويحية قيد البحث في التعليم والتدريب لمهارات الجميز وإجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الألعاب الترويحية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في المراحل السنوية المختلفة و يجب تطبيق برنامج الألعاب الترويحية في ألعاب أخرى .

مقدمة ومشكلة البحث:

الطويلة التي يقضيها الطفل أو المتعلم في اللعب فحسب ، بل إنه يسهم بدور هام في التكوين النفسي للطفل أو المتعلم وتكمن فيه أسس النشاط التي تسيطر على حياته المدرسية، إذ يبدأ الطفل أو المتعلم بإشباع حاجاته من خلال اللعب .

ويذكر أسعد حسين ٢٠٠٩ م ، زكية إبراهيم و مصطفى السايح ٢٠٠٧ م أن الألعاب التربوية مدخلاً " أساسياً " لنمو الطفل أو المتعلم عقلياً ومعرفياً وليس لنموه اجتماعياً وانفعالياً فقط ، ففي اللعب يبدأ الطفل بمعرفة الأشياء و تصنيفها و يتعلم مفاهيمها و يعمق فيما بينها على أساس لغوي ، و هنا يؤدي نشاط اللعب دوراً كبيراً في النمو اللغوي للطفل أو المتعلم و في تكوين مهارات الاتصال لديه ، و اللعب لا يختص بالطفولة فقط فهو يلزم أشد الناس و قاراً و يكاد يكون موجوداً في كل نشاط أو فاعلية يؤديها الفرد و للعب فائدة كبيرة للتخلص من التوترات والإحباط والقلق فهو وسيلة يمكن أن تستعمل للعلاج ويعرف اللعب بأنه حاجة نفسية اجتماعية و متطلب نمائي يحتاجه الفرد في كل المراحل العمرية وهو طريق ومخرج أو وسيلة للتخلص من مواقف الإحباط في الحياة اليومية و وسيلة لتهديب الغرائز ، وللمحافظة على سلامة الطفل لا بد من توفير الألعاب المختلفة المناسبة لنموه واللعب يكسبه مهارات فكرية ومنطقية وإدراكية مختلفة بالإضافة إلى متعة الحركة وحررتها والتعامل المتنوع مع الأطفال ، ويقوي اللعب من مجموعات روح الفريق ويغرس الشعور بالانتماء إليهم مما يحسن العلاقة بين الأفراد ويقوي أواصر الصداقة (٤ : ٤٥) (١٣ : ٤٥) .

ويشير كل من قاسم لزام و آخرون (٢٠٠٩ م) أن الألعاب التربوية أصبحت عنصراً هاماً وأساسياً في مجال التدريب الحديث فهي لتمييزاتها التعليمية و التربوية تستخدم ضمن محتويات التدريب و الاستعداد

إن تزايد حاجة الانسان المعاصر إلى ممارسة النشاط الترويحي يأتي في ظل حالات القلق والتوتر والتعب الذي يرافق عملية إنجاز الأعمال اليومية المناطة به حيث يحتل النشاط الترويحي الصدارة في إهتمامات الدول المتقدمة لما له من دور كبير في تقدم وازدهار الحياة ، كما يسهم أيضاً في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان لدى الفرد .

ويشير محمد قدوري ٢٠١٥ م أن الترويح يعد مجموعة من الوظائف و الأنشطة التي يمارسها الفرد بمحض إرادته في وقت الفراغ بعد الإنتهاء من عمله الأساسي ، وذلك للبحث عن الرضا و المتعة أو لتنمية معلوماته أو تحسين مهاراته فالترويح يساهم في تحقيق السعادة للأفراد ويعمل على تطوير صحته البدنية و العقلية و كذلك تربيته إنفعالاته و أخلاقه (٣٢ : ٢) .

ويذكر محمد الحماحمي وعايده عبد العزيز ٢٠٠٦ م الى أن الترويح الرياضي يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته والتي تشتمل على الألعاب والرياضات حيث تمثل الجانب الأعظم من برامج الترويح الرياضي ، ويمكن تنظيم الأنشطة وفقاً لأهداف واحتياجات وإهتمامات الأفراد والجماعات حيث يتأثر الإشتراك في تلك الأنشطة بالمستوى المهاري، والسن ، والجنس، والحالة البدنية ، والحالة الصحية للفرد (٢٥ : ٨٤) .

تعد الألعاب التربوية في حياة الفرد نشاطاً هاماً ويؤدي دوراً رئيسياً في تكوين شخصيته ، واللعب ظاهرة سلوكية تسود عالم الكائنات الحية ، ولا سيما الإنسان ، واللعب في الطفولة وسيط تربوي هام يعمل على تكوين الطفل أو المتعلم في هذه المرحلة الحاسمة من النمو الإنساني ، ولا ترجع أهمية اللعب إلى الفترة

نحو الممارسة وتبعد طابع الملل من هذا الجزء (٣١ : ١٨) .

ويعد الجمباز للجميع فرع من فروع الجمباز ويعتبر من الأنشطة الرياضية الهامة في المجال الرياضي التي تتضمن العديد من المهارات الأرضية والتي تتميز بقدر عالي من الأداء الفني و الشكلي والذي يعتبر احد العوامل الرئيسية المؤدية إلى تحقيق الفوز في المسابقات ويعتبر من الرياضات الجماعية التي تعتمد على التقدير الذاتي للمحكمين من الناحية الجمالية والشكلية ودرجة الصعوبة للأداء ويجب ان يتمتع لاعب الجمباز بأقصى درجات الدقة و الالتزام و النظام اثناء التدريب أو المنافسات .

ويذكر محمد شحاته ، أحمد الشاذلي ٢٠١٠ م أن رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية ، فهي تسهم في إعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين والحركات على الأجهزة ، حيث أن رياضة الجمباز لا يمكن الاستغناء عنها للاعبين كافة و بمختلف أنشطتهم الرياضية ، فتمارين الجمباز تنمي لدى الفرد النواحي الجسمية و العقلية و التربوية و التعليمية ، وبمساعدة تمارين الجمباز يمكن تنمية عضلات الجسم و الجهاز التنفسي و العصبى والدورة الدموية وكذلك إظهار الخصائص والسمات الشخصية كالشجاعة و اتخاذ القرارات وحب العمل الجماعي و التعاون (٢٧ : ٣٥) .

وتشير سمر أبو هيف نقلا عن الإتحاد الدولي للجمباز ٢٠١٤ م إلى أن الجمباز للجميع يعتبر عمل جماعي يؤدي في صورته عروض كبيرة العدد وتقدم غالبا في الملاعب المفتوحة أو عروض قليلة العدد وتقدم في الصالات أو المسارح (١٥ : ٣) .

ويشير محمد شحاته ٢٠٠٣ م أن رياضة الجمباز للجميع تهدف الى تطوير الصحة ، و اللياقة و

للمباريات أو خلال المسابقات كما تعطي لإبعاد الملل والسأم والضيق في نفوس اللاعبين في مراحل الانتقال من موضوع لآخر أو من مسابقة لأخرى فالألعاب الصغيرة باستخدام الأجهزة والأدوات تعد وسيلة هامة في التدريب حيث تساهم في تحقيق مستوي أفضل للياقة البدنية وكذا تعلم المهارات المختلفة للعب إذ صمم من أجل تحقيق هذا (٢٣ : ٢٨) .

وتتفق كلا من نوال العبيدي، فاطمة عبد المالكي (٢٠١١ م) بأن استخدام الألعاب الترويحية في التدريب أصبحت عنصراً هاماً و أساسياً في مجال التدريب الحديث فهي لميزاتها التعليمية و التربوية تستخدم ضمن محتويات التدريب و الاستعداد للمباريات أو خلال المسابقات كما تعطي لإبعاد الملل و السأم و الضيق في نفوس اللاعبين في مراحل الانتقال من موضوع لآخر أو من مسابقة لأخرى فالألعاب الصغيرة باستخدام الأجهزة و الأدوات تعد وسيلة هامة في التدريب حيث تساهم في تحقيق مستوي أفضل للياقة البدنية وكذا تعلم المهارات المختلفة للعب إذا صمم من أجل تحقيق ذلك (٣٣ : ٤٥) .

ويرى ماجد علي (٢٠٠٩ م) إلى أن الألعاب الترويحية تعد عنصراً هاماً و أساسياً في التدريب الرياضي الحديث حيث أصبحت من الوسائل المفضلة في مجال الإعداد البدني والارتفاع بالمستوي المهاري و الفني و النفسي و الأخلاقي للاعب وتستخدم الألعاب الصغيرة أثناء التدريب حيث تؤدي الألعاب الصغيرة بدلاً من التمرينات وأن أداء التمرينات في شكل ألعاب صغيرة ومنافسات أكثر تشويقاً وأفضل من أدائها في شكل روتيني حيث أنها تسهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية مع مراعاة ألا تتعدى هذه الألعاب زمن النشاط المحدد بهذا الجزء ويفضل استخدام ألعاب المنافسة بين المجموعات التي تعمل على زيادة الدافعية والتشويق

وعناصر غير أروباتيهة مع عناصر جمبازية أخرى مثل أجزاء القوة ، والثبات و المرونة ، وتغير الإتجاه ، كل ذلك يتم تركيبه في شكل جملة حركية و تنحصر المتطلبات الخاصة علي جهاز الحركات الأرضية في خمس مجموعات مهاريه هي (عناصر غير أروباتيهة - سلسلة أروباتيهة أمامية - سلسلة أروباتيهة خلفية - عناصر أروباتيهة خلفية مع نص لفة أو بالجانب - النهايات الحركية) (١ : ٢٨) .

و يذكر محمد عبدالعزيز و آخرون (٢٠١١ م) تمثل الحركات الأرضية بشكلها الحالي و التي نشأت عن الحركات الحرة والتي كانت تمارس قديماً علي شكل بطولات تعتبر أساساً هاماً لجمباز الأجهزة في ميدان الجمباز اليوم وهي عنصر أساسي له نفس الأهمية كباقي أجهزة الجمباز ، فإذا نظرنا إلي الحركات الأرضية من ناحية الأشكال الخارجية لسير الحركات و طبقاً للقانون الدولي للجمباز فإن الحركات الأرضية في البطولات بصفة عامة توضع دائماً في بداية المسابقة حيث تعطي للاعبين فرصة للإحماء الجيد وتأهيله في الأداء علي بقية الأجهزة الأخرى (٣٠:٧٥)

ويذكر الباحث أن الحركات الأرضية المختارة الخاصة بالدراسة :

- ١- الشقلبة الجانبية علي اليدين .
- ٢- الشقلبة الجانبية علي اليدين مع ربع لفة .
- ٣- الشقلبة الأمامية السريعة .
- ٤- الشقلبة الأمامية البطيئة .
- ٥- الشقلبة الخلفية البطيئة .

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب للجمباز للجميع بنادي جزيره الورد الرياضى فقد لاحظ عدم إرتفاع مستوى الأداء المهارى لدى العديد من لاعبي ولاعبات الجمباز للجميع وإعتزال الكثير منهم لعبة الجمباز

التعاون الإجتماعى و تطوير الحياه البدنية و النفسية السليمة ، حيث أن الجمباز للجميع هو نشاط رياضى إجتماعى و ثقافى فهو يعمل على اكتساب معارف ومعلومات ومهارات حركيه ليس على مستوى الفرد ولكن على مستوى الجماعة (٢٦ : ٥ - ١٠) .

ويقسم محمود إبراهيم ٢٠١٢ م الأداء المهارى في الجمباز الى النواحي الفنية وأوضاع الجسم السليمة ، وهو الدرجة التي يصل اليها الرياضى من السلوك الناتج عن عمليه التعلم للاكتساب واتقان حركه النشاط الممارس على أن تؤدى بشكل يتسم بالانسايبيه والدقة لتحقيق اعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد (٢٤ : ١٦) .

ويتضح مما سبق أن رياضة الجمباز تحتوي علي العديد من الحركات و المهارات المختلفه التي تطبق علي جميع أنواع الجمباز المختلفه ، وأن الحركات الأرضية تدخل ضمن أحد أنواع الجمباز وهو الجمباز للجميع والتي يشترك بها ضمن جمباز البطولات .

الحركات الأرضية :

تعتبر الحركات الأرضية هي الركيزة الأساسية الهامة لممارسة رياضة الجمباز حيث يبدأ الفرد في تعلمه في سن مبكر إذا تم مقارنتها بالعمر و السن التعليمي ببقية أجهزة الجمباز الأخرى ، فهي التمهيد و الإعداد للفرد علي الأجهزة ، وهذا ما أيده و أجمع عليه المهتمون برياضة الجمباز في جميع أنحاء العالم وهي تتطلب العديد من العناصر و القدرات مثل (الرشاقة ، والمرونة ، والقوة ، والتوافق العصبي العضلي ، والتوازن) (٢١ : ٢٨) .

ويعد جهاز الحركات الأرضية من أكثر أجهزة الجمباز إثارة و تشويق لدي المشاهدين لما تحتويه الجملة الحركية من عناصر أروباتيهة مشتركة ،

العلمي من حيث إستخدام الأساليب و الوسائل والبرامج التي تحقق الأهداف المرجوة .

هدف البحث :

يهدف الى التعرف علي تأثير برنامج ألعاب ترويحية رياضية علي تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز للجميع المبتدئين .

فروض البحث :

- الفرض الأول : والذي نص علي أنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوى الأداء المهارى لدى المجموعة التجريبية .
- الفرض الثاني : والذي نص علي أنه توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى لدى المجموعة الضابطة .
- الفرض الثالث : والذي نص على أنه توجد فروق دالة احصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى .

مصطلحات البحث :

- برامج الألعاب الترويحية: يعرفها الباحث إجرائياً بأنها مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة التي يمارسها الأطفال تحت إشراف الرائد الترويحي من أجل المرح ورفع مستوي اللياقة البدنية و المهارات الحركية من خلال برامج خاصة
- الجمباز للجميع : أحد أنواع الأنشطة الحركية التي تقدم في صورة عروض جماعية مع المصاحبة الموسيقية أو الغنائية ، حرة أو بالأدوات اليدوية أو على الأجهزة بواسطة مجموعات الذكور أو

للجميع وذلك لصعوبة مهارات الجمباز وما تحتاجه من جهد بدنى ونفسى وقدرة عالية على التركيز والضغط العصبي على اللاعبين وكذلك كثرة الإصابات بها ولأن طبيعة الأداء في رياضة الجمباز تتميز بشدة الحمل التدريبي ويجب أن يتصف لاعب و لاعبة الجمباز ببعض السمات النفسية و البدنية التي تمكنه من الأداء الجيد سواء في التدريب أو البطولة و من هذه الصفات الشجاعة و التصميم و القدرة على إتخاذ القرار و الثبات الإنفعالي و القوة العضلية الكبيرة و المرونة في جميع مناطق الجسم حيث يكون هناك ضغط شديد على اللاعب و مع تعدد الحركات و البدايات و النهايات لكل حركة يقع لاعب الجمباز و لاعبة الجمباز تحت عبء نفسى كبير، فإذا لم يكن اللاعب أو اللاعبة متميز بكفائة عالية في الصفات السابق ذكرها ، فإنه من المستحيل تحقيق التفوق في رياضة الجمباز وقد يرجع أيضاً أن كافة المدربين يهتمون بالتدريب علي مسابقتهم الأساسية فقط ولا يدركون أهمية تطبيق برنامج ترويحي رياضي ومدى تأثيره علي الإرتقاء بمهارتهم الأساسية برغم من مدي الأهمية والتأثير الإيجابي لممارسة الأنشطة الترويحية بكافة أنواعها وبرامجها التي تؤثر علي الأطفال اللاعبين من الناحية البدنية والسيولوجية والنفسية والاجتماعية والعقلية وتأثيرها علي تنمية جميع النواحي المختلفة في شخصيتهم وتتمى المهارات البدنية والاساسية لديهم وفي حدود ما تم الإطلاع عليه من الدراسات التي تناولت البرامج الترويحية الرياضية لم يجد الباحث أي دراسة تناولت تأثير برنامج ترويحي رياضي علي تعلم بعض مهارات الجمباز للجميع لدي اللاعبين المبتدئين والأمر الذى دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة ، الأمر الذي قد يساهم في إحداث مناخ تعليمي جيد يتواءم مع الفلسفات التربوية الحديثة التي تنادي بضرورة مسايرة التقدم

مجموعات الإناث أو الإثنيين معاً بمختلف قدراتهم و
مراحلهم السنية (١ : ٣) .

الدراسات المرجعية :

١- دراسة أحمد الفتاوى (٢٠٢١ م) (٣) بهدف
تصميم برنامج ألعاب ترويحية لتعلم بعض
المهارات الهجومية المتمثلة في (الإستلام و
التمريرة الرسغية من الثبات- التنطيط -
التصويب الكرابجي من الثبات) لطلاب الصف
الأول المتوسط بمدرسة يوم الغدير في محافظة
كربلاء بالعراق . وقد تم إستخدام المنهج
التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وذلك
عن طريق التصميم التجريبي ذو المجموعتين
(الضابطة و التجريبية) بالقياسين القبلي و
البعدي . وتم إختيار طلاب الصف الأول المتوسط
للعام الدراسي (٢٠٢١/٢٠٢٠) مجتمعاً
لدراسة بالطريقة العمدية وعدده (٥٦) طالبة ،
وقد تم إستبعاد عدد (٦) طلاب من اجمالي عينة
الدراسة كما تم اختيار عدد (٨) طلاب لأجراء
الدراسة الإستطلاعية وبذلك أصبح العدد الكلي
لعينة الدراسة الأساسية (٤٢) طالبا تم تقسيمهم
عشوائية إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية
بواقع (٢١) طالب لكل مجموعة وتم تنفيذ
الدراسة الأساسية خلال (١٠ أسابيع) وعدد(٢٠
درس) و زمن الدرس (٤٥ ق) ، وأستخدم
الباحث إختبارات المهارات الهجومية و برنامج
الألعاب الترويحية كأدوات لجميع البيانات ومن
أهم النتائج وجود تحسن في القياس البعدي عن
القياس القبلي لكل من المجموعة الضابطة و
التجريبي .

٢- دراسة أحمد مجدي (٢٠٢١ م) (٥) ويهدف
البحث الى التعرف علي تأثير برنامج ألعاب

ترويحية علي مستوى الأداء المهارى لمبتدئي
اكاديميات كرة القدم ، و التعرف علي حجم تأثير
برنامج ألعاب ترويحية علي مستوى الأداء
المهارى لمبتدئي أكاديميات كرة القدم ، استخدم
الباحث المنهج التجريبي ، وقد قام الباحث
باختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العمدية
من مبتدئي اكاديمية نادي الجماهير لكرة القدم
بجمهورية العراق في الموسم الرياضي
٢٠٢٠/٢٠٢١ م ، وبلغ عددهم (٤٠) مبتدئ ،
والتي تم تقسيمهم الي عينة تجريبية و قوامها
(٢٠) مبتدئ ، و عينة ضابطة وقوامها (٢٠)
مبتدئ ، كما تم اختيار عينة أخرى استطلاعية
وقوامها (١٠) مبتدئين ، و أظهرت النتائج أن
البرنامج المقترح أدى إلى تحسين بعض
المهارات الأساسية و القدرات البدنية المبتدئ
كرة القدم قيد الدراسة ، من خلال : البرنامج
الألعاب الترويحية المقترح المطبق على
المجموعة التجريبية له تأثير معنوي على
الاختبارات البدنية قيد الدراسة و فعالية الأداء
المهارى لمبتدئ كرة القدم .

٣- دراسة : أحمد محمد (٢٠١٨ م) (٦) : ويهدف
هذا البحث إلي التعرف علي تأثير برنامج ألعاب
ترويحية علي مهارات ١٠٠ متر متنوع لسباحي
النجوم لدي العينة قيد البحث ، وقد أستخدم
الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة
البحث وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية
وقوامها ٣٢ سباح مسجلين بسجلات النادي و
باتحاد المصري للسباحة ، وتم إجراء الدراسة
الاستطلاعية علي عينة قوامها ٥ سباحين وتم
اختيار ٢٠ سباح لعينة البحث الأساسية وتم
استنتاج أن معدل التغير بين القياسين القبلي و
البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات

عينة البحث الاساسية (٤٠) ناشئ وناشئة تم تقسيمهم الى مجموعتين بواقع (٢٠) ناشئ لكل من المجموعة التجريبية و(٢٠) ناشئ وناشئة للمجموعة الضابطة ، وأسفرت النتائج يجب الاهتمام ببرامج الرياضة الترويحية فى العديد من الانشطة الرياضية المختلفة للبعد عن احجام الاطفال عن ممارسة بعض انواع الانشطة الرياضية (١٢).

٦- دراسة شريف عبد المنعم (٢٠١٠ م) (١٧) وتهدف هذه الدراسة فى التعرف على تأثير برنامج الألعاب الصغيرة والتمهيدية المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية وتعلم المهارات الأساسية لدى المبتدئين فى كرة اليد، واستخدام الباحث المنهج التجريبي وتوصل الباحث إلى برنامج الألعاب الصغيرة والتمهيدية المقترح حقق نموا ملحوظا فى مستوى اللياقة البدنية فى العناصر قيد البحث وهي عناصر (السرعة - القوة - الرشاقة - القدرة) كما حقق أيضا ارتفاعا فى مستوى تعلم المهارات الأساسية فى كرة اليد قيد البحث وهي (التمرين - التنظيط - التصويب) وأدى البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية إلى ارتفاع نسبة التحسن فى مستوى اللياقة البدنية وتعلم المهارات الأساسية قيد البحث للمجموعة التجريبية عنها فى المجموعة الضابطة و ذلك لما يحتويه من عناصر الإثارة و التشويق و المنافسة (٤) .

٧- دراسة عماد طعيمة (٢٠٠٥ م) (١٩) وتهدف الدراسة الي وضع برنامج تدريبي للألعاب التمهيدية لناشئ مدارس كرة القدم، التعرف على تأثير برنامج الألعاب التمهيدية على أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ مدارس كرة القدم ،

المهارية قيد البحث قد انحصرت بين ١٢.٨% ، ٨٢.٧% ويوصي الباحث بالاستفادة من تطبيق برنامج الألعاب الترويحية علي مراحل سنية مختلفة من سباحي النجوم .

٤- دراسة سمر أبو هيف (٢٠١٤) (١٥) و استهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تدريس بعض الانشطة الصفية باستخدام عرض الجمباز للجميع على المستوى المهارى والحركات الاساسية فى الجمباز لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد اشتملت عينه على ٧٥ تلميذ من المرحلة الابتدائية واستخدمت الباحثة تحليل المحتوى والمقابلات الشخصية واستمارات الاستبيان لجميع البيانات وكانت من أهم النتائج أن البرنامج المقترح يؤثر تأثير إيجابي فى مكونات اللياقة البدنية وكذلك مهارات الجمباز المرتبطة بتلك المرحلة أيضاً تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية (٣) .

٥- دراسة نرمين محمد (٢٠١٢م) (٣٤) ويهدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج ترويحى رياضى على تعلم بعض المهارات الاساسية لألعاب القوى والحالة النفسية للمرحلة السنية من ٩-١٢ سنة و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي و قامت الباحثة بتحديد و اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الناشئين المشتركين فى المشروع القومى للناشئين بالشرقية لعام ٢٠٠٩ / ٢٠١٠ م ، حيث بلغ اجمالى عدد العينة (٦٠) ناشئ وناشئة ومن نفس مجتمع البحث وتم اختيار عينة عشوائية من عينة البحث وعددهم (١٠) ناشئين وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية وبذلك اصبحت

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من لاعبات الجمباز للجميع بنادي جزيرة الورد الرياضي وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبات الجمباز للجميع بنادي جزيرة الورد الرياضي والبالغ عددهم وقت إجراء الدراسة (٢٠٠) لاعبة ، بواقع (٦٠) لاعبة لعينة البحث الأساسية بنسبة مئوية (٣٠%) و (٣٠) لاعبة لعينة البحث الإستطلاعية بنسبة مئوية (١٥%) .

عينة الدراسة :

تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من لاعبات الجمباز للجميع بنادي جزيرة الورد الرياضي للموسم الرياضي (٢٠٢١ / ٢٠٢٢) ، وبلغ عدد أفراد العينة (٦٠) لاعبة وتم توزيعهم عشوائياً إلي مجموعتين ، مجموعة تجريبية وقوامها (٣٠) لاعبة ومجموعة ضابطة وقوامها (٣٠) لاعبة ، وتم إجراء تجانس و تكافؤ بين أفراد العينة الضابطة و التجريبية في جميع متغيرات الدراسة و تمثلت عينة الدراسة بنسبة (٣٠%) من المجتمع الأصلي .

شروط إختيار العينة :

- ١ . اللاعبات المبتدئين في رياضة الجمباز للجميع بنادي جزيرة الورد الرياضي .
- ٢ . لا يتعرضون لأي برنامج تدريبي آخر حتي يتم ضبط المتغيرات الداخلية لديهم .
- ٣ . الإلتزام في التدريب .
- ٤ . أن توافق اللاعبات على الإشتراك في تطبيق البرنامج التروحي الرياضي .
- ٥ . عمل مقابلة شخصية مع أولياء الأمور وذلك للموافقة على تطبيق البرنامج على اللاعبات التي يتم تطبيق البحث عليهم .

واستخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة، واشتملت العينة علي (٢٤) من ناشئ مدرسة كرة القدم بنادي آيتاي البارود في محافظة البحيرة ، و أظهرت النتائج أن برنامج الألعاب التمهيدية في كرة القدم له تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية لناشئ مدارس كرة القدم. يؤدي استخدام اللعب من خلال الألعاب التمهيدية إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئ مدارس كرة القدم أفضل من البرنامج التقليدي بدون الألعاب (٥) .

٨- دراسة ريتشارد دسون (Richar Dson ٢٠٠٣ م) (٣٨) : وتهدف هذه الدراسة إلي التعرف علي حجم الخبرات التعليمية المتراكمة لدي الأطفال نتيجة إستخدام طريقة التدريب التروحي واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها ٣٠ ناشئ من ناشئ الغطس سن (١٢) سنة ذات التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة ومن أدوات جمع البيانات استخدم الباحث استمارة تقييم الأداء من خلال المحكمين واستمارة تقييم الأداء من خلال الوالدين وقد أسفرت النتائج فعالية التدريب التروحي في تطوير و تحسين المهارات المعقدة للغطس أفضل من البرنامج التقليدي لتعليم ناشئ الغطس .

منهج الدراسة :

إستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية و الضابطة و القياسين القبلي و البعدي وذلك لملاءمته لطبيعة مشكلة الدراسة .

إعتدالية توزيع افراد عينة البحث : تم حساب معامل الإلتواء لجميع قياسات المتغيرات المستخدمة قيد البحث، للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع إعتدالياً

جدول (١)

إعتدالية توزيع المتغيرات الأساسية (الطول - السن - الوزن) (ن = ٦٠)

م	القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	السن	السنة	٩.٤٦٧	٩.٠٠٠	٠.٥٠٧	٠.١٤١
٢	الطول	سنتيمتر	١٤١.٧٦٧	١٤٢.٠٠٠	٣.٤٢١	١.١١٦-
٣	الوزن	كجم	٣٤.٥٦٧	٣٤.٥٠٠	٢.٦٣٥	٠.٠٢٦-

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الإلتواء لقياسات المتغيرات الأساسية قيد البحث تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

قيم معاملات الإلتواء لقياسات المتغيرات البدنية (ن = ٦٠)

م	التقدرات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	إختبار عدو ٣٠ متر	ث	٧.١٨	٠.٧٨	٠.٤٧
٢	إختبار وثب عريض من الثبات	سم	١٣٧.٨٠	١٠.٨٥	٠.٤٨
٣	إختبار وثب عمودي من الثبات	سم	١٩.٥٠	٤.٨٨	٠.٠٣-
٤	إختبار ثني الجذع من القوف	سم	٤.٨٦	٢.٧٥	٠.٤٤
٥	إختبار الرشاقة	عدد	١٨.٦٢	٣.٤٢	٠.٣٤

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الإلتواء لقياسات المتغيرات البدنية قيد البحث تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٣)

إعتدالية توزيع المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=٦٠)

م	المهارات الحركية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	الشقلبة الخلفية البطنية	درجة	١.٥٨٣	٢.٠٠٠	٠.٤٩٧	٠.٣٤٧-
٢	الشقلبة الامامية البطنية	درجة	١.٥٢٥	٢.٠٠٠	٠.٥٠٤	٠.١٠٥-
٣	الشقلبة الامامية السريعة	درجة	١.٤٨٣	١.٠٠٠	٠.٥٠٤	٠.٠٦٨
٤	الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة	درجة	٤.٤٦٧	٤.٠٠٠	٠.٥٠٣	٠.١٣٧
٥	الشقلبة الجانبية على اليدين	درجة	٤.٥٨٣	٥.٠٠٠	٠.٤٩٧	٠.٣٤٧-

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الإلتواء للمتغيرات قيد البحث تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات.

تأثير برنامج ألعاب تروجمية رياضية علي تعلم بعض مهارات (المركبات الأرضية) ...

جدول (٤)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية (ن ١-٣٠، ن ٢-٣٠)

م	القياس	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطات	قيمة ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	السن	السنة	٩.٦٠٠	٠.٥٠٧	٩.٣٣٣	٠.٤٨٨	٠.٢٦٧	١.٤٦٨
٢	الطول	سنتيمتر	١٤١.٨٠٠	٣.٧٢٦	١٤١.٧٣٣	٣.٢١٨	٠.٠٦٧	٠.٠٥٢
٣	الوزن	كجم	٣٢.٠٦٧	٢.١٨٧	٣٣.٠٦٧	٢.١٨٧	١.٠٠٠-	٠.٧٥٧

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٥ = ١.٦٨٤

قيمة " ت " المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

يتضح من جدول (٤) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث حيث أن

جدول (٥)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية (ن ١-٣٠، ن ٢-٣٠)

م	القدرات البدنية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت المحسوبة
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-	
١	اختبار عدو ٣٠ متر	٠.٧١	٦.٩٢	٠.٧٨	٧.٤٤	٠.٠٧	٠.٥٢	٠.٩٢٢
٢	اختبار وثب عريض من الثبات	١١.٣٧	١٣٦.٠٠	١٠.٢٢	١٣٥.٦	١.١٥	٠.٤٠	١.٠٣
٣	اختبار وثب عمودي من الثبات	٣.٤٨	١٩.٥٦	٤.١٢	١٨.٤٤	٠.٦٤	١.١٢	٠.٧٥٦
٤	اختبار ثني الجذع من القوف	٢.٥٧	٥.٢٨	٢.٩	٥.٤٤	٠.٣٣	٠.١٦	٠.٩٨٣
٥	اختبار الرشاقة	٣.٤٢	١٨.٩٦	٣.٤٥	١٨.٢٨	٠.٠٣-	٠.٦٨	٠.٧٦

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٥ = ١.٦٨٤

" ت " المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

يتضح من جدول (٥) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة

جدول (٦)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية (ن ١-٣٠، ن ٢-٣٠)

م	القياس	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطات	قيمة ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الشقلبة الخلفية البطيئة	درجة	١.٥٦٧	٠.٥٠٤	١.٦٠٠	٠.٤٩٨	٠.٠٣٣-	٠.٢٥٨
٢	الشقلبة الامامية البطيئة	درجة	١.٥١٧	٠.٥٠٩	١.٥٣٣	٠.٥٠٧	٠.٠١٦-	٠.١٢٢
٣	الشقلبة الامامية السريعة	درجة	١.٤٠٠	٠.٤٩٨	١.٥٦٧	٠.٥٠٤	٠.١٦٧-	١.٢٨٨
٤	الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة	درجة	٤.٤٠٠	٠.٤٩٨	٤.٥٣٣	٠.٥٠٧	٠.١٣٣-	١.٠٢٧
٥	الشقلبة الجانبية على اليدين	درجة	٤.٥٦٧	٠.٥٠٤	٤.٦٠٠	٠.٤٩٨	٠.٠٣٣-	٠.٢٥٨

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٥ = ١.٦٨٤

أولاً: صدق الاختبارات:

استخدم الباحث صدق المقارنة الطرفية وذلك بإيجاد الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لدرجات العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٣٠) مبتدئ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية .

يتضح من جدول (٦) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية :

جدول (٧)

صدق الاختبارات البدنية (ن=٣٠)

م	اسم الإختبار	وحدة القياس	الأرباع الأعلى		الأرباع الأدنى		فرق المتوسطات	قيمة ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	عدو ٣٠ متر	ث	٥.٧٤	٠.٤٣	٦.٨٨	٠.٩٣	١.١٤	*٥.٥٨
٢	وثب عريض من الثبات	سم	١٦٨.٠٠	٢٩.٣٣	١٣١.٦٠	١٢.٤٨	٣٦.٤٠	*٥.٨٤
٣	وثب عمودي من الثبات	سم	٢٧.٨٠	٢.٤٣	٢٤.٢٤	٤.٤٧	٣.٥٦	*٣.٥٥
٤	ثني الجذع	سم	٨.٣٦	٣.٣٩	٦.٢٤	٢.٣٣	٢.١٢	*٣.١٠
٥	الرشاقة	عدد	٢٣.٩٦	٢.٧٨	٢١.٣٢	٥.٧١	٢.٦٤	*٢.٣٧

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٥ = ١.٧٠٦

المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، مما يدل على صدق الاختبارات.

يتضح من جدول (٧) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الأرباع الأعلى، والأرباع الأدنى في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة "ت"

جدول (٨)

صدق الاختبارات المهارية (ن=٣٠)

م	القياس	وحدة القياس	الأرباع الأعلى		الأرباع الأدنى		فرق المتوسطات	قيمة ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الشقلبة الخلفية البطيئة	درجة	١.٣٧٥	٠.٥١٨	٢.٦٢٥	٠.٩١٦	١.٢٥٠	*٣.٣٦٠
٢	الشقلبة الامامية البطيئة	درجة	١.٦٢٥	٠.٩١٦	٣.٠٠٠	١.٤١٤	١.٣٧٥	*٢.٣٠٨
٣	الشقلبة الامامية السريعة	درجة	١.٥٠٠	٠.٧٥٦	٢.٧٥٠	١.٠٣٥	١.٢٥٠	*٢.٧٥٨
٤	الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة	درجة	٤.١٢٥	٠.٣٥٤	٥.٦٢٥	٠.٩١٦	١.٥٠٠	*٤.٣٢٠
٥	الشقلبة الجانبية على اليدين	درجة	٤.٢٥٠	٠.٧٠٧	٥.٥٠٠	٠.٧٥٦	١.٢٥٠	*٣.٤١٦

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٥ = ١.٧٠٦

الاختبارات المهارية قيد البحث حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، مما يدل على صدق الاختبارات .

يتضح من جدول (٨) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الأرباع الأعلى ، و الأرباع الأدنى في

تأثير برنامج ألعاب ترومبية رياضية علي تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية ...

ثانياً: ثبات الاختبارات :
 للاستطلاعية، ثم أعيد تطبيق الاختبارات مرة أخرى وذلك بعد مضي أسبوع من التطبيق الاول وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني (معامل الثبات) كما توضحه الجداول التالية .

جدول (٩)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=٣٠)

م	اسم الإختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	عدو ٣٠ متر	ث	٦.٢٣	٠.٧٦	٦.٤٣	٠.٧٠
٢	وثب عريض من الثبات	سم	١٤٥.٨٠	٢٦.١٢	١٥٤.٣٠	٢٢.٣٦
٣	وثب عمودي من الثبات	سم	٢٣.٠٦	٣.٥٦	٢٣.٦٤	٣.١٨
٤	ثنى الجذع	سم	٧.٠٤	٤.٠٩	٨.٢٩	٢.٦٢
٥	الرشاقة	عدد	٢١.٩٦	٤.٣٤	٢٢.٤٣	٣.٧٨

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوي معنوية $0.05 = 0.306$.

يتضح من جدول (٩) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الاول ، والتطبيق الثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث حيث أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 ، مما يدل على ثبات الاختبارات .

جدول (١٠)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=٣٠)

م	القياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الشقلبة الخلفية البطينة	درجة	١.٥٦٧	٠.٤٩٦	١.٦٣٣	٠.٤٨٢
٢	الشقلبة الامامية البطينة	درجة	١.٦٠٠	٠.٤٩٠	١.٦٦٧	٠.٤٧١
٣	الشقلبة الامامية السريعة	درجة	١.٤٣٣	٠.٤٩٦	١.٥٣٣	٠.٤٩٩
٤	الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة	درجة	٤.٣٦٧	٠.٤٨٢	٤.٤٦٧	٠.٤٩٩
٥	الشقلبة الجانبية على اليدين	درجة	٤.٤٣٣	٠.٤٩٦	٤.٥٠٠	٠.٥٠٠

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوي معنوية $0.05 = 0.306$.

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الاول، والتطبيق الثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث حيث أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 ، مما يدل على ثبات الاختبارات .

أسس وضع البرنامج :

- أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من أجله .
- أن يكون محتوى البرنامج مناسباً لطبيعة وخصائص اللاعبين قيد الدراسة .
- أن يكون محتوى البرنامج مراعيّاً للفروق الفردية

بين اللاعبين عينة الدراسة .
- أن يكون محتوى البرنامج متدرجاً عند تطبيقه من السهل إلى الصعب .

- أن تتوافر الأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة محتوى البرنامج .

- أن تتوافر عوامل الأمان والسلامة أثناء تطبيق البرنامج .

- مراعاة عنصر التشويق والإثارة عند تطبيق البرنامج.

- مراعاة التنوع في أوجه الأنشطة المختارة في البرنامج .

محتوى البرنامج :

قام الباحث من خلال الإطلاع علي بعض

المراجع العلمية والأبحاث والدراسات المرجعية ،
بإختيار مجموعة مقترحة من وحدات الألعاب و
المسابقات الترويحية المناسبة لطبيعة خصائص فئة

اللاعبات و الإمكانيات المتوفرة و التي بلغت (٥٠) لعبة
و مسابقة ترويحية .
تم عرض مجموعة وحدات الألعاب و المسابقات
الترويحية علي (١٢) من السادة الخبراء و المختصين
للتعرف علي مناسبة الألعاب و المسابقات الترويحية
المقترحة لطبيعة خصائص فئة اللاعبين .

الخطة الزمنية للبرنامج :

من خلال الإطلاع علي بعض الدراسات
المرجعية المتخصصة في البرامج الترويحية وبموافقة
الخبراء إشتمل البرنامج الترويحي الرياضي علي
(٢٠) وحدة بواقع (٣) في الإسبوع (الأحد ، الثلاثاء
، الخميس) ولمدة (٧) أسابيع ، وقد إستغرق زمن
الوحدة من (٦٠) دقيقة علي أن تتم الزيادة التدريجية
في المدة الزمنية طوال فترة تطبيق البرنامج الترويحي .

جدول (١١) : قسمت الوحدة التدريبية كما يلي

الزمن	المحتوى	الاجزاء	القسم الاول
١٥ ق	احماء عام	المقدمة	البرنامج الترويحي
٤٠ ق	تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح وهو عبارة عن مجموعة من الالعاب الترويحية المرتبطة بالحركات الارضية .	الجزء الرئيسي	آلية تنفيذ الوحدة التدريبية
٥ ق	تمارين تهدئة لاعادة الجسم لمرحلة الاستشفاء ولوضعة الطبيعي قبل البدء في التدريب	الجزء الختامي	
٦٠ ق	ينفذ القسم الخاص بالاعداد المهارى عن طريق مدرب جمباز الحركات الارضية لتعليم وتطبيق الحركات الارضية قيد الدراسة ، وبعد انتهاء البرنامج سيتم اعادة تطبيق الاختبار البعدى على العينة التجريبية مرة اخرى .		القسم الثانى الاعداد المهارى

• ميزان طبي معايير (لقياس الوزن لأقرب
كيلو جرام) .

• رستاميتير (لقياس الطول لأقرب سنتيمتر) .

الأجهزة و الأدوات المستخدمة للدراسة :

• صالة جمباز .

• مراتب جمباز .

قام بالباحث بإجراء الإختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة و الضابطة، و تم إجراء هذه الإختبارات بعد إجراء التجربة الإستطلاعية و التحقق من صدق و ثبات الإختبارات و قد تم تطبيق الإختبارات القبليّة في الفترة الواقعة ما بين (٢٠٢٢/٣/٢٠ الي ٢٠٢٢/٣/٢٤).

البرنامج المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي أفراد المجموعة التجريبيّة خلال الفترة الزمنية من (٢٠٢٢/٣/٢٧)، و تم تطبيق البرنامج الإعتيادي للمجموعة الضابطة في نفس الفترة الزمنية .

الإختبارات البعدية :

بعد أن تم الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والذي إمتد لمدة (٧) أسابيع ، تم أخذ القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيّة و الضابطة خلال المدة الواقعة ما بين (٢٠٢٢/٥/١٥) إلي (٢٠٢٢/٥/١٩)

المعالجات الاحصائية :

تمت المعالجات الإحصائية للبيانات الأساسية للمتغيرات المختلفة قيد البحث باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) وقد إستخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الوسط.
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل ارتباط بيرسون .
- اختبارات "ت" لدلالة الفروق .

• ساعة إيقاف لحساب الزمن لأقرب ١/١٠٠ث

• أقماع بلاستيكية .

• حواجز .

• كرات طبية .

• أطباق بلاستيكية .

• آلة تصوير فيديو لتصوير أداء المتغيرات

المهارية (الحركات الأرضية) قيد الدراسة .

• عارضة لقياس التوازن الثابت .

الدراسة الإستطلاعية :

أجريت الدراسة الإستطلاعية علي عينة مكونة من (٣٠) لاعبة من مجتمع الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة ما بين (٢٠٢٢/٣/١٠ – ٢٠٢٢/٣/١٧) ، و تم إستبعادهم من أفراد عينة الدراسة فيما بعد وكان الهدف من هذه التجربة هو :

• التعرف إلي المعاملات العلمية من حيث صدقها و ثباتها .

• التأكد من مدي فهم فريق العمل كيفية إجراء القياسات و كيفية أدائها .

• التأكد من دقة تسجيل البيانات .

• الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تطبيق البحث .

• مدي ملائمة التجهيزات و الأدوات اللازمة لأداء لإختبارات .

• معرفة الوقت المستغرق لأداء الإختبارات .

خطوات تطبيق البحث :

الإختبارات القبليّة :

في وع المنهج المستخدم وتحقيقاً لهدف الدراسة
 واختياراً لما وضعة الباحث من فروض تقدم ما توصل
 إليه من نتائج على النحو التالي :
 عرض النتائج :

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (ن=٣٠)

م	القياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الشقلبة الخلفية البطينة	درجة	١.٥٦٧	٠.٥٠٤	٨.٢٠٠	٠.٧٦١	٦.٦٣٣-	٤٤.٩٢٦*
٢	الشقلبة الامامية البطينة	درجة	١.٥١٧	٠.٥٠٩	٨.٢٦٧	٠.٧٤٠	٦.٧٥٠-	٦١.٢٢٩*
٣	الشقلبة الامامية السريعة	درجة	١.٤٠٠	٠.٤٩٨	٨.١٦٧	٠.٧٤٧	٦.٧٦٧-	٦٥.٢١٤*
٤	الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة	درجة	٤.٤٠٠	٠.٤٩٨	٨.١٣٣	٠.٨١٩	٣.٧٣٣-	٣٩.٢٦١*
٥	الشقلبة الجانبية على اليدين	درجة	٤.٥٦٧	٠.٥٠٤	٨.٢٣٣	٠.٧٧٤	٣.٦٦٦-	٣٣.١١٤*

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ١.٦٦٩

وصلات الجسم للمبتدئين مما انعكس في انخفاض نسبة الخطأ أثناء تنفيذ الواجبات الحركية والمهارية قيد البحث.

وقد أدى البرنامج المقترح كنشاط تروحي تميز باحتوانه على أنشطة تروحية وحركية مختلفة تم بنائها وتطبيقها في أشكال أدائية مختلفة وبأسلوب علمي وموضوعي إلى تطور عمليات التوافق العضلي-العصبي للمبتدئين ، والذي كان أحد العوامل الهامة لزيادة إنسيابية وإقتصادية الأداء الحركي نفسه، كما ساهم البرنامج المقترح في توجيه إنتباه المبتدئين إلى الاحساسات الحركية الجوهرية ، وتكوين ظروف إيجابية لممارسة الأنشطة الحركية ، وكذلك شملت الألعاب الحركية المستخدمة بالبرنامج المقترح جميع متغيرات الجملة الحركية في الجمناز قيد البحث، وكذلك ارتباط أجزاء الوحدة التعليمية بتسلسل الألعاب والتدريبات نحو هدف محدد بها، حيث ساعد التكامل والترابط الموجود بين أجزاء الوحدة التعليمية بالبرنامج المقترح على تحقيق الهدف الرئيسي للبرنامج المقترح .

يتضح من جدول (١٢) عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية .

ويعزو الباحث الفروق الدالة إحصائياً ، إلى التأثير الإيجابي لبرنامج الترويح الرياضي المقترح وقدرته على تحقيق أهدافه، فالبرنامج المقترح تضمن مجموعة من الأنشطة الحركية والألعاب الترويفية بالإضافة إلى تدريبات بسيطة تتميز بالمرح والسرور والتشويق لتنمية المهارات الحركية المختلفة وخاصة في رياضة الجمناز مما انعكس على ترقية العمل الوظيفي مهاراته المختلفة والتي تناسب مع طبيعة المرحلة السنية للمجموعة التجريبية ، فالبرنامج المقترح ساهم في تحسين القدرة على ضبط العلاقات المتبادلة بين الجهاز العصبي و العضلي- الحركي و بالتالي تحسن القدرة على توجيه وضبط العلاقات بين

نسبة تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبلية للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للجملية الحركية و يري حسانين عبد الهادي (٢٠٠٥ م): أن رياضة الجمباز تعد من الرياضات المحببة للناس لما تتمتع به من اثاره وقوه وتشويق وجمال الأداء وتنوع المهارات وتنوع الاجهزه والأدوات (١٠ : ٢)

وهذا ما يؤكد كلاً من خالد حمودة ، أشرف كمال (٢٠١٤ م) : أن الألعاب التمهيدية تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة وتعتبر وسيلة فعالة للتقدم بمستوي الأداء المهاري بما يحقق الأهداف الموضوعية (١٢ : ١٣٠).

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكره إريل . ك Earie . C (٢٠١٠ م) : قد يكون الترويج للأطفال خبرة كافية وغنية ، فالترويج للأطفال مسؤولية عظمي حيث يلعب القائد الترويحي دوراً حاسماً في تطوير أداء الأطفال من خلال تعليم و تطوير المهارات الحركية الأساسية والأنشطة البدنية هذه الأشكال ضرورية عندما يكون الأطفال في المدي الطويل مشتركين ومحققين لطموحاتهم إلي أن سلوك الأطفال و التقدم في الرياضة سوف يشكل وينثر بواسطة خبراتهم أثناء فترات ممارستهم للبرامج الترويحية كما أن الألعاب المحببة تشجع الأطفال في حياتهم الصحية و الأنشطة البدنية و الصحية (٣٦ : ٢٤).

ويتفق ذلك مع هاجيدورن Hagedorn Et Al (٢٠٠٤ م) : إلي أنه يجب الإهتمام بوضع برامج للأطفال ذات أنشطة متنوعة و مشوقة بحيث لا تقل نسبتها عن ٧٠% من محتوى البرنامج الأساسي مما يؤثر علي تحسين القدرات البدنية و المهارات الحركية الأساسية و الناحية الأساسية للطفل (٣٧ : ٢٦).

وهذا يتفق مع ما ذكره أحمد معارك و آخرون (٢٠٠٣ م) ، أن البرامج الحركية الترويحية الرياضية تمثل أهمية كبيره للأطفال حيث تعمل على صقل شخصياتهم و إكسابهم المهارات الحركية المختلفة (٩٦ : ٧).

وتذكر هدي حسن و آخرون (٢٠٠٨ م) ، أن الأنشطة الرياضية الترويحية تستخدم المثيرات المختلفة كالإيقاع و الموسيقى و التصفيق و الأدوات ذات الألوان المبهجة و المتعددة (٣٥ : ٢٢٩).

ويذكر حسن السيد (٢٠١١ م) ، أن البرامج الترويحية المخطط لها جيداً تعمل علي تحسين القدرات الحركية للاعبات والتي تنعكس علي قدرتهم للتعلم و الإستيعاب (٧٢ : ٩).

وتظهر نتائج دراسة سامح الجداوي (٢٠١٥ م) ، أن الألعاب الترويحية قدرة هائلة في مساعدة الأطفال علي زيادة قدرتهم علي الإنتباه و التركيز و التواصل و التألف مع بعضهم ، كما أنها تكسبهم الثقة بأنفسهم وذلك من خلال إدراكهم بأن لديهم قدرات و إمكانيات تساعد علي النجاح و التفوق (١٤ : ٨٢).

وقد إتضح أيضاً أن برنامج الترويج الرياضي المقترح ساهم في بث روح الحماس والمرح لدى عينة البحث التجريبية ، وساعد على توجيه إنتباههم بشكل قصري ودائم نحو الأداء المطلوب تنفيذه ، و إستجابتهم السريعة للمثيرات الموجودة بالبرنامج ، وزيادة دوافعهم نحو اللعب الهادف ، كما أن استخدام العديد من الأدوات البسيطة والمختلفة الخاصة بالأنشطة الحركية المختلفة والمناسبة لطبيعة مرحلتهم السنية أدى إلي زيادة اقبالهم على الأداء بشكل إيجابي مما إنعكس على زيادة الثراء الحركي لديهم والذي ساعد على تحسن قدراتهم مهارية في الجمباز وهو ما تظهره فروق

كما يرى الباحث أن هذا التحسن يرجع إلى المتغير التجريبي والذي يتمثل في برنامج الترويحي الرياضي المقترح والذي طبق على المجموعة التجريبية دون الضابطة وذلك لأن البرنامج المقترح اشتمل على حركات طبيعية متنوعة تثير مشاعر وإنفعالات وحماس الأطفال ، مما يزيد من فاعليتهم ودافعيتهم للدرس، وحيث أن الألعاب مشوقة ومتنوعة ومختارة لتنمية المهارات لدى الأطفال ووجود ما يثير دوافعهم نحو اللعب و الحركة التي هي ميل طبيعي في مثل هذه المرحلة .

وتتفق هذه النتائج مع ما أكده أمين الخولي ، أسامة راتب (٢٠٠٧) : على أن الألعاب الصغيرة هي إحدى وسائل الخروج بالدرس من صورته الجامدة وذلك لمناسبتها لقدرات وإمكانات وحواس وانفعالات الأطفال وتساعد على عدم تسرب الملل في نفوسهم مما يجعل دافعية الممارس كبيرة ونسبة العائد من الدرس أفضل، كما أنها تؤثر في تنمية المهارات الحركية المختلفة (٢ : ١٦٢) .

ومن خلال ما سبق تم التحقق من الفرض الأول والذي نص علي أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية.

ثانيا الفرض الثاني : يوجد نسب تغير بين القياسين القبلي و البعدي للدلالات الإحصائية بين القياسات القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية .

ويتفق ذلك مع ما ذكره شارز جزولي و آخرون (٢٠٠٦ م) : علي أن تغير القوانين لتناسب الأطفال يمكن أن تزيد من سرعة التعلم ويؤدي ذلك إلي إستماعتهم بالنشاط (١٦ : ٧) .

ولهذا فإن الأنشطة الترويحية ساعدت علي تنمية المهارات الحركية المختلفة في رياضة الجمباز ومن هنا يشير خليفه بهبهاني (٢٠٠٧ م) : أن الترويحي الرياضي أنشطته تزاو من أجل المرح ورفع مستوى اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال برامج خاصة ، والترويحي الرياضي كأحد أنواع الأنشطة الترويحية ، وأصبح جزء من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية ، والصحية ، النفسية والاجتماعية والتي تؤدي إلى الإرتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعليه وإنتاجيه أفراده ، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرص للجميع لممارسه الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته (١١ : ٤٤) .

كما يرجع هذا التغير إلى أن البرنامج جاء متسقا مع طبيعة خصائص وسمات العينة وخاصة أن هذا البرنامج قد ربط بين حب الإستطلاع والجانب النفسي والحركي وكما إهتم البرنامج الترويحي بتنمية حب الاستطلاع عن طريق الأنشطة الحركية والألعاب الترويحية وهي من الحركات المحببة لدى أطفال هذه المرحلة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره حسن السيد (٢٠١١) : أن أسلوب العمل الجماعي والحوار مع الأطفال يساعد على تكوين مفهوم حب الاستطلاع وتعلمه لطفل ما قبل المدرسة (٩ : ٥٣) .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية (ن=٣٠)

م	القياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الشقلبة الخلفية البطيئة	درجة	١.٦٠٠	٠.٤٩٨	٥.٩٠٠	٠.٨٤٥
٢	الشقلبة الامامية البطيئة	درجة	١.٥٣٣	٠.٥٠٧	٥.٩٠٠	٠.٨٠٣
٣	الشقلبة الامامية السريعة	درجة	١.٥٦٧	٠.٥٠٤	٥.٩٣٣	٠.٨٢٨
٤	الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة	درجة	٤.٥٣٣	٠.٥٠٧	٦.٥٣٣	٠.٧٣٠
٥	الشقلبة الجانبية على اليدين	درجة	٤.٦٠٠	٠.٤٩٨	٦.٦٣٣	٠.٨٠٩

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ١.٦٦٩

المطبق عليهم والذي احتوى على تمرينات عامة أدت إلى ارتفاع مستوى المهارات الحركية ، كما يرجع الباحث هذا التحسن الحادث إلى إستمرارية إنتظام ناشئ المجموعة الضابطة داخل البرنامج الترويحي ، الأمر الذي أدى إلى حدوث عملية التكيف في التدريب وبالتالي الإرتفاع في مستوى المهارات الحركية .

كما يعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ، لدى مبتدئي المجموعة الضابطة في متغير مستوى الأداء المهارى الى تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذي احتوى على تدريبات مهارية أدت إلى إرتفاع مستوى الأداء المهارى حيث يشير محمد علاوى (٢٠٠٢ م) : أن التغير فى السلوك الحركى يحدث نتيجة للتدريب والممارسة (٢٩ : ٣٣٦) .

كما يعزو الباحث تقدم ناشئ المجموعة الضابطة فى القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المتبع (التقليدى) والذي احتوى على طرق وأساليب التدريب التى يتبعها معظم المدربين، وإن تحسن المجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث يرجع إلى أن الطريقة التقليدية لها تأثير إيجابي على المتغيرات (قيد البحث) حيث تعتمد هذه الطريقة على أداء النماذج والتكرار للمتغيرات وممارستها و التدريب عليها ، كل ذلك أدى إلى سهولة

يتضح من جدول (١٣) عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي، عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

ويرجع الباحث سبب تقدم المجموعة الضابطة فى القياس البعدي عن القياس القبلي إلى أن تطبيق البرنامج المتبع (التقليدي) احتوى على طرق وأساليب لتعلم المهارات الحركية فى الجمباز، ومما لاشك فيه البرنامج التقليدي المطبق على "المجموعة الضابطة" والمتبع فى معظم الأندية ويستخدم وهو برنامج يتبعه معظم المدربين ويؤدي أيضا الى حدوث التنمية للمهارات المحفلة حيث انه يعمل علي التكيف والتكرار مما يحدث تقدم بمستوي الأداء .

ويشير عادل عبد البصير (١٩٩٩م): أن التكيف فى التدريب و الإرتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل (٢٠ : ٧٢) .

كما يري الباحث أن هناك فروق الدالة إحصائياً ، لدى مبتدئي المجموعة الضابطة فى متغيرات قيد البحث إلى التأثير الحادث نتيجة للبرنامج التقليدي

ومن خلال ما سبق تم التحقق من الفرض الثاني والذي نص علي توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لدى المجموعة الضابطة .

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والخاص بالدلالات الإحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية:

ان يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة صلاح التميمي (٢٠١٦ م) وقد أسفرت النتائج أن الطريقة المتبعة في تعلم المهارات الحركية قدم أثرت بشكل بسيط جداً وجزئي في تحسن أداء المهارات (قيد البحث) للمجموعة الضابطة (١٨ : ١١٢) .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية

(ن=٣٠، ن=٢٠)

م	القياس	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطات	قيمة ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الشقلبة الخلفية البطيئة	درجة	٨.٢٠٠	٠.٧٦١	٥.٩٠٠	٠.٨٤٥	٢.٣٠٠	*١١.٠٧٨
٢	الشقلبة الامامية البطيئة	درجة	٨.٢٦٧	٠.٧٤٠	٥.٩٠٠	٠.٨٠٣	٢.٣٦٧	*١١.٨٧٣
٣	الشقلبة الامامية السريعة	درجة	٨.١٦٧	٠.٧٤٧	٥.٩٣٣	٠.٨٢٨	٢.٢٣٣	*١٠.٩٧٤
٤	الشقلبة الجانبية على اليمين مع ربع لفة	درجة	٨.١٣٣	٠.٨١٩	٦.٥٣٣	٠.٧٣٠	١.٦٠٠	*٧.٩٨٥
٥	الشقلبة الجانبية على اليمين	درجة	٨.٢٣٣	٠.٧٧٤	٦.٦٣٣	٠.٨٠٩	١.٦٠٠	*٧.٨٢٩

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ١.٦٨٤

حيث يذكر جويس نيكول سون (٢٠٠٩ م) : أنه من الممكن إجراء بعض التبدل أو التغيير في الألعاب الصغيرة للإثارة والتشويق والتنوع بعد كل تنفيذ صحيح ، فيزداد عددها وتكثر أنماطها وتصعب أدواتها، كتغيير شكل المعلب أو ترتيب اللاعبين ، أو تغيير خط البداية أو النهاية ، أو مسار الركض أو طريقته ، وإستعمال الأدوات المتوافرة آنيا ، وتبدل ، الحواجز أو تحديد طرق اجتيازها ، وكذلك تغيير طرائق تقويم النتائج و الفائزين كأن يقوم أول الفائزين الثلاثة أو آخرهم أو كل المشاركين بحسب نشاطهم ووصولهم إلي خط النهاية أو بحسب إستيعابهم لفكرة اللعبة ، أو بحسب سرعة تنفيذهم ودقته وجودته ، أو بحسب اللعب الجماعي ضمن الفريق . ويراعي عند اختيار الألعاب

يتضح من جدول (١٤) عن وجود فروق دالة إحصائية بين بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، عند مستوى معنوية ٠.٠٥، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

ويعزى الباحث هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي للبرنامج الترويحي المقترح ، والذي إستخدم بداخله ألعاب ترويحية بأشكال مختلفة ، حيث تم مراعاة أن تكون مجموعة الالعاب المستخدمة قيد البحث مشابهة لطبيعة المجال المهاري والذي أثر بدوره في زيادة الضبط والتحكم في مستوى الأداء المهاري .

و دراسة قحطاني جليل (٢٠٠٩ م) ، وقد أسفرت النتائج على أن البرنامج المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسن جوهري وملحوظ في مستوى الأداء المهارى (قيد البحث) لصالح القياسات البعدية (٢١) .

و دراسة ريتشرد دسون Richar Dson (٢٠٠٣ م) ، وقد أسفرت النتائج فعالية التدريب الترويحي في تطوير وتحسين المهارات المعقدة للغطس أفضل من البرنامج التقليدي لتعليم ناشئ الغطس (٣٨) .

ويعزي الباحث هذا التقدم للبرنامج الترويحي المقترح والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن البرنامج الترويحي اشتمل على ألعاب ترويحية مختلفة والتي بدورها تسهم في الإنسياب الحركي والعمل الامثل للمعضلات وبالتالي تعمل على الإقتصاد في الجهد ومن ثم إختصار الزمن الكلي للمهارة المركبة .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة نزمين محمد (٢٠١٢ م) ، والتي أظهرت نتائجها ان البرنامج الترويحي الرياضي ساهمت في تحسين المستوى المهاري للاعبين وذلك من خلال التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب (٣٤) .

و دراسة عماد طعيمة (٢٠٠٥ م) ، وأسفرت النتائج على أن برنامج الألعاب التمهيدية في كرة القدم له تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الأساسية لناشئ مدرس كرة القدم و كذلك يؤدي إستخدام اللعب من خلال الألعاب التمهيدية الى تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئ مدارس كرة القدم أفضل من البرنامج التقليدي بدون الألعاب (١٩) .

الصغيرة المرحلة العمرية للمشاركين وجنسهم وحالتهم النفسية ، ومستواهم الحركي، وكذلك الإنتقال المتدرج إلى المستوى المكافئ أي من الصعب إلى الأصعب ، وتحديد المدة الزمنية للعبة وفواصل الراحة، بالطريقة التي تحقق الأهداف الحركية والتربوية من تلك الألعاب (١٠٦ : ٨) .

ويشير محمود طلبة (٢٠١٣ م) : إلى أن معرفة المدرب بالبرامج الترويحية وأهميتها المتنوعة وقدرتها علي إستخدامها تساعده بلا شك في معرفة الظروف التدريبية المناسبة للتطبيق ، حيث تصبح عملية التدريب شيقة و ممتعة للاعبات ومناسبة لقدرتهم ووثيقة الصلة بحياتهم وإحتياجاتهم وميولهم ورغباتهم وتطلعاتهم المستقبلية (٢٨ : ٦٨) .

كما يرجع الباحث هذا التطوري لدى مبني المجموعة التجريبية في متغير تعلم المهارات الحركية في الجباز إلى أن إستخدام الألعاب الترويحية المستخدمة قيد البحث حيث كان للبرنامج المقترح أثر إيجابياً في رفع مستوى الأداء المهاري لدي المبتدئين مما جعل أداء المهارات الحركية تؤدي بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء ، كما روعي عند تصميم البرنامج مراعاة الفروق الفردية بين المبتدئين مما ساعد علي انعكس ذلك على زيادة تحكم المبتدئين في توجيه توازنهم لعمليات (الكف - الاستثارة) الخاصة بأداء المهارات قيد البحث ، وبالتالي أصبح هناك زيادة في اللياقة البدنية الأمر الذي نتج عنه زيادة ايجابية في مستوى المهارات الأساسية وبالتالي حدث تقدم في مستوى الاداء المهاري .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة شريف عبد المنعم (٢٠١٠ م) ، وقد أظهرت نسب فروق التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (المهارية) تحسن في المتغيرين (١٧) .

- البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية له تأثير معنوي على مستوى الأداء المهارى وذلك بين القياس القبلي - البعدي لصالح القياس البعدي .
- البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة له تأثير معنوي الاختبارات البدنية قيد البحث ولكن بنسبة تحسن اقل من المجموعة التجريبية وذلك بين القياس القبلي - البعدي .
- البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة له تأثير معنوي على فعالية الأداء المهارى ولكن بنسبة تحسن اقل من المجموعة التجريبية وذلك بين القياس القبلي - البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث البدنية وتحسين مستوى الاداء المهارى .

ثانياً : توصيات البحث :

- يوصى الباحث في ضوء نتائج البحث بما يلي :
- استخدام برنامج الألعاب الترويحية قيد البحث فى التعليم والتدريب لمهارات الجمباز.
- توفير نشرات ودوريات علمية وتربوية عن المبتدئين وأهم الخصائص التى يجب إتباعها أثناء التعامل معهم بواسطة معلمى ومدربى الجمباز.
- عقد دورات تدريبية وتثقيفية - لمعلمى ومدربى الجمباز- عن أهمية الألعاب الترويحية خصوصاً لمرحلة البراعم والمبتدئين.
- يجب تطبيق برنامج الألعاب الترويحية فى ألعاب أخرى.

قائمة المراجع :

ومما سبق يري الباحث أن التحسن الحادث لدى ناشئ المجموعة التجريبية فى متغير مستوى الأداء المهارى عن المجموعة الضابطة إلى ان استخدام البرنامج المقترح قيد البحث له أثر إيجابياً على إرتفاع مستوى الأداء المهارى نظراً لتثبيت المسار الحركي للمهارات ، وإنعكس ذلك على وضوح التصور الحركي للمهارات الحركية بشكل أفضل ، وخاصة التي تتميز بصعوبة الأداء مما أدى إلى تطوير مستوى الأداء المهارى لإفراد المجموعة التجريبية نتيجة أداء الألعاب الترويحية في إتجاه العمل العضلي للمهارات الحركية قيد البحث ، وأن البرنامج المقترح يعتمد علي أسس ومبادئ الإرتقاء بمستوي الإنجاز الرياضي ، بالإضافة إلي التدريب المنتظم والإستمرار على دوام التدريب ، بينما أشتمل البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة على تنمية الجانب البدني والجانب المهارى كل على حدة ، وبالتالي تحسنت نتائج المجموعة التجريبية عن نتائج المجموعة الضابطة في متغير مستوى الأداء المهارى .

ومن خلال ما سبق تم التحقق من الفرض الثالث والذي نص توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى .

إستنتاجات البحث و توصياته :

أولاً استنتاجات البحث :

توصل الباحث لعدد من الإستنتاجات المباشرة في ضوء عينة ومنهجية البحث وهي :

- البرنامج الالعاب الترويحية المقترح المطبق على المجموعة التجريبية له تأثير معنوي على الاختبارات البدنية قيد البحث .

أولا المراجع العربية :

- ٨- جويس نيكول سون : حفلات والعب الأطفال، (ترجمة) موفق كريشات ، دمشق: دار الجليل ، ٢٠٠٩ م .
- ٩- حسنين عبدالهادي : تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الاعدايه بمحافظه الدقهليه ،رساله ماجستير، كلية التربية الرياضييه، جامعه المنصورة ، ٢٠٠٥ م .
- ١٠- حسن السيد: أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، ماهي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، ٢٠١١ م .
- ١١- خالد حمودة ، أشرف كمال : تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد ، ماهي للنشر و التوزيع ، الإسكندرية ، ٢٠١٤ م .
- ١٢- خليفة بهبهاني : ادارة الترويح الرياضي، مطبعه الاهرام، الكويت، ٢٠٠٧ م .
- ١٣- زكية إبراهيم ، ومصطفى السايح : الوسيط في الألعاب الصغيرة ، دار الوفاء للطبع و النشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
- ١٤- سامح الجداوي: فعالية برنامج ألعاب ترويحية في خفض ضربات الانتباة لدي تلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، رساله دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٥ م .
- ١٥- سمر أبو هيف : تأثير تدريس بعض الأنشطة الصفية باستخدام عرض الجمباز للجميع على المستوى المهارى والحركات الأساسية في الجمباز لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنصورة ، ٢٠١٤ م .
- ١- الاتحاد المصري للجمباز ٢٠٠٢: التعليمات الفنية لبطولة الجمهوريه للجمباز العام للموسم الرياضي ٢٠٠١ م / ٢٠٠٢ م ، القاهرة ، لجنة الجمباز العام .
- ٢- أحمد الفتاوي : برنامج ألعاب ترويحية لتعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد لطلاب الصف الأول المتوسط بالعراق ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٢١ م .
- ٣- أحمد مجدي : تأثير برنامج ألعاب ترويحية علي مستوي الأداء المهاري لمبتدئ أكاديميات كرة القدم ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٢١ م .
- ٤- أحمد محمد : تأثير برنامج ألعاب ترويحية علي مهارات ١٠٠ متر متنوع لسباحي النجوم ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف ، ٢٠١٨ م .
- ٥- أحمد معارك وآخرون: تأثير برنامج تربية حركية علي بعض عناصر الإدراك الحركي لتلاميذ الصف الأول بمرحلة التعليم الأساسي ، مجلة علوم و فنون الرياضة ، مجلد (٢٠) ، العدد (٣٠) ، قطاع غزة ، فلسطين ، ٢٠٠٣ م .
- ٦- أسعد حسين: تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية و الحركية لأطفال بعمر (٧-٨) سنوات، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد ٢ ، العدد ٢ ، ٢٠٠٩ م .
- ٧- أمين الخولي، أسامة كامل راتب: نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٧ م .

- ١٦- شارز جزولي و آخرون: ألعاب القوي للأطفال (مسابقات الفرق) مرشد تطبيقي لأنشطة ألعاب القوي للأطفال ، الإتحاد الدولي لألعاب القوي للأطفال، مركز التنمية الإقليمي ، ٢٠٠٦ م .
- ١٧- شريف عبد المنعم : تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة و التمهيديّة على تنمية بعض الصفات البدنية و تعلم المهارات الأساسية لدى المبتدئين فى كرة اليد ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠١ م .
- ١٨- صلاح التميمي: فعالية برنامج تعليمي باستخدام الحاسب الآلي لتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات للصحم والبكم بالعراق ، رسالة ماجستير، كلية التربية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، ٢٠١٦ م .
- ١٩- عادل عبدالبصير : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط١، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٢٠- علي عبد المحسن : تأثير استخدام جهاز الدولاب الدوار في تطوير أهم المتغيرات البيوكيميائية : والأداء الفني لقفزة اليدىن الامامية علي بساط الحركات الأرضية ، مجلة علوم التربية الرياضية ، مجلد ٤ ، العدد ٣ ، العراق ، ٢٠١١ م .
- ٢١- عماد طعيمة : تأثير برنامج تدريبي للألعاب التمهيديّة على تحسين مستوى اداء بعض المهارات الأساسية لناشئ مدارس كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥ م .
- ٢٢- قاسم لزام و آخرون : نظرية الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة بكرة القدم ط١ ، المكتبة الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٩ م .
- ٢٣- قحطانى جليل : أثر استخدام الالعاب الصغيرة فى تطوير بعض القدرات البدنية لدى حارس المرمى بكرة القدم بعمر ١٤ سنة ، مجلة علوم الرياضة ، العدد الأول ، جامعة ديالى ، بغداد ، ٢٠٠٩ م .
- ٢٤- ماجد علي موسى: التدريب الرياضى الحديث، ط١، مطبعة النخيل ، ٢٠٠٩ م .
- ٢٥- محمد الحماحمى ، عايده عبدالعزيز: الترويج بين النظرية والتطبيق، ط٤، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦ م .
- ٢٦- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضى ، الطبعة التاسعة ، دار المعارف ، ٢٠٠٢ م .
- ٢٧- محمد شحاته : أسس تعليم الجمباز، دار الفكر العربى، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٢٨- محمد شحاته، أحمد الشاذلى: دليل الجمباز للجميع، منشاه المعارف، الاسكندرية ، ٢٠١٠ م
- ٢٩- محمد عبدالعزيز و آخرون : أساسيات الجمباز ، مذكرة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١١ م .
- ٣٠- محمد قدورى : الوعى الترويحي الرياضى لدى مشرفى الانشطة بالمرحلة الثانوية فى جمهورية العراق ، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٥ م .
- ٣١- محمود ابراهيم عبدالهادى : تأثير برنامج تعليمى باستخدام بعض المؤثرات الكينماتيكية على تعليم مهارة الشقلبة الامامية على اليدىن

دار الوفاء للطباعة و النشر ، الإسكندرية ،
م ٢٠٠٨ .

ثانيا المراجع الاجنبية :

36-Earie . C , (2010) : IAAF new
studies in athletics.

37-Hagedorn Et AI (2004) A
concebtual model of the factors
affecting therecreation rosenbaum,
and leisure barticipation of
children with disabilities, phys
kerto, p:young NL, MK occub
ther pediater .

38-Richar Dson (2003) : Children
and diving the recreational – diving
training perspective , Melbourne ,
vic .

على جهاز الحركات الارضية ، رسالة ماجستير ،
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
المنصورة ، ٢٠١٢ م .

٣٢- محمود طلبة : البرامج الترويحية ، دار حراء
، المنيا ، ٢٠١٣ م .

٣٣- نرمين محمد خالد : فاعلية برنامج ترويحي
رياضي على تعلم بعض المهارات الأساسية
لألعاب القوى والحالة النفسية للمرحلة السنية
من ٩-١٢ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٢ م .

٣٤- نوال العبيدي ، فاطمة عبد المالكي: التدريب
الرياضي ، ط١، مكتبة المجتمع العربي للنشر
والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ٢٠١١ م .

٣٥- هدي حسن : الترويح وأهميته في التوافق
النفسي و الإجتماعي لمتحدي الإعاقة الذهنية ،

ABSTRACT

Researcher . Ahmed Abdullah Mohamed Elwehidy.

researcher at the department of sports recreation _
Faculty of Physical Education* Mansoura University

Prof Dr . Hamdino Omar El-sayed

researcher at the department of sports recreation _
Faculty of Physical Education* Mansoura
University

Prof Dr . Mohamed El-sayed Matar

is a professor at the sports recreation department ,
faculty of physical education , mansoura university .

Dr . Hassanein Abdel-Hadi Hassanein .

is a teacher at the department of edycation curricula
and methods sports , faculty of physical education ,
Mansoura university .

It is looking to identify the effect of a recreational sports program that teaches some floor movements skills in gymnastics for everyone for beginners . they used the general example of designing the experimental group , the control group , and the jumpers , and my father , in order to fit the problem of the bogeyman of the study , and the number reached 2.0 in the experimental group in pre and post measurements , and the results of the experimental group for the control group in the dimensional group for the control group in the dimensional measurements . the study recommended the use of the recreational games program under discussion in education and training for gymnastic skills . more studies and research on some sports and professional variables in different age stages and the application of the recreational games program in other gams .