

## تأثير منهج تعليمي مقترح لجمناستك الموانع في تطوير بعض القدرات الحركية

أ.م.د. هدى ابراهيم رزوقي

م.م. سوزان سليم داود

## ١-١ المقدمة واهمية البحث

تعد مرحلة الطفولة من اهم واخصب المراحل التعليمية الاساسية لما لها من اثر كبير في بناء القاعدة الاساسية التي يقوم عليها صرح نشاتهم السليمة في المراحل العمرية المتقدمة لان الطفل في هذه المرحلة يكون شديد القابلية للتاثر بالعوامل البيئية المختلفة المحيطة به والتي تترك بصماتها على حياته في مراحل العمر الاخرى.

ان رياضة الجمناستك من الرياضات الطويلة الامد في التدريب والذي تبدأ باعمار مبكرة جدا نسبة الى بقية الالعاب الاخرى للوصول الى مرحلة البطولة من عمر ١٣-١٧ سنة تقريبا لدى النساء، هذا وان جمناستك الموانع هو احد انواع الجمناستك الذي يستخدم في اعداد الطفل وتدريبه وتقويته اذ يتطلب التغلب على موانع حركية عديدة تؤدي الى اكتساب الطفل العديد من الصفات البدنية والحركية اضافة الى تهيئة بصورة جيدة للعمل على اجهزة الجمناستك الفني والوصول الى الاداء الصحيح باسرع وقت ممكن، لان تمارين جمناستك الموانع تعتمد على تمارين التسلق والزحف والقفز والهرولة اضافة الى التمارين التي تنمي الصفات النفسية كالعزم والتحمل والثقة بالنفس وقوة الارادة كما تمنح الفرد البهجة والسرور وتوظف فيه حب الرياضة والمنافسة. (١)

وانطلاقا من كل هذه الحقائق وكان لا بد من استحداث مناهج خاصة تعمل على تحقيق النمو الشامل للطفل بشكل عام تطور فيه القدرات الحركية بشكل خاص، وعليه ارتأت الباحثتان اعداد منهج تعليمي مقترح في جمناستك الموانع يساعد على تطوير القدرات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية نتيج مفرداته للطفل بعمر ٧ سنوات حرية الحركة وفق امكاناته وقدراته الحركية من خلال مدى واسع من الاستجابات الحركية التي تساهم في تطوير قدراته الحركية بعيدا عن التقليد والامر في التنفيذ الحركي والمتمثل في درس التربية الرياضية، من هنا تبرز اهمية هذه الدراسة كونها محاولة عملية لمعرفة مدى تاثير المنهج التعليمي المقترح في تطوير بعض القدرات الحركية في جمناستك الموانع.

## ٢-١ مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثتان في رياضة الجمناستك كتدرسييتين لها فهما تريان من الاهمية ان تعطى بعض مهمات الجمناستك الى تلاميذ المرحلة الابتدائية وفي عمر مبكر. وبعد الاستقصاء لاحظنا وجود مشكلة تكمن في محورين اساسيين هما :

الاول - عدم وجود مناهج تعليمية تضم في محتواها جمناستك الموانع.

(١) معيوف ذنون حنتوش، عامر محمد سعودي، المدخل في الحركات الاساسية لجمناستك الرجال: الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر،

الثاني - ان المنهاج الحركي الخاص بمنهاج المرحلة الابتدائية محاط بغلاف تقليدي في محتواه النظري والتطبيقي والذي لا يفسح المجال امام التلميذة للتعبير عن ذاتها وامكاناتها الحركية من خلال الانشطة الحركية المقدمة في هذا المنهاج الذي لا يعطي فرصة كبيرة لمساعدة التلميذة على تحقيق المزيد من التطور في قدراتها الحركية. ونتيجة لما تقدم فقد تولدت فكرة الدراسة التي نحن بصددھا املين ان تكون الخطوة الاولى في الولوج بجمناستك الموانع خدمة لرياضة الجمناستك.

### ٣-١ اهداف البحث

- ١- وضع منهاج تعليمي مقترح لتطوير بعض القدرات الحركية في جمناستك الموانع لتلميذات المرحلة الابتدائية بعمر (٦-٧) سنوات.
- ٢- التعرف على تاثير المنهاج التعليمي المقترح في تطوير بعض القدرات الحركية في جمناستك الموانع لتلميذات المرحلة الابتدائية بعمر (٦-٧) سنوات.

### ٤-١ فروض البحث:

- ١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تطوير بعض القدرات الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية بعمر (٦-٧) سنوات.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارين البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية لتطوير بعض القدرات الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية بعمر (٦-٧) سنوات.

### ٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري - تلميذات مدرسة الصباح الابتدائية، الصف الاول بعمر (٦-٧ سنوات) - الكرخ الثانية.
- ١-٥-٢ المجال الزماني - الفترة من ٣ - ٢ / ٢٠٠٢ ولغاية ٤ / ٢٥ / ٢٠٠٢.
- ١-٥-٣ المجال المكاني - الساحة الخارجية لمدرسة الصباح الابتدائية.

### ٢- الدراسات النظرية

#### ١-٢ القدرات البدنية والحركية

لقد اختلف العلماء في تحديد مكونات القدرات البدنية والحركية فقد ذكروا ان مكونات القدرات البدنية تشمل قدرة التحمل الدوري والتنفسي والقوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة العضلية، اما القدرات الحركية فتشمل التوافق

والتوازن والسرعة الرشاقة والقوة الحركية<sup>(١)</sup>. ويضيف بعض العلماء "المرونة الحركية الى القدرات الحركية واخرون يضيفونها الى القدرات البدنية"<sup>(٢)</sup>

وعليه مهما اختلفت التحديدات للقدرات البدنية والحركية فانهما مرتبطتان ببعض وان اي تحسن في نوع معين من القدرات ينعكس تأثيره على القدرات الاخرى فجد ان "التلميذ الذي يتمتع بمستوى جيد من القدرات الحركية سوف يساعده ذلك على اكتساب المهارات الحركية كما وان التلميذ الذي يتميز بالضعف والهبوط في مستوى القدرات البدنية سوف يؤثر سلبا على كفاءته وقدرته الحركية"<sup>(٣)</sup>.

وعليه وجب على المشرفين والعاملين في مجال التربية والتعليم وبالاخص التعليم الابتدائي في المرحله الاولى ان يتعرفوا على قدرات التلاميذ البدنية والحركية كما يجب ان يكون لديهم الامام الكامل في اختبار المواقف والظروف التي تسهل عملية التعلم وتساعدهم على توظيف القدرات البدنية والحركية والاستفادة منها في تعليم واتقان الحركات المتصلة بالالعاب المختلفة بغية الارتقاء بمستوى الكفاءة الوظيفية للجسم.

هذا ويمكن ان يكتسب التلميذ القدرات من خلال "مجهود متوسط وان يحافظ على ذلك المستوى باستمرار"<sup>(٤)</sup>. كما ويجب ان تثير برامج تنمية القدرات الحركية التحدي لدى التلاميذ وان تتناسب وعمر التلميذ وجنسه وحالته البدنية. وان يكون هناك توعية للتلاميذ بقية القدرات الحركية وان يتعلموا الاتجاهات الايجابية نحو ذلك عن طريق المعلومات البسيطة والواضحة.

## ٢-٢-٢ جمناستك الموانع

وهو احد انواع الجمناستك تستخدم فيه اجهزة متنوعة وعديدة. واول من استخدم هذا النوع من الجمناستك هو الالماني (فردريك لودفيج بان) حيث استعمله كمنشأط في العراء جعل فيه الافراد يمارسون حركاتهم بطريقة غير مقيدة. ويلعبون على الاجهزة وكان يعد هذا النوع من اقوى انواع الجمناستك في اعداد الافراد وتدريبهم وتقويمهم، كما يعتبر السلم الموصل الى جمناستك الاجهزة. ويمكن ان تشبهه بالالعاب الصغيرة الممهدة للالعاب الكبيرة<sup>(٥)</sup>. ويمكن للمدرس ان يستخدم في جمناستك الموانع ادوات واجهزة في صور واشكال متعددة لاغراض متباينة، حيث توضع هذه الادوات كحواجز او حوائط او موانع، ولا توجد بجمناستك الموانع طريقة معينة او ثابتة، فهناك كثير من الادوات والاجهزة تستخدم في هذا النوع من النشاط. ويمكن تحويل مواصفات الاجهزة بما يخدم التعليم والتدريب ويمكن استخدامها بطريقة فردية كما في استخدام جهاز واحد فقط او اضافة جهاز اخر ليصبح التطبيق مركبا.

(١) فريدة ابراهيم عثمان، التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية، ط١: الكويت، دار القلم، ١٩٨٤، ص١٥٣.

(٢) يعرب خيون: تأثير ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لاعمار (٧-١٠) سنوات، اطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد. ١٩٩٤.

(3) Gallahue. David L; Unnder standing Motor development in children: New yourt, Torontojohn wiley and Sons, 1988. P. 8.

(4) Victor P. Dauer; Fitness For Elementary School children through physical Education: Washinyton, state University Pullman, third printing, 1963. P. 46.

(٥) موسى فهمي ابراهيم، جمناسك الموانع، ط١: القاهرة، دار المعارف. ١٩٦٨، ص٧.

هذا ويجب ان تكون الاجهزة المستخدمة والحركات التي تؤدي عليها مناسبة مع مستوى التلاميذ واذا ما كانت التمارين بشكل تنافسي فتكون افضل لانها تعمل على الارتقاء بمستوى الحركات الى جانب الفوائد التربوية المتعددة التي يكتسبها التلميذ<sup>(١)</sup>.

ومن الادوات والاجهزة المستخدمة في جمناستك الموانع هي :  
كرات طبية، جبال وثب، جبال تسلق، ، مقاعد سويدية، شواخص خشبية، عصي خشبية.... الخ.

### ٢-٣ فوائده وخصائصه لجمناستك الموانع

من اهم فوائده ومميزات وخصائصه التي يحصل عليها الفرد من جمناستك الموانع هي :<sup>(٢)</sup>

- ١- انه ليس مقتصرًا على الصغار فقط ولكنه متدرج يستعمله الكبار بصورة واجهزة اصعب.
  - ٢- يعود اللاعبين على الثقة بالنفس والثقة بالمدرّب والاطمئنان على العمل على الاجهزة.
  - ٣- ينمي عند الفرد صفات الجراة والصبر والجلد وينمي الحواس ويدربها.
  - ٤- ليس لجمناستك الموانع قاعدة ثابتة او طريقة معينة ولكن يعتمد على قابلية اللاعب وحسن تفكيره.
  - ٥- يعمل على تنمية الناحية الخلقية ويزيد من تعاون الفرد مع الجماعة ويثبت فيهم الصفات الاجتماعية ويقوي الروابط بينهم.
  - ٦- يعمل على تحسين الصحة ويقوي العضلات.
  - ٧- يعتبر جمناستك الموانع كاساس لجمناستك الاجهزة.
  - ٨- يوسع المدارك والفهم وينمي الذكاء.
- هذا وترى الباحثان ان لجمناستك الموانع فائدتين مهتمين اضافة الى ما سبق وهما :
- ١- انه ينمي الاحساس بالمكان او الفراغ.
  - ٢- يساعد على تنمية القابلية الذهنية للتلميذ ويوسع مداركه في تحسين التصرف من خلال كثرة المواقف التي يمر بها التلميذ.

### ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### ٣-١ منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته وطبيعة المشكلة المراد حلها.

#### ٣-٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من تلميذات الصف الاول الابتدائي من مدرسة الصباح الابتدائية في مدينة بغداد/ الكرخ الثانية بعمر (٦-٧ سنوات) وبصورة عمدية والبالغ عددهن (٨٢) تلميذة وقد تم استبعاد (٢٠) تلميذة من التلميذات

(١) امين انور الخولي وجمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط١: القاهرة. دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص٣٨٠.

(٢) فوزي يعقوب، عادل عبد البصير، النظريات والاسس العلمية في ترتيب الجمباز: القاهرة. دار الفكر العربي ١٩٨٢، ص٩.

اللواتي تعيين لاربع مرات. والمريضات منهن. ثم تم استبعاد (١٠) تلميذات لاستخدامهن في التجربة الاستطلاعية والمتبقي (٥٢) تلميذة قسموا عشوائيا الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (٢٦) تلميذة. وقد قامت الباحثتان باجراء التجانس لعينة التجربة في متغيرات الوزن والطول والعمر اضافة الى القدرات الحركية المبحوثة وعن طريق استخدام معامل الالتواء وكما مبين في الجدول (١).

## الجدول (١)

يبين تجانس افراد العينة في متغيرات الوزن والطول والعمر والقدرات الحركية المبحوثة

عدد العينة	الالتواء ٣ <sub>+</sub> ٣ <sub>-</sub>	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالجات الاحصائية المتغيرات
	٠.٩٢٤	١١٥	٣.٨٠٦	١١٦.١٧٣	الطول
	٠.٣٤٧	٢٠	٣.٤٧١	٢٠.٤٠٣	الوزن
	٠.٠١٧	٦.٦٥	٠.١٧٢	٦.٦٥١	العمر
٥٢	٠.٥٢٧-	٥٤	٨.٠٩١	٥٢.٥٧٦	القوة الحركية
	٠.١٧٧	٩.٥١٥	٠.٩٣٠	٩.٥٧٠	السرعة
	٠.٧٠٩	٥.٥-	٢.٦٠٦	٤.٨٨٤-	المرونة
	٠.١٨٣-	١٩.٢٥	٨.٠٩٨	١٨.٧٥٥	التوازن
	٠.٢٥٠	٢٣.٦٧	٢.٥٤٢	٢٣.٨٨٢	الرشاقة

يبين في الجدول (١) ان قيمة الالتواء انحصرت بين (٣<sub>+</sub>) مما يدل على تجانس افراد العينة في المتغيرات. ولكي نستطيع ارجاع الفروق الى العامل التجريبي عملنا على اجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية باستخدام قانون (ت) للعينات غير المتناظرة حيث ظهر عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين مما يؤكد على تكافؤها وكما مبين في جدول (٢).

## جدول (٢)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات الحركية القبلية اقيمت (ت) المحتسبة والجدولية

ودلالاتها الاحصائية

الدلالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية*	قيمة ت المحتسبة	عدد العينة	المجموعة التجريبية		عدد العينة	المجموعة الضابطة		القدرات الحركية
				ع <sub>+</sub>	س <sub>-</sub>		ع <sub>+</sub>	س <sub>-</sub>	
عشوائي	٢.٠١	٠.٠٤٨	٢٦	٧.٩٥٢	٥٢.٦١٥	٢٦	٨.٢٢٨	٥٢.٥٣٨	القوة الحركية
عشوائي		٠.٦٨٣		٠.٩٣١	٩.٦٣٣		٠.٩٥٥	٩.٥٠٨	السرعة
عشوائي		١.٣٥٤		١.٩٨٦	٥.٢٣-		٣.٠٦٦	٤.٥٣٨-	المرونة
عشوائي		٠.١٨٨		٦.٥٧٢	١٨.٩٠٥		٩.٢٨٥	١٨.٦٠٥	التوازن
عشوائي		٠.٦٩٩		٢.٤٦٦	٢٤.٠٥٨		٢.٦٠٤	٢٣.٧٧٠	الرشاقة

## ٣-٣ أجهزة والأدوات والوسائل المساعدة:

تم استخدام الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة الآتية

- ميزان طبي معير لقياس الوزن
- مساطب - سلالم - صندوق خشبي - ساعة توقيت - بساط - عصي - كرات مختلفة الأحجام - حبال - صافرة - شريط قياس - اختبارات لقياس القدرات الحركية - فريق عمل مساعد.

## ٣-٤ الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية:

تم تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية من قبل الباحثين بعد الاطلاع على آراء مجموعة من الخبراء والمختصين حيث تم التوصل للاختبارات الآتية:

- ١- القفز العريض من الثبات لقياس القوة الحركية.
- ٢- ركض (٢٠) متر من البدء الطائر لقياس السرعة.
- ٣- الوقوف ضما ثني الجذع امام اسفل لقياس المرونة.
- ٤- الوقوف بالقدمين المستعرضتين على العارضة لقياس التوازن.
- ٥- الجري المتعرج بين الشواخص لقياس الرشاقة.

## ٣-٥ التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد ٢/٣/٢٠٠٢ على عينة من خارج عينة البحث وعددهم (١٠) تلميذات وكان الغرض منها للوقوف على كافة الامور والمعوقات التي قد تعترض الباحثان و لاجل التعرف على صلاحية الاختبارات قامت الباحثتان بايجاد معامل ثبات الاختبار وذلك باعادته بعد مرور سبعة ايام ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وكما مبين في جدول (٣) ولجل التأكد من صدق وموضوعية الاختبارات فقد التقنت الباحثتان عدد من الخبراء والباحثين واستطلعتا ارائهما حول الاختبارات.

## جدول (٣)

يبين معامل الثبات لنتائج اختبارات القدرات الحركية

الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	القيمة الجدولية *	النتيجة
القفز العريض من الثبات	سم	٠.٩٧١	٠.٦٣٢	ارتباط عال
الركض ٢٠ م من البدء الطائر	الثانية واجزائها	٠.٨٧٥		ارتباط عال
اختبار المرونة	سم	٠.٩٣٥		ارتباط عال
اختبار التوازن	الثانية واجزائها	٠.٧٩٩		ارتباط عال
اختبار الرشاقة	الثانية واجزائها	٠.٧٦٣		ارتباط عال

\* تحت درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

## ٣-٦ اجراءات البحث الميدانية

## ٣-٦-١ الاختبارات القبليّة لعينة البحث

تم اجراء الاختبارات القبليّة للقدرات الحركية يوم الاثنين المصادف ١١/٢/٢٠٠٢.

## ٣-٦-٢ المنهاج التعليمي المقترح

تم البدء بتنفيذ المنهاج التعليمي المقترح بتاريخ ١٢/٢/٢٠٠٢ واستمر لمدة (١٠) عشرة اسابيع. بمعدل (٢٢) وحدة تعليمية.

## ٣-٦-٣ الاختبارات البعديّة

بعد انتهاء تنفيذ البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية تم اجراء الاختبارات البعديّة بتاريخ ٢٥/٤/٢٠٠٢ ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة.

## ٣-٧ الوسائل الاحصائية المستخدمة

الوسط الحسابي

معامل الارتباط البسيط لبيرسون

الوسيط

اختبار T للعينات غير المتناظرة

اختبار T للعينات المتناظرة

الانحراف المعياري

معامل الالتواء

## ٤-٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات البحث لكل من الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث. ثم للاختبارات البعديّة فقط لكل من مجموعتي البحث.

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية قامت الباحثتان باجراء اختبار (ت) للعينات المتناظرة وكما مبينة في الجدول (٤) ففي اختبار القوة الحركية اظهرت النتائج معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحسبة ولكل منهما وعلى التوالي (٠٦٧، ٧) ، (٤، ١٤) وهما اكبر من الجدولية (٠٨، ٢) مما يدل على معنوية النتائج اما في اختبار السرعة فقد ظهرت معنوية الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية حيث ظهرت قيمة (ت) وعلى التوالي (٤٧٥، ١١) ، (٤٧٢، ٢١) وهما من الجدولية اما في اختبار المرونة فقد ظهرت عشوائية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة حيث كانت فيه قيمة (ت) المحسبة (٠٨، ١٩) وهي

اقل من الجدولية فيحيث كانت قيمة (ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية (٥,٧٦٦) وهي اكبر من الجدولية مما يدل على معنوية الفرق بين الاختبار لصالح الاختبار البعدي .  
 اما في اختبار الرشاقة فقد ظهرت عشوائية النتائج للمجموعة الضابطة في حيث ظهرت معنوية الفروق بين الاختبارين للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة تساوي (١٥,٥٩٩) .  
 واخيرا وفي اختبار التوازن فقد اظهرت عشوائية نتائج المجموعة الضابطة حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة اقل من الجدولية وهي (١,٢٥١) في حين كانت نتيجة المجموعة التجريبية معنوية و لصالح الاختبار البعدي حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة (١٤,٧١٨) وهي اكبر من الجدولية (٢,٠٨) .

## جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالاتها الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القدرات الحركية.

الاختبارات	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مجموع العينة	قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية *	الدلالة الاحصائية
		ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>				
القوة الحركية	الضابطة	٨.٢٢٨	٥٢.٥٣٨	٤.٠٠٤	٧٧.١٥٣	٢٦	٧.٠٦٧	٢.٠٨	معنوي
	التجريبية	٧.٩٥٢	٥٢.٦١٥	٤.٢٧٨	٩٠	٢٦	٤.١٤		عشوائي
السرعة	الضابطة	٠.٩٢٥	٩.٥٠٨	٠.٦٤١	٧.١٤٤	٢٦	١١.٤٧٥		معنوي
	التجريبية	٠.٩٣١	٩.٦٣٣	٠.٢٩٢	٥.٣٦	٢٦	٢١.٤٧٢		معنوي
المرونة	الضابطة	٣.٠٦٦	٤.٥٣٨	٢.٧٤٩	٥.٢٣٥	٢٦	١.٩٠٨		عشوائي
	التجريبية	١.٩٨٦	٥.٢٣٠	٠.٩٨٧	٩.٨٤٦	٢٦	٥.٧٦٦		معنوي
التوازن	الضابطة	٩.٢٨٥	١٨.٦٠٥	٧.١٣٥	١٩.١٣٣	٢٦	٠.٢٠٠		عشوائي
	التجريبية	٦.٥٧٢	١٨.٩٠٥	٤.١٢١	٣٩.٣٤٠	٢٦	١٥.٥٩٩		معنوي
الرشاقة	الضابطة	٢.٦٠٤	٢٣.٧٠٧	٢.٥٢٨	٢٣.٣٦٩	٢٦	١.٢٥١		عشوائي
	التجريبية	٢.٤٦٦	٢٤.٠٥٨	٠.٩٢٣	١٥.٩٠٤	٢٦	١٤.٧١٨		معنوي

تحت درجة حرية ٢٥ و مستوى دلالة ٠.٠٥

ولغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة لمعرفة ايهما الافضل في تطور الاختبارات للقدرات الحركية، حيث تم استخدام اختبار (ت) بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لمعرفة معنوية الفرق بينهما وكما مبين في جدول (٥) والذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية.

حيث ظهرت معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة ولكافة الاختبارات ولصالح المجموعة التجريبية وذلك لان قيمة (ت) المحتسبة وكانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢.٠١) تحت درجة



حرية ٥٠ ومستوى دلالة ٠.٠٥ وعلى التوالي وحسب ما ظهرت في جدول (٥) وللاختبارات كافة (١٥.٦٦، ١٨.٢٠، ١٧.٥٢، ١١.٣٠، ١٩.٨٥).

## جدول (٥)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمات المحتسبة والجدولية ودلالتهما الاحصائية للاختبارات البعدية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية للاختبارات القدرات الحركية

الاختبارات	المجموعة	الاختبار البعدي		مجموع العينة	قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية *	الدلالة الاحصائية
		س	ع±				
القوة الحركية	الضابطة	٧٧.١٥	٤.٠٠	٢٦	١٥.٦٦	٢.٠١	معنوي
	التجريبية	٩٠	٤.٢٧	٢٦			معنوي
السرعة	الضابطة	٧.١٤٤	٠.٦٤	٢٦	١٨.٢٠	٢.٠١	معنوي
	التجريبية	٥.٣٦	٠.٢٩	٢٦			معنوي
المرونة	الضابطة	٥.٢٣٥	٢.٧٤	٢٦	١١.٣٠	٢.٠١	معنوي
	التجريبية	٩.٨٤٦	٠.٩٨	٢٦			معنوي
التوازن	الضابطة	١٩.١٣	٧.١٣	٢٦	١٧.٥٢	٢.٠١	معنوي
	التجريبية	٣٩.٣٤	٤.١٢	٢٦			معنوي
الرشاقة	الضابطة	٢٣.٣٦	٢.٥٢	٢٦	١٩.٨٥	٢.٠١	معنوي
	التجريبية	١٥.٩٠	٠.٩٢	٢٦			معنوي

\* تحت درجة حرية ٥٠ ومستوى دلالة ٠.٠٥

## ٤-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعي البحث والاختبارات البعدية لمجموعي البحث.

من خلال عرض وتحليل بيانات البحث للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وكذلك للاختبارات البعدية فقط بين مجموعتي البحث كما مبين في الجدول (٤-٥).

حيث ظهر ان هناك تأثير معنوي في تطور قدرة القوة الحركية وللمجموعتين مما يدل على وضوح منهجي البحث المستخدمة في المنهاج التعليمي المقترح ومنهاج التربية للصف الاول الابتدائي ولكافة اختبارات القدرات الحركية.

ففي اختبار القوة الحركية تعزو الباحثان سبب التطور الكبير لهذه القدرة الى الدافع والرغبة في اداء التمارين البدنية ولمجموعي البحث كون الدافعية هي احدى شروط التعلم والتطور الحركي حيث انه "يحدث التعلم والتطور في مرحلة

الطفولة... لان الطفل يريد ان يتعلم ويتطور وهذا يجعل التعلم في هذه المرحلة عملية مجدية<sup>(١)</sup>. اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فيعزى التطور الى منهاج درس الرياضة التي تخص تطور القوة الحركية كقفزات او ركض وما شابه ذلك. وعند مناقشتنا للمجموعتين التجريبيه والضابطة للاختبارات البعدية لاختبار القوة الحركية قد حقق المنهاج التعليمي المقترح تطورا افضل من الضابطة ويرجع الى ان الطفل كان في حالة حركة دائمة مع اعطائه حرية العمل وفقا لوقتته ومواهبه لاجراء اقصى طاقته في الاداء حيث ان "اسلوب التربية يساعد المتعلم في الاعتماد على نفسه وفي تشكيل وتنويع افكاره مما يعمل على زيادة الاداء الفعلي للمتعلم"<sup>(٢)</sup>.

اما في اختبار السرعة فقد ظهر تطور لكلا المجموعتين التجريبيه والضابطة وتعزو الباحثان سبب ذلك الى ان قدرة السرعة تعد من الانشطة التي يمارسها الاطفال تلقائيا ويقبلون عليها بصورة كبيرة لاشباع رغبتهم الجامحة في الحركة والمنافسة بينهم، فضلا عن اثبات ذاتهم وان ممارسة هذه القدرة في عمر (٦-٧) سنوات اكثر استعمالا من بقية القدرات الحركية الاخرى ما يدفعهم الى اداء الكثير من الحركات دون خوف او مخاطر وهذا يؤدي الى التطور الحركي وهذا ما اكده مازن عبد الهادي ١٩٩٦ على ان "التطور الحركي للطفل يأتي من خلال اعطاء الطفل الامكانية الحركية الكافية وكذلك حرية الحركة مع توفير المحيط الذي يطابق رغباته وقناعاته وعند ذلك تكون قد خدمنا التطور الطبيعي للطفل."<sup>(٣)</sup>.

اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فتعزو الباحثان سبب التطور يعود الى ان درس الرياضة قد ساهم في توفير ممارسة النشاط واللعب وذلك من خلال الحركات التي تعتمد على العضلات الكبيرة في الجسم واجراء سباقات مختلفة للوصول الى مكان معين مما ساعد في تنمية السرعة الحركية.

وفي مناقشتنا للنتائج التي تم عرضها في جدول (٥) للاختبارات البعدية بين المجموعتين ظهر وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبيه بسبب استخدام المنهج التعليمي المقترح الذي تضمن في محتواه تمارين والالعاب اهتمت بتطوير السرعة او الركض بين العوائق، والركض والوقوف تبعا للاشارة والركض مع تغيير الاتجاهات... الخ وهكذا ساهمت هذه التمارين في تطوير السرعة.

اما في اختبار المرونة فقد ظهر ان هناك تاثير معنوي في تطور المرونة للمجموعة التجريبيه ولصالح الاختبار البعدي والمبين في جدول (٤-٥) وتعزو الباحثان سبب ذلك الى محتوى المنهج التعليمي المقترح الذي وضع بعض النقاط الهامة في الاعتبار منها عامل التشويق والتنويع في الانشطة والتمارين والالعاب وكذلك اسلوب الاداء مع التلميذة بعمر ٧ سنوات مما يثير فيهن حماسة اللعب والاداء دون ملل او تعب وهذا ما يتفق مع وجيه محجوب حينما ذكر انه "علينا ان نلاحظ البرنامج اليومي المرسوم وفق قابليات الطفل وعمره ويجب ان يكون مرسوما على اساس

(١) دين شيزر: تكوين المفاهيم والتعلم في مرحلة الفولة المبكرة، ترجمة: نجم الدين علي مردان وشاكر نصيف العبيدي: الموصل، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٠. ص ١٦٥.

(٢) عدلة عيسى مطر، موجات الحمل في درس التربية الرياضية. دراسة مقارنة بين اسلوب التربية الحركية والاسلوب التقليدي. (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية) مج أ كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم. جاعة حلوان. القاهرة ١٩٩٣. ص ٩٩.

(٣) مازن عبد الهادي: مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لاطال العراق بعمر (٢٥-٣٦) شهر: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد. ١٩٩٦) ص ١٥-١٦.

البرنامج العام للطفل والتركيز على انماط مختلفة وليس على نمط واحد " (١). وهذا يعني ان المنهاج المقترح قد حقق تطورا افضل من منهاج درس الرياضة للصف الاول الابتدائي للمجموعة الضابطة.

واما في اختبار التوازن فتعزو الباحثتان سبب التطور للمجموعة التجريبية الى قابلية التعلم السريعة للتلاميذ نتيجة لعامل النضج وطبيعة النمو اذ تم بناء وتطوير هذه القدرة في وقت كان فيه التلميذ بعمر (٦-٧ سنوات) قد اصبح اكثر نضجا واكثر استعدادا للتعلم وبالتالي تطور قدرة التوازن، فضلا عن تاثير وفاعلية التمارين المستخدمة في المنهاج التعليمي وكثرة التكرارات حيث ان "التكرار يعد اساسا للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الاداء للحركة يعد امرا هاما" (٢) حيث ان الطفل في هذه المرحلة اصبح اكثر نضجا واستعدادا للتعلم وتطور قدرة التوازن وهذا ما يؤكد شفيق حسان بان "التدريب اذا جاء في الوقت المناسب وهو الوقت الذي يكون فيه الطفل مستعدا من الناحية النضجية للاستفادة والتلقي كان مفيدا وناجحا واسهم في التطور الحركي عند الطفل" (٣).

اما في اختبار الرشاقة فتعزو الباحثتان سبب التطور الحاصل للمجموعة التجريبية الى فاعلية المنهاج المقترح فضلا عن تاثير وفاعلية التمارين والالعاب المختلفة وعلى مختلف الادوات المستعملة في تطوير قدرة الرشاقة. اضافة الى عملية التعلم والخفة والدافعية التي يمتلكها الاطفال بعمر ٧ سنوات حيث (ان المنهاج الجيد للتربية الرياضية يتضمن اطارا واسعا يوفر لكل التلاميذ فرصة التعلم والاشتراك في الالعاب المختلفة ان كانت فردية او جماعية مختارة" (٤). وهكذا يمكن ان نلاحظ ان المنهاج التعليمي المقترح في جمناستك الموانع قد حقق فرضا البحث من خلال معنوية النتائج التي ظهرت في كل من الجدول رقم (٤-٥).

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

##### ٥-١ الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثتان الى الاستنتاجات الآتية:-
- ١- ان استخدام تمارين جمناستك الموانع التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس التي استخدمت في المنهاج التعليمي المقترح اثرت بشكل كبير ومباشر في زيادة فاعلية اداء التلميذات الامر الذي ادى الى تحسين وتطوير القدرات الحركية. موضوع البحث.
  - ٢- ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية في تطوير كافة القدرات الحركية (موضوع البحث) اذ اثر المنهاج التعليمي المقترح ايجابيا في تطور القدرات الحركية لتلميذات الصف الاول الابتدائي. اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في بعض القدرات الحركية كالقوة الحركية والسرعة اذ اثر منهاج التربية للصف الاول الابتدائي في هاتين القدرتين فقط.

(١) وجيه محجوب: علم الحركة، التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة: بغداد. مطبعة جامعة بغداد. ١٩٨٧. ص ١١٨.  
 (٢) امين انور الخولي واسامة كامل راتب، التربية الحركية: القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٨٣، ص ١٥١.  
 (٣) شفيق فلاح حسان، اساسيات علم النفس التطوري، ط ١، بيروت، دار الجيل، ١٩٨٩. ص ١٨٥.  
 (٤) عباس احمد صالح السامرائي: طرق تدريس التربية الرياضية، ج ٢. ط ٢. جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٧. ص ٢٥٩.

- ٣- ظهرت فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض القدرات الحركية، اذ حقق المنهاج التعليمي المقترح تطوراً افضل من منهاج المرحلة الابتدائية حيث حقق اهدافه وفرضياته التي وضع من اجلها.
- ٤- اثبتت الدلالات الاحصائية قصوراً واضحاً في منهاج المرحلة الابتدائية المطبق على المجموعة الضابطة. اذ اسهم في تطوير بعض القدرات الحركية قيد البحث.
- ٥- ان قدرات المرونة والتوازن والرشاقة لا تلقى الاهتمام الكافي خلال تطبيق درس التربية الرياضية في المدراس الابتدائية.

## ٢-٥ التوصيات

في ضوء ما تقدم من نتائج توصي الباحثان بما يأتي :-

- ١- اعتماد المنهاج التعليمي المقترح في المدراس الابتدائية، لتاثيره الايجابي والفعال في تطوير بعض القدرات الحركية.
- ٢- اعادة النظر بمنهاج المرحلة الابتدائية في ضوء القصور الواضح في مجال تطوير القدرات الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية والاهتمام بها .
- ٣- البدء المبكر بتدريب المرونة وتكثيف التمارين والالعاب التي تؤدي الى تنميتها وتطويرها. لان المرونة من القدرات التي تفقد مع تقدم العمر.
- ٤- الاهتمام بتدريب التوازن و الرشاقة و السرعة لان هذه القدرات ضرورية و مهمة لبناء القاعدة الاساسية لاي نوع من انواع الرياضات
- ٥ - اجراء بحوث مشابهة لمعرفة القدرات الحركية في مراحل عمرية اكبر .
- المصادر العربية والاجنبية
- ١- امين انور الخولي، اسامة كامل راتب، التربية الحركية. القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٣.
- ٢- امين انور الخولي. جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط١ القاهرة، دار الفكر العربي. ٢٠٠٠.
- ٣- دين ستيزر: تكوين المفاهيم والتعليم في مرحلة الطفولة المبكرة، ترجمة نجم الدين على مروان وشاكر نصيف العبيدي، الموصل، مطبعة التعليم العالي. ١٩٩٠.
- ٤- شفيق فلاح حسنك اساسيات علم النفس التطويري، ط١. بيروت، دار الجيل، ١٩٨٩.
- ٥- عدلة عيسى مطر: موجات الحمل في درس التربية الرياضية، دراسة مقارنة بين اسلوبي التربية الحركية والاسلوب التقليدي: المجلة العملية للتربية البدنية والرياضية، مج ١ كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٣.
- ٦- عباس احمد صالح السامرائي. طرق تدريس التربية الرياضية، ج٢، ط٢، جامعة الموصل. مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٧.
- ٧- فريدة ابراهيم عثمان: التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية، ط١، الكويت، دار التعلم، ١٩٨٤.

- ٨- فوزي يعقوب. عادل عبد البصير: النظريات والاسس العلمية في ترتيب الجمباز، القاهرة. دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- ٩- مازن عبد الهادي: مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لاطفال العراق بعمر (٢٥-٣٦) شهر: (اطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ١٩٩٦).
- ١٠- معيوف ذنون منتوش، عمر محمد سعودي: المدخل في الحركات الاساسية بجمباز الرجال. الموصل. مديرية المكتب للطباعة والنشر. ١٩٨٨.
- ١١- موسى فهمي ابراهيم: جمباز الالعاب والموانع، ط١: القاهرة، دار المعارف. ١٩٦٨.
- ١٢- وجيه محبوب: علم الحركة. التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة: بغداد، مطبعة جامعة بغداد. ١٩٨٧.
- ١٣- يعرب خيون: تأثير ميدان لعب مفتوح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لاعمار (٧-١٠) سنوات، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. ١٩٩٤.
- 14- Callahue. David L, Unnder standing Motor development in children: New yourk. Torontojohn willey and sons, 1988.
- 15- Victor P. Dauer; Fitness For Elemetary scholl children through physical Eduation. Washington state University Pullman. Third printing, 1963.

## ملحق (١)

## نموذج وحدة تعليمية لجمناستك الموانع في المدارس الابتدائية

الزمن: ٤٥ دقيقة

العمر: ٦-٧ سنوات

الوحدة التعليمية: الاولى

الاسبوع: الاول

الموضوع: مجموعة من التمارين والالعاب باستخدام العصي الخشبية.

الاهداف	١- تطوير المرونة ٢- تطوير السرعة ٣- تطوير الرشاقة
الاجهزة والادوات	١- عصي خشبية عدد (١٤) ٢- مراتب (بساط) عدد (٢)
القسم الاعدادي (٥) دقيقة	- يقف التلاميذ على شكل خط منقسم لاداء تحية بداية الدرس. - يبدأ التلاميذ بالهرولة الخفيفة حول الساحة. - تدوير الذراعين للامام والخلف مع الهرولة. - رفع الذراعين بالتبادل نحو الاعلى مع هرولة خفيفة ثم الوقوف.
الجانب التعليمي (٥) دقيقة	- يقف التلاميذ على شكل نصف دائرة امام المعلمة. - تشرح المعلمة طريقة اداء التمارين مع استعمال النموذج العملي المختار من اداء التلاميذ.
الجانب التطبيقي (١٧) دقيقة	- يقسم التلاميذ الى فريقين من اجل تطبيق التمارين الآتية: ١- (كل زميلان متواجهين يمسكان عصاتين في مستوى الصدر بينهما مسافات) يبدأ التلاميذ واحد تلو الاخر بالجري اماماً والزحف اسفل العصي وتؤدي في تتابع. ٢- (كل زميلان متواجهين في وضع جثو نصفاً يمسكان عصا في مستوى الصدر) الفريق الاخر من التلاميذ يقوم بالزحف اسفل العصي ثم الوثب فوق العصي ثم الزحف اسفل العصا الاولى ثم الوثب من فوق العصا الثانية وهكذا. ٣- تمرين التتابع في قاطرات وهو يجري ليضع العصي على مسافات ويعود بالجري ليلمس زمسله الثاني الذي يجري ليجمع العصي ويسامها للزميل الثالث وهكذا. ٤- (من وضع القرفصاء) اداء الدرجة والعصا باليد دون ان تلمس الارض يؤدي على بساط.
القسم الختامي (٤) دقيقة	- اعطاء الارشادات التربوية والتغذية الراجعة. - تسميع التلاميذ عبارات الاطراء والتشجيع والتأكيد على النظام والتعاون اثناء الدرس. - انتهاء الدرس بنشيد وطني ثم الانصراف.