

تأثير منهج مقترح للمرونة والرشاقة في تعلم بعض المهارات الأساسية على  
بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني

بحث تجريبي

على تلاميذ المرحلة الابتدائية ( الصف الأول الابتدائي ) بأعمار ( 6 - 7 )  
سنوات في محافظة بغداد

م. م سوزان سليم داود حبوش

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

2003 م

1424هـ

### ملخص البحث

#### هدف البحث :

1. أعداد منهج مقترح لتطوير عنصر المرونة والرشاقة لتلاميذ المرحلة الابتدائية الأولى بأعمار ( 6 - 7 ) سنوات
2. معرفة تأثير المنهج المقترح في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني لعينة البحث .

#### إجراءات البحث :

منهج البحث : المنهج التجريبي .

عينة البحث: تلاميذ الصف الأول الابتدائية بمدرسة بيروت الابتدائية وعددهم ( 44 ) طالباً .  
المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط ، اختبار ( ت ) .

#### الاستنتاجات :

1. أن النتائج التي أفرزتها الاختبارات أثبتت صلاحية المنهج الذي أعدته الباحثة .



2. أثر المنهج المقترح معنوياً في تطوير قدرتي المرونة والرشاقة بإنتاج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .
3. هناك فروق معنوية في تعلم كافة المهارات الحركية في الجمناستيك الفني قبل ولصالح المجموعة التجريبية باستخدام المنهج المقترح .

#### التوصيات :

1. ضرورة الاهتمام بتطوير قدرتي المرونة والرشاقة لغرض تطوير مهارات الجمناستيك الفني .
2. البدء مبكراً بتدريبات المرونة والرشاقة وتكثيف التمارين والألعاب التي تؤيد تطويرها .
3. ضرورة إجراء دراسات مشابهة لعناصر اللياقة البدنية والحركية الأخرى وتأثيرها في رياضة الجمناستيك الفني .

### Effect of Suggestive Program for Flexible and Elegance in Learning Some Basic Skills on Mat's Floor Movements in Artistic Gymnastics

#### The Two Research Aims :

1. Performed suggestive program to develop two elements; flexible and elegance for peoples of primary school for ages ( 6 - 7 ) years.
2. Knowing the effect of suggestive program in learning some basic skills on mat's floor movement in artistic gymnastic to specimen's research.

#### Research Procedure :-

- Research program:- experiment at program  
Specimen research:- peoples of first class of Beirut primary school in Baghdad government and their number ( 44 ) peoples .

#### Statistic Treatments :-

- Arithmetic mean
- Standard deviation
- Coefficient cor relation
- Test ( T )

#### Conclusions :-

1. The conclusions of tests have provided the truthful of program that the researcher performed.



- Effect of suggestive program significantly in develop the capacity of flexible and elegance between the results of pre - test and post - test for experimental group and for benefit of post - test.
- There are significant difference in learning all gymnastics skills that still studied and for benefit to experimental groups by using suggestive program.

## الباب الاول

### 1 - التعريف بالبحث:

#### 1 - 1 المقدمة وأهمية البحث:

أن مرحلة التطور والأعمار التي يشهدها قطرنا العزيز في مختلف الميادين ومن ضمنها الميدان الرياضي وعلى الرغم من الجهود التي تبذل في سبيل مواكبة حركة التطور الرياضي تبرز حاجة الإنسان العراقي في مجتمعنا إلى الرياضة لبناء شخصيته المتكاملة . لذلك تسعى جميع أنواع الرياضات إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية والتي بدورها تؤدي إلى بناء جسم متكامل بدنياً يؤهله لتحمل مهام العمل في المجتمع .

ومن بين عشرات الألعاب والرياضات المنتشرة في العالم لا توجد رياضة تعكس مدى إبداع الخالق في تكوين جسم الإنسان مثلما تعبر عنه رياضة الجمناستك ذلك لأن هدف رياضة الجمناستك هو الكشف عن رشاقة الإنسان وقوته ومرونته وبراعته في الاحتفاظ بتوازنه أثناء أداءه للحركات الصعبة .

لذلك تعد رياضة الجمناستك من الرياضات الطويلة الأمد من التدريب ويحتاج البدء بها بأعمار مبكرة لأنها رياضة أساسية ذات تأثير مباشر على أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية ، لذا لاقت اهتماماً كبيراً من قبل المسؤولين في شتى بلدان العالم وتؤكد " الشواهد العلمية والدراسات التي أجريت على اللياقة البدنية أن حركات الجمناستك لها شمولية كبيرة في تطوير الصفات البدنية والحركية ، وتضفي تحسناً على القوام ، وتنمي الخصائص النفسية والعقلية و الجرأة والشجاعة " (1)

(1) فوزي يعقوب وعادل عبد البصير ؛ النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمناز : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982 ) ص 14 .



وتكمن أهمية البحث في معرفة أهمية عنصري المرونة والرشاقة وتأثيرهما في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستيك الفني لتلاميذ المرحلة الابتدائية التي تعد القاعدة الأساسية للتعليم والتعلم ، كي تكون في متناول يد من يعمل في هذا المجال بحيث يستطيع تطبيقها ميدانياً بأسلوب مناسب يمكن أن يسهم في رفع مستوى هذه الرياضة نحو الأفضل . من هنا تبرز أهمية هذا البحث والمتضمن الكشف عن تأثير هذين العنصرين في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني .

### 1 - 2 مشكلة البحث:

أجمع الخبراء والمختصين على أن رياضة الجمناستيك جزء مهم من برامج التربية الرياضية ولجميع المراحل الدراسية وأن المرحلة الدراسية الابتدائية أهمية كبيرة في تحقيق معظم الأهداف التربوية والتعليمية والبدنية ، فمنها يبدأ البناء الحقيقي لحركة رياضية منظمة ومتطورة يمكن الاعتماد عليها ووضع حجر الأساس للتخصص في عمر مبكر ، وكون ان هذه العينة خام وكون ان عنصري المرونة والرشاقة تلعبان دوراً مهماً وفاعلاً في تعلم وتطوير مستوى أداء المهارات الأساسية في الجمناستيك الفني للتلاميذ ، لذلك سعت الباحثة لوضع منهج مقترح لتطوير عنصري المرونة والرشاقة وهي من أهم الصفات التي يحتاجها التلميذ في الجمناستيك الفني والتي تساهم بشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية.

### 1 - 3 هدفا البحث :

- أعداد منهج مقترح لتطوير عنصري المرونة والرشاقة لتلاميذ المرحلة الابتدائية بأعمار (6 - 7) سنوات .
- معرفة تأثير المنهج المقترح في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني لعينة البحث .

### 1 - 4 فرضا البحث :

- للمنهج المقترح تأثير معنوي في تطوير عنصري المرونة والرشاقة لتلاميذ المرحلة الابتدائية بأعمار (6 - 7) سنوات . 2. للمنهج المقترح تأثير معنوي في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستيك الفني لعينة البحث .



1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : عينة من تلاميذ مرحلة الدراسة الابتدائية الاولى ( الصف الأول الابتدائي ) ، وبأعمار ( 6 - 7 ) سنوات وعددهم ( 44 ) طالبا
- 1-5-2 المجال الزمني : 2 / 10 / 2002 ولغاية 31 / 12 / 2002 .
- 1-5-3 المجال المكاني : مدرسة بيروت الابتدائية المختلطة في محافظة بغداد/ الكرخ الثانية .

الباب الثاني

! - الدراسات النظرية:

2-1 مفهوم المرونة وأهميتها وأنواعها:

تعد المرونة إحدى الصفات البدنية والحركية المهمة للأداء الحركي ، إذ تشكل مع باقي الصفات البدنية والحركية الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي ، كما وتسهم بقر كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس .

وتعرف المرونة بأنها " القدرة على أداء الأعمال الحركية بمدى مرحة واسعة لأطراف الإتكاز والجهاز الحركي " (1). عرفها مفتي إبراهيم بأنها " المدى الحركي المتاح في مفصل أو عد من المفاصل " (2) . وهناك عوامل تؤثر في درجة المرونة منها (3):

1. العمر : معدلات المرونة عالية لدى الأطفال عن البالغين وتزداد نسبة انخفاضها لدى البالغين كلما تقدم السن .
  2. الإحماء: يؤثر الإحماء الجيد على المرونة والمطاطية إيجابياً إذ تزداد بنسبة ملحوظة بعد إتمامه
  3. الجنس : الإناث أكثر مرونة من الذكور بشكل عام .
  4. التوقيت اليومي : تقل المرونة في الصباح عنها في أي توقيت آخر خلال اليوم .
  5. التعب الذهني والبدني : يؤدي التعب الذهني والبدني إلى إقلال نسبة المرونة .
- وهناك عدة تقسيمات لأنواع المرونة وقد جمع مفتي إبراهيم تلك الأنواع وهي (1):

(1) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ؛ أسس التدريب الرياضي ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي 1997) ص212 .

(2) مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) ص152 .

(3) مفتي إبراهيم حماد ؛ نفس المصدر السابق ، ص153 .



1. المرونة العامة والمرونة الخاصة .
2. المرونة الإيجابية والمرونة السلبية .
3. المرونة الاستاتيكية ( الثابتة ) والمرونة الديناميكية ( المتحركة ) .  
وتلعب المرونة الخاصة دوراً مهماً في<sup>(2)</sup>:

1. تعلم وتطور الأداء الحركي .
2. الوقاية من الإصابات .
3. تطوير الصفات البدنية .

## 2 - 2 مفهوم الرشاقة :

لقد أوردت المصادر العلمية التي تهتم بموضوع الرشاقة العديد من التعاريف منها أنها "القابلية على تغيير أوضاع أو اتجاهات الجسم بسرعة وهي قدرة مركبة لعوامل السرعة وسرعة رد الفعل والقوة والدقة والتوافق والتحكم"<sup>(3)</sup>.

وعرفت أيضاً بأنها "القدرة على تغيير اتجاه حركة الجسم أو أي من أجزائه بسرعة"<sup>(4)</sup>.

أيضاً تعرف بأنها "القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وفاعلية خلال التحرك في الأداء المهاري الممارس"<sup>(5)</sup>.

واعتماداً على ما ذكر أوضح وجيه محجوب أن "هناك إجماع مشترك على أن الرشاقة تتطلب السرعة في تغيير اتجاه الجسم أو أحد أجزائه أو أوضاعه سواء كان ذلك التغيير على الأرض أو في الهواء"<sup>(6)</sup>.

(1) مفتي إبراهيم حماد ؛ نفس المصدر السابق ، ص 153.

(2) قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) ص 276.

(3) وجيه محجوب (وآخرون) ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي ؛ (بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2000) ص 74.

(4) Winnick p. short physical fitness testing: (publishers, human kinetics, 1985)p. 68.

(5) Johnson (others) P port exercise and health. Rinehart. (NEW YORK, Winston, 1975) p. 30.

(6) وجيه محجوب (وآخرون) ؛ المصدر السابق ، ص 73.



وبما أن الرشاقة صفة حركية ، فإن النشاطات الرياضية باختلافها تحتاج إلى تلك الصفة ولكن بخصوصية ونسبة مختلفة تبعاً لطبيعة تلك النشاطات الأداء الرشيق في الجمناستك له من مقوماته ومتطلباته وخصائصه ما يختص الرشيق في السباحة مع العلم أن الأداء في كلا اللعبتين محكوم بصفة الرشاقة الرشاقة هي صفة للمهارة .

ويمكن اكتساب الرشاقة وتطويرها من خلال ممارسة الألعاب وتمارين التتابعات وتعد أنشطة النزاعة الحركية من أهم الوسائل المتبعة<sup>(1)</sup> . ولوحظ وبشكل خاص أن حركات الجمناستك المختلفة وبعض المكوكي والزرزك وما شابه ذلك من مختلف التمرينات الحركية تعمل الرشاقة . ولأهمية الرشاقة في رياضة الجمناستك وجب الاهتمام بتطويرها الطفولة والفتوة نظراً لما تتميز به تلك المراحل من القابلية الجيدة للتشكيل و

### الباب الثالث

### 3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 3 - 1 منهج البحث :

المنهج العلمي هو " أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لقطتها وعرضها وعليه يتم الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد حلها .

#### 3 - 2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على تلاميذ المرحلة الابتدائية الأولية / الصف الذكور والإناث وبأعمار (6 - 7) سنوات وعددهم (44) تلميذاً مناصفة بين إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وتشمل كل مجموعة (11) تلميذاً من الذكور من الإناث وبمعدل (22) تلميذاً لكل مجموعة .

(1) أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب ؛ التربية الحركية : (القاهرة ، دار الفكر العربي  
(2) ربحي مصطفى عليان (وآخرون) ؛ مناهج وأساليب البحث العلمي ، ط1 : (عمان والتوزيع ، 2000) ص 53 .



أما اختيار المدرسة فكان عمدياً من بين مدارس محافظة بغداد / الكرخ الثانية كون أن هذه المدرسة تتوفر فيها المستلزمات الرياضية . كما تميزت عينة البحث بأنهم جميعاً من المبتدئين ولم يمارسوا تعليماً أو تدريباً خاصاً برياضة الجمناستك سابقاً مما يدل على تجانسهم علماً بأنهم متجانسين أساساً للقبول في المرحلة الابتدائية الصف الأول الابتدائي ومن أعمار متقاربة جداً ، إذ تم استبعاد التلاميذ الراسبين أو الذين حصلوا على إعفاء من ممارسة النشاط الرياضي أو الذين انقطعوا بسبب الغياب .

ومع ذلك فقد قامت الباحثة بإجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث وعن طريق استخدام اختبار ( ت ) للعينات غير المتناظرة وظهر عدم وجود فروق معنوية بينهما مما يؤكد التجانس والتكافؤ وكما مبين في الجدول ( 1 ) .

### جدول ( 1 )

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية * الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع		
1	العمر	6.586	0.381	6.545	0.478	0.440	2.02
2	الوزن	23.605	2.753	23.475	2.814	0.216	
3	الطول	121.165	3.616	120.81	3.704	0.443	
4	اختبار الكوبري	40.545	1.077	40.636	0.891	0.427	
5	الجلوس فتحاً في المستوى الجانبي	19.727	0.862	19.772	0.949	0.230	
6	الجري المتعرج بين الشواخص	24.139	2.541	23.865	2.735	0.481	
7	القوس الخلفي	1.954	0.675	1.909	0.847	0.272	
8	العجلة البشرية	1.409	0.491	1.5	0.690	0.705	
9	الدحرجة الأمامية فتحاً	1.863	0.808	1.909	0.809	0.264	

\* تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 42 )

3 - 3 الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة :

لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية ، فقد تم الاستعانة بالأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة الآتية : ميزان طبي معبر لقياس الوزن ، ساعة توقيت عدد (2) ، بساط ، صافرة ، طباشير ، شريط قياس جلدي بطول (2) متر ، الملاحظة العلمية لتقويم نتائج الاختبارات المهارية



من قبل الخبراء<sup>(\*)</sup> في الجمناستيك ، استمارات استبيان ، المصادر العربية والأجنبية، فريق العمل المساعد<sup>(\*\*)</sup> .

### 3 - 4 تحديد الاختبارات الخاصة بالمرونة والرشاقة :

تم تحديد الاختبارات بعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين<sup>(\*\*\*)</sup> في مجال الجمناستيك والاختبارات هي :

1. اختبار الكوبري لقياس مرونة العمود الفقري .
2. اختبار الجلوس فتحاً من المستوى الجانبي لقياس مرونة مفصل الورك .
3. اختبار الجري المتعرج بين الشواخص لقياس الرشاقة .

### 3 - 5 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية ، وذلك لغرض تأشير متطلبات العمل العلمي الدقيق والخالي من الصعوبات ، والإجراءات غير الاقتصادية في الجهدين المادي والبشري<sup>(1)</sup>.

(\*) المقومين هم

- أ.م. د هدى إبراهيم / جمناستيك / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
  - م.م هدى شهاب / جمناستيك / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
  - م.م اسماعيل إبراهيم / جمناستيك / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
  - م.م بان عدنان / جمناستيك / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- (\*\*) تألف فريق العمل المساعد من :
- م.م إيمان عبد حسن / جمناستيك / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
  - عواطف محمد / بكالوريوس تربية رياضية / معلمة الرياضة في المدرسة
- (\*\*\*) الخبراء والمختصين هم :

- أ. د ظفر هاشم الكاظمي / تعلم حركي - طرائق تدريس / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- أ.م. د هدى إبراهيم / جمناستيك تعلم حركي / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- أ.م. د ثائر داود سلمان / الاختبارات والقياس / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- أ. د ظفر هاشم الكاظمي / تعلم حركي - طرائق تدريس / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد

(1) عبد الكريم رحيم ؛ دراسة بعض المحددات الأساسية كمؤشر لانتقاء أشبال الملاكمة : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998) ص 30.



تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2 / 10 / 2002 على عينة عشوائية من خارج عينة البحث وعددهم (10) تلاميذ وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية الوقوف على الصعوبات والمعوقات قبل إجراء التجربة الرئيسية ومحاولة تلاقيها . ولأجل التعرف على النقل العلمي للاختبارات ، قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات من خلال إجراء الاختبار واعدته بعد مرور ثلاثة ايام لنفس العينة فضلاً عن التأكد من صدق الاختبار من خلال إيجاد معامل الصدق الذاتي، أما فيما يخص موضوعية الاختبارات فقد اكدت الباحثة بتأشيرها من خلال المصادر العربية التي استمدت منها الاختبارات والجدول ( 2 ) يوضح صدق وثبات الاختبارات.

## الجدول (2)

يبين الصدق وثبات الاختبارات

ت	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق	القيمة الجدولية*	النتيجة
1	اختبار الكوبري	سم	0.924	0.961	0.632	ارتباط عالي
2	الجلوس فتحاً في المستوى الجانبي	سم	0.918	0.958		ارتباط عالي
3	الجري المتعرج بين الشواخص	ثا	0.874	0.934		ارتباط عالي

\* تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 8 ) .

3 - 6 إجراءات البحث الميدانية :

3 - 6 - 1 الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

أن الاختبارات "هي إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج، والبرامج والخطط المختلفة ، لجميع المستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور المؤشر ، وتشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية"<sup>(1)</sup>.

تم إجراء الاختبارات القبليّة في يوم الأحد المصادف 6 / 10 / 2002 وقد تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات وذلك لخلق الظروف نفسها في الاختبارات البعديّة.

(1) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ؛ اللياقة البدنية ومكوناتها ، الأسس النظرية الأعداد البدني ، طرق القياس ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) ص 267.



### 6-2 المنهج المقترح:

تم البدء بتنفيذ المنهج بتاريخ 2002/10/7 واشتمل المنهج مجموعة من التمارين صعبة المرونة والرشاقة وقامت معلمة التربية الرياضية في المدرسة بتنفيذ المنهج لمدة (12) ساعة باق (2) وحدتين تعليمية أسبوعياً وكان زمن الوحدة التعليمية (40) دقيقة.

### 6-3 الاختبارات البعدية:

بعد إكمال المنهج المقترح تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2002/12/31، وقد هد الباحث مسبقاً الظروف المناسبة من حيث الزمان والمكان والأدوات للاختبار البعدي وتنفيذ الإراء المتبعة في الاختبار القبلي وبمساعدة فريق العمل ذاته .

### 73 قويم الأداء:

بعد إجراء الاختبارات القبلية والبعدية وتقويم أداء المهارات من قبل أربعة مقومين تم احب درجة النهائية بعد حذف أعلى وأقل درجة أعطاهما الحكام وقسمت الدرجتين الوسطيتين على (2) (1)، بعد أداء محاولتين لكل مهارة لأفراد العينة (التجريبية والضابطة) واختيار الملة أفضل .

### 3 مسائل الإحصائية\* :

تخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية والتي ساعدتها في معالجة نتائج بحثها

وإظها هي :-

1- حط الحسابي

(أبحر خرين وصالح مجيد ؛ القانون الدولي لجمناستك الرجال : (بغداد ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، 11 .

\* لا غد على المصادر الآتية في استخدام الوسائل الإحصائية :

1. وبياء الكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية وإستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية (الوصل ، دار الكتب ، 1999) ، ص 102 - 279 .
2. مسح - لنعم الكناني ، وعيسى عبد الله جابر ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي ، ط 1 : (بيروت ، مكتبة الفرق ، 1999) ، ص 294 - 302 .



2. الانحراف المعياري
3. اختبار (ت) للعينات المتناظرة
4. معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
5. اختبار (T) للعينات غير المتناظرة.

#### الباب الرابع

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4 - 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية ومناقشتها:

4 - 1 - 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية :

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المرونة والرشاقة وللمجموعتين التجريبية والضابطة ، قامت الباحثة باستخدام اختبار ( T. test ) للعينات المتناظرة وكما مبين في الجدول ( 3 ) .

#### جدول ( 3 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ت ) المحتسبة والجدولية ودلالاتهما لإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي ، وللمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية *	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	الاختبارات	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي	2.080	4.968	2.306	38.136	0.891	40.636	الضابطة	اختبار الكوبري	1
معنوي		18.983	2.689	27.636	1.077	40.545	التجريبية		
معنوي		3.828	1.057	17.136	0.949	19.772	الضابطة	الجلوس فتحاً في المستوى الجانبي	2
معنوي		14.954	1.771	8.363	0.862	19.727	التجريبية		
معنوي		3.142	2.931	22.459	2.735	23.865	الضابطة	الجري المتعرج بين الشواخص	3
معنوي		14.839	0.984	15.859	2.541	24.139	التجريبية		

\* تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 21 )

ولغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، لمعرفة أيهما الأفضل في تطوير المرونة والرشاقة ، فقد تم استخدام اختبار ( ت ) بين عينتين مستقلتين لمعرفة معنوية الفروق بينهما وكما مبين في الجدول ( 4 ) .



## جدول ( 4 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ت ) المحتسبة والجدولية ، ودلالاتهما الإحصائية للاختبار البعدي ، وللمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية

ت	الاختبارات	المجموعة	الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحتسبة	قيمة(ت) الجدولية *	الدلالة الإحصائية
			س	ع			
1	اختبار الكوبري	ضابطة	38.136	2.306	19.444	2.02	معنوي
		تجريبية	27.636	2.689			
2	الجلوس فتحاً في المستوى الجانبي	ضابطة	17.136	1.057	27.939		
		تجريبية	8.363	1.771			
3	الجري المتعرج بين الشواخص	ضابطة	2.459	2.931	14.012		
		تجريبية	15.859	0.984			

\* تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 42 )

## 4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية :

أظهرت نتائج اختبارات المرونة والرشاقة والتي تم عرضها في الجدول ( 3 ) إلى وجود فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة ، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى وجود تأثير محدود ساهم في نسب مختلفة من التطور لتلك القدرتين من خلال المنهج المعد من قبل وزارة التربية .

أن نتائج اختبارات المرونة والرشاقة البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية والتي تم عرضها في الجدول ( 4 ) أظهرت تطوراً ذات دلالة معنوية عالية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية . وسبب ذلك التطور يعود إلى فاعلية تمارين المرونة للعمود الفقري ومفصل الورك وفاعلية التمارين التي تهدف إلى تطوير الرشاقة المعدة من قبل الباحثة والمستخدم في المنهج المقترح ، والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية . إذ ساهم هذا المنهج إلى حد كبير في تطوير مهارات الجمناستك الفني . وهذا ما يحقق الغرض الأول ، لذلك وجب الاهتمام بتطوير المرونة والرشاقة بغية تطوير مستوى أداء مهارات الجمناستك الفني ، إذ لا يمكن تطوير المهارات الحركية ما لم يتم تطوير القدرات البدنية والحركية .



4 - 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية ومناقشتها:

4 - 2 - 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية وللمجموعتين التجريبية والضابطة ، قامت الباحثة باستخدام اختبار ( T.test ) للعينات المتناظرة وكما مبين في الجدول ( 5 ) .

### جدول ( 5 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ت ) المحتسبة والجدولية ودلالاتها الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي ، وللمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

الدالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	المهارات	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي	2.080	5.077	0.465	6.318	0.847	1.909	الضابطة	القوس الخلفي	1
معنوي		18.120	1.75	7.5	0.675	1.954	التجريبية		
معنوي		8.005	1.868	4.318	0.690	1.5	الضابطة	العجلة البشرية	2
معنوي		15.587	0.756	8.136	0.491	1.409	التجريبية		
معنوي		8.156	0.755	4.772	0.809	1.909	الضابطة	الدرجة الأمامية فتحاً	3
معنوي		14.211	1.449	7.5	0.808	1.863	التجريبية		

\* تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 21 )

ولغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ، لمعرفة أيهما الأفضل في تطور المهارات الحركية ، فقد تم استخدام اختبارات ( ت ) بين عينتين مستقلتين لمعرفة معنوية الفروق بينهما وكما مبين في الجدول ( 6 ) .



## جدول ( 6 )

يبين الأوساط الحسابية والاحترافات المعيارية وقيمة ( ت ) المحتسبة والجدولية ودالاتهما الإحصائية للاختبار البعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية

ت	المهارات	المجموعة	الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية * الدلالة الإحصائية
			س	ع		
1	القوس الخفي	ضابطة	6.318	0.465	4.282	معنوي 2.02
		تجريبية	7.5	1.75		
2	العجلة البشرية	ضابطة	4.318	1.868	12.43 6	
		تجريبية	8.136	0.756		
3	الدرجة الأمامية فتحاً	ضابطة	4.772	0.755	10.95 5	
		تجريبية	7.5	1.449		

\* تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 42 )

## 4 - 2 - 2 مناقشة نتائج الاختبارات المهارية:

أظهرت نتائج تقييم الدرجة النهائية للاختبارات المهارية لعينة البحث والتي تم عرضها في الجدول ( 5 ) وجود فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج التقييمين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة ، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى وجود تأثير محدود ساهم في نسبة من التطور لهذه المهارات من خلال المنهج المعد من قبل وزارة التربية ، إذ أن أي تدريب يساهم في نسب مختلفة من التطور لأي مهارة أو صفة حركية .

أن نتائج التقييم للاختبارات المهارية البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية والتي تم عرضها في الجدول ( 6 ) أظهرت تطورا ذات دلالة معنوية عالية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية . إذ تعزو الباحثة سبب ذلك التطور إلى الأثر الفاعل للمنهج المقترح للمرونة والرشاقة في تطوير مهارات الجمناستيك الفني . إذ يشكل عنصر المرونة أهمية كبيرة في تحقيق مستوى عالي في أداء مهارات الجمناستيك الفني فالمرونة هي إمكانية أداء التمارين بمدى واسع وعلى هذا الأساس لا يمكن تنمية وإظهار تناسق الحركة وجمالها وتطوير تكتيكها بدون عنصر المرونة وبقدر ما تكون حركة المفصل محددة بقدر ما تكون الحركات المهارية للشخص محددة



أيضاً<sup>(1)</sup>. بالإضافة إلى عنصر الرشاقة والذي يشكل أهمية كبيرة في تحقيق مستوى متقدم في الأداء ويمكن أن تتطور الرشاقة عن طريق عدد التكرارات الذي أكدت عليه الباحثة في المنهج، حيث منح التلميذ فرصة كبيرة لممارسة أكبر عدد ممكن من التكرارات خلال الوحدة التعليمية الواحدة.

ومن خلال عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها فقد تحقق الفرضان الأول والثاني اللذان وضعتهما الباحثة وأن المناهج المقترح في صفتي المرونة والرشاقة تحقق أغراضه في تعليم وتطوير أداء بعض المهارات الأساسية في الجمناستيك الفني لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

### الباب الخامس

#### 5 - الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5 - 1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة ومن خلال الملاحظة والقياس والتقويم لنتائج التجربة تم استنتاج ما يأتي :-

- أن النتائج التي أفرزتها الاختبارات أثبتت صلاحية المنهج الذي أعتمده الباحثة .
- أثر المنهج المقترح معنوياً في تطوير قدرتي المرونة والرشاقة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعية .
- هناك فروق معنوية في تعلم كافة المهارات الحركية في الجمناستيك الفني قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية باستخدام المنهج المقترح .

##### 5 - 2 التوصيات :

في ضوء ما تقدم توصي الباحثة :

- ضرورة الاهتمام بتطوير قدرتي المرونة والرشاقة لغرض تطوير المهارات الأساسية في الجمناستيك الفني .
- البدء مبكراً بتدريبات المرونة والرشاقة وتكثيف التمارين بالألعاب التي تؤدي إلى تطويرها .

(1) ت. س ليستسكايا ؛ الجمناستيك الحديث ، ( ترجمة ) ابراهيم رحمة : ( جنة البصرة ، مطبعة جامعة البصرة ، 1988 ) ص 123 .



- ضرورة إجراء دراسات مشابهة لعناصر اللياقة البدنية والحركية الأخرى لمعرفة تأثيرها في رياضة الجمناستك الفني .

#### المصادر العربية والأجنبية

- ❖ أمين أنور الخولي واسامة كامل راتب؛ التربية الحركية : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1983)
- ❖ ت. س ليستسكاييا ؛ الجمناستك الحديث ، (ترجمة) ابراهيم رحمة : (جامعة البصرة ، مطبعة جامعة البصرة ، 1988)
- ❖ ربحي مصطفى عليان (وآخرون) ؛ مناهج وأساليب البحث العلمي ، ط1 : (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2000)
- ❖ عبد الكريم رحيم المرجاني ؛ دراسة بعض المحددات الأساسية كمؤشر لانتقاء اشبال الملاكمة : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1988)
- ❖ فوزي يعقوب وعادل عبد البصير ؛ النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982)
- ❖ قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998)
- ❖ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ؛ أسس التدريب الرياضي ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997)
- ❖ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ؛ اللياقة البدنية ومكوناتها ، الأسس النظرية الإعداد البدني ، طرق القياس ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997)
- ❖ مفتي إبراهيم حمادة ؛ التدريب الرياضي الحديث ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998)
- ❖ ممدوح عبد المنعم الكناني وعيسى عبد الله جابر؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي ، ط1 : (بيروت، مكتبة الفرع، 1995)
- ❖ وجيه محجوب (وآخرون) ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 200)



- ❖ يعرب خيون وصالح مجيد ؟ القانون الدولي لجمناستك الرجال : (بغداد ، مكتبةالعدل للطباعة والنشر ، 1997)
- ❖ وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية وإسهامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب ، 1999) .

#### المصادر الأجنبية

- ❖ Johnson (others); Sport Exercise and Health. Rinehart : (NEW YORK, Winston, 1976)
- ❖ Win nick P. Short X; physical Fitness Tasting : (publishers, Human Kinetics, 1985)



ملحق ( 1 )

أنموذج لخطة درس التربية الرياضية

الأسبوع : الأول الوحدة التعليمية: الأولى العمر: 6 - 7 سنوات الوقت: 4 د

الموضوع : جمناستك ( حركات بساط الأرضية )

<p><b>الهدف</b></p>	<p>- تعليم الدحرجة الأمامية فتحاً - تطوير المرونة والرشاقة</p>
<p><b>الأدوات والأجهزة</b></p>	<p>قاعة ، بساط ، ورق ألوان</p>
<p><b>الاعداد العام ( 4 د )</b></p>	<p>تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية العصبية والمفاصل للعلماء. - لعبة عكس الإشارة ( تنمية المرونة والرشاقة ) - لعبة نقل الكرات من جانب لآخر ( تنمية المرونة والرشاقة ) - لعبة ألوان المرور ( تنمية المرونة )</p>
<p><b>الأعداد الخاص ( 6 د )</b></p>	<p>- تمارين مرونة متنوعة لمفاصل الجسم - تمارين مرونة خاصة بمفصل الورك</p>
<p><b>دلائل المهارة (كيفية أداء المهارة)</b></p>	<p>- من الوقوف فتحاً ثني الجذع للأمام أسفل وحنى الرأس بين اليدين ، وع اليدين بأتساع الصدر بين الساقين . - طريقة السند والمساعدة لأداء المهارة.</p>
<p><b>النشاطات التعليمية ( 8 د )</b></p>	<p>- شرح وعرض دلائل المهارة - الخطوات التعليمية - من وضع الوقوف فتح الساقين ، ثني الجذع للأمام الأسفل . - حني الرأس للأسفل الداخل بين الذراعين ومحاولة إسقاط ثقل الجسم على الأكتاف - أداء الدحرجة للأمام ومن ثم النهوض .</p>
<p><b>النشاطات التطبيقية ( 17 د )</b></p>	<p>- أداء التلاميذ للدحرجة الأمامية فتحاً على الأرض وبالمساعدة ثم أداء برجاً بدون مساعدة ، إعطاء التغذية الراجعة</p>
<p><b>الختام ( 5 د )</b></p>	<p>- لعبة دحرجة الكرة من الوقوف فتحاً (تنمية المرونة) - لعبة تبادل الأماكن (تنمية المرونة والرشاقة) - إعطاء الإرشادات التربوية وتشجيع التلاميذ للوحدة التعليمية التالية ثم اليراف</p>