

برنامج ألعاب ترويحية مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة للناشئين في

رياضة الجمباز وعلاقتها بمستوى الاداء الحركى

أ.م.د. ايمان رفعت السعيد *

المقدمة :

تتمثل إحدى مؤشرات حضارة الأمم وارتقاؤها في مدى عنايتها بتربية الأجيال بمختلف فئاتها ويتجلى ذلك بوضوح في مدى ما توليه للأطفال داخل برامج الترويحي الرياضي الخاصة من عناية واهتمام ، وتوفير امكانات النمو الشامل من كافة الجوانب مما يساعد في أعدادهم لحياة شخصية واجتماعية واقتصادية ناجحة يؤدي فيها كل منهم دوره في خدمة المجتمع مهما كان حجم إسهامه. (٣٥:٢٤)

وتعتبر مرحلة الطفولة هي الفترة التكوينية الحاسمة من حياة الفرد وما يتعلمه ويبقى أثره على مدى الحياة، فهي مرحلة التكوين التي يتم من خلالها وضع البذور الاولى لملامح الشخصية. (٥٧ : ٢٤)

ويعتبر اللعب وظيفة الطفل الأساسية في ساعات استيقاظه ، فمن خلال اللعب ينمو الطفل ويكتسب خبرات عديدة ، فاللعب أسلوب الطبيعة لتهيئة الفرص لمقابلة احتياجات الطفل.

(١٠١: ٧)

ويعد اللعب من أهم المجالات التي تساعد في بناء شخصية الطفل، وذلك بما تمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته، كما أنه مجالاً غني بالأنشطة التي تشبع حاجة الطفل الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والنفسية والفسولوجية والمهارية، وفي هذا يشير كل من " كمال درويش، محمد الحماحمي " (١٩٩٧م) ، و"محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز" (١٩٩٨م) أن اللعب يزود الطفل بالخبرات والمعلومات بطرق تلقائية (١٧ : ٦٣)، (١٨ : ١٦٠) وتضيف " تهاني عبد السلام " (٢٠٠٠م) أن ممارسة اللعب يساعد على الشعور بالسعادة والفخر لإنجاز عمل ما (٧ : ٢٤٥).

وتعتبر رياضة الجمباز من الرياضات الهامة في اعداد كافة الرياضات فنجد ان اجهزة الجمباز يتباين عليها الاداء من حركات تؤدي بالاعتماد الاكبر على الذراعين وعلى جهاز اخر يتم الاعتماد الاكبر على الرجلين ، كما نجد ان الاداء يتنوع بين الجرى والوثب والقفز والدفع والمرجحة

*أستاذ مساعد بقسم الترويحي الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

وكل تلك المهارات تتطلب توافر العديد من العناصر البدنية الهامة لاداء مثل هذه المهارات وغيرها، مما يعود بالنفع على صحة الطفل . (٦ : ٢-٤)

وأشارت " هدايات أحمد حسنين " (٢٠٠٧م) نقلاً عن " عزيزة سالم وآخرون " الى أن رياضة الجمباز تحتل مكاناً متقدماً بالنسبة لمختلف ألوان النشاط الرياضي، فهي من الرياضات المحببة إلى نفس الطفل ، كما تسهم في إعطاء الممارسين العديد من القيم التربوية وكذلك التحكم والسيطرة على جميع أجزاء الجسم في الهواء وعلى الأرض وزيادة الثقة بالنفس والالتزان وكذلك تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية والوصول إلى أعلى مستوى من التوافق العضلي العصبي (٢٣ : ٨ ، ٩) .

وتعد الالعاب الترويحية إحدى وسائل إعداد الطفل إعداداً جيداً حيث انها تحتوى على عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل فى القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن ، التحمل وذلك لإحتوائها على ألعاب تميز مدى قدرة الطفل على اتقان المهارات الحركية وقد ثبت بالدراسة أن تنمية القدرات البدنية للاطفال عن طريق التمرينات الشكلية النظامية تؤدي الى بعض التقدم إلا انها تؤدي الى الملل وعدم الارتياح وسرعة التعب (٢٠ : ٤٩) .

ولذلك ترى الباحثة أن لعبة الجمباز تعتبر من الالعاب الترويحية الرياضية الممتعة والمحببة بالنسبة للأطفال من ٣-٦ سنوات وخاصة الحركات الأرضية بما تتمتع به من مهارات حركية فنية تعتمد على الابداع والابتكار فى اداء الحركات بمصاحبة الموسيقى ، حيث تضيف على ممارستها لوناً فريداً من البهجة والنشاط والحيوية هذا بالإضافة إلى الفوائد العديدة التى تعود على ناشئ الجمباز من ممارسة الالعاب الترويحية فى تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة برياضة الجمباز والتي تساعدهم على الارتقاء بمستوى ادائهم اثناء الممارسة ، وخاصة ان الانشطة الترويحية تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية للاطفال .

مشكلة البحث وأهميته

من خلال الإطلاع والبحث لاحظت الباحثة أن أغلب الدراسات تنصب على الالعاب الترويحية لبعض الالعاب التى تستخدم الكرة والعب الكرة والمضرب مثل دراسة " حسين فؤاد جاب الله " (٢٠٠٣) (٨) وايضا هناك دراسات تناولت أثر الالعاب الترويحية على تعلم المهارات الاساسية لبعض الرياضات مثل دراسة "مصطفى يوسف حجاج " (٢٠٠٥) (٢١) ودراسة " طاهر سيد مصطفى " (٢٠٠٩) (١٢) ، ودراسة " طه محمد جمال " (٢٠٠٩) (١٣) ، بينما تبين ندرة الدراسات إلى تناولت استخدام الألعاب الترويحية لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الجمباز و الارتقاء بمستوى الاداء الحركى وخاصة للاطفال من المرحلة السنية من (٣-٦) سنوات وذلك على حد علم الباحثة ، ولإيمان الباحثة بأهمية رياضة الجمباز بالنسبة للاطفال

فى هذه المرحلة وأهمية ان يتناولها الاطفال فى شكل ترويحى وذلك لان الاعتماد على الطرق التقليدية فى تعلم مهارات الجمباز يقلل من تحقيق العملية التعليمية لاهدافها وذلك لاسباب عديدة منها الشعور بالملل والرتابة والتعب لدى الممارس اثناء عملية التعليم ،ومن ثم فإن الالعاب الترويحية تعد دافعاً للمشاركة فى التعليم بفاعلية دون تعب او ملل ، الأمر الذى آثار فكر الباحثة نحو تناول إحدى المشكلات التى رأت من وجهة نظرها إنها نادرة في مجال الالعاب الترويحية لرياضة الجمباز بصفة خاصة ، رغم أهميتها البالغة وهذا البحث خطوة نحو تبصير المدربين والمهتمين برياضة الجمباز بالدور الهام الذى تلعبه الالعاب الترويحية نحو تنمية الميول والاتجاهات وزيادة الاقبال على ممارسة اللعبة وكذلك معرفة دورها فى تنمية عنلصر اللياقة البدنية وتعلم المهارات الاساسية للالعاب الرياضية المختلفة لما تتضمنه من عناصر التشويق والاثارة وقدرتها على القضاء على الملل اثناء عملية التعليم مما يؤدي الى ارتفاع المستوى البدنى والمهارى للممارسين .

وتأمل الباحثة أن تتوصل إلى نتائج لعلها تكون بمثابة مرشد للمهتمين بمجال الالعاب الترويحية لاستخدامها فى العديد من البرامج التى تعد خصيصا للاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز والالعاب الرياضية الاخرى وخاصة للمرحلة السنية من ٣-٦ سنوات .

هدف البحث:

يهدف البحث للتعرف على تأثير برنامج ألعاب ترويحية مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة لناشئى رياضة الجمباز وعلاقتها بمستوى الاداء الحركى

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى بعض الصفات البدنية الخاصة للأطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز من ٣-٦ سنوات لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الاداء الحركى للأطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز من ٣-٦ سنوات لصالح القياس البعدى .

المصطلحات والمفاهيم العلمية المستخدمة

١- الالعاب الترويحية : Recreation games

"هي عبارة عن العاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من طفل ليتنافس وفق قواعد بسيطة يغلب عليها الطابع الترويحى والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها " .

(تعريف إجرائى)

٣- الأداء الحركي : Motor Performance

" هو عبارة عن الحركات الارضية الى يؤديها الطفل وتتطلب التركيز على مهارات اساسية تمثل الاساس لباقي مهارات الجمباز اى هى مفاتيح الاداء على الاجهزة والتي اذا اتقنها اللاعب تزايد المردود الايجابى لباقي المهارات على الاجهزة المختلفة " . (تعريف اجرائى)

الدراسات المرجعية :

١. قام "أحمد محمد نجيب" (٢٠١٢م) (١) بدراسة عنوانها "تأثير الألعاب التمهيدية فى تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين فى رياضة الجودو" ، بهدف التعرف على تأثير الالعاب التمهيدية فى تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين فى رياضة الجودو من خلال تأثير البرنامج التعليمى باستخدام الالعاب التمهيدية على مستوى بعض أداء المهارات الاساسية للمبتدئين ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث ، واستنتج الباحث أن برنامج الألعاب التمهيدية المقترح له تأثير ايجابي وفعال فى تعلم المهارات الاساسية للمبتدئين فى رياضة الجودو.

٢. قام " شريف عبد المنعم محمد " (٢٠١٠ م) (١٠) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة والتمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية وتعلم المهارات الأساسية لدى المبتدئين فى كرة اليد " وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج الألعاب الصغيرة والتمهيدية المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية وتعلم المهارات الأساسية لدى المبتدئين فى كرة اليد ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتوصل الباحث الى برنامج الألعاب الصغيرة والتمهيدية المقترح حقق نموا ملحوظا فى مستوى اللياقة البدنية فى العناصر قيد البحث وهى عناصر(السرعة - القوة - الرشاقة - القدرة ، كما حقق أيضاً ارتفاعاً فى مستوى تعلم المهارات الأساسية فى كرة اليد قيد البحث وهى (التمرير - التنطيط - 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 وذلك لما يحتويه من عناصر الإثارة والتشويق والمنافسة .

٣. قام " طاهر سيد مصطفى" (٢٠٠٩م) (١٢) بدراسة عنوانها " فاعلية برنامج للالعاب الترويحية على مستوى الاداء لدى لاعبي القوس والسهم الناشئين " يهدف البحث الى تصميم برنامج للالعاب الرياضية الترويحية لناشئ القوس والسهم والتعرف على تأثيره على مستوى الاداء و استخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة بالقياس القبلى والبعدى ، ومن أهم النتائج أنه امكن من خلال برنامج الالعاب الترويحية المقترح

تحسين اداء الناشئين عينة البحث بنسبة ٣٢,١٧%، فضلا عن أن برنامج الالعاب الترويحية المقترح له تأثير ايجابي على زيادة تحسن مستوى المراحل الفنية لأداء مهارة الرمي بالقوس والسهم ، كما ان برنامج الالعاب الترويحية المقترح ساهم فى دعم روح المنافسة و الاحساس بها و التدريب عليها اثناء التدريبات .

٤. قامت " شيماء حسن طه ، فاطمة فوزى عبد الرحمن " (٢٠٠٨ م) (١١) بدراسة عنوانها " فعالية برنامج تعليمى ترويحى للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج إجهام الأطفال عن التعلم من (٦-٩) سنوات " وتهدف الى تصميم برنامج تعليمى ترويحى للمهارات الأساسية للسباحة وذلك فى ضوء تحديد وتشخيص درجة إجهام الأطفال عن الممارسة وأيضا تعليم وتحسين مستوى الأداء المهارى للمهارات الأساسية للسباحة، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على (٣٥ طفل، ٢٠ طفلة) ، وكانت اهم النتائج أن البرنامج الترويحى ساعد على تشخيص وتحديد أسباب الإجهام لدى بعض الأطفال و أدى الى علاجها كما أن خلق البيئة الصحية التى تسودها المودة والحب والألفة بين المعلم والطفل ساعد على سرعة التعلم .

٥. قام " ايمن محمد عبده " (٢٠٠٧ م) (٦) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء المبتدئين فى رياضة الجمباز " وتهدف هذه الدراسة الى تصميم برنامج تدريبي متكامل لتحسين مستوى الاداء المهارى والبدنى للمبتدئين فى رياضة الجمباز التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الصفات البدنية الخاصة بالجمباز، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين واحدة تجريبية والاخرى ضابطة ، على عينة عمدية عشوائية من نادى الطيران الرياضى ، بلغت العينة (١٨ مبتدئ) اعمارهم بين ٥-٦ سنوات ، واستخدم الباحث (شريط قياس - ساعة ايقاف - جنيوميتر) كادوات لجمع بيانات الدراسة ، وتوصلت الدراسة الى ان البرنامج التدريبي الموضوع أدى الى تطوير مستوى الاداء المهارى للمبتدئين بنسبة ٣٧,٧٠ % ، كما ادى البرنامج الى تطوير مستوى الصفات البدنية الخاصة للمبتدئين فى الجمباز بنسبة تراوحت بين ١٨,٩٤ % ، ٧٨,٤٣ % .

٦- قام ريتشارد Richardson (٢٠٠٣ م) (٢٦) بدراسة عنوانها " فعالية التدريب الترويحى فى تعليم الأطفال الغطس بطريقة فنية سليمة " وذلك بهدف التعرف على حجم الخبرات التعليمية المتراكمة لدى الأطفال نتيجة استخدام طريقة التدريب الترويحى ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين مجموعة تجريبية والاخرى ضابطة ، وطبق الباحث الدراسة على ناشئ الغطس فى سن ١٢ سنة ، استخدم فى جمع البيانات

استمارة تقييم الأداء من خلال المحكمين واستمارة تقييم الأداء من خلال الوالدين ، وتوصل الباحث إلى أن فاعلية التدريب الترويحي في تطوير وتحسين المهارات المعقدة للغطس أفضل من البرنامج التقليدي لتعليم ناشئ الغطس .

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي ، وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث .

ثانياً : مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث في الاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز من ٣-٦ سنوات بنادى وادى دجلة الرياضى عام (٢٠٠٩ م) .

ثالثاً : عينة البحث :

تمثلت عينة البحث في (٧٥) طفل من الاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز ، وقد بلغ قوام عينة البحث المستخدمة في المعاملات العلمية (١٥) طفل من اجمالى عينة البحث ومن خارج العينة الاساسية ، فى حين بلغ قوام عينة البحث الاساسية (٦٠) طفلاً وقد تم ايجاد التجانس بين افراد عينة البحث الأساسية فى بعض المتغيرات والتي قد تؤثر على نتائج البحث وهى :-

١- القياسات الجسمية (الطول-الوزن - العمر الزمنى) .

٢- بعض الصفات البدنية الخاصة للاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز(القدرة العضلية للرجلين - مرونة المنكبين - مرونة الفخذين - مرونة العمود الفقري - السرعة الانتقالية عدو ١٠ متر) ، ويوضح جدول (١) تجانس أفراد مجتمع البحث فى المتغيرات قيد البحث

جدول (١)

التجانس في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر الزمني) واختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة بأطفال مدارس تعليم الجمباز من (٣-٦ سنوات) لمجتمع البحث

(ن = ٧٥)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الطول	١١١.٣٨	٦.٤٠	١١٢	٠.٢٩-
الوزن	١٨.٢٩	١.٤٠	١٨	٠.٦٢
العمر الزمني	٥.٠٠	١.٧٥	٤.٥٠	٠.٨٦
القدرة العضلية للرجلين	٧٩.٦٧	٦.٨٣	٨٠.٠٠	٠.١٤-
مرونة المنكبين	٤.٣٥	١.٢٣	٤.٤٠	٠.١٢-
مرونة الفخذين	٢.٧٠	٠.٩٨	٢.٦٥	٠.١٥
مرونة العمود الفقري	٤.١٠	١.٥٣	٤.٠٠	٠.٢٠
السرعة الانتقالية عدو ١٠ متر	١.٨٢	١.١١	١.٩٤	٠.١٦-

يوضح جدول (١) أن معامل الالتواء لمتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر الزمني) واختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة بالاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز من (٣-٦ سنوات) قد تراوح ما بين (-٠.٢٩ : ٠.٨٦) وهذه القيم تنحصر بين (± 3) وتقع تحت المنحنى الاعتمالي مما يدل على تجانس مجتمع البحث .

رابعاً : وسائل وادوات جمع البيانات :

قامت الباحثة بتحديد الوسائل والادوات والاجهزة والاختبارات الملائمة لموضوع البحث وذلك بالاستعانة بالمراجع والابحاث المرجعية وكانت كالتالي .

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ميزان طبي لتحديد الوزن لأقرب كيلوجرام .
- جهاز ريستاميتير لقياس الطول لأقرب سنتيمتر .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بالثانية .
- جهاز الحركات الارضية لتطبيق برنامج الالعاب الترويحية المقترح .
- الأدوات المساعدة (مقاعد سويدية - حواجز - صناديق بارتفاعات مختلفة - مراتب أسفنجية - كراسي - صفارة - عقل حائط - جهاز ارضي - جهاز العقلة - كور بلاستيك - عصا تتابع - اطواق - سلم قفز)

٢- وسائل جمع البيانات

أ- اختبارات الصفات البدنية :

قامت الباحثة بتحديد مجموعة من إختبارات الصفات البدنية المناسبة لطبيعة النشاط والمرحلة السنية وعرضها على السادة الخبراء مرفق(١) من الأساتذة والأساتذة المساعدين بأقسام (علم النفس الرياضي " تخصص قياس وتقييم" ، الترويج الرياضي ، التدريب الرياضي " تخصص جمباز"). وعرضها على الخبراء وتم حساب الأهمية النسبية لكل إختبار من إختبارات الصفات البدنية المقترحة والقبول عند نسبة أكثر من (٧٥%) مرفق(٢). كما هو موضح بجدول (٢)

جدول (٢)
الأهمية النسبية لإختبارات اللياقة البدنية
المقترحة وفقاً لاستطلاع رأى الخبراء (ن=٩)

عناصر اللياقة البدنية	الإختبار	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %
١- المرونة	١- ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٣	٣٣.٣٣%
	٢- اللمس السفلى والجانبى	٣	٣٣.٣٣%
	٣- مرونة العمود الفقرى	٩	١٠٠%
	٤- دوران الجذع من الجانبين	٤	٤٤.٤٤%
	٥- مرونة الفخذين	٧	٧٧.٧٨%
	٦- مرونة المنكبين	٨	٨٨.٨٩%
٢- القدرة العضلية للرجلين	١- الوثب العمودى من الثبات	٤	٤٤.٤٤%
	٢- الوثب العمودى من الثبات المعدل	٥	٥٥.٥٦%
	٣- الوثب العريض من الثبات	٧	٧٧.٧٨%
	٤- الوثبات المتتالية فى المكان	١	١١.١١%
	٥- النقر على المسطحات	٤	٤٤.٤٤%
	٦- إختبار نط الحبل.	٢	٢٢.٢٢%
٣- الرشاقة	١- جرى الزجراج بين الحواجز (الزمن)	٢	٢٢.٢٢%
	٢- الجرى المكوكى مختلف الابعاد	١	١١.١١%
	٣- إختبار الشكل الثمانى	١	١١.١١%
	٤- الجرى حول دائرة	٥	٥٥.٥٦%
٤- السرعة الإنتقالية	١- ١٠ م عدو.	٧	٧٧.٧٨%
	٢- ١٥ م عدو.	٣	٣٣.٣٣%
	٣- ٢٠ م عدو.	٢	٢٢.٢٢%
	٤- ٢٥ م عدو	١	١١.١١%
	٥- ٣٠ م عدو	١	١١.١١%

يتضح من جدول (٢) أنه تم التوصل لإختبارات الصفات البدنية والتي حصلت وفقاً لإستطلاع رأى الخبراء على نسبة أكثر من (٧٥%) والتي تم قبولها . وهى كما يلى :

١. مرونة المنكبين

٢. مرونة الفخذين

٣. مرونة العمود الفقري

٤. الوثب العريض من الثبات

٥. السرعة الانتقالية عدو ١٠ متر

ب- الأداءات الحركية :

كما قامت الباحثة بتحديد مجموعة من الأداءات الحركية المناسبة لطبيعة النشاط والمرحلة السنية وعرضها على السادة الخبراء مرفق (١) وتم حساب الأهمية النسبية لكل أداء حركي من الأداءات الحركية المقترحة والقبول عند نسبة أكثر من (٧٥%) مرفق (٣). كما هو موضح بجدول (٣)

جدول (٣)

الأهمية النسبية للأداءات الحركية المقترحة وفقاً لاستطلاع رأى الخبراء (ن=٩)

م	الأداء الحركي	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %
١	الدرجة الأمامية المكورة	٨	%٨٨.٨٩
٢	الدرجة الأمامية فتحاً	٧	%٧٧.٧٨
٣	الدرجة الأمامية من الارتكاز الامامى بمساعدة	١	%١١.١١
٤	الدرجة الامامية من الوقوف الوضع أماماً	١	%١١.١١
٥	الدرجة الامامية الطائرة	٢	%٢٢.٢٢
٦	الدرجة الامامية من وضع ركبة على الارض	٣	%٣٣.٣٣
٧	الدرجة الامامية من وضع ركبتيين على الارض	٣	%٣٣.٣٣
٨	الدرجة الخلفية البسيطة	٥	%٥٥.٥٦
٩	الدرجة الخلفية على ساق واحدة	٤	%٤٤.٤٤
١٠	الدرجة الخلفية الساقان ممتدتان للوقوف على اليدين	٢	%٢٢.٢٢
١١	الدرجة الخلفية المكورة	٧	%٧٧.٧٨
١٢	الوقوف على الرأس من وضع الجلوس على أربع	٢	%٢٢.٢٢
١٣	الوقوف على الرأس بالأرتقاء الفردى	٣	%٣٣.٣٣
١٤	الوقوف على الرأس الركبتان منثيتان ثم ممتدتان من وضع التكور	١	%١١.١١
١٥	الوقوف على الرأس من الوقوف المستقيم	٤	%٤٤.٤٤
١٦	الوقوف على الرأس من الوقوف على أربع	٤	%٤٤.٤٤
١٧	الوقوف على الرأس من الدرجة الأمامية	٢	%٢٢.٢٢

١٨	الوقوف على الرأس من الدرجة الخلفية	١	١١.١١%
١٩	الوقوف على اليدين من الجرى	٢	٢٢.٢٢%
٢٠	الوقوف على اليدين من وضع التكور	١	١١.١١%
٢١	الوقوف على اليدين من وضع الارتكاز على الركبتين	٣	٣٣.٣٣%
٢٢	الوقوف اللحظى على اليدين	٧	٧٧.٧٨%

يتضح من جدول (٣) أنه تم التوصل للآداءات الحركية والتي حصلت وفقاً لإستطلاع رأى الخبراء على نسبة أكثر من (٧٥%) والتي تم قبولها . وهى كما يلى :

١. الدرجة الأمامية المكورة .

٢. الدرجة الأمامية فتحاً .

٣. الدرجة الخلفية المكورة .

٤. الوقوف اللحظى على اليدين .

• تقييم مستوى الاداء الحركى عن طريق المحكمين :

تم اختيار مجموعة من المحكمين عددهم ثلاث محكمين لتقييم مستوى الاداء الحركى لناشئ الجمباز وتم توزيع استمارة تعليمات تتضمن الحركات المراد تقييمها دون إلزام الطفل بأى أداء ويتم التقييم وفقاً للمشاهدة فقط مرفق(٤)، ولقد تم جمع درجات الاختبارات وحساب المتوسط الحسابى لكل منها وذلك بقسمة مجموع درجات الحكام الثلاث فى الاداءات الحركية على عدد الحكام الثلاثة للحصول على درجة متوسطة تعبر عن مستوى الاداء الحركى على جهاز الارضى ، حيث كانت هذه الدرجة من عشر درجات . مرفق(٥)

خامساً : الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٥) طفل من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك فى الفترة ١ / ٧ / ٢٠٠٩ - ٨ / ٧ / ٢٠٠٩ وذلك للتعرف على :-

- الصعوبات التى قد تواجه الباحثة أثناء إجراء التجربة الأساسية والتغلب عليها .
- مدى ملائمة برنامج الالعاب الترويحية المقترح بالنسبة لعينة البحث من حيث السهولة والصعوبة .
- مدى ملائمة وصلاحيه الوسائل و الأدوات المستخدمة ومناسبتها لعينة البحث وكذلك مدى ملائمة مكان تنفيذ البرنامج المقترح .
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات وتسجيلها .
- استخراج المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث .

أ- المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

• معامل الصدق

استخدمت الباحثة صدق التمايز لعدد (١٥) طفل والمقارنة بين المجموعة المميزة والمجموعة اللغير مميزة في اختبارات الصفات البدنية قيد البحث للاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز من ٣-٦ سنوات.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة لإختبارات الصفات البدنية قيد البحث (ن =

(١٥

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)	الدلالة
		ع+	/س	ع+	/س		
القدرة العضليه للرجلين	سم	١٥٠.٨٠	٢٠.٣٢	١٥٠.٦	٧٤.٦٧	*٤.٠٠	دال
مرونة المنكبين	سم	٤.٤٧	١.٤٢	١.٦٦	٢.٢٠	*٢.٢٩	دال
مرونة الفخذين	سم	٦.٠٦	١.١٥	١.٤١	٢.٥٣	*٣.٠٠	دال
مرونة العمود الفقري	سم	٤.٨٦	١.٤٩	١.١٩	٣.٨٧	*٢.٣٢	دال
السرعه الانتقاليه عدو ١٠ متر	ثانية	١.٦٢	٠.٧٢	٠.٨٠	٢.١٣	*٥.٢١	دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث للاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز من ٣-٦ سنوات لصالح المجموعة المميزة ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يدل على صدق اختبارات الصفات البدنية قيد البحث .

• معامل الثبات :

قامت الباحثة بتطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه لحساب ثبات اختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة بالاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز من ٣-٦ سنوات ، وبلغ عددهم (١٥) طفل من نفس مجتمع البحث وكان التطبيق الأول في ١ / ٧ / ٢٠٠٩ ، وبعد (٧) أيام تم إجراء التطبيق الثاني على نفس العينة وتحت نفس الشروط في ٨ / ٧ / ٢٠٠٩ ، كما استخدمت الباحثة معامل ارتباط Person لإيجاد الارتباط بين نتائج القياسيين الأول والثاني لبيان ثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل ارتباط بيرسون لبيان ثبات

اختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة قيد البحث

(ن = ١٥)

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع+	/س	ع+	/س		
* ٠.٨٩	١٦.٤٦	٨٩.٤٥	١٦.٩٢	٨٩.٠٠	سم	القوة العضلية للرجلين
* ٠.٨٦	٢.٤٢	٥.٣٩	٢.٨١	٦.٢٧	سم	مرونة المنكبين
* ٠.٨٨	١.٤٩	٢.٥٠	١.٨٣	٣.٠٧	سم	مرونة الفخذين
* ٠.٨٢	٢.٢٦	٥.٨٧	١.٨٠	٤.٦٧	سم	مرونة العمود الفقرى
* ٠.٨٠	٠.٧٦	١.٦٦	٠.٨٥	١.٨٥	ثانية	السرعة الانتقالية عدو ١٠ متر

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٥١٠

يوضح جدول (٥) وجود علاقة ارتباط عال بين التطبيقين الأول والثانى فى اختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة بالاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز من ٣-٦ سنوات ، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٠ : ٠.٨٩) مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث سادساً : الدراسة الأساسية :

فى ضوء معرفة الخصائص الحركية للعينة ، وفى ضوء تحديد الهدف العام للبرنامج ، قامت الباحثة بوضع الخطوات الاتية لتنفيذ التجربة الأساسية للبحث وتطبيق برنامج الالعاب الترويحية المقترح من خلال :

١- القياس القبلى :

قامت الباحثة باجراء القياس القبلى فى الاختبارات لبعض الصفات البدنية الخاصة بالاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز من ٣-٦ سنوات على مجموعة البحث ، وتقييم مستوى الاداء الحركى عن طريق المحكمين وذلك فى الفترة من ١ / ٨ / ٢٠٠٩ م الى ٨ / ٨ / ٢٠٠٩ م

٢- تنفيذ التجربة الأساسية :

استخدمت الباحثة المتغير التجريبي (برنامج الالعاب الترويحية) مرفق (٦) على مجموعة البحث فى الفترة من ١٠ / ٨ / ٢٠٠٩ م الى ١٥ / ١٠ / ٢٠٠٩ م لمدة (١٠) اسابيع بواقع (٣) وحدات فى كل أسبوع باجمالى (٣٠) وحدة ، زمن الوحدة (٦٠) دقيقة .

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير برنامج ألعاب ترويحية مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة برياضة الجمباز وعلاقتها بمستوى الاداء الحركى .

• أسس وضع البرنامج :

- تحديد هدف كل وحدة مع محاولة تحقيقه .
- ان يتناسب محتوى البرنامج مع الزمن المحدد لة والهدف منه .

- توفير بيئة مليئة بالمثيرات السمعية والبصرية واللمسية واستخدامها بأسلوب جيد يتناسب وعينة البحث من حيث النوع والشكل والحجم .
- ان يتناسب محتوى البرنامج مع مهارات وقدرات الاطفال عينة البحث .
- ان يتناسب محتوى البرنامج مع الإمكانيات والمساحات المتوفرة لتطبيق البحث
- الاستعانة بالمؤثرات الموسيقية والعد الجماعى لاستثارة الاطفال وجذب انتباههم .
- مراعاة عوامل الامان والسلامة للاطفال واستخدام الادوات الثابتة على الارض والمصنوعة من مواد غير صلبة .
- اختيار المواقف الحركية التى تتحدى قدرات الاطفال التى تحررهم من الخوف من اللعب مع اعطاء الفرصة للنجاح فى هذه الالعاب .
- مراعاة التشويق والإثارة فى مكونات البرنامج .
- مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب .
- استخدام عبارات التشجيع والإثابة الفورية .
- ان تكون محتويات البرنامج بسيطة وغير مركبة .
- مراعاة توزيع محتوى البرنامج على عدد الوحدات .
- أن يتمشى برنامج الالعاب الترويحية مع خصائص المرحلة السنية .
- مراعاة الفروق الفردية بينهم من حيث سرعة التعلم.
- أن تكون الالعاب الترويحية مناسبة للمهارات فى جهاز الحركات الارضية للجمباز .

• زمن البرنامج :

تم تطبيق برنامج الالعاب الترويحية المقترح لمدة شهرين ونصف (١٠) اسابيع بواقع (٣) دروس فى كل اسبوع (الاحد - الثلاثاء - الخميس) باجمالى (٣٠) درس وزمن الدرس (٦٠) دقيقة وتم توزيع زمن كل درس (٦٠) دقيقة على اجزائه (١٠ ق) النشاط التمهيدي - (٤٥ ق) النشاط الاساسى (الالعاب الترويحية) - (٥ ق) النشاط الختامى)

جدول (٦)

التوزيع الزمنى للوحدة

مكونات الوحدة	الزمن
النشاط التمهيدي	١٠ ق
النشاط الاساسى	٤٥ ق

ألعاب ومسابقات ترويحية وتمارين بدنية. باستخدام مهارات الجمباز	
النشاط الختامي	٥ ق

• اجزاء البرنامج :

أ- النشاط التمهيدي: ومدته ١٠ دقائق

ويهدف الى اعداد الطفل نفسيا وبدنيا وتنشيط الدورة الدموية وبتث الحماس للمشاركة الايجابية الفعالة فى وحدات البرنامج ، والاستعداد للاشتراك فى النشاط الترويحي ، وهو عبارة عن مجموعة من التمرينات البسيطة .

ب-النشاط الاساسى: ومدته ٤٥ دقيقة.

وهو عبارة عن مجموعة من الألعاب الترويحية الرياضية والمسابقات البسيطة كنشاط تعليمى والتي تتسم بالمرح والسرور والتعاون وذلك لتنمية بعض الصفات البدنية لناشئى الجمباز باستخدام مهارات الجهاز الارضى فى الجمباز

ج- النشاط الختامى : ومدته ٥ دقائق .

ويهدف الى تهدئة الجسم وتهيئته للرجوع الى الحالة الطبيعية ويشمل مجموعة من تمارين الاسترخاء .

٣- القياس البعدى :

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدى فى اختبارات الصفات البدنية للاطفال المشتركين فى مدارس تعليم الجمباز قيد البحث ، واجراء التقييم لمستوى الاداء الحركى فى الفترة من ١٦/١٠/٢٠٠٩م الى ٢٣/١٠/٢٠٠٩م.

سابعاً : المعالجات الإحصائية المستخدمة : .

استخدمت الباحثة المعالجات الاحصائية التالية :

• المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء ، معامل الارتباط -

اختبار T test

عرض وتفسير ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى الصفات البدنية للأطفال

المشاركين فى مدارس تعليم الجمباز من ٣-٦ سنوات

(ن = ٦٠)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الدلالة
		ع+	/س	ع+	/س		
القدرة العضلية للرجلين	سم	٧٩.٩٢	٢٠.٥١	١٠٧.٨٩	٢٧.٦٩	*٦.٢٩	دال
مرونة المنكبين	سم	٤.٤٠	٢.٥٣	٦.٦٤	٢.١٨	*٢.٧٥	دال
مرونة الفخذين	سم	٢.٦٧	١.٠٥	٤.١٧	١.٢٣	*٢.٩٧	دال
مرونة العمود الفقري	سم	٤.٠٧	١.٧٢	٥.١١	٢.١٧	*٢.٩٢	دال
السرعة الانتقالية عدو ١٠ متر	ثانية	١.٨٣	٠.٨١	١.٦٥	٠.٧٣	*٣.٧٢	دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٠٠

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية الخاصة بالاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز من ٣-٦ سنوات لصالح القياس البعدي ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء الحركي للاطفال

المشتركين في مدارس تعليم الجمباز من ٣-٦ سنوات (ن = ٦٠)

الاختبارات	القياس القبلي	القياس البعدي		قيمة (ت)	الدلالة
		ع+	/س		
الدرجة الامامية المكورة	٤.٠٧	١.٧٢	٥.١١	٢.١٧	*٢.٩٢
الدرجة الامامية فتحاً	٢.٦٤	١.٠٠	٤.٢٠	١.٠١	*٣.٠١
الوقوف اللحظي على اليدين	٤.٤٠	٢.٥٣	٦.٦٤	٢.١٨	*٢.٧٥
الدرجة الخلفية المكورة	٤.٠٠	١.٣٧	٥.٤٠	٢.٣٩	*٢.٢٩
مجمل الاداء الحركي	٤.٩٠	٠.٨٥	٦.٦٠	٠.٨٠	*٣.٤٠

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٠٠

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء الحركي للاطفال المشتركين في مدارس تعليم الجمباز قيد البحث من ٣-٦ سنوات لصالح القياس البعدي ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ .

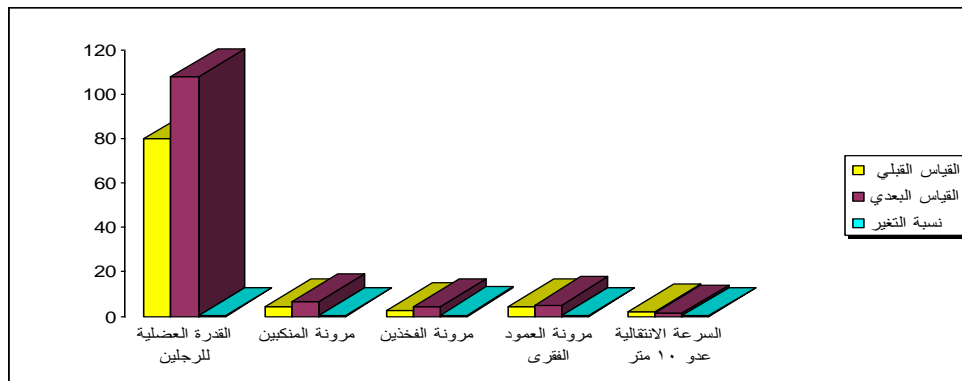
- الفروق ونسبة التغير بين متوسطات القياسات (القبلي والبعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث

جدول (٩)

الفرق بين القياسين ونسبة التغير بين متوسطات القياسات (القبلي والبعدى)
فى اختبارات الصفات البدنية قيد البحث

الاختبارات	القياس القبلي	القياس البعدى	الفرق بين القياسين	نسبة التغير
القدرة العضلية للرجلين	٧٩.٩٢	١٠٧.٨٩	٢٧.٩٧	%٣٥.٠٠
مرونة المنكبين	٤.٤٠	٦.٦٤	٢.٢٤	%٥٠.٩١
مرونة الفخذين	٢.٦٧	٤.١٧	١.٥	%٥٦.١٨
مرونة العمود الفقرى	٤.٠٧	٥.١١	١.٠٤	%٢٥.٥٥
السرعة الانتقالية عدو ١٠ متر	١.٨٣	١.٦٥	٠.١٨	%٩.٨٤

يوضح جدول (٩) الفرق بين القياسين ونسبة التغير بين متوسطات القياسات (القبلي والبعدى) فى اختبارات الصفات البدنية قيد البحث وقد تراوحت نسب التغير ما بين %٩.٨٤ إلى %٥٦.١٨ ، والشكل (١) يوضح هذه الفروق .



شكل (١)

نسبة التغير بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى فى اختبارات الصفات البدنية

- الفرق ونسبة التغير بين متوسطات القياسات (القبلي والبعدى) فى مستوى الاداء الحركى لعينة البحث

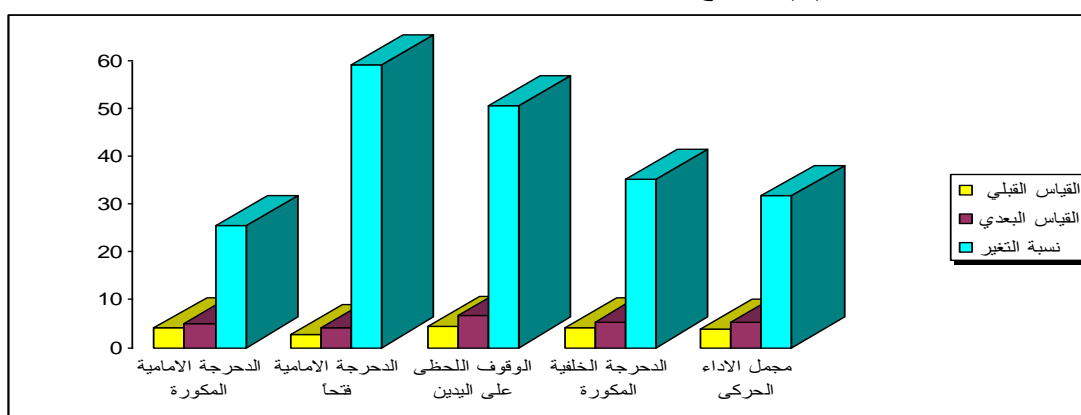
جدول (١٠)

الفرق بين القياسين ونسبة التغير بين متوسطات القياسات (القبلي والبعدى)
فى مستوى الاداء الحركى لعينة البحث

الاختبارات	القياس	القياس	الفرق بين	نسبة
------------	--------	--------	-----------	------

التغير	القياسين	البعدي	القبلي	
الدرجة الامامية المكورة	١.٠٤	٥.١١	٤.٠٧	% ٢٥.٥٥
الدرجة الامامية فتحاً	١.٥٦	٤.٢٠	٢.٦٤	% ٥٩.٠٩
الوقوف اللحظى على اليدين	٢.٢٢	٦.٦٢	٤.٤٠	% ٥٠.٤٥
الدرجة الخلفية المكورة	١.٤	٥.٤٠	٤.٠٠	% ٣٥.٠٠
مجمل الاداء الحركى	١.٥٥	٥.٢٣	٣.٧٨	% ٣١.٦٣

يوضح جدول (١٠) الفرق بين القياسين ونسبة التغير بين متوسطات القياسات (القبلي والبعدي) فى مستوى الاداء الحركى لعينة البحث وقد تراوحت نسب التغير ما بين ٢٥,٥٥ % إلى ٥٩,٠٩ % والشكل (٢) يوضح هذه الفروق .



شكل (٢)

نسبة التغير بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي فى مستوى الاداء الحركى

ثانياً : تفسير ومناقشة النتائج :

يوضح جدولى (٧ ، ٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات الصفات البدنية قيد البحث للاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز من ٣-٦ سنوات لصالح القياس البعدي وقد تراوحت نسب التغير ما بين ٩.٨٤% إلى ٥٦.١٨% . وترجع الباحثة هذه النتائج الى التأثير الايجابى لبرنامج الالعاب الترويحية المقترح على بعض الصفات البدنية الخاصة بالاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز من ٣-٦ سنوات ، حيث اشتمل على العاب تتميز بالتشويق والمرح مما كان له تأثيرا ايجابيا على عينة البحث ، وبالتالي فقد ادى البرنامج الى تطوير مستوى الصفات البدنية الخاصة بالاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز من ٣-٦ سنوات بنسبة تراوحت بين ٩.٨٤% الى ٥٦.١٨% وهو ما تتفق عليه دراسة "أيمن محمد عبده" (٢٠٠٧م) (٦) التى اشارت الى ان البرنامج التدريبي المقترح ادى الى

تطوير مستوى الصفات البدنية الخاصة للمبتدئين فى الجباز بنسبة تراوحت بين ١٨.٩٤% الى ٧٨.٣٤% و دراسة "مها عبد الله محمد النصيري" (٢٠٠٤م) (٢٢) والتي خلصت الى ان البرنامج المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا على الأداء .

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "شيماء حسن طه ، فاطمة فوزى عبد الرحمن" (٢٠٠٨) (١١) ، والتي تشير الى أن برامج التربية الحركية لها تأثير ايجابي علي تنمية الكفاءة الحركية للأطفال .

ويؤكد على ذلك "أمين الخولى ، وجمال الشافعى" (٢٠٠٩ م) حيث أشارا الى أن الالعاب الصغيرة والتمهيدية والترويحية تعد بمثابة تمهيد لتعليم الاطفال الالعاب الرياضية الكبيرة مما يؤثر على الارتقاء ببعض الصفات البدنية للاطفال بما يتناسب مع كل لعبة رياضية ومتطلباتها البدنية وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة . (٤ : ٤٣)

ويوضح جدولى (٩ ، ١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى لمستوى الاداء الحركى للاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجباز من ٣-٦ سنوات لصالح القياس البعدى وقد تراوحت نسب التغير ما بين ٢٥.٥٥% إلى ٥٩.٠٩% .

وترجع الباحثة هذه النتائج الى التأثير الايجابى لبرنامج الالعاب الترويحية المقترح على مستوى الاداء الحركى للاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجباز من ٣-٦ سنوات ، حيث اشتمل على العاب ترويحية لا شكلية تحقق للممارس المتعة والسرور والتشويق وعدم الشعور بالملل مما كان له تأثيرا ايجابيا على عينة البحث ، وبالتالي فقد ادى البرنامج الى تطوير مستوى الاداء الحركى لناشئ الجباز من ٣-٦ سنوات بنسبة تراوحت بين ٢٥.٥٥% الى ٥٩.٠٩% وهو ما يتفق عليه "مصطفى السايح" (٢٠٠٧م) حيث يشير الى أن الالعاب الترويحية احدى وسائل اعداد الناشئ اعداداً جيداً لاحتوائها على العاب تميز مدى قدرة الطفل على اتقان المهارات الحركية بشكل يتميز بالتشويق و المتعة وعدم الشعور بالتعب والملل مما يؤدي الى تقدم الطفل بشكل افضل من التدريبات الشكلية النظامية . (٢٠ : ٢٧-٢٨)

وتتفق هذه النتائج ايضاً مع ما يشير اليه "عدلى حسين بيومى" (١٩٩٨م) إلى أن الحركات الأرضية تنمى القدرة على استخدام أجزاء الجسم سواء على الأرض أو فى الفراغ وهذه القدرات تساهم بشكل فعال فى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى كما أنها تعد أرضاً خصبة لتعليم العديد من المهارات المتشابهه على باقى الأجهزة الأخرى . (١٥ : ١٣)

ويتفق ذلك مع ما يشير اليه "سامح عبد العال" (٢٠١١م) (١٠) حيث ان الالعاب الترويحية تحقق للطفل التنمية البدنية والمهارية والحركية والمعرفية والاجتماعية والوجدانية كنتاج للمشروع القومى للالعاب الترويحية ، ويؤكد على ذلك ايضاً "طاهر سيد مصطفى" (٢٠٠٩م)

(١٢)، " طه جمال " (٢٠٠٩م) (١٣) حيث توصلنا الى ان برنامج الالعاب الترويحية المقترح يؤدي الالتمية وتطوير مستوى الاداء الحركى لى عينة البحث.

وقد اتقت هذه النتائج ايضاً مع دراسة "حسين فؤاد جاب الله" (٢٠٠٣) (٨) التى تؤكد على ان الالعاب الترويحية التى يحتوى عليها البرنامج المقترح قد أدت الى الارتقاء بمستوى الاداء الحركى للاطفال الناشين فى لعبى التنس مما ادى الى تعلم المهارات الاساسية للتنس بشكل افضل من التدريبات النظامية المعتادة .

وهوما يؤكد "عليه آلين وديع" (٢٠٠٢م) حيث يشير الى ان برامج الالعاب الترويحية تمد الناشين بانواع الانشطة التى تتناسب مع حاجاتهم لتأكيد استمرارية نموهم وتطورهم البدنى والعقلى والانفعالى والاجتماعى مما يدعو الى التأكيد على المدرسين لتصميم برامج ترويحية تمد الطفل بالخبرات الحركية التى تخدم قدراته وحاجاته وتدفعه الى الارتقاء بقدراته. (٢ : ٤٩)

الاستخلاصات :

- من خلال النتائج التى أمكن التوصل إليها فقد تم استنتاج ما يلى:
١. برنامج الالعاب الترويحية المقترح له تأثير ايجابى على بعض الصفات البدنية الخاصة بالاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز من ٣-٦ سنوات.
 ٢. برنامج الالعاب الترويحية المقترح له تأثير ايجابى على بعض المهارات الحركية الخاصة بالاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز من ٣-٦ سنوات.
 ٣. تراوحت نسبة التغير بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى التغير ما بين ٩.٦٧% إلى ٥٦.١٨% لصالح القياس البعدى فى اختبارات الصفات البدنية .
 ٤. تراوحت نسبة التغير بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى ما بين ٢٥.٥٥% إلى ٥٩.٠٩% لصالح القياس البعدى فى مستوى الاداء الحركى .

التوصيات :

من خلال الاستخلاصات التى أمكن التوصل إليها وفى حدود مجتمع البحث والعينة المختارة توصى الباحثة بما يلى:

- ١- استخدام برنامج الالعاب الترويحية المقترح لتدريب الاطفال من ٣-٦ سنوات لما له من تأثير ايجابى على رفع مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة للاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز.
- ٢- إعداد دورات متخصصة فى الترويج الرياضى للمتعاملين مع الاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز من ٣-٦ سنوات.

- ٣- ضرورة وجود اخصائى ترويح رياضى ضمن فريق تدريب الاطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز من ٣-٦ سنوات للعناية بهؤلاء الأطفال، وذلك وفقاً لبرامج تدريبية ترويحوية رياضية..
- ٤- ضرورة دمج برامج الالعاب الترويحوية ضمن مقررات تخصص الجمباز بكليات التربية الرياضية .
- ٥- ضرورة اجراء دراسات مماثلة بالعباب ترويحوية أكثر تخصصية لرياضة الجمباز .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أحمد محمد نجيب حلمى موسى : تأثير الالعاب التمهيدية فى تعلم بعض المهارات الاساسية للمبتدئين فى رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، ٢٠١٢م .
٢. الين وديع فرج : خبرات فى الالعاب للصغار والكبار ، ط٢ ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٢م .
٣. أمل محمد محروس بيومى : برنامج مقترح لتعليم المهارات الأساسية للسباحة للأطفال المعاقين ذهنياً وأثره على بعض القدرات الحركية والجوانب النفسية والاجتماعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢م .
٤. أمين الخولى ، جمال الدين الشافعى : ألعاب صغيرة - ألعاب كبيرة (الاطار المفاهيمى والتعليمى للالعاب) ذخيرة من الالعاب الصغيرة والتمهيدية والترويحوية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٩م .
٥. إيمان عبد العزيز نور الدين : تأثير استخدام القصة الحركية على اللياقة الحركية والتفكير الابتكارى لطفل ما قبل المدرسة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الاول ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حوان ، ١٩٩٣م .
٦. أيمن محمد عبده عبد العزيز : تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء المبتدئين فى رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٧م .
٧. تهانى عبد السلام : الترويح والتربية الترويحوية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
٨. حسين فؤاد جاب الله : تأثير استخدام الالعاب الترويحوية المقترحة على تعلم بعض المهارات الاساسية فى التنس للاطفال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، ٢٠٠٣م .
٩. سامح عبد العال منصور عبد العال : دراسة تحليلية للمشروع القومى للالعاب الترويحوية والبيئية بالمجلس القومى للرياضة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، ٢٠١١ .

١٠. شريف عبد المنعم محمد عبد القادر ، تأثير برنامج مقترح للالعاب الصغيرة والتمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية وتعلم المهارات الاساسية لدى المبتدئين فى كرة اليد ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، ٢٠١٠ م .
١١. شيماء حسن طه الليثى ، فاطمة فوزى عبد الرحمن السيد فعالية برنامج تعليمى ترويحى للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج إجهام الأطفال عن التعلم من (٦-٩) سنوات ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٨ م
١٢. طاهر سيد مصطفى : فاعلية برنامج للالعاب الترويحية على مستوى الاداء لدى لاعبي القوس والسهم الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، ٢٠٠٩ م .
١٣. طه جمال : تأثير بعض الالعاب الترويحية على اللياقة الحركية لتلاميذ القسم الثانى من التعليم الاساسى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، ٢٠٠٩ م .
١٤. عبد التواب محمود عبد التواب إبراهيم : " فعالية برنامج ترويحى رياضى على ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٦ م .
١٥. عدلى حسين بيومى : المجموعة الفنية فى الحركات الأرضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٨ م .
١٦. فاطمة سعيد عبد المعطى عيسوى : برنامج مقترح لتطوير بعض الحركات الاساسية وأثره فى تعلم بعض مهارات الجمباز لرياض الاطفال ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٤ م .
١٧. كمال درويش، محمد الحماحمى : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ١٩٩٧ م .
١٨. محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق، ط ٢، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٨ م .
١٩. محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، جزء اول ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٢٠. مصطفى السايح محمد : موسوعة الالعاب الصغيرة ، ط ١ ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
٢١. مصطفى يوسف حجاج : تأثير استخدام الالعاب الترويحية الغرضية على تعلم بعض المهارات الاساسية للمصارعة لدى طلاب التربية الرياضية جامعة الازهر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، ٢٠٠٥ م

٢٢. مها عبد الله محمد النصيري فعالية تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على المستوى المهارى فى كرة السلة للمعاقين ذهنيا" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ٢٠٠٤م.

٢٣. هدايات احمد حسنين وعبد الرؤوف أحمد الهجرسى: قواعد التدريب فى رياضة الجمباز الفني ، ط ١ ، القاهرة ، ٢٠٠٨ م

٢٤. هدى الناشف : تصميم البرامج التعليمية لاطفال ما قبل المدرسة ، دار الكتاب الحديثة ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م.

ثانياً : المراجع الاجنبية :

25- Berger ، D(2002) : Reading and Children With Mild Intellectual Disabilities :Difficulties and Practical Pedagogical Solutions *. Vol. 6 N.240

25. Paniagua, F., Morrison,P., Black, S. (1990): Management of a Hyperactive Conduct Disordered Child Through Correspondence Training : A preliminary Study, Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, Vol.21 , N.(1), Mar., P. 63 –68 .

26. Richardson (2003) : Children and diving the recreation – diving training perspective , Melbourn , Vic

ملخص البحث

"برنامج ألعاب ترويحية مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة للناشئين فى

رياضة الجمباز وعلاقتها بمستوى الأداء الحركي"

تتمثل إحدى مؤشرات حضارة الأمم وارتقاؤها فى مدى عنايتها بتربية الأجيال بمختلف فئاتها ويتجلى ذلك بوضوح فى مدى ما توليه للأطفال داخل برامج الترويحي الرياضي وتتمثل إحدى مؤشرات حضارة الأمم وارتقاؤها فى مدى عنايتها بتربية الأجيال بمختلف فئاتها ويتجلى ذلك بوضوح فى مدى ما توليه للأطفال داخل برامج الترويحي الرياضي.

وتعد الألعاب الترويحية إحدى وسائل إعداد الطفل إعداداً جيداً حيث أنها تحتوى على عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل فى القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن ، التحمل وذلك لاحتوائها على ألعاب تميز مدى قدرة الطفل على إتقان المهارات الحركية وقد ثبت بالدراسة أن تنمية القدرات البدنية للأطفال عن طريق التمرينات الشكلية النظامية تؤدي إلى بعض التقدم إلا أنها تؤدي إلى الملل وعدم الارتياح وسرعة التعب.

ولذلك قامت الباحثة بأجراء هذه الدراسة في محاولة منها أن تتوصل إلى نتائج تكون بمثابة مرشد للمهتمين بمجال الألعاب الترويحية لاستخدامها في العديد من البرامج التي تعد خصيصا للأطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز والألعاب الرياضية الأخرى وخاصة للمرحلة السنية من ٦-٣ سنوات.

واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج ألعاب ترويحية مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة لناشئى رياضة الجمباز وعلاقتها بمستوى الأداء الحركي واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على (٧٥) طفل من الأطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز.

وكانت من أهم النتائج برنامج الألعاب الترويحية المقترح له تأثير ايجابي على بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية الخاصة بالأطفال المشتركين بمدارس تعليم الجمباز من ٦-٣ سنوات.

Summary

"Recreational Games program proposal for the development of some special physical qualities of the junior Gymnastics and their relationship to the level of motor performance "

One of the indicators civilization Nations and Artqaaha in the attention breeding generations various categories and this is reflected clearly in the extent to which he took the children inside the programs recreational sports and is one of the indicators civilization Nations and Artqaaha in the attention breeding generations various categories and this is reflected clearly in the extent to which he took the children inside the programs recreational sports .

The games recreational one of the means to prepare the child well prepared as they contain elements of fitness and that is the strength, speed, agility, flexibility, balance, endurance and which contains a game marked by the ability of the child to master motor skills has proven study that the

development of physical abilities of children through regular formal exercises lead to some progress, but it leads to boredom and discomfort and speed of fatigue.

Therefore, the researcher undertake such a study in an attempt to deliver results serve as a guide for those interested in the field of recreational games for use in the many programs that are specifically for children participating schools teach gymnastics and other sports, especially the age group of 3-6 years.

The study aimed to identify the impact of the program Games Recreational proposal for the development of some of the physical attributes of the youngsters gymnastics and their relationship to the level of motor performance and researcher used experimental method design measurement tribal dimensional to an experimental group and one included a sample search on (75) child of children involved schools teach gymnastics.

It was one of the most important results proposed program of recreational games have a positive effect on some physical attributes and motor skills for children participating schools teach gymnastics from 3-6 years.