تأثير منهاج 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 شـديد القابليـة 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 تبدا باعمار مبكرة جدا نسبة الى بقيـة الالعاب الاخرى للوصول الى مرحلة البطولة من عمر ١٣-١٧ سنة تقريبا لدى النساء, هذا وان جمناستك الموانع هـو احد لنواع الجمناستك الذي يستخدم في اعداد الطفل وتدريبه وتقويته اذ يتطلب التغلب على موانع حركية عديدة تـؤدي الى اكتساب الطفل العديد من الصفات البدنية والحركية اضافة الى تهيئة بصورة جيدة للعمل على اجهـزة الجمناسـتك الفني والوصول الى الاداء الصحيح باسرع وقت ممكن, لان تمارين جمباز الموانع تعتمد على تمارين التسلق والزحف والقفز والهرولة اضافة الى التمارين التي تنمي الصفات النفسية كالعزم والتحمل والثقة بالنفس وقوة الارادة كما تمـنح الفرد البهجة والسرور وتوقظ فيه حب الرياضة والمنافسة. [1]

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 ارتات الباحثتان اعداد منهاج تعليمي مقترح في جمناستك الموانع يساعد على تطوير القدرات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية تتيح 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 المنهاج التعليمي المقترح في تطوير بعض القدرات الحركية في جمناستك الموانع.

١-٢ مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثتان في رياضة الجمناستك كتدريسيتين لها فهما تريان من الاهميـة ان تعطـى بعـض مهمات الجمناستك الى تلاميذ المرحلة الابتدائية وفي عمر مبكر. وبعد الاستقصاء لاحظتا وجود مـشكلة تكمـن فـي محورين اساسيين هما :

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

الثاني – ان المنهاج الحركي الخاص بمنهاج المرحلة الابتدائية محاط بغلاف تقليدي في محتـواه النظـري والتطبيقـي والذي لا يفسح المجال امام التلميذة للتعبير عن ذاتها وامكاناتها الحركية من خلال الانشطة الحركية المقدمة فـي هـذا المنهاج الذي لا يعطي فرصة كبيرة لمساعدة التلميذة على تحقيق المزيد من التطور في قدراتها الحركية.

(1) معيوف ذنون حنتوش, عامر محمد سعودي, المدخل في الحركات الاساسية لجمباز الرجال: الموصل, مديرية الكتـب للطباعـة والنـشر, ١٩٨٨, ص٢٨.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

ونتيجة لما تقدم فقد تولدت فكرة الدراسة التي نحن بصددها املين ان تكون الخطوة الاولى في الولوج بجمناستك الموانع خدمة لرياضة الجمناستك.

١-٣ اهداف البحث

١- وضع منهاج تعليمي مقترح لتطوير بعض القدرات الحركية في جمناستك الموانع لتلميذات المرحلة الابتدائيـة 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.

١-٤ 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).

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري – تلميذات مدرسة الصباح الابتدائية, الصف الاول بعمر(٦-٧سنوات)– 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

٢-١ القدرات البدنية والحركية

لقد اختلف العلماء في تحديد مكونات القدرات البدنية والحركية فقد ذكروا ان مكونات القدرات البدنية تـشمل قدرة التحمل الدوري التنفسي والقوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة العضلية, اما القدرات الحركية فتشمل التوافـق والتوازن والسرعة الرشاقة والقوة الحركية [2]. ويضيف بعض العلماء "المرونة الحركية الى القدرات الحركية ولخرون يضيفونها الى القدرات البدنية" [3]

وعليه مهما اختلفت التحديدات للقدرات البدنية والحركية فانهما مرتبطتان ببعض وان اي تحسن في نوع معين من القدرات ينعكس تاثيره على القدرات الاخرى فنجد ان "التلميذ الذي يتمتع بمستوى جيد من القدرات الحركية سـوف

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

(3) يعرب خيون: تاثير ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لاعمار (٧-١٠) سنوات, اطروحة دكتوراه. كليـة التربية الرياضية, جامعة بغداد. ١٩٩٤.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

يساعده ذلك على اكتساب المهارات الحركية كما وان التلميذ الذي يتميز بالضعف والهبوط في مستوى القدرات البدنيـة سوف يؤثر سلبا على كفاءته وقدرته الحركية"[٤].

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 الالمام الكامل في اختبار المواقف والظروف التي تسهل عملية التعلم وتساعدهم على توظيف القدرات البدنية والحركية والاستفادة منها في تعليم وانتقـان الحركـات 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" [٥]. كما ويجب ان تثير برامج تنمية القدرات الحركية التحدي لدى التلاميذ وان تتناسب وعمر التلميذ وجنسه وحالته البدنية. وان يكون هناك توعيه للتلاميذ بقية القدرات الحركية وان يتعلموا الاتجاهات الايجابية نحو ذلك عن طريق المعلومـات البسيطة والواضحة.

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 كنشاط 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 يعتبـر السلم الموصل الى جمناستك الاجهزة. ويمكن ان تشبهه بالالعاب الصغيرة الممهدة للالعاب الكبيرة [٦].

ويمكن للمدرس ان يستخدم في جمناستك الموانع ادوات واجهزة في صور واشكال متعددة لاغراض متباينـة, 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 تحوير مواصفات الاجهزة بما يخدم التعليم والتـدريب ويمكن استخدامها بطريقة فردية كما في استخدام جهاز واحد فقط او اضافة جهاز اخر ليصبح التطبيق مركبا.

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 [٧].

ومن الادوات والاجهزة المستخدمة في جمناستك الموانع هي :

كرات طبية, جبال وثب,حبال تسلق, , مقاعد سويدية, شواخص خشبية, عصي خشبية ....الخ.

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

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

(6) موسى فهمي ابراهيم, جمباز الالعاب والموانع,ط١: القاهرة, دار المعارف. ١٩٦٨, ص٧.

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

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٣-٢ فوائد وخصائص جمناستك الموانع

من اهم فوائد ومميزات والخصائص التي يحصل عليها الفرد من جمناستك الموانع هي : [٨]

١- انه ليس مقتصرا على الصغار فقط ولكنه متدرج يستعمله الكبار بصورة واجهزة اصعب.
٢- يعود اللاعبين على الثقة بالنفس والثقة بالمدرب 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 الاجتماعيـة 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 الباحثتان 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 المواقـف 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) تلميـذة مـن التلميـذات اللواتي تغيبن لاربع مرات. والمريضات منهن. ثم تم استبعاد (١٠) تلميذات لاستخدامهن في التجربـة الاسـتطلاعية 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 الـى القـدرات الحركية المبحوثة وعن طريق استخدام معامل الالتواء وكما مبين في الجدول (١).

(8) فوزي يعقوب, عادل عبد البصير, النظريات والاسس العلمية في ترتيب الجماز: القاهرة. دار الفكر العربي ١٩٨٢, ص٩.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

الجدول (١)

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

المعالجات الاحصائية / المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء ±٣	عدد العينة
الطول	١١٦,١٧٣	٣,٨٠٦	١١٥	٠,٩٢٤	
الوزن	٢٠,٤٠٣	٣,٤٧١	٢٠	٠,٣٤٧	
العمر	٦,٦٥١	٠,١٧٢	٦,٦٥	٠,٠١٧	
القوة الحركية	٥٢,٥٧٦	٨,٠٩١	٥٤	٠,٥٢٧-	٥٢
السرعة	٩,٥٧٠	٠,٩٣٠	٩,٥١٥	٠,١٧٧	
المرونة	٤,٨٨٤-	٢,٦٠٦	٥,٥-	٠,٧٠٩	
التوازن	١٨,٧٥٥	٨,٠٩٨	١٩,٢٥	٠,١٨٣-	
الرشاقة	٢٣,٨٨٢	٢,٥٤٢	٢٣,٦٧	٠,٢٥٠	

يبين في الجدول (١) ان قيمة الالتواء انحصرت بين (±٣) 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 وجـود فـروق 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 ودلالتها الاحصائية

القدرات الحركية	المجموعة الضابطة		عدد العينة	المجموعة التجريبية		عدد العينة	قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية*	الدلالة الاحصائية
	س	±ع		س	±ع				
القوة الحركية	٥٢,٥٣٨	٨,٢٢٨	٢٦	٥٢,٦١٥	٧,٩٥٢	٢٦	٠,٠٤٨	٢,٠١	عشوائي
السرعة	٩,٥٠٨	٠,٩٥٥		٩,٦٣٣	٠,٩٣١		٠,٦٨٣		عشوائي
المرونة	٤,٥٣٨-	٣,٠٦٦		٥,٢٣-	١,٩٨٦		١,٣٥٤		عشوائي
التوازن	١٨,٦٠٥	٩,٢٨٥		١٨,٩٠٥	٦,٥٧٢		٠,١٨٨		عشوائي
الرشاقة	٢٣,٧٧٠	٢,٦٠٤		٢٤,٠٥٨	٢,٤٦٦		٠,٦٩٩		عشوائي

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

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 – حبـال – – صافرة – شريط قياس – اختبارات لقياس القدرات الحركية – فريق عمل مساعد.

٤-٣ الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية:

تم تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية من قبل الباحثين بعد الاطلاع على أراء مجموعة من الخبراء والمختصين حيث تم التوصل الاختبارات الاتية:

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.

٥-٣ التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد ٢٠٠٢/٣/٢ على عينة من خارج عينـة البحـث وعـددهم (١٠) تلميذات وكان الغرض منها للوقوف على كافة الامور والمعوقات التي قد تعترض الباحثتان و لاجـل التعـرف علـى صلاحية الاختبارات قامت الباحثتان بايجاد معامل ثبات الاختبار ودلك باعادته بعد مرور سبعة ايام ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط (لبيرسون) وكما مبين في جدول (٣) ولاجل التاكد من صدق وموضوعية الاختبـارات فقـد التقـت الباحثتان عدد من الخبراء والباحثتين واستطلعتا ارائهما حول الاختبارات.

جدول (٣)

يبين معامل الثبات لنتائج لاختبارات القدرات الحركية

الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	القيمة الجدولية *	النتيجة
القفز العريض من الثبات	سم	٠,٩٧١	٠,٦٣٢	ارتباط عال
الركض ٢٠م 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)

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٣-٦ اجراءات البحث الميدانية

١-٦-٣ الاختبارات القبلية لعينة البحث

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

٢-٦-٣ المنهاج التعليمي المقترح

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

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية

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

٧-٣ الوسائل الاحصائية المستخدمة

الوسط الحسابي

معامل الالتباط البسيط لبيرسون

الوسيط

اختبار T للعينات غير المتناظرة

اختبار T للعينات المتناظرة

الانحراف المعياري

معامل الالتواء

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

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

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية و للمجموعتين الضابطة و التجريبية 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 الظابطة والتجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة ولكل منهما وعلى التوالي (٧,٠٦٧) , (٤،١٤) وهما اكبر من الجدولية (٢،٠٨) مما يدل على معنوية النتائج اما في اختبارالسرعة فقد ظهرت معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة و التجريبية حيث ظهرت قيمة (ت) وعلى التوالي (١١،٤٧٥) , (٢١،٤٧٢) وهما من الجدولية اما في اختبار المرونة فقد ظهرت عشوائية الفرق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة حيث كانت فيه قيمة (ت) المحتسبة (١،٩٠٨) وهي

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

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 الظابطة 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 اكبرمن الجدولية (٢،٠٨) .

جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالتهما 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
		س	±ع	س	±ع				
القوة الحركية	الضابطة	٥٢,٥٣٨	٨,٢٢٨	٧٧,١٥٣	٤,٠٠٤	٢٦	٧,٠٦٧	٢,٠٨	معنوي
	التجريبية	٥٢,٦١٥	٧,٩٥٢	٩٠	٤,٢٧٨	٢٦	٤,١٤		عشوائي
السرعة	الضابطة	٩,٥٠٨	٠,٩٢٥	٧,١٤٤	٠,٦٤١	٢٦	١١,٤٧٥		معنوي
	التجريبية	٩,٦٣٣	٠,٩٣١	٥,٣٦	٠,٢٩٢	٢٦	٢١,٤٧٢		معنوي
المرونة	الضابطة	٤,٥٣٨	٣,٠٦٦	٥,٢٣٥	٢,٧٤٩	٢٦	١,٩٠٨		عشوائي
	التجريبية	٥,٢٣٠	١,٩٨٦	٩,٨٤٦	٠,٩٨٧	٢٦	٥,٧٦٦		معنوي
التوازن	الضابطة	١٨,٦٠٥	٩,٢٨٥	١٩,١٣٣	٧,١٣٥	٢٦	٠,٢٠٠		عشوائي
	التجريبية	١٨,٩٠٥	٦,٥٧٢	٣٩,٣٤٠	٤,١٢١	٢٦	١٥,٥٩٩		معنوي
الرشاقة	الضابطة	٢٣,٧٠٧	٢,٦٠٤	٢٣,٣٦٩	٢,٥٢٨	٢٦	١,٢٥١		عشوائي
	التجريبية	٢٤,٠٥٨	٢,٤٦٦	١٥,٩٠٤	٠,٩٢٣	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

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

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 وقيمة ت المحتسبة والجدولية ودلالتهما الاحصائية للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لاختبارات 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			
السرعة	الضابطة	٧,١٤٤	٠,٦٤	٢٦	١٨,٢٠		معنوي
	التجريبية	٥,٣٦	٠,٢٩	٢٦			
المرونة	الضابطة	٥,٢٣٥	٢,٧٤	٢٦	١١,٣٠		معنوي
	التجريبية	٩,٨٤٦	٠,٩٨	٢٦			
التوازن	الضابطة	١٩,١٣	٧,١٣	٢٦	١٧,٥٢		معنوي
	التجريبية	٣٩,٣٤	٤,١٢	٢٦			
الرشاقة	الضابطة	٢٣,٣٦	٢,٥٢	٢٦	١٩,٨٥		معنوي
	التجريبية	١٥,٩٠	٠,٩٢	٢٦			

* تحت درجة حرية ٥٠ ومستوى دلالة ٠,٠٥

٤-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث والاختبارات البعدية لمجموعتي البحث.

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

حيث ظهر ان هناك تاثير 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 الباحثتان سبب التطور الكبير لهذه القدرة الى الدافع والرغبة في اداء التمارين البدنية ولمجموعتي البحث كون الدافعية هي احدى شروط التعلم والتطور الحركي حيث انه "يحدث التعلم والتطور في مرحلة

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

الطفولة...لان الطفل يريد ان يتعلم ويتطور وهذا يجعل التعلم في هذه المرحلة عملية مجدية" [٩]. اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فيعزو التطور الى منهاج درس الرياضة التي تخص تطور القوة الحركية كقفزات او ركض وما شابه ذلك.

وعند مناقشتنا للمجموعتين التجريبية 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 اعطاءه حرية العمل وفقا لوقته ومواهبه لاخراج 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" [١٠].

اما في اختبار السرعة فقد ظهر تطور لكلا المجموعين التجريبية والضابطة وتعزو الباحثتان 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 ذلتهم 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 ياتي من خلال اعطاء الطفل الامكانية الحركية الكافية وكذلك حرية الحركة مع توفير المحيط الذي يطابق رغباته وقناعته وعند ذلك تكون قد خدمنا التطور الطبيعي للطفل. [١١].

اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فتعزو الباحثتان 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 التجريبية بسبب استخدام المنهج التعليمي المقترح الذي تضمن في محتواه تمارين والعاب 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 التجريبية ولصالح الاختبار البعدي والمبين في جدول (٤-٥) وتعزو الباحثتان 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

(٩) دين شيرر: تكوين المفاهيم والتعلم في مرحلة الفولة المبكرة, ترجمة: نجم الدين علي مردان وشاكر نصيف العبيدي: الموصل, مطبعة التعليم العالي, ١٩٩٠. ص١٦٥.

(١٠) 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. ص٩٩.

(١١) مازن عبد الهادي: مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لاطال العراق بعمر (٢٥-٣٦) شهر: (اطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. ١٩٩٦) ص١٥-١٦.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

البرنامج العام للطفل والتركيز على انماط مختلفة وليس على نمط واحد " [١٢]. وهذا يعني ان المنهاج المقترح قد حقـق 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 للتلاميـذ نتيجة لعامل النضج وطبيعة النمو اذ تم بناء وتطوير هذه القدرة في وقت كان فيه التلميذ بعمر(٦-٧ سنوات) قد اصبح اكثر نضجا ولكثر 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 هامـا" [١٣] حيث ان الطفل في هذه المرحلة اصبح لكثر نضجا واستعدادا لتعلم وتطور قدرة التوازن وهذا مـا يؤكـده شـفيق 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" [١٤].

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 ٧سنوات حيث (ان المنهاج الجيد للتربية الرياضـية يتضمن اطارا واسعا يوفر لكل التلاميذ فرصة التعلم والاشتراك في الالعاب المختلفة ان كانت فردية او جماعية مختارة" [١٥]. 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).

(12) وجيه محجوب: علم الحركة, التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة: بغداد. مطبعة جامعة بغداد. ١٩٨٧. ص١١٨.

(13) امين انور الخولي واسامة كامل راتب, التربية الحركية: القاهرة, دار الفكر العربي ١٩٨٣, ص١٥١.

(14) شفيق فلاح حسان, اساسيات علم النفس التطوري, ط١, بيروت, دار الجيل, ١٩٨٩. ص١٨٥.

(15) عباس احمد صالح السامرائي: طرق تدريس التربية الرياضية, ج٢. ط٢. جامعة الموصل, مديرية دار الكتـب للطباعـة والنـشر ١٩٨٧. ص٢٥٩.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثتان الى الاستنتاجات الاتية:-

١- ان استخدام تمارين جمناستك الموانع التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس التي استخدمت فـي المنهاج التعليمي المقترح اثرت بشكل كبير ومباشر في زيادة فاعلية اداء التلميذات الامر الـذي ادى الى تحسين وتطوير القدرات الحركية. موضوعة البحث.

٢- ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبيـة 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 فـروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في بعض القـدرات الحركيـة كـالقوة الحركية والسرعة اذ اثر منهاج التربية للصف الاول الابتدائي في هاتين القدرتين فقط.

٣- ظهرت فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعـة التجريبية في تطوير بعض القدرات الحركية, اذ حقق المنهاج التعليمي المقترح تطورا افـضل مـن منهاج المرحلة الابتدائية حيث حقق اهدافه وفرضياته التي وضع من اجلها.

٤- اثبتت الدلالات الاحصائية قصورا واضحا في منهاج المرحلة الابتدائية المطبـق علـى المجموعـة 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 المدارس الابتدائية.

٥-٢ التوصيات

في ضوء ما تقدم من نتائج توصي الباحثتان بما ياتي :-

١-اعتماد المنهاج التعليمي المقترح في المدارس 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 هده القدرات ضرورية و مهمة لبنء القاعدة الاساسية لاي نوع من انواع الرياضات

٥ - اجراء بحوث مشابهة لمعرفة القدرات الحركية في مراحل عمرية اكبر .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

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 مـروان وشـاكر نـصيف العبيـدي, 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, مج١ 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 الجمبـاز, القـاهرة. دار الفكـر العربـي, ٢٠٠٠.

٩- مازن عبد الهادي: مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لاطفال العـراق بعمـر (٢٥-٣٦) شـهر: (اطروحـة دكتوراه. كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد ١٩٩٦).

١٠- معيوف ذنون منتوش, عمر محمد سعودي: المدخل في الحركات الاساسية بجمباز الرجـال. الموصـل. مديريـة المكتب للطباعة والنشر. ١٩٨٨.

١١- موسى فهمي ابراهيم: جمباز الالعاب والمولنع, ط١: القاهرة, دار المعارف. ١٩٦٨.

١٢-وجيه محجوب: علم الحركة. التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة: بغداد, مطبعة جامعة بغداد ١٩٨٧.

١٣-يعرب خيون: تاثير ميدان لعب مفتوح في تطوير بعض القدرات البدنيـة والحركيـة لاعمـار (٧-١٠) سـنوات, 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.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

ملحق (١)

نموذج وحدة تعليمية لجمناستك المولنع في المدارس الابتدائية

الاسبوع: الاول الوحدة التعليمية: الاولى العمر: ٦-٧ سنوات

الزمن: ٤٥ دقيقة

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 وتؤدى في تتابع. ٢- (كل زميلين متواجهين في وضع جثو نصفاً يمسكان عصا في مستوى الصدر) الفريق الاخر مـن 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 زمـيله الثاني الذي يجري ليجمع العصي ويسلمها للزميل الثالث وهكذا. ٤- (من وضع القرفصاء) اداء الدحرجة والعصا باليد دون ان تلمس الارض يؤدى على بساط.
القسم الختامي (٤) دقيقة	- اعطاء الارشادات التربوية والتغذية الراجعة. - تسميع التلاميذ عبارات الاطراء والتشجيع والتأكيد على النظام والتعاون اثناء الدرس. - انهاء الدرس بنشيد وطني ثم الانصراف.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com