

تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية الخيال الحركي والأوضاع الأساسية المرتبطة بمهارات الجمباز للاعبين الجمباز تحت ٧ سنوات

محمد محمود حسن

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية
التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد.

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر إحدى مؤشرات حضارة الأمم وإرتقاؤها في مدى إهتمامها وعنايتها بتربية الأجيال بمختلف فئاتها ويتجلى ذلك بوضوح في مدى ما توليه للأطفال داخل البرامج الرياضية الخاصة من عناية واهتمام، وتوفير إمكانات النمو الشامل من كافة الجوانب مما يساعد في اعدادهم لحياة شخصية واجتماعية واقتصادية ناجحة يؤدي فيها كل منهم دوره في خدمة المجتمع مهما كان حجم إسهامه. (٢٢ : ٣٥)

والسنوات الأولى من حياة الطفل تعد من أهم مراحل حياته، بل هي الأساس الذي تبني عليه الحياة المستقبلية للأجيال القادمة، ولقد تزايد الاهتمام عربيا وعالميا بتربية الأطفال ودراسة التطور الحركي للإنسان خاصة في مراحل حياته الأولى نظراً لتأثير هذه المراحل في تحديد شخصيه الإنسان فالطفل اليوم هو أمل كل شعب في غد أفضل، حيث اهتم العلماء بدراسة الطفل منذ مراحل حياته الأولى وخاصة الست سنوات الأولى قبل دخول المدرسة وتوصيف حركاته والتعرف عليها ودراسة التطور الحركي للطفل، وقد اهتمت دول العالم أجمع بإنشاء العديد من مؤسسات رياض الأطفال وعملت علي بناء وتعديل وتطوير برامجها لإعداد الطفل في سنوات عمرة المبكرة ٤:٦ سنوات. (٤ : ٢٠)

ويرجع الاختيار لمرحلة الطفولة المبكرة نظرا لأهمية هذه الفئة كمادة خصبة يمكن اشتقاق معطياتها الحركية والوقوف على سبل تطويرها وهذا ما يؤكد كل من " أنار ينو - ANARENO، كويل COWEL - ، هازلتون - HAZLTON " أن العالم يسير إلى الأمام على أقدام أطفاله الصغار بينما الشباب يعبرون الطريق الذي تسلكه تلك الأقدام كما يشير " هوفمان - HOFMAN، يونج - YONG، ديرون - DERON " أن إهتمام الطفل كله منصب في اللعب حيث يتخلله العديد من الحركات الأساسية مما يجعل اللعب في هذا السن ضرورة وقد ذهب "بيوتشر - BUTCHER " إلي ابعد من ذلك حيث أشار إلى أن الحركة هي مفتاح المتخصصين الذين يعملون على مساعدة البشر للتحرك بفاعلية (١٢ : ٢).

ويشير السيد عبد المقصود نقلاً عن " كورت ما ينل - MAINAL " عام (١٩٧٧م) أن الخيال كقدرة من القدرات التوافقية الخاصة وهي " البراعة - الخيال - التكوين الحركي - المرونة - القدرة على التوازن " وهي مجموعة من الصفات التوافقية وفقاً لاقتراح " جوندلاخ - GONDLKH " (١٩٦٧م) بأن تقسيم القدرات الموتورية أو (البدنية) إلى قدرات توافقية وقدرات كفاءة بدنية أي فسيولوجية (٤ : ٢٦٩).

كما يعتبر الخيال المصدر الأول والأهم لكل إنجاز إبداعي ويقدر تنمية الخيال تتحدد طبيعة المستقبل لذلك كان الخيال أو القدرة على التخيل مجالاً للعديد من الدراسات الإنسانية ومن ثم يجب أن نتعرف على انه ضرورة من ضروريات تقدم الفرد والمجتمع. (١١: ١٤،١٥)

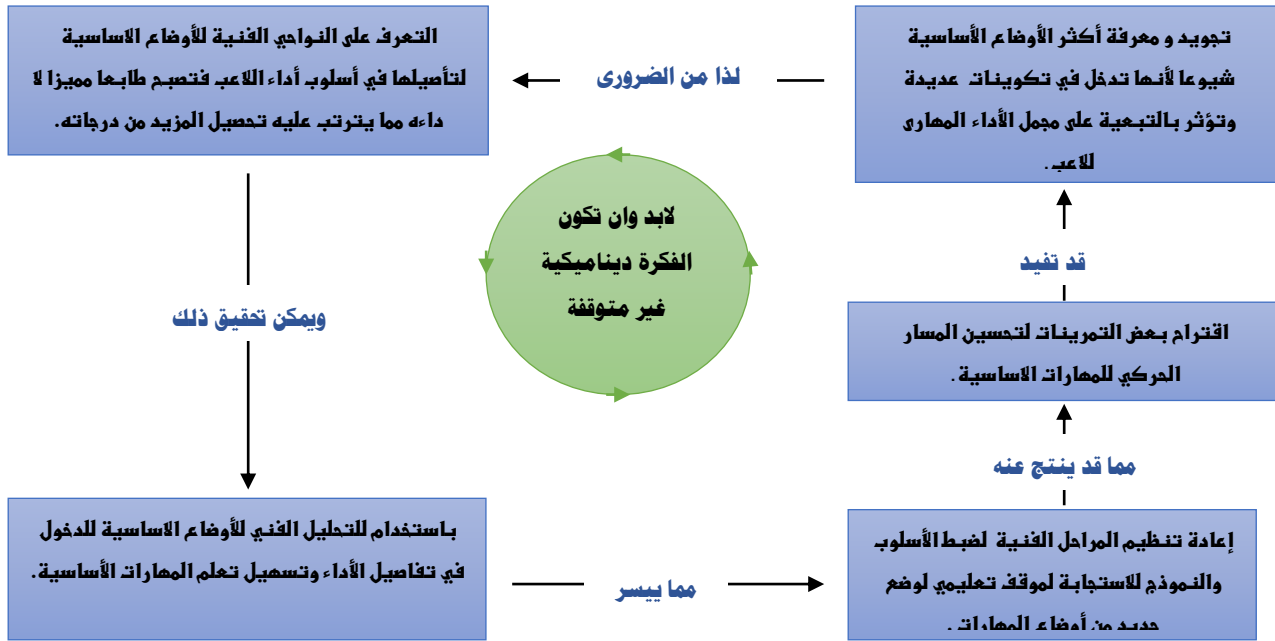
وهذا يعنى أن الطفل يأخذ من خبراته الماضية ويستعين بالحاضر وذلك يقوم بتشكيل وتركيب جديد يصل إلى الإبداع والابتكار في المستقبل (١٣: ١٥٢)، ما انه هو القدرة على تكوين الصور والتصورات الجديدة. (١٠: ٦٣٤)

ويعرفه "السيد عبد المقصود" نقلا عن "كورت ماينل" ١٩٨٦م بأنه القدرة على حل الواجبات الحركية بطريقة خلاقة عن طريق تغيير وإعادة الربط بين الأشكال الحركية المختلفة بالإضافة إلى أشكال أخرى جديدة (٤: ١٧٦).

ولذلك يرى الباحث أن رياضة الجمباز تعتبر من الألعاب الرياضية الممتعة والمحبة بالنسبة للأطفال من ٤-٧ سنوات وخاصة الحركات الأرضية بما تتمتع به من مهارات حركية فنية تعتمد على الإبداع والابتكار في أداء الحركات بمصاحبة الموسيقى، حيث تضيف على ممارستها لونا فريداً من البهجة والنشاط والحيوية هذا بالإضافة إلى الفوائد العديدة التي تعود على لاعبي الجمباز من ممارسة الجمباز في تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة برياضة الجمباز والتي تساعدهم على الإرتقاء بمستوى أدائهم أثناء الممارسة، وخاصة أن أنشطة الجمباز تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية للأطفال.

وإعداد اللاعبين بشكل جيد في مرحلة ما بعد الانتقاء (تحت ٧ سنوات) والتي تمثلت في إعطاء اللاعبين الأوضاع الأساسية بصورة صحيحة وسليمة بالشكل الذي يسمح لهم بالاستمرار في رياضة الجمباز، حيث تشير بعض المراجع العلمية علي ضرورة الاهتمام بإعطاء اللاعبين الأوضاع الأساسية السليمة في بادئ الأمر ويؤديها بطريقة سليمة حيث تعتبر هي الأساس الأول الذي يبنى عليه باقى الخبرات والمهارات المركبة الاخرى التي تعتبر تعديلاً وتطويراً وتصعباً لهذه الأوضاع التي يتشكل بها الجسم أثناء حركته سواء كان علي الأرض أو في الهواء، ويظهر ذلك بوضوح في انخفاض قدرة اللاعبين علي أداء المهارات ذات الصعوبات العالية مما يفسر قلة عدد اللاعبين المشاركين في البطولات الدولية.

وعملية إعداد لاعب الجمباز عملية متعددة الجوانب فعلي لاعب الجمباز إتقان عدد كبير من الحركات التي تساعد في تحسن مستوى الأداء الفني، وتحقيق الأهداف الأساسية لعملية الإعداد الفني وهي الوصول إلى اعلى المستويات الرياضية العالمية من خلال عمليتي التعليم والتدريب علي الحركات والمهارات والتي تتمثل في الأوضاع الأساسية والتخيل الحركي للمهارات الحركية المراد القيام بها.



شكل (١) الفكرة الأساسية لإجراء البحث

ومن خلال إطلاع الباحث وقراءاته وتحليله لبعض المراجع العلمية و نتائج الدراسات السابقة في مجال المناهج وطرق التدريس وعلم نفس النمو وتوصيتها والتي أكدت على ضرورة استخدام تطوير الأداء الحركي لدى الطفل والتفكير الاستنباطي في تنمية الأوضاع الحركية الأساسية في شتى الألعاب المختلفة الجماعية منها والفردية. كدراسة "تجلاء محمد" (٢٠٠٣م) (٢١)، "عماد الدين عباس" (١٩٩٥م) (١٢) وفي حدود علم الباحث لم يتوصل الي أي دراسة تم من خلالها تنمية الأوضاع الحركية الأساسية المرتبطة بمهارات الجمباز وتتناول العلاقة بين الأوضاع الأساسية والخيال الحركي للاعبين الجمباز تحت ٧ سنوات وذلك من خلال وحدات تعليمية هادفة وبنائه، مما دفع الباحث لإجراء هذا البحث بهدف تحديد وتنمية الأوضاع الحركية الأساسية المرتبطة بمهارات الجمباز كمؤشر يمكن التنبؤ منه على مدى مناسبة النشئ لممارسة رياضة الجمباز والعلاقة بين المهارة والخيال الحركي للاعبين الجمباز وذلك من خلال تأثير البرنامج التعليمي على المتغيرات السابقة.

هدف البحث:

تصميم برنامج تعليمي مقترح لتحسين مستوى الخيال الحركي وبعض الأوضاع الأساسية للاعبين رياضة الجمباز المبتدئين وعلاقته بمستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى الخيال الحركي في الجمباز لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى أداء الأوضاع الأساسية في الجمباز لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى الأداء المهاري في الجمباز لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

الخيال الحركي:

القدرة على حل الواجبات الحركية بطريقة خلاقة عن طريق تغير وإعادة الربط بين الأشكال الحركية بالإضافة إلى بناء أشكال أخرى جديدة(٤: ٢٧٦).

الأوضاع الأساسية:*

هي مجموعة من الأشكال التي يتخذها الجسم ككل أو احد اجزائه علي جميع أجهزة الجمباز الفني وهي بمثابة الركيزة الأساسية التي تدخل في بناء مهارات الجمباز من خلال إضافة واجبات حركية اخري علي بنائها الحركي.

مستوي الأداء المهاري:*

هي حاصل مجموع الدرجات أو القيم التي يحصل عليها اللاعب في ضوء قواعد ينص عليها قانون التحكيم الدولي لرياضة الجمباز وكذلك الاتحاد المصري للجمباز من خلال محكمين بالاتحاد المصري للجمباز .

الدراسات السابقة:-

- ١- دراسة "أحمد كمال علي" (٢٠١٨م) (٣) بعنوان "تأثير برنامج تعليمي لتنمية الخيال الحركي و المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بمهارات كرة اليد للأطفال تحت ٨ سنوات"، وإستهدفت الدراسة تصميم برنامج تعليمي لتنمية الخيال الحركي و المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بمهارات كرة اليد للأطفال تحت ٨ سنوات ومعرفة تأثيره على بعض المهارات الحركية الأساسية وعلاقتها بالخيال الحركي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة لمناسبه لطبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من بين الاطفال تحت ٨ سنوات بمدرسة الجامعة الموحدة بمحافظة اسيوط للعام الدراسي (٢٠١٧م - ٢٠١٨م)، وكانت أهم

* تعريف اجرائي

النتائج تحسین مستوى أداء مهارات الأساسية في كرة اليد وتطوير بعض المهارات الحركية المرتبطة بمهارات كرة اليد.

٢- دراسة "محمد أبوالمحمّد عبدالوهاب" (٢٠١٣م) (١٥) بعنوان **الأوضاع الأساسية في رياضة الجمباز كمحددات لوضع برنامج تدريبي مقترح للمبتدئين**، وإستهدف البحث التعرف على الأوضاع الأساسية في رياضة الجمباز كمحددات لوضع برنامج تدريبي مقترح للمبتدئين من خلال تحديد الأوضاع الأساسية في مهارات الجمباز الفني رجال وتحديد التمرينات النوعية المناسبة لها، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال استخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث الحالي، وتكونت العينة من (٢٠) من مبتدئي رياضة الجمباز بالمؤسسة العسكرية الرياضة بأسبوط. وكانت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن مستوى أداء الأوضاع الأساسية في رياضة الجمباز، وأنه كلما تحسن مستوى أداء الأوضاع تحسن بالتبعية مستوى أداء بعض المهارات قيد البحث.

٣- دراسة "تجلاء عباس محمد" (٢٠٠٣م) (٢١) بعنوان **"تأثير برنامج تروحي رياضي لتنمية الخيال الحركي والمهارات الحركية الأساسية للكرة الطائرة لرياض الأطفال"** واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح لمرحلة رياض الأطفال بمحافظة أسبوط على مستوى الخيال الحركي وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي بالإضافة إلى المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي لملاءمتها لطبيعة الدراسة. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية العمدية من بين الأطفال ٤-٦ سنوات الأدوات والأجهزة المستخدمة اختبار الخيال الحركي ٤-٦ سنوات والبرنامج التروحي من إعداد الباحثة، وكانت أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات الخاصة بالمهارات الحركية الأساسية المرتبطة بمهارات الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي، تعد الاستجابة للتطوير المهارات الحركية الأساسية متماشية تماما مع قانون الأثر نظراً للعلاقة الوظيفية بينها، توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات الخاصة بمحاور اختبار الخيال الحركي لصالح القياس البعدي.

٤- دراسة "بيلتوت" (٢٠٠٠م) (٢٣) بعنوان **"تأثير الأعلام ودراسة تأثير التلفزيون وأجهزة الفيديو على خيال الأطفال"**، وإستهدفت الدراسة كيفية تأثير التلفزيون وأجهزة الفيديو على القصص المرفقة للأطفال (١٠-١٢) سنة، واشتملت أدوات جمع البيانات على مجموعة القصص، المقابلات الشخصية، المعلومات الأخرى، وكانت أهم النتائج أنه من الممكن تعميم الفكرة أفضل من التعامل معها بصورة فردية، التلفزيون يجعل الأطفال يؤلفون القصص ويعيشون فيها، ادخار مجموعة من المعلومات الكيفية

المتنوعة تجعل من الممكن بداية فهم " البيئية الثقافية - النفسية " ، الاستجابة إلى ما يعرض على الشاشة هو بالفعل فردي.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال استخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق أسلوب القياسين القبلي والبعدي " وذلك لمناسبته وطبيعة البحث الحالي.

المجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث علي لاعبي رياضة الجمباز المبتدئين بمركز شباب الخارجة بمحافظة الوادي الجديد والبالغ عددهم (٥٥) مبتدئ.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي رياضة الجمباز المبتدئين بمركز شباب الخارجة بمحافظة الوادي الجديد، وعددهم (٢٠) مبتدئ في المرحلة السنية من ٤:٧ سنوات للعينة الأساسية.

أسباب اختيار عينة البحث:

- انتظام عينة البحث في الحضور.
- توافر العدد المناسب كعينة لهذا البحث.
- توافر الأجهزة والامكانيات اللازمة لتنفيذ البحث.

التجانس بين أفراد عينة البحث:

قام الباحث بإجراء القياسات الخاصة بالتجانس وذلك لإيجاد معامل الالتواء لأفراد عينة البحث الأساسية قبل بدء تطبيق البرنامج التعليمي المقترح، وذلك للدلالة على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية لضمان الاعتدالية في متغيرات البحث، والتي قد تؤثر علي نتائج البحث، وكانت معاملات الالتواء كما يوضحها جدول (١)

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو الأساسية (السن، الطول، الوزن)
(ن = ٢٠)

البيان المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التقلطح
متغيرات النمو	السن	سنة	5.50	0.69	6.00	-1.08	0.08
	الطول	سم	114.00	2.36	113.50	0.48	-0.29
	الوزن	كجم	20.55	1.96	20.00	0.29	-1.33
الأوضاع	المنحني	درجة	1.82	0.59	2.00	0.19	0.15
	التكور	درجة	1.86	0.34	1.85	0.14	0.08
	المستقيم	درجة	1.85	0.33	1.70	1.22	-0.03
	الطبق	درجة	1.69	0.13	1.60	1.56	1.59
	التقوس	درجة	1.76	0.18	1.70	0.58	-1.52
	النجمة	درجة	1.82	0.34	1.70	2.25	5.20
	المهارات	الدرجة المنحنية	درجة	1.80	0.64	2.00	-0.26
الدرجة المتكورة		درجة	2.07	0.43	2.00	-1.24	2.62
الوقوف على اليدين		درجة	2.07	0.27	2.00	1.24	3.13
البرجل المقاطع		درجة	1.85	0.53	2.00	-0.85	-0.69
الميزان		درجة	2.19	0.36	2.20	-1.60	5.50
الخيال الحركي	استدعاء منظم	درجة	4.85	0.81	5.00	-0.36	-0.01
	استدعاء حر	درجة	7.30	0.92	7.00	0.21	-0.59
	استدعاء منظم	درجة	2.52	0.13	2.50	0.32	-0.06
	استدعاء منظم وتصور	درجة	6.79	9.24	5.00	4.45	19.85
	استدعاء حر وتصور	درجة	2.67	0.41	2.95	-0.75	-1.18
	التوقع	درجة	3.55	0.94	3.00	0.26	-0.79
	الاختبار الكلي	درجة	25.37	2.45	25.40	-0.60	-0.48

يوضح الجدول رقم (١) أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (\pm)
(٣)، وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في كل من المتغيرات (السن، الطول، الوزن،
الأوضاع الأساسية، المتغيرات المهارية، الخيال الحركي)، مما يدل على تجانس العينة.
وسائل جمع البيانات:

قام الباحث بتحديد الأدوات والأجهزة التي تستخدم على عينة البحث، وفي جمع بيانات هذا البحث
بالمراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتخصصة في المناهج والتعلم الحركي بصفة عامة
وفي تعليم الجمباز بصفة خاصة، المقابلة الشخصية.

الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- عقل حائط.
- مقاعد سويدية.
- ميزان طبي لقياس الوزن
- صناديق مقسمة.
- بالكيلو جرام.
- صناديق مقسمة.
- صناديق مقسمة.
- صناديق مقسمة.
- صناديق مقسمة.
- صناديق مقسمة.
- صناديق مقسمة.
- صناديق مقسمة.

الاستبيانات المستخدمة في البحث:

استمارة الاستبيان الأولى:

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الأوضاع الأساسية في رياضة الجمباز .

استهدفت الاستمارة:

تحديد أهم الأوضاع الأساسية للمبتدئين في رياضة الجمباز.




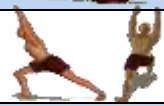

خطوات إعداد الاستمارة:


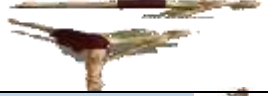




١- التحليل الفني للمهارات المدرجة بالقانون الدولي للجمباز الفني رجال من خلال تقسيم المهارة إلى صور متسلسلة واختيار أكثر الأوضاع تشابهاً في جميع المهارات على جهاز الحركات الأرضية للجمباز الفني رجال.

٢- وبعد الإطلاع على المراجع والقانون الدولي للجمباز تم وضع الإستمارة في صورتها المبدئية وعرضها على السادة الخبراء في مجال رياضة الجمباز ولديهم خبرة في المجال لا تقل عن ١٠ سنوات، وتم التوصل الى الاستمارة بشكلها النهائي:

جدول (٢)

آراء السادة الخبراء في تحديد أنسب الأوضاع الأساسية للمبتدئين في رياضة الجمباز (ن = ١٠)

الوضع	الشكل	مناسب (٥)	إلى حد ما (٣)	غير مناسب (١)	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %
وضع التكور (Tuck)		٧	٢	١	٤٢	٨٤%
الوقوف على الكتفين		٣	٣	٤	٢٨	٥٦%
وضع المنحنى (Pike)		٨	١	١	٤٤	٨٨%
الطعن		٣	٥	٢	٣٢	٦٤%
وضع النقوس (Arch)		٩	١	٠	٤٨	٩٦%

الوقوف علي اليدين		٤	٥	١	٣٦	٧٢%
بلانش		٢	١	٧	٢٠	٤٠%
وضع المستقيم (straight)		٨	٢	٠	٤٦	٩٢%
وضع الطباق (C)) (Hollow)		٩	١	١	٤٩	٩٨%
الانبطاح المائل		٤	٢	٤	٣٠	٦٠%
وضع النجمة (straddle)		٧	٣	٠	٤٤	٨٨%

يتضح من الجدول رقم (٢) أن آراء السادة الخبراء إِنْحصرت ما بين (٤٠:٩٦%) بالنسبة لجميع الأوضاع، وقد إرتضى الباحث بنسبة (٨٠% فاكثراً) من النسبة المؤية، وذلك نظراً لان بعض ملاحظات السادة الخبراء تشير إلي صعوبة بعض الأوضاع بالنسبة للمرحلة السنوية قيد البحث أو لعدم مشاركة بعض الأوضاع بصورة كبيرة في المهارات المختلفة وتم تحديد الأوضاع الأساسية الأكثر تأثيراً واستمراراً في رياضة الجمباز وهي:

- ١- وضع المنحنى (Pike).
- ٢- وضع التكور (Tuck).
- ٣- وضع التقوس (Arch).
- ٤- وضع المستقيم (straight).
- ٥- وضع الطباق (C) (Hollow).
- ٦- وضع النجمة (straddle).

استمارة الإستبيان الثانية:

استمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد المراحل الفنية للأوضاع الأساسية في رياضة الجمباز.

استهدفت الإستمارة:

١- تحديد اهم المراحل الفنية للأوضاع الأساسية في رياضة الجمباز.

خطوات إعداد الإستمارة:

١- تحليل بعض المراجع العلمية وشبكة المعلومات الدولية لمحاولة تحديد المراحل الفنية للأوضاع الأساسية في الجمباز.

٢- وبعد الإطلاع على بعض المراجع العلمية تم وضع الإستمارة في صورتها المبدئية وعرضها على السادة الخبراء، وتم التوصل الى الاستمارة بشكلها النهائي:

جدول (٣) آراء السادة الخبراء في تحديد المراحل الفنية للأوضاع الأساسية في رياضة الجمباز ن = (١٠)

م	المحاور	الشكل	موافق (٥)	إلى حد ما (٣)	غير موافق (١)	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %
١	الوضع الأول : وضع المنحني (Pike)		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	وضع الجلوس الطويل مع غلق الفخذين على الصدر.		٢	٦	٢	٣٠	٦٠
	مد الذراعين عالياً ولمس الأرض على كل جانب .		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	مد الذراعين عالياً مع مسك مشطي القدمين		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	ضم الرجلين بإحكام مع إستقامتها.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	شد عضلات الرجلين.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	تكون الرأس في الوضع الطبيعي.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	الذراعين علي كامل استقامتها		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	مد مشطي القدمين		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	ملاسة الصدر للفخذين	١٠	-	-	٥٠	١٠٠	
٢	الوضع الثاني : وضع التكور (Tuck)		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	ثنى الركبتين وسحبها الى الصدر.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	ثنى الرقبة لأسفل لدفن الرأس بين الركبتين والصدر.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	إحتضان الساقين بالزراعين.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	تشير أصابع القدمين إلى الأمام والكعبين ملاصقين.		١	-	٩	١٤	٢٨
	ملاسة الصدر للفخذين.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	مسك الكفين لمنتصف الساقين.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	ملاسة الذقن للصدر.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	محاولة ملاسة الكعبين للمقعد.	١٠	-	-	٥٠	١٠٠	
٣	الوضع الثالث : وضع المستقيم (straight)		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	الزراعين على استقامتها بجوار الأذنين.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	الجسم على كامل إستقامته.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	مد مشطي القدمين.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	الرأس في وضعها الطبيعي.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	مد مفصلي الكتفين والفخذين.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	ضم الرجلين مع كامل استقامتها.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
٤	الوضع الرابع : وضع الطبق (C) (Hollow)		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	الذراعين عالياً وعلى كامل استقامتها بجوار الأذنين والنظر على أصابع القدمين.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	تقريب الذقن إلى الصدر.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	قبض عضلات البطن.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	الرجلين على كامل إستقامتها مد الركبتين.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	ضم الرجلين بإحكام والحفاظ على مد مشط القدمين.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	إخفاء الصدر للداخل.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	رفع عظمتي اللوح من علي الأرض وكذلك الفخذين		١٠	-	-	٥٠	١٠٠

تابع جدول (٣) آراء السادة الخبراء في تحديد المراحل الفنية للأوضاع الأساسية في رياضة الجمباز ن = (١٠)

الوضع الخامس : وضع التقويس (Arch)				
١٠٠	٥٠	-	-	١٠
١٠٠	٥٠	-	-	١٠
١٠٠	٥٠	-	-	١٠
٢٨	١٤	٨	٢	-
١٠٠	٥٠	-	-	١٠
١٠٠	٥٠	-	-	١٠
الوضع السادس : وضع النجمة (straddle)				
١٠٠	٥٠	-	-	١٠
١٠٠	٥٠	-	-	١٠
١٠٠	٥٠	-	-	١٠
١٠٠	٥٠	-	-	١٠
١٠٠	٥٠	-	-	١٠
١٠٠	٥٠	-	-	١٠
١٠٠	٥٠	-	-	١٠

يتضح من الجدول رقم (٣) أن آراء السادة الخبراء انحصرت ما بين (٢٨:١٠٠%) بالنسبة للمراحل الفنية للأوضاع، وقد إرتضى الباحث بنسبة (٨٠% فاكثراً) من النسبة المئوية وقد تم إستبعاد ما هو أقل من ذلك. استمارة الإستبيان الثالثة:

استمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تقييم مستوى أداء الأوضاع الأساسية وذلك بعد تحديد المراحل الفنية الصحيحة لأداء الأوضاع الأساسية، وتوصل الباحث الى التقييم المناسب لكل وضع من الأوضاع وذلك لكل لاعب مرفق (٧).

استمارة الاستبيان الرابعة:

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد انطب التمرينات الخاصة للأوضاع الأساسية. مرفق (٤).

استهدفت الاستمارة:

١- تحديد أفضل التمرينات المستخدمة في تنمية الأوضاع الأساسية في الجمباز.

خطوات إعداد الاستمارة:

١- تحديد العضلات العاملة في الأوضاع الأساسية، وفقاً لنوع العمل العضلي من خلال تحليل المراجع (٢) (٥) (٦) (٧) (١٤) (١٨) (١٩) (٢٤) (٢٧)، وقد وضع احمد الهادي (٢٠١٠م) (٣) تقسيم لحركات الجمباز طبقاً للبناء الديناميكي المتشابهة وخاصة لحركات الجذع - والأطراف.

٢- تم تحديد التمرينات التي تعمل علي تنمية العضلات العاملة في الأوضاع الأساسية ووضعها في إستمارة بشكلها المبدئي لعرضها علي السادة لخبراء لتحديد انطب تلك التمرينات للمرحلة السنوية قيد البحث.

٣- توصل الباحث بعد عرض الإستمارة على السادة الخبراء إلى التمرينات في صورتها النهائية.

تحديد المساعدين.

تم اختيار مساعدين من معاوني أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد، من الذين لديهم الرغبة في مساعدة الباحث في إجراء هذا البحث، وقد تم عقد اجتماع مع المساعدين والباحث لمعرفة أهداف وأهمية ومراحل البحث، وكذلك شرح كيفية إجراء القياسات (قيد البحث) وتحديد اختصاصات كل مساعد منهم على حدة.
الاختبارات المستخدمة:

قام الباحث بتحديد أهم الاختبارات التي تقيس مستوى أداء الازواض الأساسية وذلك عن طريق استمارة تقييم الازواض الأساسية والتي تم عرضها على السادة الخبراء. مرفق (٧) أما بالنسبة للمتغيرات المهارية تم تقييم مستوى الأداء المهارى عن طريق لجنة محكمين مسجلين بالاتحاد المصري للجماز. مرفق (٨)

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء عدد (٢) دراسة إستطلاعية فى الفترة الزمنية من ٢٠١٨/٢/١م إلى ٢٠١٨/٢/١٥م وذلك على عينة استطلاعية من المجتمع الأصلي وعددها (١٠) مبتدئين ومن خارج عينة البحث الأساسية.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠١٨/٢/١م إلى ٢٠١٨/٢/١٥م، حيث هدفت إلى تحقيق الآتي:
- التأكد من صلاحية الصالة المغطاة المطبق بها تجربة البحث من حيث التهوية والإضاءة ومواعيد التمرين.

- التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث.
 - تدريب المساعدين على طرق إجراءات الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.
 - من خلال الدراسة الاستطلاعية الأولى استطاع الباحث التوصل إلى النتائج التالية:
 - مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة داخل البرنامج التعليمي المقترح للعينة قيد البحث.
 - تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج التعليمي حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج.
 - كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم فى القياس وتسجيل النتائج.
 - صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البرنامج التعليمي المقترح.
- الدراسات الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠١٨/٢/١م إلى ٢٠١٨/٢/١٥م، بهدف تحقيق الآتي:
- التعرف على مدى ملائمة التمرينات المستخدمة فى البرنامج التعليمي المقترح لخصائص المرحلة السنوية لعينة الدراسة من ٤:٧ سنوات.

- التعرف علي الحد الاقصى لأداء لاعبين في كل تمرين وذلك لإمكانية تشكيل درجة حمل التدريب.
من خلال الدراسة الاستطلاعية الثانية استطاع الباحث التوصل إلى النتائج التالية:
تم التأكد من أن التمرينات المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ٤ - ٧ سنوات، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التمرينات المقترحة دون أي صعوبات، مما توافر لدي الباحث إمكانية تطبيق هذه التمرينات على أفراد عينة البحث الأساسية.
المعاملات العلمية للاختبارات في البحث:
معامل الصدق لاختبار الخيال الحركي:
إستعان الباحث بمقياس الخيال الحركي المعد من قبل الباحثة "تجلاء عباس" (٢٠٠٣م) ، وقام الباحث بحساب صدق المقياس بالطرق التالية :
- صدق المحكمين.
- صدق التمايز.
صدق المحكمين:

حيث تم عرض الاختبار علي عدد (١٠) من السادة المحكمين مرفق (١) وكان إبداء الرأي من خلال ميزان تقدير ثلاثي جدول (٤).

جدول (٤) آراء الخبراء في مدي كفاية اختبار الخيال الحركي (ن = ١٠)

م	موافق (٥)	إلى حد ما (٣)	غير موافق (١)	المجموع
اختبار الخيال الحركي	٧	٢	١	١٠
الدرجة المقدره	٣٥	٦	١	٤٢
النسبة المئوية	٧٠%	١٢%	٢%	٨٤%

يتضح من جدول (٤) إن نسبة موافقة الخبراء علي صدق الاختبار لما وضع من اجله (٨٤%) .

صدق التمايز:

قام الباحث باستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء الاختبار علي عينة مميزة وهم من اللاعبين بمركز شباب الخارجة وقوامها (١٠) مبتدئين، وأهم ما يميزهم قضاء فترة تدريب مدتها (١٠ أشهر)، والمجموعة غير المميزة وهم من المشتركين حديثاً بنفس المكان وعددهم (١٠) مبتدئين، وتم إجراء هذا الاختبار بتاريخ ٢٠١٨/٢/١م، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق الاختبار، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة و المجموعة غير المميّزة في اختبارات الخيال الحركي (ن = ٢ = ١٠)

المحاور	وحدة القياس	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير مميّزة		فرق المتوسطين	قيمة ت
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
استدعاء منظم	درجة	6.30	0.95	4.80	0.79	1.50	3.845
استدعاء حر	درجة	8.50	0.97	7.30	1.16	1.20	2.508
استدعاء منظم	درجة	4.50	1.08	2.46	0.13	2.04	5.932
استدعاء منظم وتصور	درجة	5.60	0.52	8.78	13.08	3.18-	3.560
استدعاء حر وتصور	درجة	4.40	1.17	2.60	0.52	1.80	4.439
التوقع	درجة	5.00	1.05	3.80	1.03	1.20	2.571
الاختبار الكلي	درجة	34.30	3.80	25.14	2.93	9.16	6.036

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين كلا من درجات بين المجموعة المميّزة والغير مميّزة لصالح أفراد المجموعة المميّزة حيث أن قيمة (ت) الجدولية قد فاقت قيمتها المحسوبة عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يعني قدرة الاختبار على التمييز بين المستويات وبذلك يكون صادق لقياس الصفات التي وضع من أجلها.

ثبات اختبار الخيال الحركي:-

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test)، بعد مرور (١٥) يوم من تطبيق القياس الأول ٢٠١٨/٢/١م إلى ٢٠١٨/٢/١٥م لحساب ثبات المقياس، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين على نفس المجموعة المميّزة. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

لمحاور اختبار الخيال الحركي (ن=١٠)

المحاور	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		فرق المتوسطين	قيمة ر
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
استدعاء منظم	درجة	6.30	0.95	6.45	0.76	0.15	0.95
استدعاء حر	درجة	8.50	0.97	8.60	0.88	0.10	0.98
استدعاء منظم	درجة	4.50	1.08	4.55	1.01	0.05	0.99
استدعاء منظم وتصور	درجة	5.60	0.52	5.68	0.61	0.08	0.96
استدعاء حر وتصور	درجة	4.40	1.17	4.52	1.07	0.12	0.99
التوقع	درجة	5.00	1.05	5.09	1.00	0.09	0.96
الاختبار الكلي	درجة	34.30	3.80	34.59	3.31	0.29	0.90

قيمة ر الجدولية عند مستوى = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول (٦) أن دلالة معاملات الثبات لبند اختبار الخيال الحركي مرتفعة حيث تراوحت ما بين (٠,٩٠ : ٠,٩٩) وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠,٠٥).
صدق التمايز (الأوضاع الأساسية):

قام الباحث باستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء الاختبارات علي عينة مميزة وهم من لاعبي الجمناز بمركز شباب الخارجة وقوامها (١٠) مبتدئين، وأهم ما يميزهم قضاء فترة تدريب مدتها (١٠ أشهر)، والمجموعة غير المميزة وهم من المشتركين حديثاً بنفس المكان وعددهم (١٠) مبتدئين، وتم إجراء هذه الاختبارات بتاريخ ٢٠١٨/٢/١م وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق الاختبارات، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٧) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة و المجموعة غير المميزة في اختبارات الأوضاع الأساسية (ن = ١ = ٢ ن = ١٠ =

م	البيانات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطين	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
١	المنحنى	درجة	0.67	4.30	0.74	1.90	2.40	7.589
٢	التكور	درجة	0.48	4.30	0.34	1.86	2.44	13.055
٣	المستقيم	درجة	0.84	4.40	0.30	1.82	2.58	9.099
٤	الطبق	درجة	0.48	4.30	0.08	1.65	2.65	17.086
٥	التقوس	درجة	0.32	4.90	0.19	1.79	3.11	26.614
٦	النجمة	درجة	0.56	4.35	0.16	1.73	2.62	14.103

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين كلا من درجات بين المجموعة المميزة وغير مميزة لصالح أفراد المجموعة المميزة حيث أن قيمة (ت) الجدولية قد فاقت قيمتها المحسوبة عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يعني قدرة الاختبارات على التمييز بين المستويات وبذلك تكون صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.
الثبات:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test)، بعد مرور (١٥) يوم من تطبيق القياس الأول ٢٠١٨/٢/١م إلى ٢٠١٨/٢/١٥م لحساب ثبات المقياس، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين على نفس المجموعة المميزة. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٨) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الأوضاع الأساسية للعبة قيد البحث (ن = ١٠)

م	البيانات الإحصائية الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		فرق المتوسطين	معامل الارتباط
			س	ع ±	س	ع ±		
١	المنحنى	درجة	4.30	0.67	4.40	0.70	0.10	0.90
٢	التكور	درجة	4.30	0.48	4.41	0.63	0.11	0.97
٣	المستقيم	درجة	4.40	0.84	4.51	0.75	0.11	0.96
٤	الطبق	درجة	4.30	0.48	4.37	0.46	0.07	0.94
٥	التقوس	درجة	4.90	0.32	5.00	0.47	0.10	0.75
٦	النجمة	درجة	4.35	0.56	4.40	0.52	0.05	0.99

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي الدلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات تقييم مستوي أداء الأوضاع الأساسية عند مستوى (٠,٠٥) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الاختبارات، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني التي تراوحت ما بين (٠,٧٥ : ٠,٩٩) مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

صدق التمايز (المهارات قيد البحث):

قام الباحث باستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء الاختبارات علي عينة مميزة وهم من لاعبي الجمناز المبتدئين بمركز شباب الخارجة بمحافظة الوادي الجديد وقوامها (١٠) مبتدئين، وأهم ما يميزهم قضاء فترة تدريب مدتها (١٠ أشهر)، والمجموعة غير المميزة وهم من المشتركين حديثاً بنفس النادي وعددهم (١٠) مبتدئين، وتم إجراء هذه الاختبارات في الفترة من ٢٠١٨/٢/١ إلى ٢٠١٨/٢/١٥م، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق الاختبارات، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (9) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة و المجموعة غير المميزة في الاختبارات المهارية (ن = ٢ = ١٠)

م	البيانات الإحصائية المهارة	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطين	قيمة ت
			س	ع ±	س	ع ±		
١	الدحرجة الامامية المنكورة	درجة	4.70	0.67	2.29	0.28	2.41	10.426
٢	الدحرجة الامامية المنحنية	درجة	4.91	0.11	2.13	0.50	2.78	17.204
٣	الوقوف على اليدين	درجة	4.65	0.47	2.19	0.31	2.46	13.671
٤	البرجل المقاطع	درجة	5.00	0.03	1.50	0.53	3.50	21.000
٥	الميزان	درجة	4.82	0.33	2.24	0.15	2.58	22.343

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,101$

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين كلا من درجات بين المجموعة المميزة والغير مميزة لصالح أفراد المجموعة المميزة حيث أن قيمة (ت) الجدولية قد فاقت قيمتها المحسوبة عند مستوى $0,05$ وهذا يعني قدرة الاختبارات على التمييز بين المستويات وبذلك تكون صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.
الثبات:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test)، بعد مرور (١٥) يوم من تطبيق القياس الأول $2018/2/1$ م إلى $2018/2/15$ م لحساب ثبات المقياس، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين على نفس المجموعة الاستطلاعية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٠) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات المهارية (ن = ١٠)

م	البيانات الإحصائية الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		فرق المتوسطين	معامل الارتباط
			س	ع	س	ع		
١	الدرجة الامامية المتكورة	درجة	4.70	0.67	4.78	0.73	0.08	0.97
٢	الدرجة الامامية المنحنية	درجة	4.91	0.11	4.94	0.11	0.03	0.81
٣	الوقوف على اليدين	درجة	4.65	0.47	4.80	0.42	0.15	0.72
٤	البرجل المقاطع	درجة	5.00	0.03	5.20	0.42	0.20	0.77
5	الميزان	درجة	4.82	0.33	4.90	0.32	0.08	0.87

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي الدلالة $0,05 = 0,602$

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات تقييم مستوي أداء المهارات عند مستوى $0,05$ حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الاختبارات، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني التي تراوحت ما بين $(0,72 : 0,97)$ مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

البرنامج التعليمي المقترح :

من خلال الرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة اتضح أن عملية بناء البرنامج عملية نظامية تتطلب خطة شاملة، وتتضمن مجموعة من الإجراءات العلمية المتسلسلة وتم البدء في تنفيذ مجموعة من الخطوات التالية :

فلسفة البرنامج:

" تنمية مستوى الأداء المهارى لبعض الأوضاع الأساسية والخيال الحركي للمهارات الأساسية على جهاز الحركات الأرضية فى رياضة الجمباز من خلال وضع برنامج علمي مستخدماً تمارين الخيال الحركي وتمارين الأوضاع الأساسية كأساس لوضع البرنامج التعليمي المقترح.
استراتيجية البرنامج :

- التعلم من خلال التصور العقلي والتوقع الحركي كمقومات لتنمية الخيال الحركي للمهارات قيد البحث.
- التعلم من خلال الممارسة والتكرار والإستفادة من الخبرات السابقة.
- تعميق الثقة والمشاركة التعاونية بين المتعلمين.

أسس وضع البرنامج التعليمي المقترح:

- أن يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من أجله.
 - أن يتناسب التسلسل المنطقي لمحتويات البرنامج مع أهدافه ومع خصائص النمو لهذه المرحلة السنوية ومع قدرات لاعبي الجمباز المبتدئين فى رياضة الجمباز.
 - جميع التمارينات الموجودة فى محتوى البرنامج تؤدي بصورة فردية او زوجية أو جماعية وباستخدام الأدوات التعليمية من خلال برنامج معد لذلك.
 - أن يتم تقديم المعلومات التى يتضمنها البرنامج التعليمي فى إطار متكامل ومتربط وفعال.
 - مراعاة أن يتدرج البرنامج من السهل إلى الصعب بما يتناسب مع مستوى اللاعبين ومراعاة التدرج من البسيط الى المركب.
 - مراعاة أن يحقق البرنامج الشعور بالتشويق والآثارة.
 - أن تكون سمة البرنامج التنوع والشمول والبساطة وإشباع رغبات اللاعبين.
- وقد حرص الباحث على مقابلة السادة المحكمين أثناء فحصهم للبرنامج حتى يتمكن من مناقشتهم والإجابة على استفساراتهم وجدول (١١) يوضح ذلك :

جدول(١١) آراء المحكمين فى كفاية البرنامج التعليمي المقترح للمهارات الأساسية قيد البحث على

جهاز الحركات الارضية للعينة قيد البحث (ن = ١٠)

البيان	مناسب تماماً (٥)	مناسب إلى حد ما (٣)	غير مناسب (١)	النسبة المئوية
عدد آراء المحكمين فى مدى كفاية البرنامج التعليمي المقترح	٨	٢	-	٩٢ %
المجموع	٤٦			

يتضح من جدول (١١) أن نسبة مدى كفاية البرنامج التعليمي المقترح للمهارات قيد البحث للغرض التي وضعت من أجله (٩٢%) هذا إنما يدل على صلاحية البرنامج التعليمي المقترح للتطبيق طبقاً لآراء السادة المحكمين.

جدول (١٢) آراء المحكمين في تحديد زمن الوحدة وعدد الوحدات في الأسبوع والفترة الكلية للبرنامج الرياضي (ن = ١٠)

م	زمن الدرس	النسبة المئوية %	عدد الدروس بالأسبوع	النسبة المئوية %	الفترة للبرنامج	الكلية	النسبة المئوية %
١	٤٥ق	١٠	اثنين	٨٠%	شهر		٢٠%
٢	٦٠ق	٢٠	ثلاثة	١٠%	شهر ونصف		٦٠%
٣	٩٠ق	٧٠	أربعة	١٠%	شهرين		٢٠%
٤	١٢٠ق	-	يومياً	-	ثلاثة شهور		-

يتضح من جدول (١٢) أن الزمن الكلي للدرس ٩٠ دقيقة بنسبة موافقة ٧٠% وعدد الدروس في الأسبوع اثنين بنسبة موافقة ٨٠% والفترة الكلية للبرنامج شهر ونصف بنسبة موافقة ٦٠%.

جدول (١٣) آراء المحكمين في تحديد محتوى الدرس داخل البرنامج وفقاً للأداء المهاري ومقومات البرنامج من الخيال الحركي والأوضاع الأساسية (ن = ١٠)

م	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	عدد الخبراء	النسبة المئوية %
١	الجزء التمهيدي	٢٠	العاب صغيرة - تمارين - احماء محطات احماء دائري	١٠	١٠٠%
٢	الجزء الرئيسي	٦٠	النشاط التعليمي - النشاط التطبيقي - تنمية الخيال الحركي والأوضاع الأساسية للمهارات قيد البحث	١٠	١٠٠%
٣	الجزء الختامي	١٠	تمارين التهدئة	١٠	١٠٠%

يتضح من جدول (١٣) أن أجزاء الدرس تنقسم إلى جزء تمهيدي يتم فيه تنمية الخيال الحركي وجزء رئيسي يتم فيه تعليم وتطبيق للمهارات قيد البحث والجزء الختامي لتمارين تهدئة تعيد اللاعب لحالته الطبيعية، وقد وافق جميع الخبراء بنسبة ١٠٠% على هذه الأجزاء والوقت المخصص لكل جزء.

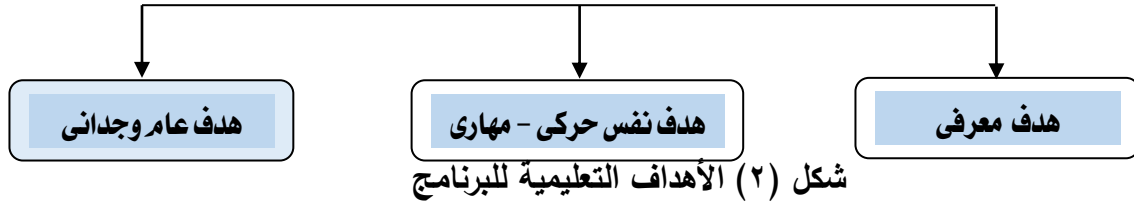
جدول (١٤) التوصيف العام لعدد الدروس والوحدات للبرنامج التعليمي المقترح

الوحدات	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	المجموع
الوحدة الأولى	٢	٢	-	-	-	-	٤
الوحدة الثانية	-	-	٢	٢	-	-	٤
الوحدة الثالثة	-	-	-	-	٢	٢	٤

يتضح من جدول (١٤) أن المدة الكلية للبرنامج بلغت شهر ونصف بواقع ١٢ درس بواقع درسين في الأسبوع.

الأهداف التعليمية للبرنامج المقترح :

قام الباحث بتحديد الأهداف العامة طبقاً لجوانب التعلم الثلاثة وهي :



شكل (٢) الأهداف التعليمية للبرنامج

الهدف المعرفي ويتمثل في :

أن يكتسب اللاعبين المبتدئين معلومات ومعارف مرتبطة بالأوضاع الأساسية المرتبطة بالمهارات قيد البحث على جهاز الحركات الارضية".

الهدف النفس حركي (المهاري) ويتمثل في:

أن يؤدي لاعبي الجمناز الأداء المهاري الصحيح للمهارات الأساسية (قيد البحث) وفقاً لقواعد الأداء الفني الصحيح وذلك عن طريق تنمية الخيال الحركي والأوضاع الأساسية المرتبطة بالمهارات قيد البحث.

الهدف الوجداني ويتمثل في :

أن تتحسن اتجاهات اللاعبين المبتدئين نحو ممارسة رياضة الجمناز عامة والمهارات قيد البحث خاصة.

ترجمة الأهداف العامة للبرنامج المقترح وصياغتها في صورة أهداف سلوكية إجرائية:

تم تحديد الأهداف وصياغتها في شكل سلوك نهائي يمكن ملاحظته وقياسه أي يجب أن يدل الهدف على وصف النتيجة التي يجب أن يكونوا عليها اللاعبون نتيجة مرورهم بخبرات تعليمية محددة اكتسبوها خلال البرنامج التعليمي المقترح كالتالي :

- الأهداف المعرفية.
- الأهداف النفس حركية.
- الأهداف الوجدانية.

الأهداف المعرفية للاعبين :

- أن يتعرف اللاعب المبتدئ على التسلسل الحركي والأداء الصحيح للمهارات قيد البحث.
- أن يتعرف اللاعب المبتدئ على الخطوات الفنية للمهارة قيد البحث.
- أن يتعرف اللاعب المبتدئ على بعض النواحي القانونية الخاصة بالمهارات قيد البحث.
- أن يعرف اللاعب المبتدئ التمرينات التطبيقية التي تمكنه من معالجة الأخطاء التي تواجهه من خلال التخييل الحركي.
- أن يقد اللاعب المبتدئ مستوى الأداء المهاري لزملائه من خلال التصور الصحيح للمهارة.

الأهداف النفس حركية (المهارية) للاعبى الجمباز المبتدئين:

- أن يؤدي لاعبي الجمباز المهارات قيد البحث .
- أن يميز لاعبي الجمباز المبتدئين بين صور الأداء الصحيح والخاطئ فى مراحل الأداء للمهارات قيد البحث.
- أن يربط لاعبي الجمباز بين مراحل الأداء الفنى للمهارات قيد البحث.
- أن يعرض لاعبي الجمباز مهارات البحث بعد إدراك المراحل الفنية بالشكل السليم من خلال التخيل الصحيح لمراحل الأداء.

الأهداف الوجدانية للاعبى الجمباز المبتدئين:

- أن يظهر لاعبي الجمباز المبتدئين اهتماماً بتعلم المهارات موضوع الدرس.
- أن يظهر لاعبي الجمباز المبتدئين ولأهم لزملائهم.
- أن يظهر لاعبي الجمباز المبتدئين حماس في أداء التمرينات المطبقة.
- أن يميز لاعبي الجمباز المبتدئين بين قضاء وقت الفراغ ووقت تأدية الواجبات.
- أن يواظب لاعبي الجمباز المبتدئين على النظام والالتزام أثناء تنفيذ البرنامج.
- أن يبرز لاعبي الجمباز المبتدئين مكانة الفائدة من ممارسة رياضة الجمباز عن بقية الرياضات الأخرى التى يمارسها اللاعبين.

- أن يكتسب لاعبي الجمباز المبتدئين روح العمل الجماعي.
- أن يشارك لاعبي الجمباز المبتدئين إيجابياً فى تطبيق المهارات موضوع الدرس .
- أن يبدى لاعبي الجمباز المبتدئين إهتماماً بخطوات الأداء المهارى كما قدمه المعلم.

أسس ومعايير بناء البرنامج التعليمي المقترح :

- يتم تعليم المهارات قيد البحث ضمن مجموعة المهارات الأساسية للمبتدئين تحت ٧ سنوات.
- تحليل استمارة تقييم الأداء الفنى للمهارات قيد البحث بإتباع الخطوات التالية:
- ١- تحليل المحتوى للمراجع العلمية والبحوث السابقة لتحديد المواصفات الخاصة للمراحل الفنية للمهارات الأساسية قيد البحث.

- ٢- وضع درجة لمراحل الأداء للمهارات الأساسية قيد البحث فى رياضة الجمباز.
- تم تنظيم البرنامج التعليمى المقترح فى (٣ وحدات) مع مراعاة (الاستمرارية - التتابع التكاملى)، ويكون زمن الدرس الواحد (٩٠ دقيقة) مقسم كالتالى:

- أعمال إدارية (٥ دقيقة).
- الجزء التمهيدي (٥١ دقيقة).
- الجزء الرئيسى (٦٠ دقيقة).
- الجزء النهائى (١٠ دقيقة).

تنظيم الخبرات التعليمية والإطار الزمني العام لتنفيذ البرنامج:

تم تنظيم التمرينات المقترحة في ٣ وحدات × ١٢ درساً مع مراعاة (الاستمرارية- التتابع- التكامل)، وتم

التوزيع الزمني لأجزاء الدرس (الوحدات التعليمية) ويشمل على :

- الجزء التمهيدي: (أعمال إدارية - إعداد بدني عام - إعداد بدني خاص)
- الجزء الرئيسي: (النشاط التعليمي والتطبيقي).
- الجزء النهائي: (النشاط الختامي)

الجزء التمهيدي :

- **أعمال إدارية :** (٥) دقيقة وهي خاصة بإعداد مكان تطبيق البرنامج باستخدام التمرينات التطبيقية والأساليب المساعدة عند أداء المهارات، وتسجيل الحضور والغياب، وتجهيز الأدوات والتأكد من سلامتها وخروج اللاعبين.

- **الإعداد البدني العام :** زمنه (٥) دقائق، ويعنى تأهيل الجسم بجميع أجهزته للقيام بمجهود معين يتطلب عملاً عضلياً معروفاً، والغرض الأساسي منه هو التدفئة العامة وقد تضمن الإحماء والإعداد البدني العام (إحماء تقليدي، إحماء الألعاب الصغيرة ، إحماء موانع ، إحماء محطات).

- **الإعداد البدني الخاص :** زمنه (١٠) دقائق، وهو مجموعة من التمارين التي لها صلة بنسبة عالية بالجزء المراد تعلمه في النشاط التعليمي، والذي يهدف إلى إكساب اللاعبين بعض المفاهيم الخاصة باللياقة البدنية كمفاهيم (القوة، السرعة، التحمل، التوازن، المرونة، الرشاقة، القدرة، التوافق) والتي تسعى من خلالها إلى تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية وتنمية التوافق بين المجموعات العضلية والتأثير على أجهزة الجسم لتحسين اللياقة الصحية والكفاءة الوظيفية، واستخدم الباحث (تمرينات زوجية وفردية بأدوات وبدون أدوات) وذلك للبعد عن الملل والعمل على تهيئة اللاعبين بدنياً ونفسياً لاستقبال الجزء الرئيسي من الدرس والذي يتضمن عملاً عضلياً شاقاً، وقام الباحث باختيار التمرينات الخاصة التي تخدم تحسين المهارات قيد البحث.

الجزء الرئيسي :

النشاط التعليمي والتطبيقي : زمنه (٦٠) دقيقة يؤدي مجموعة من التمرينات التعليمية للأداء الفني

المصاحب للأوضاع الأساسية المرتبطة بالمهارات قيد البحث.

الجزء النهائي :

ختام الدرس: زمنه (١٠) دقيقة، والغرض منه هو عودة الجسم وأجهزته الداخلية إلى حالته

الطبيعية ويتضمن النشاط الختامي مجموعة من تمرينات الاسترخاء والتهدئة والإطالة أو عرض نماذج للأداء الحركي الجيد لأنشطة التعليم والتطبيق، وتشجيع اللاعبين، وكذلك استخراج وإعلان نتائج بعض المسابقات التي استخدمت في النشاط .

تحديد الوسائل التعليمية التي تسهم في تحقيق الأهداف الموضوعية:

لوحات توضيحية للمهارات قيد البحث - كروت تعليمية لأجزاء المهارات قيد البحث - أدوات تعليمية بديلة - أفلام مصورة للمهارات قيد البحث.

تنفيذ البرنامج المقترح:**الدراسة الاستطلاعية:**

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مماثلة لعينة البحث ومن نفس المجتمع وذلك في الفترة من ٢٠١٨ / ٢ / ١ إلى ٢٠١٨ / ٢ / ١٥ م ، وذلك بهدف :

- إجراء المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات.
- التعرف على الأجهزة والأدوات المتوفرة ومدى صلاحيتها.
- تحديد المكان المناسب لتصوير العينة، وقد تم الاستفادة من بعض الخبراء في مجال رياضة الجمباز لتحديد أفضل الزوايا للتصوير وبعد الكاميرا عن اللاعبين وارتفاع الكاميرا عن الأرض تمهيداً لإجراءات عرض المهارات قيد البحث على لجنة التحكيم.
- تحديد أماكن إجراء الاختبارات والمقاييس.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند التنفيذ.

وقد توصلت الدراسة إلى تحقيق النتائج التالية:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة والمكان المناسب .
 - قد روعي التصوير من زوايا مختلفة من الأمام والخلف والجانب اليمنى والجانب اليسرى.
- القياس القبلي :**

يتمثل فيما تم إجراؤه من تنفيذ القياس القبلي للمجموعة التجريبية خلال الفترة من ٢٠١٨/٢/١٨م إلى ٢٠١٨/٢/١٩م للعينة الأساسية قيد البحث.

تطبيق البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح على لاعبي الجمباز المبتدئين بمركز شباب الخارجة بمحافظة الوادي الجديد خلال الفترة من ٢٠١٨/٢/٢٢م إلى ٢٠١٨/٣/٢٩م داخل مركز شباب الخارجة بمحافظة الوادي الجديد، لمدة (٦) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تم تنفيذها من خلال (١٢) درس بواقع (٩٠) دقيقة للدرس الواحد.

القياس البعدى :

تم إجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث للعينة البحث في الفترة ٢٠١٨/٤/١م إلى ٢٠١٨/٤/٢م وبنفس الشروط التي تم اتباعها في القياس القبلي.

جدول (١٥) التوزيع الزمني لإجراءات البحث

الفترة الزمنية		الإجراءات
٢٠١٨/١/١م إلى ٢٠١٨/١/٣٠م		التحليل الفني للأوضاع الأساسية الأكثر شيوعاً للمرحلة السنوية قيد البحث
٢٠١٨/٢/١م إلى ٢٠١٨/٢/١٥م		الدراسات الإستطلاعية
١٨ إلى ٢٠١٨/٢/١٩م		القياس القبلي
٢٠١٨/٢/٢٢م	الدرس الأول	الوحدة الأولى (الميزان - الدرجة الأمامية المنكورة) ٢/٢٢ إلى ٣/١م ٢٠١٨م
٢٠١٨/٢/٢٥م	الدرس الثاني	
٢٠١٨/٢/٢٩م	الدرس الثالث	
٢٠١٨/٣/١م	الدرس الرابع	
٢٠١٨/٣/٥م	الدرس الخامس	الوحدة الثانية (البرجل المقاطع - الدرجة الخلفية المنكورة) ٣/٥ إلى ٣/١٥م ٢٠١٨م
٢٠١٨/٣/٨م	الدرس السادس	
٢٠١٨/٣/١٢م	الدرس السابع	
٢٠١٨/٣/١٥م	الدرس الثامن	
٢٠١٨/٣/١٩م	الدرس التاسع	الوحدة الثالثة (الوقوف على اليدين) ٣/١٩ إلى ٣/٢٩م ٢٠١٨م
٢٠١٨/٣/٢٢م	الدرس العاشر	
٢٠١٨/٣/٢٦م	الدرس الحادي عشر	
٢٠١٨/٣/٢٩م	الدرس الثاني عشر	
٢٠١٨/٤/١م إلى ٢٠١٨/٤/٢م		القياس البعدي

يتضح من الجدول (١٥) التوزيع الزمني للدروس التعليمية ووحدات البرنامج التعليمي المقترح خلال

المدة الزمنية للبرنامج.

الإجراءات التنفيذية للبرنامج التعليمي المقترح:

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التعليمي المقترح (علي العينة الأساسية للبحث) علي النحو التالي:

إجراء القياسات القبليّة.

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث وذلك من ٢٠١٨/٢/١٨م إلى

٢٠١٨/٢/١٩م والتي تضمنت قياس:

١-اليوم الأول: ٢٠١٨/٢/١٨م.

- اختبارات الأوضاع الأساسية.

- إختبار الخيال الحركي

٢-اليوم الثاني: ٢٠١٨/٢/١٩م.

الاختبارات المهاريّة.

تطبيق البرنامج التعليمي المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح في الفترة من ٢٢ / ٢ / ٢٠١٨م إلى ٢٩ / ٣ / ٢٠١٨م، (لمدة اثنا عشر أسبوع بواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً) وزمن الوحدة التعليمية ٣٦٠ دقيقة بواقع (٩٠) دقيقة للدرس الواحد في فترة الإعداد الخاص بمركز شباب الخارجة بمحافظة الوادي الجديد.

إجراء القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث وذلك من ١ / ٤ / ٢٠١٨م إلى ٢ / ٤ / ٢٠١٨م والتي تضمنت قياس:

١- اليوم الأول: ١ / ٤ / ٢٠١٨م.

- اختبارات الأوضاع الأساسية.

٢- اليوم الثاني: ٢ / ٤ / ٢٠١٨م.

الاختبارات المهارية.

عرض وتفسير النتائج ومناقشتها:

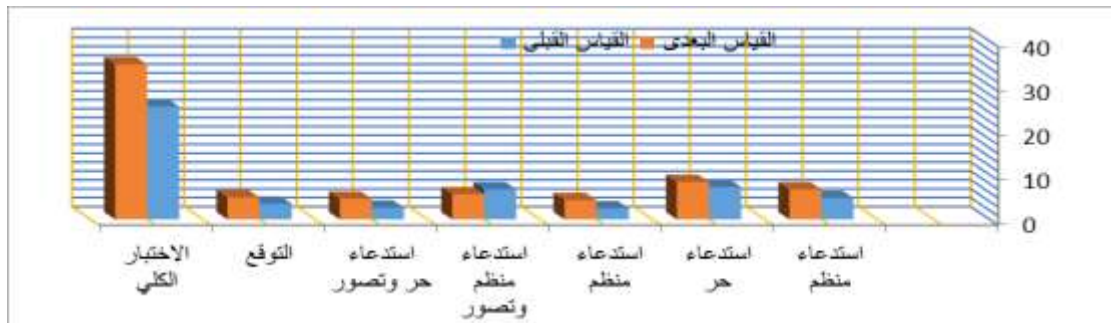
عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (١٦) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى الخيال الحركي

في الجمباز لدي عينة البحث ن = (٢٠)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	نسبة التحسن	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	استدعاء منظم	درجة	0.81	4.85	0.85	6.75	1.90	7.22	39.18	دال
٢	استدعاء حر	درجة	0.92	7.30	0.83	8.45	1.15	4.15	15.75	دال
٣	استدعاء منظم	درجة	0.13	2.52	0.93	4.35	1.84	8.71	72.96	دال
٤	استدعاء منظم وتصور	درجة	9.24	6.79	0.52	5.68	1.12-	3.54	16.42-	دال
٥	استدعاء حر وتصور	درجة	0.41	2.67	1.04	4.65	1.99	7.93	74.48	دال
٦	التوقع	درجة	0.94	3.55	0.89	4.95	1.40	4.83	39.44	دال
٧	الاختبار الكلي	درجة	2.45	25.37	2.84	34.83	9.46	11.26	37.27	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٣٤



شكل (٣) يوضح متوسطات الفروق بين المجموعتين القياسين القبلي والبعدي في عناصر الخيال الحركي يوضح الجدول رقم (١٦) والشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدي في مستوى الخيال الحركي لعينة البحث لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في جميع المتغيرات، فقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣,٥٤ : ١١,٢٦)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٥,٧٥% : ٧٤,٤٨%).
عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٧) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في مستوى أداء الأوضاع الأساسية في الجمباز لدي عينة البحث ن = (٢٠)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	نسبة التحسن	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	المنحنى	درجة	1.82	0.59	4.30	0.73	2.49	11.82	136.91	دال
٢	التكور	درجة	1.86	0.34	4.16	1.11	2.31	8.89	124.26	دال
٣	المستقيم	درجة	1.85	0.33	4.50	0.66	2.65	16.10	143.24	دال
٤	الطبق	درجة	1.69	0.13	4.35	0.52	2.66	22.20	157.86	دال
٥	التفوس	درجة	1.76	0.18	4.93	0.23	3.17	49.36	180.63	دال
٦	النجمة	درجة	1.82	0.34	4.58	0.50	2.77	20.43	152.34	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٣٤



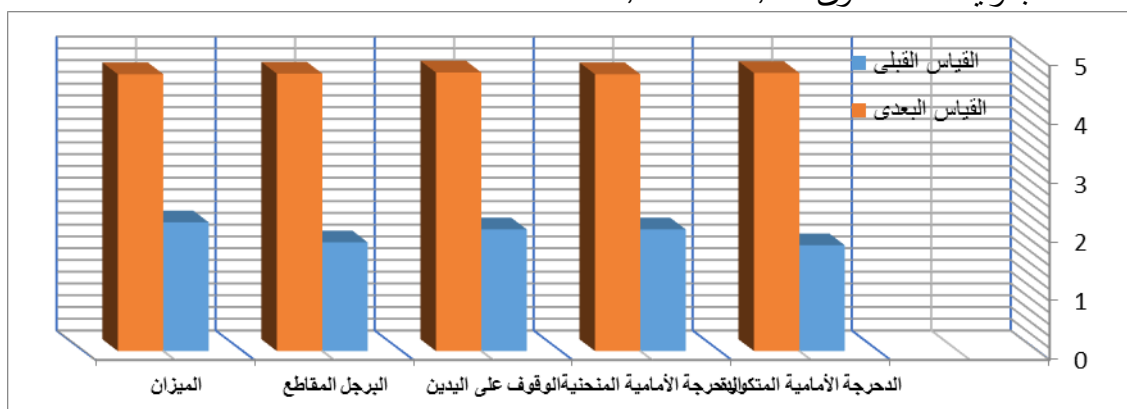
شكل (٤) يوضح الفرق بين متوسطات للقياسات القبلية والبعدي في الأوضاع الأساسية

يوضح الجدول رقم (١٧) والشكل (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى أداء الأوضاع الأساسيّة لعينة البحث لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليّة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في جميع المتغيرات، فقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨,٨٩ : ٤٩,٣٦)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٢٤,٢٦% : ١٨٠,٦٣%). عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (١٨) دلالة الفروق بين متوسطات ونسبة التغير في القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	نسبة التحسن	مستوى الدلالة
			س	ع ±	س	ع ±				
١	الدرجة الأمامية المتكورة	درجة	1.80	0.64	4.73	0.58	2.94	15.18	163.51	دال
٢	الدرجة الأمامية المنحنية	درجة	2.07	0.43	4.71	0.54	2.64	17.14	127.85	دال
٣	الوقوف على اليدين	درجة	2.07	0.27	4.74	0.40	2.67	24.69	128.74	دال
٤	البرجل المقاطع	درجة	1.85	0.53	4.72	0.44	2.87	18.61	155.14	دال
٥	الميزان	درجة	2.19	0.36	4.71	0.44	2.53	19.86	115.56	دال

قيمة ت الجدوليّة عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٣٤



شكل (٥) يوضح الفرق بين متوسطات للقياسات القبليّة والبعديّة في المهارات قيد البحث

يوضح الجدول رقم (١٨) والشكل (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليّة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في جميع المتغيرات، فقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧,٤٣ : ٤٨,٨٥)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٤٥,٠٣% : ٥٦,٠٧%).

تفسير النتائج ومناقشتها:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يوضح الجدول رقم (١٦) والشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى الخيال الحركي لعينة البحث لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في جميع المتغيرات، فقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣,٥٤ : ١١,٢٦)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٥,٧٥% : ٧٤,٤٨%).

ويرجع "الباحث" سبب تلك الفروق في مستوى الخيال الحركي إلى تأثير البرنامج التعليمي المقترح حيث أنه أثر تأثيراً إيجابياً بما يحتويه من مجموعة متنوعة من التمرينات المصورة والتي تم إختيارها بدقة بناء على المراحل الفنية للمهارات قيد البحث، وهذا ما يؤكد "السيد عبد المقصود" نقلاً عن "كورت ماينل" (١٩٨٦م) بأنه القدرة على حل الواجبات الحركية بطريقة خلاقة عن طريق تغيير وإعادة الربط بين الأشكال الحركية المختلفة بالإضافة إلى أشكال أخرى جديدة (٤ : ١٧٦).

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى الخيال الحركي في الجمباز لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث".

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يوضح الجدول رقم (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى أداء الأوضاع الأساسية لعينة البحث لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في جميع المتغيرات، فقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨,٨٩ : ٤٩,٣٦)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٢٤,٢٦% : ١٨٠,٦٣%).

ويرجع الباحث سبب تلك الفروق في مستوى أداء الأوضاع الأساسية (المنحنى، التكور، المستقيم، الطبق، التقوس، النجمة) إلى تأثير البرنامج التعليمي المقترح حيث أنه أثر تأثيراً إيجابياً بما يحتويه من مجموعة متنوعة من التمرينات والتي تم إختيارها بدقة بناء على العمل العضلي للأوضاع الأساسية، وهذا ما يؤكد عادل عبد البصير (١٩٩٨) بأن لاعب الجمباز يحتاج إلى مكونات بدنية خاصة تنمي عن طريق عمل العضلة الواحدة أو المجموعات العضلية بنفس الطريقة التي تعمل بها أثناء أداء الحركات الأساسية المستخدمة في المنافسة من حيث إتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها. (٨ : ٩٢,٩١)

لذلك يرى الباحث أن إختيار التمرينات على أساس العمل العضلي هو من أهم الأسباب التي أدت إلى التحسن في مستوى أداء الأوضاع الأساسية وهذا ما أكدته نتائج دراسة "محمد محمد عبد العزيز" (٢٠) على أن التمرينات التي تعتمد على المجموعات العضلية العاملة في المهارة أدت إلى تنمية عناصر اللياقة

البدنية ورفع كفاءة العضلات العاملة في المهارة للوصول إلى مستوى الأداء المثالي في أقل فترة زمنية. (٢٥:١٧)

كما يؤكد "راي بارتون سميث" "Ray parton smith" (١٩٩١) (٢٦) على أن استخدام العضلات العاملة في الأداء الحركي المطلوب لة الأثر الفعال في سرعة التعلم الحركي وبالتالي تنمية مستوى الأداء المهارى والفنى فى نوع النشاط الرياضى. وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى أداء الأوضاع الأساسية في الجمباز لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث ". مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يوضح الجدول رقم (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى لعينة البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فى جميع المتغيرات، فقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧,٤٣:٤,٨٥)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٤٥,٠٣%:٥٦,٠٧%).

ويرجع "الباحث" تحسن مستوى الأداء المهارى لعينة البحث إلى البرنامج التعليمي المقترح والذي يحتوى على مجموعة من التمرينات التي تعمل فى نفس المسار الحركى للمهارة حيث يشير "كريستى برولاندا" **Kristy Browland** (١٩٨٨م) (٢٥) إلى أهمية التمرين النوعى والذي يعنى ذلك النوع من التمرينات التي يتشابه فيها المسار الحركى مع المهارة وفى الأوضاع التي تكون فى مجموعها الشكل النهائى للحركة. يذكر "عادل عبد البصير" (١٩٩٩) أنه لا بد أن تشبه التمرينات الغرضية الأداء الحركى للنشاط وأن يراعى فى هذه التمرينات الأسس والقواعد الحركية التي يتطلبها النشاط أى يقصد بها كل التمرينات التي تتضمن أحد أو بعض المهارات الأساسية للنشاط المتخصص فيه الفرد وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة أدائها. (٢٢،٢١:٩)

ويرى الباحث أن التأثير الحادث فى الأوضاع الأساسية بناءً على تمرينات البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى التحسين فى مستوى أداء المهارات قيد البحث ويؤكد ذلك "كريستى ميتشنسون" "Christy Mitchinson" (١٩٩٩م) (٢٩) على أن الأوضاع الأساسية فى رياضة الجمباز هى الأساس لمهارات الجمباز المتقدمة والتي يمكن أن يؤديها اللاعب بأكثر من طريقة بما فى ذلك أوضاع الوقوف والجلوس سواء كجزء من المهارة أو مجمعة على شكل مهارة فكل مهارة معقدة هى فى الأساس عبارة عن مزيج من الأوضاع الأساسية التي يتخذها الجسم ويتشكل بها، لذلك يجب على اللاعب أن يتقن أداء الأوضاع الأساسية عند بداية ممارسة رياضة الجمباز.

وأشار أيضاً "لفي مورس" "Lvy Morris" (٢٨) إلى أن هذه الأوضاع هي الأساس للتقدم في رياضة الجمباز سواء للرجال أو السيدات لذلك يتم التدريب على تلك الأوضاع في الولايات المتحدة الأمريكية في المستوى الأول لتدريب الجمباز حيث أنها الأساس في تطوير معظم مهارات لاعب الجمباز. يوضح "محمد حسن علاوي" (١٩٩٤) نقلاً عن "هينش راش" Heinch Reich أن الوصول للمستويات العليا في الجمباز يكون نتيجة الإرتقاء بالأداء وعليه فأن تطوير الأسس الفنية للأداء إنما ترتبط بعناصر الإعداد الخاص. (٩١:١٦)

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى الأداء المهاري في الجمباز لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث".

الاستنتاجات:

- ١- البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى تحسين مستوي الخيال الحركي للعينة قيد البحث.
 - ٢- البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى تحسين مستوي الأوضاع الأساسية للاعبين المبتدئين في رياضة الجمباز.
 - ٣- البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى تحسين مستوي الأداء المهاري للمهارات قيد البحث للاعبين المبتدئين في رياضة الجمباز.
- التوصيات:

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحث بالآتي:

- ١- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على اللاعبين المبتدئين في رياضة الجمباز.
- ٢- اعتماد أنشطة الخيال الحركي ضمن الوحدات التعليمية لما لها من تأثير في فاعلية المشاركة الآدائية وتطوير القدرات الحركية والمهارية في رياضة الجمباز.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات التحليلية للأوضاع الفنية الأساسية في رياضة الجمباز لما لها من دور في التكوينات الأساسية للمهارات الفنية المتقدمة في رياضة الجمباز.
- ٤- تطوير الاجباريات الفنية بالاتحاد المصري في ضوء التحليل الفني للأوضاع الأساسية في رياضة الجمباز لما لها من دور في التكوينات الأساسية للمهارات الفنية المتقدمة في رياضة الجمباز.
- ٥- وضع إختبارات الأوضاع الاساسية في رياضة الجمباز من ضمن قوائم الإختبارات للمراحل السنوية الصغيرة تحت ٧ سنوات.

المراجع:-

- ١- أحمد الهادي يوسف: أساليب متطورة في تدريب الجمباز بإستخدام العمل العضلي الأساسي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٠م.

- ٢- أحمد الهادي يوسف: أساليب منهجية فى تعليم وتدريب الجمباز، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٣- أحمد كمال علي: تأثير برنامج تعليمي لتنمية الخيال الحركي و المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بمهارات كرة اليد للأطفال تحت ٨ سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٨م.
- ٤- السيد عبد المقصود: نظريات الحركة، مطبعة الشباب الحر، ١٩٨٦م.
- ٥- حكمت عبد الكريم فريحات: تشريح جسم الإنسان، ط٤، دار الشروق للنشر والتوزيع، ١٩٩٣م.
- ٦- حمدى أحمد السيد وتوت: تمرينات الإطالة والمرونة "وصف تشريحي_ إختبارات"، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٢م.
- ٧- شفيق عبد المالك: مبادئ علم التشريح ووظائف الأعضاء، دار الفكر العربى، ١٩٧٢م.
- ٨- طارق محمد جابر: تأثير برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخطيطة الهجومية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشور، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، ٢٠٠٢م.
- ٩- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٠- عبد الحليم محمود السيد وشاكر عبد الحميد: علم النفس العام، دار الغريب ١٩٩٠م.
- ١١- عبير صدقي أمين: برنامج مقترح لتنمية خيال الطفل باستخدام أساليب عرض القصة، ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٢- عماد الدين عباس: المهارات الحركية الأساسية للأطفال ٤-٧ سنوات كمؤشر لبدء ممارسة اليد المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنين، بالهرم، جامعة حلوان العدد ٢٣ ، ١٩٩٥م.
- ١٣- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو في الطفولة إلى الشيخوخة، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٧٥م.
- ١٤- فريال عبود: فن التشريح، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ١٥- محمد أبوالمحمود عبد الوهاب: الأوضاع الأساسية في رياضة الجمباز كمحددات لوضع برنامج تدريبي مقترح للمبتدئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٣م.
- ١٦- محمد حسن علاوى: سيكولوجية النمو للمربى الرياضى، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.
- ١٧- محمد محمد عبد العزيز، محمود محمد محمد حسن: تأثير برنامج تمرينات نوعية للقوة والمرونة الخاصة على تحسين مستوى أداء مهارة الإرتكاز زاوية حادة لناشئ الجمباز.

- ١٨- محمد فتحى هندی: علم التشريح الطبى للرياضيين، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٩- محمود البرعى، هانى البرعى: تشريح ووظائف أعضاء جسم الإنسان، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ٢٠- مفتي إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في الرحلة الابتدائية والإعدادية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٢١- نجلاء عباس محمد: تأثير برنامج ترويجي رياضي لتنمية الخيال الحركي والمهارات الحركية الأساسية للكرة الطائرة لرياض الأطفال: رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، ٢٠٠٣م.
- ٢٢- هدى محمود الناشف: تصميم البرامج التعليمية لأطفال ما قبل المدرسة، دار الكتاب الحديثة، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- 23- **Belton, T.**, :The Face at the window Study: afresh approach to media influence And to investigating the influence of television and videos on Children's imagination, Univ. ENGL and, London 2000
- 24-**Hermansson,A,R**: Athletic Ability & the Anatomy of Motion Rolf Wirhed, Wolfe Medical Publication Ltd, London, 1988.
- 25-**Kristy Browland**: Boys Gymnastics rules brice darbinbulisher Ronssas, Missouri, U.S.A.1988.
- 26-**Ray Parton Smith**: specific Exercises for athletec Washington publisher 20. Verduci.F.M.Measurement constrain physical Education C.V.Mosby company, saint Louis (1980).
- 27-**Sean Mcsweeney & Chris Bunnett**: Sportscene Gymnastics, B.T, Batsfond Ltd, london, 1993.
- 28-www.livestrong.com/article/471086-basic-sitting-position-in-gymnastics/.
- 29-www.womanthenes.com/basic-sitting-position-in-gymnastics/.