

فاعلية التدريبات الغرضية بالأدوات المساعدة علي اللياقة الحركية ومهارات الجمباز للناشئين

م.د/ سمر سمير عبدالله عطية

مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي

كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق

مقدمة ومشكلة البحث

العناية بالناشئين وتنشئتهم أصبحت أحد العناصر الأساسية الشاملة ومعياراً من المعايير التي يقاس بها تقدم الأمم. وتعد مرحلة النشئ من أهم مراحل الحياة ففي هذه المرحلة تغرس البذور الأولى للشخصية، وتتشكل العادات والاتجاهات وتنمو قدرات الناشئ الحركية، وتتضح مواهبه ويكون قابلاً للتأثير والتوجيه والتشكيل ويحدث للناشئ تغيرات ملحوظة في كيفية أداء الحركات الأساسية، وفي هذا السن يمكن تعلمه الحركات المختلفة وتتطور إلى مهارات مركبة عندما يبلغ سن الخامسة. (12 : 46) .

تعتبر التدريبات الغرضية أحد مستحدثات العملية التدريبية والتعليمية، وهي تدريبات ذات غرض خاص تهدف الي تشكيل وبناء الجسم بما يتناسب مع نوع الحركات والنشاط الذي يمارس وهي تساهم في عملية تعليم المهارات الحركية المختلفة لجميع أنواع الأنشطة الرياضية التنافسية. وهي تدريبات تلعب دوراً هاماً وحيوياً في إثارة وتشويق وجذب انتباه الناشئين. وتؤدي علي شكل ألعاب ومسابقات بسيطة حرة، أو باستخدام أدوات وأجهزة سهلة غير معقدة . (16: 36)

ويشير كلا من (الين وديع فرج 2002، نبيله خليفه واخرون 2003) الي أن التدريبات الغرضية وسيله فعاله من وسائل الاعداد والتدريب بطريقة عملية يكون الدافع فيها الميل التلقائي للعب، مما يبعث السرور والمرح في نفوس الممارسين وتتميز بإضفاء روح الاداء الجماعي والقدرة علي التكيف. وتؤدي علي شكل العاب ومسابقات بسيطة باستخدام أدوات وأجهزه سهلة غير معقدة او بدونها، التي تساعد علي تنمية الجسم تنميه متزنة من جميع الجوانب كما انها تشبع حاجاته الأساسية. (8 : 293)، (19: 45)

وقد أشارت (زكية كامل وآخرون 2002) الي أن الأدوات والأجهزة المساعدة تعد عاملاً رئيسياً لنجاح أي برنامج تدريبي، لذلك تعتبر عنصراً هاماً لتحقيق أهداف التدريب، وتعمل علي جذب اهتمام الناشئ لممارسة النشاط الرياضي وتساعد في تقليل الشعور بالملل، وكذلك تسهم بقدر كبير في تنمية اللياقة الحركية وأيضاً في إضافة طابع المتعة والتشويق مما يعكس ايجابية الجوانب الوجدانية والانفعالية والسماة الإرادية. (12 : 188-190)

يهدف النشاط الحركي الموجه إلى تنمية وتطوير اللياقة الحركية من خلال ممارسة الأنشطة ومهارات أساسية (المشي، الجري، الحجل، الوثب، الزحف، المروق، القفز، التسلق، الصعود والهبوط، التوازن، الدحرجة)، والتي من خلالها يتحقق النمو المتوازن الشامل بدنياً ومهارياً وإدراكياً وانفعالياً، لإكسابه عادات صحية وقواميه وخلقية واجتماعية سليمة. (5): (304)(1: 201)

تتكون اللياقة الحركية من مكونات السرعة والتوافق والرشاقة والقدرة واللاتزان وتعتبر شرطاً أساسياً لصحة البدن ولياقة الجسم، فبقدر ما يملك الناشئ من اللياقة الحركية والتي تعتمد على المكونات السابقة يكون مستوى لياقه البدنية والصحية واستمتاع بأوقات فراغه مرتفعاً، وبذلك يمكن أن يحقق من خلال الأداء ذاته وكيانه وحتى يصبح عضواً نافعاً في مجتمع. (2) (57):

يعد الجمباز من الرياضات المحببة إلى النفس والتي تعمل على جذب انتباه الناشئ للممارسة، لما يعود عليه بالنفع من ناحية اكتسابه للقوام الجيد والقيم التربوية، هذا إلى جانب تنمية وتطوير اللياقة الحركية والمهارية مما يعطى له القدرة على الخلق والابتكار وتحقيق السعادة والنجاح. (17: 8-10)

ويشير (عادل عبدالبصير 2004) أن رياضة الجمباز تتيح فرصة للناشئين في خلق القدرة على الابتكار وفي تحقيق الرضا والسعادة عند النجاح في أداء التكوينات وتنفيذ الحركات المكونة لها، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرة على تجسيد التناسق والاستمرار والتوافق واللاتزان، وينمى أيضاً إدراك الحاجة إلى القوة والجلد من أجل إتمام الحركات المبتكرة في الجمباز. (15: 92)

ويشير (إسلام عبدالمنعم، علي مصطفى 2020) الي أن الاهتمام بالنشء يعتبر من الأمور الأساسية لأي رياضة فهم أبطال المستقبل، لذا يجب أن تبني البرامج التدريبية الخاصة بهم علي اسس علمية مدروسة ومقننة مع مراعاة مراحل النمو المختلفة ومتطلبات كل مرحلة للتوصل إلى حقائق علمية يعتمد عليها في عملية الإعداد المتكامل للناشئ. (3: 145)

ولذا فإن إدخال تدريبات غرضية باستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة على أنشطة التدريب قد تبعث السرور والسعادة والتشويق والثقة بالنفس والإبداع والابتكار وإعطاء الناشئ الدافعية لممارستها وهي التمهيد الطبيعي في تنمية مختلف عناصر اللياقة الحركية وتعلم المهارات الخاصة بالنشاط الرياضي. (6 : 39-46).

ومن خلال تدريب الباحثة للناشئين لاحظت الباحثة وجود بعض قصور في برامج التدريبات المقدمة للناشئين ومدى الحاجة إلى دراسة تنظر إلى كيفية توظيف حركة الناشئ من

خلال تدريبات غرضية باستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة تسعى إلى تنمية خبراته وقدراته ومهاراته مما دعى الباحثة إلى محاولة وضع تدريبات غرضية بالأدوات المساعدة لمعرفة تأثيرها علي اللياقة الحركية ومهارات الجمباز للناشئين.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات غرضية بالأدوات المساعدة علي اللياقة الحركية ومهارات الجمباز للناشئين.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اللياقة الحركية (التوافق-التوازن-القدرة-السرعة-الرشاقة) ومهارات الجمباز(المشي علي عارضة التوازن-التعلق علي العقلة-الدرجة الأمامية) للناشئين.
- 2- يوجد معدل تغير للقياسات البعدية عن القبليّة في المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

التدريبات الغرضية: The purpose Training

هي تدريبات بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها ويصاحبها البهجة والسرور ولا تحتوي على مهارات حركية مركبة عند تنفيذها، ولا يوجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة، وتؤدي بشكل حر أو باستخدام الأدوات. (تعريف اجرائي)

اللياقة الحركية: Motor Fitness

"هي مدي كفاءه الطفل في اداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين وتتضمن مكوناته (التوافق-التوازن-القدرة-السرعة-الرشاقة)". (13: 281)

الدراسات السابقة:

دراسة (ايهاب عبدالمنعم، عماد عبدالغني 2019) والتي تهدف الى التعرف على "تأثير استخدام التمرينات الزوجية بالأسلوب الدائري في بعض القدرات البدنية الخاصة ودرجة أداء الجملة الإيجابية للحركات الأرضية لناشئي الجمباز تحت 7 سنوات"، وقد استخدم التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، وقد أوضحت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات الزوجية بأسلوب التدريب الدائري له تأثير إيجابي في تحسين القدرات البدنية الخاصة (التوازن، تحمل الأداء، السرعة، القوة، تحمل القوة، والمرونة)، كما أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تحسين درجة الأداء المهاري في الجملة الإيجابية على جهاز الحركات الأرضية لناشئي الجمباز تحت (7) سنوات لأفراد المجموعة التجريبية عينة البحث.

(9)

دراسة (الشيما عبد اللطيف 2019) والتي تهدف الى التعرف على "تأثير استخدام التمرينات الغرضية على تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء للمبتدئين بمدارس السباحة"، وقد استخدم التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، وقد أوضحت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات الزوجية بأسلوب التدريب الدائري له تأثير إيجابي في تحسين القدرات البدنية الخاصة (التوازن، تحمل الأداء، السرعة، القوة، تحمل القوة، والمرونة)، كما أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تحسين درجة الأداء المهارى في الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية لناشئي الجباز تحت (7) سنوات لأفراد المجموعة التجريبية عينة البحث. (7)

دراسة (أسماء إبراهيم وآخرون 2018) والتي تهدف إلى التعرف على "تأثير بعض التدريبات الخاصة على تحسين مستوى أداء مهارة الطلوع بالكب الطويل للارتكاز على جهاز متوازي الأنسات لناشئات الجباز تحت 7 سنوات"، واستخدمت المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (16) ناشئة، وأشارت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح بمحتواه وخصائص تشكيل احواله أثر إيجابياً وبشكل ذو دلالة إحصائية على رفع مستوى مهارة الطلوع بالكب الطويل للارتكاز على جهاز متوازي الأنسات لناشئات الجباز. وأن التدريبات الخاصة قد أدت إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة بمهارة الطلوع بالكب الطويل للارتكاز على جهاز المتوازي الأنسات لناشئات الجباز. (4)

دراسة (حميدة خضرجي 2015) والتي تهدف إلى التعرف على "تأثير برنامج باستخدام الألعاب على القدرات الحركية والسلوك الإستقلالى وبعض مهارات الجباز لأطفال ما قبل المدرسة"، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلى والبعدى لمجموعتى البحث إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ حجم العينة (40) طفل وطفلة تتراوح أعمارهم من (5-6) سنوات، وأشارت نتائج البحث إلى أن برنامج الألعاب المقترح أثر إيجابياً على القدرات الحركية والسلوك الإستقلالى وبعض مهارات الجباز لأطفال ما قبل المدرسة. (10)

دراسة (رامي حسنين 2007) والتي تهدف إلى "تصميم البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوي الأداء المهاري لبراعم سباحة الفراشة"، وقد استخدم المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة (20) برعم، ومن أدوات البحث اختبارات بدنية ومهارية والتمرينات المقترحة بالأدوات والأجهزة، وقد أسفرت النتائج الى أن البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات الغرضية أثر إيجابياً على المجموعة التجريبية ومستوي الأداء المهاري لبراعم سباحة الفراشة بصورة أكبر من البرنامج الدراسي باستخدام الأسلوب المتبع للمجموعة الضابطة. (11)

دراسة (سيد محمد 2013) والتي تهدف إلى "تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الغرضية علي تحسين مستوي أداء بعض مهارات التايكوندو للناشئين"، وقد استخدم المنهج التجريبي ، وقد أسفرت النتائج الى أن وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، حيث ظهر تحسن في مستوي أداء الناشئين مهارياً. (14)

دراسة (دومينا واخرون 2014 Monea et al.) والتي تهدف إلى التعرف على "تأثير تدريبات خاصة لتحسين المهارة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين"، وقد استخدم المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (18) ناشئ، وقد أسفرت النتائج الى أن التدريبات الخاصة أدت إلى تحسين المهارة والسرعة في التدريب لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، وكذلك أدت إلى الزيادة في أداء المهارات الحركية. (20)

دراسة (ساندرز Sanders 1994) والتي تهدف إلى التعرف على "تأثير ووضع دليل وبرنامج تربية حركية يشمل أنشطة حركية مختارة باستخدام الأدوات والأجهزة المناسبة لمساعدة المعلمين الذين يقومون بالتدريس لأطفال ما قبل المدرسة لمساعدة الأطفال على تحسين مهاراتهم الحركية (القفز - العدو - الوثب - الجري - الدرجة - التوازن). برنامج بدني مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة الطفولة" حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير مجموعة تمارين مقترحة على بعض عناصر اللياقة البدنية أجريت الدراسة على عينة من الأطفال قوامها (137) طفلاً و(109) طفلة بأعمار تتراوح من 4-6 سنوات وقد تم استخدام مجموعة من الأجهزة الدقيقة والاختبارات المقننة لإجراء القياسات. دلت النتائج على أن هناك تأثير معنويًا بين مجموعة التمارين المستخدمة وعناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة). (21)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئين الجميز بأكاديمية الرائد للجميز بمدينة الزقازيق للعام الجامعي 2020-2021 في المرحلة العمرية (5-6) سنوات، والبالغ عددهم (26) ناشئ وناشئة. وقد قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث قوامها (10) ناشئ وناشئة وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية وإيجاد المعاملات العلمية. وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية قوامها (16) ناشئ وناشئة. وقد قامت الباحثة بالتحقق من

اعتدالية مجتمع البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث جدول (1) يوضح ذلك.
 جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
 لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث (ن=26)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	64.50	64.00	2.49	0.20
	الطول	104.58	105.0	3.0	0.08-
	الوزن	20.71	20.50	1.10	0.56
اللياقة الحركية	حجل علي القدم اليميني 5م	6.88	7.00	0.77	0.20-
	حجل علي القدم اليسري 5م	7.42	7.00	0.76	0.28-
	تنطيط الكرة باليد	2.85	3.00	1.12	0.33
	تنطيط الكرة بالقدم	1.62	2.00	0.64	0.54
التوافق	عدد مرات	2.85	3.00	1.12	0.33
	عدد مرات	1.62	2.00	0.64	0.54
التوازن	الوقوف على قدم واحده	2.27	2.00	0.67	0.36-
	المشي على مقعد سويدي	15.07	15.00	1.29	0.81
القدرة	الوثب العريض من الثبات	52.92	53.00	3.58	0.14-
	رمي الكرة لأبعد مسافة	1.69	1.75	0.13	0.52-
السرعة	العدو 20م	7.04	7.00	0.72	0.06
الرشاقة	الجرى المكوكي 30م	21.46	21.00	1.58	0.08-
مهارات الجمباز	المشي على عارضة التوازن	0.83	1.0	0.30	0.44-
	التعلق على العقلة	0.80	0.75	0.28	0.23-
	الدحرجة الأمامية	0.98	1.0	0.19	0.50-

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الالتواء تتراوح ما بين (- 0.52، +0.56) وهي

تتصر ما بين (+3، -3) مما يدل على اعتدالية التوزيع في المتغيرات قيد البحث.

أدوات جمع البيانات:

1- الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (لأقرب سم).
- الميزان الطبي لقياس الوزن (لأقرب كجم)
- ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- شريط قياس "بالسنتمتر".

2- اختبارات اللياقة الحركية:

بطارية اختبارات مكونات اللياقة الحركية إعداد (نادية أبو السعود درويش 1996)

وتضم البطارية. (10) اختبارات القياس (5) عناصر من عناصر اللياقة الحركية وهي

(التوافق والتوازن والقدرة والسرعة والرشاقة). ملحق (1)

3- مستوى الأداء المهاري:

تم تقييم مستوى الأداء المهاري من خلال لجنة مكونة من أربعة من السادة أعضاء هيئة

التدريس الحاصلات على الدكتوراه مع خبرة لا تقل خمسة عشر عاماً بتدريس الجمباز ، تم

تقييم مهارات الجمباز بواقع 5 درجات لكل مهارة من المهارات قيد البحث (المشي علي عارضة التوازن - التعلق على العقلة - الدرحة الأمامية) وقد تم استبعاد أعلى درجة وأقل درجة لكل مهارة من مهارات الجمباز وأخذ متوسط الدرجتين ، وتم اختيار المهارات قيد البحث طبقاً لإجاريات فنى آנסات موسم 2020-2021م ملحق (4).

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من (2021/7/3 - 2021/7/6) ، واختارت الباحثة عشوائياً (10) ناشئ وناشئة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية للتعرف على مدى مناسبة اختبارات بطارية اللياقة الحركية للمجتمع الأسمى والتحقق من مدى صلاحية أدوات القياس المقترحة للتطبيق وكذلك التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الأساسية والعمل على التغلب عليها قبل التطبيق، وتم تطبيق التدريبات الغرضية المقترحة لتحديد مدى ملائمة التدريبات ومدى فهم الناشئين لها وكيفية استخدام الأدوات والأجهزة، وإيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لاختبارات بطاريه اللياقة الحركية.

المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث:

- اختبارات بطارية اللياقة الحركية:

أولاً: معامل الصدق:

تم إيجاد صدق الاختبار عن طريق صدق التكوين الفرضى باستخدام الفرق بين الجماعات بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) معامل الصدق لاختبارات بطارية اللياقة الحركية (ن = 10)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق	قيمة "ت"
			ع	م	ع	م		
التوافق	حجل على القدم اليمنى 5م	ث	0,45	6,20	0,55	7,40	1,20	3,80
	حجل على القدم اليسرى 5م	ث	0,45	6,80	0,45	8,20	1,40	4,95
التوازن	تنطيط الكرة باليد	عدد مرات	0,84	2,20	0,32	4,00	1,80	3,67
	تنطيط الكرة بالقدم	عدد مرات	0,44	1,20	0,45	2,20	1,0	3,54
القدرة	الوقوف على قدم واحدة	ث	0,45	1,80	0,55	2,60	0,80	2,53
	الوقوف على مقعد سويدى	ث	0,84	14,20	1,30	16,20	2,00	2,89
السرعة	الوثب العريض من الثبات	سم	1,30	49,20	2,17	54,80	5,60	4,95
	رمى الكرة لابعده مسافة	متر	0,07	1,54	0,05	1,77	0,23	6,11
الرشاقة	العدو 20م	ث	0,55	6,60	0,54	7,40	0,80	2,31
	الجرى المكوكى 30م	ث	0,84	20,20	0,83	23,20	3,00	5,67

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 8 ومستوى (0,05) = 1.86

يتضح من الجدول (2) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,05) بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى فى اختبارات بطارية اللياقة الحركية وفى اتجاه الربيع الأعلى، مما يدل على صدق الاختبارات.

ثانيا: الثبات:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات لاختبارات بطارية اللياقة الحركية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test-Retest بفارق زمني 3 أيام، وذلك لحساب معامل الارتباط والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق لاختبارات بطارية اللياقة الحركية (ن=10)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	
التوافق	حجل علي القدم اليميني 5م	ث	0,79	6,80	0,74	6,90	0,67
	حجل علي القدم اليسري 5م	ث	0,85	7,50	0,84	7,40	0,76
	تنطيط الكرة باليد	عدد مرات	1,20	3,10	0,82	3,0	0,80
	تنطيط الكرة بالقدم	عدد مرات	0,67	1,70	0,52	1,60	0,70
التوازن	الوقوف على قدم واحدة	ث	0,63	2,20	0,67	2,30	0,68
	الوقوف على مقعد سويدي	ث	1,48	15,20	1,34	15,30	0,87
القدرة	الوثب العريض من الثبات	سم	3,40	52,0	2,50	52,30	0,75
	رمي الكرة لابعد مسافة	متر	0,13	1,65	0,12	1,62	0,66
السرعة	العدو 20م	ث	0,67	7,0	0,74	7,10	0,68
الرشاقة	الجرى المكوي 30م	ث	1,77	21,70	1,81	21,80	0,81

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية 8 ومستوى (0.05) = 0.632

يتضح من الجدول (3) أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0,05) مما يدل على أن اختبارات بطارية اللياقة الحركية على درجة مقبولة من الثبات.

- مستوى الأداء المهاري:

أولاً: معامل الصدق:

تم إيجاد صدق مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث عن طريق صدق التكوين الفرضي باستخدام الفروق بين الجماعات بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) معامل الصدق لمستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث (ن=10)

قيمة "ت"	الفروق	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المهارات
		ع	م	ع	م		
3.78	0.50	0.20	0.95	0.21	0.45	درجة	المشي علي عارضة التوازن
3.78	0.50	0.20	0.95	0.21	0.45	درجة	التعلق على العقلة
3.54	0.25	0.11	1.05	0.11	0.80	درجة	الدرجة الأمامية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 8 ومستوى (0.05) = 1.86

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث وفي اتجاه الربيع الأعلى ، مما يدل على أن المهارات على درجة مقبولة من الصدق.

ثانياً: معامل الثبات:

تم إيجاد معامل الثبات لمستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test-Retest وذلك لحساب معامل الارتباط.

جدول (5) معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق لمستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث

(ن = 10)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المهارات
	ع	م	ع	م		
0.83	0.28	0.73	0.33	0.70	درجة	المشي على عارضة التوازن
0.71	0.26	0.68	0.33	0.70	درجة	التعلق على العقلة
0.68	0.53	0.20	0.25	0.78	درجة	الدحرجة الأمامية

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية 8 ومستوى (0.05) = 0.632

يتضح من الجدول (5) أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ثقة 0,95%

مما يدل على أن مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث على درجة مقبولة من الثبات.

البرنامج المقترح:

تم بناء البرنامج المقترح في ضوء خصائص النمو لهذه المرحلة السنوية بالرجوع إلى المراجع والدراسات والبحوث السابقة كما تم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء لاستطلاع رأى الخبراء (ملحق 2) في الخطة الزمنية للبرنامج ، مدى مناسبتها لعينة البحث.

ملحق (3)

جدول (6) النسبة المئوية لرأى السادة الخبراء فى محتوى الخطة الزمنية للبرنامج (ن = 10)

النسبة %	رأى الخبراء	المحتوى الزمنى
80 %	8 أسابيع	الفترة الكلية للبرنامج
90 %	2 مرات	عدد مرات تكرار الوحدة أسبوعياً
90 %	(10 ق) إجماع (30 ق) جزء أساسي (5 ق) تهيئة	زمن الوحدة اليومية

أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى التعرف على تأثير التدريبات الغرضية باستخدام الأدوات المساعدة على اللياقة الحركية (التوافق-التوازن-القدرة-السرعة-الرشاقة) ومهارات الجمباز (المشي على عارضة التوازن-التعلق على العقلة-الدحرجة الأمامية) للناشئين.

الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البرنامج:

(إطار دائرى خشبى-مقاعد سويدية-مراتب-أقماع- سلم قفز- كور-أطواق-أحبال- صناديق فارغة-صناديق مقسمة-كرات طبية-سلام الحائط مكعبات إسفنجية-ترامبولين صغير-سلام خشبية-عارضة توازن منخفضة-أكياس حبوب-مهر-عش الغراب-عقلة منخفضة-حواجز-أثقال خشبية-جهاز سله- قطع خشبة ملونة-أعلام-بالونات).

أسس وضع البرنامج:

- بناء البرنامج طبقاً للأسس العلمية.
- تحقيق ما وضع من أجله (بدنى-مهارى).
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية ومستوى القدرات.
- التدرج بشكل صحيح بحيث يتم الانتقال من الأدوات المنخفضة إلى الأدوات المرتفعة وذلك عند إجراء حركات التسلق والتوازن والقفز.
- التدرج فى تعليم المهارات المختارة قيد البحث من السهل للصعب ومن البسيط للمركب.
- التغيير والتنوع فى البرنامج لتشويق الناشئين تجاه الممارسة منعاً لتسرب الملل إليهم.
- قابلية البرنامج للمرونة أثناء التطبيق.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة قبل وأثناء وبعد التطبيق.
- الاهتمام بالإحماء الجيد قبل الأداء.
- الاهتمام بنهاية الوحدة التدريبية لزيادة تشويق الناشئين للوحدات التالية.
- مراعاة استخدام الأدوات والإمكانات المتوفرة بما يحقق الهدف المنشود لكل وحدة تدريبية.
- التدريب فى بيئة ملائمة (تهوية-إضاءة-أجهزة).
- مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين فى البرنامج.

مدة البرنامج:

ثمانية أسابيع بواقع وحدتان أسبوعياً.

زمن الوحدة التعليمية:

(45) خمسة وأربعون دقيقة والفترة الزمنية الكلية $45 \times 2 \times 8 = 720$ ق = 12 ساعة

محتوى البرنامج:

- تدريبات للإحماء لتهيئة الجسم لاستقبال النشاط (10 ق).
- الجزء الأساسى تدريبات غرضية باستخدام الأدوات المساعدة لتنمية اللياقة الحركية ومهارات الجمباز (30 ق).
- الختام والرجوع للحالة الطبيعية (5) ق.

التجربة الأساسية:

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية فى الفترة من يوم 7 / 7 / 2021 الى 8 / 7 / 2021 لمجموعة البحث التجريبية فى جميع المتغيرات قيد البحث.

وتم القياس وفقاً للترتيب التالي (الطول-الوزن-السن-اختبارات اللياقة الحركية-مهارات الجمباز)

تنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق برنامج التدريبات الغرضية المقترح باستخدام الأدوات المساعدة على ناشئ المجموعة التجريبية في الفترة من 2021/7/10 إلى 2021/9/2 ، بواقع وحدتان تدريبيتان أسبوعياً بمعدل (45) دقيقة.

القياسات البعدية :-

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من 2021/9/4 إلى 2021/9/5 لمجموعة البحث التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث وفقاً للترتيب التالي (اختبارات اللياقة الحركية-مهارات الجمباز)، مع مراعاة توافر نفس الظروف وشروط التطبيق التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية :-

في ضوء أهداف البحث وفي حدود فروضه تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط (بيرسون).
- اختبارات "ت" لدلالة الفروق للمجموعة الواحدة.
- معدل التغير. (مصطفى باهى وآخرون 2006)

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (7) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في

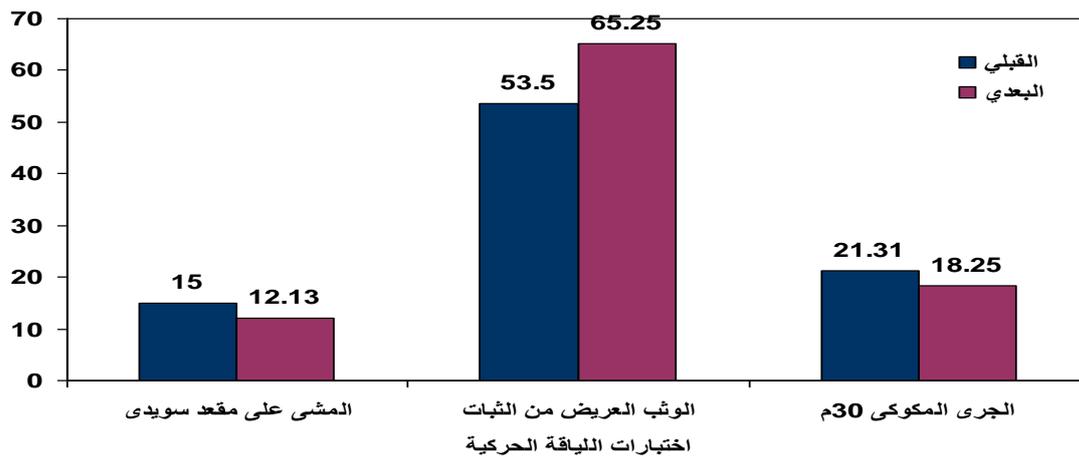
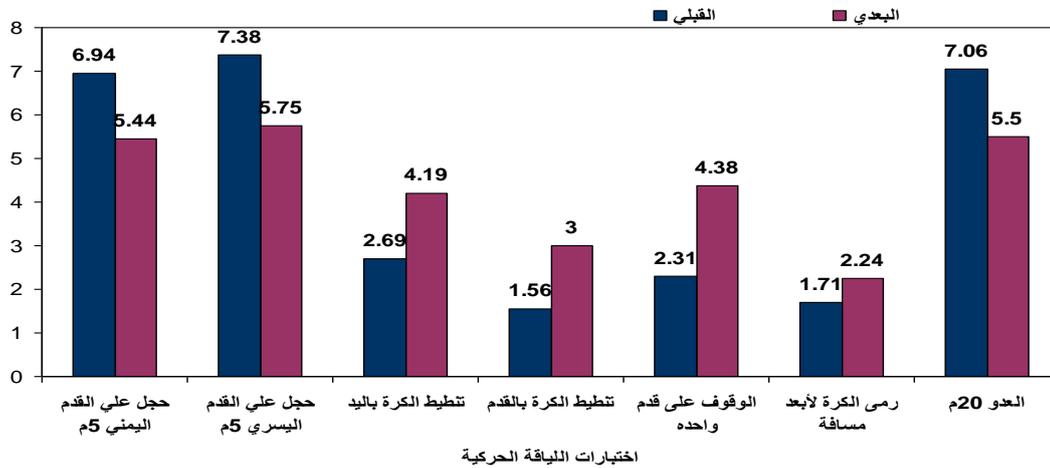
اللياقة الحركية ومهارات الجمباز قيد البحث ن=16

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	م ف	ع ف	قيمة "ت"
التوافق	6.94	5.44	1.50	0.63	9.49
	7.38	5.75	1.63	0.81	8.06
	2.69	4.19	1.50	0.52	11.62
التوازن	1.56	3.0	1.44	0.51	11.22
	2.31	4.38	2.07	0.57	14.38
	15.0	12.13	2.87	0.62	18.57
القدرة	53.50	65.25	11.75	2.57	18.30
	1.71	2.24	0.53	0.18	11.48
	7.06	5.50	1.56	0.73	8.59
السرعة	21.31	18.25	3.06	0.93	13.19
الرشاقة	0.92	2.36	1.44	0.28	20.44
مهارات الجمباز					

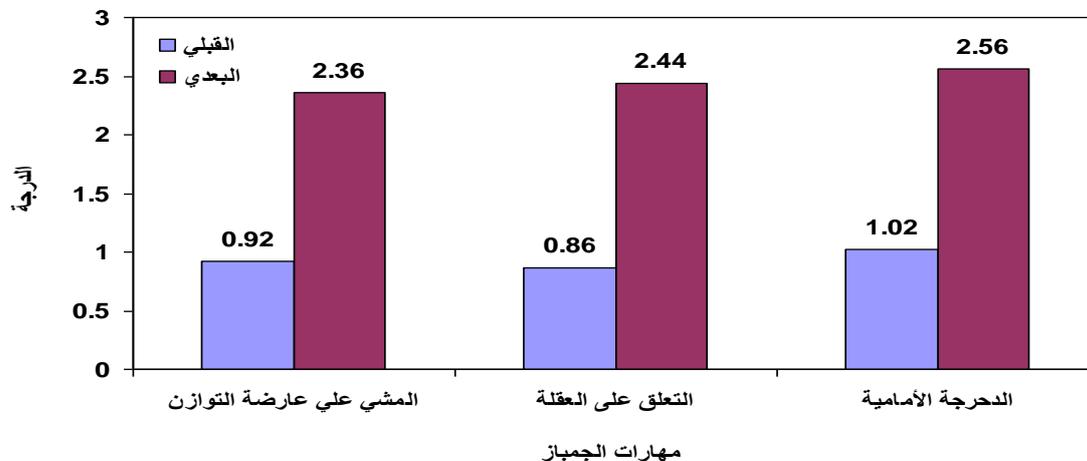
9.18	0.69	1.58	2.44	0.86	التعلق على العقلة
21.20	0.29	1.54	2.56	1.02	الدرجة الأمامية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 15 ومستوى (0.05) = 1.75

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي في اللياقة الحركية ومهارات الجمباز قيد البحث.



شكل (1): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اللياقة الحركية قيد البحث.



شكل (2): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارات الجمباز قيد البحث

جدول (8) النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

نسبة التغير %	متوسط القياس البعدى	متوسط القياس القبلى	المتغيرات	
21.61	5.44	6.94	حجل يمين 5م	التوافق
22.09	5.75	7.38	حجل شمال 5م	
55.76	4.19	2.69	تنطيط الكرة باليد	
92.31	3.0	1.56	تنطيط الكرة بالقدم	
89.61	4.38	2.31	الوقوف على قدم واحد	التوازن
19.13	12.13	15.0	المشى على مقعد سويدي	القدرة
21.96	65.25	53.50	الوثب العريض من الثبات	
30.99	2.24	1.71	رمى الكرة لأبعد مسافة	
22.09	5.50	7.06	العدو 20م	السرعة
14.36	18.25	21.31	الجرى المكوكى 30م	الرشاقة
156.52	2.36	0.92	المشى على عارضة التوازن	مهارات الجمباز
183.72	2.44	0.86	التعلق على العقلة	
150.98	2.56	1.02	الدرجة الأمامية	

يتضح من جدول (8) تفاوت نسب مجموعتي البحث في القياسات البعدية عن القبلية في المتغيرات قيد البحث وقد تراوحت نسب التغير ما بين (14.36 ، 183.72).

ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من الجدول (7) والأشكال البيانية (1، 2) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدى فى اللياقة الحركية ومهارات الجمباز قيد البحث.

وقد تعزى الباحثة هذه النتائج إلى تعرض المجموعة التجريبية إلى برنامج التدريبات الغرضية باستخدام الأدوات المساعدة المقترح الذى يشتمل على العديد من حركات الجرى والوثب والزحف والمشى والتسلق والتي تسهم بصورة كبيرة فى تنمية اللياقة الحركية ومهارات الجمباز. كما أن البرنامج تضمن العديد من التدريبات والأنشطة التي تتميز بالتنوع فى الحركات والأدوات والأجهزة المستخدمة بالإضافة إلى رغبة الناشئين الايجابية وتعطشهم إلى الحركة والنشاط والبرنامج ساعد على تنشيط واستخدام أقصى ما لدى الناشئين من إمكانيات بدنية ونفسية والتطور الحركى للمهارات لديهم بشكل إيجابى وفعال.

وتشير (نبيلة خليفة وآخرون 2003) إلى أهمية الارتقاء بتنمية عناصر اللياقة الحركية لناشئ الجمباز للوصول بهم إلى مستوى عالي في الأداء المهاري من خلال برامج تأسيسية متخصصة ومصممة بعناية تشتمل على تدريبات وتمارين تراعي الفروق الفردية واستعدادات وقدرات خصائص هذه المرحلة السنوية مستخدمة الأدوات والاجهزة بالترجات المختلفة لكي تساهم في بناء وتطوير المهارات الأساسية للجمباز. (19: 54، 55)

ويؤكد (أسامة راتب 1999) إلى أن أقصى مستوى يمكن للفرد الوصول إليه مستقبلاً

في مدى تطور القدرات البدنية يتحدد منذ مرحلة الطفولة. (1: 41-43)

ويشير عادل عبد البصير (2004) ان الشواهد العلمية والدراسات التي اجريت علي اللياقة الحركية اثبتت ان الجمباز هو المدخل الصحيح لتحقيق اللياقة الحركية، وتشمل الحركات في رياضه الجمباز اساسا علي عمل العضلات الكبيرة بالجسم - عضلات الذراعين، الكتفين، الصدر، البطن، الرجلين، الظهر.... الخ. بالإضافة الي انه يضيفي تحسينات عاما علي القوام. (15)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من (إسلام منصور، علي مصطفى (2020) (3)، (ايهاب عبدالمنعم ، عماد عبدالغني (2019) (9)، (الشيماء عبداللطيف (2019) (7)، (أسماء ابراهيم وآخرون (2018) (4)، (حميدة خضرجي (2015) (10)، (رامي حسنين (2007) (11)، (دومينا واخرون (2014) (20)، (ساندرز Sanders (1994) (21)، حيث تشير نتائج هذه الدراسات إلى أهمية البرامج الرياضية والحركية المصممة والمتخصصة في التأثير الإيجابي على اللياقة الحركية ومهارات الجمباز.

وهذا يحقق الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من اللياقة الحركية ومهارات الجمباز قيد البحث في اتجاه القياس البعدي".

وأشارت النتائج التي يوضحها جدول (8) الى النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة والتي نستدل منها على أن القياسات البعدية قد زادت عن القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت المجموعة التجريبية ما بين (14.78% ، 182.32%).

ويمكن تفسير هذه الزيادة على أنها بمثابة انعكاسا لخضوع المجموعة التجريبية لبرنامج التدريبات الغرضية باستخدام الأدوات المساعدة المقترح، والتي تعد عنصراً هاماً لتحصيل أهداف التدريب للناشئين وتثير لديهم المتعة والتشويق عند ممارسة الأداء تسهم بشكل كبير في تنمية مختلف القدرات الحركية والمهارية وكذلك جذب اهتمام الناشئين لممارسة المهارات الحركية. (12: 188-190) .

ويشير (عادل عبد البصير 2004) ان تنمية عناصر اللياقة الحركية للناشئ يتم من خلال وضع تدريبات خاصة بوسائل مساعدة، وأن مفردات هذه التدريبات سيوفر مخزوننا في الذاكرة عند الناشئ يسهم بالإسراع لاستيعاب وتطور مهاراته. وأن نجاح الناشئ في أداء التكوينات الحركية وتنفيذ الحركات يحقق الرضا والسعادة الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرة على تجسيد التناسق والاستمرار والتوافق والاتزان والتوقيت السليم في أداء الحركات. (15):

(92)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من (إسلام منصور، علي مصطفى 2020)(3)، (ايهاب عبدالمنعم ، عماد عبدالغني 2019)(9)، (الشيما عبد اللطيف 2019)(7)، (أسماء ابراهيم وآخرون 2018)(4)، (حميدة خضرجي 2015)(10)، (رامي حسنين 2007)(11)، (دومينا وآخرون 2014 Monea et al.,)(20)، (ساندرز Sanders 1994)(21) فى أن برنامج التدريبات الغرضية باستخدام الأدوات المساعدة المقترح يساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية والحركية ومستوى الأداء المهاري للناشئ.

هذه النتائج تتفق مع ما أشار إليه (أمين الخولى، جمال الدين الشافعى 2000) أن النشاط الحركى الموجه يهدف إلى تنمية وتطوير قدرات ومهارات الطفل الحركية الطبيعية من خلال ممارسة الأنشطة ومهارات أساسية تحقق النمو المتزن الشامل بدنيا ومهاريا وإدراكيا وفعاليا ، لإكسابه عادات صحية وقومية وخلقية واجتماعية سليمة. (5: 304) ويتضح من خلال ما سبق تحقيق الفرض الثاني والذي ينص على "يوجد معدل تغير للقياسات البعدية عن القبلية فى المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية فى اتجاه القياس البعدي.

الاستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه وفى ضوء عينة البحث توصلت الباحثة للاستخلاصات الآتية:

- 1- التدريبات الغرضية باستخدام الأدوات المساعدة أثرت إيجابيا على اللياقة الحركية ومهارات الجمباز للناشئين.
- 2- أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية والقبلية للمجموعة التجريبية فى اتجاه القياس البعدي فى كل من اللياقة الحركية ومهارات الجمباز للناشئين.

التوصيات :-

فى ضوء النتائج التى توصلت إليها الباحثة توصي بالآتى:

- 1- ضرورة تطبيق برنامج التدريبات الغرضية باستخدام الأدوات المساعدة المقترح على الناشئين لما لها من تأثير ايجابى على تنمية اللياقة الحركية ومستوى الأداء المهاري.
- 2- إجراء المزيد من البحوث المماثلة على عينات مختلفة ومهارات حركية أخرى.
- 3- زيادة الاهتمام بهذه الفئة العمرية من الناشئين واعداد برامج تدريب مناسبة لهم.
- 4- ضرورة توافر الأدوات والأجهزة المختلفة اللازمة لتطبيق البرنامج المقترح لما لها من تأثير فعال على النواحي البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- 1- أسامة كامل راتب (1999): "النمو الحركي، مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق"، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 2- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه (1999): "النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- إسلام منصور عبدالمنعم، علي نور الدين مصطفى (2020): "تأثير برنامج ترويجي رياضي باستخدام الألعاب الغرضية علي تحسين مستوي بعض المتغيرات البدنية وأداء الركلات لدي ناشئي التايكوندو"، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، عدد خاص، 142-179.
- 4- أسماء عبدالله إبراهيم ، ريم محمد الدسوقي، فادية أحمد عبدالعزيز (2018): " تأثير بعض التدريبات الخاصة على تحسين مستوى أداء مهارة الطلوع بالكب الطويل للارتكاز على جهاز متوازي الأنساث لناشئات الجمباز تحت 7 سنوات"، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية، ع33، 21 - 1.
- 5- أمين أنور الخولى ، جمال الدين عبدالعاطى الشافعى (2000): "مناهج التربية البدنية المعاصرة"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 6- أمين أنور الخولى وأسامة كامل راتب (2009): نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 7- الشيماء السيد عبداللطيف (2019): " تأثير استخدام التمرينات الغرضية على تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء للمبتدئين بمدارس السباحة"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ع 86، 1-24.
- 8- الين وديع فرج (2002): "خبرات في الالعاب للصغار والكبار"، ط2، منشأه المعارف للنشر، كليه التربية الرياضية للبنات، جامعه الإسكندرية.
- 9- ايهاب عبدالمنعم محمود، عماد عبدالغنى مصطفى سعد (2019) : "تأثير استخدام التمرينات الزوجية بالأسلوب الدائري في بعض القدرات البدنية الخاصة ودرجة أداء الجملة الإجبارية للحركات الأرضية لناشئي الجمباز تحت 7 سنوات"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة الإسكندرية - كلية التربية الرياضية للبنات، ع13، 1-19.
- 10- حميدة عبدالله عطية خضرجى (2015م): "تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب على القدرات الحركية والسلوك الإستقلالى وبعض مهارات الجمباز لأطفال ما قبل المدرسة"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم-جامعة حلوان، عدد 75، 86-114.
- 11-رامي محمد حسنين (2007): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوي

- الأداء المهاري لبراعم سباحة الفراشة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 12- زكية إبراهيم كامل، نوال إبراهيم شلتوت ، ميرفت على خفاجة (2002): "طرق التدريس فى التربية الرياضية، الجزء الأول أساسيات فى تدريس التربية الرياضية"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- 13- سهير كامل وكليز انور (2010): "سيكولوجية الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة"، طيبه للنشر، القاهرة.
- 14- سيد محمد عبدالسيد (2013): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الغرضية علي تحسين مستوى أداء بعض مهارات التايكوندو للناشئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة السادات.
- 15- عادل عبد البصير على (2004): "الجمباز الفنى (بنين-بنات)"، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- 16- علي عبدالحميد الديري (2007): "أصول التمرينات الرياضية وطرق تدريسها"، دار الأمل للطباعة والنشر والتوزيع ، الأردن.
- 17- عزيزه محمود سالم وهديات احمد حسنين ومرفت محمد سالم (2014): "رياضه الجمباز بين النظرية والتطبيق"، جامعه حلوان.
- 18- مصطفى حسين باهى، أحمد عبدالفتاح سالم، محمد فوزى عبدالعزيز، هيثم عبدالمجيد محمد (2006): "الإحصاء التطبيقى باستخدام الحزم الجاهزة STAT& SPSS"، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- 19- نبيله خليفه جمعه وسهير لبيب فرج وناريمان محمود الخطيب (2003): "الاسس النظرية والتطبيقية في الجمباز الفنى"، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

ثانيا: المراجع الأجنبية

- 20- Monea D., Prodan R., Gros V.T., Specific training for improving the skill and speed in junior football players", Timișoara Physical Education and Rehabilitation Journal, 10(19):207-215.
- 21- Sanders S. (1994): "Preschool physical education: Challenges for the profession". JOPERD, 65 (6), 26-27.

ملخص البحث

فاعلية التدريبات الغرضية بالأدوات المساعدة علي اللياقة الحركية ومهارات الجمباز للناشئين

م.د/ سمر سمير عبدالله

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية التدريبات الغرضية بالأدوات المساعدة علي اللياقة الحركية ومهارات الجمباز للناشئين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ عددها (26) ناشئ تتراوح أعمارهم من (5-6) سنوات من ناشئين الجمباز. وأشارت نتائج البحث أن التدريبات الغرضية بالأدوات المساعدة أثرت إيجابياً على اللياقة الحركية (التوافق-التوازن-القدرة-السرعة-الرشاقة) ومهارات الجمباز (المشي علي عارضة التوازن-التعلق علي العقلة-الدرجة الأمامية) قيد البحث للناشئين.

Abstract

The effectiveness of purpose exercises with auxiliary tools on motor fitness and gymnastics skills for juniors

Dr. Samar Samir Abdallah

The research aims to identify the effectiveness of purpose exercises with auxiliary tools on motor fitness and gymnastics skills for young. The researcher used the experimental method by designing the pre and post measurements for one experimental group, and the research sample was chosen by random method, and its number was (26) youth ranging in age from (5-6) years from the junior, for academic year (2020-2021). The results of the research indicated that the purposeful exercises with auxiliary tools had a positive impact on motor fitness (coordination - balance - ability - speed - agility) and gymnastics skills (walking on the balance beam - hanging on the crossbar - front roll) under research for young people.