

أثر تمارين الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات
الحركية الأساسية للأطفال بعمر 8 سنوات
أ.د. عمار حمزة هادي أ.م.د. حيدر محمود عبد الله السيد فراس هادي محمد

أثر تمارين الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات
الحركية الأساسية للأطفال بعمر 8 سنوات

أ.د. عمار حمزة هادي، أ.م.د. حيدر محمود عبد الله، السيد فراس هادي محمد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بابل

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية للتعرف على تأثير تمارين الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات الحركية الأساسية للأطفال بعمر 8 سنوات، وقد تمثل مجتمع البحث في تلاميذ الصف الثاني الابتدائي في مدرسة التطبيقات الابتدائية في مركز الحلة/ محافظة بابل والبالغ عددهم (60) تلميذ من الذكور فقط، أما عينة البحث الذين شاركوا في الدراسة فقد تم اختيارهم عشوائياً عن طريق القرعة والبالغ عددهم 30 تلميذ، وقد استنتج البحث بوجود تحسن للمهارات الحركية الأساسية بعد 10 أسابيع من تمارين الجمناستك الفني.

Abstract:

The present study aims to identify the effect of the daily gymnastics and daily physical activity in developing the basic motor skills of the children at the age of 8 years. The research community included second-grade students from the elementary school in the center of the Hilla / Babil province, which number (60) male students only and the research concluded that there is an improvement of basic motor skills after 10 weeks of gymnastics technical exercises.

أثر تمارين الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات
الحركية الأساسية للأطفال بعمر 8 سنوات
أ.د. عمار حمزة هادي أ.م.د. حيدر محمود عبد الله السيد فراس هادي محمد

1. المقدمة وأهمية البحث:

يعد النشاط اليومي للأطفال إحدى الواجهات الأساسية للأمم المتقدمة وعلامة من علامات نهضتها ورياضة الجمناستك تشكل الحجر الأساسي لكل النشاطات اليومية، إذ أنها تساعد على التكامل البدني والنفسي والصحي وذلك لأن المتعلم يشترك بمفرده عند الاداء وانها تختلف عن الرياضات الأخرى من حيث تعدد مهاراتها والتي تساعد المتعلم لتحسين قدراته الحركية الأساسية والتي تتضمن المرونة والرشاقة والتوازن والتوافق فبدونها لا يستطيع المتعلم ان يؤدي الحركات الأساسية بالشكل المطلوب.

قلة النشاط اليومي للأطفال يعد المشكلة الرئيسة للمجتمعات في كل العالم ومنها العراق لوجود ارتباط بين النشاط اليومي والحالة الصحية المستقبلية والتوجه نحو الخمول التدريجي والسمنة المفرطة، إذ أن قلة النشاط أو النشاط البدني الخاطئ للأطفال يمكن أن يؤدي إلى فشل في تنمية المهارات الحركية الأساسية خلال مرحلة ما قبل المدرسة أو مرحلة المدرسة الابتدائية والذي يؤدي إلى الفشل في تعلم الحركات الأساسية.

ان أي تذبذب في المهارات الحركية الأساسية للأطفال سيؤدي الى تعرضهم للخرج مما يسبب مشكلات ذاتية مثل الشعور بالخوف والقلق وانخفاض في تقدير الذات، وللتخلص من هذه المشاكل لا بد من تعلم الحركات الأساسية والذي يتم من خلال استخدام برامج متنوعة منها مهارات الجمناستك نفسها أو من خلال تعلم المهارات الحركية مثل (الركض والقفز الأفقي والانزلاق) ومهارات التحكم مثل (المسك والضرب والرمي من فوق الرأس والتمرير) ومهارات توازن الجسم مثل (التوازن والتسلق والدرجة الامامية)، كما يرتبط مستوى المهارات الحركية للأطفال

أثر تمارين الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات
الحركية الأساسية للأطفال بعمر 8 سنوات
أ.د. عمار حمزة هادي أ.م.د. حيدر محمود عبد الله السيد فراس هادي محمد

ارتباطا إيجابيا بمستويات المشاركة في الأنشطة البدنية في مرحلة البلوغ لأنها مرتبطة بالحالة الصحية الطويلة الأمد.

مهارات الجمناستك تساعد في تحسين النمو والنضوج والنشاط اليومي وتعلم مهارات حركية متنوعة والشجاعة والقدرات العقلية والمواصفات الجسمية ومنها الوزن وكتلة العضلات، كما أنها تلعب دوراً مهماً في تحسين المهارات الحركية الأساسية للطفل، ولأن العمر المثالي للحركات الأساسية ما بين 2 إلى 8 سنوات لهذا يمكن استخدام مهارات الجمناستك في تعلم الحركات الأساسية للطفل بعمر 8 سنوات ومن ثم اكتشاف كيف لمهارات الجمناستك أن تنعكس في تعلم المهارات الحركية الأساسية.

من الناحية النظرية، هناك توقع إيجابي لانتقال المهارات الحركية الأساسية إلى مهارات الجمناستك وفقاً لنظرية العناصر المتطابقة التي أنشأها ثورنديك ثم وضعت من قبل أوسجوود⁽¹⁾ والتي تعني بوجود تشابه بين التحفيز والاستجابة للمهام الأساسية بعملية النقل الإيجابي، أن أهمية البحث الحالي هو معرفة هل تعلم مهارات الجمناستك تحسن كل المهارات الحركية الأساسية من ضمنها (المهارات الحركية ومهارات التحكم ومهارات توازن الجسم) بشكل متساوي.

2.1. مشكلة البحث:

لاحظ الباحث وجود الكثير من الأطفال يعانون من ضعف في أداء المهارات الحركية الأساسية في المدارس الابتدائية في مركز الحلة، لا سيما تلاميذ المرحلة الثانية والتي تؤدي بدورها إلى مشاكل متنوعة ومنها السمنة المفرطة وتدهور الحالة الصحية والخمول والاكئاب ولهذا وجد أنه لا بد من تحسين هذه المهارات باستخدام

¹. Osgood CE. The similarity paradox in human learning. *Psichol Rev* 1949;56(3):132-43.

أثر تمارين الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات
الحركية الأساسية للأطفال بعمر 8 سنوات
أ.د. عمار حمزة هادي أ.م.د. حيدر محمود عبد الله السيد فراس هادي محمد

مهارات متنوعة ومنها مهارات الجمناستك والنشاط البدني اليومي الذين يعدان حجر الأساس لكل الحركات الأساسية في حياة الطفل.

3.1. أهداف البحث:

1. إعداد برنامج لتمرينات الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي لتلاميذ الابتدائية بعمر (8) سنوات.

2. التعرف على تأثير تمارينات الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي في تحسين المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الابتدائية بعمر (8) سنوات.

3. التعرف على العلاقة بين تمارينات الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي والمهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الابتدائية بعمر (8) سنوات.

4.1. فروض البحث:

1. هناك تأثير إيجابي لتمرينات الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي في تحسين المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الابتدائية بعمر (8) سنوات.

2. هناك علاقة إيجابية بين كل من تمارينات الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي والمهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الابتدائية بعمر (8) سنوات.

5.1. مجالات البحث:

1. المجال البشري: يتضمن تلاميذ الصف الثاني للمرحلة الابتدائية في مركز الحلة/ محافظة بابل.

2. المجال الزمني: من 2016/11/1 - 2017/4/1.

3. المجال المكاني: مدرسة التطبيقات الابتدائية في مركز الحلة / محافظة بابل.

أثر تمارين الجمناستيك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات
الحركية الأساسية للأطفال بعمر 8 سنوات
أ.د. عمار حمزة هادي أ.م.د. حيدر محمود عبد الله السيد فراس هادي محمد

2. منهجية البحث وأجراءاته الميدانية:

1.2 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لحل مشكلة البحث.

2.2 مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في تلاميذ الصف الثاني الابتدائي في مدرسة التطبيقات الابتدائية في مركز الحلة/ محافظة بابل والبالغ عددهم (60) تلميذ من الذكور فقط، أما عينة البحث الذين شاركوا في الدراسة فقد تم اختيارهم عشوائياً عن طريق القرعة والبالغ عددهم 30 تلميذ، وتم إجراء التجانس للعينة قبل الشروع بالبداً بالتجربة الرئيسية وكما مبين في جدول (1).

جدول (1) يبين تجانس العينة

المتغيرات	س	ع	وسيط	معامل ألتواء
العمر / سنة	8.2	1.06	8.00	0.52
الطول / سم	120.7	6.3	120.00	0.45
الوزن / كغم	31.4	3.04	31.00	0.28

يبين الجدول (1) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل

الالتواء من اجل تجانس العينة، ولما كانت جميع قيم معامل الالتواء اقل من (-1 الى +1) فهذا يدل على أن التوزيع كان اعتدالياً وأن افراد العينة متجانسة.

3.2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

1.3.2 وسائل جمع المعلومات:

- الملاحظة.

- القياس والاختبار.

أثر تمارين الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات
الحركية الأساسية للأطفال بعمر 8 سنوات
أ.د. عمار حمزة هادي أ.م.د. حيدر محمود عبد الله السيد فراس هادي محمد

- الاستبانة.

- المقابلة.

2.3.2 الادوات والاجهزة المستعملة في البحث:

- كرسي خشبي عدد (1).

- ساعة توقيت يدوية الكترونية صينية الصنع عدد (1).

- حاسبة الكترونية نوع (Sharp) يابانية الصنع عدد (1).

- جهاز حاسوب (Laptop) نوع (Dell) صيني الصنع عدد (1).

- ميزان طبي (صيني الصنع الكتروني) عدد (1).

- شريط قياس الطول (صيني الصنع) عدد (1).

- أجهزة الجمناستك مثل طاولة القفز وبساط الحركات الارضية والحلق.

4.2 الاجراءات الميدانية للبحث:

1.4.2 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث بالاعتماد على المصادر السابقة⁽¹⁾ والمتغيرات هي:

1. تمارين الجمناستك الفني والتي تضمنت الاتي:

(الدرجة الامامية، الدرجة الخلفية، الوقوف على اليدين بأسناد الجدار، كارت

ويل، الركض مع القفز للأعلى ولمس بورد والهبوط، التحرك بالحلق، المشي على

مجال صغير، القفز للأمام على المجال الصغير)

2. المهارات الحركية الأساسية والتي تضمنت الاتي:

(رمي الكرة نحو الجدار ومسكها مرة أخرى، الركض عبر الموانع، حمل الكرات

الطبية، الركض المستقيم).

3. النشاطات البدنية اليومية.

1- Karabourniotis D, Evaggelinou C, Tzetzis G, (2002). Curriculum enrichment with self-testing activities in development of fundamental movement skills of first-grade children in Greece. Percept Mot Skills 94(3):1259-70.

أثر تمارينات الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات
الحركية الأساسية للأطفال بعمر 8 سنوات
أ.د. عمار حمزة هادي أ.م.د. حيدر محمود عبد الله السيد فراس هادي محمد

2.4.2 قياس المتغيرات:

1. قياس تمارين الجمناستك الفني:

تم تقييم تمارين الجمناستك الفني الثمانية التي تعد من التمارين الأساسية في الجمناستك من قبل 3 حكام أختصاص جمناستك⁽¹⁾، واعتمد الحكام في التقييم على خمسة نقاط هي كما يلي:

1. الاداء لم يحصل الدرجة (1).
2. الاداء بدون تكنيك الدرجة (2).
3. الاداء مع تكنيك قليل الدرجة (3).
4. الاداء مع تكنيك متوسط الدرجة (4).
5. الاداء مع تكنيك كبير الدرجة (5).

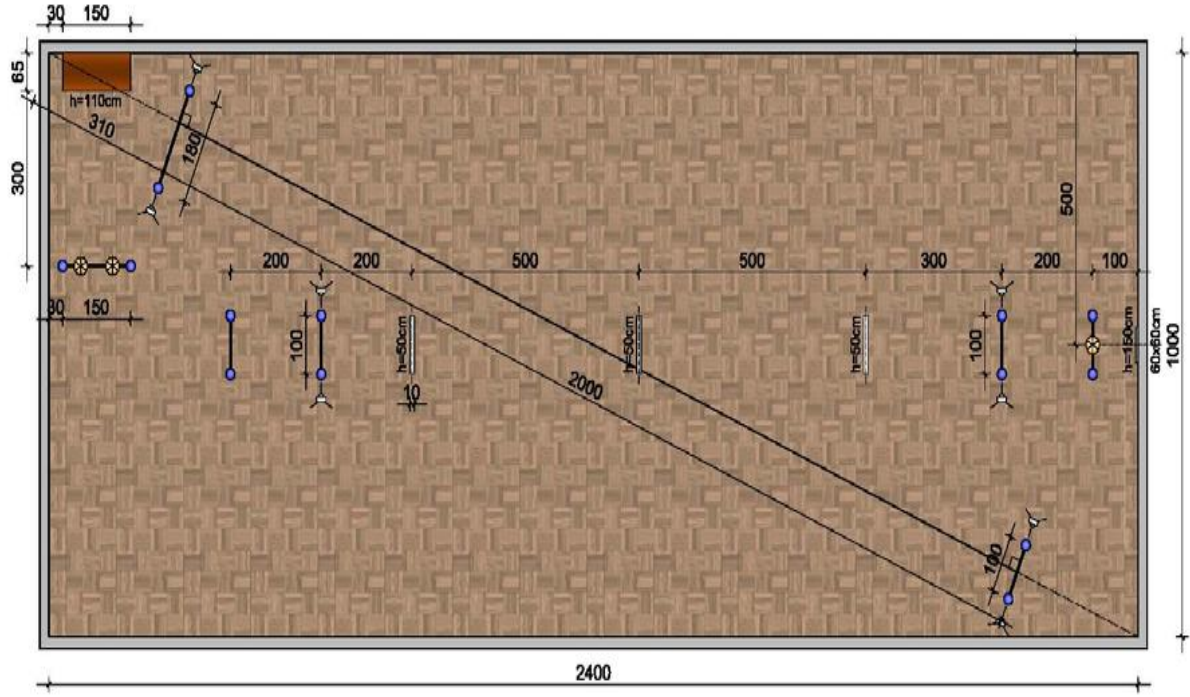
2. قياس المهارات الحركية الأساسية:

تم استخدام اختبار بوليغون للمهارات الحركية الأساسية الجديد الذي أكتشف من قبل الباحث (Zuvela et al (2011)⁽²⁾، وهو يتضمن أربعة مهارات حركية تعبر عن 24 مهارة حركية وهذه المهارات هي (رمي الكرة نحو الجدار ومسكها مرة أخرى، الركض عبر الموانع، حمل الكرات الطيبة، الركض المستقيم)، المساحة التي نحتاجها لتطبيق الاختبار هي 10×24 م مع 14 قبة مخروطية الشكل و 3 موانع مع كرتين طبييتين وكرة طائرة واحدة كما موضح بالشكل (1،2).

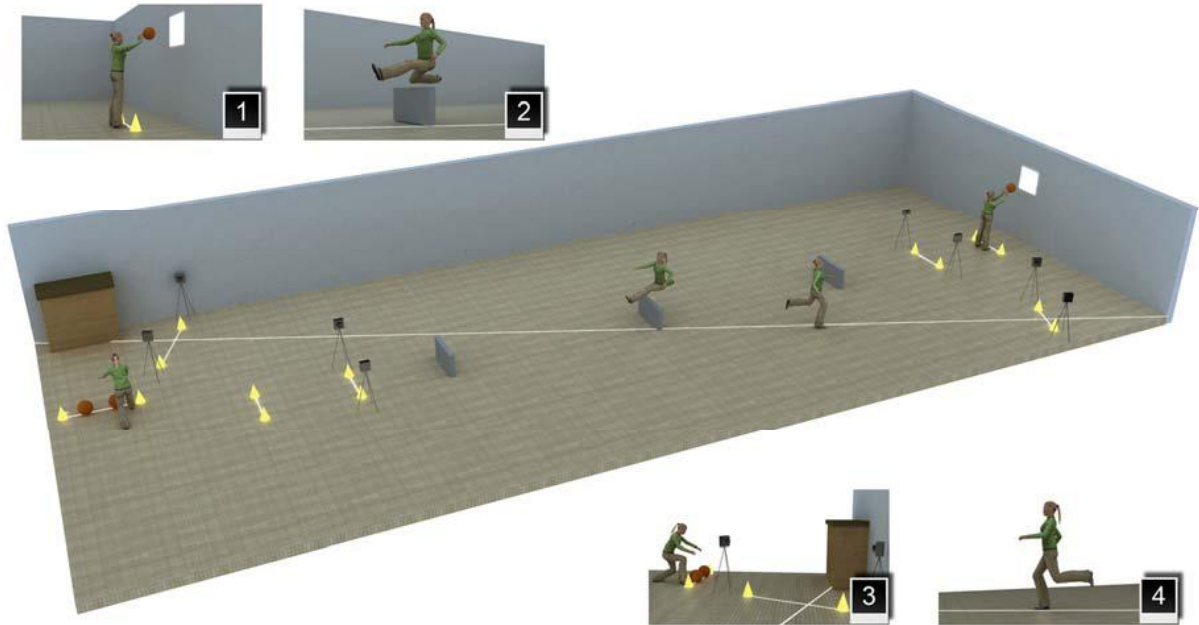
¹. أ.د. أسامة عبد المنعم، أ.د. هيثم حسين، أ.م.د. رائد عبد الامير

². Zuvela F, Bozanic A, Miletic D, (2011). POLYGON – A new fundamental movement skills test for 8 year old children: construction and validation. *J Sports Sci Med*, 10(1):157-63.

أثر تمارينات الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات
الحركية الأساسية للأطفال بعمر 8 سنوات
أ.د. عمار حمزة هادي أ.م.د. حيدر محمود عبد الله السيد فراس هادي محمد



شكل (1) يوضح الابعاد لملاعب الاختبار



شكل (2) يوضح الملعب بشكل ثلاثي الابعاد

أثر تمارينات الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات
الحركية الأساسية للأطفال بعمر 8 سنوات
أ.د. عمار حمزة هادي أ.م.د. حيدر محمود عبد الله السيد فراس هادي محمد

المتشارك يقف على خط البداية مع حمل كرة الطائرة ويبدأ برميها نحو الحائط ويمسكها مرة أخرى ولسته مرات بالاعتماد على إشارة الحكم وبعد الانتهاء يترك الكرة ويبدأ بالركض بعبور الموانع وكما موضح بالشكل (2) وأخيراً يمر بين القبعات المخروطية ليرفع ويحمل أول وثاني الكرات الطبية ووضعهم في سلة ثم بعد ذلك يركض 20 متراً حتى خط النهاية المحدد ويتم تسجيل الوقت المقطوع لتنفيذ الاختبارات الأربعة المذكورة أعلاه للحصول على النتيجة النهائية للأختبار.

3. قياس النشاطات البدنية اليومية:

تم قياس الفعالية أو عدم الفعالية البدنية للمتشارك من خلال استخدام الاستبيان المفوض، وهذا الاستبيان مصمم لمعرفة الآباء لمستوى نشاط أو عدم نشاط أبنائهم ويتكون من جزأين، الجزء الأول يستخدم لمعرفة نشاط الأطفال ويتكون من خمسة أسئلة فقط والتي تشمل (لعب كرة القدم مع الأصدقاء، الركض خلف الأصدقاء، الحركة داخل البيت، المشاجرة في البيت، عدم النوم خلال النهار) بينما الجزء الثاني يتكون من سؤالين فقط ويستخدم لقياس الحالة غير النشطة للأطفال مثل مشاهدة التلفزيون واستخدام الآي باد، يتكون السؤال من نعم وبدرجة (1) أو كلا وبدرجة (0) أما الدرجة الكلية للأسئلة الخمسة تعطي نتيجة مستوى الأطفال النشط أما الدرجة الكلية للسؤالين فيعني الطفل غير نشط⁽¹⁾.

5.2 التجربة الاستطلاعية:

1. Renata M Bielemann, Felipe F Reichert, Vera MV Paniz, & Denise P Gigante (2011). Validation of the Netherlands physical activity questionnaire in Brazilian children. *Intern Jour of Behav Nutri and Phy Acti*, 8:45.

أثر تمارينات الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات
الحركية الأساسية للأطفال بعمر 8 سنوات
أ.د. عمار حمزة هادي أ.م.د. حيدر محمود عبد الله السيد فراس هادي محمد

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق 2016/2/16 الساعة العاشرة صباحاً واستمرت لمدة أسبوع على عينة استطلاع بواقع 15 طفلاً من نفس المدرسة ومن الذين تم استبعادهم عن التجربة الرئيسة لعدم قدرتهم على التواصل والاستمرار مع اجراءات البحث، حيث هدفت التجربة الاستطلاعية لمعرفة.

- مدى قابلية الاطفال لتطبيق المهارات.

- مدى صلاحية الاختبارات للعينة.

- مدى صلاحية الأجهزة المستعملة في الدراسة الحالية.

- مدى تفهم عينة البحث للاختبارات والقياسات المستخدمة.

6.2 الاختبارات القبليّة:

بهدف تحديد مستويات أفراد عينة البحث قبل إجراء التجربة الرئيسة عليهم، أعطى الباحث بعض التوجيهات العامة للعينة عن أهمية البحث وتم تنفيذ الاختبارات أمام الاطفال والتأكيد على آلية الأداء الصحيح لكل اختبار، بعدها تم البدء بإجراء الاختبارات القبليّة في يوم الاربعاء الموافق 2016/2/27 الساعة العاشرة صباحاً واستمرت ليومين وبالآتي:

اليوم الاول: تضمن اختبارات الجمناستك الفنية.

اليوم الثاني: تضمن اختبار المهارات الحركية الأساسية والنشاطات البدنية اليومية.

7.2 المنهج الرئيسي:

تضمن برنامج مهارات الجمناستك الفني تمارينات على المهارات نفسها لمدة مرتين بالاسبوع وبزمن 30 دقيقة لكل وحدة تعليمية ولمدة 10 أسابيع.

8.2 الاختبارات البعديّة:

أثر تمارينات الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات
الحركية الأساسية للأطفال بعمر 8 سنوات
أ.د. عمار حمزة هادي أ.م.د. حيدر محمود عبد الله السيد فراس هادي محمد

تم البدء بإجراء الاختبارات البعدية في يوم الثلاثاء الموافق 2016/5/2 الساعة العاشرة صباحاً وبنفس أسلوب الاختبارات القبليّة:
اليوم الأول: تضمن اختبارات الجمناستك الفنية.
اليوم الثاني: تضمن اختبار المهارات الحركية الأساسية والنشاطات البدنية اليومية.
9.2 التحليل الاحصائي:
تم استخدام برنامج التحليل الاحصائي SPSS للحصول على النتائج الخاصة بالدراسة.

3. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1.3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارات الجمناستك الفنيّة والمهارات الحركية الأساسية.

جدول (2) يبين الاختبارات القبليّة والبعدية لتمارينات الجمناستك الفني والمهارات

الحركية الأساسية لعينة البحث

المتغيرات	قبل البرنامج		بعد البرنامج		T-test	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س		
المهارات الحركية الأساسية	3.1	31.02	28.4	2.9	3.6	معنوي
الدرجة الامامية	0.54	2.1	3.6	0.65	4.1	معنوي
الدرجة الخلفية	0.52	2.03	3.4	0.63	4.02	معنوي
الوقوف على اليدين بأسناد الجدار	0.43	1.29	2.3	0.53	3.4	معنوي
كارت ويل	0.48	1.35	2.9	0.75	3.67	معنوي
الركض مع القفز للأعلى ولمس البورد والهبوط	0.54	2.06	3.7	0.68	4.3	معنوي
التحرك بالحلق	0.51	1.37	2.1	0.89	3.8	معنوي
المشي على مجال صغير	0.45	1.24	2.26	0.85	2.95	معنوي
القفز للأمام على المجال الصغير	0.57	2.46	3.67	0.69	3.85	معنوي

قيمة T الجدولية عند درجة حرية 29 ومستوى دلالة 5% هي 2.27.

أثر تمارين الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات
الحركية الأساسية للأطفال بعمر 8 سنوات
أ.د. عمار حمزة هادي أ.م.د. حيدر محمود عبد الله السيد فراس هادي محمد

يتبين من الجدول (2) أن جميع قيم T-test المحسوبة للاختبارات أكبر من مستوى قيم T-test الجدولية وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي في جميع المتغيرات المبحوثة وكما يأتي:

- في اختبار المهارات الحركية الأساسية: كانت قيمة (T) المحسوبة (3.6) وهي أكبر من مستوى قيمة T-test الجدولية عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 29 وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- في اختبار الدرجة الامامية: كانت قيمة (T) المحسوبة (4.1) وهي أكبر من مستوى قيمة T-test الجدولية عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 29 وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- في اختبار الدرجة الخلفية: كانت قيمة (T) المحسوبة (4.02) وهي أكبر من مستوى قيمة T-test الجدولية عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 29 وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- في اختبار الوقوف على اليدين بأسناد الجدار: كانت قيمة (T) المحسوبة (3.4) وهي أكبر من مستوى قيمة T-test الجدولية عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 29 وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- في اختبار كارت ويل: كانت قيمة (T) المحسوبة (3.67) وهي أكبر من مستوى قيمة T-test الجدولية عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 29 وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- في اختبار الركض مع القفز للأعلى ولمس البورد والهبوط: كانت قيمة (T) المحسوبة (4.3) وهي أكبر من مستوى قيمة T-test الجدولية عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 29 وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.

أثر تمارينات الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات
الحركية الأساسية للأطفال بعمر 8 سنوات
أ.د. عمار حمزة هادي أ.م.د. حيدر محمود عبد الله السيد فراس هادي محمد

- في اختبار التحرك بالحلقة: كانت قيمة (T) المحسوبة (3.8) وهي أكبر من مستوى قيمة T-test الجدولية عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 29 وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- في اختبار المشي على مجال صغير: كانت قيمة (T) المحسوبة (2.95) وهي أكبر من مستوى قيمة T-test الجدولية عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 29 وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- في اختبار القفز للأمام على المجال الصغير: كانت قيمة (T) المحسوبة (3.85) وهي أكبر من مستوى قيمة T-test الجدولية عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 29 وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.

2.3 عرض وتحليل نتائج العلاقة بين تمارين الجمناستك الفني والمهارات الحركية الأساسية قبل وبعد تمارينات الجمناستك الفني.

جدول (3) يبين العلاقة بين تمارينات الجمناستك الفني والمهارات الحركية الأساسية

لعينة البحث

المهارات الحركية الأساسية بعد التمرين		المهارات الحركية الأساسية قبل التمرين		المتغيرات
القيمة الجدولية	ر	القيمة الجدولية	ر	
0.001	0.34-	0.001	0.25-	الدرجة الامامية
0.001	0.44-	0.001	0.35-	الدرجة الخلفية
0.001	0.57-	0.001	0.42-	الوقوف على اليدين بأسناد الجدار
0.001	0.48-	0.001	0.37-	كارت ويل
0.001	0.53-	0.001	0.41-	الركض مع القفز للأعلى ولمس البورد والهبوط
0.001	0.38-	0.001	0.27-	التحرك بالحلقة
0.001	0.31-	0.001	0.23-	المشي على مجال صغير
0.001	0.46-	0.001	0.33-	القفز للأمام على المجال الصغير

قيم معامل الارتباط (ر) أكبر من قيم P value

أثر تمارين الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات
الحركية الأساسية للأطفال بعمر 8 سنوات
أ.د. عمار حمزة هادي أ.م.د. حيدر محمود عبد الله السيد فراس هادي محمد

هناك علاقة وثيقة بين تمارين الجمناستك الفني والمهارات الحركية الأساسية قبل وبعد تنفيذ التمارين كما موضح في جدول (3)، إذ ظهر أن العلاقة الأكبر يكون للوقوف على اليدين بأسناد الجدار بمعامل ارتباط -0.42 قبل تنفيذ التمارين وبمعامل ارتباط -0.57 بعد تنفيذ التمارين.

بينما كانت العلاقة الأصغر بين كلاهما المشي على مجال صغير إذ ظهر معامل الارتباط بينهما -0.23 في الاختبار القبلي و-0.31 في الاختبار البعدي وهذا يعني وجود ارتباط لكن اضعف من باقي التمارين مع الحركات الأساسية. 3.3 عرض وتحليل نتائج العلاقة بين النشاط وعدم النشاط البدني اليومي وتمارين الجمناستك الفني والمهارات الحركية الأساسية قبل وبعد تمارين الجمناستك الفني.

جدول (4) يبين العلاقة بين النشاط البدني وكل من تمارين الجمناستك الفني والمهارات الحركية الأساسية لعينة البحث

المتغيرات		النشاط البدني اليومي		عدم النشاط البدني اليومي
		القيمة الجدولية	ر	القيمة الجدولية
المهارات الحركية الأساسية				
الدرجة الامامية		0.001	-0.37	0.001
الدرجة الخلفية		0.001	0.29	0.001
الوقوف على اليدين بأسناد الجدار		0.001	0.32	0.001
كارت ويل		0.001	0.26	0.001
الركض مع القفز للأعلى ولمس البورد والهبوط		0.001	0.23	0.001
التحرك بالحلقة		0.001	0.26	0.001
المشي على مجال صغير		0.001	0.33	0.001
القفز للأمام على المجال الصغير		0.001	0.28	0.001

قيم معامل الارتباط (ر) أكبر من قيم P value للنشاط البدني اليومي

أثر تمارينات الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات
الحركية الأساسية للأطفال بعمر 8 سنوات
أ.د. عمار حمزة هادي أ.م.د. حيدر محمود عبد الله السيد فراس هادي محمد

أظهر الجدول (4) بوجود ارتباط بين كل من النشاط البدني اليومي وتمارين الجمناستك الفنية والمهارات الحركية الأساسية، وبنفس الوقت لم يظهر هناك ارتباط بين كل من عدم النشاط اليومي وتمارين الجمناستك الفنية والمهارات الحركية الأساسية.

الجدول السابق أظهرت وجود اختلاف معنوي بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث بعد مرور 8 أسابيع من البرنامج الذي يتضمن تمارين الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي، ويمكن تفسير الاختلافات في مستوى تمارين الجمناستك الفني بين قبل وبعد الاختبار إلى صعوبة بعض تلك المهارات، فمثلاً الدرجة الامامية والخلفية تكون تمارين بسيطة مقابل الكارت ويل الذي يكون صعباً للأعمار 8 سنوات.

وبما أن البرنامج المنفذ قد وصف نفس وقت التعلم لجميع تمارين الجمناستك المتحققة لهذا يمكننا أن نفترض أن المهارات المعقدة وأسلوب واستراتيجية التعلم والتعب والقلق وضعف الانتباه قد أثرت على عملية التعلم وبالتالي تكون النتائج غير متساوية. النتائج الواطئة للتلحق بالحلقة في الاختبارات البعدية هو نتيجة لضعف قوة عضلات الذراعين والاكثاف التي يجب أن تحسن بشكل تدريجي وأن مدة البرنامج الذي يتضمن تمارينات الجمناستك لمدة 8 أسابيع هي كافية لتحسين المهارات الحركية الأساسية.

أن العلاقة بين تمارينات الجمناستك والمهارات الحركية الأساسية قبل وبعد برنامج تمارينات الجمناستك هي علاقة معنوية وهذا يعني يمكن أن نحسن كلا مهارات الجمناستك والحركات الأساسية في وقت واحد، وأن التحسن المعنوي الكبير للحركات الأساسية خلال فترة 8 أسابيع التي أظهرها اختبار T-test وكذلك العلاقة المعنوية بين كلا تمارين الجمناستك والحركات الأساسية ما هو إلا دليل للنقل

أثر تمارين الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات
الحركية الأساسية للأطفال بعمر 8 سنوات
أ.د. عمار حمزة هادي أ.م.د. حيدر محمود عبد الله السيد فراس هادي محمد

الإيجابي الذي حصل بينهما كما تم تأكيده من قبل أوسكود⁽¹⁾، هناك الكثير من مهارات الحركات الأساسية مثل (القفز والهبوط والوثب والتسلق)، تشبه مهارات الجمناستك الفنية في شكلها الأصلي أو معدلة على سبيل المثال (القفز والهبوط مع أو بدون بدء الركض، مع أو بدون التآرجح، على واحد أو كلا القدمين) ولهذا السبب في أنه ليس من الممكن تصنيف بعض المهارات حصرياً في مجموعة معينة من مهارات الحركات الأساسية أو كمهارة جمناستك، وهذا هو السبب بكون الجمناستك الفني هو الرياضة الأساسية المناسبة للأطفال الصغار.

أن اعتماد المهارات الحركية المعقدة بعد إتقان المهارات الحركية البسيطة مهم جداً في الجمناستك فعندما يكون مستوى صعوبة المهمة غير متوافق مع مستوى المهارات الحالي للمتعلم تصبح الممارسة غير مجدية وغير ناجحة⁽²⁾، وأن إتقان مهارات الجمناستك الأساسية سوف يحسن المهارات الحركية الأساسية وبالتالي سوف يكون مقدمة ناجحة في تعلم مهارات أكثر تعقيداً، أن التدريب المتكرر لمهارات الجمناستك سوف يؤدي بشكل طبيعي لتحسين الحركات الأساسية وأن هذا التحسن سوف يساعد في تعلم مهارات جديدة للأطفال، كما تم قياس في هذه الدراسة النشاطات البدنية اليومية وعدم النشاط للأطفال وذلك للتأكد من كونها قد تؤثر في إتقان مهارات الجمناستك الفني وتحسين الحركات الأساسية، وأن العلاقة المعنوية بين مهارات الجمناستك الفني والحركات الأساسية بشكل بسيط تزيد من نشاط الأطفال غير المنظم وبنفس الوقت تحسن مهارات الجمناستك الفني وهذا ما تم تأكيده من قبل (Delas et al., 2008)⁽³⁾.

1. Osgood CE (1949). The similarity paradox in human learning. *Psichol Rev* 56(3):132-43.

2. Silverman S, (1993). Student characteristics, practice and achievement in physical education. *J Edu Res*, 87:54-61.

3. Delas S, Miletic A, Miletic D. (2008). The influence of motor factors on fundamental movement skills: the differences between boys and girls. *Facta Universitatis. Series: Physic Edu Sport*, 6(1): 31-9.

أثر تمارين الجمناستك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات
الحركية الأساسية للأطفال بعمر 8 سنوات
أ.د. عمار حمزة هادي أ.م.د. حيدر محمود عبد الله السيد فراس هادي محمد

4. الاستنتاجات والتوصيات:

1.4 الاستنتاجات:

1. وجود تحسن للمهارات الحركية الأساسية بعد 10 أسابيع من تمارين الجمناستك الفني.

2. هناك علاقة إيجابية بين تمارين الجمناستك وتعلم المهارات الحركية الأساسية فكلما تم إتقان تمارين الجمناستك يتم إتقان الحركات الأساسية.

3. أن التعلم المنظم وإتقان المهارات الخاصة يمكن أن يحسن المهارات الحركية الأساسية.

4. النشاطات اليومية للأطفال يؤثر في تحسين مهارات الجمناستك والمهارات الحركية الأساسية.

2.4 التوصيات:

1. الاهتمام بشكل أكثر لتمارين الجمناستك لأنها تساعد بشكل كبير في تحسين الحركات الأساسية.

2. إنشاء قاعات خاصة بلعبة الجمناستك في المدارس الابتدائية.

3. عمل بحوث أكثر مع باقي الأعمار.

المصادر:

1-Butterfield SA, Lehnhard RA, Coladarci T. (2002). Age, sex, and body mass index in performance of selected locomotor and fitness tasks by children in grades K-2. Percept Mot Skills, 94(1):80-6.

2-Delas S, Miletic A, Miletic D. (2008). The influence of motor factors on fundamental movement skills: the differences between boys and girls. Facta Universtitatis. Series: Physic Edu Sport, 6(1): 31-9.

أثر تمارين الجمناستيك الفني والنشاط البدني اليومي في تنمية المهارات
الحركية الأساسية للأطفال بعمر 8 سنوات
أ.د. عمار حمزة هادي أ.م.د. حيدر محمود عبد الله السيد فراس هادي محمد

-
-
- 3-Karabourniotis D, Evaggelinou C, Tzetzis G, (2002). Curriculum enrichment with self-testing activities in development of fundamental movement skills of first-grade children in Greece. *Percept Mot Skills*. 94(3):1259-70.
 - 4-Osgood CE, (1949). The similarity paradox in human learning. *Psihol Rev*, 56(3):132-43.
 - 5- Osgood CE. The similarity paradox in human learning. *Psihol Rev* 1949;56(3):132-43.
 - 6- Renata M Bielemann, Felipe F Reichert, Vera MV Paniz, & Denise P Gigante1 (2011). Validation of the Netherlands physical activity questionnaire in Brazilian children. *Intern Jour of Behav Nutri and Phy Acti*, 8:45.
 - 7- Silverman S, (1993). Student characteristics, practice and achievement in physical education. *J Edu Res*, 87:54-61.
 - 8- Zuvela F, Bozanic A, Miletic D, (2011). POLYGON – A new fundamental movement skills test for 8 year old children: construction and validation. *J Sports Sci Med*,10(1):157-63.