

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

\*محمد محمود حسن

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 كـل 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 اهتمام الطفل كله منصب في اللعب حيث يتخلله العديد من الحركات الأساسية مما يجعل اللعب في هذا السن ضرورة وقد ذهب "بيوتشر- BUTCHER " إلي ابعـد 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).

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

كما يعتبر الخيال المصدر الأول والأهم لكل إنجاز إبداعي وبقدر 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 : ١٥، ١٤)

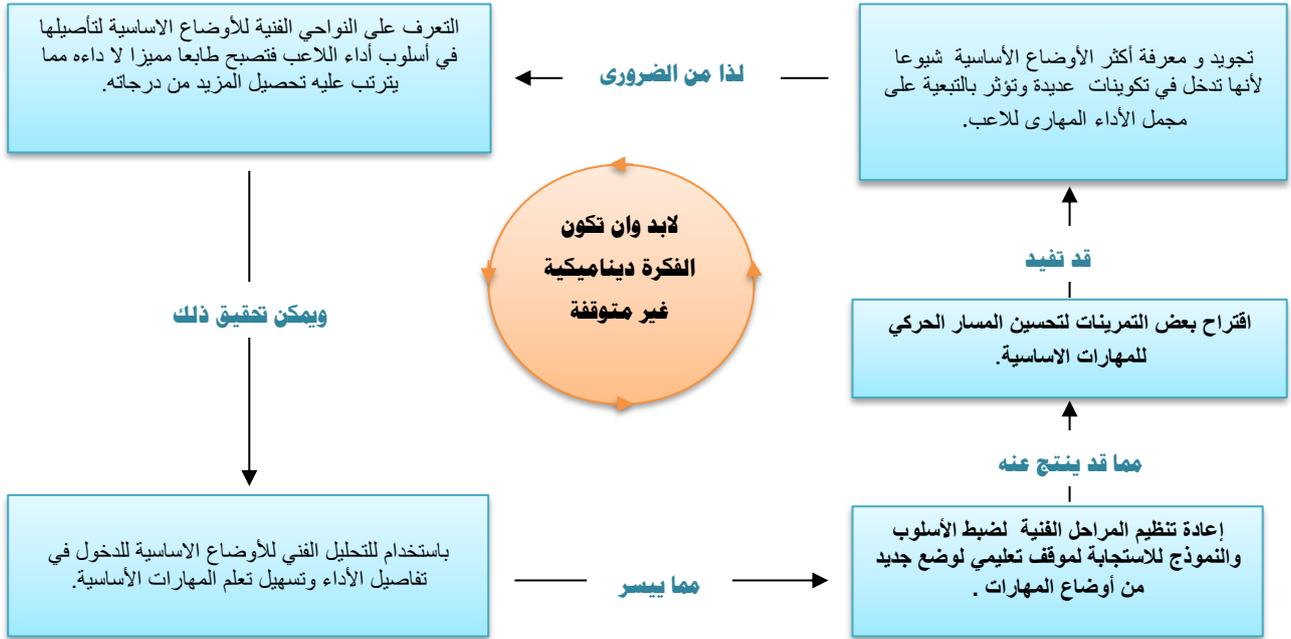
وهذا يعنى أن الطفل يأخذ من خبراته الماضية ويستعين بالحاضر وذلك يقوم بتشكيل وتركيب جديد يصل إلى الإبداع والابتكار في المستقبل (١٣ : ١٥٢)، ما انه هو القدرة على تكوين الصور والتصورات الجديدة. (١٠ : ٦٣٤)

ويعرفه "السيد عبد المقصود" 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).

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 لوناً 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 الأخرى 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 المهارت 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 القبليّة والبعدية 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 تغيير 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 أخرى 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 لمناسبتة 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 النتائج تحسين 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

\* تعريف اجرائي

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، وإستخدام 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 بأسويط. 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 "جلاء عباس محمد" (٢٠٠٣م) (٢١) بعنوان "تأثير برنامج ترويجي رياضي لتنمية الخيال الحركي والمهارات الحركية الأساسية للكرة الطائرة لرياض الأطفال" واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج ترويجي رياضي مقترح لمرحلة رياض الأطفال بمحافظة أسويط 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 الترويجي 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 تماشية 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 الإعلام ودراسة تأثير التلفزيون وأجهزة الفيديو على خيال الأطفال"، واستهدفت الدراسة كيفية تأثير التلفزيون وأجهزة الفيديو على القصص الملقاة 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

فردى.

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)

البيانات المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفلطح
القياسات	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
	الدرجة المنحنية	درجة	1.80	0.64	2.00	-0.26	-1.46
المهارات	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
	استدعاء منظم	درجة	4.85	0.81	5.00	-0.36	-0.01
الخيال الحركي	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
	مقاعد سويدية.	-	مقعد سويدية.	-	مقعد سويدية.	-	مقعد سويدية.
	عقل حائط.	-	عقل حائط.	-	عقل حائط.	-	عقل حائط.
جهاز الحركات الأرضية.	-	جهاز الحركات الأرضية.	-	جهاز الحركات الأرضية.	-	جهاز الحركات الأرضية.	
كاميرا تصوير فيديو.	-	كاميرا تصوير فيديو.	-	كاميرا تصوير فيديو.	-	كاميرا تصوير فيديو.	
شرايط تسجيل فيديو.	-	شرايط تسجيل فيديو.	-	شرايط تسجيل فيديو.	-	شرايط تسجيل فيديو.	
مقعد سويدية.	-	مقعد سويدية.	-	مقعد سويدية.	-	مقعد سويدية.	
صناديق مقسمة.	-	صناديق مقسمة.	-	صناديق مقسمة.	-	صناديق مقسمة.	
جهاز استك.	-	جهاز استك.	-	جهاز استك.	-	جهاز استك.	
ساعة إيقاف لقياس الزمن.	-	ساعة إيقاف لقياس الزمن.	-	ساعة إيقاف لقياس الزمن.	-	ساعة إيقاف لقياس الزمن.	
مقياس لقياس الوزن بالكيلو جرام.	-	مقياس لقياس الوزن بالكيلو جرام.	-	مقياس لقياس الوزن بالكيلو جرام.	-	مقياس لقياس الوزن بالكيلو جرام.	
رستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر).	-	رستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر).	-	رستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر).	-	رستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر).	

**يوضح الجدول رقم (١) أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، 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.
- جهاز الحركات الأرضية.
- صناديق مقسمة.
- كاميرا تصوير فيديو.
- جهاز استك.
- شرايط تسجيل فيديو.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- مقياس لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- رستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر).

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 وإختيار 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)

النسبة المئوية %	الدرجة المقدره	غير مناسب (١)	إلى حد ما (٣)	مناسب (٥)	الشكل	الوضع
٨٤%	٤٢	١	٢	٧		وضع التكور (Tuck)
٥٦%	٢٨	٤	٣	٣		الوقوف علي الكتفين
٨٨%	٤٤	١	١	٨		وضع المنحنى (Pike)
٦٤%	٣٢	٢	٥	٣		الطعن
٩٦%	٤٨	٠	١	٩		وضع النقبوس (Arch)
٧٢%	٣٦	١	٥	٤		الوقوف علي اليدين
٤٠%	٢٠	٧	١	٢		بلاتنش

### تابع جدول (٢)

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

النسبة المئوية %	الدرجة المقدره	غير مناسب (١)	إلى حد ما (٣)	مناسب (٥)	الشكل	الوضع
٩٢%	٤٦	٠	٢	٨		وضع المستقيم (straight)

وضع الطبق (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 إنحصرت ما بين (٤٠:٩٦%) بالنسبة لجميع الأوضاع، وقد إرتضى الباحث بنسبة (٨٠% فاكثراً) من النسبة المؤية، وذلك نظراً لأن بعض ملاحظات السادة الخبراء تشير إلي صعوبة بعض الأوضاع بالنسبة للمرحلة السنية 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 القوس ( Arch ).
  - ٤- وضع المستقيم (straight).
  - ٥- وضع الطبق (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 المنحنى (Pike)						
	وضع الجلوس الطويل مع غلق الفخذين على الصدر .		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	مد الذراعين عالياً ولمس الأرض على كل جانب .		٢	٦	٢	٣٠	٦٠
	مد الذراعين عالياً مع مسك مشطي القدمين		١٠	-	-	٥٠	١٠٠
	ضم الرجلين بإحكام مع إستقامتها.		١٠	-	-	٥٠	١٠٠

١٠٠	٥٠	-	-	١٠		شد عضلات الرجلين.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		تكون الرأس في الوضع الطبيعي.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		الذراعين علي كامل استقامتها	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		مد مشطي القدمين	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		ملامسة الصدر للفخذين	
الوضع الثاني : وضع التكور (Tuck)							٢
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		ثنى الركبتين وسحبها الى الصدر.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		ثنى الرقبة لأسفل لدفن الرأس بين الركبتين والصدر.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		إحتضان الساقين بالزراعين.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		تشير أصابع القدمين إلى الأمام والكعبين ملاصقين.	
٢٨	١٤	٩	-	١		ملامسة الصدر للفخذين.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		مسك الكفين لمنتصف الساقين.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		ملامسة الذقن للصدر.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		محاولة ملامسة الكعبين للمقعدة.	
الوضع الثالث : وضع المستقيم (straight)							٣
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		الزراعين على استقامتهما بجوار الأذنين.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		الجسم على كامل إستقامة.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		مد مشطي القدمين.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		الرأس في وضعها الطبيعي.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		مد مفصلي الكتفين والفخذين.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		ضم الرجلين مع كامل استقامتها.	
الوضع الرابع : وضع الطبق (C) (Hollow`´´)							٤
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		الذراعين عاليا وعلى كامل استقامتها بجوار الأذنين والنظر على أصابع القدمين.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		تقريب الذقن إلى الصدر.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		قبض عضلات البطن.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		الرجلين على كامل إستقامتها مد الركبتين.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		ضم الرجلين بإحكام والحفاظ على مد مشط القدمين.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		إخفاء الصدر للداخل.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		رفع عظمي اللوح من علي الأرض وكذلك الفخذين	

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

الوضع الخامس : وضع التقوس (Arch)							٥
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		الحفاظ على الذراعين بجوار الأذنين.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		تكون الراس في وضعها الطبيعي.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		شد عضلات الأرداف وعضلات أسفل الظهر.	
٢٨	١٤	٨	٢	-		دفع الحوض للأمام.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		ضم الرجلين معاً بإحكام وشد مشط القدمين.	
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		تقوس الجسم.	
الوضع السادس : وضع النجمة (straddle)							٦

١٠٠	٥٠	-	-	١٠		تباعد الرجلين مع الحفاظ علي استقامتها.
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		الرأس فى الوضع الطبيعي.
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		الذراعين عالياً مائلاً جانباً بجوار الأذنين.
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		شد مشط القدمين.
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		قبض عضلات الرجلين.
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		محاولة إخفاء الصدر للداخل.
١٠٠	٥٠	-	-	١٠		الجزع عمودى على الرجلين.

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 المؤية وقد تم إستبعاد ما هو أقل من ذلك. استمارة الإستبيان الثالثة:

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

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد انسب 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 الهادى (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 انسب تلك التمرينات للمرحلة السنوية قيد البحث.

٣- توصل الباحث بعد عرض الإستمارة علي 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 علي حدة.

## الاختبارات المستخدمة:

قام الباحث بتحديد أهم الاختبارات التي تقيس مستوى أداء الالواضاع الأساسية وذلك عن طريق استمارة تقييم الالواضاع 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 ٢٠١٨/٢/١٥ م 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 على الحد الاقصى لأداء لاعبين فى 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 فى 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)

أراء الخبراء في مدي كفاية اختبار الخيال الحركي (ن = ١٠)

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

يتضح من جدول (٤) إن نسبه 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 المميزة و المجموعة غير المميزة في اختبارات الخيال الحركي  
(ن = ١ = ٢ = ١٠)

المحاور	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		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

4.439	1.80	0.52	2.60	1.17	4.40	درجة	استدعاء حر وتصور
2.571	1.20	1.03	3.80	1.05	5.00	درجة	التوقع
6.036	9.16	2.93	25.14	3.80	34.30	درجة	الاختبار الكلي

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

**يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية 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 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  $2018/2/1$  م إلى  $2018/2/15$  م لحساب ثبات المقياس، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين على نفس المجموعة المميزة. والجدول التالي يوضح ذلك.

#### جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمحاور اختبار الخيال الحركي (ن=١٠)

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

قيمة ر الجدولية عند مستوى  $0,602 =$

**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 = ن = ٢ = ١٠)

م	البيانات الإحصائية الأوضاع	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطين	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
١	المنحنى	درجة	4.30	0.67	1.90	0.74	2.40	7.589
٢	التكور	درجة	4.30	0.48	1.86	0.34	2.44	13.055
٣	المستقيم	درجة	4.40	0.84	1.82	0.30	2.58	9.099
٤	الطبق	درجة	4.30	0.48	1.65	0.08	2.65	17.086
٥	التقوس	درجة	4.90	0.32	1.79	0.19	3.11	26.614
٦	النجمة	درجة	4.35	0.56	1.73	0.16	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 للعينة قيد البحث (ن = ١٠)

م	البيانات الإحصائية الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		فرق المتوسطين	معامل الارتباط
			ع ±	س	ع ±	س		
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 مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٠٢

**يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات تقييم مستوى 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 ٢٠١٨/٢/١م 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	الدرجة الامامية المتكورة	درجة	4.70	0.67	2.29	0.28	2.41	10.426
٢	الدرجة 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 ٠,٠٥ = ٢,١٠١

**يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائية 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 الاستطلاعية، والجدول التالي يوضح ذلك.

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

م	البيانات الإحصائية الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		فرق المتوسطين	معاملات الارتباط
			ع	س	ع	س		
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 مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات تقييم مستوى أداء المهارات عند مستوى (٠,٠٥) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الاختبارات، ويؤكد ذلك قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني التي تراوحت ما بين (٠,٧٢ : ٠,٩٧) 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 في 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 الذي وضع من أجله.
- أن يتناسب التسلسل المنطقي لمحتويات البرنامج مع أهدافه ومع خصائص النمو لهذه المرحلة السنوية ومع قدرات لاعبي الجمباز المبتدئين في رياضة الجمباز.
- جميع التمرينات الموجودة في محتوى البرنامج تؤدي بصورة فردية أو زوجية أو جماعية وباستخدام الأدوات التعليمية من خلال برنامج معد لذلك.
- أن يتم تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج التعليمي في إطار متكامل ومتربط وفعال.
- مراعاة أن يتدرج البرنامج من السهل إلى الصعب بما يتناسب مع مستوى اللاعبين ومراعاة التدرج من البسيط إلى 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 في كفاية البرنامج التعليمي المقترح للمهارات الأساسية قيد البحث على جهاز الحركات الارضية للعبة قيد البحث (ن = ١٠)

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

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 الكلية للبرنامج	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	-	يوماً	-	ثلاثة شهور	-

يتضح من جدول أن (١٢) 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 – تمارينات- احماء محطات احماء دائري	١٠	١٠٠%
٢	الجزء الرئيسي	٦٠	النشاط التعليمي- النشاط التطبيقي – لتنمية الخيال الحركي والأوضاع الأساسية للمهارات قيد البحث	١٠	١٠٠%
٣	الجزء الختامي	١٠	تمارينات 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 لتمارينات 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

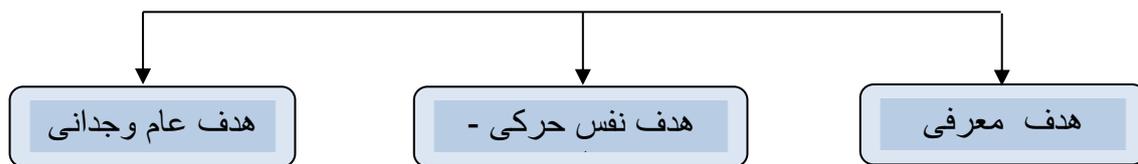
الوحدات	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	المجموع
الوحدة الأولى	٢	٢	-	-	-	-	٤
الوحدة الثانية	-	-	٢	٢	-	-	٤
الوحدة الثالثة	-	-	-	-	٢	٢	٤

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 المعرفى ويتمثل فى :

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

### **الهدف النفس حركى (المهارى) ويتمثل فى:**

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

### **الهدف الوجدانى ويتمثل فى :**

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

### **ترجمة الأهداف العامة للبرنامج المقترح وصياغتها فى صورة أهداف سلوكية إجرائية:**

تم تحديد الأهداف وصياغتها فى شكل سلوك نهائى يمكن ملاحظته وقياسه أى يجب أن يدل الهدف على وصف النتيجة التى يجب أن يكونوا عليها اللاعبون نتيجة مرورهم بخبرات تعليمية محددة اكتسبوها خلال البرنامج التعليمي المقترح كالتالى :

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

### **الأهداف المعرفية للاعبين :**

- أن يتعرف اللاعب المبتدئ على التسلسل الحركى 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 التى تمكنه من معالجة الأخطاء التى تواجهه من خلال التخيل الحركي.

- أن ينقد اللاعب المبتدئ مستوى الأداء المهارى 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 ولائهم 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 التي يمارسها اللاعبون.
- أن يكتسب لاعبي الجمباز المبتدئين روح العمل الجماعي.
- أن يشارك لاعبي الجمباز المبتدئين إيجابياً في تطبيق المهارات موضوع الدرس .
- أن يبدي 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 - المتتابع التكامل)، ويكون زمن الدرس الواحد (٩٠ دقيقة) مقسم كالآتى:
- أعمال إدارية ( ٥ دقيقة).
- الجزء التمهيدي (٥٠ دقيقة).
- الجزء الرئيسي (٦٠ دقيقة).
- الجزء النهائي (١٠ دقيقة).

#### تنظيم الخبرات التعليمية والإطار الزمنى العام لتنفيذ البرنامج:

- تم تنظيم التمرينات المقترحة فى ٣ وحدات × ١٢ درساً مع مراعاة (الاستمرارية- المتتابع- التكامل)، وتم التوزيع الزمنى لأجزاء الدرس (الوحدات التعليمية) ويشمل على :
- الجزء التمهيدي: ( أعمال إدارية - إعداد بدنى عام - إعداد بدنى خاص )
- الجزء الرئيسي: (النشاط التعليمي والتطبيقي).
- الجزء النهائي: (النشاط الختامي)

#### الجزء التمهيدي :

- أعمال إدارية : (٥) دقيقة وهى 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 نسعى 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 ١ / ٢ / ٢٠١٨م الى ١٥ / ٢ / ٢٠١٨م ، وذلك بهدف :

- اجراء المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات.

- التعرف على الأجهزة والأدوات المتوفرة ومدى صلاحيتها.

- تحديد المكان المناسب لتصوير العينة، وقد تم الاستفادة من بعض الخبراء فى 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 التى قد تواجه الباحث عند التنفيذ.
  - وقد توصلت الدراسة إلى تحقيق النتائج التالية:
  - صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة والمكان المناسب .
  - قد روعى التصوير من زوايا مختلفة من الأمام والخلف والجانب اليمنى والجانب اليسرى.
- القياس القبلى :**

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

#### تطبيق البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج التعليمى 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 القبلى.

جدول (١٥)

التوزيع الزمنى لإجراءات البحث

الفترة الزمنية	الإجراءات	
٢٠١٨/١/١ إلى ٢٠١٨/١/٣٠م	التحليل الفنى للأوضاع الأساسية الأكثر شيوعاً للمرحلة السنية قيد البحث	
٢٠١٨/٢/١ إلى ٢٠١٨/٢/١٥م	الدراسات الإستطلاعية	
١٨ إلى ٢٠١٨/٢/١٩م	القياس القبلى	
٢٠١٨/٢/٢٢	الوحدة الأولى ( الميزان - الدرجة الأمامية المتكورة ) ٢/٢٢ إلى ٣/١ / ٢٠١٨م	الدرس الأول
٢٠١٨/٢/٢٥		الدرس الثانى
٢٠١٨/٢/٢٩		الدرس الثالث
٢٠١٨/٣/١		الدرس الرابع
٢٠١٨/٣/٥	الوحدة الثانية ( البرجل المقاطع - الدرجة الخلفية المتكورة ) ٣/٥ إلى ٣/١٥ / ٢٠١٨م	الدرس الخامس
٢٠١٨/٣/٨		الدرس السادس
٢٠١٨/٣/١٢		الدرس السابع

٢/٢٢ إلى ٣/٢٩ / ٢٠١٨م  
تطبيق البرنامج

٢٠١٨/٣/١٥ م	الدرس الثامن	الوحدة الثالثة (الوقوف على اليدين) ٣/١٩ إلى ٢٠١٨/٣/٢٩ م
٢٠١٨/٣/١٩ م	الدرس التاسع	
٢٠١٨/٣/٢٢ م	الدرس العاشر	
٢٠١٨/٣/٢٦ م	الدرس الحادي عشر	
٢٠١٨/٣/٢٩ م	الدرس الثاني عشر	
٢٠١٨/٤/١ م إلى ٢٠١٨/٤/٢ م		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 ٢٠١٨/٢/١٨ م إلي

٢٠١٨/٢/١٩ م والتي تضمنت قياس:

١-اليوم الأول: ٢٠١٨/٢/١٨ م.

- إختبار الخيال الحركي

- اختبارات الأوضاع الأساسية.

٢-اليوم الثاني: ٢٠١٨/٢/١٩ م.

الاختبارات المهارية.

تطبيق البرنامج التعليمي المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح في الفترة من ٢٢ / ٢ / ٢٠١٨ م إلى ٢٩

٢٠١٨/٣/ م، ( 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 البعديّة:

قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة للمتغيرات قيد البحث وذلك من ٢٠١٨/٤/١ م إلي

٢٠١٨/٤/٢ م والتي تضمنت قياس:

١- اليوم الأول: ٢٠١٨/٤/١ م.

- اختبار الخيال الحركي

- اختبارات الأوضاع الأساسية.

٢- اليوم الثاني: ٢٠١٨/٤/٢ م.

الاختبارات المهارية.

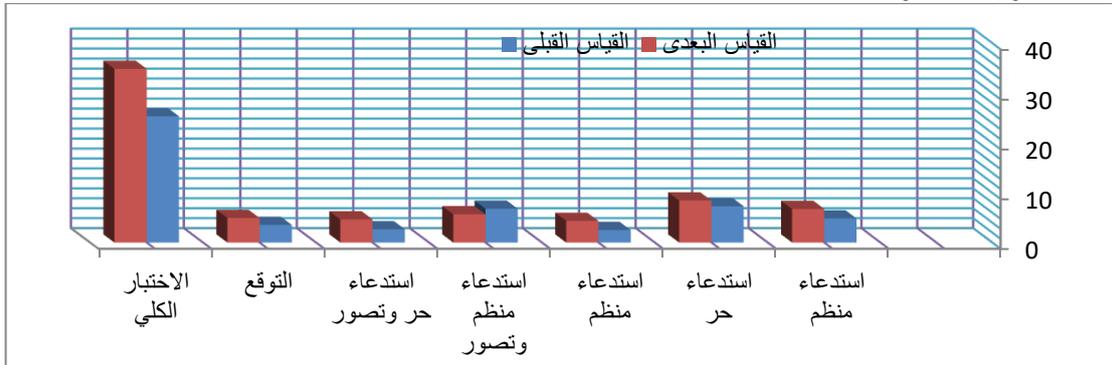
عرض وتفسير النتائج ومناقشتها:

عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (١٦)  
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة 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	6.79	9.24	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 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%).  
عرض نتائج الفرض الثاني:

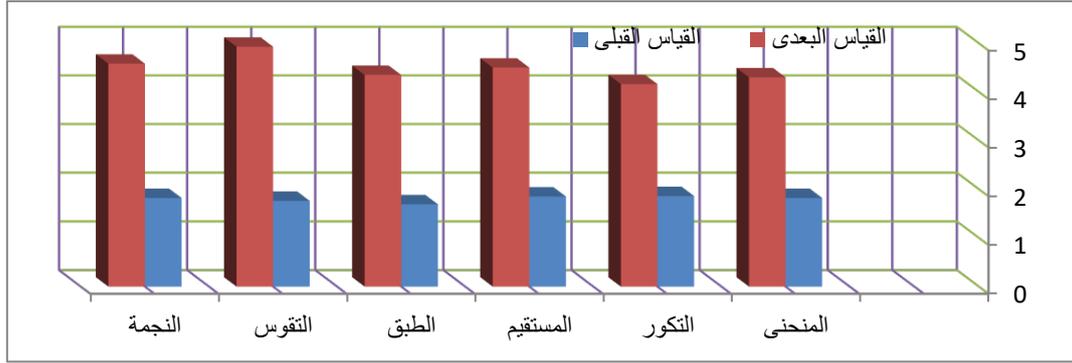
جدول (١٧)  
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى أداء الأوضاع الأساسية في الجمباز لدي عينة البحث

ن = (٢٠)

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



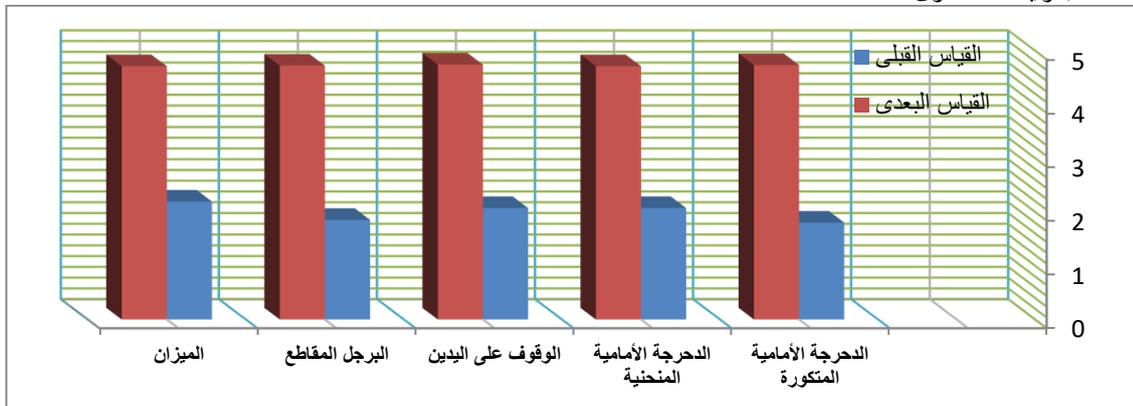
شكل (٤) يوضح الفرق بين متوسطات للقياسات القبلية والبعدي في الأوضاع الأساسية يوضح الجدول رقم (١٧) والشكل (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدي في مستوى أداء الأوضاع الأساسية لعينة البحث لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 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%).  
عرض نتائج الفرض الثالث :

#### جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطات ونسبة التغير في القياسات القبلية والبعدي 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 المنكورة	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 الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٣٤



شكل (٥) يوضح الفرق بين متوسطات للقياسات القبلية والبعدي في المهارات قيد البحث

**يوضح الجدول رقم (١٨) والشكل (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في جميع المتغيرات، فقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧,٤٣:٤,٨٥)، 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 قمة (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 قمة (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، النقس، 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

العضلى للأوضاع الأساسية، وهذا ما يؤكد **عادل عبد البصير** (١٩٩٨) بأن لاعب الجمناز يحتاج إلى مكونات بدنية خاصة تنمى عن طريق عمل العضلة الواحدة أو المجموعات العضلية بنفس الطريقة التى تعمل بها أثناء أداء الحركات الأساسية المستخدمة فى المنافسة من حيث إتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها. (٩٢،٩١:٨)

لذلك يرى الباحث أن إختيار التمرينات على أساس العمل العضلى هو من أهم الأسباب التى أدت إلى التحسن فى مستوى أداء الأوضاع الأساسية وهذا ما أكدت نتائج دراسة "**محمد محمد عبد العزيز**" (٢٠) على أن التمرينات التى تعتمد على المجموعات العضلية العاملة فى المهارة أدت إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة العضلات العاملة فى المهارة للوصول إلى مستوى الأداء المثالى فى أقل فترة زمنية. (٢٥:١٧)

كما يؤكد "**راى بارتون سميث**" "**Ray parton smith**" (١٩٩١) (٢٦) على أن استخدام العضلات العاملة فى الأداء الحركى المطلوب لة الأثر الفعال فى سرعة التعلم الحركى وبالتالي تنمية مستوى الأداء المهارى والفنى فى نوع النشاط الرياضى. وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلىة والبعديية فى مستوى أداء الأوضاع الأساسية فى الجمناز لصالح القياس البعدي لى عينة البحث".

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

**يوضح الجدول رقم (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلىة والبعديية لصالح القياس البعدي فى مستوى الأداء المهارى لعينة البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قمة (ت) الجدولىة 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 (٥٦,٠٧%:٤٥,٠٣%).**

ويرجع "**الباحث**" تحسن مستوى الأداء المهارى لعينة البحث إلى البرنامج التعليمى المقترح الذى يحتوى على مجموعة من التمرينات التى تعمل فى نفس المسار الحركى للمهارة حيث يشير "**كرستى برونلاند**" **Kristy Browland** (١٩٨٨م) (٢٥) إلى أهمية التمرين النوعى الذى يعنى ذلك النوع من التمرينات التى يتشابه فيها المسار الحركى مع المهارة وفى الأوضاع التى 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 التى يتطلبها النشاط أى يقصد بها كل التمرينات التى 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 في الأوضاع الأساسية بناءً على تمارين البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى التحسين في مستوى أداء المهارات قيد البحث ويؤكد ذلك "كريستي ميتشنسون" "Christy Mitchinson" (1999م) (29) على أن الأوضاع الأساسية في رياضة الجمباز هي الأساس لمهارات الجمباز المتقدمة والتي يمكن أن يؤديها اللاعب بأكثر من طريقة بما في ذلك أوضاع الوقوف والجلوس سواء كجزء من المهارة أو مجمعة على شكل مهارة فكل مهارة معقدة هي في 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" (28) 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" (1994) 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. (91:16)

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:

- 1- البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى تحسين مستوى الخيال الحركي للعينة قيد البحث.
  - 2- البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى تحسين مستوى الأوضاع الأساسية للاعبين المبتدئين في رياضة الجمباز.
  - 3- البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث للاعبين المبتدئين في رياضة الجمباز.
- التوصيات:

في ضوء نتائج البحث وإستنتاجاته يوصي الباحث بالآتي:

- 1- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على اللاعبين المبتدئين في رياضة الجمباز.
- 2- إعتتماد أنشطة الخيال الحركي ضمن الوحدات التعليمية لما لها من تأثير في فاعلية المشاركة الأدائية 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 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 الاختبارات للمراحل السنية الصغيرة تحت ٧ سنوات.
- المراجع:-
- ١- أحمد الهادي يوسف: أساليب متطورة فى 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- حمدي أحمد السيد وتوت: تمرينات الإطالة والمرونة "وصف تشريحي\_ إختبارات"، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٢م.
- ٧- شفيق عبد المالك: مبادئ علم التشريح ووظائف الأعضاء، دار الفكر العربي، 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 المجلدة 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 العربي، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ١٥- **محمد أبوالمحمود عبدالوهاب:** 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 للمربي 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 العربي، 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 تروحي رياضي لتنمية الخيال الحركي والمهارات الحركية الأساسية للكرة الطائرة لرياض الأطفال: رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، ٢٠٠٣.
- 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:** Sportsceen Gymnastics, B.T, Batsfond Ltd, london, 1993.
- 28-**[www.livestrong.com/article/471086-basic-sitting-position-in-gymnastics/](http://www.livestrong.com/article/471086-basic-sitting-position-in-gymnastics/).
- 29-**[www.womanthenes.com/basic-sitting-position-in-gymnastics/](http://www.womanthenes.com/basic-sitting-position-in-gymnastics/).

## قائمة المرفقات

قائمة بأسماء السادة الخبراء فى مجال رياضة الجمباز	مرفق (١)
استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء فى مدة البرنامج وعدد الوحدات ومحتوى البرنامج	مرفق (٢)
البرنامج التعليمي المقترح	مرفق (٣)
استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب التمرينات المقترحة التي تناسب الأوضاع	مرفق (٤)
الأساسية فى رياضة الجمباز	مرفق (٥)
استمارة تحديد أهم الأوضاع الأساسية فى رياضة الجمباز	مرفق (٦)
اختبار الخيال الحركي للأطفال	مرفق (٦)
استمارة تقييم مستوى الأوضاع الأساسية	مرفق (٧)
استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى	مرفق (٨)

## مرفق (١)

### قائمة بأسماء السادة الخبراء في مجال رياضة الجمباز

#### ١- (أعضاء هيئة التدريس):

م	الاسم	الوظيفة
١	أشرف عبد اللطيف الخولى	أستاذ الجمباز ووكيل كلية التربية الرياضية سابقاً جامعة الزقازيق.
٢	أمل صلاح سرور	أستاذ ورئيس قسم التمرينات والجمباز كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.
٣	حسانين عبد الهادى	مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٤	حسنى سيد	أستاذ تدريب جمباز بقسم التمرينات والجمباز - كلية التربية الرياضية - جامعة

أحمد	الإسكندرية.
٥	أستاذ الميكانيكا الحيوية ورئيس قسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية جامعة الزقازيق
مصطفى كمال	
٦	مدرس تدريب الجمباز بقسم التمرينات والجمباز والعروض الرياضية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة أسوان .
محمد أبو الحمد عبد الوهـاب	
٧	أستاذ بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني جامعة الملك سعود - المملكة العربية السعودية.
محمد محمد عبد العزيز أحمد ضيف	
٨	أستاذ تدريب الجمباز بقسم التمرينات والجمباز - كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية.
مهاب عبدالرزاق أحمد	
٩	مدرس جمباز بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية - جامعة أسيوط.
هبة محمد راتب أبو جازية	
١٠	أستاذ تدريب جمباز بقسم التمرينات والجمباز - كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية.
هيثم عبدالرزاق أحمد	

## ٢- (الحكام) :

م	الاسم	الوظيفة
١	أحمد رمضان	درجة أولى
٢	أحمد محمد السيد	درجة أولى
٣	أحمد محمد على	درجة ثانية
٤	خالد محي السيد	درجة أولى
٥	سعيد أحمد على الطوخي	حكم دولي
٦	محمد حمدي شكري	درجة ثانية
٧	محمد عبد الغني	درجة أولى

مرفق ( ٢ )  
استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء فى مدة البرنامج  
وعدد الوحدات ومحتوى البرنامج



New Valley University  
Faculty Of Physical Education



جامعة الوادي الجديد  
كلية التربية الرياضية

### استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد الاستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة وبعد ,,,,

يقوم الباحث / محمد محمود حسن الاستاذ المساعد بقسم المناهج وتدرّيس التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد، بدراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة أستاذ فى التربية الرياضية بعنوان  
تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية الخيال الحركي والأوضاع الأساسية المرتبطة بمهارات الجُمباز للاعبى الجُمباز تحت ٧ سنوات

لذلك يرغب الباحث فى استطلاع رأى سيادتكم فى تحديد المدة الزمنية للبرنامج وما  
يحتويه من وحدات .

"ولسيادتكم جزيل الشكر وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،،"

بيانات خاصة بالخبير :

- ١- الاسم /.....  
٢- الدرجة العلمية /.....  
٣- الوظيفة /.....  
٤- سنوات الخبرة :.....

الباحث

أ.م.د/ محمد محمود حسن

#### تحديد زمن الوحدة وعدد الوحدات فى الأسبوع والفترة الكلية للبرنامج التعليمى

م	زمن الدرس	رأى الخبير	عدد الدروس فى الأسبوع	راي الخبير	الفترة الكلية للبرنامج	رأى الخبير
١	٤٥ ق		اثنين		شهر	
٢	٦٠ ق		ثلاثة		شهر ونصف	
٣	٩٠ ق		أربعة		شهرين	
٤	١٢٠ ق		يوميأ		ثلاثة شهور	

إضافة أي تعديلات:

م	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	رأى الخبير
١	الجزء التمهيدي	٢٠ ق	ألعاب صغيرة- تمارينات لتنمية الخيال الحركي	
٢	الجزء الرئيسي	٦٠ ق	أنشطة (تعليمية- تطبيقية) في ضوء الازواضع الاساسية	
٣	الجزء النهائي	١٠ ق	تمارينات تهدئة	

إضافة أي تعديلات:

الرجاء من سيادتكم وضع علامة ( ) أمام ما يناسب من الأنشطة التعليمية المختارة للبرنامج التعليمي

م	الأنشطة المختارة	مناسب تماما	مناسب الى حد ما	غير مناسب
أ	الاحماء باستخدام :			
١	الألعاب الصغيرة			
٢	احماء تقليدي			
٣	احماء دائري			
٤	احماء موانع			
ب	تمريبات الاعداد البدني :			
١	تمريبات فردية			
٢	تمريبات زوجية			
٣	تمريبات حرة			
٤	تمريبات نوعية			
٥	تمريبات باستخدام أدوات			
ج	الجزء الرئيسي :			
١	ألعاب صغيرة لتنمية الازواضع الاساسية والخيال الحركي			
٢	أنشطة تعليمية وتطبيقية للمهارات قيد البحث			
د	الجزء الختامي :			
١	ألعاب صغيرة			
٢	تمريبات تهدئة			

إضافة أي تعديلات:

مرفق (٣)  
البرنامج التعليمي المقترح

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

### الفلسفة العامة للبرنامج

" تنمية مستوى الأداء المهارى لبعض الأوضاع الأساسية والخيال الحركي للمهارات  
الأساسية على جهاز الحركات الأرضية في رياضة الجمباز من خلال وضع البرنامج والخطط  
العلمية مستخدماً تمارينات الخيال الحركي وتمارين الأوضاع الأساسية كأساس لوضع البرنامج  
التعليمي المقترح.



شكل (٤) الفلسفة العامة لمحتوى وتنفيذ البرنامج التعليمي المقترح باستخدام  
تمرينات الازواض الاساسية والخيال الحركي

الوحدة الأولى

الهدف من الوحدة : تعليم مهارة الدرجة الامامية المتكورة من خلال تمرينات الخيال الحركي والايضاح الاساسية.  
رقم الدرس : الأول .

الهدف المعرفى : أن يتعرف الطالب على الخطوات الفنية لمهارة الدرجة الامامية.  
الهدف الوجدانى : أن يتعلم الطالب الاعتماد على النفس.

الهدف المهارى : تنمية عنصر التوازن والمرونة مع تعليم وضع التكور (Tuck).

الزمن	المحتوى التعليمى	الغرض	أجزاء الدرس
١٠	احماء محطات : المحطة الأولى :الجرى الزجراجى بين الكونزات المحطة الثانية : الوثب فوق الكرات الطبية . المحطة الثالثة : الحجل داخل الأطواق . المحطة الرابعة : الجرى الارتدادى لمسافة ٣٠ متر - وهكذا حتى يتم الانتهاء من أداء جميع المحطات.	الاحماء ( تهيئة عامة )	الجزء التمهيدي
١٠	( الوقوف . تشبيك الذراعين خلفاً ) ثنى الجذع أماماً أسفل مع تحريك الذراعين من الخلف للأمام . ( الوقوف ) الوثب لاعلى مع دوران الذراعين . ( انبطاح ) ثنى الذراعين كاملاً مع تبادل قذف الركبتين اماماً . ( وقوف . الذراعان جانباً ) رفع الذراعين عالياً	التمرينات ( تهيئة خاصة )	
٢٠	المرحلة التمهيديّة: ١- من وضع الجلوس على أربع. ٢- الذراعين باتساع الصدر. ٣- الميل للامام ورفع المقعدة لاعلى. المرحلة الرئيسية: ١- فرد الركبتين حتى تقابل الرأس الارض. ٢- ثنى الرأس على الصدر. ٣- الدفع والدوران لمقابلة الأرض بالكتفين ثم الظهر . ٤- مسك الساقين بكف اليدين والارتكاز على المقعدة والكعبين. المرحلة النهائية: ١- متابعة الدوران للارتكاز على القدمين فقط. ٢- مد الركبتين ورفع الذراعين أماماً عالياً للوقوف.	الجزء الفني	الجزء الرئيسى لتعليم المهارة

الزمن	المحتوى التعليمى	الغرض	أجزاء الدرس
١٠	تمرينات بدنية: ١- رقود ضم الركبتين على الصدر والعودة باستمرار . ٢- إقعاء مواجه الظهر سند الذراعين على كتفى الزميل المشى على امشاط القدمين.	التمرينات البدنية	الجزء الختامى

	٣- انبطاح مائل عميق ثنى الزراعين ومدهما مع دفع الأرض بأذرعين. تمرنات وضع التكور من الثبات: ١- وقوف - تكور. ٢- رقود - تكور. ٣- جلوس طويل - تكور.		
٣٠	تمرنات وضع التكور من الحركة: ١- جلوس قرفصاء. الدرجة نصف خلفا ومسك الركبتين ثم الرجوع للوضع الأساسي. ٢- الجلوس على أربع. الدرجة نصف خلفاً والرجوع للتصفيق أماماً. ٣- وقوف الدرجة نصف خلفاً والرجوع للوقوف. تمرنات الاحساس بالدوران: ١- جلوس على أربع. أخذ وضع التكور ثم الدوران للأمام. ٢- نفس التمرين السابق من وضع الوقوف على أربع فتحاً. ٣- نفس التمرين السابق مع ضم الرجلين. ٤- التمرين (٢-٣) من على مستوى مائل، ثم على الأرض. ٥- التمرين (٢-٣-٤) من وضع الوقوف. ٦- أداء المهارة كاملة على الأرض.		
١٠	- تمرينات تهدئة ( المرجحة المتوازية للذراعين ) . - مراجعة النقاط الأساسية للمهارة. - شكر الطلاب المجتهدين في الدرس . - صرف الطلاب بعد قيامهم بأداء التحية.	التهدئة والاسترخاء ٤	الجزء الختامي

## مرفق (٤)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أنسب  
التمرينات المقترحة التي تناسب الأوضاع  
الأساسية في رياضة الجمباز



New Valley University  
Faculty Of Physical Education



جامعة الوادي الجديد  
كلية التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأي الخبراء  
لتحديد أنسب التمرينات المقترحة التي تناسب الأوضاع الأساسية في رياضة الجمباز  
السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد ,,,

يقوم الباحث/ محمد محمود حسن الاستاذ المساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية – جامعة الوادي الجديد، بدراسة علمية ضمن متطلبات الحصول علي درجة أستاذ في التربية الرياضية بعنوان/  
تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية الخيال الحركي والأوضاع الأساسية المرتبطة بمهارات الجمباز للاعبين الجمناز تحت ٧ سنوات  
ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف علي آراء بعض الخبراء والمتخصصين من ذوي الخبرة الميدانية والعلمية في مجال الجمباز، لذا يأمل الباحث في الاستفادة من آراء سيادتكم في تحديد التمرينات المناسبة للأوضاع الأساسية للمبتدئين كأساس لوضع برنامج تعليمي.

"والباحث يشكر سيادتكم حسن تعاونكم "  
وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،

بيانات خاصة بالخبير:

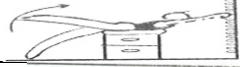
- ١- الاسم/.....
- ٢- الدرجة العلمية /.....
- ٣- الوظيفة/.....
- ٤- سنوات الخبرة /.....

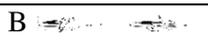
الباحث

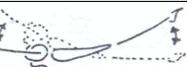
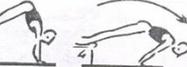
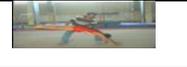
أ.م.د/ محمد محمود حسن

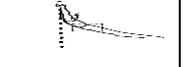
الرجاء من سيادتكم وضع علامة (√) أمام ماترونه يتناسب مع رأي سيادتكم التمرينات المناسبة

م	التمرين	الشكل	موافق	غير موافق	ملاحظات
<b>التدريبات الخاصة بتنمية العضلات العاملة في وضع النجمة (straddle)</b>					
١	(جلوس البرجل المقاطع، الظهر مواجه عقل الحائط، الذراعان خلفا القبضة المقلوبة) رفع الرجل أماما عاليا.				
٢	(جلوس البرجل المقاطع على الصندوق) ضغط الرجلين خلفا والثبات.				
٣	(وقوف على أربع فتحا على صندوقين) رفع الجذع مع رفع الذراع وتباعد الرجلين.				
٤	(جلوس طويل فتحا، الذراعان عاليا) رفع الذراعين عاليا والثبات.				
٥	(رقود فوق الصندوق) رفع الرجل أماما عاليا بالتبادل.				
٦	(جلوس طويل فتحا ) ثني الجزاع اسفل بمساعدة الزميل				

			٧ (وقوف على اربع فتحا ) الجذع مواز للارض.
			٨ (وقوف مواز، الظهر مواجه لعارضة، الذراعان خلفا) رفع الرجل أماما عاليا.
			٩ (وقوف مواز، مواجه للعارضة، الذراعان أماما إستناد) رفع الرجلين خلفا عاليا.
			١٠ (جلوس طويل فتحا، الذراعان عاليا) ميل الجذع أماما.
			١١ (وقوف الجانب مواجه، الذراعان جانبا) مرجحة الرجلين اماما عاليا بالتبادل.
			١٢ (وقوف، الطعن اماما ) الوقوف على اليدين فتحا.
<b>التدريبات الخاصة بتنمية العضلات العاملة لوضع التقوس (Arch)</b>			
			١٣ (انبطاح تشبيك اليدين خلفا، تثبيت الرجلين) مد الجذع خلفا.
			١٤ (انبطاح على الساعدين على سلم الارتقاء) رفع الرجلين خلفا.
			١٥ (انبطاح الإتزان على الصندوق، الذراعان عاليا، القبض من أعلى) مد الرجلين خلفا.
			١٦ (وقوف منحن، الذراعان أماما على عارضة ) مرجحة الرجلين خلفا عاليا بالتبادل.
			١٧ (جنو، الظهر مواجه عقل الحائط، الذراعان خلفا القبضة المعكوسة) مد الجذع خلفا.
			١٨ (رقود قرفصاء، اليدين تحت الكتفين) مد الجذع خلفا مع الركبتين.
			١٩ (جلوس على أربع) القفز أماما عاليا مع مد الجذع والذراعين عاليا.

م	التمرين	الشكل	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
٢٠	( انبطاح منحني عال - مسك الحلقة ) رفع الرجلين خلفا .				
٢١	( التعلق - تقوس الجذع ) للامام وللخلف .				
٢٢	(انبطاح منحن فوق الصندوق، الذراعان عاليا، الكفان مرتكزان على صندوق منخفض) ضغط الصدر أماما.				
٢٣	(انبطاح منحن على الصندوق، الذراعان عاليا) رفع الذراعين خلفا والتهبات.				
٢٤	( انبطاح . الذراعان عاليا ) رفع الجذع عاليا مع بقاء المقعدة والرجلين على الارض بمساعدة الزميل .				
٢٥	( رقود . الذراعان جانبا ) رفع الجذع والمقعدة عاليا عن الأرض				
٢٦	(انبطاح الزراعان عاليا - القبض من أعلي) رفع الرجلين عاليا . عقل الحائط.				
٢٧	انبطاح . الذراعان عاليا. رفع الصدر والرجلين معا لاعلى ما يمكن				
<b>التدريبات الخاصة بتتمية العضلات العاملة لوضع المنحني (Bike)</b>					
٢٨	(جلوس طويل فتحا، الذراعان عاليا) رفع الرجلين عاليا والتهبات.				
٢٩	( جلوس طولاً ) ثني الجذع أماماً أسفل حتى يلامس الصدر الفخذين				
٣٠	(جلوس طويل، الذراعان عاليا) ثني الجذع أماماً أسفل مع ضغط الذراع خلفا.				
٣١	(جلوس توازن مواجه عقل الحائط، الذراعان أماما، القبض من أعلى) ثني الجذع اماما أسفل.				
٣٢	(وقوف منحن، الظهر مواجه عقل الحائط، الذراعان خلفا، القبضة المقلوية) ثني الجذع مع الميل أماما.				
٣٣	(رقود فوق الصندوق المائل على عقل الحائط، الذراعان عاليا، القبض من أسفل) رفع الرجلين أماما.				
٣٤	( جلوس طويل عالي - مسك السطح السفلي للجهاز ) ثني الجذع أماماً للمس الركبتين بالصدر .				
٣٥	( جلوس طويلا فتحا . الذراعان عاليا . اليدان تشبيك ) تبادل ثني الجذع أماماً أسفل على القدمين .				
٣٦	( رقود . الرجلين عاليا زاوية قائمة مع الجذع . الذراعان عاليا وتمسك بقدم الزميل ) خفض الرجلين خلفا والضغط بمساعدة الزميل)				
٣٧	(جلوس طويل على طرف الصندوق، الذراعان أماما) مد الجذع عاليا خلفا مع رفع الزراعين عاليا.				
٣٨	(تعلق الظهر مواجه عقل الحائط) رفع الرجلين اماما عاليا.				

م	التمرين	الشكل	موافق	غير موافق	ملاحظات
٣٩	(جلوس طويل فتحا، الذراعان عاليا، تشبيك اليدين في رقبة الزميل) دفع الكتفين أماما والثبات.				
٤٠	(وقوف منحني على اليدين، ارتكاز القدمين على عقل الحائط) مد الكتفين.				
٤١	(وقوف منحني على اليدين، ارتكاز القدمين على عقل الصندوق) مد مفصلي الفخذين مع دفع الكتفين للأمام				
٤٢	(وقوف منحني، الظهر مواجه عقل الحائط، الذراعان خلفا، القبضة المقلوية) التعلق المقلوب داخلاً.				
التدريبات الخاصة بتنمية العضلات العاملة لوضع الطبق (الدش)					
٤٣	(رقود، الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما ٤٥ درجة.				
٤٤	(جثو نصفاء، الذراعان أماما على الصندوق، ارتكاز القدم) مد الرجل خلفا مع مد الذراعين عاليا والثبات.				
٤٥	(جثو نصفاء، الذراعان إنشاء على الصندوق، ارتكاز القدم على عقل الحائط) مد الرجل خلفا مع مد الذراعين عاليا والثبات.				
٤٦	(رقود على الظهر - الذراعين والقدمين عاليا) تبادل رفع الذراعين والقدمين .				
٤٧	(وقوف منحني على اليدين، ارتكاز القدمين على عقل الصندوق) مد مفصلي الفخذين مع دفع الكتفين للأمام				
٤٨	(انبطاح مائل) الوصول لوضع الوقوف على اليدين بمساعدة المدرب .				
٤٩	(جلوس طويل فوق مقعد سويدي) مد الجذع خلفا بمساعدة الزميل والثبات .				
٥٠	(جثو أفقي) تحذب الظهر مع سقوط الرأس أماما ثم ثني الجذع والذراعين مع رفع الرأس عاليا				
٥١	(رقود على الظهر - الذراعين والقدمين عاليا) تبادل اللف للوصول لوضع الانبطاح .				
٥٢	(رقود، مسك عقل الحائط) رفع الجسم للوقوف على الكتفين.				
٥٣	(وقوف - الذراعين عاليا - تقوس الجذع للخلف) الوثب للامام .				
٥٤	( انبطاح مائل - الذراعين عاليا ) تقوس الجذع للخلف .				
٥٥	(انبطاح مائل عميق- مسك بار) دفع الاستك بالقدمين .				
٥٦	(ارتكاز أفقي) ميل الجسم للامام والخلف.				

م	التمرين	الشكل	موافق	غير موافق	ملاحظات
٥٧	(تعلق، عقل الحائط) رفع الجسم عاليا.				
٥٨	(وقوف علي اليدين) ميل الجسم ناحية الساند ١ ثم الساند ٢				

التدريبات الخاصة بتنمية العضلات العاملة لوضع المستقيم			
٥٩		(وقوف عالٍ. على صندوق) الدفع والهبوط باستقامة الجسم	
٦٠		(وقوف على أربع، الرتكاز اليدين على الصندوق) قذف الرجلين خلفاً عالياً.	
٦١		(جلوس على أربع) القفز أماماً عالياً مع مد الذراعين عالياً.	
٦٢		(رقود على الظهر) الوصول لوضع الوقوف على الكتفين بمساعدة المدرب	
٦٣		(وقوف) الجرى للإرتقاء والوثب مع رفع الذراعين عالياً.	
٦٤		(رقود نصفاً على الساعدين، سند الرأس على الصندوق) رفع الحوض مع مد الرجل والثبات.	
٦٥		(انبطاح مائل) الوصول لوضع الوقوف على اليدين بمساعدة المدرب	
٦٦		(انبطاح مائل عميق)	
٦٧		(رقود على الظهر) الوصول لوضع الوقوف بمساعدة المدرب	
٦٨		(الوقوف على اليدين) على الحائط	
٦٩		(رقود على الظهر - الذراعين والقدمين مفرودة) تبادل اللف.	
٧٠		(وقوف، مواجهة بالظهر للمراتب) السقوط على الظهر باستقامة الجسم	
التدريبات الخاصة بتنمية العضلات العاملة لوضع التكور			
٧١		(إنبطاح مائل) دفع الرجلين عالياً أماماً للوصول لوضع الجلوس على أربع.	
٧٢		(تعلق مقلوب بالركبتين على عارضة، الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل.	
٧٣		(تعلق) رفع الركبتين بين الزراعين.	
٧٤		(جلوس على أربع) دفع الأرض بالقدمين لمحاولة الوقوف على اليدين.	
٧٥		(رقود. الذراعان مائلان أسفل) رفع الجذع وضم الرجلين على الصدر لتكور الجسم ثم العودة لفتح الرجلين والرقود بارتقاء.	
٧٦		(ارتكاز مكور) حسان حلق	
٧٧		(تعلق بالمسك على بار أفقي) المسي للامام بنقل الزراعين واحدة بعد الأخرى	

م	التمرين	الشكل	موافق	غير موافق	ملاحظات
٧٨	( وقوف ) تكور				
٧٩	(تكور) كرسي هزاز				
٨٠	(وقوف، الزراعين عاليا) كرسي هزاز				
٨١	(وقوف ) دحرجة أمامية مكورة				
تمرينات ترون إضافتها					

## مرفق (٥)

### استمارة تحديد أهم الأوضاع الأساسية في رياضة الجمباز



New Valley University  
Faculty Of Physical Education



جامعة الوادي الجديد  
كلية التربية الرياضية

### استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الأوضاع الأساسية في رياضة الجمباز

يقوم الباحث/ محمد محمود حسن الاستاذ المساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية – جامعة الوادي الجديد، بدراسة علمية ضمن متطلبات الحصول علي درجة أستاذ في التربية الرياضية بعنوان/  
تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية الخيال الحركي والأوضاع الأساسية المرتبطة بمهارات الجمباز للاعبين تحت ٧ سنوات

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف علي آراء بعض الخبراء والمتخصصين من ذوى الخبرة الميدانية والعلمية في مجال تعليم الجمباز، لذا يأمل الباحث في الاستفادة من آراء سيادتكم في تحديد أكثر الأوضاع الأساسية تأثيراً والتي تساهم في 'عداد لاعب الجمباز.

"والباحث يشكر سيادتكم حسن تعاونكم"  
وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،

بيانات خاصة بالخبير:

- ١- الاسم/.....
- ٢- الدرجة العلمية /.....
- ٣- الوظيفة/.....
- ٤- سنوات الخبرة /.....

الباحث

أ.م.د/ محمد محمود حسن

الرجاء من سيادتكم وضع علامة (√) أمام ما ترونه يتناسب مع رأى سيادتكم لتحديد أهم الأوضاع الأساسية المساهمة في إعداد لاعب الجمباز.

م	الوضع	الشكل	مناسب	إلي حد ما	غير مناسب	ملاحظات
١	التكور					
٢	بيك					
٣	قوس					
٤	الوقوف علي الكتفين					
٥	الطعن					
٦	استقامة الجسم					
٧	الوقوف علي اليدين					
٨	الدش ( الطباق )					
٩	وضع النجمة					

					١٠ بلانش
					١١ الانبطاح المائل

مرفق (٦)

اختبار الخيال الحركي للأطفال



New Valley University  
Faculty Of Physical Education

اختبار الخيال الحركي للأطفال



جامعة الوادي الجديد  
كلية التربية الرياضية

الخيال الحركي

القدرة على حل الواجبات الحركية بطريقة خلاقة عن طريق تغير وإعادة الربط بين الأشكال الحركية المختلفة، بالإضافة إلى بناء أشكال أخرى جديدة. اللعب الإيهامي: هو النشاط الذي يتخيل فيه الطفل نفسه طفلاً آخر أو شخصاً آخر أو حيواناً وتمثيل الأدوار .

ولذلك فإن المحاور الأساسية التي تكون أداة قياس الخيال الحركي في الذاكرة الحركية - التصور الحركي - التوقع الحركي، وفضل أنواع الخيال تعبيراً داخل الخيال الحركي هي اللعب الإيهامي.

المحاور الخاصة بالخيال الحركي:



مقدار ما يتمتع به الطفل في المحاور الثلاثة ينم عن قدرة توافقية خاصة هي الخيال الحركي، حيث يتلقى الطفل أثناء تعليمه وتدريبه مجموعة من المهارات ينجح أداءه فيها على عوامل عدة من أبرزها تصوره لتلك المهارات وقدرته على توقع جيد يستطيع ان يخرج بناء عليه ما يناسبه من مهارات.

وهذا يرشدنا إلى ضرورة التأكيد ان الطفل قد اختزن الموضوع جيدا ويسال فيه بطريقتي الاستدعاء الحر والمنظم، ثم الانتقال إلى مدى استطاعته على التصور الجيد لما يختزنه بالذاكرة، ثم مدى نجاحه في التوقع .

لذا فقد قام الباحث بصياغة عددا من المواقف الحركية التي تعبر عن مفهوم كل محور من محاور المقياس على أن يراعى ألا ينظر لهم بصورة منفصلة بل مترابطة على النحو التالي :

مواقف خاصة بمحاور المقياس.

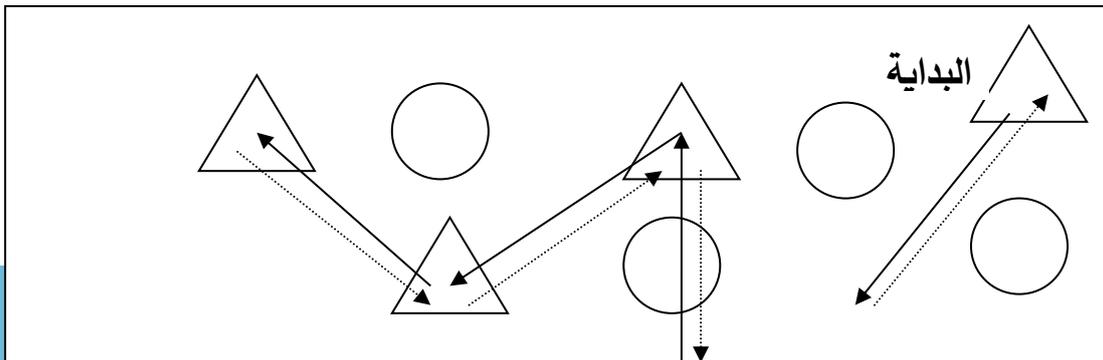
### (١) "الاستدعاء المنظم"

اسم الموقف: طريق الذهاب و العودة.

الغرض منه: معرفة مدى استطاعة الطفل التذكر الحركي وإعادة الربط بين مهارات الجري و المشي والوثب.

الأدوات: أطواق - مثلثات خشبية.

وصف الموقف: يقف الطفل عند مثلث البداية أو دائرة البداية ويطلب منه طريق سير معين مثال المثلثات بترتيب معلوم، عليه أن يلتزم به ويحدد بوضوح عند الشرح للتأكد من معرفة الطفل له يلتزم بخط سير عند الذهاب و العودة على ان يترك للطفل حرية الانتقال بالجري و بالمشي وبالوثب.





طريقة التسجيل: تحسب مواطئ خطوات الذهاب والعودة الصحيحة.

عدد الأخطاء			التذكر
			استدعاء حر
غير مناسب	مناسبة إلى حد ما	مناسبة تماما	الاستجابة
			المشي
			الجري
			الوثب

(٣) استدعاء منظم

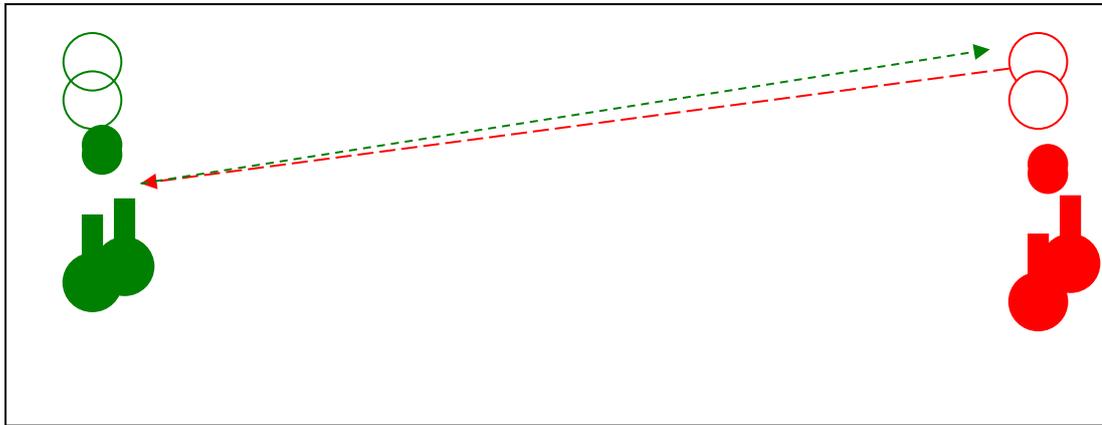
اسم الموقف: نقل الأدوات.

الغرض منه: معرفة استطاعة الطفل التذكر الحركي الاستدعاء المنظم.

الأدوات: أطواق - كرات - صولجان.

وصف الموقف:

توضع الأدوات مواجهة على بعد ٤ متر بحيث تكون بنسبة ٢:٢ أداة عند خط البداية بحيث تكون أدوات خط البداية حمراء والمقابلة خضراء ٢ كوره ٢ صولجان ٢ طوق احمر وفي المقابل ٢ كورة ٢ صولجان ٢ طوق اخضر ويطلب من الطفل أن يحمل الأدوات بترتيبها وتبديلها مع المقابلة (أطواق بكرات) و(كرات بأطواق) وباقي الأدوات على التوالي .



عدد الأخطاء			التذكر
			استدعاء منظم

(٤) "استدعاء منظم"

اسم الموقف: تقليد أصوات وحركات الحيوانات.

الغرض منه: معرفة استطاعة الطفل التذكر والتصور الحركي.

الأدوات: بعض الصور لحيوان الأسد والقرد و فيل.

وصف الموقف:

يتم عرض الصور على الطفل بترتيب معلوم مسبقا ويطلب من الطفل أن يصدر صوت الحيوان بترتيب ظهور الصور مع إطلاق الصوت والحركة المتفق عليها بالترتيب يتم التبديل في الحركات (المشي مع صورة الفيل) و (الجري مع صورة الأسد) و (الوثب مع صورة القرد) بدون عرض الصور ولكن بترتيبها الذي رآه مسبقا.  
طريقة التسجيل: يحسب التزام الطفل بترتيب إصدار الأصوات والحركات المتفق عليها وفقا لترتيب إظهار الصور الصحيح.

عدد الأخطاء			التذكر
			استدعاء منظم
غير مناسب	مناسبة إلى حد ما	مناسبة تماما	الاستجابة
			الأسد
			الفيل
			القرد

(٥) "استدعاء حر"

اسم الموقف: تقليد أصوات وحركات الحيوانات.  
الغرض منه: معرفة استطاعة الطفل التذكر والتصور الحركي.  
الأدوات: بعض الصور لحيوان الأسد والقرد و فيل.  
وصف الموقف:

يتم عرض الصور على الطفل بترتيب معلوم مسبقا ويطلب من الطفل أن يصدر صوت الحيوان دون الالتزام بترتيب ظهور الصور مع إطلاق الصوت والحركات (المشي مع صورة الفيل) و (الجري مع صورة الأسد) و (الوثب مع صورة القرد) كما رآها مسبقا.  
طريقة التسجيل: يحسب استدعاء الطفل بملازمة إصدار الأصوات والحركات المتفق عليها وفقا لطبيعة الحيوان الصحيح.

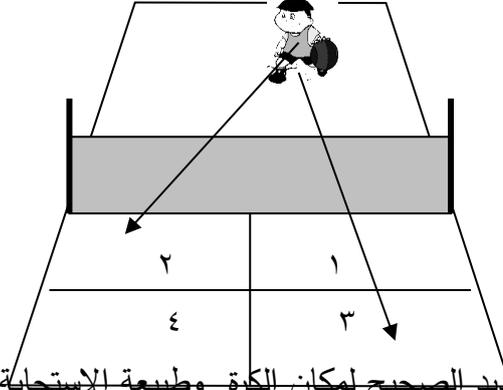
عدد الأخطاء			التذكر
			استدعاء حر
غير مناسب	مناسبة إلى حد ما	مناسبة تماما	الاستجابة
			الأسد
			الفيل
			القرد

(٦) التوقع الحركي

اسم الموقف: أين الكرة.

الغرض منه: معرفة مدى استطاعة الطفل على التصور والتوقع الحركي وإعادة الصياغة والتبديل بين مهارات اللفظ والمسك و المشي و الجري والوثب  
الأدوات: كرات - قائمان - حبل - ستارة - أربعة مساعدين.  
وصف الموقف:

مساحة من الأرض تقارب مساحة ملعب الكرة الطائرة تقسم لقسمين متساويين الأول يقف فيه الطفل والثاني مقسم إلى أربعة أقسام وعلى الطفل أن يمرر الكرة للنصف الآخر من الملعب وهم محجوب الرؤية بواسطة الستارة وبعد سقوط الكرة يظهر الأربعة مساعدين كلا في مربع ثم يسأل الطفل مع من الكرة التي قمت بتمريرها يمنح الطفل ٥ محاولات.



طريقة التسجيل: بحسب التحديد الصحيح لمكان الكرة وطبيعة الاستجابة الحركية والتنوع.  
ملحوظة: على المساعد أن يلتقط الكرة بالمربع عند لمسها للأرض ولا يسمح بتدريجها وإن كانت الكرة على أحد الخطوط يبدل أحد المساعدين مكانه من المربع إلى الخط.

عدد الأخطاء															توقع الحركي
															الاستجابة
غير مناسب					مناسبة إلى حد ما					مناسبة تماما					
٥	٤	٣	٢	١	٥	٤	٣	٢	١	٥	٤	٣	٢	١	
															المشي
															الجري
															اللقف
															التمرير
															الوثب

مرفق (٧)

استمارة تقييم مستوى الأوضاع الأساسية



New Valley University  
Faculty Of Physical Education



جامعة الوادي الجديد  
كلية التربية الرياضية

استمارة تقييم مستوى أداء الأوضاع الأساسية

السيد الأستاذ الدكتور/ .....

**تحية طيبة وبعد ،،،،**

يقوم الباحث / **محمد محمود حسن** الاستاذ المساعد بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد، بدراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة أستاذ فی التربية الرياضية بعنوان  
تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية الخيال الحركي والأوضاع الأساسية المرتبطة بمهارات الجمناز للاعبی الجمناز تحت ٧ سنوات

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف علي آراء بعض الخبراء والمتخصصين من ذوی الخبرة الميدانية والعلمية في مجال الجمناز، لذا يأمل الباحث في الاستفادة من خيرة سيادتكم في مجال رياضة الجمناز في التعرف علي مستوي الأداء للأوضاع قيد البحث.

**"ولسيادتكم جزيل الشكر"  
وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،،**

بيانات خاصة بالخبير:

١- الاسم/.....

٣- الوظيفة/.....

الباحث

أ.م.د / محمد محمود حسن

قواعد تقييم الأوضاع الأساسية

م	المحاور	الشكل	الدرجة
١	الوضع الأول : وضع المنحنى (Pike)		
٢	وضع الجلوس الطويل مع غلق الفخذين على الصدر.		١
١	ضم الرجلين بإحكام مع إستقامتها وشد عضلات الرجلين.		١
١	تكون الرأس فى الوضع الطبيعي.		١
١	الذراعين علي كامل استقامتها.		١
٢	الوضع الثاني : وضع التكور (Tuck)		
١	ثنى الركبتين وسحبها الى الصدر.		١
٢	ثنى الرقبة لأسفل لدفن الرأس بين الركبتين والصدر.		٠,٥
٠,٥	ملامسة الذقن للصدر.		٠,٥
٠,٥	ملامسة الكعبين للمقعدة.		١
١	تشير أصابع القدمين إلى الأمام والكعبين ملاصقين.		
٣	الوضع الثالث : وضع المستقيم (straight)		
١	الجسم على كامل إستقامة.		١
١	الذراعين على استقامتها بجوار الأذنين.		١
١	الرأس في وضعها الطبيعي.		١
١	مد مفصلي الكتفين والفخذين.		١
١	ضم الرجلين مع كامل استقامتها.		١
٤	الوضع الرابع : وضع الطبق (C) (Hollow)		
١	الذراعين عاليا وعلى كامل استقامتها بجوار الأذنين والنظر على أصابع القدمين.		١
١	تقريب الذقن إلى الصدر وقبض عضلات البطن.		١
١	إخفاء الصدر للداخل.		١
١	رفع عظمتي اللوح من علي الأرض وكذلك الفخذين.		١
١	الرجلين على كامل إستقامتها مد الركبتين.		١
٥	الوضع الخامس : وضع التقوس (Arch)		
١	الحفاظ على الذراعين بجوار الأذنين.		١
١	تكون الراس فى وضعها الطبيعي.		١
١,٥	شد عضلات الأرداف وعضلات أسفل الظهر.		١
١	ضم الرجلين معاً بإحكام وشد مشط القدمين.		٠,٥
٠,٥	تقوس الجسم.		

الوضع السادس : وضع النجمة (straddle)		٦
١		تباعد الرجلين مع الحفاظ علي استقامتها.
١		الجزع عمودى على الرجلين.
١		الذراعين عالياً مائلاً جانباً بجوار الأذنين.
١		الرأس فى الوضع الطبيعى.
١		شد مشط القدمين.

الرجاء من سيادتكم وضع الدرجة النهائية المناسبة لتقييم المهارات وفقاً لأداء كل لاعب:

اللاعب	وضع المنحنى (Bike)	وضع التكور (Tuck)	وضع المستقيم (straight)	وضع الطبق (C) (Hollow)	وضع التقوس (Arch)	وضع النجمة (straddle)
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						
١١						
١٢						
١٣						
١٤						
١٥						
١٦						
١٧						
١٨						
١٩						
٢٠						

مرفق (٨)

استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري



New Valley University  
Faculty Of Physical Education



جامعة الوادي الجديد  
كلية التربية الرياضية

استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى

السيد الأستاذ/ .....

تحية طيبة وبعد ،،،،

يقوم الباحث / محمد محمود حسن الاستاذ المساعد بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد، بدراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة أستاذ فى التربية الرياضية بعنوان  
تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية الخيال الحركي والأوضاع الأساسية المرتبطة بمهارات الجمناز للاعبى الجمناز تحت ٧ سنوات

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف علي آراء بعض الخبراء والمتخصصين من ذوى الخبرة الميدانية والعلمية في مجال الجمناز ، لذا يأمل الباحث في الاستفادة من خبرة سيادتكم في مجال تحكيم رياضة الجمناز في التعرف علي مستوي الاداء للمهارات قيد البحث.

"ولسيادتكم جزيل الشكر"  
وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،،

بيانات خاصة بالخبير:

- ١- الاسم/.....
- ٣- الوظيفة/.....
- ٤- سنوات الخبرة /.....

الباحث

أ.م.د/ محمد محمود حسن

الرجاء من سيادتكم وضع الدرجة المناسبة لتقييم المهارات وفقا لأداء كل لاعب

اللاعب	الدرجة الأمامية المكورة	الدرجة الأمامية المنحنية	الوقوف على اليدين	الميزان	البرجل المقاطع
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					