

تأثير منهاج تعليمي مقترح لجناستك الموانع في تطوير بعض القدرات الحركية
بحث تجريبي

على تلميذات المرحلة الابتدائية بعمر (6-7) سنوات في محافظة بغداد

م.م.سوزان سليم

أ.د. هدى ابراهيم رزوقي

2002م

1423هـ

ملخص البحث

تكمن اهمية البحث في امكانية استحداث مناهج خاصة في جناستك الموانع تعمل على تحقيق النمو الشامل للطفل بشكل عام تطور القدرات الحركية فيه بشكل خاص.

تضمنت مشكلة البحث محورين- الاول- في عدم وجود مناهج تعليمية تضم في محتواها جناستك الموانع-الثاني- ان المنهاج الحركي الخاص بمنهاج المرحلة الابتدائية محاط بغلاف تقليدي لا يسمح للطفل بالتعبير عن امكاناته الحركية، وعليه هدفت الدراسة الى وضع منهاج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات الحركية في جناستك الموانع تلميذات المرحلة الابتدائية بعمر (7) سنوات تم تنفيذه على (52) تلميذة الى (26) تلميذة كمجموعة تجريبية ومثلها ضابطة، هذا وتضمن المنهاج على (22) وحدة تدريبية.

وبعد اجراء التجربة وجمع النتائج توصلت الباحثتان الى عدة استنتاجات اهمها:

- ان استخدام تمارين جناستك الموانع اثرت بشكل كبير ومباشر على زيادة فاعلية اداء التلميذات الامر الذي ادى الى تحسين وتطوير القدرات الحركية.

الباب الاول

1-1 مقدمة واهمية البحث

1-2 تعد مرحلة الطفولة من اهم واخصب المراحل التعليمية الاساسية لما لها من اثر كبير في بناء القاعدة الاساسية التي يقوم عليها صرح نشأتهم السليمة في المراحل العمرية المتقدمة لان الطفل في هذه المرحلة يكون شديد القابلية للتأثر بالعوامل البيئية المختلفة المحيطة به والتي تترك بصماتها عي حياته في مراحل العمر الاخرى .

ان رياضة الجمناستك من الرياضيات الطويلة الاملد في التدريب والذي تبدأ بأعمار مبكرة جدا نسبة الى بقية الالعب الاخرى للوصول الى مرحلة البطولة من عمر 13-17 سنة تقريباً لدى النساء ، هذا وان جمناستك الموانع هو احد انواع الجمناستك الذي يستخدم في اعداد الطفل وتدريبه وتقويته اذ يتطلب التغلب على موانع حركية عديدة تؤدي الى اكتساب الطفل العديد من الصفات البدنية والحركية اضافة الى تهيئة بصورة جيدة للعمل على اجهزة الجمناستك الفني للوصول الى الاداء الصحيح بأسرع وقت ممكن ، لان تمارين جمباز الموانع تعتمد على تمارين التسلق والزحف والقفز والهرولة اضافة الى التمارين التي تنمي الصفات النفسية كالعزم والتحمل والثقة بالنفس وقوة الارادة كما تمنح الفرد البهجة والسرور وتوقظ فيه حب الرياضة والمنافسة (1).

وانطلاقاً من كل هذه الحقائق وكان لابد من استحداث منتهج خاصة تعمل على تحقيق النمو الامل للطفل بشكل عام تطور في القدرات الحركية بشكل خاص ،وعلية ارتأت الباحثان اعداد منهاج تعليمي مقترح في جمناستك الموانع يساعد على تطوير القدرات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية تتيح مفرداته للطفل بعمر 7 سنوات حرية الحركة وفق امكاناته وقدراته الحركية من خلال مدى واسع من الاستجابات الحركية التي تساهم في تطوير قدراته الحركية بعيداً عن التقليد والامر في التنفيذ الحركي والمتمثل في درس التربية الرياضية من هنا تبرز اهمية هذه الدراسة كونها محاولة عملية لمعرفة مدى تأثير المنهاج التعليمي المقترح في تطوير بعض القدرات الحركية في جمناستك الموانع .

(1) . معيوف ذنون جنتوش ، عامر محمد سعودي ، المدخل في الحركات الاساسية لجمباز الرجال ،

الموصل ن مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 1988، ص28 .

3-1 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثتان في رياضة الجمناستك كتدريسين لها فهما تريان من الاهمية ان تعطى بعض مهمات الجمناستك الى تلاميذ المرحلة الابتدائية وفي عمر مبكر .

وبعد الاستقصاء لاحظتا وجود مشكلة تكمن في محورين اساسيين هما :

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

الثاني : ان المنهاج الحركي الخاص بمنهاج المرحلة الابتدائية محاط بغلاف تقليدي في محتواه النظري والتطبيقي والذي لايفسح المجال امام التلميذه للتعبير عن ذاتها واكاناتها الحركية من خلال الانشطة الحركية المقدمة في هذا المنهاج الذي لايعطى فرصة كبيرة لمساعدة التلميذة على تحقيق المزيد من التطور في قدراتها الحركية .

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

4-1 اهداف البحث

1. وضع منهاج تعليمي مقترح لتطوير بعض القدرات الحركية في جمناستك الموانع

لتلميذات المرحلة الابتدائية بعمر (6-7) سنوات .

2. التعرف على تأثير المنهاج التعليمي المقترح في تطوير بعض القدرات الحركية

في جمناستك الموانع لتلميذات المرحلة الابتدائية بعمر (6-7) سنوات .

4-1فروض البحث :

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار

البعدي للمجموعة التجريبية في تطوير بعض القدرات الحركية لتلميذات المرحلة

الابتدائية بعمر (6-7) سنوات .

2.وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارين البعدي بين المجموعتين التجريبية

والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية لتطوير بعض القدرات الحركية لتلميذات المرحلة

الابتدائية بعمر (6-7) سنوات .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : تلميذات مدرسة الصباح الابتدائية ، الصف الاول بعمر (6-

7) سنوات الكرخ .

1-5-2 المجال الزمني : الفترة من 3 / 2 / 2002 ولغاية 25 / 4 / 2002 .

1-5-3 المجال المكاني : الساحة الخارجية لمدرسة الصباح الابتدائية .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية :

2-1 القدرات البدنية والحركية :

لقد اختلف العلماء في تحديد القدرات البدنية والحركية فقد ذكروا ان مكونات القدرات البدنية تشمل قدرة التحمل الدوري التنفسي والقوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة العضلية ، اما القدرات الحركية فتشمل التوافق والتوازن والسرعة والرشاقة والقوة الحركية (1) . ويضيف بعض العلماء ((المرونة الحركية الى القدرات الحركية واخرون يضيفونها الى القدرات البدنية)) (2)

وعليه مهما اختلفت التحديدات للقدرات البدنية والحركية فأنهما مرتبطتان ببعض ان أي تحسن في نوع معين من القدرات الحركية سوف يساعده ذلك على اكتساب الكهارات الحركية كما وان التلميذ الذي يتميز بالضعف والهبوط في مستوى القدرات البدنية سوف يؤثر سلبا على كفاءته وقدرته الحركية (3) .

وعليه وجب على المشرفين والعاملين في مجال التربية والتعليم وبالاخص التعليم الابتدائي في المرحلة الاولى ان يتعارفوا على قدرات التلاميذ البدنية والحركية كما يجب

(1) فريدة ابراهيم عثمان ؛ التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية ، ط1 الكويت ، دار القلم ، 1984 ، ص153 .

(2) . يعرب خيون ، تأثير ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لاعمار (10-7) سنوات ، اطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1994 .

(3) .

ان يكون لديهم الالمام الكامل في اختبار المواقف والظروف التي تسهل عملية التعلم وتساعدهم على توظيف القدرات البدنية والحركية والاستفادة في تعليم واتقان الحركات المتصلة بالالعاب المختلفة بغية الارتقاء بمستوى الكفاءة الوظيفية للجسم .
هذا ويمكن ان يكتسب التلميذ القدرات من خلال " مجهود متويط وان يحافظ على ذلك المستوى بأستمرار "(1) . كما ويجب ان تثير برامج تنمية القدرات الحركية التحدي لدى التلاميذ وان تتناسب وعمر التلميذ وجنسه وحالته البدنية . وان يكون هناك توعية للتلاميذ بقية القدرات الحركية وان يتعلموا الاتجاهات الايجابية نحو ذلك عن طريق المعلومات البسيطة والواضحة .

2-2-2-2 جناساتك الموانع :

وهو احد انواع الجناساتك تستخدم فيه اجهزة متنوعة وعديد واول من استخدم هذا النوع من الجناساتك هو الالماني (فردريك لودفيج بان) حيث استعمله كتنشيط في العراء جعل فيه الافراد يمارسون حركاتهم بطريقة غير مقيدة ، ويلعبون على الاجهزة وكان يعد هذا النوع من اقوى انواع الجناساتك في اعداد الافراد وتدريبهم وتقويمهم ، كما يعتبر السلم الموصل الى جناساتك الاجهزة ، ان تشبهه بالالعاب الصغيرة الممهدة للالعاب الكبيرة (2) .

ويمكن للمدرس ان يستخدم في جناساتك الموانع ادوات واجهزة صور واشكال متعددة لاغراض متباينة ، حيث توضع هذه الادوات كحواجز او حوائط او موانع ، ولا توجد بجناساتك الموانع طريقة معينة فردية كما في استخدام جهاز واحد فقط او اضافة جهاز اخر ليصبح التطبيق مركباً .

(1)

(2) . موسى فهمي ابراهيم ؛ جمباز الالعاب والموانع ، ط1 : القاهرة ، دار المعارف ، 1968 ،

هذا ويجب ان تكون الاجهزة المستخدمة والحركات التي تؤدي عليها مناسبة مع مستوى التلاميذ واذا ما كانت التمارين بشكل تنافسي فتكون افضل لانها تعمل على الارتقاء بمستوى الحركات الى جانب الفوائد التربوية المتعددة التي يكتسبها التلميذ⁽¹⁾ .

ومن الادوات والاجهزة المستخدمة في جمناستك الموانع هي كرات طبية ، وجبال وثب ، حبال تسلق ، مقاعد سويدية ، شواخص خشبية ، عصى خشبية .. الخ

2-3 فوائد وخصائص جمناستك الموانع :

من اهم فوائد ومميزات والخصائص التي يحصل عليها الفرد من جمناستك الموانع هي⁽²⁾ :

1. انه ليس مقتصرأ على الصغار ولكنه متدرج يستعمله الكبار ببصيرة واجهزة اصعب .

2. يعود اللاعبين على الثقة بالنفس والثقة بالمدرّب والاطمئنان على العمل على الاجهزة

3. ينمي عند الفرد صفات الجرأة والصبر والجلد وينمي الحواس ويدربها

4. ليس لجمناستك الموانع قاعدة ثابتة او طريقة معينة ولكن يعتمد على قابلية اللاعب وحسن تفكيره

5. يعمل على تنمية الناحية الخلقية ويزيد من تعاون الفرد مع الجماعة ويثبت فيهم الصفات الاجتماعية ويقوي الروابط بينهم

6. يعمل على تحسين الصحة ويقوي العضلات

7. يعتبر جمناستك الموانع كأساس لجمناستك الاجهزة

8. يوسع المدارك والفهم وينمي الذكاء

(1) . امين انور الخولي وجمال الدين الشافعي : مناهج التربية الايدنية المعاصرة ، ط1 : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص380 .

(2) . فوزي يعقوب وعادل عبد البصير : والنظريات والاسس العلمية في ترتيب الجمباز ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982 ، ص9

- هذا وترى الباحثتان ان لجمناستك الموانع فائدتين مهمتين اضافة الى ما سبق وهما :
1. انه ينمي الاحساس بالمكان او الفراغ
 2. يساعد على تنمية القابلية الذهنية لتلميذ ويوسع مداركه في تحسين التصرف من خلال كثرة المواقف التي يمر بها التلميذ .

الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته وطبيعة المشكلة المراد حلها .

3-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من تلميذات الصف الاول الابتدائي من مدرسة الصباح الابتدائية في مدينة بغداد / الكرخ بعمر (6-7) سنوات وبصورة عمدية والبالغ عددهن (82) تلميذة وقد تم استبعاد (20) تلميذة من التلميذات اللواتي تغيبن لاربع مرات والمريضات منهن . ثم تم استبعاد (10) تلميذات لاستخدامهن في التجربة الاستطلاعية والمتبقي (52) تلميذة قسموا عشوائياً الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (26) تلميذة .

وقد قامت الباحثتان باجراء التجانس لعينة التجربة في متغيرات الوزن والطول والعمر اضافة الى القدرات الحركية المبحوثة وعن طريق استخدام معامل الالتواء وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1)

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

المعالجات للمتغيرات	الاحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء +3	عدد العينة

	0.924	115	3.806	116.173	الطول
	0.347	20	3.471	20.403	الوزن
	0.017	6.65	0.172	6.651	العمر
52	0.527	54	8.091	52.576	القوة الحركية
	0.177	9.515	0.930	9.570	السرعة
	0.709	5.5	2.606	4.884	المرونة
	0.183	19.25	8.098	18.755	التوازن
	0.250	23.67	2.542	23.882	الرشاقة

يبين في جدول (1) ان قيمة الالتواء انحصرت بين (+3) مما يدل على تجانس افراد العينة في المتغيرات .

ولكي نستطيع ارجاع الفروق الى العامل التجريبي عملنا على اجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية باستخدام قانون (ت) للعينات غير المتناظرة حيث ظهر عدم وجود معنوية بين المجموعتين مما يؤكد على تطافؤها وكما مبين في جدول (2)

جدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات الحركية القبلية اقيمت (ت) المحتسبة والجدولية ودلالاتها الاحصائية

الدالات الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	عدد العينة	المجموعة التجريبية		عدد العينة	المجموعة الضابطة		القدرات الحركية
				ع+	س-		ع+	س-	
عشوائي	2.01	0.048	26	7.952	52.615	26	8.228	52.538	القدرات

									الحركية
عشوائي		0.683		0.931	9.633		0.955	9.508	السرعة
عشوائي		1.354		1.986	-5.23		3.066	-4.538	المرونة
عشوائي		0.188		6.572	18.905		9.275	18.605	التوازن
عشوائي		0.699		2.466	24.058		2.604	23.770	الرشاقة
عشوائي		0.699		2.466	24.058		2.604	23.770	الرشاقة

3-3 اجهزة والادوات والوسائل المساعدة :

تم استخدام الاجهزة والادوات والوسائل المساعدة الاتية :

- ميزان طبي معير لقياس الاوزان
- مساطب * سلاالم * صندوق خشبي * ساعة توقيت * بساط * عصي *
- كرات مختلفة الاحجام * حبال * صافرة * شريط قياس * اختبارات لقياس القدرات الحركية * فريق عمل مساعد

3-4 الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية :

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

1. القفز العريض من الثبات لقياس القوة الحركية
2. ركض (20) متر من البدء الطائر لقياس السرعة
3. الوقوف ضما ثني الجذع امام اسفل لقياس المرونة
4. الوقوف بالقدمين المستعرضتين على العارضة لقياس التوازن
5. الجري المتعرج بين الشواخص لقياس الرشاقة

3-5 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد 2002/2/3 على عينة خارج عينة البحث وعددهم (10) تلميذات وكان الغرض منها للوقوف على كافة الامور والمعوقات التي قد تعترض الباحثان ولأجل التعرف على صلاحية الاختبارات قامت الباحثتان بايجاد معامل ثبات الاختبار وذلك باعادته بعد مرور سبعة ايام ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط (لبيرسون) وكما مبين في جدول (3) ولأجل التأكد من صدق وموضوعية الاختبارات فقد التقت الباحثتان عدد من الخبراء والباحثين واستطلعتا ارائهما حول الاختبارات

جدول (3)

يبين معامل الثبات لنتائج اختبارات القدرات الحركية

الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	القيمة الجدولية	النتيجة
الفقر العريض من الثبات	سم	0.971	0.632	ارتباط عال
الركض 20م من البدء الطائر	الثانية واجزائها	0.875		ارتباط عال
اختبار المرونة	سم	0.935		ارتباط عال
اختبار التوازن	الثانية واجزائها	799 .0		ارتباط عال
اختبار الرشاقة	الثانية واجزائها	0.763		ارتباط عال

* تحت درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05)

3-6 اجراءات البحث الميدانية

3-6-1 الاختبارات القبليّة لعينة البحث :

تم اجراء الاختبارات القبليه للقدرات الحركية يوم الاثنين المصادف 2002/2/11

3-6-2 المنهاج التعليمي المقترح :

تم البدء بتنفيذ المنهاج التعليمي المقترح بتاريخ 2002 /2/12 واستمر لمدة (10) عشرة اسابيع بمعدل (22) وحدة تعليمية .

3-6-3 الاختبارات البعدية

بعد انتهاء تنفيذ البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2002/4/25 ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة .

3-7 الوسائل الاحصائية المستخدمة :

* الوسط الحسابي

* معامل الارتباط البسيط لبيرسون

* الوسيط

* اختبار T للعينات غير المتناظرة

* اختبار T للعينات المتناظرة

* الانحراف المعياري

* معامل الالتواء

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات البحث لكل من الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتين البحث . ثم للاختبارات البعدية فقط لكل من مجموعتي البحث .

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارات القبليه والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية قامت الباحثتان باجراء اختبار (ت) للعينات المتناظرة وكما مبين في الجدول (4) ففي اختبار القوة الحركية اظهرت النتائج معنوية الفروق بين الاختبارين

القبلي والبعدي ولكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة ولكل منهما وعلى التوالي (7.067) ، (4.14) وهما اكبر من الجدولية (2.08) مما يدل على معنوية النتائج اما في اختبار السرعة فقد ظهرت معنوية الفرق بين الاختبارات القبلي والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية حيث ظهرت قيمة (ت) وعلى التوالي (11.475) ، (21.472) وهما من الجدولية اما في اختبار المرونة فقد ظهرت عشوائية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة (1.908) وهي اقل من الجدولية فحيث كانت قيمة (ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية (5.766) وهي اكبر من الجدولية مما يدل على معنوية الفرق بين الاختبار البعدي .

اما في اختبار الرشاقة فقد ظهرت عشوائية النتائج للمجموعة الضابطة في حين ظهرت معنوية الفرق بين الاختبارين للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة تساوي (15.599) .

واخيراً وفي اختبار التوازن فقد اظهرت عشوائية نتائج المجموعة الضابطة حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة اقل من الجدولية وهي (1.521) في حين كانت نتيجة المجموعة التجريبية معنوية لصالح الاختبار البعدي حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة (14.718) وهي اكبر من الجدولية (2.08) .

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالاتهما الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القدرات الحركية

الاختبارات	المجموعة	الاختبار		مجموع العينة	قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية*	الدلالة الاحصائية
		س-	ع+				
القوة الحركية	الضابطة	52.538	8.228	77.153	4.004	7.067	معنوي
	التجريبية	52.615	7.952	90	4.278	4.14	عشوائي

معنوي	2.08	11.475	26	0.641	7.144	0.925	9.508	الضابطة	السرعة
معنوي		21.472	26	0.292	5.36	9.633	9.633	التجريبية	
عشوائي		1.908	26	2.749	5.235	3.066	4.538	الضابطة	المرونة
معنوي		5.766	26	0.987	9.846	1.986	5.230	التجريبية	
عشوائي		0.200	26	7.135	19.133	9.285	18.605	الضابطة	التوازن
معنوي		15.599	26	4.121	39.340	6.572	18.905	التجريبية	
عشوائي		1.251	26	2.528	23.369	2.604	23.707	الضابطة	الرشاقة
معنوي		14.718	26	0.923	15.904	2.466	24.058	التجريبية	

* تحت درجة حرية 25 ومستوى دلالة (0.05)

ولغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة لمعرفة ايهما الافضل في تطوير الاختبارات للقدرات الحركية ، حيث تم استخدام اختبار (ت) بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لمعرفة معنوية الفرق بينهما وكما مبين في جدول (5) والذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية .

حيث ظهرت معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة ولكافة الاختبارات ولصالح المجموعة التجريبية وذلك لان قيمة (ت) المحتسبة وكانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.01) تحت درجة حرية (50) ومستوى دلالة (0.05) وعلى التوالي وحسب ما هرت في جدول (5) وللاختبارات كافة (15.66 ، 18.20 ، 17.52 ، 11.30 ، 19.85) .

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالاتهما الاحصائية للاختبارات البعدية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية للاختبارات القدرات الحركية .

الاختبارات	المجموعة	الاختبار البعدي	مجموع العينة	قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الاحصائية		
							ع+	س-
القوة الحركية	الضابطة	77.15	26	15.66	2.01	معنوي	4.00	+
	التجريبية	90	26				4.27	-
السرعة	الضابطة	7.144	26	18.20	2.01	معنوي	0.64	+
	التجريبية	5.36	26				0.29	-
المرونة	الضابطة	5.235	26	11.30	2.01	معنوي	2.74	+
	التجريبية	9.846	26				0.98	-
التوازن	الضابطة	19.13	26	17.52	2.01	معنوي	7.13	+
	التجريبية	39.34	26				4.12	-
الرشاقة	الضابطة	23.36	26	19.86	2.01	معنوي	2.52	+
	التجريبية	15.90	26				0.92	-

• تحت درجة حرية 50 ومستوى دلالة (0.05)

2-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعي البحث والاختبارات البعدية لمجموعي البحث :

من خلال عرض وتحليل بيانات البحث للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وكذلك للاختبارات البعدية فقط بين مجموعتي البحث كما مبين في الجدول (4-5) .

حيث ظهر ان هنالك تأثير معنوي في تطور قدرة القوة الحركية وللمجموعتين مما يدل على وضوح منهجي البحث المستخدمة في المنهاج التعليمي المقترح ومنهاج التربية للصف الاول الابتدائي ولكافة اختبارات القدرات الحركية .

ففي اختبار القوة الحركية تعزو الباحثان سبب التطور الكبير لهذه القدرة الى الدافع والرغبة في اداء التمارين البدنية ولمجموعتي البحث كون الدافعية هي احدى شروط التعلم والتطور الحركي حيث انه يحدث " يحدث التعلم والتطور في مرحلة الطفولة ... لان الطفل يريد ان يتعلم ويتطور وهذا يجعل التعلم في هذه المرحلة عملية مجدية " (1) . اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فيعزو التطور الى منهاج درس الرياضة التي تخص تطور القوة الحركية كقفزات او ركض وما شابه ذلك .

وعند مناقشتنا للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية لاختبار القوة الحركية قد حقق المنهاج التعليمي تطوراً افضل من الضابطة ويرجع الى ان الطفل كان في حالة حركة دائمة مع اعطائه حرية العمل وفقاً لوقته ومواهبه لاجراء اقصى طاقته في الاداء حيث ان " اسلوب التربية يساعد المتعلم في الاعتماد على نفسه وفي تشكيل وتنوع افكاره مما يعمل على زيادة الاداء الفعلي للمتعلم (2)

اما في اختبار السرعة فقد ظهر تطور لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة وتعزو الباحثان سبب ذلك الى قدرة السرعة تعد من الانشطة التي يمارسها الاطفال تلقائياً ويقبلون عليها بصورة كبيرة لاشباع رغبتهم الجامحة في الحركة والمنافسة بينهم ، فضلا عن اثبات ذاتهم وان ممارسة هذه القدرة في عمر (6-7) سنوات اكثر استعمالاً من بقية القدرات الحركية الاخرى مما يدفعهم الى اداء الكثير من الحركات دون خوف او مخاطر وهذا يؤدي الى التطور الحركي وهذا ما اكده مازن عبد الهادي 1996 على ان التطور الحركي للطفل يأتي من خلال اعطاء الطفل

(1) . دين شيزرا ؛ تكوين المفاهيم والتعلم في مرحلة الطفولة المبكرة ، ترجمة : نجم الدين علي

مردان وشاكر نصيف العبيدي : الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990 ، ص 165 .

(2) . عدلة عيسى مطر ؛ موجات الحمل في درس التربية الرياضية ، دراسة مقارنة بين اسلوب

التربية الحركية والاسلوب التقليدي (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية) مجلة كلية التربية

الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1993 ، ص 99

الامكانية الحركية مع توفير المحيط الذي يطابق رغباته وقناعاته وعند ذلك تكون قد خدمنا التطور الطبيعي للطفل¹ .

اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فتعزو الباحثتان سبب التطور يعود الى ان درس الرياضة قد ساهم في توفير ممارسة النشاط واللعب وذلك من خلال الحركات التي تعتمد على العضلات الكبيرة في الجسم واجراء سياقات للوصول الى مكان مما يساعد في تنمية السرعة الحركية .

وفي مناقشتان للنتائج التي تم عرضها في جدول (5) للاختبارات البعدية بين المجموعتين ظهر وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية بسبب استخدام المنهج التعليمي المقترح الذي تضمن في محتواه تمارين والالعاب اهتمت بتطوير السرعة او الركض بين العوائق ،والركض والوقوف تبعاً للاشارة والركض مع تغيير الاتجاهات ... الخ وهكذا ساهمت هذه التمارين في تطوير السرعة . اما في اختبار المرونة فقد ظهر ان هنالك تأثير معنوي في تطور المرونة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي والمبين في جدول (4-5) وتعزو الباحثتان سبب ذلك الى محتوى المنهج التعليمي المقترح الذي وضع بعض النقاط الهامة في الاعتبار منها عامل التشويق والتنويع في الانشطة والتمارين والالعاب وكذلك اسلوب الاداء مع التلميذة بعمر 7 سنوات مما يثير فيهن حماسة اللعب والاداء دون ملل او تعب وهذا ما يتفق مع وجيه محجوب حينما ذكر انه " علينا ان نلاحظ البرنامج اليومي المرسوم وفق قابليات الطفل وعمره ويجب ان يكون مرسوما على اساس البرنامج للطفل والتركيز على انماط مختلفة وليس على نمط واحد² . وهذا يعني ان المنهاج المقترح قد تحقق تطورا افضل من منهاج درس الرياضة للصف الاول الابتدائي للمجموعة الضابطة .

1 . مازن عبد الهادي ؛ مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لاطفال العراق بعمر (25- 36)

شهر : (اطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ن1996)، ص15-16
وجيه محجوب ؛ علم الحركة : التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة : مطبعة جامعة بغداد ، 1987 . ص 2118

واما في اختبار التوازن فتعزو الباحثان سبب التطور للمجموعة التجريبية الى قابلية التعلم السريعة للتلاميذ نتيجة لعامل النضج وطبيعة النمو اذ تم بناء وتطوير هذه القدرة في وقت كان فيه التلاميذ بعمر (6-7) سنوات قد اصبح اكثر نضجاً واكثر استعداداً للتعلم وبالتالي تطور قدرة التوازن ، فضلاً عن تأثير وفاعلية التمارين المستخدمة في المنهاج التعليمي وكثرة التكرارات حيث ان " التكرار يعد اساساً للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الاداء للحركة يعد امراً هاماً¹ حيث ان الطفل في هذه المرحلة اصبح اكثر نضجاً واستعداداً لتعلم وتطور قدرة التوازن وهذا ما يؤكد شفيق حسان بأن " التدريب اذا جاء في الوقت المناسب وهو الوقت الذي يكون فيه الطفل مستعداً من الناحية النضجية للاستفادة والتلقي كان مفيداً وناجحاً واسهم في التطور الحركي عند الطفل"² .

اما في اختبار الرشاقة فتعزو الباحثان سبب التطور الحاصل للمجموعة التجريبية الى فاعلية المنهاج المقترح فضلاً عن تأثير وفاعلية التمارين والالعاب المختلفة وعلى مختلف الادوات المستعملة في تطوير قدرة الرشاقة .

اضافة الى عملية التعلم والخفة والدافعية التي يمتلكها الاطفال يعمر 7 سنوات حيث (ان المنهاج الجيد للتربية الرياضية يتضمن اطاراً واسعاً يوفر لكل التلاميذ فرصة التعلم والاشترك في الالعاب المختلفة ان كانت فردية او جماعية مختارة³ . وهكذا يمكن ان نلاحظ ان المنهاج التعليمي المقترح في جمناستك الموانع قد حقق فرضا البحث من خلال معنوية النتائج التي ظهرت في كل من الجدول رقم (4-5)

• وقت كان فيه التلاميذ بعمر (6-7) سنوات قد اصبح اكثر نضجاً واكثر استعداداً وبالتالي تطور قدرو التوازن، فضلاً عن تأثير وفاعلية التمارين

. امين انور الخولي واسامة كامل راتب : التربية الحركية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص151 .¹
شفيق فلاح حسان ؛ اساسيات علم النفس التطوري ، ط1 ، بيروت ، دار الجيل ، 1989 ، ص185²

. عباس احمد صالح السامرائي ؛ طرق تدريس التربية الرياضية ، ج2 ، ط2 : جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص259 .³

المستخدمة في المنهاج التعليمي وكثرة التكرارات حي ان "التكرار يعد اساسا للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الاداء للحركة يعد امرا هاما"⁽¹⁾ حيث ان الطفل في هذه المرحلة اصبح اكثر نضجا واستعدادا لتعلم وتطور قدرة التوازن وهذا ما يؤكد شفيق حسان بأن "التدريب اذا جاء في الوقت المناسب وهو الوقت الذي يكون فيه الطفل مستعدا من الناحية النضجية للاستفادة والتلقي كان مفيدا وناجحا في التطور الحركي عند الطفل."⁽²⁾

اما في اختبار الرشاقة فتعزو الباحثتان سبب التطور الحاصل للمجموعة التجريبية الى فاعلية المنهاج المقترح فضلا عن تأثير وفاعلية التمارين والالعاب المختلفة وعلى مختلف الادوات المستعملة في تطوير قدرة الرشاقة.

اضافة الى عملية التعلم والخفة والدافعية التي يمتلكها الاطفال بعمر 7 سنوات حيث (ان المنهاج الجيد للتربية الرياضية يتضمن اطارا واسعا يوفر لكل التلاميذ فرصة التعلم والاشترك في الالعاب المختلفة ان كانت فردية او جماعية مختارة)⁽³⁾. وهكذا يمكن ان نلاحظ ان المنهاج التعليمي المقترح في جمناستك الموانع قد حقق فرضا البحث من خلال معنوية النتائج التي ظهرت في كل من الجدول رقم (4-5).

5. الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

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

- ان استخدام تمارين جمناستك الموانع التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس التي استخدمت في المنهاج التعليمي المقترح اثرت بشكل كبير ومباشر في زيادة

(1) امين انور الخولي واسامة كامل راتب: التربية الحركية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1983، ص151.

(2) شفيق فلاح حسان، اساسيات علم النفس التطوري، ط1، بيروت، دار الجبل، 1989، ص185.

(3) عباس احمد صالح السامرائي، طرق تدريس التربية الرياضية، ج2، ط2، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص295.

فاعلية اداء التلميذات الامر الذي ادى الى تحسين وتطوير القدرات الحركية،
موضوعة البحث.

• ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي
وللمجموعة التجريبية في تطوير كافة القدرات الحركية (موضوع البحث) اذ اثر
المنهاج التعليمي المقترح ايجابيا في تطوير القدرات الحركية (موضوع البحث) اذ
اثر المنهاج التعليمي المقترح ايجابيا في تطور القدرات الحركية لتلميذات الصف
الاول الابتدائي. اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد ظهرت فروق معنوية بين
الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في بعض القدرات الحركية
كالقوة الحركية والسرعة اذ اثر منهاج التربية للصف الاول الابتدائي في هاتين
القدرتين فقط.

• ظهرت فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية
ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض القدرات الحركية، اذ حقق المنهاج
التعليمي المقترح تطورا افضل من منهاج المرحلة الابتدائية حيث حقق اهدافه
وفرضياته التي وضع من اجلها

• اثبتت الدلالات الاحصائية قصورا واضحا في منهاج المرحلة الابتدائية المطبق
على المجموعة الضابطة، اذ اسهم في تطوير بعض القدرات الحركية قيد
البحث.

• ان قدرات المرونة والتوازن والرشاقة لا تلقى الاهتمام الكافي خلال تطبيق درس
التربية الرياضية في المدارس الابتدائية.

5-2 التوصيات:

في ضوء ما تقدم من نتائج توصي الباحثان بما يلي:-

• اعتماد المنهاج التعليمي المقترح في المدارس الابتدائية، لتأثيره الايجابي
والفعال في تطوير بعض القدرات الحركية.

- اعادة النظر بمنهاج المرحلة الابتدائية في ضوء القصور الواضح في مجال تطوير القدرات الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية والاهتمام بها.
- البدء المبكر بتدريب المرونة وتكثيف التمارين والالعب التي تؤدي الى تنميتها وتطويرها، لأن المرونة من القدرات التي تفقد مع تقدم العمر.
- الاهتمام بتدريب التوازن والرشاقة والسرعة لان هذه القدرات ضرورية ومهمة لبناء القاعدة الاساسية لأي نوع من انواع الرياضات.
- اجراء بحوث مشابهة لمعرفة القدرات الحركية في مراحل عمرية اكبر.

المصادر العربية والاجنبية

- امين انور الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- دين شيرز، تكوين المفاهيم والتعلم في مرحلة الطفولة المبكرة، ترجمة: نجم الدين علي مردان وشاكر نصيف العبيدي، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990.
- شفيق فلاح حسان: اساسيات علم النفس التطوري، ط1: بيروت، دار الجيل، 1989.
- عباس احمد صالح السامرائي، طرق تدريس التربية الرياضية، ج2، ط2، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- عدلة عيسى مطر، موجات الحمل في درس التربية الرياضية، دراسة مقارنة بين اسلوب التربية الحركية والاسلوب التقليدي، (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية) مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة، 1993.
- وجيه محجوب ، علم الحركة ، التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة: مطبعة جامعة بغداد.