

تأثير منهاج تعليمي مقترح لجناساتك الموانع في تطوير بعض القدرات الحركية

أ.م.د. هدى ابراهيم رزوقي

م.م. سوزان سليم داود

1-1 المقدمة واهمية البحث

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

ان رياضة الجناساتك من الرياضات الطويلة الامد في التدريب والذي تبدأ باعمار مبكرة جدا نسبة الى بقية الالعاب الاخرى للوصول الى مرحلة البطولة من عمر 13-17 سنة تقريبا لدى النساء, هذا وان جناساتك الموانع هو احد انواع الجناساتك 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 الجناساتك الفني والوصول الى الاداء الصحيح باسرع 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 لا بد من استحداث مناهج خاصة تعمل على تحقيق النمو الشامل للطفل بشكل عام تطور فيه القدرات الحركية بشكل خاص, وعليه ارتأت الباحثتان اعداد منهاج تعليمي مقترح في جناساتك 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 المنهج التعليمي المقترح في تطوير بعض القدرات الحركية في جناساتك الموانع.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثتان في رياضة الجناساتك كتدريسيات لها فهما تريان من الاهمية ان تعطى بعض مهمات الجناساتك 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 جناساتك الموانع.

(1) معيوف دنون خنتوش, عامر محمد سعودي, المدخل في الحركات الاساسية لجمباز الرجال: الموصل, مديرية الكتب للطباعة والنشر, 1988,

الثاني - ان المنهاج الحركي الخاص بمنهاج المرحلة الابتدائية محاط بغلاف تقليدي في محتواه النظري والتطبيقي والذي لا يفسح المجال امام التلميذة للتعبير عن ذاتها وامكاناتها الحركية من خلال الانشطة الحركية المقدمة في هذا المنهاج الذي لا يعطي فرصة كبيرة لمساعدة التلميذة على تحقيق المزيد من التطور في قدراتها الحركية. ونتيجة لما تقدم فقد تولدت فكرة الدراسة التي نحن بصددھا امليين ان تكون الخطوة الاولى في الولوج بجنماستك الموانع خدمة لرياضة الجنماستك.

3-1 اهداف البحث

- 1- وضع منهاج تعليمي مقترح لتطوير بعض القدرات الحركية في جنماستك الموانع لتلميذات المرحلة الابتدائية بعمر (6-7) سنوات.
- 2- التعرف على تاثير المنهاج التعليمي المقترح في تطوير بعض القدرات الحركية في جنماستك الموانع لتلميذات المرحلة الابتدائية بعمر (6-7) سنوات.

4-1 فروض 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 الثانية.
- 2-5-1 المجال الزمني - الفترة من 3 /2 /2002 ولغاية 25 /4 /2002.
- 3-5-1 المجال المكاني - الساحة الخارجية لمدرسة الصباح الابتدائية.

2- الدراسات النظرية

1-2 القدرات البدنية والحركية

لقد اختلف العلماء في تحديد مكونات 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 الرشاقة والقوة الحركية (1). ويضيف بعض العلماء "المرونة الحركية الى القدرات الحركية واخرون يضيفونها الى القدرات البدنية" (2)

وعليه مهما اختلفت التحديدات للقدرات البدنية والحركية فانهما مرتبطتان ببعض وان اي تحسن في نوع معين من القدرات ينعكس تأثيره على القدرات الاخرى فنجد ان "التلميذ الذي يتمتع بمستوى جيد من القدرات الحركية سوف يساعده ذلك على اكتساب المهارات 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 يتعرفوا على قدرات التلاميذ البدنية والحركية كما يجب ان يكون لديهم الالمام الكامل في اختبار المواقف والظروف التي تسهل عملية التعلم وتساعد على توظيف القدرات البدنية والحركية والاستفادة منها في تعليم واتقان الحركات المتصلة بالالعب المختلفة بغية الارتقاء بمستوى الكفاءة الوظيفية للجسم.

هذا ويمكن ان يكتسب التلميذ القدرات من خلال "مجهود متوسط وان يحافظ على ذلك المستوى باستمرار" (4). 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 جمناستك الموانع

وهو احد انواع الجمناستك تستخدم فيه اجهزة متنوعة وعديدة. واول من استخدم هذا النوع من الجمناستك 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 الجمناستك في اعداد الافراد وتدريبهم وتقويمهم، كما يعتبر السلم الموصل الى جمناستك الاجهزة. ويمكن ان تشبهه بالالعب الصغيرة الممهدة للالعب الكبيرة (5).

ويمكن للمدرس ان يستخدم في جمناستك الموانع ادوات واجهزة في صور واشكال متعددة لاغراض متباينة، حيث توضع هذه الادوات كحواجز او حوائط او موانع، ولا توجد بجمناستك الموانع طريقة معينة او ثابتة، فهناك كثير من الادوات والاجهزة تستخدم في هذا النوع من النشاط. ويمكن تحويل مواصفات الاجهزة بما يخدم التعليم والتدريب ويمكن استخدامها بطريقة فردية كما في استخدام جهاز واحد فقط او اضافة جهاز اخر ليصبح التطبيق مركبا.

(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 لآعمار (7-10) سنوات، اطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994.

(3) Gallahue. David L; Unnder standing Motor development in children: New yourt, Torontojohn wiley and Sons, 1988. P. 8.

(4) Victor P. Dauer; Fitness For Elementary School children through physical Education: Washinyton, state University Pullman, third printing, 1963. P. 46.

(5) موسى فهمي ابراهيم، جمناز الالعب والموانع، ط1: القاهرة، دار المعارف، 1968، ص7.

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, جبال وثب, حبال تسلق, , مقاعد سويدية, شواخص خشبية, عصي خشبيةالخ.

2-3 فوائد وخصائص جمناستك الموانع

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

- 1- انه ليس مقتصرًا على الصغار فقط ولكنه متدرج يستعمله الكبار بصورة واجهزة اصعب.
 - 2- يعود اللاعبين على الثقة بالنفس والثقة بالمدرّب والاطمئنان على العمل على الاجهزة.
 - 3- ينمي عند الفرد صفات الجراة 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 كاساس لجمناستك الاجهزة.
 - 8- يوسع المدارك والفهم وينمي الذكاء.
- هذا وترى الباحثتان ان لجمناستك الموانع فائدتين مهتمين اضافة الى ما سبق وهما :
- 1- انه ينمي الاحساس بالمكان او الفراغ.
 - 2- يساعد على تنمية القابلية الذهنية للتلميذ ويوسع مداركه في تحسين التصرف من خلال كثرة المواقف التي يمر بها التلميذ.

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 الثانية بعمر (6-7 سنوات) وبصورة عمدية والبالغ عددهن (82) تلميذة وقد تم استبعاد (20) تلميذة من التلميذات اللواتي

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

(2) فوزي يعقوب, عادل عبد البصير, النظريات والاسس العلمية في ترتيب الجمباز: القاهرة. دار الفكر العربي 1982, ص9.

تغبين لاربع مرات. والمريضات منهن. ثم تم استبعاد (10) تلميذات لاستخدامهن في التجربة الاستطلاعية والمتبقي (52) تلميذة قسموا عشوائيا 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

عدد العينة	الالتواء 3+	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالجات الاحصائية المتغيرات
	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 الجدول (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 عملية التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية باستخدام قانون (ت) للعينات غير المتناظرة حيث ظهر عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين مما يؤكد على تكافؤها وكما مبين في جدول (2).

جدول (2)

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

الاحصائية

الدلالة 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	القوة 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		9.285	18.605	التوازن
عشوائي		0.699		2.466	24.058		2.604	23.770	الرشاقة

3-3 أجهزة والأدوات والوسائل المساعدة:

تم استخدام الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة الآتية

- ميزان طبي معير لقياس الوزن
- مساطب - سلالم - صندوق خشبي - ساعة توقيت - بساط - عصي - كرات مختلفة الأحجام - 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 آراء مجموعة من الخبراء والمختصين حيث تم التوصل للاختبارات الآتية:

- 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 من خارج عينة البحث وعددهم (10) تلميذات وكان الغرض منها للوقوف على كافة الامور والمعوقات التي قد تعترض الباحثان و لاجل التعرف على صلاحية الاختبارات قامت الباحثان بايجاد معامل ثبات الاختبار وذلك باعادته بعد مرور سبعة ايام ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط (البيرسون) وكما مبين في جدول (3) ولجل التأكد من صدق وموضوعية الاختبارات فقد التقت الباحثان عدد من الخبراء والباحثين واستطلعتا ارائهما حول الاختبارات.

جدول (3)

يبين معامل الثبات لنتائج اختبارات القدرات الحركية

النتيجة	القيمة الجدولية *	معامل الثبات	وحدة القياس	الاختبارات
ارتباط عال	0.632	0.971	سم	القفز العريض من الثبات
ارتباط عال		0.875	الثانية واجزائها	الركض 20م من البدء الطائر
ارتباط عال		0.935	سم	اختبار المرونة
ارتباط عال		0.799	الثانية واجزائها	اختبار التوازن
ارتباط عال		0.763	الثانية واجزائها	اختبار الرشاقة

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

3-6 اجراءات البحث الميدانية

3-6-1 الاختبارات القبلية لعينة البحث

تم اجراء الاختبارات القبلية 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

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

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

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية و للمجموعتين الضابطة و التجريبية قامت الباحثتان باجراء اختبار (ت) للعينات المتناظرة وكما مبينة في الجدول (4) ففي اختبار القوة الحركية اظهرت النتائج معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبُعدي 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 الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة و التجريبية حيث ظهرت قيمة (ت) وعلى التوالي (11,475) , (21,472) وهما من الجدولية اما في اختبار المرونة فقد ظهرت عشوائية الفرق بين الاختبارين القبلي و البُعدي للمجموعة الضابطة حيث كانت فيه قيمة (ت) المحتسبة (1,908) وهي اقل من الجدولية فيحيث كانت قيمة

(ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية (5,766) وهي اكبر من الجدولية مما يدل على معنوية الفرق بين الاختبار لصالح الاختبار البعدي .

اما في اختبار الرشاقة فقد ظهرت عشوائية النتائج للمجموعة الضابطة في حيث ظهرت معنوية الفروق بين الاختبارين للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة تساوي (15,599) .
واخيرا وفي اختبار التوازن فقد اظهرت عشوائية نتائج المجموعة الضابطة حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة اقل من الجدولية وهي (1,251) في حين كانت نتيجة المجموعة التجريبية معنوية و 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 القبلي		الاختبار البعدي		مجموع العينة	قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية *	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع				
القوة الحركية	الضابطة	52.538	8.228	77.153	4.004	26	7.067	2.08	معنوي
	التجريبية	52.615	7.952	90	4.278	26	4.14		عشوائي
السرعة	الضابطة	9.508	0.925	7.144	0.641	26	11.475		معنوي
	التجريبية	9.633	0.931	5.36	0.292	26	21.472		معنوي
المرونة	الضابطة	4.538	3.066	5.235	2.749	26	1.908		عشوائي
	التجريبية	5.230	1.986	9.846	0.987	26	5.766		معنوي
التوازن	الضابطة	18.605	9.285	19.133	7.135	26	0.200		عشوائي
	التجريبية	18.905	6.572	39.340	4.121	26	15.599		معنوي
الرشاقة	الضابطة	23.707	2.604	23.369	2.528	26	1.251		عشوائي
	التجريبية	24.058	2.466	15.904	0.923	26	14.718		معنوي

تحت درجة حرية 25 و مستوى دلالة 0.05

ولغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية والمجموعتين التجريبية والضابطة لمعرفة ايهما الافضل في تطور 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 والمجموعتين 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 ظهرت 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 ودالتهما الاحصائية للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للاختبارات القدرات الحركية

الاختبارات	المجموعة	الاختبار البعدي		مجموع العينة	قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية *	الدلالة الاحصائية
		س	ع+				
القوة الحركية	الضابطة	77.15	4.00	26	15.66	2.01	معنوي
	التجريبية	90	4.27	26			
السرعة	الضابطة	7.144	0.64	26	18.20		معنوي
	التجريبية	5.36	0.29	26			
المرونة	الضابطة	5.235	2.74	26	11.30		معنوي
	التجريبية	9.846	0.98	26			
التوازن	الضابطة	19.13	7.13	26	17.52		معنوي
	التجريبية	39.34	4.12	26			
الرشاقة	الضابطة	23.36	2.52	26	19.85		معنوي
	التجريبية	15.90	0.92	26			

* تحت درجة حرية 50 ومستوى دلالة 0.05

4-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث والاختبارات البعدية لمجموعتي 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 هناك تاثير 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 التعلم والتطور في مرحلة

الطفولة... لان الطفل يريد ان يتعلم ويتطور وهذا يجعل التعلم في هذه المرحلة عملية مجدية⁽¹⁾. اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فيعزى 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 المقترح تطورا افضل من الضابطة ويرجع الى ان الطفل كان في حالة حركة دائمة مع اعطاءه حرية العمل وفقا لوقته ومواهبه لاجراء اقصى طاقته في الاداء حيث ان "اسلوب التربية يساعد المتعلم في الاعتماد على نفسه وفي تشكيل وتنويع افكاره مما يعمل على زيادة الاداء الفعلي للمتلم"⁽²⁾.

اما في اختبار السرعة فقد ظهر تطور لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة وتعزى الباحثان سبب ذلك الى ان قدرة السرعة تعد من الانشطة التي يمارسها الاطفال تلقائيا 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 استعمالا من بقية القدرات الحركية الاخرى ما 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 ياتي من خلال اعطاء الطفل الامكانية الحركية الكافية وكذلك حرية الحركة مع توفير المحيط الذي يطابق رغباته وقناعاته وعند ذلك تكون قد خدمنا التطور الطبيعي للطفل"⁽³⁾.

اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فتعزى الباحثان 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 سباقات مختلفة للوصول الى مكان معين مما ساعد في تنمية السرعة الحركية.

وفي مناقشتنا 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 والعباهتمت بتطوير السرعة او الركض بين العوائق، والركض والوقوف تبعا للاشارة والركض مع تغيير الاتجاهات...الخ وهكذا ساهمت هذه التمارين في تطوير السرعة.

اما في اختبار المرونة فقد ظهر ان هناك تاثير معنوي في تطور المرونة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي والمبين في جدول (4-5) وتعزى الباحثان سبب ذلك الى محتوى المنهج التعليمي المقترح الذي وضع بعض النقاط الهامة في الاعتبار منها عامل التشويق والتنويع في الانشطة والتمارين والالعب وكذلك اسلوب الاداء مع التلميذة بعمر 7 سنوات مما يثير فيهن حماسة اللعب والاداء دون ملل او تعب وهذا ما يتفق مع وجبه محجوب حينما ذكر انه "علينا ان نلاحظ البرنامج اليومي المرسوم وفق قابليات الطفل وعمره ويجب ان يكون مرسوما على اساس البرنامج العام للطفل

(1) دين شيزر: تكوين المفاهيم والتعلم في مرحلة الفولة 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) مج أ كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم. جاعة حلوان. القاهرة 1993. ص 99.

(3) مازن عبد الهادي: مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لاطال العراق بعمر (25-36) شهر: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد. 1996) ص 15-16.

والتركيز على انماط مختلفة وليس على نمط واحد " (1). وهذا يعني ان المنهاج المقترح قد حقق تطورا افضل من منهاج درس الرياضة للصف الاول الابتدائي للمجموعة الضابطة.

واما في اختبار التوازن فتعزو الباحثتان سبب التطور للمجموعة التجريبية الى قابلية التعلم السريعة للتلاميذ نتيجة لعامل النضج وطبيعة النمو اذ تم بناء وتطوير هذه القدرة في وقت كان فيه التلميذ بعمر (6-7 سنوات) قد اصبح اكثر نضجا واكثر استعدادا للتعلم وبالتالي تطور قدرة التوازن، فضلا عن تاثير وفاعلية التمارين المستخدمة في المنهاج التعليمي وكثرة التكرارات حيث ان "التكرار يعد اساسا للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الاداء للحركة يعد امرا هاما" (2) حيث ان الطفل في هذه المرحلة اصبح اكثر نضجا واستعدادا للتعلم وتطور قدرة التوازن وهذا ما يؤكد شفيق حسان بان "التدريب اذا جاء في الوقت المناسب وهو الوقت الذي يكون فيه الطفل مستعدا من الناحية النضجية للاستفادة والتلقي كان مفيدا وناجحا واسهم في التطور الحركي عند الطفل" (3).

اما في اختبار الرشاقة فتعزو الباحثتان سبب التطور الحاصل للمجموعة التجريبية الى فاعلية المنهاج المقترح فضلا عن تاثير 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 والاشتراك في الالعاب المختلفة ان كانت فردية او جماعية مختارة" (4). 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 الآتية:-

- 1- ان استخدام تمارين جمناستك الموانع التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس التي استخدمت في المنهاج التعليمي المقترح اثرت بشكل كبير ومباشر في زيادة فاعلية اداء التلميذات الامر الذي ادى الى تحسين وتطوير القدرات الحركية. موضوع البحث.
- 2- ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية في تطوير كافة 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.

(1) وجيه محبوب: علم الحركة، التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة: بغداد. مطبعة جامعة بغداد. 1987. ص118.

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

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

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

- 3- ظهرت فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض القدرات الحركية، اذ حقق المنهاج التعليمي المقترح تطوراً افضل من منهاج المرحلة الابتدائية حيث حقق اهدافه وفرضياته التي وضع من اجلها.
- 4- اثبتت الدلالات الاحصائية قصوراً واضحاً في منهاج المرحلة الابتدائية المطبق على المجموعة الضابطة. اذ اسهم في تطوير بعض القدرات الحركية قيد البحث.
- 5- ان قدرات المرونة والتوازن والرشاقة لا تلقى الاهتمام الكافي خلال تطبيق درس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية.

2-5 التوصيات

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

- 1- اعتماد المنهاج التعليمي المقترح في المدارس الابتدائية، لتأثيره الايجابي والفعال في تطوير بعض القدرات الحركية.
 - 2- اعادة النظر بمنهاج المرحلة الابتدائية في ضوء القصور الواضح في مجال تطوير القدرات الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية والاهتمام بها .
 - 3- البدء المبكر بتدريب المرونة وتكثيف التمارين والالعاب التي تؤدي الى تمتيتها وتطويرها. لان المرونة من القدرات التي تفقد مع تقدم العمر.
 - 4- الاهتمام بتدريب التوازن و الرشاقة و السرعة لان هذه القدرات ضرورية و مهمة لبناء القاعدة الاساسية لاي نوع من انواع الرياضات
 - 5 - اجراء بحوث مشابهة لمعرفة القدرات الحركية في مراحل عمرية اكبر .
- المصادر العربية والاجنبية

- 1-امين انور الخولي، اسامة كامل راتب، التربية الحركية. القاهرة، دار الفكر العربي، 1983.
- 2-امين انور الخولي. جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1 القاهرة، دار الفكر العربي. 2000.
- 3-دين ستيزر: تكوين المفاهيم والتعليم في مرحلة الطفولة المبكرة، ترجمة نجم الدين على مروان وشاكر نصيف العبيدي، الموصل، مطبعة التعليم العالي. 1990.
- 4-شفيق فلاح حسنك اساسيات علم النفس التطويري، ط1. بيروت، دار الجيل، 1989.
- 5- عدلة عيسى مطر: موجات الحمل في درس التربية الرياضية، دراسة مقارنة بين اسلوبي التربية الحركية والاسلوب التقليدي: المجلة العملية للتربية البدنية والرياضية، مج1 كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة، 1993.
- 6- عباس احمد صالح السامرائي. طرق تدريس التربية الرياضية، ج2، ط2، جامعة الموصل. مديرية دار الكتب للطباعة والنشر 1987.
- 7- فريدة ابراهيم عثمان: التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية، ط1، الكويت، دار التعلم، 1984.
- 8- فوزي يعقوب. عادل عبد البصير: النظريات والاسس العلمية في ترتيب الجمباز، القاهرة. دار الفكر العربي، 2000.

- 9- مازن عبد الهادي: مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لاطفال العراق بعمر (25-36) شهر: (اطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد 1996).
- 10- معيوف ذنون منتوش، عمر محمد سعودي: المدخل في الحركات الاساسية بجمباز الرجال. الموصل. مديرية المكتب للطباعة والنشر. 1988.
- 11- موسى فهمي ابراهيم: جمباز الالعب والموانع، ط1: القاهرة، دار المعارف. 1968.
- 12- وجيه محجوب: علم الحركة. التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة: بغداد، مطبعة جامعة بغداد 1987.
- 13- يعرب خيون: تاثير ميدان لعب مفتوح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لآعمار (7-10) سنوات، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد 1994.
- 14- Callahue. David L, Unnder standing Motor development in children: New yourk. Torontojohn willey and sons, 1988.
- 15- Victor P. Dauer; Fitness For Elemetary scholl children through physical Eduation. Washington state University Pullman. Third printing, 1963.

ملحق (1)

نموذج وحدة تعليمية لجناساتك الموانع في المدارس الابتدائية

الزمن: 45 دقيقة

العمر: 6-7 سنوات

الوحدة التعليمية: الاولى

الاسبوع: الاول

الموضوع: مجموعة من التمارين والالعب باستخدام العصي الخشبية.

الاهداف	1- تطوير المرونة 2- تطوير السرعة 3- تطوير الرشاقة
الاجهزة والادوات	1- عصي خشبية عدد (14) 2- مراتب (بساط) عدد (2)
القسم الاعدادي (5) دقيقة	- يقف التلاميذ على شكل خط منقسم لاداء تحية بداية الدرس. - يبدأ التلاميذ بالهرولة الخفيفة حول الساحة. - تدوير الذراعين للامام والخلف مع الهرولة. - رفع الذراعين بالتبادل نحو الاعلى مع هرولة خفيفة ثم الوقوف.
الجانب التعليمي (5) دقيقة	- يقف التلاميذ على شكل نصف دائرة امام المعلمة. - تشرح المعلمة طريقة اداء التمارين مع استعمال النموذج العملي المختار من اداء التلاميذ.
الجانب التطبيقي (17) دقيقة	- يقسم التلاميذ الى فريقين من اجل تطبيق التمارين الآتية: 1- (كل زميلان متواجهين بمسكان عصاتين في مستوى الصدر بينهما مسافات) يبدأ التلاميذ واحد تلو الآخر بالجري اماماً والزحف اسفل العصي وتؤدي في تتابع. 2- (كل زميلين متواجهين في وضع جثو نصفاً بمسكان عصا في مستوى الصدر) الفريق الآخر من التلاميذ يقوم بالزحف اسفل العصي ثم الوثب فوق العصي ثم الزحف اسفل العصا الاولى ثم الوثب من فوق العصا الثانية وهكذا. 3- تمرين التتابع في قاطرات وهو يجري ليضع العصي على مسافات ويعود بالجري ليلمس زميله الثاني الذي يجري ليجمع العصي ويسامها للزميل الثالث وهكذا. 4- (من وضع القرفصاء) اداء الدرجة والعصا باليد دون ان تلمس الارض يؤدي على بساط.
القسم الختامي (4) دقيقة	- اعطاء الارشادات التربوية والتغذية الراجعة. - تسميع التلاميذ عبارات الاطراء والتشجيع والتأكيد على النظام والتعاون اثناء الدرس. - انتهاء الدرس بنشيد وطني ثم الانصراف.