

## اثر استخدام برنامج مقترح بجمناستك الموانع في بعض القدرات البدنية ومستوى ذكاء تلاميذ المرحلة الابتدائية الثانية

ا.م.د. أفراح ذنون يونس<sup>١</sup> محمد سامي محمد<sup>٢</sup> صفا مظهر محمود<sup>٣</sup>

(الاستلام ١٤ كانون الأول ٢٠١٠ ..... القبول ٣٠ كانون الثاني ٢٠١١)

### المخلص

إن درس التربية الرياضية وخاصة في المدارس الابتدائية وبمراحلها الأولى أصبح روتينيا لكل من المعلم والتلميذ ويؤدي بغض النظر عن الفائدة منه مما حال دون تحقيق أهدافه وبجميع أقسامه وخاصة القسم الإعدادي منه وبالتالي فهو إهدار للوقت، وبمحاولة لإيجاد البديل الذي يحقق الهدف من الدرس وقع الاختيار على توظيف جمناستك الموانع في القسم الإعدادي من الدرس ومعرفة تأثيره في بعض القدرات البدنية ومستوى الذكاء . وقد اجري البحث على مجتمع من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي والبالغ عددهم (١١٧) تلميذا ، وقد تم اختيار (٤٠) تلميذا منهم بشكل عشوائي ليمثلوا عينة البحث ، وقد تم تقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وواقع (٢٠) تلميذا لكل مجموعة وتم استخدام عدد من التمرينات البدنية مع أدوات عديدة ومتنوعة (جمناستك الموانع) نفذت في القسم الإعدادي من الدرس مع أفراد المجموعة التجريبية ولمدة (٨) أسابيع وواقع وحدتين أسبوعيا . أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت التمرينات البدنية التقليدية (بدون أدوات) وللفترة نفسها . أظهرت النتائج إن كلا المجموعتين تأثرت إيجابيا في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى ذكاء التلاميذ ، وكان هناك تفوقا واضحا للبرنامج المقترح (جمناستك الموانع) على البرنامج التقليدي في تطوير هذه العناصر ومستوى الذكاء . وقد أوصى الباحثون باعتماد هذا النوع من الجمناستك والتنوع في استخدام الأجهزة والأدوات من اجل زيادة رغبة التلاميذ في المشاركة .

*The effect of using proposed program for hurdle gymnastic on some of the physical talent level of the primary school students. Ivariables and*

Asist.prof.dr.afrah.th.younis. Muhammad samy mahmood Safad muthafar muhammad.

### Abstract

The physical education lecture especially in the primary schools (1st and 2<sup>nd</sup> levels ) became routinely done with out benefit and with no aim in all its parts especially its preparation part .

The researchers put a proposed program for hurdle gymnastic as an alternative to reach the aim of the lesson, and to know its effect on some of the physical variables and skill performance the research was done on (117) primary school students society ,and then (40) students of this society was chosen randomly as a sample . (20 students as experimental group and 20 students as a control group .

The researchers used a number of physical exercises and hurdle gymnastic tools . The preparation part of the lesson was done on the experimental group (2 units weekly for 8 weeks ) while the control group used the usual physical exercises (with out tools ) and with the same period .

<sup>1</sup> مديرة التربية الرياضية والفنية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق

<sup>2</sup> يكالوريوس تربية رياضية/كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل/العراق

<sup>3</sup> يكالوريوس تربية رياضية/كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل/العراق

The results showed that both 2 groups developed positively in the physical variables and talent level ,but there was a clear superiority for the proposed program (hurdle gymnastic ) on the usual physical exercises program .

The researchers recommends this type of gymnastic and to use different tools to increase the interest of sharing in the lesson .

#### ١ - التعريف بالبحث:

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن مجال التربية الرياضية بوصفه مجالاً تربوياً له مردوده على سلوكيات المتعلمين وعلى تربيتهم عقلياً وبدنياً ونفسياً وتنشئتهم تنشئة اجتماعية سليمة والعمل على زيادة تثقيفهم رياضياً ، وتعد مرحلة الطفولة من أهم وأخصب المراحل التعليمية الأساسية لما لها من أثر كبير في بناء القاعدة الأساسية التي يقوم عليها صرح نشأتهم السليمة في المراحل العمرية المتقدمة، لأن الطفل في هذه المرحلة يكون شديد القابلية للتأثر بالعوامل البيئية المختلفة المحيطة به والتي تترك بصماتها على حياته في مراحل العمر الأخرى "ان تدریس التربية الرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحله المختلفة هو موضوع شيق يساعد على تنمية روح المنافسة وهو عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمعلم من خلال المتعة ويجب ان تكون الدروس ممتعة ويشعر بها التلميذ بأنه يقضي اوقاتاً سعيدة لكلا منهم (المدرس، التلميذ) . (سعد وفهيم ، ٢٠٠٤ ، ٢١)، ويعد درس التربية الرياضية حجر الزاوية في كل منهاج للتربية الرياضية ويتوقف تحقيق الغرض في البرنامج العام للتربية الرياضية بالمدرسة على حسن تحضير وإعداد وإخراج الدرس وعليه أصبح الشغل الشاغل للباحثين في مجال طرائق التدريس التعرض إلى أقسام الدرس وسبل تطويرها خدمة للعملية التعليمية والتلميذ تحديداً، "ان النجاح في عملية التدريس وانقانها وتحقيق الاهداف المرجوة منها يتطلب ان يسبقها تخطيط متقن وعلى المعلم ان يحيط بكل جوانبه ودقائقه حيث ان التخطيط المتقن لعملية التدريس والاعداد لها يوجب المعلم العشوائية والتخبط في تنفيذ عملية التدريس ويحقق الاهداف المرجوة على اكمل وجه واحسن صورة " (الحموز، ٢٠٠٤، ١٧)، إن جمناستك الموانع هو ضرب من ضروب الجمناستك وهو عبارة عن شكل من أشكال الحركة التي تستخدم الحركات الطبيعية المتنوعة وباستخدام الأجهزة والأدوات كمانع ويتميز هذا النوع من الجمناستك بالتنوع والابتكار مما يجعل الدرس مشوقاً، لأنه يعبر عن طبيعة التلاميذ المحبة للحركة والنشاط، كما انه نوع من النشاط يستخدم في القسم الاعدادي من الدرس كبديل للتمرينات البدنية الغاية منه تنمية بعض العناصر البدنية التي تخدم القسم الرئيس للدرس (الخولي، ٢٠٠٠، ٣٨٠)، وبناء عليه اصبح لزاماً على العاملين في مجال التربية الرياضية ولاسيما المدرسية منها السعي وراء كل ما من شأنه تحقيق الاهداف عملياً واطلاق يد التطور والابتكار للوصول الى انجازات سريعة في بناء القاعدة الرياضية وللحاق بركب العالم وما يشهده من انجازات تبعدنا عنها سنوات من العمل الجاد والدؤوب .

وفي ضوء ما تقدم تتجلى أهمية البحث في الإجابة عما يأتي:

- ما اثر استخدام جمناستك الموانع في القسم الاعدادي من الدرس في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية؟
- ما اثر استخدام جمناستك الموانع في درس التربية الرياضية في مستوى ذكاء التلاميذ؟

#### ١-٢ مشكلة البحث:

اجريت العديد من الدراسات والبحوث التي اتخذت درس التربية الرياضية في المدارس وبجميع مراحلها حقلاً لتجاربها، تارة نجدها تنوع في استخدام طرائق التدريس المستخدمة في الجزء التعليمي من القسم الرئيس للدرس، وتارة اخرى نجدها تنوع الاساليب والادوات المستخدمة في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس للدرس، ولكن نادراً ما نجدها تهتم بالقسم الاعدادي من الدرس وخاصة في المدارس الابتدائية . فقليلة هي العناية التي تولى إلى درس التربية الرياضية في

## أثر استخدام برنامج مقترح بجمناستك الموانع في بعض .....

المدارس الابتدائية بمراحلها (الأولى والثانية)، فنجد أن هذا الدرس وعلى الرغم من أهميته أصبح روتيناً لكل من المعلم والتلميذ فالدرس من وجهة نظر المعلم هو عبارة عن خطة موضوعية على وفق التعليمات وتكون جاهزة عندما يطلبها المشرف التربوي خلال زيارته للمدرسة أما من حيث التطبيق فنكاد لا نجد درساً للتربية الرياضية، وان وجد فلا يأخذ كل قسم أو جزء منه حقه وخاصة القسم الإعدادي من الدرس والذي يتمثل بالتمارين البدنية في (المرحلة الثانية)، فكثرة عدد طلاب الصف من جهة وعدم استيعاب التلاميذ لهذه التمارين من جهة أخرى علاوة على ضعف الاهتمام الذي يوليه المعلم للتمارين البدنية المعطاة من حيث دقة الاداء وتصحيح الاخطاء وعدد مرات تكرار الاداء كل هذا جعل من التمارين البدنية روتيناً يؤدي بغض النظر عن الفائدة منها، كل هذا حال دون تحقيق أهداف هذا القسم من الدرس، وبالتالي فهو يعد اهدار لوقت الدرس. ومحاولة من الباحثين في إيجاد البديل الذي قد يحقق أهداف هذا القسم من الدرس مع الأخذ بنظر الاعتبار مميزات هذه المرحلة السنوية النفسية والسيولوجية وقع الاختيار على جمناستك الموانع (استخدام التمرينات البدنية باستخدام الادوات) كبديل عن التمرينات البدنية (بدون ادوات) المستخدمة في القسم الإعدادي من درس التربية الرياضية والسعي للجاجة عن التساؤل الآتي " ماهو اثر استخدام جمناستك الموانع في القسم الإعدادي من درس التربية الرياضية في بعض القدرات البدنية ومستوى ذكاء تلاميذ المرحلة الابتدائية الثانية "

### ١-٣ هدف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عن:

١-٣-١ اثر استخدام جمناستك الموانع في بعض القدرات البدنية ومستوى الذكاء بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

١-٣-٢ اثر استخدام جمناستك الموانع في بعض القدرات البدنية ومستوى الذكاء في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

### ١-٤ فرضا البحث:

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي وللمجموعتين ( التجريبية والضابطة) في بعض القدرات البدنية ومستوى الذكاء لتلاميذ المرحلة الابتدائية بعمر (١٠) سنوات .

١-٤-٢ وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في بعض المتغيرات البدنية ومستوى الذكاء لتلاميذ المرحلة الابتدائية بعمر (١٠) سنوات .

### ١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: تلاميذ الصف الخامس في مدرسة الكفاءات الأولى الابتدائية للبنين/الموصل/ نينوى.

١-٥-٢ المجال الزمني: ابتداء من (١٥/١٠/٢٠٠٩) ولغاية (٢٥/١٢/٢٠٠٩).

١-٥-٣ المجال المكاني: ساحة مدرسة الكفاءات الأولى الابتدائية للبنين.

### ١-٦ تعريف المصطلحات:

### ١-٦-١ جمناستك الموانع Hurdles Gymnastics

هو احد أنواع الجمناستك وهدفه هو التطوير العام للياقة البدنية وتحسين عمل الأجهزة الوظيفية للجسم وتهيئة الجسم لتقبل كل أنواع الجهود الرياضية الأخرى (ألنعيمي وحسين، ١٩٩١، ٤٧). وعرفه سليمان (١٩٩٥):

## أثر استخدام برنامج مقترح بجمناستك الموانع في بعض .....

( نوع من أنواع الجمناستك يهدف إلى إكساب الممارس عناصر اللياقة البدنية حيث يناسب الأطفال في المرحلة السنية (٦\_١٢ سنة) . (سليمان، ١٩٩٥، ٣٠).  
كما عُرفه (Briggs, 1979) بأنه:

( الحركات أو التمرينات التي تؤدي من خلال استخدام الأجهزة والأدوات كمانع )

.(Briggs Megan, 1979, 6).

ويعرفه الباحثون إجرائيا :

( هو الحركات الرياضية التي تؤدي مع الأجهزة والأدوات في القسم الإعدادي من درس التربية الرياضية بهدف تنمية القدرات العقلية والبدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية الثانية في مدرسة الكفاءات الأولى . والذي يطلق عليه جمبار الموانع).

### ١-٦-٢ الذكاء

عرفه ( ويجسلر ١٩٤٤ ) بأنه: مجموع قابليات الفرد للعمل المجدي والتفكير المنطقي والتعامل المستمر مع البيئة (الطالب ولويس، ١٩٩٣، ١٧٢).

وعرفه (ناجي وبسطويسي ١٩٨٧ ) بأنه:

( القدرة على التعلم بالمعنى الواسع أي التعلم الرسمي المنتظم والتعليم عن طريق اكتساب المهارات والخبرات والمعارف فنتيجة المحاكاة والتقليد، ونتيجة لاحتكاك الفرد مع غيره من الناس) . (ناجي وبسطويسي، ١٩٨٧، ٣٣).

ويعرفه الباحثون إجرائيا بأنه:

( قدرة تلاميذ المرحلة الثانية في مدرسة الكفاءات الأولى وقابلياتهم على حل المشكلة في أثناء تأديتهم للنشاط الرياضي وتحقيق أفضل أداء) .

### ٢- الإطار النظري والدراسات المشابهة:

#### ١-٢-١ الإطار النظري:

#### ١-١-٢ درس التربية الرياضية:

" ان درس التربية الرياضية كبقية الدروس المنهجية الاخرى له دور فعال في تحقيق الاهداف التربوية والمدرسية ولذلك فهو غير منفصل عن هذه الدروس اذ تربطه بها علاقة وطيدة . ومن ثم فهو شريك اساس في العملية التربوية ويعد درس التربية الرياضية الوحدة الاساس للرياضة المدرسية الصفية وبإضافة الانشطة هذا المنطلق كانت اهمية درس التربية الرياضية في المنهاج المدرسي " (بسطويسي والسامرائي، ١٩٨٤، ١٥٨)

وعليه "إن درس التربية الرياضية هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية الذي يمثل اصغر جزء من المادة ويحمل كل خصائصها، فالخطة الشاملة لمنهج التربية الرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ المدرسة، ومن خلاله تقدم الخبرات والمواد التعليمية كافة التي تحقق اهداف المنهج" (عزمي، ١٩٩٦، ١٠٢).

فالدرس اليومي بهذا المعنى هو "حجر الزاوية في كل منهاج للتربية الرياضية ويتوقف نجاح الخطة كلها وتحقيق الغرض من البرنامج العام للتربية الرياضية بالمدرسة على حسن تحضير واعداد واخراج الدرس، كما تراعى حاجات التلاميذ ايضا فضلا عن ميولهم ورغباتهم في طريقة وضع البرنامج واخراجه وتنفيذه ويستلزم مراعاة نواح فنية عديدة لا بد وان يكون معلم التربية الرياضية ضليعا فيها" (علي ومحمد، ٢٠٠٩، ١٩٥).

#### ١-١-٢-٢ اقسام درس التربية الرياضية

## أثر استخدام برنامج مقترح بجمناستك الموانع في بعض .....

"ان تقسيم درس التربية الرياضية الى اقسام ماهي الا طريقة لتمكين المعلم من تنفيذ خطة الدرس بأسلوب أكثر اقتصادا وبما يحقق مهام الدرس الموضوعية عن طريق قيام كل قسم بواجباته الخاصة والمعروفة، وبناء على ذلك يقع على كل قسم مهام وواجبات معينة تعطيه صفة وحجم وأهمية ونوعية في حدود الدرس "(بسطويسي والسامرائي، ١٩٨٤، ١٧٥).

ومن المتعارف عليه "ان درس التربية الرياضية مدته (٤٥) دقيقة لا يمكن تصوره يسير على وتيرة واحدة وعادة يتم تقسيم الدرس الواحد الى عدة اقسام ويتوقف عدد الاقسام وطبيعة وواجبات كل قسم على واجبات الدرس المحدد لان كل درس يختلف عن الاخر بحسب الواجبات المتوخاة منه " (سعد وفهيم، ٢٠٠٤، ٨٠).

وقد تم تقسيم درس التربية الرياضية الى ثلاثة اقسام هي :

١\_ القسم الاعدادي

٢\_ القسم الرئيس

٣\_ القسم الختامي

اولا | القسم الاعدادي ويشمل :

١\_ المقدمة

ب\_ الاحماء العام

ج\_ التمرينات البدنية

ثانيا | القسم الرئيس ويشمل :

١\_ النشاط التعليمي

ب\_النشاط التطبيقي

ثالثا | القسم الختامي ويشمل :

١\_ لعبة ترويحية

ب\_ الانصراف (علي ومحمد، ٢٠٠٩، ٩٣-١٠٨)

### ٢-١-١-٢ الأنشطة الحركية لدرس التربية الرياضية للصفوف (الرابع، الخامس، السادس) الابتدائي

" يحتاج تلاميذ هذه المرحلة الأساسية من (٩\_١٢) سنة إلى الأنشطة الحركية التي تتميز بالرشاقة والمرونة والقوة والسرعة والتحمل وعلى معلم التربية الرياضية أن يهتم بالأنشطة الحركية التي تساعد على تقوية عضلات الأطراف السفلى والعليا، وكذلك الاهتمام بالانشطة الحركية التي تعمل على تنمية وتطوير عضلة القلب والرئتين دون الوصول بالتلميذ الى حالة الاجهاد، والتركيز في الدرس على التمارين والالعاب الجمناستك والالعاب التمهيدية للالعاب الكبيرة " (علي ومحمد، ٢٠٠٩، ٢٢٦).

وتعتبر هذه الفترة هي الفترة المثلى للتعلم الحركي كما أنها أحسن المراحل العمرية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية، حيث يكون نشاط التلاميذ في هذا العمر كبير وزائد لسبب زيادة حجم القلب والرئتين وهم لا يتأثرون على عمل إلا إذا كانوا يميلون إليه، ويظهر الاعتماد على النفس والرغبة في الاستقلال ويزداد حب المغامرة وحب الهرج (عزمي، ١٩٩٦، ٢٧).

## أثر استخدام برنامج مقترح بجمناستك الموانع في بعض .....

وكثيراً ما نجد في هذه المرحلة ظاهرة " التعلم لأول وهلة " أي اكتساب الطفل القدرة على أداء المهارات الحركية الجديدة دون إتقان الأمر الذي يلزم المزيد من الوقت في عملية التعلم والتدريب والممارسة والتكرار، كما يسعى الطفل في هذه المرحلة إلى التنافس مع الآخرين ويحاول قياس قدراته بقدرات الآخرين ( فرج، ١٩٩٨، ٦٦).

### ٢-١-٢ الجمناستك:

"ان رياضة الجمناستك هي احدى الضروب الرياضية الاولمبية التي لها اتحاد دولي يشرف على توسيعها وتطويرها في انحاء العالم . وهذا النوع من الرياضة له عدة انواع ،ولكل نوع هدف معين " (النعمي وحسين، ١٩٩١، ٩).  
وبتقدم الزمن اصبحت رياضة الجمناستك الحجر الاساس لكل انواع الرياضة ،اذ انها تساعد على التكامل الصحي والانشراح النفسي فضلا عن انها تبعث القرح والسرور في نفوس ممارسيها "

(الجنابي واخران، ١٩٩٢، ٣).

### ١-٢-١-٢ اهمية الجمناستك:

" تميزت رياضة الجمناستك للرجال ولل سيدات خلال مراحل تطورها بجمال الحركة ورشاققتها وقوة الاداء وخطورتها ،فقد اصبحت تحتل شعبية كبيرة مقارنة بالرياضات الاخرى وبدأ الاقبال واضحا على ممارستها بهدف الوصول الى مستويات الاداء الفائقة والرائعة فضلا عن انها اصبحت تحتل مكانة مهمة في البرامج والمناهج المدرسية " (سليمان، ١٩٩٥، ٧). هذا " وتسهم في اعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين والحركات ،فتمارين الجمناستك تتمي لدى الفرد النواحي الجسمية والعقلية والتربوية والتعليمية فبمساعدة تمارين الجمناستك يمكن تنمية عضلات الجسم والجهاز التنفسي والجهاز العصبي والدورة الدموية وكذلك اظهار الخصائص والسمات الشخصية كالشجاعة واتخاذ القرارات وحب العمل الجماعي والتعاوني " (حنتوش وسعودي، ١٩٨٥، ٣٥).

### ٢-٢-١-٢ انواع الجمناستك:

على مر العصور تعددت لعبة الجمناستك تبعا لاحتياجات الشعوب وفلسفتها وقد ظهر في العصر الحالي اتجاهان لتصنيف الجمناستك :

١- اتجاه يرى ان الجمناستك جزءا من التمرينات مع الأدوات وبالتالي يعد جمناستك الموانع جزءا من التمرينات مع الأدوات " (Jennifer.1973.5)

٢- اتجاه اوربوا الشرقية وروسيا والذي يقسم الجمناستك إلى أربعة أنواع هي :

١-جمناستك الألعاب

ب-جمناستك الموانع

ج-جمناستك الأجهزة

د- جمناستك البطولات (Harold.&Rosnaty.1975.9)

٢-١-٢-٢-١-٢ جمناستك الموانع: " هو احد أنواع الجمناستك الذي تستخدم فيه أجهزة متنوعة وعديدة، وأول من استخدم هذا النوع من الجمناستك هو الألماني (فردريك لوفيج يان) حيث استعمله في العراق وجعل فيه الأفراد يمارسون حركاتهم بطريقة غير مقيدة ويلعبون على الأجهزة وكان يعد هذا النوع من أقوى أنواع الجمناستك في إعداد الأفراد وتقويتهم كما يعتبر السلم الموصل إلى جمناستك الأجهزة ويمكن أن نشبهه بالألعاب الصغيرة الممهدة للألعاب الكبيرة " (إبراهيم، ١٩٨٨، ٧).

## أثر استخدام برنامج مقترح بجمناستك الموانع في بعض .....

" ويمكن للمدرس أن يستخدم في جمناستك الموانع أجهزة وأدوات في صور وأشكال متعددة لأغراض متباينة حيث توضع هذه الأدوات كحواجز أو موانع ولا توجد بجمناستك الموانع طريقة معينة أو ثابتة، فهناك كثير من الأجهزة والأدوات التي تستخدم في هذا النوع من النشاط ويمكن تحوير مواصفات الأجهزة بما يخدم الغرض". (الخولي، ٢٠٠٠، ٣٨٠).

" وعند ممارسة جمناستك الموانع هناك أسس وقواعد يجب مراعاتها حتى يُستفاد منه ويصبح أكثر أمناً وأبعد أثراً وذلك بان تكون الأجهزة المستخدمة مناسبة للعمر والنمو والقوة على التفكير". (إبراهيم، ١٩٨٦، ٣٠).

٢-١-٢ -٢-٢-٢ أنواع التمارين التي تستخدم في جمناستك الموانع

" من التمارين التي تستعمل في جمناستك الموانع: (تمارين التسلق وتمارين القفز والزحف والهرولة والمشي... الخ) كما أن الأدوات التي يمكن استخدامها في جمناستك الموانع الحبال بأنواعها والعصي والكرات الطبية والصولجان والمقاعد السويدية (المساطب) والصناديق المقسمة أو أي أداة أخرى يمكن أن تؤدي بنا إلى الغرض المنشود " (حنتوش وسعودي، ١٩٨٥، ٤١).

٢-١-٢-٢-٣ فوائد وخصائص جمناستك الموانع:

من أهم ومميزات وخصائص التي يحصل عليها الفرد في جمناستك الموانع هي:

١. انه ليس مقتصرًا على الصغار فقط ولكنه متدرج يستعمله الكبار أيضا.
٢. يعود اللاعبين على الثقة بالنفس والثقة بالمدرّب.
٣. ينمي عند الفرد صفات الجرأة والصبر والجد وينمي الحواس ويدربها.
٤. يعمل على تنمية الناحية الخلقية ويزيد من تعاون الفرد مع الجماعة.
٥. يعمل على تحسين الصحة ويقوي العضلات.
٦. يوسع المدارك والفهم وينمي الذكاء. (يعقوب وعبد البصير، ١٩٨٢، ٩).

٢-١-٢-٢-٤ الأدوات المستخدمة في جمناستك الموانع: ((هناك الكثير من الادوات والاجهزة التي يمكن استخدامها عند تدريس جمناستك الموانع ويمكن التطوير في مواصفات هذه الاجهزة، وكذلك ارتفاعاتها حتى يمكن التتويج في الاشكال الحركية المقدمة، يمكن استخدام جهاز واحد او عدة اجهزة، بإداء حركة واحدة او عدة حركات " (خليفة، ١٩٨٠، ١٩) وفيما يأتي نماذج من الادوات والاجهزة المستخدمة في جمناستك الموانع :

-مقعد سويدي	-صندوق مقسم	-مهر
-حبال تسلق	-اعمدة تسلق	-حلق متحرك
-سلم تسلق	-مراتب	-عارضة توازن
-عقلة	-متوازي	-عارضتان مختلفتا الارتفاع
-حصان حلق	-حبل	-حصان قفز
-كرة طبية	-اطواق	-صولجان
-ترامبولين	-سلم ارتقاء	-شرائط

(سليمان، ١٩٩٥، ٣٢)

٢-١-٣ مستوى الذكاء:

## أثر استخدام برنامج مقترح بجمناستك الموانع في بعض .....

(( من الصعب ان نحدد تعريفا جامعاً شاملاً للذكاء ، حيث يوجد العديد من التعريفات التي وضعها العلماء في هذا المجال، فالبعض يؤكد في تعريفاته الجانب الفطري في الذكاء، مثال لذلك التعريف الذي وضعه سيريل بيرت Cyril Burt بكونه ((هو قدرة معرفية فطرية عامة)) كما يؤكد اخرون عامل البيئة ويتضح ذلك من تعريف شترن SHtern للذكاء بكونه ((قدرة عامة للفرد، يكيف بها تفكيره عن قصد وفقاً لما يستجد عليه من المطالب، او هو القدرة العامة على التكيف عقلياً طبقاً لمشاكل الحياة وظروفها الجديدة)). ويتفق انجلاش وانجلاش English and English مع هذا المفهوم باعتباره اكثر المفاهيم ذبوعاً وانتشاراً. كما يؤكد تيرمان Terman اهمية التفكير المجرد في الذكاء، في حين يبرز ديربورن Dearborn ارتباط الذكاء بالتعلم.

ويتفق معظم العلماء على ان الذكاء يقاس بمقاييس الذكاء، لعل هذا ما دعا البعض الى وضع تعريف اجرائي للذكاء على انه ((ماتقيسه اختبارات الذكاء)). ويرى البعض ان نعرف الذكاء في ضوء الاختبار المستخدم لقياسه، فمثلاً اذا كنا نستخدم اختبار بينيه Binet فأن تعريف ارثرجتس Arthur Gates وزملائه يعتبر مناسباً ((الذكاء هو نظام من القدرات الخاصة بالتعليم وادراك الحقائق العامة غير المباشرة - وبخاصة المجرد منها - بيقظة ودقة، والاحاطة بالمشكلات مع المرونة والفتنة في حلها)).

ولقد كان لبينيه الفضل في ظهور اول اختبار للذكاء عام ١٩٠٥م ثم عدله عام ١٩٠٨م (كان لهذا الاختبار الفضل في ظهور فكرة العمر العقلي، ثم اجري بينيه اخر تعديلاته للاختبار عام ١٩١١م ثم ترجم ونقح هذا الاختبار في امريكا عن طريق جودارد Goddard عام ١٩١٢م، ثم اجري عليه هيرنج HERVING تنقيحاً اخر، الا ان تنقيح جامعة ستانفورد لمقياس بينيه الذي قام به تيرمان عام ١٩١٦م هو التنقيح الذي انتشر استعماله كثيراً. كما زادت قيمة هذا التنقيح بعد ان اجري عليه تنقيح اخر عام ١٩٣٧م قام به تيرمان وميريل. ولقد قام محمد عبدالسلام احمد ولويس كامل مليكة بترجمة هذا التعديل الى العربية حيث اجريت عليه العديد من البحوث والدراسات وذاع انتشاره في مصر. ولقد نجح العديد من العلماء العرب في وضع وتعريب العديد من المقاييس والاختبارات المستخدمة في الذكاء منها :

- ١- اختبار الذكاء المصور - اعداد احمد زكي صالح.
  - ٢- اختبار الذكاء اللفظي - اعداد عطية محمود هنا.
  - ٣- اختبار الذكاء الابتدائي - اعداد اسماعيل القباني.
  - ٤- اختبار الذكاء الثانوي - اعداد اسماعيل القباني.
  - ٥- مقياس وكسلر - بلفيو لذكاء الراشدين والمراهقين - اعداد لويس كامل مليكة.
  - ٦- اختبار ستانفورد بينيه للذكاء - اعداد محمد عبدالسلام ولويس كامل مليكة.
  - ٧- اختبار الذكاء غير اللفظي - اعداد عطية هنا.
  - ٨- اختبار القدرة العقلية العامة - اعداد عطية هنا.
- (حسانين، ١٩٩٦، ١٦١-١٦٥)

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ دراسة خليفة (١٩٨٠):

## أثر استخدام برنامج مقترح بجمناستك الموانع في بعض .....

### ((اثر تدريب جمباز الموانع في تنمية القدرات الإدراكية \_ الحركية))

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اثر تدريب جمباز الموانع في تنمية القدرات الإدراكية \_ الحركية ومعرفة مدى الفروق في تنمية هذه القدرات بين الإناث والذكور من أطفال المرحلة الابتدائية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة تكونت من (٦٤) طفلاً وطفلة توزعت بين (٣٢) طفلاً من الذكور و (٣٢) طفلة من الإناث تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين احدهما تجريبية نفذت برنامج مقترح بجمباز الموانع والاخرى ضابطة قامت بتطبيق البرنامج التقليدي المتبع مع هذه الفئة العمرية وبعد تطبيق البرنامج المقترح لمدة (٨) اسابيع توصلت الباحثة الى مجموعة استنتاجات اهمها : أن برنامج جمباز الموانع المقترح كان له اثر ايجابي على الإناث والذكور على حد سواء في تنمية القدرات الإدراكية الحركية . كما استنتجت إن هذا البرنامج المقترح الذي نفذته المجموعة التجريبية كان اكثر تأثيراً من البرنامج التقليدي الذي نفذته المجموعة الضابطة في تنمية القدرات الإدراكية الحركية لدى الاطفال .

٢-٢-٢ دراسة سالم (١٩٨١):

### ((اثر جمباز الالعاب والموانع في تنمية بعض المتغيرات البدنية لطفل المرحلة الابتدائية))

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اثر استخدام برامج مقترح لجمباز الالعاب وجمباز الموانع في تنمية وتطوير بعض المتغيرات البدنية لاطفال المرحلة الابتدائية المرحلة الاولى بعمر (٩\_١٠) سنوات الصف الثالث الابتدائي . واجريت الدراسة على عينة قوامها (٧٢) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصف الثالث الابتدائي في القاهرة وقد تم تقسيمهم الى ثلاث مجاميع اثنان منهم تجريبية والاخرى ضابطة وبعد تنفيذ هذه البرامج المقترحة على المجموعتين التجريبية اسفرت النتائج عن الاثر الايجابي الذي احدهته هذه البرامج المقترحة في تنمية بعض العناصر البدنية التي تناولتها الدراسة .

٢-٢-٣ دراسة المشهداني (٢٠٠٧):

### ((تأثير منهاج لجمناستك الموانع في بعض القدرات البدنية والمهارية في الحركات الأرضية بدرس

### التربية الرياضية ))

هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر برنامج مقترح لجمناستك الموانع في بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الحركات الأرضية لطالبات الصف الأول المتوسط واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة تكونت من (٤٠) طالبة من طالبات الصف الاول المتوسط واعتمدت الباحثة على تصميم المجموعة الضابطة حيث قامت بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وواقع (٢٠) طالبة لكل مجموعة وقامت بتطبيق برنامج مقترح بجمناستك الموانع على المجموعة التجريبية لمدة (٨) اسابيع ونفذت المجموعة الضابطة البرنامج الاعتيادي المعد من قبل مدرسة المادة وبعد معالجة البيانات التي حصلت عليها الباحثة احصائياً استنتجت أن المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح لجمباز الموانع حققت تطوراً في بعض المتغيرات البدنية وكذلك في مستوى الأداء المهاري لبعض الحركات الأرضية في الجمناستك مقارنة بالمجموعة الضابطة .

٢-٣ إجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

## أثر استخدام برنامج مقترح بجمناستك الموانع في بعض .....

تكون مجتمع البحث من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي في مدرسة الكفاءات الأولى للبنين الواقعة في الجانب الأيسر من محافظة نينوى للعام الدراسي (٢٠٠٩-٢٠١٠) والبالغ عددهم (١١٧) تلميذا موزعين على شعبتين (أ،ب) وكانت أعدادهما على التوالي (٥٨،٥٩) تلميذا، وقد تعمد الباحثون استبعاد التلاميذ الراسبون لسنة أو أكثر والذين يعانون من بعض الأمراض المزمنة ، وعن طريق القرعة وقع الاختيار على (٤٠) تلميذا من مجتمع البحث وعشوائيا تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة فتمثلت المجموعة التجريبية بتلاميذ الشعبة (أ) ومثل تلاميذ الشعبة (ب) المجموعة الضابطة وواقع (٢٠) تلميذا لكل شعبة .

٣-٤ تكافؤ عينة البحث:

لأجل تحقيق التكافؤ بين افراد عينة البحث قام الباحثون بإجراء عملية ضبط لبعض المتغيرات منها : ( العمر الزمني مقاسا بالشهر، الطول مقاسا بالسنتيمتر، الكتلة مقاسة بالكيلو غرام، بعض القدرات البدنية ، ومستوى الذكاء) . كما في الجدول (١)

الجدول رقم (١) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات (العمر، الطول، الكتلة ، وبعض

القدرات البدنية ومستوى الذكاء) لمجموعتي البحث

المتغيرات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	
العمر	شهر	٢١١,٧٥	٢,٤١	١٢٢	٣,٢	٠,٢٦٩
الطول	سم	١٣٥,٣٠	٢,٩٩٢	١٣٦,٦٠	٦,٦١٢	٠,٧٨
الكتلة	كغم	٣١,٢٠	٢,٧٠٨	٣٠,٢٠٥	٣,١٣٦	١,٣١٩
المرونة	سم	٢,٨٥ -	٣,٢١٦	٢,٦٠ -	٣,٠٥٠	٠,٩٦٣
السرعة	ثانية	٤,١٨٣	١,٦٠٩	٣,٢٣٤	١,٣٤٥	١,٩٣
الرشاقة	ثانية	١٤,٥٨٠	١,٠٦٢	١٤,٣٣٢	١,٠٨٤	١,٠٩٠
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٨٨,١٥	٢٨,٨٤٧	٨٩,٥٠	١٨,٠٩٤	١,٠٦٦
مستوى الذكاء	درجة	١٩,٦٥١	٤,٢٦٣	٢٠,٧٥	٥,٩٢٨	١,٦٥٣

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  و درجة حرية (٣٨) = ٢,٠٣

من الجدول (١) يتبين ان قيمة (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات التي تم ضبطها وقياسها تراوحت بين (١,٩٣\_٠,٢٦٩) وهي جميعا اقل من قيمتها الجدولية امام درجة حرية (٣٨) ونسبة خطأ  $> (٠,٠٥)$  وباللغة (٢,٠٣) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين افراد عينة البحث في هذه المتغيرات التي تم قياسها وهذا يدل على ان العينة متكافئة.

### ٣-٣ التصميم التجريبي:

إن اختيار تصميم تجريبي يحقق أهداف البحث التجريبي أمر في غاية الأهمية لأنه يساعد على الحصول عن إجابة لجميع أسئلة البحث، كما يساعد على الضبط التجريبي وعليه استخدم الباحثون التصميم التجريبي الذي يطلق عليه

## أثر استخدام برنامج مقترح بجمناستك الموانع في بعض .....

اسم(تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي) . (فاندالين، ١٩٨٤، ٣٩٨) والشكل (١) يوضح ذلك .

الاختبار أبعدي	المعالجة	الاختبار القبلي	المجموعات
- بعض القدرات البدنية - مستوى الذكاء	برنامج مقترح بجمباز الموانع	- بعض القدرات البدنية - مستوى الذكاء	مجموعة تجريبية
	البرنامج التقليدي		مجموعة ضابطة

الشكل رقم (١) التصميم التجريبي المستخدم في البحث

٣-٥ وسائل جمع البيانات:

٣-٥-١ القدرات البدنية:

٣-٥-١-١ تحديد القدرات البدنية المعتمدة في البحث:

بغية تحديد القدرات البدنية التي سيتم ضبطها وقياسها في البحث استعان الباحثون برأي عدد من السادة الخبراء والمختصين في المجالات ذات العلاقة (الملحق ١) . وذلك بإعداد استبيان لتحديد بعض القدرات البدنية التي تتناسب والفئة العمرية لعينة البحث (الملحق ٢) .

٣-٥-١-٢ تحديد الاختبارات البدنية:

بعد أن تم الاتفاق من قبل السادة الخبراء والمختصين على تحديد بعض القدرات البدنية التي سيتم اعتمادها في البحث، قام الباحثون بإعداد استبيان ثانية وعرضها على السادة المختصين لتحديد أكثر الاختبارات البدنية ملائمة لقياس هذه القدرات التي تم تحديدها والاتفاق عليها مسبقا (الملحق ٣) .

٣-٥-٢ مستوى الذكاء:

اعتمد الباحثون على المقياس المعد من قبل (احمد زكي صالح) لقياس الذكاء المصور في (الملحق ٤) حيث قاموا بعرضه على السادة الخبراء والمختصين في مجالات ( علم النفس ، والقياس والتقويم ) لبيان مدى صلاحيته وملائمته لأفراد عينة البحث.

٣-٦ الأسس العلمية للاختبارات:

"إن من أهم خصائص الاختبار الجيد اختبار معاملات الصدق والثبات والموضوعية وذلك عند استخدام الاختبار" (ناجي، ١٩٨٧، ١٠٥).

وقد قام الباحثون بالتحقق من معاملات الصدق والثبات لجميع الاختبارات في البحث للتأكد من صلاحية استخدامها في هذا البحث وكما يأتي :

٣-٦-١ صدق الاختبار

تم التحقق من صدق الاختبارات من خلال عرضها على عدد من السادة المختصين الذين اقروها من خلال النسبة التي حصلت عليها هذه الاختبارات وبذلك يكون قد تم ايجاد الصدق المنطقي للاختبارات وكأجراء تعزيزي اخر تم ايجاد الصدق الذاتي للاختبارات من خلال ايجاد جذر الثبات ، وكما في الجدول (٢)

٣-٦-٢ ثبات الاختبارات

## أثر استخدام برنامج مقترح بجمناستك الموانع في بعض .....

تم التحقق من ثبات الاختبارات من خلال طريقة (الاختبار ، اعادة الاختبار)بفاصل زمني بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني قدره (٧)ايام وذلك بتطبيق الاختبارات على عينة خاصة للثبات تكونت من (١٠) طلاب من ضمن مجتمع البحث ولكن خارج عينته ثم تم اعادة الاختبارات على المجموعة نفسها وبنفس الظروف بعد مرور (٧) ايام وبايجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج الاختبارين والذي بلغت قيمته (٠,٧٨) ويعد هذا معامل ثبات عالي يمكن الاعتماد عليه والجدول (٢) يوضح ذلك

الجدول رقم (٢) معاملات صدق وثبات الاختبارات

التسلسل	الاختبارات	وحدات القياس	معامل الثبات	معامل الصدق
١	عدو(٢٠)متر من بداية عالية	ثانية	٠,٧٦	٠,٨٧
٢	رمي الكرة الطبية	متر	٠,٧٨	٠,٨٦
٣	الوثب العريض من الثبات	متر	٠,٨١	٠,٨٧
٤	ثني الجذع للامام من وضع الوقوف	سنتيمتر	٠,٧٧	٠,٨٨
٥	الجري المتعرج	ثانية	٠,٧٥	٠,٨٦
٦	جري-مشي (٢٠٠) ياردة	ثانية	٠,٨٤	٠,٨٨
٧	اختبار مستوى الذكاء	درجة	٠,٧٨	٠,٩١

### ٣-٧ تصميم البرنامج المقترح:

قام الباحثون بإعداد أربعة نماذج مقترحة تتضمن العديد من التمرينات البدنية مع الادوات المختلفة مثل (الكرات الطبية، الحبال، الشواخص، الشرائط، الدواشك، العصي، المقعد السويدي) وغيرها وهذا ما يطلق عليه (جمباز الموانع) والتي تم تنفيذها في الجزء الإعدادي من الدرس. وقد تمت مراعاة الأسس العلمية عند استخدام هذا النوع من الجمباز من حيث التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب وتم توزيع هذه التمرينات البدنية على أربعة نماذج مقترحة بحيث يحتوي كل نموذج على تمرينات بدنية لمعظم المجاميع العضلية في الجسم وتوزعت هذه النماذج المقترحة على الوحدات التعليمية فأصبحت كل وحدة تعليمية بحيث ينفذ نموذج واحد في وحدة تعليمية واحدة ويتضمن النموذج الواحد على عدة محطات لا تقل عن (٥) محطات، كل محطة منها تستخدم اداة مختلفة عن الادوات الاخرى في باقي المحطات وبعدد يتلائم مع عدد الطلاب وتشتغل على مجموعة عضلية تختلف عن المجموعة العضلية العاملة في المحطة الاخرى على ان يمر جميع الطلاب على جميع هذه المحطات ويؤدون التمرينات بتكرارات متساوية وبما يخدم الهدف. وقد تم عرض هذه النماذج المقترحة على السادة المختصين لغرض معرفة مدى ملائمتها كما في (الملحق ٥).

٣-٨ الأدوات المستخدمة في البحث: (شريط قياس، ميزان طبي، كرات طبية زنة (٣كغم)، شرائط، حبال، عصي، أطواق، مقعد سويدي، شواخص، كرات طبية)

٣-٩ التجارب الاستطلاعية: قام الباحثون بإجراء عدد من التجارب الاستطلاعية وكما يأتي:

### أثر استخدام برنامج مقترح بجمناستك الموانع في بعض .....

٣-٩-١ التجربة الاستطلاعية الأولى: أجريت هذه التجربة بتاريخ ( ٢٠٠٩/١٠/١٨ ) والهدف منها التعرف على مدى ملائمة المنهاج المقترح وإمكانية تطبيقه من قبل التلاميذ واختيار التشكيل الملائم وتقسيم الوقت بما يتناسب ومفردات المنهاج،

٣-٩-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية: أجريت هذه التجربة بتاريخ ( ٢٠٠٩/١٠/١٩ ) والهدف منها التعرف على مدى ملائمة اختبار مقياس الذكاء ومدى فهم التلاميذ لفقرات هذا الاختبار وتحديد المكان لإجراء الاختبار والوقت اللازم للإجابة عن هذا المقياس.

٣-٩-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة: أجريت هذه التجربة بتاريخ ( ٢٠٠٩/١٠/٢٠ ) والهدف منها التأكد من مدى ملائمة الاختبارات البدنية واستيعابها من قبل التلاميذ والوقت اللازم لإجرائها وقدرة فريق العمل على انجاز العمل المنوط بهم. وهذه التجارب الاستطلاعية الثلاثة رسمت الطريق واضحا أمام الباحثون لتنفيذ تجربتهم.

#### ٣-١٠-١ تنفيذ التجربة:

بعد أن قام الباحثان بتحديد عينة البحث والمتغيرات البدنية والاختبارات البدنية التي تقيس هذه المتغيرات وكذلك مقياس الذكاء الذي سوف يستخدم في البحث، بوشر بتنفيذ التجربة بتاريخ ( ٢٠٠٩/١٠/٢٥ ) ولغاية ( ٢٠٠٩/١٢/٢٤ ) وتضمن ما يأتي:

#### ٣-١٠-٢ الاختبار القبلي:

اجري الاختبار القبلي لعينة البحث ابتداء من ( ٢٠٠٩/١٠/٢١ ) ولغاية ( ٢٠٠٩/١٠/٢٤ ) وشمل الاختبارات البدنية وقياس مستوى الذكاء لعينة البحث .

#### ٣-١٠-٣ تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج المقترح ابتداء من ( ٢٠٠٩ / ١٠ / ٢٥ ) ولغاية ( ٢٠٠٩ / ١٢ / ٢٠ ) ولمدة ( ٨ ) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعيا وتم تنفيذ البرنامج من قبل معلمي المدرسة\*\* في الجزء الإعدادي من الدرس مع المجموعة التجريبية فقط في حين تم تنفيذ البرنامج التقليدي مع المجموعة الضابطة والذي تضمن التمرينات البدنية الاعتيادية (بدون ادوات) في الجزء الإعدادي من درس التربية الرياضية .

#### ٣-١٠-٣ الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة قام الباحثان بإجراء الاختبار البعدي ابتداء ( ٢٠٠٩/١٢/٢١ ) ولغاية ( ٢٠٠٩/١٢/٢٤ ) وشمل الاختبارات البدنية ومستوى ذكاء أفراد عينة البحث.

٣-١١ الوسائل الإحصائية: (الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- اختبار (ت) للعينات المرتبطة- اختبار (ت) للعينات المستقلة - معامل الارتباط البسيط (التكريري والعيبيدي، ١٩٩٦، ١٠١-٢٧٢)

\*\* معلمي المدرسة

السيد عبد الله نجيب عبد القادر

السيد مضر غانم بشير

#### ٤- عرض النتائج ومناقشتها:

أثر استخدام برنامج مقترح بجمناستك الموانع في بعض .....

٤-١ عرض النتائج:

٤-١-١ عرض نتائج المجموعة التجريبية: بعد المعالجة الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها من الاختبارين القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية ومستوى الذكاء لأفراد المجموعة التجريبية ظهرت النتائج الموضحة في الجدول (٣)

الجدول رقم ( ٣ ) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لبعض القدرات البدنية ومستوى الذكاء للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
	ع ±	س -	ع ±	س -		
٣,٨١٢	٢,٦٢٣	٣,٦٠	٣,٠٥٠	٢,٦ -	سم	المرونة
٣,٣٧	١,٩٢	٢,٣٠٠	٠,٣٤٥	٣,٢٣٤	ثانية	السرعة
٤,٣٩٣	٠,٧٦٢	١١,١١٥	١,٠٦٢	١٤,٥٨٠	ثانية	الرشاقة
٩,٤٤٦	١٤,٨٩٢	١٣٨,٢٥	٨,٠٩٤	٨٩,٥	سم	القوة الانفجارية للرجلين
١٠,٦٥٣	١٧,٣٥٦	٣٩,٣	٥,٩٢٨	٢٠,٧٥	درجة	مستوى الذكاء

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  ودرجة حرية (١٩) = ٢,٠٩

من نتائج الجدول (٣) يتبين أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت بين (٣,٣٧-١٠,٦٥٣) وهي اكبر من قيمتها الجدولية أمام درجة حرية (١٩) عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  البالغة (٢,٠٩) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه المتغيرات ولصالح الاختبار البعدي .

٤-١-٢ عرض نتائج المجموعة الضابطة: بعد الحصول على نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية ومستوى الذكاء لأفراد المجموعة الضابطة، ثم معالجتها إحصائياً ظهرت النتائج وكما في الجدول (٤).

الجدول رقم ( ٤ ) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لبعض القدرات البدنية ومستوى الذكاء

للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
	ع ±	س -	ع ±	س -		
٣,٩٦٣	٣,٥٣٣	٢,٢٠	٣,٢١٦	٢,٨٥ -	سم	المرونة
٤,٨٥	٠,٤٢	٣,١٠	٠,٦٠٩	٤,١٨٣	ثانية	السرعة
٣,٥١٠	٠,٥٤٤	١٢,٠٠٥	١,٠٨٤	١٤,٣٣٢	ثانية	الرشاقة
١٠,٠٦٦	٢١,٥٥٤	١٢٨,١٥	٢٨,٨٤٧	٧٨,١٥	سم	القوة الانفجارية للرجلين
٩,٥١	٤,١٢٨	٢٦,٩	٣,٢٦٣	١٩,٦٥١	درجة	مستوى الذكاء

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  ودرجة حرية (١٩) = ٢,٠٩

## أثر استخدام برنامج مقترح بجمناستك الموانع في بعض .....

من الجدول ( ٤ ) يتبين أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت بين (٣,٥١-١٠,٠٦٦) وهي أكبر من قيمتها الجدولية أمام درجة حرية (١٩) وعند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وبالبالغة (٢,٠٩) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه المتغيرات ولصالح الاختبار ألبدي.

### ٤-١-٣ عرض نتائج الاختبار ألبدي لمجموعتي البحث:

بعد الحصول على نتائج الاختبار ألبدي لبعض المتغيرات البدنية ومستوى الذكاء لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) تم معالجتها إحصائيا فظهرت النتائج كما في الجدول ( ٥ ) .

الجدول رقم ( ٥ ) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لبعض القدرات البدنية ومستوى الذكاء

### لمجموعتي البحث في الاختبار ألبدي

قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>		
٤,١٣٦	٣,٥٣٣	٢,٢٠	٢,٦٢٣	٣,٦٠	سم	المرونة
٥,٥٥	٠,٤٢	٣,١٠	١,٩٢	٢,٣	ثانية	السرعة
٣,٣٩٣	٠,٥٤٤	١٢,٠٠٥	٠,٧٦٢	١١,١١٥	ثانية	الرشاقة
٦,٤٤٦	٢١,٥٥٤	١٢٨,١٥	١٤,٨٩٢	١٣٨,٢٥	سم	القوة الانفجارية للرجلين
٧,٦٥٣	٤,١٢٨	٢٦,٩	١٧,٣٥٦	٣٩,٣	درجة	مستوى الذكاء

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  ودرجة حرية (٣٨) = ٢,٠٢

من الجدول ( ٥ ) يتبين أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت بين (٣,٣٩٣-٧,٦٥٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية أمام درجة حرية (٣٨) وعند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وبالبالغة (٢,٠٢) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه المتغيرات ولصالح المجموعة التجريبية.

### ٤-٢ مناقشة النتائج:

#### ٤-٢-١ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية:

في ضوء ماظهر من نتائج في الجدولين (٣,٢) يتبين لنا أن مستوى بعض العناصر البدنية التي تم قياسها في الاختبارين القبلي والبعدي لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قد تطوردى افراد كلا المجموعتين ويعزى السبب في ذلك إلى اثر دروس التربية الرياضية التي نفذت على مجموعتي البحث والتي بلغت (١٦) درسا على مدى ثمانية أسابيع. إذ أن مادة التربية الرياضية في المدارس مادة مهمة وأساسية في تنمية اللياقة البدنية ويذكر (بسطويسي والسامرائي، ١٩٨٤) بهذا الخصوص "إن من أهم أغراض درس التربية الرياضية أنها تنمية عناصر اللياقة البدنية والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة" (بسطويسي والسامرائي، ١٩٨٣، ٧٣). كما وان لدرس التربية الرياضية في المدارس مجموعة اهداف يعمل على تحقيقها ومن اهمها الاهداف تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية العام ، ويضيف (سعد وفهيم، ٢٠٠٤) "إن الهدف التعليمي العام لدرس التربية الرياضية هو رفع القدرة الجسمانية بوجه عام والتي تعتبر هدفا عاما وتعني تحقيق مجموعة من الأهداف الجزئية منها تنمية المتغيرات البدنية مثل القوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة" (سعد وفهيم، ٢٠٠٤، ٦٤). ومن المعروف ان هذا الدرس يشتمل على عدة اقسام ،الاعدادي ،الرئيسي ،والختامي والاعدادي منها تحديدا والذي يتضمن التمرينات البدنية وهي عبارة عن حركات تعطى لغرض تحسين وتطوير عناصر اللياقة البدنية ويرى (احمد واخران، ١٩٩٠) التمرينات البدنية بأنها (الاضاع والحركات البدنية التي تؤدي لغرض رفع

## أثر استخدام برنامج مقترح بجمناستك الموانع في بعض .....

كفاءة الجسم البدنية ومساعدته على النمو المتزن وتنمية التوافق الحركي) (احمد واخران، ٢٣، ١٩٩٠). وتسهم التمرينات البدنية اسهاما كبيرا في تنمية عضلات الجسم على نحو عام والذراعين والرجلين والجذع على نحو خاص أذ يتضمن هذا الجزء من الدرس تمرينات بدنية لاجزاء الجسم كافة ابتداءا بالرقيقة ثم الجذع فالذراعين والرجلين وباسلوب معين يتم اداء التمرينات من اجل تطوير العديد من عناصر اللياقة البدنية كالقوة والمطاولة والسرعة والرشاقة والتوازن وغيرها، وبهذا الخصوص يذكر (الديري، ١٩٨٧) "ان التمرينات البدنية تسهم اسهاما كبيرا في سرعة اكتساب السرعة والمرونة والرشاقة بالاضافة الى تحقيق التطور في عناصر اللياقة البدنية" (الديري، ٦٩، ١٩٨٧). ومن التمرينات التي تعطى في هذا الجزء هي تمرينات للرقبة والجذع والذراعين والرجلين والغاية منها رفع كفاءة عضلات هذه الاجزاء بدنيا وعليه نجد ان الاستمرار بهذه الدروس وبهذه المحتويات ولمدة ثمانية اسابيع لاريب في ان يترك اثرا ايجابيا في تحسين العناصر البدنية وبغض النظر عن درجة الحسن هذه تبعا للاساليب المتبعة في تنفيذ هذه التمارين .

ومن ملاحظة نتائج الاختبارات البدنية في الجدول (٤) نجد تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى تطور المتغيرات البدنية، ويعزى سبب ذلك إلى اثر البرنامج المقترح بجمناستك الموانع الذي استخدم في الجزء الإعدادي من الدرس والاسلوب المتبع في تنفيذ التمرينات حيث نفذت التمرينات مع أدوات عديدة ومتنوعة عملت على إكساب ممارسيها عناصر اللياقة البدنية، حيث ان استخدام هذه الادوات مع التمرينات يهدف الى تطوير عناصر اللياقة البدنية وهذا ما يسمى ب(جمناستك الموانع) ويذكر (سليمان، ١٩٩٥) "يهدف جمناستك الموانع إلى إكساب الممارس عناصر اللياقة البدنية" (سليمان، ١٩٩٥، ٣٠). حيث أن استخدام هذه الأدوات مع التمرينات جعل العديد من المجاميع العضلية تشارك بالعمل، الأمر الذي أدى بالتالي إلى تطوير بعض العناصر البدنية التي لها علاقة بطبيعة العمل العضلي الذي تقوم به هذه العضلات ، ويضيف كل من (النعيمي وحسين، ١٩٩١) "إن جمناستك الموانع يقوم بتطوير وتقوية المجاميع العضلية وزيادة مرونة مفاصل الجسم" (النعيمي وحسين، ١٩٩١، ٥٥).

كما تعمد الباحثون عند وضعهم لبرنامج جمناستك الموانع المقترح أن يتضمن تمرينات متنوعة وبأدوات مختلفة شملت معظم عناصر اللياقة البدنية وبإشراك اكبر عدد من المجاميع العضلية بما يتلاءم وعينة البحث كالقوة بأنواعها والسرعة بأنواعها والرشاقة والتوافق والمرونة وغيرها وتمثلت هذه التمرينات، بالركض والوثب والحجل والقفز والرمي والاستلام وغيرها بحيث شملت جميع أعضاء الجسم، ويذكر (احمد وآخران، ١٩٩١) "تتميز التمرينات بالأدوات بأهميتها وقيمتها بالنسبة للتمرينات البدنية وترجع أهميتها إلى أنها تعمل على إكساب المرونة والسرعة والرشاقة في الحركات فضلا عن إسهامها الكبير في تنمية عضلات الذراعين والرجلين والجذع كما انه من أهم عوامل زيادة الحماس والإقبال على الأداء برغبة" (احمد وآخران، ١٩٩١، ١٨٩).

وان هذا التنوع في التمرينات والأدوات المستخدمة مع الممرينات في هذا البرنامج المقترح كان له الأثر الايجابي الواضح في تحسين عناصر اللياقة البدنية فلكل أداة مستخدمة فوائد : فاستخدام الكرة الطبية كان له دور في تطوير قوة عضلات الذراعين والرجلين فرمي الكرة واستلامها من التمرينات التي تزيد رغبة وحماسة الطلاب على الاداء، وعن اهمية استخدام الكرة يذكر (الديري، ١٩٨٧) "تكمن اهمية استعمال الكرة الطبية في درس التربية الرياضية في انها تتماشى مع جميع عناصر اللياقة البدنية وتساعد على سرعة تنميتها كما انها تناسب جميع الاعمار وتدخل عنصر التشويق والمرح الى الدرس " (الديري، ١٩٨٧، ٧١)، وكذلك الحال مع الحبال فاستخدامه مع الوثب والقفز والحجل والجري بسرعة كان له أثره في تطوير عضلات الرجلين والذراعين والجذع وكذلك ووالرشاقة والسرعة، ويضيف (الديري، ١٩٨٧) بهذا الخصوص "تعد تمرينات الوثب والحجل والجري وغيرها من تمرينات الحبل من اهم اجزاء التدريب لاكساب الفرد جميع

## أثر استخدام برنامج مقترح بجمناستك الموانع في بعض .....

عناصر اللياقة البدنية وخصوصا الرشاقة وخفة الحركة" (الديري، ١٩٨٧، ٩٧). وكذلك الحال مع باقي الادوات كالاطواق والشرائط والعصي والمقعد السويدي وغيرها من الادوات المستخدمة في البرنامج المقترح .

### ٤-٢-١ مناقشة نتائج مستوى الذكاء:

مما تقدم من نتائج في الجدولين (٢،٣) وفيما يخص مستوى الذكاء يتضح لنا أن هناك تفوقاً ملحوظاً ولصالح الاختبار الأبعدي ولكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) ويعزى السبب في ذلك إلى اثر دروس التربية الرياضية المنفذة خلال فترة البحث، حيث ومما لاشك فيه ان درس التربية الرياضية يسهم في تحقيق العديد من الاهداف التربوية ومن امثلتها إكساب التلاميذ العديد من القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي اثناء ممارسة التمرينات البدنية والتي من شأنها أن تساعد في تحسين مستواهم العلمي وهذا ما دفع المسؤولين والقائمين على العملية التعليمية على اعتماد درس التربية الرياضية درساً منهجياً وأساسياً ضمن المناهج المقررة لوزارة التربية ، وتذكر (فرج، ١٩٩٨) "يسهم درس التربية الرياضية في تحقيق العديد من الأهداف التربوية ومنها إكساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي إثناء ممارسة النشاط الرياضي وعند تنفيذ خطط اللعب وعند تعلم المهارات الحركية" (فرج، ١٩٩٨، ١٦). وقد دلت الدراسات والبحوث العلمية على "ان الممارسين للنشاط الرياضي اثناء مقارنتهم بأقرانهم من غير الممارسين يظهرن فروقا معنويا لصالح الممارسين في قياس القدرات العقلية كالادراك والتفكير والانتباه والتصور والملاحظة والذكاء" (حنتوش، ٢٦، ١٩٨٧) ، وهنا يجب ان لاننسى القول بالمأثور(العقل السليم في الجسم السليم) وهناك عدة بحوث علمية تشير الى ان هناك علاقة بين ذكاء الفرد وقابليته على تعلم الفعاليات الرياضية والتقدم بها وتشير بعض هذه الدراسات الى "وجود علاقة ايجابية بين اللياقة البدنية والنجاح في الفعاليات الذهنية" (الطالب ولويس، ١٧٤، ١٩٩٣) .

ومن ملاحظة نتائج الجدول(٤) نجد تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في تحسن مستوى الذكاء ويعزى سبب ذلك إلى فاعلية استخدام الادوات العديدة والمختلفة مع التمرينات البدنية والتي تضمنها البرنامج المقترح لجمباز الموانع الذي نفذته المجموعة التجريبية خلال الجزء الاعدادى من الدرس وما تميزت به هذه التمرينات من قدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة والمتمثلة في انماط الحركات المؤداة من العاب الكرات والجري والوثب والقفز وغيرها من التمرينات بفضل استخدام الادوات المتنوعة والتي يحتاج فيها التلميذ الى قدر من التفكير من اجل التعامل معها ويذكر (خليفة، ١٩٨٠) "ان استخدام التمرينات مع الادوات (جمباز الموانع) ينمي الحواس ويدربها كما يوسع المدارك والفهم وينمي الذكاء كذلك يعطي الفرصة للتفكير والابتكار لكونه غير مقيد بقوانين او قواعد" (خليفة، ١٦، ١٩٨٠) . الأمر الذي جعل التلاميذ يحتاجون إلى استخدام قدراتهم العقلية في تنفيذ التمرينات المطلوبة منهم وأداءها بالشكل الأمثل كما إن تنوعها واختلاف طريقة أدائها جعلهم بحاجة اكبر إلى الدقة والتركيز والتفكير في طريقة الأداء على عكس أقرانهم في المجموعة الضابطة الذي كان دورهم في هذا الجزء من الدرس يقتصر على التلقي من المعلم ثم يقومون بتأدية ما طلب منهم بحذافيره دون الحاجة الى التفكير في كيفية الاداء والعمل على الابتكار وايجاد افضل الطرق للاداء وهذا ما قام به اقرانهم في المجموعة التجريبية وهذا ما يؤيده (سليمان، ١٩٩٥) "إن جمباز الموانع يعمل على إعطاء الممارس فرصة التفكير والابتكار والإبداع نظرا لكونه غير مقيد بقانون يحكمه، كما يعمل على توسيع مدارك الممارس و ينمي ذكائه ويحسنه" (سليمان، ١٩٩٥، ٣١).

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات: في ضوء ما ظهر من نتائج تم التوصل الى ما يأتي:

## أثر استخدام برنامج مقترح بجمناستك الموانع في بعض .....

- إن درس التربية الرياضية في المدرسة كان له أثراً إيجابياً في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ومنها (القوة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، المرونة، السرعة) وكذلك مستوى ذكاء التلاميذ في هذه المرحلة العمرية ولكلا المجموعتين  
- تفوق البرنامج المقترح لجمباز الموانع الذي نفذته المجموعة التجريبية على البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية وكما مذكورة بحسب التطور (القوة الانفجارية للرجلين، السرعة، المرونة، الرشاقة) وكذلك مستوى الذكاء.

٥-٢ التوصيات: بناءً على ما تقدم من استنتاجات يوصي الباحثون بما يأتي:

- اعتماد جمباز الموانع في دروس التربية الرياضية في المدارس ولاسيما المرحلة الابتدائية.
- التنوع في استخدام الأجهزة والأدوات المصاحبة للتمرينات البدنية من أجل زيادة دافعية ورغبة التلاميذ في المشاركة.
- إجراء بحوث ودراسات أخرى تتناول أنواع أخرى من الجمباز وعلى فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين.

### المصادر العربية والأجنبية:

- إبراهيم، موسى فهمي (١٩٨٦): المدخل في التربية الرياضية، مكتبة نور العلم، القاهرة.
- إبراهيم، موسى فهمي (١٩٨٨): جمباز الألعاب والموانع، ط١، دار المعارف، القاهرة.
- احمد، سمير وجدي وآخران (١٩٩٠): العروض والتمرينات واللياقة البدنية، ط١، الدار الجماهيرية للنشر
- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، محمد عبد (١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- بسطويسي، بسطويسي احمد، والسامرائي، عباس احمد صالح (١٩٨٥): طرق التدريس في التربية الرياضية، مديرية مطبعة جامعة الموصل.
- حنتوش، معيوف ذنون، وسعودي، عامر محمد (١٩٨٥): جمباز الأجهزة للبنات، مديرية مطبعة جامعة الموصل.
- خليفة، نبيلة محمد (١٩٨٠): أثر تدريب جمباز الموانع في تنمية القدرات الإدراكية-الحركية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة
- الخولي، أمين أنور، والشافعي، جمال الدين (٢٠٠٠): مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- سعد، ناهد محمود (٢٠٠٤): طرق التدريس في التربية الرياضية، ط٢، مركز الكتاب للنشر، الجامعة الأردنية.
- سليمان، عبد المنعم (١٩٩٥): موسوعة الجمباز العصرية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- السيد، فؤاد البهي (١٩٥٩): الذكاء، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عزمي، محمد سعيد (١٩٩٦): درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساس بين النظرية والتطبيق، منشأة المعارف بالاسكندرية، مصر.
- على، وليد وعد الله ومحمد، قصي حازم (٢٠٠٩): طرائق تدريس التربية الرياضية، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- فرج، عنايات محمد احمد (١٩٩٨): مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- المشهداني، لقاء عبدالمطلب خليل (٢٠٠٧): تأثير منهاج مقترح لجمباز الموانع في بعض المتغيرات البدنية و المهارية في الحركات الأرضية بدرس التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

## أثر استخدام برنامج مقترح بجمناستك الموانع في بعض .....

- المندلأوي، قاسم وآخران (١٩٨٩): الاختبارات والقياس والتقويم، مطبعة التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي في جامعة الموصل.
- ناجي، قيس وبسطويسي، بسطويسي احمد (١٩٨٧): الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة بغداد.
- الأنعمي، عبد الستار جاسم وحسين، عايدة علي (١٩٩١): الجمباز المعاصر للبنات، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
- يعقوب، فوزي وعبد البصير، عادل (١٩٨٢): النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز، دار الفكر العربي، القاهرة.
- Brigg Megaer, M, (1979): Movement Education the place of movement in physical education, Mac Donald and Evans.U.S.A .