

## تأثير التمرينات المساعدة وأنشطة الطلاقة الحركية على درجة أداء الحركات الإيجابية والرضا الحركي لبراعم الجمناز الفني (بنات) تحت ٨ سنوات.

أ.د/ أحمد محمد إبراهيم شويقه

أستاذ تدريب الجمناز بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

أ.م.د/ أحمد إبراهيم الشربيني محمد المطري

أستاذ مساعد دكتور بقسم علم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

أ.م.د/ أحمد محمود أحمد على المرشدي

مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

الباحثة/ أسماء رضا السيد بركات

الباحثة بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعته دمياط

### مستخلص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير أنشطة الطلاقة الحركية على درجة أداء الحركات الإيجابية والرضا الحركي لبراعم الجمناز الفني(بنات) تحت ٨ سنوات"، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو القياسيين (القبلي والبعدي) لمجموعة تجريبية واحدة. وتحدد مجتمع البحث من براعم الجمناز الفني(بنات) تحت (٨ سنوات)، بإستاد المنصورة الرياضي بمدينة المنصورة، والمسجلين بالاتحاد المصري للجمناز للموسم الرياضي (٢٠٢٢م، ٢٠٢٣م)، والبالغ عددهم (٢١) برعم. وقد قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وعددهم (١٠) براعم للعينة الأساسية، وعدد (٦) براعم للعينة الاستطلاعية. ومن بين الأدوات المستخدمة مقياس الرضا الحركي إعداد/ أحمد إبراهيم المطري(٢٠١٩م)، وكانت أهم النتائج: حقق البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات المساعدة والمدعوم بأنشطة الطلاقة الحركية "فروق ونسب تحسن ملحوظة دالة إحصائيا بين القياسين (القبلي والبعدي) في المتغير(البدني) لبراعم الجمناز الفني(بنات) تحت ٨ سنوات قيد البحث، لصالح القياس البعدي". وحقق البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات المساعدة والمدعوم بأنشطة الطلاقة الحركية "فروق ونسب تحسن ملحوظة دالة إحصائيا بين القياسين (القبلي والبعدي) في المتغير(المهاري) لبراعم الجمناز الفني(بنات)تحت ٨ سنوات قيد البحث، لصالح القياس البعدي". وحقق البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات المساعدة والمدعوم بأنشطة الطلاقة الحركية "فروق ونسب تحسن ملحوظة دالة إحصائيا بين القياسين (القبلي والبعدي) في المتغير النفسي (لمقياس الرضا الحركي للحركات الإيجابية لبراعم الجمناز الفني(بنات) تحت ٨ سنوات) قيد البحث، لصالح القياس البعدي".

الكلمات المفتاحية: الطلاقة الحركية - الحركات الإيجابية - الرضا الحركي - براعم الجمناز

الفني



## **The Effect Of Auxiliary Exercises And Motor Fluency Activities On The Degree Of Performance Of Compulsory Movements And Motor Satisfaction For Artistic Gymnastics Buds (Girls) Under 8 Years Old.**

**Prof./ Dr. Ahmed Mohamed Ibrahim Shaweqa**

Professor of Gymnastics Training, Department of Sports Training - Faculty of Physical Education - Damietta University

**Dr/ Ahmed Ibrahim El-Sherbiny Mohamed El-Matary**

Assistant Professor, In The Department of Sports Training Science, Faculty of Physical Education, Damietta University

**Dr/ Ahmed Mahmoud Ahmed Ali Al Morshedy**

Lecturer, Department of Sports Training - Faculty of Physical Education - Damietta University

**Researcher/ Asmaa Reda Al-Sayed Barakat**

Researcher In The Department of Sports Training - Faculty of Physical Education - Damietta University

### **Abstract**

The research aims to identify "the effect of motor fluency activities on the degree of performance of compulsory movements and motor satisfaction of artistic gymnastics buds (girls) under 8 years." The researchers used the experimental approach by following the two-standard experimental design (pre and post) for one experimental group. The research community was determined by the artistic gymnastics buds (girls) under (8 years), in the Mansoura Sports Stadium in Mansoura, who are registered in the Egyptian Gymnastics Federation for the sports season (2022, 2023), and their number is (21) buds. The researchers chose the research sample by the intentional method, and they numbered (10) buds for the main sample, and the number (6) buds for the exploratory sample. Among the tools used is the motor satisfaction scale, prepared by / Ahmed Ibrahim Al-Matari (2019 AD), Among the most important results: The proposed training program for auxiliary exercises supported by motor fluency activities achieved "statistically significant differences and improvement rates between the two measurements (pre and post) in the variable (physical) for artistic gymnastics buds (girls) under 8 years under study, in favor of post-measurement." The proposed training program for auxiliary exercises, supported by motor fluency activities, achieved "significant differences and improvement rates between the two measurements (pre and post) in the variable (skill) for artistic gymnastics buds (girls) under 8 years under study, in favor of post-measurement." The proposed training program for auxiliary exercises supported by motor fluency activities achieved "differences and improvement rates that are statistically significant between the two measurements (pre and post) in the psychological variable (for the measure of motor satisfaction for compulsory movements of artistic gymnastics buds (girls) under 8 years) under study, in favor of the post measurement."

**Key Words:** Motor Fluency , Compulsory Movements, Motor Satisfaction, Artistic Gymnastics Shoots

## تأثير التمرينات المساعدة وأنشطة الطلاقة الحركية على درجة أداء الحركات الإيجابية والرضا الحركي لبراعم الجمباز الفني (بنات) تحت ٨ سنوات.

أ.د/ أحمد محمد إبراهيم شويقه

أستاذ تدريب الجمباز بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

أ.م.د/ أحمد إبراهيم الشربيني محمد المطري

أستاذ مساعد دكتور بقسم علم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

أ.م.د/ أحمد محمود أحمد على المرشدي

مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

الباحثة/ أسماء رضا السيد بركات

الباحثة بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

### مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح الإهتمام بالأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة أحد أهم مظاهر تقدم الأمم فهم الثروة البشرية التي تعد حجر الزاوية الأساسي في تحقيق التقدم للمجتمع ومسايرة ركب التطور السريع والمتلاحق لما يملكون من قدرات وإستعدادات خاصة في المجال الرياضي.

وقد بدأت تتجه في وقتنا الحاضر نحو إتجاهات جديدة في مجال التدريب الرياضي غرضها إحداث نقلة نوعية ترتقى بالبراعم لتحقيق الإنجاز الرياضي؛ وهذا دفع العديد من العلماء والباحثين إلى دراسة العديد من الأساليب التدريبية.

ولعل رياضة الجمباز بصفة عامة أحد أهم الأنشطة الرياضية التي لها أهميتها في المجال التنافسي الأولمبي والعالمي؛ لتمييزها بتعدد أنواعها وتباين الأجهزة والأدوات المستخدمة عند أداء مهاراتها إلى جانب الإبتكار والإبداع في الأساليب الفنية للأداء الحركي على الأجهزة المختلفة؛ مما يضيف عليها صفة جمالية تجذب الرياضي والمُشاهد على حد سواء. (٥ : ١)

ويعد الجمباز الفني بصفة خاصة أحد أفرع الجمباز الأكثر شعبية وإقبالا من الناشئين، وينظم الإتحاد المصري للجمباز برنامج مسابقات لبراعم الجمباز الفني (بنات) للهواه بإجباريات خاصة بهم ووفقا لبرنامج زمني سنويا، ويشمل البرنامج حركات على أجهزة التمرينات الأرضية، العقلة، حسان القفز، (عارضة التوازن) للبنات. (٢٧ : ٥٢٧ - ٥٤٨)

ومن خلال عمل الباحثين الميداني في مجال التدريب والمنافسة الرياضية، وبعضهم في مجال تدريب الجمباز الفني والإعداد النفسي، فقد لاحظوا صعوبة تعلم بعض الحركات الإجبارية التي قد تسبب ملل للبرعم عند أدائها مما يصعب بإستمرار البرعم في عملية التدريب؛ مثل (أداء مهارات جلوس الرجل الجانبي والأمامي، والشد على العقلة، والمشي على جهاز عارضة التوازن (للبنات))، مما يؤدي إلى تسرب أو عزوف عدد كبير من البراعم في الإستمرار بممارسة رياضة الجمباز.

وفي حدود علم الباحثين فإن التمرينات المساعدة تعد القاعدة الأساسية لإكتساب وتحسين أداء المهارات الحركية الأساسية في رياضة الجمباز، إلى جانب دورها الكبير في تحسين أداء تلك المهارات. (١٨ : ٣٢)

لذلك تعد أنشطة الطلاقة الحركية مجالا طيبا لإكتساب المهارات الحركية الأساسية (الإجباريات) في الجمباز الفني، وتزخر بالكثير من فرص الإبداع والخيال والبراعة والمتعة وتساهم في إكتساب (التوافق، والرشاقة، والمرونة، والاتزان، والدقة)، مما يساعد على ظهور المواهب الحركية بين البراعم. (٩ : ٤٢٩ - ٤٥٤)

كما أن أنشطة الطلاقة الحركية تمهد لتعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية، وتشمل خمس فئات حسب نوعها هي (حركات تقليد الحيوانات، وحركات براعات التوازن، وبراعات متخصصة مثل (التسلق والدرجة والاتزان المقلوب والتشقلب)، وحركات البراعة الفردية، وحركات براعات الزميل والمجموعة)، كما تمتاز بخصوصية الشكل الحركي المميز لذلك البرعم، وللطلاقة الحركية عوامل تؤثر فيها تتمثل في (الجانب الوراثي، الخبرات السابقة، تحقيق الأهداف الشخصية، تأثيرات البيئة المحيطة، الثقافة العامة، الصداقات والعلاقات، والتدريب المستمر، والممارسة والرغبة، طريقة ممارسة الوحدة التدريبية، وطريقة تعلم المهارة لذلك النشاط المعقد والتوفيق والدقة في الأداء، وطريقة تكيفه مع الآخرين).

(٩ : ٤٢٩ - ٤٥٤)

ويتفق ذلك مع أحمد محمود عبد الحكيم (٢٠١٤م)؛ بأن المدرب كلما تمكن من تلقين لاعبيه للمهارات الأساسية (الإجباريات) في الجمباز الفني (بنات) بطريقة علمية ومشوقة، أمكن بذلك إستمرارهم في أدائها، ومن الوصول إلى المستويات الجيدة والمتقدمة، ونظرا لأن أنشطة الطلاقة الحركية تشبع إحتياجات البرعم، ويؤديها مع الشعور بالسرور والمرح والترويح دون الإحساس بالملل، وتساهم في إكتساب الصفات البدنية، والحركية، والنفسية. (٦ : ٢٠٦ - ٢٤٠)

لذلك يحتل الرضا الحركى مكانة هامة فى علم النفس الرياضى والممارسة البدنية لما له من أهمية كبيرة فى المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع فى المواقف المستقبلية، فضلا عن أنه يأخذ بعدا كبيرا فى مجال التربية الرياضية والنشاط الرياضى، إذ يساعد فى تحديد ميول البرعم ودوافعه لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها. (٢٠: ٢٦١ - ٢٧٨)

ومن هنا يتفق الباحثين أن دور الرضا الحركى يظهر فى أن البراعم الأكثر رضا وإقتناع عما يؤدونه، يميلون لتحقيق مستويات مرتفعة من النتائج ويتوقع منهم الأداء بفاعلية أكثر ويجعل البرعم يكون أكثر إنتاجية وإيجابية فى التفاعل وأكثر إستقرارا وسعادة، مما يعكس بالتالى تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالسعادة والرضا عن الأداء فى الحركات(الإجبارية) التى يطلب من البراعم ممارستها.

وتعتبر هذه المرحلة العمرية قيد البحث من المراحل الأساسية المهمة فى حياة البراعم لما لها من أثر كبير فى نموهم وتنمية قدراتهم وإستعداداتهم سواء أكانت(الجسمية منها، أو العقلية أو النفسية)، الأمر الذى يلزم المربين أن يولون إهتماما خاصا من جهودهم ودراساتهم لهذه المرحلة بإعتبارها الأساس الأول فى بناء المراحل المقبلة من حياة البراعم ورسم خطوط شخصياتهم وبيان ملامحها المستقبلية، لذلك تعتبر هى أنسب فترة عمرية لتعليم مختلف المهارات الحركية الأساسية(الإجباريات)، إذ يكون البراعم فيها مليئين بالنشاط والحيوية والمثابرة والعطاء. (١٣: ٩٥ - ٩٦)

وبناء على ما سبق، ومن خلال قراءات الباحثين، وإطلاعهم على العديد من المراجع العلمية (١)، (٣)، (٧)، (٩)، (١٩)، (٢١)، (٢٤)، (٢٩)، وكذلك الدراسات والبحوث المرتبطة بمتغيرات الدراسة ونتائجها التى أشارت إلى أن ممارسة بعض أنشطة الطلاقة الحركية لها تأثير إيجابى على ديناميكية تحسن بعض الصفات البدنية الخاصة، والمهارات الحركية الأساسية(الإجباريات)، قيد البحث لدى براعم الجمباز من سن(٥: ٨) سنوات؛ بحيث يتم إعطاء التمرين المساعد، ويتبعه نشاط من أنشطه الطلاقة الحركية المتتالية فى الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية.

وهو مما دعا الباحثين لإجراء دراسة إستطلاعية على عينة عمدية قوامها(١٠ براعم) من نادى جزيرة الورد بواقع عدد(١٠ بنات)، مرفق(١)، وذلك لمعرفة درجة رضاهم عن مستوى أدائهم، وأيضا الإطلاع على النتائج التى تحققت فى البطولة السابقة من خلال سجلات

النّادى، ومن خلال المقابلة الشخصية مع (المدرّبين، وأولياء الأمور، والأولاد اللّذين قد أنهوا المرحلة تحت (٨ سنوات)).

وقد توصل الباحثين من نتائج تلك الدراسة بأن نسبة (٨٥%) من البراعم اللّذين طبقت عليهم الدراسة يشعرون ببعض مظاهر التوتر وعدم الرضا والإقبال عن بعض أجزاء الحركات الإلجبارية لبراعم الجمباز الفنّي(بنات)، مما أثر ذلك على مستوى أدائهن لهذه اللعبة فى نهاية كل تمرين، وهذا مما أثرى الباحثين أن يقوموا بالبحث للأسباب والعوامل والدوافع التى تؤدى إلى الرضا الحركى أو عدم الرضا عن رياضة الجمباز بصفة عامة، وعن حركات الجمباز المختلفة التى يتعلمها البرعم بصفة خاصة، وإنخفاض مستوى أداء بعض المهارات الحركية الإلجبارية لبراعم الجمباز(بنات) إلى جانب طول الفترة الزمنية التى يستغرقها البرعم فى تعلم تلك المهارات، وعزوف بعض البراعم عن الإستمرار فى التدريب لعدم إعطاء المهارات الحركية والتدريبات الخاصة بها بشكل مشوق وممتع ومرح.

حيث إتفقت تلك النتيجة مع رايمر وشلا دوريا (١٩٩٨م)؛ بأن من أهم العوامل التى تسهم فى تحقيق الإنجاز الرياضى هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء، كما يعتمد نجاح العمل أيا كان نوعه على تحقيق درجة عالية من الإرتياح والإقتناع والرضا به. (٣٠: ١٢٧ - ١٥٦)

ويتفق ذلك أيضا مع نتائج دراسات (٦)، (١٦)، (٢٣)، (٢٤)، (٢٩)، التى توصلت إلى أن الأفراد الأكثر رضا وإقتناعا بما يؤدونه يميلون لتحقيق مستويات مرتفعة من النتائج ويتوقع منهم الأداء بفاعليه أكثر.

## هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

١. تأثير البرنامج المقترح بإستخدام التمرينات المساعدة، وأنشطة الطلاقة الحركية على درجة أداء بعض المكونات البدنية قيد البحث لبراعم الجمباز الفنّي(بنات).
٢. تأثير البرنامج المقترح بإستخدام التمرينات المساعدة، وأنشطة الطلاقة الحركية على درجة أداء بعض الحركات الإلجبارية قيد البحث لبراعم الجمباز الفنّي(بنات).
٣. تأثير البرنامج المقترح بإستخدام التمرينات المساعدة، وأنشطة الطلاقة الحركية على مستوى الرضا الحركى قيد البحث لبراعم الجمباز الفنّي(بنات).

## فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين (القبلي و البعدى) لأفراد عينة البحث (البنات) فى قياس درجات أداء بعض المكونات البدنية، لصالح القياس البعدى.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين (القبلي و البعدى) لأفراد عينة البحث (البنات) فى قياس درجات أداء بعض الحركات الإيجابية، لصالح القياس البعدى.
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين (القبلي و البعدى) لأفراد عينة البحث (البنات) فى قياس مستوى الرضا الحركى لصالح القياس البعدى.

## مصطلحات البحث:

### التمرينات المساعدة: تعريف إجرائى

تلك التمرينات المرتبطة بتحسين أداء المهارات الحركية الأساسية الإيجابية فى رياضة الجمباز الفنى (بنات) ذات الارتباط المباشر بالعضلات العاملة والتي تساهم فى تشكيل البناء الحركى لأداء تلك المهارات.

### الطلاقة الحركية: تعريف إجرائى

نمو وتطور المهارات الحركية الأساسية الكبرى، والمهارات الحركية الأساسية الدقيقة مع قدرة التطبع السريع على أداء تلك المهارات فى أى ظرف جديد والتحكم فى الحركات بدرجة الإتقان والآلية فى الأداء.

### الحركات الإيجابية:

تحدد هذه الحركات والتمرينات من جانب اللجنة الفنية بالإتحاد الدولى للجمباز التى تشرف على المسابقة، ويمكن أداؤها بشكل فردي أو جماعى، أو بواسطة فريق. (عبد السلام مقبل ٢٠١٥م: ٥)

### الرضا الحركى:

يعرفه محمد عبد الرضا سلطان (٢٠٠٩م)، بأنه "ذلك الشعور الذى يصاحب البرعم عن الحركة التى يؤديها، والذى يصل بها فى النهاية إلى تحقيق هدف أو غرض معين ألا وهو الوصول إلى أعلى مستوى ممكن فى الأداء الحركى" أو "هو درجة شعور البرعم بالرضا والسعادة عن أدائه للمهارات الحركية (الإجباريات)". (٢٤: ٣٣)

**تعريف إجرائي:** "إحساس البرعم بقدرته على أداء المهارات الحركية الأساسية الإجبارية للجمباز الفني(بنات) بدرجة من الفاعلية وشعوره بالرضا والسعادة والإرتياح نتيجة هذا الأداء، وبما يقيسه مقياس الرضا الحركي المعد لذلك، والمتمثل بالدرجة الكلية للمقياس".

### الدراسات المرجعية:

دراسة أحمد إبراهيم المطري (٢٠١٩م)، والتي هدفت إلى التعرف على: تأثير ممارسة بعض أنشطة البراعة الحركية على الرضا الحركي للحركات الإجبارية لبراعم الجمباز الفني(بنين - بنات)(تحت ٨ سنوات)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في مرحلة بناء مقياس الرضا الحركي للحركات الإجبارية للجمباز الفني، كما استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي بإستخدام القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة تجريبية واحدة، في مرحلة تطبيق برنامج البراعة الحركية المقترح، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، والتي تمثل براعم الجمباز الفني بمركز الخدمة العامة بكلية التربية الرياضية، وعددهم (٣٠) برعم بعدد (١٥) بنون بنسبة (٢١.٤٣%)، وعدد (١٥) بنات بنسبة (٢١.٤٣%) للموسم الرياضي ٢٠١٨م، وتمثلت أهم النتائج التي تم التوصل إليها في: أن مقياس الرضا الحركي للحركات الإجبارية لبراعم الجمباز الفني(بنين - بنات) تحت ٨ سنوات قيد البحث أثبت صلاحيته في التعرف على طبيعة ممارسة أنشطة البراعة الحركية على الرضا الحركي للحركات الإجبارية للجمباز الفني. البرنامج المقترح حقق فاعلية مناسبة لها تأثير إيجابي على تحسين مستوى الرضا الحركي للحركات الإجبارية لبراعم الجمباز الفني(بنين - بنات) تحت ٨ سنوات قيد البحث. استخدام أنشطة البراعة الحركية المتتابعة لها تأثير إيجابي على تحسين الحركات الإجبارية لبراعم الجمباز الفني قيد البحث. استخدام أنشطة البراعة الحركية بتتابع ساعد على تحسين أداء المهارات الحركية الأساسية للإجباريات لبراعم الجمباز الفني قيد البحث أسرع وأسهل لأنها تثير البرعم لإنتاج أفضل ما لديه. البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام أنشطة البراعة الحركية أدى إلى إرتفاع نسب تحسن أبعاد الرضا الحركي للحركات الإجبارية قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح القياس البعدي. (٢)



دراسة محروس قنديل، وآخرون (٢٠١٧م)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج طلاقة حركية على تنمية المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة الوقوف على اليدين على جهاز الحركات الأرضية (تحت ٧ سنوات)، وقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث من نادي جزيرة الورد الرياضي بالمنصورة، وقد بلغ عددها (١٠) ناشئات، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة، وتمثلت أهم النتائج التي تم التوصل إليها في: أن برنامج الطلاقة الحركية له تأثير إيجابي على كلا من المتغيرات البدنية الخاصة لمهارة الوقوف على اليدين، وعلى تحسين مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية بدرجة أفضل من تأثير المجموعة الضابطة على نفس المتغيرات البدنية. (٢٠)

دراسة أحمد محمد شويقة (٢٠١٦م)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير بعض أنشطة البراعة الحركية على ديناميكية تحسن بعض المهارات الحركية الأساسية لمبتدئ الجمباز، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياسات المتكررة (قبلى - بينى - بعدى)، وتم اختيار عينة البحث من أطفال أكاديمية الجمباز بحضانة الباسل الخاصة بدمياط الجديدة للمرحلة السنية (٥ - ٦ سنوات)، وقد بلغ عددهم (١٤) طفل، وتمثلت أهم النتائج التي تم التوصل إليها في: أن ممارسة بعض أنشطة البراعة الحركية لها تأثير إيجابي على ديناميكية تحسن بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الحركية الأساسية قيد البحث لدى مبتدئ الجمباز (٥ - ٦ سنوات). (٥)

دراسة رنا عوض محمد رزق (٢٠١٥م)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي بأسلوب التعلم التعاوني على الأداء المهارى والرضا الحركى للتلاميذ (تحت ١٢ سنة) فى رياضة الجمباز، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية، وقد بلغ عددهم (٤٠) تلميذة، وتمثلت أهم النتائج التي تم التوصل إليها في: أن البرنامج التعليمي بأسلوب التعلم التعاوني له تأثير إيجابي على الأداء المهارى والرضا الحركى للتلاميذ (تحت ١٢ سنة) فى رياضة الجمباز ولصالح المجموعة التجريبية. (١٤)

دراسة مرام محمد أحمد السيد (٢٠١٤م)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير عرض مقترح للجمباز على الطلاقة الحركية لدى تلاميذ المرحلة من (٦ - ٩ سنوات)، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة

لعشوائية من بين التلميذات المقيدات بسجلات المدرسة من العام الدراسي (٢٠١٣/٢٠١٤ م)، والبالغ قوامها عدد (٢٤ تلميذ)، وقامت الباحثة بإعداد بطاقة ملاحظة الطلاقة الحركية؛ حيث تكونت البطاقة من أربعة أبعاد و ٤٦ عبارة، وتمثلت أهم النتائج التي تم التوصل إليها في: هناك أثر ايجابي في الطلاقة الحركية لدى التلاميذ من (٦- ٩ سنوات) تبين بتفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في الطلاقة الحركية. (٢٧)

دراسة غادة جلال عبد الحكيم (٢٠٠٨م)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج قصص حركية على الرضا الحركي والمهارات الحياتية لأطفال ما قبل المدرسة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أطفال مدرسة صقر قريش التجريبية بمحافظة القاهرة للعام الدراسي (٢٠٠٧م/٢٠٠٨م)، وقد بلغ عددها (١٤٠) طفلا، وتم تقسمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة، وتمثلت أهم النتائج التي تم التوصل إليها في: ان برنامج القصة الحركية لها تأثير ايجابي على تنمية الرضا الحركي لأطفال ما قبل المدرسة. (١٩)

### التعليق على الدراسات المرجعية:

اختلفت الدراسات المرجعية من حيث الحجم والسن وطرق الاختيار، ويرجع هذا الإختلاف إلى طبيعة كل دراسة؛ حيث تراوحت حجم العينات ما بين (١٠ إلى ١٤٠)، وتتنوع ما بين (ناشئات، ومبتدئ، وتلاميذ، طفلا)، واستخدمت الدراسات المنهج التجريبي كأسلوب يتناسب مع طبيعة الدراسات والمنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، وقد حققت تلك الدراسات فروق ذات دلالة إحصائية، وأسهمت في تطوير مستوى أداء عينة البحث البدني والمهاري.

وقد استفاد الباحثين من الدراسات المرجعية في البحث الحالي في تحديد متغيرات البحث، توضيح معظم الخطوات الإجرائية، واختيار المنهج العلمي المستخدم، وطريقة تحديد واختيار عينة البحث، والمساهمة في تحديد أدوات ووسائل القياس، والمدة اللازمة لتطبيق البرنامج، واختيار التصميم التجريبي المناسب للبرنامج التجريبي، والمعاملات العلمية.

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو القياسيين (القبلي والبعدي) لمجموعة تجريبية واحدة.

### مجتمع وعينة البحث:

تحدد مجتمع البحث من براعم الجمباز الفني (بنات) تحت (٨ سنوات)، بساتد المنصورة الرياضى بمدينة المنصورة، والمسجلين بالإتحاد المصرى للجمباز للموسم الرياضى (٢٠٢٢م، ٢٠٢٣م)، والبالغ عددهم (٢١) برعم.

وقد قام الباحثين بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة من براعم الجمباز الفني (بنات) تحت (٨ سنوات)، بساتد المنصورة الرياضى بمدينة المنصورة، والمسجلين بالإتحاد المصرى للجمباز للموسم الرياضى (٢٠٢٢م، ٢٠٢٣م) وعددهم (١٠) براعم للعينة الأساسية، وعدد (٦) براعم للعينة الإستطلاعية كما هو موضح فى جدول (١).

### جدول (١): توصيف مجتمع وعينة البحث

العينة	العدد	النسبة	ملاحظات
العينة الأساسية	١٠	٤٧.٦٢%	تطبيق البرنامج المقترح
العينة الإستطلاعية	٦	٢٨.٥٧%	المعاملات العلمية لأدوات البحث
المستبعدون	٥	٢٣.٨١%	بقية اللاعبات غير المشتركين بالبحث
مجتمع البحث	٢١	١٠٠.٠٠%	فريق البراعم بإستاد المنصورة الرياضى

### أسباب اختيار العينة:

- سهولة التواصل مع عينة البحث؛ حيث أن أحد الباحثين تعمل مدربة جمباز فنى بساتد المنصورة الرياضى بمدينة المنصورة.
- موافقة العينة التجريبية وإقتناعهم بأهمية البرنامج، وتعهدهم بحضور جميع وحدات البرنامج التدريبي المقترح.
- أن يكون البراعم مسجلين بساتد المنصورة الرياضى بمدينة المنصورة، ومسجلين بالإتحاد المصرى للجمباز للموسم الرياضى (٢٠٢٢م، ٢٠٢٣م).

- توافر المساعدين من المدربين لمساعدة الباحثين في إجراء القياسات المتعلقة بعينة البحث.

### شروط اختيار العينة:

- أن يكون البراعم ما بين (٥ : ٨) سنة.
- أن تكون البراعم مسجلين بالاتحاد المصرى للجمباز للموسم الرياضى (٢٠٢٢م، ٢٠٢٣م).
- أن يلتزم البراعم بالحضور طوال فترة البرنامج التدريبى المقترح.
- التأكد من عدم وجود مشاكل صحية لدى البراعم.

### وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدم الباحثين العديد من الوسائل والأدوات الخاصة بجمع البيانات التالية:

### الأدوات الخاصة بتجانس العينة:

ولتجانس العينة أستخدم الباحثين مجموعة من الأدوات لقياس المتغيرات التالية:

- العمر الزمنى: عن طريق تاريخ الميلاد (لأقرب سنة).
- الطول: باستخدام جهاز الرستاميتير (لأقرب سم).
- الوزن: باستخدام الميزان الطبى (لأقرب كجم).
- العمر التدريبى: عن طريق عدد سنوات الممارسة.

### الأدوات الخاصة بقياس المتغيرات البدنية: - مرفق (٦)

- الوثب العريض من الثبات (سم).
- الجلوس الطويل ثنى الذراعين أماما (سم).
- جراند كار طول (يمين).
- جراند كار طول (شمال).
- جراند كار عرض.
- انبطاح الذراعين عاليا خلفا (سم).
- التعلق المعدل (عدد).
- رفع الجذع لأعلى من على مسند (ث).

### الأدوات الخاصة بقياس المتغيرات المهارية:- مرفق(٥)

- جراند كار طول(يمين).
- جراند كار طول(شمال).
- جراند كار عرض.
- القبة.
- حصان القفز.
- دحرجة أمامية على مستوى أفقى.
- دحرجة خلفية على مستوى مائل.
- عجلة فتح.
- عقلة.
- عارضة التوازن(بنات فقط).

### الأدوات الخاصة بقياس المتغيرات النفسية:

- مقياس الرضا الحركى إعداد/ أحمد إبراهيم الشربيني محمد المطرى(٢٠١٩م)(٢)
- مرفق(٧)

### الملاحظة العلمية:

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث وبالاختبارات البدنية:- مرفق(١٥)
- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات المهارية:- مرفق(١٦)

### الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

#### جدول(٢): الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

م	الأجهزة والأدوات	م	الأجهزة والأدوات
١-	عقل حائط.	٢-	أقماع البلاستيك.
٣-	عدد(١) طابعة.	٤-	صافرة.
٥-	ساعة إيقاف لحساب الزمن.	٦-	طباشير.
٧-	شريط قياس(المازورة).	٨-	بساط.
٩-	شريط عريض لاصق ملون.	١٠-	صندوق خطو عال.
١١-	جهاز لقياس الطول والوزن(الميزان).		

### التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث(المجموعة التجريبية، والعينة الإستطلاعية)؛ قام الباحثين بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة فى المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح فى جدول(٣)، جدول(٤).

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث (مجموعة البنات)

(ن=١٦)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحراف Std. Dev	الالتواء Skewness
الأساسية	السن	سنة	٧.٤٥	٧.٥٠	٠.٤٦	٠.٣٣-
	الطول	سم	١٢٣.٤٤	١٢٣.٠٠	١.٩٦	٠.٦٧
	الوزن	كجم	٢٣.٤٣	٢٣.٠٠	٢.٣٧	٠.٥٤
	العمر التدريبي	سنة	٢.٥٠	٢.٠٠	٠.٧١	٢.١١
البدنية	الوثب العريض من الثبات	متر	١.١٤	١.٢٠	٠.١٠	١.٨٠-
	الجلوس الطويل ثني الذراعين أماما	سم	١٣.٦٦	١٣.٠٠	٢.٤١	٠.٨٢
	جراند كار طول (يمين)	سم	٦.١٨	٦.٠٠	٠.٨٩	٠.٦١
	جراند كار طول (شمال)	سم	٦.١٠	٦.٠٠	٠.٨٥	٠.٣٥
	جراند كار عرض	سم	٥.٢٥	٥.٠٠	٠.٧٧	٠.٩٧
	انبطاح الذراعين عاليا خلفا	سم	١٥.٣١	١٥.٠٠	١.٢٩	٠.٧٢
	التعلق المعدل	عدد	٥.٣٦	٥.٠٠	٠.٧١	١.٥٢
	رفع الجذع لأعلى من على مسند	ث	٥.٠٦	٥.٠٠	٠.٧٤	٠.٢٤
المهارية	جراند كار طول (يمين)	درجة	٥.٠٠	٥.٠٠	١.١٧	٠.٠٠
	جراند كار طول (شمال)	درجة	٥.٢٥	٥.٠٠	١.١٥	٠.٦٥
	جراند كار عرض	درجة	٥.٠٠	٥.٠٠	٠.٥٠	٠.٠٠
	القبعة	درجة	٥.٥٧	٥.٧٥	٠.٩٣	٠.٥٨-
	دحرجة أمامية على مستوى أفقى	درجة	٣.٦٤	٤.٠٠	٠.٩٣	١.١٦-
	دحرجة خلفية على مستوى مائل	درجة	٣.٥٢	٣.٨٥	٠.٧١	١.٣٩-
	عجلة فتح	درجة	٣.٨٩	٤.٠٠	٠.٧٨	٠.٤٢-
	عقلة	درجة	٣.٧٦	٤.٠٠	٠.٦٦	١.٠٩-
	حصان القفز	درجة	٣.٦٤	٣.٨٠	٠.٩٩	٠.٤٨-
	عارضة التوازن (بنات فقط)	درجة	٥.٣٥	٥.٠٠	٠.٧٨	١.٣٥
النفسية	جراند كار طول (يمين)	درجة	٩.٨٦	١٠.٠٠	١.٢٥	٠.٣٤-
	جراند كار طول (شمال)	درجة	٩.٧٥	٩.٥٠	١.٢٠	٠.٦٣
	جراند كار عرض	درجة	٨.٥٠	٨.٠٠	١.١٠	١.٣٦
	فئة ثبات ٥ (القبعة).	درجة	٤.٥٧	٤.٠٠	٠.٧٣	٢.٣٤
	دحرجة أمامية على مستوى أفقى.	درجة	٩.٤٣	١٠.٠٠	١.٢٩	١.٣٣-
	دحرجة خلفية على مستوى مائل.	درجة	٩.٨٦	١٠.٠٠	٠.٨٣	٠.٥١-
	عجلة فتح.	درجة	١١.٠٠	١١.٠٠	١.٥١	٠.٠٠
	العقلة.	درجة	٩.٢٩	٩.٠٠	١.١٦	٠.٧٥
	حصان القفز.	درجة	١٤.٢٩	١٥.٠٠	٣.١٠	٠.٦٩-
	عارضة التوازن. (الثبات) المشى على	درجة	٦.٨٦	٧.٠٠	١.٤٦	٠.٢٩-
	عارضة التوازن المرتفعة ثم الوثب والنزول ثبات. (بنات فقط)	درجة	٦.٨٦	٧.٠٠	١.٤٦	٠.٢٩-
مقياس الرضا الحركى	درجة	٧٥.١٤	٧٦.٠٠	٧.٢٤	٠.٣٦-	

يتضح من دراسة جدول (٣)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٣) و (+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

### التحقق من الخصائص السيكومترية للاختبارات البدنية والمهارية والنفسية:

بعد التوصل إلى تلك الاختبارات قام الباحثون بإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المختارة للتحقق من ثباتها وصدقها، وذلك على النحو التالي:

### حساب معامل صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

قام الباحثين بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمييز ( *Discriminat Validation* ) بين مجموعتين إحداهما غير المميزة (عينة البحث الاستطلاعية) والمجموعة الأخرى مميزة (تحت ١٢ سنة)، ويوضح جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات قيد البحث.

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية (الغير المميزة) والمجموعة المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

(ن=١=٢=٦)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الاستطلاعية		المجموعة المميزة		اختبار مان وتني	
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(U)	قيمة (Z)
البدنية	الوثب العريض من الثبات	سم	٣.٧٥	٢٢.٥٠	٩.٢٥	٥٥.٥٠	١.٥٠	٢.٧١
	الجلوس الطويل ثنى الذراعين أماما	سم	٤.٠٠	٢٤.٠٠	٩.٠٠	٥٤.٠٠	٣.٠٠	٢.٤١
	جراند كار طول (يمين)	سم	٨.٦٧	٥٢.٠٠	٤.٣٣	٢٦.٠٠	٥.٠٠	٢.٠٨
	جراند كار طول (شمال)	سم	٩.١٧	٥٥.٠٠	٣.٨٣	٢٣.٠٠	٢.٠٠	٢.٧١
	جراند كار عرض	سم	٩.١٧	٥٥.٠٠	٣.٨٣	٢٣.٠٠	٢.٠٠	٢.٧١
	انبطاح الذراعين عاليا خلفا	سم	٣.٥٠	٢١.٠٠	٩.٥٠	٥٧.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠
	التعلق المعدل	عدد	٣.٥٠	٢١.٠٠	٩.٥٠	٥٧.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٨
	رفع الجذع لأعلى من على مسند	ث	٤.٣٣	٢٦.٠٠	٨.٦٧	٥٢.٠٠	٥.٠٠	٢.٠٨
	جراند كار طول (يمين)	درجة	٤.٣٣	٢٦.٠٠	٨.٦٧	٥٢.٠٠	٥.٠٠	٢.٢٠
	جراند كار طول (شمال)	درجة	٤.١٧	٢٥.٠٠	٨.٨٣	٥٣.٠٠	٤.٠٠	٢.٢٧
المهارية	جراند كار عرض	درجة	٣.٨٣	٢٣.٠٠	٩.١٧	٥٥.٠٠	٢.٠٠	٢.٦٨
	القبة	درجة	٣.٥٠	٢١.٠٠	٩.٥٠	٥٧.٠٠	٠.٠٠	٣.١١
	درجة أمامية على مستوي أفقي	درجة	٣.٥٠	٢١.٠٠	٩.٥٠	٥٧.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠
	درجة خلفية على مستوي مائل	درجة	٣.٥٠	٢١.٠٠	٩.٥٠	٥٧.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٨
	عجلة فتح	درجة	٤.٣٣	٢٦.٠٠	٨.٦٧	٥٢.٠٠	٥.٠٠	٢.٠٨
	عقلة	درجة	٤.١٧	٢٥.٠٠	٨.٨٣	٥٣.٠٠	٤.٠٠	٢.٢٧
	حصان القفز	درجة	٣.٨٣	٢٣.٠٠	٩.١٧	٥٥.٠٠	٢.٠٠	٢.٦٨
	عارضضة التوازن (بنات فقط)	درجة	٤.٣٣	٢٦.٠٠	٨.٦٧	٥٢.٠٠	٥.٠٠	٢.٠٨

يتضح من دراسة جدول (٤)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث (للمجموعة الاستطلاعية غير المميزة - والمجموعة المميزة) تحت ١٢ سنة، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمتها المتعارف عليها (١.٩٦)؛ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات قيد البحث، مما يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أى أنها تعد صادقة لقياس الصفات التى وضعت من أجلها.

### حساب معامل ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

لحساب معامل الثبات قام الباحثين باستخدام طريقة إعادة الاختبار (*TestRetest Method*)، بفارق زمنى قدره (٧) أيام بين التطبيقين (الأول، والثانى) بنفس ظروف التطبيق الأول؛ ويوضح جدول (٥) معامل الثبات للاختبارات قيد البحث.

جدول (٥): معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للعينة الاستطلاعية فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

(٦=ن)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى	
			المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)
البدنية	الوثب العريض من الثبات	متر	١.١٥	٠.١٧	١.١٦	٠.١٩
	الجلوس الطويل ثنى الذراعين أماماً	سم	١٣.٦٢	١.٦٠	١٣.٧٨	١.٦٥
	جراند كار طول (يمين)	سم	٦.١٠	٠.٨٥	٦.٠٥	٠.٨٧
	جراند كار طول (شمال)	سم	٦.٠٠	٠.٩٠	٥.٩٥	٠.٩٥
	جراند كار عرض	سم	٥.٣٥	٠.٧٨	٥.٤٥	٠.٧٩
	انبطاح الذراعين عاليا خلفاً	سم	١٥.٢٠	١.٣٦	١٥.٣٥	١.٣٩
	التعلق المعدل	عدد	٥.٣٦	٠.٨٤	٥.٢٥	٠.٨١
	رفع الجذع لأعلى من على مسند	ث	٥.١٥	٠.٧٢	٥.١٠	٠.٧٣
المهارية	جراند كار طول (يمين)	درجة	٥.٦٠	٠.٩٠	٥.٢٠	٠.٩٢
	جراند كار طول (شمال)	درجة	٥.٧٥	٠.٩٥	٥.٨٠	١.٠١
	جراند كار عرض	درجة	٤.٩٠	١.١٠	٥.١٠	١.١٥
	القبة	درجة	٥.٢٠	٠.٧٥	٥.٣٠	٠.٧٧
	دحرجة أمامية على مستوى أفقى	درجة	٤.١٠	٠.٩٣	٤.٢٠	٠.٩٤
	دحرجة خلفية على مستوى مانل	درجة	٤.٠١	٠.٨٧	٤.١٠	٠.٨٩
	عجلة فتح	درجة	٤.٠١	٠.٨٠	٤.٠٥	٠.٨٣
	عقلة	درجة	٣.٤٠	٠.٧٠	٣.٥٠	٠.٧٢
	حصان القفز	درجة	٣.٧٠	٠.٩٩	٣.٧٥	١.٠١
	عارضة التوازن (بنات فقط)	درجة	٥.١٠	٠.٨٧	٥.٢٠	٠.٨٩

رج (٤، ٠.٠٥) = ٠.٨١١



يتضح من دراسة جدول (٥)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية في (التطبيق الأول والتطبيق الثاني) للاختبارات قيد البحث، حيث إن قيم (r) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وهذا يدل على ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

### تحليل مفردات مقياس الرضا الحركي قيد البحث:

#### صدق مقياس الرضا الحركي:

بالإضافة إلى عرض مقياس الرضا الحركي على الخبراء - مرفق (٧) - للتحقق من الصدق الظاهري، استخدم الباحثين طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها وبين الأبعاد والدرجة الكلية كما في جدول (٦)، وبين العبارات وبين درجة البعد التي تنتمي إليه وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (٧).

#### جدول (٦) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرضا الحركي

(ن=٦)

مقياس الرضا الحركي	البعد الثامن	البعد السابع	البعد السادس	البعد الخامس	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول//	البعد الأول/	البعد الأول	الأبعاد
٠.٨١٠	٠.٧١٩	٠.٧٣١	٠.٧٢١	٠.٧٥٠	٠.٧٠٥	٠.٧٨١	٠.٧٠٣	٠.٧٦٣	٠.٧٤٣		جراند كار طول (يمين)
٠.٨١٣	٠.٧٣٧	٠.٧٥٣	٠.٧٤٧	٠.٧٠٣	٠.٧٥٣	٠.٧٤٣	٠.٧٥٧	٠.٧٤٤			جراند كار طول (شمال)
٠.٨٠١	٠.٧١١	٠.٧٠١	٠.٧٠١	٠.٧٥١	٠.٧٠١	٠.٧٩١	٠.٧٩١				جراند كار عرض
٠.٨٥٥	٠.٧٥٥	٠.٨٠٥	٠.٧٩٥	٠.٧٩٥	٠.٧٥٣	٠.٧٥٥					فئة ثبات ه٥ (القبة).
٠.٨٠٣	٠.٨٠٣	٠.٧٥٣	٠.٧٤٣	٠.٧٤٣	٠.٧٥٣						درجة أمامية على مستوى أفقي.
٠.٧٦٦	٠.٧٦٦	٠.٧١٦	٠.٧٧٨	٠.٧٤٣							درجة خلفية على مستوى مائل.
٠.٨٠٦	٠.٧٢٢	٠.٧٢٨	٠.٧١٨								عجلة فتح.
٠.٨١٥	٠.٨١٠	٠.٧٦٠									العقلة.
٠.٨٢٠	٠.٧٥٥										حصان القفز.
٠.٨٠٣											عارضه التوازن
											مقياس الرضا الحركي (الدرجة الكلية)

$$r(10, 0.05) = 0.576$$

يتضح من دراسة جدول (٦)، وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل بعد والدرجة الكلية، وهذا يدعم الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين؛ حيث يعتبر محك التقويم هو الدرجة الكلية، مما يدل على صدق مقياس الرضا الحركي.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمقياس الرضا الحركي  
(ن=٦)

البعد الأول/ (جراند كار طول (شمال)).			البعد الأول (جراند كار طول (يمين)).		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠.٦٨١	٠.٦٧١	١	٠.٧٤٣	٠.٦٦٧	١
٠.٧١٥	٠.٦٧٥	٩	٠.٦٨١	٠.٥٩١	٩
٠.٧٢٥	٠.٦١٥	١٧	٠.٦٧١	٠.٦٦١	١٧
٠.٦٨٨	٠.٦٧٨	٢٥	٠.٧٤٠	٠.٦٧٠	٢٥
٠.٦٨١	٠.٦٧١	٣٣	٠.٦٨١	٠.٥٩١	٣٣
البعد الثاني فئة ثبات ه٥ (القبة).			البعد الأول// (جراند كار عرض).		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠.٦٠٥	٠.٥٩٥	٢	٠.٦٤١	٠.٦٣١	١
٠.٦١٦	٠.٦٠٦	١٠	٠.٦٨٤	٠.٦٧٤	٩
٠.٧٣١	٠.٦٢١	١٨	٠.٧٢٦	٠.٦١٦	١٧
٠.٧٣٥	٠.٦٧٥	٢٦	٠.٧٨٩	٠.٦٧٩	٢٥
			٠.٧٢٨	٠.٦١٨	٣٣
البعد الرابع (دحرجة خلفية على مستوى مائل).			البعد الثالث (دحرجة أمامية على مستوى أفقي).		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠.٧٣٩	٠.٦٧١	٤	٠.٧٣٨	٠.٦٧٢	٣
٠.٧٧٨	٠.٦٣٢	١٢	٠.٧٣١	٠.٦٢١	١١
٠.٧٧٨	٠.٦٣٢	٢٠	٠.٦١٩	٠.٥٩١	١٩
٠.٧٣٤	٠.٦٧٦	٢٨	٠.٦٣٤	٠.٥٩٦	٢٧
٠.٦٨٩	٠.٦٢١	٣٤			
البعد السادس (العقلة).			البعد الخامس (عجلة فتح).		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠.٧٦٨	٠.٦٤٢	٦	٠.٧٦٨	٠.٦٤٢	٥
٠.٦٦١	٠.٥٩٩	١٤	٠.٦٠٥	٠.٥٩٥	١٣
٠.٦٨٤	٠.٥٩٤	٢٢	٠.٦١٣	٠.٥٩٣	٢١
٠.٦٢٣	٠.٥٩٣	٣٠	٠.٦٨٠	٠.٦٧٠	٢٩
٠.٦٢٨	٠.٥٩١	٣٦	٠.٦٨٠	٠.٦٧٠	٣٥
٠.٦١٨	٠.٥٩١	٣٩			
البعد الثامن (عارضضة التوازن).			البعد السابع (حصان القفز).		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠.٦٨١	٠.٥٩١	٨	٠.٦٧٠	٠.٥٩١	٧
٠.٦١٤	٠.٥٩٦	١٦	٠.٦٤٩	٠.٥٩١	١٥
٠.٦٧٥	٠.٦٣٥	٢٤	٠.٦٥٠	٠.٥٩٠	٢٣
٠.٦٧٦	٠.٦٣٤	٣٢	٠.٧٢٩	٠.٦١٩	٣١
٠.٧٠١	٠.٦٠٩	٣٨	٠.٦٨٠	٠.٥٩١	٣٧
			٠.٧٢٨	٠.٦١٨	٤٠
			٠.٧٦٥	٠.٦٥٥	٤١

رج (٠.٠٥، ١٠) = ٠.٥٧٦

بدراسة جدول (٧): يتضح وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل مفردة ودرجة المحور ثم الدرجة الكلية، وهذا يدعم الاتساق الداخلي

كمؤشر لصدق التكوين حيث يعتبر محك التقويم هو الدرجة الكلية، مما يدل على صدق مقياس الرضا الحركي.

### ثبات مقياس الرضا الحركي:

اتبع الباحثين طريقة التجزئة النصفية (لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان)؛ بالإضافة إلى (معامل ألفا كرونباخ) لحساب معامل الثبات الكلي للمقياس، ويوضح جدول (٨) حساب معامل الثبات لمقياس الرضا الحركي.

جدول (٨) ثبات مقياس الرضا الحركي

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		المحور
	جتمان	سبيرمان براون	
٠.٧٨١	٠.٧٣٥	٠.٧٣٥	المحور (الأول): جراندي كاريمين أ و شمال.
٠.٧١٢	٠.٧١١	٠.٧٤٤	المحور (الثاني): فئة ثبات ٥٠ (القبة).
٠.٧٤٣	٠.٧٥١	٠.٧٢٤	المحور (الثالث): درجة أمامية على مستوى أفقي.
٠.٧٦٩	٠.٧٠٥	٠.٧٩٥	المحور (الرابع): درجة خلفية على مستوى مائل.
٠.٧٠٢	٠.٧٦٨	٠.٧٣٢	المحور (الخامس): عجلة فتح.
٠.٧٣٥	٠.٧٦١	٠.٧٣٩	المحور (السادس): العقلة.
٠.٧٥٣	٠.٧٢١	٠.٧٧٩	المحور (السابع): حصان القفز.
٠.٧١٠	٠.٧٦٤	٠.٧٣٦	المحور (الثامن): عارضة التوازن (للبنات).
٠.٧١٠	٠.٧٠٦	٠.٧٩٤	مقياس الرضا الحركي (الدرجة الكلية)

يتضح من دراسة جدول (٨)، أن قيم معاملات الارتباط بطريقة (التجزئة النصفية) قد تراوحت ما بين (٠.٧٠٥) و (٠.٧٩٤)، وأن قيم الثبات الكلي (ألفا كرونباخ) تراوحت ما بين (٠.٧٠٢) و (٠.٧٨١)، مما يدل على أن مقياس الرضا الحركي قيد البحث ذات معامل ثبات عال.

### البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثين بوضع البرنامج التدريبي المقترح بهدف تحسين الحركات الإيجابية لبراعم الجمباز الفني (بنات) - مرفق (١٠)، وذلك بممارسة التمرينات المساعدة وبعض أنشطة الطلاقة الحركية المتتابعة - مرفق (٨) مرفق (٩)، براعم الجمباز الفني (بنات) تحت (٨ سنوات)، بستاذ المنصورة الرياضي بمدينة المنصورة، والمسجلين بالإتحاد المصري للجمباز للموسم الرياضي (٢٠٢٢م، ٢٠٢٣م).

بعد الإطلاع على بعض المراجع العلمية فى مجال ممارسة أنشطة الطلاقة الحركية، وكذا المراجع المتخصصة فى مجال التدريب الرياضى (١)، (٤)، (١٧)، والإستعانة بخبرة المتخصصين فى مجال رياضة الجمباز، بالإضافة إلى خبرة الباحثين الأكاديمية (العلمية) فى مجال التدريب الرياضى وعلم النفس الرياضى، والتدريبية (العملية) فى مجال تدريب وتحكيم رياضة الجمباز، والتدريب العقلى (المعد النفسى) أمكن اختيارها وتحديد محتوى البرنامج المقترح (لأنشطة الطلاقة الحركية المتتابعة)، والتي تم اختيارها متناسبة لخصائص المرحلة السنية تحت ٨ سنوات قيد البحث، ولطبيعة أداء الحركات الإجبارية موضوع البحث.

### أسس وضع البرنامج: مرفق (١١) مرفق (١٢) مرفق (١٣)

- استخدام طريقة التدريب الفترى (٢٦: ٦٢ - ٦٣ - ٦٤).
- الشدة المستخدمة (٥٠ - ٩٠%) من أقصى ما يستطيع البرعم تحمله.
- اجمالى التكرارات بالمجموعات (٢٠ - ٣٠) تكرار (٢٥: ٦٢ - ٦٣ - ٦٤).
- تحتوى المجموعة على عدد (٥ - ١٠) تكرارات.
- عدد المجموعات (٢ - ٤) مجموعات.
- عدد مرات التدريب الأسبوعية (٣) وحدات تدريبية (١: ١٥٧).
- زمن الوحدة التدريبية (٦٠ق).
- يتم تشكيل حمل التدريب خلال الوحدة الأسبوعية طبقا للنموذج (١: ٢) أما بالنسبة تشكيل الحمل خلال دورة الحمل الفترية فكان (٢: ١) أى أسبوعان حمل مرتفع يعقبه أسبوع أقل إرتفاعا (أسبوع راحة)، وتعنى درجة قليلة (حمل منخفض) من الحمل اليوم يعقب ذلك يومين حمل مرتفع. (٢٠: ٢٦١ - ٢٧٨)
- التدرج فى الارتفاع بشدة الحمل.
- عدد التمرينات لأنشطة الطلاقة الحركية فى الوحدة التدريبية (٤) تمرينات.
- إعطاء تمرين أنشطة الطلاقة الحركية ويتبعه بعض الحركات الاجبارية قيد البحث.
- أداء التمرينات على أرضية مطاطية للأمان.
- تم تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاث أجزاء كما يوضحه جدول (٩) (٢٦: ١٩٨).
- أ. الإحماء ومدته (١٠ق)، ويتم إعطاء مجموعة من التمرينات لتهيئة الجسم للعمل.
- ب. الجزء الرئيسى ومدته (٤٠ق)، ومقسم إلى جزئين (مهارى، وتمرينات أنشطة الطلاقة الحركية).

ج. الجزء الختامي ومدته (١٠ق)، ويعطى فيه للبراعم مجموعة من التمرينات أو الألعاب الصغيرة بغرض عودة الجسم للحالة الطبيعية.

- مراعاة أن تتميز تمرينات (الطلاقة الحركية) بالمرح والتشويق. (١٨ : ١٣ - ٦٣)  
جدول (٩): التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

م	متغيرات البرنامج	الزمن
١	عدد الأسابيع.	عدد (٨) أسابيع
٢	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية.	عدد (٢) وحدة تدريبية
٣	زمن الوحدة التدريبية.	عدد (٦٠ق)
٤	إجمالي عدد الوحدات التدريبية.	عدد (١٦) وحدة تدريبية
٥	إجمالي زمن الوحدات.	عدد (٩٦٠ق)

### تقويم البرنامج:

تم تقويم البرنامج من خلال أخذ انطباعات البراعم عن النشاط وأوجه الاستفادة والقصور لمراعاتها.

### الدراسة الإستطلاعية:

أجريت الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من يوم الأحد الموافق (١٨/٩/٢٠٢٢م) إلى يوم الخميس الموافق (٢٢/٩/٢٠٢٢م)، وذلك على عدد (٦) براعم بنسبة (٢٨.٥٧%) من العدد الكلي لمجتمع البحث (٢١) برعم بنسبة (١٠٠.٠٠%)، وقد تم إستبعادهم من التجربة الأساسية، وأجريت التجربة بهدف:

١. التأكد من صلاحية مقياس الرضا الحركي للحركات الاجبارية للجمباز الفني (بنات) ومناسبته للعينة قيد الدراسة - مرفق (٧).
  ٢. اختيار التمرينات المساعدة، وبعض أنشطة الطلاقة الحركية المناسبة للمرحلة السنوية، وترتيبها تصاعدياً من حيث درجة صعوبتها - مرفق (٨) - مرفق (٩).
  ٣. التأكد من صلاحية صالة التدريب لأداء البرنامج، وتنظيم، وتنسيق سير العمل في تطبيق المقياس والتدريبات.
  ٤. التأكد من صلاحية أجزاء البرنامج التدريبي.
- وقد أسفرت هذه الدراسة عن ما يلي:

١. صلاحية مقياس الرضا الحركي للحركات الإجبارية للجمباز الفني (بنات) للعينة قيد الدراسة - مرفق (٧)، مرفق (١٣).

٢. تحديد أنشطة الطلاقة الحركية - مرفق (٩) المناسبة للمرحلة السنوية وترتيبها تصاعدياً من حيث درجة صعوبتها.
٣. مناسبة صالة التدريب لأداء البرنامج التدريبي المقترح.
٤. صلاحية أجزاء البرنامج التدريبي المقترح - مرفق (١٢).

### الدراسة الأساسية للبحث:

#### القياسات القبلية:

- تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث من يوم الأحد الموافق (٢٠٢٢/١٠/٢) إلى يوم الخميس الموافق (٢٠٢٢/١٠/١٣)، وكانت على النحو التالي:
- يوم الأحد الموافق (٢٠٢٢/١٠/٢) حتى يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢٢/١٠/٤) إجراء الإختبارات البدنية.
  - يوم الخميس (٢٠٢٢/١٠/٦) حتى يوم الأحد (٢٠٢٢/١٠/٩) إجراءات الإختبارات المهارية.
  - يوم الثلاثاء (٢٠٢٢/١٠/١١) حتى يوم الخميس (٢٠٢٢/١٠/١٣) إجراء الإختبارات النفسية.

#### تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على براعم الجميز الفني (بنات) تحت (٨ سنوات)، بستان المنصورة الرياضي بمدينة المنصورة، والمسجلين بالإتحاد المصري للجميز للموسم الرياضي (٢٠٢٢، ٢٠٢٣)، وعددهم (١٠) براعم للعينة الأساسية بنسبة (٤٧.٦٢%)، كما هو موضح في جدول (١)، في فترة من يوم الأحد (٢٠٢٢/١٠/١٦) حتى يوم الخميس (٢٠٢٢/١٢/٨) بواقع عدد (٨) أسابيع (لمدة شهرين متتاليين)، وعدد (٢) وحدة تدريبية في الأسبوع، وكان زمن الوحدة التدريبية الأسبوعية (٦٠) دقيقة.

#### القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من الأحد (٢٠٢٢/١٢/١١) إلى الثلاثاء الموافق (٢٠٢٢/١٢/١٥) على مجموعة البحث في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

## المعالجات الإحصائية

استخدم الباحثون في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) *Statistical Package For Social Science* الإصدار (٢٥) مستعينة بالمعاملات التالية:

١. المتوسط الحسابي (*Mean*)، الوسيط (*Median*)، الانحراف المعياري (*Standard Deviation*)، الالتواء (*Skewness*).
٢. معامل ارتباط بيرسون (*Pearson Correlation Coefficient*).
٣. التجزئة النصفية (سبيرمان براون، ومعادلة جتمان).
٤. طريقة "ألفا كرونباخ" لحساب معامل ثبات.
٥. اختبار "مان وتي" لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين غير مرتبطتين صغيرة العدد.
٦. اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample tTest*).
٧. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (*Independent Sample tTest*).
٨. حجم التأثير (*Effect Size*)، ويفسر طبقاً لمحكات لكوهين:
  - أ. باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) في حالة اختبار (ت).
  - ب. باستخدام (*Cohen's d*) في حالة اختبار (ت).
٩. نسبة التغيير / التحسن (معدل التغيير) *Change Ratio*  
نسبة التحسن =  $\frac{\text{القياس البعدى} - \text{القياس القبلى}}{\text{القياس القبلى}} \times 100$

## عرض ومناقشة نتائج البحث.

سوف يقوم الباحثين بعرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال المعالجات الإحصائية لنتائج تطبيق المقاييس المستخدمة على العينة قيد البحث في ضوء القراءات النظرية والدراسات المرجعية؛ وفي جميع المحاور السابقة سوف يقوم الباحثين بعرض نتائج ومناقشة كل من:

- نتائج المتغيرات الخاصة ببعض المتغيرات البدنية قيد البحث.
- نتائج المتغيرات الخاصة بمستوى الأداء المهارى للحركات الاجبارية لبراعم الجمباز الفنى بنات (تحت ٨ سنة) قيد البحث.

- نتائج المتغيرات الخاصة بالجانب النفسى (لمقياس الرضا الحركى) قيد البحث.

## عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

### التحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلى والبعدى) في المتغيرات (البدنية) قيد البحث، لصالح القياس البعدي؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحثون اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample tTest*)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات فى القياس القبلى والقياس البعدي فى المتغيرات (البدنية) قيد البحث كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) فى حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (*Cohen's d*) ويفسر طبقا لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (*Change Ratio*)، كما فى جدول (١٠) و (١١)، وشكل (١).

جدول (١٠): دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدي فى المتغيرات (البدنية) قيد البحث (ن=١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدي		قيمة ت	حجم التأثير	
		المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)		Cohen's d	( $\eta^2$ )
الوثب العريض من الثبات	متر	١.١٤	٠.١٢	١.٣١	٠.١٥	٣.٤٨	٠.٥٧٤	١.٥
الجلوس الطويل ثنى الذراعين أماما	سم	١٣.٨٠	١.٢٣	١٩.٢٠	١.٦٢	٩.٥٤	٠.٩١٠	٤.٢
جراند كار طول (يمين)	سم	٦.٠٠	٠.٨٢	٥.٠٠	١.٠٥	٢.٥٤	٠.٤١٨	١.٠
جراند كار طول (شمال)	سم	٦.٠٥	٠.٨٠	٤.٩٥	١.١٠	٤.١٥	٠.٦٥٧	١.٧
جراند كار عرض	سم	٥.٥٠	٠.٧٥	٤.٠٠	٠.٨٠	٤.٢٠	٠.٦٦٢	١.٦
انبطاح الذراعين عاليا خلفا	سم	١٥.٣٠	١.٤٩	٢٠.٢٠	٣.٦٥	٥.٣٦	٠.٧٦١	٢.٢
التعلق المعدل	عدد	٥.٢٠	٠.٧٩	٧.٦٠	٠.٨٤	٧.٠٦	٠.٨٤٧	٢.٩
رفع الجذع لأعلى من علي مسند	ث	٤.٩٠	٠.٧٤	٦.٢٠	٠.٧٩	٦.٢٧	٠.٨١٤	٢.٠

تج (١٤، ٠.٠٥) = ٢.١٤

يتضح من جدول (١٠) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٢.٥٤) و (٩.٥٤).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) الذى يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل فى المتغير التابع، وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (٠.٤١٨) و (٠.٩١٠) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم *Huge*).

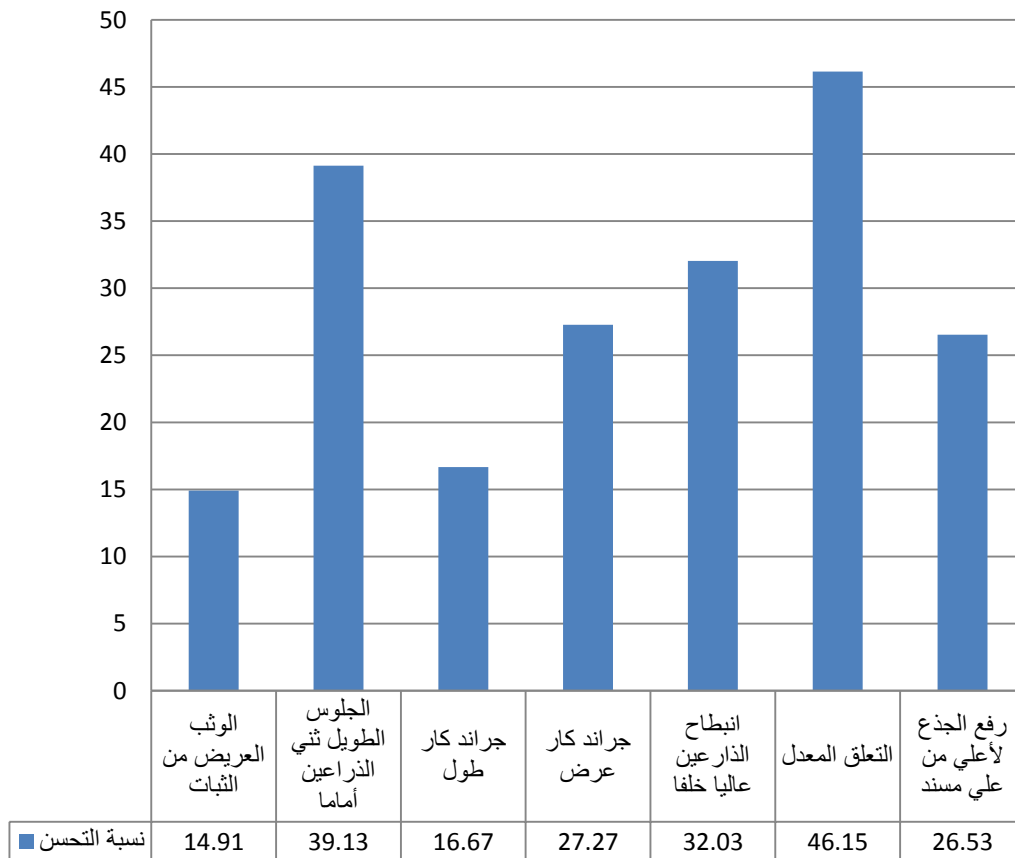


وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (١.٠) و (٤.٢) وهذا يدل على حجم تأثير كبير (Large) إلى (Huge).

جدول (١١): نسب التحسن في المتغيرات (البدنية) قيد البحث

(ن=١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
الوثب العريض من الثبات	متر	١.١٤	١.٣١	٠.١٧	١٤.٩١
الجلوس الطويل ثني الذراعين أماما	سم	١٣.٨٠	١٩.٢٠	٥.٤٠	٣٩.١٣
جراند كار طول (يمين)	سم	٦.٠٠	٥.٠٠	١.٠٠	١٦.٦٧
جراند كار طول (شمال)	سم	٦.٠٥	٤.٩٥	١.١٠	١٨.١٨
جراند كار عرض	سم	٥.٥٠	٤.٠٠	١.٥٠	٢٧.٢٧
انبطاح الذراعين عاليا خلفا	سم	١٥.٣٠	٢٠.٢٠	٤.٩٠	٣٢.٠٣
التعلق المعدل	عدد	٥.٢٠	٧.٦٠	٢.٤٠	٤٦.١٥
رفع الجذع لأعلى من على مسند	ث	٤.٩٠	٦.٢٠	١.٣٠	٢٦.٥٣



شكل (١): نسب التحسن في المتغيرات (البدنية) قيد البحث

## مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١١) أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (١٤.٩١) و(٤٦.١٥).  
بدراسة نتائج جدول(١١)، وشكل(١): تبين أن جميع المكونات البدنية في المتغير البدني قيد البحث قد تحسنت لدى براعم الجمباز الفني(بنات) للعينة قيد البحث في المجموعة التجريبية؛ حيث كان مستوى الأداء البدني في إختبار(الوثب العريض من الثبات) في القياس القبلي(١.١٤سم)؛ ثم تطور في القياس البعدي إلى(١.٣١سم) بفارق(٠.١٧سم)، وبنسبة تحسن بلغت(١٤.٩١%)، ثم في إختبار(الجلوس الطويل ثنى الذراعين أماما) في القياس القبلي(١٣.٨٠سم)؛ ثم تطور في القياس البعدي إلى(١٩.٢٠سم) بفارق(٥.٤٠سم)، وبنسبة تحسن بلغت(٣٩.١٣%)، ثم في إختبار(جراند كار طول)(يمين) في القياس القبلي(٦.٠٠سم)؛ ثم تطور في القياس البعدي إلى(٥.٠٠سم) بفارق(-١.٠٠سم)، وبنسبة تحسن بلغت(١٦.٦٧%). ثم في إختبار(جراند كار طول)(شمال) في القياس القبلي(٦.٠٥سم)؛ ثم تطور في القياس البعدي إلى(٤.٩٥سم) بفارق(-١.١٠سم)، وبنسبة تحسن بلغت(-١٨.١٨%). ثم في إختبار(جراند كار عرض) في القياس القبلي(٥.٥٠سم)؛ ثم تطور في القياس البعدي إلى(٤.٠٠سم) بفارق(-١.٥٠سم)، وبنسبة تحسن بلغت(٢٧.٢٧%). ثم في إختبار(انبطاح الذراعين عاليا خلفا) في القياس القبلي(٥.٣٠سم)؛ ثم تطور في القياس البعدي إلى(٢٠.٢٠سم) بفارق(٤.٩٠سم)، وبنسبة تحسن بلغت(٣٢.٠٣%). ثم في إختبار(التعلق المعدل) في القياس القبلي(٥.٢٠عدد)؛ ثم تطور في القياس البعدي إلى(٧.٦٠عدد) بفارق(٢.٤٠عدد)، وبنسبة تحسن بلغت(٤٦.١٥%). ثم في إختبار(رفع الجذع لأعلى من على مسند) في القياس القبلي(٤.٩٠ثانية)؛ ثم تطور في القياس البعدي إلى(٦.٢٠ثانية) بفارق(ثانية)، وبنسبة تحسن بلغت(٢٦.٥٣%).

ويعزو الباحثين نسب التحسن بين القياسين(القبلي، والبعدي) في درجات المجموعة التجريبية في نتائج الإختبارات البدنية إلى الأتي:

- أن البرنامج التدريبي المقترح والمصمم من قبل الباحثين اتبع الأسس العلمية لوضع وتصميم البرامج التدريبية وتقنين حمل التدريب في التمرينات البدنية قيد البحث لدى براعم الجمباز الفني(بنات) تحت ٨ سنة.

- اختيار التمرينات المساعدة بالبرنامج التدريبي المقترح بعناية شديدة لتطوير المكونات البدنية والحركات الإجبارية للجمباز الفني(بنات) تحت ٨ سنوات بشكل يلائم الأداء والعضلات العاملة خلال الأداء الحركي.
  - التناغم والتغيير بين التمرينات المساعدة والتمرينات البدنية وبعض أنشطة الطلاقة الحركية أدى إلى عدم سير العملية التدريبية على وتيرة واحدة.
  - اتسام التمرينات المساعدة والتمرينات البدنية، وبعض أنشطة الطلاقة الحركية بالتنوع وأنها غير تقليدية يزيد من الحماس والدافعية نحو الأداء، الأمر الذي ساعد الباحثين في عدم هضبة أثناء تحسين المتغيرات البدنية.
  - استخدام التشكيلات المناسبة لكل تمرين والتنوع بما يتناسب مع حرية الحركة لدى براعم الجمباز الفني(بنات) لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بصورة مريحة.
  - هذا وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة أحمد محمد شويقة (٢٠١٦م)، أن البرامج التدريبية الموضوعة على أسس علمية تخضع للمبادئ التدريبية المختلفة تؤدي إلى النمو والتطوير والتحسين في المكونات البدنية المستهدفة.
  - وأن التنقل من تمرين إلى تمرين له فوائد عدة في تحسين المستوى البدني ومستوى الأداء الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية.(٥)
- وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول والقائل: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات(البدنية) قيد البحث، لصالح القياس البعدي"

### عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

### التحقق من صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات(المهارية) قيد البحث، لصالح القياس البعدي"؛ وللتحقق من صحة الفرض الثاني استخدم الباحثين اختبار(ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات(Paired Sample tTest)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات (المهارية) قيد البحث كما تم حساب حجم التأثير(Effect Size) باستخدام مربع ايتا( $\eta^2$ ) في حالة اختبار(ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام(Cohen's d) ويفسر طبقاً لمحكات كوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن(Change Ratio)، كما في جدول(١٢) و(١٣)، وشكل(٢).

جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات (المهارية) (ن=١٠)

Cohen's d	حجم التأثير ( $\eta^2$ )	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
			الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)		
٤.٥	٠.٩٥٠	١٣.٠٢	٠.٨٤	٨.٦٠	٠.٨٨	٥.١٠	درجة	جراند كار طول (يمين)
٤.٨	٠.٩٤٨	١٢.٧٥	٠.٩٠	٨.٥٠	٠.٨٥	٥.١٥	درجة	جراند كار طول (شمال)
٤.١	٠.٩٣١	١١.٠١	٠.٨٥	٨.١٠	٠.٧٥	٥.٠٠	درجة	جراند كار عرض القلبة
٣.٠	٠.٨٧١	٧.٨٠	٠.٧٩	٩.٢٠	٠.٧٤	٥.٩٠	درجة	دحرجة أمامية علي مستوي افقي
٣.٤	٠.٨٩٤	٨.٧٢	٠.٧٩	٧.٢٠	٠.٩٥	٣.٧٠	درجة	دخرجة خلفية علي مستوي مائل
٣.٠	٠.٨٨٢	٨.١٩	٠.٧٠	٦.٦٠	٠.٨٥	٣.٥٠	درجة	عجلة فتح عقلة
٣.٦	٠.٨٩١	٨.٥٧	٠.٧٠	٦.٦٠	٠.٧٩	٣.٨٠	درجة	حصان القفز
٧.٦	٠.٩٧١	١٧.٣٤	٠.٥٢	٧.٤٠	٠.٦٧	٣.٧٠	درجة	عارضة التوازن
٤.٢	٠.٩٣٨	١١.٦٤	٠.٧٠	٧.٤٠	٠.٩٧	٣.٦٠	درجة	
٣.٥	٠.٩١٩	١٠.٠٩	٠.٨٨	٨.١٠	٠.٨٤	٥.١٥	درجة	

ت ج (١٤، ٠.٠٥) = ٢.١٤

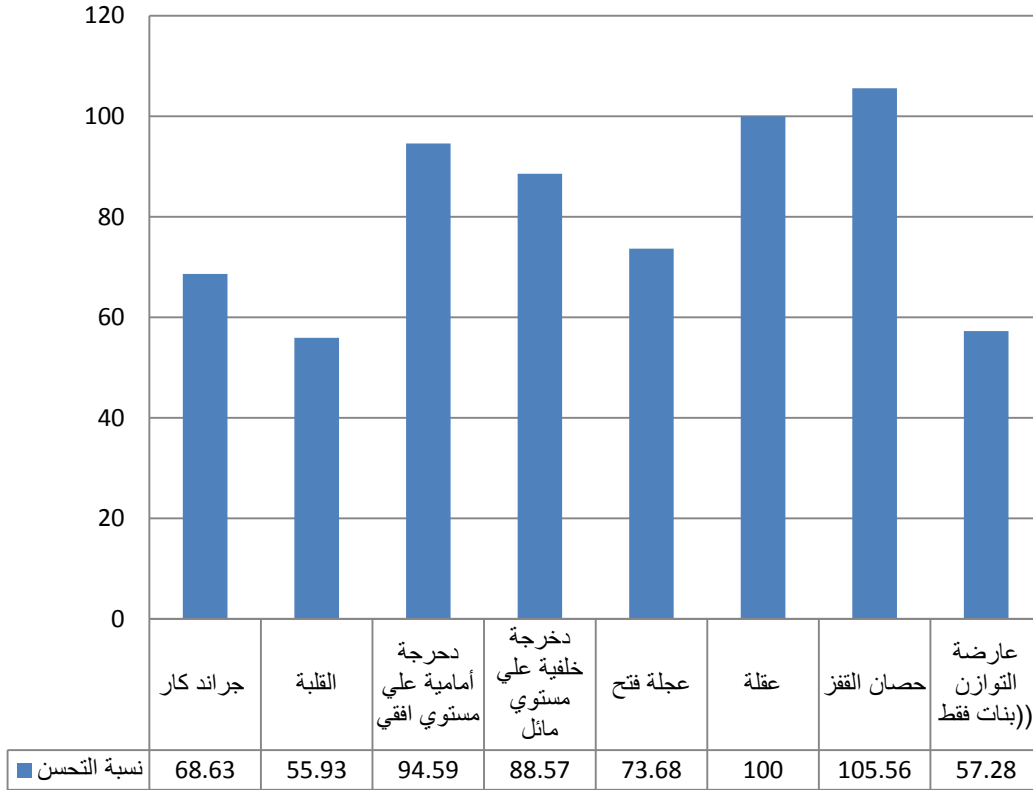
يتضح من جدول (١٢) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٧.٨٠) و (١٧.٣٤).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (٠.٨٧١) و (٠.٩٧١)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (٣.٠) و (٧.٦) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير جدا Very Large) إلى (ضخم Huge).

جدول (١٣): نسب التحسن في المتغيرات (المهارية) (ن=١٠)

نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	الاختبارات
٦٨.٦٣	٣.٥٠	٨.٦٠	٥.١٠	درجة	جراند كار طول (يمين)
٦٥.٠٥	٣.٣٥	٨.٥٠	٥.١٥	درجة	جراند كار طول (شمال)
٦٢.٠٠	٣.١٠	٨.١٠	٥.٠٠	درجة	جراند كار عرض القلبة
٥٥.٩٣	٣.٣٠	٩.٢٠	٥.٩٠	درجة	دحرجة أمامية علي مستوي افقي
٩٤.٥٩	٣.٥٠	٧.٢٠	٣.٧٠	درجة	دخرجة خلفية علي مستوي مائل
٨٨.٥٧	٣.١٠	٦.٦٠	٣.٥٠	درجة	عجلة فتح عقلة
٧٣.٦٨	٢.٨٠	٦.٦٠	٣.٨٠	درجة	حصان القفز
١٠٠.٠٠	٣.٧٠	٧.٤٠	٣.٧٠	درجة	عارضة التوازن
١٠٥.٥٦	٣.٨٠	٧.٤٠	٣.٦٠	درجة	
٥٧.٢٨	٢.٩٥	٨.١٠	٥.١٥	درجة	



شكل (٢): نسب التحسن في المتغيرات (المهارية) قيد البحث

### مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٣) أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (٥٥.٩٣) و(١٠٥.٥٦).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٣)، وشكل (٢): أن جميع المهارات (الحركات الإيجابية) في المتغير المهاري قيد البحث قد تحسنت لدى براعم الجمناز الفني لعينة البحث في المجموعة التجريبية؛ حيث كان مستوى الأداء المهاري في مهارة (جراند كار طول) (يمين) في القياس القبلي (٥.١٠ درجة)؛ ثم تطورت في القياس البعدي إلى (٨.٦٠ درجة) بفارق (٣.٥٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٦٨.٦٣%)؛ وحيث كان مستوى الأداء المهاري في مهارة (جراند كار طول) (شمال) في القياس القبلي (٥.١٥ درجة)؛ ثم تطورت في القياس البعدي إلى (٨.٥٠ درجة) بفارق (٣.٣٥ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٦٥.٠٥%)؛ حيث كان مستوى الأداء المهاري في مهارة (جراند كار عرض) في القياس القبلي (٥.٠٠ درجة)؛ ثم تطورت في القياس البعدي إلى (٨.١٠ درجة) بفارق (٣.١٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٦٢.٠٠%)؛ وحيث كان مستوى الأداء المهاري في مهارة (قبة) في القياس القبلي (٥.٩٠ درجة)؛ ثم تطورت في القياس البعدي إلى (٩.٢٠ درجة) بفارق (٣.٣٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٥٥.٩٣%)؛ وحيث كان مستوى الأداء المهاري في

مهارة (درجة أمامية على مستوى أفقى) فى القياس القبلى (٣.٧٠ درجة)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى (٧.٢٠ درجة) بفارق (٣.٥٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٩٤.٥٩%)؛ وحيث كان مستوى الأداء المهارى فى (درجة خلفية على مستوى مائل)، فى القياس القبلى (٣.٥٠ درجة)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى (٦.٦٠ درجة) بفارق (٣.١٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٨٨.٥٧%)؛ وحيث كان مستوى الأداء المهارى فى مهارة (عجلة فتح)، فى القياس القبلى (٣.٨٠ درجة)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى (٦.٦٠ درجة) بفارق (٧٣.٦٨ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٥٣.٢٠%)؛ وحيث كان مستوى الأداء المهارى فى مهارة (عقلة)، فى القياس القبلى (٣.٧٠ درجة)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى (٧.٤٠ درجة) بفارق (١٠٠.٠٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٥٣.٢٠%)؛ وحيث كان مستوى الأداء المهارى فى مهارة (حصان القفز)، فى القياس القبلى (٣.٦٠ درجة)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى (٧.٤٠ درجة) بفارق (٣.٨٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٠٥.٥٦%)؛ وحيث كان مستوى الأداء المهارى فى مهارة (عارضة التوازن)، فى القياس القبلى (٥.١٥ درجة)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى (٨.١٠ درجة) بفارق (٢.٩٥ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٥٧.٢٨%).

ويرجع الباحثين هذا التحسن الملحوظ من خلال الجدولين (١٢)، (١٣) وشكل (٢)، فى مستوى الأداء المهارى للحركات الاجبارية قيد البحث فى الجمباز الفنى (بنات) لصالح القياس البعدى لدى براعم عينة البحث فى المجموعة التجريبية إلى فاعلية تأثير تطبيق البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام التمرينات المساعدة المختلفة مدعوم بأنشطة الطلاقة الحركية أن التمرينات التى تم تطبيقها داخل البرنامج كانت فى اتجاه الأداء المهارى وتعمل على العضلات العاملة لكل مهارة، بجانب الإعداد المهارى الذى تم عن طريق (شرح المهارة بصورة مبسطة- إعطاء نموذج جيد للأداء- عرض صور وفيديوهات لكل مهارة- تصوير اللاعب فيديو أثناء أداء مهاره وعرضها على اللاعب واكتشاف الأخطاء ومناقشتها مع اللاعب- مراجعة المراحل الفنية لكل مهارة- مراجعة المراحل التعليمية لكل مهارة)، قد مكنت الناشئة من زيادة الفهم لطبيعة المهارات المؤداه كما اقترب الأداء الى المثالية، وبالتالي قلت الأخطاء لدى البراعم، والذى ساعد فى الوصول الى درجات مرتفعة، ويتضح ارتفاع درجات البراعم فى الحركات الاجبارية من نتائج القياسات القبلىة والبعدية وكذلك نتائج الفروق ودلالاتها أيضا ونسب التحسن.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه مهاب عبد الرازق، ومحمود محمد حسن، ومحمد عبد العزيز (٢٠٠٤م)، ومحمد حسين عبد الله أبو عوده (٢٠٠٩م): إلى أهمية الإعداد البدني الخاص، والإرتباط الوثيق بين الإعداد البدني الخاص وتحسين أداء المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الممارس، ولذا يجب الإهتمام بإعداد وتصميم برامج تدريبية بدنية من مرحلة البراعم إلى مرحلة البطولة. (٢٧) (٢٢)

كما أن الأداء المهاري في الجمباز الفني يتطلب امتلاك اللاعب للمكونات البدنية والمهارية كي يستطيع تنفيذ الواجبات الحركية الأساسية، وتتميز معظم المهارات الحركية في الجمباز الفني بتنمية القدرات البدنية والمهارية.

ويتفق هذا مع نتائج: *Lan, W, (2010)* أن قدرة الجسم على الحركة في مواضع محددة بدقة وتوقيت مناسب يضمن انسيابية الأداء، ولضمان الوصول الى مستويات عالية في الجمباز الفني يجب التأكد من الإعداد البدني والمهاري للاعبين وامتلاكهم قدر كاف من مستوى اللياقة البدنية والمهارية. (٢٩)

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات (المهارية) قيد البحث، لصالح القياس البعدي"

### عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

#### التحقق من صحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات (النفسية) قيد البحث، لصالح القياس البعدي"؛ وللتحقق من صحة الفرض الثالث استخدم الباحثين اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample tTest*)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات (النفسية) قيد البحث كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (*Cohen's d*) ويفسر طبقاً لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (*Change Ratio*)، كما في جدول (١٤) و (١٥)، وشكل (٣).

جدول (١٤): دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات (النفسية)

(ن=١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	حجم التأثير	
		المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)		Cohen's d	( $\eta^2$ )
١- جراند كار طول (يمين)	درجة	١٠.٠٠	١.١٠	١٢.٩٦	١.١٥	٣.١٣	٠.٥٢١	١.١
١- جراند كار طول (شمال)	درجة	٩.٨٠	١.١٥	١٢.٥٠	١.١٠	٣.٧٥	٠.٦١٠	١.٤
١- جراند كار عرض	درجة	٨.٧٥	١.١٠	١١.٧٥	١.١٥	٣.٦٠	٠.٥٩٠	١.٣
٢- فنة ثبات ه٥ (القبلة).	درجة	٤.٦٠	٠.٨٠	٧.٣٦	٠.٧٥	٣.٨٥	٠.٦٢٢	١.٤
٣- دحرجة أمامية على مستوى أفقي.	درجة	٩.٦٠	١.١١	١١.٥٠	١.٢٢	٢.٩٨	٠.٤٩٧	١.١
٤- دحرجة خلفية على مستوى مائل.	درجة	٩.٩٠	٠.٧٠	١٣.٢٥	٠.٧٥	٤.٠١	٠.٦٤١	١.٤
٥- عجلة فتح.	درجة	١٠.٨٠	١.٣٣	١٢.٩٨	١.٤٠	٣.٦٥	٠.٥٩٧	١.٦
٦- العقلة.	درجة	٩.٣٠	١.٠٠	١١.٦٥	١.٠٥	٣.٠٥	٠.٥٠٨	١.٢
٧- حصان القفز.	درجة	١٤.١٠	٢.٨٨	١٩.١٠	٢.٩٥	٥.٩٨	٠.٧٩٩	٢.٢
٨- عارضة التوازن	درجة	٦.٥٠	١.٣٦	١٣.٠٥	١.٤٥	٧.٦٣	٠.٨٦٦	٢.٩
مقياس الرضا الحركي	درجة	٩٣.٣٥	٦.٢١	١٢٦.١٠	٥.٢٥	١٠.٠٧	٠.٩١٨	٣.٨

ت ج (١٤، ٠.٠٥) = ٢.١٤

يتضح من جدول (١٤) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٢.٩٨) و (١٠.٠٧)

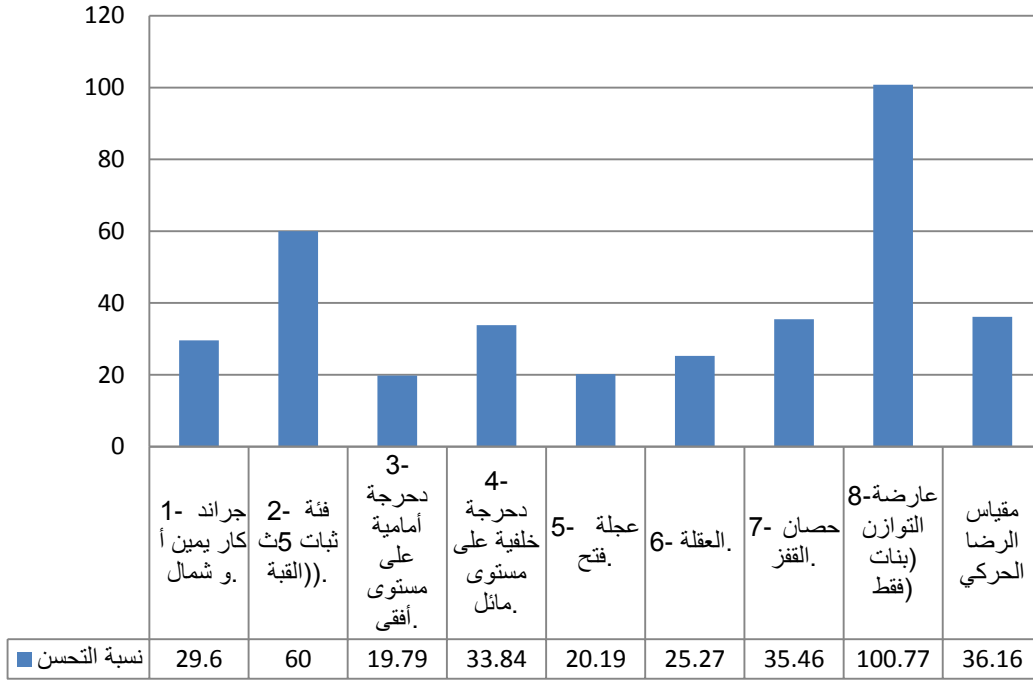
ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (٠.٤٩٧) و (٠.٩١٨)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم *Huge*).

وتراوحت قيم (*Cohen's d*) بين (١.٠١) و (٣.٨) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير جدا *Very Large*) إلى (ضخم *Huge*).

جدول (١٥): نسب التحسن في المتغيرات (النفسية) (ن=١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
١- جراند كار طول (يمين)	درجة	١٠.٠٠	١٢.٩٦	٢.٩٦	٢٩.٦٠
١- جراند كار طول (شمال)	درجة	٩.٨٠	١٢.٥٠	٢.٧٠	٢٧.٥٥
١- جراند كار عرض	درجة	٨.٧٥	١١.٧٥	٣.٠٠	٣٤.٢٩
٢- فنة ثبات ه٥ (القبلة).	درجة	٤.٦٠	٧.٣٦	٢.٧٦	٦٠.٠٠
٣- دحرجة أمامية على مستوى أفقي.	درجة	٩.٦٠	١١.٥٠	١.٩٠	١٩.٧٩
٤- دحرجة خلفية على مستوى مائل.	درجة	٩.٩٠	١٣.٢٥	٣.٣٥	٣٣.٨٤
٥- عجلة فتح.	درجة	١٠.٨٠	١٢.٩٨	٢.١٨	٢٠.١٩
٦- العقلة.	درجة	٩.٣٠	١١.٦٥	٢.٣٥	٢٥.٢٧
٧- حصان القفز.	درجة	١٤.١٠	١٩.١٠	٥.٠٠	٣٥.٤٦
٨- عارضة التوازن	درجة	٦.٥٠	١٣.٠٥	٦.٥٥	١٠٠.٧٧
مقياس الرضا الحركي	درجة	٩٣.٣٥	١٢٦.١٠	٣٢.٧٥	٣٥.٠٨





شكل (٣): نسب التحسن في المتغيرات (النفسية) قيد البحث

### مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٥) أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (١٩.٧٩) و(١٠٠.٧٧).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢١)(٢٢)، وشكل (٣): أن جميع المحاور في المتغير النفسي (لمقياس الرضا الحركي للحركات الإجبارية لبراعم الجمناز الفني) قيد البحث قد تحسنت في المجموعة التجريبية؛ حيث كان مستوى الرضا الحركي في المحور (الأول): (جراند كار طول (يمين) في القياس القبلي (١٠٠.٠٠ درجة)؛ ثم تطورت في القياس البعدي إلى (١٢.٩٦ درجة) بفارق (٢.٩٦ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٩.٦٠%)؛ (جراند كار طول (شمال) في القياس القبلي (٩.٨٠ درجة)؛ ثم تطورت في القياس البعدي إلى (١٢.٥٠ درجة) بفارق (٢.٧٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٧.٥٥%)؛ (جراند كار عرض في القياس القبلي (٨.٧٥ درجة)؛ ثم تطورت في القياس البعدي إلى (١١.٧٥ درجة) بفارق (٣.٧٧ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٤.٢٩%)؛ وحيث كان مستوى الرضا الحركي في المحور (الثاني): (فئة ثبات ٥ (القبية)) في القياس القبلي (٤.٦٠ درجة)؛ ثم تطورت في القياس البعدي إلى (٧.٣٦ درجة) بفارق (١.٩٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٦٠.٠٠%). وحيث كان مستوى الرضا الحركي في المحور (الثالث): (درجة أمامية على مستوى أفقي) في القياس القبلي (٩.٦٠ درجة)؛ ثم تطورت في القياس البعدي إلى (١١.٥٠ درجة) بفارق (١.٩٠ درجة)، وبنسبة تحسن

بلغت (١٩.٧٩%)؛ وحيث كان مستوى الرضا الحركى فى المحور(الرابع): (دحرجة خلفية على مستوى مائل)؛ وحيث كان مستوى الرضا الحركى فى القياس القبلى(٩.٩٠ درجة)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى(١٣.٢٥ درجة) بفارق(٣.٣٥ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت(٣٣.٨٤%). وحيث كان مستوى الرضا الحركى فى المحور(الخامس): (عجلة فتح)؛ وحيث كان مستوى الرضا الحركى فى القياس القبلى(١٠.٨٠ درجة)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى(٢٠.٩٨ درجة) بفارق(٢.١٨ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت(٢٠.١٩%). وفى المحور(السادس): (عقلة)؛ وحيث كان مستوى الرضا الحركى فى القياس القبلى(٩.٣٠ درجة)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى(١١.٦٥ درجة) بفارق(٢.٣٥ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت(٢٥.٢٧%)؛ وحيث كان مستوى الرضا الحركى فى المحور(السابع): (حصان القفز)؛ وحيث كان مستوى الرضا الحركى فى القياس القبلى(١٤.١٠ درجة)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى(١٩.١٠ درجة) بفارق(٥.٠٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت(٣٥.٤٦%)؛ وحيث كان مستوى الرضا الحركى فى المحور(الثامن): (عارضة التوازن)، فى القياس القبلى(٦.٥٠ درجة)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى(١٣.٠٥ درجة) بفارق(٦.٥٥ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت(١٠٠.٧٧%)؛ وحيث كان مستوى الرضا الحركى فى الدرجة الكلية: (لمقياس الرضا الحركى للحركات الإجبارية لبراعم الجمباز الفنى)، فى القياس القبلى(٩٣.٣٥ درجة)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى(٢٦.١٠ درجة) بفارق(٣٢.٧٥ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت(٣٥.٠٨%).

ويرجع الباحثين نسب التحسن لهذه النتائج إلى إحساس البرعم بقدرته على أداء المهارات الحركية الإجبارية للجمباز الفنى بدرجة من الفاعلية وشعوره بالرضا والإرتياح نتيجة هذا الأداء، مما أدى إلى التحسن فى البرنامج التدريبى بإستخدام بعض مهارات البراعة الحركية لتحسين الحركات الإجبارية لبراعم الجمباز الفنى(بنات) تحت ٨ سنوات، والذى تم تأسيسه مناسباً لتلك المرحلة العمرية، واشتمالة على بعض التمرينات المساعدة المتنوعة، وبعض أنشطة الطلاقة الحركية من حركات تقليد الحيوانات المختلفة والتوازن والدحرجات والتي اتبع فى وضعها الأسس العلمية والتربوية، التى تكفل تحقيق الهدف المراد.

وتتفق تلك النتائج مع أن ممارسة بعض التمرينات المساعدة وأنشطة الطلاقة الحركية لها تأثير إيجابى على ديناميكية تحسن بعض الصفات البدنية الخاصة، والمهارات الحركية الأساسية قيد البحث لدى مبتدئ الجمباز(٥ - ٦) سنوات لصالح القياس البعدى. (٥ : ٢٣ - ٢٤)

إضافة إلى أنه كلما تمكن المدرب من تلقين ناشئة للمهارات الحركية الأساسية بطريقة علمية ومشوقة، أمكن بذلك إستمرارهم في أدائها، ومن الوصول إلى المستويات الجيدة والمتقدمة، ونظرا لأن أنشطة الطلاقة الحركية تشبع إحتياجات الطفل ويؤديها مع الشعور بالسرور والترويح والمرح، دون الإحساس بالملل، وتساهم في إكساب الصفات البدنية، والحركية(المهارية)، والنفسية. (٦: ٢٠٦ - ٢٤٠)

ويعزو الباحثين نسب التحسن إلى محتوى البرنامج التدريبي بإستخدام بعض التمرينات المساعدة، وبعض أنشطة الطلاقة الحركية، وما تحتويه من تنوع وتعدد في حركات تقليد الحيوانات والدرجات، والذي أدت إلى تفاعل البراعم ومشاركتهم وإقبالهم على برنامج أنشطة الطلاقة الحركية المتنوعة والمعدة من قبل الباحثين؛ وكذلك إرتباط هذه الأنشطة بميول وإستعدادات وقدرات البراعم وما تمثله للبراعم من تحديا مركبا؛ بالإضافة إلى الجزء المهاري، وما يشمله من تدريبات للمهارات الحركية الأساسية قيد الدراسة، ومن هنا يتبين أن التحسن الإيجابي في مستوى الرضا الحركي أدى بدوره إلى تحسن درجات الحركات الاجبارية وتطويرها لدى براعم الجمناز الفني(بنات) تحت ٨ سنوات. وقد راعى الباحثون الأسس العلمية من حجم وشدة وكثافة وتمرينات.

(١: ١٥٧) (١٨: ١٣ - ٦٣) (٢٢: ١٦٧) (٢٦: ٦٢ - ٦٣ - ٦٤) (٣٠: ١٢٧ - ١٥٦)

وأن تقديم أنشطة التمرينات المساعدة والطلاقة الحركية بأسلوب منطقي يساعد على تطوير مهارات الجمناز، وتهيئ البرعم وتعدده إعدادا تربويا لا اكتساب واتقان المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة؛ بالإضافة إلى العديد من القيم النفسية والإجتماعية كالثقة بالنفس والقيادة وأيضا تكسيهم المتعة والتحدى، وأن معظم التعلم يحدث في مرحلة الطفولة المبكرة لأن الطفل يريد أن يتعلم؛ وهذا ما يجعل التعلم في هذه المرحلة العمرية عملية مجدية وإيجابية. (٥: ٢٤٠)

ومن هنا قد توصل الباحثين إلى أهمية ضرورة تنمية مستوى الرضا الحركي في المجال الرياضي بصفة عامة وفي رياضة الجمناز بصفة خاصة، وذلك من خلال الآتي:

١. أن درجة رضا المتعلم عن برنامج حركي تعلمه تتعكس سلبياً أو ايجابياً على مستوى أدائه الرياضي، ولهذا فهي تؤثر في نتائج المنافسات التي يشارك فيها.

٢. أن الاتجاهات نحو ممارسة الألعاب مكتسبة ومتعلمة وليست فطرية أو موروثة، إذ يمكن تغيير هذه الاتجاهات أو تتميتها عن طرق تعريف المتعلم بدرجة رضاه عن أدائه الحركي في اللعبة الممارسة.

٣. أن الرضا عن مستوى الأداء الحركي يبعث في نفس المتعلم شعوراً بالإتزان النفسي شرط توافر الآتي:

- أن يكون الأداء المهارى شيقاً يبعث على السرور والإرتياح.
- أن تكون أدوات الأداء المهارى موجودة ومشجعة.
- التعاون مع الزملاء في أثناء الأداء.
- اكتساب الصداقات في أثناء الأداء يعمل على تشجيع الممارسة والمنافسة الرياضية.
- اقتران نتائج الأداء بالتعزيز والدعم المعنوي.
- الشعور بالأمن النفسي في أثناء الأداء الحركي. (١١ : ٧١)

وتتفق تلك النتائج في أن برنامج التمرينات المساعدة المدعوم ببعض أنشطة الطلاقة الحركية له تأثير إيجابي على كل من المتغيرات البدنية الخاصة، وعلى تحسين مستوى الأداء المهارى، وعلى تحسين مستوى الرضا الحركي للمجموعة التجريبية قيد البحث بدرجة أفضل لصالح القياس البعدى. (٢٠ : ٢٦١ - ٢٧٨)

ويرى الباحثين أن تلك النتيجة تتفق مع أن طبيعة أنشطة الطلاقة الحركية مصطلحا يشير إلى تطوير المهارات الحركية الكبرى والمهارات الحركية الدقيقة، فالمهارات الحركية الكبيرة تتطلب استخدام العضلات الكبيرة في الجسم وبخاصة عضلات الجذع والعضلات التي تربط الأطراف بالجذع، أما المهارات الحركية الدقيقة فهي تتميز بدقة معالجة الأشياء باستخدام اليدين ببراعة، ولذلك فهي تتطلب مجهود بدني أقل مقارنة بالمهارات الكبيرة وكثيرا ما تعتمد على التوافق العصبي بين اليدين والعينين. (١٠ : ٩٠ - ١٢٢)

ويتفق ذلك أيضا مع ما أشارت إليه نتائج دراسة لان (Lan 2010) (٣٠) بأنه إذا كانت ممارسة النشاط الرياضى لها دور فى إشباع الحاجات فإن هذا سيؤدى إلى تحقيق الرضا عند اللاعبين، أما إذا كانت بعض الحاجات غير مشبعة فإن هذا سيؤدى إلى قلة الرضا عند اللاعبين.

ويرجع الباحثين ارتفاع النسبة الترجيحية لتلك المحاور الخاصة بمقياس الرضا الحركي إلى إنفاق جميع البراعم على استجاباتهم لعبارات المقياس، وإحساسهم بالسعادة والمرح الشديد

والتشويق، وذلك من خلال ممارستهم لبعض مهارات الطلاقة الحركية التي تتميز بالمرح والتشويق والتي تخدم تلك المهارات، والتي ساعدتهم على تطوير مستوى أدائهم المهارى بشكل سليم وصحيح.

وتتفق تلك النتائج مع أن ممارسة بعض مهارات الطلاقة الحركية لها أثر إيجابي على تطوير بعض العناصر البدنية الخاصة، والمهارات الحركية الأساسية قيد البحث لدى مبتدئ الجمباز (٥ - ٦) سنوات لصالح القياس البعدى. (٥: ٢٣ - ٢٤) (٦: ٢٠٦ - ٢٤٠)

ويرى الباحثين أن وجود علاقة إيجابية فى نسب التحسن بين الرضا الحركى ومستوى الأداء المهارى إلى أن كلما كان الرضا بدرجة عالية من البرعم نفسه أو من المدرب أو من المجموعة. هذا الرضا يكون دافعا نفسيا نحو تحسين أو تقديم أحسن أداء من البرعم ويكون أيضا دافعا ايجابيا نحو تحسين أداء المجموعة ككل.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات (النفسية) قيد البحث، لصالح القياس البعدى"

### استنتاجات البحث:

فى ضوء أهداف وفروض البحث وفى حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة فى جمع البيانات وعرض ومناقشة النتائج تمكن الباحثين من التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

١. حقق البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات المساعدة والمدعوم بأنشطة الطلاقة الحركية "فروق ونسب تحسن ملحوظة دالة إحصائياً بين القياسين (القبلى والبعدى) فى المتغير (البدنى) لبراعم الجمباز الفنى (بنات) تحت ٨ سنوات قيد البحث، لصالح القياس البعدى".

٢. حقق البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات المساعدة والمدعوم بأنشطة الطلاقة الحركية "فروق ونسب تحسن ملحوظة دالة إحصائياً بين القياسين (القبلى والبعدى) فى المتغير (المهارى) لبراعم الجمباز الفنى (بنات) تحت ٨ سنوات قيد البحث، لصالح القياس البعدى".

٣. حقق البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات المساعدة والمدعوم بأنشطة الطلاقة الحركية "فروق ونسب تحسن ملحوظة دالة إحصائياً بين القياسين (القبلى والبعدى)

فى المتغير النفسى (لمقياس الرضا الحركى للحركات الإيجابية لبراعم الجىماز الفنى (بنات) تحت ٨ سنوات) قيد البحث، لصالح القياس البعدى".

### توصيات البحث:

فى ضوء نتائج البحث والإستخلاصات السابقة ومناقشة النتائج يوصى الباحثين بما

يلى:

١. تطبيق مقياس الرضا الحركى للحركات الإيجابية لبراعم الجىماز الفنى (بنات) تحت ٨ سنوات.
٢. إعتماى أسلوب التمرينات المساعدة وأنشطة الطلاقة الحركية كأسلوب أساسى فى تعليم وتدريب الحركات الإيجابية لبراعم الجىماز الفنى (بنات) تحت ٨ سنوات كأسلوب أساسى فى تعليم وتدريب المهارات الأساسية لبراعم الجىماز الفنى.
٣. إىارء أسلوب التمرينات المساعدة وأنشطة الطلاقة الحركية فى برامج تأهيل المدربين عند تصنيفهم لمستويات البراعم فى اللجنة الفنية للإتحاء المصرى للجىماز.
٤. توفير الإمكانيات والمستلزمات الضرورية التى تحتاجها مدارس أو فرق الجىماز من أجل انجاز العمل التعليمى والتدريبى بأسلوب التمرينات المساعدة وأنشطة الطلاقة الحركية.
٥. إعداء منهء أو برنامج خاص بإتحاء الجىماز مرتبط بإكساب البراعم لمهارات الجىماز بإستخدام أسلوب التمرينات المساعدة وأنشطة الطلاقة الحركية ويوزع على مربي الجىماز بمناطق الجمهورية.
٦. توصية الدارسين والباحثين بإجراء دراسات مشابهة فى إستخدام التمرينات المساعدة وأسلوب أنشطة الطلاقة الحركية مع ربطها بالعديد من المتغيرات والمهارات فى رياضات مختلفة وبعينات مختلفة.
٧. ضرورة الاهتمام بتواء أخصائى نفسى رياضى (المعد النفسى) يعمل على تنمية الجانب النفسى داخل كل فريق لما له من تأثير إيجابى على رفع مستوى الأداء لبراعم الجىماز.



## قائمة المراجع:

### أولاً: المرجع العربية.

- ١ أبو العلا أحمد عبد التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة.  
الفتاح (٢٠١٢م):
- ٢ أحمد إبراهيم تأثير بعض أنشطة البراعة الحركية على الرضا الحركي للحركات الإجبارية لبراعم الجمباز الفني تحت ٨ سنوات.  
المطري (٢٠١٩م):  
مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.
- ٣ أحمد الهادي قراءات موجهة في تدريب الجمباز، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.  
يوسف (٢٠٠٦م):
- ٤ أحمد عبد العظيم (٢٠٠٢م): تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية على بعض المتغيرات الحركية والرضا الحركي للأطفال من ٦-٩ سنوات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٥ أحمد محمد تأثير بعض أنشطة البراعة الحركية على ديناميكية تحسن بعض المهارات الحركية الأساسية لمبتدئ الجمباز، المجلة العلمية "نظريات وتطبيقات" كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية.
- ٦ أحمد محمود عبد تأثير برنامج مقترح باستخدام أسلوب القصص الحركية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال ما قبل المدرسة، مجلة نظريات وتطبيقات؛ العدد الثمانون (الجزء الثاني) مارس (٢٠١٤م)؛ كلية التربية الرياضية للبنين؛ جامعة الإسكندرية.
- ٧ أسامة كامل راتب (٢٠٠١م): الإعداد النفسي للناشئين: القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٨ أشرف محمد عبد الله تأثير برنامج تربية حركية على القدرات الإدراكية الحركية والرضا الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق، مجلد (٤٧) العدد (٩١)، ديسمبر ٢٠١٠.



- ٩ أمين أنور الخولى، وأسامة كامل راتب (٢٠٠٧م): القاهرة.
- ١٠ بريفان عبد الله المفتى (٢٠١٤م): لدى الأطفال المكفوفين بالمرحلة الابتدائية، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، العراق، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى.
- ١١ حلا رزاق مدلول (٢٠١١م): تأثير الرسوم الفائقة بالأسلوبين الذاتى والتعاونى فى تعلم مهارات بأداة الشاخص وتطوير الرضا الحركى فى الجناستك الایقاعى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ١٢ حماش نسيم (٢٠١٧م): المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الرضا الحركى لدى لاعبي كرة القدم - أقل من ١٩ سنة - دراسة ميدانية لأندية القسم الشرقى - سطييف، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف - المسيلة.
- ١٣ حمديّة عبد الله الخضرى (٢٠٠٩م): تأثير برنامج للأنشطة الحركية باستخدام الأدوات والأجهزة على القدرات البدنية وبعض مهارات الجمباز والرضا الحركى لطفل ما قبل المدرسة، المؤتمر الدولى الأول للرياضة والطفولة، ١٤-١٥ أكتوبر ٢٠٠٩م، كلية التربية، جامعة طنطا.
- ١٤ رنا عوض محمد رزق (٢٠١٥م): تأثير برنامج تعليمى بأسلوب التعلم التعاونى على الأداء المهارى والرضا الحركى للتلاميذ تحت ١٢ سنة فى رياضة الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٥ رواء علاوى كاظم، ورعدي عبد الأمير فنجان (٢٠١٣م): الرضا الحركى وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساس فى كرة السلة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ١٦ صفاء مصطفى درويش (٢٠٠٤م): تصميم برنامج ألعاب بالأدوات الصغيرة والتعرف على تأثيره على الرضا الحركى، وخفض النشاط الزائد لمرحلة رياض الأطفال، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة.





- ١٧ على عبد الله الجفري،  
ونجلاء عباس (٢٠١٤م):  
علاقة البراعة الحركية بالخيال الحركي للأطفال مرحلة ما  
قبل المدرسة بمحافظة الحديدة اليمنية ومدينة جدة بالمملكة  
العربية السعودية، بحث منشور، مجلة تطبيقات العلوم  
الرياضية، جامعة الإسكندرية فلمنج، العدد ٧٣.
- ١٨ عمر نصر الله  
قشطة (٢٠١١م):  
المدرّب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، دار  
الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١٩ غادة جلال عبد  
الحكيم (٢٠٠٨م):  
تأثير برنامج قصص حركية على الرضا الحركي والمهارات  
الحياتية لأطفال ما قبل المدرسة، رسالة دكتوراه، كلية التربية  
الرياضية، جامعة حلوان.
- ٢٠ محروس محمد فتيل،  
وعفاف عثمان  
عثمان (٢٠١٧م):  
تأثير برنامج للطلاقة الحركية على المتغيرات البدنية الخاصة  
بمهارة الوقوف على اليدين على جهاز الحركات الأرضية  
لناشئات جمباز تحت ٧ سنوات، المجلة العلمية لعلوم التربية  
البدنية والرياضة - مصر، العدد الثلاثون - نوفمبر.
- ٢١ محمد حسن  
علاوي (١٩٩٨م):  
موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، دار الكتاب للنشر،  
القاهرة.
- ٢٢ محمد حسين عبد الله أبو  
عوده (٢٠٠٩م):  
فاعلية برنامج تدريب مقترح لتحسين القدرات البدنية  
الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية  
الرياضية بجامعة الأقصى، رسالة ماجستير، كلية التربية،  
جامعة الأزهر، غزة.
- ٢٣ محمد خضر اسمر الحياتي،  
وآخرون (٢٠٠٤م):  
بناء مقياس الرضا الحركي في المهارات الأساسية لدى  
لاعب كرة القدم الناشئين، كلية التربية الرياضية، جامعة  
الموصل.
- ٢٤ محمد عبد الرضا  
سلطان (٢٠٠٩م):  
دقة التهديف بالقفز وعلاقتها بالرضا الحركي بدلاله الاسلوب  
المعرفي (الاستقلال مقابل الاعتماد) لدى اللاعبين الشباب  
بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة  
بابل.



- ٢٥ مرام محمد محمد (٢٠١٤م): تأثير عرض مقترح للجمباز للجميع على الطلاقة الحركية لدى التلاميذ من ٦ - ٩ سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية (للبنين - البنات)، جامعة المنصورة.
- ٢٦ مفتى إبراهيم حماد (٢٠١١م): التدريب الرياضى للناشئين والمدرب الناجح، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢٧ مهاب عبد الرازق، ومحمود محمد حسن، ومحمد عبد العزيز (٢٠٠٤م): وضع درجات معيارية لاختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة لناشئ الجمباز الفنى تحت ٨ - ١٠ سنوات بجمهورية مصر العربية، المؤتمر العلمى الدولى الثامن لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ٢٨ هويدا فتحى السيد (٢٠٠١م): تأثير برنامج مقترح للطلاقة الحركية على تنمية بعض المهارات الحركية فى الجمباز والرضا الحركى لرياض الأطفال، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات.

### ثانيا: المرجع الأجنبية.

- 29 Lan, W,(2010): "An Lnvestigation of lhe Relationship among Basketball coaches leadership Behavior, team cohesion and Athletes satisfaction in selected universities in nor lhern Taiwan" unpublished ph. D. thesis, faculty of Graduate studies, united states sports Academy, UNITED STATES.
- 30 Riemer, H.A.and chelladurai,p.(1998): Development of lhe A thelete satisfaction Questionnaire, ASQ, Journal of sport and Exercise Psychology,
- 31 Unruh, s., Unruh, n., Moorman, m. and Sesharedi, s.(2005): Collegiate Student – athletes Satisfaction With Athletic Trainers, Journal Of Athletic Training,