

## الألعاب الصغيرة التنافسية كمدخل لتطوير القدرات التوافقية وأداء بعض المهارات الأساسية لمبتدئي الجمباز

د. محمد عبد الفتاح مغازى

د. إسلام صلاح السيد عبد العزيز الشاعر

أستاذ مساعد - قسم مناهج وطرق تدريس التربية البدنية  
والرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة  
الإسكندرية

مدرس - قسم اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية  
كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية

### مقدمة

تعد الألعاب الصغيرة فرعاً من فروع النشاط الرياضي التي تتميز بالمرح والسرور والتنافس، كما أنها تناسب كل من الجنسين وكل الأعمار، وليست بحاجة إلى صالات أو ملاعب ذات مقاييس خاصة، وتتسم هذه الألعاب بعدم وجود نظام ثابت متفق عليه دولياً، بل تعتمد على بعض القواعد والقوانين المبسطة، وتهدف هذه الأنشطة إلى تطوير القدرات و المهارات الأساسية للممارسة الرياضية، وتوفير فرصة لتعلم القواعد الأساسية للعبة .

وتتميز الألعاب الصغيرة بالثراء الواضح فيما يتعلق بنواحي التعلم الحركي، حيث تعزز اكتساب الفرد لمهارات حركية مركبة، وتعمل على تعزيز القدرات التوافقية و التوافق العضلي العصبي والقدرة الحسية الحركية، وتنمية صفات الرشاقة والاستجابة السريعة والمرونة.

كما أن استخدام الألعاب الصغيرة في تعليم المهارات الحركية يمكن أن يسهم بشكل كبير في تعلم وإتقان تلك المهارات بطريقة مشوقة، ويؤدي إلى نتائج أفضل، حيث يتعرض المتعلم لمواقف مشابهة لتلك التي يواجهها في أداء المهارات.

### مشكلة الدراسة :

إن اللعب نشاط يتسم بالحركة الجسدية أو العقلية، يُمارَس بغرض التسلية والمتعة، دون أي ضغوط أو التزامات، وللعب أهمية في التربية الرياضية حيث يعمل على تعزيز الصحة واللياقة البدنية و يُسهم في تنشيط الحركة وتقوية العضلات، مما يحسن القدرة القلبية والتنفسية.

ويعمل اللعب على تطوير المهارات الحركية، كما يُساهم اللعب في تطوير مهارات الحركة وتنسيق الحركات بين العين واليد والتوازن. (١٨٢:١٦-١٩١) (١٥:٣٣٥-٣٤١) (٨:١٠-١٤)

وتعد الألعاب الصغيرة أحد أنشطة اللعب الترفيهية البسيطة والمنظمة التي تمتاز بسهولة الممارسة والتنظيم والترتيب، وتوفر هذه الألعاب متعة وبهجة للمشاركين وتسهم في تعزيز روح المرح والسرور، كما تتضمن عناصر منافسة شريفة وصحية، و تتميز الألعاب الصغيرة ببساطة القواعد التي تحكمها والمرونة في التنفيذ، وغالبًا ما تخلو من المهارات الحركية المعقدة ،كما أنها تستخدم في البيئات التعليمية كأداة للتعلم وتطوير المهارات.(٦:٤٥٦-٤٧٦)

### وتتعدد أنواع الألعاب الصغيرة فمنها:

١. الألعاب الهادئة: عادة يمارسها الفرد بمفرده أو مع زملائه في أماكن هادئة، وتتميز بالحركات القليلة والأهداف المرتبطة بالتفكير والاسترخاء.
٢. الألعاب البسيطة: تتسم بالتفاصيل القليلة والقواعد البسيطة، حيث يكون التركيز على المتعة والاندماج دون ضغوط المنافسة الشديدة.
٣. الألعاب التنافسية الفردية: تتطلب قوة فردية ومهارات تنافسية في مواجهة الآخرين وتحقيق الأهداف الشخصية.
٤. الألعاب التنافسية الجماعية: تشمل تنظيم المجموعات والتعاون في سبيل تحقيق الأهداف الجماعية، مع تطوير مهارات الفرد وتحديد المواهب الفردية.
٥. ألعاب التتابع: تتضمن تناوب الأفراد في أداء الأنشطة المختلفة بتنسيق وتعاون لتحقيق الهدف النهائي.
٦. الألعاب الرياضية: تتضمن ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل بسيط وتركيز على عناصر اللياقة البدنية.
٧. الألعاب في الخارج: تمارس في الأماكن المفتوحة وتتضمن الأنشطة مثل اللعب بالهواء الطلق والمطاردة.
٨. ألعاب الماء: تشمل الأنشطة المائية مثل السباحة والمطاردة في الماء.
٩. ألعاب الحواس: تركز على تنمية وتحسين حواس اللاعبين من خلال تمارين وأنشطة محددة.
١٠. الألعاب بالأدوات: تتضمن استخدام الأدوات المختلفة مثل الكرات والحبال والأطواق في أنشطة متنوعة لتعزيز التفاعل والمرح. (٣:٦٩٠)

وتتفوق الألعاب الصغيرة على برامج التدريب التقليدية من خلال مساعدتها على تعلم واكتساب وتطوير المهارات والقدرات التوافقية و الحس حركية بشكل سهل ومتدرج، مما يجعلها مكملاً للتدريبات المهارية وعاملاً أساسياً للوصول إلى مستوى عال وتحقيق أفضل أداء رياضي. (٩ : ٤٧٠)

و يمكن تعليم المهارات الأساسية للألعاب الكبيرة، مثل الجمباز، باستخدام الألعاب الصغيرة التنافسية بطريقة أسرع وأكثر تشويقاً، نظراً لوجود عامل المنافسة الذي يسهم في رفع مستوى الكفاءة.

ويعتبر الجمباز نشاط رياضي يعتمد بشكل كبير على القدرات التوافقية، وهي القدرة على تنسيق الحركات والتوازن والتنسيق بين الأعضاء المختلفة للجسم ، و تُعتبر هذه القدرات أساسية لأداء التمارين والمهارات بأدق تفاصيلها وبأعلى مستوى من الكفاءة والأداء الفني. (١٠ : ٣٢)

و تلعب القدرات التوافقية في الرياضات دوراً حيوياً في اكتساب المهارات الحركية ، والتطور المستمر في مستوى هذه القدرات يؤدي إلى تحسين مستوى المهارات المحددة، وأن التدريب المستمر يسهم في تحقيق ذلك، حيث تشكل القدرات التوافقية الأساس لتطوير الأداء في الرياضات المختلفة وخاصة الجمباز.

إن امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية يُسهم في تقليل الوقت المطلوب لاكتساب وتطوير المهارات الحركية، كما أن تطوير الأداء الفني يعتمد بشكل كبير على تقدم اللاعبين في مجال القدرات التوافقية.

إن مهارات الجمباز الأساسية للمبتدئين تتضمن مجموعة من الحركات والتقنيات التي تساعدهم على بناء قوة الجسم والتنسيق والمرونة ، كما أن المبتدئين في الجمباز يتعلمون العديد من المهارات الأساسية التي تساعدهم في تطوير مهاراتهم الحركية والتوازن والقوة ، و من بين هذه المهارات:

- التوازن: تشمل هذه المهارة القدرة على الوقوف والحركة بثبات على الأرض أو على الأدوات المستخدمة في التدريب.
- المرونة: يتعلم المبتدئ كيفية تمديد وثني أجزاء مختلفة من الجسم بمرونة، مما يساعدهم على تنفيذ حركات الجمباز بسلاسة ودقة.
- القوة: تشمل المهارات التي تعزز قوة العضلات المختلفة في الجسم، مما يمكنهم من تنفيذ الحركات المعقدة بسهولة وثقة.
- الثقة بالنفس: يتم تعزيز ثقة المبتدئين بأنفسهم من خلال تعلمهم وتحسنهم في تنفيذ المهارات الجديدة والتحديات الجديدة.

- التوافق: يتدرب المبتدئين على التحكم في حركاتهم وتنسيق أجزاء الجسم المختلفة معًا لتنفيذ الحركات بشكل صحيح.(٣: ٦٧٨-٦٩٧)(٤: ٢٥٠-٢٦٨)(٩: ٤٦٨-٤٨٣)(٨: ٧٨٩-٧٩٩)

ويرى الباحثان من خلال العرض السابق أن القدرات التوافقية وأداء المهارات الأساسية عناصر حيوية في تطوير الأداء الرياضي لمبتدئي الجمباز، ومع ذلك تواجه هذه الفئة العمرية من المبتدئين العديد من التحديات التي قد تعوق تقدمهم في هذه المرحلة الأساسية وهنا تظهر مشكلة الدراسة متمثلة في:

١. ضعف القدرات التوافقية مثل التوازن، والرشاقة، والتوجيه المكاني والتأزر الحركي، وهي مهارات ضرورية لتحقيق الأداء الأمثل في الجمباز.
٢. قصور في الأساليب التدريبية التقليدية المستخدمة مع مبتدئي الجمباز، والتي قد تقتصر إلى الإثارة والتشويق الملائمين لخصائصهم العمرية.
٣. الحاجة إلى أساليب مبتكرة تجمع بين التعلم والمرح، بحيث تشجع الأطفال على التفاعل النشط وتطوير المهارات بشكل فعال ومستدام.

وعلى الرغم من أن الألعاب الصغيرة التنافسية قد أثبتت جدواها كأحد الأساليب التعليمية والتدريبية الممتعة والمبتكرة، فإن تأثيرها المباشر في تطوير القدرات التوافقية وأداء المهارات الأساسية لمبتدئي الجمباز لم يتم دراسته بشكل كافٍ (في حدود علم الباحثان).

كما أن هناك اهتمامًا متزايدًا بدراسات البرامج التعليمية التدريبية ومنها برامج الألعاب الصغيرة وكذلك القدرات التوافقية ودورها في تحسين الأداء البدني والمهاري، و يتأكد هذا الاهتمام من خلال رصد واطلاع الباحثان على العديد من الدراسات والأبحاث التي تبرز أهمية الألعاب الصغيرة والقدرات التوافقية في تحسين أداء المهارات الحركية كدراسة طارق كيلاني(٢٠٢٤)(٧) "ياسر حامد وآخرون" (٢٠٢١)(١٢)، ودراسة أمينة الموسوي (٢٠٢١)(٣)، ودراسة ريم العوضي(٢٠٢١)(٤) ودراسة "سالي الوزيري" (٢٠٢٠)(٥)، ودراسة "أشرف فالح" (٢٠١٩)(١)، ودراسة "ياسر محمد" (٢٠١٩)(١٣)، ودراسة "أميرة شوقي ورشا علي" (٢٠١٨)(٢)، ودراسة "هاني عبد الحافظ" (٢٠١٦)(١١) ودراسة "نسرین البیه" (٢٠٠٤)(١٠)، مما دفع الباحثان لطرح السؤال التالي : إلى أي مدى يمكن أن تسهم الألعاب الصغيرة التنافسية كمدخل تعليمي تدريبي في تطوير القدرات التوافقية وأداء المهارات الأساسية لمبتدئي الجمباز؟

**- هدف الدراسة :****تهدف هذه الدراسة إلى:**

- وضع برنامج باستخدام الألعاب الصغيرة التنافسية كمدخل لتطوير بعض القدرات التوافقية والمهارات الحركية لمبتدئي الجمباز.
- التعرف على تأثير استخدام الألعاب الصغيرة التنافسية كمدخل لتطوير بعض القدرات التوافقية (الإيقاع الحركي - التوازن الثابت - التوازن الحركي - القدرة على ادراك الإتجاه - القدرة على التوجيه المكاني ) لمبتدئي الجمباز بنادى كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .
- التعرف على تأثير استخدام الألعاب الصغيرة التنافسية على أداء بعض المهارات الحركية (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - الوقوف على الكتفين - الوقوف على الرأس- الميزان الأمامي ) لمبتدئي الجمباز بنادى كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .
- **فروض البحث :**

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى اختبارات القدرات التوافقية ومهارات الجمباز للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى اختبارات القدرات التوافقية ومهارات الجمباز للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين فى اختبارات القدرات التوافقية ومهارات الجمباز للمجموعتين التجريبية و الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

**- مصطلحات الدراسة**

- **القدرات التوافقية:** هي مجموعة من المهارات الحركية والذهنية التي تُمكن الفرد من تنسيق التوازن، والتوقيت، والتكيف مع تغيرات البيئة، والتوافق بين الأعضاء المختلفة لتحقيق أداء حركي متناسق وفعال، وتُعد هذه القدرات أساسية في العديد من الرياضات والأنشطة الحياتية التي تتطلب دقة وسرعة في الاستجابة. "إجرائي"

**- إجراءات الدراسة****- المنهج**

- استخدم الباحثان المنهج التجريبي (نو التصميم التجريبي بالقياس القبلي البعدي) لدراسة أثر الألعاب الصغيرة التنافسية كمدخل لتطوير بعض القدرات التوافقية والمهارات الحركية لمبتدئي الجمباز لمجموعتان أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

### • مجالات البحث :

- المجال المكاني : تمت جميع القياسات والاختبارات داخل نادي كلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية .
  - المجال الزمني : في الفترة من ٢٥/١/٢٠٢٤ حتى ٧/٣/٢٠٢٤
  - اجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٥/١/٢٠٢٤م إلى ٢٨ / ١ / ٢٠٢٤م على عدد ١٠ أطفال من مبتدئي الجمباز بنادي كلية التربية الرياضية ومن خارج عينة البحث وذلك :
  - ١- لتدريب المساعدين على كيفية التعليم والتدريب باستخدام الألعاب الصغيرة التنافسية.
  - ٢- التأكد من مدي ملائمة الأدوات المستخدمة في البرنامج .
  - ٣- اكتشاف الصعوبات التي قد تظهر أثناء تطبيق البرنامج
  - ٤- مدى فهم الأطفال كلا لدوره من خطوات تنفيذ البرنامج .
- أجريت التجربة الأساسية في الفترة ما بين ١/٢/٢٠٢٤م إلى ٧ / ٣ / ٢٠٢٤ م.

### • مجتمع وعينة البحث

اشتمل مجتمع البحث على مبتدئي الجمباز مواليد ٢٠١٩-٢٠٢٠ بنادي كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية للعام البالغ عددهم ( ٥٠ ) طفل بنادي كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.

### • العينة الاستطلاعية

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية من مبتدئي الجمباز بنادي كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية وبلغ عددهم ( ١٠ ) اطفال بنسبة ( ٢٠ %).

### • العينة الأساسية

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الاستطلاعية من مبتدئي الجمباز بنادي كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية والبالغ عددها ( ٤٠ ) لاعب بنسبة ( ٨٠ % ) تم تقسيمهم لمجموعتين أحدهما تجريبية وعددها ( ٢٠ ) والأخري ضابطة وعددها ( ٢٠ ) .

**- تجانس عينة الدراسة الأساسية**

تم إيجاد التجانس لعينة الدراسة من حيث (السن، الطول، والوزن) ، و بعض القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية لمجموعتي الدراسة بحساب معامل الإلتواء لهذه المتغيرات ، ويوضح الجدول رقم (٢) توصيف العينة الكلية من حيث المتغيرات السابقة. مرفق ( ٢ )

**- تكافؤ عينة الدراسة الأساسية**

قام الباحثان بإيجاد التكافؤ بين عينتي الدراسة التجريبية والضابطة ويوضح الجدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة. مرفق ( ٣ )

**- أدوات الدراسة :**

تم جمع المعلومات والبيانات الخاصة بتلك الدراسة وفقا للتالي :

-دراسة مسحية للمراجع المتخصصة أرقام (١) (٢) (٣) (٤) (٥) (٦) (٧) (٨) (٩) (١٠) وذلك للمساعدة في اعداد البرنامج واستمارات التقييم للقدرات التوافقية والمهارات قيد الدراسة.

- المقابلة الشخصية للمختصين بمناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وعلم النفس والقياس والتقويم والجمباز لاستطلاع آرائهم في القدرات، وفي استمارة تقييم الأداء المهارى ، والبرنامج التعليمى المقترح وأدواته . مرفق(١)

**• القدرات التوافقية**

- قام الباحثان بدراسة مسحية للمراجع العلمية المتخصصة في مجال الجمباز، للوقوف على وتحديد القدرات التوافقية التى لها علاقة مباشرة بالمهارات الحركية الأساسية لجهاز الأرضى قيد الدراسة ، ويوضح جدول ( ٤ ) هذه القدرات. مرفق ( ٤ )

**- تقييم مستوي أداء مهارات جهاز الأرضى لمبتدئى الجمباز :**

إستخدم الباحثان لتقييم مستوي الأداء لمهارات الجمباز قيد الدراسة:

- الاختبار المهارى( بطاقة ملاحظة الأداء ) باستمارة أداء ودرجات رقمية مرفق ( ٥ )

وقام الباحثان بتصميم بطاقة ملاحظة الأداء الخاصة بالمهارات الحركية الأساسية لجهاز الحركات الارضية الجمباز قيد البحث ، وتم حساب الصدق والثبات لبطاقات الملاحظة من خلال : ١- قام الباحثان بحساب صدق بطاقات الملاحظة من خلال حساب صدق المحتوى ، حيث تم عرض الاستمارات على(٥) خبراء فى مجال الجمباز ومناهج وطرق تدريس التربية الرياضية والقياس والتقويم من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية مرفق رقم (١) للحكم على بطاقة الملاحظة من حيث :

- دقة صياغة بنود بطاقة الملاحظة .
- مدى مناسبة بطاقة الملاحظة للمراحل الفنية .
- توزيع الدرجات طبقاً لأهمية كل مرحلة من الأداء المهارى لمهارات جهاز الأرضى وقام الباحثان بإجراء التعديلات اللازمة على الاستمارة حتى تكون فى صورتها النهائية وقد ارتضى الباحثان نسبة لا تقل عن ٧٥% من توافق الآراء للسادة الخبراء . مرفق (٥)
- ٢- حساب ثبات بطاقة الملاحظة لمهارات جهاز الأرضى:

تم حساب ثبات الاستمارة بطريقة ثبات المحكمين، حيث تم تقدير أداء (١٠) مبتدئين من نفس مجتمع البحث ، ومن خارج عينة البحث الأساسية بواسطة ثلاثة محكمين ، لهم خبرة فى مجال الجمباز ، وكان معامل الثبات لبطاقة الملاحظة للقدرات التوافقية يساوى ٠.٨٥ . ونسبة ثبات ٠.٨٦ للمهارات الحركية، وهو دال عند مستوى ٠.٠١ ، مما يدل على ثبات بطاقات الملاحظة لمهارات جهاز الأرضى .

وتم ذلك من خلال المحكمين حيث تم عرض الفيديو على ثلاثة من المحكمين متخصصين فى مجال الجمباز والحاصلين على دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية ويحملون شهادات تحكيم الجمباز مرفق (١) وذلك عن طريق نسخ ثلاثة إسطوانات كمبيوتر وقام الباحثان بإعطاء كل محكم إسطوانة كمبيوتر، وبطاقات تقييم الأداء ( استمارات الملاحظة لمهارات جهاز الأرضى و قام الباحثان بتصوير كل لاعب من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة عند إجراء القياس القبلي والبعدي لمهارات جهاز الأرضى قيد البحث ثم تم عرض الفيديو على المحكمين من خلال إسطوانات الكمبيوتر لوضع الدرجة المناسبة لكل طالب فى القياسين القبلي والبعدي لمهارات جهاز الأرضى فى الإستمارة المخصصة لذلك وعلي أساس بطاقة تقييم الأداء المهاري ( استمارة الملاحظة ) الخاصة لمهارات جهاز الأرضى وتحسب الدرجة الكلية للمهارة من (١٠) درجات .

### الدراسة الإستطلاعية

- قام الباحثان بإجراء مجموعة من الدراسات الاستطلاعية للتأكد من:
- المعاملات العلمية (الصدق-الثبات) لأدوات البحث واختبار مدى إستجابة عينة البحث للألعاب الصغيرة التنافسية .
- مدى مناسبة التطبيقات المستخدمة فى تطبيق البرنامج .
- مدى مناسبة المهارات الحركية الأساسية لمستوى المبتدئين وقدراتهم .
- الصعوبات التي تعترض تطبيق تجربة الدراسة على مبتدئي الجمباز .
- مناسبة الزمن لتطبيق البرنامج .



وقد أسفرت نتائج هذه التجربة عن مناسبة البرنامج المقترح للمبتدئين بنشاط الجمباز الأرضى.

## - المعاملات العلمية للقدرات التوافقية الخاصة والمهارات الحركية الأساسية لمبتدئى الجمباز

### - صدق اختبارات القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية

قام الباحثان بحساب صدق الإختبارات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية من خلال صدق التمايز على العينة الإستطلاعية التي قوامها (١٠) لاعب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسط درجات ( الأرباع الأعلى والأدنى) في القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية قيد الدراسة.

### جدول ( ١ )

### المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى و الأرباع الأدنى في إختبارات القدرات التوافقية والمهارات الحركية

الأساسية ن=١٠

معامل الصدق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى ن=٥		الأرباع الأعلى ن=٥		الدلالات الإحصائية القدرات التوافقية والمهارات الحركية
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٩٢٤	٠.٠١	*٤.٨٢	١.١	٠.٢٢٢	٧.٢٠	٠.٢٤٤	٨.٣٠	القدرات التوافقية
٠.٩٥٤	٠.٠٠	*٦.٤٠	١.٠٦	٠.٥٤٤	٣.٦٦	٠.٥٦٠	٤.٧٢	
٠.٩٠٧	٠.٠١	*٤.٣٢	١.٢٤	١.٣٣٣	٢٩.٢١	٢.٢٩٩	٣٠.٤٥	
٠.٩٦٩	٠.٠٠	*٧.٨٥	١.١٥	٠.٦٦٦	٥.٠٤	٠.٧٦٦	٦.١٩	
٠.٩٧٩	٠.٠٠	*٩.٥٢	٠.٢٧	٠.٥٣٤	٠.٩٨	٠.٦٣٧	١.٢٥	
٠.٩٨٠	٠.٠٠	*٩.٩٧	١.١	٠.٥٢٤	٢.٣٧	٠.٦٣٩	٣.٤٧	المهارات الحركية
٠.٩٧٤	٠.٠٠	*٨.٦٤	٠.٩٧	٠.٤٥١	٢.٣٠	٠.٥٩٤	٣.٢٧	
٠.٩٧٧	٠.٠٠	*٩.١٩	١.٠٦	٠.٤٣٨	٢.٢٨	٠.٤٦٣	٣.٣٤	
٠.٩٧٢	٠.٠٠	*٨.٢٩	٠.٢.١	٠.٤٠٠	١.٨٧	٠.٤١٥	٢.٨٩	
٠.٩٧٤	٠.٠٠	*٨.٦٤	١.٠٥	٠.٤١٢	٢.٢٣	٠.٥٣١	٣.٢٨	

(\* معنوي قيمة ت عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢) (\* معنوي قيمة ت عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٨٣)

يتضح من جدول رقم ( ١ ) الخاص بالفروق بين مجموعة الأرباع الأعلى ومجموعة الأرباع الأدنى في إختبارات القدرات التوافقية والمهارات الحركية لإيجاد معامل صدق الإختبارات ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ( ٤.٨٢ : ٩.٩٧ ) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) ، كما تراوحت قيمة معامل الصدق ما بين ( ٠.٩٠٧ ، ٠.٩٨٠ ) ، مما يؤكد أن إختبارات القدرات التوافقية والمهارات الحركية قيد البحث تقيس بالفعل ما وضعت من أجله ، وأنها تستطيع التمييز بين المستويات المختلفة.

### ثبات الإختبارات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية:

قام الباحثان بحساب المعاملات العلمية لثبات الإختبار عن طريق إعادة تطبيق الإختبارات - Test Retest علي عينة عددها (١٠) أطفال من المبتدئين ،ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بعد (٣) أيام من القياس الأول وفي نفس الظروف وذلك من خلال معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

### جدول (٢)

الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني فى القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية لإيجاد معامل الثبات (بطريقة إعادة تطبيق الإختبارات) ن=١٠

معامل الارتباط (بيرسون)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية	القدرات التوافقية والمهارات الحركية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٠.٩١٠	٠.٢١٠	٦.٣٤	٠.٢٢٤	٦.٢٠	القدرات التوافقية	الإيقاع الحركي
*٠.٩٨١	٠.٥٣٢	٢.٨٠	٠.٥٤٢	٢.٦٦		التوازن الثابت
*٠.٨٧٩	١.٢١٣	٢٨.٠١	١.٣٣٠	٢٨.٢١		التوازن الحركي
*٠.٩٤١	٠.٦٦٠	٤.١٥	٠.٦٦٨	٤.٠٤		القدرة علي ادراك الإتجاه
*٠.٩٣٥	٠.٥٢٢	١.٠٣	٠.٥٣٢	٠.٩٧		القدرة على التوجيه المكاني
*٠.٩٤٦	٠.٥١١	٢.٤١	٠.٥٢٣	٢.٣٠	المهارات الحركية	الدرجة الأمامية
*٠.٨٩٢	٠.٤٤٢	٣.٢٠	٠.٤٥٠	٢.٣٢		الدرجة الخلفية
*٠.٨٥٢	٠.٤٢٣	٢.١١	٠.٤٣٣	٢.٢٥		الوقوف علي الكتفين
*٠.٨٧٤	٠.٤١٨	١٦٨	٠.٤١٠	١.٨٤		الوقوف علي الرأس
*٠.٨٦٣	٠.٤٠٣	٢.٠٥	٠.٤١٢	٢.٢٣		الميزان الأمامي

\*معنوي قيمة ت عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ( ٢.٢٢ ) \*معنوي قيمة ر عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ( ٠.٦٧٥ )

يتضح من جدول رقم (٢) الخاص بالفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية لمبتدئي الجمناز لإيجاد معامل الثبات أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين ، حيث كانت قيمة ( ت ) المحسوبة أقل من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) يساوي ( ٢.٢٢ ) ، كما تراوحت قيمة معامل الثبات ما بين ( ٠.٨٥٢ إلى ٠.٩٨١ ) ، مما يؤكد أن الاختبارات تتميز بالثبات وأنها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى علي نفس العينة وفي نفس الظروف.

#### \*اعداد برنامج الألعاب الصغيرة التنافسية للمجموعة التجريبية : مرفق (٦)

- تم تصميم الوحدة التعليمية التدريبية للمهارات الأساسية علي جهاز الحركات الأرضية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية باستخدام الألعاب الصغيرة التنافسية علي النحو التالي :

- مهارات جهاز الحركات الارضية بالجمناز باستخدام الألعاب الصغيرة التنافسية في صورة وحدة تعليمية تدريبية ، وتم تحديد محتوى الوحدة التعليمية التدريبية لمهارات جهاز الأرضى وذلك بواقع (١٥) وحدة تعليمية تدريبية خلال تجربة البحث الأساسية ولمدة (٥) أسابيع وكل أسبوع يتم بداخله تعليم ثلاثة وحدات تعليمية تدريبية.

وقد كان زمن الوحدة (٩٠ق) والجزء الأساسي منها (٧٠ق) وهذا زمن المتغير التجريبي (الألعاب الصغيرة التنافسية والطريقة التقليدية)، وقد راعي الباحثان عوامل الضبط التجريبي بين مجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة ) في المتغيرات التجريبية المتعلقة بتصميم الوحدات التعليمية حيث تم :

- توحيد الزمن الكلي بين المجموعتين وزمن أجزاء الوحدات.
- وكذلك محتوى الوحدات التعليمية التدريبية .
- الإمكانيات المادية بين المجموعتين .
- وكان الإختلاف الوحيد بين المجموعتين هو الألعاب الصغيرة التنافسية المستخدمة ، وروعي التوزيع الزمني لمحتوى الوحدة التعليمية لكلا المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) كما في الجدول التالي :

## جدول رقم (٣)

العمل	الزمن	أجزاء الوحدة التعليمية التدريبية
أخذ الغياب + تجهيز الملعب والادوات	٥ ق	الأعمال الإدارية
نقاش حول ماهية الألعاب الصغيرة المستخدمة وطريقة تنفيذها وأهميتها.	١٠	مناقشة ومراجعة
تمارين الإعداد البدنى الخاصة بمهارات جهاز الأرضى	٢٠ ق	الإحماء والإعداد البدنى
مهارات جهاز الأرضى بالألعاب الصغيرة التنافسية والتعلم التقليدى	٧٠ ق	النشاط التعليمى والتطبيقى
التهندة وإعادة التجهيزات - الإنصراف	٥ ق	الختام
تجميع الأدوات وتخزينها	٥ ق	الأعمال الإدارية
	٩٠ ق	المجموع

## المعالجات الإحصائية

تم إجراء المعاملات الإحصائية التي تناسب البحث باستخدام البرنامج الإحصائى SPSS لاستخراج المعالجات التالية :

١. المتوسط الحسابى ٢. الانحراف المعياري ٣. النسبة المئوية ٤. معامل الالتواء ٥. معامل التفرطح ٦. اختبار " ت " للمشاهدات المزدوجة ٧. اختبار " ت " الفروق ٨. مربع ايتا . ٩. حجم التأثير.
- المعادلة = ( ت ) ( ٢ ( ١ - ر ) / ن ) حيث " ر " تعنى الارتباط بين القياس القبلي والبعدي

دلالة التأثير ( ٠.٢ التأثير ضعيف ، ٠.٥ التأثير متوسط ، ٠.٨ التأثير قوى )

عرض ومناقشة النتائج :

اولا : عرض النتائج :

- عرض نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

جدول ( ٤ )

- دلالة الفروق بين القياس البعدي والقبلي لدى المجموعة الضابطة في بعض القدرات التوافقية  
بالجمباز

ن = ٢٠

قيمة (ت) المحسوبة	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية القدرات التوافقية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
**٢.١٢	١.٥٠	٠.٣٦٠	٩.٨٧	٠.٢٤٤	٨.٣٧	الإيقاع الحركي
**٢.١١	٠.٩٣	٠.٥٨١	٥.٦٣	٠.٥٥٨	٤.٧٠	التوازن الثابت
**٣.٦١	١.٦٥	٢.٤١٠	٣٢.٥٠	٢.٣١٠	٣٠.٥٥	التوازن الحركي
**٣.٠٨	١.٤٣	٠.٤٤٤	٧.٧٥	٠.٧٩٠	٦.١٢	القدرة علي ادراك الإتجاه
**٢.٠٩	٠.٨٢	٠.٥١٠	٢.١١	٠.٦٤٠	١.٢٩	القدرة علي التوجيه المكاني

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩ ، \* ، ٠.٠١ = ١.٨٦ \*\*

- يتضح من جدول ( ٤ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس

البعدي والقبلي في اختبارات القدرات التوافقية للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي حيث

تراوحت قيم ت ما بين ( ٢.١١ : ٣.٦١ ) وهي أعلى من قيم ت الجدولية عند ٠.٠٥ .

## جدول ( ٥ )

- دلالة الفروق بين القياس البعدي والقبلي لدى المجموعة الضابطة في بعض المهارات الحركية لمبتدئي الجمباز

قيمة (ت) المحسوبة	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية المهارات الحركية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
**٢.٢٧	٢.١٥	٠.٦١٣	٥.٥٠	٠.٦٢٢	٣.٣٥	الدرجة الأمامية
**٢.٣٣	٢.٣٢	٠.٦٢١	٥.٣٢	٠.٥٨٩	٣.٠٠	الدرجة الخلفية
**٢.٤٢	٢.٥٩	٠.٥٥٩	٥.٨٨	٠.٤٥٩	٣.٢٩	الوقوف على الكتفين
**٢.٣٦	٢.٤٠	٠.٥٣٦	٤.٤٤	٠.٤١٦	٢.٨٤	الوقوف على الرأس
**٢.٤٥	٢.٧٨	٠.٦٢٨	٥.٨٦	٠.٥٢٠	٣.٠٨	الميزان الأمامي

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $٠.٠٥ = ٢.٠٩$  \* ،  $١.٨٦ = ٠.٠١$  \*\*

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $٠.٠٥$  بين القياس البعدي والقبلي في اختبارات مستوى الأداء لمهارات جهاز الأرضي في الجمباز للمبتدئين بنادي كلية التربية الرياضية بنين بالاسكندرية (المجموعة الضابطة) ولصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيم ت ما بين (٢.٢٧ : ٢.٤٥) وهي أعلى من قيم ت الجدولية عند  $٠.٠٥$  .

- عرض نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

## جدول ( ٦ )

- دلالة الفروق بين القياس البعدي والقبلي لدى المجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية

## لمبتدئي الجمباز

قيمة (ت) المحسوبة	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية القدرات التوافقية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
**٧.٠٦	٣.١١	٠.٤٦٠	١١.٤٧	٠.٢٤٣	٨.٣٦	الإيقاع الحركي
**٥.٣٩	٢.٤٧	٠.٨٨٣	٧.٢٦	٠.٥٦٠	٤.٧٩	التوازن الثابت
**٩.٦٩	١٤.٠٤	٣.٤٦٠	٤٤.٥٦	٢.٣٠٠	٣.٥٢	التوازن الحركي
**٨.٠٢	٣.٣٢	٠.٤٥٥	٩.٤٧	٠.٧٩١	٦.١٥	القدرة علي ادراك الإتجاه
**٥.٨١	٢.٦٧	٠.٥١٢	٣.٩٤	٠.٦٤٣	١.٢٧	القدرة علي التوجيه المكاني

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $٠.٠٥ = ٢.٠٩$  \* ،  $١.٨٦ = ٠.٠١$  \*\*

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس البعدي والقبلي فى اختبارات القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٥.٣٩: ٩.٦٩) وهى أعلى من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥

## جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس البعدي والقبلي لدى المجموعة التجريبية فى بعض المهارات الحركية لمبتدئي الجمباز بنادى كلية التربية الرياضية بنين بالاسكندرية

قيمة (ت) المحسوبة	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية المهارات الحركية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
**٩.٠٠	٦.٢٠	٠.٥٠٧	٩.٦٠	٠.٦٣٢	٣.٤٠	الدرجة الأمامية
**٨.٠٩	٥.٦٠	٠.٧٢٤	٨.٦٧	٠.٥٩٤	٣.٠٧	الدرجة الخلفية
**٨.١٠	٥.٧٣	٠.٧٥٦	٩.٠٠	٠.٤٥٨	٣.٢٧	الوقوف على الكتفين
**٨.٠٨	٥.٦٠	٠.٧٣٧	٨.٤٠	٠.٤١٤	٢.٨٠	الوقوف على الرأس
**٧.٢٠	٤.٧١	٠.٧٢٩	٧.٨٦	٠.٥٢٦	٣.١٥	الميزان الأمامي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩ \* ، ٠.٠١ = ١.٨٦ \*\*

يتضح من جدول ( ٧ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس البعدي والقبلي فى اختبارات مستوى الأداء لمهارات جهاز الأرضي فى الجمباز للمبتدئين بنادى كلية التربية الرياضية بنين بالاسكندرية (المجموعة التجريبية) ولصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٧.٢٠: ٩.٠٠) وهى أعلى من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥

## - عرض نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية .

## جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض القدرات التوافقية لمبتدئي الجمباز بنادي كلية التربية الرياضية بنين بالاسكندرية

نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	فروق المتوسطات	المجموعة الضابطة ن = ٢٠		المجموعة التجريبية ن = ٢٠		المعالجات الإحصائية القدرات التوافقية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١٦.٢١	**٥.١١	١.٦٠	٠.٣٦٠	٩.٨٧	٠.٤٦٠	١١.٤٧	الإيقاع الحركي
٢٨.٩٥	**٦.١٣	١.٦٣	٠.٥٨١	٥.٦٣	٠.٨٨٣	٧.٢٦	التوازن الثابت
٣٧.١١	**٦.٢٤	١٢.٠٦	٢.٤١٠	٣٢.٥٠	٣.٤٦٠	٤٤.٥٦	التوازن الحركي
٢٢.١٩	**٥.٩٤	١.٧٢	٠.٤٤٤	٧.٧٥	٠.٤٥٥	٩.٤٧	القدرة على ادراك الإتجاه
٨٦.٧٣	**٨.٩١	١.٨٣	٠.٥١٠	٢.١١	٠.٥١٢	٣.٩٤	القدرة على التوجيه المكاني

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠١ \* ، ٠.٠١ = ١.٦٧ \*\*

يتضح من جدول ( ٨ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغت قيمة (ت) في جميع القياسات البعدية في اختبارات القدرات التوافقية ما بين (٥.١١ : ٨.٩١) ونسبة تحسن ما بين (١٦.٢١ % : ٨٦.٧٣ %) ولصالح المجموعة التجريبية

## جدول ( ٩ )

دلالة الفروق بين القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المهارات الحركية الأساسية لمبتدئي الجمباز

نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	فروق المتوسطات	المجموعة الضابطة ن = ٢٠		المجموعة التجريبية ن = ٢٠		المعالجات الإحصائية المهارات الحركية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٧٤.٥٥	**٨.١٤	٤.١٠	٠.٦١٣	٥.٥٠	٠.٥٠٧	٩.٦٠	الدرجة الأمامية
٦٢.٩٧	**٧.٣٢	٣.٣٥	٠.٦٢١	٥.٣٢	٠.٧٢٤	٨.٦٧	الدرجة الخلفية
٥٣.٠٦	**٦.٨٨	٣.١٢	٠.٥٥٩	٥.٨٨	٠.٧٥٦	٩.٠٠	الوقوف على الكتفين
٨٩.١٩	**٨.٧١	٣.٩٦	٠.٥٣٦	٤.٤٤	٠.٧٣٧	٨.٤٠	الوقوف على الرأس
٣٤.١٣	**٥.٩٧	٢.٠٠	٠.٦٢٨	٥.٨٦	٠.٧٢٩	٧.٨٦	الميزان الأمامي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩ \* ، ٠.٠١ = ١.٨٦ \*\*



يتضح من جدول ( ٩ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغت قيمة (ت) ما بين (٥.٩٧ : ٨.٧١) نسبة التحسن في جميع القياسات البعدية في اختبارات المهارات الحركية ما بين (٣٤.١٣% : ٨٩.١٩% ) ولصالح المجموعة التجريبية .

- عرض نتائج تأثير برنامج الألعاب الصغيرة التنافسية كمدخل لتطوير

القدرات التوافقية وأداء بعض المهارات الأساسية لمبتدئي الجمباز

- حجم تأثير البرنامج

جدول رقم (١٠)

معنوية حجم التأثير للقدرات التوافقية و المهارات الحركية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وفقا لمعادلات كوهن

المتغيرات	الدلالات الإحصائية				قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا ٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
القدرات التوافقية	الإيقاع الحركي	٣.١١	٠.١٠٠	٠.٥٠	١.٠٦	مرتفع	مرتفع		
	التوازن الثابت	٢.٤٧	٠.٠٠٢	٠.١٦	٠.٧٧	متوسط			
	التوازن الحركي	١٤.٠٤	٠.٠٠٤	٠.١٢	٠.٧٩	متوسط			
	القدرة على ادراك الإتجاه	٣.٣٢	٠.١٠٠	٠.٣٣	١.١٤	مرتفع			
	القدرة على التوجيه المكاني	٢.٦٧	٠.٠٠١	٠.٣٨	١.١٧	مرتفع			
المهارات الحركية	الدرجة الأمامية	٦.٢٠	٠.٠٠٣	٠.١٣	٠.٧٣	متوسط	مرتفع		
	الدرجة الخلفية	٥.٦٠	٠.١٠٠	٠.٢٢	١.١٨	مرتفع			
	الوقوف علي الكتفين	٥.٧٣	٠.٠٠١	٠.١٢	١.٨٢	مرتفع			
	الوقوف علي الرأس	٥.٦٠	٠.١٠٠	٠.٢٨	١.٣٢	مرتفع			
	الميزان الأمامي	٤.٧١	٠.٠٠١	٠.٣١	١.٣٠	مرتفع			

حجم التأثير :- ٠.٢ : منخفض ٠.٥ : متوسط ٠.٨ : مرتفع

يتضح من جدول رقم (١٠) الخاص بمعنوية حجم التأثير للقدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية قيد الدراسة أن قيم حجم التأثير في جميع القدرات و المهارات تراوحت ما بين (٠.٧٩ إلى ١.٨٢) وهذه القيم أكبر من (٠.٨) ، ولذلك كان تأثير المتغير التجريبي مرتفع ومتوسط في جميع القدرات التوافقية والمهارات الحركية ولصالح المجموعة التجريبية .

**ثانياً :مناقشة النتائج :**

- مناقشة نتائج الفرض الأول : **والذى ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية لمبتدئي الجمباز للمجموعة الضابطة".**

يتضح من الجدول رقم ( ٤ ) الخاص بالدلالات الإحصائية للقدرات التوافقية قبل وبعد التجربة للمجموعة الضابطة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ٢.١١ : ٣.٦١) وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ( ٢.٠٩ ) وذلك لصالح القياس البعدي .

يتضح من الجدول رقم (٥) الخاص بالدلالات الإحصائية للمهارات الحركية الأساسية قبل وبعد التجربة للمجموعة الضابطة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في المهارات الحركية الأساسية قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ٢.٢٧ : ٢.٤٥) وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ( ٢.٠٩ ) وذلك لصالح القياس البعدي .

ويعزو الباحثان تلك النتائج الي الأسلوب التقليدي المتبع مع المبتدئين عينة البحث في المجموعة الضابطة من خلال التدريب على النموذج والشرح ونظرا لصغر سن العينة ولكونهم من المبتدئين يعتمدوا على التقليد للنموذج فقد ظهرت عملية تكوين الصورة السليمة للأداء التوافقي والتنفيذ المهاري للمهارات الحركية وتسلسلها وخصوصا إن المهارات بسيطة كونها غير مركبة وتؤدى على جهاز الأرضى ، ويتفق ذلك مع دراسة كلا من أشرف مصطفى فالح (١) ( ٢٠١٩)، ودراسة أميرة عبد الحميد شوقي ورشا عبد القادر على (٢)(٢٠١٨) في أن التدريب التقليدي يساهم بشكل فعال في الربط والتسلسل في أداء المهارات.

- مناقشة نتائج الفرض الثاني : **والذى ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية للمبتدئين (براعم) الجمباز للمجموعة التجريبية".**

- يتضح من الجدول رقم (٦) الخاص بالدلالات الإحصائية للقدرات التوافقية قبل وبعد التجربة للمجموعة التجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ٥.٣٩ : ٩.٦٩)

وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ( ٢.٠٩ ) وذلك لصالح القياس البعدي

- يتضح من الجدول رقم (٧) الخاص بالدلالات الإحصائية للمهارات الحركية الأساسية قبل وبعد التجربة للمجموعة الضابطة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى المهارات الحركية الأساسية قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين (٧.٢٠ : ٩.٠٠) وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ( ٢.٠٩ ) وذلك لصالح القياس البعدي .

و يعزى الباحثان التحسن للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث لعينة الدراسة إلى التأثير الفعال لبرنامج الألعاب الصغيرة التنافسية لما له من دور في تحسين القدرات التوافقية قيد الدراسة ، والذي ينعكس بدوره علي تحسن الأداء للمهارات الحركية المركبة ويتفق ذلك مع دراسة طارق كيلاني(٢٠٢٤)(٧) ، ودراسة "سالي الوزيري" (٢٠٢٠)(٥) ، ودراسة "أشرف فالح" (٢٠١٩)(١) ، ودراسة "ياسر محمد" (٢٠١٩)(١٣) ، ودراسة "أميرة شوقي ورشا علي" (٢٠١٨)(٢) ، ودراسة "نسرین محمود" (٢٠٠٤م) ( ١٠ ) حيث تؤكد على أن البرامج الموضوعية لتطوير القدرات التوافقية لها دور فعال تحسين الأداء الحركي و في تعزيز فهم المتعلمين وتفاعلهم داخل البيئات التعليمية مما ينعكس إيجابًا على أدائهم الحركي والبدني ، وتتفق في ذلك دراسة ريم العوضى (٢٠٢١)(٤) فى أن المتعلمين الذين يتعلمون من خلال أساليب الألعاب الصغيرة يظهرون مستويات أعلى من المشاركة والتفاعل والمهارة والقدرة التوافقية مقارنة بالأساليب التقليدية.

ويرى الباحثان ان برنامج الألعاب الصغيرة التنافسية بصفته نموذجًا تعليميًا تدريبيًا قد أتاح للمبتدئين فرصة التعلم في بيئة مريحة ومفتوحة، ومع التركيز على التطبيق العملي خلال التدريبات أمكن الوصول إلي مستويات متقدمة مقارنة بالطرق التقليدية في التدريب.

- مناقشة نتائج الفرض الثالث : **والذى ينص على انه** " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين البعديين في القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية لمبتدئي الجمباز "

- يتضح من الجدول رقم (٨) الخاص بالدلالات الإحصائية للقدرات التوافقية بعد التجربة للمجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى القدرات التوافقية قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين (٥.١١ : ٨.٩١) وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ( ٢.٠٩ ) ، وتراوحت نسب التحسن فى جميع المتغيرات ما بين ( ١٦.٢١% : ٨٦.٧٣% ) وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

- يتضح من الجدول رقم (٩) الخاص بالدلالات الإحصائية للمهارات الحركية الأساسية بعد التجربة للمجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين (٥.٩٧ : ٨.٧١) وهى أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ( ٢.٠٩ ) ، وتراوحت نسب التحسن في جميع المتغيرات ما بين ( ٣٤.١٣% : ٨٩.١٩% ) وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

- وفى ضوء النتائج السابقة كما يتضح من جدول (١٠) والتي تشير إلى حجم التأثير للبرامج المطبقين علي مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وعلي المتغيرات (القدرات التوافقية- المهارات الحركية الأساسية) لصالح المجموعة التجريبية يعزى الباحثان حجم التأثير المتوسط والمرتفع إلى التأثير الفعال لبرنامج الألعاب الصغيرة التنافسية قيد البحث، ويتفق ذلك مع دراسة طارق كيلاني (٢٠٢٤) (٧) ، ودراسة "سالي الوزيري" (٢٠٢٠) (٥) ، التي أكدت على أن تطوير القدرات التوافقية للمتعلمين عبر التركيز على الأنشطة العملية والنقاشات التفاعلية والبرامج العلاجية يسهم بشكل ايجابي في تحسين المهارات الحركية والقدرات التوافقية المرتبطة بها ، ويتفق الباحثان في أن استخدام برنامج الألعاب الصغيرة التنافسية أدى الى التفاعل النشط للمبتدئين في العملية التدريبية بسبب اعتماده على بث روح المنافسة والتي تتناسب مع احتياجاتهم وميولهم في هذه المرحلة والإستفادة من ذلك في تحسين أداءهم كما ساعد برنامج الألعاب الصغيرة التنافسية لمبتدئي الجمباز علي تطوير التوازن، والقدرة على التوجيه المكاني، والإيقاع الحركي بشكل ممتع ومناسب لأعمارهم. ، وعزز البرنامج التنافس الصحي والعمل الجماعي، مما ساهم في بناء الثقة بالنفس والعلاقات الإيجابية بين مبتدئي الجمباز.

## الإستنتاجات و التوصيات

### - الإستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه ونتائجه توصل الباحثان للإستخلاصات التالية :

- (١) تطوير مستوي القدرات التوافقية بجهاز الأرضي لمبتدئي الجمباز " قيد الدراسة" لدي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة خلال القياسات البعدية نتيجة تأثير إستخدام برنامج الألعاب الصغيرة التنافسية لدي المجموعة التجريبية.

(٢) تطوير مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية لمبتدئي الجمباز " قيد الدراسة" لدي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة خلال القياسات البعدية نتيجة تأثير برنامج الألعاب الصغيرة التنافسية لدي المجموعة التجريبية.

(٣) زيادة ايجابية في تطوير القدرات التوافقية " قيد الدراسة " نتيجة استخدام برنامج الألعاب الصغيرة التنافسية لدي المجموعة التجريبية .

### - التوصيات:

- في ضوء عينة البحث وأهدافه وما أسفرت عنه النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يلي :

(١) تطبيق برنامج الألعاب الصغيرة التنافسية المقترح من الباحثان في تطوير القدرات البدنية الخاصة واداء بعض المهارات المركبة في أنشطة ورياضيات اخري لما له من تأثير إيجابي فعال علي مستوى الأداء المهاري للمبتدئين بنادي كلية التربية الرياضية.

(٢) إجراء دراسات مشابهة باستخدام الألعاب الصغيرة التنافسية لمهارات اخري بالجمباز .

### المراجع

#### أولاً" المراجع العربية

- ١- أشرف مصطفى فالح (٢٠١٩): فاعلية برنامج تدريبي باستخدام القدرات التوافقية على الكفاءة الوظيفية والأداء المهاري المركب لدى ناشئي كرة القدم .المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، المجلد (٦)، العدد (١)، يونيو
- ٢- أميرة عبد الحميد (٢٠١٨): تأثير تدريبات القدرات التوافقية في بعض المتغيرات البيوميكانيكية ومستوى أداء مهارة استقبال الإرسال للاعبات الكرة الطائرة .المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان،

- مجلة (١٧)، العدد (١٧)، أكتوبر.
- ٣- أمينة عبد الكريم الموسوي (٢٠٢١): "دور الألعاب الصغيرة في تعزيز مهارات التفكير الناقد لدى الطلاب في مرحلة التعليم الابتدائي". مجلة البحوث التربوية والنفسية، ١٤ (٤)، ٦٧٨-٦٩٧.
- ٤- ريماء عبد الحليم العوضي (٢٠٢١): "تأثير الألعاب الصغيرة في تعزيز مهارات القراءة لدى الأطفال في الصفوف الأولية". مجلة العلوم التربوية، ١٦ (٢)، ٢٥٠-٢٦٨.
- ٥- سالي سامي الوزيري (٢٠٢٠): "تأثير تدريبات القدرات التوافقية في بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى أداء مهارة الضربة الأمامية الأرضية لناشئي التنس الأرضي". المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مجلد (٤٤)، العدد (٤٤)، أكتوبر.
- ٦- سهيلة محمود عبد الجبار (٢٠٢٠): "فاعلية استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير مهارات التواصل الاجتماعي لدى الأطفال ذوي صعوبات التواصل". مجلة النفس التربوية، ٨ (٢)، ٤٥٦-٤٧٦.
- ٧- طارق عز الدين كيلاني (٢٠٢٤): "تأثير استخدام بعض القدرات التوافقية على الأداء المهاري لناشئي تنس الطاولة مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة مجلد ٤٣ عدد ١ ٢٠٢٤م
- ٨- فاطمة عبد الله العبيدي (٢٠٢٠): "تأثير الألعاب الصغيرة في تعزيز مهارات التفكير الابتكاري لدى الأطفال في المرحلة الابتدائية". مجلة علم النفس التربوي، ٣ (٥)، ٧٨٩-٧٩٩.
- ٩- محمد عبد الله الحمادي (٢٠٢٠): "فاعلية استخدام الألعاب الصغيرة في تعلم مفاهيم الرياضيات لدى الأطفال في المرحلة الابتدائية". مجلة التربية وعلم النفس، ٧ (٣)، ٤٦٨-٤٨٣.
- ١٠- نسرين محمود نبيه (٢٠٠٤): "أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١١- هاني عبد العزيز عبد (٢٠١٦): "تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية على أداء مهارة

الإرسال لناشئي تنس الطاولة .مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد (٥٤)، العدد (١٠٠)، ج١، أبريل. تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة الطائرة . مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة، المجلد (٤)، العدد(١).

الحافظ

١٢- ياسر حسن حامد (٢٠٢١): تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة الطائرة . وآخرون

١٣- ياسر طه صالح محمد (٢٠١٩): تأثير استخدام بعض القدرات التوافقية على الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم .مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، المجلد (٤٩)، الجزء الأول

#### ثانيا المراجع الأجنبية

- 14- Armstrong, J. (2013): Sports, exercise and play: What's the difference? Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 84(4), 8-10
- 15- Diamond, A. (2012): Activities and programs that improve children's executive functions. Current Directions in Psychological Science, 21(5), 335-341.
- 16- Ginsburg, K. R. (2007): The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. Pediatrics, 119(1), 182-191.

## ملخص الدراسة

## الألعاب الصغيرة التنافسية كمدخل لتطوير القدرات التوافقية وأداء بعض المهارات الأساسية لمبتدئي الجمباز

د. محمد عبد الفتاح مغازى

د. إسلام صلاح السيد عبد العزيز الشاعر

مدرس - قسم اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية

أستاذ مساعد - قسم مناهج وطرق تدريس التربية البدنية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية

الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية

تهدف الدراسة الحالية الى : التعرف على تأثير استخدام الألعاب الصغيرة التنافسية كمدخل لتطوير بعض القدرات التوافقية والمهارات الحركية (الإيقاع الحركي - التوازن الثابت - التوازن الحركي - القدرة على ادراك الإتجاه - القدرة على التوجيه المكاني ) (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - الوقوف على الكتفين - الوقوف على الرأس- الميزان الأمامي ) لمبتدئي الجمباز بنادى كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .  
وكان من أهم نتائجها:

- تطوير مستوي القدرات التوافقية بجهاز الأرضي لمبتدئي الجمباز " قيد الدراسة" لدي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة خلال القياسات البعدية نتيجة تأثير استخدام برنامج الألعاب الصغيرة التنافسية لدي المجموعة التجريبية.

- تطوير مستوي أداء المهارات الحركية الأساسية لمبتدئي الجمباز " قيد الدراسة" لدي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة خلال القياسات البعدية نتيجة تأثير برنامج الألعاب الصغيرة التنافسية لدي المجموعة التجريبية.

الكلمات الرئيسية: الألعاب الصغيرة، القدرات التوافقية، المهارات الأساسية، الجمباز



## Abstract

### Competitive Small Games as an Approach to Developing Coordinative Abilities and Performance of Basic Skills for Beginner Gymnastics

**Dr. Islam Salah El-Sayed Abdel Aziz El-Shaer**

Assistant Professor – Department of Curricula and Teaching Methods of Physical Education and Sports– Faculty of Physical Education for Men – Alexandria University

**Dr. Mohamed Abdel Fattah Moghazi**

Lecturer – Department of Physical Fitness, Gymnastics, and Sports Shows  
Faculty of Physical Education for Men – Alexandria University

### Objective of the Study

#### The current study aims to:

- Identify the impact of using competitive small games as an approach to developing certain coordinative abilities and motor skills, including:
  - **Coordinative Abilities:** Motor rhythm, static balance, dynamic balance, direction perception, and spatial orientation.
  - **Motor Skills:** Forward roll, backward roll, shoulder stand, headstand, and front scale.
- The study was conducted on beginner gymnasts at the Sports Club of the Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University.

### Key Findings

- The experimental group showed a higher level of improvement in **coordinative abilities** on the floor apparatus compared to the control group during post-measurements, as a result of the competitive small games program.
- The experimental group also demonstrated a greater enhancement in **basic motor skills** for beginner gymnasts compared to the control group in post-measurements, due to the influence of the competitive small games program.

**Keywords:** Small games, Coordinative Abilities, basic skills, gymnastics