

## تأثير برنامج ترويحي مقترح لتحسين احدى مهارات الجمباز الايقاعي لطالبات المرحلة الابتدائية

\*\* أميرة عبد المنعم الرشيدى

### - مقدمة ومشكلة البحث :

إن ممارسة الفرد للأنشطة المختلفة فى وقت فراغه سواء كانت رياضية أو إجتماعية أو فنية أو ثقافية أو خلوية تؤدي إلى إعتراز الفرد وثقته بنفسه، فهو يتفاعل مع الآخرين ويشاركهم ويتبادل معهم الأفكار والآراء وينمى معارفه، كما تهدف الأنشطة الترويحية إلى تكوين الشخصية الإنسانية وصقلها من المراحل السنية المبكرة حتى تستمر مدى الحياة لتعمل على تنمية القدرات والتعبير عن النفس وقد تسهم فى اختيار المهنة فى المستقبل فضلاً عن التوازن الشخصى والتخلص من التوتر وضغوط الحياة ومواجهة متطلبات المستقبل. (٤٥:٤) (٤٨:٥)

حيث يعمل الترويح من خلال هذه الأنشطة الترويحية على تطوير صحة الإنسان البدنية والعقلية والإجتماعية والنفسية، كما يسهم فى رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان لدى الفرد والمجتمع، فهو نوع من أوجه النشاط التى تمارس فى وقت الفراغ والتى يختارها الفرد بدافع شخصى لممارستها والتى يكون من نواتجها إكتسابه العديد من القيم البدنية والخلقية والإجتماعية والمعرفية، فالترويح هو نشاط وخبرة وحالة إنفعالية تطرأ على الفرد من مشاركته فى مناشط وقت الفراغ.(٥٧، ٥٥:٦)

\* باحثه دكتوراه بقسم الادارة والترويح، كلية التربية الرياضية اسوان، جامعة اسوان.

ويشير كمال عبد الرحمن درويش، أمين أنور الخولى ٢٠٠١م أن ممارسة أنشطة الترويح بمختلف نشاطاته فى شكل منظم يطلق عليه البرامج الترويحية وهى إختيارية بالطبع، كما أنها موضوعة بطريقة تلائم احتياجات واهتمامات ورغبات المشاركين، وتقدم برامج الترويح فى المؤسسات المعنية وفى المجتمع المحلى كالأندية ومراكز الشباب والمؤسسات التعليمية والجمعيات الإجتماعية، ويطلق على البرامج الترويحية مسميات مختلفة حسب نوع المؤسسة التى تقدم البرنامج ونوع النشاط فهناك أنشطة ثقافية وإجتماعية وفنية.(٣٥٥:٧)

ويرى فيروف **virouv** (٢٠٠٨م) أن الأنشطة الترويحية تزيد من دافعية الانجاز وتدعم السلوك التعليمي والاجتماعي ، فاستخدام الألعاب الحركية الترويحية التى تخص الخيال تسمح لهم بأسلوب شيق عند عرض معلوماتهم المتعلمة ( ١٦ :١٥٤،١٧٨ )

ويشير عبدالحق ٢٠١١ الي ان رياضه الجباز من الرياضات ذات الاهميه الكبرى في برامج التربيه الرياضيه والتي تعمل علي اشباع حاجات الشباب ،وتلائم مراحلهم العمرية المختلفه وهي مثلها في ذلك مثل اي نشاط فردي اخر، حيث تعمل علي تزويد الفرد بالمهارات والتي تستمر معه لممارستها في المستقبل ذلك انها تساهم بدرجة كبيره في تنميه اوجه معينه للياقه البدنيه وتطويرها والارتقاء بها(٨)

ويتطلب الجباز الايقاعي درجه عاليه من المهاره الرياضيه تتضمن قدرات معينه يجب توافرها في اللاعبه مثل المرونه،الرشاقه،القوه،الاتزان،مع مراعاة ان كل اداه تختلف في متطلباتها عن الاخرى مما يتطلب من اللاعبه التوافق ما بين اداء المهاره ومتطلبات الاداة.

وللوصول الي العالميه للاعبه الجباز الايقاعي يجب ان تتوفر لديها الموهبه الطبيعيه،وقوه التحمل للتدريب الشاق ،هذا بالاضافه الي ان رياضه الجباز الايقاعي تساعد علي تنميه الشخصيه بجانب جمال الاداء وقوه التأثير علي المشاهدين(٥١:٩)

إن ما يحدث للفتيات ، وهذا ما اوضحته دراسة دراسة "ايمان جمال جابر مرغنى " (٢٠١٩م)(١٠) ، دراسة " حامد على عبد الحسين " (٢٠١٩م)(١١) ، دراسة "حنان عبد الناصر جمال الدين عطا الله" (٢٠١٨م)(١٢) ، دراسة "رانيا مرسى ابو العباس واخرون " (٢٠١٦م)(١٣) وهذا ما دفع الباحثة لإجراء هذا البحث في محاولة للإستفادة مما تقدمه الأساليب الترويحية الحديثة للارتقاء بالمستوى البدني وتغيير بعض المفاهيم الخاطئة عن ممارسة رياضة الجمباز الايقاعي ومدى تخوف الطالبات من مشاركتهن في هذه الرياضة .

- هدف البحث:

يهدف البحث الحالي الي تصميم برنامج ترويحي لتحسين احدى مهارات الجمباز الايقاعي (مهاري الدرجة الامامية،الوقوف على اليدين) لدى طالبات المرحلة الابتدائية .

- فروض البحث :

١. هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى على مستوى الصفات البدنية الخاصه برياضه الجمباز الايقاعي لعينة البحث لصالح القياس البعدي.

٢. هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى على احدى مهارات الجمباز الايقاعي (الدرجة الامامية،الوقوف علي اليدين)لعينة البحث لصالح القياس البعدي.

- مصطلحات البحث :

١. البرنامج الترويحي:

هو مجموعة من الأنشطة المنظمة والمختارة وفقاً لميول وحاجات وقدرات الأفراد وتتفد في حدود الإمكانيات البشرية والمادية والبيئية المتاحة ولفترة زمنية محددة، وتهدف أساسا إلى استثمار أوقات فراغهم بما يحقق لهم السعادة والرضا عن النفس ، كما تسهم فى تنمية العديد من جوانب الفرد كأهداف ضمنية. ( ١٤ : ٢٠ )

٢. الجمباز الايقاعي:

هي رياضه تنافسيه تتميز بالطابع الجمالي وبالتعبير العاطفي السار وتتكون عناصرها من الارتباط الفني الجميل للتمرينات الاساسيه والايقاعيه والحركات الاكروباقيه والرقص والباليه مع المصاحبه الموسيقيه التى تعبر اصدق تعبير عن جمال وتناسق وانسيابيه الحركات (١٢)

### - إجراءات البحث :

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة (قبلي وبعدي).

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات المرحلة الإبتدائية المدرسة التجريبية للغات الخاصة بمحافظة الأقصر للسنة الدراسية ٢٠٢٠/٢٠٢١ م ،والبالغ عددهم (٦٧) طالبة.

### جدول (١)

#### توصيف مجتمع البحث

م	المدرسة	عدد تلاميذ المرحلة الإعدادية
١	الصف الاول الابتدائي بنات	٤٢ تلميذة
٢	الصف الثاني الابتدائي بنات	١١ تلميذة
٣	الصف الثالث الابتدائي بنات	١٤ تلميذة
	الإجمالي	٦٧ تلميذة

#### عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة مكونة من (٣٢) تلميذة في المرحلة الابتدائية (٢٢) أساسية ،و(١٠) استطلاعية من تلاميذ الصف الاول والبالغ عددهم (٤٢) تلميذ بالطريقة العمدية.

وتم اختيار عينة البحث وفقاً للخصائص والشروط الآتية:-

- طالبات في المرحلة الابتدائية من الاناث .
- طالبات يرغبون بالمشاركة في البرنامج الترويحي.
- يتم التجانس بين أفراد العينة في متغيرات ( السن - الطول - الوزن).

#### جدول (٢)

##### توصيف مجتمع وعينة البحث

البيان	العدد	النسبة
العينة الأساسية	٢٢ تلميذ	٥٢%
العينة الاستطلاعية	١٠ تلميذ	٢٤%
مجموع العينة	٣٢ تلميذ	٧٦%
إجمالي المجتمع	٤٢ تلميذ	١٠٠%

#### تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد العينة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر علي المتغير التجريبي ،ويوضح جدول (٣) تجانس أفراد العينة. التوزيع الاعتمالي:

### جدول (٣)

#### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

اختبار كولمجروف سميرونوف في (متغيرات البحث) للعينة قيد البحث (ن=٢٢)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولمجروف سميرونوف	
				القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	السن	١٢.٧٣	٠.٨٠	١.١١	٠.١٧
٢	الطول	١٥٥.١٣	٢.٩٠	٠.٥٤	٠.٩٣
٣	الوزن	٣٨.٣٣	٢.١٦	٠.٦٧	٠.٧٧

يتضح من نتائج جدول (٣) أن اختبار كولمجروف سميرونوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في متغيرات النمو قيد البحث حيث أن قيم اختبار كولمجروف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.٥٤ : ١.١١) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.١٧ : ٠.٩٣) وهي أكبر من ٠.٠٥، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي. وسائل جمع البيانات:

حددت الباحثة مجموعة من الأدوات والمقاييس الخاصة بتطبيق البرنامج .

١- البرنامج الترويحي الرياضي المقترح وقد تم تصميمه من قبل الباحثة. مرفق (٧) القياسات المستخدمة في البحث:

- القياسات الخاصة بأفراد العينة:

١- تحديد السن من خلال الاطلاع علي تواريخ الميلاد في السجلات الخاصة بالطالبات.

٢- تحديد الطول بالسنتيمتر من خلال استخدام الرستاميتير.

٣- تحديد الوزن بالكيلو جرام من خلال استخدام الميزان الطبي.

## - وسائل تسجيل البيانات لأفراد العينة:

من خلال استخدام استمارة تسجيل البيانات الشخصية (الاسم-السن-الطول-الوزن). مرفق (١)

\* أدوات خاصة بتطبيق البرنامج :

أقمار	أطواق	مقعد سويدي
كرات طبية.	بالونات	رستاميتير
صولجانات	طباشير وجير	أوراق ،اقلام لتسجيل
	النتائج	
حبال	كرات طبية	ساعة رقمية لتسجيل
	الوقت	

## الدراسة الاستطلاعية الاولى:

قامت الباحثة بعمل دراسة استطلاعية وذلك بهدف الوقوف علي مدى ملائمة المقياس للأهداف المراد معرفتها وقياس الصفات البدنية التى تخدم الجميز الايقاعي ،وقد تم تطبيق المقياس علي عينة قوامها (١٠) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة خلال الفترة من الأحد ١/١١/٢٠٢٠م إلي الأحد ٨/١١/٢٠٢٠م. وقد أوضحت نتائج الدراسة ما يلي:

- ١- صلاحية المقياس المختار للاستخدام.
- ٢- سهولة الالعاب وتمثيلها لكل طالبة.
- ٣- توظيف البرنامج لخدمة الرياضه من خلال تنميه الصفات الخاصه بالجميز الايقاعي .

## ١- أسس وضع البرنامج الترويحي المقترح:

قامت الباحثة بتصميم برنامج ترويحي بما يتناسب مع قدرات واستعدادات عينة البحث وطبيعة البيئة والإمكانات المتاحة، وقد راعت الباحثة الآتي :

- ١- تناسب الالعاب الصغيرة مع قدرات وخصائص عينة البحث.

- ٢- التنوع والشمولية لمحتوي البرنامج الترويحي .  
 ٣- مراعاة عوامل الأمن والسلامة للطالبات أثناء تطبيق البرنامج.  
 ٤- الوضع في الاعتبار التدرج في الالعاب من السهل للصعب.  
 قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي الدراسات - التي أتاحت - مثل دراسة دراسة  
 "اميرة امين سليمان"(٢٠١٩م)(١)، دراسة " رانيا عبد الهادى "(٢٠٢٠م)(١٣)، دراسة  
 "ايمن محمد عبده"(٢٠٠٧م)(٢).  
 أ- الصدق :

#### جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في  
الإختبارات البدنية قيد البحث

(ن = ١٤)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
رشاقه	ثانية	٩.٢٠	٠.٨٦	٧.٦٧	٠.٦٢	٢٠.٠٠٠%	٥.٠٠
مرونه	تكرار/ق	١٠.٥٣	٣.٣٤	٢٠.٦٧	٦.٦٩	٩٦.٢٠%	٤.٨٩
قوة	سم	١.٦٠	٠.٦٣	٤.٢٣	١.٢٥	١٦٤.٥٨%	٥.٩١

قيمه (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٦  
 \*دال

يتضح من نتائج جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الصفات البدنية التي تستخدم لتحسين



مهارات الجمباز الايقاعي قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٣١ : ٥.٩٢) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٥.٥٢% : ١٦٤.٥٨%).

ب- الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق على نفس العينة الاستطلاعية المستخدمة سابقاً في الصدق ، وجدول (٥) يوضح ذلك.

### جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لمهارات الجمباز الايقاعي قيد البحث

(ن=٥)

قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغير
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٩٨	٤.٧٧	٥٨.٥٠	٤.٤١	٥٨.٠٥	درجة	الدرجة الامامية
٠.٧٨	٣.٧٧	٥٢.٥٠	٤.٣١	٤٨.٠٥	درجة	الوقوف علي اليدين

قيمة ر عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨٧

يتضح من جدول (٥) أن معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني دال إحصائياً في المقياس قيد البحث مما يدل على ثبات المقياس قيد البحث ، حيث أن قيمة معامل الارتباط (٠.٩٨) وهي أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (٠.٥).

البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

خطوات بناء البرنامج:

قبل البدء في خطوات بناء البرنامج كان لابد من تحديد هدف البرنامج العام وما يتضمنه من أهداف فرعية ، وأيضاً الأسس العامة للبرنامج ، وكذلك الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج ونوضحها فيما يلي:

### - الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلي تعلم احدى مهارات الجمباز الايقاعي باسلوب

ممتع وغير ممل

### - الأهداف الفرعية للبرنامج:

١- تحسين مستوي الطالبات فى احدى مهارات الجمباز الايقاعي(الدرجة الامامية،الوقوف على اليدين).

### - الأسس العامة للبرنامج:

- ١- بناء البرنامج طبقا للأسس العلمية.
- ٢- إتاحة الفرصة لاشتراك جميع الطالبات فى وقت واحد.
- ٣- مرونة البرنامج.
- ٤- قبول البرنامج للتطبيق العلمي.
- ٥- مدة البرنامج ملائمة للهدف.
- ٦- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية.
- ٧- ملائمة البرنامج للإمكانات المتاحة.

### - الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

- ١- شرح الألعاب التمهيدية والصغيرة قبل بداية كل وحدة.
- ٢- يجب أن يحقق البرنامج الهدف الموضوع من أجله.
- ٣- الاستعانة بوسائل الإيضاح كي تسهل عملية الأداء.
- ٤- البدء بالألعاب الصغيرة البسيطة السهلة والتدرج للوصول للألعاب الأكثر تعقيدا التي تخدم المهارات.
- ٥- مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند التنفيذ.
- ٦- ارتباط البرنامج بعملية التقويم.

### الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

قامت الباحثة بتصميم استمارة لاستطلاع رأي السادة الخبراء أثناء المقابلات الشخصية معهم تتضمن مجموعة من الأسئلة حول تحديد متغيرات الخطة الزمنية للبرنامج من حيث مدة تطبيق البرنامج ،وعدد الوحدات ،وعدد مرات التطبيق في الأسبوع ،وزمن الوحدة الكلي وكل جزء علي حدى. مرفق (٥) وجدول (٦) يوضح آراء السادة الخبراء حول متغيرات الخطة الزمنية.

#### جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء في متغيرات الخطة الزمنية

للبرنامج ن = ٩

م	عناصر الخطة	المتغيرات	رأي الخبراء	
			التكرار	النسبة %
١	الزمن الكلي للبرنامج	شهرين	٨	٨٩%
		ثلاثة شهور	١	١١%
		أربعة شهور	٠	٠%
		أخري تذكر	٠	٠%
٢	عدد الوحدات	١٦ وحدة	٩	١٠٠%
		٢٤ وحدة	٠	٠%
		٣٢ وحدة	٠	٠%
		أخري تذكر	٠	٠%
٣	عدد الوحدات في الأسبوع	وحدتان	٩	١٠٠%
		ثلاث وحدات	٠	٠%
		أربع وحدات	٠	٠%
		أخري تذكر	٠	٠%

٤	عدد مرات تكرار الوحدة الواحدة	مرة	٩	%١٠٠
		مرتان	٠	%٠
		ثلاث مرات	٠	%٠
		أخري تذكر	٠	%٠
٥	الزمن الكلي للوحدة	٣٥ دقيقة	٢	%٢٢
		٤٥ دقيقة	٧	%٧٨
		٦٠ دقيقة	٠	%٠
		أخري تذكر	٠	%٠
٦	زمن الجزء التمهيدي	٥ دقائق	١	%١١
		١٠ دقائق	٨	%٨٩
		١٥ دقيقة	٠	%٠
		أخري تذكر	٠	%٠
٧	زمن الجزء الرئيسي	٣٠ دقيقة	٩	%١٠٠
		٤٠ دقيقة	٠	%٠
		٤٥ دقيقة	٠	%٠
		أخري تذكر	٠	%٠
٨	زمن الجزء الختامي	٥ دقائق	٩	%١٠٠
		١٠ دقائق	٠	%٠
		١٥ دقيقة	٠	%٠
		أخري تذكر	٠	%٠

يتضح من جدول (٦) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء في متغيرات الخطة الزمنية للبرنامج المقترح ومدى مناسبته لعينة البحث ،ومن خلال العرض السابق تم تحديد الإطار الزمني للبرنامج كما هو موضح في الجدول التالي:

## جدول (٧)

### الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح

م	عناصر الخطة	المتغيرات
١	الزمن الكلي للبرنامج	شهرين
٢	عدد الوحدات	١٦ وحدة
٣	عدد الوحدات في الأسبوع	وحدتان
٤	عدد مرات تكرار الوحدة الواحدة	مرة
٥	الزمن الكلي للوحدة	٤٥ دقيقة
٦	زمن الجزء التمهيدي	١٠ دقائق
٧	زمن الجزء الرئيسي	٣٠ دقيقة
٨	زمن الجزء الختامي	٥ دقائق

محتوي البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج في صورة مجموعة من الوحدات التي تهدف إلي تحسين احدى مهارات الجمباز الايقاعي وتم تقسيم محتوى كل وحده علي النحو التالي:

**\* الجزء التمهيدي:**

يهدف هذا الجزء إلي إعداد وتهيئة الطالبات بدنيا ونفسيا وفسولوجيا وإدخال روح المرح والسرور والمشاركة الفعالة في البرنامج ،ويحتوي علي مجموعة من الألعاب الترويحية الرياضية تؤدي في صورة فردية أو جماعية ،ومدة هذا الجزء (١٠) دقائق.

### \* الجزء الرئيسي:

يهدف هذا الجزء بشكل اساسي إلي تعلم احدي مهارات الجمباز الايقاعي (الدرجه الامامية،الوقوف على اليدين ) ،ويحتوي علي مجموعة من الألعاب الترويحية الأكثر نشاطا وحركة والتي تخدم المهارات وتعلمها علي لتحقيق هدف كل وحده ،ومدة هذا الجزء (٣٠) دقيقة.

### \* الجزء الختامي:

يهدف هذا الجزئي إلي اعادة الطالبات لحالتهم الطبيعية بعد ممارسة محتوى الوحدة من خلال التهدئة والاسترخاء مع الحفاظ علي حالة السعادة والسرور للطالبات ،ويحتوي علي مجموعة من التمارين والألعاب الترويحية التي تحقق الهدف ،ومدة هذا الجزء (٥) دقائق.

### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية علي عينة قوامها (١٠) طالبات من مدرسه التجريبيه للغات بمحافظة الاقصر تم اختيارهم من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية حيث تم تطبيق بعض اجزاء من وحدات البرنامج الترويحي الرياضي المقترح يوم السبت ١٤/١١/٢٠٢٠م وذلك بهدف :

- ١- التعرف علي مدي مناسبة البرنامج لعينة البحث.
  - ٢- التعرف علي مدي ملائمة الفترة الزمنية المحددة لوحدات البرنامج.
  - ٣- اكتشاف المشكلات والصعوبات التي قد تحدث اثناء التطبيق.
  - ٤- اعداد الادوات والاجهزة اللازمة لتطبيق البرنامج.
  - ٥- التأكد من توافر عوامل الأمن والسلامة اثناء التطبيق.
- وقد اسفرت الدراسة عن ما يلي:

- ١- التأكد من مناسبة البرنامج مع عينة البحث.
- ٢- تم اعداد الادوات والاجهزة اللازمة للتطبيق والتأكد من صلاحيتها للتطبيق.
- ٣- تحديد الفترة الزمنية المناسبة لتطبيق البرنامج.

٤- تعديل واستبعاد بعض الالعاب لعدم تناسبها مع عينة البحث.

٥- اختيار وتدريب المساعدين في تطبيق البرنامج.

وبذلك أصبح البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في صورته النهائية

مرفق (٧)، والبرنامج الزمني لتطبيق البحث يتضح من خلال جدول (١٠)

### جدول (٨)

#### البرنامج الزمني لتطبيق البحث

م	الاجراء	التوقيت
١	الدراسة الاستطلاعية الأولى	من الأحد ٢٠٢٠/١١/١ إلى الأحد ٢٠٢٠/١١/٨
٢	الدراسة الاستطلاعية الثانية	السبت ٢٠٢٠/١١/١٤
٣	القياسات القبليّة	الأحد والأثنين ١٦، ١٥/١١/٢٠٢٠م
٤	تطبيق البرنامج	من الأربعاء ١٨/١١/٢٠٢٠م إلى الأثنين ١٨/١١/٢٠٢٠م
٥	القياسات البعديّة	الأحد والأثنين ٢٤، ٢٥/١١/٢٠٢٠م

الدراسة الأساسية:

أولاً: القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لعينة البحث الأساسية في المقياس المستخدم لقياس مهارتي الدرجه الاماميه ومهارة الوقوف علي اليدين ، وذلك يومي الاحد والاثنين ١٦، ١٥/١١/٢٠٢٠م.

ثانياً: تطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق وحدات البرنامج الترويحي الرياضي المقترح مرفق (٧) علي العينة الأساسية للبحث في الفترة من الأحد ١٨/١١/٢٠٢٠م إلى الاثنين

٢٠٢٠/١/١٨ م ، وذلك بواقع ٨ اسابيع فى كل اسبوع وحدتين ،ولقد تم التطبيق بعد اليوم الدراسي بعد موافقة إدارة المدرسة. واولياء الامور .

ثالثا: القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحث بإجراء القياسات البعدية يومي الأحد والأثنين ٢٥،٢٤/٤/٢٠٢٠ م ،وقد تمت بنفس الاسلوب والاجراءات التي اتبعت فى القياسات القبلية.

المعالجات الاحصائية المستخدمة فى البحث:

اعتمدت الباحثة على الاساليب الاحصائية المناسبة لتطبيق البحث وهي:

- المتوسط الحسابي.
- اختبار كولمجروف سميرونوف.
- مان - وتني.
- الانحراف المعياري.
- معامل ارتباط بيرسون.
- نسبة التحسن.
- معامل ارتباط "ت".

### عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

تحقيقاً لأهداف البحث وتحقيقاً لفروض البحث وفي حدود ما توصلت إليه الباحثة من بيانات من خلال التحليل الإحصائي تحاول الباحثة عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي فى الصفات البدنية الخاصه برياضه الجمباز الايقاعي لعينة البحث لصالح القياس البعدي.

عرض النتائج ومناقشتها:

الفرض الأول:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على مستوى الصفات البدنية لعينة البحث.



## مناقشة النتائج:

### - مناقشة نتائج الفرض الأول

يتضح من نتائج جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٣١ : ٥.٩٢) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٥.٥٢% : ١٦٤.٥٨%).

وهذا يتفق مع ما توصل اليه دراسة "ايمن محمد عبده" (٢٠٠٧م) (٢) في

دراسته التي تهدف الي

تصميم برنامج تدريبي متكامل لتحسين مستوى الاداء المهارى والبدنى للمبتدئين فى رياضة الجمباز ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين واحده تجريبية والاخرى ضابطة ، وبلغ قوام عينة البحث (١٨) مبتدئ واستخدم (شريط قياس - ساعة ايلاف - جنيوميتر) كأدوات لجمع البيانات كانت من اهم النتائج التي توصلت اليها الباحثة:

- تطوير مستوى الاداء المهارى للمبتدئين بنسبة ٣٧.٧٠%، كما ادى البرنامج الى تطوير مستوى الصفات البدنية الخاصة للمبتدئين فى الجمباز بنسبة تراوحت بين ١٨.٩٤% ، ٧٨.٤٣%.

وتفسر الباحثة هذه النتائج التي اظهرت إن ممارسة الجمباز الايقاعي خلال برنامج ترويجي وتلبى من خلالها حاجات ورغبات المشاركين فى الأنشطة الترويحية المختلفة التي تستثمر أوقات فراغهم بطريقة بناءاً لتحقيق لهم السعادة والرضا عن النفس كهدف اسمى، كما أن لها دور هام فى نمو العديد من جوانب الفرد البدنية والنفسية والاجتماعية والخلقية والمعرفية كأهداف ضمنية وتهتم المؤسسات الترويحية المختلفة بتصميم البرامج الترويحية حيث تتبع الأسس العلمية وتواكب الاتجاهات التربوية الحديثة.

وتشير الباحثة الى ان بعض الدراسات قد سجلا تحسن في الصفات البدنية الخاصة برياضة الجمباز الايقاعي سواء كان بعد التمرين مباشرة كاستجابة او بعد برنامج ترويجي كامل كتكيف فان هذه النتائج تشير الى ان البرامج الترويجية تؤثر بالايجاب على استجابة الفتاة للمهارة وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع عبدالحق ٢٠١١ الي ان رياضه الجمباز من الرياضات ذات الالهميه الكبرى في برامج التريبيه الرياضيه والتي تعمل علي اشباع حاجات الشباب ،وتلائم مراحلهم العمريه المختلفه وهي مثلها في ذلك مثل اي نشاط فردي اخر، حيث تعمل علي تزويد الفرد بالمهارات والتي تستمر معه لممارستها في المستقبل ذلك انها تساهم بدرجة كبيره في تنميه اوجه معينه للياقه البدنيه وتطويرها والارتقاء بها(٨)

وبذلك يتحقق جزئيا صحة الفرض الاول الذي ينص علي :

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي.

#### - تفسير نتائج الفرض الثاني

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مهارات الجمباز الايقاعي قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٦٧) (٤.٣٩) ، كما بلغت نسب التحسن ما بين (٢٥.٦٦) (٥.٩٩). وهذا يتفق مع ما توصل اليه نتائج العديد من الدراسات العربية والأجنبية على أهمية البرامج الترويجية مثل دراسة كل من .إيمان مرغنى (٢٠١٩م) ، حامد عبد الحسين(٢٠١٩م)، حنان عطا الله (٢٠١٨م)،أيمن عبد الحميد (٢٠١٨م)، ستيوارت ووالف(١٩٩٧) .

وتشير الباحثة الى ان بعض الدراسات قد سجلت تحسن فى الانشطة الرياضيه من خلال ادرج برامج ترويحيه وقد اظهرت نتائج هذه الدراسة حدوث تحسن فى مهارة الدرجه الامامية والوقوف على اليدين فى الجمباز الايقاعي.  
وبذلك يتحقق جزئيا صحة الفرض الثاني الذي ينص على :  
وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي  
فى مهارات الجمباز الايقاعي قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي

#### - الاستنتاجات:

فى ضوء اهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث وخصائصها امكن للباحثان التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- ١- أهمية البرامج الترويحية لدورها فى تنمية وتطوير شخصية الفرد
- ٢-تأثير البرنامج بالايجاب على المستوى البدني والمهاري للفنيات
- ٣-اظهرت النتائج ان ممارسة الانشطة الرياضية من خلال برنامج ترويحي يعمل على كسر عامل الملل وتعلم المهارة بشكل افضل

#### - التوصيات:

استناد الى النتائج التى تم التوصل اليها من البحث الحالى ، وفى ضوء ما امكن مناقشته هذه النتائج توصي الباحثة بما يلي:

- ١.الاهتمام البرامج الترويحية لتأثيرتها الايجابية على تحسين مستوى احدى مهارات رياضة الجمباز الايقاعي قيد البحث.
- ٢.ضرورة الاهتمام بالانشطة الترويحية لتأثيرتها الايجابية على تطوير شخصية الفرد.
٣. تصميم البرامج الترويحية حيث تتبع الأسس العلمية وتواكب الاتجاهات التربوية الحديثة

٤. يوصي الباحثان أن ممارسة النشاط الرياضي من خلال برامج ترويحوية تؤدي إلى تفريغ الطاقات العدوانية في اللعب بشكل غير منحرف
٥. يعتبر الجمباز الإيقاعي من الأنشطة الهامة التي تعطي الثقة بالنفس والشعور بالسعادة والسرور ، كما أنه يعمل على تنمية بعض القدرات الحركية ويسهم بدرجة كبيرة في الإرتقاء بالتدوق الفني والجمالي.
- ٦- ضرورة وجود برامج مقننة ومدروسة ومبنية على أسس علمية سليمة في المؤسسات التعليمية المختلفة لما لها من أثر إيجابي في تعليم المهارات الرياضية .

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية :

- ١- اميرة امين نصر الدين سليمان: " فاعلية برنامج للتعبير الحركي على تحسين اضطراب السلوك"، رسالة ماجستير، حلوان، ٢٠١٩م.
- ٢- ايمن محمد عبده عبد العزيز : " تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء المبتدئين في رياضة الجمباز"، رسالة ماجستير، غير منشوره، تربية رياضية بنين، حلوان، ٢٠٠٧م.
- ٣- رانيا عبد الهادي عبد الهادي حسانين: " تأثير برنامج للتمرينات التكنيكية الايقاعية على القدرات الايقاعية ومستوى الأداء للجلمة الحركية في الرقص الحديث"، رسالة دكتوراه، كلية تربية رياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٢٠م
- ٤- محمود اسماعيل طلبه ابراهيم: " سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ"، اسلاميك جرافيك، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ٥- مرام شوقي عبد الفتاح: " تأثير برنامج ترويحى مقترح على مستوى الضغوط النفسية لطالبات الثانوية العامة لمحافظة المنوفية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات، ٢٠١٤م

- ٦- كمال عبد الرحمن درويش ،محمد محمد الحمamy: "رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ٧- كمال عبد الرحمن درويش ،أمين أنور الخولي: "الترويح وأوقات الفراغ (التاريخ والفلسفة الإجتماعيات البرامج والأنشطة)"، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- ٨- عبدالحق ،عماد صالح (٢٠١١) : اثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الاداء المهاري في رياضه الجمناستك لطلبه كليه التربيه الرياضيه مجله الجامعه الاسلاميه (سلسله الدراسات الانسانيه) المجلد ١٩، العدد ١.
- ٩- فاتن طه ابراهيم البطل ،عنايات محمد احمد فرج(٢٠٠٤):التمرينات الايقاعيه (الجمباز الايقاعي)والعروض الرياضيه.
- ١٠- ايمان جمال جابر مرغنى: "برنامج ترويحى مقترح لتعليم بعض مهارات كرة اليد للاطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، الاسكندرية، ٢٠١٩م.
- ١١- حامد على عبد الحسين: "برنامج ترويحى لتحسين الوعى الصحى لدى أطفال مرضى السكر من ٩-١٢ سنة فى العراق"، رسالة دكتوراه، تربية رياضية بنات ، الاسكندرية، ٢٠١٩م.
- ١٢- حنان عبد الناصر جمال الدين عطا الله: "تأثير برنامج ترويحى باستخدام الألعاب الصغيرة لتحسين المرونة النفسية للتلميذات الصم والبكم بالحلقة الثانية من التعليم"، رسالة دكتوراه، تربية رياضية بنات، الاسكندرية، ٢٠١٨م

- ١٣- رانيا مرسى ابو العباس وأحمد محمد ابو اليزيد و شيما محمد على :  
دراسة تحليلية لمهارات التعبير الحركى فى بطولة العروض الرياضية للكليات  
المتخصصة "، تربية رياضية، اسيوط، ٢٠١٦م.
- ١٤- عفاف عبد الرحمن زهران : " العلاقة بين سمات الشخصية واللياقة  
البدنية وبين التفوق فى التعبير الحركى "، رسالة دكتوراه، كية تربية رياضية  
بنات، اسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٠م.
- ١٥- عطيات خطاب، مها فكرى، شهيره عبدالوهاب (٢٠٠٦): اساسيات  
التمرينات والتمرينات الايقاعيه ، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة

ثانيا المراجع الاجنبية

**Virou: On the usability and dike ability of uirtual reality  
Educational the case of v- EGAGA, ١٦-Game bas  
computes and Educational .(2008**