



كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وتدريس التربية الرياضية

"تأثير برنامج تعليمي باستخدام القدرات التوافقية على أداء بعض مهارات الجمباز
المنهجية لتلاميذ الحلقة الأولى
من التعليم الأساسي "

بحث مقدم من

إيمان إبراهيم هريدي حسن

باحثة بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية

جامعة أسيوط

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

الأستاذ الدكتور

حنان محمد أحمد جعيسه

أستاذ المناهج وتدريس التربية الرياضية (تخصص كرة اليد)

كلية التربية الرياضية

جامعة أسيوط

الدكتور

عزة كمال بدر عبد العال

مدرس بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية (تخصص سباحة)

كلية التربية الرياضية

جامعة أسيوط

الدكتور

حسين أحمد الحاج حمود

مدرس بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية (تخصص جمباز)

كلية التربية الرياضية

جامعة أسيوط

1442هـ / 2020م

الملخص العربي

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد البرامج التعليمية إحدى المرتكزات المهمة في عملية التخطيط للتعليم، وترجمتها إلى برامج تنفيذه لها مضمون متجه لتحقيق أهداف تعليمية خاصة، والبرامج التعليمية لها مبادئ وأسس يجب إتباعها طبقاً للأهداف وصياغتها، والإمكانات المتوفرة، وأساليب التدريس (التنفيذ)، وكذلك أساليب التقويم، وبشكل خاص الأفراد المستفيدين من البرامج.

وكذلك أن لكل برنامج تعليمي وتربوي أهداف محددة يحاول بلوغها من خلال تنفيذه وإدارته، وذلك حتى تتحقق الفائدة المرجوة من إعداده، وهذه الأهداف يجب أن تترجم إلى سلوك يمكن ملاحظة أنماطه حتى يمكن تحديد ما اكتسبه من نمو وخبرات فالبرنامج يسعى إلى توفير الخبرات التعليمية والتربوية للمتعلّم لكي يمارس الأنماط المرغوب فيها من السلوك والتي تتفق مع القيم والاتجاهات المرغوبة فيها.

وبالتالي تنبثق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء المهاري، وتختلف عن بعضها في اتجاهها الديناميكي، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة، كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي والمتمثلة في القدرات البدنية والمهارية والخطية والنفسية.

وبالتالي يتفق كلاً من "Mahmoud" (2006م)، "Neumaier" (2003م)، "Hohman" (2002م)، على أن القدرات التوافقية هي مفتاح نجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري، كما أن الإهتمام الجيد والتدريب المتقن على القدرات التوافقية بشكل سليم وصحيح يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها.

رياضة الجمناز هي أحد أبرز الرياضيات التي يحتاج الإنجاز فيها إلى إرتباط المهارة باللياقة البدنية في كل عناصرها حيث توضح أن مكونات اللياقة البدنية الهامة المرتبطة بالمهارة هي الرشاقة، التوازن، التوافق، القدرة، زمن رد الفعل والسرعة وإن تطور ونمو الأداء المهاري يتطلب مستوى عالي من تلك المكونات.

وكذلك رياضة الجمناز تنمى الإحساس بالتوازن والسيطرة على الجسم بمقدار كبير بالمقارنة بأنواع أخرى من الرياضات كذلك الشعور بالإيقاع والإحساس بالجمال.

فالجمناز لعبة فردية تتطلب من اللاعب التغلب على مخاوفه في تعلم الحركة، وأدائها ثم إجادتها، وتمارس هذه اللعبة بواسطة عدة أجهزة مختلفة منها خمسة للرجال وثلاثة للسيدات، إضافة للحركات الأرضية التي يؤديها الرجال والنساء دون إستعمال أية أداة.

وتعتبر وحدة مهارات الجمباز في المنهج المدرسي من وحدات التربية الرياضية الهامة والرئيسية والتي تأثرت بالتغير والتطور السريع الذى شهدته العملية التربوية، فأصبح من الضروري تطوير تدريس محتوى هذا المقرر ليتلائم مع طبيعة أداء مهارات الجمباز ومن خلال إطلاع الباحثة على منهاج التربية الرياضية بالصف السادس الابتدائى المعد من قبل وزارة التربية والتعليم تبين لها أن الوحدة الخاصة بتدريس مهارات الجمباز قد تتطلب توافر قدر مناسب من القدرات التوافقية حيث أن القدرات التوافقية قد تساعد فى تقليل الزمن اللازم لتعلم مهارات الجمباز المنهجية وكذلك الإقتصاد فى الجهد المبذول خلال التنفيذ والإرتقاء بمستوى الأداء الفنى فى هذه المرحلة السنية.

وهذا ما يؤكد كلاً من "محمد لطفى السيد" (2006م)، "عصام الدين عبد الخالق مصطفى" (2005م) فى أن إرتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لإرتفاع المستوى الفنى والمهارى للمتعلم وأن توفر مستوى جيد من تلك القدرات يؤدى إلى إختزال الزمن اللازم للتعلم وإكتساب المهارات الحركية.

ومن خلال إطلاع الباحثة على بعض الدراسات السابقة والبحوث المرتبطة مثل دراسة "سيد محمد مرسى" (2011م)، "خالد فريد عزت" (2007م)، "شيماء محمد محمود" (2004م)، "نسرین محمود نبیه" (2004م)، "شرین أحمد يوسف" (2001م) تبين في حدود علم الباحثة ندرة الدراسات السابقة التى تناولت دراسة تأثير البرامج التعليمية باستخدام القدرات التوافقية فى مجال الجمباز بالرغم من إرتباطها الوثيق بتعلم مهارات الجمباز، مما دعى "الباحثة" إلى القيام بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تعليمى باستخدام القدرات التوافقية على أداء بعض مهارات الجمباز المنهجية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى".

أهمية البحث والحاجة إليه :

ترى الباحثة أن هذا البحث قد يفيد فيما يلى :

- 1- تحقيق الهدف المنشود من البرنامج ومنها رفع الكفاءة البدنية والمهارية للتلاميذ.
- 2- مساعدة معلمى التربية الرياضية فى وضع تدريبات لتنمية القدرات التوافقية وإتقان أداء مهارات الجمباز المنهجية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسى.
- 3- علاج ضعف الأداء المهارى لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى وسرعة تعلمهم للمهارات العملية المقدمة لهم فى الجمباز.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمى باستخدام القدرات التوافقية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسى ومعرفة تأثيره على:-

1- مستوى بعض القدرات التوافقية لعينة البحث.

2- مستوى أداء مهارات (الوقوف على اليدين - الدرجة الامامية - الشقلبة الجانبية على اليدين) لعينه البحث.

3- علاقة القدرات التوافقية بأداء مهارات الجمباز المنهجية.(مهارات قيد البحث).

فروض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى بعض القدرات التوافقية لصالح القياسات البعدية للعينة.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى القدرات التوافقية لصالح المجموعة التجريبية.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية فى مستوى أداء مهارات الجمباز المنهجية (قيد البحث) للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياسات البعدية.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء مهارات الجمباز المنهجية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

5- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى أداء كلاً من القدرات التوافقية ومهارات الجمباز المنهجية للمجموعة التجريبية لعينة قيد البحث.

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة بتصميم القياسين القبلى والبعدى وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على تلاميذ الصف السادس الإبتدائى من مدرسة النصر الإبتدائية المشتركة بالعفادرة بساحل سليم بمحافظة أسيوط للعام الدراسى (2019-2020) وعددهم (200) تلميذ.

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف السادس الإبتدائى من مدرسة النصر الإبتدائية المشتركة بالعفادرة بساحل سليم بمحافظة أسيوط حيث بلغت العينة (40) تلميذاً

منهم (20) تلميذ مجموعة تجريبية و(20) تلميذ مجموعة ضابطة وقد استعانت الباحثة بعدد (30) تلميذ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (عينة استطلاعية) وذلك لحساب المعاملات العلمية وتجريب البرنامج المقترح.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

1- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد القدرات التوافقية المرتبطة بمهارات قيد البحث.

2- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد اختبارات القدرات التوافقية لمهارات قيد البحث.

3- استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لمهارات الجمباز (قيد البحث).

4- استمارات تسجيل البيانات

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى
 - الوسيط
 - الانحراف المعياري
 - النسبة المئوية
 - معامل الالتواء
 - اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات (T - Test)
 - معامل الارتباط ر (R)
 - اختبار ليفين لدلالة الفروق بين المتوسطات LEVEN Test
 - معادلة كوبر
 - معامل التقطح
 - نسبة التحسن
- #### الاستنتاجات والتوصيات
- #### الاستنتاجات:

في ضوء هدف البحث والمنهج العلمي المستخدم، وإجراءاته، ومجالاته المختلفة، وفي نطاق العينة، والتحليل الإحصائي والمناقشة للنتائج، تمكنت الباحثة من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- البرنامج التعليمى المقترح أثر إيجابياً على مستوى القدرات التوافقية قيد البحث.
- 2- البرنامج التعليمى المقترح له تأثير إيجابى على تحسين أداء مهارات (الدرجة الأمامية- الوقوف على اليدين - الشقبة الجانبية على اليدين)

3-تحسين مستوى القدرات التوافقية قيد البحث (القدرة على سرعة الإستجابة الحركية- قدرة الحفاظ على التوازن - القدرة على التمييز الحس حركى - القدرة على السرعة الحركية- قدرة المرونة الحركية) له أثر فعال فى سرعة تعلم وإتقان مهارات (الدرجة الأمامية- الوقوف على اليدين- الشقلبة الجانبية على اليدين)

التوصيات:

بناء على الاستنتاجات الخاصة بموضوع الدراسة تقدم الباحثة التوصيات التالية:

- 1- ضرورة تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام القدرات التوافقية لتحسين مستوى الأداء لمهارات الجمباز لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.
- 2- الاهتمام بالقدرات التوافقية وجعلها من ضمن مفردات الوحدة التدريسية لما له من أهمية كبيرة في تطوير الأداء المهاري.
- 3- استخدام اختبارات القدرات التوافقية عند اختيار التلاميذ والوقوف على المستوى الحقيقي للاعبين أثناء المراحل التعليمية.
- 4- إجراء بحوث مشابهة على الألعاب الجماعية والرياضات الفردية لتطوير وتحسين الأداء الحركي للمتعلمين.