

تأثير استخدام جمباز الموانع على تنمية اللياقة الحركية والوعي بالجسم والرضا الحركي لأطفال ما قبل المدرسة

د/ تامر توكل إبراهيم متولي

دكتوراه في فلسفة التربية الرياضية قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد مرحلة رياض الاطفال خطوة أولى في مسار تعليم الطفل وتعرف بمرحلة التهيئة، حيث يتم فيها تحقيق نمو الطفل السليم واكتسابه العديد من المهارات والمواهب المتنوعة. نظراً لأن الطفل في هذه المرحلة يكون قابلاً للتأثير والتوجيه والتشكيل، فإن الاهتمام بالطفولة ورعايتها يُعتبر من أهم العوامل التي تساهم في تقدم المجتمعات. (الجرواني والصاوي، ٢٠١٣، ص ٧)

فهذه المرحلة تعتبر ضرورية للنجاح في المراحل اللاحقة حيث يكتسب الأطفال المهارات اللازمة للنمو السليم والتفاعل مع المجتمع المحيط، مما يعزز استقلاليتهم وتكيفهم الشخصي والاجتماعي وتعد مؤسسات رياض الأطفال من أهم المؤسسات التي تهتم برعاية الأطفال وتزويدهم بالمعارف والقيم والمهارات الحياتية التي تمكنهم من التواصل والتفاعل مع الآخرين وحل مشكلاتهم الشخصية والاجتماعية، وتزيد من ثقتهم بأنفسهم وتحفزهم على التعلم والتعبير عن ذاتهم. (محمد، ٢٠١٧، ص ١٢)

وهذا ما يؤكد (فتحي، ٢٠٠٦، ص ٧٥) أن مرحلة رياض الأطفال مرحلة أساسية لتربية النشء وتأهيلهم للتوافق مع المجتمع فبقدر الاهتمام بهذه المرحلة، يزداد قدرة الفرد على الإسهام في تقدم المجتمع لذا تُعتبر التربية الحركية الطريقة المنظمة والأسلوب الأمثل لاستكشاف وابتكار أفضل السبل لتنمية واكتساب السلوك والأداء الحركي لأطفال الروضة، بما يتناسب مع قدراتهم واستعداداتهم مع

الأخذ في الاعتبار إمكانياتهم الجسمية والحركية والفروق الفردية بينهم. فهي تعمل على تزويد الأطفال بالخبرات اللازمة والمعلومات المتعلقة بالحركة الهادفة المبنية على أسس علمية.

فالتربية الحركية تعد أحد الأنشطة المستخدمة في مرحلة رياض الأطفال فهي بمثابة رحلة ثرية يخطوها الطفل لاكتشاف ذاته وتطوير مهاراته المتعددة. فهي ليست مجرد ممارسة لحركات جسدية، بل هي أداة فعالة لتشكيل شخصية متكاملة، تُعنى بتنمية جوانب النمو المختلفة للطفل، من جسمية وحركية وعقلية واجتماعية وانفعالية، فالحركة تعتبر حجر الأساس في التربية الحركية، فهي تؤثر بشكل عميق على سلوك الطفل، وتساهم في تشكيل وعيه، فمن خلالها يتعرف الطفل على جسمه ومحيطه، ويتفاعل معهما، مما يساعده على بناء صورة ذهنية واضحة عن نفسه وعن العالم من حوله. (الازهري وأبو هشيمة، ٢٠٢٠، ص ٤٥)

والتربية الحركية تعتبر نقطة الانطلاق لتعلم الأطفال المهارات الحركية الأساسية التي يحتاجها في مرحلة الروضة لذا يجب أن تكون برامج تعليم الطفل في هذه المرحلة مبنية على أسس علمية، حيث تساهم هذه البرامج في تطوير مدركات الطفل وتعزز تصوره لشكل جسمه. ويجب أن تكون الأنشطة الحركية جذابة للأطفال، مما يجعل التربية الحركية وبرامجها من أنجح الوسائل التربوية لتحقيق النمو المتكامل للطفل، حيث تساهم في تنمية مختلف جوانبه السلوكية وتعزز من ثقافته العامة ومدركاته. (الدليمي، ٢٠١٢، ص ١١)

ويعتبر جمباز الموانع أحد أنشطة التربية الحركية فهو يمارس بواسطة الاطفال الذين يسعون إلى تحسين قدراتهم البدنية والمهارية من خلال تخطي مجموعة متنوعة من العقبات والموانع، فتمارين الموانع تعتبر تحدياً بدنياً مثيراً وتتطلب قوة وتوازن ومرونة ومهارات عالية. ففيها يتنافس المشاركون في تخطي العقبات بأسرع وقت ممكن وبأعلى درجة من المهارة وهذا النوع من التمرينات يشتمل على المهارات الحركية الاساسية متنوعة مثل القفز والجري والوثب والتسلق والزحف.

(Gasparetto,2022,230;Russo,2021,415)

وهذا يتفق مع دراسة كلا من (Connolly, 2020 ; Palmizal , 2020) أن جمباز الموانع يلعب دورًا هامًا في تطوير وتحسين الحركات الأساسية للأطفال كما يساهم في تعزيز وتنمية مختلف الصفات البدنية والحركية مثل التوازن والمرونة والرشاقة من خلال مهارات الزحف والمشي والركض والقفز وبذلك يكتسب الأطفال مستوى عالي من الثقة في أنفسهم فبواسطة جمباز الموانع يتم تحفيز الأطفال على تجاوز التحديات الحركية وتعزيز مهاراتهم الحركية بطريقة ممتعة.

ونظرًا لأهمية مرحلة الروضة كإحدى أهم المراحل العمرية التي يمر بها الطفل، حسب ما أكدته جميع الأبحاث، فإن تنمية الطفل على المستويات العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية تبدأ في هذه المرحلة لتكون هذه المرحلة أساسًا لتطوير الأطفال ليصبحوا مواطنين صالحين يشاركون بفاعلية في مجتمعاتهم ويمارسون حقوقهم وواجباتهم ويتمسكون بها على أكمل وجه، ومن هذا المنطلق كان هذا دافعًا للباحث للاهتمام بهذه الجوانب لدى طفل هذه المرحلة.

ومن خلال عمل الباحث بالأشراف على طلاب التربية العملية بقسم رياض الأطفال بكلية التربية جامعة دمياط بالإضافة إلى الاشراف على بعض الروضات الخاصة أثناء الأنشطة الصيفية وتنفيذه للعديد من البرامج الحركية بها، وقيامه بعملية مسحية بتطبيق استمارة استطلاع قام بتصميمها لمعرفة مدى استخدام جمباز الموانع من قبل معلمات الروضات المختلفة فقد لاحظ ضعف استخدام جمباز الموانع في برامج التربية الحركية للأطفال الروضة، مما استرعى انتباه الباحث بأن يقوم بتطبيق برنامج قائم على استخدام جمباز الموانع ليرى تأثيره على اللياقة الحركية و الوعي بالجسم والرضا الحركي لأطفال ما قبل المدرسة.

يهدف البحث الحالي إلى:

التعرف على تأثير استخدام جمباز الموانع على تنمية اللياقة الحركية والوعي بالجسم والرضا الحركي لأطفال ما قبل المدرسة.

فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في كل من مهارات اللياقة الحركية (الجري - الحبل - الوثب) والقدرات الادراكية الحس حركية (الوعي بالجسم) والرضا الحركي لأطفال ما قبل المدرسة.
- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في كل من مهارات اللياقة الحركية (الجري - الحبل - الوثب) والقدرات الادراكية الحس حركية (الوعي بالجسم) والرضا الحركي لأطفال ما قبل المدرسة.
- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسات البعيدة لكل من المجموعة التجريبية التي استخدمت جمباز الموانع، ومجموعة البحث الضابطة التي استخدمت الأسلوب المتبع في التعلم، في كل من مهارات اللياقة الحركية (الجري - الحبل - الوثب) والقدرات الادراكية الحس حركية (الوعي بالجسم) والرضا الحركي لأطفال ما قبل المدرسة لصالح مجموعة البحث التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

جمباز الموانع:

"هو عبارة عن مجموعه من التدريبات يستعمل فيها الادوات والاجهزة المختلفة في صور متعددة ومتباينة وهذه الادوات يجب أن توضع بحيث تكون كحواجز وموانع". (رشدي، ٢٠١٨، ص٧) اللياقة الحركية:

"هي مجموعة الصفات والمكونات مثل (السرعة - الرشاقة - التوازن) وتعتبر من أحد مظاهر القدرة الحركية للطفل التي تساعد على أداء الحركات الاساسية بسهولة ويسر". (هيكل، ٢٠٢٠، ص٥)

الوعي بالجسم:

"مقدرة الطفل على تمييز أجزاء جسمه أو الوعي بجسمه وهي من القدرات المهمة في عملية التعلم الحركي". (محروس، ٢٠٢١، ص٤٥٠)

الرضا الحركي:

"هو إحساس الطفل بقدرته على ممارسة التمرينات البدنية وشعوره بالرضا والسعادة نتيجة هذه الممارسة". (حماني وزعيبات، ٢٠٢٢، ص٤٦٤)

الدراسات المرتبطة

١-دراسة (محمد، ٢٠٢٢) بعنوان تأثير الإحماء باستخدام جمباز الموانع على تحسين بعض القدرات البدنية لناشئي الجمباز حيث استخدم المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٣) طفل، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام جمباز الموانع في الاحماء على تحسين بعض القدرات البدنية لناشئي الجمباز وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح باستخدام جمباز الموانع والمطبق على المجموعة التجريبية ساهم في تحسن القدرات البدنية قيد الدراسة.

٢-دراسة (السجيني، ٢٠١٨) بعنوان تأثير استخدام جمباز الموانع على بعض الصفات البدنية والقدرات الإدراكية الحركية وحب الاستطلاع لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام جمباز الموانع على بعض الصفات البدنية والقدرات الإدراكية الحركية وحب الاستطلاع لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين أحدهما ضابطة وأخرى تجريبية قوام كل منها (٣٥) طفل ، وكانت أهم نتائج هذا البحث أن البرنامج المقترح باستخدام جمباز الموانع أدى إلى تحسن واضح في مستوى بعض الصفات البدنية والقدرات الإدراكية الحركية وحب الاستطلاع لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي لصالح المجموعة التجريبية.

٣-دراسة (شاهين ، ٢٠١٨) بعنوان تأثير برنامج مقترح لجمباز الألعاب والموانع على خفض النشاط الزائد وبعض القدرات النفس حركية لأطفال صعوبات التعلم وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لجمباز الألعاب والموانع على خفض النشاط الزائد وبعض القدرات النفس حركية لأطفال صعوبات التعلم، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٣) طفل، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح باستخدام جمباز الموانع أدى إلى تحسن ملحوظ على تنمية القدرات النفس حركية المستخدمة وخفض النشاط الزائد لأطفال صعوبات التعلم.

٤-دراسة (يسن، ٢٠١٨) بعنوان برنامج جمباز موانع مقترح لمسرحة تعلم بعض مهارات الجمباز وتأثيرها في خفض حدة التمر لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي حيث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين أحدهما ضابطة وأخرى تجريبية قوام كل منها (٢٠) طفل، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تمارين جمباز موانع على تعلم بعض مهارات الجمباز وتأثيرها في خفض حدة التمر لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي وكانت أهم النتائج أن استخدام برنامج جمباز الموانع المقترح باستخدام مسرحية تعلم المهارات الحركية للمجموعة التجريبية أدى إلى تحسن في مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الجمباز وخفض حدة التمر لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وتفوق المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات عنها في المجموعة الضابطة.

٥-دراسة (متولي، ٢٠١٧) بعنوان برنامج مقترح لجمباز الألعاب وأثره على تحسين بعض الحركات الأساسية والمهارات الاجتماعية للموهوبين بمرحلة رياض الأطفال، حيث استخدم المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) طفل وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لجمباز الألعاب وأثره على تحسين بعض الحركات الأساسية والمهارات الاجتماعية للموهوبين بمرحلة رياض الأطفال، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المستخدم له تأثير إيجابي على تحسن بعض الحركات الأساسية والمهارات الاجتماعية " قيد البحث.

٦-دراسة (الصواف، ٢٠١٣) بعنوان تأثير جمباز الموانع والعب القوي للأطفال على خفض مستوى النشاط الزائد لدى الصم، حيث استخدم المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٣) طفل، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح باستخدام جمباز الموانع والعب القوي على خفض مستوى النشاط الزائد لدى الأطفال الصم، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح كان له تأثير إيجابي على مستوى النشاط الزائد وبعض عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.

٧-دراسة (سرحان، ٢٠٠٧) بعنوان أثر برنامج مقترح لجمباز الألعاب والمواقع على خفض النشاط الزائد وبعض القدرات النفس حركية للأطفال صعوبات التعلم حيث استخدم المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٣) طفل وهدفت الدراسة إلى بيان أثر برنامج مقترح لجمباز الألعاب والمواقع على خفض النشاط الزائد وبعض القدرات النفس حركية للأطفال صعوبات التعلم وكانت أهم النتائج أن البرنامج المستخدم قد أثر إيجابياً على خفض النشاط الزائد وتنمية بعض القدرات النفس حركية للأطفال صعوبات التعلم المميزين بالنشاط الزائد.

دراسة (بخيت و حامد ، ٢٠٠٦) بعنوان برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع و أثره على بعض المتغيرات البدنية و القدرات التوافقية المركبة للأطفال من ٦ الى ٩ سنوات حيث استخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة على عينة قوامها (٤٠) طفل، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع على بعض المتغيرات البدنية و القدرات التوافقية المركبة للأطفال من ٦ الى ٩ سنوات وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية المركبة لصالح القياسات البعديّة بفضل استخدام تمارين الموانع.

وقد اعتمد الباحث على هذه الدراسات في:

- ١- تحديد المنهج المستخدم ودراسة مشكلة البحث.
- ٢- وضع أهداف الدراسة الحالية استنادًا إلى مشكلة البحث.
- ٣- تحديد العينة وحجمها المناسب.
- ٤- إعداد وتصميم البرنامج التعليمي.
- ٥- تحديد تكرارات الوحدات التعليمية والمدة الزمنية للبرنامج التعليمي.
- ٦- التعرف وسائل جمع البيانات التي يمكن استخدامها في البحث الحالي.
- ٧- اختيار واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

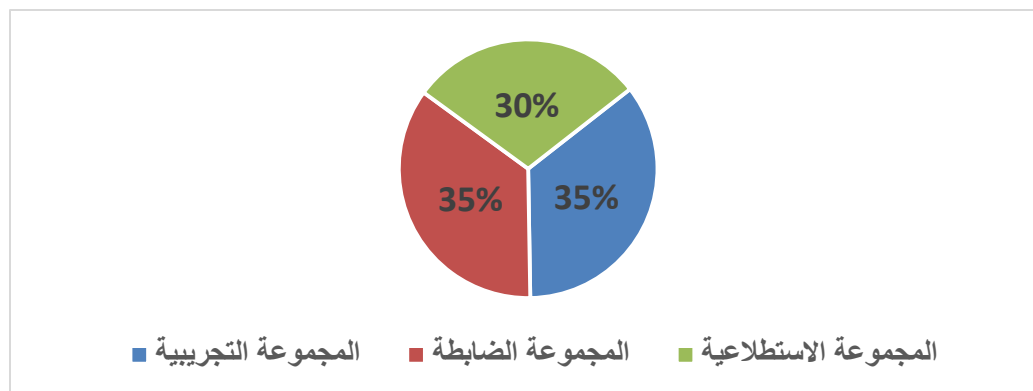
تم اختيار المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، بناءً على ملاءمته مع طبيعة الدراسة وتحقيق أهدافها.

مجتمع البحث:

اشتملت عينة البحث على أطفال روضة المدينة المنورة بإدارة كفر سعد التعليمية بمحافظة دمياط حيث تراوحت الأعمار بين ٤-٦ سنوات للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م وقد تم انتقائهم جميعاً بالطريقة العمدية وبلغ الحجم الكلي لمجتمع البحث ٣٤ طفل.

عينة البحث

اقتصرت عينة البحث على عدد (٢٤) طفل وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منهما (١٢) طفل كمجموعة تجريبية و (١٢) طفل كمجموعة ضابطة كما تم اختيار عدد (١٠) أطفال كعينة استطلاعية من مجتمع البحث على أن تكون من نفس مجتمع البحث.



شكل (١) النسبة المئوية لعينة البحث

تجانس العينة:

تم حساب معامل الالتواء لأفراد عينة هذا البحث بمجموعتيه التجريبية و الضابطة في المتغيرات التي قد تكون لها تأثير على سير الدراسة و هي (السن، الطول، الوزن، الذكاء) و يتضح ذلك من جدول (١).

جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات الذكاء والنمو والقياسات الجسمية

(ن=٣٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسط	الانحراف	معامل الالتواء
السن	سنة	٥.٦	٥.٦	٠.٢٥١	٠.٠٦١-
الطول	سم	١٠٠.٦١٨	٩٩	٣.٩٦٢	١.٣٤٢
الوزن	كجم	٢٤.٠٢٩	٢٤	٠.٩٣٧	٠.٠٦١-
الذكاء	درجة	٢٣.١٧٦	٢٣	١.٤٨٧	٠.٩٠٩-

يتضح من جدول (١) تجانس العينة في متغيرات (الطول، الوزن، السن، الذكاء) حيث أن معامل الالتواء يقع بين (+٣ ، -٣) مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه الصفات وأنها تقع في حدود المنحنى الاعتدالي.

تكافؤ العينة:

لتكافؤ عينة هذا البحث تم حساب المعاملات الإحصائية لكل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث، ويتضح ذلك من جدول (٢).

جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث في كلاً من متغيرات الوعي بالجسم واللياقة الحركية والرضا الحركي
(ن = ٢٤)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			س	ع±	س	ع±		
الوعي بالجسم	ثبات حجم الأشياء	درجة	٣.٥	٠.٥٢٢	٣.٤١٧	٠.٦٦٩	-٠.٠٨٣	٠.٣٤
	الادراك الكلي والجزئي	درجة	٣.٢٥	٠.٧٥٤	٣.٣٣٣	٠.٧٧٨	٠.٠٨٣	-٠.٢٦٦
	التعرف على اجزاء الجسم	درجة	٨.٣٣٣	٠.٩٨٥	٨.٤١٧	١.٠٨٤	٠.٠٨٣	-٠.١٩٧
	التمييز بين اجزاء الجسم	درجة	٢.٩١٧	٠.٥١٥	٢.٧٥	٠.٦٢٢	-٠.١٦٧	٠.٧١٥
	التوازن المتحرك	درجة	١.١٦٧	٠.٣٨٩	١.٠٨٣	٠.٢٨٩	-٠.٠٨٣	٠.٥٩٦
	تحديد المكان	درجة	٣.٠٨٣	٠.٩	٣	٠.٧٣٩	-٠.٠٨٣	٠.٢٤٨
مهارات اللياقة الحركية	الجري لمسافة ١٠ م	ثانية	٤.٠٣٣	٠.٦٢١	٣.٩٩٢	٠.٦٠٤	-٠.٠٤٢	٠.١٦٧
	الحجل لمسافة ١٠ م	ثانية	٧.٦٨٣	٠.٦١٨	٧.٧٣٣	٠.٦١٧	٠.٠٥	-٠.١٩٨
	الوثب من الثبات	سم	٧٧.٥	٤.٣٣٨	٧٧.٦٦٧	٤.٠٠٨	٠.١٦٧	-٠.٠٩٨
الرضا الحركي	مقياس الرضا الحركي	درجة	٦٠.٢٥	٠.٧٥٤	٦٠.٥	٠.٥٢٢	٠.٢٥	-٠.٩٤٤

"قيمة ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ٢٢ = ١.٧١٧

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين كل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات الوعي بالجسم (ثبات حجم الأشياء- الادراك الكلي والجزئي - التعرف على اجزاء الجسم - التمييز بين اجزاء الجسم الأيمن والأيسر - التوازن المتحرك - تحديد المكان) ومهارات اللياقة الحركية (الجري - الحجل - الوثب) ومقياس الرضا الحركي، حيث أن درجة "ت" المحسوبة أقل من درجة "ت" الجدولية عند درجة حرية ٢٢ ومستوى معنوية ٠.٠٥ وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: المقابلات الشخصية.

قام الباحث بإجراء العديد من المقابلات الشخصية مع عدد (٨) خبراء في تخصصات مناهج وطرق التدريس والتعلم الحركي (مرفق ١) وذلك بهدف التعرف على المناهج المستخدمة وطبيعة هذه المرحلة في تلك الروضات ومن ثم تحديد مشكلة ومتغيرات البحث والتعرف على طرق حلها.

ثانياً: الاستمارات

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة قام الباحث بتصميم عدد (٣) استمارات وتم عرضهم على عدد (٨) خبراء في مجالات مناهج وطرق التدريس والتعلم الحركي مرفق (١) وهي:

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم مهارات اللياقة الحركية. مرفق (٢)
- استمارة استطلاع حول أنسب الاختبارات لمهارات اللياقة الحركية قيد البحث. مرفق (٣)
- استمارة تقييم لتمرينات الموانع المستخدمة داخل البرنامج ومدى مناسبتها للمرحلة العمرية. مرفق (٤)

ثالثاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة

تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية لجمع البيانات:

- (ميزان طبي - جهاز الريستاميتير - أطواق - كرات طبية مختلفة الاحجام - أقماع بلاستيكية - أحبال - صفارة - عصا - سطح مائل - كرات سلة - بساط الحركات الارضية - سلال خشبية - صندوق خشبي - مقاعد سويدية)

رابعاً: الاختبارات المستخدمة

- ١- الاختبارات الخاصة بتجانس وتكافؤ عينة البحث: وتتمثل في اختبارات (الطول - الوزن - السن - الذكاء لرافن)

- ٢- مقياس الوعي بالجسم للأطفال: مرفق (٥)

لقياس الوعي بالجسم استخدام الباحث مقياس هايود المعدل للقدرات الإدراكية الحس حركية للأطفال بعمر (٧:٥) سنوات حيث يتألف هذا المقياس من عدد (٦) اختبارات (ثبات حجم الأشياء - الإدراك الكلي والجزئي - التعرف على أجزاء الجسم - التمييز بين أجزاء الجسم الأيمن والأيسر - التوازن المتحرك - تحديد المكان) حيث كانت الدرجة الكلية لتلك الاختبارات (٣٦) درجة وعلى المختبر تدوين الدرجة بناء على استجابات الطفل.

٣- اختبارات المهارات الحركية: مرفق (٣)

- الجري (١٠) م من وضع الوقوف لقياس مهارة الجري.
- الحبل (١٠) م بالرجل المختارة لقياس مهارة الحبل.
- الوثب العريض من الثبات لقياس مهارة الوثب.

٤- مقياس الرضا الحركي المصور: مرفق (٦)

استخدم الباحث مقياس الرضا الحركي المصور للأطفال ما قبل المدرسة والذي تم تقنيه بواسطة الباحثة (نيقول، ٢٠١٢) حيث قامت بتحويل مقياس نتر للرضا الحركي إلى مقياس مصور من خلاله يستطيع الطفل اختيار الإجابة بعد مشاهدة الصور التي تعبر عن مضمون الفقرات. وقد تألف هذا المقياس من (٢٥) فقرة مصورة، ليصبح أقل درجة يحصل عليها الطفل (٢٥) وأعلى درجة (٧٥) حيث يتم تصحيح الفقرات وفق مقياس ثلاثي التدرج حيث تمنح الدرجات (١، ٢، ٣) على البدائل (أشعر بسعادة شديدة، أشعر بسعادة، لا أشعر بسعادة أو ضيق).

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث

أولاً: الصدق

١- صدق المقارنة الطرفية

للتحقق من صدق مقياس الوعي بالجسم واختبارات اللياقة الحركية ومقياس الرضا الحركي استخدم الباحث طريقة صدق المقارنة الطرفية على عينة استطلاعية من (١٠) أطفال كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣)

حساب معامل صدق مقياس الوعي بالجسم واختبارات اللياقة الحركية ومقياس الرضا الحركي
(ن = ١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الدنيا	المجموعة العليا	قيمة "ت"
			ع±	س±	
	ثبات حجم الأشياء	درجة	٢.٦٦٧	٠.٥٧٧	٤.٠٠
	الادراك الكلي والجزئي	درجة	٢.٣٣٣	٠.٥٧٧	٥.٠٠
الوعي بالجسم	التعرف على اجزاء الجسم	درجة	٧.٣٣٣	٠.٥٧٧	٤.٩٤٩
	التمييز بين اجزاء الجسم	درجة	٢.٠٠	٠.٥٧٧	٤.٠٠
	التوازن المتحرك	درجة	١.٠٠	٠.٥٧٧	٢.٣٠
	تحديد المكان	درجة	٢.٣٣٣	٠.٥٧٧	٤.٠٠
مهارات اللياقة الحركية	الجري لمسافة ١٠ م	ثانية	٣.٥٠	٠.٤٥٨	٤.٢٤٣
	الحجل لمسافة ١٠ م	ثانية	٧.٠٠	٠.٥٧٧	٤.٠٠
	الوثب من الثبات	سم	٧٣	٢.٠٠	٥.٠٢٩
الرضا الحركي	مقياس الرضا الحركي	درجة	٥٩.٦٦٧	٠.٥٧٧	٦١

"قيمة ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٣١

يتضح من الجدول رقم (٣) أن درجة (ت) المحسوبة في متغيرات الوعي بالجسم (ثبات حجم الأشياء- الادراك الكلي والجزئي - التعرف على اجزاء الجسم - التمييز بين اجزاء الجسم الأيمن والأيسر - التوازن المتحرك - تحديد المكان) ومهارات اللياقة الحركية (الجري - الحجل - الوثب) ومقياس الرضا الحركي أكبر من قيمة (ت) عند درجة حرية ٤ ومستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق هذه الاختبارات ويشير إلى صلاحية تطبيقها.

٢- صدق المحتوى (الصدق الظاهري)

حيث قام الباحث بعرض مقياس الوعي بالجسم ومقياس الرضا الحركي على مجموعه من السادة الخبراء والمختصين في مجالات التعلم الحركي وطرق التدريس والتربية الحركية وقد أجمعوا أن جميع الاختبارات المستخدمة في مقياس الوعي بالجسم وجميع فقرات ومحاور مقياس الرضا الحركي تقيس الصفة المراد قياسها ومناسبة للمرحلة العمرية قيد الدراسة.

ثانياً: الثبات

١ - قياس ثبات الاختبارات المهارية:

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية والتي كانت قوامها (١٠) أطفال من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة الاستطلاعية بعد أسبوع من التطبيق الأول مع مراعاة توحيد نفس ظروف القياس، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية لحساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث وأوضحت النتائج ثبات الاختبارات كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤)

حساب معامل الثبات للمتغيرات قيد البحث

(ن = ١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول م ± ع	التطبيق الثاني م ± ع	الفرق بين المتوسطين	قيمة "ر"
الوعي بالجسم	ثبات حجم الأشياء	درجة	٢.٦٦٧	٣.٥٠	٠.٥٢٧	٠.٩٠٥
	الادراك الكلي والجزئي	درجة	٢.٣٣٣	٣.٥٠	٠.٧٠٧	٠.٦٦٨
	التعرف على اجزاء الجسم	درجة	٧.٣٣٣	٨.٧٠	٠.٩٤٩	٠.٨١٣
	التمييز بين اجزاء الجسم	درجة	٢.٠٠	٢.٩٠	٠.٧٣٨	٠.٦٠٢
	التوازن المتحرك	درجة	١.٠٠	١.٣٠	٠.٤٨٣	٠.٧٦٤
مهارات اللياقة الحركية	تحديد المكان	درجة	٢.٣٣٣	٣.٢	٠.٦٣٢	٠.٩٠٥
	الجري لمسافة ١٠ م	ثانية	٣.٥	٣.٩١	٠.٥٨٢	٠.٩٨٧
	الحجل لمسافة ١٠ م	ثانية	٧.٠٠	٧.٧٦	٠.٦٥٩	٠.٩٩٦
	الوثب من الثبات	سم	٧٣.٠٠	٧٧.٧	٣.٨٣١	٠.٩٩
	مقياس الرضا الحركي	درجة	٥٩.٦٦٧	٦٠.٨	٠.٦٣٢	٠.٧٤٥

"قيمة ر" الجدولية عند-مستوى معنوية "٠.٠٥" = "٠.٥٧٦٠"

يتضح من خلال جدول رقم (٤) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني

لعينة الدراسة الاستطلاعية في الاختبارات المهارية قيد البحث، حيث أن جميع درجات "ر" المحسوبة أكبر من درجات "ر" الجدولية عند=مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل إلى ثبات تلك الاختبارات.

البرنامج التعليمي المقترح مرفق (٧)

استخدم الباحث تمارينات جمباز الموانع داخل الجزء الرئيسي (التطبيقي) بالوحدات التعليمية

بالبرنامج المقترح والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية حيث تضمن العمل وفقاً لذلك ما يلي:

١- الهدف من البرنامج التعليمي:

تنمية مستوى مهارات اللياقة الحركية (الجري - الوثب - الحجل) و معدل القدرات الادراكية

الحس حركية (الوعي بالجسم) والرضا الحركي للأطفال.

٢- أسس البرنامج:

وفيه قد راعى الباحث الفروق الفردية بين الأطفال ومرونة وقدرة البرنامج المقترح على التطبيق

العملي واستخدام أساليب تعليمية حديثة مع مراعات خصائص الأساليب المستخدمة والفترات البينة

للراحة والتقليل من تدريب لأخر.

٣- سير تنفيذ البرنامج وفقا للأساليب المستخدمة:

قام الباحث بتقسيم الوحدة التعليمية إلى ثلاثة أجزاء متمثلة في، الجزء التمهيدي والاحماء بزم (١٠) دقائق وفيه استخدم الباحث التمرينات التقليدية في الأحماء والتهيئة، وجزء التعليم والتطبيق بزم (٣٠) دقيقة وهذا الجزء يعد الجزء الرئيسي بالوحدة التعليمية وفيه قام بتطبيق تمرينات جمباز الموانع والتأكد من أن كل الأطفال قاموا بعمل الواجب الحركي المطلوبة منهم، وإعطائهم فترة راحة مناسبة، وكان جزء الختام بزم (٥) دقائق وفيه استخدم الباحث تمرينات التهدئة والمرجحات لتنظيم عملية التنفس لدى الأطفال.

خطوات البحث:

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/٨م حتى يوم الاثنين الموافق الاثنين الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٦م وذلك على مجموعة من نفس مجتمع البحث وخارج نطاق العينة الأساسية وعددهم (١٠) أطفال وذلك بهدف التعرف على:

- مدى مناسبة تمرينات جمباز الموانع لهذه المرحلة السنية.
- مدى صلاحية الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة للقياس.
- أماكن إجراء الاختبارات المختلفة لعينة البحث.
- مدى الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث والمساعدين أثناء تطبيق البرنامج وكذلك عند إجراء الاختبارات والقياسات وكيفية التغلب عليها.
- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة.
- قدرة المساعدین على تفهم إجراء الاختبارات وطريقة تسجيل النتائج.

وقد أوضحت نتائج الدراسة الاستطلاعية أن الأدوات المستخدمة للقياسات والبرنامج المستخدم ملائم لطبيعة المرحلة السنية للعينة قيد البحث وتم إكساب المساعدین الخبرة اللازمة لإجراء الاختبارات المختلفة والتغلب على العقبات التي يمكن أن تظهر أثناء تنفيذ البرنامج، وكذلك تم حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة.

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٧م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٩م ولمدة ثلاث أيام على أفراد العينة في متغيرات (السن - الطول -

الوزن - الذكاء) والمهارات الحركية (الجري - الحبل - الوثب) و معدل القدرات الادراكية الحسية الحركية (الوعي بالجسم) و مستوى الرضا الحركي كما قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء حول مدى مناسبة مقياس القدرات الادراكية الحسية الحركية (الوعي بالجسم) والمهارات الحركية قيد البحث ومقياس الرضا الحركي، وكانت أهم الاختبارات التي تقيس تلك المتغيرات هي:

- مقياس القدرات الادراكية الحسية الحركية (الوعي بالجسم).
- الجري (١٠) م من وضع الوقوف لقياس مهارة الجري.
- الحبل (١٠) م بالرجل المختارة لقياس مهارة الحبل.
- الوثب العريض من الثبات لقياس مهارة الوثب.
- مقياس الرضا الحركي المصور للأطفال.

تطبيق التجربة الأساسية:

تم إجراء التجربة الأساسية للبحث في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٢/١٠/٢٠٢٣م حتى يوم الخميس الموافق ١٤/١٢/٢٠٢٣م وقد استغرق تطبيق التجربة (٨) أسابيع بواقع (١٦) درس أي بمعدل (٢) درس في الأسبوع بزمان قدره (٤٠) دقيقة للدرس الواحد، بحيث كان التوزيع الزمني للحصة بواقع الإحماء والتهيئة (١٠) دقائق والتعليم والتطبيق (٣٠) دقيقة والختام (٥) دقائق، وكانت المجموعة الضابطة أيام (الأحد - الثلاثاء)، والمجموعة التجريبية أيام (الاثنين - الخميس).

القياسات البعدية:

تم تنفيذ القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ١٧/١٢/٢٠٢٣م وحتى يوم الثلاثاء الموافق ١٩/١٢/٢٠٢٣م ولمدة ثلاث أيام بنفس شروط وظروف القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط بين الدرجات
- اختبار (t)
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- معامل الالتواء
- الفروق بين المتوسطات

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

جدول (٥)

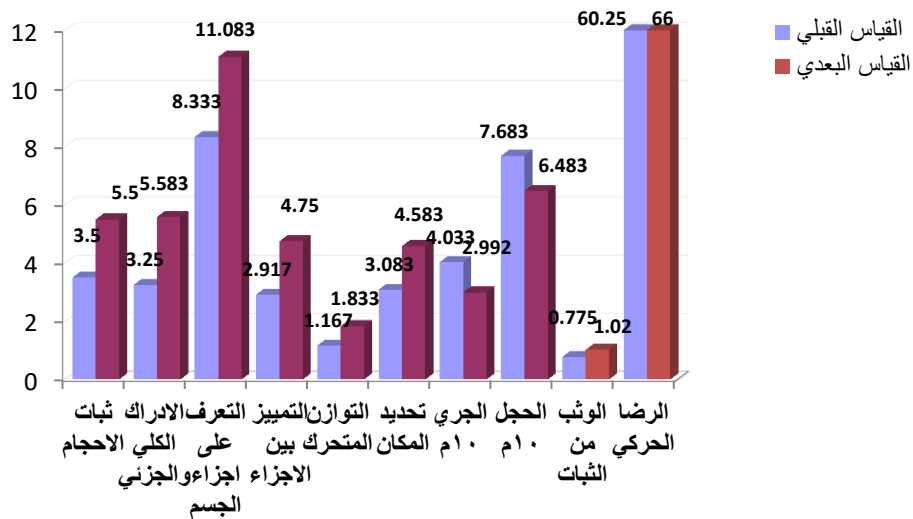
مقارنة القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في كل من المهارات الحركية ومستوى الوعي بالجسم والرضا الحركي

(ن = ١٢)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي م ع±	القياس البعدي م ع±	الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
الوعي بالجسم	ثبات حجم الأشياء	درجة	٣.٥	٠.٥٢٢	٠.٦٧٤	٨.١٢٤
	الادراك الكلي والجزئي	درجة	٣.٢٥	٠.٧٥٤	٠.٧٩٣	٧.٣٨٨
	التعرف على اجزاء الجسم	درجة	٨.٣٣٣	٠.٩٨٥	١١.٠٨٣	٦.٨٠١
	التمييز بين اجزاء الجسم	درجة	٢.٩١٧	٠.٥١٥	٤.٧٥	٩.٢٦٧
	التوازن المتحرك	درجة	١.١٦٧	٠.٣٨٩	١.٨٣٣	٤.١٩٥
	تحديد المكان	درجة	٣.٠٨٣	٠.٩	٤.٥٨٣	٥.٠١
مهارات اللياقة الحركية	الجري لمسافة ١٠ م	ثانية	٤.٠٣٣	٠.٦٢١	٢.٩٩٢	٤.٢١٧
	الحجل لمسافة ١٠ م	ثانية	٧.٦٨٣	٠.٦١٨	٦.٤٨٣	٥.١٩٩
	الوثب من الثبات	سم	٧٧.٥	٤.٣٣٨	١٠٢.٨٣٣	١٣.٢٢١
الرضا الحركي	مقياس الرضا الحركي	درجة	٦٠.٢٥	٠.٧٥٤	٦٦	٧.٣٧٤

"درجة ت" الجدولية = عند مستوى معنوية "٠.٠٥" ودرجة الحرية ٢٢ = ١.٧١٧

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الوعي بالجسم (ثبات حجم الأشياء - الادراك الكلي والجزئي - التعرف على اجزاء الجسم - التمييز بين اجزاء الجسم الأيمن والأيسر - التوازن المتحرك - تحديد المكان) حيث بلغت قيمة "ت" ما بين (٤.١٩٥ إلى ٩.٢٦٧) ومهارات اللياقة الحركية (الجري - الحجل - الوثب) حيث بلغت قيمة "ت" ما بين (٤.٢١٧ إلى ١٣.٢٢١) ومقياس الرضا الحركي حيث بلغت قيمة "ت" (٧.٣٧٤) وبذلك أصبحت درجة "ت" المحسوبة أكبر من درجة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، ودرجة حرية ٢٢ وهذا يدل على تحسن القياس البعدي عن القبلي فيها.



شكل (٢)

مقارنة القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية للاختبارات قيد البحث

ويرجع الباحث ذلك التحسن في مستوى كل من اللياقة الحركية والوعي بالجسم والرضا الحركي جدول (٥) إلى تأثير استخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام جمباز الموانع والذي أدخل على المجموعة التجريبية، والذي تم استخدامه في عملية التعلم فكان له تأثيراً إيجابياً في تنمية مستوى معدل القدرات الادراكية الحسية الحركية (الوعي بالجسم) ومستوى الرضا الحركي وكذلك رفع مستوى اللياقة الحركية في مهارات (الجري - الحبل - الوثب) فتحققت أهداف البرنامج.

وهذا ما أشار إليه (Robinson, 2020, 68) أن جمباز الموانع يعمل على تطوير المهارات الحركية الأساسية للأطفال لمهارات الجري والحبل والقفز والتسلق. من خلال التحديات التي يواجهها الطفل في جمباز الموانع، ففيه يتعلم الأطفال كيفية تجاوز الحواجز والقفز فوقها بثقة ومهارة مما يؤدي إلى اكتسابهم للخبرات من خلال تلك التجارب فتتحسن مستوى المهارات الحركية الأساسية لديهم، وكذلك تتطور مستويات اللياقة البدنية لعناصر القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتوازن لديهم.

وهذا ما يؤكد أيضاً كلاً من (خليفة وفرج والخطيب، ٢٠٠٣، ص ٨٨؛ شحاته، ٢٠١١، ص ١١) أن تمارين جمباز الموانع من أهم الأنشطة الحركية التي تعزز ثقة الطفل بنفسه بفضل تنوعها وتعدد حركاتها التي تتيح تنمية النواحي الحركية والسلوكية. كما أن جمباز الموانع يساهم في زيادة الوعي والإدراك الحركي، مما يجعله مدخلاً ممتازاً لتطوير المهارات النفسية والاجتماعية والمهارية للأطفال. بالإضافة إلى ذلك، تُعد رياضة الجمباز من الرياضات المحببة للأطفال، حيث تجذب انتباههم وتعود عليهم بفوائد عديدة من ناحية تحسين القوام وتطوير القيم التربوية، وأيضاً من ناحية تنمية المهارات البدنية والنفسية والاجتماعية.

وهذا يتفق أيضاً مع ما أشار إليه (شاهين، ٢٠١٨، ص ٢٠) أن جمباز الموانع يعتبر من الأنشطة الحركية الملائمة لمتطلبات مرحلة الطفولة، حيث يُستخدم لتعزيز تطور الطفل في مختلف الجوانب. فهو يساهم في تعليم وتنمية المهارات الحركية، وكذلك اكتساب الصفات النفسية الإيجابية مثل الجرأة، وقوة الإرادة، والعزيمة، والتصميم حيث يتم تحقيق ذلك من خلال مواجهة الأجهزة

المستخدمة وتنفيذ الحركات المطلوبة، بالإضافة إلى ذلك يساهم الجُمباز في تعزيز الاعتماد على النفس، والتحكم الانفعالي، والتغلب على الانفعالات السلبية أثناء ممارسة الألعاب والتعاون مع الزملاء.

وهذا يتفق مع ما استنتجته دراسة (محمد، ٢٠٢٢) بعنوان "تأثير الإحماء باستخدام جُمباز الموانع على تحسين بعض القدرات البدنية لناشئي الجُمباز" ودراسة (شاهين، ٢٠١٨) بعنوان "تأثير برنامج مقترح لجُمباز الألعاب والموانع على خفض النشاط الزائد وبعض القدرات النفس حركية للأطفال صعوبات التعلم" ودراسة (الصواف، ٢٠١٣) بعنوان "تأثير جُمباز الموانع والعاب القوى للأطفال على خفض مستوى النشاط الزائد لدى الصم" ودراسة (سرحان، ٢٠٠٧) بعنوان "أثر برنامج مقترح لجُمباز الألعاب والمواقع على خفض النشاط الزائد وبعض القدرات النفس حركية للأطفال صعوبات التعلم" ودراسة (على، ٢٠٠١) بعنوان "أثر جُمباز الموانع في تطوير مستوى اللياقة البدنية للأطفال من سن (٦:١٠) سنوات"

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي كان نصه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في كل من مهارات اللياقة الحركية (الجري - الحبل - الوثب) والقدرات الادراكية الحس حركية (الوعي بالجسم) والرضا الحركي للأطفال ما قبل المدرسة"

جدول (٦)

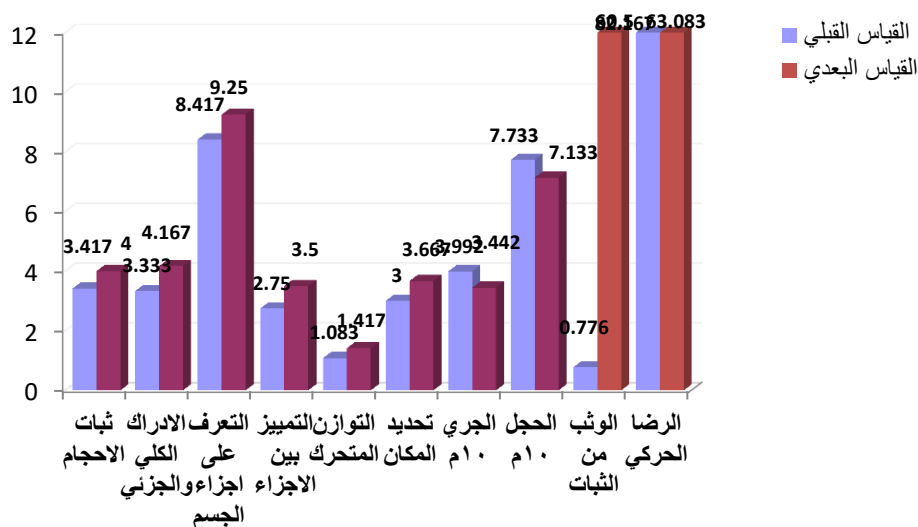
مقارنة القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في كل من المهارات الحركية ومستوى الوعي بالجسم والرضا الحركي (ن = ١٢)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي م ± ع	القياس البعدي م ± ع	الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
الوعي بالجسم	ثبات حجم الأشياء	درجة	٣.٤١٧	٠.٦٦٩	٤	٠.٧٣٩
	الادراك الكلي والجزئي	درجة	٣.٣٣٣	٠.٧٧٨	٤.١٦٧	١.٠٣
	التعرف على اجزاء الجسم	درجة	٨.٤١٧	١.٠٨٤	٩.٢٥	٠.٧٥٤
	التمييز بين اجزاء الجسم	درجة	٢.٧٥	٠.٦٢٢	٣.٥	٠.٧٩٨
	التوازن المتحرك	درجة	١.٠٨٣	٠.٢٨٩	١.٤١٧	٠.٥١٥
	تحديد المكان	درجة	٣	٠.٧٣٩	٣.٦٦٧	٠.٦٥١
مهارات اللياقة الحركية	الجري لمسافة ١٠ م	ثانية	٣.٩٩٢	٠.٦٠٤	٣.٤٤٢	٠.٥٩
	الحبل لمسافة ١٠ م	ثانية	٧.٧٣٣	٠.٦١٧	٧.١٢٣	٠.٦٨٤
	الوثب من الثبات	سم	٧٧.٦٦٧	٤.٠٠٨	٨٢.١٦٧	٦.١٣٢
الرضا الحركي	مقياس الرضا الحركي	درجة	٦٠.٥	٠.٥٢٢	٦٣.٠٨٣	٢.٤٢٩

"درجة ت" الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" ودرجة الحرية ٢٢ = ١.٧١٧"

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الوعي بالجسم (ثبات حجم الأشياء - الادراك الكلي والجزئي - التعرف على اجزاء الجسم - التمييز بين اجزاء الجسم الأيمن والأيسر - التوازن المتحرك - تحديد المكان) حيث بلغت قيمة "ت" ما بين (١.٩٥٦ إلى ٢.٥٦٩) ومهارات اللياقة الحركية (الجري - الحبل - الوثب) حيث بلغت قيمة "ت" ما بين (٢.١٢٨ إلى ٢.٢٥٧) ومقياس الرضا الحركي حيث بلغت قيمة "ت" (٣.٦٠١) وبذلك أصبحت درجة "ت" المحسوبة أكبر من درجة "ت"

الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، ودرجة حرية ٢٢ وهذا يدل على تحسن القياس البعدي عن القبلي فيها.



شكل (٣)

مقارنة القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة للاختبارات قيد البحث

ويعزو الباحث التحسن في مستوى اللياقة الحركية والقدرات الادراكية والرضا الحركي جدول (٦) إلى فعالية البرنامج التعليمي التقليدي المستخدم في رياض الأطفال حيث يحتوي هذا البرنامج على تمرينات تساعد الأطفال على ممارسة الحركة واللعب، مما يساهم بشكل كبير في تطوير قدراتهم الحركية والبدنية، كما أن الأطفال في هذه المرحلة لديهم قدرة عالية على الاستيعاب وتطوير مهاراتهم بفعالية، بالإضافة إلى رغبتهم القوية في تحقيق ما يُطلب منهم من قبل المعلمات كما أن هذه المرحلة تمتاز بحب الأطفال لممارسة اللعب بشكل عام، فبتشجيعهم وتحفيزهم وتعزيز روح التنافس بينهم وتقديم التغذية الراجعة لهم من خلال الأنشطة الحركية المتنوعة تزداد قدراتهم على كافة الجوانب المعرفية والحركية والاجتماعية والنفسية. ونتيجة لكل ذلك تحقق التقدم الملحوظ لدى أفراد المجموعة الضابطة.

وهذا ما أشار إليه كل من (الخولي وراتب، ٢٠٠٠، ص ١٠٥) إلى أن الأنشطة الحركية تلعب دورًا كبيرًا في تنمية شخصية الطفل عبر مجموعة من الجوانب النفسية، العقلية، والاجتماعية. من خلال التفاعل مع مختلف المواقف، فمن خلالها يكتسب الطفل خبرات تساعده على تطوير قدراته في التفكير، وفهم مشاعره، والتعبير عن ذاته، والتحكم في انفعالاته. بالإضافة إلى ذلك أن تلك الأنشطة تعزز فرص التواصل الاجتماعي لدى الطفل، مما يساهم في بناء علاقاته مع الآخرين وتحسين قدراته على التواصل. فيصبح الطفل أكثر إيجابية وتوافقًا، مما يساهم في تحسين وتطوير سلوكياته بشكل عام.

ويؤكد كلاً من (سليمان، ٢٠١٥، ص ١٧؛ Graham، 2019، 324) أن الأنشطة الحركية تلعب دوراً حاسماً في نمو الطفل على جميع الأصعدة، خاصة في مرحلة ما قبل المدرسة التي تعد نقطة البداية الأساسية للتعليم، فعملية التعليم في مرحلة رياض الأطفال تؤثر بشكل كبير على سلوكهم، سواء على الصعيد البدني، النفسي، المعرفي، أو الاجتماعي، حيث تساهم في تطويرهم وتنميتهم بشكل شامل.

وهذا يتفق أيضاً مع ما أشار إليه (محفوظ، ٢٠٢١، ص ٥١) أن روضات الأطفال تعتمد فيها البرامج التعليمية على مجموعة متنوعة من التمارين الأساسية والألعاب العامة يتم تنفيذها بغرض التسلية دون وجود أهداف محددة، مما يساهم في تحفيز الأطفال وتعزيز تفهمهم العام، وزيادة الخبرة الحركية لديهم، كما أن الأساليب التقليدية في التعلم بصفة عامة تتضمن الأنشطة الحركية العديد من المسابقات والتمارين التي تشجع الأطفال على الحركة السريعة والتنافس مع الآخرين. فتؤدي هذه الأنشطة إلى تعزيز مستوى أداء الأطفال في مهاراتهم الانتقالية مثل الركض، القفز، التسلق والحجل، مما ينتج في النهاية عن تحسين وتطوير المهارات الأساسية لديهم.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي كان ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في كل من مهارات اللياقة الحركية (الجري - الحجل - الوثب) والقدرات الإدراكية الحس حركية (الوعي بالجسم) والرضا الحركي لأطفال ما قبل المدرسة".

جدول (٧)

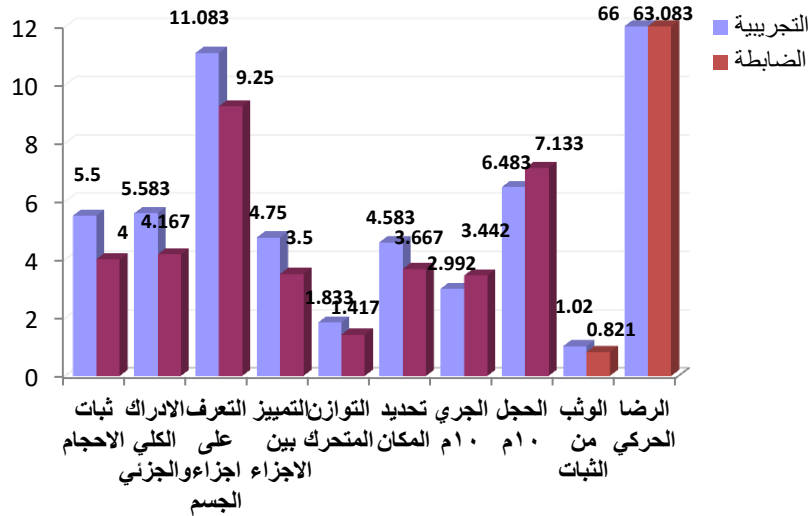
مقارنة القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من المهارات الحركية ومستوى الوعي بالجسم والرضا الحركي (ن = ٢٤)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
الوعي بالجسم	ثبات حجم الأشياء	درجة	٥.٥	٥.٦٧٤	٤	٥.١٩٦
	الإدراك الكلي والجزئي	درجة	٥.٥٨٣	٥.٧٩٣	٤.١٦٧	٣.٧٧٦
	التعرف على أجزاء الجسم	درجة	١١.٠٨٣	٥.٩٩٦	٩.٢٥	٥.٠٨٤
	التمييز بين أجزاء الجسم	درجة	٤.٧٥	٥.٤٥٢	٣.٥	٤.٧٢٢
	التوازن المتحرك	درجة	١.٨٣٣	٥.٣٨٩	١.٤١٧	٢.٢٣٦
	تحديد المكان	درجة	٤.٥٨٣	٥.٥١٥	٣.٦٦٧	٣.٨٢٤
مهارات اللياقة الحركية	الجري لمسافة ١٠ م	ثانية	٢.٩٩٢	٥.٥٨٨	٣.٤٤٢	١.٨٧١
	الحجل لمسافة ١٠ م	ثانية	٦.٤٨٣	٥.٥٠٨	٧.١٣٣	٢.٦٤٣
	الوثب من الثبات	سم	١٠٢.٨٣٣	٥.٠٢٤	٨٢.١٦٧	٩.٠٣١
الرضا الحركي	مقياس الرضا الحركي	درجة	٦٦	٢.٥٩٤	٦٣.٠٨٣	٢.٨٤٣

"درجة" ت" الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" ودرجة الحرية ٢٢ = ١.٧١٧"

يتضح من جدول (٧) تواجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح مجموعة البحث التجريبية في متغيرات الوعي بالجسم (ثبات حجم الأشياء - الإدراك الكلي والجزئي - التعرف على أجزاء الجسم - التمييز بين أجزاء الجسم الأيمن والأيسر - التوازن المتحرك - تحديد المكان) حيث بلغت قيمة "ت" ما بين (٢.٢٣٦ إلى ٥.١٩٦) ومهارات

اللياقة الحركية (الجري - الحبل - الوثب) حيث بلغت قيمة "ت" ما بين (١.٨٧١ إلى ٩.٠٣١) ومقياس الرضا الحركي حيث بلغت قيمة "ت" (٢.٨٤٣) وبذلك أصبحت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" ودرجة الحرية ٢٢ وهذا يدل على تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في هذه المتغيرات.



شكل (٤)

مقارنة القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة للاختبارات قيد البحث

ويرجع الباحث ذلك التحسن في مستوى كل من اللياقة الحركية والقدرات الادراكية الحس حركية والرضا الحركي جدول (٧) إلى أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام جمباز الموانع والذي أدخل على المجموعة التجريبية، والذي تم استخدامه في عملية التعلم قد احتوى على تمارين موانع تم انتقاؤها بعناية شديدة لتتلاءم مع خصائص عينة البحث وقدراتهم فتحققت أهداف البرنامج.

وهذا ما أشار إليه كلاً من (عبد السلام وخليفة، ٢٠١٣، ص ٢١٩؛ محمود، ٢٠٠٦، ص ١٧) أن برامج جمباز الموانع بالآلات الحديثة لها إسهامات واضحة في تربية الطفل، حيث تلبي احتياجات هذه المرحلة من خلال تعزيز الأداء الحركي والنمو الجسدي، مع مراعاة الظروف المحيطة بالطفل، فتعمل هذه البرامج على توجيه طاقة الطفل الزائدة نحو الجانب الإيجابي.

ويؤكد (يونس، ٢٠٠٨، ص ٢٠٣) أن تمارين جمباز الموانع هي شكل من أشكال الحركة التي تستخدم حركات طبيعية متنوعة تؤدي باستخدام الأجهزة والأدوات كعوائق حيث تتميز هذه التمارين بالتنوع والابتكار، مما يجعل النشاط الحركي ممتعاً في أدائه لأنه يتناسب مع طبيعة التلاميذ وقدراتهم، فهذه التمارين تعمل على زيادة خبراتهم وتنمية مهاراتهم الشخصية وإعدادهم بدنياً لتحقيق الأهداف المرجوة.

وهذا يتفق أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من (Kolimechkov, 2021; Waluyo, 2023)، أن تمارين جمباز الموانع لها أهمية كبيرة في تنمية القدرات البدنية والعقلية للأطفال حيث يساهم هذا من التمارين على تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة، وتعزيز عناصر المرونة

والتوازن، كما أنها تتطلب تركيزًا وتوازنًا وقوة عقلية عند أدائها، مما يعزز القدرة على التركيز وتطوير مهارات التفكير المنطقي، بالإضافة إلى ذلك، توفر مسابقات جمباز الموانع فرصة للتحدي والتنافس، مما يعزز الروح الرياضية وقدرة الفرد على التعامل مع المواقف الصعبة واتخاذ القرارات السريعة كما يمكن استخدام جمباز الموانع كنشاط ترفيهي يومي، حيث يستمتع الأفراد بتجاوز العقبات واستكشاف قدراتهم الحركية في بيئة تشجع على التحدي والإبداع.

وهذا يتفق مع ما استنتجته دراسة (السجيني، ٢٠١٨) "بعنوان تأثير استخدام جمباز الموانع على بعض الصفات البدنية والقدرات الإدراكية الحركية وحب الاستطلاع لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي" ودراسة (يسن، ٢٠١٨) بعنوان "برنامج جمباز موانع مقترح لمسرحة تعلم بعض مهارات الجمباز وتأثيرها في خفض حدة التئمر لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي" ودراسة (متولي، ٢٠١٧) بعنوان "برنامج مقترح لجمباز الألعاب وأثره على تحسين بعض الحركات الأساسية والمهارات الاجتماعية للموهوبين بمرحلة رياض الأطفال" ودراسة (بخيت و حامد، ٢٠٠٦) بعنوان "برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع و أثره على بعض المتغيرات البدنية و القدرات التوافقية المركبة للأطفال من ٦ الى ٩ سنوات".

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي كان نصه " توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسات البعدية لكل من المجموعة التجريبية التي استخدمت جمباز الموانع، والمجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب المتبع في التعلم، في كل من مهارات اللياقة الحركية (الجري – الحجل – الوثب) والقدرات الادراكية الحس حركية (الوعي بالجسم) والرضا الحركي لأطفال ما قبل المدرسة لصالح مجموعة البحث التجريبية".

الاستنتاجات:

- ١- البرنامج التعليمي باستخدام تمرينات جمباز الموانع له تأثير إيجابي أكثر من الطريقة المتبعة على تنمية مستوى القدرات الادراكية الحس حركية (الوعي بالجسم) والمهارات الحركية (الجري – الحجل – الوثب) ومستوى الرضا الحركي لأطفال ما قبل المدرسة.
- ٢- حقق البرنامج المستخدم مع المجموعة الضابطة تحسن ملحوظ في القياسات البعدية عنه في القياسات القبلية في المهارات الحركية (الجري – الحجل – الوثب) ومستوى القدرات الادراكية الحس حركية (الوعي بالجسم) ومستوى الرضا الحركي لأطفال ما قبل المدرسة..

التوصيات:

- ١- اعتماد تمرينات جمباز الموانع في برامج التربية الحركية للأطفال لما لها من تأثير إيجابي على التعلم البدني والحركي والنفسي والاجتماعي.
- ٢- ضرورة الاهتمام بالقدرات الادراكية الحس حركية للأطفال لما لها من أهمية كبيرة في تنمية النواحي البدنية والمهارية والاجتماعية والنفسية للأطفال في هذه المرحلة السنية.
- ٣- ضرورة تهيئة البيئة التعليمية بالإمكانات والأدوات اللازمة لتطبيق تمرينات جمباز الموانع.
- ٤- توجيه نظر الباحثين لضرورة إجراء دراسات وأبحاث مشابهة باستخدام تمرينات جمباز الموانع على فئات عمرية أخرى.

المراجع

- ١- الجوراني، هالة؛ الصاوي، هشام (٢٠١٣م). تربية القوام لطفل ما قبل المدرسة، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢- الخولي، أمين؛ راتب، أسامة (٢٠٠٠). التربية الحركية للطفل، الطبعة السادسة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ٣- الدليمي، ناهد (٢٠١٢). مفاهيم في التربية الحركية، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.
- ٤- الأزهرى، منى؛ أبوهشيمة، منى (٢٠٢٠). التربية الحركية لطفل ما قبل المدرسة، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- ٥- السجيني، أمل (٢٠٠١). تأثير استخدام جمباز الموانع على بعض الصفات البدنية والقدرات الإدراكية الحركية وحب الاستطلاع لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، مجلة بحوث التربية الرياضية، ع٥٧، مج٢٤، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٦- الصواف، نهى (٢٠١٣). تأثير جمباز الموانع والعباب القوى للأطفال على خفض مستوى النشاط الزائد لدى الصم، مجلة المنوفية للتربية البدنية و الرياضة، مج٤، ع٢٨٤، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ٧- بخيت، محمود؛ حامد، ياسر (٢٠٠٦). برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع و أثره على بعض المتغيرات البدنية و القدرات التوافقية المركبة للأطفال من ٦ الى ٩ سنوات، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع٢٣، ج٢، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٨- حماني، محمد؛ زعيبيات، سعد (٢٠٢٢). الرضا الحركي وعلاقته بالمهارات الحياتية لدى الطفل المرحلة الابتدائية (٧-٨)، دراسة ميدانية على بعض ابتدائيات برج بوعريريج، مجلة الإبداع الرياضي، مج١٣، ع١٤، جامعة محمد بوضياف المسيلة - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.
- ٩- خليفة، نبيلة؛ فرج، سهير؛ الخطيب، ناريمان (٢٠٠٣). الأسس النظرية والتطبيقية في الجمباز الفني، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- ١٠- رشدي، محمد (٢٠١٨). تأثير جمباز الموانع على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة لمبتدئ المصارعة (١٠-١٢) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط.
- ١١- شاهين، منار (٢٠١٨). تأثير برنامج مقترح لجمباز الألعاب والموانع على خفض النشاط الزائد وبعض القدرات النفس حركية لأطفال صعوبات التعلم، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج٢٢، ع٥٤، جامعة بنها، كلية التربية الرياضية للبنين.
- ١٢- شحاته، محمد (٢٠١١). منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني رجال، مؤسسة حورس للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
- ١٣- سرحان، شمس (٢٠٠٧). أثر برنامج مقترح لجمباز الألعاب والمواقع على خفض النشاط الزائد وبعض القدرات النفس حركية لأطفال صعوبات التعلم، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، الأردن.
- ١٤- سليمان، شحاته (٢٠١٥). علم نفس اللعب، دار النشر الدوري، القاهرة، مصر.
- ١٥- عبد السلام، حسن؛ خليفة، نجلاء (٢٠١٣). منظومة التربية الحركية نظريات- تطبيقات، ط١ منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٦- علي، عبدالرازق (٢٠٠١). أثر جمناستك الموانع في تطوير مستوى اللياقة البدنية للأطفال من سن (١٠:٦) سنوات، المؤتمر العلمي الدولي - الرياضة والعولمة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، مج٣، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٧- متولي، هديل (٢٠١٧). برنامج مقترح لجمباز الألعاب وأثره على تحسين بعض الحركات الأساسية والمهارات الاجتماعية للموهوبين بمرحلة رياض الأطفال، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، ع٩٣، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية.
- ١٨- محروس، اميرة (٢٠٢١). أثر استخدام الألعاب الشعبية لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والوعي بالجسم لطفل الروضة في ظل مستجدات جائحة كورونا، مجلة دراسات في الطفولة والتربية، مج١٩، ع١٩٤، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة أسبوط.
- ١٩- محفوظ، سالي (٢٠٢١). تأثير برنامج تربية حركية على تنمية بعض المهارات الحركية الانتقالية والثقة بالنفس للأطفال، مجلة سيناء لعلوم الرياضة، مج٦، ع١٤، كلية التربية الرياضية، جامعة العريش.
- ٢٠- محمد، لينا (٢٠١٧). الادارة والاشراف التربوي في رياض الاطفال، دار ابن النفيس للنشر والتوزيع، عمان.
- ٢١- محمد، محمد (٢٠٢٢). تأثير الإحماء باستخدام جمباز الموانع على تحسين بعض القدرات البدنية لناشئي الجمباز، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج٣٠، ع٦٤، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

- ٢٢- محمود، زينب (٢٠٠٦). تأثير جُمباز الألعاب على بعض مكونات الدم لأطفال مرضى الصرع المصابين بالأنيميا، رسالة ماجستير غير منشورة، حلوان، القاهرة، مصر.
- ٢٣- نيقول، إيناس (٢٠١٢): تقنين مقياس مصور للرضا الحركي الرياضي على أطفال الرياض والعمر ٥-٦ سنوات، بحث مقبول للنشر في المؤتمر العلمي الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل، العراق.
- ٢٤- هيكمل، محمد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تربية حركية قائم على بعض أنشطة الساكيو (S. A. Q) لتنمية اللياقة الحركية والذكاء الحركي لأطفال الروضة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج ٢٦، ع ١٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٢٥- يسن، رضا (٢٠١٨). برنامج جُمباز موانع مقترح لمسرحة تعلم بعض مهارات الجُمباز وتأثيرها في خفض حدة التئمر لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٤٧، ج ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٢٦- يونس، أفراح (٢٠٠٨). تأثير منهاج جمناستيك الموانع في بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الحركات الارضية لدرس التربية الرياضية، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، مج ١٤، ع ٥٠، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، العراق.
- Connolly, Marie (2020).** *Associations between Fundamental Movement Skills, Gymnastics and Movement Specific Reinvestment*, Doctoral dissertation, Masters of Health, Sport and Human Performance, University of Waikato.
- Gasparetto, Zadriane (2022).** *CONCERNS ABOUT STRENGTH TESTS IN GYMNASTICS: A SYSTEMATIC REVIEW*, Science of Gymnastics Journal, Federal University of Mato Grosso do Sul, University of Porto, Faculty of Sport, Vol. 14, Issue 2: 225 – 236
- Graham, George (2019).** *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education*, McGraw Hill; 10th edition
- Kolimechkov, Stefan (2021).** *Artistic Gymnastics Improves Biomarkers Related to Physical Fitness and Health at Primary School Age*, STK Sport, London, United Kingdom, International Journal of Applied Exercise Physiology Vol-10(1) pages:115-128
- Palmizal A. (2020).** *Development of a Creative Gymnastics Model to Improve Basic Locomotor Movements for Students in Elementary School*, International Journal of Human Movement and Sports Sciences 8(6A): 78-84, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia.
- Robinson, Daniel (2020).** *Physical education teachers' (lack of) gymnastics instruction: an exploration of a neglected curriculum requirement*, Curriculum Studies in Health and Physical Education , Australian Council for Health, Physical Education and Recreation, Volume 11, Issue 1, Pages 67-82
- Russo, Luca (2020).** *Selected components of physical fitness in rhythmic and artistic youth gymnast*, Sport Sciences for Health, Faculty of Exercise Science - University of Milan, official journal of the Italian Society of Exercise and Sport Sciences, Volume 17, pages 415-421
- Waluyo, Waluyo (2023).** *The Effect of low impact aerobic gymnastics on improving physical fitness in students*, Jurnal Sportif, Jurnal Penelitian Pembelajaran, Universitas Nusantara PGRI Kediri