

فاعلية برنامج للألعاب التمهيدية على تنمية القدرات الحركية الخاصة

ومستوى أداء بعض المهارات على جهاز العقلة

*م.د / مصطفى احمد محمد محمد

المقدمه ومشكلة البحث :

إن أساس تقدم الأمم هو العلم كما أنه يعمل على تحليل المشكلات للعمل على حلها وتحقيق الإنجازات وبه نستطيع إدراك مواطن الضعف والقصور ومن ثم نتغلب عليها ونعمل على حلها ونكتشف قدرات الفرد الكامنة داخله لتضح مصاحبة لمظاهر قوته وتميزه .

وتعتبر الألعاب التمهيدية أحد طرق إكتساب المهارات الحركية ، فمن خلالها يكتسب المتعلم المهارات بطريقة أسرع وأكثر تشويقاً وأستمتاعاً وفهماً، كما تسعى الألعاب التمهيدية إلى تحقيق العديد من الأهداف التربوية نظراً لتميزها بالمواقف المتعددة والمتباينة عند إستخدامها ، فعند ممارستها يكتسب البرعم القدرات الحركية والمهارية بصورة مناسبة مع مراحل نمو وخصائصه الفردية . (11 : 1)

كما تتميز الألعاب التمهيدية بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركي إذ تتطلب ممارستها تعلم الكثير من الأوضاع الأصلية والمشتقة وإتقانها ، كما تعمل على إكساب المتعلمين الكثير من المهارات الحركية كمهارات الرمي والدفع والجري والوثب، مما يوضح مدى إرتباطها بالحركات الأساسية في رياضة الجمباز ، كما يسهم ذلك في تحسين التوافق العضلي العصبي والقدرة على الإستيعاب الحركي وتنمية الصفات والقدرات البدنية المختلفة كالرشاقة والمرونة وسرعة الإستجابة وغيرها. (9 : 19)

ويتفق هذا مع ما ذكره محمود اسماعيل طلبه (2015) م بأن الألعاب التمهيدية تسهم إسهاماً كبيراً في تحقيق أهداف التربية البدنية من حيث تنمية الفرد في مراحلها السنوية المختلفة (بدنياً ، نفسياً، إجتماعياً، عقلياً وأخلاقياً). (14 : 11)

كما يشير مصطفى السايح محمد (2007) م أن الألعاب التمهيدية من الوسائل التي تساعد المبتدئين في بناء قدرة الجسم بدنياً ومهارياً، كما أنها تحتوى على عنصر المنافسة ولذلك فإن الألعاب التمهيدية أحد الوسائل المهمة في التعلم فهي تساعد المبتدئين على بناء صورة إجمالية للنشاط المتعلم من خلال إتاحة فرص الممارسة والأداء في النشاط ككل أو من خلال أجزاء كبيرة كاملة ، وهذا يجعل الممارسة هادفة ومشوقة في نفس الوقت. (4 : 166)

*مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضيه كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.

وهنا يرى دينس وجونسون Denis ، Johnson (1991) م أن برامج التدريب المعدة للمراحل المختلفة المزودة بالألعاب التمهيدية تدخل مناخ المتعة حيث أن مثل هذه الأنشطة تستخدم في الرقى بالرياضة. (17: 159)

حيث أن الألعاب التمهيدية تكون في صور منافسات محببة للنفس سواء التي تؤدي بأداة أو بدون أداة وتهدف إلى اكساب المهارات الحركية للألعاب المختلفة بالإضافة إلى تنمية المكونات البدنية . (5: 26)

كما تسهم الألعاب التمهيدية في إكساب الصفات البدنية ، حيث أن لها قوانين وقواعد بسيطة وواضحة ولا تخضع للقوانين الدولية ، وتلائم المراحل السنية المختلفة ، وتتسم بطابع المرح والسرور والإثارة المحببة للأفراد . (6: 35)

ويشير الباحث إلى أن رياضة الجمباز من أقدم الرياضات على مر العصور، وإذا نظرنا إلى تاريخ تلك الرياضة نجد أنها قد تضمنت العديد من المهارات في مختلف المنافسات والبطولات ، كما أنها إحدى الرياضات التي يجب على اللاعب أن يبدأ في ممارستها في سن مبكر قد يصل إلى ثلاث سنوات وذلك حتى يتم تأسيس اللاعب من البدايه بالصورة المناسبة التي تساعده في إكتساب الصفات البدنية الأساسية والتي تساعده فيما بعد في تطوير مستوى الأداء المهارى وهو مايفتقده أغلب الطلاب بالفرقة الأولى ولذلك يجدون صعوبة في تعلم مهارات الجمباز وعلى مختلف الأجهزة المقررة .

ويرى الباحث أن برامج التعليم المعدة والمزودة بالألعاب المرتبطة برياضة الجمباز تُدخل مناخ من المتعة على ممارسيها وبالتالي تسهم في الإرتقاء بمستوى المتعلمين وتساعدهم في تعلم المهارات بصورة أسرع دون اصابتهم بالملل او الشعور بصعوبة المهارات المراد تعلمها كما أنه قبل البدء في تعلم المهارات الأساسية في رياضة الجمباز لابد من إعطاء المتعلمين المفهوم الأساسي عن أساسيات المهارة التي تعلمها والألعاب التمهيدية لانتاسب الأطفال فقط بل تتاسب جميع المبتدئين في مختلف الألعاب الرياضيه وخصوصاً من يواجهون صعوبات في إكتساب المهارات الحركيه.

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال التدريب،التحكيم والتدريس في رياضة الجمباز قد لاحظ أن هناك صعوبات تواجه المبتدئين " طلاب الفرقة الأولى " عند تعلم المهارات الأساسية بالطرق التقليديه على جهاز العقلة كأكثر المهارات صعوبة والتي تواجههم عند الممارسة الفعلية لرياضة الجمباز.

ومن هنا جاءت فكرة البحث في محاولة لوضع حلول لهذه المشكله من خلال تصميم برنامج تعليمي يحتوى على مجموعة من الألعاب التمهيدية التي تتشابه في أدائها مع المسارات الحركيه لهذه المهارات والتي تؤدي في شكل تنافسى بين المتعلمين ، كما تسهم في إكسابهم هذه المهارات بالشكل الصحيح والتغلب على صعوباتها وأيضاً تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة المميزة لتلك المرحلة والمرتبطة بالمهارات المحدده قيد البحث،ويأمل الباحث أن يمثل هذا البحث إضافة جديدة في مجال تعليم المهارات الحركيه على جهاز العقلة في رياضة الجمباز.

هدف البحث :

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية وذلك للتعرف على:
1. تأثير البرنامج المقترح على مستوى بعض القدرات الحركية ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث على جهاز العقله.
 2. دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث على جهاز العقله.

فروض البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية الخاصه ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث ولصالح القياس البعدى .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء المهارات قيد البحث على جهاز العقله و لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث:

1. الألعاب التمهيدية:

هي ألعاب بسيطة التنظيم سهلة الأداء ولا تحتاج إلى مهارات حركية معقدة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة . (3:13)

2. تمرين جهاز العقله:

يجب أداء تمرين جهاز العقله الحديث بشكل ديناميكى على أن يحتوى التمرين بكامله على حركات مترابطه من المرجحات واللف والطيران التى تؤدى بقرب أو بعيدة عن البار فى قبضات مختلفه ليعرض الإمكانات الكامله للجهاز . (18:134)

اجراءات البحث:

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي الذى يعتمد على القياسين القبلى والبعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقه العمدية من طلاب الفرقه الأولى بكلية التربية الرياضيه للبنين جامعة الزقازيق للعام الجامعى 2020/2019م وقد بلغ قوام مجتمع البحث الكلى (700)

طالب، حيث بلغ عددها (100) طالب بنسبة مئوية 14,2% ، وتم إختيار عينه إستطلاعية عشوائيه من بين أفراد مجتمع البحث بلغ عددهم (20) طالب (غير مميزه) وعدد (20) طالب (مجموعه مميزه) من طلاب الفرقة الثالثة وذلك لإجراء التجارب الاستطلاعية وايجاد المعاملات العلميه للأدوات والإختبارات المستخدمه فى البحث وبلغت العينه الأساسيه (80) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث بلغ قوام كل مجموعه (40) طالب. والجدول الآتى يوضح تصنيف مجتمع البحث:

جدول (1)

تصنيف عينة البحث

عينة البحث الأساسية		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		عينة الدراسة الاستطلاعية	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
100	100%	40	40%	40	40%	20	20%

أدوات وأجهزة جمع البيانات:

1. جهاز رستامير Restamer Pe 3000 لقياس ارتفاع القامة.
2. ميزان طبي معاير لقياس الوزن.
3. شريط قياس (متر) ، شريط لاصق ملون.
4. عدد (3) مراتب بارتفاع (20) سم.
5. عدد (2) مرتبه بارتفاع (10)سم.
6. ساعات إيقاف رقمية.
7. جهاز عقله قانونى .
8. جهاز عقله منخفض الارتفاع.
9. جهاز متوازيين.
10. أطواق بلاستيكية.
11. عدد (5) أجهزة كمبيوتر (لاب توب).

تجانس عينة البحث:

للتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية قام الباحث بحساب المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الإلتواء للعينة قيد البحث فى متغيرات النمو (السن ،الطول ،الوزن) والقدرات الحركية والمهارات قيد البحث .

جدول (2)

ن = 100

التوصيف الإحصائى للعينة فى المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	
متغيرات النمو	السن	18,63	0,74	18	2,55	
	الطول	172,03	3,71	170	1,64	
	الوزن	65,67	3,09	65	0,65	
المتغيرات البدنية	القوة القصوى	76,75	4,06	78	0,92-	
	القوة العضليه للذراعين	6,43	1,84	7	0,92-	
	القوة العضليه للبطن	14,17	3,81	15	0,65-	
	القوة العضليه للرجلين	20,53	1,71	21	0,82-	
	المرونة للكتفين	66,61	3,29	68	1,26-	
	المرونة للظهر	16,18	1,98	16	0,27	
	الرشاقه	3,19	0,90	3	0,63	
	المتغيرات المهارية	المرجحة الخلفية من التعلق لعمل كب والارتكاز	2,38	0,91	2	1,25
		الشد بالذراعين من التعلق لطلوع البطن والارتكاز على البار	3,15	0,84	3	0,53
		المرجحة الخلفية بالقدمين من الارتكاز على البار لعمل دورة المقعد الصغرى	3,74	1,07	4	0,72-

يتضح من الجدول (2) أن معاملات الإلتواء في جميع المتغيرات تتراوح ما بين (2,55)، (1,64) أي انحصرت ما بين $(3 \pm)$ مما يشير إلى اعتدالية التوزيع في هذه المتغيرات قيد البحث.

تكافؤ مجموعتي البحث :

جدول (3)

دلالة الفروق بين المتوسطات القبليه للمجموعتين الضابطه

والتجريبية فى المتغيرات قيد البحث

ن=1 ن=2 = (40)

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطه		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
0,151	0,74	18,62	0,74	18,60	سنة	السن	متغيرات النمو
0,754	4,02	172,57	3,68	171,92	سم	الطول	
0,636	2,99	65,57	3,32	66,02	كجم	الوزن	
0,137	4,10	76,70	4,08	76,82	كجم	القوه القصوى	المتغيرات البدنية
0,779	1,89	6,72	1,83	6,40	عدد	القوه العضليه للذراعين	
0,594	3,86	14,42	3,65	13,92	عدد	القوه العضليه للبطن	
0,261	1,72	20,57	1,70	20,47	سم	القوه العضليه للرجلين	
0,988	3,40	66,27	3,15	67	سم	المرونة للكفتين	
0,326	2,04	16,37	2,06	16,22	سم	المرونه للظهر	
0,364	0,89	3,15	0,94	3,22	عدد	الرشاقه	
0,494	0,92	2,40	0,88	2,30	درجة	المرجحة الخلفية من التعلق لعمل كب والارتكاز	المتغيرات المهارية
0,519	0,77	3,10	0,93	3,20	درجة	الشد بالذراعين من التعلق لطلوع البطن والارتكاز على البار	
0,628	0,74	3,90	1,31	3,75	درجة	المرجحة الخلفية بالقدمين من الارتكاز على البار لعمل دورة المقعده الصغرى	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0,05 = 1,98

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق داله إحصائياً بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطه فى متغيرات النمو، القدرات الحركية ومستوى الأداء المهارى مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث فى المتغيرات قيد البحث.

المعاملات العلمية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث:

أولاً: الصدق

لحساب معامل الصدق إستخدم الباحث طريقة صدق التمايز لمجموعه مميزه وأخرى غير مميزه ،المجموعه المميزه بلغ عددها(20) طالب من الفرقة الثالثه والمجموعه غير المميزه بلغ عددها(20) طالب وهم العينه الإستطلاعيه.

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعتين الغير مميزه (العينة الاستطلاعية)

والمجموعه المميزه فى المتغيرات قيد البحث

ن1=ن2=20

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزه		المجموعة المميزه		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
المتغيرات البدنية	كجم	4,15	84,85	4,71	5,798	
	عدد	1,74	10,75	2,61	6,904	
	عدد	4,15	19,40	3,37	4,382	
	سم	1,79	23,30	1,12	5,809	
	سم	3,44	73,30	6,13	4,321	
	سم	1,68	11,85	1,38	7,878	
	عدد	0,89	6,50	1,70	7,678	
المتغيرات المهارية	درجة	1	4,50	0,88	6,686	
	درجة	0,81	5,75	1,25	7,793	
	درجة	1,09	6,20	0,95	8,630	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $2,032=0,05$

يتضح من جدول(4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الغير مميزه و

المميزه قيد البحث لصالح المجموعه المميزه.

ثانياً: الثبات

لحساب معامل الثبات قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق بفواصل زمني (3) أيام حيث طبقت هذه الإختبارات تحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين وذلك على العينة الإستطلاعية البالغ عددهم (20) طالب وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والجدول (5) يبين معاملات ثبات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث:

جدول (5)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في المتغيرات البدنية والمهارية (الثبات)

ن = 20

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*0,988	3,95	76,85	4,15	76,70	كجم	القوة القصوى
*0,992	1,70	5,95	1,74	5,90	عدد	القوة العضلية للذراعين
*0,989	4,39	14,30	4,15	14,15	عدد	القوة العضلية للبطن
*0,968	1,75	20,65	1,79	20,55	سم	القوة العضلية للرجلين
*0,992	3,26	66,60	3,44	66,50	سم	المرونة للكتفين
*0,935	1,87	15,55	1,68	15,70	سم	المرونة للظهر
*0,969	0,91	3,25	0,89	3,20	عدد	الرشاقة
*0,975	0,99	2,55	1	2,50	درجة	المرجحة الخلفية من التعلق لعمل كب والارتكاز
*0,844	0,78	3,25	0,81	3,15	درجة	الشد بالذراعين من التعلق لطلوع البطن والارتكاز على البار
*0,921	1,14	3,50	1,09	3,40	درجة	المرجحة الخلفية بالقدمين من الارتكاز على البار لعمل دورة المقعد الصغرى

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 0,444

يبين جدول (5) وجود ارتباط قوي وذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة تتراوح ما بين (0,921 : 0,992) وجميعها أكبر من قيمة "ر" الجدولية وقيمتها عند مستوى معنوية 0,05.

متغيرات النمو : مرفق (1)

1. الطول : قام الباحث بقياس طول الجسم باستخدام الريستاميتير وتم قياس الطول بالسلم.
2. الوزن : قام الباحث بقياس وزن عينة البحث باستخدام ميزان طبي معايير وتم حساب الوزن بالكيلوجرام .
3. العمر الزمني (السن) : حصل الباحث على العمر الزمني لجميع أفراد عينة البحث وذلك من واقع سجلات شؤون التعليم والطلاب بالكلية .

القدرات الحركية الخاصة "المتغيرات البدنية":

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت عناصر اللياقة البدنية التي لها الأولوية في رياضه الجمباز والاختبارات التي تقيسها لتحديد إجرائ التجانس لمجتمع البحث وكذلك تكافؤ أفراد المجموعة، وقام الباحث بوضعها في استمارة وروعي فيها الإضافة والحذف بما يتناسب مع رأي الخبير وتم عرضها على الخبراء في مجال الجمباز وقد تم اختيار العناصر التي حصلت على نسبة (80%) فأكثر .

القدرات الحركية والاختبارات المستخدمة : مرفق (2)

1. القوة القصوى الثابتة : (إختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر).
2. القوة العضليه للذراعين: (ثنى الذراعين كاملاً من التعلق على بار العقلة).
3. القوة العضليه للبطن: (ميل الجذع أماماً من الرقود).
4. القوة العضليه للرجلين: (الوثب العمودي من الثبات).
5. المرونة للكتفين والرسغين: (إختبار مرونة الكتف والرسغ).
6. المرونه للظهر: (اختبار ثنى الجذع أماماً من الوقوف).
7. الرشاقه: (الإنبطاح المائل من الوقوف لمدة 10 ث).

المتغيرات المهارية: مرفق (3)

قام الباحث بتحديد المهارات قيد البحث وذلك وفقاً لمقرر الجمباز على جهاز العقلة للعام الجامعي (2019-2020م) لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الزقازيق وتلك المهارات هي:

1. المرجحه الخفيه من التعلق لعمل كب والارتكاز .(لونج اب ستارت).

٢. الشد بالذراعين من التعلق لطلوع البطن والارتكاز. (طلوع البطن).
٣. المرجحة الخفيه بالرجلين من الارتكاز على البار لعمل دورة المقعد الصغرى (هب سيركل
(**Hip Circle**) .°360)

وقد قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمي وبناءً على ذلك صمم استماره لتقييم مستوى الأداء المهارى وهى عبارته عن مجموعه من النقاط الفنيه المرتبطه بالأداء الصحيح لكل مهاره من خلال المراحل الفنيه لها وكل نقطه فنيه يعبر عنها بدرجه محددده طبقاً لأهميتها ويقوم المحكم بملاحظة أداء المؤدى بعد تصويره من خلال عرض الفيديو بالتصوير البطيء على جهاز كمبيوتر ويقوم بخصم درجة النقطه الفنيه التى تؤدى بطريقه خاطئه ويكون ذلك عن طريق وضع علامة (X) أمام النقطه الفنيه الخطأ ، وتم استخدامها فى القياس القبلي والبعدي للعينه.

استمارات تسجيل البيانات : مرفق (1)

١. إستماره لتسجيل البيانات (السن - الطول - الوزن).
٢. إستماره تسجيل نتائج الطلاب في الاختبارات البدنيه.
٣. إستماره تسجيل نتائج الطلاب في الاختبارات المهاريه.

البرنامج المقترح للألعاب التمهيدية : مرفق (4)

الهدف من البرنامج التدريبى :

التعرف على تأثير الألعاب التمهيدية على تعلم المهارات قيد البحث على جهاز العقله والقدرات الحركية الخاصة لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.

محتوى البرنامج المقترح :

يحتوى البرنامج على مجموعة من الألعاب التمهيدية تركيبها الديناميكي مشابهاً أو يمكن تعديله بشكل يتطابق مع اتجاه المسار الحركى للمهارات قيد البحث ، وتتسم بالإثارة والمنافسة والمرح

لإستثارة دافعية الطلاب للممارسة الفعلية بإيجابية والتعلم داخل البرنامج ، وذلك كما يلى :

- ألعاب تمهيدية خاصة بالمهارات قيد البحث على جهاز العقله حيث تؤدى الألعاب التمهيدية من خلال الأشكال التالية: (أداء فردى- أداء مع الزميل- أداء فى مجموعات - أداء بأدوات
).

المدى الزمنى للبرنامج :

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة (6) أسابيع بواقع عدد (2) وحدة تعليميه أسبوعياً وبإجمالى (12) وحدة تعليميه.

زمن الوحدة التعليمية :

تم تحديد زمن الوحدة التعليمية بمدة (90) دقيقة تقريباً (زمن المحاضرة) مقسمة على أجزاء الوحدة وذلك طبقاً لزمن الوحدة التعليمية داخل الكلية .

مكونات أجزاء الوحدة :

١. الجزء التمهيدي ويشمل الإحماء والإعداد البدني ويتراوح زمنه من 15 ق : 20 ق .
٢. الجزء الرئيسي ويشمل الجزء التعليمي والتطبيقي ويتراوح زمنه من 50 ق: 60 ق .
٣. الجزء الختامي ويشمل تمرينات التهدئة والاسترخاء ويبلغ زمنه 10 ق.

الدراسة الإستطلاعية :

أجريت الدراسة الإستطلاعية من يوم السبت الموافق 2019/10/12م حتى يوم الإثنين الموافق 2019/10/14م ، حيث قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية للتعرف على النواحي الإدارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث والتأكد من سهولة الإختبارات وتحديد زمن إجراء الإختبارات واختيار الأماكن المناسبة لإجراء الإختبارات والتأكد من المعاملات العلمية للإختبار .

الدراسة الأساسية :

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة حيث تم قياس الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث إعتباراً من يوم 2019/10/16م حتى يوم 2019/10/18م. وقد قام الباحث باستخدام الإختبارات كما هو موضح بمرفق (2)،(3).

تنفيذ البرنامج:

بعد التأكد من تكافؤ المجموعتين قام البحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على

المجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من يوم الأحد الموافق 2019/10/20م حتى يوم الجمعة 2019/11/29م ولمدة (6) أسابيع بواقع وحدتان أسبوعياً يومى الأحد والخميس من كل أسبوع، وزمن الوحدة (90) دقيقة.

القياس البعدي:

قام البحث بإجراء القياس البعدي على الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث يومى السبت والأحد الموافق 11-30 ، 1-2019/12م ، حيث تم تطبيق نفس الإختبارات التي تم قياسها في القياس القبلي وبنفس الظروف والشروط وتم تفرغ البيانات في جداول معده لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

الأسلوب الإحصائي :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط لبيرسون - اختبار T-Test - نسب التحسن).

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن=40

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
3,453	3,77	78,75	4,08	76,82	كجم	القوه القصوى	المتغيرات البدنية
3,741	2,83	8,42	1,83	6,40	عدد	القوه العضليه للذراعين	
2,653	3,45	16,02	3,65	13,92	عدد	القوه العضليه للبطن	
4,974	1,68	21,87	1,70	20,47	سم	القوه العضليه للرجلين	
3,443	10,37	73,02	3,15	67	سم	المرونة للكتفين	
4,595	3,11	14,35	2,06	16,22	سم	المرونة للظهر	
4,583	1,15	4,27	0,94	3,22	عدد	الرشاقه	
4,506	1,25	3,37	0,88	2,30	درجة	المرجحة الخلفية من التعلق لعمل كب والارتكاز	المتغيرات المهارية
2,839	1,57	4,02	0,93	3,20	درجة	الشد بالذراعين من التعلق لطلوع البطن والارتكاز على البار	
4,587	1,57	5,20	1,31	3,75	درجة	المرجحة الخلفية بالقدمين من الارتكاز على البار لعمل دورة المقعده الصغرى	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,02$

يتضح من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

ن=40

قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
6,543	8,29	85,82	4,10	76,70	كجم	القوة القصوى	المتغيرات البدنية
6,533	6,10	12,68	1,89	6,72	عدد	القوة العضليه للذراعين	
5,728	3,12	18,37	3,86	14,42	عدد	القوة العضليه للبطن	
6,646	1,95	23,20	1,72	20,57	سم	القوة العضليه للرجلين	
6,483	13,51	80,22	3,40	66,27	سم	المرونة للككتفين	
9,908	1,54	12,25	2,04	16,37	سم	المرونة للظهر	
7,540	2,29	6,07	0,89	3,15	عدد	الرشاقه	
8,731	1,81	5,12	0,92	2,40	درجة	المرجحة الخلفية من التعلق لعمل كب والارتكاز	المتغيرات المهارية
6,919	2,11	5,65	0,77	3,10	درجة	الشد بالذراعين من التعلق لطلوع البطن والارتكاز على البار	
8,5920	2,04	6,82	0,74	3,90	درجة	المرجحة الخلفية بالقدمين من الارتكاز على البار لعمل دورة المقعد الصغرى	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,02$

يتضح من الجدول (7) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة

التجريبية فى المتغيرات البدنيه والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

جدول(8)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين

الضابطة والتجريبية فى المتغيرات قيد البحث

ن=1=2=40

قيمة (ت)	القياس البعدى للمجموعة التجريبية		القياس البعدى للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
4,911	8,29	85,82	3,77	78,75	كجم	القوة القصوى	المتغيرات البدنية
4,018	6,10	12,68	2,83	8,42	عدد	القوة العضليه للذراعين	
3,183	3,12	18,37	3,45	16,02	عدد	القوة العضليه للبطن	
3,253	1,95	23,20	1,68	21,87	سم	القوة العضليه للرجلين	
2,672	13,51	80,22	10,37	73,02	سم	المرونة للكتفين	
3,815	1,54	12,25	3,11	14,35	سم	المرونة للظهر	
4,437	2,29	6,07	1,15	4,27	عدد	الرشاقه	
5,018	1,81	5,12	1,25	3,37	درجة	المرجحة الخلفية من التعلق لعمل كب والارتكاز	المتغيرات المهارية
3,891	2,11	5,65	1,57	4,02	درجة	الشد بالذراعين من التعلق لطلوع البطن والارتكاز على البار	
3,979	2,04	6,82	1,57	5,20	درجة	المرجحة الخلفية بالقدمين من الارتكاز على البار لعمل دورة المقعد الصغرى	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0,05 = 1,98

يتضح من الجدول (8) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطه والتجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

جدول(9)

دلالة فروق نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية

نسبة التحسن %	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن %	للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
	المتوسط الحسابي للقياس البعدى	المتوسط الحسابي للقياس القبلى		المتوسط الحسابي للقياس البعدى	المتوسط الحسابي للقياس القبلى			
%11,89	85,82	76,70	%2,51	78,75	76,82	كجم	القوة القصوى	المتغيرات البدنية
%88,69	12,68	6,72	%31,56	8,42	6,40	عدد	القوة العضليه للذراعين	
%29,39	18,37	14,42	%15,08	16,02	13,92	عدد	القوة العضليه للبطن	
%12,78	23,20	20,57	%6,83	21,87	20,47	سم	القوة العضليه للرجلين	
%21,05	80,22	66,27	%8,98	73,02	67	سم	المرونة للكتفين	
%33,63-	12,25	16,37	%13,03-	14,35	16,22	سم	المرونة للظهر	
%48,10	6,07	3,15	%32,60	4,27	3,22	عدد	الرشاقه	
%113,33	5,12	2,40	%46,52	3,37	2,30	درجة	المرجحة الخلفية من التعلق لعمل كب والارتكاز	المتغيرات المهارية
%82,25	5,65	3,10	%25,62	4,02	3,20	درجة	الشد بالذراعين من التعلق لطلوع البطن والارتكاز على البار	
%42,81	6,82	3,90	%38,66	5,20	3,75	درجة	المرجحة الخلفية بالقدمين من الارتكاز على البار لعمل دورة المقعد الصغرى	

يتضح من الجدول (9) توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يوضح جدول (3) وجود فروق غير داله احصائياً عند مستوى معنويه (0,05) بين القياس القبلى للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى جميع متغيرات البحث، كما يوضح جدول (6) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنويه (0,05) بين القياس القبلى والبعدى للمجموعه الضابطه فى القدرات الحركيه الخاصه ومستوى أداء المهارات قيد البحث على جهاز العقله، كما يوضح جدول (9) أن القدرات الحركيه ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث قد تحسنت لدى المجموعه الضابطه.

ويعزو الباحث هذه الفروق الداله احصائياً ونسب التحسن لدى المجموعه الضابطه فى القدرات الحركيه ومستوى أداء المهارات قيد البحث إلى التمرينات البدنيه العامه وأيضاً التدريب المستمر المنتظم على المهارات مما ادى الى حدوث عملية التكيف وبالتالي الارتقاء بمستوى القدرات الحركيه والمهاريه، وهنا يشير عادل عبد البصير (1999) م (8) أن عملية التكيف فى التدريب والارتقاء بالمستوى لايمكن أن تتم إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل.

ويتفق هذا مع دراسة محمد حامد شداد، خالد فريد عزت (2012) م (11)، احمد فتحي بدوى (2011) م (2) حيث أشاروا إلى أن البرنامج المتبع للمجموعه الضابطه يؤدي إلى تحسن نتائج القياسات البعديه عن القياسات القبليه.

كما يوضح جدول (9) أن نسب التحسن فى القياسين القبلى والبعدى بين المجموعتين الضابطه والتجريبيه كانت مختلفه وكانت أعلى لصالح المجموعه التجريبيه، ويعزو الباحث هذه الفروق الداله إحصائياً ونسب التحسن الحادثه لدى عينة البحث التجريبيه فى القدرات الحركيه ومستوى الأداء للمهارات قيد البحث إلى التأثير الإيجابى لبرنامج الألعاب التمهيديه المقترح والذي تضمن ألعاب تمهيديه (فرديه - زوجيه - بأدوات) الأمر الذى أدى إلى استثارة اهتمام المتعلمين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد مما انعكس على تحسن القدرات الحركيه الخاصه والمهارات قيد البحث على جهاز العقله.

كما يذكر محمد حسن علاوى (1999) م أن الألعاب التمهيديه تتميز بالثراء الواضح بالنسبه لنواحي التعلم الحركى ومع حسن اختيارها يمكن استخدامها بصورة جيده لتنمية عناصر اللياقه البدنيه . (12:12)

كما يؤكد بيارا Byara (1988) م أن وحدات الألعاب الصغيره فى برامج التدريب البدنيه والمهاريه بها منافع إيجابيه عديده حيث أنها تستطيع خدمة العديد من الأغراض الهادفه.

. (19:16)

كما تتفق النتائج السابقه مع أمل هاشم على (2008) م (4) ، احمد محمد نجيب (2012) م (3) حيث أشارت نتائجهم إلى مدى فاعليه وتأثير البرامج المختلفه للألعاب التمهيديه فى تنمية القدرات الحركيه المختلفه.

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية الخاصه ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث ولصالح القياس البعدى" .

مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنيه والمهاريه قيد البحث ولصالح المجموعه التجريبية فى جميع هذه المتغيرات ،كما يوضح جدول(9) وجود اختلاف فى نسب التحسن فى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعه التجريبية فى جميع المتغيرات البدنيه والمهاريه قيد البحث.

ويُرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن الحادثة فى مستوى القدرات الحركيه الخاصه ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث على جهاز العقله ولصالح المجموعه التجريبية عن المجموعه الضابطة إلى البرنامج المقترح للألعاب التمهيديه والذي تم تطبيقه على المجموعه التجريبية حيث اشتمل على مجموعه من الألعاب التمهيديه فى شكل سباقات تتناسب فى صعوبتها مع قدرات الطلاب بالفرقة الاولى وتم تصميم هذه الألعاب التمهيديه بشكل يتطابق مع اتجاه المسارات الحركيه للمهارات قيد البحث على جهاز العقله وتطبيقها بشكل عملى وهذا لم يتوفر فى البرنامج التقليدى المتبع مع المجموعه الضابطة.

كما كان من مميزات هذا البرنامج المقترح التنوع فى الألعاب التمهيديه المستخدمه مما أدى إلى إثارة دوافع المتعلمين وزيادة عنصر المنافسة بينهم عند أدائهم لهذه الألعاب التمهيديه هذا بالإضافة إلى عاملى الحماس والسرور داخل الوحدة التعليميه وعدم شعور المتعلمين بالملل أو صعوبة المهارات المراد تعلمها مما أدى إلى زيادة التأثير الإيجابى فى زيادة دافعية المتعلمين نحو عملية التعلم واكتساب المهارات المحدده على جهاز العقله.

وبالنظر إلى الفروق الداله إحصائياً ونسب التحسن الحادثة فى مستوى القدرات الحركيه الخاصه ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث على جهاز العقله فى المجموعه الضابطة يرجع ذلك إلى تأثير البرنامج التعليمى المتبع والذي احتوى على بعض التمرينات المشابهه للأداء المهارى وبالتالي فقد ساهمت فى تحسين مستوى القدرات الحركيه ومستوى الأداء المهارى نتيجة للإستمرار فى عملية التدريب والممارسه داخل البرنامج التعليمى التقليدى المتبع،ولكن بمقارنة نسب التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية سوف نجد أن نسب التحسن أعلى فى المجموعه

التجريبية عن المجموعة الضابطة مما يوضح مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح وأهميته في تحسين القدرات الحركية الخاصة والمهارات المحددة على جهاز العقل.

وفي هذا الشأن يشير محمد احمد عبد الله (2006) م (10) أن الألعاب التمهيدية تعمل على تنمية وتطوير أداء الفرد للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية، مما يزيد درجة ميل الفرد نحو ممارسة الأنشطة الرياضية .

وهذا يتفق مع كلاً من أمين أنور الخولى ، جمال الدين الشافعى (2009) م (5) أن المتعلمين المبتدئين لا يرغبون في تعلم المهارات بطريقة منفصلة لأنها قد تصيبهم بالملل بل يريدون تعلم المهارات بطريقة مجمعة لأن ذلك يضيف على التعليم المرح والسرور ولذلك فإن الألعاب التمهيدية تعمل على زيادة دافعية المتعلم كما أنها تقلل من التدريبات التقليدية والتي قد تجعل المتعلمين يشعرون بالملل.

كما يتفق هذا أيضاً مع دراسة كل من احمد فتحى بدوى (2011) م (2) ،رانيا عبد الجواد (2008) م (7) ،محمد حامد شداد ، خالد فريد عزت (2012) (11) ،احمد محمد نجيب (2012) م (3) ،احمد أنور السيد (2016) م (1) حيث أشارت نتائجهم إلى أن تطبيق الألعاب التمهيدية على المجموعة التجريبية يحسن مستوى القدرات الحركية ومستوى الأداء المهارى.

وبهذا يتحقق الفرض الثانى كلياً والذي ينص على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء المهارات قيد البحث على جهاز العقل و لصالح المجموعة التجريبية".

الإستنتاجات والتوصيات:

الإستنتاجات:

من خلال أهداف البحث وفروضه وطبيعة العينة وخصائصها والمنهج المستخدم ومن خلال معالجة البيانات إحصائياً أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

١. البرنامج المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية له تأثير إيجابي على تنمية القدرات الحركية الخاصة لدى عينة البحث.

٢. البرنامج المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية له تأثير إيجابي على تنمية المهارات قيد البحث على جهاز العقله لدى عينة البحث.

٣. البرنامج المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له تأثير إيجابي وفعال بصورة أكبر من البرنامج التقليدي والذي تم تطبيقه على المجموعة الضابطة فى تنمية القدرات الحركية الخاصة وتعلم المهارات قيد البحث على جهاز العقله .

التوصيات :

من خلال نتائج البحث وما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى الباحث بالتالى :

١. تطبيق واستخدام البرنامج المقترح لتحسين القدرات الحركية الخاصة وتعليم المهارات المختلفه على جهاز العقله .

٢. إدراج الألعاب التمهيدية ضمن الوحدات التعليميه فى رياضة الجمباز .

٣. ابتكار ألعاب تمهيدية جديده تلائم الأداء المهارى فى الجمباز وتحاكي المواقف الفعلية للأداء المهارى .

٤. إجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية مختلفة فى رياضة الجمباز .

٥. تطبيق برامج أخرى باستخدام الألعاب التمهيدية لتحسين القدرات الحركية الخاصة وتعليم المهارات المختلفه على باقى أجهزة الجمباز .

قائمة المراجع

المراجع العربية :

١- أحمد أنور السيد : تأثير استخدام الألعاب التمهيدية فى تعليم بعض المهارات الأساسية فى رياضة الريشة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية، مجلة بحوث التربية الرياضية كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، 2016م.

- ٢- أحمد أنور السيد : تأثير استخدام الألعاب التمهيدية فى تعليم بعض المهارات الأساسية فى رياضة الريشة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية، مجلة بحوث التربية الرياضية كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، 2016م.
- ٣- أحمد فتحى بدوى : تأثير استخدام الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد للتلاميذ الصم والبكم ، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 2011 م .
- ٤- أحمد محمد نجيب : تأثير برنامج تعليمى باستخدام الألعاب التمهيدية على تعلم الحركات والسقطات للمبتدئين فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2012 م .
- ٥- أمل هاشم على محمد : تأثير برنامج العاب تمهيدية على القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد والإدراك الحس حركى لتلميذات مرحلة التعليم الأساسى ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، 2008 م .
- ٦- أمين أنور الخولى ، جمال الدين الشافعى : العاب صغيرة العاب كبيرة الإطار المفاهيمى والتعليمى للألعاب ، دار الفكر العربى ، ط1 ، القاهرة ، 2009م .
- ٧- ايلين وديع فرج : خبرات فى الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2002 م .
- ٨- رانيا ابراهيم عبد الجواد : فاعلية برنامج مقترح للألعاب التمهيدية باستخدام أسلوب الإستكشاف لتنمية بعض المهارات الأساسية للهوكى لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2008 م .
- ٩- عادل عبد البصير على :التدريب الرياضى المتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، مركز الكتال للنشر ، القاهرة ، 1999م .
- ١٠- عمرو ابو المجد ،وجمال اسماعيل : الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين فى كرة القدم ، القاهرة مركز الكتاب للنشر ، 2001 م.
- ١١- محمد احمد عبدالله : مدخل فى الألعاب الصغيرة ، مركز العزى للنشر ، الزقازيق ، 2006م.
- ١٢- محمد حامد شداد ، خالد فريد عزت : تأثير برنامج العاب تمهيدية على مستوى أداء بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية لبراعم رياضة الجودو ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، مجلد رقم 46 العدد 88 ، كلية التربية الرياضية بنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق، 2012 م .
- ١٣- محمد حسن علاوى : موسوعة الألعاب الرياضية ، ط3 ، دار المعارف ، 1999 م .

١٤-محمود إبراهيم المتبولي : تأثير برنامج ألعاب تمهيدية على الانتباه والتركيز لمهارات الإجماس
لدى ناشئ المصارعة ، مجلة بحوث التربية الرياضية كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط
، 2012م.

١٥- مصطفى السايح محمد: موسوعة الألعاب الصغيره ، الطبعة الأولى، دار الوفاء للطباعة
والنشر، الاسكندريه، 2007م.

المراجع الأجنبية :

16-Byra, M.: Games, An Instructional Unit For the Middle and Secondary School, Physical Education Program, CAHPER, Journal, Ottawa 1988.

17-Dennis .A& Johnson.M.S: Wrestling Drill Book, Leisure Press, Champaign, Illinois, 1991.

18- International Gymnastics Federation: Code of points, Men's artistic Gymnastics, (2017-2020).

ملخص البحث باللغة العربية

فاعلية برنامج للألعاب التمهيدية على تنمية القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء بعض
المهارات على جهاز العقلة

*م.د / مصطفى احمد محمد محمد

استهدف البحث تصميم برنامج تعليمي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية وذلك للتعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى بعض القدرات الحركية ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث على جهاز العقله لطلاب الفرقة الأولى، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث البالغ عدده (700) طالب حيث بلغ عددها (100) طالب بنسبة مئوية 14,2% ، واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابى - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الإلتواء - معامل الارتباط البسيط لبيرسون - اختبار **T-Test** - نسب التحسن).

ومن أهم النتائج :

١. البرنامج المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية له تأثير إيجابي على تنمية القدرات الحركية الخاصة لدى عينة البحث.
٢. البرنامج المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية له تأثير إيجابي على تنمية المهارات قيد البحث على جهاز العقله لدى عينة البحث.
٣. البرنامج المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له تأثير إيجابي وفعال بصورة أكبر من البرنامج التقليدي والذي تم تطبيقه على المجموعة الضابطة فى تنمية القدرات الحركية الخاصة وتعلم المهارات قيد البحث على جهاز العقله .

*مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضيه كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.

English Abstract

" The Impact of Apreliminary Games Program on Develop Special Kinetic Abilities and Performance level Of Some Skills on Horizontal Bar"

* DR / Mustafa Ahmed Mohamed

The research aimed to design a proposed educational program using Apreliminary games in order to identify the impact of the proposed program

on the level of some kinetic abilities and the performance level of some skills on Horizontal Bar for the first year students, and the Researcher used the experimental approach to suit his nature of this Research through experimental design that depends on tribal measurements. The dimension of two groups, one experimental and the other control, the research sample was chosen in the random deliberate method from the research community of (700) students, where the number was (100) students with a percentage of 14.2%, and the researcher used the following statistical treatments (Arithmetic mean - Median - Standard deviation –Torsional Coefficient- Pearson's Simple Correlation Coefficient - T.Test - Improvement Ratios).

The Most Important Results:

1. The assumed program using Apreliminary games has a positive effect on the development of the special motor abilities of the research sample.
2. The presumed program using Apreliminary games has a positive effect on the development of skills under investigation on Horizontal Bar system of the research sample.
3. The program specified using the Apreliminary games, which were applicated on the experimental group, has a more positive and effective effect than the traditional program, which was applicated on the control group in developing special kinetic abilities and learning the skills in research on Horizontal Bar.

*** Lecturer, Department of Theories and Applications of Gymnastics, Exercises and Sport Shows–Faculty of Physical Education for Men - Zagazig University.**