



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية

الموضوع: \_\_\_\_\_

فاعلية الإحماء المفصلي و العضلي في تعلم بعض المهارات  
الأساسية في الجمباز الأرضي لدى تلاميذ الإبتدائي.

دراسة ميدانية:

تلاميذ الطور الإبتدائي –إبتدائية محمد الحبيب معطي-مستغانم-

(8-10 سنوات).

إشراف الدكتور:

\*إدريس خوجة

إعداد الطلبة:

\*بلغول حليلة.

\*بوقسارة عبد القادر.

\*زيدور هجيرة

السنة الجامعية: 2017 - 2018

قال تعالى: [ يرفع الله

الذين آمنوا منكم و

الذين أوتوا العلم

درجات] المجادلة: 11

# شكر وعرفان

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم:

"من لا يشكر الناس لا يشكر الله"

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات .

كل عبارات الشكر و الإمتنان لكل من ساهم في إنجاز هذا البحث من قريب أم من بعيد، و نخص بالذكر الأستاذ المشرف " إدريس خوجة" الذي كان نعم المشرف الصادق بكل ماتحمله هذه الكلمات من معنى . كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى عمال المكتبة و كل من الموظفين و أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية -مستغانم-

قال تعالى: (إن الله لذو فضل على الناس و لكن أكثر الناس لا يشكرون)

البقرة: 243

نحمد الله كثيرا و نشكره شكرا جزيلا الذي كان فضله و عطاؤه كريما لأنه سهل لنا المبتغى و أعاننا على إتمام هذا العمل وذلّل لنا الصعاب و جعلنا من عباده الصابرين الشاكرين لنعمه و فضله أما بعد:

أهدي هذا العمل إلى من إسمها كريم و نشأها عظيم عندي أمي.

إلى من ينحني له الحرف حبا إلى أبي وقاه الله شر النوائب .

إلى جميع أصدقائي كل بإسمه و إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية قسم علم الحركة بجامعة مستغانم و إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد.

## ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة فاعلية الإحماء المفصلي و العضلي على تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمباز الأرضي لدى تلاميذ الإبتدائي إبتدائية محمد الحبيب معطي .

وقد تحددت الدراسة بالمنهج التجريبي، وعلى عينة مقدره ب40 تلميذ و تلميذة، والتي تم إختيارها بالطريقة القصدية.

لقد اعتمدت الدراسة على خطوتين متمثلتين في تحديد المهارات الأساسية في الجمباز، ووضع مؤشرات لتقويمها بعد التأكد من صلاحيتهما للاستخدام على العينة الأساسية.

وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة مقتصرة على معامل ارتباط "بيرسون" لقياس الفرضية العامة الأولى، واختبار "ت ستودنت" للدلالة الفرق بين متوسطي عينتين مستقلتين لقياس الفرضية العامة و فرضيلتها الجزئية.

وفيث الأخير تم تفسير هذه الدراسة في ضوء بعض الدراسات السابقة، وبناء على أرضية نظرية مسبقه، وختمت الدراسة ببعض التوصيات التي من شأنها أن تفتح آفاق لبحوث جديدة.

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
41	يوضح معامل صدق وثبات الاختبارات المهارية الاساسية للدراسة الاستطلاعية	01
44	يوضح كيفية تقييم الاختبارات	02
46	يوضح الفرق بين نتائج الاختبارات القبليّة للعينة العينة الضابطة و التجريبية	03
47	يوضح الفرق بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة	04
49	يوضح الفرق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار الدرجة الامامية على العينة التجريبية	05
51	الفرق بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة في اختبار الدرجة الخلفية	06
52	الفرق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الدرجة الخلفية بفتح الرجلين	07
54	الفرق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الوقوف على اليدين بالمساعدة	08
55	الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار العجلة	09
57	نتائج الاختبارات البعديّة للعينتين الضابطة و التجريبية	10

## قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
47	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة لكل من العينة الضابطة و التحريبيّة	01
49	الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة الضابطة	02
50	الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لاختبار الدرجة الامامية	03
52	الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لاختبار الدرجة الخلفية	04
53	الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لاختبار الدرجة الخلفية بفتح الرجلين	05
55	الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لاختبار الوقوف على اليدين بالمساعدة	06
56	الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لاختبار العجلة	07
58	الفرق بين المتوسط الحسابي للنتائج البعدية للعينتين الضابطة و التحريبيّة	08

الموضوع :	الصفحة:
الاية الكريمة.....	(أ)
الاهداء.....	(ب)
الشكر و التقدير.....	(ت)
ملخص الدراسة.....	(ج)
قائمة الجداول.....	(ح)
قائمة الأشكال البيانية.....	(د)

#### قائمة المحتويات

1-مقدمة البحث.....	1
2-مشكلة البحث.....	2
3-أهداف البحث.....	3
4-فروض البحث.....	4
5-مصطلحات البحث.....	5
6-الدراسات السابقة و المشابهة.....	6

#### الباب الأول: الدراسة النظرية

تمهيد.....	12
------------	----

#### الفصل الأول: الإحصاء

1-1 مفهوم الاحماء.....	12
2-1 أقسامه.....	13
3-1 مكوناته.....	14
4-1 أنواعه.....	14



15	أهدافه	5-1
15	أهميته	6-1
15	زمن الاحماء	7-1
16	أداء الاحماء	8-1
17	العوامل المؤثرة على الاحماء	9-1
17	صور وأشكال الاحماء	10-1
18	فوائد الاحماء	11-1
18	الاحماء في الجمباز	12-1
19	الاعتبارات الواجب مراعاتها عند الاحماء	13-1
20	خلاصة	

## الفصل الثاني التعلم الحركي والجمباز التربوي

21	تمهيد	
	1-1-التعلم الحركي	
21	1-1-1 مفهوم التعلم	
21	1-2-1 نظريات التعلم	
22	1-3-1 أنماط التعلم	
23	1-2-1 مفهوم التعلم الحركي	
23	2-2-1 نظريات التعلم الحركي	
24	3-2-1 مبادئ التعلم الحركي	
	(2)- الجمباز التربوي	
25	1-1-2 مفهوم الجمباز التربوي	
25	2-1-2 مبادئ الجمباز التربوي	
26	3-1-2 طرق تدريس الجمباز التربوي	

- 27..... 4-1-2 أهداف الجمباز التربوي
- 28..... 5-1-2 الحركات الأرضية في الجمباز
- 29..... خلاصة
- 30..... الخاتمة

### الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

- 31..... تمهيد

### الفصل الأول (منهجية البحث و الاجراءات الميدانية)

- 32..... 1-الدراسة الإستطلاعية
- 32..... 2- منهج البحث
- 33..... 3-مجتمع و عينة البحث
- 33..... 4-مجالات البحث
- 34..... 5- متغيرات البحث
- 35..... 6-أدوات البحث
- 40..... 7-الأسس العلمية للإختبارات
- 41..... 8-الدراسة الإحصائية
- 41..... 9-سلم التنقيط
- 44..... 10-صعوبات البحث
- ..... خلاصة

### الفصل الثاني (عرض وتحليل النتائج)

- 46..... 1- عرض و مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية
- 46..... 1-1- المقارنة بين نتائج الإختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية
- 48..... 2-1-المقارنة بين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية للعينه الضابطة

- 3-1-المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية.....49
- 1-3-1 المقارنتيين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لإختبار الدرجة الأمامية.....49
- 2-3-1 المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي لإختبار الدرجة الخلفية.....51
- 3-3-1 المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار الدرجة الخلفية بفتح  
الرجلين.....52
- 4-3-1 المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار الوقوف على اليدين  
بالمساعدة.....54
- 5-3-1 المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار العجلة.....56
- 4-1 المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية.....57
- 2-الاستنتاجات.....58
- 3-مناقشة الفرضيات.....59
- 4-التوصيات.....60
- 5-خاتمة عامة.....61

قائمة المصادر و المراجع.

الملاحق.

إن التطور المذهل في مستويات الأداء البدني ترجع إلى الإستخدامات العلمية في النشاط الرياضي، فمن الواضح أن الإستخدام المنظم للنظريات العلمية يقود إلى زيادة واضحة في مستوى الأداء المهاري. فجسم الإنسان لا يمكن أن يقوم بعمل أكبر ما لم يهيأ لذلك عن طريق نوع خاص من التمرينات التمهيدية التي تسبق الأداء مباشرة.

يشكل الإحماء أحد الجوانب من الوحدة التدريبية والتعليمية كما أنه يعتبر أحد الركائز الأساسية، التي يتوقف عليها الأداء المهاري وذلك امل له من تأثير فعالفي تهيئة مختلف أعضاء وأجهزة الجسم للعمل المقبل وتنظيم النواحي الفيسيولوجية والنفسية لأداء العمل بصورة أفضل مع الإقتصاد في الجهد والطاقة المبذولة.

ويوضح كلافس وراهميم1973" بأن للإحماء تأثير هام في رفع مستوى أداء المهارة الحركية وذلك من خلال تأثيراته الفيسيولوجية و النفسية. ومن هذا يتضح أن للقيام بعمل رياضي ناجح لا بد أن نقوم بتنظيم الأجهزة الداخلية في الجسم حتى تتناسب مع عمل العضلات و كذلك خلق حالة من الإستعدادات عند المشاركة في هذا العمل عن طريق تمرينات الإحماء" (موسى، 2002، صفحة 114).

و الجمباز كرياضة أساسية غني بالمواقف الفعالة ذات التأثير المباشر على أعضاء الجسم، وأجهزته الحيوية. "حيث أن أنشطة الجمباز تتميز بتأثيرها الفعال في تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطور المهارات الحركية المركبة، و المهارات الحركية الأساسية كالوثب، القفز، الحجل، كما أن التلاميذ يستمتعون بممارستها في مراحل نموهم فهم بحاجة للعب الذي يربطهم بالعالم المحيط بهم بل و يشجعهم على إكتشاف الحركات المختلفة، وعلاوة على ذلك فإنها تعمل على تطور حالة الجسم عامة إذا ما أعدت و نظمت بطريقة مناسبة نظرا لشمولها على تمرينات مختلفة لبعض أجزاء الجسم. ونتيجة ذلك يأتي التحسن العام في القوام" (حسن، 2003).

ففي مؤسساتنا التربوية و الشبانية و الأكاديمية نجد أن هذه الرياضة تحتل مكانة هامة في البرامج و المناهج الدراسية إضافة إلى أنشطة الشباب الرياضية (برهم، 1995، صفحة 07).



## 2-الإشكالية:

يرجع التطور المذهل في مستويات الأداء البدني التي نشاهدها الان إلى الإستخدامات العلمية في النشاط الرياضي حيث بدأت تتجه العديد من أنظار العلماء إلى جسم الإنسان، وكيف يمكن تهيئته عن طريق نوع خاص من التمرينات التمهيدية تسبق مباشرة الأداء الرياضي و المتمثلة في الإحماء، باعتباره يعمل على تهيئة التلاميذ و إعدادهم من جميع النواحي لمعالجة متطلبات الدرس المختلفة و كذا لتفادي الإصابات التي يتعرض إليها التلميذ حيث يتناسب الإحماء بوفائه. لغرض الوحدة التعليمية.

"وعلى الرغم بما جاء به العديد من المتخصصين و الخبراء بأن أهم مراحل التعليم و التدريب في رياضة الجمباز هي المرحلة الإبتدائية خصوصا وأن الطفل يتمتع بصفات، مميزات ومهارات يمكن إمتصاصها قبل بلوغ سن البلوغ بكل سهولة. لأن الطفل في هذه المرحلة يميل إلى القفز والدوران والحركة كما أنه يميل إلى التقليد الأعمى و على الرغم من المكانة والشهرة التي إحتلتها رياضة الجمباز وتنوع حركاتها لأنها تربي فن الحركة و تحسن تطور الإعداد البدني كما تنمي الحس الفني لتعلم أنواع رياضة أخرى (الزهراء، 1997، صفحة 147).

ومن خلال الزيارة الميدانية التي قام بها الباحثون لإبتدائية معطي محمد الحبيب، ومن خلال المقابلات المباشرة مع أهل الإختصاص من مدربين وأساتذة ارتأى الباحثون القيام بهذه الدراسة، بالإضافة إلى التعرف على مدى فاعلية الاحماء المفصلي و العضلي على تعلم بعض المهارت الأساسية في الجمباز الأرضي. وكون هذا الموضوع يحتاج إلى تقصي الحقائق، دفعنا إلى طرح السؤال الرئيسي التالي:

-ماهو أثر الإحماء المفصلي والعضلي على تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمباز الأرضي؟

وعلى ضوء هذا نطرح الأسئلة الفرعية

1-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة و التجريبية في

إختبارات المهارات الحركية الأساسية في الجمباز

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي للعينه الضابطة و التجريبية في إختبارات المهارات الأساسية في الجمباز؟

2- أهداف البحث:

في ضوء التساؤلات السابقة يتمثل هدف البحث فيما يلي :

2-1- الهدف الرئيسي :

- معرفة أثر الحماء المفصلي والعضلي على تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمباز الأرضي

2-2- الأهداف الفرعية:

- معرفة الفروق الاحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة و التجريبية في إختبارات المهارات الأساسية في الجمباز.

- معرفة الفروق الاحصائية في الاختبار البعدي للعينه الضابطة و التجريبية في إختبارات المهارات الأساسية في الجمباز.

3- فرضيات الدراسة :

3-1- الفرضية العامة :

- للاحماء المفصلي و العضلي فاعلية إيجابية في تعلم بعض المهارات الأساسية الجمباز.

3-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية للمهارات الأساسية في الجمباز لصالح القياس البعدي

## التعريف بالبحث

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لصالح العينة التجريبية

### 4-أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في:

#### 4-1-الجانب العملي:

-تنحصر أهمية البحث في إثراء البحث العلمي وإمداد أساتذة وطلبة جامعات التربية البدنية والرياضية بهذا البحث.

-إثراء مكتبة التربية البدنية و الرياضية

#### 4-2-الجانب العلمي:

-يعمل الإحماء على التهيئة الفيسيولوجية والنفسية للدخول في المرحلة الرئيسية من النشاط الممارس، مما يكسب الممارس أو المتعلم التأقلم و التكيف مع الأداء الفعلي للمهارات الحركية، كما يعمل على تنمية سرعة التعلم وإكتساب المهارات لدى المتعلم و تحسين أدائه المهاري مع تحمل و تقبل الجهود النفسية و البدنية العالية المنتظر بذها.

### 5-مصطلحات البحث:

#### 5-1-الإحماء:

-يعرف الإحماء بأنه:"عبارة عن نشاط سريع لجميع أجزاء الجسم بهدف التدفئة أو تهيئة المفاصل و العضلات وتنشيط الجهازين الدوري و التنفسي للقيام بالمجهود البدني "



ويعرف بأنه "عملية تهيئة الجسم للقيام بعمل أكبر تحميلاً عن طريق تمارين تمهيدية تسبق الاشتراك في التدريب و المنافسة" (إسماعيل، 2015، صفحة 263).

-على هذا الأساس فإن الإحماء هو مجموعة التمارين البدنية المختارة بصورة خاصة والتي ينفذها الرياضي بوعي و لغرض إعداد الجسم لنشاطه المتوقع.

#### 5-2\_التعلم:

عرف ستالينج التعلم: "بأنه التغيير في السلوك"، و عرفه ماغل: بأنه حالة داخلية لا يمكن ملاحظتها مباشرة بل يمكن الاستدلال عليها من خلال سلوك الفرد و عرفه "وودورف" بأنه النشاط الذي يمارسه الشخص والذي يؤثر في سلوكه مستقبلاً (إبراهيم، 2002، صفحة 80).

تعرف ليندا دافيدوف: التعلم بأنه تغير دائم نسبياً في السلوك يحدث نتيجة للخبرة (دافيدوف، 2000، صفحة 11)

ومن خلال هته التعريفات يتبين أن التعلم هو عملية تلقي المعرفة و القيم و المهارات من خلال الدراسة أو الخبرات مما يؤدي إلى تغير دائم قابل للقياس، وعليه فإن التعلم يمارسه كل من يريد تغيير سلوك أو إكتساب سلوك جديد.

#### 5-3-الجمباز التربوي:

هو ذلك النوع من الجمباز الذي ينبغي تدريسه للأطفال في المدارس، وبالتحديد في المدرسة الإبتدائية (أمين الخولي، 1991، صفحة 17).

إن الجمباز التربوي يعد مدخلاً أو طريقة تحاول تقديم البيئة الحركية الملائمة التي تمكن الطفل من العمل فيها من خلال قدراته الخاصة بأكبر قدر من النجاح في سبيل العمل على تنميته بشمول سلوكي عام (أمين الخولي، 1991، صفحة 21).

نستخلص أن الجمباز التربوي هو الخطوة الأولى لبرامج التربية الحركية و تكملة لها من خلال التوافق و التوازن . حيث أن التربية الحركية موجهة أساسا إلى مرحلة التعليم ما قبل المدرسة و صفوف الأربع الأولى من التعليم الابتدائي ،فإن الجمباز التربوي موجه إلى مرحلة التعليم الابتدائي كلها.

#### 4-5 المهارة الحركية:

يعرف عصام عبد الخاق المهارة الحركية فيقول: "أنها الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والإقتصاد في الجهد و سرعة الإستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج (عبدالخالق، 1992، صفحة 617).

كما يقول مفتي إبراهيم حماد حول المهارة الحركية : "مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين" (حماد، 2002، صفحة 19).

نستخلص مما سبق أن المهارة الحركية هي حركة إرادية تتميز بالتحكم والدقة والإقتصاد في الجهد، كما تتميز بسرعة الأداء خلال فترة زمنية معينة ومحددة مرتبطة بالقدرات البدنية و الحركية أثناء أدائها.

#### 5-5-التعلم الحركي:

يعرفه جرو سينج : بأنه عملية التغير في السلوك الحركي للفرد ،والتي تنتج أساسا من خلال ممارسة فعلية للأداء. (يوسف لازم الشاويش كماش، 2013، صفحة 78).

انطلاقا من التعريف نستخلص أن التعلم الحركي هو الإكتساب والتطوير والتثبيت والإحتفاظ بالمهارات الحركية والذي يرتبط بالتطور العام للشخصية الإنسانية.

6-الدراسات السابقة و المشابهة:

1-دراسة بوراس فاطمة الزهراء"1997".

قامت الدكتورة بدراسة تحت عنوان "أثر وحدات تعليمية مفتوحة على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمباز حيث هدفت الدراسة إلى كشف القابليات الحركية للمرحلة العمرية 6-8 سنوات ومستواهم في أداء بعض الحركات الجمبازية و لقد تمثل فرض البحث في: أن المرحلة العمرية 6-8 سنوات أنسب مرحلة لتعليم الحركات الجمبازية الأرضية .

منهج البحث: المنهج التحريبي

عينة البحث: تكونت عينة البحث من 197 تلميذو تلميذة للطور الأول تم إختيارهم بالطريقة العشوائية و تراوحت أعمارهم ما بين 6-8 سنوات

أدوات البحث: المقابلات الشخصية،الزيارات الميدانية،الإختبارات

أهم نتيجة: المرحلة العمرية 6-8 نظرا لبنيتهاالجسمية أنسب مرحلة لتعليم الحركات الأرضية الجمبازية

أهم توصية:على التلاميذ ممارسة النشاط البدني الحركي في هذه المرحلة العمرية من أجل رفع لياقتهم البدنية و تشبع رغبتهم في الحركة

## 2-دراسة وليد هاشم المارديني "2005"

قام الاستاذ بدراسة تحت عنوان "تأثير الحماء في بعض القدرات الوظيفية و البدنية المرتبطة بالأداء المهاري في كرة السلة. هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الحماء على كل من القدرة الوظيفية و تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة ب الأداء المهاري لطلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في جامعة اليرموك .ولقد تمثل فرض البحث في:توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في تطوير كل من القدرة الوظيفية و عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالاداء المهاري في لعبة كرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث:المنهج التجريبي

عينة البحث :تم إختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية،حيث بلغ افراد العينة 26 طالبا

أدوات البحث:تم إستخدام أختبارات مهارات كرة السلة للاتحاد الامريكى للقيمة و التربية البدنية ،استخدام جهاز جاكسون و جهاز ألونجيت

أهم نتيجة :وجودفروق ذات دلالة إحصائية لعددمن المتغيرات بين القياس القبلي و البعدي للمجموعتين

التجريبية و الضابطة في تطوير قدراتهم الوظيفية و البدنية و المهارية وهذه المتغيرات هي سرعة رد الفعل –

السرعة –التمرير

أهم توصية:زيادة المدة الزمنية لاستخدام البرامج التدريبية للاحماء

### 3-دراسة الطالبان"ال سيد الشيخ كريم ،بوهلال يوسف""2013-2014"

قام الباحثان بدراسة تحت عنوان "تأثير الأسلوب التدريبي على تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز و لقد تمثل فرض البحث في:الأسلوب التدريبي له تأثير على تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز .

منهج البحث:المنهج التجريبي

عينة البحث :تم إختيار عينة عشوائية (تلاميذ الطور الابتدائي).

أدوات البحث :الوسائل الإحصائية ،الإختبارات ،بساط الجمباز

أهم نتيجة :الأسلوب التدريبي هو أفضل أسلوب في تطوير وإكتساب التلاميذ الطور الابتدائي بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز الأرضي .

أهم توصية :تدعيم المدارس الإبتدائية بوسائل بيداغوجية

### 7-التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال العرض السابق للدراسات السابقة أن دراسة وليد المارديني هي التي تناولت الاحماء وكشفت عن فاعليته في حين تطرقت الدراسات الاخرى لتأثير الوحدات التعليمية و الاسلوب التدريبي على تعلم المهارات الحركية الجمبازية(الجمباز الارضي).

### 8-النقد:

بالرغم من تناول بعض الدراسات السابقة تأثير الاحماء على الاداء المهاري . إلا أنه في حدود علمنا أن هته الدراسات لم تتطرق إلى دراسة فاعلية الاحماء العضلي و المفصلي على تعلم المهارات الاساسية في الجمباز الارضي لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية .

# الباب الأول:

## الجانب النظري

\* الفصل 1: الاحماء

\* الفصل 2: التعلم الحركي و الجمباز التربوي

# الفصل الأول:

\* الإجماع

---

تمهيد:

ارتأينا في هذا الفصل بدراسة الإحماء البدني الرياضي من مختلف جوانبه و ذلك بالإعتماد على عدة مصادر ومراجع تطرقت لهذا الموضوع، من أجل إعطاء نظرة شاملة و معمقة حول الإحماء الرياضي (التسخين)، خاصة في رياضة الجمباز.

## 1-الإحماء:

### 1-1- مفهوم الإحماء:

هو عملية تغير فيسيولوجية للجسم و عملية سيكولوجية تهدف إلى (إعداد و تحضير الرياضي لمطلوبات التدريب أو المباراة) ويهدف الإحماء الدخول إلى التدريب أو المباراة و الجسم بكامل جاهزيته: "الرياضي والمستوى" يسمح كلاهما بتقبل و تحمل الجهود النفسية العلية المنتظر بذلها لاحقا . (أحمد سلام، 2014، صفحة 42).

يعرف الإحماء بعدة أسماء منها التسخين و التهيئة و يعرف بأنه: "تهيئة أجهزة و أعضاء جسم اللاعب كي يكون مستعدا للتفاعل مع مجريات التدريب أو المباراة بفاعلية و كفاءة". (حماد م.، 1998، صفحة 23)

### 1-2- أقسام الإحماء: (حماد م.، مرجع سابق، 1998، صفحة 23)

لضمان التدرج والشمول في الإحماء، فإنه من الأهمية أن نقسم التمرينات التي يتضمنها إلى قسمين أساسيين من الناحية الفنية و يسمى القسم الأول "الإحماء العام"، و يسمى القسم الثاني "الإحماء الخاص" و يجب مراعاة أن لا فصل حقيقي واضح بين التمرينات كل قسم خلال التنفيذ وإنما يجب الانتقال من القسم الخاص تدريجيا .

### 1-قسم الإحماء العام:



**1-1- موقعه:** يشغل الجزء الأول من الزمن المخصص للإحماء.

**1-2- هدفه:** يهدف الإحماء العام بشكل رئيسي إلى رفع درجة إستعداد أجهزة لاعبين بصورة شاملة وإيقاظ الإستعدادات النفسية و الذهنية لها.

**1-3- محتواه:** يحتوي الإحماء العام على تمارين الجري الخفيف بأنواعه المختلفة كما يرتبط بعضه بالتمارين البدنية البنائية العلهمة والتي تعمل على إكساب عضلات اللاعبين صفة الإسترخاء و المطاطية. و يتضمن هذا القسم أيضا تمارين المرونة العامة للمفاصل.

**2- قسم الإحماء الخاص:**

**1-2- موقعه:** يشغل الإحماء الخاص الجزء الأخير من الزمن المخصص للإحماء.

**2-2- هدفه:** يهدف الإحماء الخاص بشكل رئيسي إلى الوصول بدرجة إستعداد أجهزة وأعضاء اللاعبين إلى الوصول إلى أفضل درجة ممكنة من التفاعل مع التدريب أو المباراة .

ويأتي الإحماء الخاص ليزيد من درجة استعداد أجهزة اللاعبين و أعضائها والذي تم الوصول إليها من خلال التمارين التي نفذت في الإحماء العام و ليؤكد على تمهئة اللاعبين بدنيا، وظيفيا، مهاريا، خططيا، نفسيا وذهنيا للمجهود المنتظر.

**2-3- محتواه:** يحوي التمارين التي تتمشى في شكلها ومضمونها مع ما سيتم تنفيذه فعلا في التدريب أو المباراة. ويلعب الإحماء الخاص دورا حيويا قبل خوض اللاعبين لوحدات تدريب بدرجات حمل قصوى كما هو الحال في تمارين السرعة و القدرة العضلية، والتحمل كما تظهر فاعليته حينما يسبق استخدام المهارات و الخطط.

**1-3- مكونات الإحماء:** (إسماعيل، 2015، صفحة 268\_269).

\*مرحلة التسخين (20 %) تعمل على كفاءة الأجهزة الحيوية الداخلية الخاصة بالعمل الهوائي.

\*مرحلة منع الإصابة (38%): تمارين خاصة بالمرونة والإصابة.

\*مرحلة اليقظة (8%): تمارين خاصة باستثارة مصادر الطاقة اللاهوائية واليقظة .

\*مرحلة التفاعل (17%): تمارين خاصة برفع كفاءة الإحساس الحركي و المكاني و المهاري و الزمني و الخططي .

\*مرحلة التركيز (17%): فترة زمنية يسترجع فيها اللاعب لنفسه بحركاته خلال الواجب وأسلوب أدائه والخطط الفردية .

1-4- أهداف الإحماء: (إسماعيل، 2015، صفحة 269\_270)

\*الأهداف الفسيولوجية للإحماء:

- العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وأيضا زيادة ما يدفع منه في كل ضربة .

- العمل على زيادة اتساع الأوعية.

العمل على زيادة سرعة التهوية الرئوية بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أعمق وأسرع.

رفع درجة حرارة الجسم.

\*الأهداف النفسية للإحماء:

-رفع مستوى شدة وثبات الإنتباه.

-العمل على إنقاص زمن رد الفعل.

العمل على الوصول إلى تحصيل أفضل إستثارة إنفعالية إيجابية لأداء الحركات المختلفة خلال وحدة التدريب اليومية والمباراة.

\*الأهداف الحركية للإحماء:

-إكساب عضلات اللاعبين المطلية و الإسترخاء المطلوبين للأداء بفعالية وكفاءة.

-التهيؤ لأداء المهارات الحركية العامة والخاصة .

-زيادة كفاءة ايحاء الأداء الحركي.

### 1-6-أهمية الإحماء: (عزيز، 2015، صفحة 31\_32)

تتلخص أهمية الأحماء في :

1-يساعد الجسم على الوقاية من الإصابة والشعور بآلام العضلية.

2-تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها.

3-إكساب العضلات المرنة و المطاطية اللازمة .

4-تحسين عمل وكفاءة الدورة الدموية .

5-الوصول لأقصى قدرة على الإستجابة لردة الفعل.

6-الوقاية من الإصابات الرياضية.

### 1-7-زمن الإحماء: (قاسم حسن حسين، 2015)

إن طول الفترة المثالية للأداء الإحماء تتوقف على عوامل كثيرة مثل نوع النشاط الرياضي والمستوى التدريبي للرياضي و الظروف الجوية .لقد اختلفت الآراء حول تحديد الفترة المثالية لزمن الإحماء فيما حدد بفترة تتراوح بين 10-30 وأحيانا يحدد بفترة تتراوح ما بين 15-25 دقيقة. إن أفضل نتائج الإستعداد تكون عندما نستخدم 15دقيقة إحماء، وبعد 30دقيقة لم يرى أي تحسن في النتائج بيد أن جميع الأداء السابقة يجمع على أنه يجب أداء الإحماء إلى أن يبدأ ظهور العرق .

أما فترة الراحة بين الإحماء و المنافسة، فيجب أن ينتهي الوقت المحدد للإحماء قبل بدأ المنافسة بحوالي 3-4

دقائق يؤدي خلالها الرياضي تمارين خفيفة ويرى البعض أن طول فترة الراحة تتراوح ما بين 3-5 دقائق.

### 1-8- أداء الإحماء: (أحمد سلام، 2014، صفحة 46\_47)

يجب أن يؤدي الإحماء بصورة متدرجة فب بذل الجهود فبدأ بتهيئة المفاصل وإطالة العضلات والأوتار و الأربطة ثم الجري الخفيف ويمكن أن يتبعها بعض التمارين الإطالة الخفيفة لجميع المجموعات 10 دقائق للظرف السفلي و العلوي للرجلين والمقعدة والجدع والأكتاف ثم العضلية مقترنا بأداء بعض التمارين المتحركة وأخيرا يجب التركيز على الجري الخفيف، الإطالة والتمارين المرتبطة بالمسابقة التي يؤديها المتسابق على أداء بعض أجزاء الإحماء:

-تهيئة المفاصل: يجب عند بداية الإحماء وقبل أداء الجري الخفيف القيام بتمارين مرونة المفاصل والعضلات و الأوتار و الأربطة وذلك لاعداد المفاصل للعمل و لحماية العضلات و الأوتار و الأربطة من التمزق.

-الجري الخفيف: الجسم البشري مثل الميكنة يعمل أفضل عندما يكون مستعدا، والجري الخفيف الاقل دورتين او ثلاثة بشكل سهل. حيث يعد جميع عضلات الجسم.

-التمارين السويدية: وهي عبارة عن فترة قصيرة من التمارين الحرة السهلة التي تكسب العضلات المرونة والاسترخاء.

-تمارين الوثب: هي عبارة عن تمارين الوثب لاعلى، للامام، للجانب، للخاف، وذلك بهدف تقوية الارتقاء وتهيئة الأربطة و المفاصل.

-التمارين الخاصة: هي مجموعة من التمارين المثبة الخاصة.

-تمارين الاسترخاء: في نهاية فترة الإحماء وقبل البداية يقوم اللاعب بأداء مجموعة من تمارين المرونة والإطالة للعضلات وذلك بغرض الاحتفاظ بدرجة حرارة العضلة.

### 1-9- العوامل المؤثرة على الاحماء: (درويش، 1994، صفحة 39)

## 1-العوامل الدائمة:

الجنس، العمر، مستوى اللاعب (مبتدئ في درجة الناشئين-الشباب-الكبارالمستوى العالي).

## 2-العوامل الخارجية:

الطقس، فترة الوقت (الصباح-العمل المنجز خلال اليوم).

## 10-1- صور وأشكال الإحماء: (إسماعيل، 2015، صفحة 270\_271)

عادة تؤدي ترمينات الاحماء في صور و أشكال متعددة منها ما يؤدي بدون أدوات وباستخدام الأدوات والأجهزة فردية كانت ام زوجية أو في شكل جماعي باستخدام(المشي،الجرى،الزحف،الحجل)أو على شكل سباقات أو تتابعات أو منازلات بين اللاعبين،ولهذا أوجدنا أن نضع بعض النماذج من هذه الترمينات حتى يمكن الاسترشاد بمثل هذه الأنواع

أ)-في تكوينات شكلية: والتكوين الشكلي إما أن يكون(صف\_قطار\_دائرة\_مربع\_مستطيل\_مثلث)

ب)-في منازلات: تؤدي هذه المجموعة من الترمينات في تشكيل حر وتؤدي زوجية أي مع الزميل المناسب في(الطول،السن،المستوى)،تؤدي الترمينات على هيئة منازلات أو مصارعة بين اللاعبين ويراعى في هذه الحالة عدم الإكثار منها خاصة للاعبين الصغار أو الضعاف.

ج)-في تتابعات أو مسابقات: وتعني تناسن مجموعتين أو أكثر من اللاعبين في عدد معين من الترمينات أو المهارات الحركية و ذلك بنظام تتابعي أي اللاعب الأول يؤدي المهارة ثم يتبعه الذي يليه و هكذا. أما السباق فيه يؤدي المجموعات التمرين أو المهارة كلهم مع بعض في آن واحد .

## 11-1- فوائد الإحماء: (أحمد سلام، 2014، صفحة 43)

للإحماء فوائد عديدة بدنية ونفسية فمن فوائده

\* تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته، وكذلك سرعة الدورة الدموية.

- \*تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها .
- \*أكساب العضلات المرونة و المطاطية اللازمة للعمل.
- \*تحسين عمل و كفاءة الالدورة الدموية.
- \*الوصول لأقصى قدرة على الإستجابة لرد الفعل .
- \*المنافسة في الإستشارة الإنفعالية الإيجابية لممارسة التدريب أو الإشتراك.
- \*الوقاية من الإصابات الرياضية .
- \*تحسين الجاهزية النفسية و إزالة التوتر والإعداد الذهني و التركيز و التحفيز.
- \*تحسين عمل الجهاز العصبي وسرعة الإستجابة و رفع مستوى التنظيم و التفوق الحركي .

#### 1-الإحماء في الجمباز: (درويش، 1994، صفحة 61)

يتشابه الإحماء في الجمباز كباقي الألعاب الفردية و خاصة مسابقات ألعاب القوى في تقسيم الإحماء للألعاب المركبة قبل التدريب أو البطولات بأنواعها.

جدول مقترح للإحماء لبعض خبراء الجمباز:

-القسم العام:

-هرولة

-جري متدرج السرعة

-جري متغير الاتجاهات

- ترمينات مرونة و مطاطية ومدى حركي للمفاصل بالترتيب (أصابع الكفين-الرسغ-مفصل المرفق-مفصل الكتف-العمود الفقري-الفخذين-الركبتين-القدمين-أصابع القدمين) على أن تؤدي جميع الحركات التشريحية لهذه المفاصل كالقبضة و البسطو البطحو التباعدو التقريب والتدوير في عدة اتجاهات للداخل والخارج و الدوران وذلك بنسبة 70 للمرونة 30 للقوة و القدرة و يستغرق الإحماء العام من 10-12 دقيقة تقريبا.

القسم الخاص:

هو عبارة عن ترمينات خاصة بالأجهزة ،على أن تكون الحركات الأرضية عاملا مشتركا في جميع التدرجات و تعدإحماء لجميع الأجهزة.

وتكون الترمينات للمرونة و المطاطية و المدى الحركي والقوة و القدرة على كل جهاز.

1-13-الإعتبرات الواجب مراعاتها عند أداء الإحماء.

تتلخص الإعتبرات في الآتي:

-إختيار الترمينات السهلة البسيطة حتى لا تلقي عبئا بدنيا و عصييلعلى أجهزة اللاعبين.

-عند إختيار الحركات و الترمينات البدنية يجب أن يعنى بتقوية الأجهزة المختلفة على الجهد المتزايد.

-أن تتماشى ترمينات الإحماء مع طبيعة النشاط الممارس.

-يجب مراعاة التسلسل و التدرج في ترمينات الإحماء

-يجب أن تكون ترمينات الإحماء فردية بقدر الإمكان لإختلاف درجة التكيف و سرعته.

---

خلاصة:

يعمل الإحماء البدني بقسميه العام و الخاص على رفع مستوى المهارة و الأداء الحركي. كما يساعد على تثبيت الأسلوب الفني أو المهاري وتقوية العضلات من أجل أداء أفضل للحركات المكتسبة مع رفع الحالة النفسية للتلميذ واللاعب لمنع حالات القلق و التوتر قبل الأداء.



# الفصل الثاني:

(التعلم الحركي و الجمباز التربوي)

\*تمهيد

\*التعلم

\*التعلم الحركي

\*الجمباز التربوي

\*خلاصة

تمهيد:

الجمباز رياضة متكاملة تحتاج إلى الرشاقة وسرعة الأداء، حيث تثنى الحركات الجمبازية على تقوية عضلات الجسم و معظم هذه الحركات هي حركات بطيئة متناغمة، يمكن أداؤها بناء على التعلم و الإكتساب الجيد والمتقن للمهارات الحركية الأرضية في الجمباز.

### 1-1-1- التعلم والتعلم الحركي :

#### 1-1-1- مفهوم التعلم:

تعريف هوربرت كلوزمير: التعلم هو تغير في السلوك الذي ينتج عن التجربة أو بعض أنواع النشاط أو التدريب أو ما شابه ذلك. فهو عملية مقصودة ويمكن ملاحظتها بصورة مباشرة في سلوك الفرد الظاهري عن طريق استخدام ما تعلمه في حياته الحاضرة و المستقبلية (إبراهيم، 2002، صفحة 20)

#### 1-1-2- نظريات التعلم:

تهدف الى تحسين سلوك المتعلم و تطويره وفق ماتظهره الدراسات و الأبحاث العلمية، وقد قسمها علماء النفس كالآتي:

#### 1-1-2-1- النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية بأن السلوك الإنساني عبارة عن مجموعة من العادات التي يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نمو مختلفة، ويتحكم في تكوينها قوانين الدماغ وهي قوى الكف وقوى الإستشارة اللتان تسييران مجموعة الإستجابات الشرطية، ويرجعون ذلك إلى العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد. وتدور هذه النظرية حول محور عملية التعلم في إكتساب التعلم الجديد أو في إطفائه أو إعادته، ولذا فإن أكثر السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم، وإن سلوك الفرد قابل للتعديل أو التغيير بإيجاد ظروف وأجواء تعليمية معينة . (الشامي، 2016، صفحة 95)

**1-1-2-2-النظرية المعرفية:**

تؤكد هذه النظرية على أهمية الروابط الموجودة بين سلوكيات الأفراد و كل من أفكارهم وخبراتهم السابقة و قدراتهم العقلية مثل:أساليبهم في التذكر و الإدراك وما شابه ذلك،وتختلف النظرية المعرفية عن السلوكية في كونها لا تأبه للعلاقات بين السلوكيات و نتائجها أو بالأعمال المتعلمة عن طريق المشاهدة ،حيث تفترض أن البشر هم أكثر من مجرد الأعمال التي يقومون بها . (فايد، 2007، صفحة 45)

**1-1-2-3-النظرية البنائية:**

تعتبر من أهم النظريات التي أحدثت ثورة عميقة في الأدبيات التربوية الحديثة التي حاول بياجيه أن يمدنا بعدة مفاهيم معرفية علمية طورت الممارسة التربوية. تؤكد هذه النظرية أن المتعلم يبذل جهدا عقليا حتى يكتشف المعرفة بنفسه. ويتم ذلك عندما يواجه مشكلة ما فيقوم بتحديدها ويضع إفتراضات لها و يختبر صحة فروضه إلى أن يصل إلى الحال.فالتعلم البنائي يربط بين التكنولوجيا و العلم مما يعطي للمتعلم فرصة لرؤية أهمية العلم بالنسبة للمجتمع ودوره في حل المشكلات. (الرحيم، 2002، صفحة 284)

**1-1-3-أنماط التعلم:**

التعلم له أنماط مختلفة، فهناك التعلم الذاتي و التعلم بالملاحظة والتعلم بالإكتشاف وغيره من الأنماط الأخرى.

**1-1-3-1-التعلم الذاتي:**

هو أحد الأساليب التربوية التي دعت المناهج الدراسية إلى تأصيلها لدى الطلاب باعتباره الوسيلة إلى التعلم (الراجي، 2009، صفحة 58).

عرف حامل التعلم الذاتي الأسلوب الذي يعتمد على نشاط المتعلم بمجهوده الذاتي و يتوافق مع قدراته الخاصة. (جامل، 2002، صفحة 129)

## 1-1-3-2- التعلم بالملاحظة:

عرفه السعدني نوعمن التعلم يعتمد على ملاحظة الفرد لسلوك يقوم به شخص آخر. (السعدني، 2005، صفحة 154).

## 1-1-3-3- التعلم بالإكتشاف :

عرفه السعدني:التعلم بالإكتشاف هو عملية تفكير تتطلب من الفرد إعادة تنظيم المعلومات المخزونة لديه و تكيفها بشكل يمكنه من رؤية علاقات جديدة لم تكن معروفة لديه من قبل. (السعدني، 2005، صفحة 157)

## 1-2-1- مفهوم التعلم الحركي :

هو أحد ميادين الدراسة يختص في دراسة كيفية تعلم الأفراد للمهارات الحركية .وهو ذلك الجانب من التعلم الذي تلعب فيه الحركة الدور الرئيسي ،فهو يتلخص في تعلم حركة جديدة و صقلها و تنفيذها (كماش، 2011، صفحة 78).

## 1-2-2- نظريات التعلم الحركي :

## 1-2-2-1- نظرية البيئة :

ترتكز هذه النظرية على مبدأ استراتيجيات البحث ،فالتعلم سلوك إنساني يشبع حاجات الفرد الأساسية كالرغبة في السيطرة على البيئة و الإبداع و التجديد وحب الإستطلاع و تحقيق الذات الإنسانية و التفاعل مع العوامل البيئية بكل إيجابية ،فبسبب هذه الدوافع الإنسانية يحس الإنسان برغبة قوية في التعلم و معرفة مايحيط به (وآخرون، 2001، صفحة 144).

## 1-2-2-2- نظرية الدوائر المغلقة:

تم إشتقاق مصطلح الدوائر المغلقة من علوم الهندسة لوصف ما يطلق عليه جهاز التحكم الذاتي، أي أن الجهاز يدرس عمليات الرقابة و الإتصال عند الكائنات الحية، ويرى رائد هذه النظرية أن كل الحركات التعديل و التصحيح يحدث أثناء و بعد التنفيذ من خلال التغذية الراجعة . (القادر، 2010، صفحة 22)

## 1-2-2-3- نظرية المخططات الحركية:

إفترضت هطه النظرية لتعديل قصور النظرية السابقة، فهو يرى أن ما يخزن في الذاكرة ليس نمط ثابت للحركة و إنما عبارة عن مجموعة من العلاقات أو القواعد التي ترشد و تحدد الأداء الحركي (القادر، 2010، صفحة 2)

## 1-2-3- مبادئ التعلم الحركي: (العزیز، 2001، صفحة 59)

- 1- الاستعداد .
- 2- الدافعية .
- 3- الأهداف .
- 4- طرق التعلم .
- 5- الحالة .
- 6- الإنفعالية .
- 7- التقدم .
- 8- التغذية المرتدة .
- 9- إنتقال أثر التعلم .
- 10- الأداء الفني .
- 11- التعميم الحركي .
- 12- الإستكشاف الحركي .

## 1(2)-الجمباز التربوي:

## 2-1-1- مفهوم الجمباز التربوي

الجمباز التربوي هو أحد مكونات برنامج التربية البدنية الإبتدائية التي تركز على تعلم مهارات إدارة الجسم وحل المشكلة عن طريق تطبيق علم الحركة ، كونه يساهم في تعليم الطالب طريقة التقييم الذاتي على أساس الإنجازات ، مما يدل على الإبداع و الجهد و تنمية المهارات و تطوير الأداء الحركي. (autre, 1997)

## 2-1-2- مبادئ الجمباز التربوي (المنعم، 2010، صفحة 09)

هي قواعد مرتبطة بإدارة المعلم و بمبادئ تربوية منها:

\*مبدأ الوعي و المبادرة:

من الضروري جدا شد إنتباه التلميذ و المحافظة على استمرارية هذا الإنتباه، فلا بد أن تعطي فرصة للمتعلم في إدراك وإستعراض خبراته الحركية.

\*مبدأ الواقعية:

وذلك من خلال عرض صور وأفلام واقعية و ذهنية ، فالتعلم قادر على أداء الحركات و الإستجابة للمواقف الواقعية.

\*مبدأ التواصل و التنظيم:

يتم فيه التخطيط للتدريب من خلال وضع مجموعة من التمارين التي تكون مرتبطة مع بعضها البعض، و كل موقف يهيأ عمل الثاني و تترابط معه في سلسلة على شكل وحدات.

\*مبدأ الفردية و القابلية:

يعتبر من أهم مبادئ التعلم في الجمباز، فهو يراعي إحساس المتعلم بالنجاح ، كونه يراعي الفروق الفردية بإختيار تمارين سهلة قابلة للأداء.

\*مبدأ التدرج:

مهم جدا في التعليم عموما و بالخصوص في الجمباز أن تكون صعوبة التمرين تصاعدية. فهذا يساعد على تحسين القدرات الوظيفية والحركية، و بالتالي تكون حاة الجسم في استعداد لما هو أصعب ، فالتمرينات تبدأ من بسيطة إلى مركبة، مثال :الدحرجات تبدأ بمستوى مائل ثم عالي

2-1-3- طرق تدريس الجمباز التربوي (أمين الخولي، 1991، صفحة 57\_58)

تؤكد طرق التدريس الجمباز التربوي على تحقيق الأهداف، والأغراض الخاصة بالجمباز التربوي كالوعي بالجسم و تنمية المهارات و مفاهيم الحركة و التقدير الإجمالي .وهي تعتمد في التدريس على إعتبرات خاصة كالتركيز على الإحساس والإدراك الحركي، والمعرفة بمواقع وأجزاء جسم الإنسان من خلال المسميات الشائعة، والبعدهن المنافسة للأمان والسلامة والسند الوقائي والمساعد.

وإجمالا فإن طرق التدريس الخاصة بالجمباز التربوي هي :

(1)-الطريقة المباشرة:

وهي طريقة يسيطر فيها المدرس تماما على الفصل ،وليس للأفراد فرصة الحرية في إختيار الأجهزة أو إنتقاء الأنشطة.

(2)-الطريقة غير المباشرة:

هذه الطريقة تهتم وتعتمد على إستخراج الأفكار و الحركات من المجموعة أكثر من صب الحركات و الأفكار في عقول الأفراد فهي تشجع الجماعة على إكتشاف الإمكانيات الحركية الكامنة في أي موضوع حركي مختار.

### (3) - الطريقة المحدودة :

هي مزيج من الطريقتين المباشرة وغير المباشرة ،حيث يسمح للفرد بالإختيار ولكن من خلال حدود موضوعة قبل التدريس.

### 2-1-4- أهداف الجمباز التربوي: (سعود، 2016، صفحة 01)

الجمباز هو أحد أعمدة الرياضة المدرسية وهو السبيل العلمي بتكوين قاعدة عريضة بين الرياضيين الناشئين في شتى أنواع الرياضة،وبالتالي تتسع فرص بروز المواهب الرياضية التي هي أصل كل أمة ومصدر فخرها بدلا من الإعتماد على العشوائية والصدفة في ظهور المواهب

العمل على توصيل وإكساب مفاهيم وأهداف المكونات الحركية الأساسية لرياضة الجمباز لأطفال و ناشئي الجمباز بهدف إكسابهم الطلاقة الحركية بدءا من الأصالة الحركية وصولا إلى الإبتكار الحركي.

توفير ظروف تربوية صحيحة ملائمة ممارسة رياضة الجمباز في الصعيد المدرسي لأن ذلك كفيل لمقابلة الكثير من إحتياجات السلوكية .

تنمية الإدارة الجيدة والتحكم في الجسم.

تشجيع روح الإبداع داخل الوسط التربوي.

تعتبر رياضة الجمباز المادة الأساسية لبناء أسس صحيحة من الناحية البدنية والفنية.لممارسة جميع الرياضات



---

2-1-5- الحركات الأرضية في الجمباز (مشترك، 2015\_2016)

\*الدحرجات:

الدحرجة الأمامية المكورة (roulade avant simple).

الدحرجة الأمامية بفتح الرجلين (roulade avant jambe écarte).

الدحرجة الخلفية المكورة (roulade arrière simple).

الدحرجة الخلفية بفتح الرجلين (roulade arrière jambe écarte).

الدحرجة الجانبية.

الدحرجة الطائرة (roulade avant prologe).

\*الشقلبات:

قفزة اليدين الأمامية (saut de mains).

العجلة (la roue).

القفزة الإنتقالية (sahto).

القفزة المستديرة (rondale).

الشقلبة الخلفية (flip flop).

\*حركات الوقوف:

الميزان الأمامي.

الوقوف على اليدين .

الشمعة (الوقوف على الرأس)(la bougie).

الوقوف على اليدين من الدرجة الخلفية.

الوقوف على الكتفين .

خلاصة:

إن الحركات الأرضية هي القاعدة الرئيسية في تعليم رياضة الجمباز كونها ترتبط إرتباطا وثيقا بالحركات الي يؤديها الجمبازي على الأجهزة ، كما أنها تمنح الرياضي التصور الصحيح للمسار الحركي أثناء قيام جسمه بالحركة .

---

## الخاتمة:

تحتل رياضة الجمباز مكانة مرموقة بين الفعاليات الرياضية الإستعراضية أساسها جماليات الحركة، كما أنها تضيف المتعة والمرح لممارسيها و خاصة إذا إهتم هؤلاء بجانب الإحماء لأجل أداء جيد و تعلم أسرع للحركات الجمبازية. ولعل ما تطرقنا إله فب هذا الباب يعطي حوصلة شاملة حول نشاط الجمباز.

# الباب الثاني:

(الجانب التطبيقي)

\*تمهيد

\*الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

\*الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج.

\*خلاصة.

\*خاتمة.

# الفصل الأول:

(منهجية البحث والإجراءات الميدانية)

\*تمهيد.

\*الدراسة الإستطلاعية.

\*منهج البحث.

\*مجتمع وعينة البحث.

\*مجالات البحث.

\*متغيرات البحث.

\*أدوات البحث.

\*الأسس العلمية.

\*الدراسة الإحصائية.

\*صعوبات البحث

\*خلاصة.

## تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت إتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جيدة وهامة، فطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنل المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها. و موضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة و الوضوح في عملية تنظيم و إعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية.

## 1- الدراسة الإستطلاعية:

من أجل السير للتجربة الرئيسية، قمنا بالتجربة الإستطلاعية على ثلاث مراحل: تمثلت الخطوة الأولى في القيام بزيارة ميدانية لبعض الإبتدائيات في مستغانم و بعد مساءلة الدكتورة بوراس فاطمة، وجهتنا إلى إبتدائية "محمد الحبيب معطي" -مستغانم- حيث وقع إختيارنا عليها لتوفرها على قاعة رياضية خاصة بالجهاز تتوفر على أجهزة جملازية مختلفة. لكن إكتفينا بالبساط كوننا نحتاجه لتطبيق الدراسة .

تمثلت الخطوة الثانية في تحديد بعض المهارات الأساسية في الجملاز، وذلك بعد إطلاعنا على جملة من المصادر و المراجع التي تحتوي على العديد من التمارين الخاصة لتحسين بعض المهارات الأساسية في الجملاز الأرضي و تم عرضها على مجموعة من الأساتذة ، الذين أبدوا بلآرائهم الخاصة في الإضافة و النزع و التعديل.

أما الخطوة الثالثة تمثلت في تحديد وحدات تعليمية و مؤشرات لتقوم تلك المهارات من خلال إطلاعنا على مجموعة من المصادر التي تم المصافاة عليها من قبل دكاترة المعهد ، ثم قمنا بإجرائها على عينة مقصودة تتكون من 10 تلاميذ ، وذلك للوقوف على مدى تناسب هته الإختبارات ومعرفة أهم الصعوبات التي تواجه الباحث من أجل تجنبها ، وضبط جميع المتغيرات .

وكانت التجربة الإستطلاعية من 2018/01/29 إلى 2018/02/05 للتأكيد من صدق و ثبات الإختبارات.

## 2- منهج البحث:

من خلال طبيعة المشكلة إستخدمنا في بحثنا المنهج التجريبي ، نظرا للبرنامج التعليمي المقترح على مجموعة من الطلبة والإختبارات التي أجريت عليهم. حيث تم تصميم المجموعة الفردية والتي تتعلق بمجموعة واحدة من المبحوثين وتحليل نتائج الإختبارات الإحصائية الإعتيادية.

## 3-مجتمع وعينة البحث:

## 3-1-العينة:

أجريت الدراسة على مجموعتين من التلاميذ (السن من 8-10 سنوات)

\*15 تلميذ للعينة التجريبية .

\*15 تلميذ للعينة الضابطة.

## 3-2-المجتمع الأصلي للعينة:

يبلغ العدد الإجمالي للتلاميذ 59 تلميذ تم إختيار 40 تلميذ تتوفر فيهم الشروط المطلوبة.

## 4- مجالات البحث:

## 4-1-المجال البشري:

تم إختيار 40 تلميذ من المؤسسة الابتدائية "محمد الحبيب معطي" يتمثلون في عينة واحدة تم تقسيمها إلى ثلاث أقسام {10 للدراسة الإستطلاعية-15 كمجموعة ضابطة-15 كمجموعة تجريبية يطبق عليها البرنامج } .

## 4-2- المجال الزمني:

بدأنا بدراسة هذا الموضوع من: نوفمبر إلى غاية ماي.

المرحلة الأولى: التجربة الإستطلاعية كانت ما بين 29/01/2018 إلى 05/02/2018.

المرحلة الثانية: خلال هذه الفترة الزمنية أنجزت الإختبارات القبليّة يوم 07 فيفري 2018 للعينة الضابطة، وفي 14 فيفري 2018 بالنسبة للعينة التجريبية .



وبعدھا طبق البرنامج المقترح من طرف الطلبة على العينة التجريبية في الفترة المحصورة ما بين 19-02-2018 إلى غاية 30 ماي 2018. ودامت كل حصة 60 دقيقة.

أما بالنسبة للعينة الضابطة تركت ادى أستاذھا مع مساعدة طالبة مختصة في الجمباز.

الإختبار البعدي كان في 30 أبريل 2018 للعينة الضابطة و 02 ماي 2018 للعينة التجريبية.

5-متغيرات البحث:

5-1- المتغير المستقل: فاعلية الإحماء المفصلي و العضلي .

5-2- المتغير التابع: تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمباز الأرضي (درجة أمامية-درجة خلفية-درجة خلفية بفتح الرجلين-العجلة-الوقوف على اليدين بالمساعد).

5-3- المتغيرات المشوشة:

-وجود كلا الجنسين (إناث وذكور)

تم ضبط المتغيرات المشوشة بمساعدة الطالبة قلبوزة أسماء وهس متخصصة في رياضة الجمباز.

\*تم ضبط متغيرات أخرى:

-الوزن 26-32

-الطول 1.27-1.34

-العمر 8-10

-الخوف المستمر من القيام ببعض الحركات.

-الخنجل.

وتم ضبطها من خلال مراعاة الفروق الفردية.

-استعمال الصور في تصحيح الأخطاء .

-فرض الطلبة على التلاميذ حضور كامل الحصص .

## 6-أدوات البحث:

تعتبر أدوات البحث الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات،ولهذا فعلى الباحثان أن يستخدموا عدة أدوات من أجل القيام بالبحث بالشكل الذي يضمن له بالنهاية و للوصول إلى الهدف وعليه يتوجب على الباحث أن يختار أنسب الطرق والأدوات التي يستطيع بها إختيار صدق فروضه.

وشملت أدوات الباحث:

-المصادر و المراجع باللغة العربية و الأجنبية.

-المقابلة الشخصية مع المدرسين وأساتذة مختصين في رياضة الجمباز.

-بطاقة الإختبارات و المؤشرات المهارية للجمباز.

-الزيارات الميدانية للتأكد من دروس التربية البدنية و الرياضية.

## 6-1-مواصفات مفردات الإختبارات:

بعد إنجاز إختبارات مهارية موجهة لأساتذة في معهد التربية البدنية و الرياضية-مستغانم-وذلك بعد

التشاور مع الأستاذ المشرف في إختيار المؤشرات المناسبة قمنا بتحكيماها .

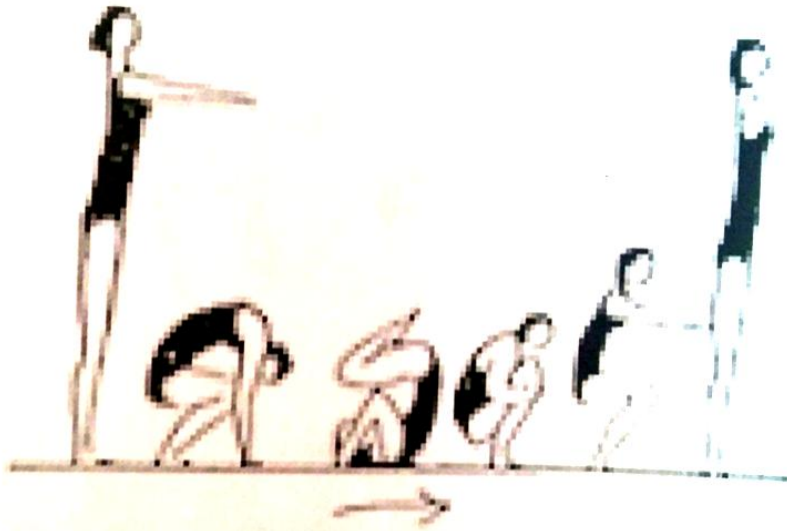
6-2-الإختبارات المهارية:

تم أختيار هذه الإختبارات وفق دراسة مسبقة و محددة تناسب هذه المرحلة العمرية.

6-2-1-إختبار الدرجة الأمامية:

الهدف: الوعي بالجسد خلال الدوران والتحكم فيه .

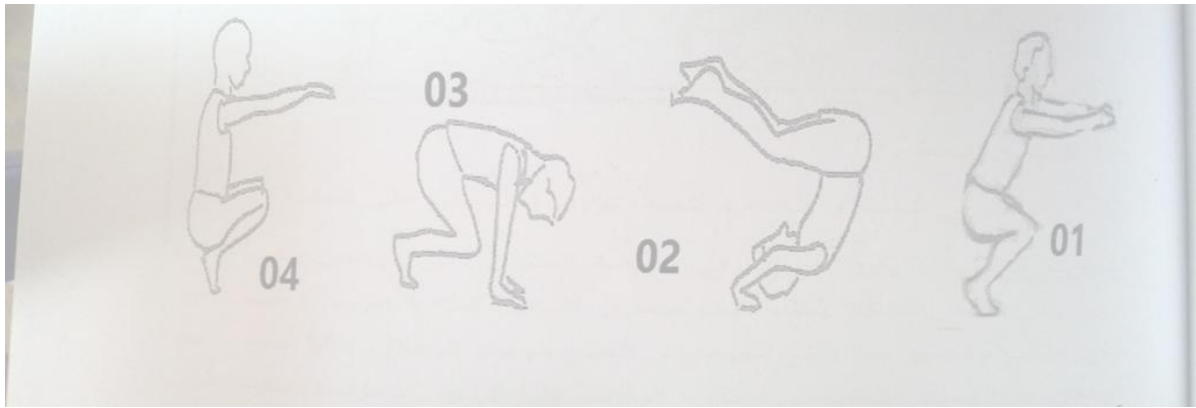
الخطوات التعليمية: إستقبال الذراعين للأرض بعد دفع القدمين لها، بداية الدرجة الأمامية بالإرتكاز على المنطقة العنقية، تكور الجسم مع مسك الركبتين بالذراعين مضمومتين على الصدر، الدرجة الكاملة من الوقوف إلى التوقف.



6-2-2 اختبار الدرجة الخلفية:

الهدف: الإحساس الجسدي بالمكان .

الخطوات التعليمية: وقوف الطالب بزاوية رجلين مفتوحة أكبر ما يمكن حتى يقترب مركز ثقل الجسم من الأرض مع ميل الجسم إلى الأمام، وضع اليدين في الأرض أماما ثم يميل الطالب إلى الأمام ليضع كتفيه على الأرض ويدفع برجليه لتتم حركة تكور الجسم .



6-2-3 اختبار الدرجة الخلفية بفتح الرجلين:

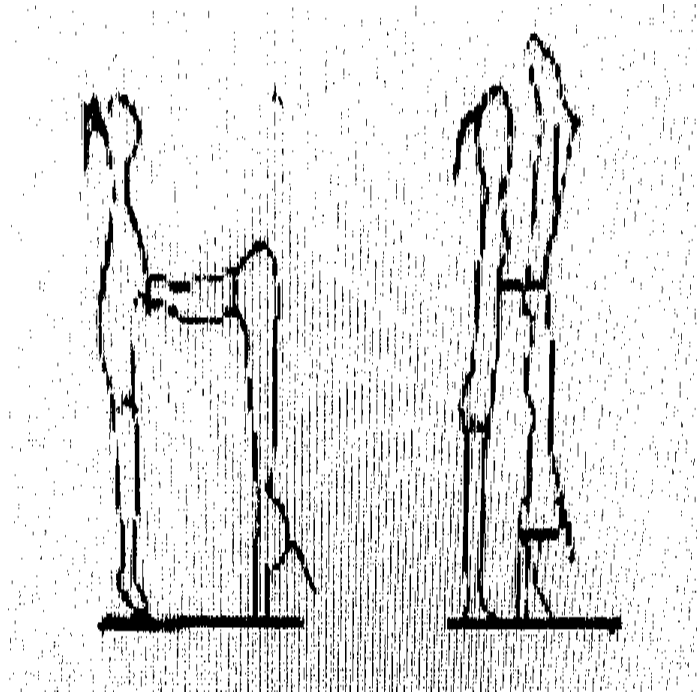
الهدف: الإحساس الجسدي بالحركة و المكان .

الخطوات التعليمية: وقوف التلميذ بزاوية رجلين مفتوحة أكبر ما يمكن حتى يقترب مركز ثقل الجسم من الأرض مع ميل الجسم إلى الأمام، وضع اليدين في الأرض أماما ثم يميل الطالب إلى الأمام ليضع كتفيه على الأرض ويدفع برجليه لتتم حركة تكور الجسم، مع فتح الرجلين في المرحلة الأخيرة .

## 6-2-4 إختبار الوقوف على اليدين بالمساعدة :

الهدف:التوازن والتحكم في الجسم

الخطوات التعليمية: يوضع التلميذ اليدين على الأرض باتساع الصدر على أن تنحرف الأصابع قليلا إلى الجانبين ،يوضع الرأس من الجبهة على الأرض بحيث يشكل الرأس و اليدان مثلثا متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدان ثم يدفع التلميذ الأرض بالقدمين معا ويرفع الحوض والجذع فوق اليدين ثم يمد الجسم و الرجلان عاليا و يبطء. بعد مد الرجلين عاليا يصل التلميذ إلى وضع الوقوف على الرأس مع ملاحظة أن تكون أطراف الأصابع والرأس على إستقامة واحدة وذلك بالمساعدة.

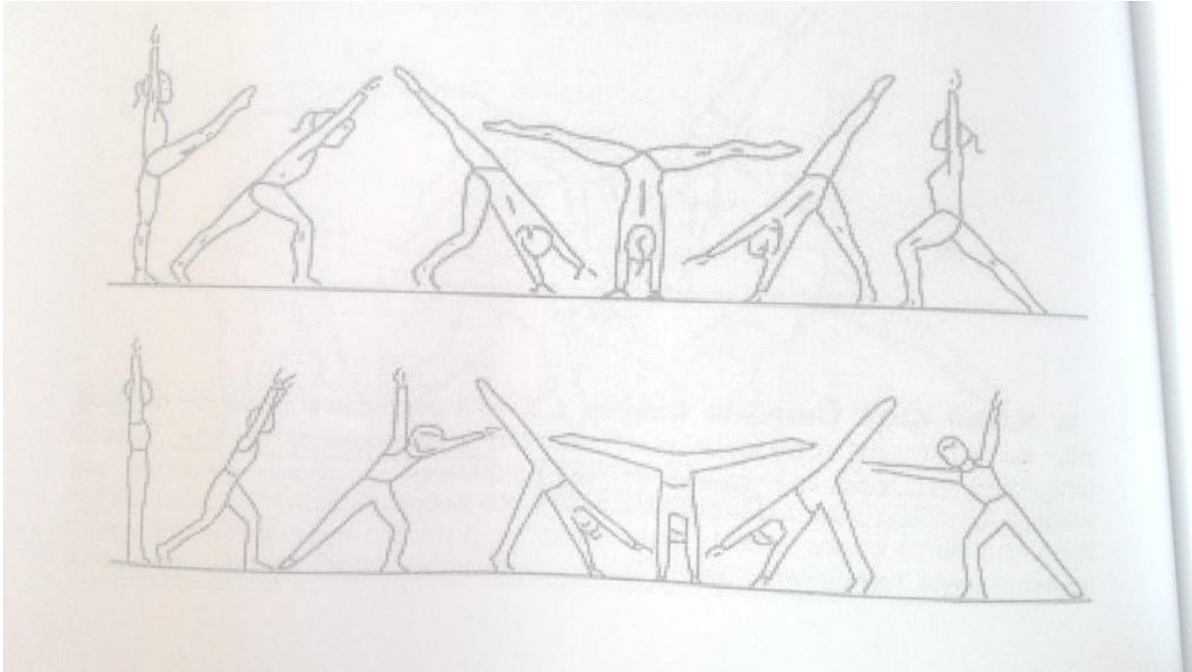


5-2-6 إختبار العجلة:

الهدف: التحكم في الجسد والإرتكاز وتحسين التنسيق العام والتوازن.

الخطوات التعليمية: تؤدي هذه المهارة من وضعية الوقوف والرجلان مضمومتان والذراعين مرفوعتان

عاليامعا. الوقوف يتم برجل واحدة، أما الرجل الثانية توضع ممدودة على الجانب.



## 7- الأسس العلمية للأختبارات:

## 7-1- ثبات الأختبار:

- قام الطلبة بإجراء ثبات الإختبارات على عينة تتكون من 10 تلاميذ تتوفر فيهم الشروط السابق ذكرها و التي تمثل الدراسة الإستطلاعية، وبعد أيام و تحت نفس الظروف اعيدت الإختبارات على نفس العينة، بحيث قمنا باستخدام معامل الإرتباط، وبعد الكشف في جدول دلالات معامل الإرتباط امعرفة معدل ثبات الإختبار عند درجة الحرية 5 ومستوى دلالة 0.05 وجد أن القيمة تبلغ 0.08 وعليه فإن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بأن الإختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح في الجدول رقم(01).

الثبات	الصدق	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	درجة الحرية	عدد العينة	الدراسة الإحصائية للإختبارات
0.89	0.80	0.80	0.05	14	10	إختبار الدرجة الأمامية
0.89	0.80					إختبار الدرجة الخلفية
0.91	0.89					إختبار الدرجة الخلفية بفتح الرجلين
0.94	0.86					إختبار الوقوف على اليدين بالمساعدة
0.83	0.90					إختبار العجلة

الجدول رقم(01): يوضح معامل صدق و ثبات الإختبارات المهارية للدراسة الإستطلاعية.



## 7-2- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبارات، استخدمنا معامل الصدق الذاتي بإعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية، ونبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق .

## 7-3- موضوعية الاختبارات :

إن نظرية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل، وبعيدة عن التقويم الذاتي، إذن الأختبار ذا الموضوعية الجيدة وعدم الموافقة من قبل المختبرين عن تطبيقه.

## 8- الدراسة الإحصائية:

استخدمنا في دراستنا الإحصائية معامل ارتباط بيرسون و أختبار " ت ستودنت "

## 8-1- معامل الارتباط بيرسون :

$$r = \frac{\text{مج}(س_1 - 2س_2)(س_2 - 2س_1)}{\sqrt{(\text{مج}(س_1 - 2س_2))^2 + (\text{مج}(س_2 - 2س_1))^2}}$$

بحيث:

ر:معامل الارتباط بيرسون.

س<sub>1</sub>:قيم الاختبار الأول.

س<sub>1</sub>-:المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

س<sub>2</sub>:قيم الاختبار الثاني.

س<sub>2</sub>-:المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

(س1-س1): إنحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

(س2-س2): إنحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

(س1-س1)<sup>2</sup>: مربع إنحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

(س2-س2)<sup>2</sup>: مربع إنحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

الهدف من استخدام معامل الارتباط بيرسون هو مقارنة الاختبار القبلي و البعدي للعينة الإستطلاعية ورؤية إن كانت الإختبارات ذات ثبات و مصداقية عالية.

8-2- إختبار ت ستودنت:

ت = س - ص

ن - 1

س: قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الأول .

ص: قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

ع1<sup>2</sup>: مربع الإنحراف المعياري لقيم الإختبار الأول.

ع2<sup>2</sup>: مربع الإنحراف المعياري للاختبار الثاني.

الهدف من استخدام إختبار "ت" هو معرفة إذا كان تحسن بين الإختبارات القبلي و البعدي لعينتي البحث.

أسس تقييم الإختبارات:

\*تحسب لكل إختبار 04 نقاط تقسم على أساس 01 نقطة لكل مؤشر.

\*في حالة حدوث خطأ في الأداء الشكلي تخصم نقطة واحدة فقط.

\*في حالة حدوث خطأ فني في الأداء تخصم 04 نقاط كاملة.

9- صعوبات البحث:

- صعوبات اقتناء المصادر و المراجع وذلك لعدم إرجاع بعض الطلبة للمصادر والمراجع في وقتها المحدد.

- تخوف بعض التلاميذ من أداء بعض الحركات وخاصة الإناث.

- بعد المسافة بين إقامة الباحثين و المدرسة مما يعيق أحيانا التنقل إلى المدرسة وضياع بعض الوقت.

- قلة البحوث و الدراسات السابقة التي تناولت موضوع البحث حول الإحماء.

المؤشرات															
المعجلة			الوقوف على اليدين بالمساعد			الدرجة الخلفية بفتح الرجلين			الدرجة الخلفية			الدرجة الامامية			الحركات
ج	أ	و	جمال	أداء	وضعية	جمال	أداء	وضعية	جمال	أداء	وضعية	جمال	أداء	وضعية	
ح	ح	ب	الحركة	الحركة	البداية	الحركة	الحركة	البداية	الحركة	الحركة	البداية	الحركة	الحركة	البداية	
															النقاط

الجدول (02): يوضح كيفية تقييم الإختبارات.

## الخلاصة:

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي أنجزها الباحثان خلال التجربة الإستطلاعية و الأساسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلنية والعملية،

حيث تطرق الباحثان في بداية الفصل إلى التجربة الإستطلاعية وذلك من خلال القيام بخطوات علمية قبل الشروع في التجربة الأساسية، تلاها بعد ذلك منهجية البحث المستخدمة من قبل الباحثين استهلت بالمنهج المستخدم، العينة، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة، أسس العلمية للإختبارات المستخدمة، ثم الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث. و في الأخير تناول الباحثين أهم صعوبات البحث.

# الفصل الثاني:

## (عرض و تحليل النتائج)

\* عرض ومناقشة نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة للعينتين الضابطة و

التجريبية.

\* إستنتاجات عامة.

\* مناقشة الفرضيات.

\* الخاتمة العامة .

\* التوصيات.

1- عرض النتائج:

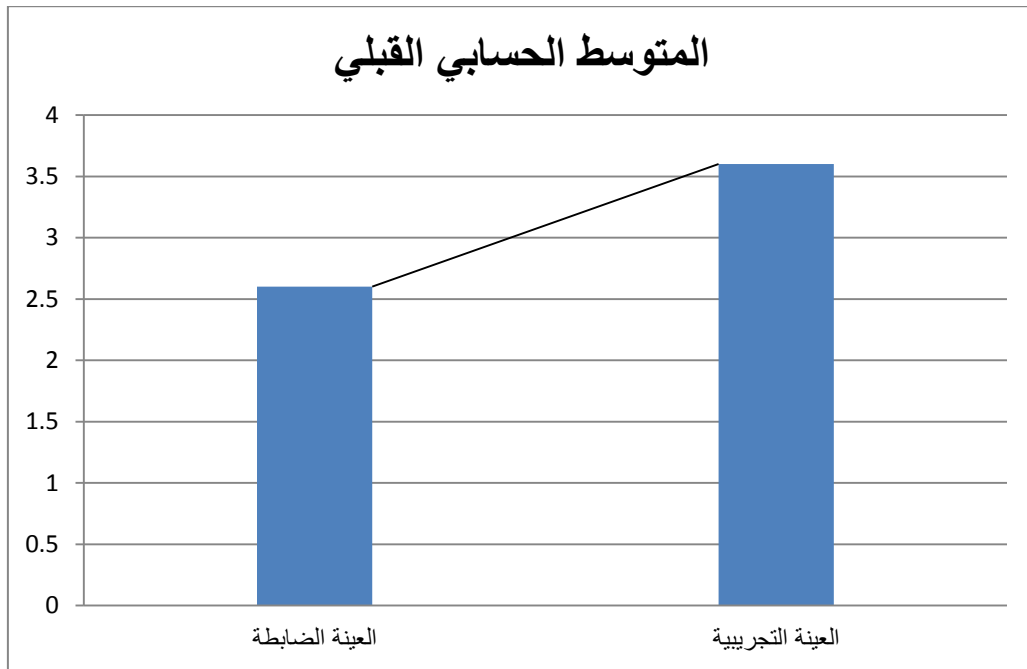
1-1 المقارنة بين نتائج الإختبارات القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية :

مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	م.الدلالة	د.الحرية	العينه	الدراسة الإحصائية الإختبارات
غير دال	1	2.04	0.05	14	15	إختبار الدرجة الأمامية
غير دال	1.46					إختبار الدرجة الخلفية
غير دال	1					إختبار الدرجة الخلفية بفتح الرجلين
غير دال	0.36					إختبار الوقوف على اليدين بالمساعدة
غير دال	0.56					إختبار العجلة

-الجدول رقم (03): يوضح الفرق بين نتائج الإختبارات القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية.

التعليق :

من خلال الجدول رقم(03) المدون أعلاه الذي يوضح لنا النتائج القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية ، يتبين لنا من خلاله قيم  $t$  المحسوبة والتي جاءت أصغر من القيمة الجدولية ، حيث نرى أن الفرق هنا غير دال إحصائيا و كانت نتائج  $t$  المحسوبة كالتالي ( الدرجة الأمامية 1، الدرجة الخلفية 1.46، الدرجة الخلفية بفتح الرجلين 1، الوقوف على اليدين بالمساعد 0.36، العجلة) بينما بلغت قيمة  $t$  الجدولية 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14، وعليه نستنتج أنه لا يوجد دلالة إحصائية للفرق بين النتائج القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية.



الشكل(01) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية لكل من العينة الضابطة و التجريبية.

1-2- المقارنة بين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة:

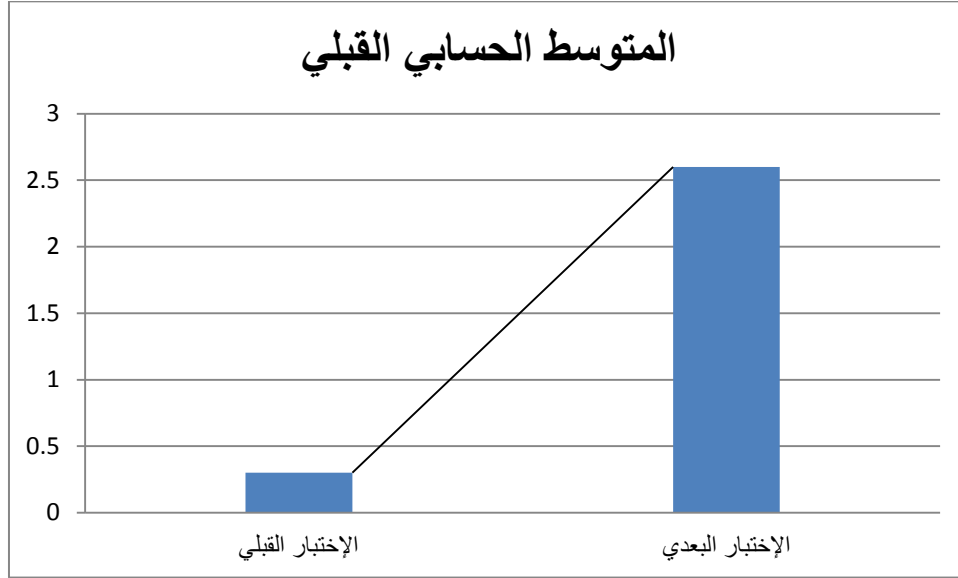
مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	م.الدلالة	د.الحرية	العينة	الدراسة الإحصائية للإختبارات
دال	6.95	2.04	0.05	14	15	إختبار الدرجة الأمامية
دال	10.01					إختبار الدرجة الخلفية
دال	7.43					إختبار الدرجة الخلفية بفتح الرجلين
دال	8.34					إختبار الوقوف على اليدين بالمساعد
دال	4.76					العجلة

الجدول رقم(04): يوضح الفرق بين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة.

التعليق:

من خلال الجدول رقم(04)الذي يوضح المقارنة بين النتائج القبلية و البعدية للعينة الضابطة ،يتبين لنا أن قيم t المحسوبة جاءت أكبر من قيمة t الجدولية ،و الفرق هنا دال إحصائيا ،بحيث كانت نتائج t المحسوبة كالتالي(الدرجة الأمامية 6.95،الدرجة الخلفية 10.01،الدرجة الخلفية بفتح الرجلين 7.43،الوقوف على اليدين بالمساعدة8.34،العجلة4.76) بينما بلغت قيمة t الجدولية 2.04 عند درجة حرية 14 و مستوى دلالة 0.05، ومن هنا نقول بأنه يوجد دلالة إحصائية للفرق بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في العينة الضابطة لصالح الإختبار البعدي .





الشكل(02): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة الضابطة.

### 1-3-1- المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية:

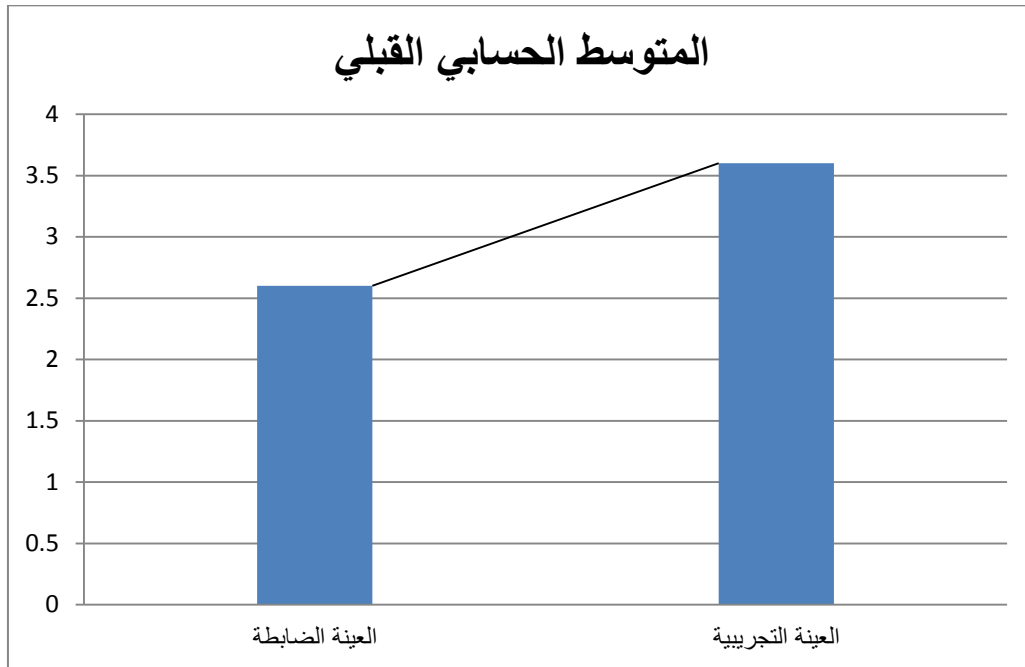
#### 1-3-1-1- المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي لإختبار الدرجة الأمامية :

T الجدولية	T المحسوبة	معامل إرتباط بيرسون	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
2.04	9.76	0.32	14	15	1.06	0.93	الاختبار القبلي
					6.20	7.73	الاختبار البعدي

الجدول(05): يوضح الفرق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار الدرجة الأمامية على العينة التجريبية

التعليق:

من خلال الجدول رقم (05) الذي يوضح المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في إختبار الدرجة الأمامية ، يتبين لنا أنه على متوسط حسابي **0.93** وهذا في الإختبار القبلي ، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي **7.73** ، أما قيمة **t** المحسوبة فقد بلغت **9.76** ، وهي أكبر من قيمة **t** الجدولية **2.04** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة الحرية **14** ، مما يدل على وجود دلالة إحصائية للفرق بين الإختبار القبلي و البعدي لاختبار الدرجة الأمامية لصالح الإختبار البعدي.



الشكل (03): يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لإختبار الدرجة الأمامية

1-3-2- المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي لإختبار الدرجة الخلفية:

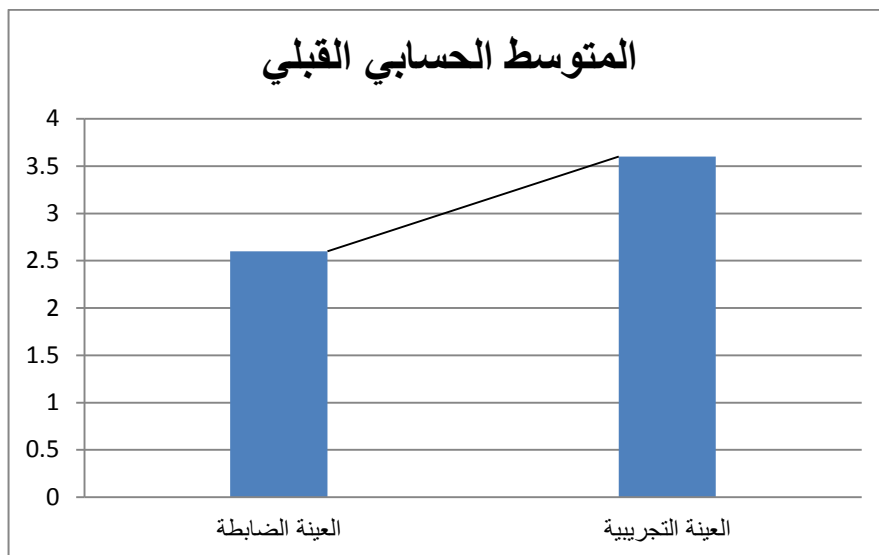
T الجدولية	T المحسوبة	معامل إرتباط بيرسون	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
2.04	11.05	0.41	14	15	1.06	0.93	الإختبار القبلي
					3.35	6.93	الإختبار البعدي

الجدول(06): يوضح الفرق بين نتائج الإختبار القبلية و البعدية في إختبار الدرجة الخلفية .

التعليق:

من خلال الجدول رقم(06) الذي يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار الدرجة الخلفية والذي يبين أن:

المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره **0.93** وهذا في الإختبار القبلي ، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي **6.93** ، أما **t** المحسوبة فقد بلغت **11.05** ، وهي أكبر من قيمة **t** الجدولية **2.04** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة الحرية ، وهذا يعني وجود دلالة إحصائية للفرق بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في إختبار الدرجة الخلفية ، و هذا الفرق دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي .



الشكل (04) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لإختبار الدرجة الخلفية.

### 1-3-3- المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار الدرجة الخلفية بفتح الرجلين:

T الجدولية	T المحسوبة	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
2.04	12.57	0.18	14	15	0.26	0.13	الإختبار القبلي
					4.83	7.46	الإختبار البعدي

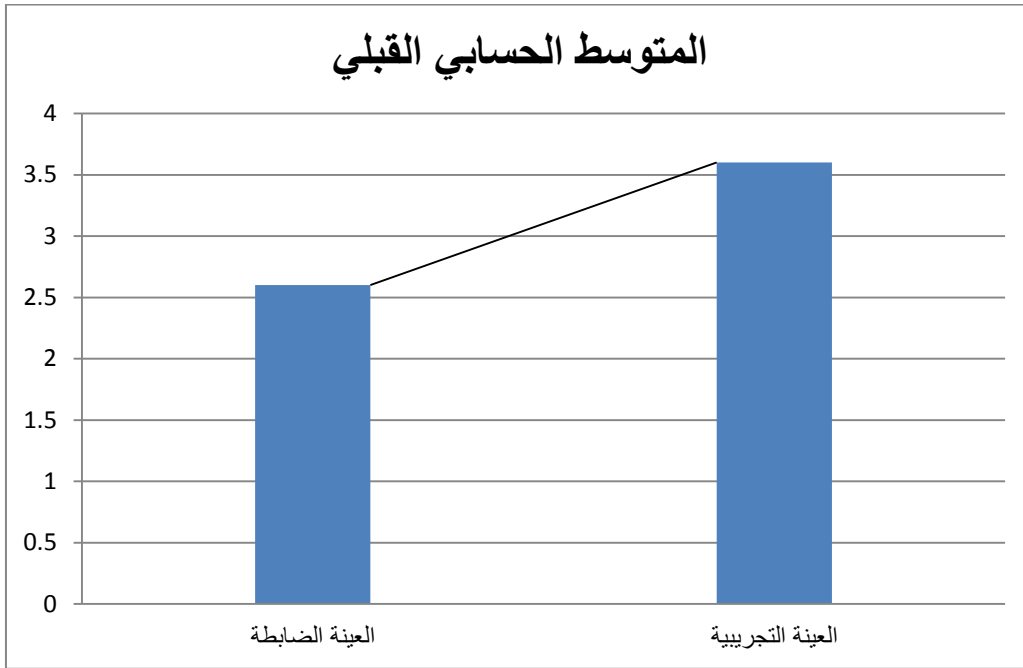
الجدول (07): يوضح الفرق بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في أختبار الدرجة الخلفية بفتح الرجلين.

التعليق :

من خلال الجدول رقم(07) الذي يوضح نتائج الإختبارات القبلي و البعدي في إختبار الدرجة الخلفية

بفتح الرجلين و الذي يبين أن:

المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 0.13 و هذا الإختبار القبلي ، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 7.46 ، أما قيمة  $t$  المحسوبة فقد بلغت 12.57، وهي أكبر من قيمة  $t$  الجدولية 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 ، وهذا يعني وجود دلالة إحصائية للفرق بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في الدرجة الخلفية بفتح الرجلين ، وهذا الفرق دال احصائيا لصالح الإختبار البعدي.



الشكل (05): يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لإختبار الدرجة الخلفية بفتح الرجلين .

## 1-3-4- المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي لإختبار الوقوف على اليدين بالمساعدة:

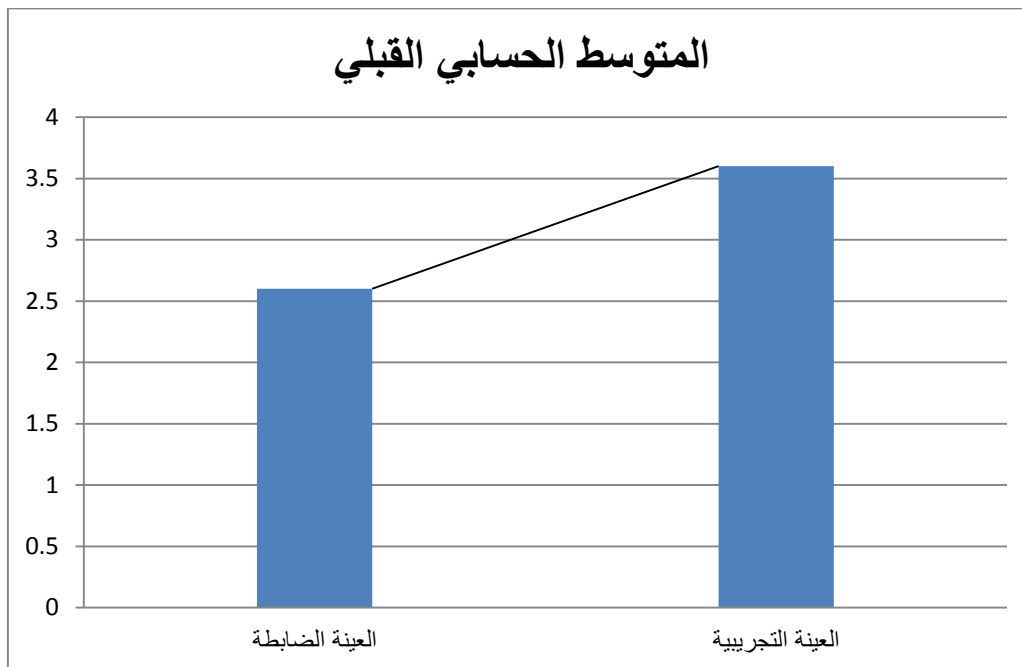
T الجدولية	T المحسوبة	معامل إرتباط بيرسون	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
2.04	9.35	0.41	14	15	0.66	0.66	الإختبار القبلي
					0.95	7.46	الإختبار البعدي

الجدول رقم(08): يوضح الفرق بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار الوقوف على اليدين بالمساعدة.

التعليق:

من خلال الجدول (08) الذي يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار الوقوف على اليدين بالمساعدة يتبين أن:

المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 0.66 وهذا في الإختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 7.46، أما قيمة t المحسوبة فقد بلغت 9.35، وهي أكبر من قيمة t الجدولية 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14، وهذا يعني وجود دلالة إحصائية للفرق بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار الوقوف على اليدين بالمساعد، وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي.



الشكل(06): يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لإختبار الوقوف على اليدين بالمساعدة.

### 1-3-5- المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي لإختبار العجلة:

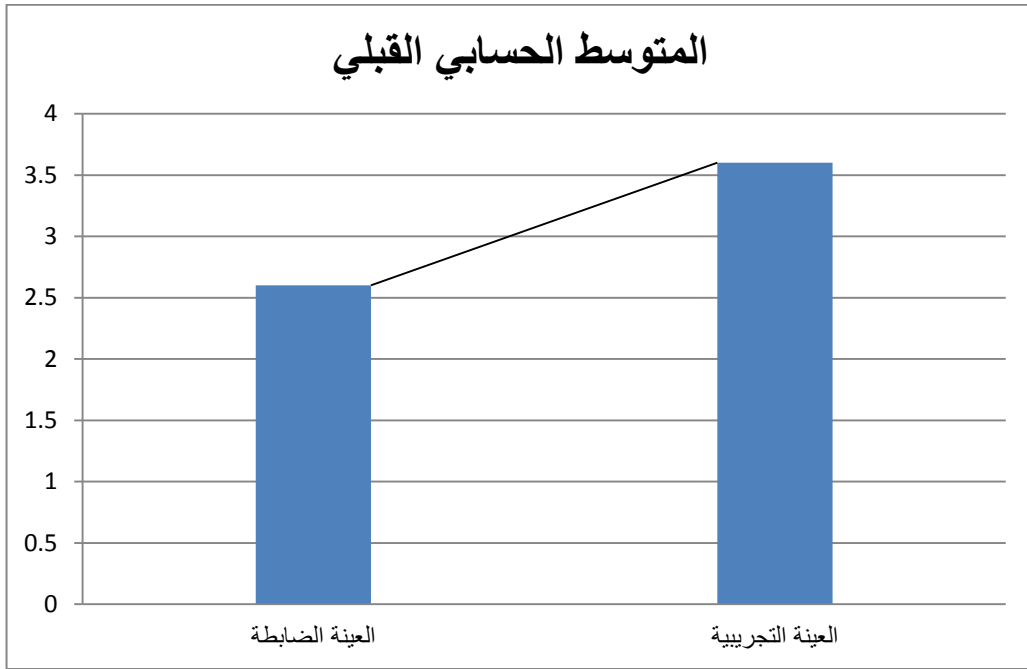
T الجدولية	T المحسوبة	معامل الإرتباط بيرسون	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
2.04	4.53	0.39	14	15	0.68	0.4	الاختبار القبلي
					4.49	3.06	الاختبار البعدي

الجدول رقم(09) يوضح الفرق نتائج الإختبار القبلي و البعدي في لإختبار العجلة.

التعليق:

من خلال الجدول رقم (09) الذي يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار العجلة، حيث يتبين لنا أن:

المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 0.4 وهذا في الإختبار القبلي ، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 3.06، أما القيمة  $t$  المحسوبة فقد بلغت 4.53، وهي أكبر من قيمة  $t$  الجدولية 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 14، وهذا يعني وجود دلالة إحصائية للفرق بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار العجلة ، وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي.



الشكل (07): يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي والبعدي لإختبار العجلة.



1-4 المقارنة بين نتائج الإختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية:

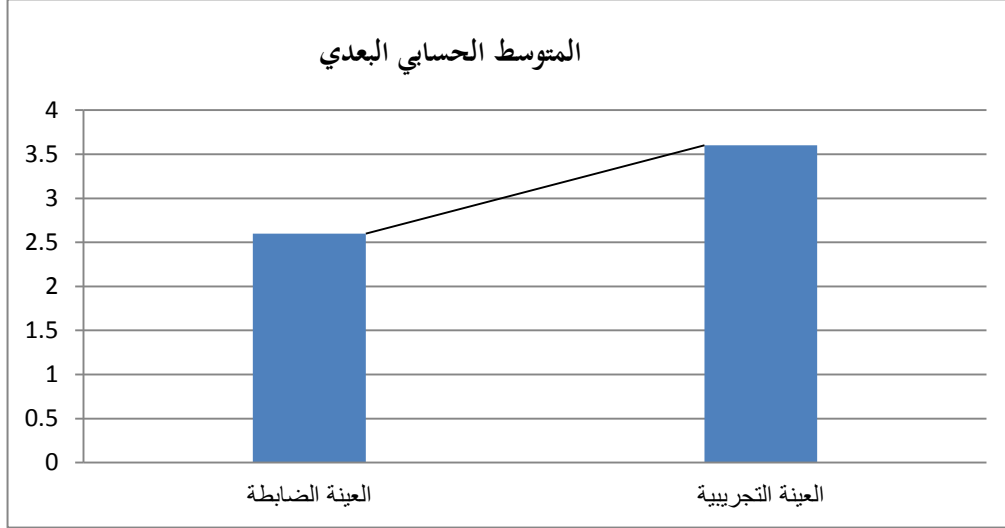
مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	م. الدلالة	د. الحرية	العينه	الدراسة الاحصائية للاختبارات
دال	2.69					إختبار الدرجة الأمامية
دال	3.61					إختبار الدرجة الخلفية
دال	3.22					إختبار الدرجة الخلفية بفتح الرجلين
دال	2.47					إختبار الوقوف على اليدين بالمساعدة
دال	2.64					إختبار العجلة

الجدول (10): يبين نتائج الإختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية

التعليق:

من خلال الجدول رقم (10) الذي يبين لنل الفروق بين النتائج البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية، بحيث قيم  $t$  المحسوبة جاءت أكبر من قيمة  $t$  الجدولية 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 14 في المهارات التالية :

(الدرجة الأمامية 2.69، الدرجة الخلفية، 3.61، الدرجة الخلفية بفتح الرجلين، 3.22، الوقوف على اليدين بالمساعدة 2.47، العجلة 2.64) مما يؤكد أن هناك دلالة احصائية للفرق بين النتائج البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية، و ذلك راجع لتأثير البرنامج المبرج على تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمباز الأرضي.



الشكل(08): يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للنتائج البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية

## 2-الاستنتاجات:

- من خلال الدراسة التي قمنا بها ،من خلال التحليل الإحصائي نستنتج مايلي :
- للاحماء دور فعال في تحسين تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناز الأرضي .
- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية لصالح هذه الأخيرة في جميع الإختبارات المهارية للاختبار البعدي .
- العلاقة بين الإختبارات البعدية علاقة طردية موجبة
- إن تطبيق برنامج للإحماء على عينة البحث أدى إلى تحسين المستوى،لأن هذه المهارات الأساسية تعد من أهم المهارات في تحسين مستوى الأداء .

## 3- مناقشة الفرضيات:

**3-1- الفرضية الأولى:** و التي تنص انه توجد فروق ل ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية للمهارات الحركية الجمبازية لصالح القياس البعدي.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة و عن طريق الجداول (05-06-07-08-09-10) للإختبارات القبليّة و البعديّة لجميع المهارات الحركية (الدرجة الأمامية، الدرجة الخلفية، الدرجة الخلفية بفتح الرجلين، الوقوف على اليدين بالمساعد، العجلة) للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي و هذا ما أعطى للفرضية صدقها.

**3-2--** أما الفرضية الثانية والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

بملاحظة نتائج الجدول 10 (البعدي للعينتين التجريبية و الضابطة نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لجميع الإختبارات بين العينتين لصالح العينة التجريبية في الإختبار البعدي و هذا ما يؤكد كذلك صحة الفرضية الثانية وصدقها.

خلاصة:

اشتمل هذا الفصل على عرض و تحليل و مناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة و معالجتها إحصائيا وقد بينت النتائج من خلال القياسات المأخوذة من العينة التجريبية و الضابطة أنه فب بداية الأمر كانت النتائج غير دالة إحصائيا و هذا لصالح العينة الضابطة، أما بالنسبة للعينة التجريبية فالنتائج كانت دالة إحصائيا و ذلك بعد تطبيق البرنامج، أي أن الإحماء المفصلي و العضلي كان له دور فعال في أداء المهارات الأساسية في الجمباز الأرضي لدى الطلبة.

وفي آخر هذا الفصل تم التطرق إلى مناقشة النتائج و مقارنتها بالفرضيات.

## التوصيات:

- 1-الإهتمام بالمرحلة التحضيرية للدرس و إعطائها الوقت اللازم وذلك لتحضير التلميذ بدنيا و بالتالي جاهزيته لإكتساب و تعلم الحركة.
- 2-عدم التهاون في أداء الإحماء العام و الخاص .
- 3-زيادة المدة الزمنية لإستخدام البرامج التدريبية للإحماء
- 4-تسطير برنامج خاص بتعليم المهارات الأساسية الأرضية في رياضة الجمباز.
- 5-يجب تعليم المهارات الأساسية خلال هذه الفترة .لأن الطفل في هذه المرحلة تكون له القابلية و الفهم السريع.
- 6- تدعيم المدارس الإبتدائية بوسائل بيداغوجية.
- 7-تكوين أساتذة في ميدان التربية البدنية و الرياضية الخاصة بالجمباز.
- 8-على التلاميذ ممارسة النشاط البدني الحركي في هذه المرحلة العمرية من أجل رفع لياقتهم البدنية و تشبع رغبتهم في الحركة .
- 9-تشجيع البحث العلمي في الميدان الرياضي

- يعمل الإحماء البدني بقسميه العام و الخاص على رفع مستوى المهارة و الأداء الحركي كما يساعد على تثبيت الأسلوب الفني أو المهاري وتقوية العضلات من أجل أداء أفضل للحركات المكتسبة مع رفع الحالة النفسية للتلميذ لمنع حدوث حالات القلق و التوتر قبل الأداء وهذا يظهر في الرياضات التي تتطلب مرونة و قوة من أجل أداء حركاتها كما في الجمباز التربوي:

ومن هنا جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تحديد أسباب ضعف الأداء الحركي في الجمباز التربوي وسرعة التعلم و بالتالي إيجاد حلول تساعد على تعلم بعض الحركات الأساسية في الجمباز الأرضي لدى التلاميذ .

-و من الناحية العملية قد شملت عينة البحث في الدراسة التجريبية 30 تلميذ مقسمة إلى مجموعتين ،إحداهما المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التعليمي ، والثانية المجموعة الضابطة التي تعمل مع أستاذها. و بعد إجراء الإختبارات تبين لنا وجود فروق معنوية بين الإختبارات القبلية و البعدية لصالح الإختبارات البعدية ، مما يؤكد فعالية الإحماء العضلي و المفصلي في أداء المهارات الأساسية في الجمباز الأرضي لدى العينة التجريبية .

و بهذا جاءت دراستنا تحت عنوان " فعالية الإحماء المفصلي و العضلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمباز الارضي " (تلاميذ المرحلة الابتدائية 8-10 سنوات).

# المراجع

## قائمة المصادر و المراجع:

- \*أمين الخولي، عدلي بيومي. 1991، الجمباز التربوي و الناشئين، دار الفكر العربي.
- \*أنيس سعود. 2016، ملف حول تعليم الجمباز المدرسي، قطر: شبكة الأنترنت .
- \*حسين علي فايد. 2007، التعلم نظرياته و تطبيقاته، دار الكتب و الوثائق القومية.
- \*زكي محمد درويش. 1994، الإحماء و الأداء الرياضي، ط1، دار الفكر العربي.
- \*شادي عبد المنعم، 2010.
- \*صديقي أحمد سلام. 2014، ألعاب القوى مسابقات الميدان، وثب رمي، و متعلقاته، ط1، مركز الكتب الحديث .
- \*عبد الرحمن السعدي. 2005، طرق تدريس العلوم الجزء الثاني، الرياض: مكتبة القدس .
- \*عبد الرحمن عبد السلام جامل. 2002، أساسيات المناهج التعليمية و أساليب تطويرها، دار المنهج للنشر و التوزيع .
- \*عبد المنعم سليمان برهم. 1995، موسوعة الجمباز العصرية، ط1، دار الفكر.
- \*عصام عبد الخالق. 1992، التدريب الرياضي (نظرياته و تطبيقاته)، القاهرة: دار المعارف .
- \*عماد عبد الرحيم. 2002، نظريات التعلم، القاهرة: دار ماكجوهيل للنشر.
- \*غادة الشامي. 2016، مقارنة بين النظرية السلوكية و المعرفية و البنائية، الألوكة، بتصرف.
- \*فاضل حسين عزيز. 2015، اللياقة البدنية، ط1، الجنادرية: للنشر و التوزيع .
- \*قاسم حسن حسين، لازم يوسف الشاويش. 2015، (المبادئ الأنتروبومترية و الفيسيولوجية التربية)، زهران للنشر.

\*ليندا دافيدوف. 2000، التعلم و عملياته الأساسية، ترجمة سيد الطواب، محمود عمر، ط1، القاهرة: دار الدولة للإستثمارات الثقافية.

\*محمد عبد العزيز سلامة. 2001، مقدمة في سيكولوجية التعلم الحركي، ماهي للنشر.

\*محمد فوزي عبد الشكور و آخرون. 2007، التعلم والتحكم الحركي، القاهرة: دار الدعاء للنشر و الطبع.

\*محمود إسماعيل. 2015، التمرينات و الأحمال البدنية، ط1، مركز الكتاب الحديث.

\*مروان عبد المجيد إبراهيم. 2002، النمو البدني و التعلم الحركي، عمان: الدار العملية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع .

\*مروان عبد المجيد إبراهيم. 2014، التعلم الحركي و النمو البدني في التربية الرياضية، دار الرضوان للنشر و التوزيع.

\*مفتي إبراهيم حماد. 1998، تمرينات الإحماء و المهارات في برامج تدريب كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر .

\*مفتي إبراهيم حماد. 2002، المهارة الرياضية أسس التعليم و التدريس، القاهرة: مركز الكتاب للنشر .

\*نور شرف الراجي. 2009، دليل المفاهيم التربوية في مناهج و طرق تدريس العلوم، مذكرة ماجستير غير منشودة.

\*هشام صبحي حسن. 2003، مبادئ الجمباز الحديث.

\*يسرية إبراهيم موسى. 2002، العمليات النفس الحركية بالجمباز الإيقاعي في المرحلة الابتدائية، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.

\*يوسف لازم الشاويش كماش. 2011، التعلم الحركي و النمو الإنساني، المنهل للنشر و التوزيع.

\*يوسف لازم الشاويش كماش، نايف زهدي. 2013، التعلم الحركي و النمو الإنساني، ط1، دار الزهران للنشر و التوزيع.



\*مذكرة الدكتور بوراس فاطمة الزهراء ماجيستر.1997، أثر وحدات تعليمية مقترحة على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمباز، معهد التربية البدنية و الرياضية ،مستغانم.

\*مذكرة الدكتور زيتوني عبد القادر ،تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعليم المهارات الهجومية في كرة اليد في رسالة دكتوراه-معهد التربية البدنية و الرياضية – مستغانم.

\*خبرة الطالبة أسماء قلبوزة في الجمباز(طالبة في معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم)

\*الدروس التطبيقية المقدمة لطلبة معهد التربية البدنية و الرياضية للسنة الأولى جذع مشترك 2015-2016.

\*chanttalle E\_Mathieu autre M entrainement de la force spécificité et planification .I NSEP . 1997

# الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

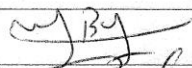




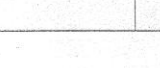
جامعة عبد الحميد ابن باديس

-مستغانم-

- إستمارة بغرض التحكيم-

بشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الإستمارة التي تشمل على مجموعة من الإختبارات المهارية لتحكيمها قصد إدراجها ضمن مذكرة ليسانس تحت عنوان:

-أثر الإحماء المفصلي و العضلي المقتن في سرعة تعلم بعض المهارات الحركية  
الجمبازية-

الإمضاء	الدرجة العلمية	الأستاذ
	دكتور	ميدم ن زهيرة
	دكتوراه	كوتشوك سريال
	أستاذ	م. ت. ر. ح. ب.
	أستاذ مساعد	غزال محبوب
	"	مترجمي جمال
	دكتوراه	دا. بن زهران

تحت إشراف:

- إدريس خوجة .

الطلبة:

- زيدور هجيرة .

- بلغول حليلة .

- بوقصارة عبد القادر .

السنة الجامعية: 2017 \ 2018



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem  
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

..... مستغانم:

قسم : التربية البدنية و الرياضية  
الرقم: 2018/01/.....

إلى السيد (ة): مدير الابتدائية معطي محمد الحبيب - مستغانم -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة

تسهيل مهمة الطلبة:

- زيدور هجيرة

- بلغول حليلة

- بوقصارة عبد القادر

المسجلون في السنة الثالثة ليسانس التربية البدنية و الرياضية للسنة الجامعية 2018/2017.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 045 10 33/36/35 (0) +213 الفاكس: 213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: [ieps@univ-mosta.dz](mailto:ieps@univ-mosta.dz) ou [istaps@univ-mosta.dz](mailto:istaps@univ-mosta.dz)

المهارة	الخطوات التعليمية	الهدف
الدرجة الأمامية المكورة	<p>1-إستقبال الذراعين للأرض بعد دفع القدمين لها .</p> <p>2-بداية الدرجة الأمامية بالإرتكاز على المنطقة العنقية .</p> <p>3-تكور الجسم بالكامل خلال الدرجة مع مسك الركبتين بالذراعين المضمومتين على الصدر .</p> <p>4-الدرجة الكاملة من الوقوف إلى الوقوف .</p>	*الوعي بالجسد خلال الدوران و التحكم
الدرجة الأمامية بفتح الرجلين	<p>1-يقف الطالب و الرجلان مفتوحتان أكبر ما يمكن حتى يقترب مركز ثقل الجسم في الأرض .</p> <p>2-الجدع أماما أسفل لامع وضع اليدين في ملتقى خلف الرجلين و بينهما ثم يميل الطالب أماما ليضع كتفيه على الأرض لبدء الدرجة و عند وصول الحوض إلى الأرض تستمر اليدين في الأرجحة للأمام ألى أن تصل مرة أخرى خلف الرجلين .</p> <p>3-يدفع الطالب الأرض باليدين للوصول إلى نفس الوضع الإبتدائي .</p>	*الإحساس الجسدي في المكان .
الدرجة الخلفية	<p>1-من وضع الجلوس على أربع يميل الطالب خلفا ليتدحرج الجسم على الظهر مع ثني الرأس على الصدر وثني الركبتين على الصدر .</p> <p>2- تتحرك الذراعان بسرعة خلفا و توضع اليدين بجانب الرأس بحيث يكون إتجاه الأصابع نحو الكتفين و الإبهامان بجانب الأذنين ثم يدفع الطالب الأرض باليدين</p>	

	<p>للسماح للرأس بالمرور.</p> <p>3- يكمل الطالب الدورة للخلف للوصول إلى وضع الجلوس على أربع مرة أخرى</p>	
<p>* الإحساس الجسدي بالحركة في المكان .</p>	<p>- نفس خطوات الحركة السابقة مع فتح الرجلين في المرحلة الأخيرة .</p>	<p>الدرجة الخلفية بفتح الرجلين</p>
	<p>1-يرقد على الظهر، اليدين بجانب الظهر.</p> <p>2-يضم الركبتين على الصدر والوصول إلى وضع التكور الخلفي.</p> <p>3-نفس التمرين السابق و إسناد الجذع بالكتفين من الجانبين .</p> <p>4-الوقوف على الكتفين في وضع التكور.</p> <p>5-فرد مفصلي الفخذين بإبعاد الركبتين على الصدر.</p> <p>6-فرد مفصلي الركبة بإبعاد الكعب عن المقعدة.</p>	<p>الوقوف على الكتفين</p>

<p>*التوازن و التحكم في الجسم</p>	<p>1-من وضع الإقعاء يضع الطالب اليدين على الأرض بإتساع الصدر على أن تتحرف الأصابع قليلا إلى الجانبين .</p> <p>2-يوضع الرأس من الجبهة على الأرض بحيث تشكل الرأس و اليدين مثلثا متساوي الساقين قمته الرأس و قاعدته اليدين ثم يدفع التلميذ الأرض بالقدمين معا ويرفع الحوض و الجذع فوق اليدين ثم يمد الجسم و الرجلان عاليا ببطء .</p> <p>3-بعد مد الرجلين عاليا يصل التلميذ إلى وضع الوقوف على الرأس مع ملاحظة أن تكون أطراف الأصابع و الرأس على إستقامة واحدة . وذلك بالمساعدة.</p>	<p>الوقوف على اليدين ( بالمساعدة )</p>
<p>*التحكم في الجسد وهيكلته و تنمية التوازن .</p>	<p>-إنطلاقا من الإرتكاز على القوائم الأربعة (الجبهة) الجبهة واليدين تشكلان مثلثا متساوي الأضلاع ( رفع الحوض والرجلين ممدودين و مضمومين عموديا بالتدرج . وذلك بالمساعدة.</p>	<p>الوقوف على الرأس (الشمعة) بالمساعدة.</p>
<p>*التحكم في الجسد و الإرتكاز و تحسين التنسيق العام و التوازن.</p>	<p>-تؤدى من الوقوف والرجلان مضمومتان و الذراعان مرفوعتان عاليا .</p> <p>-رمي الرجل إلى الأمام</p> <p>-الوصول إلى وضعية إرتكاز جانبية على ذراع واحدة ثم على الذراعان .</p> <p>-الوقوف يتم برجل واحدة أما الرجل الثانية توضع ممدودة على الجانب.</p>	<p>العجلة</p>

	<p>-جلوس طولاً .</p> <p>-الرقود على الظهر مع الإحتفاظ بالركبتين مثنيتين و اليدين تمسان البساط .</p> <p>-رفع الجسم للأعلى من الوسط للوصول إلى القبة . مرونة الكتفين لازمة لتنفيذ حركة الجسر و في نفس الوقت تعمل حركة الجسر لتطوير المرونة في الكتفين بصورة أكثر .</p>	<p><b>القبة</b></p>
--	--	---------------------



المهارة	أوافق	لا أوافق
الدرجة الأمامية المكورة		
الدرجة الأمامية بفتح الرجلين		
الدرجة الخلفية المكورة		
الدرجة الخلفية بفتح الرجلين		
الوقوف على الكتفين		
الوقوف على اليدين (بالمساعدة)		
الوقوف على الرأس بالمساعدة (الشمعة)		
العجلة		
القبة		

الحصة التعليمية الثانية	الحصة التعليمية الاولى
<p><b>1-القيام بالاحماء:</b> الجري،المشي،الهرولة،القفز،الاحماء الخاص بالجمباز (تمارين الاستطالة والمرونة)</p> <p><b>2-المهارة:</b> الدحرجة الامامية -قيام بحركات تمهيدية للمهارة النهائية: الاستلقاء لاعلى بالبساط وضم الرجلين الى الصدر وتدحرج أمام ثم خلف.</p>	<p>-عبارة عن حصة تمهيدية -التعرف على الاجهزة و الميدان -عرض بعض الحركات الارضية -قيام الطلبة بحركات أمام التلاميذ لمعرفة أهداف المبرمجة لاكتساب المهارات المبرمجة في الاختبارات -ألعب ترويجية تخدم البرنامج التعليمي</p>
<p>-القيام بالدحرجة الامامية على مستوى مائل لمساعدة التلميذ في عملية التكور والدفع بالارجل مع التكرار المتواصل</p> <p>-القيام بالدحرجة الامامية على البساط بالمساعدة و القيام بعملية التصحيح وتزويد التلميذ بالتغذية الراجعة. - تمارين الاسترخاء.</p>	<p><b>الحصة التعليمية الثالثة</b></p> <p><b>1-القيام بلاحماء:</b> الجري،المشي الهرولة،القفز، الاحماء الخاص بالجمباز.</p> <p><b>2- المهارة:</b>الدحرجة الخلفية. -القيام بحركات تمهيدية للمرحلة النهائية: -الاستلقاء على البساط وضم الرجلين إلى الصدر والتدرج أمام ثم خلف. القيام بالدحرجة الخلفية على مستوى مائل لمساعدة التلميذ في عملية التكور والدفع بالرجلين إلى الخلف مع التكور المتواصل - تمارين الاسترخاء.</p>
<p><b>الحصة التعليمية الرابعة</b></p> <p>-القيام بلاحماء المهارة:الدحرجة الخلفية بفتح الرجلين. -القيام بحركات تمهيدية للمرحلة النهائية: - نفس حركات الدحرجة الخلفية مع مساعدة التلميذ بالمستوى المائل،لكن بفتح الرجلين في المرحلة الأخيرة. - تمارين الاسترخاء.</p>	

الحصة التعليمية السادسة	الحصة التعليمية الخامسة
<p>1-القيام بالاحماء</p> <p>2-المهارة:العجلة</p> <p>--القيام بحركات تمهيدية للمهارة النهائية:</p> <p>-تؤدى من الوقوف و الجلان مضمومتان و الذراعان مرفوعتان عاليا.</p> <p>-رمي الرجل إلى الأمام.</p> <p>الوصول إلى وضعية إرتكاز جانبية على ذراع واحدة ثم الذراعان.</p> <p>الوقوف يتم برجل واحدة أما الجلين الثانية توضع مفتوحة على الجانب.</p> <p>--تمارين الاسترخاء.</p>	<p>1-القيام بالاحماء</p> <p>2-المهارة:الوقوف على اليدين بالمساعد.</p> <p>-القيام بحركات تمهيدية للمهارة النهائية:</p> <p>- من وضع الاقعاء يضع التلميذ اليدين على الارض باتساع الصدر عاى أن تنحرف الأصابع قليلا إلى الجانبين.</p> <p>يوضع الرأس من الجبهة على الأرض بحيث تشكل الرأس و اليدان ماثا متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدان ثم يدفع التلميذ الأرض بالقدمين معا ويرفع الحوض و الجذع فوق اليدين ،ثم يمد الجسم و الرجلان عاليا ببطء.</p>
الحصة التعليمية الثامنة	<p>-بعد مد الرجلين عاليا يصل التلميذ إلى وضع الوقوف على الرأس على إستقامة واحدة وذلك بالمساعدة.</p> <p>-تمارين الاسترخاء.</p>
<p>القيام بالاحماء.</p> <p>التطرق للمهارات السابقة.</p> <p>-الدرجة الخلفية بفتح الرجلين.</p> <p>نفس مراحل الحصص 4 .</p> <p>-التدرج من السعل إلى الصعب في مرحلة الحركة</p> <p>-تصحيح وضعية الاقدام واليدين.</p> <p>-عدم ملامسة الرأس البساط عند عملية الدوران.</p> <p>ضم الرجلين وملامسة اللحية للصدر عند القيام بالحركة الكاملة.</p> <p>-فتح الرجلين مع وضع اليدين للوقوف.</p> <p>-تمارين الاسترخاء.</p>	<p>الحصة التعليمية السابعة</p> <p>القيام بالاحماء.</p> <p>التطرق للمهارات السابقة.</p> <p>-الدرجة الامامية و الدرجة الخلفية</p> <p>-نفس مراحل الحصص 2-3.</p> <p>-التدرج من السعل إلى الصعب في مراحل الحركة</p> <p>-تصحيح وضعية الاقدام واليدين.</p>
الحصة التعليمية العاشرة	

<p>القيام بالاحماء. التطرق للمهارات السابقة. -العجلة. نفس مراحل الحصاة السادسة. -التدرج من السعل إلى الصعب في مراحل الحركة -تصحيح وضعية الاقدام واليدين. -الوقوف يتم برجل واحدة أما الرجل الثانية توضع ممدودة على الجانب. -تمارين الاسترخاء.</p>	<p>-عدم ملامسة الرأس البساط عند عملية الدوران. ضم الرجلين وملامسة اللحية للصدر عند القيام بالحركة الكاملة -عدم استعمال اليدين عند محاولة الوقوف. -تمارين الاسترخاء</p>
	<p>الحصاة التعليمية التاسعة</p>
	<p>القيام بالاحماء. التطرق للمهارات السابقة. -الوقوف على اليدين بالمساعد. -التدرج من السعل إلى الصعب في مراحل الحركة. -تصحيح الانخطاء. -أداء المهارة كاملة. -تمارين الاسترخاء.</p>

أيام توزيع البرنامج ج:

الزمن	الايام
الاثنين على الساعة 13:00-14:00	2018-02-19
/	2018-02-26
/	2018-03-5
/	2018-03-12
/	2018-04-02
/	2018-04-09
/	2018-04-10
/	2018-04-23
/	2018-04-30