

برنامج وقائي قائم على أنشطة المشي الموجه لتحسين الأداء الحركي والقوام الصحيح لدى طفل الروضة

أ.م.د/ محمد عاطف المتولي هيكل

أستاذ مساعد بقسم رياض الأطفال - كلية التربية - جامعة دمياط

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى تحديد تأثير برنامج وقائي قائم على أنشطة المشي الموجه لتحسين الأداء الحركي والقوام الصحيح لدى طفل الروضة من خلال قياس أثر البرنامج في تحسين الأداء الحركي والقوام الصحيح لدى طفل الروضة، استخدم الباحث المنهج التجريبي باتباع التصميم شبه التجريبي ذي القياس (القبلي والبعدي) لمجموعة تجريبية واحدة في مرحلة تطبيق البرنامج الوقائي المقترح، واشتمل مجتمع البحث على جميع الأطفال بمدرسة طيبة الرسمية المتميزة للغات مرحلة رياض الأطفال بإدارة دمياط الجديدة بمحافظة دمياط، للعام الدراسي (٢٠٢٤ / ٢٠٢٥م) للمرحلة العمرية (٥ : ٦) سنوات، وعددهم (٦٤) طفلاً وطفلة موزعين على فصلين، اختار الباحث الباحث فصلاً يضم (٣٢) طفلاً، اختار منهم (٣٠) طفلاً، للعينة الأساسية، بالإضافة إلى (٢٠) طفل من الفصل الآخر لإجراء الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المستخدم قيد البحث ذو تأثير في تحسين الأداء الحركي والقوام الصحيح لدى طفل الروضة ، ويوصي الباحث بالاهتمام بتطبيق البرنامج المستخدم القائم على أنشطة المشي الموجه لتحسين الأداء الحركي والقوام الصحيح لدى طفل الروضة.

الكلمات المفتاحية: برنامج وقائي - أنشطة المشي الموجه - الأداء الحركي - القوام الصحيح -
طفل الروضة



A Preventive Program Based On Guided Walking Activities To Improve Motor Performance And Proper Posture In Kindergarten Children.

Prof. Dr. Mohamed Atef El-Metwally Heikal

Assistant Professor, Kindergarten Department - Faculty Of Education -
Damietta University

Abstract

The research aims to determine the effect of a preventive program based on guided walking activities to improve motor performance and correct posture in kindergarten children by measuring the effect of the program in improving motor performance and correct posture in kindergarten children. The researcher used the experimental method by following the quasi-experimental design with (before and after) measurement for one experimental group in the application phase of the proposed preventive program. The research community included all children at Taiba Official Distinguished Language School, kindergarten stage, New Damietta Administration, Damietta Governorate, for the academic year (2024/2025 AD) for the age group (5: 6) years, and their number was (64) children, both male and female, distributed over two classes. The researcher chose a class that included (32) children, from whom he chose (30) children, for the basic sample, in addition to (20) children from the other class to conduct the exploratory study from the research community and outside the basic sample. The most important results were that the program used under research has an effect in improving motor performance and correct posture in kindergarten children. The researcher recommends paying attention to applying The program is based on guided walking activities to improve motor performance and proper posture in kindergarten children.

Key Words: Preventive Program - Guided Walking Activities - Motor Performance - Correct Posture - Kindergarten Child

برنامج وقائي قائم على أنشطة المشي الموجه لتحسين الأداء الحركي والقوام الصحيح لدى طفل الروضة

أ.م.د/ محمد عاطف المتولي هيك

أستاذ مساعد بقسم رياض الأطفال - كلية التربية - جامعة دمياط

مقدمة:

تعد مرحلة رياض الأطفال من أهم المراحل المؤثرة في بناء شخصية الطفل، وتشكيل سلوكه، وبناء عاداته الصحية والحركية الصحيحة، حيث يبدأ الجهازان الحركي والعصبي في اكتساب أنماط منظمة من الحركة، مثل المشي والوقوف والتوازن، وعن طريق أنشطة التربية الحركية الموجهة بدقة يمكن تعزيز النمو العضلي، وتطوير المهارات الحركية الدقيقة والعمامة، والإسهام في تحسين وضعية الجسم، وتعزيز التوازن والمرونة، مما ينعكس إيجاباً على نمط المشي، والأداء الحركي، وتعزيز القوام الصحيح، وتحسين صحة الطفل الجسدية على نحو عام.

ويعد القوام الجسمي الجيد، والأداء الحركي الصحيح، أساسين مهمين للنمو الجسمي المتوازن وبخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة؛ حيث تشير نتائج الدراسات والبحوث إلى أن التنمية المبكرة للمهارات الحركية تؤثر على نمو إيجابي في النمو العقلي والاجتماعي، ونظراً للطبيعة الفضولية للطفل، فإنه يميل للبحث والاستكشاف والتجريب، مما يجعل هذه المرحلة بيئة مثالية لاكتساب الخبرات والمعلومات والمهارات الأساسية التي تشكل قاعدة متينة للتعلم في المراحل التعليمية اللاحقة. لذا، فإن المتابعة الدقيقة لنمو الطفل في هذه الفترة تُعد ضرورية لضمان تطوره الطبيعي، واكتسابه العادات والسلوكيات الإيجابية. (١٣ : ٨) (١٧ : ٢٢) وهنا تبرز أهمية التربية الحركية بوصفها مدخلاً تربوياً وصحياً يُسهم في تعديل السلوك الحركي، وتعزيز أنماط النمو الصحيح.

فالتربية الحركية وبرامجها المتنوعة من أنجح الوسائل التربوية لتحقيق النمو المتكامل للطفل، فالحركة تُشكل دافعاً أساسياً للنمو، حيث يشرع الطفل من خلالها في استكشاف بيئته المحيطة وتعرف عناصرها، ولعل هذا الميل الطبيعي للحركة عند الطفل يعد مدخلاً تعليمياً فعالاً، إذ يتعلم الطفل من خلاله، بل إن الحركة تعد وسيطاً وظيفياً لعالم الطفولة، وأداة تربوية فاعلة لتعزيز النمو الحركي، والعقلي، والاجتماعي لدى الطفل. (٢٨ : ٧) (٣٣) وينبع هذا الميل من سعيه للتوفيق بين تصوره العقلي للعالم وما تتركه حواسه من الواقع المحيط، وذلك

يتحقق بفعالية من خلال اللعب بأشكاله المتنوعة، وباستخدام الألعاب التعليمية القائمة على الحل والتركيب كوسيلة محفزة للاكتشاف والإبداع. (٣٧ : ٣) (٤٢ : ١٠)

ويمكن القول: إن التربية الحركية تعد منهجاً تربوياً معاصراً يستند إلى أسس علمية، ويهدف إلى التنمية الشاملة والمتكاملة لشخصية الطفل، عبر تنمية مهاراته الحركية والإبداعية من خلال الحركة المنظمة، والاستكشاف ضمن بيئة تعليمية محفزة. ويرتكز هذا المنهج، بدءاً من مرحلة رياض الأطفال، إلى تنمية الحركات الأساسية كقاعدة لاكتساب الحركات الأكثر تعقيداً فيما بعد، حيث تُعد الحركة اللغة الأولى للطفل ووسيلته للتعبير واستكشاف العالم وتنمية قدراته؛ لذا، يجب أن تقوم برامج التربية الحركية على بتشجيع اكتشاف الذات والبيئة المحيطة عبر تجريب الحركات، وتوفير فرص لتحدى القدرات، بهدف بناء المخزون الحركي وتشكيل اللبنة الأساسية للنمو الحركي الأمثل. (٨ : ٥) (١٧ : ١٢)

وبرامج التربية الحركية هنا تُسهم في تعزيز القدرات البدنية العامة للأطفال، وتؤثر إيجاباً في قدرتهم على تعلم الأنشطة المتنوعة المُقدمة لهم، وبخاصة تلك الأنشطة القائمة على الحركة التي تُعد عنصراً جذاباً ومشوقاً للطفل في هذه المرحلة العمرية. (٤ : ٢٧) (٣٥)

وتعد التربية الحركية من أهم العوامل التي تسهم في تحسين جودة المشي لدى أطفال الروضة، ويكمن دورها في تطوير القدرات الحركية المختلفة التي تساعد الأطفال على اكتساب مهارات المشي على نحو صحيح ومتناغم، وتبدو أهمية التربية الحركية في كونها تؤثر على نحو مباشر في الصحة البدنية والنمو النفسي للأطفال؛ حيث يُعد المشي أحد الأنشطة الحركية الأساسية التي تعتمد عليها مهارات أكثر تعقيداً في مراحل النمو اللاحقة، بل إن تحسين جودة المشي من خلال التربية الحركية لا يتعلق فقط بتقوية العضلات أو تحسين التوازن، بل يشمل أيضاً تنمية التنسيق الحركي لدى الطفل، وتحفيز العملية العصبية العضلية، مما ينعكس إيجاباً على القدرات الحسية والإدراكية. (٣٤)

ويُعد المشي من أهم المهارات الحركية الأساسية، بل إنه مهارة محورية يعتمد عليها الأطفال لتعلم حركات أكثر تعقيداً في المراحل العمرية اللاحقة. لذا، فإن جودة المشي التي تتشكل بفضل التربية الحركية لا تؤثر فقط في الصحة البدنية الحالية للطفل، بل تدعم أيضاً نموه النفسي ونموه الحركي الشامل في المستقبل. (٣٢) ولا تتحقق جودة المشي إلا ببرامج موجهة للتربية الحركية تعمل على توجيه مسار الحركة، وتصحيح أخطاء المشي، استناداً إلى برامج وقائية تعتمد على أنشطة المشي الموجه.

الإحساس بالمشكلة:

كشفت الملاحظات الميدانية في رياض الأطفال من قبل الباحث وبمراجعة الأدبيات التربوية، عن وجود قصور ملحوظ في المهارات الحركية الأساسية لدى عدد كبير من أطفال الروضة، وهو ما يعد عائقاً أمام اكتساب المهارات الحركية الأكثر تعقيداً، كما لوحظ ضعف في القوام الحركي، وتكرار لأخطاء شائعة في أنماط المشي لدى أطفال الروضة مثل:

١. المشي على أطراف الأصابع (Toe Walking).
٢. الانتواء المفرط للركبتين (Excessive Knee Flexion).
٣. دوران القدمين للداخل (In-Toeing) أو للخارج (Out-Toeing).
٤. مشكلات في القوام العام تؤثر في المشي:
 - تفلطح القدم (Flat Foot)
 - تقوس الساقين (Bow Legs)
 - التصاق الركبتين (Knock Knees)
 - ميل الحوض (Pelvic Tilt)
 - تحدب الظهر (Kyphosis)
٥. أخطاء شائعة في أنماط المشي لدى أطفال الروضة
 - المشية غير المتأرجحة/المتصلبة (Stiff/Non-reciprocal Gait):
 - المشي بخطوات واسعة جداً أو ضيقة جداً (Wide-Based or Narrow-Based Gait):
 - رفع القدمين عالياً (High Stepping/Steppage Gait):
 - المشية المتشنجة أو غير السلسة (Jerky/Unsmooth Gait):
 - المشي غير الفعال أو المجهد (Inefficient/Effortful Gait):

والتي قد تُعزى إلى عوامل متعددة، ونظراً للنمو السريع الذي يشهده الأطفال في الفئة العمرية (٥-٦) سنوات، يمكن أن تترسخ لديهم أوضاع قوامية غير صحيحة إذا لم يتم التدخل السريع لتصحيحها، مما يتطلب ضرورة المتابعة المستمرة، وإجراء قياسات موضوعية باستخدام الأجهزة العلمية الحديثة داخل الروضة التي تُعد الحاضنة الثانية للطفل، وإهمال الجانب التربوي والحركي في هذه المرحلة الحيوية يؤدي إلى تفاقم العيوب والانحرافات القوامية، وضعف المهارات

الحركية، مما يحول برامج التربية الحركية اللاحقة إلى مجرد محاولات إصلاحية بدلاً من كونها برامج وقائية فعالة.

ومن خلال عمل الباحث في مجال تربية الطفل، وما لديه من دوافع لتطوير برنامج متخصص للتربية الحركية موجه نحو تنمية المهارات الأساسية للأطفال ما قبل المدرسة، ومحاولة الباحث التغلب على مجموعة من التحديات التي تواجه البرامج التعليمية التقليدية في هذه المرحلة العمرية، يمكن تلخيص هذه التحديات فيما يلي:

- **التركيز الأكاديمي على حساب التنمية الحركية:** حيث تميل البرامج التقليدية في رياض الأطفال إلى التركيز بدرجة أكبر على الجوانب المعرفية والأكاديمية (مثل تعلم الحروف والأرقام)، وتقل من أهمية الأنشطة الحركية المنظمة والهادفة، مما يقلل من فرص الأطفال لتنمية مهاراتهم الحركية الأساسية على نحو صحيح، بما في ذلك القوام والمشي.
- **غياب الأنشطة الحركية الموجهة:** حتى عند وجود وقت للعب الحر، قد لا تتضمن البرامج التقليدية أنشطة حركية مصممة خصيصاً لمعالجة جوانب معينة مثل تحسين القوام أو تعزيز كفاءة المشي (مثل أنشطة التوازن، أو تطوير القوة العضلية الأساسية)، كما أن العديد من المؤسسات التربوية لا تمتلك برامج متخصصة تعالج الأخطاء الحركية والقوامية في هذه المرحلة المبكرة، بالرغم من أهميتها في تشكيل أنماط الحركة المستقبلية للطفل.
- **نقص الوعي بأهمية التربية الحركية الوقائية:** فبعض معلمات هذه المرحلة لا يدركن أهمية التدخل الوقائي في تحسين القوام، وكفاءة المشي، ويعتقدون أن هذه الجوانب ستتطور على نحو طبيعي دون تدخل منهجي.
- **عدم توفر الإمكانيات أو التدريب الكافي:** قد تفتقر بعض رياض الأطفال التقليدية إلى الإمكانيات المادية (مثل الأدوات والمساحات المناسبة) أو التدريب المتخصص للمعلمات على بناء برامج تربية حركية فعالة، وتطبيقها، بحيث تستهدف هذه البرامج استقامة القوام، وتوجيه حركات المشي على نحو مباشر.
- **التأخر في اكتشاف مشكلات الأطفال مبكراً:** قد تتأخر البرامج التقليدية في تشخيص مشكلات الأطفال الذين يعانون بالفعل من قصور في القوام أو المشي في سن مبكرة، مما يؤخر التدخل، ويجعل علاج المشكلات أكثر صعوبة فيما بعد.

- الاعتماد على اللعب الحر غير الموجه: بينما اللعب الحر مهم، إلا أنه وحده قد لا يكون كافيًا لتنمية جميع المهارات الحركية المطلوبة للقوام الصحيح والمشى الفعال. فالأطفال قد يميلون إلى تكرار نفس الأنماط الحركية التي يجيدونها، مما يحد من فرصهم في تطوير مجموعات عضلية أو مهارات أخرى.
- مما دعا الباحث الى إجراء هذه الدراسة تحت عنوان "برنامج وقائي قائم على أنشطة المشى الموجه لتحسين الأداء الحركي والقوام الصحيح لدى طفل الروضة".
- ومن خلال الإطلاع على العديد من نتائج الدراسات المرجعية والمرتبطة باستخدام برامج التربية الحركية للتأثير على مختلف المتغيرات:
- كتطبيقاتها في المجال الرياضي: اللياقة الحركية والحركات الأساسية (٧)، الصفات البدنية والحركية (١٣).
- والمهارات الحركية (١٩)، المهارات الحركية الأساسية والإدراك الحركي (٢١)، الخيال الحركي (٢٣)، الطلاقة الحركية (٢٤)، القدرات الإدراكية الحركية والوعي الحس حركي (٢٥).
- وتطبيقاتها في مجال الألعاب: كرة اليد (٦)، كرة القدم (١٥)، كرة السلة (٣٠).
- بالإضافة إلى القيم التربوية (١)، بعض المفاهيم والممارسات القوامية لطفل الروضة (٢)، جوانب الشخصية (٩)، المعارف الرياضية (١١)، النمو الاجتماعي (١٤)،

تحديد المشكلة:

يمكن تحديد مشكلة البحث في وجود قصور واضح في برامج تنمية المهارات الحركية الأساسية والبرامج الوقائية لتحسين القوام الصحيح وكفاءة الأداء الحركي لأنماط المشي لدى أطفال الروضة، مما يبرز الحاجة إلى بناء برامج موجهة لهذا الغرض، واختبار فاعلية أو أثر هذا البرنامج.

وتجيب الدراسة الحالية عن السؤال الرئيس التالي:

- ما أثر برنامج وقائي قائم على أنشطة المشى الموجه لتحسين الأداء الحركي والقوام الصحيح لدى طفل الروضة؟

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تحديد أثر برنامج وقائي قائم على أنشطة المشي الموجه لتحسين الأداء الحركي والقوام الصحيح لدى طفل الروضة، من خلال قياس أثر البرنامج في تنمية ما يلي:

١. كفاءة الأداء الحركي لأنماط المشي لدى طفل الروضة.

فرض البحث:

في ضوء أهداف البحث يمكن وضع الفرض التالي:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كفاءة الأداء الحركي لأنماط المشي لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

يمكن تعريف المصطلحات إجرائيًا على النحو التالي:

أنشطة المشي الموجه لطفل الروضة:

مجموعة من الأنشطة المخطط لها والمنظمة التي تتضمن المشي في بيئة آمنة ومحفزة، بهدف تعزيز النمو الشامل للطفل في مرحلة الروضة. هذه الأنشطة لا تقتصر على الحركة البدنية فحسب، بل تُصمم لتحقيق أهداف تعليمية وتنموية متعددة، مثل: تحسين الأداء الحركي والقوام الصحيح.

كفاءة الأداء الحركي لأنماط المشي لدى طفل الروضة:

قدرة الطفل على المشي بفعالية، وانسيابية، وتناسق، مع تحقيق أقصى استفادة من الطاقة المبذولة وبأقل جهد ممكن، وذلك بما يتناسب مع مرحلته النمائية. تشمل هذه الكفاءة تحقيق التوازن الجيد، التنسيق بين حركات الأطراف (الأيدي والأرجل)، التحكم الأمثل في القوام أثناء الحركة، والقدرة على المشي بأنماط صحيحة خالية من الأخطاء الشائعة، مما يضمن أداءً حركيًا فعالاً وداعمًا للتطور الحركي الشامل والصحة البدنية للطفل.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باتباع التصميم شبه التجريبي ذي القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث:

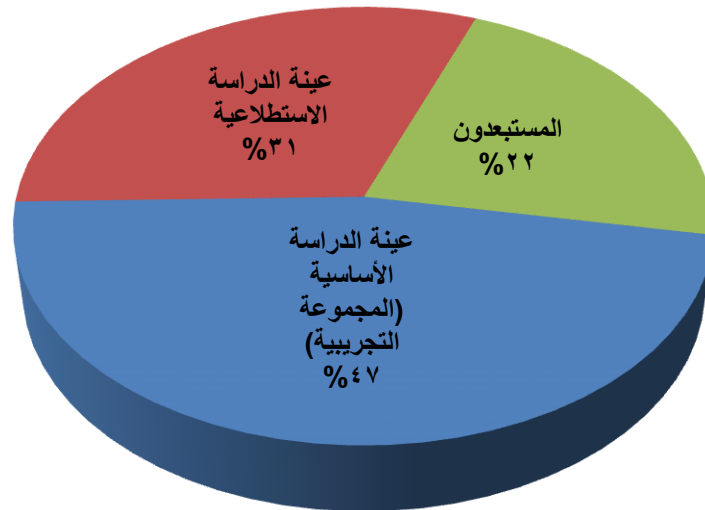
اشتمل مجتمع البحث على جميع الأطفال بمدرسة طيبة الرسمية المتميزة للغات مرحلة رياض الأطفال بإدارة دمياط الجديدة بمحافظة دمياط، للعام الدراسي (٢٠٢٤ / ٢٠٢٥م) للمرحلة العمرية (٥ : ٦) سنوات، وعددهم (٦٤) طفلاً وطفلة موزعين على فصلين.

عينة البحث:

اختار الباحث فصلاً يضم (٣٢) طفلاً، اختار منهم (٣٠) طفلاً، للعينة الأساسية، بالإضافة إلى (٢٠) طفل من الفصل الآخر لإجراء الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، كما في جدول (١).

جدول (١) توصيف عينة البحث.

م	نوع العينة	العدد	النسبة	البرنامج
١	عينة الدراسة الأساسية (المجموعة التجريبية)	٣٠	٤٦.٨٨%	البرنامج المقترح
٢	عينة الدراسة الاستطلاعية	٢٠	٣١.٢٥%	التحقق من معاملي الصدق والثبات
-	المستبعدون	١٤	٢١.٨٨%	بقية الأطفال غير المشتركين
-	مجتمع البحث (العدد الكلي للأطفال داخل الروضة)	٦٤	١٠٠%	—



شكل (١) توصيف مجتمع وعينة البحث.

أسباب اختيار عينة البحث:

وقع اختيار الباحث على هذه المدرسة بناءً على عدة عوامل رئيسية دعمت إجراء التجربة البحثية وتطبيق البرنامج بنجاح:

- توفر عينة بحث مناسبة: تضم المدرسة عددًا كافيًا من الأطفال، مما يضمن وجود مجموعة مناسبة لإجراء التجربة البحثية والحصول على البيانات اللازمة.
- دعم وتعاون إدارة المدرسة: أبدت إدارة المدرسة ومعلماتها استعدادًا للتعاون وتقديم الدعم اللازم لسير البحث.
- توافر الموارد اللازمة: تتمتع المدرسة بإمكانيات وموارد يمكن الاستفادة منها بفاعلية في تنفيذ البرنامج البحثي بكفاءة.
- الشراكة الأكاديمية والميدانية: ساهمت مشاركة مجموعة التدريب الميداني من طلاب البكالوريوس والدبلوم العام (تخصص تربية الطفل) بكلية التربية بجامعة دمياط في دعم تنفيذ البرنامج.

شروط اختيار عينة البحث:

تم اختيار الأطفال المشاركين في الدراسة بناءً على المعايير التالية:

- المستوى المعرفي: أن يكون مستوى ذكاء الأطفال ضمن الفئة المتوسطة أو أعلى من المتوسط، وذلك استنادًا إلى نتائج مقياس الذكاء المطبق.
- السلامة السلوكية والتنموية: ألا يكون لدى الأطفال أي مشكلات سلوكية ملحوظة وفقًا لتقارير معلمهم. بالإضافة إلى ذلك، يجب ألا يكونوا يعانون من أي إعاقات (عقلية، حسية، جسدية) أو قصور بيئي، اجتماعي، ثقافي، أو اقتصادي قد يؤثر على نتائج الدراسة.

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (٥٠) طفلًا (المجموعة التجريبية والمجموعة الاستطلاعية)؛ أجرى الباحث بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح في جدول (٢).

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث.

(ن=٥٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحراف Std. Dev	الالتواء Skewness
الأساسية	السن	السنة	٥.٨٠	٦.٠٠	٠.٢٧	٢.٢٢-
	الطول	سم	١١٣.٠٦	١١٤.٠٠	٤.٧٥	٠.٥٩-
	الوزن	كجم	٢٢.٥٨	٢٣.٠٠	١.٨١	٠.٧٠-
	الذكاء	درجة	١٠٩.٢٤	١١٠.٠٠	٦.٠٤	٠.٣٨-
١- (المشي)	المشي (مسافه ٢٠ متر)	ث	١٥.٤٠	١٥.٦٥	٠.٧٠	١.٠٧-
٢- (الجري)	الجري (مسافه ٢٠ متر)	ث	٦.٥١	٦.٥٨	٠.٦٤	٠.٣٣-
٣- (الاتزان الثابت)	الوقوف على رجل واحدة	ث	٦.٥٠	٦.٥٠	٠.٥٧	٠.٠٠
٤- (الاتزان المتحرك)	المشي على مقعد سويدي	ث	١٣.٧٨	١٤.٠٠	٠.٤٠	١.٦٥-
(المشي)	بطاقة تقييم مستوى الأداء	درجة	٢٨.٩٦	٢٩.٠٠	٢.٥٩	٠.٠٥-

يتضح من جدول (٢)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت بين (-٣) و (+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتنالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: اختبار جودانف (Good Enough) للذكاء: مرفق (٣)

قام الباحث باختيار اختبار رسم الرجل لجودانف وهاريس (Goodenough-Harris Drawing Test)، وهو اختبار غير لفظي قام بإعداده وتعريبه للبيئة المصرية فؤاد أبو حطب في عام (١٩٧٧).

ثانياً: اختبارات الحركات الأساسية: مرفق (٤)

للتوصل إلى أهم الحركات الأساسية المقترحة والملائمة لفئة الأطفال قيد البحث، أعد الباحث استمارة لهذا الغرض - مرفق (٢) - تم عرضها على الخبراء - مرفق (١) - حيث تطلب من الخبراء إبداء رأيهم في الحركات الرئيسة المعروضة عليهم فكانت نتيجة آراء الخبراء كما في جدول (٣).

جدول (٣) معامل لوش لآراء الخبراء حول تحديد (الحركات الأساسية) والملائمة للأطفال قيد البحث

(ن=١١)

ملاحظات	معامل لوش لصدق المحتوى	النسبة	عدد الخبراء الموافقون	الأنماط الحركية المقترحة
مقبول	١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١١	الحركات الانتقالية
حذف	٠.٢٧٣	٢٣.٦٤	٧	الحركات غير الانتقالية
حذف	٠.٢٧٣	٢٣.٦٤	٧	حركات المعالجة والتناول
حذف	٠.٢٧٣	٢٣.٦٤	٧	حركات التحكم والسيطرة
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	حركات الأتزان الثابت والمتحرك

(الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند ن = ١١ خبير = ٠.٦٦٧)

بعد العرض على الخبراء تم حساب التكرارات والنسبة المئوية لاتفاق الخبراء، وقد ارتضى الباحث نسبة (٩٠%) فما أعلى وفقاً لاستجابات الخبراء على الاستمارة؛ لذا سوف يتم اختيار (الحركات الانتقالية - حركات الأتزان الثابت والمتحرك)، وبناء على نتيجة استطلاع رأى الخبراء، أضاف الباحث الأنماط المقترحة لكل نوع من الحركات الرئيسية كما فى جدول (٤)، وبعد الإطلاع على مراجع القياس والتقويم في التربية الرياضية: (٢٠)، (٣١)، تمت إضافات الاختبارات المناسبة للمرحلة قيد البحث، وأصبحت الاستمارة صالحة لتحديد الاختبارات المقترحة طبقاً لكل نوع من أنواع الحركات الرئيسية، كما يلي:

جدول (٤) معامل لوش لآراء الخبراء حول تحديد الاختبارات والملائمة للحركات الأساسية للأطفال قيد البحث

(ن=١١)

الحركات الرئيسية	الأنماط الحركية	م	الاختبار	عدد الخبراء الموافقون	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى	ملاحظات
الحركات الانتقالية:	١- المشي	١	المشي في اتجاهات مختلفه ١٢ متر	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
		٢	المشي مسافه ٢٠ متر	١١	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	مقبول
		٣	البكرات الاسطوانيه (المشي المتزن)	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
	٢- الجرى	١	الجري مسافه ٢٠ متر	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
		٢	الجرى ٢٥ متر من البدء العالى	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
		٣	جرى في المكان خلال ٣٠ ثانيه	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
		٤	جرى مكوكى	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
		٥	الجرى الزجراجى (المتعرج) لمسافه ١٠متر	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
		١	الوقوف على قدم واحدة	١١	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	مقبول
		١- الأتزان الثابت	٢	وقفه اللقلق / طائر الكركي (Stork Stand Test)	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣
٢- الأتزان المتحرك	١		المشي على مقعد سويدي	١١	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	مقبول
	٢		النهوض والمشي الموقوف	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
	٣		اختبار الاتزان النجمي / اختبار اتزان Y-Balance	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
	٤		اختبار القفز والتثبيت	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف

بعد العرض على الخبراء تم حساب التكرارات والنسبة المئوية لاتفاق الخبراء، وقد ارتضى الباحث نسبة (٩٠%) فما أعلى وفقا لاستجابات الخبراء على الاستمارة ؛ ويوضح جدول (٦) الصورة النهائية للاختبارات المهارية لكل نوع من الحركات الأساسية

جدول (٦) الصورة النهائية للاختبارات المهارية لكل نوع من الحركات الأساسية

المتغيرات	الحركات	الاختبارات	وحدة القياس
الحركات الأساسية	١ - (المشي)	المشي (مسافه ٢٠ متر)	ث
	٢ - (الجري)	الجري (مسافه ٢٠ متر)	ث
	٣ - (الاتزان الثابت)	الوقوف على رجل واحدة	ث
	٤ - (الاتزان المتحرك)	المشي على مقعد سويدي	ث
	(المشي)	بطاقة تقييم مستوى الأداء	درجة

ثالثا: بطاقة تقييم مستوى أداء المشي: مرفق (٥)

قام الباحث بتصميم بطاقة لقياس مستوى أداء المشي، ثم قام بعرض تلك البطاقة على الخبراء (مرفق ١)، وبعد تعديل ما تم عرضه أصبحت صالحة للتطبيق على العينة الأساسية.

رابعا: استمارات تسجيل البيانات: مرفق (٦)

أعد الباحث استمارات لتسجيل للقياسات القبلية والبعدية للاختبارات قيد البحث.

خامسا: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- الرستاميتير لقياس الطول لأقرب ٠.٥ سم.
- أطواق
- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب ٠.٥ كجم.
- ساعة إيقاف
- مقاعد سويدية.
- حبال ملونة
- كرات طبية.
- جير وطباشير
- كراسٍ
- أقماع

القائمون على التدريس والمساعدون: مرفق (٧)

اشتمل المساعدون على طلاب التدريب الميداني من كلية التربية، بالإضافة إلى معلمات مرحلة رياض الأطفال بالمدرسة، أما فيما يخص القياسات، فقد قام بها زميلان فاضلان من أعضاء هيئة التدريس بكلية علوم الرياضة بجامعة دمياط.

التحقق من الخصائص السيكومترية (المعاملات العلمية) للاختبارات قيد البحث:

بعد التوصل إلى الاختبارات، قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المختارة للتحقق من ثباتها وصدقها، وذلك على النحو التالي:

١- صدق الاختبارات .

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة (صدق المقارنة الطرفية) بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى، لعينة البحث الاستطلاعية، وعددهم (٢٠) طفل، وذلك بعد ترتيبهم في جميع القياسات، ويوضح جدول (٧) دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات قيد البحث.

جدول (٧) نتائج اختبار مان وتني (Mann-Whitne Test) وقيمة (Z. U) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس للمجموعة الاستطلاعية والمجموعة المميزة في الاختبارات قيد البحث

(ن=١ ن=٢=٦)

المتغيرات	الحركات	الاختبارات	وحدة القياس	المميزة = ٨		الاستطلاعية = ٨		اختبار مان وتني	
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	(U)
الحركات الأساسية	١- (المشي)	المشي (مسافه ٢٠ متر)	ث	٤.٥٠	٢٧.٠٠	٨.٥٠	٥١.٠٠	٢.٣٥	٦.٠٠
	٢- (الجري)	الجري (مسافه ٢٠ متر)	ث	٣.٥٠	٢١.٠٠	٩.٥٠	٥٧.٠٠	٢.٩٢	٠.٠٠
	٣- (الاتزان الثابت)	الوقوف على رجل واحدة	ث	٩.٣٣	٥٦.٠٠	٣.٦٧	٢٢.٠٠	٢.٧٢	١.٠٠
	٤- (الاتزان المتحرك)	المشي على مقعد سويدي	ث	٤.٠٠	٢٤.٠٠	٩.٠٠	٥٤.٠٠	٢.٤٠	٣.٠٠
	(المشي)	بطاقة تقييم مستوى الأداء	درجة	٨.٥٨	٥١.٥٠	٤.٤٢	٢٦.٥٠	٢.٠١	٥.٥٠

يتضح من جدول (٧) أن قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها (١.٩٦)؛ وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التى وضعت من أجلها.

٢- ثبات الاختبارات:

حسب الباحث ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية، بفواصل زمنى (سبعة أيام) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثانى، وجدول (٨) يوضح معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثانى للعينة الاستطلاعية فى الاختبارات قيد البحث.

المجلد	العدد	الشهر	السنة	الصفحة
(السادس)	(٥)	(يونيو)	(٢٠٢٥)	- ٣١٤ -

جدول (٨) معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينات الاستطلاعية في الاختبارات قيد البحث

(٨=ن)

المتغيرات	الحركات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		التطبيق الأول
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
الحركات الأساسية	١- (المشي)	المشي (مسافة ٢٠ متر)	ث	١٥.٣٥	٠.٧٨	١٥.٤٥	٠.٦٢	٠.٨٢١
	٢- (الجري)	الجري (مسافة ٢٠ متر)	ث	٦.٨٤	٠.٦٣	٦.١٨	٠.٤٥	٠.٨٤١
	٣- (الاتزان الثابت)	الوقوف على رجل واحدة	ث	٦.٧٩	٠.٥٠	٦.٢١	٠.٤٩	٠.٧٣٨
	٤- (الاتزان المتحرك)	المشي على مقعد سويدي	ث	١٣.٧٨	٠.٤٤	١٣.٧٩	٠.٣٧	٠.٨١١
	(المشي)	بطاقة تقييم مستوى الأداء	درجة	٢٨.٧٦	٢.٧٩	٢٩.١٦	٢.٤٣	٠.٨٢٠

رج (٠.٠٥، ٦) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٨) أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية في التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية، حيث إن قيم (r) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وهذا يدل على ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت الظروف نفسها.

البرنامج المقترح: مرفق (٨)

أ- تحديد هدف برنامج التربية الحركية المقترح:

حدد الباحث هدفاً عاماً وهو معرفة أثر استخدام برنامج وقائي قائم على أنشطة التربية الحركية لتحسين القوام الصحيح وكفاءة الأداء الحركي لأنماط المشي لدى أطفال الروضة، وتطلب بناء هذا البرنامج الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية منها ما يلي:

- مجال التربية الحركية مثل: (٥)، (١٢)، (٣٦).
- الألعاب الصغيرة: مثل: (٤)، (١٦)، (١٧)، (١٨)، (٢١)، (٢٦)، (٢٩).

ب- أسس بناء برنامج التربية الحركية المقترح:

- تنوع التدريبات الحركية: يشتمل البرنامج على مجموعة واسعة من التدريبات التي تستهدف تنمية الحركات الأساسية (مثل المشي، الجري، القفز، الرمي، اللف) بشكل متكامل ومتدرج بما يتناسب مع المستوى العمري لأطفال الروضة.

- الأساس السيكولوجي والجاذبية: تصميم الأنشطة بحيث تتناسب القدرات الإدراكية والحركية لأطفال الفئة العمرية (٥-٦ سنوات)، مع التركيز على عنصر التشويق والمتعة لضمان مشاركة الأطفال الفاعلة والحفاظ على دافعيتهم للتعلم.
- الأنشطة التفاعلية والاجتماعية: تضمين أنشطة تشجع على المشاركة الجماعية والتفاعل بين الأطفال، مما يساهم في تنمية مهاراتهم الاجتماعية وتعزيز التعاون خلال الأداء الحركي.
- معايير الأمن والسلامة: اختيار الأدوات والمساحات إلى الإشراف المباشر، لضمان بيئة آمنة تتيح للأطفال الاستكشاف والممارسة دون مخاطر.
- تضمين أنماط المشي:
 ١. المشي العادي/الترفيهي : المشي بوتيرة مريحة وبطيئة نسبياً، وعادة ما يكون للتنزه أو الترويح عن النفس.
 ٢. المشي السريع (*Brisk Walking*): المشي بوتيرة أسرع من العادي، بحيث يرفع معدل ضربات القلب ويعد تمريناً رياضياً متوسط الشدة. يوصى به لتحسين اللياقة البدنية وحرق السعرات الحرارية.
 ٣. المشي المتقطع : يتضمن التبديل بين فترات المشي السريع وفترات المشي على مهل (أبطأ). هذا النمط مفيد لتحسين لياقة القلب والأوعية الدموية وحرق سعرات حرارية أكثر في وقت أقل.
 ٤. الهرولة (*Jogging*): سرعة بين المشي والجري، وتكون أسرع من المشي السريع.
 ٥. المشي في المرتفعات: يتضمن صعود المرتفعات سيراً على الأقدام، ويعد تمريناً جيداً للعضلات.
 ٦. المشي العكسي (المشي للخلف): المشي للخلف ينشط مجموعات عضلية مختلفة عن المشي للأمام، مثل عضلات أسفل الظهر وأوتار الركبة.
- التنوع في سرعة الحركة الانتقالية:
 ١. المشي (*Walking*): الحركة الأساسية بالقدمين حيث تكون إحدى القدمين دائماً على الأرض.
 ٢. الهرولة (*Jogging/Trotting*): سرعة بين المشي والجري، وهي أسرع من المشي وأبطأ من الجري الكامل. غالباً ما تستخدم للحفاظ على اللياقة البدنية.

٣. **الجري: (Running)** سرعة أعلى من الهرولة، حيث توجد لحظات تكون فيها كلتا القدمين بعيدتين عن الأرض (مرحلة الطيران)
٤. **العدو: (Sprinting)** أقصى سرعة ممكنة للجري لمسافة قصيرة، وتتطلب مجهودًا بدنيًا عاليًا جدًا.

ج- خصائص برنامج التربية الحركية المقترح:

- راعى الباحث أن تتوافر في البرنامج المقترح العناصر التالية: (التكيف - التدرج - التنوع - التشجيع - التعاون)

د- استطلاع رأي الخبراء حول تحديد محددات برنامج التربية الحركية المقترح:

اتبع الباحث منهجية علمية في تصميم البرنامج التعليمي، معتمدين على صياغة أهداف واضحة وتحديد المتغيرات الأساسية. لضمان الصدق الظاهري للبرنامج، تم عرض الدروس على مجموعة من الخبراء - مرفق (١) - لاستطلاع آرائهم حول محتوى البرنامج- مرفق (٢) - بما في ذلك الفترة الزمنية المقررة للتطبيق، وعدد الوحدات التعليمية ومدتها. وقد خلصت آراء الخبراء إلى الهيكل التالي:

- **الوحدة التعليمية:** تستغرق الوحدة الواحدة ٤٥ دقيقة، مقسمة كالتالي: ١٠ دقائق للجزء التمهيدي، ٣٠ دقيقة للجزء الرئيسي، و ٥ دقائق للجزء الختامي.
- **عدد الوحدات التعليمية:** يتكون البرنامج من وحدتين تعليميتين أسبوعيًا على مدار ٨ أسابيع، ليصبح الإجمالي ١٦ وحدة تعليمية. يبلغ الزمن الكلي للبرنامج ٧٢٠ دقيقة (ما يعادل ١٢ ساعة).
- **الأنشطة المستخدمة:** يعتمد البرنامج على أنشطة متنوعة مثل القصة الحركية، الألعاب الصغيرة، والتمارين التمثيلية والبدنية.
- **أساليب التقويم:** يتم تطبيق تقويم قبلي قبل بدء البرنامج، يليه تقويم نهائي باستخدام اختبارات المهارات للحركات الأساسية. بالإضافة إلى ذلك، يُجرى تقويم تكويني في نهاية كل نشاط، حيث يستقبل المعلم استجابات الأطفال حول النشاط ومدى استفادتهم لتوظيفها في الأنشطة اللاحقة.

تطبيق تجربة البحث:

قام الباحث بإجراء بدء تطبيق التجربة يوم الأحد (٢٠٢٤/٩/٢٢)، وانتهى يوم الأحد (٢٠٢٤/١٢/٢).

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية يوم الأحد (٢٠٢٤/٩/٢٢)، وانتهى يوم الأحد (٢٠٢٤/٩/٢٩) لإجراء المعاملات العلمية للأدوات المستخدمة قيد البحث.

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي يوم الإثنين (٢٠٢٤/٩/٣٠)، وانتهى يوم الثلاثاء (٢٠٢٤/١٠/١) في اختبارات الحركات الأساسية.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

خضعت مجموعة البحث التجريبية الى البرنامج المقترح بواقع (٨) أسابيع مرتين أسبوعياً، لمدة (٤٥) دقيقة في المرة الواحدة بداية من يوم الأحد (٢٠٢٤/١٠/٩)، وانتهى يوم الأربعاء (٢٠٢٤/١١/٢٧).

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي يوم الأحد (٢٠٢٤/١٢/١)، وانتهى يوم الإثنين (٢٠٢٤/١٢/٢) في اختبارات الحركات الأساسية.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) *Statistical Package For Social Science* الإصدار (٢٨) مستعيناً بالمعاملات التالية:

١. المتوسط الحسابي (Mean)، الوسيط (Median)، الانحراف المعياري (Standard Deviation)، الالتواء (Skewness)
٢. اختبار "مان وتني" لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين غير مرتبطتين صغيرة العدد

٣. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)

٤. اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample t-Test).

٥. حجم التأثير (Effect Size):

أ. مربع ايتا (η^2).

ب. باستخدام (Cohen's d) ويفسر طبقا لمحكات كوهين.

٦. نسبة التغيير / التحسن (معدل التغير) Change Ratio

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$$

عرض ومناقشة نتائج البحث:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample t-Test)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة التجريبية)، في المتغيرات قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (Cohen's d) ويفسر طبقا لمحكات كوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير / التحسن (Change Ratio)، كما يلي:

١- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة التجريبية) في المتغيرات قيد البحث.

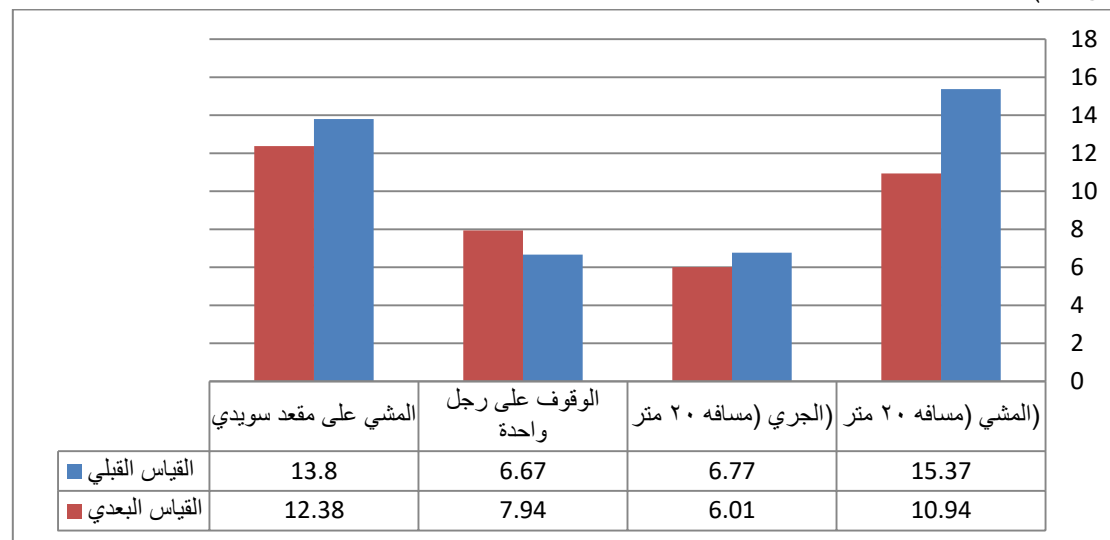
(ن=٣٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		حجم التأثير	
			الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	قيمة (ت)	Cohen's (d) (η^2)
١- (المشي)	المشي (مسافة ٢٠ متر)	ث	٠.٧٧	١٥.٣٧	٠.٦٤	١٠.٩٤	١٣.٦٧	٠.٨٦٦
٢- (الجري)	الجري (مسافة ٢٠ متر)	ث	٠.٦٣	٦.٧٧	٠.٥٥	٦.٠١	١٠.٣٣	٠.٧٨٦
٣- (الاتزان الثابت)	الوقوف على رجل واحدة	ث	٠.٥٧	٦.٦٧	٠.٢٨	٧.٩٤	٨.٣٨	٠.٧٠٨
٤- (الاتزان المتحرك)	المشي على مقعد سويدي	ث	٠.٤٢	١٣.٨٠	٠.٤٨	١٢.٣٨	٧.٧٨	٠.٦٧٦
(المشي)	بطاقة تقييم مستوى الأداء	درجة	٢.٧٨	٢٨.٨٣	٥.٨٨	٥١.٩٣	١٥.٥٢	٠.٨٩٣

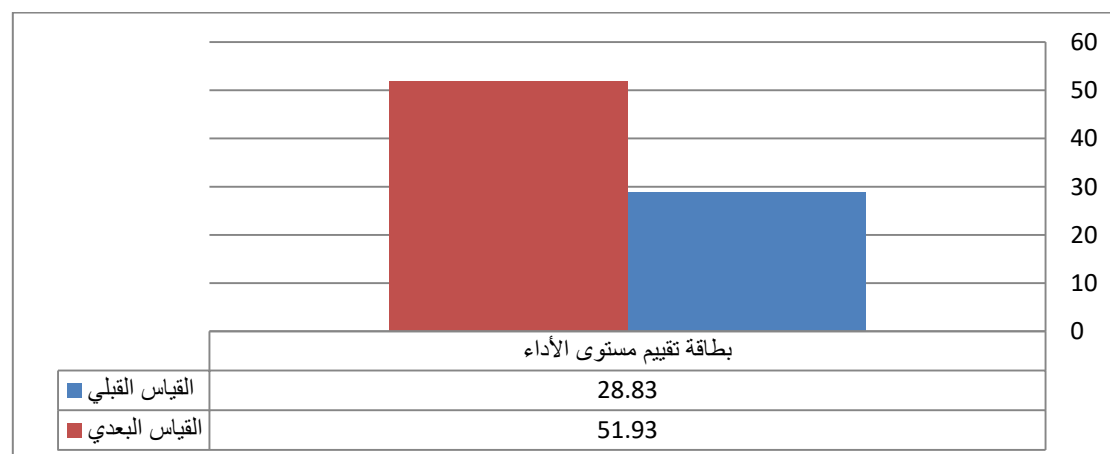
قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٠٠٠

يتضح من جدول (٩) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٧.٧٨) و(١٥.٥٢)، وجميعها دالة حيث كانت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يشير إلى وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي، ولصالح القياس البعدي.

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠.٦٧٦) و(٠.٨٩٣) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge). وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (١.٨) و(٣.٨) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).



شكل (٢) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة التجريبية) في المتغيرات قيد البحث (ثانية)

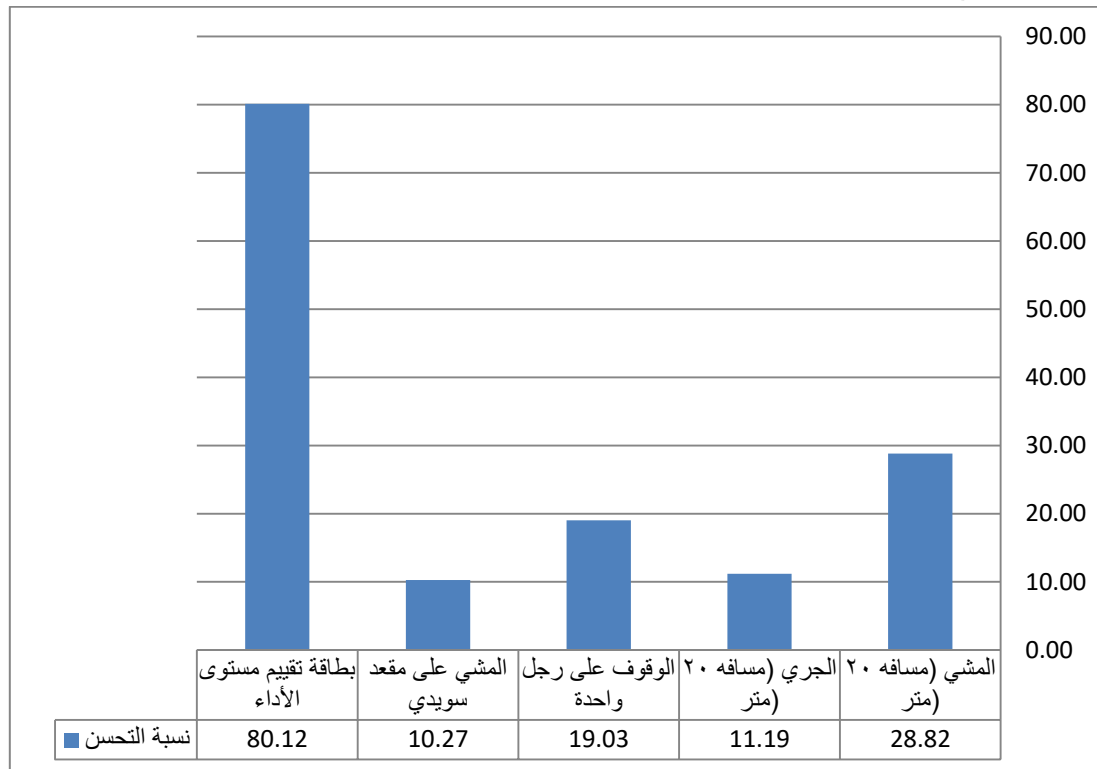


شكل (٣) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة التجريبية) في المتغيرات قيد البحث (درجة)

جدول (١٠) نسب التحسن (معدل التغير) للمجموعة التجريبية في (الحركات الأساسية)
(ن=٣٠)

الحركات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن (معدل التغير)
١- (المشي)	المشي (مسافه ٢٠ متر)	ث	١٥.٣٧	١٠.٩٤	٤.٤٣-	٢٨.٨٢
٢- (الجري)	الجري (مسافه ٢٠ متر)	ث	٦.٧٧	٦.٠١	٠.٧٦-	١١.١٩
٣- (الاتزان الثابت)	الوقوف على رجل واحدة	ث	٦.٦٧	٧.٩٤	١.٢٧	١٩.٠٣
٤- (الاتزان المتحرك)	المشي على مقعد سويدي	ث	١٣.٨٠	١٢.٣٨	١.٤٢-	١٠.٢٧
(المشي)	بطاقة تقييم مستوى الأداء	درجة	٢٨.٨٣	٥١.٩٣	٢٣.١٠	٨٠.١٢

يتضح من جدول (١٠) أن نسب التحسن تراوحت بين (١٠.٢٧) الى (٨٠.١٢)



شكل (٤) نسب التحسن (معدل التغير) للمجموعة التجريبية في (الحركات الأساسية)

٢- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي، ويتضح من جدول (١٠) وجدود نسب تحسن (معدل التغير) تراوحت بين (١١.١٩) الى (٨٠.١٢)، مما يشير إلى تأثير البرنامج المقترح على متغير (الحركات الأساسية)

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات التي تناولت (تأثير برامج التربية الحركية على مختلف المتغيرات) مثل دراسة (١)، (٢)، (٦)، (٧)، (٩)، (١١)، (١٣)، (١٤)، (١٥)، (١٩)، (٢١)، (٢٣)، (٢٤)، (٢٥)، (٣٠).

ويعزو الباحث هذا التحسن الملحوظ في القوام الصحيح وكفاءة الأداء الحركي لأنماط المشي لدى أطفال الروضة بشكل مباشر إلى البرنامج المقترح بما يحتويه من تمارين متنوعة، حيث شمل البرنامج على أنشطة مُصممة قد ركزت على تنمية الحركات الأساسية بشكل منهجي، مع دمج الأبعاد الحسية والحركية لتعزيز التوازن والتنسيق والتحكم العصبي العضلي. كما اعتمدت على أساليب تربوية مشوقة مثل القصص الحركية والألعاب التعليمية، التي حفزت الأطفال على المشاركة بفاعلية في بيئة تسمح بالاكتشاف والتجريب. مع وجود نظام التقييم المستمر للأنشطة تحديد الاحتياجات الفردية لكل طفل، مما عزز من فعالية البرنامج في تحقيق أهدافه الوقائية والتصحيحية، وأسهم في تحسين قوام الأطفال وكفاءة مشيهم.

ويفسر الباحث التحسن الأكبر في (بطاقة تقييم مستوى الأداء) لدى الأطفال بعد تطبيق برنامج التربية الحركية حيث حصل على نسبة (٨٠.١٢%)، قد يكون سبب هذا التحسن الكبير:

- **التدخل المبكر:** البرنامج استغل المرحلة العمرية الحساسة لأطفال الروضة (٤-٦ سنوات) حيث تكون قابليتهم لتعلم واكتساب المهارات الحركية وتصحيح الأخطاء، مما سمح بترسيخ الأنماط الصحيحة ومنع تفاقم الانحرافات.
- **التنمية الشاملة للقدرات الحركية:** عدم تركيز الأنشطة على جانب واحد، بل نمّت بشكل متكامل القوة العضلية، المرونة، التوازن، التوافق العصبي- العضلي، والرشاقة، وهي عناصر أساسية للقوام الصحيح وكفاءة المشي.
- **البرنامج وقائيًا:** يعني أنه عالج المشكلات قبل تثبيتها. كما أن اعتماده على اللعب الموجه، القصص الحركية، والأنشطة التفاعلية زاد من دافعية الأطفال للمشاركة الفعالة والممتعة، مما عزز التعلم الحركي.
- **التطبيق المنهجي والتقييم المستمر:** تصميم البرنامج العلمي، وتوزيعه الزمني المنظم، ونظام التقييم المستمر (القبلي، التكويني، والنهائي) سمح بمتابعة دقيقة لتقديم الأطفال وتعديل الأنشطة بما يتناسب مع احتياجاتهم، مما زاد من فعالية التدخل.

- تعزيز الوعي الجسدي والإدراك الحسي - حركي: الأنشطة الموجهة ساعدت الأطفال على فهم أفضل لأجسامهم وكيفية تحركها، مما حسن من إدراكهم الحس-حركي وساعدهم على تعديل قوامهم وأنماط مشيهم بوعي أكبر.
- بينما يفسر الباحث التحسن الأقل في (الاتزان المتحرك) لدى الأطفال بعد تطبيق برنامج التربية الحركية حيث حصل على نسبة (١٠.٢٧%)، قد يكون سبب هذا التحسن الضعيف:
- متطلبات الاتزان المتحرك المعقدة: يتطلب دمجا معقداً بين التوازن الساكن، التنسيق الحركي، القوة العضلية، والقدرة على تعديل وضع الجسم باستمرار أثناء الحركة. قد تكون هذه المهارة أكثر تعقيداً وتطلباً من جوانب الأداء الحركي الأخرى، وبالتالي تحتاج لوقت أطول وتدريب أكثر تخصصاً لتتطور بشكل كبير.
- الحاجة إلى جرعة تدريبية أكبر أو أكثر تخصصاً: على الرغم من أن البرنامج ككل كان فعالاً، إلا أن الجرعة المخصصة لتنمية الاتزان المتحرك تحديداً (من حيث كثافة التمارين، مدتها، أو تكرارها) قد لا تكون كافية لإحداث تحسن جوهري في هذه المهارة المعقدة خلال فترة تطبيق البرنامج (٨ أسابيع). قد يتطلب الاتزان المتحرك تمارين تستهدف أنظمة التوازن بشكل مباشر ومكثف أكثر، مثل تمارين الوقوف على ساق واحدة أثناء الحركة، أو المشي على أسطح غير مستوية.
- وجود عوامل فردية كامنة: قد يكون بعض الأطفال لديهم تحديات فردية في أنظمة الاتزان لديهم تتطلب تدخلات أكثر تخصصاً أو وقتاً أطول للتكيف والتحسين. البرنامج، بكونه وقائياً وعماماً، قد لا يكون قد استهدف هذه الفروق الفردية العميقة بشكل كافٍ.
- نقص التركيز الواعي على "الاتزان المتحرك" كمكون منفصل: على الرغم من أن الأنشطة الحركية العامة تساهم في التوازن، إلا أن البرنامج قد يكون ركز بشكل أكبر على الأداء الحركي العام وأنماط المشي، بينما لم تُصمم أنشطة محددة وكافية تستهدف الاتزان المتحرك كمهارة قائمة بذاتها وبشكل مكثف بما يكفي لإحداث قفزة كبيرة في مستواه.
- وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كفاءة الأداء الحركي لأنماط المشي لصالح القياس البعدي.



استنتاجات البحث:

فى ضوء نتائج البحث وحدود العينة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١. البرنامج المستخدم قيد البحث ذو تأثير فى تحسين الأداء الحركى والقوام الصحيح لدى طفل الروضة.

توصيات البحث:

فى ضوء نتائج البحث وانطلاقاً من الاستنتاجات التى تم التوصل إليها، وفى حدود العينة، يقوم الباحث بتوجيه التوصيات التالية:

١. الاهتمام بتطبيق البرنامج المستخدم القائم على أنشطة المشى الموجه لتحسين الأداء الحركى والقوام الصحيح لدى طفل الروضة.

توصيات ببحوث مستقبلية:

١. إجراء دراسات مشابهة لتنمية بعض الحركات الأساسية لأطفال الروضة (٥-٦) سنوات.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

١. أبو النجا أحمد عز الدين محمد، هاني محمد فتحي علي (٢٠١٤): تأثير برنامج تربية حركية على تنمية بعض القيم التربوية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٠، ص. ١ - ٣٠، يناير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
٢. أميرة محروس محمود، كامل عبدالمجيد قنصوة، ريهام رفعت محمد حسن المليجي (٢٠١٥): أثر استخدام برنامج تربية حركية مقترح قائم على التعلم بالنمذجة لإكساب بعض المفاهيم والممارسات القوامية لطفل الروضة، أعمال مؤتمر الثالث لشباب الباحثين، ص. ٤٥٧ - ٤٨٣، مايو، كلية التربية، جامعة أسيوط
٣. أمين أنور الخولي، جمال الشافعي (٢٠٠٥): "مناهج التربية البدنية المعاصرة"، ط ٢، القاهرة، دار الفكر العربي.
٤. أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي (٢٠٠٩): ألعاب صغيرة - ألعاب كبيرة (الإطار المفاهيمي والتعلمي للألعاب)، القاهرة: دار الفكر العربي.
٥. حسن عبد السالم محفوظ ونجلاء فتحي خليفة (٢٠١٣م): منظومة التربية الحركية (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٦. حسين علي برماوي (٢٠٠٦): تأثير برنامج مقترح للألعاب الحركية على المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بمهارات لعبة كرة اليد للأطفال سن سبع سنوات بمحافضة الحديدة بالجمهورية اليمنية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٢٢، الجزء ٣، ص ٨٦ - ١٠٣، مارس، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط
٧. خالد ثابت عوض (٢٠١٣): تأثير استخدام ثلاث برامج للتربية الحركية على مستوى بعض عناصر اللياقة الحركية والحركات الأساسية والمهارات الحياتية للأطفال من ٤ - ٦ سنوات، الرياضة - علوم وفنون، المجلد ٤٤، ص. ٢١١ - ٢٤٦، فبراير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان
٨. سامي عبد العزيز: (٢٠٢٠) أسس بناء البرامج الوقائية الحركية. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

٩. شحاتة سليمان محمد (٢٠١٣): تفعيل أنشطة التربية الحركية لتنمية جوانب الشخصية لأطفال الروضة في ضوء معايير الجودة بالمملكة العربية السعودية، مجلة الطفولة والتربية، المجلد ٥، العدد ١٦، ص. ٢٢١ - ٢٦٩، أكتوبر، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية
١٠. طارق فاروق عبد الصمد، بهاء سيد محمود، نجلاء عباس محمد (٢٠١٤) الخيال الحركي لطفل الروضة"، القاهرة، دار الوثائق القومية.
١١. طه محمد السيد النجار (٢٠٢٠): تأثير برنامج تربية حركية مدعم بالحاسب الآلي علي إكساب بعض المعارف الرياضية كمدخل لاختيار الرياضة "الجماعية أو الفردية" المناسبة للطفل سن "٩" سنوات، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، عدد خاص، ص. ١٨٦٣ - ١٨٩٩، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط
١٢. عفاف عثمان عثمان (٢٠٠٨م): الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية، دار الوفاء، الإسكندرية.
١٣. عقيل يحيى هاشم الأعرجي، زينب ناظم شاكر (٢٠١٧): تأثير برنامج تربية حركية مقترح في بعض الصفات البدنية والحركية لدى تلميذات مرحلة التعليم الابتدائي، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، المجلد ١١، العدد ٢٠، ص. ١ - ٢٠، كلية التربية للبنات، جامعة الكوفة، العراق
١٤. فؤاد بن فاضل، عبدالمالك فريد كرميش، بشير كروم (٢٠١٩): أثر برنامج تربية حركية مقترح على النمو الاجتماعي لدى أطفال التحضيري "٥-٦" سنوات، مجلة التحدي، المجلد ١١، العدد ١، ص. ٦٣ - ٩٢، معهد علوم وتقنيات الشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهدي أم البواقي، الجزائر
١٥. كريم عزت محمود (٢٠٢٢): تأثير برنامج تربية حركية باستخدام أسلوب الاستكشاف الحركي على تعلم بعض المهارات الأساسية للبراعم في كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٣٠، العدد ١٣، ص. ٨٩ - ١١٩، ديسمبر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها
١٦. مازن أحمد مروه (٢٠١٦): الألعاب الحركية الصغيرة، بيروت: شركة المطبوعات اللبنانية - دار الفارابي.
١٧. مجدي أحمد شوقي (٢٠٠٠): دليل الألعاب الصغيرة، الطبعة الثانية، الزقازيق: مكتبة العزيزي للكمبيوتر.

١٨. محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٥): مدخل الألعاب الصغيرة، الزقازيق: المتحدون للطباعة.
١٩. محمد بن شكري عبدالرحمن (٢٠٢٤): فعالية استخدام برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية لطلاب الصف الثالث بالمرحلة الابتدائية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٣٣، العدد ٣، ص. ٢٠١ - ٢٢٢، يونيو، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها
٢٠. محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الطبعة (٥)، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢١. محمد عاطف هيكل (٢٠١٤): تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التربوية على بعض المهارات الحركية الأساسية والإدراك الحركي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
٢٢. محمد الجندي (٢٠١٧م): التربية الحركية في الطفولة المبكرة، القاهرة، دار الفكر.
٢٣. محمود عبدالحليم عبدالكريم، ماجدة هاشم بخيت، أميرة محروس محمود (٢٠٢٠): أثر برنامج تربية حركية على تنمية الخيال الحركي لطفل الروضة، مجلة دراسات في الطفولة والتربية، العدد ١٣، ص. ٥٤١ - ٥٧٣، أبريل، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة أسيوط
٢٤. مراد عثمانى، علاء الدين موساوي (٢٠٢٤): أثر برنامج مقترح بالتربية الحركية في تحسين الطلاقة الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ٧ - ٨ سنوات، مجلة التربية، المجلد ٥، العدد ١، ص. ٥٨ - ٧٦، فبراير، كلية التربية زليتن، الجامعة الأسمرية الإسلامية، ليبيا
٢٥. مصطفى عباس الصفار (٢٠١٦): تأثير برنامج تربية حركية على القدرات الإدراكية الحركية والوعي الحس حركي لطفل ما قبل المدرسة بدولة الكويت، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٥٥، العدد ١٠١، ص. ١٥١ - ١٦٥، أغسطس، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق
٢٦. مصطفى السايح محمد (٢٠٠٧): موسوعة الألعاب الصغيرة، الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
٢٧. نسرين محمود سليمان (٢٠٠٤): "أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة علي رفع مستوى الأداء الفني علي عارضه التوازن لناشئات الجمناز تحت ٨ سنوات"، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.



٢٨. هالة الجرواني، هشام الصاوي: تربية القوام لطفل ما قبل المدرسة، المكتب الجامعي الحديث للنشر، ٢٠١٢م.
٢٩. وديع ياسين التكريتي (٢٠١٢): المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
٣٠. ياسر محمد عبدالفتاح، وديع محمد المرسي (٢٠٢٣): تأثير برنامج تربية حركية بأسلوب الاكتشاف الموجه على المؤشرات الكينماتيكية لتعلم مهارتي المحاور والتمرير في كرة السلة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٦٧، الجزء ٣، ص. ٨٥٨ - ٨٨٤، ديسمبر، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط
٣١. يعرب خيون وعادل فاضل (٢٠٠٧): التطور الحركي واختبارات الأطفال، بغداد، مكتب العادل للطباعة الفنية.

المراجع الأجنبية:

32. Altinkok, Mustafa (2016): The Effects of Coordination and Movement Education on Pre School Children's Basic Motor Skills Improvement, Universal Journal of Educational Research, V4n5p1050-1058.
33. Bardaglio, Giulia, Marasso, Danilo, Magno, Francesca (2015): Team-Teaching in Physical Education for Promoting Coordinative Motor Skills in Children: The More You Invest the More You Get, Physical Education and Sport, v20 n3 P268-282.
34. Clersida Garcia, et al., (2002): Improving Profile health through early childhood movement programs, the journal of physical education recreation, dance, January vol., 73, No. 2, Feb.
35. Efthimios, T. Nikolas, T., (2008): Evaluation of the influence physieal education program on playfulness, approache, Journal of the in quiries in sport, and physical education, Vol., 74, No. 3, Nov.
36. Zachopoulou, E Evridiki, Z., E Fthimios, h, konstandindou. (2006): The design and implementation of a physical education program to promeote childrens creativity in the early years. International journal of early years education, vol., 14, No.3, Oct.