

"فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الطلاقة الحركية على تعلم بعض المهارات على جهاز الحركات الأرضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"

د/ هشام ربيع قورة^١

د/ شيماء منير حامد الشاعر^٢

د/ عصماء على الشحات على احمد^٣

المقدمة ومشكلة البحث

أصبح التقدم العلمي السمة المميزة للعصر الحالي لما يساهم به في إيجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات في جميع مجالات الحياة بصفة عامة، ومجال التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، ويظهر ذلك جلياً من خلال متابعتنا للمستويات العالمية في البطولات والدورات الأولمبية نستطيع أن نتعرف على مدى التقدم الهائل والارتقاء السريع في مستوى أداء اللاعبين في الأنشطة المختلفة.

ويتفق كلا من " احمد عثمان" (٢٠٠١م)، " ايفال واصف" (٢٠٠٥م) أن التربية الحركية وبرامجها المختلفة من أنجح الوسائل التربوية التي تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل للطفل حيث أن الحركة إحدى الدوافع الأساسية لنمو الطفل فعن طريقها يبدأ الطفل التعرف على البيئة المحيط به وهذا الميل الطبيعي للحركة هو إحدى طرق التعليم فالطفل يتعلم من خلال الحركة وهي عبارة عن مدخل وظيفي لعالم الطفولة ووسيط تربوي فعال لتحسن وتطوير النمو الحركي والعقلي والاجتماعي للطفل. (٤٠:٢) (٣٢:٦)

ويتفق كلا من " أمين الخولي" (٢٠١٢م)، "أحمد عبد العظيم" (٢٠٠٦م) أن التربية عن طريق الحركة المدخل الطبيعي لنظام تربوي مبني على أساس حاجة الطفل الطبيعية للتعلم وما دام جسم الطفل هو الإطار المادي الملموس لمعنى الوجود فإن الطفل يعتمد من خلال جسمه إلى فهم ذاته من خلال ممارسته للنشاط الحركي الموجة حيث تهدف التربية الحركية أو التربية من خلال الحركة إلى إخراج التعليم المدرسي التقليدي إلى أساليب أكثر إيجابية وفاعلية في تكوين الطفل وتنميته إلى أقصى ما تؤهله إمكانياته وقدراته ومواهبه. (٨٠:٩) (٤١:٣)

وعموماً تتعدى التربية الحركية مفهوم إكساب الأطفال المهارات الحركية أو تنمية الأنماط الحركية إذ أن تعلم الحركة يعني مجرد العملية الجزئية المتعلقة بالتعلم إلا أن الإطار المعرفي للتعلم الحركي ثري بمختلف الخبرات الإدراكية والمعرفية فمن خلال الحركة ينمي الطفل ملاحظاته ومفاهيمه وقدرته وإدراكه للأبعاد والاتجاهات كالإحساس

^١ مدير التنفيذي لنادي شرم الشيخ.

^٢ مدرس مادة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة.

^٣ مدرس بهندسة العاشر من رمضان

بالتوازن والمكان والزمان ويكتسب المعرفة بكل مستوياتها فيتعود على السلوك المنطقي وحل المشكلات وإصدار أحكام تقويميه. (١٣:٧٤)(٢٤:٤١)

ونظراً لأهمية الحركة للطفل فقد ظهرت العديد من البرامج الحركية التي تعتمد على أنشطة حركية خاصة تهدف إلى تحقيق مبدأ الشمولية فلا تقتصر على تحقيق التنمية الحركية فقط، أما تسهم أيضاً في تنمية الجوانب المعرفية والوجدانية معتمدة على الإمكانيات الحركية الطبيعية والأساسية المتاحة للطفل. (٢٨:٢٥)(٢٣:٦٢)

وعلى هذا الأساس، فإن أهم ما تحرص عليه برامج التربية الحركية الاستفادة من مزايا القدرات الإدراكية للطفل التي تؤكد على العلاقة الإيجابية بين هذه البرامج والنمو الإدراكي والحركي للطفل. ويمكن لمعلم التربية الحركية أن يستقري بعض المبادئ أو القواعد التي تعينه في اكتشاف بعض حالات القصور لدى الأطفال. (١٦:١١١)(٢٥:٤٦).

والتعلم من خلال الحركة ليس قاصراً على تعليم الحركة، أو أن تكون الحركة هدف التعلم فحسب بل أن تكون الحركة الوسيلة التي من خلالها يتم تحقيق النمو المتكامل للطفل من جميع جوانب النمو المختلفة على أن الحركة وسيلة من الوسائل التعليمية للتنمية المعرفية خصوصاً إذا كان التعلم بالطريقة الصحيحة باعتبار أن التربية الحركية طريقة يفترض فيها إثارة دوافع الأطفال وطاقاتهم نحو التعلم ويرى العديد من علماء التربية وعلم النفس وعلوم الحركة ضرورة أن تبدأ التربية الحركية للطفل مبكراً ما أمكن لأن عدم إشراك الطفل في البرامج الحركية خلال هذه المرحلة قد يؤدي إلى إصابته بضعف في القدرات الحسية الإدراكية والحركية مما قد ينعكس ذلك بصورة سلبية على علاقاته الاجتماعية ومستواه الدراسي. (١٧:٦٥)

ونظراً لأهمية الدور الذي تؤديه التربية الحركية لمرحلة الطفولة باعتبارها هدفاً في حد ذاتها فضلاً عن أنها وسيلة تربوية في نفس الوقت فقد استحدث نظام تربوي ينبثق من مفهوم التربية الحركية لأنماط الحركة الأساسية باعتبارها تختلف عن المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية أن التربية الحركية يفترض فيها إثارة دوافع الأطفال وقدراتهم نحو الإبداع والابتكار كما تتيح للطفل أن يتحرك بسهولة ويسر وثقة. (١٥:١٠٦)(٢٦:١١)

وأدى التطور الحادث في برامج التربية الرياضية إلى إبراز التربية الحركية كجزء أساسي وضرورياً من ضروريات العملية التربوية احتلت عنصراً أساسياً من عناصر السلوك الحركي ساعدت فيه من خلال برامجها في تنمية مظاهر النمو الحركي لمرحلة الطفولة وقد ركز العديد من علماء الحركة على أهمية التربية الحركية ودورها المؤثر والرئيسي في النمو الحركي لمرحلة الطفولة من خلال معطيات حركية مبرمجة. (٢٧:١٢)

ويتفق كلام من " ألسين وديع " (٢٠٠٢م)، " أمين الخولي"، " أسامة راتب" (٢٠٠٧م) إن عملية تنمية الصفات الحركية والاهتمام بالنمو البدني لدى الإنسان أصبحت من الأمور التي يهتم بها العلم الحديث للعلاقة الوثيقة بينها وبين تطور الإنسان ، لذلك فإن هذا الاهتمام يتطلب إعدادًا كاملاً من الصغر حتى الوصول إلى المستويات العالية لجميع النواحي البدنية.(٧:٢١)(٨:١١)

ولقد حققت رياضة الجمباز في الآونة الأخيرة طفرات في الأداء تمثلت في مقدرة لاعبيها على أداء تمرينات تتميز بالصعوبة وفي ذات الوقت بالشكل الفني والجمالي السليم، وهذا بطبيعة الحال يفرض على لاعب الجمباز ضرورة أن يتمتع ببعض الصفات البدنية والقدرات المهارية والنفسية، الأمر الذي يحتم على اللاعب قضاء فترة زمنية كبيرة في التدريب من أجل تنمية تلك الصفات، هذا التطور في أداء المهارات تبعة بالضرورة تطور في برامج الإعداد المختلفة بالنسبة للاعب وارتباطها بالأساليب العلمية الحديثة (٤: ٧٩)(١٨: ١٤).

وتتميز رياضة الجمباز بالتغير المستمر للمتطلبات الحركية الواقعة على اللاعب والتي ظهرت نتيجة التطور الحادث لرياضة الجمباز، مما يتطلب من اللاعب إعادة تشكيل المهارات التي تعلمها وتعلم مهارات حركية جديدة وبالتالي يتطلب إعداد بدني خاص حتى يستطيع اللاعب إنجاز الواجبات الحركية الجديدة والذي يتناسب تماماً لتنمية الصفات البدنية الخاصة بهذه المهارات (٥: ٢٤٥، ٢٤٦).

لذلك يجب أن تتوافر لدى لاعب الجمباز صفات وقدرات بدنية، تميزها عن الرياضات الفردية الأخرى، حيث تتسم رياضة الجمباز بصعوبات في الأداء الفني فائق المستوى وتحدي لقدرات اللاعب، مما يتطلب منه إمكانات بدنية مميزة، وخاصة مكون القوة العضلية الذي يعد أهم صفة بدنية للاعب الجمباز وعلاقتها المباشرة بمستوى الأداء الفني. (٧: ١٩)

ومن خلال عمل الباحثون في تدريب فرق الجمباز بمحافظة الجيزة وجد أن هناك زيادة في أعداد التلميذات الذين يعانون من انخفاض اللياقة الحركية إلى جانب إهمال المهارات الحركية الأساسية على جهاز الحركات الأرضية، مما قد يؤدي إلى خفض المستوى الحركي إلى ما بين متوسط أو ضعيف، بالإضافة إلى أن البرامج الموجودة لم تتطور منذ فترة طويلة، وتقوم في الغالب على القصة الحركية وبعض التمرينات البدنية والألعاب الصغرى في أحسن حالات التدريس وهذا ما دفع الباحثون إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الطلاقة الحركية على تعلم بعض المهارات على جهاز الحركات الأرضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الطلاقة الحركية على تعلم بعض المهارات على جهاز الحركات الأرضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى تعلم بعض المهارات على جهاز الحركات الأرضية ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى تعلم بعض المهارات على جهاز الحركات الأرضية ولصالح مجموعة البحث الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى تعلم بعض المهارات على جهاز الحركات الأرضية ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيقاً لاهدافه وفروضه.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الابتدائية بمنطقة الجيزة والمسجلين في مشروع نشاط الجمناز العام بمدبرات التربية والتعليم المرحلة للمستوى السنّي (١٢) سنة وعددهم (٢٤) تلميذة يتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (٨) تلميذات بالإضافة إلى (٨) تلميذات لإجراء المعاملات العلمية والدراسة الاستطلاعية للبحث.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في الاختبارات
ن = ٢٤

أسم الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١١.٥٦	٠.٣٢	١١.٥٠	٠.٢٢٥
الطول	سم	١٢٦.٦٦	٠.١١	١٢٦.٠٠	٠.٢١٤
الوزن	كجم	٢٧.٦٢	٠.٥٢	٢٧.٠٠	٠.٦٣٢
العمر التدريبي	سنة	٥.٥٦	٠.٣٢	٥.٥٠	٠.١٥٤
القوة المميزة بالسرعة	سم	٢٩.٣٣	٠.٥٤	٢٩.٣٠	٠.٥٢٤
الرشاقة	زمن	١٤.٨٤	٠.٣٢	١٤.٨٠	٠.٥٩٨
المرونة	سم	٢.٦٥	٠.١٤	١.٥٠	٠.٦٥٢
التوازن	زمن	٤.٤٨	٠.٨٥	٤.٤٠	٠.٢٥٤
الوقوف على اليدين	درجة	٢.١١	٠.٣٢	٢.١٠	٠.٢١٤
ميزان امامي	درجة	٢.٣٢	٠.٥٢	٢.٣٠	٠.٢١٤
ميزان خلفي	درجة	٢.٤١	٠.٤١	٢.٤٠	٠.٣٢٥
الوقوف على الكتفين	درجة	٢.٦٣	٠.٣٢	٢.٦٠	٠.٤١٦
دورة محورية كاملة	درجة	٢.١٤	٠.٨٢	٢.١٠	٠.٢٥٨

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء في الاختبارات قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في كل من الاختبارات (الانثروبومترية-البدنية - المهارية) مما يدل على تجانس عينة البحث.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحثون بالتأكد من تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو "السن ، الطول ، الوزن " ، القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري.

جدول (٢)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات
قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

(ن = ٢ = ٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ٨)		المجموعة الضابطة (ن = ٨)		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
معدلات النمو	العمر الزمني	سنة	١١.٤٤	٠.٥٢	١١.٤٨	٠.٦٣	غير دال
	الطول	سم	١٢٥.٦٥	٠.٢١	١٢٥.٦٦	٠.٢٦	غير دال
	الوزن	كجم	٢٧.٦٢	٠.٣٢	٢٧.٨٠	٠.٢١	غير دال
المتغيرات البدنية	العمر التدريبي	سنة	٥.٦٩	٠.٤١	٥.٧٧	٠.٣٥	غير دال
	القوة المميزة بالسرعة	سم	٢٩.٨٤	٠.٣٢	٢٩.٨١	٠.٨٤	غير دال
	الرشاقة	زمن	١٤.٥٢	٠.٥٢	١٤.٥٠	٠.٦٢	غير دال
المتغيرات المهارية	المرونة	سم	٢.٦٦	٠.٣٢	٢.٦٩	٠.١٥	غير دال
	التوازن	زمن	٤.٥٥	٠.٣٢	٤.٤٨	٠.٣٢	غير دال
	الوقوف على اليدين	درجة	٢.٥١	٠.٨٥	٢.٥٩	٠.٣٢	غير دال
المتغيرات المهارية	ميزان امامي	درجة	٢.١٨	٠.٣٢	٢.٢٠	٠.٨٥	غير دال
	ميزان خلفي	درجة	٢.٢٨	٠.٢١	٢.٣١	٠.٦٤	غير دال
	الوقوف على الكتفين	درجة	٢.٦٩	٠.٢٥	٢.٧٤	٠.٤٧	غير دال
	دورة محورية كاملة	درجة	٢.١٨	٠.٤١	٢.٢٢	٠.٣٢	غير دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٣٢٥

يتضح من الجدول السابق (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.١١ إلى ٠.٤١) وهي اقل من قيمتها الجدولية عند الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.
أدوات جمع البيانات والأجهزة المستخدمة في البحث :

أ: الأجهزة المستخدمة في البحث:

١ - أدوات وأجهزة أساسية :

- جهاز الريستاميتر لقياس الطول بالسنتيمتر.

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.

- جهاز الحركات الأرضية لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

٢ - أدوات وأجهزة مساعدة

- ساعة إيقاف لقياس الزمن للتسجيل الاختبارات.

- شريط قياس مقسم لقياس الطول بالسنتيمتر.

- طباشير وألوان لتحديد المسافات بالسنتيمتر.

- شريط لاصق عريض لإيضاح مسافة البدء والنهايات لاختبارات الجري .

ب: أدوات جمع البيانات

- الاختبارات والمقاييس العلمية لقياس متغيرات البحث البدنية والمهارية.

- استمارات الاستبيان لاستطلاع آراء الخبراء.

- المسح المرجعي.

- استمارة تسجيل متغيرات البحث .

الدراسة الاستطلاعية

اعتمدت الباحثون في أساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في الجمباز على نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قام بها في الفترة الزمنية من ٢٠١٨/٩/١٦ م إلى ٢٠١٨/٩/٢٣ م على عينة قوامها (٨) طلاب يمثلون المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وهدفت الدراسة الاستطلاعية للتعرف على الاختبارات ومحتوى البرنامج المستخدم على مجموعة البحث التجريبية.

نتائج الدراسة الاستطلاعية

- تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق الاختبارات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج.

- كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم في القياس وتسجيل النتائج.

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.

- الاستقرار على النظام المتبع والسير في البرنامج التدريبي المقترح.

إعداد البرنامج الخاص بالطلاقة الحركية:

قام الباحثون بوضع برنامج الطلاقة الحركية في الجمباز، وذلك في ضوء هدف البحث -منهاج التربية الرياضية للمرحلة الأولى من التعليم الاساسى خصائص المرحلة السنوية قيد البحث، ثم قام باعداد الوحدات التي يتضمنها البرنامج المقترح، وذلك من خلال مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات المتخصصة في التربية الحركية، وأساليب التدريس، وبعد استطلاع رأى الخبراء، تم وضع البرنامج المقترح للطلاقة الحركية مرفق (٤)

البرنامج التعليمي المقترح بأسلوب الطلاقة الحركية

- الهدف العام للبرنامج:

تصميم برنامج تعليمي باستخدام الطلاقة الحركية ومعرفة تأثيره علي تعام بعض المهارات الحركية في الجمباز لدى تلميذات المرحلة الابتدائية.

- أغراض البرنامج:

أ-الأغراض المعرفية

١) أن تفهم التلميذة التسلسل الحركي والأداء الصحيح للمهارات قيد البحث.

٢) أن تكتسب التلميذة مهارات الربط بين المهارات الحركية.

ب-الأغراض الانفعالية

١) أن يتحقق التفاعل بين التلميذات وبين كلا من المادة المتعلمة.

٢) أن تكتسب التلميذة الإحساس الحركي والانفعالي.

- ج-الأغراض المهارية .
- ١) أن تمارس طريق أداء مهارات الجمباز قيد البحث.
 - ٢) أن تتقن التلميذات أداء المهارات قيد البحث.
 - ٣) أن تمارس التلميذات التكنيك الأمثل للأداء والمحافظة علي وضع الجسم السليم أثناء الاداء.

٣-أسس البرنامج

- أ- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه ومع المجتمع الذي وضع من أجله.
- ب- أن يراعي محتوى البرنامج الفروق الفردية بين التلميذات قد البحث.
- ج- أن يراعي البرنامج خصائص المرحلة السنية قيد البحث.
- د- أن يتصف البرنامج بالمرونة أثناء التطبيق العلمي لرفع كفاءة التلميذات.
- هـ- أن يتدرج البرنامج بالبساطة والتنوع والشمول لإشباع حاجات التلميذات من الحركة والنشاط.

٤-محتوى البرنامج التعليمي :

- يحتوي البرنامج التعليمي المقترح علي مهارات الجمباز الأرضي وهي كالتالي:
* المهارات الحركية قيد البحث:

- الوقوف على اليدين
- ميزان أمامي
- ميزان خلفي
- الوقوف على الكتفين
- دورة محورية كاملة.

- الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج :

- أ-أصالة تتوافر فيها كل الإمكانيات التعليمية والصحية والتدريبية والأدوات المساعدة.
 - ب-جهاز فيديو عرض وتسجيل.
 - ج-ساعات إيقاف.
 - أسلوب التعلم
- استخدمت الباحثون أسلوب (الشرح والنموذج) مضافة إلية تدريبات الطلاقة الحركية بينما اشتملت الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة على المهارات الحركية المكونة للجملة الحركية فقط.

٦-الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

قامت الباحثون باستطلاع رأي الخبراء والمبينة أسمائهم مرفق (١) لتحديد زمن وشكل أجزاء الوحدة التعليمية بما فيها تمرينات الطلاقة الحركية المقترحة الخاصة بالوحدة التعليمية وقد تم ذلك من خلال استمارة قامت الباحثون بإعدادها لهذا الغرض مرفق (٣) وقد اتفقت آراء السادة الخبراء بنسبة ٩٠% على أن يكون شكل وتوزيع الوحدة التعليمية (الدرس) كالآتي :

*ينفذ البرنامج من خلال وحدات تعليمية، وذلك بواقع وحدتين في الأسبوع.

*ينفذ البرنامج التعليمي لمدة (٨) أسابيع وذلك وفقا للتوزيع الزمني.

*أن يكون زمن تنفيذ الوحدة (٤٥) دقيقة وذلك.

مكونات وحدة التدريس اليومية:

اشتملت الوحدة على أربعة أجزاء رئيسية، وهي: فترة الإحماء والتهيئة – فترة تمرينات والعب لتنمية المهارات الأساسية-فترة تمرينات والعب لتنمية الطلاقة الحركية – فترة التهدئة، وزمن الوحدة ٤٥ دقيقة.

جزء التهيئة:

وتهدف هذه الفترة إلى تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتهيئتها لتقبل المجهود، وهذه الفترة يتم تكرارها ابتداء من الوحدة التدريسية الأولى حتى الوحدة التدريسية الأخيرة بواقع (٥) دقائق في بداية كل وحدة وتحتوى هذه الفترة على حركات انتقالية مع تحريك الذراعين والمنكبين والجزع والعمود الفقري والرجلين وقد اختيرت مجموعة من التمرينات على أساس يخدم الألعاب برنامج اللياقة الحركية ، وكذلك اختيرت؛ بحيث تكون شيقة ومتنوعة لتلافي الشعور بالملل، وبلغ عددها (١٨) تمريناً.

جزء تمرينات المهارات الأساسية

ويهدف هذا الجزء إلى تحسين المهارات الأساسية الخاصة بتلاميذ عينة البحث وهذه الفترة يتم تكرارها ابتداء من الوحدة التدريسية الأولى حتى الوحدة التدريسية الأخيرة بواقع (١٥) دقيقة في الجزء الثاني من الوحدة وتحتوى هذه الفترة على تمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية كالمشي والجري والانتقال داخل الدوائر والمرونة والرشاقة وقد اختيرت مجموعة من التمرينات على أساس يخدم الألعاب برنامج اللياقة الحركية ، وكذلك اختيرت؛ بحيث تكون شيقة ومتنوعة لتلافي الشعور بالملل، وبلغ عددها (٣٠) تمريناً.

جزء تمرينات الطلاقة الحركية

ويهدف هذا الجزء إلى تنمية الطلاقة الحركية الخاصة بتلاميذ عينة البحث وهذه الفترة يتم تكرارها ابتداء من الوحدة التدريسية الأولى حتى الوحدة التدريسية الأخيرة بواقع (٢٠) دقيقة في الجزء الثالث من الوحدة وتحتوى هذه الفترة على مجموعة من الألعاب لتحسين مهارات الجمباز مع الزميل لتحسين الطلاقة الحركية الخاصة بتلك المرحلة ، وبلغ عددها (٢٠) لعبة.

التهدئة والختام

ويهدف هذا الجزء إلى الرجوع إلى الحالة الطبيعية بعد الوحدة وهذه الفترة يتم تكرارها ابتداء من الوحدة التدريسية الأولى حتى الوحدة التدريسية الأخيرة بواقع (٥) دقيقة في الجزء الرابع والأخير من الوحدة وتحتوى هذه الفترة على مجموعة من التمرينات للتهنئة ، وبلغ عددها (١٠) تمرين.

٧- أسلوب التقويم

من أجل تقويم مدى فاعلية البرنامج التعليمي على مستوى بعض مهارات الجميز للحركات الارضية قيد البحث، قامت الباحثون بما يلي:

- قياس مستوى تعلم المهارات عن طريق (المحكمين) حيث استعانت الباحثون بثلاثة من المحكمين في مجال الجميز مرفق (١) ولديهم خبرة لا تقل عن (١٠) سنوات ومن أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية لتقويم الأداء المهارى وتم حساب المتوسط لدرجات المحكمين الثلاثة في كل مهارة لتصبح هي الدرجة النهائية للمهارة ويكون الدرجة النهائية للجملة
الخطوات التنفيذية للبحث :

القياسات القبليّة :

أجريت القياسات القبليّة في الفترة من ٢٠١٨/١٠/١٠م إلى ٢٠١٨/١٠/١٢م على عينة الدراسة للقياسات البدنية وتقييم مستوى الأداء المهارى قيد البحث .
تم تطبيق التجربة الأساسية في الفترة من ٢٠١٨/١٠/١٤م إلى ٢٠١٨/٢/٢م .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من ٢٠١٨/٢/٣م إلى ٢٠١٨/٢/٥م على عينة الدراسة للقياسات البدنية وتقييم مستوى الأداء المهارى قيد البحث .
المعالجات الإحصائية

تم معالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث باستخدام برنامج SPSS لحساب أو إيجاد :

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الإلتواء، التفلطح - اختبارات الفروق للمجموعة الواحدة، المجموعتين .
- النسبة المئوية للتحسن .

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٣)

"دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في الجمباز لدى عينة البحث في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية لدى مجموعة البحث التجريبية"
ن=٨

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±				
القوة المميزة بالسرعة	سم	٢٩.٨٤	٠.٣٢	٣٤.٢١	٠.١١	٤.٣٧	%١٤.٦٤	٣.٨٤	دال
الرشاقة	زمن	١٤.٥٢	٠.٥٢	١١.٣٢	٠.٢١	٣.٢٠	%٢٨.٢٦	٣.٦٥	دال
المرونة	سم	٢.٦٦	٠.٣٢	٣.٩٨	٠.١٥	١.٣٢	%٤٩.٦٢	٣.٥٨	دال
التوازن	زمن	٤.٥٥	٠.٣٢	٤.١٠	٠.١١	٠.٤٥	%١٠.٩٧	٣.٧٤	دال
الوقوف على اليدين	درجة	٢.٥١	٠.٨٥	٣.٩٨	٠.٣٢	١.٤٧	%٥٨.٥٦	٣.٦٥	دال
ميزان امامي	درجة	٢.١٨	٠.٣٢	٣.٨٥	٠.٠٥	١.٦٧	%٧٦.٦٠	٣.٨٤	دال
ميزان خلفي	درجة	٢.٢٨	٠.٢١	٣.٩٩	٠.١١	١.٧١	%٧٥.٠٠	٣.٤٥	دال
الوقوف على الكتفين	درجة	٢.٦٩	٠.٢٥	٣.٩٧	٠.٥٢	١.٢٨	%٤٧.٥٨	٤.١٥	دال
دورة محورية كاملة	درجة	٢.١٨	٠.٤١	٣.٧٨	٠.١٤	١.٦٠	%٧٣.٣٩	٣.٤٧	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٩٥

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٤)
 "دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في الجميز
 الفني عينة البحث في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية لدى مجموعة البحث
 الضابطة"

ن=٨

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±				
القوة المميزة بالسرعة	سم	٢٩.٨١	٠.٨٤	٣٠.٨٥	٠.١١	١.٠٤	٣.٤٨%	٢.٥٤	دال
الرشاقة	زمن	١٤.٥٠	٠.٦٢	١٣.٩٥	٠.٣٢	٢٥.٤٥	١٧.٥٦%	٢.٦٣	دال
المرونة	سم	٢.٦٩	٠.١٥	٢.٩٨	٠.٢٥	٠.٢٩	١٠.٧٨%	٢.١٤	دال
التوازن	زمن	٤.٤٨	٠.٣٢	٤.٢٥	٠.٢٤	٠.٣٢	٥.٤١%	٢.٣٢	دال
الوقوف على اليدين	درجة	٢.٥٩	٠.٣٢	٢.٩٨	٠.١٤	٠.٣٩	١٥.٠٥%	٢.٥٢	دال
ميزان امامي	درجة	٢.٢٠	٠.٨٥	٢.٩٧	٠.٢١	٠.٧٧	٣٥.٠٠%	٢.٤١	دال
ميزان خلفي	درجة	٢.٣١	٠.٦٤	٢.٨٥	٠.١٨	٠.٥٤	١٨.٩٤%	٢.٣٦	دال
الوقوف على الكتفين	درجة	٢.٧٤	٠.٤٧	٣.١٠	٠.٢١	٠.٣٦	١٣.١٣%	٢.٨٧	دال
دورة محورية كاملة	درجة	٢.٢٢	٠.٣٢	٢.٧٧	٠.٠٨	٠.٥٥	٢٤.٧٧%	٢.١٤	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٩٥

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٥)

"دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات البعدية في الجمباز الفني
مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية"

$$n=1 \quad n=2 \quad n=8$$

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة(ت)	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±		
القوة المميزة بالسرعة	سم	٣٤.٢١	٠.١١	٣٠.٨٥	٠.١١	٣.٨٧	دال
الرشاقة	زمن	١١.٣٢	٠.٢١	١٣.٩٥	٠.٣٢	٣.٥٤	دال
المرونة	سم	٣.٩٨	٠.١٥	٢.٩٨	٠.٢٥	٣.٦٥	دال
التوازن	زمن	٤.١٠	٠.١١	٤.٢٥	٠.٢٤	٣.٥٨	دال
الوقوف على اليدين	درجة	٣.٩٨	٠.٣٢	٢.٩٨	٠.١٤	٣.٥٤	دال
ميزان امامى	درجة	٣.٨٥	٠.٠٥	٢.٩٧	٠.٢١	٣.٥٩	دال
ميزان خلفى	درجة	٣.٩٩	٠.١١	٢.٨٥	٠.١٨	٣.٤١	دال
الوقوف على الكتفين	درجة	٣.٩٧	٠.٥٢	٣.١٠	٠.٢١	٣.١٤	دال
دورة محورية كاملة	درجة	٣.٧٨	٠.١٤	٢.٧٧	٠.٠٨	٣.٤٧	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية لصالح مجموعة البحث التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

مناقشة النتائج

يتضح من جدول رقم (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى طلاب مجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدى عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، وهذا يعني أن برنامج الطلاقة الحركية المقترح والذي تم تدريسه للمجموعة التجريبية قد أحدث تحسناً ملحوظاً في مستوى هذه المتغيرات قيد البحث.

وأن الطلاقة الحركية وبرامجها المختلفة من أنجح الوسائل التربوية التي تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل للطفل حيث أن الحركة إحدى الدوافع الأساسية لنمو الطفل فعن طريقها يبدأ الطفل التعرف على البيئة المحيط به وهذا الميل الطبيعي للحركة هو إحدى طرق التعليم فالطفل يتعلم من خلال الحركة وهي عبارة عن مدخل وظيفي لعالم الطفولة ووسيط تربوي فعال لتحسن وتطوير النمو الحركي والعقلي والاجتماعي للطفل. (٢٤:٢٤)(١٧:١٢)

والتربية عن طريق الحركة المدخل الطبيعي لنظام تربوي مبني على أساس حاجة الطفل الطبيعية للتعلم وما دام جسم الطفل هو الإطار المادي الملموس لمعنى

الوجود فإن الطفل يعتمد من خلال جسمه إلى فهم ذاته من خلال ممارسته للنشاط الحركي الموجبة حيث تهدف التربية الحركية أو التربوية من خلال الحركة إلى إخراج التعليم المدرسي التقليدي إلى أساليب أكثر إيجابية وفاعلية في تكوين الطفل وتنميته إلى أقصى ما تؤهله إمكانياته وقدراته ومواهبه. (٨٠:٥) (٣٦:١٠)

والتعلم من خلال الحركة ليس قاصراً على تعليم الحركة، أو أن تكون الحركة هدف التعلم فحسب بل أن تكون الحركة الوسيلة التي من خلالها يتم تحقيق النمو المتكامل للطفل من جميع جوانب النمو المختلفة على أن الحركة وسيلة من الوسائل التعليمية للتنمية المعرفية خصوصاً إذا كان التعلم بالطريقة الصحيحة باعتبار أن التربية الحركية طريقة يفترض فيها إثارة دوافع الأطفال وطاقتهم نحو التعلم ويرى العديد من علماء التربية وعلم النفس وعلوم الحركة ضرورة أن تبدأ التربية الحركية للطفل مبكراً ما أمكن لأن عدم إشراك الطفل في البرامج الحركية خلال هذه المرحلة قد يؤدي إلى إصابته بضعف في القدرات الحسية الإدراكية والحركية مما قد ينعكس ذلك بصورة سلبية على علاقاته الاجتماعية ومستواه الدراسي. (٦٥:١٩) (٢٥:٨)

وتعزى الباحثون حدوث التحسن المعنوي في كل من قياسات اختبارات المهارات الحركية في الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث إلى فاعلية البرنامج المقترح للطلاقة الحركية والذي يتناسب مع خصائص وإمكانيات وقدرات تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات، وأن المشاركة في أنشطة حركية تتسم بالبهجة والمتعة والإثارة يدفع التلاميذ إلى التعبير عن ذاتهم مما يتيح قدرًا كبيراً من مشاعر الرضا، بالإضافة إلى زيادة ثقة التلاميذ بأنفسهم ورضائهم عن مستوى أدائهم الحركي بصرف النظر عن مستوى أداء الآخرين، كذلك أوضحت النتائج فاعلية التدريس بأسلوب التربية الحركية عن الأسلوب المتبع (التقليدي)، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من إبراهيم المحمدي (٢٠٠٥م) (١) حبيب عبده (٢٠١٠) (١٠)، رندة الصادق (٢٠١٥م) (١١) حيث أكدت نتائج دراساتهم على وجود تأثير إيجابي فيما يتعلق بتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية ومتغيرات مقياس مفهوم الذات وبذلك يتحقق الفرض الأول.

يتضح من جدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى طلاب مجموعة البحث الضابطة لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ونظراً لأهمية الدور الذي تؤديه التربية الحركية لمرحلة الطفولة باعتبارها هدفاً في حد ذاتها فضلاً عن أنها وسيلة تربوية في نفس الوقت فقد استحدث نظام تربوي ينبثق من مفهوم التربية الحركية لأنماط الحركة الأساسية باعتبارها تختلف عن المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية أن التربية الحركية يفترض فيها إثارة

دوافع الأطفال وقدراتهم نحو الإبداع والابتكار كما تتيح للطفل أن يتحرك بسهولة ويسر وثقة. (١٤: ١٠٦)

ولما كانت حياة الطفل ونموه ومشكلات تربيته، دائماً مثار اهتمام العلماء والباحثين في مختلف المجالات على مر العصور وقد شهد بزوغ القرن العشرين اهتماماً متزايداً بما يتعلق بالدراسات والبحوث التي تعنى بدراسة نمو الأطفال ومشكلات هذا النمو ويعد النمو الحركي من أكثر مظاهر النمو والتطور أهمية في حياة الطفل ويقصد به التغيرات التي تحدث في السلوك الحركي للفرد خلال المراحل السنوية المختلفة والتي تعكس تفاعله ككائن حي مع بيئته (٤: ٤٥)

وترى الباحثون حدوث هذا التقدم المعنوي في كل من قياسات اختبارات المهارات الحركية الأساسية على جهاز الحركات الأرضية للمجموعة الضابطة وللقياس البعدي إلى وجود تأثير إيجابي ولكن بنسبة ضعيفة لأسلوب التدريس المتبع والبرنامج التقليدي المطبق بالإضافة إلى أن تلميذ هذه المرحلة لا يستطيع اكتساب المهارات الحركية الأساسية بدرجة عالية لذلك.

وترى الباحثون انه ينبغي التأكد على تعلم المهارات الحركية الأساسية كالمشي والجري والوثب والركل والرمي باعتبارها حركات أساسية هامة لتكيفه البيئي ورفع مستوى اللياقة البدنية وتنمية مفهوم الذات لديه وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من سعاد السيد (٢٠٠١م) (١٢) ، علياء عبد المنعم (٢٠٠٥م) (١٤) وبذلك يتحقق الفرض الثاني.

ويتضح من جدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين فرق الفروق للمجموعة التجريبية وفرق الفروق للمجموعة الضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في الجمباز قيد البحث لصالح فرق الفروق في المجموعة التجريبية مستوى معنوية (٠.٠٥) ويوضح ذلك أن برنامج اللياقة الحركية المقترح قد أحدث تحسناً في اكتساب التلاميذ المهارات الأساسية بدرجة أكبر من البرنامج المدرسي.

وترى الباحثون أنه وأدى التطور الحادث في برامج التربية الرياضية إلى إبراز التربية الحركية كجزءاً أساسياً وضرورياً من ضروريات العملية التربوية أحتلت عنصراً أساسياً من عناصر السلوك الحركي ساعدت فيه من خلال برامجها في تنمية مظاهر النمو الحركي لمرحلة الطفولة وقد ركز العديد من علماء الحركة على أهمية التربية الحركية ودورها المؤثر والرئيسي في النمو الحركي لمرحلة الطفولة من خلال معطيات حركية مبرمجة وأن من العوامل التي تقوم عليها الأسس العلمية للتربية الحركية عامل اللياقة الحركية والذي يشير إلى ما تتضمنه هذه اللياقة من سرعة وتوافق وقوة واتزان وكلها عوامل يحتاجها الطفل من أجل استمتاعه بوقت الفراغ وتحقيقه لذاته ولسلامته البدنية والصحية .

وحيث إن عملية تنمية الصفات الحركية والاهتمام بالنمو البدني لدى الإنسان أصبحت من الأمور التي يهتم بها العلم الحديث للعلاقة الوثيقة بينها وبين تطور الإنسان، لذلك فإن هذا الاهتمام يتطلب إعدادًا كاملاً من الصغر حتى الوصول إلى المستويات العالية لجميع النواحي البدنية وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث.
أولاً: الاستخلاصات:

-برنامج الطلاقة الحركية المقترح قد أدى إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية في الجمباز.
-برنامج الطلاقة الحركية المقترح قد أدى إلى تنمية مستوى الأداء المهارى في الجمباز.

-إثر البرنامج المقترح باستخدام أسلوب الطلاقة الحركية تأثراً إيجابياً على مستوى عناصر اللياقة البدنية والأداء المهارى في الجمباز بشكل أفضل من البرنامج التقليدي.

ثانياً: التوصيات:

- ١ - التخطيط لبرامج التربية الحركية وفقاً للأسس العلمية.
- ٢ - مراعاة أن تكون برامج التربية الحركية ملائمة للتطورات العلمية الحديثة.
- ٣ - تطبيق مبدأ استشارة الدافعية للمشاركة في أوجه أنشطة التربية الحركية لدى التلاميذ من (٦-٩) سنوات.
- ٤ - تطوير أساليب التربية الحركية وطرق تدريسها ضمن منهاج كليات التربية وكليات التربية الرياضية.

المراجع

- ١ - إبراهيم المحمدي إبراهيم: "تأثير برنامج للتربية الحركية على تنمية مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م.
- ٢ - أحمد زكى عثمان: "تقويم دليل المعلم للمهارات والأنشطة العملية للصف الثاني الابتدائي"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ٣ - أحمد عبد العظيم عبد الله: النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق)، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٤ - أحمد على عبد الرحمن: برامج الإعداد البدني والمهارى للجماهير الفني، كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية، ٢٠١٢م.
- ٥ - أديل سعد شنودة، وسامية فرغلى منصور: "الجماهير الفني مفاهيم وتطبيقات"، ملتقى الفكر بالإسكندرية، ١٩٩٩م.
- ٦ - إيفال عيسى واصف : منهج التعليم في الطفولة المبكرة و مكوناته، دار الكتاب الجامعي، غزة فلسطين، ٢٠٠٥م.
- ٧ - أئين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، دار المعارف، ط٢، الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ٨ - أمين أنور الخولى، وأسامة كامل راتب: "نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال" دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ٩ - أمين أنور الخولى: نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال ، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ١٠ - حبيب احمد عبده :تأثير أسلوب التربية الحركية على الإبداع الحركي للأطفال من سن (٦-٩) سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠١٠م.
- ١١ - رندة الصادق عبد الله: " برنامج تربية حركية وأثره على الطلاقة الحركية وبعض الضغوط النفسية الناجمة عن ثورة (١٧) فبراير لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بليبيا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٥م.
- ١٢ - سعاد السيد إبراهيم: " فاعلية برنامج تربية حركية في تنمية بعض القيم الأخلاقية لدى مرحلة ما قبل المدرسة " رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة طنطا، ٢٠٠١م.

١٣ - عزة خليل: علم نفس اللعب في الطفولة المبكرة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م

١٤ - علياء عبد المنعم إبراهيم: "تأثير برنامج تربوية حركية مقترح على بعض جوانب النمو لأطفال من سن (٤-٦) سنوات" رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلون، ٢٠٠٥م.

١٥ - ليلى عبد العزيز زهران: التربية الحركية: المقومات النظرية والتطبيقية، دار زهران للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠١٨م.

١٦ - محسن إسماعيل إبراهيم: الارتقاء بالتربية الحركية والتربية الرياضية في رياض الأطفال والحلقة الأولى من التعليم الاساسى، مطابعه جامعة المنيا، ٢٠١٥م.

١٧ - محروس محمود محروس: القدرات الإدراكية والحركية لطفل ما قبل المدرسة (بين الواقع والمأمول) مؤسسة عالم الرياضية، ٢٠١٥م.

١٨ - محمد إبراهيم شحاتة: "تدريب الجمناز المعاصر"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.

١٩ - محمد إبراهيم شحاتة: "أسس تعليم الجمناز"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.

٢٠ - مرام محمد احمد: تأثير عرض مقترح للجمناز للجميع على الطلاقة الحركية لدى التلاميذ من (٦-٩) سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.

٢١ - مريم عيسى محمد: "برنامج تربوية حركية مقترح للمهارات الحركية الأساسية في ضوء محددات البراعة الحركية للأطفال سن (٦-٩) سنوات بمحافظة الوادي الجديد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٤م.

٢٢ - نورا محمد سعيد: "تأثير برنامج الطلاقة الحركية على تعلم بعض مهارات ألعاب القوى وخفض النشاط الحركي الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى الإعاقة الذهنية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠١٤م.

٢٣ - هالة إبراهيم الجروانى: التربية الحركية لطفل ما قبل المدرسة، دار المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، ٢٠١٨م.

٢٤- Abdelhamid Eissa Matter: " Aggressive Behavior and some Physical Variables within the pupils of Kindergarten in the Schools of Kuwait, Physical Education and Sport Pedagogy, 2010

٢٥- Allyn & Bacon: Fundamental motor skills, a chapter (15) hand books cubak, edu, nabiley/ power point/ mike chapter 15 Ppt. 2001.

- 26- **Christine Mei Sheung Chan and Wen-Chung Wang (2018).Quality of life in overweight and obese young Chinese children: a mixed method study, Health and Quality of Life Outcomes, 11:33.pp.1-11**
- 27- **Davide Belka: Teaching/ children Games, Becoming a master Teachers, Human kineties publisher, Inc, 2004.**
- 28- **Justen O'connert : Developmen children are our children compentent? RmiT.paperpre sented at Biennial Achpeh conferance jan 2003.**

"فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الطلاقة الحركية على تعلم بعض المهارات على جهاز الحركات الأرضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"

د/ هشام ربيع قورة^٤

د/ شيماء منير حامد الشاعر^٥

د/ عصماء على الشحات على احمد^٦

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الطلاقة الحركية على تعلم بعض المهارات على جهاز الحركات الأرضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه تم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الابتدائية بمنطقة الجيزة والمسجلين في مشروع نشاط الجمباز العام بمديريات التربية والتعليم المرحلة للمستوى السنوي (١٢) سنة وعددهم (٢٤) تلميذة يتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (٨) تلميذات بالإضافة إلى (٨) تلميذات لإجراء المعاملات العلمية والدراسة الاستطلاعية للبحث وكانت من اهم النتائج برنامج الطلاقة الحركية المقترح قد أدى إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية في الجمباز ومستوى الأداء المهاري في الجمباز.

^٤ مدير التنفيذي لنادي شرم الشيخ.

^٥ مدرس مادة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة.

^٦ مدرس بهندسة العاشر من رمضان

The Effectiveness of a Learning Program Using Kinetic Fluency to Learn Some Skills on the Ground Movements in Primary Students"

The research aims to identify the effectiveness of a learning program using kinetic fluency to learn some skills on the ground movements of primary school students. The researchers used the experimental method to design pre-telemetric measurement of the two groups, one experimental and the other control, to suit the nature of the research and to achieve its objectives and hypotheses. Elementary school in Giza and registered in the project of general gymnastics activity directors of education stage for the level of age (12) years and the number (24) pupils are divided into two groups, one pilot and the other control the strength of each group (8). In addition to (8) pupils to conduct scientific transactions and exploratory study of research and the most important results of the proposed motor fluency program has led to the development of fitness elements in gymnastics and skill level performance in gymnastics.