

فاعلية برنامج تمارين حركية بالأدوات والأجهزة المساعدة علي القدرات الحركية وتعلم بعض
مهارات الحركات الأرضية في الجمباز لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة

د/ وفاء وحيد علي جمال الدين *

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات التمارين والجمباز والعروض الرياضية- كلية التربية الرياضية (بنين -
بنات)-جامعة السويس

**The effectiveness of a motor exercise program with auxiliary tools and devices
on the motor abilities and learning of some floor movement skills in gymnastics
for pre-school children**

Dr. Wafaa Wahid Ali Gamal Al-Dien*

**Lecturer, Department of Theories and Applications of Exercise, Gymnastics and Sports
Shows, Faculty of Physical Education (Boys - Girls) - Suez University.**

مستخلص البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تمارينات حركية بالأدوات والأجهزة المساعدة على القدرات الحركية (السرعة-القدرة العضلية للرجلين-القدرة العضلية للذراعين- التوازن-المرونة- الرشاقة) وتعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز (درجة أمامية-درجة خلفية-درجة جانبية) لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من أطفال مرحلة رياض الأطفال (5-6) سنوات بحضانة ديزني لاند بالعاشر من رمضان، والبالغ عددهم (48) طفل وطفلة. وقد قامت الباحثة بالتحقق من اعتدالية مجتمع البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث. وقد اختيرت عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وقوامها (32) طفل وطفلة يمثلون 66,70% من المجتمع الكلي للبحث كما تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلا منهما (16) طفل وطفلة. وأشارت نتائج البحث أن برنامج التمارينات الحركية بالأدوات والأجهزة المساعدة أثر إيجابياً على القدرات الحركية وتعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة.

الكلمات المفتاحية: تمارينات حركية- القدرات الحركية- الجمباز - مرحلة ما قبل المدرسة.

Abstract

The research aims to identify the effectiveness of motor exercise program with auxiliary tools and devices on motor abilities (speed - muscular ability of the legs - muscular ability of the arms - balance - flexibility-agility) and learning of some floor movement skills in gymnastics (forward roll - back roll - side roll) for pre-school children. The researcher used an experimental approach by designing the pre and post measurement for the research two groups, one experimental and the other is control. The researcher used the experimental method by designing the tribal and remote measurements of the two research groups, one experimental and the other control. The research community was chosen in a deliberate way from kindergarten children (5-6) years at Disneyland Nursery on the 10th of Ramadan, and they numbered (48) boys and girls. The researcher verified the moderation of the research community in the selected variables under consideration. The basic research sample was chosen randomly from the research community, and it consisted of (32) children, representing 66.70% of the total research community. The results of the research indicated that the motor exercises program with auxiliary tools and devices has positive impact on motor abilities and learning of some floor movement skills in gymnastics under research for pre-school children.

Keywords: Motor exercise-Motor abilities - Gymnastics -Pre-school children

مقدمة ومشكلة البحث

يتميز العصر الحالى بالعديد من التطورات فى شتى المجالات مما دعى المجتمعات الى الاهتمام بإعداد أطفالها إعداداً متكاملًا لمواجهة التحديات. وفي الآونة الاخيرة أصبحت العناية بالأطفال وتنشئتهم أحد أهم المعايير التى يقاس بها تقدم الأمم.

ويذكر كلا من كامل، شلتوت، خفاجة (٢٠٠٢) و بدران وعمار (٢٠٠٠) أن مرحلة الطفولة هي أهم مراحل الحياة حيث تغرس البذور الأولى للشخصية، وتتشكل العادات والاتجاهات وتنمو قدرات الطفل الحركية، وتتضح مواهبه حيث يكون قابلاً للتأثير والتوجيه والتشكيل، ويحدث للطفل تغيرات ملحوظة فى كيفية أداء الحركات الأساسية. وكذلك تحتل مرحلة ما قبل المدرسة أولويات العمل العلمى والتربوى على الصعيدين العالمى والمحلى حيث تزداد الدراسات والبحوث والندوات والمؤتمرات التى تهتم بالطفل والطفولة ويرجع ذلك لأهمية تلك المرحلة من بناء حياة الإنسان (ص، ٤٦)، (ص، ٢٩).

ويشير عبدالمنعم، إسلام و مصطفى، علي (٢٠٢٠) الي أن "الاهتمام بالطفل يعتبر من الأمور الأساسية لأي رياضة فهم أبطال المستقبل، لذا يجب أن تبني البرامج التعليمية والتدريبية الخاصة بهم علي أسس علمية مدروسة ومقننة مع مراعاة مراحل النمو المختلفة ومتطلبات كل مرحلة للتوصل إلى حقائق علمية يعتمد عليها في عملية الإعداد المتكامل للطفل" (ص، ١٤٥).

ويشير الديري، علي (٢٠٠٧) الي أن التمرينات الحركية تلعب دورا هاما وحيويا في اثارة وتشويق وجذب انتباه الأطفال لأنها تمنحهم الشعور بالمشاركة والفاعلية وتعلمهم الكثير من المفاهيم والمعلومات والعادات والانماط السلوكية المرغوبة اجتماعياً. وتؤدي علي شكل ألعاب ومسابقات بسيطة حرة، أو باستخدام أدوات وأجهزة سهلة غير معقدة. وهي تمرينات ذات غرض خاص تسهم في تشكيل وبناء الجسم وتحسين الكفاءة الحركية للأطفال بما يتناسب مع الحركات والنشاط الذي يمارس (ص، ٣٦) .

ويضيف الجندي، إكرام (٢٠٢١) أن الأنشطة الحركية تمكن الأطفال من التعرف على كيفية استخدام أجزاء الجسم، ومن خلال التمرينات الحركية واللعب يتم حث الأطفال على التفكير وتجهيز عقولهم للإدراك والتعلم، ويساعد علي تطور القدرات الحركية للأطفال. وكذلك توفر فرصة ثمينة للطفل يتمكن من خلالها من التعبير عن نفسه، ومن استكشاف قدراته وتحديها. (ص، ٢٥٧)

ويشير كلا من فرج، الين (٢٠٠٢)، خليفه، نبيله وفرج، سهير و الخطيب، ناريمان (٢٠٠٣) الي أن التمرينات الحركية وسيله فعاله من وسائل الاعداد بطريقة عملية يكون الدافع فيها الميل التلقائي للعب، مما يبعث السرور والمرح في نفوس الممارسين وتتميز بإضفاء روح الاداء الجماعي والقدرة علي التكيف. وتؤدي علي شكل العاب ومسابقات بسيطة باستخدام أدوات وأجهزة سهلة غير معقدة او بدونها، التي تساعد علي تنمية الجسم تنميه مترنة من جميع الجوانب كما انها تشبع حاجاته الأساسية. (ص، ٢٩٣)، (ص، ٤٥)

وقد أشار كامل، شلتوت، خفاجة (٢٠٠٢) الي أن الأدوات والأجهزة المساعدة تعد عاملاً رئيسياً لنجاح أى برنامج تعليمي وتعمل على جذب اهتمام الطفل لممارسة النشاط الرياضى وتساعد فى تقليل الشعور بالملل، وكذلك تسهم بقدر كبير في

تنمية القدرات الحركية وأيضاً في إضافة طابع المتعة والتشويق مما يعكس ايجابية الجوانب الوجدانية والانفعالية والسمات الإرادية. وكذلك تعتبر عامل مساعد في رفع مستوى الأداء الفني للمهارات المتعلمة (ص، ١٨٨-١٩٠).

ويشير الخولي، أمين و راتب، أسامة (٢٠٠٩) الي أهمية استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة حيث تعمل على تبسيط عملية التعليم وتسهل من الأداء المهاري، وتمد الطفل منذ البداية بتخيل حركي واضح ومتكامل تقريباً عن أداء المهارات، والاقتصاد في الجهد مع توفير الوقت أثناء التمرين والتعلم، كما تعمل على اكتساب بعض الصفات النفسية اللازمة لممارسة الجمباز، لذا فإن إدخال تمرينات حركية باستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة على أنشطة التمرين قد تبعث السرور والسعادة والتشويق والثقة بالنفس والإبداع والابتكار وإعطاء الناشئ الدافعية لممارستها وهي التمهيد الطبيعي في تنمية مختلف القدرات الحركية وتعلم المهارات الخاصة بالنشاط الرياضي (ص، ٣٩-٤٦).

و يوضح راتب، أسامة (١٩٩٩) أن السرعة والمرونة والرشاقة والقدرة والاتزان تمثل أهم القدرات الحركية والتي تعتبر شرطاً أساسياً لصحة البدن ولياقة الجسم، فيقدر ما يملك الطفل من قدرات يكون مستوى لياقه البدنية والصحية واستمتاعه بأوقات فراغه مرتفعاً، وذلك يمكن أن يحقق من خلال الأداء ذاته وكيانه وحتى يصبح عضواً نافعا في المجتمع. (ص، ٥٧).

وتشير سالم، عزيزة و حسنين، هديات و سالم، مرفت. (٢٠١٤) أن الجمباز يعد من الرياضات المحببة إلى النفس والتي تعمل على جذب انتباه الطفل للممارسة، لما يعود عليه بالنفع من ناحية اكتسابه للقوام الجيد والقيم التربوية، هذا إلى جانب تنمية وتطوير القدرات الحركية والمهارية مما يعطى له القدرة على الخلق والابتكار وتحقيق السعادة والنجاح. (ص، ٨٥، ٨٦)

ويشير عبدالصير، عادل (٢٠٠٤) أن رياضة الجمباز تتيح فرصة للطفل في خلق القدرة على الابتكار وفي تحقيق الرضا والسعادة عند النجاح في أداء وتنفيذ حركات الجمباز، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرة على تجسيد التناسق والاستمرار والتوافق والاتزان، وينمي أيضاً إدراك الحاجة إلى القوة والجلد من أجل إتمام الحركات المبتكرة في الجمباز (ص، ٩٢).

ويذكر كلا من الخولي، أمين و راتب، أسامة (٢٠٠٩) ، راتب، أسامة و عبد ربه، إبراهيم (١٩٩٩) أن اختيار برنامج حركي مناسب لنشاط الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة مهمة حيوية لا يستهان بها في الأنشطة المختلفة التي يمارسها الطفل في هذه المرحلة يكون له أثر بالغ في اكساب الأطفال المهارات والقدرات الحركية، وتنمية المفاهيم والقدرات الابداعية للطفل ، وحب الاستطلاع والاستكشاف والبحث والتجريب وإشباع رغبته في معرفة كل شئ عن البيئة التي يعيش فيها ويتعامل معها. (ص، ١٩-٢٠) (ص، ٣٢).

ومن خلال الزيارات الميدانية لبعض حضانات رياض الأطفال لاحظت الباحثة وجود بعض قصور في برامج التربية الحركية والرياضية المقدمة لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة ومدى الحاجة إلى دراسة تنظر إلى كيفية توظيف حركة الطفل من خلال تمرينات حركية باستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة تسعى إلى تنمية خبراته وقدراته ومهاراته مما دعى الباحثة إلى محاولة وضع برنامج تمرينات حركية بالأدوات والأجهزة المساعدة لمعرفة تأثيرها علي القدرات الحركية وتعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تمارين حركية بالأدوات والأجهزة المساعدة على القدرات الحركية (السرعة-القدرة العضلية للرجلين-القدرة العضلية للذراعين-التوازن-المرونة-الرشاقة) وتعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز (درجة أمامية-درجة خلفية-درجة جانبية) لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية (السرعة-القدرة العضلية للرجلين- القدرة العضلية للذراعين-التوازن-المرونة-الرشاقة) وبعض مهارات الحركات الأرضية (درجة أمامية-درجة خلفية-درجة جانبية) في الجمباز لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة في اتجاه القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية وبعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة في اتجاه القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في القدرات الحركية وبعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة في اتجاه المجموعة التجريبية.
- ٤- يوجد معدل تغير للقياسات البعدية عن القبلية في المتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في اتجاه المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

التمرينات الحركية:

هي تمارين تهدف إلى إعداد وتنمية المهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية والارتقاء بمستوي الطفل في نوع النشاط الرياضي، وتؤدي بشكل حر أو باستخدام الأدوات والأجهزة. (تعريف اجرائي)

القدرات الحركية:

"هي قدرة الطفل على اداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين لمواجهة متطلبات الأداء المهارى". (تعريف اجرائي)

مرحلة ما قبل المدرسة:

هي مرحلة تمتد ما بين ٣-٦ سنوات من عمر الطفل وهي مرحلة إتقان أشكال الحركات المختلفة وكذلك الحصول على إمكانية الربط والتوافق الحركي وتشكيل شخصية الطفل ومسار نموه (العقلي-الاداركي-الحركي-اللغوي-الحسي-الإنفعالي). (تعريف اجرائي)

الدراسات السابقة:

دراسة الشرييني (٢٠١٩) والتي تهدف البحث إلى التعرف على " تأثير بعض أنشطة البراعة الحركية على الرضا الحركي للحركات الإجبارية لبراعم الجمباز الفني تحت 8 سنوات "، استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وبلغ حجم العينة (٣٠) برعم من براعم الجمباز الفني (بنين وبنات) بمركز الخدمة العامة بكلية التربية الرياضية- جامعة دمياط الجديدة تحت ٨ سنوات، وأشارت نتائج البحث إلى أن البرنامج المقترح أثر ايجابيا على الرضا الحركي للحركات الاجبارية لبراعم الجمباز الفني(بنين وبنات) تحت 8 سنوات.

دراسة عبدالمنعم و عبدالغني (٢٠١٩) والتي تهدف الى التعرف على "تأثير استخدام التمرينات الزوجية بالأسلوب الدائري في بعض القدرات البدنية الخاصة ودرجة أداء الجملة الإجبارية للحركات الأرضية لناشئي الجمباز تحت ٧ سنوات"، وقد استخدم التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، وقد أوضحت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات الزوجية بأسلوب التدريب الدائري له تأثير إيجابي في تحسين القدرات البدنية الخاصة (التوازن، تحمل الأداء، السرعة، القوة، تحمل القوة، والمرونة)، كما أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تحسين درجة الأداء المهاري في الجملة الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية لناشئي الجمباز تحت (٧) سنوات لأفراد المجموعة التجريبية عينة البحث.

دراسة خضرجي (٢٠١٥) والتي تهدف البحث إلى التعرف على "تأثير برنامج باستخدام الألعاب على القدرات الحركية والسلوك الإستقلالي وبعض مهارات الجمباز لأطفال ما قبل المدرسة"، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ حجم العينة (٤٠) طفل وطفلة تتراوح أعمارهم من (٥-٦) سنوات، وأشارت نتائج البحث إلى أن برنامج الألعاب المقترح أثر ايجابيا على القدرات الحركية والسلوك الإستقلالي وبعض مهارات الجمباز لأطفال ما قبل المدرسة.

دراسة الخالدي والغريرى (٢٠١٥) والتي تهدف الى التعرف على "أثر بعض الألعاب في تنمية الذكاء الحركى عند طفل الروضة مرحلة ما قبل المدرسة"، وقد استخدمنا المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (٣٠) طفل في المرحلة السنية (٣ - ٥) سنوات، وأشارت النتائج الى أن الالعاب المستخدمة اشتملت على قدرات حركية وعقلية وكان لها الأثر في تطوير مستوى الذكاء الحركى.

دراسة فتحي (٢٠١٤) والتي تهدف البحث إلى التعرف على " تأثير برنامج لتكنولوجيا التعلم باستخدام المديول التعليمي على تعلم بعض مهارات الجمباز (الدرجة الأمامية- الدرجة الخلفية- الميزان الأمامي) والرضا الحركى لدى طفل ما قبل المدرسة"، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ حجم العينة (٤٠) طفل وطفلة، وأشارت نتائج البحث إلى أن برنامج لتكنولوجيا التعلم باستخدام المديول التعليمي له تأثير ايجابي دال احصائياً على تعلم بعض مهارات الجمباز وتنمية الرضا الحركي لدي طفل ما قبل المدرسة.

دراسة السيد و عبدالحميد. (٢٠١١) والتي تهدف الى التعرف على " تأثير برنامج تربية حركية باستخدام أنشطة الذكاءات المتعددة على الذكاء الحركى والسلوك الاستقلالى واللياقة الحركية لأطفال ما قبل المدرسة (٥-٦) سنوات"، وقد

استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (٥٠) طفل، وأشارت النتائج الى أن برنامج التربية الحركية باستخدام أنشطة الذكاءات المتعددة له تأثير فعال على زيادة مستوى الذكاء الحركي واللياقة الحركية والسلوك الاستقلالي لأطفال ما قبل المدرسة.

قام تريفيلاس وتسيجيليس Trevlas & Tsigilis (٢٠٠٨) بدراسة تهدف إلى اختبار تأثير برنامج تربية حركية على تشجيع الترويح لأربعة مجالات نمو الأطفال هي (المجال الحركي ، المعرفي، العاطفي، الاجتماعي) واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، اشتملت عينه البحث على (١٢٤) طفل من سن (٤ - ٥) سنوات من مرحلة رياض الأطفال واشتملت أدوات جمع البيانات على استمارة المهارات الحركية واستمارة التعاون مع الآخرين وتفهم الفروق الذاتية واستمارة القدرة على التفكير الخلاق وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج لدية القدرة على التأثير الإيجابي في جميع مجالات النمو (الحركي والمعرفي والعاطفي والاجتماعي) لأطفال ما قبل المدرسة.

دراسة سلاج وميلسيتش و سيمونوفيتش Šalaj, Milčić, and Šimunović (٢٠١٩) والتي تهدف إلى التعرف على "الفروق في المهارات الحركية لمجموعة محددة وأخري غير محددة من الاطفال في الجمباز الفني ضمن محتوى التطور الحركي لهم" ، استخدمت الباحثون المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (٣١) طفل وطفلة تتراوح أعمارهم من (٥,٥٩ ± ٠,٧٧) سنة، وأشارت نتائج البحث إلى أن عدم وجود فروق في المهارات الحركية بين الأطفال الأولاد والبنات. تشير النتائج إلى أن برنامج المنافسة بين الإناث في مرحلة ما قبل المدرسة يفضل تطوير المهارات الحركية. ويوصي الباحثين بضرورة ادراج العديد من الاختبارات والتمرينات الحركية المتنوعة في الجمباز الفني التي يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على مستقبل الأطفال بشكل عام (حركي، اجتماعي ، نفسي).

إجراءات البحث:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من أطفال مرحلة رياض الأطفال (٥-٦) سنوات بحضانة ديزني لاند بالعاشر من رمضان، والبالغ عددهم (٤٨) طفل وطفلة. وقد قامت الباحثة بالتحقق من اعتدالية مجتمع البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث جدول (١) يوضح ذلك. وقد اختيرت عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وقوامها (٣٢) طفل وطفلة يمثلون ٦٦,٧٠ % من المجتمع الكلي للبحث كما تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلا منهما (١٦) طفل وطفلة.

جدول (١)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمجتمع البحث فى المتغيرات قيد البحث

(ن=٤٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
متغيرات السن	شهر	٦٣,٤٩	٦٤,٠٠	٥,٥٨	١,٩٤-
النمو	سم	١٠٦,١٣	١٠٦,٠	٣,١٥	٠,٢٣
الوزن	كجم	٢١,٢٠	٢١,٠	١,٨٢	٠,٤٠
مستوى الذكاء	درجة	٩٤,٢٢	٩٥,٠	٣,٠١	٠,٢٤-
القدرات الحركية	ث	٨,٤٧	٨,٥٠	٠,٧٢	٠,١٢-
القدرة العضلية للرجلين	سم	٦٤,٣٣	٦٥,٠٠	٢,٨٤	٠,٠١
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤,٨٩	٥,٠	٠,٥٩	٠,٢٢-
التوازن الثابت	ث	١٤,١٦	١٤,٠	١,٨٢	٠,٩٣ -
التوازن المتحرك	ث	٩,٩٣	١٠,٠٠	١,٦٨	٠,٢٦
المرونة	ث	٥,٨٧	٦,٠	١,٠٦	٠,٥٢
الرشاقة	ث	٨,٢٤	٨,٠	١,١٣	٠,٤٨
مهارات الجمباز	درجة	٠,٧٨	١,٠	٠,٣٣	٠,٢٢-
درجة خلفية	درجة	٠,٨٢	١,٠	٠,٣٥	٠,٤٣
درجة جانبية	درجة	٠,٨٥	١,٠	٠,٣٨	٠,٠٧-

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء تتراوح ما بين (- ١,٩٤ ، ٠,٥٢+) وهى تنحصر ما بين (٣+ ، ٣-) مما يدل على اعتدالية التوزيع فى المتغيرات قيد البحث.

وقد قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين المجموعتين فى المتغيرات قيد البحث والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

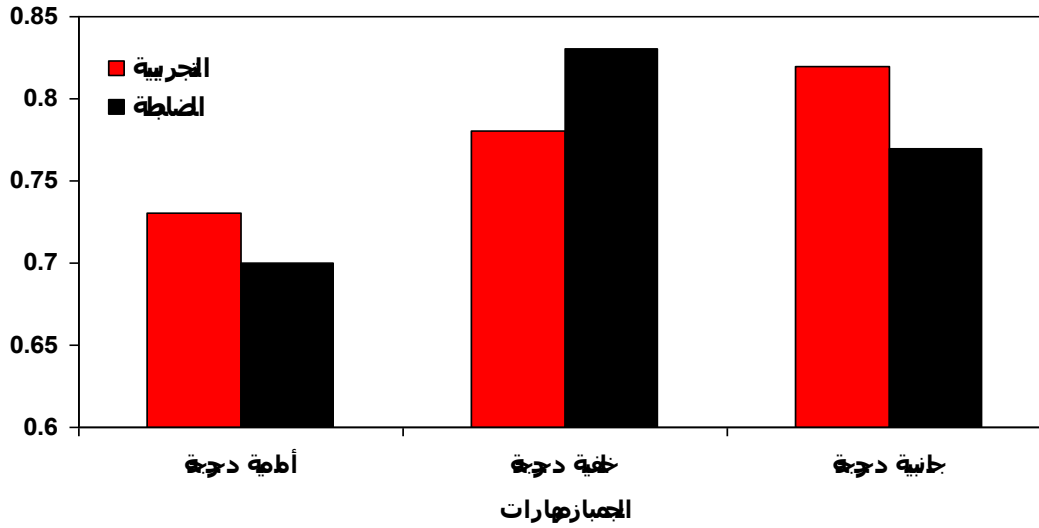
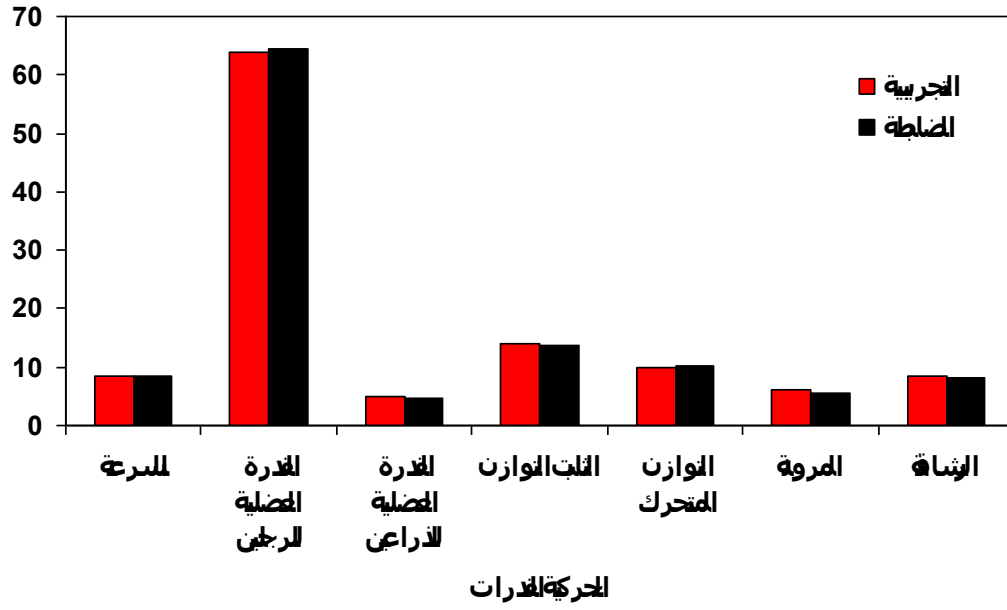
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن=١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين "ت"	قيمة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
متغيرات السن	شهر	٦٤,٢٧	٦,٠١	٦٣,٤٧	٥,٨٢	٠,٨٠	٠,٣٧
النمو	سم	١٠٦,٠٧	٣,٢٦	١٠٦,٢٠	٣,١٢	٠,١٣	٠,١١
الوزن	كجم	٢١,٠	١,٩٣	٢١,٢٧	١,٨٣	٠,٢٧	٠,٣٩
مستوى الذكاء	درجة	٩٤,٠	٣,٠٩	٩٤,٦٧	٣,٠٢	٠,٦٧	٠,٦٠
القدرات الحركية	ث	٨,٤٢	٠,٧٨	٨,٣٨	٠,٧٩	٠,٠٤	٠,١٤
القدرة العضلية للرجلين	سم	٦٣,٨٧	٢,٨٣	٦٤,٤٠	٣,٢١	٠,٥٣	٠,٤٨
القدرة العضلية للذراعين	متر	٥,٠١	٠,٦٠	٤,٧٨	٠,٥٨	٠,٢٣	١,٠٨
التوازن الثابت	ث	١٤,١٣	١,٦٨	١٣,٨٠	٢,٢٤	٠,٣٣	٠,٤٦
التوازن المتحرك	ث	٩,٨٧	١,٧٣	١٠,١٣	١,٩٦	٠,٢٦	٠,٤٠
المرونة	ث	٦,١٣	٠,٩٢	٥,٥٣	٠,٩٩	٠,٦٠	١,٧٢
الرشاقة	ث	٨,٥٣	١,١٣	٨,٢٧	١,١٦	٠,٢٦	٠,٦٤
مهارات الجمباز	درجة	٠,٧٣	٠,٣١	٠,٧٠	٠,٣٢	٠,٠٣	٠,٢٩
درجة خلفية	درجة	٠,٧٨	٠,٣٩	٠,٨٣	٠,٣٧	٠,٠٥	٠,٣٦
درجة جانبية	درجة	٠,٨٢	٠,٤١	٠,٧٧	٠,٣٧	٠,٠٥	٠,٣٥

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ٥٤ ومستوى (٠,٠٥) = (٢,١٣)

ينتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع

المتغيرات قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.



شكل (١) الفروق بين القياسين القبليين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

أدوات جمع البيانات:

١ - الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (لأقرب سم).
- الميزان الطبى لقياس الوزن (لأقرب كجم)
- ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- شريط قياس "بالسنتمتر".

٢ - اختبار الذكاء :

اختبار رسم الرجل "جودانف هاريس" "Godanf Harees" يهدف الاختبار إلى قياس القدرات العقلية العامة لدى الأطفال من (٣,٥ - ١٣,٥) سنة ، وهو اختبار غير لفظى وغير مكلف حيث أنه لا يحتاج سوى ورق أبيض وقلم ، ولا يحتاج إلى وقت

كبير فى أداءه وتصحيحه ويمكن اختبار العينة بأكملها فى نفس الوقت ، وتم استخدامه فى العديد من الدراسات وأثبت صدقه وثباته بدرجة عالية. ملحق (١)

٣- الاختبارات :

بعد الاستعانة بالمراجع العلمية والعديد من الدراسات السابقة و رأى السادة الخبراء وعددهم عشرة (ملحق ٢) فى تحديد أهم القدرات الحركية والاختبارات التى تقيس تلك القدرات. ملحق (٣ ، ٤). قامت الباحثة باختيار القدرات والاختبارات المناسبة لقياسها (ملحق ٥) والتى حصلت على نسبة ٨٥% فأكثر من رأى السادة الخبراء.

وجداول رقم (٣) يوضح النسبة المئوية لرأى السادة الخبراء وكانت على النحو التالى.

جدول (٣)

النسبة المئوية لرأى السادة الخبراء فى القدرات البدنية (ن = ١٠)

القدرات الحركية	الاختبارات التى تقيسها	رأى الخبراء%
السرعة	اختبار العدو ٢٠م	٩٠%
القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العريض من الثبات	٨٥%
القدرة العضلية للذراعين	اختبار رمى كرة تنس لأقصى مسافة	٩٠%
التوازن الثابت	اختبار الوقوف على قدم واحدة أطول فترة ممكنة	٩٠%
التوازن المتحرك	اختبار المشى على مقعد سويدي	٨٥%
المرونة	اختبار المرونة داخل أربعة أطواق مثبتة رأسياً على بعد ١٠م	٨٥%
الرشاقة	اختبار الجرى الزجراجى بين الأقماع	٩٠%

٤- مستوى الأداء المهارى:

تم تقييم مستوى الأداء المهارى من خلال لجنة مكونة من أربعة من السادة أعضاء هيئة التدريس الحاصلات على الدكتوراه مع خبرة لا تقل خمسة عشر عاماً بتدريس الجمباز، تم تقييم مهارات الحركات الارضية فى الجمباز بواقع ٥ درجات لكل مهارة من المهارات قيد البحث (الدرجة الأمامية-الدرجة الخلفية-الدرجة الجانبية) وقد تم استبعاد أعلى درجة وأقل درجة لكل مهارة وأخذ متوسط الدرجتين.

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من (٢٠٢١/٦/٦ - ٢٠٢١/٦/٧)، واختارت الباحثة عشوائياً (١٦) طفل وطفلة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية للتعرف على مدى مناسبة اختبارات القدرات الحركية للمجتمع الأصلي والتحقق من مدى صلاحية أدوات القياس المقترحة للتطبيق وكذلك التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الأساسية والعمل على التغلب عليها قبل التطبيق، وتم تطبيق برنامج التمرينات الحركية المقترح لتحديد مدى ملائمة التمرينات ومدى فهم الأطفال لها وكيفية استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة، وإيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة.

المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث:

- اختبار الذكاء:

أولاً: معامل الصدق:

تم إيجاد صدق الاختبار عن طريق صدق التكوين الفرضي باستخدام الفروق بين الجماعات بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الصدق لاختبار الذكاء		(ن=١٦)	
الاختبارات	وحدة القياس	الربيع الأعلى	الربيع الأدنى
قيمة	م	م	ع
"ت"	ع	ع	م
مستوى الذكاء	درجة	٩٧,٠	١,٢٩
		٩٠,٠٠	٠,٨٢
		٩,٨٢	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٧٦

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الربيع الأعلى و الربيع الأدنى في اختبار الذكاء وفي اتجاه الربيع الأعلى، مما يدل على أن الاختبار على درجة مقبولة من الصدق.

ثانياً: معامل الثبات

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات لاختبار الذكاء عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest ، وذلك لحساب معامل الارتباط والجدول (٥) يوضح ذلك.

(ن=١٦)

جدول (٥) معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبار الذكاء

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		ع	م	ع	م	
مستوى الذكاء	درجة	٩٥,٥٠	٣,٦٠	٩٥,٠	٣,٣١	٠,٨٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٤٩٧

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على أن الاختبار على درجة مقبولة من الثبات.

- اختبارات القدرات الحركية:

أولاً: معامل الصدق:

تم إيجاد صدق الاختبار عن طريق صدق التكوين الفرضي باستخدام الفروق بين الجماعات بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

(ن=١٦)

معامل الصدق لاختبارات القدرات الحركية قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
السرعة	ث	٩,٣٥	٠,٣١	٧,٧٥	٠,٣٨	٦,٥٣
القدرة العضلية للرجلين	سم	٦٦,٢٥	٠,٥٠	٦٠,٥٠	١,٠	١٠,٢٩
القدرة العضلية للذراعين	م	٥,٦٣	٠,٢١	٤,٠	٠,٠٨	١٤,٦٦
التوازن الثابت	ث	١٥,٥٠	٠,٥٨	١٠,٥٠	١,٧٣	٥,٤٨
التوازن المتحرك	ث	١٢,٥٠	٠,٥٨	٨,٢٥	٠,٥٠	١١,١٣
المرونة	ث	٧,٢٥	٠,٥٠	٤,٧٥	٠,٥٠	٧,٠٧
الرشاقة	ث	٩,٥٠	١,٠	٧,٢٥	٠,٥٠	٤,٠٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٧٦

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الربيع الأعلى و الربيع الأدنى فى القدرات الحركية قيد البحث وفى اتجاه الربيع الأعلى ، مما يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق.

ثانيا: الثبات

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات لاختبارات القدرات الحركية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test-Retest، وذلك لحساب معامل الارتباط والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات القدرات الحركية (ن=١٦)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
٠,٨٢	٠,٨٠	٨,٤٠	٠,٨٢	٨,٤٥	ث	السرعة
٠,٧٩	٣,١٠	٦٤,٠	٢,٨٠	٦٣,٨٣	سم	القدرة العضلية للرجلين
٠,٦٨	٠,٥٢	٤,٨٦	٠,٥٠	٤,٩٨	م	القدرة العضلية للذراعين
٠,٧٤	٢,٢٠	١٣,٩٠	١,٦٥	١٤,١٠	ث	التوازن الثابت
٠,٨٠	١,٨١	١٠,١٠	١,٧٠	٩,٩٦	ث	التوازن المتحرك
٠,٦٧	٠,٨٥	٥,٧٦	٠,٩٠	٦,٠٥	ث	المرونة
٠,٧٣	١,٠٦	٨,٤٢	١,١٠	٨,٥٠	ث	الرشاقة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٤٩٧

يتضح من الجدول (٧) أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

برنامج التمرينات الحركية المقترح:

تم بناء البرنامج المقترح فى ضوء خصائص النمو لهذه المرحلة السنوية بالرجوع إلى المراجع والدراسات والبحوث السابقة كما تم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء لاستطلاع رأى الخبراء فى (الخطة الزمنية للبرنامج ، مدى مناسبه لعينة البحث). ملحق (٦ ، ٧)

جدول (٨)

النسبة المئوية لرأى السادة الخبراء فى محتوى الخطة الزمنية للبرنامج (ن = ١٠)

النسبة %	رأى الخبراء	المحتوى الزمنى
٨٠%	٨ أسابيع	الفترة الكلية للبرنامج
٩٠%	٣ مرات	عدد مرات تكرار الوحدة أسبوعيا
٩٠%	(١٠ ق) إجماء	زمن الوحدة اليومية
	(٣٠ ق) جزء أساسى	
	(٥ ق) تهدئة	

أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى التعرف على فاعلية برنامج تمرينات حركية بالأدوات والأجهزة المساعدة علي القدرات الحركية (السرعة-القدرة العضلية للرجلين-القدرة العضلية للذراعين-التوازن- المرونة-الرشاقة) وتعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز (درجة أمامية-درجة خلفية-درجة جانبية) لأطفال ما قبل المدرسة.

الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البرنامج:

(إطار دائرى خشبى-مقاعد سويدية-مراتب-أقماع- سلم قفز- كور-أطواق-أحبال- صناديق فارغة-صناديق مقسمة-كرات طبية-سلالم الحائط مكعبات إسفنجية-ترامبولين صغير -سلالم خشبية-عارضة توازن منخفضة-أكياس حبوب-مهر-عش الغراب-عقلة منخفضة- حواجز-أثقال خشبية-جهاز سله- قطع خشبة ملونة-أعلام-بالونات).

أسس وضع البرنامج:

- بناء البرنامج طبقاً للأسس العلمية.
- تحقيق ما وضع من أجله (بدنى - مهارى - نفسى).
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية ومستوى القدرات.

- التدرج بشكل صحيح بحيث يتم الانتقال من الأجهزة المنخفضة إلى الأجهزة المرتفعة وذلك عند إجراء حركات التسلق والتوازن والقفز .
- التدرج فى تعليم المهارات المختارة قيد البحث من السهل للصعب ومن البسيط للمركب .
- التغيير والتنوع فى البرنامج لتشويق الأطفال تجاه الممارسة منعاً لتسرب الملل إليهم .
- قابلية البرنامج للمرونة أثناء التطبيق .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة قبل وأثناء وبعد التطبيق .
- الاهتمام بالإحماء الجيد قبل الأداء .
- الاهتمام بنهاية الوحدة التدريبية لزيادة تشويق الأطفال للوحدات التالية .
- مراعاة استخدام الأدوات والإمكانات المتوفرة بما يحقق الهدف المنشود لكل وحدة تدريبية .
- التدريب فى بيئة ملائمة (تهوية - إضاءة - أجهزة) .
- مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال فى البرنامج .

مدة البرنامج:

ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً .

زمن الوحدة التعليمية:

(٤٥) خمسة وأربعون دقيقة والفترة الزمنية الكلية $8 \times 3 \times 45 = 1080$ ق = ١٨ ساعة

محتوى البرنامج:

- تدريبات للإحماء لتهيئة الجسم لاستقبال النشاط (١٠ ق).
- الجزء الأساسى للتمرينات الحركية باستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة لتنمية القدرات الحركية وتعلم بعض مهارات الحركات الأرضية فى الجمباز (٣٠ ق).
- الختام والرجوع للحالة الطبيعية (٥) ق.

التجربة الأساسية:

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية فى الفترة من يوم الثلاثاء ٨ / ٦ / ٢٠٢١ إلى الاربعاء ٩ / ٦ / ٢٠٢١ لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث .

وتم القياس وفقاً للترتيب التالى (الطول-الوزن-السن-الذكاء-اختبارات القدرات الحركية- مهارات الحركات الأرضية)

تنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق برنامج التمرينات الحركية المقترح باستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة على أطفال المجموعة التجريبية فى الفترة من الاحد ٢٠٢١/ ٦/١٣ إلى الخميس ٢٠٢١/ ٨ /١٢ ، بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً بمعدل (٤٥) دقيقة، أما المجموعة الضابطة فطبق عليها البرنامج الخاص بالروضة.

القياسات البعدية :-

تم إجراء القياسات البعدية فى الفترة من الأحد ٢٠٢١/٨/١٥ إلى الاثنين ١٦ / ٨/ ٢٠٢١ لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث وفقاً للترتيب التالى (اختبارات القدرات الحركية- مهارات الحركات الأرضية)، مع مراعاة توافر نفس الظروف وشروط التطبيق التى تم إتباعها فى القياسات القبليّة .

المعالجات الإحصائية :-

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود فروضه تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية :-

المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط (بيرسون) - اختبارات " ت " لدلالة الفروق للمجموعة الواحدة والمجموعتين - معدل التغير. (باهى، مصطفى وآخرون (٢٠٠٦))

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٩)

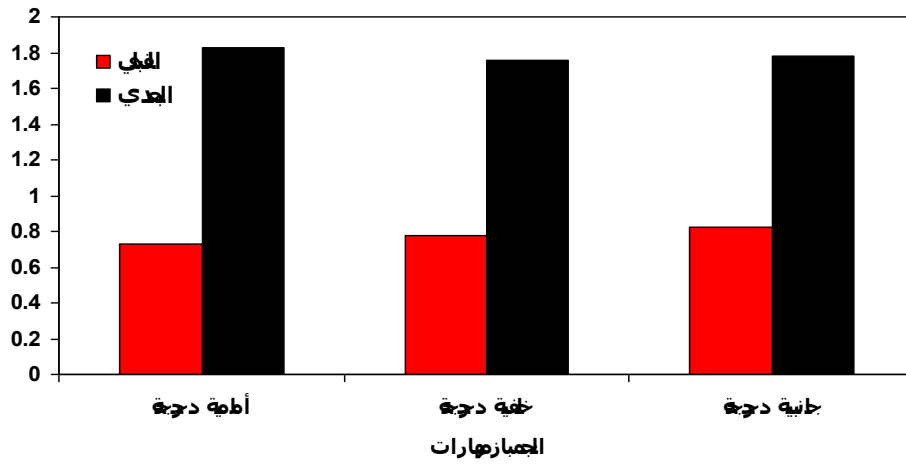
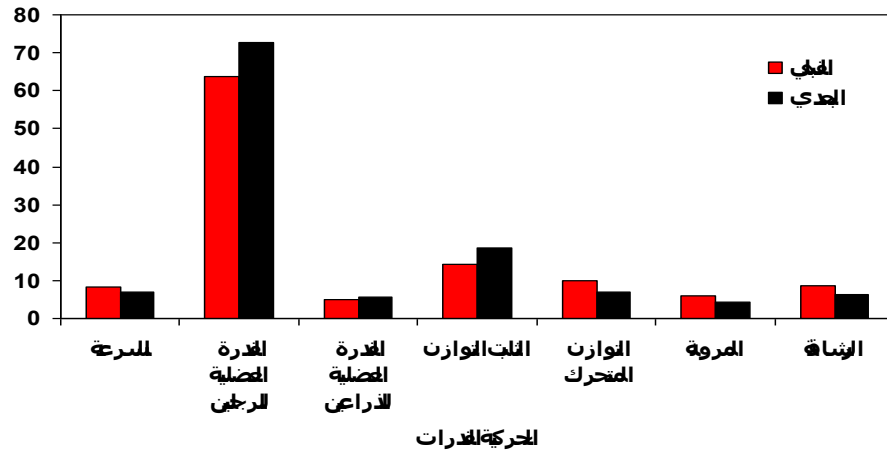
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

(ن=١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	م ف	ع ف	قيمة "ت"
القدرات الحركية	ث	٨,٤٢	٧,٠٦	١,٣٧	٠,٥٣	١٠,٣٣
القدرة العضلية للرجلين	سم	٦٣,٨٧	٧٢,٥٦	٨,٦٩	٠,٤٥	١٩,١٤
القدرة العضلية للذراعين	متر	٥,٠١	٥,٧٩	٠,٧٨	٠,٢٥	١٢,٥٩
التوازن الثابت	ث	١٤,١٣	١٨,٥٠	٤,٣٧	١,٠٩	١٦,٠٩
التوازن المتحرك	ث	٩,٨٧	٧,٠	٢,٨٧	٠,٨٩	١٢,٩٩
المرونة	ث	٦,١٣	٤,٣٨	١,٧٥	٠,٥٨	١٢,١٢
الرشاقة	ث	٨,٥٣	٦,٣٨	٢,١٥	٠,٧٩	١٠,٩٢
دحرجة أمامية	درجة	٠,٧٣	١,٨٣	١,١٠	٠,٢٤	١٨,٢٨
مهارات الجمباز	درجة	٠,٧٨	١,٧٦	٠,٩٨	٠,٣٦	١٠,٩٧
دحرجة جانبية	درجة	٠,٨٢	١,٧٨	٠,٩٦	٠,٣٧	١٠,٣٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٧٥٣

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.



شكل (٢) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

جدول (١٠)

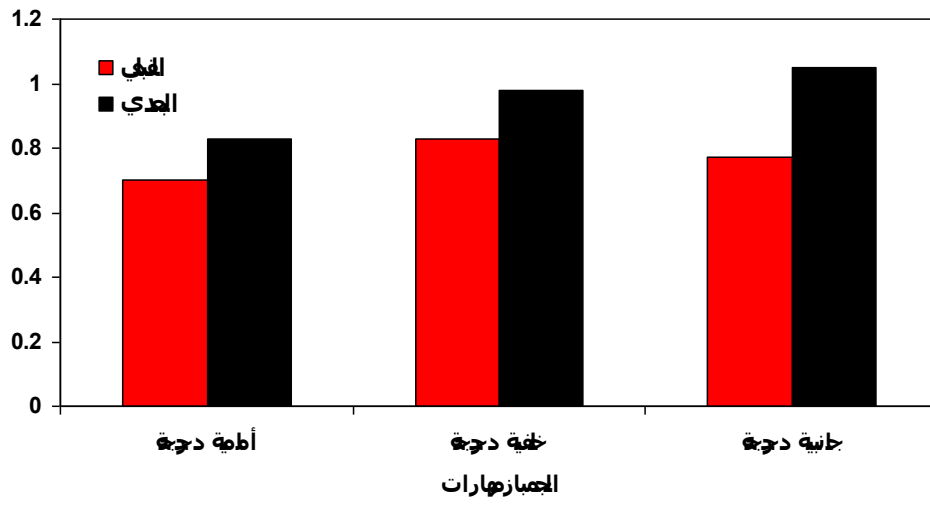
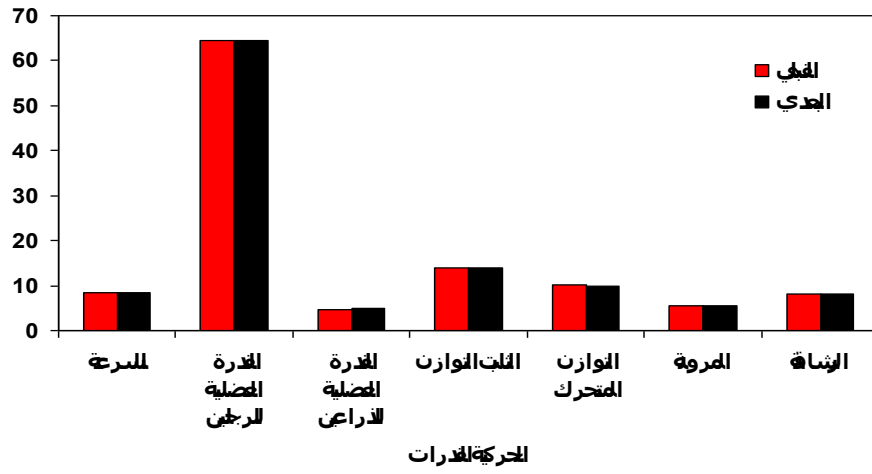
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

(ن=١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	م ف	ع ف	قيمة "ت"
القدرات الحركية	السرعة	٨,٣٨	٨,٢٠	٠,١٨	٠,٣٣	٢,٠٨
القدرة العضلية للرجلين	سم	٦٤,٤٠	٦٤,٥٣	٠,١٣	٠,٥٠	١,٠
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤,٧٨	٤,٨٤	٠,٠٦	٠,١٠	٢,٦١
التوازن الثابت	ث	١٣,٨٠	١٣,٩٣	٠,١٣	٠,٣٤	١,٤٦
التوازن المتحرك	ث	١٠,١٣	١٠,٠	٠,١٣	٠,٥٠	١,٠
المرونة	ث	٥,٥٣	٥,٣١	٠,٢٢	٠,٤٨	١,٨٢
الرشاقة	ث	٨,٢٧	٧,٩٣	٠,٣٤	٠,٦٥	٢,١١
مهارات الجمباز	درجة	٠,٧٠	٠,٨٣	٠,١٣	٠,٢٠	٢,٤٥
	درجة	٠,٨٣	٠,٩٨	٠,١٥	٠,٢٠	٣,١٠
	درجة	٠,٧٧	١,٠٥	٠,٢٥	٠,٢٧	٤,١٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٧٥٣

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في (السرعة والمرونة والرشاقة) ومستوى أداء مهارات الحركات الأرضية في الجمباز، ويتضح أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائية في البعض الآخر من القدرات الحركية (القدرة العضلية للذراعين-القدرة العضلية للرجلين-التوازن الثابت-التوازن المتحرك) قيد البحث.



شكل (٣) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

جدول (١١)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى للمتغيرات قيد البحث

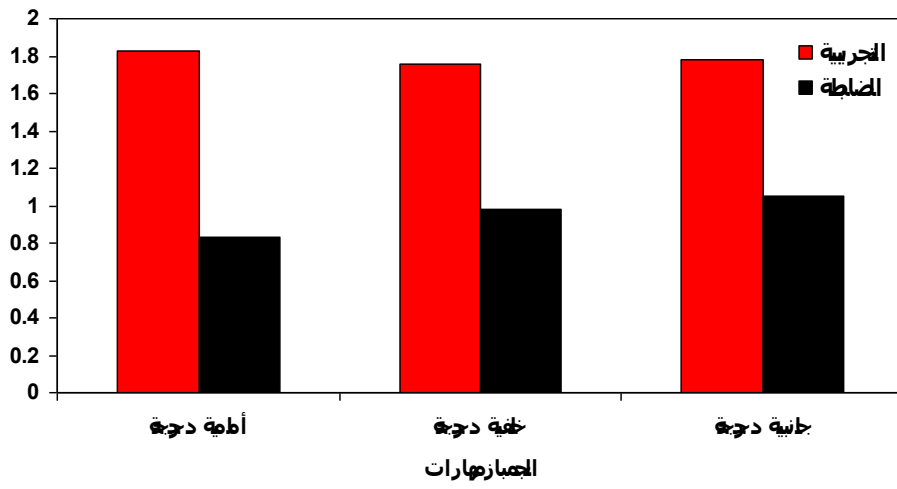
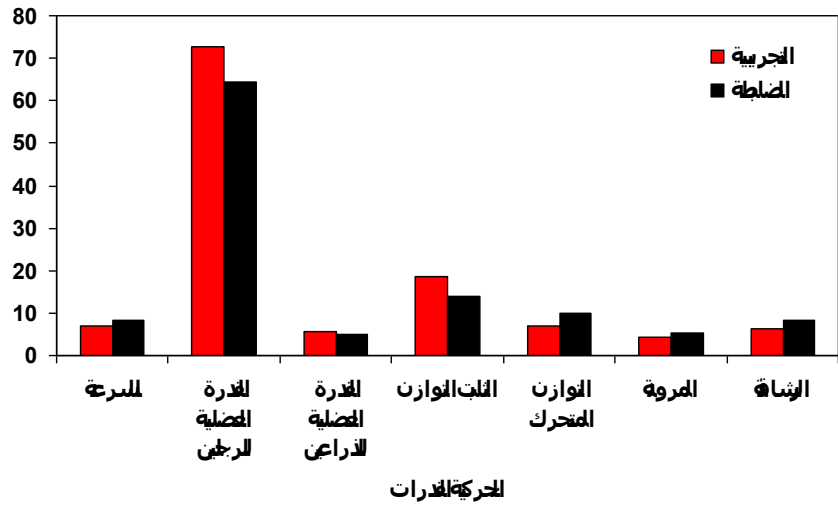
(ن=١٦=٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		ع	م	ع	م		
القدرات الحركية	ث	٧,٠٦	٠,٦٦	٨,٢٠	٠,٧١	١,١٤	٤,٧١
القدرة العضلية للرجلين	سم	٧٢,٥٦	٢,٨٠	٦٤,٥٣	٣,١٢	٨,٠٣	٧,٦٣
القدرة العضلية للذراعين	متر	٥,٧٩	٠,٦٠	٤,٨٤	٠,٥٣	٠,٩٥	٤,٧٣
التوازن الثابت	ث	١٨,٥٠	١,٦٣	١٣,٩٣	٢,٠٢	٤,٥٧	٧,٠٤
التوازن المتحرك	ث	٧,٠	١,١٠	١٠,٠	١,٨٣	٣,٠	٥,٦٤
المرونة	ث	٤,٣٨	٠,٧٢	٥,٣١	٠,٧٠	٠,٩٤	٣,٧٣
الرشاقة	ث	٦,٣٨	٠,٧٤	٧,٩٣	٠,٨٥	١,٥٦	٥,٥٣
مهارات الجمباز	درجة	١,٨٣	٠,٣٣	٠,٨٣	٠,٢٤	١,٠	٩,٩٤
درجة خلفية	درجة	١,٧٦	٠,٣١	٠,٩٨	٠,٣٠	٠,٧٨	٧,١٥
درجة جانبية	درجة	١,٧٨	٠,٣١	١,٠٥	٠,٢٨	٠,٧٣	٧,٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٤٨

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح

القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث.



شكل (٤) الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى للمتغيرات قيد البحث

جدول (١٢)

النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي
القدرات الحركية	ث	٨,٤٢	٧,٠٦	٨,٣٨	٢,١٥
القدرة العضلية للرجلين	سم	٦٣,٨٧	٧٢,٥٦	٦٤,٤٠	٠,٢٠
القدرة العضلية للذراعين	متر	٥,٠١	٥,٧٩	٤,٧٨	٦,٢٨
التوازن الثابت	ث	١٤,١٣	١٨,٥٠	١٣,٨٠	٠,٩٤
التوازن المتحرك	ث	٩,٨٧	٧,٠	١٠,١٣	١,٢٨
المرونة	ث	٦,١٣	٤,٣٨	٥,٥٣	٣,٩٧
الرشاقة	ث	٨,٥٣	٦,٣٨	٨,٢٧	٤,١١
دحرجة أمامية	درجة	٠,٧٣	١,٨٣	٠,٧٠	١٨,٥٧
مهارات الجمباز	درجة	٠,٧٨	١,٧٦	١٢٥,٦٤	١٨,٠٧
دحرجة جانبية	درجة	٠,٨٢	١,٧٨	١١٧,٠٧	٣٦,٣٦

يتضح من جدول (١٢) تفاوت نسب مجموعتي البحث في القياسات البعدية عن القبلية في المتغيرات قيد البحث وقد تراوحت نسب تغير المجموعة التجريبية ما بين (١٣,٦١ ، ١٥٠,٦٨ %)، في حين كانت نسب تغير المجموعة الضابطة ما بين (٠,٢٠ ، ٣٦,٣٦ %)

ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من الجدول (٩) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي في القدرات الحركية وبعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز قيد البحث.

وقد تعزى الباحثة هذه النتائج إلى تعرض المجموعة التجريبية إلى برنامج التمرينات الحركية بالأدوات والأجهزة المساعدة المقترح الذى يشتمل على العديد من حركات الجرى والوثب والزحف والمشى والتسلق والتي تسهم بصورة كبيرة فى تنمية القدرات الحركية و بعض مهارات الحركات الأرضية فى الجمباز. كما أن البرنامج تضمن العديد من التمرينات والأنشطة التى تتميز بالتنوع فى الحركات والأدوات والأجهزة المستخدمة بالإضافة إلى رغبة الأطفال الإيجابية وتعطشهم إلى الحركة والنشاط والبرنامج ساعد على تنشيط واستخدام أقصى ما لدى الأطفال من إمكانيات بدنية ونفسية والتطور الحركى للمهارات لديهم بشكل إيجابى وفعال.

ويؤكد سلاج وميلسيتش و سيمونوفيتش Šalaj, Milčić, and Šimunović (٢٠١٩) أنه لابد من ادراج العديد من الاختبارات والتمرينات الحركية المتنوعة فى الجمباز الفني التي يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على مستقبل الأطفال بشكل عام (حركي، اجتماعي، نفسي).

ويؤكد الخولى، أمين و راتب، أسامة (٢٠٠٩) أن استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة فى أداء الحركات تمد الطفل بتخيل حركي واضح عن أداء المهارات ويحقق المتعة والبهجة ويبعث السرور والسعادة والتشويق والثقة بالنفس والإبداع والابتكار وإعطاء الطفل الدافعية لممارسة النشاط الرياضي وهى التمهيد الطبيعى فى تنمية مختلف القدرات الحركية وتعلم المهارات الخاصة بالنشاط الرياضى. (ص، ٣٩)

ويشير راتب، أسامة (١٩٩٩) إلى أن أقصى مستوى يمكن للفرد الوصول إليه مستقبلا فى مدى تطور القدرات الحركية يتحدد منذ مرحلة الطفولة. (ص، ٤١-٤٣)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من (الشرييني (٢٠١٩) ، عبدالمنعم و عبدالغني (٢٠١٩)، خضرجي (٢٠١٥) ، الخالدى والغريوى (٢٠١٥) ، فتحي (٢٠١٤) ، السيد و عبدالحميد. (٢٠١١)، تريفيلاس وتسيجيلس Trevlas & Tsigilis (٢٠٠٨) ، سلاج وميلسيتش و سيمونوفيتش Šalaj, Milčić, and Šimunović (٢٠١٩))، حيث تشير نتائج هذه الدراسات إلى أهمية البرامج الرياضية والحركية فى التأثير الإيجابى على القدرات الحركية وتعلم بعض مهارات الحركات الأرضية فى الجمباز.

وهذا يحقق الفرض الأول والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات الحركية (السرعة-القدرة العضلية للرجلين- القدرة العضلية للذراعين-التوازن-المرونة-الرشاقة) وبعض مهارات الحركات الأرضية فى الجمباز (درجة أمامية -درجة خلفية-درجة جانبية) لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة فى اتجاه القياس البعدى".

وتشير نتائج جدول (١٠) وشكل (٣) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى (السرعة والمرونة والرشاقة) ومستوى أداء مهارات الحركات الارضية فى الجمباز.

وترجع الباحثة هذا التحسن فى بعض القدرات الحركية (السرعة ، المرونة، الرشاقة) وبعض مهارات الحركات الارضية فى الجمباز الى البرنامج التقليدى، وهذا يتفق مع دراسة كلا من (الشرييني (٢٠١٩) ، عبدالمنعم و عبدالغني (٢٠١٩)،

خضرجي (٢٠١٥) ، السيد و عبد الحميد. (٢٠١١)، تريفيلاس وتسيجيليس Trevlas & Tsigilis (٢٠٠٨) ، سلاج وميلسينتش و سيمونوفيتش Šalaj, Milčić, and Šimunović (٢٠١٩) ، ويرجع ذلك إلى أن طفل ما قبل المدرسة يتحرك بشكل تلقائي في شتى الاتجاهات مستغلا حركته الطبيعية الفطرية مما يؤدي الى تحسن السرعة والرشاقة والمرونة لدي الطفل.

كما تشير أيضا نتائج جدول (١٠) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في البعض الآخر من القدرات الحركية (القدرة العضلية للذراعين-القدرة العضلية للرجلين-التوازن الثابت-التوازن المتحرك) قيد البحث. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من خضرجي (٢٠١٥)، فتحي (٢٠١٤)، السيد و عبد الحميد (٢٠١١)، سلاج وميلسينتش و سيمونوفيتش Šalaj, Milčić, and Šimunović (٢٠١٩).

وتعزى الباحثة ذلك إلى أن البرنامج التقليدي يفتقد إلى الإثارة والتشويق مما يقلل من الاستمرارية في الممارسة الإيجابية له.

وهذا يحقق الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية وبعض مهارات الحركات الأرضية في الجميز قيد البحث لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة في اتجاه القياس البعدي ".

وتشير نتائج جدول (١١) وشكل (٤) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية وبعض مهارات الحركات الأرضية في الجميز قيد البحث.

وقد تعزى الباحثة هذا التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية نتيجة تعرضها لبرنامج التمرينات الحركية بالأدوات والأجهزة المساعدة المقترح وما يحتويه من تمرينات وأنشطة متنوعة والتي أعطت اهتماماً لتمرينات البراعة الحركية والمهارية والإدراك الحركي وكيفية التوافق بين أكثر من جزء بالجسم والوعي المكاني والوعي بالاتجاه وسرعة تغيير اتجاه الجسم، مما أدى إلى تنمية القدرات الحركية وبعض مهارات الحركات الأرضية في الجميز قيد البحث.

كما يؤكد الخولي، أمين و راتب، أسامة (٢٠٠٩) أن برنامج الأنشطة الرياضية في مرحلة ما قبل المدرسة يساهم في تربية الطفل تربية متكاملة عن طريق الأنشطة الحركية واختيار برنامج مناسب لهذه المرحلة يكون له أثر بالغ في إشباع حاجة الطفل للاستطلاع والاكتشاف والبحث والتجريب وإشباع رغبته في معرفة كل شئ عن البيئة التي يعيش فيها ويتعامل معها. (ص، ٤٤)

ويشير فرج، الين (٢٠٠٢)، خليفه، نبيله وفرج، سهير و الخطيب، ناريمان (٢٠٠٣) ، (الجندي ، إكرام (٢٠٢١) الي أن التمرينات الحركية وسيله فعالة من وسائل التمرين والاعداد يكون الدافع فيها الميل التلقائي للعب، مما يبعث السرور والمرح في نفوس الأطفال وتتميز بإضفاء روح الاداء الجماعي والقدرة علي التكيف. وتؤدي الي تنمية القدرة على تجسيد التناسق والاستمرار والتوافق والاتزان والتوقيت السليم في أداء الحركات. وتؤدي هذه التمرينات علي شكل العاب ومسابقات

بسيطة باستخدام أدوات وأجهزة سهلة غير معقدة او بدونها، التي تساعد علي تنمية الجسم تنميه متزنة من جميع الجوانب كما انها تشبع حاجاته الأساسية. (ص، ٢٩٣)، (ص، ٤٥)، (ص، ٢٥٧)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من (الشرييني (٢٠١٩) ، عبدالمنعم و عبدالغني (٢٠١٩)، خضرجي (٢٠١٥) ، السيد و عبدالحميد. (٢٠١١)، تريفيلاس وتسيجيلس Trevlas & Tsigilis (٢٠٠٨) ، سلاج وميلسييتش و سيمونوفيتش Šalaj, Milčić, and Šimunović (٢٠١٩))، حيث تشير نتائج هذه الدراسات إلى أن البرامج الرياضية والتمرينات الحركية أثرت إيجابيا على القدرات الحركية وبعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز.

وهذا يحقق الفرض الثالث الذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى فى القدرات الحركية وبعض مهارات الحركات الأرضية فى الجمباز قيد البحث لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة فى اتجاه المجموعة التجريبية ".

وأشارت النتائج التى يوضحها جدول (١٢) الى النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية والتى نستدل منها على أن القياسات البعدية قد زادت عن القياسات القبلية للمجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت المجموعة التجريبية ما بين (١٣,٦١ ، ١٥٠,٦٨%)، فى حين كانت نسب تغير المجموعة الضابطة ما بين (٠,٢٠ ، ٣٦,٣٦%)

ويمكن تفسير هذه الزيادة على أنها بمثابة انعكاسا لخضوع المجموعة التجريبية لبرنامج التمرينات الحركية المقترح بالأدوات والأجهزة المساعدة، والتى تعد عنصراً هاماً لتحقيق أهداف التربية الحركية وتثير لديهم المتعة والتشويق والابداع عند ممارسة الأداء تسهم بشكل كبير فى تنمية مختلف القدرات الحركية والمهارية وكذلك جذب اهتمام الأطفال لممارسة المهارات الحركية، وهذا ما أشار اليه كامل، شلتوت، خفاجة (٢٠٠٢). (ص، ١٨٨-١٩٠) .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من (الشرييني (٢٠١٩) ، عبدالمنعم و عبدالغني (٢٠١٩)، خضرجي (٢٠١٥) ، السيد و عبدالحميد. (٢٠١١)، تريفيلاس وتسيجيلس Trevlas & Tsigilis (٢٠٠٨) ، سلاج وميلسييتش و سيمونوفيتش Šalaj, Milčić, and Šimunović (٢٠١٩)) فى أن برنامج التمرينات الحركية أثر ايجابيا على القدرات الحركية وبعض مهارات الحركات الأرضية فى الجمباز قيد البحث.

هذه النتائج تتفق مع ما أشار إليه الخولى، أمين و راتب، أسامة (٢٠٠٩)، (الجندي، إكرام (٢٠٢١) أن النشاط الحركى الموجه يهدف إلى تنمية وتطوير قدرات ومهارات الطفل الحركية الطبيعية من خلال ممارسة الأنشطة ومهارات أساسية تحقق النمو المتزن الشامل بدنيا ومهاريا وإدراكيا وانفعاليا ، لإكسابه عادات صحية وقومية وخلقية واجتماعية سليمة. (ص، ٤٤) ، (ص، ٢٥٧)

ويتضح من خلال ما سبق تحقيق الفرض الرابع والذى ينص على " يوجد معدل تغير للقياسات البعدية عن القبلية فى المتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اتجاه المجموعة التجريبية".

الإستخلاصات التوصيات :

أولاً: الإستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه وفى ضوء عينة البحث توصلت الباحثة للإستخلاصات الآتية:

- ١- برنامج التمرينات الحركية باستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة أثر إيجابيا على القدرات الحركية وتعلم بعض مهارات الحركات الارضية فى الجمباز لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة.
- ٢- أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة فى اتجاه المجموعة التجريبية فى كل من القدرات الحركية وتعلم بعض مهارات الحركات الارضية فى الجمباز لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة.

ثانياً: التوصيات:

فى ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة توصي بالآتي:

- ١- ضرورة تطبيق برنامج التمرينات الحركية باستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة المقترح على أطفال مرحلة ما قبل المدرسة لما لها من تأثير إيجابي على تنمية القدرات الحركية وتعلم بعض مهارات الحركات الارضية فى الجمباز.
- ٢- ضرورة توافر الأدوات والأجهزة المختلفة برياض الأطفال واللازمة للنشاط الحركي لما لها من تأثير فعال على النواحي البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية
- ٣- الاهتمام بعمل دورات صقل وتدريب لمعلمي رياض الأطفال لتزويدهم بالمعارف والمعلومات المتعلقة بنوعية برامج الأنشطة الحركية والرياضية التي يجب أن تدرس للأطفال فى هذه المرحلة السنوية وتأثيراتها المختلفة.
- ٤- إجراء المزيد من البحوث المماثلة لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة نظرا لأهمية هذه المرحلة وافتقارها إلى البرامج المقننة.

المراجع:

المراجع العربية:

الديري، علي. (٢٠٠٧)، أصول التمرينات الرياضية وطرق تدريسها"، دار الأمل للطباعة والنشر والتوزيع ، الأردن.

Al-Diri, Ali. (2007), *The Origins of Exercise and Methods of Teaching it*, Dar Al-Amal for Printing, Publishing and Distribution, Jordan.

الجندي، إكرام. (٢٠٢١)، المهارات والأنشطة الحركية في الطفولة المبكرة، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان ، الأردن.

El-Gindi, Ikram. (2021), *Motor Skills and Activities in Early Childhood*, First Edition, Dar Al Masirah for Publishing, Distribution and Printing, Amman, Jordan.

الخالدي، محمد و الغيري، وفاء. (٢٠١٥)، أثر بعض الألعاب في تنمية الذكاء الحركي عند طفل الروضة مرحلة ما قبل المدرسة، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة ، العدد الخامس.

Al-Khalidi, Muhammad and Al-Ghurairi, Wafa. (2015), *The impact of some games on the development of intelligence and motor intelligence in a kindergarten pre-school child*, European Journal of Sports Science Technology, No. 5.

الخولي، أمين و راتب، أسامة. (٢٠٠٩)، نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، دار الفكر العربي، القاهرة.

Al-Khouli, Amin and Ratib, Osama. (2009), *Theories and programs of kinetic education for children*, Dar al-Fikr al-Arabi, Cairo.

السيد، اكرام و عبدالحميد، هدى. (٢٠١١)، تأثير برنامج تربية حركية باستخدام أنشطة الذكاءات المتعددة على الذكاء الحركي والسلوك الاستقلالي واللياقة الحركية لأطفال ما قبل المدرسة (٥-٦) سنوات، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

El-Sayed, Ikram and Abdel Hamid, Hoda. (2011), *The Effect of a Movement Education Program Using Multiple Intelligences Activities on Motor Intelligence, Independence Behavior and Motor Fitness for Pre-School Children (5-6) Years*, Journal of Physical Education Research, Faculty of Physical Education for Boys - Zagazig University.

الشربيني، أحمد. (٢٠١٩)، تأثير بعض أنشطة البراعة الحركية على الرضا الحركي للحركات الإجبارية لبراعم الجمباز الفني تحت 8 سنوات، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط، عدد ٤٩ (ج٣)، ٤٧٤-٥٢٤.

El-Sherbiny, Ahmed. (2019), *The effect of some kinetic dexterity activities on the kinetic satisfaction of the compulsory movements of artistic gymnastics buds under 8 years old*, Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts, Faculty of Physical Education - Assiut University, No. 49 (C3), 474-524.

باهي، مصطفى و سالم، أحمد و عبدالعزيز، محمد و محمد، هيثم. (٢٠٠٦)، الإحصاء التطبيقي باستخدام الحزم الجاهزة *STAT & SPSS*، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

Bahy, Mustafa and Salem, Ahmed and Abdelaziz, Mohamed and Mohamed, Haitham. (2006), *Applied Statistics Using STAT & SPSS Ready Packages*, Anglo-Egyptian Library, Cairo.

بدران، شبل و عمار، حامد. (٢٠٠٠)، الاتجاهات الحديثة في تربية طفل ما قبل المدرسة، الدار المصرية اللبنانية.

Badran, Shebl and Ammar, Hamed. (2000), *Modern trends in raising a pre-school child*, Egyptian Lebanese House.

خضرجي، حميدة. (٢٠١٥)، تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب على القدرات الحركية والسلوك الإستقلالي وبعض مهارات الجمباز لأطفال ما قبل المدرسة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان، عدد ٧٥، ٨٦-١١٤.

Khadraji, Hameeda. (2015), *The effect of a proposed program using games on motor abilities, independent behavior and some gymnastics skills for pre-school children*, Scientific Journal of Physical and Sports Education, Faculty of Physical Education for Boys in El Haram - Helwan University, No. 75, 86-114.

خليفة، نبيله وفرج، سهير و الخطيب، ناريمان. (٢٠٠٣)، الاسس النظرية والتطبيقية في الجمباز الفني، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

Khalifa, Nabila and Faraj, Suhair and Al-Khatib, Nariman. (2003), *Theoretical and Applied Foundations in Artistic Gymnastics*, Faculty of Physical Education for Girls, Helwan University.

راتب، أسامة. (١٩٩٩)، *النمو الحركي، مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق*، دار الفكر العربي، القاهرة .

Rateb, Osama. (1999), *Motor Development, An Introduction to the Integrated Development of the Child and Adolescent*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

راتب، أسامة و عبد ربه، إبراهيم. (١٩٩٩)، *النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل*، دار الفكر العربي، القاهرة.

Rateb, Osama and Abed Rabbo, Ibrahim. (1999), *Growth and motivation in directing the motor activity of the child*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

سالم، عزيزة و حسنين، هديات و سالم، مرفت. (٢٠١٤)، *رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق*، المؤسسة الفنية للطباعة والنشر، القاهرة.

Salem, Aziza and Hassanein, Hedayat and Salem, Mervat. (2014), *Gymnastics between theory and practice*, Technical Institution for Printing and Publishing, Cairo.

عبد البصير، عادل. (٢٠٠٤)، *الجمباز الفني (بنين-بنات)*، المكتبة المصرية، الإسكندرية.

Abdel-Basir, Adel. (2004), *Artistic Gymnastics (Boys - Girls)*, Egyptian Library, Alexandria.

عبدالمنعم، إسلام و مصطفى، علي. (٢٠٢٠)، *تأثير برنامج تروحي رياضي باستخدام الألعاب الغرضية علي تحسين مستوي*

بعض المتغيرات البدنية وأداء الركلات لدي ناشئي التايكوندو، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية

التربية الرياضية، جامعة أسيوط، عدد خاص، ١٤٢-١٧٩.

Abdel Moneim, Islam and Mustafa, Ali. (2020), *The Effect of a Sports Recreational Program Using Purpose Games on Improving the Level of Some Physical Variables and the Performance of Kicks for Taekwondo Juniors*, Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts, Faculty of Physical Education, Assiut University, Special Issue, 142-179.

عبدالمنعم، ايهاب و عبدالغنى، عماد. (٢٠١٩)، *تأثير استخدام التمرينات الزوجية بالأسلوب الدائري في بعض القدرات البدنية*

الخاصة ودرجة أداء الجملة الإجبارية للحركات الأرضية لناشئي الجمباز تحت ٧ سنوات، المجلة العلمية للتربية

البدنية والرياضة، جامعة الإسكندرية - كلية التربية الرياضية للبنات، ١٣٤، ١-١٩.

Abdel Moneim, Ehab and Abdel Ghani, Imad. (2019), *The effect of using pair exercises in the circular style on some special physical abilities and the degree of performance of the compulsory sentence of floor movements for gymnastics juniors under 7 years*,

فتحي، هويدا. (٢٠١٤)، تأثير برنامج لتكنولوجيا التعلم باستخدام المديول التعليمي على تعلم بعض مهارات الجمباز والرضع الحركي لدى طفل ما قبل المدرسة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، عدد ٧٠، ٤٨٣-٥١٦.

Fathi, Howeida. (2014), *The effect of a learning technology program using the educational aid on learning some gymnastics skills and kinetic satisfaction of a pre-school child*, Scientific Journal of Physical Education and Sports Science, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University, No. 70, 483-516.

فرج، الين. (٢٠٠٢)، *خبرات في الالعاب للصغار والكبار*، ط٢، منشأه المعارف للنشر، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الإسكندرية.

Faraj, Elaine. (2002), *Experiences in games for young and old*, 2nd floor, Knowledge Foundation for Publishing, Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University.

كامل، زكية و شلتوت، نوال و خفاجة، ميرفت. (٢٠٠٢)، *طرق التدريس في التربية الرياضية، الجزء الأول أساسيات في تدريس التربية الرياضية*، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.

Kamel, Zakia and Shaltout, Nawal and Khafaga, Mervat. (2002), "*Teaching Methods in Physical Education, Part One, Basics in Teaching Physical Education*", Al-Sha'a Technical Library and Printing Press, Alexandria.

المراجع الأجنبية:

Šalaj S., Milčić L., and Šimunović I. (2019), *Differences in motor skill level of selected and non-selected group of children in artistic gymnastics in the context of their motor development*, Kinesiology 51(1), 133-140.

Trevlas E. and Tsigilis N. (2008), *Evaluation of the Influence of a Physical Education Program on Playfulness of Preschool Children: A Qualitative Approach*, Inquiries in Sport & Physical Education, 6 (1), 1 – 13.