



كلية التربية للطفولة المبكرة
إدارة البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

تأثير استخدام استراتيجيات التعلم بالنمذجة على بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

إعداد

د. / أميرة محروس محمود محروس

مدرس بقسم العلوم الأساسية
كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة أسيوط

تم الموافقة على النشر: ٢٠٢٣/٣/١٥

تم ارسال البحث: ٢٠٢٣/٢/٢٠

﴿العدد الخامس والعشرون- أبريل ٢٠٢٣م - الجزء الثاني﴾

تأثير استخدام استراتيجيات التعلم بالنمذجة على بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

تم ارسال البحث: ٢٠٢٣/٢/٢٠ تم الموافقة على النشر: ٢٠٢٣/٣/١٥

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلى معرفة تأثير استخدام استراتيجيات التعلم بالنمذجة على بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة. ولغرض تحقيق أهداف البحث الحالي تم تحديد عناصر اللياقة البدنية المناسبة ومعرفة القدرة الإيقاعية لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وتضمينها في تمارين بدنية معتمدة على استراتيجيات التعلم بالنمذجة لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة. وقد تم تطبيق البحث على طالبات الفرقة الرابعة بالكلية وتضم العينة (٣٠) طالبة. وتم الاعتماد على اختبارات اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية. إعداد اختبار قياس القدرة الإيقاعية لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (إعداد الباحثة)، وتم تطبيق أدوات البحث على عينة استطلاعية قدرها (٤٠) طالبة وذلك للتحقق من صدق وثبات أدوات البحث. ثم تم تطبيق أدوات البحث على مجموعتي البحث ثم تم تعريض مجموعة البحث التجريبية للبرنامج المعد لغرض البحث، ثم تم تطبيق اختبارات اللياقة البدنية واختبار القدرة الإيقاعية بعدياً على مجموعة البحث. وقد أظهرت نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية (الرشاقة، المرونة، السرعة، الوثب العريض من الثبات، التحمل، القدرة على الرمي، التوافق، التوازن) لصالح التطبيق البعدي. وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيقين البعدي للاختبارات البدنية (الرشاقة، المرونة، السرعة، الوثب العريض من الثبات، التحمل، القدرة على الرمي، التوافق، التوازن) لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار القدرة الإيقاعية لصالح التطبيق البعدي، كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيقين البعدي لاختبار القدرة الإيقاعية لصالح المجموعة التجريبية. وقد أثبتت المعالجات الإحصائية أن حجم الأثر الناتج عن استخدام استراتيجيات التعلم بالنمذجة في تجربة البحث كان كبيراً، مما يؤكد فاعليتها في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة. وبناءً على نتائج البحث الحالي تم التوصل إلى عدد من التوصيات والدلالات التربوية المتصلة بموضوع البحث.

الكلمات المفتاحية:

استراتيجيات التعلم بالنمذجة - عناصر اللياقة البدنية - القدرة الإيقاعية - طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة الفرقة الرابعة.

The Effect of Using Modeling Learning Strategy on Some Elements of Physical Fitness And Rhythmic Ability in The Motor Expression Course for Female Students of The College of Education for Early Childhood

Dr.\Amira Mahrous Mahmoud Mahrous

Abstract

The current research aimed to find out the effect of using the modeling learning strategy on some elements of physical fitness and rhythmic ability in the motor expression course for students of the College of Early Childhood Education. For the purpose of achieving the objectives of the current research, the elements of appropriate physical fitness and knowledge of the rhythmic ability of the students of the College of Early Childhood Education were identified, and they were included in physical exercises based on the modeling learning strategy of the students of the College of Early Childhood Education.

The research was applied to the fourth year students in the college, and the sample includes (30) students. Physical fitness tests for female students of the Faculty of Physical Education were relied upon. Preparing a test to measure the rhythmic ability of the students of the College of Early Childhood Education (prepared by the researcher), and the research tools were applied to a survey sample of (40) students in order to verify the validity and reliability of the research tools.

Then the research tools were applied to the two research groups, then the experimental research group was exposed to the program prepared for the purpose of the research, then the physical fitness tests and the rhythmic ability test were applied later on the research group. The results of the research showed that there were statistically significant differences at the level of significance (0.01) between the mean scores of the experimental group and the control group in the pre and post applications of physical tests (agility, flexibility, speed, wide jump of stability, endurance, ability to throw, compatibility, balance) in favor of the post application.. There are statistically significant differences at the level of significance (0.01) between the mean scores of the experimental and control groups in the

two post applications of physical tests (agility, flexibility, speed, broad jump of stability, endurance, ability to throw, compatibility, balance) in favor of the experimental group, there are statistically significant differences at the level of significance (0.01) between the mean scores of the experimental group in the pre and post applications of the rhythmic ability test in favor of the post application. The two post applications of rhythmic ability test in favor of the experimental group. The results also showed that there were statistically significant differences at the level of significance (0.01) between the mean scores of the control and experimental groups in the two post applications of the rhythmic ability test in favor of the experimental group. Statistical treatments have proven that the size of the effect resulting from the use of the modeling learning strategy in the research experiment was significant, which confirms its effectiveness in developing some elements of physical fitness and rhythmic ability in the motor expression course for female students of the College of Early Childhood Education. Based on the results of the current research, a number of educational recommendations and indications related to the subject of the research were reached.

Key words:

Modeling learning strategy - elements of physical fitness - rhythmic ability - students of the College of Early Childhood Education, fourth year

مقدمة البحث:

أصبح التقدم في العملية التعليمية دليلاً على نهضة المجتمعات ونموها، حيث تسعى المؤسسات التربوية إلى تحقيق الغاية من العملية التعليمية بدرجة عالية من الكفاءة والاتقان، وتعد استراتيجية النمذجة من أنسب استراتيجيات التعلم التي يمكن استخدامها مع الكبار والصغار؛ فهي تجعل المتعلم مسئولاً ومشاركاً وإيجابياً إلى حد كبير، لذلك فإن الاستعانة بتلك الاستراتيجية تؤدي إلى رفع العملية التعليمية حيث يتأثر الأداء الحركي بشكل واضح فتصبح مواصفات المهارة أكثر دقة وإتقاناً.

ويرى كلاً من زغول؛ محمد (٢٠١٣، ص ١١-١٣) أن استراتيجيات التعلم الحديثة تهدف إلى استغلال جميع حواس المتعلم في التعلم، وذلك باستخدام الوسائل التعليمية المختلفة التي تخاطب أكثر من حاسة تساعد الطلاب على التذكر الحركي، حيث يكون الأداء أكثر إيضاحاً كما تجعل المتعلم إيجابياً.

ويؤكد محمود (٢٠١٢، ص ١، ٧٥) أن أسلوب التعلم بالنمذجة يعتمد على نظرية التعلم بالملاحظة حيث تنطلق تلك النظرية من افتراض رئيسي وهو أن الإنسان كائن اجتماعي يعيش مع مجموعات من الأفراد يؤثر ويتأثر بهم فهو يلاحظ سلوكيات وعادات واتجاهات الأفراد الآخرين ويتعلمها بالملاحظة والتقليد حيث يعتبر الفرد هؤلاء الآخرين بمثابة نموذج يتم الاقتداء بسلوكهم، كما ترى هذه النظرية أن هناك عمليات معرفية تتوسط بين الملاحظة لأنماط السلوكية التي تؤديها النماذج وتنفيذها من قبل الشخص الملاحظ.

ويشير كلاً من محمود (٢٠١٢)، وزغول؛ محمد (٢٠١٣) بضرورة استخدام استراتيجيات حديثة التي تتمشي مع تطور العصر وتستند علي علم النفس ومن ضمنهم استراتيجية التعلم بالنمذجة، مما يتيح للطالبة فرصة الاشتراك الإيجابي في العملية التعليمية. ولذلك تبني البحث الحالي هذه الاستراتيجية لمناسبتها مع طبيعة متغيراته التي تحتوي علي تمرينات بدنية مصحوبة بإيقاع حركي تقدم للطالبة، لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية من خلال ممارستها أمام الطالبات سواء من قبل الباحثة أو الاستعانة بمعيدة من كلية التربية الرياضية، وهذا بمثابة نمذجة للتمرينات البدنية التي نود أن تكتسبها الطالبات بشكل صحيح.

كما يذكر كامل (١٩٩٧، ص ٣، ١٣٥) أن اكتساب اللياقة البدنية يعتبر من الأهداف الأساسية التي تسعى التربية الرياضية إلى تحقيقها عن طريق أسس علمية وقواعد تربوية بهدف تنمية وتطوير القدرات البدنية والنفسية، واللياقة البدنية تجسيد حي مدروس لمكونات بدنية أساسية كالقوة والسرعة والجلد وغيرهم، وذلك لأهمية هذه المكونات للفرد حيث تحقق له أفضل ممارسة لأنشطة الحياة العامة والخاصة، وهي ضمان لحسن استخدام الفرد لإمكاناته البدنية في تحقيق أفضل إنجازات في ضوء إطار تربوي واجتماعي جيد.

وتعد اللياقة البدنية إحدى مكونات اللياقة الشاملة وهي القاعدة التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، فعليها تبنى اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية والخطط وطرق اللعب، وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الأبعاد أمراً مستحيلاً (حسانين؛ عبد الحميد، ١٩٨٥، ص ٢٥).

ويشير طه (٢٠٠٧، ص ٣-٤، ٤٤) أن التوافق الحركي يرتبط بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة، فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية، أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط.

وتؤكد الباحثة على أن تطور مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً مهماً عند اكتساب المهارات الحركية، حيث أنه غالباً ما يكون توافق مستوى مناسب للعديد من القدرات التوافقية مهماً لتعلم المهارات الحركية الأساسية.

وتشير أمين (١٩٨٢، ص ٧-٨) إلى أن لكل إنسان إيقاعه الخاص، فهو يختلف من فرد لآخر تبعاً لحساسية الفرد الإيقاعية ويظهر إيقاع الحركة في مختلف الأنشطة الرياضية.

وعندما حلل Bento (1944, p.139) العوامل الأساسية في التعبير الحركي أشار أنها لا بد وأن تكون القدرات الإيقاعية والقدرات التوافقية من العوامل الهامة فيها.

من هنا ترى الباحثة أن عروض التعبير الحركي المقدمة في الجزء التطبيقي للمقرر من أفضل الأنشطة التي تعطي مساحة واسعة من حرية الأداء الفني، فهي تطلق العنان لخيال الطالبة للتفكير في الوصول لغير المؤلف في عملية الربط بين مكونات العرض من حيث الأدوات والألوان والحركات والموسيقى والملابس والتشكيلات، بل والابتكار في كل فكرة العرض بنفسها.

مشكلة البحث:

لكي نصل بالطالبات إلى مستوى مناسب في الأداء المهاري للأنشطة المقدمة لهم في الجزء العملي لمقرر التعبير الحركي، ومن خلال عمل الباحثة كمدرس بقسم العلوم الأساسية، والتي تقوم بتدريس مقرر التعبير الحركي لطالبات الفرقة الرابعة، فقد لاحظت قصور شديد في ممارسة الجانب العملي لهذا المقرر واتضح ذلك من خلال عدم معرفتهم بعناصر اللياقة البدنية وأيضاً ضعف في مستوى القدرات التوافقية لديهم وبالأخص في القدرة الإيقاعية، ومن هنا انطلقت فكرة البحث الحالي وهو استخدام أسلوب التعلم بالنمذجة وهي إحدى الاستراتيجيات الحديثة لتحسين مستوى الأداء الحركي لبعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة أسيوط.

إلى جانب ذلك هناك عدد من الأسباب والدوافع زادت من إحساس الباحثة بالمشكلة وجعلتها تتناول هذه المشكلة بالبحث وهي:

- 1- إشراف الباحثة على السكاشن الخاصة بالجزء العملي لهذا المقرر والتي لاحظت ضعف في مستوى الأداء المهاري لديهم.
- 2- قصور في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض القدرات التوافقية وبالأخص القدرة الإيقاعية.
- 3- لاحظت الباحثة أن معظم الطالبات يمارسون التمرينات البدنية ولديهم ضعف ملحوظ في التناسق الحركي.
- 4- الاطلاع على بعض الدوريات والكتب العلمية التي تناولت اللياقة البدنية للطالبات ومنها دراسة حسانين (1995) الذي قام بمسح للعديد من المراجع العلمية المتخصصة تضمنت آراء ثلاثين عالماً من كبار رجال التربية البدنية من الغرب

أمثال كلارك ومك كلوي وكازنز، ومن الشرق أمثال هار وزا تسورسكي، فوجد أن المكونات التالية هي التي أجمع عليها معظم العلماء وهي الجلد العضلي، الرشاقة، المرونة، الجهاز الدوري التنفسي، السرعة.

٥- أنشطة التعبير الحركي للطالبات ومن أبرز الدراسات التي اهتمت بذلك دراسة كلاً من دراسة شمش (٢٠٠٧) التي هدفت إلى تنمية بعض القدرات التوافقية ومعرفة تأثيرها على مستويات أداء المهارات الحركية للتمرينات بالأدوات لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية، ودراسة حسن (٢٠٠٧) التي هدفت إلى التعرف على أثر تنمية القدرات التوافقية والبدنية علي مستوى الجملة الحركية بالكامل علي جهاز عارضة التوازن.

وقد جسد كل ما سبق الشعور لدى الباحثة بالحاجة إلى معرفة تأثير استخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، حيث أنه لا توجد دراسات سابقة تناولت موضوع البحث على حد علم الباحثة.

أسئلة البحث:

- ١- ما عناصر اللياقة البدنية المساهمة لتحسين الأداء الحركي باستخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة لطالبات الفرقة (الرابعة) كلية التربية للطفولة المبكرة؟
- ٢- ما صورة اختبار قياس القدرة الإيقاعية لطالبات الفرقة (الرابعة) كلية التربية للطفولة المبكرة باستخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة؟
- ٣- ما صورة برنامج قائم على استراتيجية التعلم بالنمذجة لتحسين مستوى الأداء الحركي لبعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية لطالبات الفرقة (الرابعة) كلية التربية للطفولة المبكرة؟
- ٤- ما فاعلية برنامج قائم على استراتيجية التعلم بالنمذجة لتحسين مستوى الأداء الحركي لبعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية لطالبات الفرقة (الرابعة) كلية التربية للطفولة المبكرة؟

أهداف البحث

هدف البحث الحالي إلي:

- ١- تحديد عناصر اللياقة البدنية المساهمة لتحسين الأداء الحركي باستخدام استراتيجية التعلم بالتمذجة لطالبات الفرقة (الرابعة) كلية التربية للطفولة المبكرة
- ٢- تصميم اختبار قياس القدرة الإيقاعية لطالبات الفرقة (الرابعة) كلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٣- تصميم برنامج قائم على استراتيجية التعلم بالتمذجة لتحسين مستوى الأداء الحركي لبعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية لطالبات الفرقة (الرابعة) كلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٤- قياس فاعلية برنامج قائم على استراتيجية التعلم بالتمذجة لتحسين مستوى الأداء الحركي لبعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية لطالبات الفرقة (الرابعة) كلية التربية للطفولة المبكرة.

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

- ١- رفع وعي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بإحدى أهم استراتيجيات التدريس وهي استراتيجية التعلم بالتمذجة.
- ٢- استخدام استراتيجية التعلم بالتمذجة التي لوحظت قلة استخدامها في الدراسات العربية الخاصة بطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة ويمكن الاستفادة منها في تطبيق دراسات أخرى.
- ٣- توضيح أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب تلميتها لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٤- تقديم خلفية عن عناصر اللياقة البدنية من حيث (أصولها، مكوناتها، مفهومها).
- ٥- تقديم خلفية نظرية عن القدرات التوافقية وبالأخص القدرة الإيقاعية من حيث (أصولها، مكوناتها، مفهومها).
- ٦- التعرف على ما قد تحدثه من تغيرات إيجابية في تنمية بعض القدرات التوافقية.

- ٧- إلقاء الضوء على أهمية المشاركة في عروض التعبير الحركي كأحد الوسائل الناجحة والقوية الأثر في التربية الشاملة والنمو المتزن لشخصية الطالبة.
- ٨- التعرف على ما قد تحدثه استراتيجية التعلم بالنمذجة من تأثير على تطوير ونمو عناصر اللياقة البدنية للطالبة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ١- تحسين نوعية الأداء الحركي المطلوب من الطالبة بشكل ملحوظ.
- ٢- وضوح فاعلية وجمال وانسيابية الحركة في عروض التعبير الحركي.
- ٣- سرعة التعلم الحركي السليم في ممارسة الأنشطة الحركية.
- ٤- التنوع في أشكال العروض المقدمة في الجزء التطبيقي للمقرر.
- ٥- ملاحظة تحسن واضح في عناصر اللياقة البدنية يتضح من خلال ممارسة الأنشطة الحركية.
- ٦- تحسن مستوى القدرة الإيقاعية للطالبة وهي المحرك الأساسي لإظهار العروض بشكل فيه تناغم وتناسق بين الحركات.
- ٧- توجيه وإرشاد الآباء والمعلمات بأهم الأنشطة اللازمة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية لطالبات الفرقة الرابعة لمقرر التعبير الحركي من خلال استراتيجية التعلم بالنمذجة.

مصطلحات البحث:

التعريفات الإجرائية للبحث:

استراتيجية التعلم بالنمذجة:

هي استراتيجية تعليمية تعتمد علي مشاهدة نموذج وملاحظته بإتقان لكي نصل إلي مستوى مناسب من الأداء المهاري الحركي للمهارة بشكل سليم.

عناصر اللياقة البدنية:

هي إحدى مكونات اللياقة الشاملة وهي القاعدة الأساسية التي تبني عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية وحركية المختلفة. واللياقة هي قدرة الفرد علي أن يحيا حياة كاملة متزنة.

القدرة الإيقاعية:

قدرة الطالبة على الاستماع الجيد للمقطوعة الموسيقية وتنفيذ الأنشطة الحركية بتناغم حركي ويتضح من خلال استخدام جسمها ببراعة.

أدوات ومواد البحث:

١- اختبارات اللياقة البدنية العامة للإناث للطلاب المتقدمين الجدد بكليات التربية الرياضية.

(دليل الطالب لاختبارات القدرات والرياضة)

٢- اختبار قياس القدرة الإيقاعية لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
(إعداد الباحثة)

٣- برنامج قائم على استراتيجية التعلم بالنمذجة لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
(إعداد الباحثة)

الإطار النظري للبحث:

لما كان البحث الحالي يستهدف معرفة تأثير استخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة على بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، فإن الأمر يتطلب إطاراً نظرياً حول:

أولاً: استراتيجية التعلم بالنمذجة.

ثانياً: عناصر اللياقة البدنية.

ثالثاً: القدرة الإيقاعية.

أولاً: استراتيجية التعلم بالتمذجة:

يشير كلاً من قورة، وأبولين (٢٠١٣، ص ص ٧، ١٢٧) إلى أن أسلوب التعلم بالتمذجة يعد من بين أساليب التدريس التي تعتمد على تقديم عدة بدائل تعليمية للمتعلم مع اتاحة الوقت الكافي له حتى تحقق العملية التعليمية الأهداف المرجوة من تعلم غالبية الطلاب بإتقان معظم المواد التعليمية المقدمة لهم، كما أنها تسمح للطلاب بأن ينالوا الوقت الكافي الذي يحتاجونه في تحصيل موضوع ما عن طريق مشاهدة نموذج معين والذي يؤدي في النهاية إلي إمكانية إلى المستوى الإتيقان.

ويؤكد (2004) Gama و(2002) Harris على أن التعلم بالتمذجة "Modeling" يُعتبر واحدًا من أقوى الطرق التعليمية؛ لأن تأثيره يكون متنوعًا حيث النماذج المتعددة التي يتم تقليدها، ويساعد التعلم بالتمذجة في تعليم سلوكيات عديدة منها المهارات والمعلومات عن طريق توضيحها ثم يطلب منه تكرار ما شاهده للتأكد من اكتسابه المهارة.

يتفق البحث الحالي مع محمد (٢٠٠٤، ص ص ٢٥-٣٠): على أن استراتيجية النمذجة تشكل قاعدة أساسية لتعليم الصغار والكبار، فالتعلم باستخدام استراتيجية النمذجة يعد من أنجح أساليب التعلم وأكثرها فاعلية.

ويعرف أحمد (٢٠٠٦، ص ٢٠) استراتيجية النمذجة بأنها "عملية الاعتماد على النماذج في نقل فكرة أو خبرة إلى فرد أو مجموعة أفراد، وهي إحدى فنيات وطرق إكساب الأفراد أنماط السلوك الصحيح، وهي أيضا فنية علاجية لتعديل أنماط السلوك الخاطئ وغير المرغوب لدى الأفراد.

خطوات إستراتيجية التعلم بالتمذجة:

أولاً-تقديم المهارة: Introduction of The Skill

ويتم تقديم المهارة من خلال الوسيط مباشرة أو بواسطة مادة تعليمية مقروءة يعدها الوسيط، ويتضمن ذلك تعريفاً للمهارة وأهميتها وعملية التفكير المتضمنة فيها وتوضيحاً لها بأمثلة مع عرض لبعض الأخطاء التي يتوقع وقوع الأطفال فيها، وأسبابها وكيفية التغلب عليها (راشد، ٢٠٠٦، ص ٣٠).

ثانياً-النمذجة بواسطة المعلم(الوسيط): Modeling By Teacher

حيث يقدم الوسيط نموذجاً للعمليات العقلية المتضمنة في المهارة، فالوسيط يتظاهر أن يفكر بصوت مرتفع أمام الطالبات، موضحاً كيف تستخدم المهارة وهو يحل مشكلة معينة أمام الطالبات، ويمارس التساؤل ويعبر لفظياً عما يدور في رأسه (مصطفي، ٢٠٠٢، ص ٢٠).

ثالثاً-النمذجة بواسطة الطفل Modeling by Leaner

يقوم كل طفل بنمذجة المهارة مثلما تفعل المعلمة ولكن في مشكلة أخرى، ثم يقارن الطفل عملياته في التفكير بعمليات زميل له يجلس بجواره، بحيث يعبر كل منهما للآخر بما يدور في ذهنه، وبذلك يصبح الأطفال مدركين لعمليات تفكيرهم والمعلمة تتأكد من فهم الأطفال لعملية التفكير بأن تطلب منهم أن يوضحوا كيف توصلوا إلى الحل (Wilén & Phillis, 1995,p.55).

مبررات استخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة في البحث الحالي:

- ١- تتضمن استراتيجية النمذجة ممارسات كثيرة منها: الإيضاح، والتسجيل، والتنبه للأخطاء، ومراقبة النموذج، وهذا بدوره يساعد على التغلب على الأخطاء الموجودة وتوجيههم في الاتجاه السليم.
 - ٢- في استراتيجية النمذجة يتم تبسيط وتقليد شيء أو ظاهرة نود فهمها بطريقة أفضل.
 - ٣- في استراتيجية النمذجة يتم تكوين تصور عقلي للعلاقات التي تربط بين أشياء أو ظواهر أو أحداث باستخدام تمثيلات أو أشكال المحاكاة بما تسهل شرحها وتفسيرها والتنبؤ بها
- (Harris, 2002, p.57).

ثانياً: عناصر اللياقة البدني

أصبحت التربية البدنية بمفهومها التربوي وفلسفتها الحديثة التي تتماشى مع تطوير العلوم والفنون بأششطتها التي تمتاز بالتنوع والفاعلية والحركة وسيلة ايجابية وفعالة في إعداد الفرد بصورة شاملة ومتكاملة من النواحي المختلفة. ولقد اتفق معظم العلماء على أن اللياقة البدنية تلعب دوراً فعالاً وأساساً لتحقيق التفوق الرياضي في مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية، إذ تعتبر اللياقة البدنية الأساس التي تعتمد عليه عمليات الإعداد المهارى والنفسى، كما أشار صبحي حسنين وكمال عبد

الحמיד نقلاً عن كلارك وبرونل وهاجمان إلى أن تحقيق اللياقة البدنية يعتبر الهدف الأول للتربية سواء كان ذلك للبنين أو البنات (حسانين؛ عبد الحميد، ١٩٨٥، ص ٤٤).
وتري الباحثة أن الاهتمام باللياقة البدنية هدفاً قومياً في كثير من الدول، كما أنه أحد الأهداف الأساسية للتربية البدنية وترشيد الطالبات للأداء الصحيح ضماناً لحسن الممارسة.

تعتبر اللياقة البدنية أحد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية، النفسية، الاجتماعية وغيرها من اللياقات واللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله في الحياة.

مكونات اللياقة البدنية

ويرى جلاجر وبروها أن اللياقة البدنية تتكون من:

- ١- اللياقة الثابتة أو الطبية وتعني سلامة أعضاء الجسم وصحتها مثل القلب والرئتين.
- ٢- اللياقة المتحركة أو اللياقة الوظيفية.
- ٣- اللياقة المهارية والحركية وهي تشير إلى التوافق والقوة في أداء أوجه النشاط المختلفة (حسانين؛ عبد الحميد، ١٩٨٥، ص ٨٠).

عناصر اللياقة البدنية:-

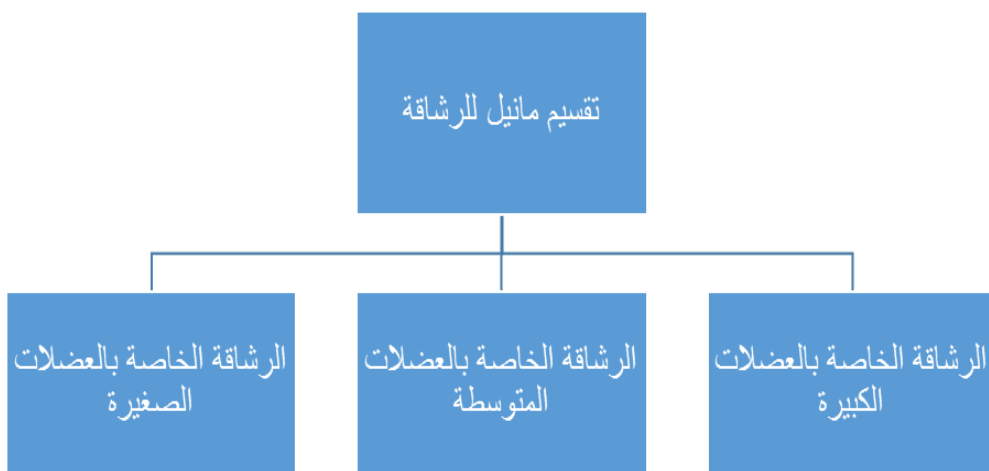
أولاً: الرشاقة

تتمتع الرشاقة بمكانة خاصة بين القدرات الحركية إذ أنها ترتبط مع سائر القدرات البدنية والحركية الأخرى بالإضافة إلى العلاقة المتينة التي تربطها بالأداء الحركي الخاص بالنشاط الممارس، ويتفق معظم الخبراء في مجال التدريب الرياضي على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تفسير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه سواء كان ذلك الجسم كله أو أجزاء منه سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء. (عبد الخالق، ٢٠٠٣، ص ١٤٤)
ويعرفها بارو أنها مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاتها واشترط أن يكون ذلك مصحوباً بالقدرة والسرعة (عبد البصير، ١٩٩٩، ص ١٤٧).

تأثير استخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة على
بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية
في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

أنواع الرشاقة: يتفق كلا من عبد الخالق (٢٠٠٣) وبرايم (٢٠٠١) مع تقسيم مانيل من حيث تقسيم الرشاقة من خلال التمرينات إلى الرشاقة العامة، الرشاقة الخاصة. الرشاقة العامة: قدرة الفرد على أداء كل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة من ألوان النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم (عبد الخالق، ٢٠٠٣، ص ١٤٥). الرشاقه الخاصة: ويعرفها كلاك مدى سرعة الفرد في تغيير وضع الجسم أو تغيير الاتجاه (أحمد، ١٩٩٩، ص ٢٥٦).
تقسيم مانيل الرشاقة:

يقسم مانيل الرشاقة من الناحية المورفولوجية الخاصة بحجم العضلات العاملة في النشاط المعني إلي ثلاثة أقسام كما يلي:



شكل (١)

ثانياً: المرونة:

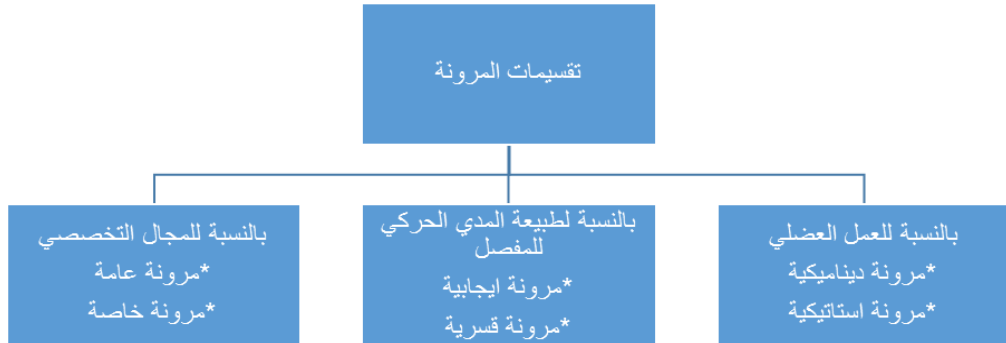
- يعرفها كلارك بكونها مدى الحركة في مفصل أو سلسلة من المفاصل.
- ويعرفها لارسون بكونها اتساع مدى الحركة في توافق في السيولوجي ميكانيكي.
- ويعرفها زاتسيوريسكي بكونها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع (حسانين؛ معاني، ١٩٩٨، ص ص ١٦٣-١٦٤).

أهمية المرونة:

- تسهم في الإقتصاد من الطاقة والإقلال من زمن الأداء.
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب
- إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية -
- تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والاداءات الخطئية (ابراهيم، ٢٠٠١، ص ١٩٤).

تقسيمات المرونة:

- تعددت تقسيمات المرونة حسب اتجاهات مختلفة، إلا أنها لا تتعدى ما هو مبين بالشكل التالي، حيث تتحدد تلك التقسيمات بما يلي: -
- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.
 - نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة).
 - متطلبات الحركة من الانقباض العضلي (أحمد، ١٩٩٩، ص ٢٢٢).



شكل (٢)

السرعة من العوامل الرئيسية الأداء البدني والتي ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي وهي مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وتعتبر السرعة في المجال الرياضية (عبد الخالق، ٢٠٠٣، ١١٣).

ويعرفها عبد البصير (١٩٩٩، ص ١٠٥) بأنها القدرة على القيام بالحركات الدائرية الإنتقالية لتحقيق هدف معين في أقل زمن.

ويعرفها كلاً من حسانين ومعاني (١٩٩٨، ص ٣٦٥) بكونها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمان ممكن.

ويعرفها هارا في حالة الاستجابة العضلية بأنها أقصى سرعة لتبادل استجاباته العضلية ما بين الانقباض والانبساط (عبد الخالق، ٢٠٠٣، ص ١١٣).

رابعاً: القوة العضلية (الوثب العريض من الثبات)

تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية فهي الأساس في الأداء البدني (حسانين؛ معاني، ١٩٩٨، ص ١٧١)

التعريف بالقوة العضلية

يعرفها شتيلر (١٩٧٣): إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية

ويعرفها بارو بأنها قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة.

ويعرفها هارا بكونها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة". (حسانين؛ عبد الحميد، ١٩٨٥، ص ٥٩).

تصنيفات القوة العضلية:

يقسمها فيلشمان إلى:

- القوة العظمى - القوة المتحركة - القوة الثابتة

ويقسمها لارسون و يوكم إلى:

- القوة الثابتة - القوة المتحركة (حسانين؛ عبد الحميد، ١٩٨٥، ص ٥٧).

خامساً: التحمل

يعرف التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الإستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط في كفاءة أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب (ابراهيم، ٢٠٠١، ص ١٤٧).

أهمية التحمل

يلخص عثمان (١٩٩٤، ص ٧٤) أهمية التحمل في الآتي:

- يؤدي عنصر التحمل إلى القدرة على إستخدام الشدة المختارة في التدريب والعمل من خلالها لفترة طويلة.
- يؤدي إلى عدم إنخفاض شدة الأداء من خلال تدخل عامل التعب.
- يؤدي عنصر تحمل إلى سرعة للحالة الطبيعية بعد الحمل.

سادساً: القدرة علي الرمي

لما كانت التمرينات بالكرة الطبية تتضمن الرمي والقذف واللقف والتصويب، لذا فهي تكسب ممارستها البهجة والسعادة، وعليه تعتبر هذه الأداة من أحب الأدوات اليدوية عند الكبار والصغار علي حد سواء، كل ذلك يؤدي إلي تناسي الجهد المبذول، يل يدفع إلي مزيد من بذل الجهد هذا الجهد ناتج مما تتميز به الكرة الطبية من ثقل في الوزن بالإضافة إلي ما تتميز به تمريناتها من إشراك مجموعات عضلية متعددة، لذا يمكن استخدامها كأداة لتنمية الأشكال المختلفة للقوة وكذا القدرات البدنية التي ترتبط بالقوة.

هذا ويجمع العديد من المتخصصين في مجال التمرينات علي أهمية استخدام الكرة الطبية في التمرينات لما يلي:

- الكرة الطبية يمكن التحكم في وزنها، لذا يمكن استخدامها في | المراحل السنوية المختلفة بشرط التناسب بين وزن الكرة وبين مقدرة الممارسين وسنهم وجنسهم.
- الكرة الطبية من الأثقال معلومة الوزن التي يؤدي بها التمرينات لذا فإن التمرينات باستخدامها تتطلب بذل قوة تتناسب مع وزن الكرة، وعليه فإن هذا النوع من التمرينات سيساعد في تطوير الأشكال المختلفة للقوة، بالإضافة إلى الصفات البدنية المرتبطة بهذه الصفة.

- تساعد التمرينات بالكرة الطبية علي تنمية التوافق العضلي العصبي، وكذا سرعة رد الفعل.
- التمرينات الزوجية باستخدام الكرة الطبية تتضمن الرمي والقذف واللقف والتصويب، لذا فإنها تضيف علي اللاعبين المهارة واليقظة والدقة والتوقيت.
- تساعد التمرينات بالكرة الطبية على الاحتفاظ بالقوام الجيد، خاصة في مراحل النمو لكونها تعمل علي تقوية عضلات الجذع بالإضافة إلى كونها تساهم في إصلاح العيوب القوامية .
- تساعد التمرينات بالكرة الطبية في الارتقاء بالمستوي الحركي في الألعاب المختلفة، بشرط اختيار التمرينات المناسبة التي تركز على المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الأساسي في النشاط الرياضي الممارس. والتي يتناسب المسار الحركي والمسار الزمني للقوة فيها مع
- الأداء الحركي
- يتيح استخدام الكرة الطبية مجالاً للألعاب الصغيرة والمسابقات والتتابعات التي تستخدم في مقدمة الدرس أو التدريب على نواحي الألعاب المختلفة
- استخدام الكرة الطبية في التمرينات ينمي لدي الممارسين بعض الصفات والعمليات النفسية مثل الشجاعة والتعاون والإحساسات البصرية والعضلية الحركية. (طولان، أبوعودة، ٢٠١٦، ص ص ١٢٣-١٢٥).

سابعاً: التوافق

التوافق غالباً ما يختص بمراحل الحركة التي يتم الربط بينها بترتيب معين في نطاق الأداء الحركي وهذا يوضح أهمية الجهاز العصبي للتوافق والحركات فكلما كانت الإشارات تتسم بالدقة الكافية وسرعة الوصول إلى العضلات كلما ساعد ذلك على إتمام الحركة في الوقت المناسب والاتجاه المطلوب. (النمكي، ٢٠٠٤، ص ٤٨)، (محجوب، ٢٠٠١، ص ٦٢).

ويرى براون وفرجينو (Brown & Ferrigno, 2005, p.73) أن التوافق يشير إلى "القدرة على التحكم في عمل المجموعات العضلية بالجسم عند أداء مختلف المهارات الرياضية بفعالية ومن الضروري أن تعمل مختلف عضلات الجسم بانسيابية وبتناغم تام لانجاز الواجبات الحركية المختلفة.

ونظراً لأهمية التمرينات التوافقية فقد تناولها بعض الباحثين في المجال الرياضي مثل دراسة كلاً من جياذ (٢٠١٥)، خلف (٢٠١٢)، بعيوي (٢٠١٤) وأكدت نتائجهم على أن تمرينات التوافق الحركي لها تأثيراً ايجابياً في مستوى الأداء المهاري.

ثامناً: التوازن

هو القدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع كالوقوف على قدم واحدة، أو أداء حركات كالمشي على عارضة مرتفعة.

ويذكر Fabio Comana (2004,p.27) أن التوازن من أهم عناصر اللياقة البدنية، ليس فقط التوازن بين القوة والمرونة أو العضلات العاملة وغير العاملة، ولكن أيضاً ما قد نعتقد أن ه وسائل مستخدمة، مثل الوقوف على قدم واحدة، أو القدرة على تحريك أعضاء الجسم الأخرى بدون سقوط، وهذه سمة تفاعلية مهمة في التدريبات، كما أن تمتع الفرد الرياضي بالتوازن الجيد يسهم في تحسين قدرته وترقية مستوى أدائه في العديد من الأنشطة الرياضية.

ويوضح الشاذلي (٢٠٠٩، ص ٢١) أن العديد من المتخصصين في المجال الرياضي يرون أن التوازن قدرة عامة وفي مجال التربية الرياضية خاصة بإعتباره مكون هام في أداء المهارات الحركية الأساسية، كما يعتبر مكون رئيسي في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيراً مفاجئاً، وكذلك في الحركات التي يفقد فيها اللاعب توازنه، ويجب عليه أن يستعيد هذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة.

ثالثاً: القدرة الإيقاعية

عبارة عن قدرة الرياضي على إدراج إيقاع الحركة الذاتي وتأدية هذه الحركات بهذا الإيقاع كما أنها عبارة عن قدرة الرياضي على إيجاد الإيقاع المناسب بنفسه لحركه معينة (النمكي، ٢٠٠٤، ص ١٦)، (ريه؛ ريتز، ١٩٨٨، ص ١١).

عبارة عن إمكانية الفرد التعبير حركياً عن أنماط الإيقاع المسموع ومطابقته بالحركة ومتابعته من حيث السرعة والزمن (حسن، ١٩٨٩، ص ٨).

أهمية القدرات التوافقية:

يذكر عبد الفتاح (١٩٩٧، ص ٢٣٥) أهمية القدرات التوافقية أنها تعتبر صفة مركبة من مجموعة من القدرات تعمل على إظهار الجملة الحركية في أفضل صورها كما أنها تعمل على البناء الحركي وتزيد من عمليه التوافق التي يحتاجها الأداء وتظهر الحركة في شكلها الجمال المطلوب.

وتشير أمين (١٩٨٢، ص ٥٦) إلى أن لكل انسان إيقاعه الخاص فهو يختلف من فرد لآخر تبعاً لحساسية الفرد الإيقاعية ويظهر إيقاع الحركة في مختلف الأنشطة الرياضية. وتتفق نبيه (٢٠٠٤، ص ١١-٥٥) مع يوسف (٢٠٠١، ص ٥٨) أن أهمية القدرات التوافقية تتضح في كونها تشترك مع المهارات الحركية لتشكيل الأسس التوافقية اللازمة لتطوير مستوى الفرد، فتوافر القدرات التوافقية لدى الأفراد يعمل على نمو صحيح يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها، ولذلك فإن من الضروري توافر مستوى مناسب من القدرات التوافقية عند تعلم المهارات الحركية.

مكونات القدرات التوافقية:

تشير محمود (٢٠٠٤، ص ٦٤) إلى مكونات القدرات التوافقية من خلال:

- القدرة على الربط الحركي.
- القدرة على التوازن.
- القدرة على تغيير الاتجاه.
- القدرة على سرعه الاستجابة.
- كما أشار كلاً من السيد (٢٠٠٦) وعبد الخالق (٢٠٠٣) والنمكي (٢٠٠٤) و ربه (١٩٨٨) على تقسيم مكونات القدرات التوافقية إلى سبعة قدرات وهي:
- القدرة على تغيير تقدير الوضع
- القدرة على الاحساس بالتوازن
- القدرة على الاحساس بالإيقاع

- القدرة على ربط الحركي

- القدرة على التكيف

- القدرة على سرعه الاستجابة

- القدرة على التمييز الحسه العضلي

وتضيف زهران (١٩٩٧، ص ص ١٠٨-١٠٩) أن الإيقاع الحركي من مميزات الحركة الإرادية وخاصة هامة من خصائص الحركة الرياضية، كما فسرت الإيقاع الحركي بأنه نظام التكرار في الحركة والوقت اللازم لتنمية كل جزء منها.

ويرى إبراهيم (٢٠٠٧، ص ١٧١) أن الايقاعات الحركية تكتسب من خلال أداء الحركات المطلوبة وتنظيمها بتوالي التدرج والتدريب عليها بما يتناسب والطريقة المتبعة في عمليه تعليمها.

فروض البحث:

(١) توجد فروق دالة إحصائيةً بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية لصالح التطبيق البعدي.

(٢) توجد فروق دالة إحصائيةً بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في اختبار القدرة الإيقاعية لصالح التطبيق البعدي.

(٣) توجد فروق دالة إحصائيةً بين متوسطات درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي في الاختبارات البدنية لصالح طالبات المجموعة التجريبية.

(٤) توجد فروق دالة إحصائيةً بين متوسطات درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لاختبار القدرة الإيقاعية لصالح طالبات المجموعة التجريبية.

(٥) يوجد أثر دال احصائياً لاستخدام استراتيجيه التعلم بالنمذجة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

(٦) يوجد أثر دال احصائياً لاستخدام استراتيجيه التعلم بالنمذجة على تنمية القدرة الإيقاعية في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة أسيوط وقامت الباحثة باختيار العينة بالطريقة العمدية وقوامها (٤٠) طالبة وتم اختيار (٣٠) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (١٥) طالبة.

حدود البحث:

تحدد مجال البحث الحالي بالمحددات التالية:

- الحدود البشرية: مجموعة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة الفرقة الرابعة في مقرر التعبير الحركي.
- الحدود الزمنية: يتم تطبيق أدوات البحث في الفصل الأول من العام الدراسي (٢٠٢٢/٢٠٢٣).
- حدود مكانية: قاعات تدريس سكاشن التعبير الحركي-كلية التربية للطفولة المبكرة-جامعة أسيوط
- الحدود الموضوعية:
استراتيجية التعلم بالنمذجة-اختبارات اللياقة البدنية-اختبار القدرة الإيقاعية.

-أدوات و مواد البحث:

أولاً: اختبار اللياقة البدنية العامة للإناث للطلاب المتقدمين الجدد بكليات التربية الرياضية.

الهدف من الاختبار:هدف الاختبار إلي قياس مستوي اللياقة البدنية للطالبة وذلك قبل وبعد استخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة.ملحق(٢)

مصادر إعداد الاختبار:

تم الاطلاع علي الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بالبحث الحالي التي تناولت اللياقة البدنية للطالبات ومنها دراسة حسانين (١٩٩٥) ودراسة كامل (١٩٩٧).

وصف الاختبار:

قامت الباحثة بالإستناد على اختبار اللياقة البدنية العامة للإناث للطلاب المتقدمين الجدد بكليات التربية الرياضية ويتكون اختبار اللياقة البدنية من ثمانية اختبارات ملحق (٢).

تعليمات الاختبار:

- تطبيق الاختبار على الطالبات بصورة فردية.
- يتم تطبيق الاختبار في مكان هادئ وخالي من المثيرات.
- ملاحظة الباحثة لأداء الطالبات أثناء خضوعهن لكل اختبار على حدة.
- تسجيل درجة كل اختبار في نفس الوقت.

تصحيح الاختبار:

لكل اختبار له طريقة تصحيح.ملحق (٢)

الخصائص السيكومترية للاختبار:

صدق وثبات اختبارات اللياقة البدنية العامة:

أ-الصدق:

تم حساب الصدق لاختبار اللياقة البدنية العامة قيد البحث عن طريق المقارنة الطرفية وذلك على عينة البحث الاستطلاعية وعددها (٤٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية، وتم ترتيب درجات الطالبات تصاعدياً لتحديد الأرباعي الأعلى لتمثل مجموعة الطالبات ذوي المستوى المرتفع في تلك الاختبارات وعددهم (١٠) طالبات وبنسبة مئوية (٢٥%)، والأرباعي الأدنى لتمثل مجموعة الطالبات ذوي المستوى المنخفض في تلك الاختبارات وعددهم (١٠) طالبات وبنسبة مئوية (٢٥%)، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبار البدنية قيد البحث كما هو موضح في الجدول التالي:

تأثير استخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة على
بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية
في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين ذات المستوى المرتفع والمستوى المنخفض
في اختبار اللياقة البدنية العامة قيد البحث

الدلالة الإحصائية	قيمة "z"	المجموعة الدنيا (ن=١٠)		المجموعة العليا (ن=١٠)		الاختبارات البدنية
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
٠.٠١	٢.٩٤	١٤٣.٥	١٤.٣٥	٦٦.٥	٦.٦٥	١ اختبار الرشاقة
٠.٠١	٢.٢٨	١٣٥	١٣.٥	٧٥	٧.٥	٢ اختبار السرعة
٠.٠١	٢.٨٥	١٤٢.٥	١٤.٢٥	٦٧.٥	٦.٧٥	٣ اختبار المرونة
٠.٠١	٣.٢٥	١٤٨	١٤.٨	٦٢	٦.٢	٤ اختبار الوثب العريض
٠.٠١	٣.٠٢	١٤٥	١٤.٥	٦٥	٦.٥	٥ اختبار التحمل
٠.٠١	٢.٦٩	١٤٠.٥	١٤.٠٥	٦٩.٥	٦.٩٥	٦ اختبار القدرة علي الرمي
٠.٠١	٢.٧٢	١٤١	١٤.١	٦٩	٦.٩	٧ اختبار التوافق
٠.٠١	٢.٨٢	١٤٢	١٤.٢	٦٨	٦.٨	٨ اختبار التوازن

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب المجموعة ذات الأرباعي الأعلى والتي تمثل الطالبات ذوي المستوى المرتفع في الاختبارات البدنية قيد البحث، وبين المجموعة ذات الأرباعي الأدنى والتي تمثل الطالبات ذوي المستوى المنخفض في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة ذات الأرباعي الأعلى مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

ب- الثبات:

قامت الباحثة بتطبيق اختبار اللياقة البدنية العامة قيد البحث وإعادة تطبيقها بعد مرور فترة زمنية قدرها (٧) ايام على عينة استطلاعية قوامها (٤٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وتحت نفس الشروط والظروف وإيجاد معاملات الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإيجاد معاملات الثبات لهذه الاختبارات، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات اللياقة البدنية العامة قيد البحث

الدالة الاحصائية	معامل الثبات (الارتباط بين التطبيقين)	الاختبارات البدنية	
٠.٠١	٠.٨٠٥	اختبار الرشاقة	١
٠.٠١	٠.٧٧٤	اختبار السرعة	٢
٠.٠١	٠.٧٨٧	اختبار المرونة	٣
٠.٠١	٠.٧٣٨	اختبار الوثب العريض	٤
٠.٠١	٠.٧٦٤	اختبار التحمل	٥
٠.٠١	٠.٧٧٣	اختبار القدرة على الرمي	٦
٠.٠١	٠.٧٤٠	اختبار التوافق	٧
٠.٠١	٠.٨٤١	اختبار التوازن	٨

ويتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات اللياقة البدنية العامة قيد البحث قد انحصرت ما بين (٠.٧٣٨، ٠.٨٤١) وهي معاملات ارتباط مقبولة (أكبر من ٠.٧) ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

ثانياً:- اختبار قياس القدرة الإيقاعية

الهدف من الاختبار:

هدفت الاختبار إلى قياس القدرة الإيقاعية لطالبات الفرقة الرابعة كلية التربية للطفولة المبكرة.

مصادر إعداد الاختبار:

تم الرجوع أثناء تصميم الاختبار إلى المصادر التية:

- الاطلاع علي مجموعة من الاختبارات الإيقاعية
- الكتب والدراسات والمراجع المتخصصة في مجال الإيقاع الحركي.
- الدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة بالبحث الحالي.
- مقابلة بعد المتخصصين والخبراء في العلوم التربوية والحركية للتعرف على الأشكال المختلفة للاختبار

وصف الاختبار:

- تقوم الطالبة بالوقوف بداخل الطوق البلاستيك.
- تستمع الطالبة للمقطوعة الموسيقية وهي في وضع ثبات.
- بعد انتهاء المقطوعة الموسيقية يتم إعادة تشغيلها وتقوم الطالبة بأداء الجملة الحركية المكونة من 4×8 عدات مع إيقاع الموسيقى المسموع ، وهي عباره عن (تقف الطالبة داخل الدائرة ثم تثب للإمام مرة ثم للخلف مرة ثم لليمين مرة ثم للييسار مرة مع تكرار هذه العملية مع إيقاع الموسيقى).
- بعد انتهاء المقطوعة تقوم الطالبة بأداء نفس الجملة الحركية بنفس الإيقاع ودون تشغيل الموسيقى.

تعليمات الاختبار:

تعتبر إشارة البدء وبداية حساب الزمن هو انتهاء المقطوعة الموسيقية في المرة الثانية ويتم إيقاف الزمن فور الانتهاء من آخر تمرين من الجملة الحركية، أي أن الطالبة تؤدي الجملة الحركية مرتين متتاليتين دون توقف بينهما، حيث تؤديها في المرة الأولى مستمعة للإيقاع ومحاولة اكتسابها، لتؤدي نفس الجملة الحركية في المرة الثانية دون سماع الإيقاع، محاولة الحفاظ على الإيقاع المكتسب.

الجوانب التي قامت الباحثة بمراعاتها

- يتم تجريب استخدام أزمنة مختلفة للمقطوعات الموسيقية وذلك لضمان واقعية وإمكانية أداء الجملة الحركية وقد أتضح أن 4×8 تعد أفضل الأزمنة والمناسبة لأداء بواقع 4×8 عدات
- يراعي عند اختيار المقطوعة الموسيقية أن تتناسب مع الأداء داخل وخارج الدائرة البلاستيك.
- توحيد الجملة الحركية المستخدمة في الاختبار على جميع الطالبات

حساب درجات الاختبار:

يتم حساب الزمن الفعلي المستغرق في أداء الجملة الحركية دون تشغيل الموسيقى ليعبر الفرق بين زمن أداء الجملة الحركية دون تشغيل المقطوعة الموسيقية وزمن المقطوعة

الموسيقية على درجه المختبر أي أن زمن أداء الجملة الحركية دون تشغيل الموسيقى
٤ ا١ = درجة المختبر .

الخصائص السيكومترية للاختبار:

صدق وثبات اختبار القدرة الإيقاعية:

أ-الصدق:

تم حساب الصدق لاختبار القدرة الإيقاعية قيد البحث عن طريق المقارنة الطرفية وذلك على عينة البحث الاستطلاعية وعددها (٤٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية، وتم ترتيب درجات الطالبات تصاعدياً لتحديد الأرباعي الأعلى لتمثل مجموعة الطالبات ذوي المستوى المرتفع في اختبار القدرة الإيقاعية وعددهم (١٠) طالبات وبنسبة مئوية (٢٥%)، والأرباعي الأدنى لتمثل مجموعة الطالبات ذوي المستوى المنخفض في تلك الاختبارات وعددهم (١٠) طالبات وبنسبة مئوية (٢٥%)، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في اختبار القدرة الإيقاعية قيد البحث كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين ذات المستوى المرتفع والمستوى المنخفض

في اختبار القدرة الإيقاعية قيد البحث

الدلالة الاحصائية	قيمة "z"	المجموعة الدنيا (ن=١٠)		المجموعة العليا (ن=١٠)		اختبار القدرة الإيقاعية
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
٠.٠١	٢.٧١	١٤٠.٥	١٤.٠٥	٦٩.٥	٦.٩٥	

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب المجموعة ذات الأرباعي الأعلى والتي تمثل الطالبات ذوي المستوى المرتفع في اختبار القدرة الإيقاعية قيد البحث، وبين المجموعة ذات الأرباعي الأدنى والتي تمثل الطالبات ذوي المستوى المنخفض في اختبار القدرة الإيقاعية قيد البحث ولصالح المجموعة ذات الأرباعي الأعلى مما يشير إلى صدق اختبار القدرة الإيقاعية وقدرته على التمييز بين المجموعات.

قامت الباحثة بتطبيق اختبار القدرة الإيقاعية قيد البحث وإعادة تطبيقها بعد مرور فترة زمنية قدرها (٧) ايام على عينة استطلاعية قوامها (٤٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وتحت نفس الشروط والظروف وإيجاد معاملات الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإيجاد معاملات الثبات لاختبار القدرة الإيقاعية، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبار القدرة الإيقاعية قيد البحث (٠.٨١٦) وهو معامل ارتباط مقبول (أكبر من ٠.٧) ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) مما يشير إلى ثبات هذه اختبار القدرة الإيقاعية.

ثالثاً-برنامج قائم علي استراتيجية التعلم بالنمذجة لتحسين مستوى اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية لطالبات الفرقة الرابعة ويحتوي على بعض التمارين البدنية مصاحبة بإيقاع حركي. تعتمد هذه الاستراتيجية علي تقديم نموذج مبسط أمام الطالبات لأداء جميع التمارين بطريقة صحيحة لرفع مستوى اللياقة البدنية العامة والقدرات الإيقاعية لديهن وتحسين مستوى العروض المقدمة.

أهداف البرنامج:

الهدف العام:

بناء برنامج قائم على استراتيجية التعلم بالنمذجة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية لطالبات الفرقة الرابعة في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة وفي ضوء الهدف العام للبرنامج تم صياغة الأهداف السلوكية لكل تمرين (نشاط) من أنشطة البرنامج وقد روعي في صياغتها السلوكية أن تكون:

- واضحة ومحددة بشكل يمكن ملاحظتها وقياسها.
- وافية وشاملة لجميع جوانب الخبرة (المعرفية -المهارية -الوجدانية).
- متماشية مع أهداف المهارات الحركية الأساسية للطالبة.

الأهداف الإجرائية:

لقد تم تحديد الأهداف الإجرائية للبرنامج بحيث تكون شاملة للمجالات المعرفية والمهارية والوجدانية على النحو التالي:

الأهداف المعرفية:

- بنهاية تطبيق البرنامج ينبغي أن تكون الطالبة قادرة على أن : -
- تتعرف على عناصر اللياقة البدنية المناسبة.
- تكتسب معلومات ومعارف عن اختبارات اللياقة البدنية.
- تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.
- تنمي الحس الإيقاعي بالتدريب لديها.
- توظف كل مهارة بطريقة صحيحة في ممارسة الأنشطة.
- تتعرف على بعض قواعد وقوانين العروض الرياضية بطريقة مبسطة.
- تفكر جيداً قبل إصدار الاستجابات.

الأهداف الوجدانية:

- بنهاية تطبيق البرنامج ينبغي أن تكون الطالبة قادرة على أن : -
- تمارس التمارين والأنشطة بالروح الإيجابية.
- تشعر بالرضا أثناء ممارسة التمارين الرياضية.
- تكوين الاتجاهات العامة حول نفسه.
- يهتم بآداب السلوك والروح الرياضية.
- تقدر أهمية الأنشطة الرياضية في إشباع ميوله وحاجاته .
- التقليل من الضغوط اثناء العروض.

الأهداف المهارية:

- بنهاية تطبيق البرنامج ينبغي أن تكون الطالبة قادرة على أن :
- تؤدي المهارات الحركية الأساسية بشكل سليم لكل مهارة.
- تستطيع أداء جملة حركية علي الإيقاع بطريقة صحيحة
- تستخدم العضلات الكبيرة في النشاط بإتقان.
- تؤدي النشاط بدقة باستخدام العضلات الدقيقة.
- تمارس بعض العادات الصحية السليمة.
- تحرك أجزاء جسمه بطريقة صحيحة.

الاستراتيجيات والأنشطة التعليمية المستخدمة في البرنامج الحالي:

- استراتيجية التعلم بالنمذجة.
- استراتيجية الحوار والمناقشة.
- استراتيجية التعلم التعاوني.
- استراتيجية لعب الأدوار.

محتوي البرنامج:

روعي في إعداد محتوى البرنامج ما يلي:

- الاعتماد على صيغة الأسئلة.
- يراعي التدرج من السهل إلى الصعب.
- مراعاة الميول والرغبات.
- مراعاة الفروق الفردية.
- الحداثة والدقة العلمية.
- سلامة الصياغة اللغوية ووضوح الألفاظ والمعاني.
- مراعاة التدرج في عرض أجزائه.
- ارتباطه بالأهداف المطلوب تحقيقها.
- ملائمة لحاجات وقدرات الطالبات.
- يتسم بالحداثة في مجال تصميم البرامج التعليمية.
- الاستمرارية والتكامل والتتابع.
- الشمولية لجميع أجزائه.
- صياغة المحتوى بكلمات ذات معنى تصف بالضبط ما تعنيه من المحتوى بما يضمن سهولة فهمه.

الأسس التي يجب مراعاتها عند تنفيذ وتطبيق محتوى البرنامج منها:

- أن تكون الخطوات التعليمية والتدريبات التطبيقية مناسبة للطالبات.
- توفير عامل الأمن والسلامة خلال عملية تنفيذ التدريبات التعليمية والتطبيقية.

- أن يتوافر عنصر الحماس والتشويق وشد الانتباه والإثارة في أثناء تنفيذ التمارين البدنية المراد تعلمها.
- مشاركة جميع الطالبات في عملية تنفيذ التمارين البدنية المراد تعلمها.
- حُسن توظيف استخدام الأدوات من حيث عددها ونوعيتها والوسائل التعليمية المستخدمة.
- مراعاة التوقيت الكافي لكل تمرين وإتاحة الفرصة الكافية لتنفيذه مع القدرة على تصحيح الأخطاء.

اختيار الأدوات والوسائل التعليمية في البرنامج:

تضمن البرنامج المقترح مجموعة من الأدوات والوسائل التعليمية التي يمكن للأطفال الاستفادة منها، ومن هذه الأدوات والوسائل " أطواق - أقماع - أعلام - مقاعد سويدي - كراسي - أدوات تعليمية لتنفيذ تمارين البرنامج - صفارة - حبال.

الإطار الزمني المقترح لتنفيذ البرنامج:

وقد استغرق تطبيق البرنامج ٨ أسابيع بواقع ثلاث أيام في الأسبوع ومدة التمرين الواحد ٣٠ دقيقة وفيما يلي جدول زمني يوضح توزيع الأنشطة الخاصة بالبرنامج:

جدول (٤) الإطار الزمني المقترح لتنفيذ البرنامج

الاستراتيجيات المستخدمة	التمارين البدنية	التمارين	عناصر اللياقة البدنية	الأسابيع
	الزمن (٣٠ د)			
التعلم بالنمذجة-الأغاني والأنشيد	وقوف (الجري بين الأعلام على شكل زجراج)	التمرين الأول	الرشاقة	(١)
التعلم بالنمذجة-قصة حركية- لعبة حركية-لعبة الأدوار	انبطاح مائل-ثني الركبتين لتحريك القدمين أماماً.	التمرين الثاني		
التعلم بالنمذجة -التعلم التعاوني	(وقوف) مسك العصا عمودية على الأرض أمام الجسم بيد واحدة وترك العصا ثم لفة كاملة ومسكها بيد واحدة قبل وصولها الأرض مع تحديد جهة اللفة.	التمرين الثالث		
التعلم بالنمذجة -التعلم في مجموعات	وقوف (الزراعان عالياً- سند البيدين على حاجز-ميل الجزع).	التمرين الأول	العروة	(٢)

تأثير استخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة على
بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية
في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

الاستراتيجيات المستخدمة	التمريبات البدنية	التمارين	عناصر اللياقة البدنية	الأسابيع
	الزمن (٣٠ د)			
التعلم بالنمذجة -التعلم التعاوني	ثني الجذع على الجانبين بالتبادل مع الوقوف عالياً وثني الجذع أماماً أسفل.	التمرين الثاني	السرعة	(٣)
التعلم بالنمذجة -لعب الأدوار	(وقوف فتحاً الذراعين خلفاً وميل) رفع الذراعين خلفاً عالياً بمساعدة الزميل.	التمرين الثالث		
التعلم بالنمذجة -الحوار والمناقشة	(وقوف) الجري أماماً والدوران للرجوع مشياً إلى نقطة البداية.	التمرين الأول		
التعلم بالنمذجة -لعب الأدوار -التعلم في مجموعات	وقوف الجنب مواجه-ثبات الوسط- تشبيك الذراعين الجري خلفاً -الجري أماماً	التمرين الثاني		
التعلم بالنمذجة -لعب الأدوار -التعلم في مجموعات	(وقوف الكرة أماماً للصدر). تبادل الطعن بالرجلين مع التقدم أماماً. (وقوف الكرة خلف الرأس) الجري أماماً بخطوات سريعة.	التمرين الثالث		
التعلم بالنمذجة -التعلم التعاوني	من وضع الوقوف، الوثب على مسافات متباعدة مع تبادل الذراعين.	التمرين الأول	الوثب العريض من الثبات	(٤)
التعلم بالنمذجة -لعب الأدوار	(انبطاح مائل) دفع الأرض باليدين بالتصفيق. دفع الأرض بالقدمين والذراعان مع التصفيق	التمرين الثاني		
التعلم بالنمذجة -الحوار والمناقشة	الجلوس طويل فتحاً. الذراعان جانباً. دفع الرجلين زاوية ٤٥ والثبات.	التمرين الثالث		
الحوار والمناقشة- التعلم بالنمذجة.	الجري مع الوصول لوضع الجلوس قرفصاء.	التمرين الأول	التحمل	(٥)
التعلم بالنمذجة -الحوار والمناقشة- التعزيز	ثني الذراعان مع تبادل رفع الرجلين.	التمرين الثاني		
التعلم بالنمذجة - لعب الأدوار	انبطاح مائل تبادل لرفع الذراعين والرجل العكسية.	التمرين الثالث		

الاستراتيجيات المستخدمة	التمرينات البدنية	التمارين	عناصر اللياقة البدنية	الأسابيع
	الزمن (٣٠ د)			
الحوار والمناقشة- التعلم بالتمنجة	رمي كرة طبية للوصول إلى أقصى مسافة.	التمرين الأول	القدرة على الرمي	(٦)
التعلم بالتمنجة - التعزيز	(وقوف-الذراعان عالياً) مرجحة الزراعين لأسفل خلفاً.	التمرين الثاني		
التعلم بالتمنجة - التعلم التعاوني	من وضع الوقوف رمي الكرة لأعلي ولقها لأسفل.	التمرين الثالث		
الحوار والمناقشة- التعلم بالتمنجة	(وقوف) ميل الجرع للأمام ودورانه جهة اليمين واليسار.	التمرين الأول	التوافق	(٧)
التعلم بالتمنجة -التعزيز	الوقوف جنباً (اليد الداخلية تشبيك مع الزميل) تحريك الرجلين جانباً مع الوثب في المكان.	التمرين الثاني		
التعلم بالتمنجة التعلم التعاوني	الوثب لأعلي مع دوران الزراعين	التمرين الثالث		
-الحوار والمناقشة- التعلم بالتمنجة	(اقعاء مواجهة الزراعان أماماً) محاولة دفع الزميل أماماً لإخلال التوازن.	التمرين الأول	التوازن	(٨)
التعلم بالتمنجة -التعزيز	الوقوف ثني الركبتين مع وضع الزراعين جانباً.	التمرين الثاني		
التعلم بالتمنجة -التعلم التعاوني	الوقوف علي قدم واحدة (الاتزان الثابت)، وضع طيق علي الرأس والمشى أماماً (الاتزان المتحرك	التمرين الثالث		

أساليب التقويم المستخدمة في البرنامج:

- عمل مسابقات بين الطالبات وبعضهم البعض وتحديد الفائز.
- استخدام استراتيجية التعلم بالتمنجة لاكساب فنيات اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية.
- تطبيق اختبارات اللياقة البدنية بعدياً.

- استخدام الموسيقى مع العد في تمرين واحد. بمعنى أن يكون للتمرين موسيقى صاحبة في بعض أجزاء التمرين وبتوقيت خاص في باقي أجزاء هذا التمرين (أي بدون موسيقى وليكن بالتصفيق مثلاً) أي يجب أن يكن هناك تجاوب إيقاعي بين الموسيقى والحركات التي تؤدي.
- تطبيق اختبار القدرة الإيقاعية بعدياً.

إجراءات البحث:

- سار البحث الحالي وفقاً للإجراءات الآتية:
 - لإجابة عن السؤال الأول الذي ينص على: " ما عناصر اللياقة البدنية المناسبة لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة باستخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة؟
- تم اتخاذ الخطوات التالية:
 - تم الاطلاع على الدراسات السابقة في مجال اللياقة البدنية.
 - قامت الباحثة بالاستناد علي اختبار اللياقة البدنية العامة للإناث للطلاب المتقدمين الجدد بكليات التربية الرياضية.
 - يتكون اختبار اللياقة البدنية من ثمانية اختبارات وتم اجراء الخصائص السيكومترية للاختبارات.
- لإجابة عن السؤال الثاني والذي ينص على: ما صورة اختبار قياس القدرة الإيقاعية لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة باستخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة؟
- تم اتخاذ الخطوات التالية:
 - تم الرجوع أثناء تصميم الاختبار إلى المصادر الآتية:-
 - الاطلاع علي مجموعة من الاختبارات الإيقاعية.
 - الكتب والدراسات والمراجع المتخصصة في مجال الايقاع الحركي.
 - الدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة بالبحث الحالي.
 - مقابلة بعد المتخصصين والخبراء في العلوم التربوية والحركية للتعرف على الأشكال المختلفة للاختبار.

- تصميم اختبار قياس القدرة الإيقاعية لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة وتم اجراء الخصائص السيكومترية للاختبار .
- للإجابة عن السؤال الثالث والذي ينص على ما صورة برنامج قائم على استراتيجية التعلم بالنمذجة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة؟
- الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي اعتمدت علي استراتيجية التعلم بالنمذجة.
- الاطلاع على نماذج تصميم برامج تمرينات بدنية لتحسين مستوى اللياقة البدنية.
- وضع تصور عام للبرنامج المقترح.
- عرض البرنامج المقترح على السادة المحكمين.
- إجراء التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمون.
- صياغة البرنامج في صورته النهائية.
- للإجابة عن السؤال الرابع والذي ينص على ما فاعلية برنامج قائم على استراتيجية التعلم بالنمذجة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة؟
- تم تطبيق اختبار اللياقة البدنية العامة للإناث للطلاب المتقدمين الجدد بكلية التربية الرياضية على عينة البحث. (تطبيق قبلي)
- تم تطبيق اختبار القدرة الإيقاعية على عينة البحث. (تطبيق قبلي)
- تم تطبيق برنامج التربية الحركية المقترح قائم على استراتيجية التعلم بالنمذجة.
- تم تطبيق اختبار اللياقة البدنية العامة للإناث للطلاب المتقدمين الجدد بكلية التربية الرياضية على عينة البحث. (تطبيق بعدي)
- تم تطبيق اختبار القدرة الإيقاعية على عينة البحث. (تطبيق بعدي).

تأثير استخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة على
بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية
في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي للاختبارات البدنية:

للتحقق من التجانس بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي للاختبارات البدنية تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة وفيما يلي جدول يوضح نتائج هذا الاختبار:

جدول (٥)

التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي للاختبارات البدنية

الاختبارات البدنية	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
١ اختبار الرشاقة	ضابطة	٣٠	١٦.٨٠	١.٣٥	٥٨	٠.٨٦	غير دالة
	تجريبية	٣٠	١٧.١١	١.٤٤			
٢ اختبار المرونة	ضابطة	٣٠	٤.٧٣	٣.٠١	٥٨	٠.٢٧	غير دالة
	تجريبية	٣٠	٤.٥٢	٢.٩٢			
٣ اختبار السرعة	ضابطة	٣٠	٣٣.٨٢	٢.٥٨	٥٨	٠.٥٠	غير دالة
	تجريبية	٣٠	٣٤.١٨	٢.٩٥			
٤ اختبار الوثب العريض	ضابطة	٣٠	٦٩.٠٨	٦.٠٩	٥٨	٠.٢٠	غير دالة
	تجريبية	٣٠	٦٨.٧٦	٦.٥١			
٥ اختبار التحمل	ضابطة	٣٠	١٩٣.٦٠	١٦.٨٤	٥٨	٠.١٤	غير دالة
	تجريبية	٣٠	١٩٢.٨٩	٢١.٤٦			
٦ اختبار القدرة على الرمي	ضابطة	٣٠	٢٠٣.٢٣	٤٢.١٨	٥٨	٠.٢٧	غير دالة
	تجريبية	٣٠	٢٠٦.١٥	٤١.٧٥			
٧ اختبار التوافق	ضابطة	٣٠	١٠.٨٣	١.٧٣	٥٨	١.٢٦	غير دالة
	تجريبية	٣٠	١٠.٢٩	١.٥٨			
٨ اختبار التوازن	ضابطة	٣٠	١٨.٤٢	٢.٥٦	٥٨	٠.٢٧	غير دالة
	تجريبية	٣٠	١٨.٥٩	٢.٣٥			

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي للاختبارات البدنية حيث كانت جميع قيم "ت" غير دالة احصائياً مما يدل على تحقق التجانس بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي للاختبارات البدنية.

التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القدرة الإيقاعية:
 للتحقق من التجانس بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القدرة
 الإيقاعية تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة وفيما يلي جدول يوضح نتائج هذا
 الاختبار:

جدول (٦)

التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لاختبار القدرة
 الإيقاعية

اختبار القدرة الإيقاعية	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
الدرجة الكلية	ضابطة	٣٠	١٥.٢٦	١.١٣	٥٨	٠.٩٦	غير دالة
	تجريبية	٣٠	١٤.٩٨	١.١٤			

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لاختبار القدرة الإيقاعية حيث كانت جميع قيم "ت" غير دالة احصائيا مما يدل على تحقق التجانس بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لاختبار القدرة الإيقاعية.
 الأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل نتائج البحث الحالي:
 لتحليل نتائج الدراسة الحالية تم استخدام برنامج IBM SPSS v.20 وتم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

١. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
٢. معامل ارتباط بيرسون لحساب الاتساق الداخلي.
٣. معامل الفا كرونباخ لحساب الثبات.
٤. معادلة سبيرمان-براون للجزئة النصفية لحساب الثبات.
٥. اختبار مان-ويتني للعينات المستقلة.
٦. اختبار "ت" للعينات المرتبطة **Paired samples t-test**.
٧. معادلة (Cohen's d) لحساب حجم الاثر.

تأثير استخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة على
بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية
في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة
د. / أميرة محروس محمود محروس

٨. معادلة ايتا تربيع لحساب حجم الأثر.

وتم تقييم حجم الأثر وفقا لما ورد في الجدول التالي:

جدول (٧)

تقييم حجم الأثر

حجم الأثر			نوع حجم الأثر
كبير	متوسط	صغير	
٠.٨٠	٠.٥٠	٠.٢٠	Cohen's d
٠.١٤	٠.٠٦	٠.٠١	ايتا تربيع

نتائج البحث:

أولاً-نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على انه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية لصالح التطبيق البعدي".

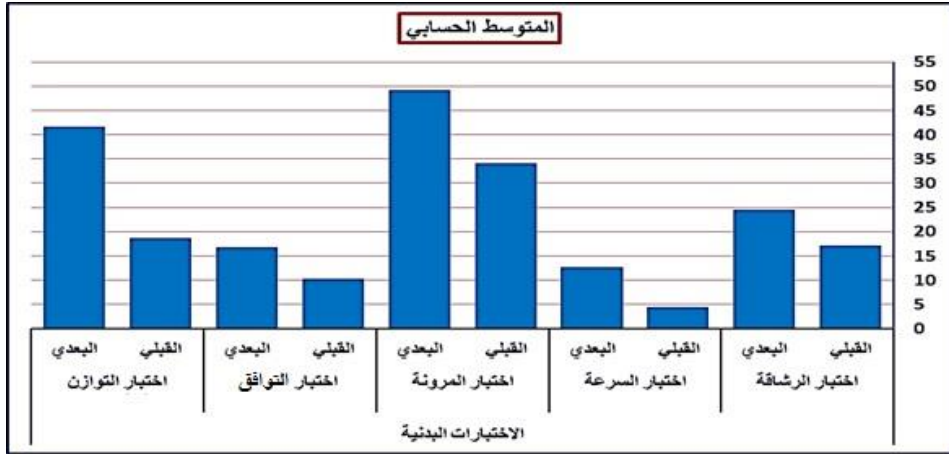
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة **Paired samples t-test** وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية بأبعادها، ويوضح الجدول التالي نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية:

جدول (٨)

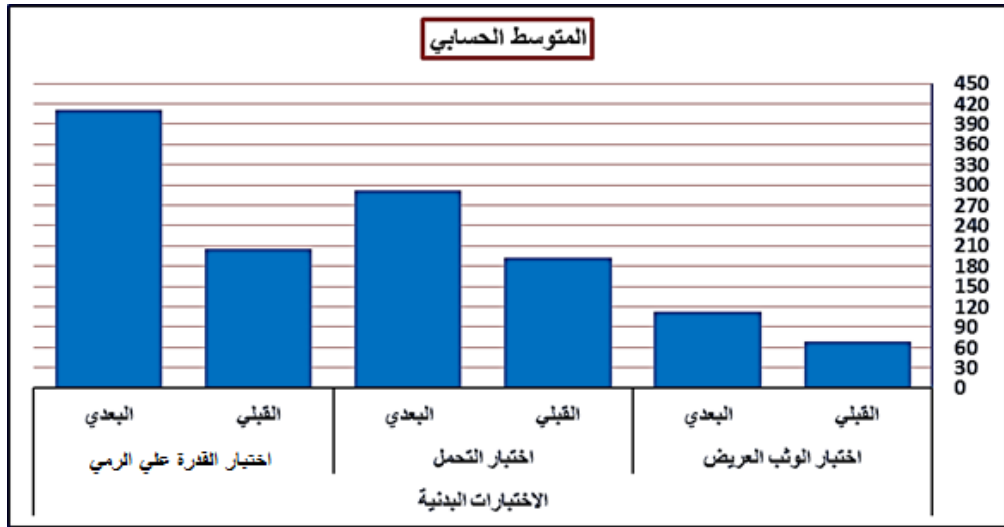
نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية

الاختبارات البدنية	التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
١ اختبار الرشاقة	القبلي	٣٠	١٧.١١	١.٤٤	٢٩	١٨.٣٦	٠.٠١
	البعدي	٣٠	٢٤.٤٩	٢.٧٩			
٢ اختبار السرعة	القبلي	٣٠	٤.٥٢	٢.٩٢	٢٩	١٩.٧٦	٠.٠١
	البعدي	٣٠	١٢.٧٤	٢.٥٢			
٣ اختبار المرونة	القبلي	٣٠	٣٤.١٨	٢.٩٥	٢٩	١٧.٤٥	٠.٠١
	البعدي	٣٠	٤٩.١٣	٥.٠٢			
٤ اختبار الوثب العريض	القبلي	٣٠	٦٨.٧٦	٦.٥١	٢٩	١٨.٢١	٠.٠١
	البعدي	٣٠	١١٣.٢٥	١٩.٩٣			
٥ اختبار التحمل	القبلي	٣٠	١٩٢.٨٩	٢١.٤٦	٢٩	١٩.٥١	٠.٠١
	البعدي	٣٠	٢٩١.٥٤	٣٩.٧٨			
٦ القدرة على الرمي	القبلي	٣٠	٢٠٦.١٥	٤١.٧٥	٢٩	٢٠.٥٠	٠.٠١
	البعدي	٣٠	٤١١.٢٣	٦٠.٨٢			
٧ اختبار التوافق	القبلي	٣٠	١٠.٢٩	١.٥٨	٢٩	١٧.١١	٠.٠١
	البعدي	٣٠	١٦.٧٧	٢.٣٣			
٨ اختبار التوازن	القبلي	٣٠	١٨.٥٩	٢.٣٥	٢٩	١٨.٩٥	٠.٠١
	البعدي	٣٠	٤١.٥٧	٩.٨٤			

تأثير استخدام استراتيجية التعلم بالتمذجة على
بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية
في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة



شكل (٣): متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية (الرشاقة، السرعة، المرونة، التوافق، التوازن)



شكل (٤): متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية (الوثب العريض، التحمل، الرمي)

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمفهوم (اختبار الرشاقة)، وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (١٨.٣٦) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).
- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمفهوم (اختبار السرعة)، وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (١٩.٧٦) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).
- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمفهوم (اختبار المرونة)، وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (١٧.٤٥) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).
- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمفهوم (اختبار الوثب العريض) وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (١٨.٢١) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).
- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمفهوم (اختبار التحمل)، وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (١٩.٥١) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).
- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمفهوم (اختبار القدرة على الرمي)،

تأثير استخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة على
بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية
في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (٢٠.٥٠) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١).

• وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمفهوم (اختبار التوافق)، وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (١٧.١١) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١).

• وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمفهوم (اختبار التوازن)، وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (١٨.٩٥) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١).

ثانيا-نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على انه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في اختبار القدرة الإيقاعية لصالح التطبيق البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة **Paired samples t-test** وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار القدرة الإيقاعية بأبعاده، ويوضح الجدول التالي نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في اختبار القدرة الإيقاعية:

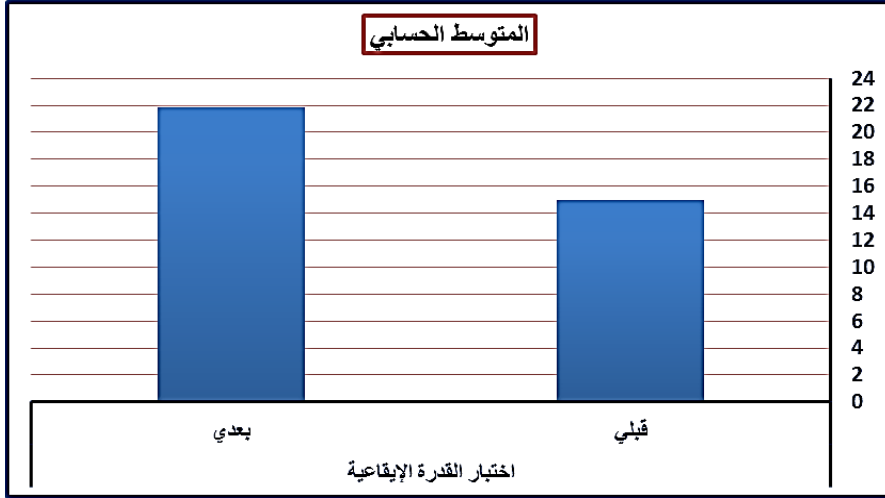
جدول (٩)

نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة

التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في اختبار القدرة الإيقاعية

اختبار القدرة الإيقاعية	التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
الدرجة الكلية	قبلي	٣٠	١٤.٩٨	١.١٤	٢٩	٢٠.٧١	٠.٠١

			١.٧٦	٢١.٨٦	٣٠	بعدي
--	--	--	------	-------	----	------



شكل (٥): متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في اختبار القدرة الإيقاعية

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- ويتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لاختبار القدرة الإيقاعية وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (٢٠.٧١) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

ثالثا-نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على انه "توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي في الاختبارات البدنية لصالح طالبات المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة **Independent samples t-test** وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي للاختبارات البدنية

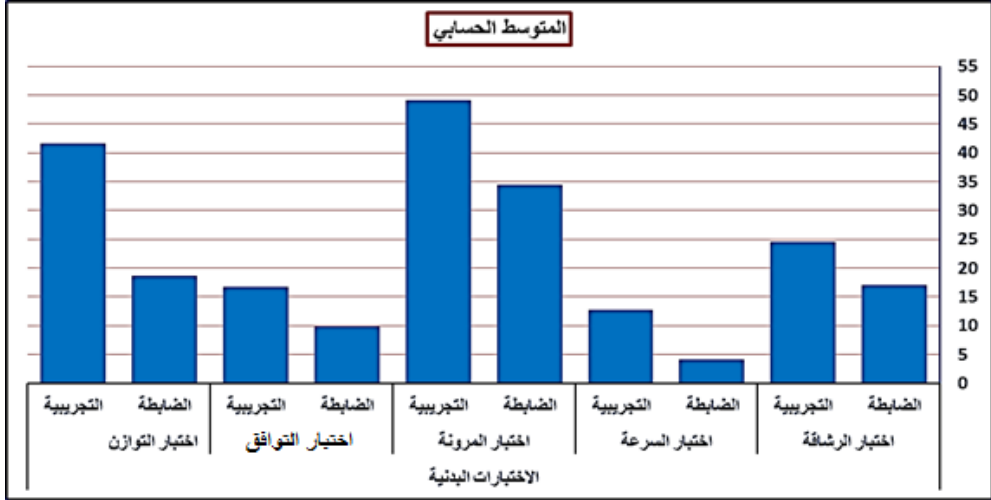
تأثير استخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة على
بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية
في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

بأبعادها، ويوضح الجدول التالي نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي في الاختبارات البدنية:

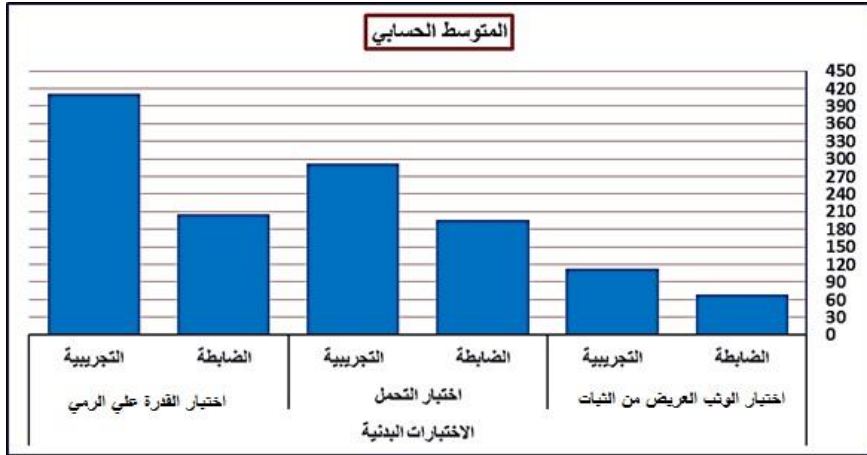
جدول (١٠)

نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي في الاختبارات البدنية

الاختبارات البدنية	التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
١ اختبار الرشاقة	الضابطة	٣٠	١٦.٩٧	١.٤٣	٥٨	١٣.١٥	٠.٠١
	التجريبية	٣٠	٢٤.٤٩	٢.٧٩			
٢ اختبار السرعة	الضابطة	٣٠	٤.١٣	٢.٩٧	٥٨	١٢.١١	٠.٠١
	التجريبية	٣٠	١٢.٧٤	٢.٥٢			
٣ اختبار المرونة	الضابطة	٣٠	٣٤.٥٠	٢.٥٣	٥٨	١٤.٢٧	٠.٠١
	التجريبية	٣٠	٤٩.١٣	٥.٠٢			
٤ اختبار الوثب العريض	الضابطة	٣٠	٦٩.٣٧	٥.٩٧	٥٨	١١.٥٥	٠.٠١
	التجريبية	٣٠	١١٣.٢٥	١٩.٩٣			
٥ اختبار التحمل	الضابطة	٣٠	١٩٥.٠٣	١٨.٥٧	٥٨	١٢.٠٤	٠.٠١
	التجريبية	٣٠	٢٩١.٥٤	٣٩.٧٨			
٦ القدرة على الرمي	الضابطة	٣٠	٢٠٥.٢٧	٤٠.٤٦	٥٨	١٥.٤٤	٠.٠١
	التجريبية	٣٠	٤١١.٢٣	٦٠.٨٢			
٧ اختبار التوافق	الضابطة	٣٠	٩.٨٦	١.٤١	٥٨	١٣.٩١	٠.٠١
	التجريبية	٣٠	١٦.٧٧	٢.٣٣			
٨ اختبار التوازن	الضابطة	٣٠	١٨.٦٣	٢.٥٠	٥٨	١٢.٣٧	٠.٠١
	التجريبية	٣٠	٤١.٥٧	٩.٨٤			



شكل (٦): متوسطات درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي في الاختبارات البدنية (الرشاقة، السرعة، المرونة، التوافق ، التوازن)



شكل (٧): متوسطات درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي في الاختبارات البدنية (الوثب العريض، التحمل، الرمي)

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمفهوم (اختبار الرشاقة)، وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (١٣.١٥) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١).
- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمفهوم (اختبار السرعة)، وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (١٢.١١) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١).
- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمفهوم (اختبار المرونة)، وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (١٤.٢٧) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١).
- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمفهوم (اختبار الوثب العريض) وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (١١.٥٥) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١).
- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمفهوم (اختبار التحمل)، وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (١٢.٠٤) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١).
- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمفهوم (اختبار القدرة على

الرمي)، وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (١٥.٤٤) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

• وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمفهوم (اختبار التوافق)، وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (١٣.٩١) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

• وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمفهوم (اختبار التوازن)، وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (١٢.٣٧) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

رابعاً-نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على انه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لاختبار القدرة الإيقاعية لصالح طالبات المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة **Independent samples t-test** وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لاختبار القدرة الإيقاعية بأبعاده، ويوضح الجدول التالي نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لاختبار القدرة الإيقاعية:

جدول (١١)

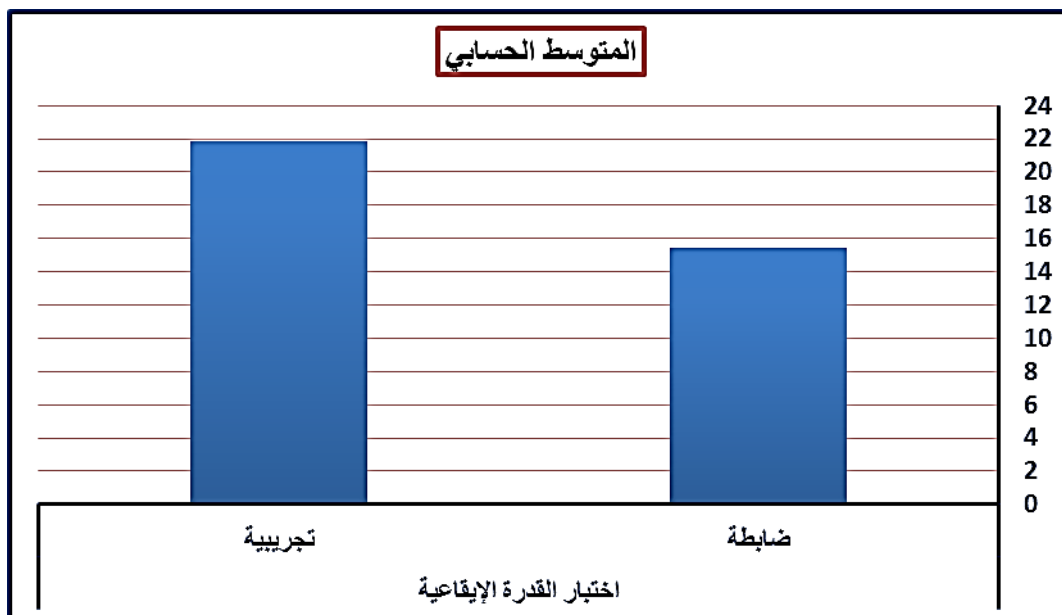
نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين

الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لاختبار القدرة الإيقاعية

الدلالة الإحصائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	اختبار القدرة الإيقاعية
٠.٠١	١.٢٠	١٥.٤٣	٣٠	ضابطة	الدرجة الكلية
١٥.٥٤	٥٨				

تأثير استخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة على
بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية
في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

			١.٧٦	٢١.٨٦	٣٠	تجريبية
--	--	--	------	-------	----	---------



شكل (٨): متوسطي درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي
لاختبار القدرة الإيقاعية

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- ويتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي للدرجة الكلية لاختبار القدرة الإيقاعية وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (١٥.٥٤) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١).

خامساً-نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه "يوجد أثر دال احصائيا لاستخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب حجم الأثر باستخدام معادلة ايتا تربيع ومعادلة كوهين (d) والجدول التالي يوضح قيم حجم الأثر لاستخدام استراتيجية التعلم بالتمذجة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة:

جدول (١٢)

قيم حجم الأثر لاستخدام استراتيجية التعلم بالتمذجة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

تقييم حجم الأثر	Cohen's d (كوهين)		ايتا تربيع		الاختبارات البدنية
	تجريبية (قبلي - بعدي)	تجريبية-ضابطة (بعدي)	تجريبية (قبلي -بعدي)	تجريبية-ضابطة (بعدي)	
كبير	٣.٣٣	٣.٤٠	٠.٩٢١	٠.٧٤٩	١ اختبار الرشاقة
كبير	٣.٠١	٣.١٣	٠.٩٣١	٠.٧١٦	٢ اختبار السرعة
كبير	٣.٦٤	٣.٦٨	٠.٩١٣	٠.٧٧٨	٣ اختبار المرونة
كبير	٣.٠٠	٢.٩٨	٠.٩٢٠	٠.٦٩٧	٤ اختبار الوثب العريض
كبير	٣.٠٩	٣.١١	٠.٩٢٩	٠.٧١٤	٥ اختبار التحمل
كبير	٣.٩٣	٣.٩٩	٠.٩٣٥	٠.٨٠٤	٦ اختبار القدرة على الرمي
كبير	٣.٢٦	٣.٥٩	٠.٩١٠	٠.٧٦٩	٧ اختبار التوافق
كبير	٣.٢١	٣.١٩	٠.٩٢٥	٠.٧٢٥	٨ اختبار التوازن

ويتضح من الجدول السابق وجود أثر كبير لاستخدام استراتيجية التعلم بالتمذجة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة حيث بلغت قيم حجم الأثر (ايتا تربيع) للاختبارات البدنية (اختبار الرشاقة، اختبار السرعة، اختبار المرونة، اختبار الوثب العريض، اختبار التحمل، اختبار القدرة على الرمي، اختبار التوافق ، اختبار التوازن) (٠.٧٤٩ ، ٠.٧١٦ ، ٠.٧٧٨ ، ٠.٦٩٧ ، ٠.٧١٤ ، ٠.٨٠٤ ، ٠.٧٦٩ ، ٠.٧٢٥) على الترتيب، وبلغت قيم حجم الأثر (d) (٣.٤٠ ،

تأثير استخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة على
بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية
في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

د. / أميرة محروس محمود محروس
٣.١٣، ٣.٦٨، ٢.٩٨، ٣.١١، ٣.٩٩، ٣.٥٩، ٣.١٩) على الترتيب، ويلاحظ ان جميع
قيم حجم الأثر كانت كبيرة.

سادساً-نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على انه "يوجد أثر دال احصائيا لاستخدام استراتيجية
التعلم بالنمذجة على تنمية القدرة الإيقاعية في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية
للطفولة المبكرة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب حجم الأثر باستخدام معادلة ايتا تربيع
ومعادلة كوهين (d) والجدول التالي يوضح قيم حجم الأثر لاستخدام استراتيجية التعلم
بالنمذجة على تنمية القدرة الإيقاعية في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية
للطفولة المبكرة:

جدول (١٣)

قيم حجم الأثر لاستخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة على تنمية القدرة الإيقاعية في مقرر
التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

تقييم حجم الأثر	حجم الأثر (كوهين) Cohen's d		ايتا تربيع		اختبار القدرة الإيقاعية
	تجريبية (قبلي - بعدي)	تجريبية- ضابطة (بعدي)	تجريبية (قبلي - بعدي)	تجريبية- ضابطة (بعدي)	
كبير	٤.٦٥	٤.٢٧	٠.٩٣٩	٠.٨٠٦	الدرجة الكلية للاختبار

ويتضح من الجدول السابق وجود أثر كبير لاستخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة
على تنمية القدرة الإيقاعية في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة
حيث بلغت قيمة حجم الأثر (ايتا تربيع) (٠.٨٠٦) وبلغت قيمة حجم الأثر (d) (٤.٢٧).

التعقيب على نتائج البحث:

أثبتت البحث فاعلية برنامج قائم على استراتيجية التعلم بالنمذجة على
بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية
التربية للطفولة المبكرة ويرجع ذلك إلى عدة أسباب منها:

- استخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة من خلال الباحثة ومساعدة المعيدة كان يساعد على جذب انتباه الأطفال للبرنامج وزيادة دافعيتهم للتعلم.
- توفير جو من المرح والدعابة أثناء البرنامج مما أدى إلى تفاعل الطالبات مع البرنامج.
- مناسبة محتوى التمرينات البدنية المقدمة للطالبات.
- تكرار التدريب على الممارسات التمرينات البدنية أدى إلى استيعاب الطالبات وفهمهم لها.
- شعور الطالبات بمدى أهمية ممارسة تمارين اللياقة البدنية وما لها من تأثير على مستواهن البدني.
- تشجيع الطالبات وبث الثقة في نفوسهن من خلال مشاركتهن مع الباحث في تنفيذ النشاط.
- إتاحة الفرص للطالبات عن التعبير عن آرائهن واحترامها والاستماع إلى احتياجاتهن.
- تنفيذ البرنامج في جو من المرونة والحرية الموجة.
- تقدم الباحثة التحفيزات المعنوية والمادية للطالبات بعد الانتهاء من التمارين البدنية وهذا كان يدفع لهما إلى الممارسة بطريقة صحيحة.

توصيات البحث:

يوصي البحث الحالي في ضوء النتائج السابقة بما يلي:

- يجب استخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة مع طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة في مقرر التعبير الحركي.
- تقديم مجموعة من التمرينات البدنية لرفع مستوى اللياقة البدنية لدي الطالبات.
- التنوع في استخدام الإيقاع الحركي المصحوب بالحركة لتحسين مستوى اللياقة البدنية لديهن.
- يجب مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات وتقديم أنشطة متنوعة تناسب كل مستوى.
- عقد ندوات توعوية عن أهمية ممارسة الرياضة للطالبات.

- إعداد برنامج لتدريب الطالبات على ممارسة التمرينات البدنية بطريقة صحيحة في أماكن ممارسة الأنشطة.
- إعداد برنامج لتدريب الطالبات للوصول إلي مستوى البراعة في ممارسة التمرينات البدنية ونمو قدراتهم الحركية بشكل صحيح.
- وضع مقرر للطالبة المعلمة في شعبة الطفولة عن أهمية ممارسة التمرينات البدنية.
- توعية الأمهات وإرشادهن بالتعليمات الخاصة بالتواجد من خلال عقد اجتماعات معهن ومعرفتهن بمدى استفادة بناتهن من ممارسه الرياضه بطريقة صحيحة.

بحوث مقترحة:

- إعداد برنامج تدريبي للطالبات في كلية التربية للطفولة المبكرة عن كيفية ممارسة التمرينات البدنية باستمرار.
- إعداد برنامج تدريبي للطالبات في كيفية ممارسة المهارات الحركية الأساسية بطريقة صحيحة باستمرار.
- إعداد برنامج تدريبي لأولياء الأمور عن أهمية التمرينات البدنية ومدى استفادة بناتهن عند ممارستها.
- إعداد برنامج تدريبي لمعلمات الروضة عن كيفية معالجة السلوكيات غير المرغوب فيها عن طريق البرامج التي تحتوي علي أنشطة مصحوبة بإيقاع حركي.
- إعداد دليل لبعض تمرينات بدنية الأكثر مناسبة مع طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- إعداد برنامج مقترح للطالبة عن أهمية ممارسة الرياضة لطفل الروضة وأثرها على تكوين الذات.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- زغلول، محمد سعد؛ محمد، مصطفى السايح(٢٠١٣).تكنولوجيا اعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية. الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.
- محمود، إبراهيم وجيه(٢٠١٢).التعلم (أسسه، نظرياته، تطبيقاته). الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- كامل، أحمد محمد (١٩٩٧).بروفيلات التحكم الذاتي والتوافق النفسي لدي عينة من ذوي صعوبات التعلم والعادين من تلاميذ بعض المدارس الابتدائية، دراسة نفسية من منظور سيكوفسيولوجي. مجلة كلية التربية، العدد ٢٤.
- عبد الحميد، كمال؛ حسانين، محمد صبحي(١٩٨٥). اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية-الاعداد البدني-طرق القياس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- طه، سامي محمود (٢٠٠٧). تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فاعلية أداء ضرب الكرة بالرأس لنادي كرة القدم (رسالة ماجستير). كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- أمين، ميرفت محمد(١٩٨٢). أثر استخدام الإيقاع على تعلم مسابقة ١٠٠ متر حواجز لطالبات كلية التربية بالقاهرة (رسالة دكتوراه). جامعة حلوان.
- حسانين، محمد صبحي(١٩٩٥). التقويم والقياس في التربية البدنية. الجزء الأول ط٣. القاهرة: دار الفكر العربي.
- شمش، مروان علي(٢٠٠٧). أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مستويات أداء المهارات الحركية للتمرينات بالأدوات (رسالة دكتوراه). كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- حسن، إيمان محمد (٢٠٠٧). تنمية بعض القدرات التوافقية والبدنية وأثرها على مستوى أداء السلاسل الحركية بجملة عارضة التوازن (رسالة ماجستير). كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- قورة، علي عبدالسميع؛ أبولين، وجيه المرسي (٢٠١٣). الاستراتيجيات الحديثة في تعليم وتعلم اللغة. القاهرة: مطبعة الشيماء.

تأثير استخدام استراتيجية التعلم بالنمذجة على
بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الإيقاعية
في مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة
د. / أميرة محروس محمود محروس

- محمد، وائل عبد الله (٢٠٠٤). أثر استخدام استراتيجية ما وراء المعرفة في تحصيل الرياضيات وحل المشكلات لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، دراسات في المناهج وطرق التدريس، العدد (٩٦).
- أحمد، ربيع عبده (٢٠٠٦). التعلم المنظم ذاتياً وتوجيهات أهداف إنجاز نماذج ودراسات معاصرة. القاهرة: عالم الكتب.
- راشد، على (٢٠٠٦). إثراء بيئة التعلم، المعلم الناجح ومهاراته الأساسية. الكتاب الخامس، القاهرة: دار الفكر العربي.
- مصطفى، فهم مصطفى (٢٠٠٢). مهارات التفكير في مراحل التعليم العام. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد البصير، عادل (١٩٩٩). التدريب الرياضي، والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- أحمد، بسطويسي (١٩٩٩). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عثمان، محمد (١٩٩٤). التعلم الحركي والتدريب الرياضي. الكويت: دار القلم.
- حسانين، محمد صبحي؛ معاني، أحمد كسري (١٩٩٨). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ابراهيم، مفتي (٢٠٠١). التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الفتاح، أبو العلا (١٩٩٧). التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- النمكي، جمال اسماعيل (٢٠٠٤). الاعداد البدني الجزء الثاني. مكتبة شجرة الدر.
- محجوب، وجيه (٢٠٠١). نظريات التعلم والتطور الحركي. عمان: دار وائل للنشر.
- جواد، أكرم عبد الحسين (٢٠١٥). تأثير تمرينات توافقية في تطوير مستوى التوافق الحركي ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد. مجلة القادسية للعلوم التربية الرياضية. ع (١)، مجلد ١٦.
- خلف، ظافر ناموس (٢٠١٢). تأثير بعض تمرينات التوافق الحركي في تطوير أداء حركات الأرجل والطعن للطالبات بالمبارزة. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، ع (٩)، المجلد (١)، جامعة بابل.

- بعيوي، ناهده عبد زيد وآخرون (٢٠١٤). تأثير تداخل تمارين خاصة بالإيقاع الموسيقي في تطوير التوافق الحركي وتعلم المراحل الفنية للضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلّبات. مجلة علوم التربية الرياضية، ع(٣)، المجلد ٧.
- ريه، يوهانس؛ ريتز، انغبورج (١٩٨٨). مدخل الي نظريات وطرق التدريب العامة للتوافق الحركي والتكنيك الرياضي. المانيا: ليبزغ: المعهد العام الالماني للتلايية الرياضية، ترجمة "يورغن شلايف.
- حسن، سامية (١٩٨٩). دراسة تحليلية للقدرات الإيقاعية والتوافقية المرتبطة بالاداء في التعبير الحركي لطلّبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية (رسالة دكتوراه). كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- يوسف، شرين أحمد (٢٠٠١). تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوي الأداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- محمود، نيفين حسين (٢٠٠٤). تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية علي بعض المهارات الحركية لدي لاعبات رياضة الجودو (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- السيد، محمد لطفي (٢٠٠٦). الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي. ط١، مركز الكتاب للنشر.
- عبد الخالق، عصام (٢٠٠٣). التدريب الرياضي، نظريات-وتطبيقات. القاهرة: دار المعارف.
- نبيه، نسرين محمود (٢٠٠٤). أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني علي عارضة التوازن لناشئات الجمبار تحت ٨ سنوات (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأسكندرية.
- زهران، ليلي (١٩٩٧): التمرينات الفنية والإيقاعية "الأسس العلمية والتطبيقية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- إبراهيم، فتحي أحمد (٢٠٠٧): طرق تدريس التمرينات. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- الشاذلي، أحمد فؤاد (٢٠٠٩): الموسوعة الرياضية في بيوميكانكا الاتزان. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- طولان، صديق محمد إبراهيم؛ أبو عودة، محمد حسين عبد الله (٢٠١٦): أساليب العمل العضلي للاعب الجمبار الحديث القوة العضلية - تمارينات اللياقة البدنية. الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة والنشر، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر،

- Bento,R. (1944). *Learning Dance Movement Tackiniques*, R.Q ;(39).
- Harris, R. (2002). *Creative thinking techniques*. Available at: www.virtualsalt.com/krebook2.html.
- Gama, C.A. (2004). *Intergrating metacognition instruction interactive learning environment doctor of philosophy university of Sussex*, April, Available at: <http://www.ufba.br/cloudy.thesisindex.gama.pdf>.
- Wilen, W.W. & Phillips, J.A (Mar. 1995). *Teaching critical thinking: A metacognitive approach*. Social Education, vol. (59). No. (3). ERIC document E1.5.2217.
- Fabio comana (2004). *Function training for sports, human kinetics, Champaign IL*, England.
- Deing, S. (2006). *Cognitive Aspects of kinesthetic Intelligence*, Basic Books, New York
- Anderson,J. et al (2009):"*HABITS OF MIND: AJOURNEY OF CONTINUOUS GROWTH*" journal of reading ,27(1),44-47.
- Angela, Pecker (2015).*Introduction to physical education exercise science and sport studies*, mc Grow- hill education, Asia.
- Campbell, John (2006). *Theorising Habits of Mind as a Framework for Learning*. AARE the association for active educational researchers. Central Queensland University
- Mosston & Ashwarth (1986). *Teching Physical education*,3 rd.,Merill publishing Company ,A,Bell,and Two wu,COL, CULOMBUS,London.
- Karen, G. (2001). *Multiple intelligence theory: A framework for Personalizing Science Curricula*, Journal of school science and Mathematics, 101, 4, 3-14.
- Dawda, D., &Hart, S. (2005). *Bodily Kinesthetic and Learning Children*, The Handbook of kinesthetic Intelligence, Jossey- bass, San Francisco.
- Costa, A., Kallick, B. (2005). *A Curriculum for Community High School of Vermont Student*, Vermont Consultant for Language and Learning, Montpelier, Vermont.
- Stephen R. Covey (2000). *The seven Habits of Highly Effective People*, Franiln covey, Co.
- Nolen, J. (2003). *Multiple Intelligences In The Classroom Education*, Vol (124), NO1, PP115-119.
- Brown, L.E & Ferrigno, V.A. *Training for speed, Agility and Quickness*, 2nd ed, Human kinetic, U.S.A, 2005.