

تأثير جمباز الألعاب على بعض الصفات البدنية والقدرات التوافقية لأطفال الروضة (من ٤ - ٦ سنوات) .

محمد عبد الحميد فهمي زايد

قسم تدريب التمرينات والجمباز - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية - جمهورية مصر العربية.

مصطفى محمد جمعة

قسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة أسوان - جمهورية مصر العربية.

المقدمة واهمية البحث

تعد مرحلة ما قبل المدرسة هي ما يتلقى فيها الطفل تربية هادفة وأفضل وسيلة لتحقيق هذه التربية هي الحركة واللعب والحركة هي النشاط والشكل الأساسي للحياة فأينما يوجد حياة توجد حركة وأينما يوجد طفل توجد حركة دائمة ومستمرة كما أن الطفل هو إعداد لمواجهة التحديات الحضرية. (40 : ٢) (31 : ٢)

كما أنها فترة شديدة الحساسية في حياة الطفل ، وتبدأ هذه المرحلة من ثلاث سنوات حتى العام السادس ، ويطلق عليها البعض مرحلة ما قبل المدرسة (school period) أو رياض الأطفال (kinder garret) وتعتبر هذه المرحلة فائقة الأهمية حيث تلبي مطالب النمو فيها قبل السن المدرسي . (36 : ١٢)

و تتميز حركات طفل هذه المرحلة بحسن التوقيت والانسائية وحسن إنتقال الحركة من الجذع الى الذراعين والى القدمين ، كما يستطيع التوقع الصادق لحركاته الذاتية وكذلك توقع حركات الآخرين ، وأهم ما يتميز به طفل هذه المرحلة سرعة استيعابه ، يمكننا القول بأن هذه المرحلة يصل فيها الطفل إلي ذروته وكثيرا ما تعتبر بأنها الفترة المثلى لإكتساب الصفات البدنية والنمو الحركي (14 : ٢٤ - ٢٥)

ويؤكد كل من روبرت بانجراز و فيكتور داير Ropert Pangraz & Vactor Dauer (١٩٩٤ م) على أن الجرى والقفز والوثب والتسلق والتأرجح تمثل رغبة أساسية للطفل (٤٣ : ٤١٣)

وتشير فاطمة عوض (٢٠٠٧ م) أن عظام الطفل تكون غير متكاملة وتتميز باللينة التي تمنع كسرها في حالة سقوط الطفل ، كما تنمو العضلات الكبيرة كعضلات الجذع والذراعين والرجلين بدرجة أكبر من نمو العضلات الصغيرة كعضلات اليدين والأصابع (٢٢ : ٣٢)

وقد اهتمت دول العالم أجمع بإنشاء العديد من مؤسسات رياض الأطفال وعملت على بناء وتعديل وتطوير برامجها لإعداد الطفل في سنوات عمره المبكرة. (١٠ : ٧٢ - ٧٥)

ويعتبر الجمباز أحد الأنشطة الرياضية التي تستخدم بعض الاجهزة لأداء حركات بدنية عليها كوسيلة تربوية تهدف الى الوصول بالطفل الى أقصى ما تؤهله قدراته واستعداداته البدنية والعقلية والنفسية والانفعالية والاجتماعية حتى يكون عضوا نافعا في المجتمع الذى يعيش فيه .

ويذكر محمد إبراهيم أن لرياضة الجمباز أهمية كبرى في مجال الرياضات المختلفة لما تتميز عنه من مميزات تجعلها في مقدمة الالعاب الرياضية (٢٧ : ٤٣)

ويعد الجمباز النشاط الأساسي في تنمية وتطوير اللياقة البدنية ، كما ينمي الكثير من الصفات العقلية والسمات الشخصية وكفاءة وحيوية أجهزة الجسم وتحسين النشاط الوظيفي والحيوي لهذه الاجهزة ، وخاصة الجهازين الحركي والعصبي (٢٨ : ٦ - ٢٠) (١ : ١٨ - ١٩)

ويتفق كل من مني السيد (٢٠٠٨ م) وبيزك Peszek (١٩٩٨ م) على أن جمباز الألعاب أحد أنواع الجمباز الذى يتناسب مع مختلف الأعمار وتدرج تمريناته من الصعوبة وأجهزته فى الارتفاع والبساطة والتعقيد

بل ويمكن التنوع والتغيير فى تمريناته واستخدامها حسب الإمكانيات المتاحة وله أهمية كبيرة فى تنمية المشاركة الايجابية بما تشمله من تدريبات ومهارات متعددة تتطلب القوة والمرونة والسرعة والتوازن بالإضافة الى التناسق كما تزيد من ثقة الفرد بنفسه وتساعده على التفكير وخلق فرص الابتكار. (٣١ : ٢) (٤٤ : ٥٦)

ويذكر عادل عبد البصير (٢٠١٤ م) أن جمباز الألعاب من أقوى أنواع الجمباز فى إعداد الأطفال وتدريبهم وتقويتهم إذ أنها السلم الموصل الى الجمباز الفنى ويمتاز جمباز الألعاب بالتغيير والتنوع فى حركاته المختلفة المملوءة بالحركة والأفكار مما يسبب للمبتدئ نوعا من السرور والمرح ويشوقه ويجذبه لى يحب ويقبل على أدائه ، كما يساعد جمباز الألعاب فى تنمية الحواس ويعطيها فرصة فى الابتكار والتفكير والنمو وكذلك يعمل على إظهار النواحي العقلية . (٩٦ : ٩٧)

ولرياضة الجمباز أهمية كبيرة فى برامج التربية الرياضية ذلك لأنها تساعد على اشباع حاجات الشباب المباشرة كما يسهل اختيار ما يتلائم مع المراحل السنوية مثل جمباز الألعاب لرياض الأطفال وجمباز الموانع لأطفال المرحلة الابتدائية وجمباز الأجهزة وجمباز البطولات لمن نبغ فى أداء مهارات ذات مستوى عال بالإضافة الى ذلك فإن رياضة الجمباز مثل أى نشاط فردى آخر تزود الطفل بالمهارات التى تستمد معه ليمارسها فى المستقبل . (٢٤ : ١٠)

و جمباز الأطفال يبدأ من ٣ الى ٦ سنوات ويطلق عليه جمباز الألعاب وينقسم الى ثلاثة أقسام هى :-

- مسابقات دون لمس الأدوات .

- مسابقات على الأجهزة .

- التقدم بزيادة صعوبة التمرينات وإجراء مسابقات عليها (١٦ : ١٢)

ويتفق كلا من عبد الفتاح برهم (٢٠٠٧ م) و محمد شحاته (٢٠٠٣ م) و نبيلة خليفة (٢٠٠٧ م) على أن جمباز الألعاب هو جمباز الأطفال الذى تبدأ برامجه فى سن الطفولة ويتلائم مع مرحلة ما قبل المدرسة حيث يبدأ فى سن الثالثة وينتهى عند سن السادسة تقريبا لتبدأ المرحلة التالية لجمباز الموانع وفيه يتعود الطفل على أجهزة الجمباز فنجده يتضمن أنشطة حركية منها انتقالية من جهاز الى آخر بمجرد السيطرة على حركته ينتقل الى أخرى (١٧ : ٢٩) (٢٦ : ٦٩ - ٧٠) (٣٣ : ١٢)

كما يؤكد ياسر عاطف (٢٠٠٠ م) أن طفل هذه المرحلة يتمتع بالميل الشديد والفطرى للحركة ، والتي يتعلم من خلالها الكثير من الخبرات المتعلقة بالأنشطة الرياضية والتي تساعد فى تنمية أشكال الحركات الأساسية . (٤٠ : ٥)

كما يؤدى الطفل منذ سنواته الأولى حركات أساسية فيختلف أشكالها وأنواعها ، فالطفل فى هذه المرحلة يتميز بقدرته على الانتقال من نشاط إلى آخر ، وعلى إكتشاف امكانات جسمه وقدراته التوافقية ، هذا فضلا عن قدرته فى السيطرة على جهازه العضلى وعلى مقاومة الجاذبية الأرضية ، وبفضل هذه القدرات يستطيع الطفل أن يقوم بالعديد من أشكال الحركة الأساسية بمختلف أشكالها. (٣٧ : ٧٢ - ٧٣)

ويؤكد ماينل وشنابل Meinel & Schnabel (٢٠٠٧ م) على أن امتلاك الطفل لمستوى معين أو محدود من القدرات التوافقية يعد أساسا للتمهيد والإعداد لتطوير المهارة الحركية . (٤٢ : ٢٠٩)

وتشير نسرين سليمان (٢٠٠٤ م) طبقا لما أورده أوفزاريك على أن ربط المهارات الحركية بأشكالها تنمو عن طريق تدريب القدرات التوافقية كقدرة التعلم الحركي ، التكيف ، التنوع ، الربط ، التوازن . بالإضافة إلى تحسن قدرات الحالة العامة . (٣٤ : ٩) .

وترى وفاء عبد الحفيظ (٢٠٠٥م) أن الفرد الذي يمتلك قدرا مناسباً من القدرات التوافقية يمتلك خبرات متعددة لمواجهة الموقف التعليمي الجديد وتعمل هذه القدرات كعامل مساعد وكاف في تحسين عملية التعلم . (٤٩ : ٣٩)

وقد أظهرت العديد من الدراسات التربوية أن الغالبية من دور الحضانة ورياض الأطفال في مصر تقتصر على الإعداد الأكاديمي للطفل وتعليمه مبادئ القراءة والكتابة والحساب ، وأن الاستخدام الحالي للأنشطة الحركية في رياض الأطفال غير كاف ، لذا يجب على المسئولين والباحثين في مجالات النمو البدني والحركي الاهتمام بالإعداد الشامل والمتوازن للطفل في هذه المرحلة لتنمية الجوانب البدنية والقدرات التوافقية و إجراء العديد من الدراسات في مجال التنمية البدنية والحركية للأطفال.(١٣ : ٤) (٦٥ - ٦٦)

فمن خلال الدراسة الاستطلاعية مرفق (١) التي قام بها الباحثان من أجل معرفة توافر الأدوات والأجهزة في الحضانات لممارسة جُمباز الألعاب ، وهل يمارس جُمباز الألعاب في الحضانات أم لا؟ وجد توافر الأجهزة والأدوات المستخدمة لجُمباز الألعاب وعدم وضع برامج لجُمباز الألعاب لتحسين الصفات البدنية والقدرات التوافقية للأطفال الروضة ، لذا اهتم الباحثان بضرورة تصميم برنامج لجُمباز الألعاب لمعرفة تأثيره علي بعض الصفات البدنية والقدرات التوافقية للأطفال الروضة ، فمن خلال المراجع العلمية وجد أن جُمباز الألعاب يعمل على رفع الكفاءة البدنية والحركية للطفل في هذه المرحلة فهو يعمل على اكتساب الثقة بالنفس والشجاعة وقوة الإرادة والتصميم حيث أن جُمباز الالعاب هو اللعبة المحببة للأطفال في هذه المرحلة ، والتي يقومون بها عند الاشتراك في ألعابهم ومنافساتهم.(١٣:٤١)

أهمية البحث:

تبرز أهمية هذه الدراسة في تصميم برنامج مقترح لجُمباز الألعاب لتطوير بعض الصفات البدنية وبعض القدرات التوافقية للأطفال الروضة من(٤ : ٦) سنوات وتمكين العاملين في مجال التربية البدنية في تطبيقه بأفضل الأساليب المستخدمة لتطوير كفاءة الطفل البدنية والحركية وتهيئته لجُمباز الأجهزة بالإضافة لنشر وتطبيق هذا البرنامج لرياض الأطفال .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير جُمباز الألعاب على بعض الصفات البدنية والقدرات التوافقية للأطفال الروضة يندرج تحته مجموعة من الأهداف الفرعية :-

- التعرف على أثر جُمباز الألعاب في تحسين بعض الصفات البدنية للأطفال الروضة
- التعرف علي أثر جُمباز الألعاب في تطوير بعض القدرات التوافقية للأطفال الروضة .

فروض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض الصفات البدنية والقدرات التوافقية للأطفال الروضة .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في بعض الصفات البدنية والقدرات التوافقية للأطفال الروضة .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين بين المجموعة التجريبية والضابطة في بعض الصفات البدنية والقدرات التوافقية للأطفال الروضة .

لمصطلحات :

جُمباز الألعاب :-

هو جَمباز للأطفال ويبدأ من (٣ : ٦) سنوات والغرض من ممارسته تأهيل الأطفال للعب على الأجهزة بالطفل الصغير من مرحلة الى اخرى عن طريق التدرج فى استعمال الأدوات والأجهزة (١٩ : ١١)
القدرات التوافقية:-

يعرفها عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) بأنها " عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي يستطيع الفرد عن طريقها التحكم في الأداء الحركي لجميع الأنشطة الرياضية . وتنبثق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضي ، وتتحدد من مقدار ذخيرة الفرد من دقة وإتقان المهارات الحركية " . (٢٠ : ٦٣) .

الدراسات المرتبطة :- (مرفق ٢)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعات المتكافئه مجموعتين : تجريبية وضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي .

مجالات البحث :

المجال البشري :

أطفال الحضانه من (٤ : ٦) سنوات

المجال الزمني :

تم تطبيق الدراسة في العام الدراسي ٢٠١٥ - 2016 حيث أجريت الدراسات الاستطلاعيه في الفتره من ٩/١ إلى ٢٠١٥/٩/١٥ والدراسة الأساسية في الفتره من ٩/٢٢ إلى ٢٠١٥/١٠/٢٢

المجال الجغرافي:

حضانه أبو زيادة الابتدائية بدسوق وذلك لعدة أسباب تتمثل في :

- إنتظام الأطفال (عينة البحث في الحضور بالحضانه).
- توافر بعض أجهزة وأدوات التمرينات والجمباز اللازمه لإجراء البحث .
- تواجد إثنين من مدرسي التربية الرياضي التابع لها الحضانه .
- سهولة نقل بعض الأجهزة والأدوات من بعض المدارس المجاوره إلي مقر الحضانه
- وجود مبني خاص بالحضانه ومرفق به فناء مناسب يسمح بممارسة النشاط الحركي في الأحوال الجويه الغير مناسبه
- وجود حواجز بفناء الحضانه يمكن استخدامها لفصل أطفال المجموعات البحثيه وقت تنفيذ التجربه عن أطفال الفصول الأخرى .

طرق البحث :

- حساب السن من سجلات الأطفال المتواجده بإدارة الحضانه.
- تحديد الحالة الصحية للأطفال بإجراء الكشف الطبي المبدئي وقياس الطول الوزن.
- القياسات والاختبارات البدنية: (مرفق ٣)
- قياس القوة العضلية
- إختبار الجلوس من رقود قرفصاء

- قياس قوة القبضة (اليمني-اليسري) باستخدام جهاز المانوميتر
- قياس القوة العضلية باستخدام الوثب العمودي لساار جنت
- قياس القوة العضلية باستخدام مد الذراعين من الانبطاح ٣٠ ثانية من الثبات
- قياس التحمل العضلي
- إختبار الجلوس الطويل من الرقود ٣٠ ثانية
- قياس القوة المميزة بالسرعة
- إختبار بحجل مسافة ١٠ أمتار علي القدم (اليمني-اليسري)
- إختبار الوثب الطويل من الثبات
- قياس السرعة
- إختبار العدو لمسافة ١٠ - ٢٠ متر
- قياس الرشاقة
- إختبار الجري الزجراجي بين الحواجز ١٠ م
- إختبار الجري بالكرة ٢٠ م بين الأقماع
- قياس المرونة (مدى الحركة)
- إختبار (مدى حركة) ثني الجزع للأمام من وضع الجلوس الطويل
- إختبار (مدى حركة) ثني الجزع أماماً من الوقوف
- قياس التوازن
- قياس التوازن الحركي باستخدام اختبار المشي علي عارضة التوازن أو مقعد مقلوب
- قياس التوازن الثابت باستخدام إختبار الوقوف علي مشط القدم
- قياس التوافق
- إختبار الدوائر الرقمية
- إختبار رمي واستقبال الكرات

- عينات البحث:

عينة الدراسة الأساسية (التجربة) :-

أجريت الدراسة الأساسية علي عينة عشوائية قوامها (42) طفلاً من أطفال الحضانة من ٤ : ٦ سنوات قسمت إلي مجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة

المجموعة التجريبية :-

خضعت لبرنامج تدريبي خاص باستخدام جمباز الالعب لتحسين كل من الصفات البدنية والقدرات التوافقية لأطفال عينة البحث

المجموعة الضابطة :-

خضعت للنشاط المتبع والممارس بحصة النشاط الحركي في الحضانة .

جدول (1)
التمثيل النسبي لعينة البحث

م	البيان	العدد	النسبة المئوية
١	المجموعة التجريبية	21	%٥٠
٢	المجموعة الضابطة	21	%٥٠
	الإجمالي	42	%١٠٠

عينة البحث :

جدول (٢)
التوصيف الاحصائي لعينة البحث في القياسات الأساسية (التجانس للعينة ككل) (ن = ٤٢)

م	القياسات الأساسية	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء		معامل التفرطح	
						الخطأ المعياري	القيمة	الخطأ المعياري	القيمة
١	السن (سنة)	٤	٦	٥.٠٨	٠.٨٠٣	٠.١٧٤-	٠.٣٦٥	١.٥٠٣-	٠.٧١٧
٢	الطول (سم)	١٠٠	١١٢	١٠٧.٢٦	٣.١٤٧	٠.٤٣١-	٠.٣٦٥	٠.٨٣٦-	٠.٧١٧
٣	الوزن (كجم)	١٣	٢٠	١٧.٥٠	١.٩٧٩	٠.٤٠٧-	٠.٣٦٥	٠.٨٥٦-	٠.٧١٧

جدول (٣)
التوصيف الاحصائي لعينة البحث في القياسات الأساسية (التكافؤ والتجانس لكل مجموعة) (ن = ٢١)

م	القياسات	المتغيرات الأساسية	القيمة " ت " المحسوبة	المجموعة الضابطة ن = ٢١		المجموعة التجريبية ن = ٢١	
				ع±	س-	ع±	س-
				معامل التفرطح	معامل الالتواء	القيمة	معامل التفرطح
-	السن (سنة)	٥.١٠	٠.٨٢ ٦	٠.٨٠٠	٠.٩٢٥	٠.١٧٤-	١.٥٠٣
-	الطول (سم)	١٠٥.٣٣	٢.٠١ ٥	٢.٩٠٤	٠.٥	٠.٤٣١-	٠.٨٣٦
-	الوزن (كجم)	١٧.٠٠	١.٧٠ ٣	٢.١٤٥	١.٦٧٣	٠.٤٠٧-	٠.٨٥٦

*معنوية " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

يتضح من جدول (٢ - ٣) أن معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية لعينة البحث تقترب من الصفر وأن جميع معاملات التفرطح تنحصر ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة ومعامل الالتواء والتفرطح بين المجموعة الضابطة والتجريبية للصفات البدنية والقدرات التوافقية في القياس القبلي

معامل التفرطح	معامل الالتواء	المعنوية	قيمة " ت " المحسوبة	المجموعة الضابطة ن = ٢١		المجموعة التجريبية ن = ٢١		القياسات
				ع±	-س	ع±	-س	
٠.٤٩٤-	٠.٧٢٨	٠.٨٩١	٠.١٣٩	١.٠٦٥	١.٣٣	١.١٦١	١.٣٨	اختبار الجلوس من رقود قرفصاء (بالعدد)
٠.٢١٣-	٠.٣٧٣	٠.٦٨٥	٠.٤٠٨	١.٥٥٨	٥.١٤	١.٤٦٥	٤.٩٥	اختبار الوثب العمودي لسارجنت (بالعدد)
١.٣٤	٠.٥٨٤-	٠.٦١٨	٠.٥٠٣	٢.٢٤٤	١١.٦٧	١.٣٢٢	١١.٣٨	مد الذراعين من الاتبطاح بالعدد (٣٠ ث للبنات)
١.٨٢٢	٠.٩٤٣	٠.٦٥٣	٠.٤٥٤	١.٢٤٧	٧.٣٠	١.٩٤٣	٧.٥٢	اختبار اليمنى
٠.٢٠٥	٠.٢٧١-	٠.٧٩٥	٠.٢٦٢	١.٨٤٣	٧.٠٨	١.٨٠٧	٦.٩٣	اختبار اليسرى
٠.٣٤٦	٠.٢٨٤	٠.٧٠٢	٠.٣٨٦	٢.٦٣٢	٢٤.٨٦	٢.٩٦٠	٢٥.١٩	اختبار الزحف (٥ م بالثانية)
٠.٧٢٩	٠.٢١٥-	٠.٩٤٦	٠.٠٦٨	١.٧٧٧	٦.٥٧	٢.٦٧٦	٦.٥٢	اختبار الجلوس الطويل من الرقود (٣٠ ث)
٠.١٥٦-	٠.٥٦٩-	٠.٦٠١	٠.٥٢٧	١.٣٧٥	٩.٢٤	١.٥٤٩	٩.٠٠	الحجل لمسافة ١٠ م على القد اليسرى (ث)
٠.٦٢٦-	٠.٠٤٣-	٠.٩١٩	٠.١٠٣	١.٧٢٩	٨.٧٦	١.٢٣١	٨.٧١	الحجل لمسافة ١٠ م على القدم اليمنى (ث)
٠.١٣٦	٠.٣٧٣-	٠.٧٢١	٠.٣٥٩	٨.٩١٨	٥٤.١٤	٦.٣٢٦	٥٣.٢٩	الوثب الطويل من الثبات / سم
٠.٣٧٥-	٠.٠٣٠	٠.٣٢٩	٠.٩٨٨	٠.٧٥٠	٧.١٩	٠.٨١١	٧.٤٣	اختبار العدو ٢٠ م / ث
٠.٧٨٤-	٠.٠٧٩	٠.٩١١	٠.١١٣	٠.٦١٢	٤.٠٠	٠.٧٥٠	٤.٠٢	اختبار العدو ١٠ م / ث
٠.٥٦٤	٠.٠٨٠-	٠.٨٩٤	٠.١٣٤	٠.٥٧٧	٧.٦٧	١.٥٢١	٧.٧١	اختبار الجري الزجراجي بين الحواجز ١٠ م / ث
٧.٨٤٦	١.٩١٥-	٠.٩٣٩	٠.٠٧٨	١.٢٠٣	١٧.٦٢	٢.٥٤١	١٧.٥٧	اختبار الجري بالكرة ٢٠ م بين الاقمام / ث
٣.٨٥٧	٠.٩٩١	٠.٨٨١	٠.١٥١	٠.٨٧٣	٢.١٩	١.١٥٣	٢.١٤	اختبار ثنى الجذع اماما من وضع الجلوس الطويل / سم
٠.٩١١	٠.٧٦٧	٠.٨٨٤	٠.١٤٧	١.١٠٨	١.٨٦	٠.٩٨١	١.٨١	اختبار ثنى الجذع اماما من الوقوف / سم
١.١٨١-	٠.٠٠٠	٠.٨٤١	٠.٢٠١	١.٥٦٤	٥.٠٥	١.٤٩٩	٤.٩٥	المشي على عرض التوازن او مقعد مقلوب / ث
١.١٠١-	٠.٣٧٩-	٠.٨٤	٠.٢٠٣	٠.٨١٤	٣.١٩	٠.٧٠٠	٣.٢٤	اختبار الوقوف على مشط القدم / ث
٠.٣٨٣	٠.٨٦٠-	٠.٨٨٢	٠.١٤٩	٠.٩٧٣	٧.٩٥	١.٠٩١	٧.٩٠	اختبار الدوائر الرقمية / ث
٠.٥٥١-	٠.٢٥٠-	٠.٨٠٢	٠.٢٥٢	٠.٦٥٨	١.٣٣	٠.٥٦١	١.٢٩	اختبار رمى واستقبال الكرات / بالعدد

*معنوية " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الإلتواء للصفات البدنية والقدرات التوافقية لعينة البحث تقترب من الصفر وأن جميع معاملات التقلطح تنحصر ما بين ($3 \pm$) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث .

الدراسات الاستطلاعية :-

طبقت الدراسات الاستطلاعية في الفتره من ٩/١ إلى ٢٠١٥/٩/١٥ علي عينة عشوائية قوامها ٤٠ طفل من أطفال حضانه مدرسة أبو زيادة الابتدائية بدسوق في سن ٤:٦ سنوات ، ومن غير المشتركين في التجربة الاساسية.

الدراسة الاستطلاعية الاولى :

أجريت الدراسة الاستطلاعية الاولى خلال الفتره من ٢٠١٥/٩/١ إلى ٢٠١٥/٩/٥ حتي علي عينة قوامها (٢٥) مدرسة بمركز دسوق محافظة كفر الشيخ والخاصة ببيان أهم الاسئلة الموجهة لمعلمي رياض الأطفال من خلال عرض إستمارة رأي الخبراء لمعرفة مدي إستخدام جيمار الالعب والأدوات والأجهزه اللازمه لممارسته مرفق(٤) .

وكانت نسبة الموافقة علي الاسئلة تتراوح بين (١٠% : ٩٥%)
وأن نسبة عدم الموافقة علي الأسئلة تتراوح بين (٥% : ٩٠%)

الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

أجريت الدراسة الاستطلاعية الثانية خلال الفتره من ٢٠١٥/٩/٦ إلى ٢٠١٥/٩/١٠ والخاصة ببيان أهم الاختبارات البدنية المناسبة للدراسة وذلك من خلال استمارات الاختبارات والقياسات البدنية وتم عرض عدد ٣٠ إختبار علي الخبراء وتم اختيار عدد ١٩ إختبار وإستبعاد عدد ١١ إختبار الأقل من ٩٠% مرفق (٥)

الدراسة الاستطلاعية الثالثة

نُفذت هذه الدراسة بهدف تحديد أهم التمرينات و أجريت الدراسة الاستطلاعية الثالثة خلال الفتره من ٢٠١٥/٩/١١ إلي ٢٠١٥/٩/١٥ والخاصة ببيان اهم التمرينات المناسبة بالدراسة من خلال عرض استمارة التمرينات علي الخبراء وبها عدد ١١١ تمرين وتم اختيار ٦٥ تمرين واستبعاد عدد ٤٦ تمرين الأقل من ٩٠% مرفق (٦)

الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس الأدوات المستخدمة في القياس البدني للأطفال :

قام الباحثان بتوفير الأجهزة والأدوات اللازمه لتنفيذ التجربة والتي تتمثل في :-

- آلة تصوير مرئي (كاميرا فيديو) - جهاز حاسب آلي محمول - ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام - جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر - مانو ميتر القبضه لقياس قوة القبضه - شريط قياس بالسنتيمتر - علامات لاصقة ملونة - طباشير ومسحوق جير أو مانيزيا وقطعة قماش - ٢ ساعة إيقاف لأقرب ٠.٠١ /ث - عدد ٢ مقعد سويدي - مراتب - مسطره مدرجة طولها ٥٠ سم - سلم قفز - مهر - كرات - أقماع - صندوق مقسم - عقلة - أطواق - أحبال - صندوق مدرج من صفر إلي +٦ / من صفر إلي -٦
- المعاملات العلمية للمقاييس والاختبارات المستخدمة :

- الصدق

تم التأكد من صدق وثبات الإختبارات المستخدمة وذلك عن طريق حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) المناسبة لها ، حيث تم حساب صدق الإختبارات عن طريق حساب معامل الصدق للمجموعتين إحداهما مميزة (من الممارسين لرياضة الجمباز) ، والأخري غير مميزة (من مرحلة رياض الأطفال اللذين لم يمارسوا رياضة الجمباز) لعدد عشرة أطفال وحساب قيمة (ت) المعنوية كما هو موضح بمرفق (٧)

- الثبات تم حساب ثبات الإختبار عن طريق إعادة الإختبارات ، حيث تم قياس الإختبارات لعدد عشرة أطفال كقياس أول وتم إعادة نفس الإختبارات علي نفس الأطفال بعد أسبوع ، ثم حساب معامل الثبات (ر) للتأكد من ثبات الإختبارات كما هو موضح بمرفق (٨)

الدراسة الأساسية

تم تطبيق تجربة البحث في الفترة الزمنية من ٩/٢٢ إلى ٢٠١٥/١١/٢٢ أي بواقع (٨) أسابيع متصلة تقريبا وذلك علي كل من مجموعتي البحث وفقا لما يلي :-

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعي البحث المتكافئة في الفترة الزمنية من ٢٠١٥/٩/١٦ إلى ٢٠١٥/٩/٢١ في كل من المتغيرات الآتية :-

القياسات الجسميّة (الطول ، الوزن ، قوة القبضه (يمني ، يسري)

إختبارات المهارات والحركات الاساسية والتوافقية المتمثلة في:-

- إختبار الجلوس من رقود قرفصاء
- إختبار الوثب العمودي لسارجنت
- إختبار مد الذراعين من الانبطاح
- إختبار الجلوس الطويل من الرقود ٣٠ ثانية
- الحجل لمسافة ١٠ متر علي القدم اليسري
- الحجل لمسافة ١٠ متر علي القدم اليمني
- الوثب الطويل من الثبات
- إختبار العدو ٢٠ متر
- إختبار العدو ١٠ متر
- إختبار الجري الزجراجي بين الحواجز ١٠ م *٣
- إختبار الجري بالكرة ٢٠ متر بين الأقماع
- إختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل
- إختبار ثني الجذع أماما من الوقوف
- المشي علي عارضة التوازن او مقعد مقلوب
- إختبار الوقوف علي مشط القدم
- إختبار الدوائر الرقمية
- إختبار رمي واستقبال الكرات
- الوثب الطويل من الثبات

- المجموعة التجريبية

خضعت هذه المجموعة للبرنامج التدريبي الخاص باستخدام جمباز الألعاب وذلك من خلال الوحدات التدريبية (السبت ، الإثنين ، الثلاثاء ، الخميس) من كل أسبوع ولمدة (٨) أسابيع متصلة طبقا لما هو مدرج بجدول الحضانة الدراسي

وتم تنفيذ الوحدات التدريبية بالبرنامج المقترح وفقا لما يلي :-

- الإحماء بزمن قدرة (٥) دقيقة
- الجزء الرئيسي بزمن قدرة (٣٠) دقيقة
- الجزء الختامي بزمن قدرة (٥) دقيقة

- المجموعة الضابطة :

خضعت هذه المجموعة للنشاط التقليدي وذلك من خلال حصة التربية الحركية ٤ مرات إسبوعيا ، ولمدة ٨ أسابيع متصلة ويتضمن ممارسة بعض الألعاب الصغيرة بالأدوات وبدون الأدوات وبعض الألعاب باستخدام أجهزة المراجيح وأجهزة التزحلق .

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة الزمنية من ١١/٢٣ إلى ٢٠١٥/١١/٢٨ وذلك بعد الإنتهاء من التجربة ، وبنفس الشروط التي استخدمت في القياسات القلبية والمتمثلة في قياسات النمو البدني والحركي للأطفال بهدف التعرف علي مدى التحسن في القياسات البدنية والحركية التوافقية .

- برنامج جوائز الألعاب المقترح مرفق (٩) :

- مكونات البرنامج :

إشتمل البرنامج علي بعض الصفات البدنية وهي :-

- قوة عضلية
- الرشاقة
- القوة المميزة بالسرعة
- التوازن
- السرعة
- التوافق
- المرونة

واشتمل أيضا علي بعض الإختبارات وهي :

- اختبارات الجري
- اختبارات الصعود والهبوط
- اختبارات الحجل
- اختبارات الوثب
- اختبارات التعلق
- اختبارات التزحلق

- البرنامج التدريبي :

قام الباحثان بتقنين حمل التدريب كما يلي :-

تم تحديد (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة (٨) أسابيع للبرنامج الكلي أي بواقع (٣٢) وحدة تدريبية ، واحتوت كل وحدة تدريبية علي ثلاث مراحل وتم استخدام التدريب الفترتي منخفض الشدة بشدة تتراوح من (٥٠ : ٦٠ %) وفترتي مرتفع الشدة بشدة تتراوح من (٥٠ : ٧٥ %) .

- أما بالنسبة لعدد مرات التكرار فقد تم حساب أقصى عدد من التكرارات / ٢ .
- تراوح زمن الإحماء (٥) دقائق .
- تراوح زمن أداء كل تمرين في الوحدة التدريبية من (١ : ٢) دقائق
- تراوحت الراحة البينية بين تكرار كل تمرين والآخر من (٣٠ : ٤٠) ثانية وذلك عند وصول النبض من (٨٠ : ١٠٠) .
- تراوح زمن الإنتقال من تمرين إلي تمرين آخر من (١ : ٣) دقائق .
- تراوح زمن تمرينات التهدئة (٥) دقائق

وبهذا يكون الزمن الكلي للبرنامج (١٢٨٠) دقيقة مقسمة إلي جزء اعادادي (١٦٠) دقيقة – وجزء رئيسي (٩٦٠) دقيقة – وجزء ختامي (١٦٠) دقيقة .

المعالجات الاحصائية: تم إجراء المعاملات الاحصائية التي تناسب البحث باستخدام البرنامج الإحصائي IBM SPSS Statistics 20 لاستخراج المعالجات التالية :

• المتوسط الحسابي .

• الانحراف المعياري .

• النسبة المئوية .

- معامل الإلتواء .
- معامل التقطح .
- قيمة (ت) الفروق .
- اختبار "ت" للعينات المستقلة .
- معامل الارتباط "ر" لبيرسون .
- معامل الصدق التمييزي

عرض نتائج القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية .

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في قياسات البحث (ن = ٢١)

المعنوية	قيمة " ت " المحسوبة	نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		القياسات	
				ع±	-س	ع±	-س		
٠.٠٠٠	*١٣.٣٢	٣٧٢.٤ ١	٥.١٤	١.٥٠٤	٦.٥٢	١.١٦١	١.٣٨	اختبار الجلوس من رقود فرفصاء (بالعدد)	
٠.٠٠٠	*٢٣.٤٧	١٦٤.٤ ٢	٨.١٤	٠.٨٣١	١٣.١٠	١.٤٦٥	٤.٩٥	اختبار الوثب العمودى لسارجنت (بالعدد)	
٠.٠٠٠	*١١.٣٠	٦٦.٩٥	٧.٦٢	٣.٠٣٣	١٩.٠٠	١.٣٢٢	١١.٣٨	مد الذراعين من الانطاح بالعدد (٣٠ ث للنبات)	
٠.٠٠٢	*٣.٦٦	٢٠.٣٨	١.٥٣	٠.٧٥٥	٩.٠٦	١.٩٤٣	٧.٥٢	اليمنى	اختبار قياس قوة القبضة
٠.٠٠٠	*٧.٢٨	٢٨.٨٥	٢.٠٠	١.٤٤٤	٨.٩٣	١.٨٠٧	٦.٩٣	اليسرى	
٠.٠٠٠	*٩.٢٦	٣٤.٧٨	٨.٧٦	٢.٦١٩	١٦.٤٣	٢.٩٦٠	٢٥.١٩	اختبار الزحف (٥ م بالثانية)	
٠.٠٠٠	*٩.٧٢	٧٠.٨٠	٤.٦٢	١.٣٨٩	١١.١٤	٢.٦٧٦	٦.٥٢	اختبار الجلوس الطويل من الرقود (٣٠ ث)	
٠.٠٠٠	*١١.٣٧	٤٤.٧٦	٤.٠٣	١.٥٠٢	٤.٩٧	١.٥٤٩	٩.٠٠	الحجل لمسافة ١٠ م على القد اليسرى (ث)	
٠.٠٠٠	*١٠.٣٤	٤٨.٨٠	٤.٢٥	١.٦٠٢	٤.٤٦	١.٢٣١	٨.٧١	الحجل لمسافة ١٠ م على القدم اليمنى (ث)	
٠.٠٠٠	*٧.٧٦	٣٣.٥١	١٧.٨٦	٩.٦٨١	٧١.١٤	٦.٣٢٦	٥٣.٢٩	الوثب الطويل من الثبات / سم	
٠.٠٠٠	*٦.٦٩	٢٥.٠٦	١.٨٦	٠.٩٢٦	٥.٥٧	٠.٨١١	٧.٤٣	اختبار العدو ٢٠ م / ث	
٠.٠٠٠	*٦.٠٦	٢٨.٢٨	١.١٤	٠.٤٧٤	٢.٨٩	٠.٧٥٠	٤.٠٢	اختبار العدو ١٠ م / ث	
٠.٠٠٠	*٦.٧٢	٣٤.٥٧	٢.٦٧	١.١٧٢	٥.٠٥	١.٥٢١	٧.٧١	اختبار الجرى الزجراجى بين الحواجز ١٠ م / ث	
٠.٠٠٠	*١٠.٩٣	٣١.٧١	٥.٥٧	٠.٩٤٩	١٢.٠٠	٢.٥٤١	١٧.٥٧	اختبار الجرى بالكرة ٢٠ م بين الاقماح / ث	
٠.٠٠٠	*٧.٠٠	٧٣.٣٣	١.٥٧	٠.٩٠٢	٣.٧١	١.١٥٣	٢.١٤	اختبار ثنى الجذع اماما من وضع الجلوس الطويل / سم	
٠.٠٠٠	*٨.٥٦	٩٧.٣٧	١.٧٦	٠.٩٧٨	٣.٥٧	٠.٩٨١	١.٨١	اختبار ثنى الجذع اماما من الوقوف / سم	

المعنوية	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات		
				ع±	س-	ع±	س-			
٠.٠٠٠	*٧.٤٠	٤٤.٩٧	٢.٢٣	٠.٢٩٦	٢.٧٣	١.٤٩٩	٤.٩٥	المشى على عارضة التوازن او مقعد مقلوب / ث	حركى	التوازن
٠.٠٠٠	*١٣.٢٣	١٥٤.٤١	٥.٠٠	١.٧٨٦	٨.٢٤	٠.٧٠٠	٣.٢٤	اختبار الوقوف على مشط القدم / ث	ثابت	
٠.٠٠٠	*٥.٧٣	١٩.٨٨	١.٥٧	٠.٩٥٣	٦.٣٣	١.٠٩١	٧.٩٠	اختبار الدوائر الرقمية / ث		التوافق
٠.٠٠٠	*٦.٩٧	١٠٠.٠٠	١.٢٩	٠.٥٠٧	٢.٥٧	٠.٥٦١	١.٢٩	اختبار رمى واستقبال الكرات / بالعدد		

*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

عرض نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

جدول (٦)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياسات البحث (ن = ٢١)

المعنوية	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات		
				ع±	س-	ع±	س-			
٠.٠٠٠	*٥.٦٩	١٧٥.٠٠	٢.٣٣	١.٢٧٨	٣.٦٧	١.٠٦٥	١.٣٣	اختبار الجلوس من رقود قرفصاء (بالعدد)		القوة العضلية
٠.٠٠٠	*٥.٢٩	٤٦.٣٠	٢.٣٨	١.٠٧٨	٧.٥٢	١.٥٥٨	٥.١٤	اختبار الوثب العمودى لسارجنت (بالعدد)		
٠.٠٠١	*٤.٠١	٢٨.٥٧	٣.٣٣	٣.٠٨٢	١٥.٠٠	٢.٢٤٤	١١.٦٧	مد الذراعين من الانبطاح بالعدد (٣٠ ث للبيات)		
٠.٠٠٩	*٢.٩١	١٢.٤٠	٠.٩٠	٠.٩٥٤	٨.٢٠	١.٢٤٧	٧.٣٠	اليمنى	اختبار قياس قوة القبضة	
٠.٠٧٣	١.٨٩	١٣.٨٥	٠.٩٨	١.٠٨٠	٨.٠٦	١.٨٤٣	٧.٠٨	اليسرى		
٠.٠٠٠	*٦.٩٧	٢٠.١١	٥.٠٠	١.٣٥٢	١٩.٨٦	٢.٦٣٢	٢٤.٨٦	اختبار الزحف (٥ م بالثانية)		التحمل العضلى
٠.٠٠١	*٣.٨٣	٢٨.٩٩	١.٩٠	٢.٤٢١	٨.٤٨	١.٧٧٧	٦.٥٧	اختبار الجلوس الطويل من الرقود (٣٠ ث)		
٠.٠٠٠	*١٠.٢٩	٣٢.٧٣	٣.٠٢	١.٠٧٩	٦.٢١	١.٣٧٥	٩.٢٤	الحجل لمسافة ١٠ م على القد اليسرى (ث)		القوة المميزة بالسرعة
٠.٠٠٠	*٧.٥٦	٢٧.٧٧	٢.٤٣	١.٠٩٩	٦.٣٣	١.٧٢٩	٨.٧٦	الحجل لمسافة ١٠ م على القدم اليمنى (ث)		
٠.٠١٩	*٢.٥٦	١٢.٣١	٦.٦٧	٧.٧٠٥	٦٠.٨١	٨.٩١٨	٥٤.١٤	الوثب الطويل من الثبات / سم		
٠.٠٠٠	*٤.٤٥	١٦.٤٢	١.١٨	٠.٧٩٦	٦.٠١	٠.٧٥٠	٧.١٩	اختبار العدو ٢٠ م / ث		السرعة
٠.٠٠١	*٣.٨٢	١٧.٢٠	٠.٦٩	٠.٥١٨	٣.٣١	٠.٦١٢	٤.٠٠	اختبار العدو ١٠ م / ث		
٠.٠٠٠	*١٠.٢٨	٢٩.٨١	٢.٢٩	٠.٩٠٧	٥٣.٨٧	٠.٥٧٧	٧.٦٧	اختبار الجرى الزجراجى بين الحواجز ١٠ م / ث		الرشاقة
٠.٠٠٠	*١٢.٩٦	٢٢.٩٧	٤.٠٥	١.٠٧٦	١٣.٥٧	١.٢٠٣	١٧.٦٢	اختبار الجرى بالكرة ٢٠ م بين الأقماع / ث		

المعنوية	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات	
				ع±	س-	ع±	س-		
٠.٣٠٩	١.٠٥	١٠.٨٧	٠.٢٤	٠.٥٠ ٧	٢.٤٣	٠.٨٧ ٣	٢.١٩	اختبار ثنى الجذع اماما من وضع الجلوس الطويل / سم	
٠.٠٣	*٢.٣٤	٣٠.٧٧	٠.٥٧	٠.٩٢ ٦	٢.٤٣	١.١٠ ٨	١.٨٦	اختبار ثنى الجذع اماما من الوقوف / سم	
٠.٠٠٢	*٣.٦١	٢٨.٦٦	١.٤٥	١.٢٣ ٧	٣.٦٠	١.٥٦ ٤	٥.٠٥	حركى	المشى على عارضة التوازن او مقعد مقلوب / ث
٠	*٨.٦٥	٧٦.١٢	٢.٤٣	١.٠٧ ١	٥.٦٢	٠.٨١ ٤	٣.١٩	ثابت	اختبار الوقوف على مشط القدم / ث
٠.٠٠٢	*٣.٥٦	١٣.٠٥	١.٠٤	٠.٧٨ ٦	٦.٩١	٠.٩٧ ٣	٧.٩٥	اختبار الدوائر الرقمية / ث	
٠.٠٠٤	*٣.٢٣	٤٢.٨٦	٠.٥٧	٠.٦٢ ٥	١.٩٠	٠.٦٥ ٨	١.٣٣	اختبار رمى واستقبال الكرات / بالعدد	

*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

عرض نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة.

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة الفرق وقيمة "ت" المحسوبة للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في قياسات البحث

المعنوية	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة الفرق %	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ٢١ = ن		المجموعة التجريبية ٢١ = ن		القياسات	
				ع±	س-	ع±	س-		
٠.٠٠٠	٦.٦٣٤ *	٧٧.٩ ٢	٢.٨٦	١.٢٧ ٨	٣.٦٧	١.٥٠ ٤	٦.٥٢	اختبار الجلوس من رقود قرفصاء (بالعدد)	
٠.٠٠٠	١٨.٧٥ *٩	٧٤.٠ ٥	٥.٥٧	١.٠٧ ٨	٧.٥٢	٠.٨٣ ١	١٣.١٠	اختبار الوثب العمودي لسارجنت (بالعدد)	
٠.٠٠٠	٤.٢٣٩ *	٢٦.٦ ٧	٤.٠٠	٣.٠٨ ٢	١٥.٠٠	٣.٠٣ ٣	١٩.٠٠	مد الذراعين من الانبطاح بالعدد (٣٠ ث للبنات)	
٠.٠٠٢	٣.٢٢٧ *	١٠.٤ ٥	٠.٨٦	٠.٩٥ ٤	٨.٢٠	٠.٧٥ ٥	٩.٠٦	اليمنى	اختبار قياس قوة القبضة
٠.٠٣٣	٢.٢١٥ *	١٠.٨ ١	٠.٨٧	١.٠٨ ٠	٨.٠٦	١.٤٤ ٤	٨.٩٣	اليسرى	
٠.٠٠٠	٥.٣٣١ *	٢٠.٨ ٧	٣.٤٣	١.٣٥ ٢	١٩.٨٦	٢.٦١ ٩	١٦.٤٣	اختبار الزحف (٥ م بالثانية)	
٠.٠٠٠	٤.٣٧٨ *	٣١.٤ ٦	٢.٦٧	٢.٤٢ ١	٨.٤٨	١.٣٨ ٩	١١.١٤	اختبار الجلوس الطويل من الرقود (٣٠ ث)	
٠.٠٠٤	٣.٠٧٩ *	٢٠.٠ ٥	١.٢٤	١.٠٧ ٩	٦.٢١	١.٥٠ ٢	٤.٩٧	الحجل لمسافة ١٠ م على القد اليسرى (ث)	
٠.٠٠٠	٤.٤٠٤ *	٤١.٨ ٤	١.٨٧	١.٠٩ ٩	٦.٣٣	١.٦٠ ٢	٤.٤٦	الحجل لمسافة ١٠ م على القدم اليمنى (ث)	
٠.٠٠٠	٣.٨٢٧ *	١٦.٩ ٩	١٠.٣٣	٧.٧٠ ٥	٦٠.٨١	٩.٦٨ ١	٧١.١٤	الوثب الطويل من الثبات / سم	
٠.١٠٥	١.٦٦١	٧.٣٧	٠.٤٤	٠.٧٩ ٦	٦.٠١	٠.٩٢ ٦	٥.٥٧	اختبار العدو ٢٠ م / ث	
٠.٠٠٨	٢.٧٨٤	١٤.٧	٠.٤٣	٠.٥١	٣.٣١	٠.٤٧	٢.٨٩	اختبار العدو ١٠ م / ث	

المطوية	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة الفرق %	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ٢١		المجموعة التجريبية ن = ٢١		القياسات	
				ع±	س-	ع±	س-		
	*	٧		٨		٤			
٠.٣٠٩	١.٠٣١	٦.٦٠	٠.٣٣	٠.٩٠ ٧	٥.٣٨	١.١٧ ٢	٥.٠٥	اختبار الجرى الزجراجى بين الحواجز ١٠ م / ث	الرشاقة
٠.٠٠٠	٥.٠٢١ *	١١.٥ ٨	١.٥٧	١.٠٧ ٦	١٣.٥٧	٠.٩٤ ٩	١٢.٠٠	اختبار الجرى بالكرة ٢٠ م بين الاقماع / ث	
٠.٠٠٠	٥.٦٩٢ *	٥٢.٩ ٤	١.٢٩	٠.٥٠ ٧	٢.٤٣	٠.٩٠ ٢	٣.٧١	اختبار ثنى الجذع اماما من وضع الجلوس الطويل /سم	المرونة
٠.٠٠٠	٣.٨٨٨ *	٤٧.٠ ٦	١.١٤	٠.٩٢ ٦	٢.٤٣	٠.٩٧ ٨	٣.٥٧	اختبار ثنى الجذع اماما من الوقوف / سم	
٠.٠٠٣	٣.١٥٤ *	٣٢.١ ٣	٠.٨٨	١.٢٣ ٧	٣.٦٠	٠.٢٩ ٦	٢.٧٣	المشى على عارضة التوازن او مقعد مقلوب /ث	التوازن
٠.٠٠٠	٥.٧٦٢ *	٤٦.٦ ١	٢.٦٢	١.٠٧ ١	٥.٦٢	١.٧٨ ٦	٨.٢٤	اختبار الوقوف على مشط القدم / ث	
٠.٠٣٧	٢.١٥٥ *	٩.١٧	٠.٥٨	٠.٧٨ ٦	٦.٩١	٠.٩٥ ٣	٦.٣٣	اختبار الدوائر الرقمية /ث	التوافق
٠.٠٠٠	٣.٧٩٦ *	٣٥.٠ ٠	٠.٦٧	٠.٦٢ ٥	١.٩٠	٠.٥٠ ٧	٢.٥٧	اختبار رمى واستقبال الكرات / بالعدد	

*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

مناقشة النتائج

- سوف يتم مناقشة النتائج من خلال التحقق من الفروق

أولا : الفروق الاحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعه التجريبية فى بعض الصفات البدنية والقدرات التوافقية لاطفال الروضة :-

حيث يوضح جدول رقم (٥) الخاص بالدلالات الاحصائية للاختبارات البدنيه والقدرات التوافقية مايلي:-

تحسن جميع الصفات البدنية والقدرات التوافقية فى جميع المتغيرات فى القياس البعدى عن القياس القبلى وبفروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ٣.٦٦ الى ٢٣.٤٧ وجميع القيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ ، وكانت نسبة التحسن ما بين (١٩.٨٨ % الى ٣٧٢.٤١)

وتتفق هذه النتيجة مع ما أوردت كل من محمد شحاته ، هشام صبحي ، اسلام سالم (٢٠١٤) علي أن استخدام تمارينات جمباز الألعاب تعمل علي تنمية القدرات البدنية الأساسية (القوة - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة - التوافق) إذ لها أثر فعال في كفاءة وحيوية أجهزة الجسم وزيادة تحسين النشاط الوظيفي الحيوي لهذه الأجهزة (٢٠٦-٢٠٨)

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من أحمد إبراهيم مشرف (١٩٩٥م) ، أحمد محمد شويقة(٢٠٠٤م) ، نصير صفاء محمد (٢٠٠٢م) في تحسين مستوي اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية بعد التجربة عنه قبل إجرائها مما يدل علي فاعلية برنامج جمباز الألعاب وتنمية اللياقة البدنية والحركية للأطفال (٣)،(٤)،(٣٥)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من سلوي عبد الظاهر (١٩٩٤م) ، إبراهيم ديابة (٢٠٠٣م) ، أحمد شويقة (٢٠٠٤م) والتي أشارت إلي أن جمباز الألعاب التي تعمل علي تنمية أفضل لجميع القياسات البدنية والحركية (١١)(٢)(٤).

ويعزى الباحثان إرجاع الفروق الدالة احصائيا عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية إلى فاعلية برنامج جيمز الألعاب المقترح والذي يتأسس على الإختبارات البدنية وتؤدي تمريناته إلى تنمية أفضل لجميع القياسات البدنية وتطوير القدرات البدنية والحركية والتوافقية وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول .

ثانيا الفروق الاحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعه الضابطة في بعض الصفات البدنية والقدرات التوافقية لاطفال الروضة :-

حيث يوضح جدول رقم (٦) الخاص بالدلالات الاحصائية للاختبارات البدنية والقدرات التوافقية مايلي:-

تحسن معظم الصفات البدنية والقدرات التوافقية في القياس البعدي عن القياس القبلي في جميع المتغيرات ما عدا (القوة العضلية في اختبار قياس قوة القبضة اليسرى ، والمرونة (مدى الحركة) في اختبار ثنى الجذع اماما من الجلوس الطويل)

و تتفق هذه النتيجة مع ما ذكره كل من محمد علاوي (١٩٩٤م) وعادل عبد البصير (٢٠٠٤م) وهالة الجرواني ، هشام الصاوي (٢٠١٣م) علي أن الاختبارات البدنية (إختبار الوثب العمودي لسارجنت) ، (اختبار قوة القبضة) ، (الجلوس من الرقود قرفصاء) تساعد علي تحسين القوة العضلية والتحمل وأن التمرينات البدنية والتوافقية تساعد علي تنمية وتحسين النمو البدني والحركي من خلال التمرينات المتنوعة والمتعددة التي تعمل علي تنمية القدرات البدنية الاساسية (القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة - التوافق) إذا لها أثر فعال في كفاءة وحيوية الجسم وزيادة تحسين النشاط الوظيفي والحيوية لهذه الاجهزة . (١٦١:٢٩) (٣٢ : ١٠٥) (٣٨-٣٧ : ٣٨)

ثالثا الفروق الاحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في بعض الصفات البدنية والقدرات التوافقية لاطفال الروضة :-

حيث يوضح جدول رقم (٧) الخاص بالدلالات الاحصائية للاختبارات البدنية والقدرات التوافقية بين المجموعتين التجريبية والضابطة مايلي:-

١- القوة العضلية :

تحسن مستوى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدي في جميع متغيرات القوة العضلية

وبفروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ٢.٢١٥ الى ١٨.٧٥٩

وهي اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢١ وكانت نسبة الفرق ما بين ١٠.٤٥% الى ٧٧.٩٢%

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره كلا من إبراهيم زغلول (٢٠٠٣م) ، محمد شحاته (٢٠٠٢م) ، وبيزك Peszek (١٩٩٨م) أن رياضة الجيمز تعتبر النشاط الاساسي في تنمية وتطوير اللياقة البدنية كما ينمي الكثير من الصفات البدنية والعضلية والسمات الشخصية وكفاءة وحيوية أجهزة الجسم وتزود الطفل بالمهارات التي تستمد معه ليمارسها في المستقبل (١ : ١٨ - ١٩) (٢٤ : ١٠) (٤٤ : ٥٦)

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلا من أحمد مشرف (١٩٩٥م) ، أحمد شويقه (٢٠٠٤م) ، ونصير محمد (٢٠٠٢م) سلوي عبد الظاهر (١٩٩٤م) في تحسين مستوي اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية بعد التجربة عنه قبل إجرائها مما يدل علي فاعلية برنامج جيمز الألعاب وتنمية الصفات البدنية والقدرات التوافقية للأطفال (٣) (٤) (٣٥) (١١) .

٢- التحمل العضلي :

تحسن مستوى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدي في جميع متغيرات التحمل العضلي

وبفروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٤.٣٧٨ و ٥.٣٣

وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢١ وكانت نسبة الفرق ٢٠.٨٧ % و ٣١.٤٦ %

وتتفق هذه النتيجة مع اوردة خيرية السكري ، وسيلة مهران ، فاطمة عبد الرحمن (٢٠٠٩م) ، محمد علاوي (١٩٩٤م) عبد الوهاب النجار (٢٠٠٣م) ، محمد شحاته (١٩٩٢م) علي أن الحركات المستخدمة في الجمناز مثل اختبار الزحف والجلوس الطويل من الرقود تعمل علي تنمية التحمل والقوة كما تصبح اكثر إشارة إذا أديت من تحت حاجز أو فوق حاجز كما ترفع هذه الاختبارات من كفاءة أجهزة الجسم . (٩ : ٤٠ - ٤٢) (٢٩ : ١٦١) (١٨ : ٦-٧) (٢٥ : ١٠٥) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا من سلوي عبد الظاهر (١٩٩٤م) ، إبراهيم دياب (٢٠٠٣م) ، أحمد شويقه (٢٠٠٤م) ، مها أمين (٢٠٠٦م)

والتي أشارت إلي أن تمارينات جمناز الالعب التي تعمل علي تنمية أفضل لجميع القياسات البدنية والحركية وأن البرنامج المقترح يساهم بشكل إيجابي في تنمية المهارات الحركية الاساسية وحققت المجموعة التجريبية نسبة تحسن افضل بكثير من المجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية والقدرات التوافقية (١١) (٢) (٤) (٣٢) .

٣- القوة المميزة بالسرعة :

تحسن مستوى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدي في جميع متغيرات القوة المميزة بالسرعة وبفروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ٣.٠٧٩ الى ٤.٤٠٤

وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢١ وكانت نسبة الفرق ما بين ١٦.٩٩ % الى ٢٠.٠٠ %

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره كلا من عفاف عثمان (٢٠١٣م) ، إبراهيم زغلول (٢٠٠٣م) ، محمد شحاته (٢٠١٤م) علي أن رياضة الجمناز أحد الانشطة الرياضية التي تستخدم بعض الاجهزة لأداء حركات بدنية كوسيلة تربية تهدف الي الوصول بالطفل الي اقصي ما تؤهله قدراته البدنية والعقلية والنفسية والانفعالية حتي يكون عضوا نافعا في المجتمع ، حيث يساعد جمناز الالعب علي تنمية عنصر القوة والسرعة (المرونه - الرشاقة - والتوازن - والتوافق) مما ينتج عن ذلك تطوير اللياقة البدنية والحركية للطفل (٢١ : ١١٥) (١ : ١٨ - ١٩) (٢٧ : ٤٣) .

٤- السرعة :

تحسن مستوى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدي في متغير السرعة لاختبار العدو ١٠ متر / الثانية وبفروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٢.٧٨٤ وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢١ وكانت نسبة الفرق ١٤.٧٧ % ، بينما تحسن اختبار العدو ٢٠ متر / الثانية بنسبة فرق ٧.٣٧ % لصالح المجموعة التجريبية ولكن دون فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبلغت ١.٦٦١

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من فاطمة ناصر (٢٠٠٢م) ، أحمد مشرف (١٩٩٥م) ، إبراهيم دياب (٢٠٠٣م) ، ديل تي Deal T (١٩٩٣م) ، حيث أن البرنامج المقترح بإستخدام جمناز الألعاب والذي تعرضت لها المجموعة التجريبية له أثر إيجابي وفعال في تنمية بعض عناصر السرعة . (٢٣) (٣) (٢) (٤١)

٥- الرشاقة :

تحسن مستوى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدى فى متغير الرشاقة لاختبار الجرى بالكرة بين الأقماع ٢٠ متر / الثانية وبفروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٥.٠٢١ وهى اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وكانت نسبة الفرق ١١.٥٨ % ، بينما تحسن اختبار الجرى الزجراجى ١٠ متر / الثانية بنسبة فرق ٦.٦٠ % لصالح المجموعة التجريبية ولكن دون فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبلغت ١.٠٣١

وتتفق هذه النتيجة مع أوردتة حسين زميم (٢٠٠٨م) ، محمد علاوي (١٩٩٤م) ، عبد الفتاح برهم (٢٠٠٧م) ، محمد شحاته (٢٠٠٣م) علي أن رياضة الجمباز تساعد الفرد علي تنمية صفاته البدنية والحركية ويستخدم فيه الحركات الأساسية مثل (الجرى – الوثب – الحجل – الدرجات – التسلق – الدفع) كل هذه الحركات تؤدي الي تحسين اللياقة البدنية والحركية للأطفال فتعمل هذه الحركات إلي التنمية الشاملة للطفل من خلال البرنامج المقترح لجمباز الالعب الذي يشتمل علي مجموعة الاختبارات والتمرينات التي تقوم علي أسس علمية وتربوية (٨ : ٢٣ – ٢٤) (٢٩ : ١٦١) (١٧ : ٢٦) (٧٣ : ٧٣) .

٦- المرونة :

تحسن مستوى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى جميع متغيرات المرونة وبفروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٣.٨٨٨ و ٥.٦٩٢ وهى اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢١ وكانت نسبة الفرق ٤٧.٠٦ % و ٥٢.٩٤ %

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا من ، أميرة محمد (٢٠٠٢م) إبراهيم دياب (٢٠٠٣م) ، أورد ياسر عاطف عن سومير فيلد Summer Field (٢٠٠٠م) أحمد مشرف (١٩٩٥م) حيث أن معظم هذه الدراسات اتفقت علي البرنامج التجريبي المقترح لجمباز الألعاب له أثر إيجابي في تنمية الصفات البدنية والمهارات الاساسية (٧) (٢) (٣٦ : ٤٠) (٣)

٧- التوازن :

تحسن مستوى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى جميع متغيرات التوازن وبفروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٣.١٥٤ و ٥.٧٦٢ وهى اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢١ وكانت نسبة الفرق ٣٢.١٣ % و ٤٦.٦١ %

وتتفق هذه النتيجة مع ما أوردتة كلا من محمد شحاته ' إسلام سالم ، هشام صبحي (٢٠١٤م) ، خيرية السكري ، وسيلة مهران ، فاطمة عبد الرحمن (٢٠٠٩م) ، هالة الجرواني ، هشام الصاوي (٢٠١٣م) ، علي أن ممارسة برنامج نشاط الجمباز يمكنه تنمية القدرات البدنية الاساسية(القوة – السرعة – التحمل – المرونة – التوافق – الرشاقة – التوازن) .ويعد الاتزان مطلباً أساسياً لأداء كثير من المهارات الحركية فالطفل في هذه المرحلة يتسم بالحركة وسريع الانتقال من نشاط الي آخر مما يؤدي الي كفاءة وحيوية أجهزة الجسم (٢٨ : ٦ - ٢٠) (٩ : ٤٦) (٣٨ : ٣٢ - ٣٣) .

٨- التوافق :

تحسن مستوى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى جميع متغيرات التوافق وبفروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٢.١٥٥ و ٣.٧٩٦ وهى اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢١ وكانت نسبة الفرق ٩.١٧ % و ٣٥.٠٠ %

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلا من سلوي عبد الظاهر (١٩٩٤م) ، فاطمة ناصر (٢٠٠٢م) ، محمود سليمان (٢٠٠٧م) ، محمد شحاته ' إسلام سالم ، هشام صبحي (٢٠١٤م) ، شيماء محمد محمود (٢٠٠٤م) التي أشارت إلي فاعلية برنامج جمباز الالعب في تحسين بعض الصفات البدنية وتنمية المهارات الحركية والقدرات التوافقية وبعد

التوافق من القدرات التوافقية التي يحتاج إليها الطفل في هذه المرحلة وتساعده على تطوير قدراته الحركية وتعلم وإتقان المهارات الأساسية (١١) (٢٣) (٣٠) (٢٨ : ٦ - ٢٠) (١٢)

ويعزي الباحثان التفوق الملحوظ للمجموعة التجريبية علي قرينتها الضابطة في جميع متغيرات الصفات البدنية والقدرات التوافقية الى فاعلية البرنامج المقترح الذي يتأسس علي مجموعة من التمرينات البدنية والقدرات التوافقية للوصول الي التنمية الشاملة باستخدام الأدوات والأجهزة المتدرجة المناسبة لهذه المرحلة حيث يتميز طفل هذه المرحلة من رغبة جامحة للنشاط والحركة وسرعة الانتقال من نشاط لآخر والأفراط في بذل الجهد مما يؤدي إلي تنمية الصفات البدنية والقدرات التوافقية والمهارات الحركية للطفل وبذلك قد تحقق الفرض الثالث .

- الإستنتاجات :-

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها خلال الدراسة ، أمكن التوصل إلي الإستنتاجات الآتية :-

- تحديد الإختبارات الخاصة بقياس بعض الصفات البدنية والحركية والقدرات التوافقية قيد البحث.
- يؤثر برنامج جمباز الألعاب والذي خضعت له المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً في جميع القياسات البدنية والحركية والقدرات التوافقية .
- تحسن القياسات البعدية عن القبليّة للإختبارات البدنية والحركية لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في (القوة العضلية ، التحمل العضلي ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن ، التوافق) .
- تفوقت المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة بالقياس البعدي في جميع متوسطات النسب المئوية في جميع القياسات البدنية والحركية والقدرات التوافقية.
- مما سبق يمكن استخلاص أن برنامج جمباز الألعاب يعمل علي تطوير القدرات التوافقية ويساعد في النمو البدني والحركي للأطفال .

- التوصيات :-

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة يوصي الباحثان بما يلي :-

- توصية المسؤولين عن مرحلة الحضانة بتطبيق البرامج المقترحة باستخدام جمباز الألعاب لتحسين النمو البدني والحركي لأطفال الحضانة من ٤ : ٦ سنوات .
- ضرورة تطبيق برنامج جمباز الألعاب لما له من تأثير علي النمو البدني والحركي وتطوير القدرات التوافقية لأطفال الحضانة .
- توصية المسؤولين بوزارة التربية والتعليم والشئون الإجتماعية بضرورة توافر الأجهزة والأدوات اللازمة لممارسة جمباز الألعاب لما يحدثه من تأثيرات إيجابية في تطوير النمو البدني والحركي وتطوير القدرات التوافقية للأطفال .

أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم زغلول الغازي: الذكاء الاجتماعي والوجداني القرن الواحد والعشرين، مكتبة الإمام ط، المنوفية، ٢٠٠٣
٢. إبراهيم محمود دياب: برنامج مقترح باستخدام جمباز الموانع كأساس لاختبار الناشئين في رياضة الجمباز، رسالة ماجستير، جامعة المنوفية، ٢٠٠٣م
٣. أحمد إبراهيم مشرف: تأثير استخدام جمباز الموانع لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة علي المستوى الرقمي لناشئي التجديف، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م
٤. أحمد محمد إبراهيم شويقة: دراسة مقارنة للتأثيرات التدريبية باستخدام بعض أدوات التمرينات والجمباز علي النمو البدني والحركي لأطفال الحضانه، دكتوراه، الإسكندرية، ٢٠٠٤م
٥. أحمد محمد إبراهيم شويقة: تأثير استخدام تمرينات التعلق والتسلق علي اللياقة الحركية لأطفال الحضانه من (٦:٤) سنوات رسالة ماجستير غير منشورة، الإسكندرية، ٢٠٠٠م
٦. أسامة كامل راتب: النمو الحركي (مدخل النمو التكاملي للطفل والمرهقة دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، ١٩٩٩م
٧. أميرة محمد علي الدحلبي: تأثير برنامج الألعاب التمهيدية للجمباز علي تنمية بعض القدرات الحركية الأساسية للأطفال من ٤-٦ سنوات، جامعة الإسكندرية، ماجستير، ٢٠٠٢م
٨. حسين أحمد زميم: ديناميكية تطوير المهارات الحركية الأساسية لدي الأطفال من (٦:٤) سنوات بمحافظة الجديدة الجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٨م
٩. خيرية إبراهيم السكري، وسيلة محمد مهران، فاطمة فوزي عبد الرحمن؛ المهارات الأساسية في التربية البدنية لرياض الأطفال الأسوياء وزوي الاحتياجات الخاصة، دار الوفاء للنشر ط٢، الإسكندرية، ٢٠٠٩م
١٠. زكريا الشربيني، يسري صادق: تنشئة الطفل، دار الفكر العربي ط٢، القاهرة، ١٩٩٦م
١١. سلوى عبد الظاهر محمد: تأثير برنامج مبرمج مقترح بالأدوات علي تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية وبعض الصفات البدنية الخاصة بالجمباز لرياض الأطفال، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٤م
١٢. شيماء محمد محمود: توظيف الحاسب الآلي في وضع معايير للقدرات التوافقية للأطفال، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤
١٣. صبحي السيد فايز عبد الله: أساسيات جمباز الأنسات، الطبعة الأولى، كليات التربية للبنات بالإسكندرية، ٢٠٠٠م
١٤. عادل عبد البصير علي: النظريات والأسس العلمية في تجريب الجمباز الحديث دار الفكر العربي ' القاهرة ' الطبعة الأولى، ١٩٩٨م
١٥. عادل عبد البصير علي: الجمباز الفني الطبعة الأولى، جامعة قناة السويس، المكتبة ط٢، الإسكندرية، ٢٠٠٤م
١٦. عادل عبد البصير علي: أسس ونظريات الجمباز الحديث، المكتبة المصرية، ط١ جامعة قناة السويس، ٢٠٠٤م
١٧. عبد الفتاح سليمان برهم: موسوعة الجمباز النظرية والتطبيقية في الجمباز، دار الفكر العربي ط١، القاهرة، ٢٠٠٧م
١٨. عبد الوهاب محمد النجار: الاحتياجات البدنية والحركية للطفولة المبكرة وأهمية إشباعها، مجلة علمية، كلية التربية الرياضية، جامعة الملك سعود ٢٠٠٣م
١٩. عزيزة محمود سالم: رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق، جمعية حلوان، الطبعة الأولى، ٢٠٠٨م
٢٠. عصام عبدالخالق: التدريب الرياضي "نظريات – تطبيقات"، ط١١، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
٢١. عفاف عثمان مصطفى: المهارات الحركية للأطفال، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية، ٢٠١٣م
٢٢. فاطمة عوض صابر: التربية الحركية وتطبيقاتها، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية، الطبعة الثانية، ٢٠٠٧م
٢٣. فاطمة ناصر حسين: تطوير النمو الحركي للذكور والإناث لسن ما قبل المدرسة، مجلة التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر، العدد الأول، بغداد، ٢٠٠٢م
٢٤. محمد إبراهيم شحاتة: موسوعة الجمباز (الأول والثاني)، ماهي للنشر ط٢، الإسكندرية، ٢٠٠٢م
٢٥. محمد إبراهيم شحاتة: دليل الجمباز الحديث، دار المعارف، ط١، الإسكندرية، ١٩٩٢م
٢٦. محمد إبراهيم شحاتة: أسس تعليم الجمباز، دار الفكر العربي، ط١، الإسكندرية، ٢٠٠٣م

٢٧. محمد إبراهيم شحاتة؛ بيوميكانيكا التحليل الحركي والمهاري لرياضة الجمباز، ط٢، الإسكندرية، ٢٠١٤م
٢٨. محمد إبراهيم شحاتة، هشام صبحي حسن، إسلام محمد سالم؛ أسس ومبادئ الجمباز الفني، الإسكندرية، ٢٠١٤ م
٢٩. محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط٩، القاهرة، ١٩٩٤ م
٣٠. محمود سليمان عزب؛ تأثير برنامج بدني مقترح في تطوير المهارات الأساسية لرياض الأطفال، مجلة جامعة التحليل للبحوث، المجلد الثالث، العدد الأول، ٢٠٠٧م
٣١. مني السيد مندور؛ تأثير برنامج لجمباز الألعاب والمواع باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة علي تعلم مهارة القفز فتحا علي المهدي لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، ماجستير، ٢٠٠٨ م
٣٢. مها محمد أمين؛ تأثير برنامج تدريبي لجمباز الألعاب علي بعض المهارات الحركية الأساسية لمرحلة رياض الأطفال بمملكة البحرين بحث منشور بالمجلة العلمية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، العدد ٣٠، ٢٠٠٦م
٣٣. نبيلة محمد خليفة؛ الأسس النظرية والتطبيقية في الجمباز، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، ٢٠٠٧م
٣٤. نسرين محمود سليمان؛ اثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة ترفع مستوى الاداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٤م.
٣٥. نصير صفاء محمد علي؛ مؤشر النشاط الحركي للأطفال بعمر ٤:٦ سنوات أثناء الدوام في رياض الأطفال، مجلة التربية الرياضية، المجلد العاشر، العدد الثالث، بغداد، ٢٠٠٢م
٣٦. نهال عادل حسام الدين؛ تأثير برنامج الجمباز الألعاب في بعض الحركات الأساسية والمهارات الاجتماعية لطفل مرحلة ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٤م
٣٧. نوال إبراهيم شلتوت؛ تأثير البرنامج الحركي المنظم ودور الحضنة علي مستوي بعض المهارات الحركية الأساسية، مسجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثامن عشر، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢م
٣٨. هالة إبراهيم الجر واني، هشام محمد الصاوي؛ تربية القوام لطفل ما قبل المدرسة، المكتب الجامعي الحديث للنشر والتوزيع، الإسكندرية، ط٢، ٢٠١٣م
٣٩. وفاء عبدالحفيظ غالي؛ فعالية برنامج تمرينات باستخدام نظام الرموز الحركية على تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعياً من (٩ : ٢١ سنة) ، رسالة دكتوراة، غير منشورة جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٥م.
٤٠. ياسر عاطف غريب؛ ديناميكية تطور أداء أنماط الحركة الأساسية الخاصة بالجمباز لدي الأطفال من ٤:٦ سنوات، دكتوراه، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

41. Deal T .; ; the preschool mover : acomparisen Between naturally occurring and program directed physical .Activity patterns , early child development and care , 1993 .
42. Meinel, K. & Schnabel, G.;). Bewegungslehre Sportmotorik. Abriss einer theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt. Meyer & Meyer Verlag,2007.
43. Pangraz , R.Dauere , r; Dynamic physical education for Elementary school children , trnth edition , Macmillan publishing company , new York . 1994 .
44. Peszek; the gymnastic almant , net contemporary publishing graupl M,C Chicago . 1998 ..