

## مقدمة :

ليس هناك من ينكر ما للموسيقي من تأثير واضح على تحريك الإنسان، ويظهر ذلك جلياً عند الانسجام مع الموسيقي بتحريك جزء أو أجزاء من الجسم في حركات لا شعورية تتفق مع اللحن وإيقاعه ، فالصلة بين الموسيقي والحركة موجودة منذ القدم ، ويرجع لقدماء المصريين فضل مصاحبة الموسيقي للحركة في حركات الرقص والتي تتضح في العديد من النقوش والآثار القديمة ، كما يرجع للمربي أميل جاك دالكروز E. J. Dalcroz ( ١٨٦٥ - ١٩٥٠ م ) الفضل في ابتكار مادة الإيقاع الحركي وهو علم دراسة الإيقاعات الموسيقية وترجمتها عن طريق حركات الجسم ، " والإيقاع الحركي وإن كان يعتمد على الحركة إلا أنه ليس تربية رياضية كما أنه ليس رقصاً كما يظن البعض ، إذ أن الحركة في الإيقاع مرتبطة بما توحيه الموسيقى وبالتالي فالحركة في الإيقاع تعتمد على التعبير الشخصي الذي يعطي الفرصة لارتجال الحركة الصادرة من الإحساس " (١-٦) ، وعلى هذا فإداء الإيقاع الحركي يعتمد على الابتكار والتجديد ، وهذا ما سعي إليه الباحث في إيجاد شكل مبتكر لأداء الإيقاع الحركي.

## - مشكلة البحث :

لاحظ الباحث من خلال مشاهدة العديد من عروض الجمباز الإيقاعي استخدام لاعبي الجمباز الإيقاعي للعديد من الأدوات المساعدة في التعبير عن الحركة والمصاحب للموسيقي ، ومن خلال إطلاعه على بعض من الدراسات السابقة المرتبطة بمجال الجمباز الإيقاعي ومن خلال آراء بعض المتخصصين في التربية الرياضية والتربية الموسيقية رأى الباحث أنه يمكن استخدام تلك الأدوات أثناء أداء تمارين الإيقاع الحركي وكذلك التشكيلات الحركية بمادة الإيقاع الحركي .

برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجميز الإيقاعي

ومن هنا تتبلور مشكلة البحث في محاولة إثراء مادة الإيقاع الحركي بأداء مبتكر باستخدام بعض أدوات الجميز الإيقاعي .

#### - أهداف البحث :

- (١) زيادة دافعية الطلاب لأداء مادة الإيقاع الحركي .
- (٢) إثراء التشكيلات الحركية بإمدادها بأدوات تؤدي لمزيد من طرق التعبير الحركي .
- (٣) إثراء مادة الإيقاع الحركي بأداء مبتكر باستخدام بعض أدوات الجميز الإيقاعي .

#### - أهمية البحث :

ترجع أهمية البحث إلى تحقيق التكامل بين مادتي الجميز الإيقاعي والإيقاع الحركي بما يعود بالفائدة على تحصيل الطالب أكاديمياً ومهنياً ، علاوة على تنمية موسيقيته .

#### - تساؤلات البحث :

- (١) فاعلية استخدام أدوات الجميز الإيقاعي في زيادة دافعية الطالب للتمكن من أداء تمرينات الإيقاع الحركي ؟
- (٢) فاعلية استخدام أدوات الجميز الإيقاعي في إثراء طرق التعبير الحركي ؟

#### - حدود البحث :

- (١) أدوات الجميز الإيقاعي " الطوق والكرة وحبال الوثب والشرائط الشعبانية " دون التعرض لباقي الأدوات لعدم ملائمتها لطبيعة أداء

برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي

مادة الإيقاع الحركي وكذلك صعوبة التعامل معها وتحتاج إلى متخصص لاستعمالها .

(٢) العام الجامعي (٢٠٠٥ - ٢٠٠٦ م) .

#### - فروض البحث :

(١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب - عينة البحث في الاختبار القبلي / البعدي لصالح الاختبار البعدي الخاص باستخدام بعض أدوات الجمباز الإيقاعي أثناء أداء تمرينات الإيقاع الحركي .

(٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب - عينة البحث في الاختبار القبلي / البعدي لصالح الاختبار البعدي الخاص باستخدام بعض أدوات الجمباز الإيقاعي أثناء أداء التشكيلات الحركية .

#### - إجراءات البحث :

وهو تصور مقترح يقوم فيه الباحث بتدريب عينة البحث على استخدام بعض أدوات الجمباز الإيقاعي لأداء الإيقاع الحركي بشكل مبتكر ، وقد اتبع الباحث الخطوات الإجرائية التالية :

١. تحديد الحركات الإيقاعية التي تستخدم أدوات الجمباز الإيقاعي التي يمكن استخدامها لمادة الإيقاع الحركي ، وذلك من خلال استبيان استطلاع رأي .
٢. اختبار قبلي ( بطاقة ملاحظة ) .
٣. إعداد برنامج يتضمن عدة جلسات للتدريب على استخدام أدوات الجمباز الإيقاعي لمادة الإيقاع الحركي .
٤. اختبار بعدي .
٥. معادلات إحصائية .

## - مصطلحات البحث :

### □ برنامج Program :

"هو المخطط العام الذي يوضع في وقت سابق على عمليتي التعليم والتدريس في مرحلة من مراحل التعليم ، ويلخص الإجراءات والموضوعات التي تنظمها الهيئة التعليمية خلال مدة معينة ، قد تكون شهراً أو ستة أشهر أو سنة كما يتضمن الخبرات التعليمية التي يجب أن يكتسبها المتعلم مرتبه ترتيباً يتمشى مع سنوات نموهم وحاجاتهم ومطالبهم الخاصة ، وبالتالي فهو أشمل وأعم من المنهج" (٢ - ٤٨) .

### □ الجمباز الإيقاعي Rhythmic Gymnastics :

" حركات بدنية تشكل الجسم وتتمى مقدرته الحركية ، وفق قواعد خاصة ، تراعي فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية " (٣ - ٢٩) .

### □ أدوات الجمباز الإيقاعي Rhythmic Gymnastics Tools :

" أدوات تساعد الفرد علي أداء الحركة في أوسع مداها وإكساب الجسم مستوى عالي من المهارة ومن أمثلة الأدوات ( الأطواق ، الكور ، الحبال ، الإشارات والشال ، الشرائط الثعبانية ، الأعلام القصيرة ) " (٤ - ٨١) .

### وينقسم هذا البحث إلي جزئين :

#### - الجزء الأول : نظري ويشمل :

- الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث .
- الإيقاع الحركي وأهدافه .
- الجمباز الإيقاعي وأهدافه .
- أدوات الجمباز الإيقاعي .

#### - الجزء الثاني : تطبيقي ويشمل :

برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي

- اختبار قبلي بعدي ( بطاقة ملاحظة ) .
- عدد ١٠ جلسات لتدريس استخدام أدوات الجمباز الإيقاعي " الطوق والكرة وحبال الوثب والشرائط الشعبانية " كأدوات للتعبير عن الحركة أثناء أداء تمرينات الإيقاع الحركي والتشكيلات الحركية .
- المعادلات الإحصائية .

أولاً : الجزء النظري :

- الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث .

- الدراسة الأولى : دراسة أميرة فرج ١٩٨٣م (٥)

هدفت الدراسة التعرف علي القالب الموسيقي العربي لخدمة التحليل الموسيقي عن طريق الحركة ، حيث يعتبر التشكيل والتعبير الحركي وسيلة ايضاح تترجم التخيل السمعي بالاضافة إلى تنمية الابتكار لدي الطلاب عن طريق الممارسة الفعلية بالاشتراك في الأداء ، اتبع البحث المنهج التجريبي ، واسفرت نتائج البحث أنه يمكن تجسيم القوالب الموسيقية العربية من خلال التعبير الحركي .

- الدراسة الثانية : دراسة كريمة علي السلانكلي ١٩٨٤م (٦)

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر دراسة الإيقاع الحركي لدالكروز في تنمية الاستجابة الإيقاعية لدى الطفل المصري وتم اختيار العينة من تلاميذ الصف الرابع بمدرسة السلام الابتدائية ببولاق أبي العلا . وأتت الدراسة المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ، قد قامت الباحثة بإعداد برنامج يحتوي على ٢٠ درساً وفق المنهج المقرر على هذه المرحلة ، وجاءت نتائج البحث بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

لصالح المجموعة التجريبية .

- الدراسة الثالثة : دراسة تراجي محمد عبد الرحمن ١٩٨٥م (٧)

هدفت الدراسة التعرف على أثر معرفة ايقاع الحركة نظرياً على تحسين مستوى الأداء في مادة التعبير الحركي ( باليه - شعبي ) وقد أجري هذا البحث علي طالبات الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية بلغت عينة البحث ( ٦٠ ) طالبة تم تقسيمهم إلي مجموعتين متكافئتين ( تجريبية - ضابطة ) وصممت الباحثة مقياس لتقدير الأداء العملي في مادة التعبير الحركي ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق داله احصائياً لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب التعلم النظري للإيقاع .

- الدراسة الرابعة : دراسة زينب عبد الباسط ١٩٨٨م (٨)

هدفت الدراسة تحسين أداء مادة الايقاع الحركي من خلال دراسة التعبير الحركي ، واتبعت الدراسة المنهج التجريبي علي مجموعتين ( تجريبية وضابطة ) من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الموسيقية ، واثبتت النتائج وجود فروق احصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية .

- الدراسة الرابعة : دراسة جيلان عبد القادر ٢٠٠٥م (٩)

هدفت الدراسة تنمية القدرة الابداعية لدي الطفل العربي من خلال تنمية الحركة والتكنيك التعبيري عن الحركة ، وأوضحت الدراسة أنواع الحركة وكيفية تنفيذها ، اتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي ، وكان من توصيات البحث الاهتمام بالتعبير الحركي في البرامج التعليمية في المراحل المختلفة ، كوسيلة يمكن من خلالها تنمية الخيال والوصول إلى الإبداع .

-التعليق علي الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث .

• هدفت العديد من الدراسات السابقة تحسين أداء الإيقاع الحركي والاستجابات

برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي

الإيقاعية كما أثبتت دراسة كريمة السلانكلي ١٩٨٤ م ، زينب عبد الباسط  
١٩٨٨ م .

- التعبير الحركي وسيلة لتنمية التخيل والابتكار والابداع ، وهذا ما اوضحته دراسة كل من اميرة فرج ١٩٨٣ م ، جيلان عبد القادر ٢٠٠٥ م .
- يتفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة في استخدام المنهج التجريبي عند تطبيق البرنامج كما في دراسة جيلان عبد القادر ٢٠٠٥ م ، والتي اتبعت المنهج الوصفي ، وهو المنهج الذي اتبعته الدراسة الحالية عند توضيح كيفية استخدام أدوات الجمباز الإيقاعي .
- في حدود علم الباحث وإطلاع له لا يوجد من تناول هذا الموضوع بالبحث العلمي من قبل .

### • الإيقاع الحركي وأهدافه .

نوقشت طبيعة الإيقاع الحركي منذ القدم حتى يومنا هذا ، وتعددت تعاريفه، ونذكر منها تعريف جيلان عبد القادر للإيقاع الحركي بأنه " جوهر دراسة الإيقاعات الموسيقية وترجمتها عن طريق حركات الجسم ويتطلب ذلك الإحساس بالشكل والإيقاع والمقدرة علي التعبير الإيقاعي من خلال تجانس الحركة " (١٠-٥٧) وعرفتة ليلي زهران بأنه " التقسيم الديناميكي الزمني للحركة ، بالشكل الذي يؤدي إلي تبادل سريان الشد والارتخاء ، وإلى أداء الحركة بطريقة اقتصادية " (٣- ١٠٩) ، والإيقاع الحركي من المواد الهامة بالتعليم الموسيقي ويرى الباحث انه يمكن تعريف الإيقاع الحركي بأنه " المادة المسؤولة عن تنمية الإحساس بالقيم الزمنية لعنصر الإيقاع وتنفيذ ذلك بالحركة " ومن تلك التعاريف السابقة يمكن تلخيص أهداف مادة الأصقاع الحركي فيما يلي :

**أهداف مادة الإيقاع الحركي :**

١. تنمية التآزر الحركي العضلي الدقيق .
٢. تنمية التآزر الحسي الحركي بين المخ ومختلف أعضاء الجسم .
٣. تحسين الاستجابات الإيقاعية .
٤. اكتساب القدرة على التعبير بالحركة
٥. زيادة مدى الانتباه والقدرة علي التركيز .
٦. اكتساب القدرة على التخيل والابتكار .

ومن العناصر المكمله للأداء الجيد بمادة الإيقاع الحركي ما يعرف بالتعبير الحركي ، والتدريب علي التعبير الحركي يضفي علي مجال التعبير بالإيقاع الحركي مزيداً من التجانس والتجميل (١٠ - ٥٩ بتصريف) ، وهذا ما سعي الباحث لتحقيقه من خلال بحثه بالسعي وراء أداء الإيقاع الحركي بشكل مبتكر باستخدام بعض أدوات الجمباز الإيقاعي ، ولذا فالتعرض لمفهوم الجمباز الإيقاعي وأهدافه قد يثري الإطار النظري لهذا البحث .

#### • الجمباز الإيقاعي وأهدافه .

تعددت تعاريف الجمباز الإيقاعي ، وهو ما يعرف في كليات التربية الرياضية بمادة التمرينات ، ونذكر من تلك التعاريف تعريف ليلى زهران بأنه " حركات بدنية تشكل الجسم وتنمي مقدراته الحركية ، وفق قواعد خاصة ، تراعي فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية ، للوصول بالفرد إلي مستوي عالٍ من الأداء الحركي الذي يساعده علي العمل في مختلف مجالات الحياة " (٣-٢٩) ، والجمباز الإيقاعي يخضع في تحقيق أهدافه إلى حقائق ومبادئ علمية مستمدة من علم التشريح ووظائف الأعضاء ، وكذلك علم الحركة ، ومن هذا المنطلق عُرف الجمباز الإيقاعي بأنه " مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية ، للوصول بالفرد إلي أعلى

برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي

مستوي ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي المهني في مجالات الحياه المختلفة معتمدة علي الاسس التربوية والعلمية لفن الحركة ( ١١ - ٣٢ ) .

وقد تم تقسيم اساليب أداء التمرينات " الجمباز " وفقاً للأدوات المساعدة كما يلي :

- تمرينات حره ( أي بدون استخدام أدوات ) .
- تمرينات باستخدام أدوات خفيفة الوزن مثل ( الأطواق - الكور - الاعلام القصيرة - الزجاجات الخشبية - الشرائط الثعبانية - الحبال - الاشارات ) .
- تمرينات بمساعدة اجهزة كبيرة مثل ( المقاعد السويدية - سلالم الحائط - حبال التسلق - العوارض المتوازيه ) ( ١٢ - ١٣٠ : ١٣٢ بتصرف ) .

وبذلك ترجع اهمية الجمباز الإيقاعي إلى أنه :

- يمكن ممارسته لجميع مراحل النمو ابتداء من مرحلة الطفولة حتى الكهولة .
- يشكل أساساً هاماً في الإعداد البدني العام لجميع أنواع الأنشطة الحركية.
- يسهم بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية بشكل عام ( ٣ - ٣٠ بتصرف )

### أهداف الجمباز الإيقاعي :

يهدف الجمباز الإيقاعي إلى تحقيق أهداف التربية الرياضية بصفة عامة

والجمباز بصفة خاصة ومن هذه الأهداف ما يلي :

- اشباع رغبة الفرد وميله للنشاط الإيقاعي .
- تنمية شعور الفرد بالعلاقة بين المكان والزمان والإحساس بالحركة .
- تطوير رد الفعل الإيقاعي أي الاستجابات الحركية لمختلف الإيقاعات الموسيقية .
- تطوير قوة الإرادة والانتباه وقوة الملاحظة .

## برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي

- التحكم في سرعة تلبية الجهاز العضلي .
- اكساب القدرة على الابتكار والتخيل .
- تقوية الذاكرة والقدرة علي الاسترجاع (١٣ - ٣١٤ بتصرف) .
- التدريب علي المهارات المتصلة بالتعامل مع الأدوات والاجهزة .
- تنمية مفاهيم الحركة للاستفادة من المهارات في مواقف حل المشكلات (١٢- ٢١ بتصرف) .

### • أدوات الجمباز الإيقاعي :

تعتبر الادوات اليدوية الصغيرة عاملاً هاماً في تمارينات الجمباز الإيقاعي فهي تساعد الفرد علي أداء الحركة في أوسع مداها ، وكذلك اكساب الجسم أو أجزاء منه مستوي عالياً من المهارة وترجع أهمية تلك الأدوات للعديد من النقاط منها رخص ثمنها وسهولة تصنيعها كما أنها تزيد من درجة حماس الطلاب للتعلم كما تنمي الإحساس بالحركة . من أمثلة تلك الأدوات اليدوية ( الأطواق - الكور - الأعلام القصيرة - الزجاجات الخشبية - الشرائط الشعبانية - الحبال- الاشارات) . وسيتناول الباحث " الطوق والكرة وحبال الوثب والشريط " فقط بالشرح وبما يتناسب وموضوع البحث وهدفه .

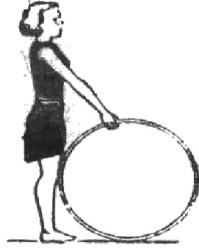
#### أولاً : الأطواق .

يعتبر الطوق من الأدوات الكثيرة الاستعمال في تمارينات الجمباز الإيقاعي ، ويرجع الفضل في إدخال الطوق كإحدى الأدوات اليدوية المستخدمة

في الجمباز إلى ميداو Medau الألماني ، ويصنع الطوق من الخشب أو الخيزران أو المعدن الخفيف أو البلاستيك ويبلغ قطره حوالي ٨٠ سم .  
- وضع الطوق بالنسبة للجسم استعداداً للبدء :

برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي

الطوق متقاطع مع الجسم      الطوق موازي للجسم      الطوق مستعرض علي الجسم



شكل (٣)



شكل (٢)



شكل (١)

- أشكال مسك الطوق ( وضع اليدين علي الطوق ) :

المسك المتبادل      المسك من الأسفل      المسك من الأعلى      المسك من الخارج



برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي



شكل (٧)



شكل (٦)



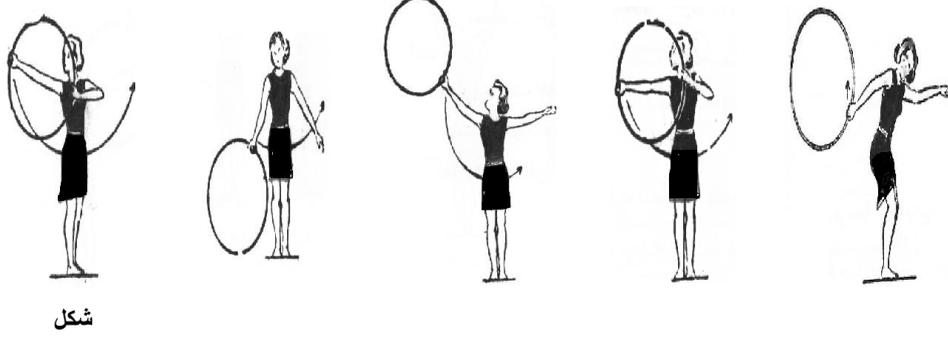
شكل (٥)



شكل (٤)

برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي

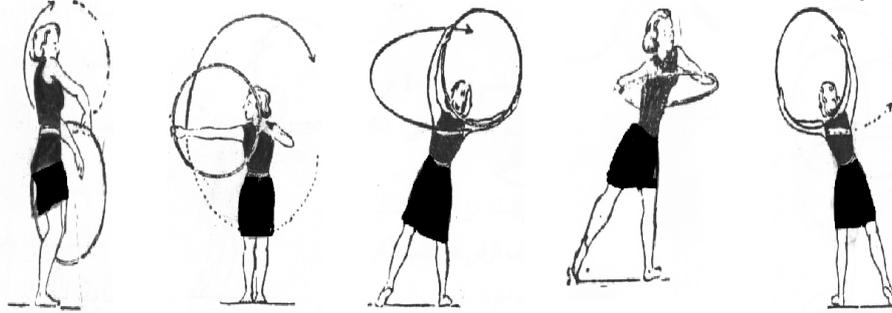
- الحركات المختلفة التي يمكن أداؤها باستعمال الطوق : ( ١٤ - ٩١ ) .  
مرجحة الذراع أو الذراعين أمام وخلف الجسم  
مرجحة الذراع أو الذراعين بجانب الجسم



شكل ( ٨ ) شكل ( ٩ ) شكل ( ١٠ ) شكل ( ١١ ) شكل ( ١٢ )

أمام وخلف الرقبة علي شكل دائرتين مترابطتين

دوران الذراعين بالطوق  
!Error



شكل ( ١٣ ) شكل ( ١٤ ) شكل ( ١٥ ) شكل ( ١٦ ) شكل ( ١٧ )

قام الباحث بتجميع الحركات التي يمكن استعمال الطوق في أدائها فتوصل

(١٨٣)

برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي

إلى ما يقرب من ٦٠ حركة يمكن استخدام الطوق بها فتخير منها ما يناسب أداء مادة الإيقاع الحركي وهو ما سبق عرضه .

ثانياً : الكور .

يرجع الفضل في ادخال الكره كإحدى الأدوات اليدوية المستخدمة في الجمباز إلى ميداو Medau الألماني ، ورودلف بودا Rodelf Boda السويسري والموصفات المميزة للكرة أن تصنع من المطاط ( الكاوتشوك ) قطرها يتراوح ما بين ١٦ - ١٨ سم ووزنها ما بين ٣٠٠-٤٠٠ جرام . ويراعى عند المسك بالكرة عدم تصلب الأصابع واليد ، ويستحسن قبل البدء في تعليم الحركات الأساسية للكرة أن تعطي للطلاب بغرض اكتساب الثقة بالكرة ومعرفة الخصائص المميزة لها من حيث سرعة سقوطها وارتدادها .

- طريقة وضع الكرة باليد استعداداً للبدء :

مسك الكرة من أعلى



شكل ( ١٩ )

مسك الكرة من أسفل

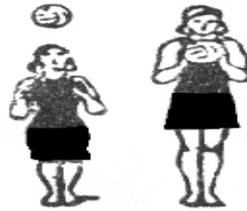
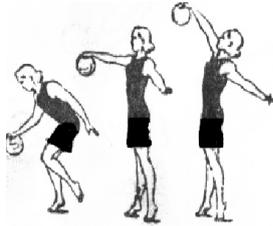


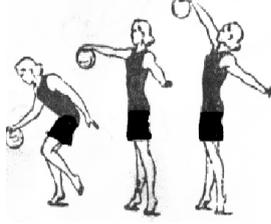
شكل ( ١٨ )

- الحركات المختلفة التي يمكن أداؤها باستعمال الكرة :

تنطيط الكرة أمام الجسم ومتابعة الحركة بالجسم

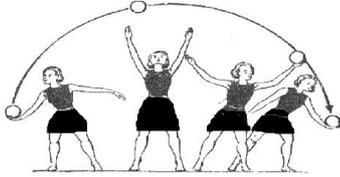
تنطيط الكرة امام أو بجانب الجسم





شكل (٢١)

رمي الكرة بين أكثر من طالب



شكل (٢٣)

قام الباحث بتجميع الحركات التي يمكن استعمال الكرة في أدائها فتوصل إلي ما يقرب من ٢٥ حركة يمكن استخدام الكرة بها فتخيّر منها ما يناسب أداء مادة الإيقاع الحركي وهو ما سبق عرضه .

### ثالثاً : حبال الوثب .

تعتبر الحبال من الأدوات التي اعتاد أن يلعب بها أطفالنا في الشوارع والحدائق ، وهي من ألعابنا الشعبية ، يرجع الفضل في إدخال الحبال كإحدى الأدوات اليدوية المستخدمة في الجمباز إلى جوتس موث Gotth moth الألماني ، والحبال تصنع من القطن أو الكتان ويبلغ طول الحبل ٢٨٠ سم وسمكة حوالي ٨ سم ، وينتهي طرفاه عادة إما بعقدة أو بقبضتين من الخشب ويمسك الحبل

برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي  
بوضعة بين السبابة والإبهام ، ودوران الحبل من الرسغ مع الفرد المريح  
للذراعين وبدون تصلب .

- الحركات المختلفة التي يمكن أدائها باستعمال حبال الوثب :

الوثب لأعلي مع      الحبل على قدم واحدة ورفع      مرجحة الحبل مع لف الجزع  
دوران الذراعين بالحبل      الأخرى ودوران الحبل      خلفاً



شكل (٢٦)

شكل (٢٥)

شكل (٢٤)

بالاطلاع على جميع حركات الحبل والتي تتعدى ١٥ استخدام انتقى  
الباحث تلك الحركات لملائمتها لاداء الايقاع الحركي وبساطتها .

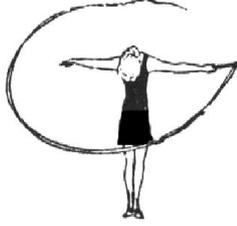
#### رابعاً : الشرائط الشعبانية .

يحتاج العمل بالشريط إلي جهد كبير ومهارة في الاستعمال ، وهو عبارة عن  
شريط من الحرير يبلغ طوله من ٢,٥ : ٣ متر وعرضه ٢ : ٥ سم ويربط في  
أحد طرفية بعصا يتراوح طولها من ٣٠ : ٥٠ سم وقطرها ١,٥ سم ، ويستحسن  
ازدواج الثلث الأخير من الشريط الذي يتصل بالعصا فذلك يساعد في سهولة  
الحركة واندفاع طرفه إلي أبعد مدي .

- الحركات المختلفة التي يمكن أدائها باستعمال الشريط الشعباني :

برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي

دوران الذراع أفقياً فوق  
الرأس



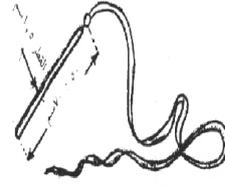
شكل (٢٩)

مرجحة الذراع عمودياً  
بجانِب الجسم أماماً وخلفاً



شكل (٢٨)

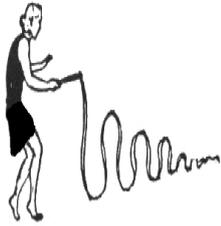
الشكل العام  
للشريط



شكل (٢٧)

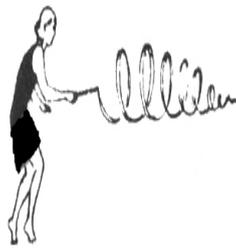
دوران الشريط حول محوره في شكل دوامه (١٥ - ١١١)

تموج الشريط علي شكل  
زحف الثعبان



شكل (٣٢)

حول المحور  
السهمي



شكل (٣١)

حول المحور  
الرأسي



شكل (٣٠)

رفرفة الشريط :

أمام الجسم من جانب آخر



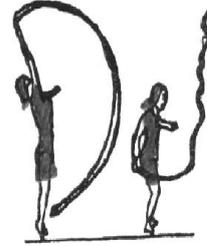
شكل (٣٥)

فوق الرأس



شكل (٣٤)

بجانب الجسم



شكل (٣٣)

إرشادات عند تدريس الأدوات اليدوية :

- يراعي إتاحة الفرصة للطلاب لاكتساب الثقة في الأداء .
- التنوع في اختيار التمرينات حتى لا يتسرب الملل إلى نفوس الطلاب .
- الإلمام الكامل بخصائص كل أداة وطريقة استعمالها (٢ - ٣٨١) .

الجزء الثاني : الجانب التطبيقي .

• منهج البحث :

يتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي عند وصف الأدوات واستخداماتها ، والمنهج التجريبي " ذو المجموعة الواحدة " عند تطبيق البرنامج .

• عينة البحث :

عينة مختارة بالطريقة المقصودة (١٦-٤١٨) تم اختيارهم بالرجوع إلى نتائج العام السابق بمادة الإيقاع الحركي ، وتم اختيار أفضل عشر

برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي

طلاب بالمادة فكانت العينة كالتالي : (٣) طلبة ، (٧) طالبات من  
طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية النوعية .

#### • أدوات البحث :

١. استمارة استطلاع رأي الخبراء ( استبانته ) حول أكثر الحركات التي تستخدم أدوات الجمباز الإيقاعي ملائمة للاستعمال بمادة الإيقاع الحركي .
٢. بطاقة ملاحظة لقياس مستوى أداء الطلاب في استخدام أدوات الجمباز الإيقاعي " الطوق والكرة وحبال الوثب والشرائط الشعبانية " أثناء أداء الإيقاع الحركي .
٣. استمارة استطلاع رأي الخبراء ( استبانته ) حول ملائمة التمرينات المقترحة لتحقيق أهداف البحث .

٤. برنامج مقترح يتضمن عدة جلسات لتدريب الطلاب علي استخدام بعض أدوات الجمباز الإيقاعي " الطوق والكرة وحبال الوثب و الشرائط الشعبانية " .

#### • إعداد أدوات البحث :

١. قام الباحث بانتقاء الحركات التي تستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي والتي يمكن استخدامها بمادة الإيقاع الحركي وذلك من خلال استمارة استطلاع رأي الخبراء ( ملحق رقم ١ ) حول أكثر الحركات التعبيرية التي تستخدم أدوات الجمباز الإيقاعي ملائمة للاستعمال بمادة الإيقاع الحركي وتم عرضها على السادة المتخصصين ( ملحق رقم ٢ ) وتم تنفيذ توجيهاتهم من حذف وإضافة وتعديل حتى أقر الجميع صلاحيتها .
٢. إعداد بطاقة الملاحظة ( ملحق رقم ٣ ) لقياس مستوي أداء الطلاب في استخدام بعض أدوات الجمباز الإيقاعي " الطوق والكرة وحبال الوثب والشرائط الشعبانية " أثناء أداء الإيقاع الحركي وللتأكد من صدق البطاقة تم

برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجميز الإيقاعي

عرضها علي السادة الأساتذة المحكمين بهدف ضبطها ، ودقة نظام تقدير الدرجات ، وتم التعديل في ضوء مقترحات سيادتهم ثم أعيد عرضها مرة ثانية عليهم بعد تنفيذ توجيهات سيادتهم من تعديل في نظام تقدير الدرجات أو إضافة أو حذف حتى أقر الجميع صلاحيتها للاستخدام ، ولحساب ثبات بطاقة الملاحظة قام الباحث بتوضيح أسلوب قياس الأداء المهاري للطلاب باستخدام بطاقة الملاحظة لأحد المدرسين المساعدين بكلية التربية الموسيقية جامعة حلوان ، وتم حساب ثبات بطاقة الملاحظة باستخدام طريقة الاتفاق بين الملاحظين حيث قام الباحث و المتخصص بملاحظة ٣ طلاب (من غير عينة البحث ) ، وتطبيق بطاقة الملاحظة واستخدمت معادلة كوبر Cooper . (١٧-٢٧) كالاتي :

$$\text{نسبة الاتفاق} = \frac{\text{عدد مرات الاتفاق}}{\text{عدد مرات الاتفاق} + \text{عدد مرات الاختلاف}} \times 100$$

وأوضحت النتائج أن نسبة الاتفاق بين الملاحظين ٩٠ % ، وهي نسبة تعبر عن ثبات بطاقة الملاحظة ، وعلى هذا تعد البطاقة صالحة للاستخدام .

٣-إعداد برنامج مقترح يتضمن (١٠) جلسات لتدريب الطلاب علي استخدام بعض أدوات الجميز الإيقاعي " الطوق والكرة وحبال الوثب والشرائط الشعبانية " أثناء أداء الإيقاع الحركي وسيقوم الباحث بعرض البرنامج المقترح .

#### ▪ البرنامج المقترح :

#### • مصادر اعداد البرنامج :

- الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بموضوع البحث .

(١٩٠)

برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي

- الاطلاع على الإطار النظري الخاص بأدوات الجمباز الإيقاعي واستخدامها .

- حضور بعض عروض الجمباز الإيقاعي .

• **زمن البرنامج :**

- استغرق البرنامج ١٠ جلسات خلال ٢٥ يوم في الفترة من يوم السبت ٢٠٠٥/١١/٥ حتي يوم الاربعاء ٢٠٠٥/١١/٣٠ بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً زمن كل جلسة ساعتين .

• **أماكن تطبيق البرنامج :**

كلية التربية النوعية جامعة عين شمس - قسم التربية الموسيقية - قاعة الصولفيج والإيقاع الحركي .

• **أهداف البرنامج :**

١. أن يتعرف الطلاب علي أدوات الجمباز الإيقاعي " الطوق والكرة وحبال الوثب والشرائط الشعبانية " بعد شرح الباحث لها .

٢. أن يستخدم الطلاب أدوات الجمباز الإيقاعي " الطوق والكرة وحبال الوثب والشرائط الشعبانية " بعد شرح الباحث لاستخدامها أثناء أداء تمرينات الايقاع الحركي .

٣. أن يستخدم الطلاب أدوات الجمباز الإيقاعي " الطوق والكرة وحبال الوثب والشرائط الشعبانية " بعد شرح الباحث لاستخدامها أثناء أداء التشكيلات الحركية .

• **الوسائل التعليمية المستخدمة في البرنامج :**

١. بعض أدوات الجمباز الإيقاعي " الطوق والكرة وحبال الوثب و الشرائط الشعبانية " .

برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي

٢. اللوحة الإيقاعية .

٣. شريط فيديو لتسجيل التمرينات والتشكيل الحركي باستخدام أدوات الجمباز الإيقاعي .

• طرق التدريس المستخدمة في البرنامج :

- ١- طريقة المحاضرة
- ٢ - طريقة المناقشة .
- ٣ - طريقة التعلم الذاتي .
- ٤- طريقة البيان العملي
- ٥ - طريقة الشرح .

• طرق التقويم المتبعة في البرنامج :

- ١ - التقويم القبلي : من خلال بطاقة الملاحظة المعدة لذلك .
  - ٢ - التقويم المرحلي : أثناء جلسات البرنامج للوقوف علي مدى تقدم العينة .
  - ٣ - التقويم النهائي : من خلال بطاقة الملاحظة وشرائط الفيديو للوقوف علي مدى نجاح البرنامج .
- وسيعرض الباحث جدول توضيحي لجلسات البرنامج العشر ( ملحق رقم ٤ ) ، وأهدافها والوسائل المستخدمة وطرق التدريس المتبعة بها كما سيعرض جلسة من تلك الجلسات وذلك لضيق المساحة المتاحة لعرض جميع جلسات البرنامج .

برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجميز الإيقاعي

جدول رقم (١) يوضح جلسات البرنامج وأهدافها والوسائل المستخدمة وطرق التدريس المتبعة

الجلسة	التاريخ	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الوسائل المستخدمة	طرق التدريس المتبعة
١	السبت ١١/٥ ٢٠٠٥	تقديم البحث	١- أن يتعرف الطلاب على أهداف البرنامج بشكل عام بعد توضيح الباحث ٢- أن يتعرف الطلاب على كيفية مشاركتهم بالبرنامج .	السيورة	المحاضرة
٢	الاثنين ١١/٧ ٢٠٠٥	الاختبار القبلي ( تطبيق بطاقة الملاحظة )	١- أن يطبق الباحث بطاقة الملاحظة ( الاختبار القبلي ) ٢- أن يتعرف الباحث من خلال البطاقة على المخلات السابقة لدى الطلاب .	أدوات الجميز الإيقاعي ( الطوق - الكره - الحبال - الشريط )	الشرح
٣	الأربعاء ١١/٩ ٢٠٠٥	الإيقاع الحركي	١- أن يذكر الطلاب تعريف الإيقاع الحركي بعد شرح الباحث له ٢- أن يذكر الطلاب أهداف الإيقاع الحركي بعد شرح الباحث لها ٣- أن يمشي الطلاب تمرينات في الموازين البسيطة بعد شرح المعلم .	السيورة - لوحات توضيحية لوضع الاستعداد - اللوحنة . الإيقاعية .	المحاضرة البيان العملي
٤	السبت ١١/١٢ ٢٠٠٥	الجميز الإيقاعي وأدواته	١- أن يتعرف الطلاب على تعريف مادة الجميز الإيقاعي بعد شرح المعلم ٢- أن يتعرف الطلاب على أهداف مادة الجميز الإيقاعي بعد شرح المعلم ٣- أن يتعرف الطلاب على أدوات مادة الجميز الإيقاعي بعد شرح المعلم	لوحات توضيحية أدوات الجميز الإيقاعي ككل	المحاضرة المنافسة

برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي

تابع جدول رقم (1) يوضح جلسات البرنامج وأهدافها والوسائل المستخدمة وطرق التدريس المتبعة

الجلسة	التاريخ	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الوسائل المستخدمة	طرق التدريس المتبعة
٥	الاثنين ١١/١٤ ٢٠٠٥	الطوق	<ol style="list-style-type: none"> <li>١- أن يتعرف الطلاب على شكل ( الطوق ) كداة من أدوات الجمباز الإيقاعي .</li> <li>٢- أن يمسك الطالب ( الطوق ) بشكل صحيح بعد شرح المعلم .</li> <li>٣- أن يؤدي الطالب حركات إيقاعية باستخدام ( الطوق ) لجميع اشكال اللوحة الإيقاعية بعد شرح المعلم</li> <li>٤- أن يؤدي الطالب تمرينات إيقاعية في الموازين البسيطة باستخدام ( الطوق ) بمهارة</li> <li>٥- أن يبتكر الطالب بعض الحركات المعبر عن الاشكال الإيقاعية باستخدام ( الطوق )</li> </ol>	اطواق - لوحة توضيحية لبعض الحركات الإيقاعية باستخدام الطوق - مسبوره - كاميرا فيديو	الشرح البيان العملي التعلم الذاتي
٦	الاربعاء ١١/١٦ ٢٠٠٥	الكرة	<ol style="list-style-type: none"> <li>١- أن يتعرف الطلاب على شكل ( الكرة ) كداة من أدوات الجمباز الإيقاعي .</li> <li>٢- أن يمسك الطالب (الكرة) بشكل صحيح بعد شرح المعلم .</li> <li>٣- أن يؤدي الطالب حركات إيقاعية باستخدام (الكرة) لجميع اشكال اللوحة الإيقاعية بعد شرح المعلم</li> <li>٤- أن يؤدي الطالب تمرينات إيقاعية في الموازين البسيطة باستخدام (الكرة) بمهارة</li> <li>٥- أن يبتكر الطالب بعض الحركات المعبر عن الاشكال الإيقاعية باستخدام ( الكرة )</li> </ol>	كسور - لوحة توضيحية لبعض الحركات الإيقاعية باستخدام الكرة - مسبوره - كاميرا فيديو	الشرح البيان العملي التعلم الذاتي
٧	السبت ١١/١٩ ٢٠٠٥	حبال الوثب	<ol style="list-style-type: none"> <li>١- أن يتعرف الطلاب على شكل ( حبال الوثب ) كداة من أدوات الجمباز الإيقاعي .</li> <li>٢- أن يمسك الطالب (حبال الوثب) بشكل صحيح بعد شرح المعلم .</li> <li>٣- أن يؤدي الطالب حركات إيقاعية باستخدام (حبال الوثب) لجميع اشكال اللوحة الإيقاعية بعد شرح المعلم</li> <li>٤- أن يؤدي الطالب تمرينات إيقاعية في الموازين البسيطة باستخدام (حبال الوثب) بمهارة</li> <li>٥- أن يبتكر الطالب بعض الحركات المعبر عن الاشكال الإيقاعية باستخدام (حبال الوثب)</li> </ol>	احبال وثب - مسبوره - كاميرا فيديو	الشرح البيان العملي التعلم الذاتي
٨	الاثنين ١١/٢١ ٢٠٠٥	الشرايط الشعبية	<ol style="list-style-type: none"> <li>١- أن يتعرف الطلاب على شكل ( شريط الشعبانية ) كداة من أدوات الجمباز الإيقاعي .</li> <li>٢- أن يمسك الطالب (الشرايط الشعبانية) بشكل صحيح بعد شرح المعلم .</li> <li>٣- أن يؤدي الطالب حركات إيقاعية باستخدام (الشرايط الشعبانية) لجميع اشكال اللوحة الإيقاعية بعد شرح المعلم</li> <li>٤- أن يؤدي الطالب تمرينات إيقاعية في الموازين البسيطة باستخدام (الشرايط الشعبانية) بمهارة</li> <li>٥- أن يبتكر الطالب بعض الحركات المعبر عن الاشكال الإيقاعية باستخدام ( الشرايط الشعبانية)</li> </ol>	احبال وثب - مسبوره - كاميرا فيديو	الشرح البيان العملي التعلم الذاتي

برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجميز الإيقاعي

تابع جدول رقم (١) يوضح جلسات البرنامج وأهدافها والوسائل المستخدمة وطرق التدريس المتبعة

الجلسة	التاريخ	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الوسائل المستخدمة	طرق التدريس المتبعة
٩	الأربعاء ١١/٢٣ ٢٠٠٥	التشكيل الحركي	١- أن يتعرف الطلاب علي تعريف التشكيل الحركي بعد شرح الباحث ٢- أن يشترك الطلاب في تكوين تشكيل حركي يستخدم أدوات الجميز الإيقاعي في أداءه .	أدوات الجميز الإيقاعي ( الطقوق- الكور- الجبال- الشرائط)	الشرح المناقشة
١٠	الأربعاء ١١/٣٠ ٢٠٠٥	الاختبار البدي ( تطبيق بطاقة الملاحظة )	١- أن يطبق الباحث بطاقة الملاحظة ( الاختبار القبلي ) ٢- أن يتعرف الباحث من خلال البطاقة علي المدخلات السابقة لدي الطلاب .	أدوات الجميز الإيقاعي ( الطقوق- الكور- الجبال- الشرائط)	الشرح المناقشة

### برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي

وسيعرض الباحث إحدى جلسات البرنامج علي سبيل المثال .

#### **الجلسة الثامنة : الشرائط الثعبانية :**

التاريخ : الاثنين ٢١/١١/٢٠٠٥ م ، زمن الجلسة : ساعتين .

#### **- أهداف الجلسات :**

١. أن يتعرف الطلاب علي شكل ( الشرائط الثعبانية ) كأداة من أدوات الجمباز الإيقاعي .

٢. أن يمسك الطالب ( الشريط الثعباني ) بشكل صحيح بعد شرح المعلم .

٣. أن يؤدي الطالب حركات إيقاعية باستخدام ( الشريط الثعباني ) لجميع اشكال اللوحة الإيقاعية بعد شرح المعلم .

٤. أن يؤدي الطالب تمارين أيقاعية في الموازين البسيطة باستخدام ( الشريط الثعباني ) بمهارة

٥. أن يبتكر الطالب بعض الحركات المعبر عن الاشكال الإيقاعية باستخدام ( الشريط الثعباني ) .

- طرق التدريس : الشرح - البيان العملي - التعلم الذاتي .

- الوسائل المستخدمة : الشرائط الثعبانية - سبوره - لوحة توضيحية للحركات المؤداة باستخدام الشريط الثعباني تعبيراً عن أشكال اللوحة الإيقاعية - كاميرا فيديو .

#### **- إجراءات الجلسة :**

قام الباحث في تلك الجلسة بتناول ( الشرائط الثعبانية ) بالدراسة فقام أولاً

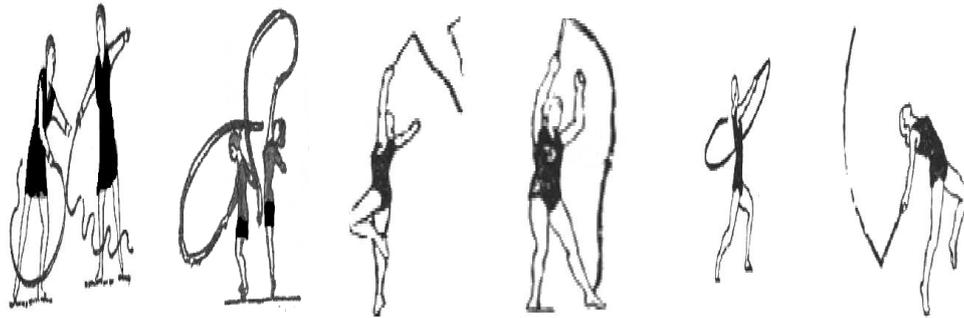
بعرض شكل الشريط وتوضيح المسكه الصحيحة له كما بالإطار النظري للبحث

ثم طلب من بعض الطلاب تنفيذ المسكة الصحيحة وقام الباحث بتدارك الأخطاء

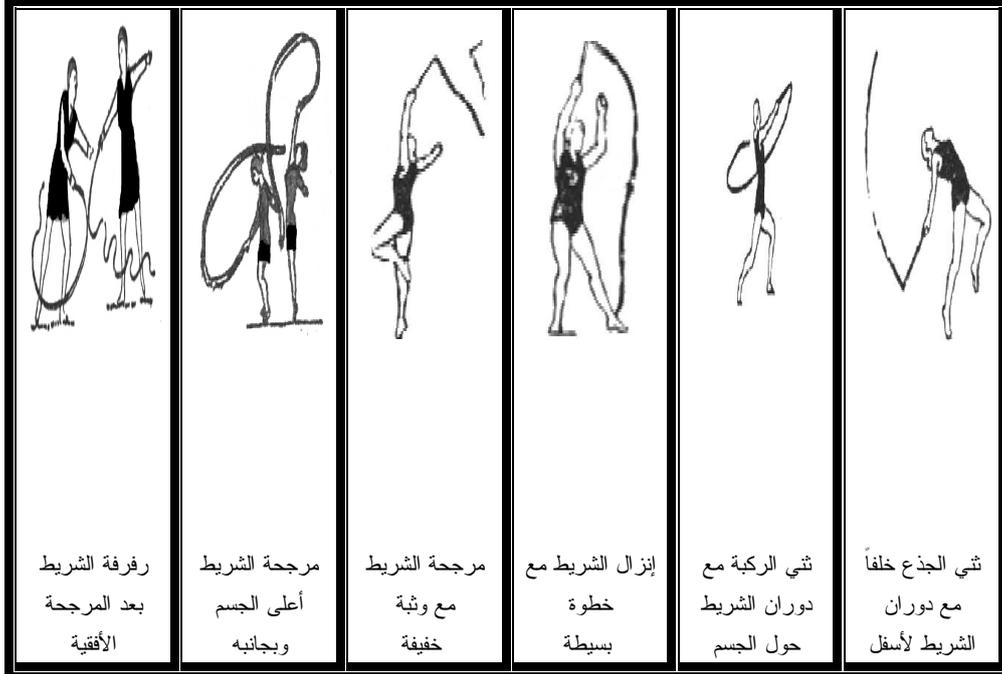
برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي

وتصحيحها ، ثم قام الباحث بعرض تصوره المقترح حول تنفيذ أشكال اللوحة الإيقاعية باستخدام أداة ( الشريط الشعباني ) فكانت كما يوضحه جدول رقم (٢) :  
جدول رقم (٢) يوضح تصور مقترح حول تنفيذ أشكال اللوحة الإيقاعية باستخدام الشريط الشعباني

					
					
دوران الشريط حول المحور الرأسي	دوران الشريط حول المحور الرأسي	تموجات خفيفة للزراع	رمي اليد يميناً ويساراً	رفرفة الشريط أعلى الرأس	رفرفة الشريط بعد المرجحة العمودية
					



برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي



قام الباحث بأداء جميع الحركات السابقة بنفسه أمام الطلاب (بيان عملي)  
ثم طلب من بعض الطلاب إعادة أداء تلك الحركات وذلك من خلال لوحة  
توضيحية أعدها الباحث لذلك الغرض ثم قام الباحث بتدوين تمرين إيقاعي :



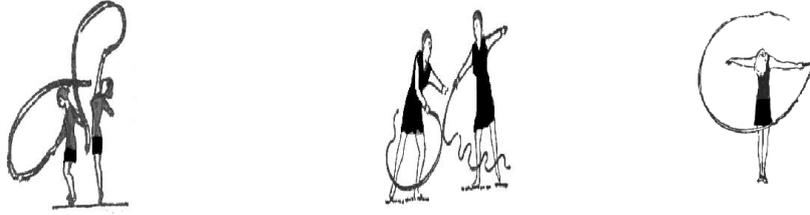
ثم قام الباحث بأداء التمرين السابق باستخدام الشريط كما يلي :



شكل رقم (٣٦)

اتجاه الأداء →

ثم طلب الباحث من أحد الطلاب إعادة أداء نفس التمرين ، ثم طلب الباحث من كل طالب ابتكار حركات جديدة باستخدام الشريط الشعباني لتأدية نفس التمرين السابق ، وسجل الباحث ابتكارات الطلاب بكاميرا الفيديو وكان أفضلها كما يلي :



اتجاه الأداء →

شكل رقم (٣٧)

- التقويم :

قام الباحث بكتابة تمرين إيقاعي :  $\frac{2}{4}$  | ٦ ٨ ٨ | : وطلب الباحث من كل طالب تنفيذ التمرين السابق باستخدام ( الشريط الشعباني ) بشكل مبتكر .

- التعليق :

- ظهرت السعادة علي وجوه الطلاب عند استخدام ( الشريط الشعباني ) في أداء تمرينات الإيقاع الحركي ، كما ناقش الباحث ابتكارات الطلاب الحركية باستخدام الشريط الشعباني ، وساد جو من التعاون بين الطلاب ، قام الطلاب بنقد بعضهم البعض أثناء ابتكار الحركات الإيقاعية ، وانتهت الجلسة في الموعد المحدد .

### - نتائج البحث :

ومن خلال نتائج الاختبار القبلي البعدي تمكن الباحث من التحقق من صحة فرض البحث الأول وهو وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب عينة البحث في الاختبار القبلي البعدي لصالح الاختبار البعدي الخاص باستخدام أدوات الجميز الإيقاعي أثناء أداء تمرينات الإيقاع الحركي ، حيث استخدم اختبار "ت" ( T test ) كما بالمعادلة التالية ( ١٨- ٣٦٩ )

$$T = \frac{M_f}{\sqrt{\frac{M_{H^2}}{n(n-1)}}}$$

حيث م ف = متوسط الفروق بين الدرجات القبلية والبعدي .

م ج ح ٢ ف = مجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسطها .

ن = عدد الطلاب - عينة البحث .

ن - ١ = درجة الحرية .

وتم تجميع نتائج تلك الفروق كما يوضحها الجدول التالي :

جدول رقم (٣) يوضح الفروق بين متوسطات درجات المعلمين عينة البحث في الاختبار القبلي البعدي

الاختبارات	المتوسط	معامل الخطأ	الانحراف المعياري	العينة	درجة الحرية	ت
القبلية	١٨,٧	١,١٩٣	٣,٧٧	١٠	٩	٩,٧٢١
البعدي	٣١	١,١٢٥٥	٣,٥٦			

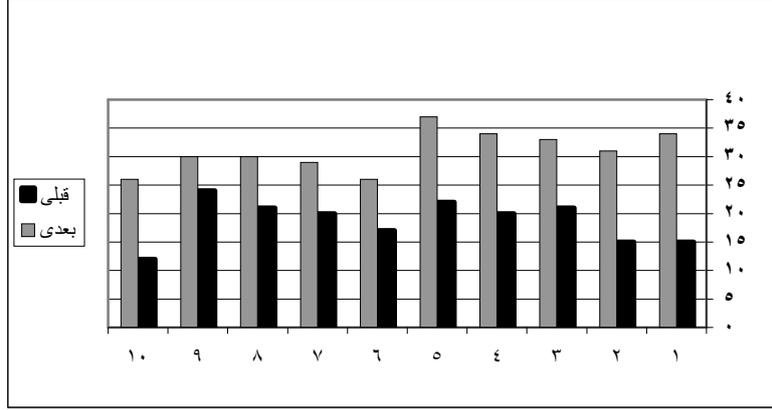
يتضح من الجدول السابق أن قيمة ( ت ) دالة إحصائياً عند مستوي

دلالة (٠,٠٥) ، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب -

عينة البحث - في الاختبار القبلي / البعدي لصالح الاختبار البعدي ، مما يشير

برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجميز الإيقاعي

إلي أن البرنامج المقترح كان له أثر إيجابي في تحقيق الأهداف ، وبذلك يتحقق فرض البحث الأول ، ويوضح الشكل البياني رقم (٣٨) التالي البيانات الخاصة بدرجات الطلاب عينة البحث قبل / بعد تدريس البرنامج .



شكل بياني رقم (٣٨) يوضح البيانات الخاصة بدرجات الطلاب عينة البحث قبل / بعد تدريس البرنامج .

وبتطبيق نفس المعادلة للتحقق من صحة الفرض الثاني اتضح أن قيمة ( ت ) دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٥) ، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب - عينة البحث - في الاختبار القبلي / البعدي

لصالح الاختبار البعدي الخاص باستخدام أدوات الجميز الإيقاعي في التشكيلات الحركية ، مما يشير إلي أن البرنامج المقترح كان له أثر إيجابي في تحقيق الأهداف .

### التوصيات والمقترحات :

١. استخدام البحث العلمي في تكامل العلوم والمواد المختلفة .
٢. السعي وراء التجديد وتنمية الابتكار لدي الطلاب والباحثين .
٣. تشجيع معلمي الإيقاع الحركي علي استخدام أدوات جديدة مبتكرة أثناء

- الأداء الحركي وبخاصة التشكيلات الحركية .
٤. تصميم اختبار يقيس القدرة الابتكارية الحركية في مادة الإيقاع الحركي .
٥. توافر دراسات بالتعبير الحركي المصاحب للأداء الحركي .
٦. تدريس مادة الإيقاع الحركي طوال سنوات الدراسة .

### مراجع البحث

١. جيلان عبدالقادر : "دالكروز وفلسفته وطريقته" ، مؤتمر حماية و تربية الطفل العربي ، كلية التربية الموسيقية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، عام ٢٠٠٥ م .
٢. أحمد اللقاني و علي الجمل : "معجم المصطلحات التربوية المعرفة فى المناهج وطرق التدريس" ، الطبعة الثانية ، عالم الكتب ، القاهرة ، عام ١٩٩٩ م .
٣. ليلي زهران : "الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، عام ١٩٩٧ م .
٤. إبراهيم سلامة : "اللياقة البدنية لاختبارات وتدريب" ، مكتبة الشاطبي ، الاسكندرية ، عام ١٩٧٩ م .
٥. أميرة سيد فرج : "التعبير الحركي كوسيلة لتجسيم القلب" ، بحث انتاج علمي منشور ، دار الكتب ، القاهرة ، عام ١٩٨٣ م .
٦. كريمة علي كمال السلاتكي : "اثر دراسة الإيقاع الحركي لدالكروز فى تنمية الاستجابة الإيقاعية لدى الطفل المصري" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، كلية التربية الموسيقية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، عام ١٩٨٤ م .
٧. تراجي محمد عبد الرحمن : "اثر معرفة ايقاع الحركة نظرياً على تحسين مستوى الأداء فى مادة التعبير الحركي" ، بحث انتاج منشور ، المؤتمر العلمي الثاني ، كلية التربية الموسيقية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، عام ١٩٨٥ م .
٨. زينب محمد عبد الباسط : "اثر دراسة التعبير الحركي على تحسين أداء الإيقاع الحركي" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الموسيقية ، جامعة حلوان ،

برنامج مقترح يستخدم بعض أدوات الجمباز الإيقاعي

القاهرة ، عام ١٩٨٨ م .

٩. جيلان احمد عبد القادر : " التعبير الحركي مدخلاً للابداع الموسيقي للطفل العربي " ، مؤتمر حماية و تربية الطفل العربي ، كلية التربية الموسيقية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، عام ٢٠٠٥ م .

١٠. جيلان احمد عبد القادر : " الموسيقى والطفل " ، مركز الشروق للطباعة والنشر ، القاهرة ، عام ٢٠٠٠ م .

١١. محمد حسن علاوي : " علم التدريب الرياضي " ، دار المعارف ، القاهرة ، عام ١٩٧٥ م .

١٢. أمين الخولي ، عدلي بيومي : " الجمباز التربوي للأطفال والناشئة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، عام ١٩٩١ م .

١٣. تشارلز بيوكر : " أسس التربية البدنية " ، ترجمة حسن معوض وكمال صالح ، الأنجلو المصرية ، القاهرة ، عام ١٩٨٥ م .

14. **Heather C. Palmer:** Teaching Rhythmic Gymnastics, international Federation of Gymnastics (F I G), Human Kinetics, U.S.A. , 2003.

15. **Nadejda & Yuri Titov:** Rhythmic Gymnastics, international Federation of Gymnastics (FIG), Human Kinetics, U.S.A. , 1999.

١٦. فؤاد البهي السيد : " علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري " ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، عام ١٩٧٩ م .

17. **Cooper, I:** "Measurement and Analysis of Behavioral Techniques" Culumb, Ohio, CherlessMevill, Pup, 1974.

١٨. فؤاد أبو حطب ، آمال صادق : " مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي " ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، عام ١٩٩١ م .