

تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الأسطح الثابتة والمتحركة علي مستوى أداء بعض
مهارات الجمباز الفني لتلميذات المرحلة الابتدائية

**Effect of Movement Education Program by Using Stable and
Unstable Surface on Level of Some Motor Fitness Components and
Skill Performance of the Artistic Gymnastic for Primary Stage
Female Pupils**

علا إسماعيل سعيد الجناوي

بكالوريوس تربية رياضية قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

المستخلص

استهدف البحث التعرف علي تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الأسطح الثابتة والمتحركة علي مستوى بعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهاري في الجمباز الفني لتلميذات المرحلة الابتدائية وقد أتبعت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم تجريبي مجموعتين مجموعة ضابطة والآخرى تجريبية ذو القياس القبلي - البعدي وتكونت العينة من (١٥) تلميذة للمجموعة الضابطة و(١٥) تلميذة للمجموعة التجريبية بمدرسة السيدة خديجة الابتدائية ببورفؤاد ، تم إختيارهن بالطريقة العمدية ، من عمر (٦-٩) سنوات ، إستخدمت الباحثة الأسطح الثابتة والمتحركة وإختبارات اللياقة الحركية والأداء المهاري في الجمباز الفني وتوصلت نتائج البحث إلي أن برنامج التربية الحركية المقترح له تأثيراً إيجابياً علي تلميذات المرحلة الابتدائية (عينة البحث) علي تنمية عناصر اللياقة الحركية والأداء المهاري في الجمباز الفني لديهم.

الكلمات المفتاحية: برنامج تربية حركية - الأسطح الثابتة والمتحركة - عناصر اللياقة الحركية - الأداء المهاري - جمباز فني.

Abstract

This research aims to identify the effect of movement education program by using stable and unstable surface on level of some motor fitness components and skill performance of the artistic gymnastic for primary stage female pupils. The research applied the experimental method for Two groups which were experimental and control groups. The pre post-test method was followed. Sample consisted of (30) female pupils divided into two groups. The sample age was (6-9) years. They were chosen in purposive method from Khadeja primary school. The researcher used stable and unstable surface, motor fitness test and skill performance of the artistic gymnastic. The researcher concluded that the suggested movement education program has positive effects on development level of some motor fitness components and skill performance of the Artistic Gymnastic.

Keywords: Movement Education Program - Stable and Unstable Surface – Motor

Fitness Components - Skill Performance - Artistic Gymnastic.

ترى عثمان (٢٠٠٨) على أن عملية التربية من خلال الحركة هي إتجاه جديد في التربية مثل التعلم عن طريق الخبرة أو النشاط حيث ظهرت في العقود الأخيرة بقصد إخراج التعليم المدرسي من صيغته التقليدية إلى صيغ أكثر إيجابية في تكوين الأطفال وتنمية قدراتهم ومواهبهم، وهذا ما تقوم به التربية الحركية في برامجها المختلفة، فهي في نظر العديد من التربويين الطريقة المثلى والأسلوب الأفضل لتشجيع ودفع التجربة الفردية وتعزيز القدرة على الاستكشاف والإبتكار للوصول إلى أفضل الطرق للأداء الحركي وحل المشكلات الحركية بما يتناسب مع القدرات الحركية للأطفال.

كما يؤكد حبيب (٢٠١٠) إلى أن التربية الحركية وبرامجها المختلفة تعتبر نظام تربيوي هادف يصل ما بين التربية العامة والتربية البدنية والرياضة ويعتمد على الحركات الأساسية الفطرية للطفل ويعبر عن إسهامات التربية البدنية في التربية الأساسية منذ الطفولة وحتى البلوغ ، وبصفة عامة تعتمد برامج التربية الحركية على ثلاث صفات أساسية لصفاتها الأساسية الأولى تشتق من قانون طبيعي وهو الحركة لدى الإنسان منذ كونه جنيناً ويمروره بمراحل نموه المختلفة، ومن ذلك تأتي الصفة الثانية الأساسية للتربية الحركية وهي تربية تخاطب الطفل من خلال برامجها فإنها وبصفة خاصة تولي اهتماماً كبيراً بمرحلة الطفولة المبكرة والمتوسطة من مراحل عمر الإنسان ، أما الصفة الثالثة فهي التي تجعل الحركة في حياة الفرد محوراً وأداة له في عملية التعليم والتعلم وتستند على الملاحظة والدراسات والأبحاث العلمية خلال حركة الطفل في مختلف مراحل النمو.

ويتفق كل من الخطيب و العتوم (٢٠٠٨) على أن حل المشكلات من العمليات العقلية العليا التي يتحدد على أساسها نجاح المتعلمين وكفائتهم في تعامل الحياة اليومية، فقد يواجه الأشخاص يومياً الكثير من المشكلات التي تتنوع تنوعاً كبيراً من حيث درجة الصعوبة والأهمية وما تستثيره المشكلة من نشاط عقلي.

كما توضح عثمان (٢٠١٣) إلى أن أسلوب حل المشكلات هو أحد الأساليب التدريسية التي يقوم فيها المعلم بدور إيجابي للتغلب على صعوبة ما تحول بينه وبين تحقيق هدفه ولكي يكون الموقف مشكلة لا بد من توافر ثلاث عناصر وهي هدف يسعى إليه وصعوبة تحول دون تحقيق الهدف ورغبة في التغلب على الصعوبة عن طريق نشاط معين يقوم به التلميذ.

كما يذكر خليفة و محفوظ (٢٠١٣) ان التنوع في استخدام الأسطح الثابتة والمتحركة يؤدي إلى العديد من الإيجابيات الحركية مثل التحسن في استخدام جميع أعضاء الجسم، وزيادة مساحة سطح الارتكاز، والإستخدام الأمثل للقصور الذاتي، والتقليل من الصدمات الحركية، وإزدياد كفاءة إمتصاص الصدمات وتحقيق قدر أكبر من الثبات وسهولة الانتقال والحركة، وتمثل الأسطح الثابتة في الآتى :

- بساط ، حائط ، مقعد سويدي ، كراسي خشبية صغيرة ، لوح الإرتزان المقلوبة ،الصناديق مختلفى الارتفاع والأحجام، عارضة الاتزان الخشبية.
اما الأسطح المتحركة تتمثل فى الآتى:

- مراتب الهواء، الدائرة المطاطية (الترامبولين)، مجموعة من كور التمرينات كبيرة الحجم، الأقدام البارزة المتحركة، سلم قفز، سجادة المياه، النظاطة، البدال (البانتاج).

وتشير عبد العزيز (٢٠١٠) إلى أن اللياقة الحركية تتميز عن اللياقة البدنية بكونها تتضمن درجة معينة من المهارات الشخصية، وأن اللياقة الحركية ترتبط بأداء المهارات الأساسية أي أنها ترتبط بالحالة العصبية العضلية في حين أن مصطلح اللياقة البدنية يستخدم عادة للدلالة على السعة الوظيفية للفرد في أداء عمل معين، وأن اللياقة الحركية تعتبر أحد ثلاث صفات أساسية تحكم الأداء الحركي هي اللياقة الحركية، والتوافق بين اليد والعين، والقدم والعين، والتوازن.

ويشير مصطفى (٢٠٠٠) إلى أنه من أهم مطالب مرحلة الطفولة المتوسطة من (٦-٩) سنوات هي تعلم المهارات الحركية لمزاولة الألعاب المختلفة، وتكوين الإتجاهات العامة حول نفسه، وتعليم التلميذ كيف يصاحب أقرانه، وتكوين المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية، وتكوين الإتجاهات النفسية المتصلة بالتجمعات البشرية المختلفة.

كما يوضح شحاتة (٢٠٠٣) أن رياضة الجمباز مهمة في برامج التربية الرياضية لأنها تساعد علي إشباع حاجات الفرد المباشرة، كما يسهل إختيار ما يتلاءم مع المراحل السنية مثل جمباز الألعاب لرياض الأطفال، وجمباز الموانع لجميع الأعمار، وجمباز الأجهزة طبقاً لمستويات الممارسين، وجمباز البطولات لمن نبغ في أداء مهارات ذات مستوي عال. كما أن هناك إختبارات بالنسبة للجنس مثل: أنشطة الجمباز الإيقاعي والفني للآنسات، وأنشطة الجمباز الفني، الزوجي والجماعي، والأكروبياتيك الأرضي للرجال، بالإضافة إلي أنشطة الجمباز التي يشترك فيها الجنسان وتزود أنشطة الجمباز الفرد بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها في المستقبل للمحافظة علي الصحة وتطوير قدراته البدنية والنفسية والاجتماعية.

مشكلة البحث

تعد المرحلة الإبتدائية من أهم المراحل التربوية التي تربي الطفل وتبدأ في التأثير في عاداته وسلوكه ونشاطاته المختلفة ومنها الحركية لذا ينبغي الإهتمام بهذه المرحلة العمرية المهمة وتنظيم برنامج علمي مقنن يعمل علي إتقان وسلامة عملية النمو الحركي الذي يؤدي إلي الإسراع في عملية التعلم الحركي من خلال تطوير القدرات الحركية المتمثلة باللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الإبتدائية.

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها كمدرية جمباز بأكاديمية نادي الصيد الرياضي ببورفؤاد ضعف في مستوي اللياقة الحركية والأداء المهاري للجمباز لتلميذات المرحلة الإبتدائية وقد يكون السبب في المشكلة هو إستخدام أسلوب الواجب الحركي حيث أنه أسلوب مباشر في العملية التعليمية يركز علي المعلم لا المتعلم فهو يقوم بالتخطيط والتنفيذ والتقييم للمعلم فقط دون النظر للمتعم ، فهذا يؤدي إلي الملل وإنصراف المتعلم عن التعلم لأنه ينفذ الواجبات دون تفكير ويقوم بها بألية لتنفيذ المطلوب منه فقط ، وقد دعمت الباحثة ملاحظاتها من خلال الإطلاع علي الأبحاث والدراسات السابقة التي أكدت موضوعية هذه الملاحظة مثل دراسة فتحى (٢٠٠٣) والذي كانت لبرنامج تعليمي مقترح للتربية الحركية علي بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الإبتدائية ، ودراسة محمد (٢٠٠٧) والتي كانت لبرنامج مقترح بإستخدام القصة الحركية والتمارين التمثيلية لتنمية اللياقة الحركية وبعض المهارات الحركية لتلاميذ الصفوف الأولى للمرحلة الإبتدائية، ودراسة سالم (٢٠١١) والتي كانت فاعلية تطوير الإحماء والإعداد البدني بدرس التربية الرياضية في تحسين مستوي الأداء المهاري لدي تلاميذ الصف الخامس الإبتدائي في رياضة الجمباز ، ومن خلال إطلاع الباحثة علي المراجع العلمية لأهمية التربية الحركية يشير كل من محفوظ وخليفة (٢٠١٣) بأنها تتخذ من الحركة مدخلاً للنمو السليم بكل ما فيه من عقل ووجدان، فالتربية الحركية هي إحدى الإتجاهات التربوية التي تستهدف تربية الطفل من جميع الجوانب من خلال الإستعانة بالحركة والتي تسعى لإحداث الشعور بالرضا والسعادة والإرتياح للطفل، ويوضحها الخولي وراتب (٢٠١٦) أنها تعمل علي تنشيط نمو الحركات الأساسية وأنماطها الشائعة للطفل ، وتنمية الكفاية الإدراكية الحركية للطفل ، وتتنية الطلاقة الحركية والثراء الحركي للطفل، والوقاية من إنحرافات القوام وعلاجها، وتنشئة الطفل إجتماعياً علي الأنماط الثقافية الحركية بمجتمعه، والربط بين حركة الطفل وسائر الجوانب السلوكية والمعرفية والوجدانية، والتدوق الحركي وتقدير جماليات الحركة، ويوضح كل من محفوظ وخليفة (٢٠١٣) أهمية الأسطح الثابتة والمتحركة والتنوع في إستخدامها داخل برامج التربية الحركية للأطفال في تنمية الأنماط الحركية ، فهي تحسن من التعلم وتوفر بيئة تعليمية

إيجابية تحدي قدرات الطفل وتستثيره للحركة والإستكشاف في جو يسوده المتعة والمرح بعيداً عن الملل. ومن ثم استطاعت الباحثة تحديد مشكلة هذا البحث بموضوعية والتي تتمثل في ضعف مستوى اللياقة الحركية والأداء المهاري في الجمباز الفني لتلميذات المرحلة الابتدائية.

هدف البحث

التعرف علي تأثير برنامج تربية حركية بإستخدام الأسطح الثابتة والمتحركة علي مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الفني لتلميذات المرحلة الابتدائية.

فروض البحث

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لتلميذات المجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الفني لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لتلميذات المجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الفني لصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الفني لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات

- الأسطح الثابتة

تعرفها خليفة (٢٠٠٧) "هي المساحات المستقرة التي يتم ممارسة الأنشطة الحركية لأطفال ما قبل المدرسة عليها سواء كانت أفقية أو عمودية أو مائلة مثل: الأرض، البساط، الزليقة، المقعد السويدي، الكراسي الخشبية، الصندوق الخشبي جهاز السلام، ولوح الإتزان الخشبي". (ص ص ٩٠-٢٠)

- الأسطح المتحركة

تعرفها خليفة (٢٠٠٧) "هي المساحة المهتزة غير الثابتة وغير المستقرة التي يتم ممارسة الأنشطة الحركية لأطفال ما قبل المدرسة عليها سواء كانت أفقية أو عمودية أو مائلة مثل المراتب مختلفة الأحجام والأشكال (المملوءة بالهواء)، سجادة المياه، البدال، كرة التمرينات (الكبيرة)، المراتب الإسفنجية، لوح الاتزان الخشبي والمطاوي". (ص ص ٩٠-٢٠)

-اللياقة الحركية

يعرف حسانين (٢٠٠٣) بأنها "الأداء الكفاء لبعض المتطلبات الأساسية مثل الجري والوثب والمرواغة والمتابعة والتسلق والسباحة ورفع الأثقال وتحمل المجهود المستمر في المواقف المختلفة". (ص ص ٨-٢٦٦)

الدراسات السابقة

أ- الدراسات العربية

١-دراسة سعد (٢٠١٣) استهدفت التعرف علي تأثير برنامج تعليمي بإستخدام حل المشكلات علي التذكر الحركي لمهارتي دفع ونظر الكرة للمبتدئين في هوكي الميدان، وذلك بإستخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين، علي عينة قوامها (٤٠) لاعباً، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل مجموعة (٢٠) لاعباً، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام أسلوب حل المشكلات كان له تأثيراً إيجابياً علي تنمية التذكر الحركي لمهارتي دفع ونظر الكرة في هوكي الميدان وتطوير وتحسين الأداء الحركي لهما.

٢-دراسة علي (٢٠١٤) استهدفت التعرف علي تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية بإستخدام أسلوب حل المشكلات علي بعض مكونات اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية، وذلك بإستخدام المنهج التجريبي للمجموعتين، علي عينة

قوامها (٤٦) تلميذة، وكانت أهم النتائج أن برنامج التربية الحركية المقترح أثر تأثير إيجابي علي المتغيرات الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية.

٣-دراسة البرجيسي (٢٠١٦) استهدفت التعرف علي تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية علي تنمية بعض المهارات الحركية لمرحلة رياض الأطفال من (٤-٦) سنوات، وذلك باستخدام المنهج التجريبي للمجموعتين، علي عينة قوامها (٤٠) طفلاً وطفلة، وكانت أهم النتائج أن برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير إيجابي في تنمية المهارات الحركية الأساسية لدي الأطفال مرحلة ما قبل المدرسة عن البرنامج التقليدي المتبع مما يتطلب أن نصمم برامج تربية حركية لما أسفرت عنه من نتائج تطبيق البرنامج.

٤-دراسة الدعد (٢٠١٦) استهدفت التعرف علي تأثير برنامج للنشاط الحركي علي تعلم بعض المهارات الأساسية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، وذلك باستخدام المنهج التجريبي ، علي عينة قوامها (٤٠) تلميذ، وكانت أهم النتائج أن برنامج النشاط الحركي المقترح كان له أثر إيجابي في تنمية المهارات الأساسية لدي الأطفال في المرحلة الابتدائية.

٥-دراسة هزاع (٢٠١٦) استهدفت التعرف علي تأثير برنامج للتمرينات بأسلوب حل المشكلات علي عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات بدولة الكويت، وذلك باستخدام المنهج التجريبي للمجموعتين، علي عينة قوامها (٤٠) تلميذات، وكانت أهم النتائج أن البرامج التعليمية المقترحة بالأساليب الحديثة والمناسبة لخصائص المرحلة السنية لها تأثير إيجابي علي المتغيرات البدنية والحركية وتوجد فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة عناصر اللياقة الحركية لصالح المجموعة التجريبية.

٦-سلطان (٢٠١٦) بحث كان الهدف منة التعرف على فاعلية استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم المدعمة بالهيبرميديا على التحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، واشتملت على (٦٠) طالب بمدرسة الفتاة الابتدائية بمحافظة بورسعيد ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة بتصميم مجموعة تجريبية واحدة ، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن استراتيجية خرائط المفاهيم المدعمة بالهيبرميديا لأفراد المجموعة التجريبية لها تأثير إيجابي على التحصيل المعرفي، ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

ب-الدراسات الأجنبية

١- دراسة (2013) Singh " استهدفت تحديث وتطوير منهج التربية الحركية والتعرف علي مدي تأثير هذا البرنامج علي التحصيل الدراسي للأطفال، وذلك باستخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين، علي عينة قوامها (١٦٨) ولداً وبنات تراوحت أعمارهم ما بين (٥ - ٦) سنوات، وتم تقسيمهم علي مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل مجموعة (٨٤) ولداً وبنات، وتوصلت النتائج إلي أن برنامج التربية الحركية المطور له تأثير إيجابي علي تحسين التحصيل الدراسي للأطفال.

٢- دراسة (2016) Rudd استهدفت التعرف على تأثير تدريس برنامج الجمباز على تنمية الكفاءة الحركية للأطفال بالمدرسة الابتدائية باستخدام المنهج التجريبي على عينة عددها (١١٣) طفلاً من (٧-١٢) سنة من الصفوف (٢،٤،٦) بإحدى المدارس الابتدائية بولاية ملبورن بأستراليا تم تقسيمهم الي مجموعتين احداهما تجريبية عددها (٥٦) طفلاً و الأخرى ضابطة عددها (٥٧) طفلاً و كانت أهم النتائج أن المنهج القائم على الجمباز له تأثير أكبر على كفاءة المهارات الحركية للأطفال بالمقارنة مع منهج المستخدم بالمدرسة.

٣- دراسة (2017) Altinkök استهدفت التعرف على تأثير برنامج التربية الحركية قائم على طريقة التعلم التعاوني على تطوير الحركات الأساسية للأطفال بالصف الاول بالمدرسة الابتدائية تتراوح اعمارهم ما بين (٦-٧) سنوات باستخدام المنهج التجريبي على عينة اجمالية عددها (٦٨) طفلاً و طفلة ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من تلاميذ الصف الأول بالمدرسة الابتدائية بإسطنبول، تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية الأخرى ضابطة عدد كل منهم (٣٤) و كانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة.

التعليق علي الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة العربية والأجنبية وفي حدود ما اتيح للباحثة من دراسات بلغت عدد الدراسات العربية والأجنبية (١٩) دراسة منها (٦) دراسة عربية من عام (٢٠١٣م) إلى عام (٢٠١٦م)، و (٣) دراسة أجنبية من عام (٢٠١٣م) إلى عام (٢٠١٧م)، استطاعت الباحثة بعد الاطلاع عليها وتحليل بياناتها والإستفادة منها في توجيه الدراسة الحالية من حيث النقاط التالية:

١- الهدف :

استهدف الدراسات السابقة (العربية والأجنبية) التعرف على تأثير برامج التربية الحركية على تعلم بعض مهارات الجماز وتأثير إستخدام الأسطح الثابتة والمتحركة على تعلم بعض مهارات الجماز الفني ومقارنته بالطريقة التقليدية (الواجب الحركي) في الأداء البدني والمهاري.

٢- المنهج :

اتفقت كل الدراسات السابقة لمختلف المراحل على استخدام المنهج التجريبي بتصميماته التجريبية كمنهج للبحث باعتباره أنسب المناهج العلمية لمثل هذه الدراسات، حيث استهدفت هذه الدراسات معرفة تأثير أحد المتغيرات التجريبية (المستقلة) على بعض المتغيرات التابعة ولكنهم تباينوا في التصميم التجريبي المستخدم في كل بحث على حده، حيث اختار كل باحث التصميم الملائم لطبيعة بحثه من أهداف وفروض وإجراءات.

٣- العينة :

اختلفت الدراسات السابقة في نوعية وحجم عينة كل دراسة على حدة، وكذلك طريقة اختيار العينة وتراوح حجم العينة التي استخدمتها تلك الدراسات من (٤٠ - ١٦٨) فرد.

٤- أدوات جمع البيانات :

تنوعت الدراسات السابقة في أدوات جمع البيانات الخاصة بتحديد المحاور وتحديد محتوى البرنامج والتي انحصرت بين كلاً من (الإستبيان - المسح المرجعي- المقابلة - الملاحظة) كما تنوعت في أجهزة القياس المستخدمة تبعاً لمتغيرات كل دراسة.

٥- المعاملات الإحصائية :

اختلفت الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات كل دراسة على حدي و ذلك طبقاً لطبيعة وأهداف كل دراسة ولكنها جميعاً استخدمت بعض الأساليب الإحصائية الأولية مثل (المتوسط الحسابي - الوسيط - المنوال - الالتواء - الانحراف المعياري - اختبار " ت " - نسبة التحسن).

٦- أهم النتائج :

اتفقت جميع نتائج الدراسات السابقة على أن إستخدام برامج التربية الحركية والتي تؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء البدني والمهاري والتحصيل الدراسي للأطفال و التلاميذ للمهارات التي تناولتها هذه الدراسات والمواد التربوية التعليمية والتقنيات التعليمية وذلك من خلال تفوق المجموعات التجريبية التي تم التدريس لها بإستخدام برامج التربية الحركية على المجموعة الضابطة التي تم التدريس لها بإستخدام (أسلوب الواجب الحركي)، مما جعل الباحثة تنتبه إلى أهمية إستخدام برامج التربية الحركية بشكل عام والأسطح الثابتة والمتحركة بشكل خاص للمهارات المختلفة للألعاب الرياضية.

٧- أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

تم الإستفادة من الدراسات المرتبطة في :

(أ) صياغة مشكلة البحث.

(ب) صياغة الإطار النظري والقراءات النظرية.

(ج) أسهمت الدراسات المرتبطة في اختيار وتحديد وسائل جمع البيانات وأدواتها.

(د) إعداد البرنامج التعليمي وتطبيقه.

(هـ) الاستفادة من الدراسات المرتبطة في مناقشة نتائج البحث التي تم التوصل إليها.

إجراءات البحث

- منهج البحث

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتصميم تجريبي مجموعتين أحدهما ضابطة والآخرى تجريبية ذو القياس القبلي - البعدي.

- مجتمع البحث

تلميذات الصف الثالث الإبتدائي بمحافظة بورسعيد للعام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩م)، حيث يبلغ عدد المدارس بمحافظة بورسعيد (١٠٨)، وتم إختيار مدرسة السيدة خديجة الإبتدائية لأنها معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم ، ويوجد بالمدرسة في الصف الثالث الإبتدائي ثلاث فصول لهذه المرحلة، يبلغ عدد التلاميذ للصف الثالث الإبتدائي (١٢٠) تلميذ وتلميذة، منهم (٥٤) تلميذ وسيتم استبعادهم لعدم مناسبة البرنامج التعليمي لهم ، (٦٦) تلميذة.

- عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية - العشوائية من تلميذات الصف الثالث الإبتدائي بمدرسة السيدة خديجة الإبتدائية ببورفؤاد بمحافظة بورسعيد للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩م) (الفصل الدراسي الأول) وبلغ عددهم (٦٦) تلميذة تم توزيعهم كالتالي:

أ- العينة الأساسية:

قوامها (٣٠) تلميذة تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين أحدهما ضابطة والآخرى تجريبية قوام كل مجموعة (١٥) تلميذة .

ب- العينة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإختيار العينة الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (٣٠) تلميذة بهدف تجريب برنامج التربية الحركية بإستخدام الأسطح الثابتة والمتحركة وإيجاد المعاملات العلمية(الصدق - الثبات) للإختبارات المستخدمة قيد البحث.

تم إستبعاد (٦) تلميذات من الفئات التالية:

- التلميذات اللاتي يعانون من بعض الأمراض.

- التلميذات متكررن الغياب.

- عدم وموافقة أولياء الأمور.

- التلميذات اللاتي تمارس الجمباز.

• تجانس عينة البحث الأساسية

تم إجراء التجانس والتكافؤ على عينة البحث الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات التالية:

أ- معدلات النمو: (السن_ الطول _ الوزن).

ب- درجة الذكاء: اختبار الذكاء المصور لأحمد صالح(١٩٨٨م) مرفق (١).

ج- مستوى بعض عناصر اللياقة الحركية (قيد البحث). مرفق (٢)

د- تجانس العينة: قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الوسيط، معامل الإلتواء و ذلك للتأكد

من تجانس العينة الأساسية في معدلات النمو (طول، سن، الوزن) والذكاء ومستوى اللياقة الحركية وأداء بعض

مهارات الجمباز الفني قيد البحث قبل إجراء التجربة الأساسية .

جدول (١) معامل الإلتواء لمعدلات النمو ومستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهاري في الجمباز

الفني للمجموعة الضابطة في القياس القبلي.

ن = ١ (١٥)

المتغيرات	س	ع±	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	٨,٤٧	٠,٥١٦	٨,٠٠	٠,١٤٩
الطول	١٢٧,٦٧	١,٧٩٩	١٢٨,٠٠	٠,٠١٦ -
الوزن	٢٧,٠٧	٣,٤٧٤	٢٦,٠٠	٠,٤٥٥
الذكاء (د)	١٩,٩٣	١,٢٢٣	٢٠,٠٠	٠,٤١٤
القدرة العضلية (سم)	١١٣,١٣	١,٩٥٩	١١٣,٠٠	٠,٢٤٦
السرعة الإنتقالية (ث)	٦,٨٧	١,٧٢٧	٧,٠٠	٠,٠٥٢ -
الرشاقة (ث)	١٢,٥٣	٢,٦٩٦	١٣,٠٠	٠,٢٢٣
التوافق (ث)	١٠,٦٧	١,٧٥٩	١٠,٠٠	١,٠٤٣
التوازن (ث)	١٨,٨٠	٤,٣٤٦	٢٠,٠٠	٠,٤٤٦ -
الأداء المهاري (د)	٧,٧٣	١,٧٥١	٨,٠٠	٠,٠١٠

الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء = (٠,٥٨٠)

يوضح الجدول رقم (١) أن قيمة معامل الإلتواء لمعدلات النمو (طول، سن، الوزن) والذكاء ومستوى اللياقة

الحركية والأداء المهاري قيد البحث، قد تراوحت بين (-١,٠٤٣، ٠,٤٤٦) وجميع هذه القيم انحصرت بين (±٣)

وبخطأ معياري (٠,٥٨)، مما يدل على تجانس تلميذات المجموعة الضابطة قيد البحث في تلك المتغيرات.

جدول رقم (٢) معامل الإلتواء لمعدلات النمو ومستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجمباز الفنى للمجموعة التجريبية فى القياس القبلى

ن=٢(١٥)

المتغيرات	س	ع±	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	٨,٢٠	٠,٤١٤	٨,٠٠	١,٦٧٢
الطول	١٢,٨٧	١,٨٨٥	١٢٨,٠٠	٠,٥٩٢ -
الوزن	٢٦,٨٠	٢,١٧٨	٢٧,٠٠	٠,٤٢٣ -
الذكاء (د)	١٩,٨٧	١,٥٠٦	١٩,٠٠	٠,٥٤٩
القدرة العضلية (سم)	١١٢,٧٣	٢,٣٤٤	١١٢,٠٠	١,٢٥٣
السرعة الإنتقالية (ث)	٧,٦٧	١,٤٩٦	٨,٠٠	٠,٣٧٢ -
الرشاقة (ث)	١١,١٣	٢,٧٧٤	١٠,٠٠	٠,٢٣٥
التوافق (ث)	١٠,١٣	١,٨٨٥	١٠,٠٠	٠,٧٣٩
التوازن (ث)	٢٠,٠٧	٣,٠٥٨	٢٠,٠٠	٠,٤٧٠ -
الأداء المهارى (د)	٨,٢٨	٢,١٤٥	٩,٠٠	٠,٤٤٩ -

الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء = (٠,٥٨٠)

يوضح الجدول رقم (٢) أن قيمة معامل الإلتواء لمعدلات النمو (طول، سن، الوزن) والذكاء ومستوى اللياقة الحركية والأداء المهارى قيد البحث، قد تراوحت بين (-١,٦٧٢، ٠,٥٩٢) وجميع هذه القيم انحصرت بين (±٣) و بخطأ معياري (٠,٥٨)، مما يدل على تجانس تلميذات المجموعة التجريبية قيد البحث فى تلك المتغيرات. تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية لمعدلات النمو ومستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجمباز الفنى للمجموعة الضابطة فى القياس القبلى:

جدول رقم (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأقل وأعلى قيمة لمعدلات النمو ومستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجميز الفنى للمجموعة الضابطة فى القياس القبلى.
 ن = (١٥)

م	المتغيرات	الإحصاء	س-	ع±	أقل قيمة	أعلى قيمة
١.	السن		٨,٤٧	٠,٥١٦	٨,٠٠	٩,٠٠
٢.	الطول		١٢٧,٦٧	١,٧٩٩	١٢٥,٠٠	١٣١,٠٠
٣.	الوزن		٢٧,٠٧	٣,٤٧٤	٢١,٠٠	٣٤,٠٠
٤.	الذكاء (د)		١٩,٩٣	١,٢٢٣	١٨,٠٠	٢٢,٠٠
٥.	القدرة العضلية (سم)		١١٣,١٣	١,٩٥٩	١١٠,٠٠	١١٧,٠٠
٦.	السرعة الإنتقالية (ث)		٦,٨٧	١,٧٢٧	٤,٠٠	٩,٠٠
٧.	الرشاقة (ث)		١٢,٥٣	٢,٦٩٦	٨,٠٠	١٨,٠٠
٨.	التوافق (ث)		١٠,٦٧	١,٧٥٩	٩,٠٠	١٤,٠٠
٩.	التوازن (ث)		١٨,٨٠	٤,٣٤٦	١١,٠٠	٢٥,٠٠
١٠.	الأداء المهارى (د)		٧,٧٣	١,٧٥١	٥,٠٠	١١,٠٠

يوضح جدول رقم (٣) ان قيمة المتوسط الحسابى للمجموعة الضابطة فى القياس القبلى للسن قد بلغت (٨,٤٧)، وللطول (١٢٧,٦٧)، والوزن (٢٧,٠٧)، والذكاء (١٩,٩٣)، والقدرة العضلية (١١٣,١٣)، والسرعة الانتقالية (٦,٨٧)، والرشاقة (١٢,٥٣)، والتوافق (١٠,٦٧)، والتوازن (١٨,٨٠)، والأداء المهارى (٧,٧٣).

جدول رقم (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأقل وأعلى قيمة لمعدلات النمو ومستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجمباز الفنى للمجموعة التجريبية فى القياس القبلي

ن = (١٥)

م	المتغيرات	الإحصاء	س	ع±	أقل قيمة	أعلى قيمة
١.	السن		٨,٢٠	٠,٤١٤	٨,٠٠	٩,٠٠
٢.	الطول		١٢٧,٨٧	١,٨٨٥	١٢٤,٠٠	١٣٠,٠٠
٣.	الوزن		٢٦,٨٠	٢,١٧٨	٢٢,٠٠	٣٠,٠٠
٤.	الذكاء (د)		١٩,٨٧	١,٥٠٦	١٨,٠٠	٢٢,٠٠
٥.	القدرة العضلية (سم)		١١٢,٧٣	٢,٣٤٤	١١٠,٠٠	١١٩,٠٠
٦.	السرعة الإنتقالية (ث)		٧,٦٧	١,٤٩٦	٥,٠٠	١٠,٠٠
٧.	الرشاقة (ث)		١١,١٣	٢,٧٧٤	٧,٠٠	١٦,٠٠
٨.	التوافق (ث)		١٠,١٣	١,٨٨٥	٨,٠٠	١٤,٠٠
٩.	التوازن (ث)		٢٠,٠٧	٣,٠٥٨	١٤,٠٠	٢٥,٠٠
١٠.	الأداء المهارى (د)		٨,٢٠	٢,١٤٥	٤,٠٠	١٢,٠٠

يوضح جدول رقم (٤) ان قيمة المتوسط الحسابى للمجموعة التجريبية فى القياس البعدى للسن قد بلغت (٨,٢٠)، وللطول (١٢٧,٨٧)، والوزن (٢٦,٨٠)، والذكاء (١٩,٨٧)، والقدرة العضلية (١١٢,٧٣)، والسرعة الانتقالية (٧,٦٧)، والرشاقة (١١,١٣)، والتوافق (١٠,١٣)، والتوازن (٢٠,٠٧)، والاداء المهارى (٨,٢٠).
جدول رقم (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأقل وأعلى قيمة لمستوى بعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجمباز الفنى للمجموعة الضابطة فى القياس البعدى.

ن = (١٥)

م	المتغيرات	الإحصاء	س	ع±	أقل قيمة	أعلى قيمة
١.	القدرة العضلية (سم)		١١٣,٩٣	٢,٠١٧	١١٠,٠٠	١١٨,٠٠
٢.	السرعة الإنتقالية (ث)		٦,٥٣	١,٨٤٦	٤,٠٠	٩,٠٠
٣.	الرشاقة (ث)		١٢,٠٧	٢,٦٠٤	٨,٠٠	١٨,٠٠
٤.	التوافق (ث)		١٠,٠٧	١,٧٥١	٧,٠٠	١٣,٠٠
٥.	التوازن (ث)		١٩,٢٠	٤,٣٢٩	١١,٠٠	٢٥,٠٠
٦.	الأداء المهارى (د)		٨,٦٧	١,٨٣٩	٦,٠٠	١٢,٠٠

يوضح جدول رقم (٥) ان قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياس البعدي للقدرة العضلية (١١٣,٩٣)، والسرعة الانتقالية (٦,٥٣)، والرشاقة (١٢,٠٧)، والتوافق (١٠,٠٧)، والتوازن (١٩,٢٠)، والاداء المهارى (٨,٦٧).
جدول رقم (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأقل وأعلى قيمة لمستوى بعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجماز الفنى للمجموعة التجريبية فى القياس البعدي.

$$ن = (١٥)$$

م	المتغيرات	الإحصاء		
		س	±ع	أقل قيمة أعلى قيمة
١.	القدرة العضلية (سم)	١١٦,٢٧	٢,٠٥٢	١١٣,٠٠ ١٢١,٠٠
٢.	السرعة الإنتقالية (ث)	٥,٠٠	٠,٩٢٦	٤,٠٠ ٦,٠٠
٣.	الرشاقة (ث)	٩,١٣	١,٣٥٦	٧,٠٠ ١١,٠٠
٤.	التوافق (ث)	٧,٩٣	٠,٧٩٩	٧,٠٠ ٩,٠٠
٥.	التوازن (ث)	٢٣,٠٧	٢,٤٦٣	١٨,٠٠ ٢٧,٠٠
٦.	الأداء المهارى (د)	١٠,٤٧	٠,٥١٦	١٠,٠٠ ١١,٠٠

يوضح جدول رقم (٦) ان قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فى القياس البعدي للقدرة العضلية (١١٦,٢٧)، والسرعة الانتقالية (٥,٠٠)، والرشاقة (٩,١٣)، والتوافق (٧,٩٣)، والتوازن (٢٣,٠٧)، والاداء المهارى (١٠,٤٧).
جدول (٧) دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى معدلات النمو ومستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجماز الفنى فى القياس القبلى.

$$ن = ٢ = ١٥$$

م	المتغيرات	الإحصاء		عدد المجموعة		مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (ى) المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية
		ت	ض	ت	ض	ت	ض	ت	ض		
١.	السن	١٥	١٥	٢٠٢,٥٠	٢٦٢,٥٠	١٧,٥٠	١٣,٥٠	٨٢,٥٠٠٠	٠,١٢٨		
٢.	الطول	١٥	١٥	٢٤٢,٠٠	٢٢٣,٠٠	١٤,٨٧	١٦,١٣	١٠٣,٠٠٠	٠,٦٨٩		
٣.	الوزن	١٥	١٥	٢٣٥,٠٠	٢٢٩,٥٠	١٥,٣٠	١٥,٧٠	١٠٩,٥٠٠	٠,٩٠٠		
٤.	الذكاء (د)	١٥	١٥	٢٤٠,٠٠	٢٢٥,٠٠	١٦,٠٠	١٥,٠٠	١٠٥,٠٠٠	٠,٧٤٤		
٥.	القدرة العضلية (سم)	١٥	١٥	٢٥٠,٠٠	٢١٥,٠٠	١٦,٦٧	١٤,٣٣	٩٥,٠٠٠	٠,٤٦٠		
٦.	السرعة الإنتقالية (ث)	١٥	١٥	٢٠٣,٥٠	٢٦١,٥٠	١٣,٥٧	١٧,٤٣	٨٣,٠٠٠	٠,٢١٨		
٧.	الرشاقة (ث)	١٥	١٥	٢٦٣,٥٠	٢٠١,٥٠	١٧,٥٧	١٣,٤٣	٨١,٥٠٠	٠,١٩٥		
٨.	التوافق (ث)	١٥	١٥	٢٥٦,٠٠	٢٠٩,٠٠	١٧,٠٧	١٣,٩٣	٨٩,٠٠٠	٠,٣١٨		
٩.	التوازن (ث)	١٥	١٥	٢١٧,٠٠	٢٤٨,٠٠	١٤,٤٧	١٦,٥٣	٩٧,٠٠٠	٠,٥١٨		
١٠.	الأداء المهارى (د)	١٥	١٥	٢١٢,٥٠	٢٥٢,٥٠	١٤,١٧	١٦,٨٣	٩٢,٥٠٠	٠,٤٠٠		

يوضح جدول رقم (٧) أن قيمة (٧) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لمان ويتنى لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية معدلات النمو ومستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجمباز الفنى فى القياس القبلى قد بلغت للسن (٨٢,٥٠٠)، وللطول (١٠٣,٠٠٠)، والوزن (١٠٩,٥٠٠)، والذكاء (١٠٥,٠٠٠)، والقدرة العضلية (٩٥,٠٠٠)، والسرعة الانتقالية (٨٣,٠٠٠)، والرشاقة (٨١,٥٠٠)، والتوافق (٨٩,٠٠٠)، والتوازن (٩٧,٠٠٠)، والأداء المهارى (٩٢,٥٠٠)، ومستوى دلالة احصائية تراوح بين (٠,١٢٨ ، ٠,٩٠٠)، وهى قيم < (٠,٠٥)، مما يؤكد ذلك أن هذه الفروق بين المجموعتين فى معدلات النمو ومستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجمباز الفنى فى القياس القبلى غير حقيقية وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات قيد البحث.

وسائل وادوات جمع البيانات المستخدمة فى البحث

١- القياسات الخاصة بمعدلات النمو

أ- السن (الرجوع إلى تاريخ الميلاد).

ب- الطول باستخدام جهاز الرستاميتز لأقرب سنتيمتر.

ج- الوزن باستخدام الميزان الطبى لأقرب كيلو جرام.

٢- الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث

- الأسطح الثابتة

بساط ، حائط ، مقعد سويدي ، كراسي خشبية صغيرة، لوح الإتزان الخشبي .

- الأسطح المتحركة

مراتب أسفنجية، الدائرة المطاطية (الترامبولين)، مجموعة من كور التمرينات كبيرة الحجم، الأقدام البارزة

المتحركة، سلم قفز.

علامات لاصقة ، أقماع ، شريط قياس ، مسطرة مدرجة ، كرات طبية.

الأجهزة المستخدمة فى البحث :-

١- جهاز الرستاميتز لقياس الطول.

٢- الميزان الطبى لقياس الوزن.

٣- ساعة إيقاف.

٤- كاميرا فيديو.

- اختبار الذكاء المصور

قامت الباحثة باختبار الذكاء المصور (أحمد زكي صالح ١٩٨٨م) لمناسبة لعينة البحث وهو من الاختبارات

الخاصة بقياس الذكاء للأعمار قيد البحث، وتتكون من (٦٠) سؤالاً كل منها يسأل المفحوص أن يبحث عن

الشكل المخالف فى كل مجموعة والتي تتكون من (٥) أشكال

وقد اختارت الباحثة هذا الإختبار للأسباب التالية:

أ- يعتبر من الاختبارات الخاصة بتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد فى الأعمار من سن (٩-١٣) سنة.

ب- يعتبر من الإختبارات غير اللفظية ولا يعتمد على إجادة اللغة العربية.

ج- يمكن تطبيقه على عدد كبير فى نفس الوقت.

د- يتسم بمعاملات علمية عالية مرفق (١).

٣- المسح المرجعى

- قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي في حدود ما تم التوصل إليه من الدراسات والمراجع والبحوث العلمية مثل دراسة" عبد الله (٢٠٠٢)؛ محمد (٢٠٠٧)، علي (٢٠١٤)؛ الدعدر (٢٠١٦)؛ هزاع (٢٠١٦) وذلك بهدف :-
- تحديد الشكل العام لهذا النوع من البحوث وكيفية تطبيقه .
 - تجهيز الإطار النظري للبحث .
 - التعرف على أسس وقواعد تصميم برامج التربية الحركية وكيفية استخدامها .
 - التعرف على الأدوات والاختبارات المناسبة لقياس معدلات النمو ومستوى الذكاء واللياقة الحركية والمهارية (قيد البحث) .

• استخراج الصدق والثبات لاختبارات اللياقة الحركية والمهارية
٤- إختبارات اللياقة الحركية:(قيد البحث)

لقد أستقرت الباحثة علي إستخدام إختبارات اللياقة الحركية والتي قد سبق أن إستخدامتها ملوك (٢٠١٤) علي نفس المجتمع وعينة البحث الحالي والاختبارات هي: إختبار التوازن (الوقوف على مشطي القدمين)، إختبار التوافق (الدوائر المرقمة)، إختبار الرشاقة (الجرى الزجاجي بين أربع موانع)، إختبار السرعة (العدو ٣٠ م من البدء العالي)، إختبار قوة القدرة العضلية (الوثب العريض من الثبات). مرفق (٢)

٥- أستمارة تقييم الأداء المهاري قيد البحث:

قامت الباحثة بإعداد وتصميم إستمارة لتقييم أداء بعض مهارات الجمباز الفني بعد الإطلاع علي الدراسات السابقة مثل متولي(٢٠٠٣)، عبد الباقي (٢٠٠٥) وأستخلصت منها النقاط الفنية الخاصة بمهارات قيد البحث وخصائص مجتمع البحث الحالي ثم قامت بعرضها علي السادة الخبراء واجتازت علي الموافقة بنسبة ١٠٠%. مرفق (٥)

المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة

• الصدق

تم إيجاد صدق إختبارات اللياقة الحركية قيد البحث بإستخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية الأولى وقوامها (٣٠) تلميذة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما قوامها (١٥) تلميذة من مجموعة غير المميزة) من تلميذات مدرسة السيدة خديجة الابتدائية) من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والثانية قوامها (١٥) لاعبة (مجموعة المميزة) بأكاديمية نادي الصيد الرياضي ببورفؤاد

جدول رقم (٨) معاملات صدق التمايز لاختبارات الذكاء وبعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجمباز
الفنى قيد البحث

ن = ١ ن = ٢ = (١٥) تلميذة

الاختبارات	مجموعة غير مميزة		المجموعة مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) ايتا ^٢	معامل الصدق التمايز
	س	ع±	س	ع±			
الذكاء (د)	١٩,٩٣	١,٤٣٨	٢١,٠٧	١,٠٣٣	١,١٣٣	٢,٤٨٠	٠,٤٨٦
القدرة العضلية (سم)	١١١,٥٣	٠,٩٩٠	١١٢,٤٠	١,٠٥٦	٠,٨٦٧	٢,٣١٩	٠,٤٠١
السرعة الإنتقالية (ث)	١٠,٢٠	١,٤٧٤	٨,٨٠	١,٨٢١	١,٤٠٠	٢,٣١٥	٠,٤٠١
الرشاقة (ث)	١٠,٤٧	١,٠٦٠	٩,٢٠	٠,٧٧٥	١,٢٦٧	٣,٧٣٦	٠,٥٧٧
التوافق (ث)	١١,٤٧	١,١٢٥	١٠,٢٧	١,٤٨٦	١,٢٠٠	٢,٤٩٣	٠,٤٢٦
التوازن (ث)	١٨,٤٧	٠,٩٩٠	٢٠,٣٣	١,٥٤٣	١,٨٦٧	٣,٩٤٣	٠,٥٩٦
الأداء المهارى (د)	٧,٠٠	٠,٨٤٥	٨,٨٠	٠,٤١٤	١,٨٠٠	٧,٤٠٧	٠,٨١٤

يوضح الجدول رقم (٨) أن قيم معامل صدق التمايز بين تطبيق إختبارات الذكاء وبعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجمباز الفنى قيد البحث على مجموعة غير مميزة ومجموعة المميزة، قد تراوحت ما بين (٠,٦٣٤,٠,٩٠٢)، مما يدل على صدق تلك الاختبارات قيد البحث.

• الثبات

قامت الباحثة بإستخدام طريقة تطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها على المجموعة الإستطلاعية وقوامها (١٥) تلميذة، من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك بعد مضى أسبوع من التطبيق الأول ثم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني.

جدول رقم (٩) معاملات الثبات لاختبارات الذكاء وبعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجمباز
الفنى قيد البحث

ن = ١٥ تلميذة

الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
	س	ع±	س	ع±	
الذكاء (د)	٢٠,٠٧	١,٠٣٣	٢٠,٦٧	١,١١٣	٠,٧٦٧
القدرة العضلية (سم)	١١٣,٢٧	١,٣٣٥	١١٢,٦٠	١,١٨٣	٠,٧٩٦
السرعة الانتقالية (ث)	٩,٥٣	٢,٥٨٨	٩,٨٠	٢,٧٠٤	٠,٩٣٥
الرشاقة (ث)	١١,٧٣	١,١٦٣	١٠,٨٧	٠,٩٩٠	٠,٦٤٩
التوافق (ث)	١٠,٨٠	٠,٩٤١	١١,٢٧	١,٠٣٣	٠,٧٩٤
التوازن (ث)	١٧,٢٠	١,٠٨٢	١٧,٣٣	٠,٩٧٦	٠,٧٤٤
الأداء المهارى (د)	٦,٢٧	١,٣٣٥	٧,٢٧	١,٠٣٣	٠,٨٢٦

* وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)

يوضح الجدول رقم (٩) أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإختبارات الذكاء وبعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى لمهارات الجمباز قيد البحث، قد تراوحت ما بين (٠,٦٤٩,٠,٩٣٥)، مما يدل على ثبات تلك الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

خطوات تنفيذ البحث

١- الدراسة الإستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية لإيجاد المعاملات العملية للإختبارات للياقة الحركية في يوم الاثنين (٢٤/٩/٢٠١٨)، وذلك علي عينة قوامها (١٥) تلميذة من نفس مجتمع البحث وخارج عينته الأساسية وقد استهدفت الدراسة ما يلي :

١- إجراء المعاملات العلمية لإختبارات اللياقة الحركية.

٢- التأكد من سلامة البرنامج لعينة البحث الأساسية.

٣- التعرف علي المشكلات التي قد تعوق تطبيق البرنامج وإيجاد حلول لها.

٤- التأكد من مدي سلامة صلاحية الأجهزة والأدوات ومكان التطبيق.

٥- التأكد من تفهم المساعدين لأدوارهم.

وقد حققت الدراسة جميع الأهداف التي طبقت من أجلها.

الدراسة الأساسية

١- القياس القبلي

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلي علي أفراد العينة (الضابطة -التجريبية) وهي إختبارات اللياقة الحركية والتي سبق أن استخدمها علي (٢٠١٤) علي نفس المجتمع ونفس الدراسة الحالية والمهارية عن طريق محكمين للجمباز الفني والتي قد تؤثر في نتائج البحث من خلال استمارة تقييم الأداء والتي قد تؤثر في نتائج البحث الحالية، وذلك يوم الأحد الموافق (٣٠/٩/٢٠١٨ م) واشتملت علي :

٢- تطبيق الدراسة الأساسية (تطبيق البرنامج التدريسي المقترح)

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح من يوم الثلاثاء الموافق (٢/١٠/٢٠١٨ م) إلي يوم الثلاثاء الموافق (١٨/١٢/٢٠١٨ م)، حيث إستغرق تنفيذ البرنامج شهر ونصف بواقع (١٢) فترة للمجموعة الضابطة، و(١٢) فترة للمجموعة التجريبية، وتم التطبيق لمدة (١٢) أسبوع بواقع فترة كل أسبوع حيث كان الزمن المحدد للفترة (٩٠) دقيقة مرفق ٣ ومرفق ٤.

٣- القياس البعدي

بعد الإنتهاء من تنفيذ وتطبيق البرنامج قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدي علي المجموعة الضابطة والتجريبية علي تلميذات العينة الأساسية في إختبارات اللياقة الحركية وأداء بعض مهارات الجمباز الفني قيد البحث في يوم الأربعاء الموافق (١٩/١٢/٢٠١٨ م).

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

١- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول رقم (١٠) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض

عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجميز الفنى

$$n = 1 = 2 = 15 \text{ تلميذة}$$

م	المتغيرات	الإحصاء		العدد	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (z)	مستوى الدلالة الإحصائية
		+	-		+	-	+	-		
١.	القدرة العضلية (سم)	١٠	٠	٥	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	-٢,٩٧٢	٠,٠٠٣
٢.	السرعة الإنتقالية(ث)	٥	٠	١٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	-٢,٢٣٦	٠,٠٢٥
٣.	الرشاقة (ث)	٦	٠	٩	٢١,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	-٢,٣٣٣	٠,٠٢٠
٤.	التوافق (ث)	٨	١	٦	٤١,٠٠	٤,٠٠	٥,١٣	٤,٠٠	-٢,٣١٠	٠,٠٢١
٥.	التوازن (ث)	٥	٠	١٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	-٢,١٢١	٠,٠٣٤
٦.	الأداء المهارى (د)	١١	٠	٤	٠,٠٠	٦٦,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠	-٣,٠٧١	٠,٠٠٢

* وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)

يوضح الجدول رقم (١٠) ان قيمة (z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى بعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجميز الفنى قد بلغت للقدرة العضلية (-٢,٩٧٢)، والسرعة الانتقالية (-٢,٢٣٦)، والرشاقة (-٢,٣٣٣)، والتوافق (-٢,٣١٠)، والتوازن (-٢,١٢١)، والأداء المهارى (-٣,٠٧١)، و بمستوى دلالة احصائية تراوح بين (٠,٠٠٢، ٠,٠٣٤)، وهى قيم > (٠,٠٥)، مما يؤكد ذلك أن هذه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي فى بعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجميز الفنى للمجموعة الضابطة حقيقية ولصالح القياس البعدي.

- مناقشة نتائج الفرض الأول

يشير جدول (١٠) والخاص بتطبيق دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى بعض عناصر اللياقة الحركية(التوافق - التوازن - السرعة - الرشاقة - القدرة العضلية) والأداء المهارى فى الجميز الفنى لتلميذات المجموعة الضابطة إلى أن هناك فروقاً بين القياسات (القبليّة والبعديّة) وهذه الفروض حقيقية ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

وتعزو الباحثة إرتفاع مستوى الأداء الحركي لدي تلميذات المجموعة الضابطة في القياس البعدي بسبب نتيجة تكرار الدروس وتصحيح الأخطاء، حيث أن عملية التكرار تعتبر من أهم الأسس والمبادئ الهامة في رفع مستوى الأداء البدني بما ينعكس علي رفع كفاءة المتعلمات، مما جعلهن يتقن أداء تلك الحركات بغض النظر عن الطريقة التي تعلمن بها وذلك نتيجة لتكرار تلك المهارات.

وتضيف عبدالكريم (١٩٩٥) أن التدريس باستخدام أسلوب المتبع (الواجب الحركي) يؤدي إلي زيادة مستوى التلميذات نتيجة للممارسة والأداء المتكرر والاسترجاع المباشر للمعلومات أثناء عملية التعلم ويؤدي إلي تنمية وتحسين المهارات كما أن إستخدام الشرح مع التركيز علي النقاط التعليمية له تأثير إيجابي علي تعلم الأنشطة الحركية. وبناء علي ما سبق تري الباحثة أن الفرض الأول قد تحقق والذي ينص علي أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لتلميذات المجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الفني لصالح القياس البعدي".

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني

١ - عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول رقم (١١) دلالة الفروق الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهاري في الجمباز الفني

ن ١ = ٢ = ١٥) تلميذة

م	الإحصاء	المتغيرات	العدد		مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (z) المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية
			+	-	+	-	+	-		
٧.	القدرة العضلية (سم)		١٥	٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	٣,٤٦٢-	٠,٠٠١
٨.	السرعة الإنتقالية (ث)		١٤	١	١٠٥,٠	٠,٠٠	٧,٥٠	٠,٠٠	٣,٣٣٥-	٠,٠٠١
٩.	الرشاقة (ث)		٩	٢	٥٨,٠٠	٨,٠٠	٦,٤٤	٤,٠٠	٢,٢٣٠-	٠,٠٢٦
١٠.	التوافق (ث)		١٣	٢	٩١,٠٠	٠,٠٠	٧,٠٠	٠,٠٠	٣,٢٠٧-	٠,٠٠١
١١.	التوازن (ث)		١٥	٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	٣,٤٢٨-	٠,٠٠١
١٢.	الأداء المهاري (د)		١٢	٢	٨٨,٥٠	٢,٥٠	٢,٥٠	٧,٣٨	٣,٠٣٥-	٠,٠٠٢

* وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)

يوضح الجدول رقم (١١) ان قيمة (z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهاري في الجمباز الفني قد بلغت للقدرة العضلية (٣,٤٦٢-)، والسرعة الانتقالية (٣,٣٣٥-)، والرشاقة (٢,٢٣٠-)، والتوافق (٣,٢٠٧-)، والتوازن (٣,٤٢٨-)، والأداء المهاري (٣,٠٣٥-)، و بمستوى دلالة احصائية تراوح بين (٠,٠٠١ ، ٠,٠٢٦)، هي قيم > (٠,٠٥)، مما يؤكد ذلك أن هذه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في بعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهاري في الجمباز الفني للمجموعة التجريبية حقيقية ولصالح القياس البعدي.

- مناقشة نتائج الفرض الثاني

يشير جدول (١١) والخاص بتطبيق دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض عناصر اللياقة الحركية (التوافق - التوازن - السرعة - الرشاقة - القدرة العضلية) والأداء المهاري لمهارات الجمباز الفني (قيد البحث) لتلميذات المجموعة التجريبية إلي أن هناك فروقاً بين القياسات (القبليّة والبعديّة) وهذه الفروض حقيقية ولصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية.

وتعزي الباحثة سبب هذا التفوق إلي تأثير برنامج التربية الحركية والذي إستخدام الأسطح الثابتة والمتحركة علي مستوى بعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهاري في الجمباز الفني لتلميذات المجموعة التجريبية، وترجع الباحثة إرتفاع مستوى الأداء الحركي لدي تلميذات المجموعة التجريبية إلي أن البرنامج التعليمي بإستخدام الأسطح الثابتة والمتحركة يتمثل في تحديد المشكلة، السماح بوجود إستجابات مفتوحة ومرنة، ووجود المحاولة والتجريب عن طريق تفكير كل تلميذة للمشكلة الحركية وفق قدراتها الحركية أثناء العملية التعليمية.

ولقد أكدت دراسة كل من الخولي و راتب (٢٠٠٧)؛ سعد (٢٠١٣)؛ فتحي (٢٠٠٣) إلي أن التقدم الحادث في الأداء الحركي يرجع إلي أن البرنامج التعليمي بإستخدام أسلوب حل المشكلات قد ساعد التلميذات علي الفهم الجيد لدروس الأنشطة الحركية واستيعابها بصورة أفضل مما أدي تحسين الأداء الحركي للتلميذات.

وتؤكد كل من عبد الكريم (١٩٩٥)؛ عثمان (٢٠٠٨) أن أسلوب حل المشكلات يساعد علي تنمية التفكير الناقد والتأملي للتلميذات، كما يكسبهن مهارات البحث العلمي وينمي روح التعاون والعمل الجماعي لديهم، يراعي الفروق الفردية ويراعي ميولهن واتجاهاتهن وإزالة حالة التوتر ويساهم في تنمية القدرات العقلية مما يساهم في مواجهة كثير من المشكلات التي تقابلهن في المستقبل.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج كل من سالم (٢٠١١)؛ سعد (٢٠١٣)؛ عبد الله (٢٠٠٢)؛ علي (٢٠١٤)؛ فتحي (٢٠٠٣)؛ محمد (٢٠٠٧)؛ حيث أظهر نتائج جميع هذه الدراسات تفوق المجموعات التجريبية علي أقرانهم في المجموعة الضابطة.

وبناء علي ما سبق تري الباحثة أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذي ينص علي أنه:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لتلميذات المجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الفني لصالح القياس البعدي".

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث

١- عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول رقم (١٢) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى في الجمباز الفني

$$n = 1 = 2n = (15) \text{ تلميذة}$$

م	المتغيرات	الإحصاء		عدد المجموعة		مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (ى) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
		ت	ض	ت	ض	ت	ض	ت	ض		
١.	القدرة العضلية (سم)	١٥	١٥	٣٠٠,٠٠	١٦٥,٠٠	١١,٠٠	٢٠,٠٠	٤٥,٠٠٠	٠,٠٠٥		
٢.	السرعة الإنتقالية (ث)	١٥	١٥	١٨٠,٠٠	٢٨٥,٠٠	١٩,٠٠	١٢,٠٠	٦٠,٠٠٠	٠,٠٢٥		
٣.	الرشاقة (ث)	١٥	١٥	١٥٥,٠٠	٣١٠,٠٠	٢٠,٦٧	١٠,٣٣	٣٥,٠٠٠	٠,٠٠١		
٤.	التوافق (ث)	١٥	١٥	١٤٤,٥٠	٣٢٠,٥٠	٢١,٣٧	٩,٦٣	٢٤,٥٠٠	٠,٠٠٠		
٥.	التوازن (ث)	١٥	١٥	٢٩٦,٠٠	١٦٩,٠٠	١١,٢٧	١٩,٧٣	٤٩,٠٠٠	٠,٠٠٨		
٦.	الأداء المهارى (د)	١٥	١٥	٣٠٣,٠٠	١٦٢,٠٠	١٠,٨٠	٢٠,٢٠	٤٢,٠٠٠	٠,٠٠٢		

* وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)

يوضح جدول رقم (١٢) أن قيمة (ى) المحسوبة بتطبيق اختبار الاشارة لمان ويتنى لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية معدلات النمو ومستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجمباز الفنى فى القياس القبلى قد للقدرة العضلية (٤٥,٠٠٠)، والسرعة الانتقالية (٦٠,٠٠٠)، والرشاقة (٣٥,٠٠٠)، والتوافق (٢٤,٥٠٠)، والتوازن (٤٩,٠٠٠)، والأداء المهارى (٤٢,٠٠٠)، وبمستوى دلالة احصائية تراوح بين (٠,٠٠١)، (٠,٠٢٥)، وهى قيم > (٠,٠٥)، مما يؤكد ذلك أن هذه الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى بعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجمباز الفنى فى القياس البعدى حقيقية، ولصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة نتائج الفرض الثالث

يشير جدول (١٢) والخاص بتطبيق اختبار مان ويتنى لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى مستوى عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى قيد البحث إلى أن هناك فروقاً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياسين البعدين، وهذه الفروق حقيقة ولصالح المجموعة التجريبية حيث أظهرت المجموعة التجريبية تفوقاً ملحوظاً فى مستوى بعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى قيد البحث وبمعنى أن تلميذات هذه المجموعة قد أظهروا ارتفاعاً فى مستوى بعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجمباز الفنى.

كما يشير جدول (٩) والخاص بالنسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلىة للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى زيادة فى مستوى بعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجمباز الفنى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

وتعزى الباحثة سبب تفوق تلميذات المجموعة التجريبية على تلميذات المجموعة الضابطة فى مستوى بعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجمباز الفنى إلى استخدامهم البرنامج التعليمي للتربية الحركية باستخدام الأسطح

الثابتة والمتحركة والتي تتميز بقدر من الإيجابية والنشاط في العملية التعليمية لوجود هدف من الدراسة، وهو حل المشكلة وإزالة حالة التوتر لدي التلميذات ويساهم في تنمية القدرات العقلية لدي التلميذات.

وهذا يتفق مع ما أكدته عثمان (٢٠٠٨) من أن التربية الحركية أهمية قصوى في نظام تربوي ولها من الإطار القيمي الواضح الذي يحكم عملياتها التربوية والتعليمية وتسهم في تحقيق الفوائد والحصائل ومنها القيم الحركية والجسمية والقيم النفسية والاجتماعية.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج كل من البرجيسي (٢٠١٦); سالم (٢٠١١); سعد (٢٠١٣); علي (٢٠١٤); فحي (٢٠٠٣); محمد (٢٠٠٧); Nar (2011); Rudd (2000); Vera-Garcia, Grenier, & McGill (2000); Altinkök (2017); (2016) حيث أشارت نتائج الدراسات إلي تفوق المجموعات التجريبية في برامج التربية الحركية وبناء علي ما سبق تري الباحثة أن الفرض الثالث قد تحقق والذي ينص علي أنه:
" توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الفني لصالح المجموعة التجريبية".

جدول رقم (١٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى بعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجمباز الفنى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدي وحجم الأثر للبرنامج التجريبي
ن = ١ = ٢ = (١٥) تلميذة

المستوى	حجم الأثر لكلاس Glass' s delta (Δ)	الفرق بين المتوسطين ن	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الإحصاء م المتغيرات
			ع±	س-	ع±	س-	
عالي	١,١٦	٢,٣٤٠	٢,٠٥٢	١١٦,٢٧	٢,٠١٧	١١٣,٩٣	١. القدرة العضلية (سم)
عالي	٠,٨٣	١,٥٣	٠,٩٢٦	٥,٠٠	١,٨٤٦	٦,٥٣	٢. السرعة الإنتقالية(ث)
عالي	١,١٣	٢,٩٤	١,٣٥٦	٩,١٣	٢,٦٠٤	١٢,٠٧	٣. الرشاقة (ث)
عالي	١,٢٢	٢,١٤	٠,٧٩٩	٧,٩٣	١,٧٥١	١٠,٠٧	٤. التوافق (ث)
عالي	٠,٨٩	٣,٨٧	٢,٤٦٣	٢٣,٠٧	٤,٣٢٩	١٩,٢٠	٥. التوازن (ث)
عالي	٠,٩٨	١,٨٠	٠,٥١٦	١٠,٤٧	١,٨٣٩	٨,٦٧	٦. الأداء المهارى (د)

يوضح الجدول رقم (١٣) أن قيم حجم الأثر - باستخدام معادلة "كلاس" "Glass' s delta"، على التوالي : للقدرة العضلية (١,١٦)، وللسرعة الانتقالية (٠,٨٣)، وللرشاقة (١,١٣)، وللتوافق (١,٢٢)، وللتوازن (٠,٨٩)، ولأداء المهارى فى الجمباز الفنى (٠,٩٨)، وجميع هذه القيم < (٠,٨٠)، مما أن يؤكد مقدار حجم التأثير للبرنامج التجريبي (كبيراً) ولصالح المجموعة التجريبية (ذات المتوسطات الحسابية الأفضل) فى مستوى بعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى فى الجمباز الفنى.

الإستنتاجات والتوصيات

أولاً الإستنتاجات

- ١- حقق البرنامج التعليمي المتبع للمجموعة الضابطة تأثير محدود علي مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الفني.
- ٢- التأثير الإيجابي لإستخدام الأسطح الثابتة والمتحركة حيث أنها ساهمت في أداء بعض مهارات الجمباز الفني قيد البحث لدي تلميذات الصف الثالث الإبتدائي.
- ٣- حققت البرنامج التجريبي باستخدام الأسطح الثابتة والمتحركة تأثير أفضل من المجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الفني لتلميذات المرحلة الابتدائية.

ثانياً التوصيات

- ١- إستخدام الأسطح الثابتة والمتحركة لتأثيرها الفعال في تطوير بعض عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى للجمباز الفني علي تلميذات المرحلة الابتدائية.
- ٢- إجراء بحوث مشابهة علي تلميذات المرحلة الإبتدائية ومقارنة نتائجها مع الدراسة الحالية.
- ٣- الإهتمام بتنمية عناصر اللياقة الحركية والأداء المهارى لدي تلميذات المرحلة الإبتدائية لما لها أهمية في تنمية الصحة العامة مما يساعد بدوره في خلق جيل قوي قادري خدمة المجتمع وتقدمه.
- ٤- التخطيط لبرامج التربية الحركية وفقاً للأسس العلمية، علي أن تكون البرامج ملائمة للتطورات العلمية الحديثة.

أحمد، جودت. (٢٠٠٦). *التعلم النشط بين النظرية والتطبيق*. القاهرة: دار الشروق للنشر والتوزيع.

Ahmed, J. (2006). *Active learning between theory and practice*. Cairo: Dar Al Shorouk Publishing & Distribution.

البرجيسي، علي. (٢٠١٦). *تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على تنمية بعض المهارات الحركية لمرحلة رياض الأطفال من (٤ - ٦) سنوات*. (رسالة ماجستير). كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.

El Burjisi, A. (2016). *The effect of a suggested movement education program on development of some motor skills for kindergarten (4-6) years*. Master Thesis. Faculty of Physical Education, Port Said University.

الخطيب، محمد، و العتوم عدنان. (٢٠٠٨). *أثر النمط المعرفي والتدريب على استراتيجيات التمثيل الفراغي والتعلم الاجتماعي في تنمية مهارات حل المشكلات الرياضية والاجتماعية*. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*.

Al-Khatib, M, & Al-Atoum, A. (2008). *The impact of the cognitive pattern and training on specious presentation strategies and social learning on development of solving problems*. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 9 (4).

الخولي، أمين، و راتب، أسامة. (٢٠٠٧). *التربية الحركية للأطفال*. القاهرة: دار الفكر العربي.

Al - Kholi, A, & Rateb, O. (2007). *movement education for children*. Cairo: Dar Elfekr Alaraby publish house.

الخولي، أمين، و راتب، أسامة. (٢٠١٦). *نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال*. القاهرة: دار الفكر العربي.

Al - Kholi, A, & Rateb, O. (2016). *Theories and movement education programs for children*. Cairo: Dar Elfekr Alaraby.

الدعدر، محمد. (٢٠١٦). *تأثير برنامج للنشاط الحركي على تعلم بعض المهارات الأساسية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية*. (رسالة ماجستير). كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.

Aldadar, M. (2016). *The impact of motor activity program on learning some basic skills of physical education lesson of primary school students*. Master Thesis. Faculty of Physical Education, Port Said University.

حبيب، يس. (٢٠١٠). *أسس وتطبيقات التربية الحركية* (ط. ٣). المنصورة: دار الكتب المصرية.

Habib, Y. (2010). *Fundamentals and applications of movement education* (3rd ed.) Mansoura: Dar Elkotob El Mesria.

حسانين، محمد. (٢٠٠٣). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، (ط. ٥). القاهرة: دار الفكر العربي.

Hassanein, M. (2003). *Measurement and evaluation in physical education and sports*, (5th ed). Cairo: Dar Elfekr Alaraby.

خليفة، نجلاء. (٢٠٠٧). تأثير برنامج تربية حركية مقترح باستخدام الأسطح الثابتة والمتحركة علي المنظومة الحسية والأنماط الحركية المرتبطة بالجمباز الإيقاعي لأطفال ما قبل المدرسة. (رسالة دكتوراه). كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

Khalifa, N. (2007). *The effect of a suggested movement education program using stabled and moving surfaces on the sensory system and motor patterns associated with rhythmic gymnastics for pre-school children*. Ph.D. Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University.

سالم، إسلام. (٢٠١١). فاعلية تطوير تمرينات الإحماء والإعداد البدني بدرس التربية الرياضية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدي تلاميذ الصف الخامس الابتدائي في رياضة الجمباز. (رسالة ماجستير). كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

Salem, I. (2011). *The effectiveness of developing warm-up exercises and physical preparation in physical education lesson to improve skill performance level of fifth grade primary pupils in gymnastics*. Master Thesis. Faculty of Physical Education, Alexandria University.

سلطان، محمد (٢٠١٦). فاعلية استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم المدعمة بالهيبيرميديا على التحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية الرياضية للبنات - للبنين، جامعة بورسعيد.

Sultan, M. (2016). *The effectiveness of using concept mapping strategy supported by hypermedia on cognitive achievement and the level of performance of some basic skills in basketball for pupils of the first stage of basic education*. Unpublished Ph.D. Faculty of Physical Education (Boys - Girls), Port Said University.

سعد، عزة. (٢٠١٣). تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب حل المشكلات على التذكر الحركي لمهاري دفع و نظر الكرة للمبتدئين في هوكي الميدان. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

Saad, A. (2013). *The effect of an educational program using problem-solving approach on motor recall of pushing and flick the ball for hockey beginners*. unpublished Master Thesis. Faculty of Physical Education, Mansoura University.

شحاتة، محمد. (٢٠٠٣). أسس تعلم الجمباز. القاهرة: دار الفكر العربي.

Shehata, M (2003). *The basics of gymnastics*. Cairo: Dar Elfekr Alaraby.

عبدالباقي، أحمد. (٢٠٠٥). فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الوسائط التعليمية المتعددة علي جوانب تعلم بعض مهارات الجمباز الفني لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية. جامعة طنطا

Abdul baky,A.(2005).The effectiveness of educational programme using multimedia on learning aspect of some gymnastic skills for the pupils of second stage of basic education. Faculty of Physical Education.Tanta University.

عبد الرازق، أسعد. (٢٠٠٩). تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (٧ - ٨) سنوات. مجلة علوم التربية الرياضية، ٢(٢)، جامعة بابل.

Abdul Raziq, A. (2009). Effect of simple games in developing the most important physical and motor abilities of children (7 - 8) years. *Journal of Physical Education Sciences*, 2(2) , University of Babylon.

عبد العزيز، هناء. (٢٠١٠). تصميم منهج تربية حركية لرياض الأطفال في ضوء معايير جودة التعليم. (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

Abdulaziz, H. (2010). *Designing a movement education curriculum for kindergartens in light of the quality standards of education*. Unpublished Ph.D. Faculty of Physical Education for Girls, Helwan University.

عبد الكريم، عفاف. (١٩٩٥). البرامج الحركية والتدريس للصغار. الإسكندرية: منشأة المعارف.

Abdul Karim, A. (1995). *Motor programs and teaching for children*. Alexandria: Monshaat Almaaref.

عبد الله، أحمد. (٢٠٠٢). تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية على بعض المتغيرات الحركية والرضا الحركي من (٦-٩) سنوات. (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

Abdullah, A. (2002). *The effect of movement education program using simple recreational games on some motor variables and motor satisfaction of (6-9) years*. Unpublished Ph.D. Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University.

عثمان، عفاف. (٢٠٠٨). الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية. الإسكندرية: دار الوفاء.

Othman, A. (2008). *Recent trends in movement education*. Alexandria: Dar Al Wafaa.

عثمان، عفاف. (٢٠١٣). المهارات الحركية للأطفال. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة.

Othman, A. (2013). *Motor skills for children*. Alexandria: Dar El Wafaa for Printing World.

عثمان، عفاف. (٢٠١٧). التربية الحركية للأطفال. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة.

Othman, A. (2017). *movement education for children*. Alexandria: Dar El Wafaa for Printing World.

علي، ياسمين. (٢٠١٤). تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية باستخدام أسلوب حل المشكلات على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببورسعيد، جامعة بورسعيد.

Ali, J. (2014). *The effect of a suggested movement education program using problem-solving approach on some components of motor fitness of primary stage female pupils.* Master Thesis. Faculty of Physical Education for Boys and Girls in Port Said, Port Said University.

عوض، خالد. (٢٠١٣). تأثير استخدام ثلاث برامج للتربية الحركية على مستوى عناصر اللياقة الحركية والحركات الأساسية والمهارات الحياتية للأطفال من (٤ - ٦) سنوات. مجلة علوم وفنون الرياضة ٤٤(١). كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

Awad, K. (2013). *The impact of using three movement education programs on the level of motor fitness elements of and basic movements and life skills of children (4 - 6) years.* *Journal of Sports Science and Arts.* Faculty of Physical Education for Girls, Helwan University.

فتحي، هاني. (٢٠٠٣). تأثير برنامج تطبيقي مقترح على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

Fathi, H. (2003). *The effect of a suggested educational program on some components of motor fitness of primary stage female pupils.* Faculty of Physical Education, Mansoura University.

متولي، هديل. (٢٠٠٣). فعالية أسلوب التدريس لمصغر في تحسين المهارات التدريسية للطلبة المعلمة لوحدة الجمباز الفني في درس التربية الرياضية. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية. جامعة الإسكندرية.

Hadeel, M. (2003). *The effectiveness of Micro Teaching Method in Improving Teaching Skills for Female Student Teacher in a Gymnastics Unit in Physical Education Lesson.* Faculty of Physical Education, Alexandria University.

محفوظ، حسن، وخليفة، نجلاء. (٢٠١٣). منظومة التربية الحركية نظريات - تطبيقات. الاسكندرية: منشأة المعارف.

Mahfouz, H, & Khalifa, N. (2013). *Movement Education System Theories - Applications.* Alexandria: Monshaat Almaaref.

محمد، عبد الله. (٢٠٠٧). تأثير برنامج مقترح باستخدام القصة الحركية والتمارين لتنمية اللياقة الحركية وبعض المهارات الحركية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى للمرحلة الابتدائية. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

Mohammed, A. (2007). *The effect of a suggested program using motor story and exercise to develop motor fitness and some motor skills for the first three grades of primary stage.* unpublished Master thesis. Faculty of Physical Education, Assiut University.

مصطفى، وائل. (٢٠٠٠). تأثير برنامج تربية حركية على بعض المهارات الأساسية وعناصر الإدراك الحركي لتلاميذ الصف الأول بمرحلة التعليم الأساسي. (رسالة ماجستير). جامعة الفاتح، الجماهيرية الليبية.

Mostafa, w. (2000). *The impact of the movement education program on some basic skills and elements of motor cognition of the first grade pupils in basic education*. Master Thesis. Al-Fateh University, Libyan Arab Jamahiriya.

هزاع ، وسيمة. (٢٠١٦). تأثير برنامج للتمرينات بأسلوب حل المشكلات على عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات بدولة الكويت. (رسالة ماجستير). كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.

Hazza, W. (2016). *The effect of a problem-solving exercise program on the elements of motor fitness for primary stage pupils (6-9) years in Kuwait*. Master Thesis. Faculty of Physical Education, Port Said University.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Altinkök, M. (2017). The effect of movement education based on cooperative learning method on the development of basic motor skills of primary school 1 st grade learners. *Journal of Baltic Science Education*.

Milanese, C., Bortolami, O., Bertucco, M., Verlato, G., & Zancanaro, C. (2010). Anthropometry and motor fitness in children aged 6-12 years. *Journal of human sport and exercise*, (II), 265-279.

Nar, F. Ç. K. (2011). The effect of movement education program on static balance skills of pre-school children. *World Applied Sciences Journal* 12 (6).

Rudd, J. (2016). *The efficacy of gymnastics to improve movement skill competence in children* Doctoral dissertation, Victoria University.

Singh, S. P. (2013). Development of Movement Education Programmer and its Impact on Academic Achievement, *International Journal of Movement Education and Social Sciences* , 2(1).

Vera-Garcia, F. J., Grenier, S. G., & McGill, S. M. (2000). Abdominal muscle response during curl-ups on both unstable and unstable surfaces. *Physical therapy*, 80(6), 564-569.