

تأثير برنامج مقترح للأتماط الحركية المرتبطة بالجمباز على الإدراك الحس - حركى والاستعداد المهارى فى الجمباز لأطفال ما قبل المدرسة

د. مرفت محمد أحمد الطوانسى *

مقدمة ومشكلة البحث

لقد حظيت الطفولة باهتمام جميع النظم التعليمية والتربوية باختلاف فلسفاتها وأيدولوجياتها . ولقد أصبح هذا الاهتمام الجدى من أهداف الدولة فأصدرت وثيقة الطفولة التى تعتبر عقداً جديداً لحماية الطفل المصرى ورعايته من جميع النواحي الصحية والرياضية والنفسية والاجتماعية .

إن الاهتمام بالجانب الحركى لدى الأطفال يتطلب تنمية المهارات الحركية الأساسية ، وهذا بدوره يتطلب تنمية الإدراك ذلك لأنه لب النشاط العقلى كما أوضحته انتصار يونس (١٩٩٣) أن عملية الإدراك لدى الطفل تبدأ بالإدراك الحسى ، حيث أنه يكتسب خبراته ومهاراته عن طريق تلك الصلة الإدراكية الحسية القائمة بينه وبين عالمه الخارجى (٩ : ١٢٠ - ١٢٤) . وأكد ذلك كلاس من " أمين الخولى ، أسامة راتب " (١٩٩٤) أن عملية الإدراك تبدأ بالإدراك الحسى الذى يعتبر الدعامة الأولى للمعرفة الإنسانية ، والإدراك الحسى هو إعطاء معنى للمحسوسات أو المشيرات المختلفة والأجهزة المتخصصة فى هذه العملية هى الأجهزة الحسية والجهاز العصبى (٦ : ١٩٩) .

ويعتبر الإدراك الحس - حركى عاملاً هاماً للإنسان فى أدائه الحركى العام وهو أكثر أهمية فى الأداء الرياضى . فهو يؤهل الفرد لأداء المهارات الحركية بدقة وكفاءة ، وذلك لأن مستقبلات الإدراك الحس - حركى فى الجسم هى المسئولة عن تغيير وتشكيل وضع الجسم واتجاهه وكذلك علاقة أجزائه ببعضها البعض (٢٥ : ٢٢١) .

* أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

كما تناولت بعض الدراسات تأثير بعض البرامج على مستوى الإدراك الحركى مثل دراسة ابتسام محمد (١٩٩٣) وقامت ببناء برنامج لجمباز الألعاب على الإدراك الحس - حركى لرياضة الأطفال بيورسعيد وقد أظهرت النتائج تحسنا فى القدرات الإدراكية الحس - حركية (١) .

ودراسة ماجدة السيد (١٩٩٥) وقامت فيها بتطبيق برنامج للألعاب الصغيرة على الإدراك الحس - حركى لأطفال ما قبل المدرسة وتوصلت النتائج إلى تحسن فى عناصر اختيار الإدراك الحس - حركى (١٦) .

ومن هنا تظهر أهمية الإدراك الحس - حركى بالنسبة للطفل وأهمية الخبرات الحركية التى تعرض عليه حيث ذكر سيد صبحى (١٩٩٦) أن الإدراك الحس - حركى بالنسبة للطفل يعنى معرفته لمواقع أجزاء الجسم من حيث علاقتها بالمكان الذى يوجد فيه ويعتبر ذلك أمر حيويًا لتوازن الجسم وحركته الفعالة (١١ : ١٤٠) .

لذا فإن تحسين الإدراك الحس - حركى لدى الأطفال يجب أن يتم من خلال العديد من الأنشطة الحركية التى تساعد على نمو الكفاءات الإدراكية لديهم ، ويتفق رارك Rarick (١٩٩١) مع كل من كمال درويش (١٩٩٠) وفريدة عثمان (١٩٨٤) على أنه يمكن استثارة أقصى قدرات واستعدادات الطفل من خلال نشاط حركى محبب إليه .
(٢٦ : ٢٠٧) ، (١٥ : ٦٥) ، (١٤ : ٣٢)

بالإضافة إلى ما أشار إليه أمين الخولى وأسامة راتب (١٩٩٤) على أننا يجب أن نبدأ بتعليم المهارات الحركية الأساسية بأنواعها المتعددة من خلال برنامج تعليم المهارات الأساس ، فإذا ما اكتسب الطفل الخبرة فى أداء أنماطها المختلفة فإنه من السهل أن يتعلم أى مهارة حركية خاصة بالأنشطة الرياضية طالما أن النمط الحركى موجود ومكتسب لديه (٦ : ١٤٥) .

والإدراك الحس - حركى من العوامل الهامة المرتبطة بالأداء وبالأخص عند تعلم أى مهارة من المهارات ويؤكد ذلك عصام حلمى وآخرون (١٩٨٧) عن ستالينجز Stallings أن مقدرة الفرد لتعليم بعض المهارات الحركية تتحدد بامتلاكه لقدرات الحس - حركى لاكتساب وأداء تلك المهارات (١٣ : ١٤٣) .

فتتمية القدرات الحركية للطفل ترتبط بالنشاط الحركى له كما أنه يمكن عن طريق النشاط الحركى تنمية الإدراك الحس - حركى للطفل الذى يلعب دورا هاما فى نموه البدنى والعقلى والإنفعالى .

مما سبق يتضح أهمية النشاط الحركى بالنسبة للطفل والذى من الملاحظ أنه لا يوجد له مكانا فى أنشطة العديد من رياض الأطفال لابد وأن تكون متخصصة فى تلك الأنشطة وتؤكد ذلك الدراسة التى قامت بها منى الأزهرى (٢٠٠٥) حيث توصلت من خلال دراسة اللوائح والمنهج الخاص بقسم رياض الأطفال للتعرف على عدد الساعات المقررة لتدريس مادتى التربية الرياضية والحركية وجدت أن الطالبات يمارسن كل منهما (١٥) وحدات (مرة واحدة كل أسبوع) خلال الفصل الدراسى الأول سواء بالفرقة الأولى أو الثانية ثم تنقطع العلاقة بينهما وبين المادتين طوال سنوات الدراسة الأربع (٢٠ : ٢١٩) . وهذا لا ينفى دورها الفعال فى إثراء الجوانب السلوكية والمعرفية والادراكية والوجدانية إلا أن تنمية الجانب الحركى يكون بمثابة العبء الثقيل أو الجانب المضاع . بالإضافة لذلك وجدت الباحثة أن الأنشطة التعليمية والبرامج التربوية التى تقدم لرياض الأطفال تنحصر فى قصص الأطفال وكراسات الألوان إلى جانب استخدام اللعب التى تحتاج إلى فك وتركيب ، وبالرغم أن هذه الأنشطة تسهم إلى حد كبير فى اكتساب أنماط السلوك وأساليب التفكير ألا أن الباحثة ترى أن هناك قصور فى تقديم النشاط الحركى الموجه الذى يترتب عليه حرمان الطفل من أولى فرص التعلم الحركى والبناء الجسمانى ومن منطلق ذلك جاءت فكرة البحث وهى تصميم برنامج مقترح للأنماط الحركية المرتبطة بالجمباز كمحاولة للتعرف على أثر هذا البرنامج على تطور الإدراك الحس - حركى كما أن رياضة الجمباز من الأنشطة التى تظهر فيها المواهب والاستعداد والقدرات فى سن مبكر (١٨ : ١٢٢) . وعلى هذا فإن من الضرورى حسن توجيه الأطفال لما يناسبهم وبما يتفق مع قدراتهم ومواهبهم واستعدادهم وبهدف توسيع قاعدة ممارسة رياضة الجمباز وعلى حد علم الباحثة لا توجد دراسة اهتمت بذلك .

أهداف البحث

- ١ - تصميم برنامج مقترح للأنماط الحركية المرتبطة بالجمباز والتعرف على تأثيره على كل من :
 - أ - تطوير الإدراك الحس - حركى لدى أطفال ما قبل المدرسة .
 - ب - الاستعداد المهارى لرياضة الجمباز لدى أطفال ما قبل المدرسة .

فروض البحث

- ١ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة في الإدراك الحس - حركى .
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة للاستعداد المهارى في الجمباز .
- ٣ - توجد فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الإدراك الحس - حركى والاستعداد المهارى لرياضة الجمباز .
- ٤ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الإدراك الحس - حركى والاستعداد المهارى لرياضة الجمباز .

مصطلحات البحث

• الأنماط الحركية المرتبطة بالجمباز

قامت فريدة عثمان (١٩٨٤) بتحديد الأنماط الحركية الخاصة بالجمباز التي توصلت إليها من خلال التحليل لأنواع المهارات الأساسية للجمباز فوجدت أنّها تتلخص في حركات الانتقال والتحكم والسيطرة والإتزان (١٥ : ٦٠ ، ١٢٨).

• الإدراك الحس حركى Kinesthetic Perception

تعرفه نوال شلتوت (١٩٩٣) بأنه العملية العقلية التي تبدأ بالاحساس الذي يعطينا القدرة على إدراك الجسم وأعضائه في الفراغ مما يمكننا من معرفة مسببات الحركة دون استعمال حواسنا الخمس وهذا يرجع إلى الإحساس العضلى (٢٢ : ١٣).

• الأنماط الحركية (تعريف إجرائي)

هي عبارة عن سلسلة من الحركات يؤديها الطفل بدرجات متفاوتة من المهارة .

الدراسات السابقة

أولا : الدراسات في مجال الجمباز وعلاقته بالإدراك الحس - حركي

دراسة قامت بها آديل سعد وملكة رفاعي (١٩٨٧) (٤) هدفت إلى معرفة اثر برنامج الألعاب على تنمية الإدراك الحس حركي لمرحلة ما قبل المدرسة واستخدمت المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٨٠) طفل وطفلة تتراوح أعمارهم ما بين (٤ - ٦) سنوات واستخدمت مقياس "دايتون" لقياس الإدراك الحس - حركي وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية لمدة (٦) أسابيع بواقع (٣) وحدات في الأسبوع بزمن قدره (٤٥) دقيقة للوحدة وأسفرت أهم النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في الإدراك الحس - حركي لصالح المجموعة التجريبية .

كما قامت ابتسام محمد (١٩٩٣) (١) بدراسة هدفت التعرف على تأثير برنامج مقترح لجمباز الألعاب على الإدراك الحس - حركي لأطفال ما قبل المدرسة استخدمت المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وكانت العينة قوامها (١٠٨) طفل وطفلة تتراوح أعمارهم ما بين (٤ - ٦) سنوات وطبقت إختبار "دايتون" لقياس الإدراك الحس - حركي وتم تطبيق برنامج جمباز الألعاب على المجموعة التجريبية لمدة (٧) أسابيع بواقع (٦) وحدات في الأسبوع وزمن قدره (٤٥) دقيقة للوحدة وتوصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في الإدراك الحس - حركي لصالح المجموعة التجريبية .

ثانيا : الدراسات المرتبطة بالاستعداد المهاري لرياضة الجمباز

قامت مرفت سالم ، مرفت الطوانسي (١٩٩٤) بدراسة هدفت التعرف على تأثير جمباز الموانع على تنمية الاستعداد المهاري في الجمباز واستخدمتا المنهج التجريبي وطبقتا التجربة على عينة قوامها (٢٦) ناشئة ، وقد قسموا على مجموعتين إحداهما تجريبية وقوامها (١٤) ناشئة والأخرى ضابطة وقوامها (١٢) ناشئة من لاعبات نادى الشمس وطبق عليهم برنامج جمباز الموانع باستخدام المسابقات ، وقد أسفرت النتائج عن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاستعداد المهاري لرياضة الجمباز .

ثالثا : الدراسات المرتبطة بتنمية الإدراك الحس - حركى

قامت وفاء محمد (١٩٨٨) (٢٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج حركات تعبيرية مقترح على تنمية القدرات الإدراكية الحركية لأطفال ما قبل المدرسة واستخدمت اختبار "جوانف God Enough" لقياس الذكاء واختبار "دايتون" لقياس الإدراك الحس - حركى وطبقت الدراسة على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وقد أسفرت النتائج عن وجود دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدى للقدرات الإدراكية الحركية لصالح المجموعة التجريبية وكذا علم وجود فروق دالة إحصائية بين الأولاد والبنات في القدرات الإدراكية الحركية .

ثم قامت ماجدة السيد (١٩٩٥) (١٦) بدراسة هدفت التعرف على تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض المهارات الأساسية وكذلك الإدراك الحس - حركى لأطفال ما قبل المدرسة ، واستخدمت المنهج التجريبى باستخدام المجموعة الواحدة على عينة قوامها (٣٠) طفل وطفلة تتراوح أعمارهم بين ٤ - ٦ سنوات وطبقت اختبار دايتون لقياس الإدراك الحس - حركى واختبار لقياس المهارات الأساسية (الجرى ، الوثب ، الرمي) وتم تطبيق برنامج الألعاب الصغيرة المقترح على عينة البحث لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات في الأسبوع وبزمن قدره (٤٥) قى للوحدة وأسفرت نتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في الإدراك الحس - حركى والمهارات الأساسية .

وكذلك قامت رضا عبد الحميد عامر (١٩٩٦) (١٠) بدراسة عن تأثير برنامج التربية الحركية على الوعى الحس - حركى والتفكير الابتكارى لمرحلة رياض الأطفال واشتملت العينة على (٩٠) طفل وطفلة يتراوح أعمارهم بين (٤ - ٦) سنوات قسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة واستخدمت اختبار جوداتف **Good Enough** للذكاء، واختبار تورانس للتفكير الابتكارى واختبار دايتون للإدراك الحس - حركى وقد أسفرت النتائج على وجود دلالة في جميع المتغيرات السابقة الذكر

من عرض الدراسات السابقة ونتائجها نستطيع الباحثة استخلاص مايلى :

١ - انه يمكن تنمية الإدراك الحس - حركى بالتدريب .

٢ - يمكن عن طريق الأنشطة الرياضية عامة والجمباز خاصة تنمية { لأطفال ما قبل المدرسة } .

٣ - أنه من الملاحظ خلال مرحلة الطفولة بأكملها تكون هناك فروق طفيفة نسبيا في مهارات الأولاد والبنات عندما يعطون نفس التدريب بما حذا الباحثة معالجة نتائج البحث على أساس المرحلة السنوية دون اعتبار لمغبر الجنس .

وبالرغم من استفادة الباحثة من الدراسات السابقة إلا أن الدراسات الحالية تناولت الأنماط الحركية المرتبطة بالجمباز لتنمية الإدراك الحس - حركي وذلك لأن رياضة الجمباز من الأنشطة التي تتطلب العديد من المدركات التي يمكن تنميتها وتطويرها أثناء عملية التعليم ومن أهمها إدراك الإحساس بالمسافة والزمن والمكان بالإضافة إلى التوازن والإحساس بالتحكم . كما أن الباحثة تناولت النمط الحركي وليس المهارة الحركية فهي عبارة عن عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة بينما النمط الحركي يكون أقل دقة إلا أنه أكثر اتساعا وتنوعا من حيث هدف الإنجاز وهو يفيد الطفل حيث أنه يمده بالمزيد من المعلومات (٦ : ٢٠٢) . وأيضا بهدف الاكتشاف المبكر لقدرات الإدراك الحس - حركي كمؤشر وموجه في عملية اختبار ناشئين في الجمباز . وهذا ما يؤكده عصام حلمي وآخرون عن ستالينجز **Stallings** قدرة الفرد لتعليم بعض المهارات الحركية تتحدد بامتلاكه لإدراك الحس - حركي المطلوب لاكتساب وأداء تلك المهارات وهذا لم يطرق من قبل .

اجراءات البحث

١ - منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث .

٢ - عينة البحث

تم اختيار عينة عملية قوامها (٨٤) أربعة وثمانون طفل وطفلة وهو العدد الكلي للأطفال المقيدين بالمدرسة المصرية بسلطنة عمان والذي يبلغ عمرهم ٦ - ٧ سنوات وقد تم اختيار الباحثة لهذا السن وذلك لأن تطبيق البطارية المختارة للاستعداد المهاري في الجمباز يبدأ من ٦ سنوات .

وقد تم استبعاد (٢٠) طفل وطفلة من غير المصريين وأيضا الذين يقل عمرهم عن ٦ سنوات بالإضافة إلى استبعاد عدد (١٠) أطفال لأجراء التجربة الاستطلاعية عليهم ، وبذلك أصبح العدد الفعلي للعينة (٥٤ طفل وطفلة) مقسمة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية قوامها ٢٨ طفلا (١٨ طفلة ، ١٠ أطفال) والأخرى ضابطة قوامها (٢٦) طفلا (١٥ طفلة ، ١١ طفل) .

وقد تم تكافؤ المجموعتين في بعض المتغيرات التي قد تؤثر في الإدراك الحس - حركي والتي أشارت إليها بعض الدراسات السابقة (٢٤) وهي (السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء) والجدول التالي يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" لمجموعتي البحث في متغيرات السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
السن (سنة)	٦,٤٥٩	١,٣٣٤	٦,٣٥٠	١,٣٦٦	٠,٧٨٩	غير دال
الطول (سم)	٩٩,٨٩٢	٤,٥١٤	٩٨,٧٥٣	٥,٨٨٩	٠,٧٧١	غير دال
الوزن (كجم)	٢١,٣٤٠	٢,١٣٧	٢١,١٢٢	٢,١٢٤	٠,٣٧٦	غير دال
الذكاء (درجة)	٦٧,٥٦٢	١٢,٨٠٨	٦٨,٠٢٦	١٢,١٤٥	٠,١٣٦	غير دال

يتضح من نتائج الجدول رقم (١) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في جميع المتغيرات التي قد تؤثر على الإدراك الحس - حركي مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

أدوات البحث

استخدمت الباحثة الأجهزة والإختبارات التالية :

- ١ - جهاز قياس الطول : وتم القياس لأقرب سنتيمتر .
- ٢ - الميزان الطبي لقياس الوزن : وتم القياس لأقرب كيلو جرام .
- ٣ - إختبار جودانف Good Enough لقياس الذكاء (مرفق ١) وهو إختبار رسم الرجل - وقد طبق هذا الإختبار في دراسات سابقة بالجمع المصري وعلى عينة

مماثلة لعينة البحث (١٠) ، وقد إختارت الباحثة هذا الإختبار لسهولة تطبيقه ومناسبته للمرحلة السنوية عينة البحث ووضوح تعليماته . كما يمكن عن طريق الرجوع للمعايير معرفة العمر العقلي للطفل .

٤ - إستخدمت الباحثة مقياس الإدراك الحس - حركي لبوردو **Purdue** ، وقام بإعداد هذا المقياس كل من نيوبل كيفارت وأيوجين روتش وقام بترجمته إلى العربية " أحمد روي" (١٩٩٨) وهو يطبق على الأطفال من سن (٥ - ١٢) سنة . ويتميز هذا المقياس بالشمول وذلك لأنه يقيس عدد كبير من المتغيرات الإدراكية الحركية بالإضافة إلى أن الأداء يمثل السلوك المسألوف لجميع الأطفال . كما أنه يتميز بإرتفاع درجات ثباته ووضوح الدرجات ومحكات التقويم والمقياس يتكون من خمسة مجالات رئيسية وهى :

- أ - التوازن والقوام **Balance and Posture** ويشمل أربعة بنود فرعية .
 - ب - صورة الجسم وتمييز **Body Image and Differentiation** ويشتمل على خمسة بنود فرعية .
 - ج - المزوجة الإدراكية - الحركية **Motor Natch - Perceptual** ويشمل سبعة بنود فرعية .
 - د - التحكم البصرى **Control Ocular** ويشمل أربعة بنود فرعية .
 - هـ - إدراك الشكل **Form Perception** ويشمل بندين فرعيين .
- (٣ : ٧١ - ٦٩) مرفق رقم (٢)

والباحثة أخذت هذه المجالات عدا مجال إدراك الشكل وذلك لعدم إرتباطه بتجربة البحث .

- أ - بطارية إختبار الإستعداد المهارى لإنتقاء ناشئات الجمباز من إعداد نوال الفار ، أميرة مطر (٢٣) وتتكون البطارية من الإختبارات التالية :
- التوازن بالإرتكاز على ثلاث فى وضع التكور وملامسة الجبهة للأرض .
- من وضع الوقوف رفع الرجل زاوية قائمة والثبات ٣٠ ث .
- الإرتكاز على الفخذين (فتحة الرجل) .
- الإرتكاز على أربع المعكوس (وضع الكوبرى) .
- وقوف على اليدين بالسند على حائط والثبات ٣٠ ث .

- صعود السلم على بداية عارضة التوازن .
- المشى الأمامى على عارضة التوازن .
- الوثب المقروء من نهاية العارضة المبوط على الأرض
- الإرتكاز الأمامى على العارضة السفلى للمتوازيين
- الوقوف الوثب ومسك العارضة السفلى للمتوازيين والمرجحة أماما خلفا .
- الأقتراب والإرتقاء والوثب فوق حبل .

وتم تقييم الأداء المهارى لكل إختبار من الإختبارات السابقة كما أستخدمته كل من نوال الفار ، أميرة مطر من خمس درجات حيث تضمنت شكل وطريقة الأداء لكل مهارة على النحو التالى

- من ٥ - ٤ درجات .. إذا كان شكل وطريقة الأداء ممتاز
 - من ٣,٧٥ - ٣ درجات .. إذا كان شكل وطريقة الأداء جيد
 - من ٢,٧٥ - ٢ درجة .. إذا كان شكل وطريقة الأداء متوسط أو أقل من المتوسط.
 - من ١,٧٥ - صفر إذا كان شكل وطريقة الأداء ضعيف أو لم تؤدى المهارة
- (مرفق رقم (٣) يوضح شكل الإختبارات المستخدمة)

المعاملات العلمية لمقياس الإدراك الحركى (بورديو)

● صدق المقياس

تم عرض المقياس بعد إستبعاد مجال إدراك الشكل على مجموعة من الخبراء الحاصلين على درجة الدكتوراة والعاملين في مجال التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس والبالغ عددهم سبعة وقد أتفقت النتائج على تحقيق صدق المقياس . حيث بلغت نسبة إتفاق الخبراء على بنود الإختبار كالتالى ٨٠% ، ٩٠ ، ٩٠ ، ٨٠ ، مرفق (٦)

● ثبات المقياس

إستخدمت طريقة إعادة الإختبار على عينة مكونة من (١٠) أطفال من غير عينة البحث الأصلية (عينة الدراسة الإستطلاعية) ، بفاصل زمنى قدره أسبوع بين التطبيق الأول والثانى . ويوضح جدول (٢) نتائج ثبات المقياس

جدول (٢)

معامل ثبات مقياس الإدراك الحس - حركي " بوردو "

معامل الإرتباط "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المقياس
	ع	م	ع	م	
٠,٦١	٠,٥٦	٢,٥٩	٠,٧٢	٢,٣٨	أولا : التوازن والقوائم
٠,٦٣	٠,٧١	٢,٣١	٠,٧٤	٢,١١	المشي أماما
٠,٧٢	٠,٤٨	٢,٣٦	٠,٨٦	٢,٥٨	المشي خلفا
٠,٦٤	٠,٧٩	٢,٥٨	٠,٦٤	٢,٣٩	المشي جانبيا
٠,٦١	٠,٥٨	٢,٦٨	٠,٦٣	٢,٤٦	الثابت
٠,٦٦	٠,٨٢	٢,٦٧	٠,٥١	٢,٧٨	ثانيا : صورة الجسم وتمييزه
٠,٧١	٠,٩٧	٢,١١	٠,٦٩	٢,٠٩	تعيين أجزاء الجسم
٠,٦٨	٠,٨٦	٢,٦٤	٠,٧٨	٢,٥٧	تقليد الحركة
٠,٧٣	٠,٦٩	٢,٦٦	٠,٨٩	٢,٣٦	موانع
٠,٧١	٠,٩٣	٢,٢٥	٠,٨١	٢,١٩	إختبار كرواسير
٠,٧٣	٠,٦٤	٢,١٤	٠,٨٣	٢,١١	زوايا الأرض
٠,٦٦	١,٠٢	٣,٠١	٠,٩٣	٢,٩٦	ثالثا : مزاججة الجوانب
٠,٦١	٠,٩٧	٣,٣٢	١,٠١	٣,١١	الإدراكية الحركية
٠,٦٣	٠,٩٤	٢,٣٩	١,٠٣	٢,٥٦	دائرة
٠,٦٨	٠,٦٦	٣,٠١	٠,٨٣	٢,٩٢	دائرتين
٠,٦٣	٠,٦١	٢,٥١	٠,٩٤	٢,٥٨	خط أفقي
٠,٧٦	٠,٧١	٣,٢٢	٠,٩٧	٣,٣١	خط عمودي
٠,٦٣	٠,٦٤	٢,٣٦	٠,٨٩	٢,١٨	الإيقاع
٠,٦٤	٠,٨٨	٢,٩٣	١,٠٤	٢,٥٦	الإنتاج
٠,٦٨	٠,٩٨	٣,٢٣	١,٠١	٢,٤٢	التوجيه
					رابعا : التحكم البصري
					العينين
					العين اليمنى
					العين اليسرى
					نقطة الإكتفاء

قيمة "ت" الجدولية (٠,٦٠٢) عند مستوى (٠,٠٥)

ب - بطارية إختبار الإستعداد المهاري لإنتقاء ناشئات الجمباز

إستخدمت هذه البطارية على البيئة المصرية وطبقت على عينة مماثلة لعينة الدراسة وقد تراوحت معاملات الثبات فيها ما بين (٠,٨٠ ، ٠,٩٩) وكانت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) . وتم معاملات الصدق التجريبي للإختبارات بطريقة التجانس الداخلي وذلك بإيجاد معامل الإرتباط بين درجات أفراد العينة في كل إختبار

على حده ومجموع درجاتهم في الإختبارات جميعها وقد تراوحت بين (٠,٧٧ ، ٠,٩١) وبذلك طبق على هذه العينة

وتم أيضا تطبيق مقياس " بوردو " لقياس الإدراك الحس - حركى وكذا بطارية إختبار الإستعداد المهارى فى الجمباز على مجموعى البحث للتأكد من تكافؤهما قبل بدء البرنامج ويوضح ذلك جدول رقم (٣).

جدول (٣)

الموسطات الحسائية والإحرفات المعيارية وقيم "ت" للمجموعة التجريبية والضابطة فى القياس القبلى لمتغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية (ن = ٢٨)		المجموعة الضابطة (ن = ٢٦)		القيمة " ت "	الدالة
	ع	م	ع	م		
مقياس الإدراك الحس حركى أولا : التوازن والقوائم						
المشى أماما	١,٥٩	٠,٣٧	١,٨٥	٠,٢٧	١,١٤٩	غير دال
المشى خلفا	١,٨٧	٠,٣٢	١,٨١	٠,٣٠	٠,٧٠٥	غير دال
المشى جانبيا	١,٩٠	٠,٤٢	١,٨٦	٠,٣٤	١,٧٥٨	غير دال
الوثب	١,٦٦	٠,٤٠	١,٥٥	٠,٣٣	١,١٠٦	غير دال
ثانيا : صورة الجسم وتمييزه تعيين أجزاء الجسم						
تقليد الحركة	٢,١٣	٠,٤٧	٢,١٥	٠,٣٢	٠,١٨٦	غير دال
موانع	١,٨٣	٠,٣٢	١,٨١	٠,٢٠	٠,٢٣٥	غير دال
إختبار كروس بير	١,٨٥	٠,٣٢	١,٨٠	٠,٣٣	١,١٣٦	غير دال
زوايا الأرض	١,٧١	٠,٢٨	١,٣٧	٠,٢٨	٠,٢٦٣	غير دال
ثالثا : مزاجية الجوانب الإدراكية الحركية						
دائرة	١,٩٠	٠,٣٥	١,٨٣	٠,٣١	٠,٧٠٧	غير دال
دائرتين	١,٧٨	٠,٤١	١,٤٠	٠,٣٨	٠,٧٤٧	غير دال
خط أفقى	١,٩٥	٠,٤٠	١,٨٨	٠,٣١	٠,٧٢٩	غير دال
خط عمودى	١,٨١	٠,٣٠	١,٧٠	٠,٣٣	١,٢٩٤	غير دال
الإيقاع	١,٩٣	٠,٤١	١,٩٠	٠,٣٤	٠,٢٩٤	غير دال
الإنتاج	١,٨١	٠,٣١	١,٧٥	٠,٣٢	٠,٦٦١	غير دال
التوجيه	١,٧٦	٠,٢٨	١,٧٠	٠,٢٨	٠,٧٨٦	غير دال
رابعا : التحكم البصرى العينين						
العين اليمنى	٢,٠٥	٠,٤٢	٢,٠٨	٠,٣٢	٠,٢٩٧	غير دال
	١,٨٨	٠,٣١	١,٩٣	٠,٢٨	٠,٦٢٥	غير دال

تابع جدول (٣)

المتغيرات	المجموعة التجريبية (ن = ٢٨)		المجموعة الضابطة (ن = ٢٦)		المدالة
	ع	م	ع	م	
العين البصري	١,٦٥	٠,٣٣	١,٦٣	٠,٢٩	غير دال
نقطة الإلتقاء	٢,١٦	٠,٥٧	٢,٠١	٠,٣٠	غير دال
٢- بطارية إختيار الإستعداد المهارى					
١- التوازن بالإرتكاز الثلاثى فى وضع التكور وملاسه الجبهة الأض	١,٠٢	٠,٥٥	١,٠٤	٠,٥٦	غير دال
٢- من وضع الوقوف رفع الرجل زاوية قائمة والثبات ٣٠ ث	١,١٧	٠,٦١	١,٠٦	٠,٥٨٥	غير دال
٣- الإرتكاز على الفخذين (فتحة الرجل)	٢,٤٨	٠,٧٨	٢,٤٧	٠,٧٥	غير دال
٤- الإرتكاز على أربع المعكوس (وضع الكوبرى)	٢,٧٥	٠,٦٥	٢,٦٣	٠,٥٧	غير دال
٥- وقوف على اليدين بالسند على الحائط والثبات ٣٠ ث	٠,٨٩	٠,٦٨	٠,٩٨	٠,٦٨	غير دال
٦- صعود السلم على بداية عارضة التوازن	١,٦٣	٠,٨٩	١,٧٢	٠,٩٩	غير دال
٧- المشى الأمامى على عارضة التوازن	١,٣٣	٠,٨٢	١,٣٥	٠,٨٨	غير دال
٨- المشى الخلفى على عارضة التوازن	١,٤٣	٠,٥٩	١,٤٧	٠,٦٩	غير دال
٩- الوثب المقرود من نهاية العارضة الهبوط على الأرض	١,٢٧	٠,٦٠	١,٤٣	٠,٦٢	غير دال
١٠- الإرتكاز الأمامى على العارضة السفلى للمتوازنين	٢,٨٥	٠,٩٤	٢,٣٧	١,٠٢	غير دال
١١- الوثب والوثب ومسك العارضة السفلى للمتوازنين والمرجحة أماما وخلفا	١,٨٥	٠,٦٤	١,٩٤	٠,٨٠	غير دال
١٢- الإقتراب والإرتقاء والوثب فوق جدول	١,٣٥	٠,١٧	١,٣٢	٠,٢١	غير دال

قيمة " ت " الجدولية (٢,٠٠٨) عند مستوى (٠,٠٥) .

يوضح الجدول السابق عدم وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة فى

القياس لمتغيرات البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

البرنامج التجريبي

هدف البرنامج

يهدف البرنامج المقترح إلى توظيف الأنماط الحركية المرتبطة بالجهاز والتي تتناسب مع

المرحلة السنوية لتنمية جوانب الإدراك الحس - حركى .

التقسيم الزمني للبرنامج

قسم البرنامج إلى (٣٠) وحدة تدريبية لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع السبت ، الأثنين ، الأربعاء ، بحيث إستغرق زمن الوحدة التدريبية (٣٥) دقيقة وقد تم تدريب المجموعة التجريبية من الساعة ٧,٣٠ إلى ٨,٠٥ صباحا . أما المجموعة الضابطة فكانت مدرسة الفصل هي التي قامت بالتدريس لهم في نفس أيام المجموعة التجريبية وبنفس الزمن من الساعة ٨,١٠ إلى ٨,٤٥ صباحا وذلك بالتبادل كل أسبوع. وقد قسمت الباحثة الزمن على المجموعة التجريبية كالتالي :

١. الإحماء ١٠ ق .

٢. الجزء الرئيسي ٢٠ ق . ٣. الختام ٥ ق .

محتويات البرنامج

البرنامج المقترح يتضمن مايلي :

١- تدريبات حرة كإحماء وتشتمل (تنسلي - الوثب - الحجل) مع إستخدام أدوات مثل (صولجانات - كرات طبية - العصي - أطواق) وإستخدام بعض أدوات الإيقاع والصفارة لأن الأطفال في هذا السن يميلون للإيقاع والموسيقى . وتؤدي الحركات الإنتقالية وبعض التمرينات الحرة (تمرينات للجدع - الذراعين - العنق ...) في حمل حركية بأشكال مختلفة وتغيير في الإتجاهات.

٢- الجزء الرئيسي ويشتمل على :

أ - أنماط من الدرجات وذلك بهدف تنمية الإحساس بشكل الجسم سواء كان

(متكور - مفرد) وأيضا الإحساس بالدفع سواء باليدين أو القدمين.

ب - أنماط من التوازن الحركي وبهدف تنمية حركات الإنتقال للأمام وللخلف مع

الحفاظة على توازن الجسم وذلك بإستخدام أنواع مختلفة من مساحة قاعدة

الإرتكاز وأيضا بإستخدام إرتفاعات مختلفة .

ج - أنماط من الأتزان وذلك بهدف تنمية الإحساس بالإتزان والجسم في حالة ثبات

سواء كان بإستخدام قدم واحدة أو الركبة ، اليدين أو القدمين واليدين معا

بالإضافة إلى إستخدام أحد أجزاء الجسم (الرأس - الكتفين - المقعدة) .

د - أنماط من التحكم والثبات بهدف الإحساس بالجسم وهو في الفراغ مع المحافظة على ثباته هذا بالإضافة إلى أنماط أخرى من الوثب ، القفز ، التعلق ، الارتكاز ، الزحف ، والتسلق ويتم ذلك باستخدام التدريبات الحرة والأجهزة مثل المقاعد السويدية ، الصناديق المقسمة ، حبال التسلق ، العقلة ، متوازي البنين.

٣- الختام : ويشمل على تمرينات مهدنة وألعاب غنائية (مرفق رقم ٤ ، ٥) .

أسس البرنامج

راعت الباحثة قبل إعداد البرنامج الإطلاع على المراجع العلمية لمراعاة خصائص الطفل في هذه المرحلة والنشاط الرياضي المناسب له (٥) (٦) (٤) وكذلك الإطلاع على المراجع الخاصة بالجذباز (٧) ، (١٨) ، (٢١) وذلك حتى يمكن بناء البرنامج على أسس سليمة ، وقد قامت الباحثة بتحديد الأسس التالية كمعايير للبرنامج :

- ١ مراعاة مميزات المرحلة السنوية بتقديم حركات متنوعة ، لأن الطفل في هذه المرحلة يتميز بنشاط دائم ، ورغبة مستمرة في التغيير وعدم القدرة على ممارسة نشاط محدد لفترة طويلة .
٢. التدرج في كل وحدة تدريبية من السه إلى الصعب على النحو التالي :
 - في القفز والتسلق وتنمية الإتراك الديناميكي يمكن إستخدام العمل على الأجهزة المنخفضة ومنها إلى الأجهزة المرتفعة .
 - في حالة الزحف يمكن العمل مع الأجهزة الثابتة والتحرك تحتها .
 - التدرج في زيادة السرعة وذلك عن طريق الأداء بتباطى ثم تشارع حركى .
 - كذلك يمكن تزايد مسافات العمل على الأجهزة وبينها كالمشى على مقعدين بدلا من مقعد أوث لاث متصلين ببعض .
٣. مراعاة مظاهر التعب ، لأن الطفل في هذه المرحلة يتعب بسرعة لذا يجب تخصيص فترات راحة قصيرة من وقت لآخر .
٤. أن تكون جميع التدريبات الخاصة بالإحماء والجزء الرئيسى تعمل على تنمية جوانب الإدراك الحس - حركى .
٥. احتواء البرنامج على قدر ملائم من الحركات الأساسية الطبيعية للطفل .

٦. استخدام المنافسات في التدريبات •

الدراسة الإستطلاعية

قامت الباحثة بدراسة إستطلاعية يوم الإثنين الموافق ٢٠٠٩/٢/٥ م على عينة قوامها (١٠) أطفال من غير عينة الدراسة بهدف التعرف على صلاحية أدوات القياس وسلامة وتطبيق الإختبارات ومناسبتها لعينة البحث ، وكذلك للتأكد من ملائمة البرنامج للأطفال ، مثل بدء التنفيذ وقد اسفرت النتائج عن سلامة الأدوات وحسن سير الإختبارات ، ومناسبة إختبار تمرينات البرنامج المطبق •

التجربة الأساسية

أ - القياس القبلي

تم إجراء القياسات القبلي لمتغيرات البحث المختارة على مجموعتي البحث في الفترة بين ٢٠٠٩/١/٢٧ إلى ٢٠٠٩/١/٣٠ أيام السبت والأحد والأثنين والثلاثاء والأربعاء على التوالي •

ب - تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج التجريبي المقترح على المجموعة التجريبية داخل صالة الأنشطة بالمدرسة المصرية في الفترة من السبت الموافق ٢٠٠٩/٢/١٠ إلى الأربعاء الموافق ٢٠٠٩/٤/١٨ /م ٢٠٠٩ لمدة (١٠) أسابيع بواقع ٣ مرات أسبوعياً ، وزمن الوحدة التدريبية ٣٥ دقيقة وفي نفس الوقت تم تطبيق البرنامج المتبع بالمدرسة على المجموعة الضابطة •

ج - القياس البعد

تم إجراء القياسات البعدية لمتغيرات البحث المختارة على مجموعتي البحث في يوم السبت الموافق ٢٠٠٩/٤/٢٩ إلى ٢٠٠٩/٤/٢٤ وتمت نفس ظروف القياس القبلي. وقد عولجت البيانات إحصائياً باستخدام المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، إختبار "ت" للمجموعات غير المتساوية لدلالة الفروق بين المجموعتين المرتبطتين (قبلي ، بعدي) للمجموعة الواحدة ، المستقلتين (بعدي للمجموعتين) •

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

في مقياس "بورديو" للإدراك الحس - حركى

(ن = ٢٨)

الدلالة	قيمة " ت "	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
دال	٩,٦٣٩	٠,٧٨	٣,٥٢	٠,٣٧	١,٩٥	أولاً : التوازن والقوائم
دال	٩,٠٢٤	٠,٥٦	٢,٩٨	٠,٣٣	١,٨٧	المشى أماما
دال	٨,٠٩٧	٠,٨٨	٣,٣٩	٠,٤٢	١,٩٠	المشى خلفا
دال	٩,١٦١	٠,٧٩	٣,١٩	٠,٤٠	١,٦٦	المشى جانبيا
						الثواب
دال	٧,٩٥١	٠,٨٩	٣,٧٦	٠,٤٧	٢,١٣	ثانياً : صورة الجسم وتمييزه
دال	٨٦٥٣	٠,٧٦	٣,١٨	٠,٣٣	١,٨٣	تعيين أجزاء الجسم
دال	١١,٧٢١	٠,٥٥	٣,٢٦	٠,٣٤	١,٨٣	تقليد الحركة
دال	٧,٦٥٩	٠,٩٤	٣,٢٩	٠,٣٢	١,٨٥	مواضع
دال	٦,١٨٥	٠,٩٩	٢,٩١	٠,٢٨	١,٧١	إختبار كرواس بير
						زوايا الأرض
						ثالثاً : مزاجية الجوانب
دال	٧,٣٨٢	٠,٩٥	٣,٣١	٠,٣٥	١,٩٠	الإدراكية الحركية
دال	٧,٥٦٣	٠,٤٨	٢,٣٨	٠,٤١	١,٤٨	دائرة
دال	٨,٦٢٢	٠,٧٩	٣,٣٩	٠,٤٠	١,٩٥	دالرتين
دال	١٠,٦٥٥	٠,٥٧	٣,١١	٠,٣٠	١,٨١	خط أفقى
دال	١٢,٠١٦	٠,٥١	٣,٤٢	٠,٤١	١,٩٣	خط عمودى
دال	١٠,٢٤١	٠,٥٨	٣,٠٨	٠,٣١	١,٨١	الإيقاع
دال	١٠,٨٩٤	٠,٥٩	٣,١٠	٠,٢٨	١,٧٦	الإنتاج
						التوجيه
دال	١٠,٦٧١	٠,٥٧	٣,٤٨	٠,٤٢	٢,٠٥	رابعاً : التحكم البصرى
دال	١٢,٠١٦	٠,٥٥	٣,٣١	٠,٣١	١,٨٨	العينين
دال	١٠,١٨٦	٠,٤٦	٢,٧٤	٠,٣٣	١,٦٥	العين اليمنى
دال	٧,٦٦٨	٠,٥٦	٣,٤١	٠,٥٧	٢,١٦	العين البصرى
						نقطة الإكتفاء

قيمة " ت " الجدولية (٢,٠٥٢) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس الإدراك الحس - حركي عند مستوى (٠,٠٤) ولصالح القياس البعدى .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بطارية
إختبار الإستعداد المهارى

(ن = ٢٨)

الدالة	قيمة " ت "	القياس البعدى		القياس القبلي		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
دال	١١,٤٢٨	٠,٩٢	٣,٣٤	٠,٥٥	١,٠٢	١- التوازن بالإرتكاز الثلاثى فى وضع التكور وملامسة الجبهة الأض
دال	٨,٥١٥	١,٢١	٣,٣٥	٠,٦١	١,١٧	٢- من وضع الوقوف رفع الرجل زاوية قائمة والثبات ٣٠ ث
دال	٩,٣٦٩	٠,٩٩	٤,٧١	٠,٧٨	٢,٤٨	٣- الإرتكاز على الفخذين (فتحة للرجل)
دال	٧,٨٦٧	٠,٩١	٤,٤١	٠,٦٥	٢,٧٥	٤- الإرتكاز على أربع المعكوس (وضع الكوبرى)
دال	١٣,٤٩١	١,٠٢	٤,٠٢	٠,٦٨	٠,٨٩	٥- وقوف على اليدين بالسند على الحائط والثبات ٣٠ ث
دال	١١,٩٢٠	٠,٩٨	٤,٦١	٠,٨٩	١,٦٣	٦- صعود السلم على بداية عارضة التوازن .
دال	٩,٢٢٢	١,٢٥	٣,٩٤	٠,٨٢	١,٣٣	٧- المشى الأمامى على عارضة التوازن
دال	١٣,٣٩٢	١,٠٣	٤,٤٣	٠,٥٩	١,٤٣	٨- المشى الخلفى على عارضة التوازن
دال	١٤,٦٢٣	٠,٧٨	٣,٩٩	٠,٦٠	١,٢٧	٩- الوثب المفرد من نهاية العارضة الهبوط على الأرض
دال	٥,٨٦٤	١,٠٥	٤,٤١	٠,٩٤	٢,٨٥	١٠- الإرتكاز الأمامى على العارضة السفلى للمتوازنين
دال	٩,٩٥٧	١,٠٨	٤,٢١	٠,٦٤	١,٨٥	١١- الوقوف والوثب ومسك العارضة السفلى للمتوازنين والمرجحة أماما وخلفا
دال	١٢,٣٧٢	٠,٩٢	٣,٥٤	٠,١٧	١,٣٥	١٢- الإقتراب والإرتقاء والوثب فوق جبل

قيمة " ت " الجدولية (٢,٠٥٢) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في جميع إختبارات بطارية الإستعداد المهارى عند مستوى (٠,٠٥) لصالح القياس البعدى .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

مقياس " بوردو " للإدراك الحس - حركي

(ن = ٢٦)

الدلالة	قيمة " ت "	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
غير دال	١,٢٣٦	٠,٩١	٢,٠٨	٠,٢٧	١,٨٥	أولاً : التوازن والقوائم
غير دال	١,٣٧٥	٠,٧٦	٢,٠٣	٠,٣٠	١,٨١	المشي أماما
غير دال	١,٥٥٢	٠,٧٥	٢,٠١	٠,٣٤	١,٧٦	المشي خلفا
غير دال	٠,٩٦٠	٠,٥٥	١,٦٧	٠,٣٣	١,٥٥	المشي جانبيا
دال	٢,٢١٦	٠,٨٩	٢,٥٦	٠,٣٢	٢,١٥	الثوب
غير دال	٢,٠١٢	٠,٧٨	٢,١٤	٠,٣٠	١,٨١	ثانيا : صورة الجسم وتمييزه
غير دال	١,٩٧٩	٠,٩٣	٢,١١	٠,٣١	١,٧٣	تعيين أجزاء الجسم
دال	٤,٠٧٠	٠,٩٦	٢,٦١	٠,٣٣	١,٨٠	تقليد الحركة
غير دال	٠,٨٢٦	٠,٩١	١,٨٨	٠,٢٨	١,٧٣	موانع
دال	٣,١٠٦	١,٠١	٢,٤٧	٠,٣١	١,٨٣	إختبار كرواس بير
دال	٣,٣٧١	٠,٨١	١,٩٩	٠,٣٨	١,٤٠	زوايا الأرض
دال	٢,٣٧٥	٠,٧٨	٢,٣١	٠,٣١	١,٨٨	ثالثا : مزاججة الجوانب
دال	٢,٦٠٢	٠,٤١	٢,٧٨	٠,٣٣	١,٧٠	الإدراكية الحركية
دال	٢,٦٥٤	١,٠٢	٢,٤٦	٠,٣٤	١,٩٠	داائرة
دال	٤,٢١٦	٠,٩٩	٢,٦١	٠,٣٢	١,٧٥	دائرتين
دال	٦,٠١٢	٠,٨١	٢,٧١	٠,٢٨	١,٧٠	خط أفقى
غير دال	١,٣٢٦	٠,٣٩	٢,٢١	٠,٣٢	٢,٠٨	خط عمودى
دال	٥,٢٥٥	٠,٦٤	٢,٦٥	٠,٢٨	١,٩٣	الإيقاع
غير دال	١,٩٥٦	٠,٣٧	١,٨١	٠,٢٩	١,٦٣	الإنتاج
غير دال	٠,٧٩٥	٠,٣٣	٢,٠٨	٠,٣٠	٢,٠١	التوجيه
						رابعا : التحكم البصرى
						العيسنين
						العين اليمنى
						العين البصرى
						نقطة الإكتفاء

قيمة " ت " الجدولية (٢,٠٦٤) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة في إختبار (المزاججة الإدراكية - كروس وبيير - تعيين أجزاء الجسم -

التحكم البصرى (العين اليمنى) ، بينما لم توجد فروق دالة إحصائية فى إختبارات التوازن والقوام - وبعض إختبارات صورة الجسم وتمييزه وبعض إختبارات التحكم البصرى .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى

بطارية إختبار الإستعداد المهارى

(ن = ٢٦)

الدلالة	قيمة " ت "	القياس البعدى		القياس القبلى		التغيرات
		ع	م	ع	م	
غير دال	٠,٤٢٩	٠,٦٢	١,١١	٠,٥٦	١,٠٤	١- التوازن بالإرتكاز الثلاثى فى وضع التكور وملامسة الجبهة الأرض
غير دال	٠,٦٠٦	٠,٦١	١,١٦	٠,٥٨	١,٠٦	٢- من وضع الوقوف رفع الرجل زاوية قائمة والثبات ٣٠ ث
غير دال	١,٠٠٤	٠,٩٦	٢,٧١	٠,٧٥	٢,٤٧	٣- الإرتكاز على الفخذين (فتحة الرجل)
غير دال	٠,٢٩٩	٠,٦٣	٢,٦٨	٠,٥٧	٢,٦٣	٤- الإرتكاز على أربع المعكوس (وضع الكوبرى)
دال	٤,١٣٩	٠,٨٣	١,٨٧	٠,٦٨	٠,٩٨	٥- وقوف على اليدين بالسند على الحائط والثبات ٣٠ ث
غير دال	٠,٥٦٣	١,٠٦	١,٨٨	٠,٩٩	١,٧٢	٦- صعود السلم على بداية عارضة التوازن .
غير دال	١,٥٨١	٠,٨١	١,٧٢	٠,٨٨	١,٣٥	٧- المشى الأمامى على عارضة التوازن
غير دال	٢,٠٥٣	١,٠١	٢,٠١	٠,٦٩	١,٤٧	٨- المشى الخلفى على عارضة التوازن
غير دال	٠,٩١٣	٠,٥٩	١,٩٨	٠,٦٢	١,٤٣	٩- الوثب المفرد من نهاية العارضة الهبوط على الأرض
غير دال	٠,٥٨١	١,٢١	٢,٥٥	١,٠٢	٢,٣٧	١٠- الإرتكاز الأمامى على العارضة السفلى للمتوازنين
غير دال	٠,٢١٢	٠,٨٩	١,٩٩	٠,٨٠	١,٩٤	١١- الوقوف والوثب ومسك العارضة السفلى للمتوازنين والمرجحة أماما وخلفا
غير دال	٠,٨١٨	٠,٥١	١,٤٤	٠,٢١	١,٣٢	١٢- الإقترب والإرتقاء والوثب فوق حبل

قيمة " ت " الجدولية (٢,٠٦٤) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٧) (عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة سوى فى إختبار الوقوف على اليدين بالسند على حائط والثبات (٣٠ ث) ، وذلك عند مستوى (٠,٠٥) .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة

في إختبارات الإدراك الحس - حركي

الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة (ن=٢٦)		المجموعة التجريبية (ن=٢٨)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
						أولاً : التوازن والقوائم
دال	٦,٢٣٣	٠,٩١	٢,٠٨	٠,٧٨	٣,٥٢	المشي أماما
دال	٥,١٩١	٠,٧٦	٢,٠٣	٠,٥٦	٢,٩٨	المشي خلفا
دال	٦,٢١٦	٠,٧٥	٢,٠١	٠,٨٨	٣,٣٩	المشي جانبا
دال	٨,٢٦١	٠,٥٥	١,٦٧	٠,٧٩	٣,١٩	الوثب
						ثانياً : صورة الجسم وتمييزه
دال	٤,٧٠٥	٠,٨٩	٢,٥٦	٠,٩٨	٣,٧٦	تعيين أجزاء الجسم
دال	٤,٩٥٢	٠,٧٨	٢,١٤	٠,٧٦	٣,١٧	تقليد الحركة
دال	٥,٤٧٦	٠,٩٣	٢,١١	٠,٥٥	٣,٢٦	مواليع
دال	٢,٦٢٥	٠,٩٦	٢,٦١	٠,٩٤	٣,٢٩	إختبار كرواس بير
دال	٣,٩٧٦	٠,٩١	١,٨٨	٠,٩٩	٢,٩١	زوايا الأرض
						ثالثاً : مزاجية الجوانب الإدراكية الحركية
دال	٤,٣٦٣	١,٠١	٢,٤٧	٠,٩٥	٣,٣١	دائسرة
دال	٢,٩٣٢	٠,٨١	١,٩٩	٠,٤٨	٢,٣٨	دائرتين
دال	٥,٠٤٦	٠,٧٨	٢,٣١	٠,٧٩	٣,٣٩	خط أفقى
دال	٢,٤٦٢	٠,٤١	٢,٧٨	٠,٥٧	٣,١١	خط عمودى
دال	٤,٣٢٤	١,٠٢	٢,٤٦	٠,٥١	٣,٤٢	الإيقاع
دال	٢,١١٧	٠,٩٩	٢,٦١	٠,٥٨	٢,٠٨	الإنتاج
دال	٢,٠٢	٠,٨١	٢,٧١	٠,٥٩	٣,١٠	التوجيه
						رابعاً : التحكم البصرى
دال	٩,٦٢١	٠,٣٩	٢,٢١	٠,٥٧	٣,٤٨	العينين
دال	٤,٠٤٩	٠,٦٤	٢,٦٥	٠,٥٥	٣,٣١	العين اليمنى
دال	٨,٢٣٠	٠,٣٧	١,٨١	٠,٤٦	٢,٧٤	العين البصرى
دال	٩,٥٦٨	٠,٣٣	٢,٠٨	٠,٦٥	٣,٤١	نقطة الإكتفاء

قيمة "ت" الجدولية (٢,٠٠٨) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات الإدراك الحس - حركي عند مستوى (٠,٠٥) عدا إختبار التوجيه ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في

بطارية إختبار الإستعداد المهارى

الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة (ن = ٢٦)		المجموعة التجريبية (ن = ٢٨)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
دال	١٠,٥١٨	٠,٦٢	١,١١	٠,٩٢	٣,٣٤	١- التوازن بالإرتكاز الثلاثى فى وضع التكور وملامسة الجبهة الأرض
دال	٨,٤٨٨	٠,٦١	١,١٦	١,٢١	٣,٣٥	٢- مسن وضع الوقوف رفع الرجل زاوية قائمة والثبات ٣٠ ث
دال	٧,٥٤٧	٠,٩٦	٢,٧١	٠,٩٩	٤,٧١	٣- الإرتكاز على الفخذين (فتحة الرجل)
دال	٦,٢٢٣	٠,٦٣	٢,٦٨	٠,٩١	٤,٤١	٤- الإرتكاز على أربع المعكوس (وضع الكوبرى)
دال	٨,٥٣١	٠,٨٣	١,٨٧	١,٠٢	٤,٠٢	٥- وقوف على اليدين بالمسند على الحائط والثبات ٣٠ ث
دال	٩,٨٢٠	١,٠٦	١,٨٨	٠,٩٨	٤,٦١	٦- صعود السلم على بداية عارضة التوازن
دال	٧,٧٨٩	٠,٨١	١,٧٢	١,٢٥	٣,٩٤	٧- المشى الأمامى على عارضة التوازن
دال	٨,٧٠٥	١,٠١	٢,٠١	١,٠٣	٤,٤٣	٨- المشى الخلفى على عارضة التوازن
دال	١٠,٧٤٨	٠,٥٩	١,٩٨	٠,٧٨	٣,٩٩	٩- الوثب المقرود من نهاية العارضة الهبوط على الأرض
دال	٦,٠١٩	١,٢١	٢,٥٥	١,٠٥	٤,٤١	١٠- الإرتكاز الأمامى على العارضة السفلى للمتوازنين
دال	٨,٢٥٢	٠,٨٩	١,٩٩	١,٠٨	٤,٢١	١١- الوقوف والوثب ومسك العارضة السفلى للمتوازنين والمرجحة أماما وخلفا
دال	١٠,٤٤٧	٠,٥١	١,٤٤	٠,٩٢	٣,٥٤	١٢- الإقتراب والإرتقاء والوثب فوق حبل

قيمة "ت" الجدولية (٢,٠٠٨) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والضابطة في بطارية إختبار الإستعداد المهارى عند مستوى (٠,٠٥) لصالح المجموعة التجريبية .

ثانيا : مناقشة النتائج

أشارت نتائج جدول رقم (٤) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى (٠,٠٥) في جميع أبعاد مقياس الإدراك الحس - حركي لصالح القياس البعدي ، ويدل ذلك على الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح بما تضمنه من أنماط مختلفة من الحركات أتاحت الفرصة من أن يحدث إتصال بين سطوح وأجزاء الجسم وبين الأرض والأجهزة والأدوات وأيضا أتاحت الأجهزة ذات السطوح المتنوعة مابين عريضة وضيقة بمدف التوازن بالإضافة إلى السطوح المائلة التي ساعدت على توفير فرص تجربة السقوط والتدحرج وأيضا توظيف الأعمدة المستقرة والمتحركة والأرجوحات والحلقات قد ساهموا جميعا في تقديم سلسلة من الخبرات والمعلومات الحسية العضلية ترجع إلى الأجسام الحسية الموجودة بالعضلات والأربطة والمفاصل ، والتي تضيف مدخلات حسية بصرية في زيادة وعى الطفل بجسمه وثراء مفاهيمه عن الحركة وأبعادها وذلك في إطار الأنماط الحركية المختلفة فأنماط الدحرجات والوثب والقفز والتي ساهمت في إدراك عاملى الوزن والمسافة والزمن والذي يتم من خلال سرعة أداء الحركات وأيضا الأنماط الخاصة بالتحكم والإتزان أظهرت إستمرارية تتابع أجزاء الحركة سواء على الأرض أو في الهواء مع الإحتفاظ بتوازن الجسم وهذا يتفق مع ماذكره كل من أمين الخولى ، عدلى بيومى (٧ : ٢٣ ، ٢٤) ومع ما أشارت إليه كل من نبيلة خليفة ، نبيلة صبحى بأن رياضة الجمباز أحد الأنشطة التي تساعد على زيادة الوعى بالجسم وإدراك الحركة ومفاهيمها مما يسهم في تحسين المهارات الأساسية للطفل وتنمي حواسه وتدريبها. (٢١ : ٣٤)

بالإضافة إلى ما أكده كل من محمد إبراهيم بلال ، عماد الغرابوى ، أحمد الوزير بأن عن طريق المهارات الحركية الأساسية تنمو الكفاءة الإدراكية الحركية (١٧ : ٧٨) وهذا يحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدي في الإدراك الحس - حركي " .

وقد أظهرت نتائج جدول رقم (٥) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى (٠,٠٥) في جميع اختبارات بطارية الاستعداد المهاري في الجمباز ولصالح القياس البعدي وتعزى الباحثة ذلك للبرنامج المقترح الذي ساهم بدوره في تمتيته الإدراك الحس - حركي مما ساعد الأطفال على أداء المهارات الحركية بدقة وكفاءة وهذا يتفق مع ما ذكره سنجر Singar نقلا عن فرانكل Frankel أن ارتفاع مستوى الإدراك الحس - حركي يؤهل الفرد لأداء المهارات الحركية بدقة وكفاءة وذلك لأن مستقبلات الإدراك الحس - حركي في الجسم هي المسئولة عن تغيير وتشكيل وضع الجسم واتجاهه وكذلك علاقة أجزائه ببعضها البعض (٢٥ : ٢٢١) وهذا ما أكدته أيضا أمين الخولي حيث ذكر أن إذا ما اكتسب الطفل الخبرة في أداء أنماط المهارات الأساسية فإنه من السهل أن يتعلم أى مهارة حركية خاصة بالأنشطة الرياضية طالما أن النمط الحركي موجود ومكتسب لديه (٦ : ١٤٥) وبذلك يتحقق صحة الفروض الثاني والذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبالية والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدي في الاستعداد المهاري في الجمباز " .

كما أتضح من نتائج جدول رقم (٦) والذي يوضح الفروق في المتوسطات ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة يتضح وجود فروق ذات دلالة في كل من: تعيين أجزاء الجسم ، اختبار كروس وير ، مزوجة الجوانب الإدراكية الحركية (دائرة - دائرتين - خط أفقي - خط عمودي - الإيقاع - الأنتاج - التوجيه) وأيضا في التحكم البصري (العين اليمنى) وذلك لصالح القياس البعدي ويتضح أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائية في التوازن والقوام وصورة الجسم وتمييزه (تقليد الحركة - موانع - زوايا على الأرض) ، التحكم البصري (العينين - العين اليسرى - نقطة الإكتفاء) وقد تعزى الباحثة ذلك إلى فاعلية البرنامج المعد من قبل (مدرسة الفصل) وتعكس نتائج عدم وجود الفروق في الأبعاد الأخرى إلى وجود بعض القصور في هذا البرنامج .

ومن نتائج جدول رقم (٧) والذي يوضح دلالة الفروق في المتوسطات ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بطارية إختبار الإستعداد المهارى فى الجمباز يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى جميع إختبارات بطارية الإستعداد المهارى عدا إختبار الوقوف على اليدين بالسند على حائط والثبات ٣٠ ث وتغزى الباحثة هذا التحسن الجزئى للنمو الطبيعى للقوى لهذه المرحلة السنية ، وهذا ما يحقق صحة الفرض الثالث جزئيا والذي ينص على :

" توجد فروق معنوية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى الإدراك الحس - حركى والإستعداد المهارى لرياضة الجمباز " .

وأيضاً أتضح من نتائج جدول رقم (٨) ، (٩) عند مقارنة نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) لصالح المجموعة التجريبية فى جميع أبعاد مقياس الإدراك الحس - حركى وتغزى الباحثة ذلك إلى الأثر الإيجابى للبرنامج التدريبى المقترح بما تضمنه من حركات إنتقالية وغير إنتقالية وحركات تحكّم وسيطرة حركات ثبات وإتزان مما ساهم فى تنمية جوانب الكفاءة الإدراكية التى ساعدت الطفل على تنمية وعية الإدراكى بعالمه المكانى والإتجاهى وتنمية وعيه بأجزاء جسمه والإحساس بوضع الجسم وحركته وتفق نتائج هذه الدراسة مع النتائج التى توصل إليها كل من (١) ، (١٠) ، (١٦) فى أن الإدراك الحس - حركى تنمو عن طريق البرامج المقننة، وإتضح أيضاً تفوق المجموعة التجريبية فى جميع إختبارات بطارية الإستعداد المهارى فى الجمباز وهذا ما يؤكد أن البرنامج التجريبى قد آثر تأثيراً فعالاً وساهم فى تنمية الإدراك الحس - حركى وتحسين الأستعداد المهارى لدى الأطفال فى الجمباز ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه طلحة حسين وآخرون (١٢) بأن تأهيل الأنماط الحركية الأساسية تعتبر أساساً لأداء أى رياضة ويؤكد ذلك ما ذكره أبو العلا عبدالفتاح وأحمد الروبى أن تدريب أنماط معينة من التدريب الأدرakis قد أفادت فى تحسين ممارسة الأنشطة الرياضية ومن بينها الجمباز حيث أنه مثقل بالعوامل الإدراكية الضرورية لممارسته كما أضافا أن إمكانية تحقيق الناشئ لمستويات عالية تتوقف على مستوى غو قدراته الإدراكية والتى تعتبر عامل هام فى تعديل النشاط البدنى وتنميته لدى الناشئ (٢ : ٧٢)

وهذا ما يؤكد أيضاً محمد إبراهيم شحاته عندما ذكر أن أساس تطور الناشئين في الجمباز هي إستعداد التطور الذى يظهر خلال مراحل تدريبيه وأن رياضة الجمباز من الأنشطة التى تظهر فيها المواهب والإستعدادات والقدرات فى سن مبكرة (١٨ : ١٢٠ ، ١٢٢) وأيضاً يتفق هذا مع النتائج التى توصلت إليها كل من مرفت سالم ، مرفت الطوانسى (١٩) وهى أن الإستعداد المهارى فى الجمباز ينمو وعن طريق البرامج التى تسهم فى ذلك . وهذا يحقق صحة الفرض الرابع والذى ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى الإدراك الحس - حركى والإستعداد المهارى لرياضة الجمباز " •

الإستنتاجات

- إستناداً للنتائج التى توصلت إليها الباحثة وفى حدود عينة البحث يمكن أن نستخلص مايلى :
١. أدى استخدام البرنامج المقترح إلى تنمية جميع جوانب الإدراك الحس - حركى والإستعداد المهارى لرياضة الجمباز للمجموعة التجريبية •
 ٢. أثر البرنامج المتبع على تنمية بعض جوانب الإدراك الحس - حركى وبدرجة قليلة جداً على الإستعداد المهارى لرياضة الجمباز للمجموعة الضابطة •
 ٣. تفوقت المجموعة التجريبية والتى إستخدمت برنامج الأثماط الحركية المرتبطة بالجمباز على المجموعة الضابطة فى الإدراك الحس - حركى والإستعداد المهارى لرياضة الجمباز •

التوصيات

١. تطبيق البرنامج المقترح على مرحلة ما قبل المدرسة فهو بمكانة الإعداد القبلى الأساسى لجمباز المسابقات كما أنه يتلائم مع إعداد ناشئ الجمباز كما أنه يساعد المدرسة على حسن إنتقاء العناصر الصالحة للجمباز التنافسى •
٢. تطبيق البرنامج المقترح على المرحلة الابتدائية حيث أن الجمباز جزء متكامل من العملية التربوية الشاملة للمدرسة وذلك لأن الجمباز يعد مدخلاً أو طريقة يتم فيها تقديم البيئة الحركية الملائمة التى تمكن الطفل من العمل فيها من خلال قدراته الخاصة بأكبر قدر من النجاح فى سبيل العمل على تميته بشمول سلوكى عام •

المراجع

١. إبتسام محمد على : تأثير برنامج تدريبي لجمباز الألعاب على تنمية بعض الإدراكات الحس - حركية لرياض الأطفال ببورسعيد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس ، ١٩٩٣ .
٢. أبو العلاء أحمد عبدالفتاح ، أحمد عمر سليمان الروبي : إنتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
٣. أحمد عمر سليمان الروبي : القدرات الإدراكية للطفل (النظرية والقياس) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
٤. آديل سعد شنودة ، ملكة رفاعي : تأثير برنامج لجمباز الألعاب على الإدراك الحس - حركي للأطفال في سن ما قبل المدرسة ، مؤتمر رياض الأطفال الحاضر والمستقبل ، كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان ١٤ - ١٦ أبريل ، القاهرة ، ١٩٨٧ .
٥. إلسين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الأسكندرية ، ١٩٩٤ .
٦. أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب : التربية الحركية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
٧. أمين أنور الخولي ، عدلى حسين بيومي : الجمباز التربوي للأطفال الناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١ .
٨. أمين أنور الخولي ، محمود عبدالفتاح عنان ، عدنان درويش جلوت : التربية الرياضية المدرسية " دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية " ، دار الفكر العربي ، ط ٤ ، ١٩٩٨ .
٩. إنتصار يونس : السلوك الإنساني ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
١٠. رضا عبدالحميد عامر : تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على الوعي الحس - حركي والتفكير الإبتكارى لمرحلة رياض الأطفال ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ .

١١. سيد صبحى : تنمية المفاهيم لدى الطفل الكفيف : "الدليل الإرشادى والتربوى للعاملين مع الكفيف" ، المركز النموذجى لرعاية وتوجيه المكفوفين ، ١٩٩٦ .
١٢. طلحة حسين حسام الدين وآخرون : التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركى فى الجمباز ، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ .
١٣. عصام أمين حلمى ، يحيى النقيب ، محمود البسيونى : دراسة تطور بعض القدرات الحس - حركية لدى أطفال المرحلة السنية من ٦ - ١٢ سنة ، دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، المجلد العاشر - العدد الأول ، ١٩٨٧ .
١٤. كمال درويش وآخرون : دراسات تطبيقية تربوية ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٩٠ .
١٥. فريدة إبراهيم عثمان : التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٤ .
١٦. ماجدة السيد محمود إبراهيم : تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية بعض المهارات الأساسية والإدراك الحس - حركى للأطفال ما قبل المدرسة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد رقم (٧) ، العدد ٢ ، ٣ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ .
١٧. محمد إبراهيم بلال ، عماد مصطفى الغرابوى ، أحمد عبدالدايم الوزير : دليل معلم التربية الرياضية وطالب التربية العملية " فى التطبيقات العملية لفتيات التدريس " ، ط ٢ ، مطابع روزاليوسف الجديدة ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
١٨. محمد إبراهيم شحاته : دليل الجمباز الحديث ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ .

١٩. مرفت محمد سالم ، مرفت محمد أحمد الطوانسى : تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز الموانع على الإستعداد المهارى للمبتدئات فى رياضة الجمباز ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد السادس ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٩٤ .

٢٠. منى أحمد الأزهرى : حقبة تعليمية مقترحة لنشاط التربية الحركية لتنمية المهارات الأساسية الإنتقالية لأطفال الرياض ، مجلة البحث فى علم النفس ، المجلد الثالث عشر - العدد الرابع ، جامعة المنيا ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .

٢١. نبيلة محمد خليفة ، نبيلة صبحى حسن : جهاز الأجهزة للبنات ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٧ .

٢٢. نوال إبراهيم شلتوت : فاعلية إستخدام أسلوب التعلم بالإكتشاف لوحدة دراسية بدرس التربية على تنمية بعض القدرات والمهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالأسكندرية ، نظريات وتطبيقات ، العدد (١٧) ، مجلة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية ، ١٩٩٣ .

٢٣. نوال حسن الفار ، أميرة محمد على مطر : بطارية إختيار للإستعداد المهارى لأنقاء ناشئات الجمباز ، المؤتمر العلمى الأول - التربية الرياضية والبطولة ، المجلد الخامس ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٨٧ .

٢٤. وفاء محمد كمال الماحى : تأثير برنامج حركات تعبيرية على تنمية القدرات الإدراكية لمرحلة ما قبل المدرسة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ .

25 - Frankel , M. & Maye, E., : The Effects of Cognition Level on Clustering in free Recall Journal of Psychology Vol. 18. No 2, 1980

26 - Rorick, G, : Physical Activity Human Growth and Development Academic Press, New Yourk, U.S.A, 1991.

