

فاعلية الألعاب التوافقية على بعض المتغيرات البدنية وتعلم الدرجات فى الجمباز وتقدير الذات لضعاف السمع

د/ سمر سمير عبد الله عطية(*)

مقدمة ومشكلة البحث:

لم تعد مجتمعات العالم اليوم تقتصر خططها وجهودها التربوية على الأسوياء من أبنائها بل اتسع نطاق هذه الخطط والجهود إلى غير الأسوياء وذلك لأن لكل فرد الحق في الانتفاع بالخدمات التي تساعده على الوصول لأقصى مدى تؤهله اليه قدراته وإمكانياته. (1: 20)

وتشير بعض الإحصاءات الحديثة على مستوى العالم إلى أن نسبة الأطفال الذين يعانون من مشاكل في السمع تصل إلى 4 إلى 5%، وان هذه النسبة تشتمل على تعويق سمعي يصل إلى ما بين ضعف المقدرة على السمع إلى فقدان الكامل للسمع. (2: 667)

ويمثل اللعب عملية تعويضية لضعاف السمع يؤكد من خلالها ذاته وثقته بنفسه، حيث يبعث فيهم من خلال الممارسة الحيوية والنشاط واكتساب القدرة على التحمل وبذل الجهد، مما يساعده على تحقيق اللياقة العامة للجسم وحسن أدائهم. ولضعاف السمع طاقة فائقة في اللعب والانجاز الحركي لبعض المهارات الحركية تفوق طاقة الطفل العادي(5: 156-157)

وتشكل الألعاب الحركية التوافقية مجالا جيدا لاكتساب السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس من خلال محاولات التكرار التي يؤديها الطفل في مقابل تحدي الواجبات الحركية التي يقابلها في اللعب ، كما إن ظروف العمل واللعب مع الزميل أو خلال جماعة في المدرسة تكسب الطفل الخصائص والصفات الاجتماعية المرغوبة كالتسامح وإنكار الذات وتقدير الآخرين وهذه العمليات الاجتماعية والنفسية تسهم في تقدير الطفل لذاته مما يعمل على تحسين مفهوم الطفل عن نفسه.

(15: 110)

وتقدير الذات يعتبر نتاجا للتقديرات التي يدركها الفرد من الآخرين المهمين بالنسبة له، كما يعتبر نتاجا أيضا لشعور الفرد بالقدرة والكفاءة، وتمثل الوظيفة الأولى الاستحسان الاجتماعى بينما تمثل الوظيفة الثانية الإحساس بالقوة والكفاءة. (21: 233-261)

ويشير **فهمى مصطفى** ان تقدير الذات يعبر عن ادراك الفرد لنفسه وعن قدرته على كل مايقوم به من اعمال وتصرفات، ويتكون هذا المدرك فى اطار حاجات الطفولة، وخاصة الحاجة الى الأستقلال والحرية والقبول والنجاح. (14: 45)

(*)مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية برات - جامعة الزقازيق.

وتعرف **ايمان الكاشف** تقدير الذات بأنه مجموعة من الخبرات والاتجاهات والإدراكات التي يخبرها الفرد من خلال تفاعله مع الأفراد المحيطين به، ويكون من خلالها صورته عن ذاته وتقييمه لهذا الذات، وتتعكس على تقديره لصفاته الجسمية وقدراته وخصائصه وعلاقاته بالآخرين.
(4: 69-121)

وعرفه **توينج, Twenge (2002م)** بأنه أحساس الفرد بقيمته الشخصية الذي ينبثق من أفكاره وقيمه الداخلية والعقلية أكثر من إحساسه بانثاقه من ثناء وتقدير الآخرين له. (19: 402)
وتحتل رياضة الجمباز تحتل مكانا متقدما بالنسبة لمختلف ألوان النشاط الرياضي فهي من الرياضات المحببة إلى النفس، وتعمل علي جذب المتعلمين لممارستها وذلك لتغير وتميز مهاراتها التي قد تختلف أحيانا علي حسب طبيعة التصميم الهندسي للجهاز المؤدي عليه. كما تسهم في إعطاء الممارسين العديد من القيم التربوية، وزيادة الثقة بالنفس والالتزان، تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية. (8: 12)
ويشير **عادل عبدالبصير (2004م)** أن رياضة الجمباز تتيح فرصة للمتعلمين خلق القدرة علي الابتكار في تحقيق الرضا والسعادة والنجاح في اداء التكوينات وتنفيذ الحركات المكونة لها، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرة علي تجسيد التناسق والاستمرار والتوافق والالتزان، وينمي ايضا ادراك الحاجة الي القوة والجلد من اجل إتمام بعض الحركات في الجمباز. (11: 92)
من خلال زيارات الباحثة الميدانية للمدارس الابتدائية لذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم) لاحظت الباحثة وجود بعض القصور فمناهج التربية الرياضية المقدمة في هذه المرحلة مما يولد لديهم قصور في معظم القدرات البدنية والنفسية. فالأطفال ضعاف السمع يمكنهم أن يتعلموا الأنشطة والمهارات الحركية بنجاح سواء ان كانت الأنشطة فردية أو جماعية، فلذلك يجب الاهتمام بالتخطيط السليم لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة لهذه الفئة والتي تساعدهم على الاندماج مع الآخرين. وانطلاقا مما سبق فقد قامت الباحثة بإعداد برنامج للألعاب التوافقية يهدف الى معرفة تأثيره على تعلم بعض الدرجات في الجمباز وتقدير الذات لضعاف السمع.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية الألعاب الحركية التوافقية على بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - السرعة - المرونة - التوازن الثابت - التوازن المتحرك - التوافق - الرشاقة) وتعلم الدرجات في الجمباز المتمثلة في (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - الدرجة الجانبية) وتقدير الذات لضعاف السمع.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تعلم الدرجات في الجمباز في اتجاه القياس البعدي.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تقدير الذات لضعاف السمع في اتجاه القياس البعدي.
- 4- يوجد معدل تغير للقياسات البعدية عن القبلي في المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

• الألعاب التوافقية:

استخدام المهارات بدون أدوات على شكل ألعاب طلاقة حركية لتحسين أداء الفرد لحركاته ويكسب الطفل القدرة على إدارة الجسم في المواقف الحركية بكفاءة من خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة وتدفعه إلى تكرار المحاولة مما يعمل على تحسين المهارات الحركية والتنسيق بينها وزيادة الاتجاه نحو الأداء الجماعي. (2: 370)

• تقدير الذات:

تقدير الذات هو تقدير عام يضعه الفرد لنفسه وبنفسه متضمنا الإيجابيات التي تدعوه لاحترام ذاته والسلبيات التي لاتقلل من شأنه بين الآخرين. (16: 7)

• ضعف السمع:

هم أولئك الأشخاص الذين لديهم عجزا أو نقصا في حاسة السمع بدرجة لا تسمح بالاستجابة الطبيعية للأغراض التعليمية والتفاعل مع العاديين إلا من خلال استخدام بعض المعينات مثل السماع. (7: 41)

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

- 1- دراسة مريم طارق حسن عبدالغفار (2018م) والتي تهدف بالتحديد على تأثير برنامج الطلاقة الحركية على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمباز تحت 7 سنوات ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (10) ناشئات، وأشارت النتائج الى ان وجود تباين بين معدلات التغير في المهارات قيد البحث لناشئات الجمباز تحت 7 سنوات .

2- دراسة **رامى حسان بيومى (2017م)** والتي تهدف الى التعرف على تأثير برنامج للألعاب الحركية على عوامل الابتكار الحركى لدى طفل ما قبل المدرسة، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وقد بلغ حجم العينة (40) طفلا وطفلة من أطفال الروضة 5 - 6 سنوات بحضانة مدرسة المجد بمحافظة الجيزة، وأشارت أهم النتائج الى ان برنامج الألعاب الحركية المقترح له تأثير ايجابى دال احصائيا عن البرنامج التقليدى لدى طفل ما قبل المدرسة.

3- دراسة **هدير عماد الدين نوفل(2016م)** والتي تهدف الى التعرف على تأثير الطلاقة الحركية على بعض الخصائص النفسية والمهارات الأساسية ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وقد بلغ حجم العينة (24) طفل من حضانة ستارز للغات ، وأشارت أهم النتائج الى تأثير برنامج الطلاقة الحركية على بعض الخصائص النفسية والمهارات الأساسية تأثير ايجابى فى الأطفال وتقوم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى الطلاقة الحركية قيد البحث .

4- دراسة **عرين المجالى (2015م)** والتي تهدف الى التعرف على مستوى القلق وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى الطلبة ضعاف السمع مقارنة بالطلبة العاديين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (102) طالب وطالبة منهم (59) من الطلبة العاديين و (43) من الذين يعانون من ضعف السمع، وأشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين مستوى القلق ومستوى تقدير الذات لدى الطلبة ضعاف السمع، ووجود علاقة ارتباطية ايجابية ما بين مستوى القلق ومستوى تقدير الذات لدى الطلبة العاديين.

5- دراسة **بريفانا المفتي (2013م)** والتي تهدف إلى التعرف على "تأثير منهج الألعاب الحركية في تنمية المهارات الحركية الأساسية لأطفال ذوي الإعاقة السمعية في المرحلة الابتدائية"، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي والتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ذات القياس القبلي البعدي، وقد بلغ حجم العينة (12) تلميذ وتلميذة تتراوح أعمارهم من (7-8) سنوات من تلاميذ الصف الثاني الابتدائي، وقد أشارت النتائج أن منهج الألعاب الحركية حقق تفوقا في تنمية المهارات الحركية الأساسية لضعاف السمع.

6- دراسة **حسين بن زيدان (2011م)** والتي تهدف إلى التعرف على "تأثير برنامج مقترح لأنشطة ألعاب الكرات على بعض القدرات الحركية والتكيف الشخصى لدى التلاميذ المعاقين سمعيا (9 - 12) سنة"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن البرنامج المقترح لأنشطة ألعاب الكرات له أثر ايجابي على بعض القدرات الحركية (التوازن، التوافق الحركى) وكذلك التكيف الشخصى لدى التلاميذ المعاقين سمعيا (9-12) سنة.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

- 1- دراسة ابيزوف وآخرون, (2010م) A Byzova, et al. والتي تهدف الى التعرف على الجمباز الإيقاعي كوسيلة لتحسين القدرات التوافقية للأطفال ضعاف السمع، استخدمت المنهج التجريبي، قد بلغ حجم العينة (22) طفل، وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن تمارين الجمباز الإيقاعي المستخدمة لها أثراً ايجابيا على تنمية القدرات التوافقية لدى الاطفال ضعاف السمع.
- 2- دراسة ماريان ايجل Reigl M. (2003م) والتي تهدف الى التعرف على مدى تأثير مجموعة من الألعاب الحركية على تنمية القدرات التوافقية لتلاميذ المرحلة الاساسية من التعليم الابتدائي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (100) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصفوف الأربعة الأولى من المرحلة الابتدائية بمدينة بودابست، وأشارت النتائج الى وجود تأثير واضح لمجموعة الألعاب الحركية على تنمية القدرات التوافقية للتلاميذ.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من تلميذات الصف الرابع الابتدائي بمدرسة الأمل بالزقازيق والبالغ عددهن (36) تلميذة بالطريقة العمدية، وقد تم استبعاد التلميذات التي يقل سنهم عن (9) سنوات وعددهم (2) تلميذة، والتلميذات التي يزيد سنهم عن (10) سنوات وعددهم (2) تلميذة والتلميذات التي لا يمارسن التربية الرياضية نظرا لحالتهم الصحية وعددهم (2) تلميذة، فقد تحدد مقدار السمع لفئة ضعاف السمع في ضوء القراءات النظرية والدراسات السابقة من (65-90 ديسبل) وقد حصلت الباحثة على درجة السمع الخاصة بالتلميذات من سجلات المدرسة، كما قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث بلغ عددها (12) تلميذة وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية وإيجاد المعاملات العلمية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (18) تلميذة وجدول (1) يوضح تصنيف مجتمع البحث.

جدول (1)

تصنيف مجتمع البحث

المجتمع الكلي	مستبعدون	مجتمع البحث	عينة البحث	العينة الاستطلاعية
36	6	30	18	12

وقامت الباحثة بإيجاد مدى الاعتدالية بين أفراد مجتمع البحث في متغيرات (السن- الطول- الوزن- الذكاء- درجة السمع- المتغيرات البدنية قيد البحث - تقدير الذات) والجدول (2) يوضح اعتدالية مجتمع.

جدول (2)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لمجتمع البحث فى المتغيرات قيد البحث

ن = 30

الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابى	وحدة القياس	المتغيرات	
0,29	3,08	133	133,71	سم	الطول	متغيرات النمو
0,36	2,05	39,0	39,46	كجم	الوزن	
0,37-	0,28	9,60	9,50	سنة	السن	
0,21	2,73	69,0	69,42	ديسبل	درجة السمع	
0,23	3,36	73,0	73,31	درجة	مستوى الذكاء	
0,40	2,76	71,0	71,31	سم	القدرة العضلية للرجلين	المتغيرات البدنية
0,21	0,27	2,18	2,22	م	القدرة العضلية للذراعين	
0,70	1,36	11,0	10,82	ث	السرعة	
0,12	1,31	8,0	7,77	سم	المرونة	
0,11-	2,37	22,0	22,09	ث	التوازن الثابت	
0,38	1,62	11,0	11,49	عدد	التوازن المتحرك	
0,17	1,30	16,0	16,43	ث	التوافق	
0,54	1,35	10,0	9,80	ث	الرشاقة	
0,35	1,48	17,0	17,37	درجة	مجال احترام الذات	تقدير الذات
0,19-	1,49	13,0	12,89	درجة	مجال التقدير من الآخرين	
0,45	2,23	30,0	30,26	درجة	الدرجة الكلية للمقياس	

ويتضح من جدول (2) ما يلى: أن قيم معاملات الالتواء تتراوح ما بين (- 0,37، +0,70) وهى تتحصر ما بين (±3)، مما يدل على أنها تندرج تحت المنحنى الاعتدالى للمتغيرات قيد البحث.

ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

1- الأدوات والأجهزة:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- شريط قياس للمسافات بالسنتيمتر.

- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية.

- أقماع بلاستيك لقياس الرشاقة.

2- المتغيرات البدنية:

بعد الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ورأى السادة الخبراء فى تحديد أهم ا لمتغيرات البدنية والاختبارات المناسبة التى تقيسها. ملحق (3)
قامت الباحثة باختبار المتغيرات والاختبارات المناسبة لقياسها والتى حصلت على نسبة (80%) فأكثر من رأى السادة الخبراء. وجدول رقم (3) يوضح النسبة المئوية لرأى السادة الخبراء وكانت على النحو التالى:

جدول (3)

النسبة المئوية لرأى الخبراء فالمتغيرات البدنية

ن=10

رأى الخبراء	الاختبارات التى تقيسها	المتغيرات البدنية
90%	اختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
80%	اختبار ثقل وزنه(900جم)	القدرة العضلية للذراعين
90%	اختبار الجرى 30م	السرعة
80%	اختبار ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف	المرونة
90%	اختبار الوقوف على قدم واحدة أطول فترة ممكنة	التوازن الثابت
80%	اختبار المشى على مقعد سويدي	التوازن المتحرك
90%	اختبار الجرى على شكل (8)	التوافق
90%	اختبار الجريالجزاجى	الرشاقة

3- المقاييس:

مقياس تقدير الذات: إعداد وحيد مصطفى كامل. ملحق (5)

وضع هذا المقياس وحيد مصطفى كامل (2003م) وهو يتكون من (20) عبارة تقيس تقدير الذات لدى الأطفال ضعاف السمع فى بعدى مجال احترام الذات، ومجال التقدير من الآخرين ، بحيث تتوزع عبارات كل مجال على النحو التالى:

- مجال احترام الذات وعبارته أرقام (3، 6، 7، 9، 13، 14، 15، 18، 19، 20).

- مجال التقدير من الآخرين وعبارته أرقام (1، 2، 4، 5، 8، 10، 11، 12، 16، 17).

بحيث تكون:

- الاستجابة (تطبق عليك) تأخذ 2 درجتان.

- الاستجابة (تطبق عليك إلى حد ما) تأخذ 1 درجة واحدة.

-الاستجابة (لا تنطبق عليك) تأخذ صفرا.

وعلى هذا تكون الدرجة الكلية للمقياس 40 درجة، هذا ويحدد المقياس ثلاث مستويات لتقدير الذات على النحو التالي:

- تقدير ذات مرتفع من 27-40 درجة.

- تقدير ذات متوسط من 13-26 درجة.

- تقدير ذات منخفض من صفر-12 درجة.

4- مستوى الذكاء:

حصلت عليه الباحثة من سجلات المدرسة.

5- قياس مستوى الأداء المهاري:

تم تقييم مستوى الأداء عن طريق لجنة مكونة من أربعة أعضاء من هيئة التدريس الحاصلات على الدكتوراه مع خبرة لا تقل عن عشرة أعوام بتدريس الجمباز وقد تم تقييم كل مهارة من خمسة درجات وقد تم حذف الدرجة العليا والدرجة الدنيا لكل مهارة من مهارات الحركات الأرضية واخذ متوسط الدرجتين.

6- برنامج الألعاب التوافقية:

قامت الباحثة بوضع برنامج الألعاب الحركية التوافقية وعرضه على الخبراء المتخصصين للوقوف على مدى صلاحيته لتطبيق أو تعديل أو إضافة أو حذف ما يروونه مناسباً وذلك بهدف التعرف على مدى تأثير الألعاب الحركية التوافقية على بعض المتغيرات البدنية وتعلم الدرجات في الجمباز وتقدير الذات لضعاف السمع.

الأسس العلمية للبرنامج التعليمي المقترح:

- الاطلاع على المراجع العلمية والبحوث السابقة في المجال.
- أخذ رأي السادة الخبراء في كل ما يختص بالبرنامج.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع قدرات واستعدادات عينة البحث.
- أن يتميز بالمرونة ويكون قابل للتطبيق العملي.
- مراعاة العمر الزمني لعينة البحث.
- مراعاة الفروق الفردية.
- أن يتوافر في البرنامج عوامل الأمن والسلامة.
- أن يحقق البرنامج الأهداف المرجوة منه.

محتوي البرنامج:

قامت الباحثة بتصميم برنامج الألعاب التوافقية لضعاف السمع وقد راعت أن يتناسب مع خصائص وميول واحتياجات العينة بما يتناسب مع إمكاناتهم وقدراتهم واستعداداتهم، وقد استعانت الباحثة باستخدام ألعاب توافقية تؤدي معظمها بشكل جماعي وذلك لتحقيق الهدف من البرنامج، وان يكون للبرنامج تأثير مباشر على تعلم الدرجات في الجمباز وتقدير الذات لضعاف السمع، كما روعي في

البرنامج احتوائه علي الألعاب المحببة إلي نفوس عينة البحث وان تكون خالية من التعقيد وتدخل البهجة والسرور عليهم ورفع الكفاءة البدنية والنفسية.

محتوي الوحدة التدريبية اليومية:

التهيئة:

الهدف منه تهيئة الجسم والعضلات للأداء والانتقال التدريجي لفترة التدريب الأساسية ويجب عدم إهمال هذه الفترة لمنع الإصابات ومدتها (10 دقائق) ثابتة في بداية كل وحدة تدريبية يومية.

الجزء الأساسي:

وهو من أهم فترات البرنامج لأنه يعمل علي تحقيق الهدف من البرنامج ومدته (30 دقيقة) وتحتوي هذه الفترة علي مجموعة من الألعاب، وقد رأت الباحثة استخدام الشرح المرئي لمحتويات البرنامج عن طريق النموذج والإشارات اليدوية التي تدرس لديهم في المدرسة مع الاتفاق علي علامات معينة للتوقف عند الإحساس بالخطر أثناء الممارسة.

التهئية:

الهدف منها عودة الجسم وأجهزته إلي الحالة الطبيعية بالتدرج ومدتها (5 دقائق) ثابتة في نهاية كل وحدة تدريبية يومية.

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (12) تلميذة تم اختيارهن عشوائياً من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من 2019/9/29م إلي 2019/10/10م وذلك للتعرف علي:

- مدي ملائمة الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث.
 - الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث.
 - التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
 - تدريب المساعدين علي كيفية إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات.
 - التأكد من مناسبة برنامج الألعاب الحركية التوافقية المعد لعينة البحث.
 - إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.
- أ- المتغيرات البدنية:

أولاً: الصدق:

تم إيجاد صدق الاختبار عن طريق صدق التكوين الفرضي باستخدام الفروق بين الجماعات بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)
معامل الصدق للمتغيرات البدنية (قيد البحث)

ن=12

قيمة (ت)	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
	ع	م	ع	م		
2,95	2,40	73,17	1,87	69,50	سم	القدرة العضلية للرجلين
4,06	0,17	2,37	0,10	2,05	م	القدرة العضلية للذراعين
4,79	1,03	9,83	0,75	12,33	ث	السرعة
4,24	0,82	8,67	0,0,82	6,67	سم	المرونة
4,66	1,26	24,0	1,21	20,67	ث	التوازن الثابت
2,38	1,37	10,67	1,03	12,33	عدد	التوازن المتحرك
3,51	1,03	15,83	0,75	17,67	ث	التوافق
3,31	0,82	9,17	0,75	10,67	ث	الرشاقة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 10 وعند مستوى (0,05) = (2,20)

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى فالمتغيرات البدنية وفي اتجاه الربيع الأعلى، مما يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق.

ثانياً: الثبات:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات للمتغيرات البدنية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test-Retest، وذلك لحساب معامل الارتباط والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية

ن = 12

قيمة (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق		المتغيرات البدنية
	ع	م	ع	م	
0,92	2,53	71,25	2,81	71,33	القدرة العضلية للرجلين
0,85	0,22	2,16	0,23	2,17	القدرة العضلية للذراعين
0,68	1,31	10,92	1,54	11,00	السرعة
0,88	1,48	8,00	1,47	7,83	مرونة
0,93	2,15	22,42	2,22	22,25	التوازن الثابت
0,91	1,78	11,67	1,68	11,92	التوازن المتحرك
0,82	1,29	16,75	1,37	16,67	التوافق
0,78	1,04	10,00	1,11	9,83	الرشاقة

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية 10 وعند مستوى (0,05) = (0,576)

يتضح من الجدول (5) أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائية عند مستوى (0,05)، مما يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

ب- مقياس تقدير الذات:

أولاً: الصدق:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الصدق لمقياس تقدير الذات قيد البحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام صدق الاتساق الداخلي وذلك بتطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية ثم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين درجات البعد الذي تنتمي إلي هـ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين الدرجة الكلية للمقياس والجداول (6)، (7) توضح ذلك.

جدول (6)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس تقدير الذات

قيد البحث والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

ن = 12

الأبعاد			
مجال التقدير من الآخرين		مجال احترام الذات	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0,81	3	0,69	1
0,72	4	0,74	2
0,75	9	0,72	5
0,69	10	0,68	6
0,73	11	0,66	7
0,76	14	0,77	8
0,80	15	0,73	12
0,71	17	0,75	13
0,78	18	0,70	16
0,71	20	0,69	19

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية 10 وعند مستوى 0,05 = 0,576

ويتضح من جدول (6) وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً عند مستوى (0,05) بين درجة كل

عبارة وبين مجموع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، الأمر الذي يشير إلى صدق الاتساق الداخلي

لمقياس تقدير الذات.

جدول (7)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس
تقدير الذات والدرجة الكلية للمقياس

ن = 12

أبعاد مقياس تقدير الذات	مجال احترام الذات	مجال التقدير من الآخرين
مجال احترام الذات	-	-
مجال التقدير من الآخرين	0,68	-
الدرجة الكلية للمقياس	0,79	0,81

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية 10 وعند مستوى 0,05 = 0,576

ويتضح من جدول (7) وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً عند مستوى (0,05) بين درجة كل درجة كل بعد من أبعاد مقياس تقدير الذات قيد البحث والدرجة الكلية للمقياس، الأمر الذي يشير إلى مقياس تقدير الذات على درجة مقبولة من الصدق.

ثانياً: الثبات:

قامت الباحثة بإيجاد الثبات للمقياس بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test & Retest، بفواصل زمنية قدره أسبوعين على العينة الاستطلاعية وقوامها (12) تلميذة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس تقدير الذات

ن = 12

قيمة (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق		أبعاد مقياس تقدير الذات
	ع	م	ع	م	
0,77	1,24	12,08	1,44	11,82	مجال احترام الذات
0,86	1,44	6,95	1,54	6,78	مجال التقدير من الآخرين
0,87	2,37	19,75	2,47	18,60	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية 10 وعند مستوى (0,05) = (0,576)

يتضح من الجدول (8) أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0,05)، مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

خامساً: التجربة الأساسية:

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية في الفترة من 2019/10/13م إلى 2019/10/14م لمجموعة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وتم القياس وفقاً للترتيب التالي (ا) لمتغيرات البدنية - الدرجات في الجمباز - تقدير الذات).

تنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج (الألعاب التوافقية) المقترح في الفترة من 2019/10/15م إلى 2019/12/10م علي العينة الأساسية لمدة شهرين بواقع (8) أسابيع، وعدد (3) وحدات تدريبية في الأسبوع خلال اليوم الدراسي بزمان (45 دقيقة) مقسمة إلي (10 دقائق إحماء - 30 دقيقة فترة تدريب أساسية - 5 دقائق تهدئة)، وقد قامت الباحثة بتثبيت الزمن طول فترة البرنامج.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من 2019/12/11م إلى 2019/12/12م علي عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وفقاً للترتيب التالي (ا) لمتغيرات البدنية - الدرجات في الجمباز - تقدير الذات) مع مراعاة توافر نفس الظروف وشروط التطبيق التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

سادساً: المعالجات الإحصائية:

في ضوء هدف البحث وفي حدود فروضه تم إجراء المعالجات الإحصائية (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط- اختبار (ت) - معدل التغير).

عرض ومناقشة النتائج:
أولاً: عرض النتائج:

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لبعض
المتغيرات البدنية لضعاف السمع

ن=18

المتغيرات البدنية	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	الفرق	ع ف	قيمة "ت"
القدرة العضلية للرجلين	71,39	94,44	23,05	7,17	13,65
القدرة العضلية للذراعين	2,23	3,27	1,04	0,21	21,00
السرعة	10,89	7,83	3,056	1,06	12,28
المرونة	7,67	5,72	1,94	1,21	6,81
التوازن الثابت	22,11	25,61	3,50	1,61	9,18
التوازن المتحرك	11,44	9,11	2,33	0,84	11,78
التوافق	16,39	10,94	5,44	0,92	25,06
الرشاقة	9,89	6,94	2,94	0,73	17,22

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 17 وعند مستوى (0,05) = 2,10

يتضح من الجدول (9) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمتغيرات البدنية لضعاف السمع فى اتجاه القياس البعدى.

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى
للدراجات فى الجمباز لضعاف السمع

ن=18

الدراجات فى الجمباز	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	الفرق	ع ف	قيمة "ت"
الدراجة الأمامية	1.36	3.36	2.00	0.69	12.66
الدراجة الخلفية	1.42	3.39	1.97	0.70	12.02
الدراجة الجانبية	1.50	3.44	1.94	0.75	11.07

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 17 وعند مستوى (0,05) = 2,10

يتضح من الجدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للدراجات فى الجمباز لضعاف السمع فى اتجاه القياس البعدى.

جدول (11)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى
فى تقدير الذات لضعاف السمع

ن=18

تقدير الذات	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	الفرق	ع ف	قيمة "ت"
مجال احترام الذات	11,22	17,39	6,17	0,92	28,33
مجال التقدير من الآخرين	6,78	13,00	6,22	1,00	26,31
الدرجة الكلية للمقياس	18,00	30,39	12,39	1,65	31,86

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 17 وعند مستوى (0,05)=2,10

يتضح من الجدول (11) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى فى تقدير الذات لضعاف السمع فى اتجاه القياس البعدى.

جدول (12)

النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلىة فى المتغيرات
البدنية والدرجات فى الجمباز وتقدير الذات لضعاف السمع

المتغيرات	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	معدل التغير %	
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للرجلين	71,39	94,44	32,29
	القدرة العضلية للذراعين	2,23	3,27	46,64
	السرعة	10,89	7,83	28,10
	المرونة	7,67	5,72	25,42
	التوازن الثابت	22,11	25,61	15,83
	التوازن المتحرك	11,44	9,11	20,37
	التوافق	16,39	10,94	33,25
	الرشاقة	9,89	6,94	29,83
الدرجات فى الجمباز	الدرجة الأمامية	1,36	3,36	147,06
	الدرجة الخلفية	1,42	3,39	142,25
	الدرجة الجانبية	1,50	3,44	129,33
تقدير الذات	مجال احترام الذات	11,22	17,39	35,48
	مجال التقدير من الآخرين	6,78	13,00	47,85
	الدرجة الكلية للمقياس	18,00	30,39	40,77

يتضح من جدول (12) تفاوت نسبة تحسن مجموعة البحث فى القياسات البعدية عن القبلىة فى المتغيرات البدنية والدرجات فى الجمباز وتقدير الذات لضعاف السمع، فقد تراوحت نسب التحسن ما بين (15,83 - 46,64 %)، (129,33 - 147,06 %)، (35,48 - 47,85 %).

ثانياً: مناقشة النتائج:

تشير نتائج جدول (9) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث. وتغزو الباحثة التحسن في بعض المتغيرات البدنية إلى قدرة برنامج الألعاب التوافقية على تنمية بعض المتغيرات البدنية وذلك لأن الألعاب المستخدمة في البرنامج ساعدت في تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين وتنمية الرشاقة وزيادة الإحساس بالاتجاه وزيادة القدرة على الاتزان سواء كانت أثناء الثبات أو الحركة كما ساعد بدرجة كبيرة على تنمية التوافق الحركي والمرونة وزيادة إحساس الفرد بالوضع والمكان الذي يتحرك فيه.

كما ترجع الباحثة ذلك إلى أن الألعاب التوافقية التي تتمثل في التمرينات النظامية والتمرينات الحرة بدون أدوات وفي شكل مسابقات وتمرينات طبيعية كالزحف والتزحلق والتعلق وتمرينات الوثب والقفز والرفع وتمرينات التوازن مما جعلتهم يشعرون بالسرور والسعادة وحرية الحركة وتغلبهم على الخوف وتنمية الإحساس الحركي والتدرج في الأداء والتناوب بين سرعة وسهولة التمرين مما يؤدي إلى الشعور بالسعادة والجرأة والثقة بالنفس والعمل الجماعي والتنمية البدنية والمهارية والنفسية. ويشير أمين الخولي وأسامة راتب (2009م) إلى أن الألعاب التوافقية المتمثلة في حركات براعة الاتزان وحركات تقليد الحيوانات وحركات البراعة الفردية ومع الزميل وغيرها قد يتيح للطفل ضعيف السمع أكثر من استجابة حركية مناسبة للمشكلة الحركية، من خلالها قد يكتشف إمكانياته وقدراته الحركية ويحاول بعدة طرق مختلفة أن ينتقى من حركاته السابقة ما يناسب الموقف الجديد.

(2: 371)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من مريم طارق (2018م)، رامي حسان (2017م)، هدير عماد الدين (2016م) عرين المجالي (2015م)، بريفيان المفتي (2013م)، حسين بن زيدان (2011م)، ابيزوفيا وآخرون، Abyzova, et al. (2010م)، ماريان ايجل Reigl, M. (2003م) في التأثير الإيجابي لممارسة الأنشطة الرياضية على هذه الفئة مع دراسة كلاً من إني أن البرامج والأنشطة الرياضية وأشكالها المتعددة يكون لها أثر إيجابي في التقدم والارتقاء بهذه الفئة كما أنها تساعد على حل مشاكلهم البدنية والنفسية.

وهذا يحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين

القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي لضعاف السمع".

يتضح من جدول (10) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض الدرجات في الجمباز.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من عزيزة عفيفي (2003م)، محمد مباشر (2008م)،

بريفانا المفتي (2013م)، نبيل شاعر وخذلون ابراهيم (2012م)، جيرنس وآخرون Jernice, et al.,

(2011م) على أن البرامج التعليمية تساعد هذه الفئة على تعلم وتحسين الأداء في الأنشطة الرياضية المتعلمة.

كما ترجع الباحثة هذا التقدم الحادث في الدرجات في الجمباز إلى برنامج الألعاب التوافقية المقترح وما يحتويه من ألعاب تساعد على الإحساس بالرضا والارتياح والسلوك الجماعي والمرح والسرور والاستثارة المحببة إلى النفس كما أنها تغرس الاحترام والصدقة بين التلاميذ وسرعة وسهولة التعلم والأداء.

وفي هذا الصدد يشير أمين الخولى وأسامة راتب (2009م) إلى أهمية ممارسة النشاط الرياضي حيث يتحرر الطفل من مشكلاته ويتحول إلى طفل أكثر تحراً وتلقائية وتوافقاً. (2: 36) وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه ايلين فرج (2002م) إلى أن الألعاب التوافقية تعمل على تنمية وتطوير أداء المتعلم للمهارات الحركية في مختلف الأنشطة الرياضية مما يزيد ميله نحو ممارسة النشاط الرياضي والارتقاء بمستواه وقدراته. (3: 293)

وبذلك تحقق صحة الفرض الثانى وهو ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين

القبلوالبعدى بعض الدرجات في الجمباز في اتجاه القياس البعدى لضعاف السمع".

ويشير جدول (11) إلى وجود فروق داله إحصائياً بين القياس قبلوالبعدى مقياس تقدير الذات . تقدير الذات إلى برنامج الألعاب التوافقية المقترح المكون من مجموعة من الألعاب التي تؤدي بشكل أداء جماعى بعض التمرينات مما يساعد على الشعور بالبهجة كما أن الأداء بصورة جماعية كان له أثر زيادة الإحساس بالتمسك والانتماء للجماعة من خلال التعاون والمشاركة في الأداء.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من مريم طارق (2018م)، رامى حسان (2017م)، هدير عمادالدين (2016م)، عرين المجالى (2015م)، بريفيان المفتى (2013م)، حسين بن زيدان (2011م)، ابيزوا وآخرون، A Byzova, et al. (2010م)، ماريان ايجل Reigl, M. (2003م) إلى أن الأنشطة الرياضية بما تحتويه من برامج ترويحوية وتعليمية وبرامج ألعاب تساعد على تحسين وارتقاء الجوانب النفسية لهذه الفئة.

كما تتفق أيضا هذه النتائج مع ما أشار إليه أسامة رياض وناهد أحمد (2001م) إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية لهذه الفئة لها فائدة كبيرة حيث يزيد من شعوره بالمودة والألفة وزيادة الثقة بالنفس وقدرتهم على التفاعل الايجابي مع الآخرين.

وتتفق ايضا مع ما أشار إليه محمد الأنور (2005م) بأن تقدير الذات هو شعور الفرد بالثقة بالنفس والكفاءة الشخصية بما يتضمنه من شعور بالرضا عن مستواه الأكاديمى والاجتماعى ومظهره الجسمى وذلك من خلال تفاعله مع بيئته التى تشمل الأسرة والمدرسة والمجتمع.

وبذلك تحقق صحة الفرض الثالث وهو ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى تقدير الذات لضعاف السمع فى اتجاه القياس البعدى".

بينما تشير نتائج جدول (12) إلى أن النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبالية والتي نستدل منها على ان القياسات البعدية قد زادت عن القياسات القبالية فى بعض المتغيرات البدنية وبعض الدرجات فى الجمباز ومقياس تقدير الذات قيد البحث حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (15.83 - 46.64%)، (129.33 - 147.06%)، (35.48 - 47.85%).

وترجع الباحثة هذه الزيادة الى أنها بمثابة انعكاس لبرنامج الألعاب التوافقية المقترح وما يحتويه من ألعاب تثير لديهم المتعة والتشويق وتسهم بشكل كبير فى تنمية مختلف المتغيرات البدنية وكذلك جذب الاهتمام لممارسة المهارات الحركية. وتكسب الطفل الخصائص والصفات الاجتماعية المرغوبة كالتسامح وانكار الذات وتقدير الاخرين وهذه الصفات الاجتماعية والنفسية تسهم فى تقدير الطفل لذاته مما يعمل على تحسين مفهوم الطفل عن نفسه. (10: 188)، (2: 371)

وتؤكدنبيلة خليفة و آخرون (2003م) الى أن تعليم الحركات الأساسية فى صورة ألعاب ومسابقات يعد مدخلا لتأسيس الأطفال والمبتدئين ليس فقط فى الجوانب المهارية والبدنية ولكن أيضا فى الجوانب النفسية والاجتماعية والعادات البدنية مدى الحياة. (17: 45)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من مريم طارق (2018م)، رامى حسان (2017م)، هدير عمادالدين (2016م)، عرين المجالى (2015م)، بريفيان المفتى (2013م)، حسين بن زيدان (2011م)، ابيزوف وآخرون، (2010) Abyzova, et al.، ماريان ايجل Reigl, M. (2003م) إلى أن الأنشطة الرياضية بما تحتويه من برامج ترويحية وتعليمية وبرامج ألعاب تساعد على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية والارتقاء بالجوانب النفسية لهذه الفئة.

وهذا يحقق صحة الفرض الرابعذى ينص على "يوجد معدل تغير للقياسات البعدية عن القبالية فى المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية فى اتجاه القياس البعدى".

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث المستخدم وما أمكن الحصول عليه من نتائج توصلت الباحثة الى الإستخلاصات الآتية:

1- برنامج الألعاب التوافقية المقترح له تأثير ايجابي على تنمية بعض المتغيرات البدنية لضعاف السمع.

2- برنامج الألعاب التوافقية المقترح له تأثير ايجابي على الدرجات فى الجمباز.

3- برنامج الألعاب التوافقية المقترح له تأثير ايجابي على تقدير الذات لضعاف السمع.

ثانياً: التوصيات:

فى حدود هذه الدراسة وانطلاقاً من نتائجه توصى الباحثة بما يلى:

1- استخدام برنامج الألعاب التوافقية المقترح وتنفيذه فى مدارس الأمل للصم والبكم وضعاف السمع لما لها من تأثير ايجابي على تحسين المتغيرات البدنية والدرجات فى الجمباز وتقدير الذات لضعاف السمع.

2- عقد دورات تدريبية للقائمين بتدريس مادة التربية الرياضية للتعرف على استخدام نظام الإشارات اليدوية المختلفة وتوحيد استعمالها فى مدارس الصم والبكم.

3- زيادة الاهتمام بهذه الفئة من التلاميذ وإعداد برامج حركية مناسبة لهم.

4- إجراء بحوث مماثلة على عينات مختلفة ومهارات حركية وسمات نفسية أخرى.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- 1 - إبراهيم عباس الزهيري (2003م): "فلسفة تربية ذوى الحاجات الخاصة ونظم تعليمهم"، مكتبة زهراء الشرق.
- 2 - أمين الخولى وأسامة راتب (2009م): "نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3 - ايلين وديع فرج (2002م): "خبرات في الألعاب للصغار والكبار"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 4 - ايمان فؤاد الكاشف (2004م): "المشكلات السلوكية وتقدير الذات لدى المعاق سمعياً فى ظل نظامى العزل والدمج، مجلة دراسات نفسية، المجلد الرابع عشر.
- 5 - بدر الدين كمال عبده ومحمد السيد حلوة (1999م): "رعاية المعاقين سمعياً وحركياً"، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- 6 - بريفان عبد الله المفتي (2013م): "تأثير منهج الألعاب الحركية في تنمية المهارات الحركية الأساسية لأطفال ذوي إعاقة السمعية في المرحلة الابتدائية"، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العدد 2.
- 7 - حسين أحمد عبد الرحمن التهامي (2006م): "تربية الأطفال المعاقين سمعياً فى ضوء الاتجاهات العالمية المعاصرة"، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 8 - حسين بن زيدان (2011م): "تأثير برنامج مقترح لأنشطة ألعاب الكرات على بعض القدرات الحركية والتكيف الشخصى لدى التلاميذ المعاقين سمعياً (9-12) سنة"، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، العدد 70.
- 9 - رامى حسان بيومى (2017م): برنامج للألعاب الحركية وتأثيره على عوامل الابتكار الحركى لدى طفل ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- 10 - زكية إبراهيم كامل ونوال إبراهيم شلتوت وميرفت على خفاجة (2002م): "طرق التدريس فى التربية الرياضية، الجزء الأول أساسيات فى تدريس التربية الرياضية"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- 11 - عادل عبد البصير (2004م): "الجمباز الفني (بنين - بنات)"، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- 12 - عبد الرؤوف احمد الهجرس وهديات احمد حسنين (2008م): "قواعد التدريب فى رياضة الجمباز الفني (قوة-جمال-إبداع - شجاعة)"، مذكرة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، الجزيرة، جامعة حلوان.

- 13 -عرين عبد القادر المجالى (2015م): مستوى القلق وعلاقتة بمستوى تقدير الذات لدى الطلبة ضعاف السمع مقارنة بالطلبة العاديين فى مديرية تربية عمان الثانية فى الاردن، مجلة الطفولة والتربية بكلية رياض الاطفال، جامعة الإسكندرية.
- 14 -فهمى مصطفى (2007م): الصحة النفسية - دراسة سيكولوجية التكيف، المطبعة العربية الحديثة، القاهرة.
- 15 -مازن عبد الهادى أحمد ومازن هادى كزار: قراءات متقدمة فى التعلم والتفكير، دار الكتب العلمية، جامعة بابل.
- 16 -مجدى محمد الدسوقي (2004م): دليل تقدير الذات، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- 17 -مريم طارق حسن عبدالغفار (2018م) : تأثير برنامج طلاقة حركية على مستوى أداء بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمناز تحت 7 سنوات ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- 18 -نبيلة خليفة وسهير لبيب فرج وناريمان الخطيب (2003م): "الأسس النظرية والتطبيقية فى الجمناز الفني"، كلية التربية الرياضية بنات، الجزيرة، جامعة حلوان.
- 19 -هدير عماد الدين نوفل (2016م): أثر الطلاقة الحركية على بعض الخصائص النفسية والمهارات الأساسية من سن (5-6) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية .

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- 18- **Abyzova, T.V., Akatova, A.A., Legotkin, A.N. (2010):** "Rhythmic gymnastics as a way to improve coordinating abilities of hearing-impaired children", Theory and Practice of Physical Culture, <http://www.teoriya.ru/ru/node/2149>.
- 19- **Twenge, J.M., Crocker, J. (2002):** Race and self-esteem, psychological Bulletin, vol. 128, No. 3, p.p. 371-408.
- 20- **Reigl, M. (2003):** Effects of motor games appliendin lower primary physical education on the changes of co-ordination abilities of louer primary school children, faculty of physical education and sport scienes semmelweis university, Budapest.
- 21- **Rhodes, J. (2004):** Changes in self-esteem during middle school. years , A latent growth curve study of individual and contextual influences, Journal of school psychology, vol. 42, No. 3, p.p. 243-261.

