

"تأثير برنامج للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت

• عبد الله احمد احمد الكندري

المقدمة ومشكلة البحث :

تهتم دول العالم المتحضر بتطوير جميع مجالات الحياة ويأتى فى مقدمتها التطوير من أجل العناية بتنشئة أطفالها والاهتمام بهم، حيث أن العناية بالطفولة من أهم أهدافها ، فالطفل هو مستقبل الأمة بأسرها وإعدادة ليصبح فرداً قادراً على الإنتاج والتنمية والدفاع عن الوطن.

وترأى كل من **عواطف إبراهيم محمد، وإبراهيم عصمت مطاوع (١٩٨٠)** أن الطفل يمثل النواة الأولى فى تكوين المجتمع، لذا فإنه يعتبر مستقبل كل أمة وأملها المنشود (٣١ : ٧١).

ويعتبر ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والحركية والصحة العامة أحد المؤشرات الهامة التي تحدد مستوى التقدم الحضارى للمجتمعات الحديثة، حيث يعتبر ذلك غاية تسعى إليها المجتمعات المتقدمة، فهو المقياس المناسب الذى يمكن عن طريقه أن نتعرف على مدى صحة وسلامة الفرد واستمتاعه بأوقات فراغه، وحتى يصبح عضواً نافعاً فى مجتمعه.

وتشير **نجلاء إبراهيم جبر (١٩٩٧)** إلى أنه بالرغم من الجهود التى تبذل فى مجال رعاية الطفولة فى جمهورية مصر العربية نجد أحياناً هذه الرعاية والاهتمام ينصب على جانب واحد أو أكثر من جانب من جوانب التربية العامة للنشء (٥٨ : ٢).

وترى **سلوى محمد محمود (١٩٩٦)** أنه لنجاح أى تقدم علمى واستمراره كان لازماً على الدولة أن تهتم بمراحل التعليم الأساسى حيث أنها تشكل حجر الزاوية فى البناء التعليمى (٢٠ : ٢).

ويذكر **أحمد عبد العظيم عبد الله (٢٠٠٢)** أن المدرسة الابتدائية قد نالت من فكر المربين ما لم تتله غيرها لأنها اللبنة الأولى فى بناء المجتمع وأصبحت مهمتها شاملة ترمى إلى تربية وتنمية العقل وتهذيب الخلق وتكوين المهارات وغرس مبادئ السلوك حتى تخلق المواطن الصالح الذى يشعر بوجوده متفاعلاً مع الجماعة متعاوناً معها (٥ : ٣).

أن طفل هذه المرحلة هو مناط العملية التربوية والطفولة بطبيعتها مرحلة الليونة والتشكيل والاستجابة للمؤثرات التى تكسب الخبرات ممن يكون له أثر كبير فى توجيه النمو وتشكيل الحياة (٥١ : ٥).

ولذلك كان يجب على برامج التربية الرياضية المدرسية أن تضع فى دائرة اهتماماتها مراعاة الطفل وتنميته فى كافة مراحل نموه.

كما أوضحت العديد من الدراسات التى أجريت فى مجال الرياضة المدرسية مثل دراسة بورتن Borrtton (٦٣ : ١٦٣)، وثناء فؤاد (١٥ : ١٥٦)، وصفية منصور ، وآخرون (٢٢ : ٣٩٧) على أهمية الجانب الحركى، باعتبار أن التنمية الحركية تستهدف تنمية اللياقة البدنية والحركية والصحية والعقلية فهى من الأهداف الرئيسية للتربية الرياضية المدرسية خاصة فى المرحلة الابتدائية، فالأطفال فى هذه المرحلة يتميزون باتساع مجال ميولهم وقدراتهم الحركية ويشعرون بالسعادة عند اكتسابهم لمهارات جديدة، وأن هذه المرحلة تعتبر من أفضل المراحل السنوية لتعلم وإتقان مختلف المهارات الحركية والتركيز على تنمية القدرات الحركية الأساسية التى تعتبر أساساً لأداء أى مهارة رياضية (٤٤ : ٣٨)(٧٨ : ٣٩).

وتعتبر التربية الحركية أفضل الأساليب التعليمية التى تستهدف تعليم الأفراد وتدريبهم فى المراحل التعليمية المختلفة وخصوصاً مرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية، فهى تعمل على تزويد الطفل بكل المعلومات الخاصة بالحركة وتتيح له الفرصة للتقدم بها بعيداً عن شكل المنافسات (٥٦ : ٢).

وترى فريدة إبراهيم عثمان (١٩٨٤) أن الحركة هى محور التربية الحركية هدفاً كانت أو وسيلة أو مضموناً وأن التعلم أيضاً عن طريق الحركة تنتسج فيه دائرة التعليم فتشمل جميع جوانب نمو الفرد وتكون الحركة أداة هذه الدوائر فى تحقيق الأهداف المرجوة وهى اللياقة البدنية والحركية واللياقة الوجدانية واللياقة الخلقية والعقلية (٣٣ : ١٩ ، ٢٠).

ويشير أمين أنور الخولى، وأسامة كامل راتب (١٩٩٤) أن التربية الحركية هى أكثر برامج التربية الرياضية تحقيقاً لأهداف التربية العامة بمفهومها الشامل، حيث تعتبر التربية الحركية أهدافاً وبرنامجاً تمهيداً ملائماً للتربية الرياضية، باعتبار أن الأولى تبدأ مبكرة من الميلاد حتى البلوغ تقريباً (١١ : ٥٣).

وتضيف فاتن عبد الحميد عفيفى (١٩٩٤) أنه لابد من تطوير مناهج التربية الرياضية المدرسية وتحديث أساليبها وطرق تنفيذها لمواكبة متطلبات إعداد التلميذ إعداداً شاملاً متزناً يتمشى مع متطلبات العصر (٣٢ : ١٥٨).

مشكلة البحث:

بعد أن مهدت التربية الحركية بقيمها وأهدافها فى إثراء حركة الطفل ونمو شخصيته عبر أهداف مثل الكفاية الإدراكية الحركية، والطلاقة الحركية خلال مرحلة رياض الأطفال، لذا يجب العمل على تعديل التربية الحركية ونقلها بتدرج للتربية البدنية.

ويرى **محمد السيد خليل (٢٠٠٠)** أن أهمية التربية الحركية تنحصر في أنها وسيلة من الوسائل الفعالة لتدريس التربية الرياضية لأطفال المرحلة الابتدائية لما تحقّقه من رفع لمستوى اللياقة البدنية والحركية ورفع درجة مستوى التكيف النفسى للأطفال للنشاط الحركى (٤٢ : ٨).

لاشك أن الطفل يولد لديه حاجات وميولاً مختلفة إحداها الميل للحركة ونتيجة لذلك كان لابد من التفكير فى كيفية الاهتمام بطفل هذه المرحلة السنية لما تمثله من أهمية واضحة حيث أنه يشكل أساساً هاماً وحجر الزاوية لنجاح العملية التربوية والتي تلعب فيها الحركة الدور الهام والأساسى لأنها أسلوب حياة بالنسبة له فى مرحلة الطفولة المتعطشة للحركة لإذابة الطاقة الحركية الكامنة لدى الطفل وذلك عن طريق برامج التربية الحركية التى تشكل المهارات الخاصة بالأنشطة الحركية التى تنمى أعضاء الجسم وتدريب الحواس وتشبع الرغبات والميول.

ويذكر **محمد حامد الأفندى (١٩٧٩)** أن أغلب الخبرات الحركية لأطفال هذه المرحلة استكشافية بطبيعتها (٥١ : ١٤).

وتشير **صفية محى الدين (١٩٩٣)** نقلاً عن **كل من ديفيد جلاهو D. Gallahu**، و**دوتري Doughtry**، و**شيندر Schineder**، و**بوتشر Boucher**، و**بولاي Boly**، و**سميث وشيفرز Smith & Chefers** أن التربية الحركية هى الاتجاه الحديث لبرنامج التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسى المبني بشكل أساسى على الامكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل والتي تهدف إلى تحقيق اللياقة الحركية والبدنية له وتنمية إدراكه الحس حركى وقدراته على التفكير فى حل المشكلات وزيادة دوافعه نحو الابتكار وتحقيق التكيف النفسى له (٢١ : ٢).

وفى الآونة الأخيرة تشير المراجع والدراسات إلى أهمية اللياقة البدنية وعلاقتها باللياقة الحركية والصحة العامة، حيث يذكر كل من **أمين أنور الخولى وأسامة كامل راتب (١٩٩٤)** عن **هار وكلاك Haar & Clarke** أن الاصطلاحين (لياقة بدنية) (لياقة حركية) إنما هما مصطلحان وثيقا الصلة ببعضهما البعض. كما أنهما وثيقا الصلة بالتربية الرياضية والتربية الحركية على اعتبار أنهما من الأهداف الرئيسية فى برنامج التربية البدنية والرياضة (١١ : ٣١٨).

إن مرحلة التعليم الأساسى تعتبر القاعدة الأساسية للمراحل التعليمية، ولقد اهتمت جميع الدول المتقدمة بالمرحلة الابتدائية حيث يقوم بالتدريس فيها مدرسون متخصصون على أعلى مستوى علمى، فالطفل فى هذه المرحلة يكون لديه فاعلية كبيرة للتعلم وحيث أن الأطفال فى هذه المرحلة السنية يمكن تعليمهم وتدريبهم على العديد من الأنشطة الرياضية والتي قد يحققون فيها أعلى مستوى رياضى، فهذه المرحلة تعتبر مرحلة انطلاق

وبداية لممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة الذى يمكن أن تنبى عليه المستويات الرياضية العالية (٣٠ : ٥).

وتعتبر اللياقة الحركية تعبير وصفى مرّن لما يمكن أن يحدث من خلال المحاولة والفهم والممارسة. فبقدر ما يمارس من أنشطة فى التربية الحركية وبقدر ما يكتشف من حقائق علمية تستخدم فى توجيه هذه الأنشطة تكون اللياقة الحركية ارتفاعاً وهبوطاً، واللياقة الحركية هدفاً رئيسياً للتربية الحركية والتى تتكون من مكونات السرعة والتوافق والرشاقة والقدرة والاتزان وتعتبر شرطاً أساسياً لصحة البدن ولياقة الجسم، فبقدر ما يملك الطفل من اللياقة الحركية والتى تعتمد على المكونات السابقة يكون مستوى لياقته البدنية والصحية واستمتاعه بأوقات فراغه مرتفعاً، وبذلك يمكن أن يحقق من خلال الأداء ذاته وكيانه وحتى يصبح عضواً نافعاً فى مجتمعه.

وبالإطلاع على نتائج العديد من البحوث والدراسات الميدانية فى مجال التربية البدنية والرياضة بشكل عام وفيما يهتم بالأطفال بشكل خاص لوحظ انخفاض معدلات النمو البدني والحركي وضعف شديد فى القدرات الحركية خاصة لأطفال المرحلة الابتدائية، ومشكلة البحث الحالي تنحصر فى ضوء ما انتهت إليه نتائج العديد من البحوث والدراسات السابقة فى مجال برامج التربية البدنية الحركية لطفل ما قبل المدرسة، حيث أوضحت نتائج تلك الدراسات أهمية وفاعلية تلك البرامج فى تنشيط مختلف قدرات الطفل البدنية والحركية والعقلية والنفسية والاجتماعية، ومما لاشك فيه أن التربية الحركية تمثل اتجاهاً جديداً فى التربية الحديثة، فهي نظاماً تربوياً هادفاً يعتمد على الامكانيات الحركية الطبيعية المتاحة لدى الأطفال فى هذه المرحلة السنية المبكرة.

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات المرتبطة والسابقة والتى تناولت بالبحث والتقيب التربية الحركية وبرامجها وجد الباحث أن معظمها طبق على مرحلة رياض الأطفال، ولم تحظى مرحلة التعليم الأساسى (المرحلة الابتدائية) إلا بقدر ضئيل من هذه الدراسات، على الرغم من أن المرحلة الابتدائية تعد من أهم مراحل التعليم العام والقاعدة الأساسية للسلم التعليمى كله، لذا كان يجب الاهتمام بوضع البرامج التى يمكن من خلالها الاهتمام بالتلاميذ فى هذه المرحلة ورفع كفاءتهم البدنية والحركية فى هذه المرحلة، مما حدا بالباحث إلى محاولة الاهتمام بوضع برنامج تعليمى مقترح للتربية الحركية ودراسة تأثيره على بعض مكونات اللياقة الحركية والصحة العامة لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت الأمر الذى قد يسهم فى تحقيق أهداف التربية الحركية وبالتالي تحقيق أهداف هذه المرحلة من التنمية الشاملة للتلاميذ من النواحي البدنية والحركية والمهارية بما ينعكس أثره على النواحي الصحية للتلاميذ الذين هم عدة المستقبل لهذا الوطن.

أهمية البحث والحاجة إليه:

تتحصر أهمية هذه الدراسة فى النقاط التالية:

- الاهتمام ببرامج الأنشطة الحركية الخاصة بتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- توعية وتشجيع المربين والقائمين على تدريس مادة التربية الرياضية بمدارس المرحلة الابتدائية بضرورة الاهتمام بالتربية الحركية وبرامجها.
- يمكن عن طريق تنفيذ برامج التربية الحركية الكشف عن الموهوبين والتنبؤ بمستقبلهم الرياضى.
- التركيز على الدور الرئيسى للتربية الحركية فى إكساب التلاميذ اللياقة البدنية والحركية.
- الاهتمام بتنمية اللياقة الحركية كشرط أساسى لصحة التلاميذ وذلك لحمايتهم من الانحرافات والتشوهات القوامية وإكسابهم الصحة والقوام الجيد.
- إن الجانب الحركي الذى تتبناه التربية الحركية يحتل مكانة هامة وأساسية فى إطار مفهوم التربية الشاملة التى تستهدف النمو المتكامل للشخصية من النواحي البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية والعقلية.

أهداف البحث :

- تصميم برنامج تعليمى مقترح للتربية الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بهدف التعرف على:
- تأثير البرنامج التعليمى المقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية (القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - التوافق - التوازن) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت.
 - معدل تقدم مستوى المجموعة التجريبية فى مكونات اللياقة الحركية قيد البحث.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض مكونات اللياقة الحركية لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى بعض مكونات اللياقة الحركية لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض مكونات اللياقة الحركية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- يزداد معدل تقدم تلاميذ المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى مكونات اللياقة الحركية قيد البحث.

التعريف بمصطلحات البحث :

- البرنامج Program

يعرف محمد الحماحمي، وأمين الخولي البرنامج بأنه " كل الخبرات المتعلمة والمتوقعة من المنهج، ويتضمن المحتوى وطرق التدريس وأهداف التعلم والامكانيات والوقت " (٣٩ : ٢٨).

- اللياقة البدنية:

هي خلو جسم الفرد من الأمراض وقدرة أعضاء جسمه على القيام بوظائفها على أفضل ما يكون، وقدرة على السيطرة على بدنه ككل، وعلى مدى استطاعته القيام بالأعباء الشاقة لحياته اليومية دون إجهاد زائد (٩٧ : ٤٢).

- اللياقة الحركية Motor Fitness

تعرفها رضا عصفور نقلاً عن ماتيوس Mathews بأنها: أحد مظاهر القدرة الحركية والتي تتكون من الرشاقة، السرعة، التوازن، القدرة، التوافق (١٧ : ٦٤).

- التربية الحركية Movement Education

عبارة عن نظام تربوي مبنى بشكل أساسي على الامكانيات الطبيعية المتاحة لدى الأطفال (١١ : ٤٠)

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث واختباراً لفروضة استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث، وذلك باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث تلاميذ الصف الرابع الابتدائي من مرحلة التعليم الأساسي بإدارة حولي بدولة الكويت للعام الدراسي ٢٠١٧م - ٢٠١٨م. وقد وقع اختيار الباحث على مدرسة عباد بن بشر الابتدائية لتطبيق البرنامج .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من الذكور من بين تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بمدرسة عباد بن بشر الابتدائية والبالغ عددهم (٩٠) تلميذاً وتلميذة، وقد بلغ عدد تلاميذ العينة (٤٠) تلميذاً بنسبة ٤٤% تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (٢٠) تلميذاً لكل مجموعة، ولقد روعي عند اختيار هذه العينة استبعاد التلاميذ المرضى المصابون بأمراض مستوطنة.

وقد راعى الباحث الضبط فى المتغيرات التالية:

- جميع أفراد العينة من مدرسة واحدة
 - جميع أفراد العينة تلاميذ من الصف الرابع الابتدائى.
 - جميع أفراد العينة من البنين.
 - جميع أفراد العينة من مرحلة سنية واحدة (١٠) سنوات.
 - توقيت ثابت وموحد لتطبيق البرنامج التقليدى والبرنامج المقترح لكلا المجموعتين.
 - عدد الدروس للمجموعة التجريبية هى نفس عدد الدروس للمجموعة الضابطة.
- وقد قام الباحث بالتدريس لكلا المجموعتين، حتى تتوافر المماثلة في التدريس. وبذلك يمكن اعتبار الفروق التي تحدث في القياس البعدى للمجموعتين سواء كان بين القياس القبلى والبعدى لكل مجموعة على حدة والبعدى للمجموعتين هو نتيجة لتأثير كل من البرنامجين التقليدى والمقترح على العينة قيد البحث.
- تجانس عينة البحث:**

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن لعينة البحث

م	المتغيرات	السن (شهر)			الطول (سم)			الوزن (كجم)		
		س	ع ±	الالتواء	س	ع ±	الالتواء	س	ع ±	الالتواء
١	المجموعة التجريبية	٩.٦٠٠	٠.٥٠٣	٠.٧٩٥ -	١٣٦.١٥	٣.٤٨٣	٠.٢٤٤ -	٣٣.٧٧٥	٥.٢١٣	٠.٧٢٤
٢	المجموعة الضابطة	٩.٧٠٠	٠.٤٧٠	٠.٩٢٣	١٣٦.٦	٥.١٥٤	٠.٩٨٨	٣٣.٩٠٠	٥.٠٤٩	٠.٨٥٣
٣	العينة ككل	٩.٦٥٠	٠.٤٨٣	٠.٧٢٥ -	١٣٦.٣٧	٤.٣٤٨	٠.١٤٤ -	٣٣.١٨٧	٥.٤٥٣	٠.٥٨٥

يتضح من جدول (٢) تجانس أفراد عينة البحث فى متغيرات السن والطول والوزن حيث أن معامل الالتواء يتراوح ما بين ٠.٩٨٨ ، - ٠.٧٩٥ وهو يقع ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث.

- تكافؤ عينة البحث:

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتى البحث فى المتغيرات قيد البحث

$$٢٠ = ٢٠ = ١٠$$

م	المتغيرات	الاختبارات	التمييز	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
				س	ع ±	س	ع ±	
١	المتغيرات الانثروبومترية	السن	سنة	٩.٦٠٠	٠.٥٠٦	٩.٧٠٠	٠.٤٧٠	٠.٦٥٠
٢		الطول	سم	١٣٦.١٥	٣.٤٨٣	١٣٦.٦	٥.١٥٥	٠.٣٢٣
٣		الوزن	كجم	٣٣.٧٧٥	٥.٢١٣	٣٤.٩٠٠	٥.٠٤٩	٠.٦٩٣
٤	التوازن	الوقوف على مشطى القدمين	ث	٠.٤٥٨	٠.٠٧٩	٠.٤٤٣	٠.٠٨٢	٠.٥٦٦
٥	التوافق	الدوائر المرقمة	ث	٤.٢٦١	٠.٢٨٩	٤.٣٧٣	٠.٢٦٤	١.٢٨٥
٦	الرشاقة	الجري الزجاجي	ث	٦.٨٩٧	٠.٤٣٤	٦.٧٨٣	٠.٤٦٠	٠.٨١٠
٧	السرعة	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ث	٥.٨٠٩	٠.٢٣١	٥.٨٤٩	٠.٤١٧	٠.٣٧١
٨	القدرة	الوثب العريض	سم	١٣٠.٥٠	٦.٧٦٩	١٢٩.٥٠	٦.٢٦٢	٠.٤٩٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة t المحسوبة أقل من قيمة t الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث.

- وسائل جمع البيانات :

١- الاختبارات والقياسات الخاصة بمعدل النمو :

- قياس العمر الزمني: تم حساب تاريخ الميلاد بالسنة.
- قياس الطول : باستخدام الريستاميتير وكانت وحدة القياس السنتيمتر.
- قياس الوزن : باستخدام الميزان الطبي وكانت وحدة القياس الكيلو جرام.

٢- اختبارات اللياقة الحركية: مرفق (٦)

- اختبار الوقوف على مشطى القدمين.
- اختبار الدوائر المرقمة.
- اختبار الجري الزجاجي.
- اختبار العدو ٣٠م من وضع البدء العالي.
- اختبار الوثب العريض.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

- الثبات :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث على عينة استطلاعية مكونة من ١٥ من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي، وتم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة الاستطلاعية بعد يومين من التطبيق الأول، وذلك لحساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية، وأوضحت النتائج ثبات الاختبار كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤)

معاملات ثبات الاختبارات المستخدمة ن = ١٥

م	المتغيرات	الاختبارات	التمييز	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
				س	ع ±	س	ع ±	
١	التوازن	الوقوف على مشطى القدمين	ث	٠.٤٨٢	٠.٠٨١	٠.٤٧٣	٠.٠٨١	* ٠.٨٧٥
٢	التوافق	الدوائر المرقمة	ث	٤.٣١٨	٠.٢١٧	٤.٢٠٥	٠.٢١٨	* ٠.٩٢٧
٣	الرشاقة	الجرى الزجاجى	ث	٦.٧١٤	٠.٣٦٢	٦.٥٨٤	٠.٢٨٥	* ٠.٨٩٤
٤	السرعة	عدو ٣٠م من البدء العالى	ث	٥.٩٠٨	٠.٢٨٨	٥.٧٠١	٠.٤٦٧	* ٠.٨٢٩
٥	القدرة	الوثب العريض	سم	١٣٢.٠٠	٧.٢٧٠	١٢٨.٣٣	٦.١٧٢	* ٠.٨٧٥

قيمة (ر) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٤) أن هناك ارتباط دال عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والثانى لعينة الدراسة الاستطلاعية مما يدل على ثبات اختبارات اللياقة الحركية قيد البحث.

- الصدق :

استخدم الباحث طريقة صدق التمايز لحساب صدق اختبارات اللياقة الحركية قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبار على مجموعة غير مميزة من تلاميذ المرحلة الابتدائية للصف الرابع الابتدائى وهى عينة مشابهة لعينة البحث ومجموعة مميزة من تلاميذ المرحلة الإعدادية للصف الثانى الإعدادى قوامها ١٥ تلميذ. كما هو موضح بجدول (٥).

جدول (٥)

معاملات صدق التمايز لاختبارات اللياقة الحركية قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ١٥

م	المتغيرات	الاختبارات	التمييز	مجموعة غير متميزة		مجموعة متميزة		معامل الارتباط
				س	ع ±	س	ع ±	
١	التوازن	الوقوف على مشطى القدمين	ث	٠.٤٨٢	٠.٠٨٠٦	١.٧٤٨	٠.٢٣٩	* ١٩.٤٧٥
٢	التوافق	الدوائر المرقمة	ث	٤.٣١٨	٠.٢١٧	٢.٥٦٦	٠.١٢٨	* ٢٦.٩٢١
٣	الرشاقة	الجرى الزجاجى	ث	٦.٧١٤	٠.٣٦٢	٣.٩٩٠	٠.٢٦٧	* ٢٣.٤٤٧
٤	السرعة	عدو ٣٠م من البدء العالى	ث	٥.٩٠٨	٠.٢٨٨	٣.٤٩٨	٠.١٥٧	* ٢٨.٤٣٥
٥	القدرة	الوثب العريض	سم	١٣٢.٠٠	٧.٢٧٠	١٧٧.١٦٧	٨.٥٥٩	* ١٥.٥٧٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة، مما يدل على صدق اختبارات اللياقة الحركية قيد البحث.

- استمارات جمع البيانات:

قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل بيانات القياسات (القبلية والبعدية) كما يلي:

- استمارة تسجيل البيانات (السن، الطول، الوزن).
- استمارة تسجيل البيانات الاختبارات اللياقة الحركية.

٤- المسح المرجعي :

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية وذلك بهدف تحديد ما يلي:

- الإطار العام للبحث.
- الإطار النظري للبحث.
- مكونات اللياقة الحركية.
- اختبارات اللياقة الحركية.

جدول (٦)

* المسح المرجعي لمكونات اللياقة الحركية للمرحلة السنية قيد البحث

م	مكونات اللياقة الحركية المرجع	التاريخ	رقم الصفحة	رقم المرجع	القوة العضلية	السرعة	التحمل	المرونة	القدرة	الرشاقة	التوافق	التوازن	الدقة
١	أبو النجا أحمد عز الدين	٢٠٠٠	١٢٦ ١٢٧	٤	✓	✓			✓	✓	✓	✓	
٢	أسامة كامل راتب	١٩٩٩	٣١٥	٦	✓				✓	✓	✓	✓	
٣	المنهاج المطور	١٩٩٦	-	٩	✓	✓		✓	✓	✓		✓	
٤	أمين الخولي، أسامة راتب	١٩٩٤	٣٢٨	١١	✓	✓	✓		✓	✓		✓	
٥	إيلين وديع فرج	١٩٩٦	١٠٠	١٣	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
٦	بسطويس أحمد بسطويس	١٩٩٦	١٦٣	١٤	✓	✓			✓	✓		✓	
٧	رضا مصطفى عصفور	١٩٩٤	٦٤	١٧		✓			✓	✓	✓	✓	
٨	سلوى محمد أحمد	١٩٩٦	١٦، ١٥	٢٠	✓			✓		✓	✓	✓	
٩	عبد الحميد شرف	١٩٩٥	٣٢	٢٣		✓		✓			✓		
١٠	عدنان درويش جلون وآخرون	١٩٩٤	٧٩	٢٦	✓		✓		✓		✓		✓
١١	عفاف عبد الكريم حسن	١٩٨٩	٥٣	٢٩	✓	✓	✓			✓	✓		

* تم ترتيب الأسماء وفق للحروف الهجائية

٦- الأجهزة والأدوات المستخدمة :

تم الاستعانة بالأجهزة والأدوات التالية لإجراء الدراسة:

- ساعة إيقاف	- صفارة	- كور تنس	- جبر وطباشير
- بالونات	- مراتب إسفنجية	- كور طبية	- عصي
- شريط قياس	- أقماع	- حبال	- أطواق
- شرائط ملونة	- صندوق مقسم	- أكياس حبوب	- أرماع

٧- إختيار المساعدين : مرفق (٨)

استعان الباحث بعدد (٣) مساعدين من الزملاء بالمدرسة وقد تم تدريبهم على كيفية إجراءات القياسات المختلفة (قيد البحث) فضلاً عن إمدادهم بالمعلومات الخاصة بالقياسات.

٨- برنامج التربية الحركية:

- البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية:

عند وضع البرنامج المقترح قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة التالية: (٢)، (٣)، (٥)، (٩)، (١٢)، (١٣)، (١٤)، (٢٢)، (٣٩)، (٤٠)، (٤٥)، (٥٠)، (٥٣)، (٥٧)، (٦٢)، (٦٤)، (٦٥) وقد راعى فيه الباحث أن يتلائم مع المرحلة السنية (١٠) سنوات، ومع ميولهم واحتياجاتهم ومتطلباتهم وبما يتناسب مع قدراتهم، وأيضاً مع الامكانيات المتوفرة في المدرسة حتى يقبل التلاميذ على الاشتراك فيه بحماس وجدية، وللتحقق من صلاحية البرنامج ومناسبته لتلاميذ تلك المرحلة تم عرضه على عدد (٢٠) خبير من الخبراء في مجال التربية الرياضية. منهم (١٢) من الحاصلين على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وخبرة في المجال لا تقل عن ٥ سنوات، وعدد (٨) خبراء من موجهي التربية البدنية للمرحلة السنية لا تقل خبرتهم في المجال عن ١٠ سنوات، مرفق (٢)

وقد تم التعديل وفق آراء الخبراء حيث توصل الباحث إلى مجموعة من الأنشطة الحركية التي تحقق هدف البحث وأهميته، وقد أرتضى الباحث بمجموعة الأنشطة التي حصلت على (٧٥ %) فأكثر من آراء الخبراء طبقاً لميزان التقدير (٣ - ٢ - ١). مرفق (٢)

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تنمية بعض مكونات اللياقة الحركية لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بدولة الكويت.

أسس وضع البرنامج:

١- أن تراعى الخصائص السنية لأطفال هذه المرحلة وإشباع ميولهم نحو النشاط الحركي المستمر.

- ٢- مراعاة الهدف من البرنامج.
- ٣- أن يتسم البرنامج بالمرونة مع مراعاة التغيير والتنويع فى أنشطة البرنامج مما يزيد من شوق الأطفال تجاه المدرسة ومنعاً لتسرب الملل إليهم.
- ٤- التدرج من السهل إلى الصعب.
- ٥- الاهتمام بحرية التعبير وإعطاء الفرصة لاستثارة خيال الطفل ودفعه إلى الانطلاق والإبداع والابتكار.
- ٦- مراعاة توفير الإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج مع الاهتمام بعوامل الأمن حرصاً على سلامة الأطفال.
- ٧- إتاحة فرصة للمشاركة لكل الأطفال فى وقت واحد.
- ٨- أن يحتوى البرنامج على أنشطة حركية متنوعة تنمى اللياقة الحركية.
- ٩- أن يقدم البرنامج النشاط الحركى بطريقة الاستكشاف.
- ١٠- أن يحتوى البرنامج على تدريبات تساعد الأطفال على المشاركة الإيجابية.
- ١١- أن يتجنب البرنامج عمل مقارنات بين مستويات الأطفال حتى لا يحدث استجابات انفعالية سلبية كالقلق والتوتر والخوف.

أغراض البرنامج:

يهدف برنامج التربية الحركية المقترح إلى تحقيق الأغراض التالية:

- ١- تنمية حواس الأطفال المختلفة وتدريبها.
- ٢- تنمية القدرة على التفكير الابتكارى لدى الأطفال.
- ٣- توسيع مدارك الأطفال وفهمهم.
- ٤- تنمية النواحي البنائية والحركية لدى الأطفال.
- ٥- إكساب الأطفال الخصائص الاجتماعية المرغوبة.
- ٦- تنمية قدرات الأطفال المهارية والعقلية .
- ٧- الانتماء والاندماج والتعاون مع الجماعة.
- ٨- مساعدة الطفل على إشباع حاجاته النفسية.
- ٩- تقدير الطفل للفراغ المحيط به أثناء الحركة.

محتوى البرنامج:

اشتمل برنامج التربية الحركية على:

أ- **جزء تمهيدى:** ومدته (٧) دقائق والغرض الرئيسى منه هو تهيئة وإحماء أجزاء الجسم المختلفة. ويشتمل على الحركات الأساسية كالجري والحجل والوثب فى صورة ألعاب صغيرة أو قصة حركية أو نشاط حر.

ب- **الجزء الأساسى:** ومدته (٣٥) دقيقة والهدف الرئيسى منه تنمية بعض مكونات اللياقة الحركية المختارة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسى وذلك للمرحلة السنية قيد البحث عن طريق الأنشطة الحركية التى تم توزيعها فى دروس التربية الحركية وفقاً للمهارات الحركية الأساسية بما تتضمنه من حركات الانتقال الأساسية وحركات التحكم والسيطرة ثم حركات الاتزان الثابت والمتحرك، بالإضافة إلى الألعاب الجماعية والرياضات الأساسية وفقاً للمناهج المطور للصف الرابع الابتدائى مستخدماً أسلوب حل المشكلات.

ج- **الجزء الختامى:** ومدته (٣) دقائق ويشمل مسابقات وألعاب صغيرة وأنشيد، وتمارين تهدئة بالإضافة إلى إرشادات صحية والهدف منه الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية.

- المدة الزمنية للبرنامج:

الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج (١٢) اثنى عشر أسبوعاً "ثلاثة أشهر" وبواقع درسين كل أسبوع حيث يبلغ إجمالى عدد الدروس (٢٤) درساً، زمن الدرس الواحد (٤٥) دقيقة، وبذلك بلغ إجمالى عدد ساعات البرنامج (١٨) ساعة (١٠٨٠) دقيقة.

- الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على مجموعة قوامها (٢٠) تلميذ من تلاميذ الصف الرابع خارج العينة قيد البحث وذلك فى الفترة من ٢٠١٧ / ٢ / ١٦م إلى ٢٠١٧ / ٢ / ١٩م

- القياس القبلى:

قام الباحث بإجراء القياس القبلى لمكونات اللياقة الحركية قيد البحث لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك فى الفترة من ٢٠١٧ / ٢ / ٢٧م إلى ٢٠١٧ / ٢ / ٢٨م.

- تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ برنامج التربية الحركية المقترح على تلاميذ المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدى على تلاميذ المجموعة الضابطة بواقع (١٢) اثنى عشر أسبوعاً وذلك فى الفترة من ٢٠١٧ / ٣ / ٢م إلى ٢٠١٧ / ٥ / ٢٦م.

- القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعدية لمكونات اللياقة الحركية قيد البحث لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من ٢٧/٥/٢٠١٧م إلى ٢٨/٥/٢٠١٧م. وبنفس الشروط التي تم إتباعها في القياس القبلي.

- المعالجات الإحصائية:

تم إجراء معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار أقل فرق معنوي H. S. D
- النسبة المئوية للتحسن.

وقد قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج وتفسيرها:

- دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات اللياقة الحركية قيد البحث.

جدول (٨)

تحليل التباين بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية في متغيرات اللياقة الحركية قيد البحث

م	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"
١	التوازن	بين المجموعات داخل المجموعات التفاعل المجموع	٨.١٣٤ ٠.٤١١ ٠.٢٢٣ ٨.٧٦٨	٢ ١٩ ٣٨ ٥٩	٤.٠٦٧ ٠.٠٢٢ ٠.٠٠٦ ٤.٠٩٥	*١٨٤.٨٦٤
٢	التوافق	بين المجموعات داخل المجموعات التفاعل المجموع	١٣.٥٧٩ ٢.٠٧٤ ٠.٨٠٥ ١٦.٤٥٨	٢ ١٩ ٣٨ ٥٩	٦.٧٩٠ ٠.١٠٩ ٠.٠٢١ ٧.١٠٠	*٦٢.٢٩٤
٣	الرشاقة	بين المجموعات داخل المجموعات التفاعل المجموع	٥٥.٦٠٨ ٤.٣٣٤ ٢.٢٢٨ ٦٢.١٧٠	٢ ١٩ ٣٨ ٥٩	٢٧.٨٠٤ ٠.٢٢٨ ٠.٠٥٩ ٢٨.٠٩١	*١٢١.٩٤٧
٤	السرعة	بين المجموعات	٢٣.١٢٥	٢	١١.٥٦٣	*١٠٦.٠٨٣

			٢٠٠٨٠	١٩	٠٠١٠٩	داخل المجموعات
			٠٠٩٨٧	٣٨	٠٠٢٦	التفاعل
			٢٦٠١٩٢	٥٩	١١٠٦٩٨	المجموع
			٥٣٣٠٠٨٣٣	٢	٢٦٦٥٠٤١٧	بين المجموعات
			٢٦٤١٠٢٥٠	١٩	١٣٩٠٠١٣	داخل المجموعات
			١٥٢٠٥٠٠	٣٨	٤٠٠١٣	التفاعل
			٨١٢٤٠٥٨٣	٥٩	٢٨٠٨٠٤٤٢	المجموع

* = دال

قيمة "ف" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٣.٥٢

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية في كل المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ . .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية

باستخدام الفرق الصادق HSD

م	المتغيرات	المجموعات	المتوسط	الفرق بين المتوسطات			قيمة HSD
				قياس قبلي	قياس تتبعي	قياس بعدي	
١	التوازن	قياس قبلي	٠.٤٥٨		*٠.٤٠٧	*٠.٩٠١	٠.٣٧٥
		قياس تتبعي	٠.٨٦٥			*٠.٤٩٣	
		قياس بعدي	١.٣٥٨				
٢	التوافق	قياس قبلي	٤.٢٦١		*٠.٧٤٩	*١.١٤٨	٠.٢٦٤
		قياس تتبعي	٣.٥١١			*٠.٣٩٨	
		قياس بعدي	٣.١١٣				
٣	الرشاقة	قياس قبلي	٦.٨٩٧		*١.٤٤١	*٢.٣٣٧	٠.٣٨٢
		قياس تتبعي	٥.٥٤٦			*٠.٨٩٦	
		قياس بعدي	٤.٥٦٠				
٤	السرعة	قياس قبلي	٥.٨٠٩		*٠.٩٨٩	*١.٤٩٥	٠.٢٦٤
		قياس تتبعي	٤.٨٢٠			*٠.٥٠٦	
		قياس بعدي	٤.٣١٤				
٥	القدرة	قياس قبلي	١٣٠.٥٠٠		*١٣.٢٥٠	*٢٣	٩.٤٣٨
		قياس تتبعي	١٤٣.٧٥٠			*٩.٧٥٠	
		قياس بعدي	١٥٣.٥٠٠				

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي في جميع المتغيرات قيد البحث (مكونات اللياقة الحركية قيد البحث) وتوجد فروق دالة إحصائياً بين القياس التتبعي والقياس البعدي في المتغيرات قيد البحث (مكونات اللياقة الحركية قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

- دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات اللياقة الحركية قيد البحث.

جدول (١٠)

تحليل التباين بين القياسات الثلاثة للمجموعة الضابطة

في متغيرات اللياقة الحركية قيد البحث

م	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"
١	التوازن	بين المجموعات داخل المجموعات التفاعل المجموع	٠.٦٩٦ ١.١٣٩ ٠.٧٣٨ ٢.٥٧٣	٢ ١٩ ٣٨ ٥٩	٠.٣٤٨ ٠.٠٦٠ ٠.٠١٩ ٠.٤٢٧	*٥.٨٠٠
٢	التوافق	بين المجموعات داخل المجموعات التفاعل المجموع	٣.٧٧١ ٣.٨٩٨ ٠.٧١٤ ٨.٣٨٣	٢ ١٩ ٣٨ ٥٩	١.٨٨٦ ٠.٢٠٥ ٠.٠١٩ ٢.١١٠	*٩.٢٠٠
٣	الرشاقة	بين المجموعات داخل المجموعات التفاعل المجموع	٧.٥٠٦ ٨.٣٦٥ ٠.٧٩٨ ١٦.٦٦٩	٢ ١٩ ٣٨ ٥٩	٣.٧٥٣ ٠.٤٤٠ ٠.٠٢١ ٤.٢١٤	*٨.٥٣٠
٤	السرعة	بين المجموعات داخل المجموعات التفاعل المجموع	٧.١١٧ ٩.٥٦٧ ١.٤٢٥ ١٨.١٠٩	٢ ١٩ ٣٨ ٥٩	٣.٥٥٩ ٠.٥٠٤ ٠.٠٣٨ ٤.١٠١	*٧.٠٦٢
٥	القدرة	بين المجموعات داخل المجموعات التفاعل المجموع	٩٥١.٤٥٨ ١٨٦٧.٨١٣ ٩٤.٣٧٥ ٢٩١٣.٦٤٦	٢ ١٩ ٣٨ ٥٩	٤٧٥.٧٢٩ ٩٨.٣٠٦ ٢.٤٨٤ ٥٧٦.٥١٩	*٤.٨٣٩

دال = *

قيمة "ف" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٣.٥٢

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات الثلاثة للمجموعة الضابطة في كل المتغيرات

قيد البحث حيث أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات الثلاثة للمجموعة الضابطة
باستخدام الفرق الصادق HSD

م	المتغيرات	المجموعات	المتوسط	الفرق بين المتوسطات			قيمة HSD
				قياس قبلي	قياس تتبعي	قياس بعدي	
١	التوازن	قياس قبلي	٠.٤٤٣		٠.١٠٤	*٠.٢٦٢	٠.١٩٦
		قياس تتبعي	٠.٥٤٧			٠.١٥٨	
		قياس بعدي	٠.٧٠٥				
٢	التوافق	قياس قبلي	٤.٣٧٣		*٠.٤٨٠	*٠.٥٧٢	٠.٣٦٢
		قياس تتبعي	٣.٨٩٣			٠.٠٩١	
		قياس بعدي	٣.٨٠٢				
٣	الرشاقة	قياس قبلي	٦.٧٨٣		*٠.٧٠٠	*٠.٧٩٢	٠.٥٣١
		قياس تتبعي	٦.٠٨٢			٠.٠٩٢	
		قياس بعدي	٥.٩٩١				
٤	السرعة	قياس قبلي	٥.٨٤٩		*٠.٦٥٤	*٠.٧٨٩	٠.٥٦٨
		قياس تتبعي	٥.١٩٥			٠.١٣٥	
		قياس بعدي	٥.٠٦٠				
٥	القدرة	قياس قبلي	١٢٩.٥٠٠		٥.١٢٥	*٩.٧٥٠	٧.٩٣٧
		قياس تتبعي	١٣٤.٦٢٥			٤.٦٢٥	
		قياس بعدي	١٣٩.٢٥٠				

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس التتبعي للمجموعة الضابطة لصالح القياس التتبعي في جميع المتغيرات قيد البحث (مكونات اللياقة الحركية قيد البحث) عدا متغير التوازن والقدرة فلا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس التتبعي بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس التتبعي والقياس البعدي في المتغيرات قيد البحث، وتوجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع المتغيرات لصالح القياس البعدي .

- دلالة الفروق بين فرق الفروق للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات اللياقة الحركية قيد البحث.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين فرق الفروق للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

ن ١

$$20 = 2n =$$

م	المتغيرات	الاختبارات	التمييز ز	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
				س	ع ±	س	ع ±	
١	التوازن	الوقوف على مشطى القدمين	ث	٠.٩٠١	٠.١٥٣	٠.٢٦٢	٠.٢٧٩	*٨.٩٨٥
٢	التوافق	الدوائر المرقمة	ث	١.١٤٨	٠.٢٩١	٠.٥٧١	٠.٢٧٤	*٦.٤٤٨-
٣	الرشاقة	الجرى الزجراجي	ث	٢.٣٣٧	٠.٧٩٢	٠.٧٩٢	٠.٢٨٩	*١٢.٢٥٧-
٤	السرعة	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ث	١.٤٩٥	٠.٣٢٢	٠.٧٨٩	٠.٣٨٧	*٦.٢٨٠-
٥	القدرة	الوثب العريض	سم	٢٣.٠٠	٣.٤٠٣	٩.٧٥٠	٣.٠٢٤	*١٣.٠١٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمتغيرات اللياقة الحركية قيد البحث.

جدول (١٣)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

م	المتغيرات	الاختبارات	القياس القبلي	القياس التتبعي	القياس البعدي	نسبة التحسن بين القياس		
						القبلي والتتبعي	التتبعي والبعدي	القبلي والبعدي
١	التوازن	الوقوف على مشطى القدمين	٠.٤٥٧	٠.٨٦٥	١.٣٥٨	%٨٨.٩٦	١٠٧.٨٧ %	١٩٦.٨٣ %
٢	التوافق	الدوائر المرقمة	٤.٢٦٠	٣.٥١١	٣.١١٣	%٢١.٣٤	%١٥.٥٢	%٣٦.٨٦
٣	الرشاقة	الجرى الزجاجي	٦.٨٩٧	٥.٤٥٥	٤.٥٦٠	%٢٦.٤١	%٢٤.٨٤	%٥١.٢٥
٤	السرعة	عدو ٣٠ م من البدء العالي	٥.٨٠٩	٤.٨٢٠	٤.٣١٤	%٢٠.٥٠	%١٤.١٥	%٣٤.٦٥
٥	القدرة	الوثب العريض	١٣٠.٥	١٤٣.٧٥	١٥٣.٥	%١٠.١٥	%٧.٤٧	%١٧.٦٢

يتضح من جدول (١٣) وجود تحسن في مكونات اللياقة الحركية قيد البحث للمجموعة التجريبية حيث تراوحت نسبة التحسن للقياس القبلي والتتبعي ما بين ١٠.١٥ % : ٨٨.٩٦ % ونسبة التحسن للقياس التتبعي والبعدي ما بين ٧.٤٧ % : ١٠٧.٨٧ %، بينما تراوحت نسبة التحسن للقياس القبلي والبعدي ما بين ١٧.٦٢ % : ١٩٦.٨٣ %.

جدول (١٤)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والتتبعي والبعدي
للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

م	المتغيرات	الاختبارات	القياس القبلي	القياس التتبعي	القياس البعدي	نسبة التحسن بين القياس		
						القبلي والتتبعي	التتبعي والبعدي	القبلي والبعدي
١	التوازن	الوقوف على مشطى القدمين	٠.٤٤٣	٠.٥٤٦	٠.٧٠٥	%٢٣.٤٠	%٣٥.٧٤	%٥٩.١٤
٢	التوافق	الدوائر المرقمة	٤.٣٧٣	٣.٨٩٢	٣.٨٠١	%١٢.٣٤	%٢.٦٩	%١٥.٠٣
٣	الرشاقة	الجرى الزجاجي	٦.٧٨٢	٦.٠٨٢	٥.٩٩	%١١.٥١	%١.٧١	%١٣.٢٢
٤	السرعة	عدو ٣٠ م من البدء العالي	٥.٨٤٨	٥.١٩٤	٥.٠٦٠	%١٢.٥٨	%٣.٠٠	%١٥.٥٨
٥	القدرة	الوثب العريض	١٢٩.٥	١٣٤.٦٢	١٣٩.٢٥	%٣.٩٥	%٣.٥٨	%٧.٥٣

يتضح من جدول (١٤) وجود تحسن في مكونات اللياقة الحركية قيد البحث للمجموعة الضابطة حيث تراوحت نسبة التحسن للقياس القبلي والتتبعي ما بين ٣.٩٥ % : ٢٣.٤٠ % ونسبة التحسن للقياس التتبعي والبعدي ما بين ١.٧١ % : ٣٥.٧٤ %، بينما تراوحت نسبة التحسن للقياس القبلي والبعدي ما بين ٧.٥٣ % : ٥٩.١٤ %.

جدول (١٥)

الفرق بين نسبة التحسن للقياس القبلي و التتبعي والبعدي
لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

م	المتغيرات	الاختبارات	نسبة التحسن للمجموعة التجريبية	نسبة التحسن للمجموعة الضابطة	الفرق في نسبة التحسن
١	التوازن	الوقوف على مشطى القدمين	%١٩٦.٨٣	%٥٩.١٤	%١٣٧.٦٩
٢	التوافق	الدوائر المرقمة	%٣٦.٨٦	%١٥.٠٣	%٢١.٨٣
٣	الرشاقة	الجرى الزجراجي	%٥١.٢٥	%١٣.٢٢	%٣٨.٠٣
٤	السرعة	عدو ٣٠ م من البدء العالي	%٣٤.٦٥	%١٥.٥٨	%١٩.٠٧
٥	القدرة	الوثب العريض	%١٧.٦٢	%٧.٥٣	%١٠.٠٩

يتضح من جدول (١٥) وجود تحسن في مكونات اللياقة الحركية قيد البحث للمجموعة التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة، حيث تراوحت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ما بين ١٧.٦٢% : ١٩٦.٨٣%، بينما تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ما بين ٧.٥٣% : ٥٩.١٤%.

ثانياً : مناقشة النتائج

- من جدول (٨) ، (٩) ، يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية لصالح القياس التتبعي في جميع المتغيرات قيد البحث (مكونات اللياقة الحركية قيد البحث)، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين القياس التتبعي والقياس البعدي في المتغيرات قيد البحث (مكونات اللياقة الحركية قيد البحث) لصالح القياس البعدي، وتوجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية، بما يحتويه من كم حركي يتسم بالتنوع مع توافر الأدوات والأجهزة المساعدة للتعليم والذي يتكون محتواه من حركات الانتقال الأساسية من مشى - جرى - قفز - وثب - حبل، وكذلك حركات التحكم والسيطرة من درجة - تنطيط وضرب - رمى ومسك - ركل، فضلاً على حركات الاتزان الثابت والمتحرك من انثناء وتكور - إمتداد لف ودوران - مرجحات، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من مكارم حلمى أبو هرجة (١٩٨٧) (٥٤)، أمين انور الخولى ، أسامة كامل راتب (١٩٨٨) (١٠)، منى احمد الازهرى (١٩٩٣) (٥٥) ، أحمد عبد العظيم عبدالله (٢٠٠٢) (٥) في أن البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية يؤدي إلى تحسن مكونات اللياقة الحركية، وكذلك يتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد السيد خليل (١٩٩٦) إلى أن البرامج الحركية يجب أن تعد وفق أسلوب علمي مخطط، وأن يتضمن المحتوى كم من الثراء الحركي والطلاقة الحركية الأمر الذى يساهم في تنمية مكونات اللياقة الحركية (٤٠ : ١٢٨).

مما سبق يتضح تحقق الفرض الأول الذى ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض مكونات اللياقة الحركية لصالح القياس البعدى .

- من جدولى (١٠) ، (١١) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس التتبعى للمجموعة الضابطة لصالح القياس التتبعى فى جميع المتغيرات قيد البحث (مكونات اللياقة الحركية قيد البحث)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية فى مكونى التوازن والقدرة ويرجع الباحث ذلك إلى قلة عدد تدريبات التوازن والقدرة بالبرنامج التقليدى بجانب أنها غير شيقة للتلاميذ ولا تثير دوافع التلاميذ للممارسة الإيجابية.

كذلك لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس التتبعى والقياس البعدى فى المتغيرات قيد البحث ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج التقليدى يفتقد إلى الإثارة والتشويق مما يقلل من الاستمرارية فى الممارسة الإيجابية له. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والقياس البعدى فى جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى ونسبة ضئيلة.

ويرجع الباحث هذا التحسن للبرنامج التقليدى، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة **دوناث Donath (١٩٧٧) (٦٤)** بأن البرنامج التقليدى يؤدى إلى تحسن بعض متغيرات اللياقة الحركية. مما سبق يتضح تحقق الفرض الثانى الذى ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى بعض مكونات اللياقة الحركية لصالح القياس البعدى .

- من جدول (١٢) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح المجموعة التجريبية فى كل متغيرات اللياقة الحركية قيد البحث، ويرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى البرنامج التعليمى المقترح للتربية الحركية بما يحتويه من أنشطة متعددة للمهارات الحركية الأساسية (حركات الانتقال الأساسية - حركات التحكم والسيطرة - حركات الاتزان الثابت والمتحرك)، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من **انشراف منير عثمان (١٩٨٨) (١٢)**، **محمد رمضان أحمد (١٩٨٩) (٤٥)**، **أبو النجا أحمد عز الدين (١٩٩٧) (٣)**، **أشرف محمود مرسى (١٩٩٧) (٨)**، وكذلك يتفق مع ما أشار إليه كل من **فoster وGallahue (١٩٧٨)**، **وأسامة كامل راتب (١٩٩٩)** إلى أن الطفل فى هذه المرحلة يستطيع أداء القدرات الحركية الأساسية مع بداية هذه الفترة، كما أن القدرات الحركية الانتقالية تتطور بحيث يستطيع أداء أنماط حركية بدرجة جيدة، على سبيل المثال: العدو السريع، الوثب، التسلق ... الخ. مع تطور المهارات الحركية الأساسية على النحو الذى يسمح بالمشاركة فى اللعب بنجاح وفعالية (٦٧ : ٣٢) (٦ : ٩٤ ، ٩٥).

مما سبق يتضح تحقق الفرض الثالث الذى ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض مكونات اللياقة الحركية لصالح المجموعة التجريبية.

- من جداول (١٣) ، (١٤) (١٥) يتضح أن أعلى نسبة للتحسن كانت فى المجموعة التجريبية لمتغير التوازن وبلغت ١٩٦.٨٣٪ ومتغير الرشاقة وبلغ ٥١.٢٥٪ ومتغير التوافق ٣٦.٨٦٪، ثم متغير السرعة حيث بلغ ٣٤.٦٥٪، وأقل نسبة للتحسن فى متغير القدرة وبلغت ١٧.٦٢٪. بينما كانت أعلى نسبة للتحسن فى المجموعة الضابطة فى متغير التوازن حيث بلغت ٥٩.١٤٪، والسرعة ١٥.٥٨٪، والتوافق ١٥.٠٣٪، ثم الرشاقة ١٣.٢٢٪، وأقل نسبة للتحسن فى القدرة وبلغت ٧.٥٣٪.

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من **تول تونيا Tool Tonya (١٩٨٢) (٧٦)**، **منى أحمد الازهرى (١٩٩٣) (٥٥)**، **ابتهاج أحمد عبد العال (١٩٩٤) (١)**، **فانتن عبد الحميد عفيفى (١٩٩٤) (٣٢)**، أن استخدام برامج التربية الحركية فى مرحلة التعليم الابتدائى المبنى على أسس علمية يؤثر تأثيرا ايجابيا على مكونات اللياقة الحركية، كما أن استخدام هذه البرامج يشجع روح المبادرة والايجابية عند الأطفال ويؤدى إلى فاعلية وتشويق التلاميذ لمزيد من الممارسة للأنشطة الحركية، الأمر الذى يساعد على تنمية مكونات اللياقة الحركية.

كما يشير الباحث إلى أن أعلى فرق فى التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة كان فى متغير التوازن حيث بلغ ١٣٧.٦٩٪ ، وفى الرشاقة ٣٨.٠٣٪ ، والتوافق ٢١.٨٣٪ ، والسرعة ١٩.٠٧٪ ثم القدرة حيث بلغت ١٠.٠٩٪ ، كما يرجع الباحث التحسن فى مكونات اللياقة الحركية قيد البحث إلى زيادة زمن الممارسة الفعلية للتلاميذ فى درس التربية الحركية.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من **ماجدة إسماعيل، بدور عبد الله إسماعيل (١٩٨٢) (٣٧)** مما سبق يتضح تحقق الفرض الرابع الذى ينص على أنه يزداد معدل تقدم تلاميذ المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى مكونات اللياقة الحركية قيد **البحث**.

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود المنهج المستخدم، وما أمكن الحصول عليه من نتائج من خلال تطبيق البرنامج، توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- أن للبرنامج التعليمى المقترح للتربية الحركية للمجموعة التجريبية له تأثير إيجابى دال إحصائياً على جميع مكونات اللياقة الحركية قيد البحث (التوازن - التوافق - الرشاقة - السرعة - القدرة).
- ٢- أن البرنامج التعليمى المتبع للمجموعة الضابطة له تأثير محدود على مكونات اللياقة الحركية قيد البحث.

٣- حققت المجموعة التجريبية نسبة تحسن أعلى من المجموعة الضابطة في مكونات اللياقة الحركية قيد البحث، حيث تراوحت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ما بين ١٧.٦٢% : ١٩٦.٨٣%، بينما تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ما بين ٧.٥٣% : ٥٩.١٤%، مما يدل على فاعلية وتأثير البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية.

- التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم الوصول إليها يوصى الباحث بما يلي:

- ١- ضرورة الاهتمام بالتوسع في استخدام تدريس برامج التربية الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية لأهميتها البالغة في تنمية القدرات البدنية والحركية والعقلية، وكذلك أهميتها في تدريب الحواس.
- ٢- ضرورة استخدام أسلوب التربية الحركية داخل مناهج وبرامج التربية البدنية بالمرحلة الابتدائية.
- ٣- إعداد وتوعية وتأهيل مدرسي التربية البدنية باستخدام أسلوب التربية الحركية داخل درس التربية البدنية وذلك عن طريق عقد ندوات عن دور التربية الحركية في رفع مستوى اللياقة البدنية والحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ٤- ضرورة الاهتمام بإجراء المزيد من البحوث في مجال التربية الحركية على مرحلة التعليم الأساسي نظراً لأهميتها للتلاميذ في هذه المرحلة السنية.
- ٥- توفير الامكانيات (المادية - البشرية) التي تعمل على تنفيذ برامج التربية الحركية.
- ٦- تذليل كافة العقبات التي قد تواجه تنفيذ برامج التربية الحركية في مرحلة التعليم الأساسي.
- ٧- التخطيط لبرامج التربية الحركية وفقاً للأسس العلمية، على أن تكون البرامج ملائمة للتطورات العلمية الحديثة، مع مراعاة توفير عوامل الأمان والسلامة لبرامج التربية الحركية، وتطبيق مبدأ استثارة الدافعية للمشاركة في أوجه نشاط التربية الحركية لدى التلاميذ في المرحلة الابتدائية.
- ٨- إعداد برامج إعلامية تساعد على نشر الوعي بأهمية التربية الحركية في المرحلة الابتدائية.

قائمة المراجع

ع العربية:

١-

ابتهاج أحمد عبد العال: تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية القدرات الإدراكية وبعض مهارات الكرة الطائرة المصغرة لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسى، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد ٢١، ١٩٩٤م.

إبراهيم عبد الرازق أحمد: تأثير برنامج تربية حركية على بعض القدرات البدنية لطفل ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٧م.

أبو النجا أحمد عز الدين : فاعلية برنامج مقترح للتدريس على بعض عناصر اللياقة الحركية والذكاء للأطفال من (٥ - ٦) سنوات، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد السابع، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط، ١٩٩٧م.

—: الاتجاهات الحديثة فى طرق تدريس التربية الرياضية، دار الأصدقاء، المنصورة، ٢٠٠٠م.

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

أسامه كامل راتب: النمو الحركى (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق)، دار الفكر العربى، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٩٩م.

أسامه كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م.

أشرف محمود مرسى: تأثير برنامج تربية حركية على بعض الجوانب النفسية والحركية لأطفال ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، ١٩٩٧م.

المنهاج المطور: دليل المعلم للتربية الرياضية، "الصف الرابع الابتدائى"، مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية، وزارة التربية والتعليم، القاهرة، ١٩٩٦م.

أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب: أثر برنامج للتربية الحركية على الرضا الحركى وبعض الأداء الحركى لتلاميذ الصف الثالث بمكة المكرمة، بحوث مؤتمر التربية فى مصر"، المجلد الثانى، كلية التربية، جامعة قناة السويس، الإسماعيلية، ٢٤ - ٢٦ سبتمبر، ١٩٨٨م.

—: التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربى، الطبعة الثالثة، القاهرة، ١٩٩٤م.

إنشراح منير عثمان: تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على القدرات العقلية والحركية للمتخلفين عقلياً القابلين للتعلم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، ١٩٨٨م.

إيلين وديع فرج: خبرات فى الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦م.

بسطويسى أحمد بسطويسى: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربى، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٩٦م.
ثناء فؤاد أمين: دراسة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية ونوعيتها والتوافق الشخصى والاجتماعى لطالبات المرحلة الثانوية الفنية، المجلة العلمية دراسات وبحوث، المجلد الخامس، العدد الثالث، ديسمبر ١٩٨٢م.

حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٩٠م.
رضا مصطفى عصفور: التربية الرياضية لمرحلة رياض الأطفال، الإسكندرية، ١٩٩٤م.
سعد محمد جلال: الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربى، الطبعة الثانية، القاهرة، ٢٠٠٠م.
سعيد خليل الشاهد: التربية الحركية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٥م.
سلوى محمد أحمد محمود: تأثير برنامج للتربية الحركية على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء الحركى لبعض مهارات الجمباز للمرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦م.

صفية محى الدين: دراسة حول إمكانية تطبيق برامج التربية الحركية فى برامج الحلقة الأولى من التعليم الأساسى بإدارة الهرم التعليمية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المجلد الأول، ديسمبر ١٩٩٣م.
صفية منصور وآخرون: أثر أسلوب التربية الحركية والأسلوب التقليدى على مستوى بعض المهارات الحركية الخاصة بالألعاب لتلميذات المرحلة الابتدائية، بحوث المؤتمر الدولى، الرياضة للجميع فى الدول النامية، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، المجلد الأول، يناير ١٩٨٥م.

عبد الحميد شرف: التربية الرياضية للطفل، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٥م.
— : البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٦م.
— : التخطيط فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
عدنان درويش جلون وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، دار الفكر العربى، الطبعة الثالثة، القاهرة، ١٩٩٤م.

عزت أحمد فضل الهوارى: أثر استخدام أسلوب التربية الحركية فى التدريس على الابتكار الحركى لتلاميذ المرحلة الابتدائية، بحوث مؤتمر "رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية فى الوطن العربى"، المجلد الأول، القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٢ - ٢٤ ديسمبر، ١٩٩٣م.

عزة محمد عبد الحليم: مقارنة لتأثير أسلوبين من أساليب التدريس على القدرات الإدراكية الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد الثانى والعشرون، يناير، ١٩٩٥م.

عفاف عبد الكريم حسن: طرق التدريس فى التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٩م.

عنايات محمد أحمد فرج: دليل مدرس التربية الرياضية فى مرحلة التعليم الأساسى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠ م.

عواطف إبراهيم محمد، إبراهيم عصمت مطاوع: التربية النفسية الحركية فى دور الحضانة، دار التضامن للطباعة، القاهرة، ١٩٨٠ م.

فاتن عبد الحميد عفيفى: معدلات تطور مستوى أداء بعض مهارات الجمناز وعناصر اللياقة الحركية باستخدام أسلوب التربية الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية بدولة قطر، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد (٢١)، ١٩٩٤ م.

فريدة إبراهيم عثمان: التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية، دار القلم، الكويت، الطبعة الأولى، ١٩٨٤ م.

فكرى حسن ريان: التدريس أهدافه - أسسه - أساليبه - تقويم نتائجه - تطبيقاته، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٩ م.

قسم المناهج وطرق التدريس: التربية الحركية وطرق تدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٦ م.

ليلى حامد، ميرفت عبد الغفار: تأثير برنامج تربية حركية على كل من التكيف العام وبعض جوانب الإدراك للأطفال من (٤ - ٥) سنوات، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد ٢١، ١٩٩٤ م.

ماجدة إسماعيل، بدور عبد الله إسماعيل: تأثير أسلوب التربية الحركية على فعالية درس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الابتدائية بالكويت، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ١٩٨٢ م.

ماجدة عقل: الطفل والحركة، كلية التربية، جامعة المنصورة، ١٩٩٥ م.

محمد الحماحمى، وأمين الخولى: أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠ م.

محمد السيد خليل: التربية البدنية للأطفال، كلية التربية، جامعة المنصورة، ١٩٩٦ م.

— : التربية البدنية والرياضة، كلية التربية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠ م.

— : التربية الحركية النظرية والتطبيق، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠ م.

محمد جميل محمد يوسف، فاروق سيد عبد السلام: النمو من الطفولة إلى المراهقة، جدة، تهامة، ١٩٨٣ م.

محمد حسن علاوى: علم النفس الرياضى، دار المعارف، الطبعة التاسعة، القاهرة، ١٩٩٤ م.

محمد رمضان أحمد: تأثير برنامج تربية حركية على الإدراك الحس حركى واللياقة الحركية للأطفال ما قبل

المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٨٩ م.

محمد سعيد عزمى: أساليب تطور وتنفيذ درس التربية الرياضية فى مرحلة التعليم الأساسى بين النظرية والتطبيق، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦م.

محمد صبحى حسانين: نموذج الكفاية البدنية، دار الفكر العربى، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٨٥م.

محمد طلعت إبراهيم: التربية البدنية فى رياض الأطفال والتعليم الأساسى، كلية التربية، جامعة المنصورة، ١٩٩٤م.

محمد عبد المنعم الشافعى: أثر تدريس التربية الحركية على القدرات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت، " نظريات وتطبيقات "، العدد السابع، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٠م.

محمد محمد الحماحمى: برنامج مقترح للتربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية فى ضوء تقديم برامجها الحالية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٨١م.

محمد محمد حامد الأفندى: ألعاب المرحلة الأولى، الطبعة الخامسة، دار المعارف، ١٩٧٩م.

مديحة حسانين شاهين: المهارات الحركية الأساسية ومستوى أدائها لمرحلة ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩١م.

مفتى إبراهيم حماد: التربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والابتدائية، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٩٨م.

مكارم حلمى أبو هرجة: أثر استخدام القصة الحركية على بعض عناصر اللياقة البدنية والمعلومات لأطفال ما قبل المدرسة، بحث منشور، المؤتمر العلمى لتطور علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، المجلد الخامس، مارس ١٩٨٧م.

منى أحمد الأزهرى: تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية لأطفال على بعض الإدراكات الحسركية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى أطفال ما قبل المدرسة، بحوث مؤتمر "رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة فى الوطن العربى"، المجلد الأول، القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٢ - ٢٤ ديسمبر، ١٩٩٣م.

ناهد محمود شريف: التربية الحركية للأطفال، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة، ٢٠٠١م.

ناهد محمود سعد، نيللى رمزى فهيم: طرق التدريس فى التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.

نجلاء إبراهيم جبر: وضع استراتيجية للقيام السليم لتلاميذ ٦ - ٩ سنوات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.

نوال إبراهيم شلتوت: فاعلية احد أنماط دروس التربية الرياضية على بعض القدرات البدنية والحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، المؤتمر العلمى الأول، دور التربية الرياضية فى حل المشكلات المعاصرة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مارس ١٩٩٠م.

ياسر ديور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.

يس كامل حبيب وآخرون: التربية الحركية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٩م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Bolay, B. A.: A descriptive analytical study of teaching behaviours that reflect selected educational believes; D. A. I., Vol 44, Nr. 10. 1984.

Borrton Merriman: "Relation ship to personality traits to motor ability", R.G. Vol 3.1.2, May, 1960.

Donath, D. W.): A Comparison of the common method and movement education in developing the physical fitness of elementary children, D.A.I., vol. 8.1977.

Erk, K.: Evaluation der effektivitat eines bewegung sforder programmes in kindergarten. Diplomarbeit Deutsche Hochschule Koln.1999.

Falkenberg, G. & Schirwitz, B.: Kommunaler Arbeitskreies, Bewegungserziehung und Grunds chulsport. In pfeifer & Wolff: (Hrsg) partner Fur eine bewegte kindheit. Pohl-Verlag. 1999.

Foster, V. & Gallahue, D. L.: Teaching physical education elementary school, 5th ed., Philadelphia, Sounders Co., 1978.

Gallahue, D. L.: understanding motor development in children, New York, Toronto, John Wiley, 1982.

Halsay, E.E & Porter: Movement explorations in selected reading in movement education, narsan, Nestey public, Com. 1970.

Hayes and Jame Kruger: Movement Education in Physical Edveation Aguide to teaching and planning, 2nd edition W.M.G. Bhown Comp. Pnblishers, 1982.

Hildebrandt-Stramann, R.: Beweget schulkinder, Schulent wicklug in bewegung. FRA-Verlag. 1999.

Kephart, Newell: The slow leaner in the classroom merril publishing Co.,Columbs, Ohio, 1980.

Schemp, P. & Cheffers, J.: Influence of decision making by elementary children on attitudes, creativity, motor skills and self concet, R.I.E., Ohio. 1982.

Schneider, F. J.: The effect movement exploration on mind and body image, self Concept and body coordination of seventh grade children,D.A.I., Vol.8. 1977.

Thaxton, A. B.: Comparative effectiveness of two methods of teaching physical education elementary school girls, R.G., Vol. 28. 1977.

Tool Tonya: Movements education its effect on motor skill performance, R. A., 1982.

Tucker – Robert – Dyer JR.: An Evaluation of the Impact of an individualized motor activity program for learning disabled elementary school children. State – University, 1986.

Vanek, Mivoslary, and Cratty, Bryant, J.: " Phychology of the Sulerior athlete" The Macmilal Cho., Toronto, 1970.