



” تصميم جملة حركية في التمرينات لرفع مستوى البراعة الحركية لتلاميذ

المرحلة الإبتدائية من ٩-١٢ ”

أ.م.د / خالد عبد الجابر محمد^١

أ.م.د/ عبد الله عبد اللطيف محمد^٢

الباحثة / أماني إبراهيم عبد الخالق

مقدمة و مشكلة البحث

إن الجمل الحركية هي مجموعة من الجمل وتشمل كل جملة مزيج من عدة تمرينات يتكون كل تمرين منها في الغالب علي ثمان عدات يمثل كل وضع نهائي في التمرين الوضع الإبتدائي للتمرين الذي يليه ,ويجب ان تتسق العدات في التمرين مع بعضها من حيث التركيب وايضا ان تتناسب التمرينات بتسلسلها داخل الجملة الحركية مع بعضها من حيث الترتيب.

يرى "مروان على شمش" الى ان الجمل الحركية بما تحتويه من تمرينات حره أو بأدوات أو على أجهزة بمصاحبة الايقاع لها دور كبير فى تطوير الصفات البدنية والارتقاء بمستوى الاداء الحركي والصحي والنفسي للمشاركين من خلال التدريب المنظم والمستمر بهدف النمو الشامل المتزن وتحسين القوام واكساب الفرد مختلف المهارات الحركية الاساسية.(١٢ : ٢)

كما أن الآثار العظيمة التي تخلفها التمرينات والأهداف السامية التي ترمي إلى تحقيقها تسبغ عليها منزلة كبيرة لمختلف فروع الرياضة، فهي دائماً المظهر الأول لأي بنين رياضي، بل وهي العلاج الحاسم للمحافظة على الرياضة والرياضيين في تحقيق المستويات العالمية وبلوغ ذروة الفن في الأداء والإتقان . (١٤ : ٧)

ونظراً لسهولة التمارين البدنية فان أثرها لا يظهر للعيان مباشرة ولا يستفيد منها الجسم الفائدة المرجوة إلا إذا تكررت وتعددت أشكالها واختلفت أنواعها وانتظمت طرق أدائها العملية وحتى يتدرب الجسم كله تدريجياً بانتظام فتقوم جميع أقسامه بالحركة كذلك نرى إن التمارين تعمل على مقاومة الأوضاع والحركات الخاطئة الناتجة عن التعود والعمل المضني حيث إن المدنية

^١ أستاذ المناهج وتدریس التربية الرياضية المساعد ورئيس قسم المناهج كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد .

^٢ أستاذ التمرينات الرياضية المساعد بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد .

^٣ باحثة بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد



الحديثة قد أحدثت بالجسم ضرراً كبيراً ونتيجة لذلك نرى جسم الإنسان قد إصابته التشوهات منذ دور الطفولة وتأصلت به في سن البلوغ والكبر لذلك كان لابد له من علاج لمحاربة التشوهات التي تصيبه فوضع المعنيين بالتربية الرياضية التمارين البدنية باعتبارها العلاج الناجح لمثل هذه الظواهر الضارة في جسم الإنسان كما إنها تساعده على النمو الطبيعي. (٧ : ١٣٥)

وإن البراعة الحركية هي التكيف مع المواقف المفاجئة والاقتصاد الهادف للتغلب على المثيرات المفاجئة والتغير في سير الحركة للوصول إلى الهدف. (٦ : ١٨)

ويتفق "طارق فاروق" مع "كورت ما ينل - MAINAL " أن البراعة هي القدرة على أداء الواجبات الموتورية (الحركية) الدقيقة بصورة هادفة وسريعة ويقصد بالتوافق الدقيق النشاط الحركي الذي يؤدي في مساحات ضيقة جداً ويتطلب الأمر قدراً قليلاً من القوة ودرجة عالية من الدقة والسرعة . وهي " البراعة - الخيال - التكوين الحركي - المرونة - القدرة على التوازن " وهي مجموعة من الصفات التوافقية وفقاً لاقتراح " جوندلاخ - GONDLKH " بأن تقسيم القدرات الموتورية أو (البدنية) إلى قدرات توافقية وقدرات كفاءة بدنية أي فسيولوجية . والاعتماد لتحديد هذا المصطلح جاء بناء على الجانب البدني الذي يميز الإنسان كالقوة - السرعة - الدقة - وأن تلك الصفات تعمل تحت نطاق مفهوم التوافق حيث يعد هو أيضاً صفة هامة للناحية البدنية ومكون متفق عليه للياقة البدنية . (٤ : ١٣)

لذا يختلف تناول الأنماط الحركية بكونها مهارات حركية عن كونها براعة حركية لأن البراعة الحركية أعم وأشمل في تناولها للأداء من خلال الخصائص المميزة له من " بناء حركي - انسيابية - توقع حركي - إيقاع حركي - نقل حركي " وهنا فالأسس التي تقوم عليها البراعة الحركية الخبرة الحركية - المعلومات الحسية - الذكاء العملي " أما تناول الأداء الحركي بكونه مهارة حركية أضيق في المعالجة العلمية حيث من الممكن أداء الجري بنقل حركي ولكن يفنقد إلى الانسيابية ، ويؤكد ذلك ديفيد هارتين (١٧) أن المهارة الحركية درجة من درجات البراعة الحركية (٩ : ٢) .

وتمتاز مرحلة المدرسة من ٩ : ١٢ بالاستقرار والثبات ويطلق اريكسون على هذه المرحلة مرحلة العمل حيث يمكن للطفل الانجاز بشكل أفضل اذا تدرب مع الجماعة التي ينتمي اليها مثل القفز والجمباز كما ان هناك مهارات اجتماعية مثل تكوين الصداقات والاحتفاظ بها ويصبح عضواً في جماعة ويؤدي نجاح الطفل في مرحلة العمل الى معرفة اللذة والاشباع التي يمكن الحصول



عليهما من خلال اداء مهمة ما اداء ناجحاً، ويعلم الطفل انه يمكن ان ينتج في مجالات مختلفة ويشعر بذلك من خلال اشتراكه في الرياضات المختلفة وذلك يجعله يشعر بانه شخص كفء . (٢): (١٢٤)

وهذه المرحلة هي مرحلة نشاط حركى عنيف كما ان اهتمام طفل هذه المرحلة يتميز باعجاب وتقدير زملائه له والتفاخر بما يستطيع اداءه من الالعاب مما يدفعه الى التمرين المستمر حتى يتخلص من الحركات العشوائية ويتقن المهارة تماما مما يزيد من ثقته فى نفسه ومن اهتمام زملائه به. (١٠ : ١٢)

ومن خلال ملاحظة الباحثون اثناء القيام بتدريس حصة التربية الرياضية فى فترة التدريب الميدانى واجراء العديد من المقابلات الشخصية مع معلمى وموجهى التربية الرياضية، تبين للباحثة ان هناك ضعف فى عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ وخاصةً عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالتوافق والرشاقة وان الجزء الخاص بالتمرينات فى درس التربية الرياضية جزء بسيط لا يساعد بشكل فعال فى تنمية عناصر اللياقة البدنية للتلاميذ، وسعت الباحثة من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية لهذه المرحلة الى تطوير البراعة الحركية للمرحلة السنية قيد الدراسة.

وفي حدود ما اطلعت عليه الباحثون من مراجع ودراسات تبين ان هناك دراسات سابقة تناولت دراسة البراعة الحركية والتي انحصرت فى الأتي دراسة "طارق فاروق عبد الصمد" (٢٠٠٢م) (٥) ودراسة "على عبدالله الجفري" و "تجلاء عباس محمد" (٢٠١٢م) (١١) ودراسة "سعيد محمد غنيمى" (٢٠١٨م) (٣) لذا اتضح ان هناك ندرة فى استخدام بطارية البراعة الحركية فى صورتها الصغيرة والكبيرة وخاصة فى تصميم جملة حركية لأطفال هذه المرحلة .

وقد جاءت هذه الدراسة استجابة لتوصيات دراسات سابقة مثل دراسة "مريم عيسى إسماعيل" (٢٠١٤) (١٣) حيث اوصت بتطبيق فكرة البحث على المرحلة العمرية المتوسطة والمتأخرة وإجراء دراسات تتبعيه لتطور نمو الأطفال البارعون حركيا , لذا اتجه الباحثون نحو اجراء بحث بعنوان تأثير جملة حركية فى التمرينات على مستوى البراعة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من ٩:١٢ سنة ، لعله قد يضيف جديد فى هذا المجال ويثرى العملية التعليمية المرتبطة بتعليم المهارات الحركية الاساسية لمرحلة الطفولة المتأخرة.



هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الي تصميم جملة حركية في التمرينات ومعرفة تأثير الجملة الحركية على مستوى البراعة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من ٩ : ١٢ سنة.

تساؤل البحث :

١- ما الجملة الحركية المقترحة في التمرينات ؟

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

البراعة الحركية : THE MOTOR PROFICIENCY

الحركة المميزة الأداء الحركي الذي يحتوى على أنماط حركية كبيرة أو دقيقة أو كلاهما مع توافر خصائص لهذا الأداء وهدفه الميكانيكي .(٤ : ١٦)

تمرينات الجمل الحركية: Mini Show Exercise

هى مجموعة من الجمل الحركية كل جملة مزيج من عدة تمرينات سواء كانت بسيطة او مركبة او فردية او زوجية او جماعية، باداه او على اداه اما تقليدية او مصممه، كل تمرين غالبا ما يتكون من ثمانى عدات مترابطه ترتيبا متشابهه او مختلفة الاداء، تصاغ بطريقة خاصة من حيث الشكل، وتؤدى كل جملة فى تشكيل او تكوين مختار وفقا لايقاع حركى مناسب وتوقيت زمنى منتظم قد يصحب بايقاع او موسيقى وذلك بهدف موجه سواء حركى استعراضى ، بدنى، مهارى او نفسى . (٨ : ٥)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي .

عينة البحث :

قام الباحثون باختبار عينة عشوائية بالطريقة العمدية قوامها (٣٠) ثلاثون تلميذ من تلاميذ مدارس الشهيد طلعت ضرغام بمحافظة الوادي الجديد التابعين لإدارة الخارجة التعليمية وهي تمثل مجموعة البحث الاساسية وهي تمثل نسبة ٢٠٪ من مجتمع البحث بالإضافة الى (١٠) تلميذ لأجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث للعام الدراسى ٢٠٢٠/٢٠٢١م وقد قامت الباحثة بإيجاد التجانس بين أفراد عينة البحث عن طريق إيجاد اعتدالية التوزيع التكراري لأفراد العينة في متغيرات السن، الذكاء، ومستوى البراعة الحركية (قيد البحث) ، والجداول (١) ، (٢) ، توضح النتيجة .



أعتدالية العينة

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث
في متغيرات معدلات النمو

ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٠.٦٦	١٠.٦٠	٠.٨٥	٠.٢١١
٢	الطول	سم	١١٢.٥٢	١١٢.٠٠	٣.٤٥	٠.٤٥٢
٣	الوزن	كجم	٤٢.٣٦	٤٠.٠٠	٤.٦٥	١.٥٢٢

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء للسن والقيم قد انحصر بين (٣-، ٣+) مما يدل على
اعتدالية التوزيع التكراري وتجانس أفراد العينة قيد البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في مستوى الذكاء
واختبارات البراعة الحركية الأساسية قيد البحث

ن = ٣٠

م	المهارات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	اختبار الذكاء	اختبار الذكاء العالي	درجة	٨٥.٦٥	٨٤.٠٠	٣.٦٩	١.٣٤١
١	السرعة الانتقالية	الجري السريع والرشاقة	ثانية	٥.٣٦	٥.٣٠	٠.٩٨	٠.١٨٣
٢	التوازن الثابت والتوافق	اختبار التوازن الثابت والمتحرك	ثانية	٥٥.٣٥	٥٥.٢٥	١.٠٢	٠.٢٩٤
٣	التوافق الثنائي للمهارات الدقيقة والكبيرة	اختبار التوافق الثنائي	عدد الدوائر الصحيحة في ٩٠ ثانية	١٨.٥٤	١٨.٥٠	٠.٩٤	٠.١٢٧
٤	القدرة العضلية للرجلين	اختبار القوة والقدرة	سم	١.٧٢	١.٧٠	٠.٨٥	٠.٠٧٠
٥	توافق الطرف العلوي من الجسم	اختبار توافق الطرف العلوي	التمريرات الصحيحة من خمسة تمريرات	٤.٢٣	٤.٢٠	٠.٧٤	٠.١٢١
٦	سرعة رد الفعل وتوافق العين واليد	اختبار سرعة رد الفعل	تسجيل الرقم	١٧.٦٥	١٧.٥٠	٠.٩٩	٠.٤٥٤
٧	التحكم البصري والحركي لليدين والعينين	اختبار التحكم الحركي البصري	عدد الاخطاء في الدائرة	٥.٣٢	٥.٣٠	٠.٧٨	٠.٠٧٦٩
٨	سرعة اجزاء الطرف العلوي مع التحكم والدقة	اختبار خفة الطرف العلوي	عدد الدوائر الصحيحة في ١٥ ثانية	٨.٦٤	٨.٥٥	٠.٩١	٠.٢٩٦

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء في المهارات الحركية قيد البحث قد انحصر
بين (٣-، ٣+) مما يدل على اعتدالية التوزيع التكراري وتجانس أفراد العينة قيد البحث.



المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس قيد البحث:

قام الباحثون بتطبيق الاختبارات الخاصة بكلا من البراعة الحركية ومقياس الذكاء للمرحلة السنوية (قيد البحث) وإعادة التطبيق للاختبارات بفارق زمني ١٥ يوما وذلك لحساب الثبات وأيضا أيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث خلال العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ وكانت على النحو التالي:

اختبار الذكاء:

هذا الاختبار هو اختبار غير لفظي وهو عبارة عن ورقة وقلم لكل طفل ومتوسط الوقت لتطبيق الاختبار يعادل حوالي (١٠) عشرة دقائق وهو اختبار مناسب للمرحلة السنوية في المرحلة الأولى من التعليم الأساسي وقد قام فؤاد أبو حط بتعريب هذا المقياس وتقديمه عام (١٩٧٧) لكي يناسب البيئة المصرية، وقد بلغ معامل صدق الاختبار على البيئة الأمريكية (٠.٧٦) ومعامل ثباته ما بين (٠.٦٨ - ٠.٩٤) وفي البحث الحالي قام الباحث بحساب معاملاته على النحو التالي:

أ- الصدق :

لحساب صدق الاختبار قام الباحث باستخدام صدق التمايز لحساب صدق الاختبار وذلك عن طريق تطبيقه على مجموعتين من تلاميذ مرحلة الأولى من التعليم الأساسي قوام كل منها (٨) ثمانية تلاميذ إحداهما تمثل تلاميذ المميزين في الذكاء والأخرى تمثل التلاميذ غير المميزين، وتم إيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين، والجدول التالي (٣) يوضح النتيجة.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين التلاميذ المميزين وغير المميزين في اختبار الذكاء

ن = ٣٠

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت	مستوي الدلالة
			ع	م	ع	م		
١	نسبة الذكاء الانحرافية	درجة	٨٨,٧٧	٥,٩٨	٧٥,٦٥	١٠,٤٤	٥,٨٧	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من الجدول السابق (٣) ما يلي:



- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ المميزين والتلاميذ غير المميزين في اختبار الذكاء ولصالح التلاميذ المميزين مما يدل على قدرة الاختبار على التمييز بين المجموعات المختلفة مما يدل على صدقه.

ب- الثبات:

لحساب ثبات اختبار الذكاء استخدم الباحث طريقة إعادة التطبيق وذلك عن طريق تطبيق الاختبار على عينة قوامها (٣٠) ثلاثون تلميذ من تلاميذ مرحلة تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ثم أعيد التطبيق مرة أخرى بفواصل زمني قدره (٣) ثلاثة أيام من التطبيق الأول، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول التالي (٤) يوضح النتيجة.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاختبار الذكاء

$$ن = ٣٠$$

م	المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	مستوي الدلالة
			ع	م	ع	م		
١	نسبة الذكاء الانحرافية	درجة	٨٨,٧	٥,٩٨	٨٩,٠٣	٥,٨٣	٠,٩٥	دال

قيمة ر الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من الجدول السابق (٤) ما يلي:

- بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبار الذكاء ٠.٩٥ وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يدل على ثبات الاختبار.

خطوات تنفيذ البحث:

المرحلة الأولى:

وتم من خلال المرحلة الأولى تنفيذ الواجبات التالية:

- التعرف على مجتمع البحث واختيار عينة البحث.
- إختيار تمارين الجملة الحركية.
- تصميم الجملة الحركية .

تصميم الجملة الحركية



- ملائمة المكان وأمنه
- مراعاة التنفس
- مراعاة المحاولة والخطأ.
- مراعاة فترات الراحة
- ترتيب التمرينات ومناسبتها للمرحلة العمرية.
- كما قام الباحثون بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وكذلك الشبكة العالمية للمعلومات internet كما قامت الباحثة بإجراء مقابلات علمية مع الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الرياضية كما قامت الباحثة بالمراسلة عن طريق البريد الإلكتروني e-mail لتحديد أهم التمرينات المستخدمة وتم عرضها على السادة الخبراء للتأكد من مناسبة كل تمرين وجدول رقم (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

النسبة المئوية لموافقة السادة الخبراء على التمارين المقترحة

$$n = 11$$

م	رقم التمرين	موافق	غير موافق	النسبة المئوية
١	الأول	٩	٢	٨١.٨١%
٢	الثاني	١٠	١	٩٠.٩٠%
٣	الثالث	١٠	١	٩٠.٩٠%
٤	الرابع	١١	٠	١٠٠%
٥	الخامس	١٠	١	٩٠.٩٠%
٦	السادس	١١	٠	١٠٠%
٧	السابع	١١	٠	١٠٠%
٨	الثامن	١٠	١	٩٠.٩٠%
٩	التاسع	١١	٠	١٠٠%
١٠	العاشر	١١	٠	١٠٠%
١١	الحادي عشر	١١	٠	١٠٠%
١٢	الثاني عشر	١١	٠	١٠٠%



١٣	الثالث عشر	١١	٠	%١٠٠
١٤	الرابع عشر	٩	٢	%٨١.٨١
١٥	الخامس عشر	٩	٢	%٨١.٨١
١٦	السادس عشر	٩	٢	%٨١.٨١
١٧	السابع عشر	١٠	١	%٩٠.٩٠
١٨	الثامن عشر	١٠	١	%٩٠.٩٠
١٩	التاسع عشر	١١	٠	%١٠٠
٢٠	العشرون	٩	٢	%٨١.٨١
٢١	الحادي والعشرون	١٠	١	%٩٠.٩٠
٢٢	الثاني والعشرون	١١	٠	%١٠٠
٢٣	الثالث والعشرون	٩	٢	%٨١.٨١
٢٤	الرابع والعشرون	١٠	١	%٩٠.٩٠
٢٥	الخامس والعشرون	١١	٠	%١٠٠
٢٦	السادس والعشرون	٩	٢	%٨١.٨١
٢٧	السابع والعشرون	١٠	١	%٩٠.٩٠
٢٨	الثامن والعشرون	١١	٠	%١٠٠
٢٩	التاسع والعشرون	١٠	١	%٩٠.٩٠
٣٠	الثلاثون	١١	٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٥) ان النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء تراوحت ما بين (١٠٠ % : ٨١.٨١ %) مما تشير الى مناسبة التمارين المقترحة لما وضعت من اجله .

استمارات جمع البيانات :

استمارة تسجيل التلاميذ:

قام الباحثون بإعداد استمارة لتسجيل بيانات التلاميذ واشتملت على :

(اسم التلميذ - السن - الوزن - الطول)

استمارة تسجيل نتائج اختبار الذكاء للمرحلة العمرية قيد البحث .



عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

تساؤل الدراسة :

يحاول الباحثون تحقيق هدف الدراسة عن طريق الإجابة على التساؤل الآتي :

" ما الجملة الحركية المقترحة في التمرينات ؟

جدول (٥)

النسبة المئوية لموافقة السادة الخبراء على التمارين المقترحة

ن = ١١

م	رقم التمرين	موافق	غير موافق	النسبة المئوية
١	الأول	٩	٢	%٨١.٨١
٢	الثاني	١٠	١	%٩٠.٩٠
٣	الثالث	١٠	١	%٩٠.٩٠
٤	الرابع	١١	٠	%١٠٠
٥	الخامس	١٠	١	%٩٠.٩٠
٦	السادس	١١	٠	%١٠٠
٧	السابع	١١	٠	%١٠٠
٨	الثامن	١٠	١	%٩٠.٩٠
٩	التاسع	١١	٠	%١٠٠
١٠	العاشر	١١	٠	%١٠٠
١١	الحادي عشر	١١	٠	%١٠٠
١٢	الثاني عشر	١١	٠	%١٠٠
١٣	الثالث عشر	١١	٠	%١٠٠
١٤	الرابع عشر	٩	٢	%٨١.٨١
١٥	الخامس عشر	٩	٢	%٨١.٨١
١٦	السادس عشر	٩	٢	%٨١.٨١
١٧	السابع عشر	١٠	١	%٩٠.٩٠
١٨	الثامن عشر	١٠	١	%٩٠.٩٠
١٩	التاسع عشر	١١	٠	%١٠٠
٢٠	العشرون	٩	٢	%٨١.٨١
٢١	الحادي والعشرون	١٠	١	%٩٠.٩٠



٢٢	الثاني والعشرون	١١	٠	%١٠٠
٢٣	الثالث والعشرون	٩	٢	%٨١.٨١
٢٤	الرابع والعشرون	١٠	١	%٩٠.٩٠
٢٥	الخامس والعشرون	١١	٠	%١٠٠
٢٦	السادس والعشرون	٩	٢	%٨١.٨١
٢٧	السابع والعشرون	١٠	١	%٩٠.٩٠
٢٨	الثامن والعشرون	١١	٠	%١٠٠
٢٩	التاسع والعشرون	١٠	١	%٩٠.٩٠
٣٠	الثلاثون	١١	٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٥) ان النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء تراوحت ما بين (١٠٠ % : ٨١.٨١ %) مما تشير الى مناسبة التمارين المقترحة لما وضعت من اجله .
وبناء على ذلك تمت الموافقة على جميع التمرينات المقترحة للجمل الحركية لحصولها على نسبة اعلى من ٧٠% .

ويعزو الباحثون أنه من خلال تمرينات الجمل الحركية واستخدامها في المراحل التعليمية الإبتدائية تعمل على رفع مستوى عناصر البراعة الحركية وهذا يتفق مع دراسة " مريم عيسى " (٢٠١٤) (١٣) .

واضافة على ذلك يذكر " مروان شمش " (٢٠٠٨) الى ان الجمل الحركية بما تحتويه من تمرينات حره أو بأدوات أو على أجهزة بمصاحبة الايقاع لها دور كبير في تطوير الصفات البدنية والارتقاء بمستوى الاداء الحركي والصحي والنفسي للمشاركين من خلال التدريب المنظم والمستمر بهدف النمو الشامل المتزن وتحسين القوام واكساب الفرد مختلف المهارات الحركية الاساسية. (١٢: ٢)

ويري الباحثون ان تمرينات الجمل الحركية من المقررات العملية التي تحظى بجانب كبير من الاهتمام حيث انها تتميز بالطابع الجمالي والانفعالي السار المحبب الى النفس ، وتكسب ممارسيها القدرة على التذوق الجمالي للحركة والثقة بالنفس وتنمي لديهم الإحساس بالتناسق في اداء الحركات المتعددة والجمال في الاداء والرشاقة والمرونة والخفة والسرعة، وتنمي تمرينات الجمل الحركية لممارسيها الصفات الارادية والخلقية والاجتماعية وتؤدي اما بصورة فردية او جماعية، باستخدام الادوات او بدونها.



المراجع

المراجع باللغة العربية :

- ١- أحمد محمد عبد الله: " تأثير برنامج للبراعة الحركية الأساسية ومستوى الكفاءة الإدراكية الحركية للاطفال ما قبل المدرسة " ، مج ٤١ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠١٢م .
- ٢- رجاء محمد علام: علم النفس التربوي، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت ، ط٢ ، ١٩٨٣م .
- ٣- سعيد محمد غنيمي: تأثير تمارين البراعة الحركية على مستوى اداء الجملة الاجبارية للاعبى الترامبولين تحت ١٠ سنوات، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، عدد ٥١، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠١٨م .
- ٤- طارق فاروق عبد الصمد: البراعة الحركية الأساس الكينسيولوجي، دار الوثائق القومية، القاهرة، ٢٠٠٥م .
- ٥- طارق فاروق عبد الصمد: دراسة تحليلية كينماتيكية لبعض انماط البراعة الحركية للاطفال من ٤ : ٦ سنوات،رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠٠٢م .
- ٦- طلحة حسين حسام :علم الحركة التطبيقي ، ج١، ط١، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- ٧- عباس احمد صالح السامرائي : طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط ٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، العراق ، ٢٠٠٠ .
- ٨- عبدالعزيز عبدالحكيم بلاطة: "فاعلية استخدام جمل تمارين حركية على بعض سمات الشخصية وادراك الذات البدنية لطلاب المرحلة الثانوية" ، مجلة بحوث التربية الرياضية، العدد ٨٧، كلية التربية الرياضية ،جامعة الزقازيق، ٢٠١١م .
- ٩- عبير صدقي أمين: برنامج مقترح لتنمية خيال الطفل باستخدام أساليب عرض القصة، رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، ٢٠٠١م .
- ١٠- عطية محمود هنا: اختبار الشخصية للاطفال ، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، ١٩٨٦م .
- ١١- على عبدالله الجفري، نجلاء عباس محمد: علاقة البراعة الحركية بالخيال الحركي للاطفال مرحلة ما قبل المدرسة بمحافظة الحديدة اليمنية ومدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات لبحوث التربية البدنية والرياضية، العدد ٧٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٢م .



١٢- **مروان على شمش:** تأثير استخدام العروض الرياضية على رفع مستوى بعض القدرات الحركية لطلاب جامعة الاسكندرية، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الاوسط، اكتوبر ٢٠٠٨، المجلد الرابع، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٨م.

١٣- **مريم عيسى إسماعيل:** برنامج تربية حركية مقترح للمهارات الحركية الأساسية في ضوء محددات البراعة الحركية لأطفال سن ٦:٩ بمحافظة الوادي الجديد، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١٤م.

١٤- **موسى فهمي ابراهيم، عادل علي حسن:** التمرينات والعروض الرياضية، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.

المراجع الأجنبية :

15- **Justeon, O. conner.:** Motor Development in Elementary Children,2003.

16- **Joanne Hui-Tzu Wang:** the effect of a creative movement program on motor creativity and gross motor skills of preschool children, Ph.D. the university of South Dakota,2003.