

تأثير برنامج للطلاقة الحركية باستخدام الأدوات المساعدة علي مستوى بعض مهارات الجمباز
لتلميذات الصف الثاني الابتدائي

**The effect of a program for motor fluency using auxiliary tools in
gymnastics on the level of some gymnastics skills for Second grade primary
female students**

د/ إسراء رأفت محمد حمود

دكتوراه في فلسفة التربية الرياضية قسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية
كلية التربية الرياضية (بنين - بنات) بورسعيد

Dr. Esraa Rafaat Mohamed Hamoud

**PHD degree in philosophy of physical education – Department of Theories
and Applications of Exercises, Gymnastics and Sports Shows Dep Faculty
of Physical Education for(Boys & Girls) Port Said**

المستخلص

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج للطلاقة الحركية باستخدام الأدوات المساعدة علي مستوى بعض مهارات الجمباز لتلميذات الصف الثاني الابتدائي، تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والتي يتم التدريس لها بالطريقة التقليدية والأخرى تجريبية والتي يتم التدريس لها عن طريق برنامج الطلاقة الحركية باستخدام الأدوات.، تمثل مجتمع البحث من تلميذات الصف الثاني الإبتدائي بمدرسة سيناء الإبتدائية بمحافظة بورسعيد-بورفؤاد للعام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩م)، وكان قوام العينة الأساسية (٢٠) تلميذة تم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، قوام كل مجموعة (١٠) تلميذات ، و توصلت الباحثة الى أن التأثير الايجابي لبرنامج الطلاقة الحركية باستخدام الادوات ساعد الأطفال على استخدام أجسامهم وبالتالي أدى الي بناء وتعلم المهارات قيد البحث وتحسين مستوى الأداء الحركي وايضا تسهيل وسرعة إمكانية تعلم المهارات الصعبة واكتساب التوافق المطلوب.

الكلمات المفتاحية : طلاقة حركية ، مهارات الجمباز .

Abstract

Teaching on education using a program for kinetic fluency using aids at the level of some gymnastics skills. The curriculum was used by design by design for two groups, one of which was a control group taught in the traditional way and the other experimental. . , the research community is represented by the second grade students of the elementary school at Sinai Elementary School in Port Said-Port Fouad Governorate for the academic year (2018-2019 AD), and the ethnic divisions were divided into two equal groups, one of them is control and the other is experimental, the strength of the group (10) The researcher concluded that the positive effect of the motor fluency program using the tools helped the children to use their bodies and thus led to building and learning the skills under research and improving the level of motor performance as well as facilitating and speeding up the possibility of learning difficult skills and gaining the required compatibility

"الثروة البشرية هي الثروة الحقيقية لأي مجتمع من المجتمعات ويعتبر تلاميذ المراحل الأولى علي قمة تلك الثروة في مواجهة تحديات العصر الحديث، وأن العناية بهم في المرحلة العمرية الأولية هي القاعدة التي تقوم عليها نشأتهم نشأة سليمة في مراحل نموهم التالية ، كذلك يأتي الأهتمام بهذه المرحلة وعدم إهمالهم والعمل علي الاستفادة منها من خلال إستثمار طاقاتهم وتوجيههم الوجهة التربوية السليمة" (المفتي، ٢٠٠٥، ص١٠).

"وتعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان من الميلاد حتي البلوغ فهي بمثابة النواه الأساسية للبناء السليم والمتكامل للطفل على كافة المستويات المهارية والبدنية والمعرفية والنفسية وأيضاً الوجدانية، وتؤثر أيضاً على شخصيته وسلوكه ، وأن الأهتمام بتنمية القدرات البدنية والحركية لدى الطفل أصبحت من الأمور التي يهتم بها العلم الحديث من خلال العلاقة بينها وبين تطور الإنسان" (عبد الرازق، ٢٠١٢، ص٢).

"ونجد أن منهج التربية المدرسية بكافة أشكاله يقدم كم هائل من المهارات والخبرات والمعرفية والبدنية والذي يجب انتقاء منه ما هو وثيق الصلة بهذه الخبرات والتي ترتبط بنضج التلاميذ وتكامل شخصيتهم وتكيفهم نفسياً واجتماعياً واشتراكهم في النشاط البدني يطلق كل طاقتهم نحو التنمية والنضج والاكتمال لأن هناك صلات وثيقة تحدث من خلال التربية البدنية والرياضة" (الخولي، الشافعي، ٢٠٠٠، ص ٦٦، ٦٧)

"والحركة تساعد في تنمية عقول التلاميذ، فتلعب الحركة دورا مهما في تنمية الخلايا العصبية والتي هي أساس في عملية التعلم، كما تساعدهم في تكوين فكرة جيدة عن أنفسهم وإمكانياتهم، حيث أن تحسين صورة التلميذ أمام نفسه تكون نتيجة للعملية المخططة لأداء النشاط الحركي الناجح والتي من الممكن أن تشارك فيها التربية الحركية بشكل فعال والتي تقدم أثناء عملية التعلم" (عثمان ٢٠٠٨، ص١٣).

"وإن استخدام التربية الحركية بفلسفتها و رؤيتها التقدمية نحو التلاميذ التي تتميز بالاتزان و الشمولية حيث تستخدم الحركة كمحور أساسي في برامجها في محاولة لتنمية جوانب شخصية الأطفال البدنية و العقلية و الاجتماعية و النفسية و ما توفره من ايجابيات تعليمية و تربوية للتلاميذ منها إكساب اللياقة البدنية و الحركية و الحركات الأساسية و المهارات الحياتية مثل الاستماع بالحركة و تنمية الإدراك لمفهوم الحركة و معرفة كونتها و أجزائها و مرحلتها و استثارة الخبرات الحركية و مساعدتهم على التعبير عن أفكارهم و توفر سبل الطلاقة والاتصال الاجتماعي و أترء القيم المجتمعة من التعاون و تحمل المسؤولية و القيادة و التبعة و القدرة على اتخاذ القرارات و مهارات حل المشكلة و كما أنها تعمل على الأهتمام بالثقافة العامة للتلاميذ و إكسابهم المعلومات الصحية و الوعي البيئي" (محمد، ٢٠١٣، ص ٢٤٠).

"وتحصل الحركة على المقام الأبرز في ترقية بعض الصفات الإبداعية للتلميذ مثل الطلاقة الحركية، المرونة الحركية، والإصالة الحركية، خلال مرحلة التعليم الابتدائي، وإنه من المرجح أن يعبر التلاميذ الصغار على ابداعهم بطريقة حركية لأنه في مرحلة النمو الحس الحركي وأن الحركة هي الطريقة الأنسب لهم للتعبير عن افكارهم، ومن خلال الطلاقة الحركية تتوجه الانظار وتضع المسؤولية على ماده التربية البدنية و الرياضيه خلال التعليم الابتدائي بصفاتها من المؤثرات التي توفر حافز الحركة وظروف النشاط البدني للطفل" (ourda & all 2017) (bournell & mountakis 2008).

"وألعب الطلاقة الحركية مهمة لاكتساب السمات الإرادية والشجاعه والثقة بالنفس من خلال محاولات التكرار التي يؤديها الطفل في مقابل تحديات الواجبات الحركية التي يقابلها في اللعب من خلال برامج الطلاق الحركية كما إن ظروف العمل واللعب مع الزميل او خلال مجموعة في المدرسة تكسب الطفل الخصائص والصفات الاجتماعية المرغوبه كالتسامح وإنكار الذات وتقدير الاخرين وهذه

العمليات الاجتماعية والنفسية تسهم في تقدير التلميذ لذاته مما يعمل على تحسين مفهوم التلميذ عن نفسه" (الخولي، راتب ٢٠٠٩، ص ٣٧١)

"وتعتبر الطلاقة الحركية احد أهم مكونات الأبداع الحركي وهي قدره التلميذ على أداء أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية للمثير في فترة زمنية محددة ، وأن الطلاقة الحركية توصل الفرد إلى حالة البراعة في النشاط الحركي وتعد أحد الاغراض الرئيسيه التي تشكل هدف التنميه الحركيه و تسعى لتحقيقه ايا كانت هذه الواجبات سواء في اللعب او الرياضه وهي اطار ممتاز لاكتساب الشراء الحركي لدى التلميذ وزياده حصيلته من المهارات الحركيه والانماط الحركيه وحسن توظيفها فضلا عن النشاط الابتكاري والاستكشافي للفرد وما له من فوائد سلوكيه كبيره ترتبط الى حد كبير بالطلاق الحركيه، وهناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى البراعة منها الوراثية، خبرات الطفولة، الأهداف الشخصية، والتأثيرات المحيطية" (حسام الدين ٢٠١٧، ص ٢٠١)، (أحمد ، مازن (٢٠٠٧ ، ص: ٤)

وأن كثير من برامج التربية الحركية تعتمد على استخدام الأدوات والمعدات والأجهزة لتعلم الأنماط الحركية للتلميذ، وتساعده على إشباع حاجاته لإستكشافها، وتوفر له فرص الابتكار والمنافسة إلى جانب ما تضيفه من متعه ومرح وسرور أثناء الأداء الحركي، إضافة إلى أن الأدوات تلعب دوراً هاماً وأساسياً في التوازن والتكيف مع طبيعة الأداء، والذي يتم من خلال الأنظمة الحسية الخارجية التي تمد التلميذ بالمعلومات وعمما يحتاجه لتعديل وضع الجسم بما يتناسب مع سطح الإرتكاز.

"كما أن التنوع في استخدام الأدوات يؤدي الى العديد من الإيجابيات للجسم مثل التحسن في استخدام جميع اعضاء الجسم وزياده مساحه سطح الارتكاز والاستخدام الامثل للقصور الذاتي والتقليل من الصدمات الحركيه وزياده كفاءه امتصاص الصدمات وتحقيق قدر اكبر من الثبات و سهوله الانتقال والحركه وتتمثل الادوات في (بساط- حائط مقعد سويدي- كراسي خشبيه صغيره- لوحه الأتزان المقلوبه- الصناديق المختلفه الارتفاع والاحجام- عارضه الاتزان الخشبيه- مراتب الهواء الدائرية المطاطيه- الترامبولين - مجموعه كور تمرينات ذات حجم مناسب)" (محفوظ ، خليفة" ٢٠١٣، ص ٢٢٣).

"ويعتبر الجمباز من الأنشطة الرياضية التي تعتمد على الحركة الطبيعية الأصلية وأنماطها ومشتقاتها ومهما كانت اهتمامات التلميذ ورغباته فإن ممارسة الجمباز كفيلة لمقابلة الكثير من احتياجاته السلوكية بشرط توفير ظروف تربوية صحيحة ملائمة لهذه الممارسة" (زغلول، ٢٠٠٦، ص ١٥).

وترجع اهمية الاجهزة والأدوات المساعدة المستخدمة في تعليم الجمباز الى انها تبسط التعليم وتسهل أداء الحركات التي تتميز بالصعوبة وأيضاً تعمل على تشجيع واكتساب الثقة التلاميذ وتساعدهم على ازالة الخوف أثناء أداء المهارات المطلوبة، ولا تغفل انها تعمل على توفير عامل الأمن والسلامة.

وقد وجدت الباحثة أن منهاج التربية الرياضية يحتوي على العديد من الالعاب الرياضية فمنها الألعاب الفردية ومنها الألعاب الجماعية، وإذا درست ومورست هذه الالعاب سوف يكون لها تأثير ايجابي على لياقة الجسم ونشاطه، وأنه من ضمن محتوى منهج التربية الرياضية الجمباز الذي لا يتم الاهتمام به ودراسته بشكل فعال، والذي يعتبر من أهم الأنشطة التي تسهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية.

ومن خلال عمل الباحثة بالمشاركة في الإشراف على رسائل الماجستير التي تقام تجاربها على عينات التلاميذ في المدارس، فقد لاحظت الباحثة انخفاض مستوى التلميذات في هذه المرحلة في المهارات الخاصة برياضة الجمباز، وبمقابلة بعض مدرسين التربية الرياضية وسؤالهم وجدت إن منهج التربية الرياضية يضم في محتواه رياضة الجمباز وهي من الرياضات التي تتميز بالصعوبة في

الأداء عن باقي الرياضيات الأخرى، وتأخذ من المعلم مجهود كبير سواء في الشرح والعرض والتنفيذ والتوجيه والمتابعة والتقويم لأعداد كبيرة من التلاميذ، كما أن الأسلوب التقليدي لا يراعى مبدأ الفروق الفردية بين التلاميذ إلى جانب عدم وجود جذب لاهتمامهم ودافعيتهم للاشتراك بايجابية في الحصة، فلاحظت احتياج الأطفال إلى أسلوب جديد في شد انتباههم وتحفيز دوافعهم نحو تقديم أفضل ما لديهم من مهارات حركية حيث ان الأسلوب المتبع في التدريس لهذه المرحلة لا يساعد التلاميذ على الانطلاق والنشاط الحر، ووجدت الباحث من خلال الأطلاع على أبحاث ودراسات سابقة أن الطلاقة الحركية من أكثر البرامج التربوية الرياضية التي تحقق الاهداف التربويه العامه وتتمثل افضل الأساليب لتلاميذ المرحلة الابتدائية حيث أنها تستخدم الحركات المتعدده بهدف حل المشكلات الحركية التي تحتاج بالضرورة مشاركتهم الإيجابية مما يؤدي إلى تحسين ما لديهم من عناصر اللياقه البدنيه و المهارات الحركيه الأساسيه،

ثانياً: هدف البحث:

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير برنامج للطلاقة الحركية بإستخدام الأدوات المساعدة في الجمباز علي مستوى بعض مهارات الجمباز لتلميذات للصف الثاني الابتدائي.

ثالثاً: فروض البحث:

- 1- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة علي مستوى بعض مهارات الجمباز لتلميذات للصف الثاني الابتدائي لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مستوى بعض مهارات الجمباز لتلميذات للصف الثاني الابتدائي لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسيين البعديين لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية علي مستوى بعض مهارات الجمباز لتلميذات للصف الثاني الابتدائي لصالح المجموعة التجريبية.

رابعاً: إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم تجريبي مجموعتين مجموعة ضابطة والآخرى تجريبية ذو القياس القبلي - البعدي.

ثانياً: مجتمع البحث:

اختارت الباحثة مدرسة سيناء الابتدائية بمحافظة بورسعيد للعام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩م)، ويبلغ العدد الكلي لتلميذات الصف الثاني الإبتدائي بالمدرسة (٣٢) تلميذة.

ثالثاً: عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية - العشوائية من تلميذات الصف الثاني الإبتدائي بمدرسة سيناء الابتدائية ببورفؤاد محافظة بورسعيد للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩م) (الفصل الدراسي الأول) وعن طريق القرعة (تم كتابة الفصلين في ورقتين منفصلتين) لاختيار الفصل التي سيتم عليه تطبيق برنامج الطلاقة الحركية، وبلغ عددهن (٣٠) تلميذة تم توزيعهم كالتالي:

١- العينة الأساسية:

قوامها (٢٠) تلميذة تم تقسيمهن إلي مجموعتين متساويتين إحداهما ضابطة والآخرى تجريبية ، قوام كل مجموعة (١٠) تلميذات.

٢- العينة الاستطلاعية :

قوامها (١٠) تلميذات من مدرسة سيناء الابتدائية من الصف الثاني الابتدائي ومن خارج العينة الأساسية ، كما ايضا استعانت الباحثة ب(١٠) لاعبات من لاعبات الجمباز بنادى الصيد ببورفؤاد لحساب صدق التمايز ، وقد روعي عند اختيار العينة ما يلي:

(أ) - حالات الإعفاءات الطبية.

(ب) - حالات التشوهات القوامية.

رابعاً: تجانس العينة الأساسية:

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

أ- معدلات النمو: عن طريق حساب متغيرات (السن - الطول - الوزن).

ب- مستوى الذكاء: عن طريق اختبار رسم الرجل مرفق (١)

ج- الاختبارات البدنية: استخدمت الباحثة اختبارات القدرات البدنية ، وذلك عن طريق المسح المرجعي ، واستطلاع آراء الخبراء مرفق (٤).

د- الأداء المهاري للمهارات الخاصة بالجمباز الفني قيد البحث. (الدرجة الجانبية المستقيمة ، ميزان ركبة، الدرجة الجانبية ، الوقوف على اليدين ، العجلة). مرفق(٧).

- تجانس العينة:

قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء و ذلك للتأكد من تجانس العينة الاساسية في معدلات النمو (طول، سن، الوزن) والذكاء ومستوى اللياقة الحركية والأداء المهاري فى المهارات الخاصة بالجمباز الفني قيد البحث وقبل إجراء التجربة الأساسية وكما موضح بالجداول (١،٢،٣)

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن ودرجة الذكاء للمجموعتين الضابطة والتجريبية للصف الدراسي الثاني ن_١ = ن_٢ = ١٠

الإحصاء	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		س ⁻	ع [±]	الوسيط	الالتواء	س ⁻	ع [±]	الوسيط	الالتواء
السن.	سنة	١٠,٠٨	٠,٠١	١٠,٠٨	١٠,٠٨	٠,٠١	١٠,٠٨	٠,٠٦٧	١,٣١-
الطول.	سم	١٢٧,٤٠	١,٩٥	١٢٧,٥٠	١٢٦,٩٠	٢,٥١	١٢٧,٠٠	٠,٤٣-	٠,٦٨-
الوزن.	كجم	٢٨,٦٠	٢,١١	٢٨,٥٠	٢٦,٧٠	٢,٧٩	٢٧,٥٠	٠,٦١-	٠,٨٣-
الذكاء	درجة	٨٨,٠٨	٨,٦٩	٨٦,١٧	٨٣,٧٨	٦,٧٣	٨٥,٦٥	٣٢,-	١,٣٣-

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠,٦٨٧) الخطأ المعياري لمعامل التفلطح = (١,٣٣)

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء للسن والطول والوزن و الذكاء قد بلغ للمجموعة الضابطة على التوالي (١,٢٦)، (٠,٤٢)، (٠,٢٢)، (٠,٤٨) و للمجموعة التجريبية (٠,٦٧)، (٠,٤٣)، (٠,٦١)، (٠,٣٢). حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (٠,٦٨٧)، كما بلغ الخطأ المعياري لمعامل التفلطح (١,٣٣) ، وجميع قيم معامل الالتواء تقترب من (الصفري)، كما تنحصر جميع قيم معامل التفلطح ما بين (٣±) مما يدل على تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للاختبارات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

$$n = 20 = 10$$

الاختبارات	الإحصاء	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية					
			س ⁻	ع±	الوسيط	الالتواء	س ⁻	ع±	الوسيط	الالتواء		
المرونة	سم	سم	١,٧٠	١,٠٥	١,٥٠	٠,٠٤	١,٢٣	١,٨٠	٠,٩١	١,٥٠	٠,٤٧	١,٨٠
التوازن	ث	ث	١,٣٩	٠,٢٧	١,٣٣	٠,٢١	١,٦٦	١,٣٤	٠,٢٦	١,٢٥	٠,٧١	٠,٨٩
الرشاقة	ث	ث	٨,٠٥	٠,٦٣	٨,٠٣	٠,٠٥	١,٤٣	٨,٠٨	٠,٥٣	٨,١٥	٠,٠٠	٠,٣٩
القدرة	سم	سم	٨٥,٢٠	٤,٠٢	٨٥,٥٠	٠,٤٢	٨٥,٣٠	٨٦,٣٠	٠,١٨	٨٧,٠٠	٠,١٨	١,٦٠
القوة العضلية للبطن	عدد	عدد	٦,٠٠	٠,٨١	٦,٠٠	٠,٠٠	١,٣٩	٥,٩٠	١,٢٨	٥,٥٠	٠,٢٢	١,١٩
السرعة	ث	ث	٧,٣٦	٠,٤٣	٧,٤٢	٠,٣٧	٠,٦٢	٧,٤٣	٠,٧٠	٧,٥١	٠,٢٤	٠,٤٣
التوافق	ث	ث	١٤,٠٨	٠,٧٣	١٤,٠٠	٠,٢١	١,٣٨	١٤,١٥	٠,٦٦	١٤,٠٠	٠,٢١	١,٠٣

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠,٦٨٧) الخطأ المعياري لمعامل التفلطح = (١,٣٣)

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء للمجموعة الضابطة لاختبارات الصفات البدنية (قيد البحث) قد بلغ على التوالي (٠,٠٤)، (٠,٢١)، (٠,٠٥)، (٠,٤٢)، (٠,٠٠)، (٠,٣٧)، (٠,٢١)، (٠,٢١)، (٠,٤٧)، (٠,٧١)، (٠,٠٠)، (٠,١٨)، (٠,٢٢)، (٠,٢٤)، (٠,٢١)، حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (٠,٦٨٧)، كما بلغ الخطأ المعياري لمعامل التفلطح (١,٣٣)، وجميع قيم معامل الالتواء تقترب من (الصفر)، كما تنحصر جميع قيم معامل التفلطح ما بين (٣±) مما يدل على تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لاختبارات أداء الحركات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للصف الدراسي الثاني ن = ١٠ = ٢٠

الاختبار	الإحصاء	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية					
			س ⁻	ع±	الوسيط	الالتواء	س ⁻	ع±	الوسيط	الالتواء		
الاداء المهاري	درجة	درجة	٣,١٠	٠,٨٧	٣,٠٠	٠,٢٢	١,٧٣	٢,٩٠	٠,٨٧	٣,٠٠	٠,٢٢	١,٧٣

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠,٦٨٧) الخطأ المعياري لمعامل التفلطح = (١,٣٣)

يتضح من جدول (٣) أن معامل الالتواء للمجموعة الضابطة لإختبار الأداء المهاري (قيد البحث) بلغ (٠,٢٢)، وللمجموعة التجريبية (٠,٢٢)، حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (٠,٦٨٧)، كما بلغ الخطأ المعياري لمعامل التفلطح (١,٣٣)، وجميع قيم معامل الالتواء تقترب من (الصفر)، كما تنحصر جميع قيم معامل التفلطح ما بين (٣±) مما يدل على تجانس عينة البحث، وذلك في مهارات (الدرجة الجانبية المستقيمة، ميزان ركبة، الدرجة الجانبية يمينا ويسارا، الوقوف على اليدين، الشقلبة الجانبية).

خامسا : أدوات جمع البيانات:

تضمنت أدوات جمع البيانات ما يلي:

أ- الأجهزة والأدوات:

قامت الباحثة أثناء إجراء هذا البحث باستخدام الأجهزة والأدوات الآتية:

١- كاميرا محمول.

٢- ساعة إيقاف.

٣- جهاز الرستاميتير لقياس الطول.

٤- الميزان الطبي المعايير لقياس الوزن.

٥- الأدوات المساعدة المستخدمة قيد البحث:

(المقعد السويدي - الكرة المطاطية - الاستيب - المراتب - ميني ترامبولين)

ب- استمارة جمع البيانات:

١- استمارة جمع البيانات قبلية وبعديّة للاختبارات البدنية. مرفق (٦).

٢- استمارة تقييم اداء المهارات في الجمباز. مرفق (٧).

ج- مجموعة من الأدوات اللازمة لتنفيذ الاختبارات البدنية:

١- ساعة إيقاف.

٢- صفارة.

٣- متر للقياس.

٤- جير وطباشير.

٥- شريط قياس.

٦- أقماع.

د- الاختبارات :

١- إختبار الذكاء :قامت الباحثة بإجراء اختبار رسم الرجل من إعداد جودائف فلورنس مرفق (١) ،ويعتبر مقياس جودائف للرسم من مقاييس القدرة العقلية وقد يصنف ضمن مقاييس الشخصية كأحد الاختبارات الإسقاطية.

(أ) - من أهداف الاختبار:

- قياس القدرة العقلية للمفحوص من سن (٣-١٥).

- التعرف على السمات الشخصية للمفحوص من سن (٣-١٥).

٢- الإختبارات البدنية الخاصة بمهارة الجمباز:

تم إختيار أنسب الإختبارات التي تقيس كل قدرة من القدرات البدنية الخاصة بالجمباز عن طريق المسح المرجعي لبعض الكتب والرسائل ثم قامت الباحثة بعمل إستمارة إستطلاع رأى للخبراء مرفق (٣) ،وعرضها على عدد من الخبراء (٩) خبير مرفق (٢) لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية مرفق (٨) ،ويوضح المرفق (٤) ما تم إختياره من اختبارات البدنية (قيد البحث) ،وشروط إختيار الخبراء :

أ- عضو هيئة تدريس في الجمباز أو طرق التدريس.

ب- أن يكون مضى على حصوله على الدكتوراه (١٠) سنوات.

ويتضح من مرفق (٨) أن أهم الاختبارات التي تقيس كل قدرة من القدرات البدنية:

- اختبار ثنى الجذع من الوقوف - المسطرة (المرونة).

- اختبار الوقوف على مشط القدم (التوازن).

- اختبار الجرى الزجراجي (الرشاقة).

- اختبار الوثب العريض من الثبات (القدرة).
- اختبار الجلوس من الرقود (القوة العضلية).
- اختبار العدو ٢٥ م (السرعة).
- اختبار الدوائر الرقمية (التوافق).

وللوصول إلى الاختبارات السابقة قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي للمراجع العربية مثل (خليل؛ حسانين ٢٠٠٠) (حسانين؛ محمد ٢٠٠١) (شحاته، محمد ٢٠٠٤) ، (الهجرسي ، عبدالرؤف ، حسنين ، هدايات ٢٠٠٨) والدراسات السابقة التي تتعلق بموضوع البحث حتى تتمكن من تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالبحث مثل دراسة (شحاته ، زكريا ٢٠٠٤) ، (حسن، مروة ٢٠١٠) ، (عبد الرازق؛ أسعد، عبد الكاظم ٢٠١٢)، (عبدالله ؛ احمد ٢٠١٢)، ثم قامت بمقابلة عدد من السادة الخبراء، وتوصلت أن رياضة الجمباز من الرياضات التي تحتاج جميع العناصر البدنية ولكن بنسب مختلفة، ويعد ذلك قامت الباحثة بحصر عناصر اللياقة البدنية التي تم التوصل إليها وقامت بجمعها في استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (٣) ، وذلك لإبداء الرأي في تلك المكونات واختيار المناسب منها لطبيعة البحث ، و يوضح ذلك جدول (٤).

جدول (٤) النسبة المئوية للاختبارات البدنية المختارة لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث وفقاً لآراء السادة الخبراء

العناصر البدنية	الاختبار	نسبة الاتفاق
الرشاقة	اختبار الجري الزجاجي	٧٢,٧٢
التوازن	اختبار الوقوف على مشط القدم	٨١,٨١
المرونة	اختبار ثني الجذع من الوقوف	٩٠,٩٠
القدرة	اختبار الوثب العريض من الثبات	٧٢,٧٢
التوافق	اختبار الدوائر الرقمية	٧٢,٧٢
القوة العضلية	اختبار الجلوس من الرقود	٦٣,٦٣
السرعة	اختبار العدو ٢٥ م	٦٣,٦٣

من خلال جدول (٤) قد أمكن تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية وفقاً لاستطلاع رأى الخبراء ،وارتضت الباحثة اختيار العناصر التي حصلت على نسبة أعلى ٦٠% فأكثر ،وبذلك أصبحت العناصر البدنية المختارة هي (الرشاقة وحصلت على نسبة موافقة ٧٢,٧٢ ، التوازن الثابت وقد حصل على نسبة موافقة ٨١,٨١ ، المرونة وقد حصل على نسبة موافقة ٩٠,٩٠ ، القدرة وحصلت على نسبة موافقة ٧٢,٧٢ ، التوافق وقد حصل على نسبة موافقة ٧٢,٧٢ ، القوة العضلية وحصلت على نسبة موافقة ٦٣,٦٣ ، السرعة وحصلت على نسبة موافقة ٦٣,٦٣).

- اختبار المهارات الأساسية في الجمباز:

قامت الباحثة بالاطلاع على منهج التربية الرياضية ووجدت أن محتوى الجمباز للصف الثاني الابتدائي يضم مهارات (الدرجة الجانبية المستقيمة ، ميزان ركبة، الدرجة الجانبية يمينا ويسارا، الوقوف على اليدين ، العجلة)، كما قامت بعمل مسح مرجعي للمراجع العربية مثل (شحاته، محمد ٢٠٠٤) ، (الهجرسي ، عبدالرؤف ، حسنين ، هدايات ٢٠٠٨) ، (علي، عادل ٢٠٠٤ م) ، (زغلول، ابراهيم ٢٠٠٦) ، (يوسف، احمد ٢٠٠٧ م) والدراسات السابقة مثل دراسة (شويقة، احمد ٢٠١٧)، (الوصيف، ناصر ٢٠٠٧) ، وتم تجميع النقاط الفنية لكل مهارة وقد تم تصميم استمارة تقييم أداء للمهارات قيد البحث في الجمباز، وتصوير التلميذات عند

قيامهن بأداء المهارات تباعا وبعد اعطاء الخصومات تكتب الدرجة الكلية على الأداء المهاري. مرفق (٧) وعرضها على الخبراء مرفق (٣).

سادسا: حساب صدق التمايز لعينة الصف الدراسي الثاني:

- المعاملات العلمية لاختبارات الصفات البدنية (قيد البحث):

أ- حساب معامل صدق التمايز لاختبارات الصفات البدنية:

قامت الباحثة بإيجاد معامل صدق التمايز بتطبيق الاختبارات البدنية (قيد البحث) على مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة وهم (١٠) لاعبين، والأخرى مجموعة غير مميزة (مبتدئين) من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينته الأساسية ولها نفس مواصفات العينة الأساسية قوام كل مجموعة (١٠)، وجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥) قيمة (ي) لإختبار مان ويتني Mann -Whitney test ومستوى الدلالة الإحصائية في اختبارات الصفات البدنية (قيد البحث) للمجموعتين المميزة وغير مميزة. $n_1 = n_2 = 10$

الإحصاء المتغيرات	عدد المجموعة		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (ي) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
	مميزة	غير مميزة	مميزة	غير مميزة	مميزة	غير مميزة		
المرونة	١٠	١٠	١٥,٥٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
التوازن	١٠	١٠	١٥,٥٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
الرشاقة	١٠	١٠	٥,٩٥	١٥,٠٥	٥٩,٥٠	١٥٠,٠٠	٤,٥٠	٠,٠٠٠
القدرة	١٠	١٠	١٥,٥٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
القوة العضلية للبطن	١٠	١٠	١٥,٤٠	٥,٦٠	١٥٤,٠٠	٥٦,٠٠	١,٠٠٠	٠,٠٠٠
السرعة	١٠	١٠	٥,٧٠	١٥,٣٠	٥٧,٠٠	١٥٣,٠٠	٢,٠٠٠	٠,٠٠٠
التوافق	١٠	١٠	٥,٥٠	١٥,٥٠	٥٥,٠٠	١٥٥,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠

قيمة (ي) الجدولية = (٢٨) عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

يوضح جدول (٥) أن قيم مان ويتني في للمجموعتين المميزة وغير مميزة قد بلغت في الأختبارات البدنية علي التوالي التوالي (٠,٠٠٠)، (٠,٠٠٠)، (٤,٥٠)، (٠,٠٠٠)، (١,٠٠٠)، (٢,٠٠٠)، (٠,٠٠٠)، وبمستوى دلالة إحصائية بلغت (٠,٠٠٠)، لجميع الاختبارات، وجميعها أصغر من (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير مميزة لصالح المجموعة المميزة ذات متوسط الرتب الأفضل، مما يدل على ارتفاع معامل صدق هذه الاختبارات، ويتبين من ذلك أن الأختبارات البدنية (قيد البحث) اختبارات صادقة.

ب- حساب معامل الثبات لاختبارات الصفات البدنية (قيد البحث):

قامت الباحثة بتطبيق اختبارات الصفات البدنية (قيد البحث) على عينة قوامها (١٠) من نفس مجتمع البحث وخارج عينته الأساسية ولها نفس مواصفات العينة الأساسية، وإعادة تطبيق الاختبار عليهم بعد مُضي أسبوعين من التطبيق الأول لإيجاد معامل الثبات عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني وجدول (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات الصفات البدنية. ن = ١٠

الاختبارات	الإحصاء		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
	مميز	غير مميز	مميز	غير مميز	مميز	غير مميز	
المرونة	١,٠٠	١,٦٣	١,١٠	١,٥٩	٠,١	٠,٩٨	
التوازن	١,١٨	٠,١١	١,١٧	٠,١١	٠,٠١	٠,٩٩	
الرشاقة	٨,٠٨	٠,٥٣	٧,٩٩	٠,٥٥	٠,٠٩	٠,٧٨	
القدرة	٨٤,٧٠	٢,٧٥	٨٤,٩٠	٢,٦٠	٠,٢	٠,٩٤	
القوة العضلية للبطن	٥,٧٠	١,٠٥	٥,٦٠	١,١٧	٠,١	٠,٩٦	
السرعة	٧,٤٣	٠,٧٠	٧,٣٥	٠,٧٦	٠,٠٨	٠,٩٤	
التوافق	١٤,٦٨	٠,٦٠	١٤,٦٥	٠,٥٩	٠,٠٣	٠,٩٦	

قيمة (ر) الجدولية = (٠,٦٤) عند مستوى معنوي (٠,٠٥).

يتضح من جدول (٦) أن معامل الارتباط الدال على معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات الصفات البدنية (قيد البحث) قد بلغت علي التوالي (٠,٩٨)، (٠,٩٩)، (٠,٧٨)، (٠,٩٤)، (٠,٩٦)، (٠,٩٤)، (٠,٩٦)، وجميع تلك القيم دالة عند مستوى معنوي (٠,٠٥)، حيث أنها أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٦٤)، مما يدل على ثبات تلك الاختبارات (قيد البحث).

- المعاملات العلمية لإختبار الأداء المهاري (قيد البحث):

أ- حساب معامل صدق التمايز للاختبار المهاري (قيد البحث):

جدول (٧) قيمة (ي) لإختبار مان ويتني Mann-Whitney test ومستوى الدلالة الإحصائية في إختبار الأداء المهاري (قيد البحث) للمجموعتين المميزة والغير مميزة. ن_١ = ن_٢ = ١٠

الاختبار	عدد المجموعة		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (ي)	مستوى الدلالة الإحصائية
	مميز	غير مميز	مميز	غير مميز	مميز	غير مميز		
الاداء المهاري.	١٠	١٠	١٥,٥٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

قيمة (ي) الجدولية = (٢٨) عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

يوضح جدول (٧) أن قيم مان ويتني في للمجموعتين المميزة والغير مميزة قد بلغت في اختبار الأداء المهاري (٠,٠٠)، وبمستوى دلالة إحصائية بلغت علي التوالي (٠,٠٠)، وجميعها أصغر من (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة والغير مميزة لصالح المجموعة المميزة ذات متوسط الرتب الأفضل، مما يدل على ارتفاع معامل صدق هذه الأختبار، ويتبين من ذلك أن اختبار الأداء المهاري (قيد البحث) اختباراً صادقاً.

ب- حساب معامل الثبات للاختبارات المهارية (قيد البحث):

جدول (٨) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني اختبار الأداء المهاري (قيد البحث). $n=10$

معامل الارتباط	الفروق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الإحصاء الاختبار
		ع±	'س	ع±	'س	
.٩٠	.١٠	.٨٢	٢,٧٠	.٧٨	٢,٨٠	الاداء المهاري.

قيمة (ر) الجدولية = (٠,٦٤) عند مستوى معنوي (٠,٠٥).

يتضح من جدول (٨) أن معامل الارتباط الدال على معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني لإختبار الأداء المهاري (قيد البحث) قد بلغت على التوالي (٠,٩٠)، تلك القيمة دالة عند مستوى معنوي (٠,٠٥)، حيث أنها أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٦٤)، مما يدل على ثبات تلك الاختبارات (قيد البحث).

سابعاً- تكافؤ عينة البحث في معدلات النمو(السن، الطول، الوزن، الذكاء):

جدول (٩) قيمة (ي) لاختبار مان ويتني Mann –Whitney test ومستوى الدلالة الإحصائية لمتغيرات السن والطول والوزن ودرجة الذكاء للمجموعتين الضابطة والتجريبي للصف الدراسي الثاني $n_1 = 10 = n_2$

الإحصاء المتغيرات	عدد المجموعة الضابطة	متوسط الرتبة التجريبية	مجموع الرتب التجريبية	قيمة (ي) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	عدد المجموعة الضابطة	
						التجريبية	الضابطة
السن.	١٠	١١,٠٠	١٠٠,٠٠	٤٥,٠٠	.٦٧	١٠	١٠
الطول.	١٠	١١,٠٠	١١٠,٠٠	٤٥,٠٠	.٧٠	١٠	١٠
الوزن.	١٠	٨,٨٥	١٢١,٥٠	٣٣,٥٠	.٢٠	١٠	١٠
الذكاء.	١٠	٩,٧٠	١١٣,٠٠	٤٢,٠٠	.٥٤	١٠	١٠

يوضح جدول (٩) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين القياسيين القبليين لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والطول والوزن قد بلغت على التوالي (٤٥,٠٠)،(٤٥,٠٠) (٤٥,٠٠)،(٣٣,٥٠)،(٤٢,٠٠)، وبمستوى دلالة إحصائية بلغ (٠,٦٧)،(٠,٧٠)،(٠,٢٠)،(٠,٥٤)، وتلك القيم جميعها أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتكافؤهما في تلك الاختبارات.

جدول (١٠) قيمة (ي) لاختبار مان ويتني Mann-Whitney test ومستوى الدلالة الإحصائية للاختبارات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ن_١ = ن_٢ = ١٠

المتغيرات	الإحصاء	عدد المجموعة		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (ي)	مستوى الدلالة الإحصائية
		الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية		
المرونة	١٠	١٠	١٠	١٠,٢٥	١٠,٧٥	١٠٢,٥٠	١٠٧,٥٠	٤٧,٥٠	.٨٤
التوازن	١٠	١٠	١٠	١١,٢٠	٩,٨٠	١١٢,٠٠	٩٨,٠٠	٤٣,٠٠	.٥٩
الرشاقة	١٠	١٠	١٠	١٠,٤٠	١٠,٦٠	١٠٤,٠٠	١٠٦,٠٠	٤٩,٠٠	.٩٤
القدرة	١٠	١٠	١٠	٩,٨٠	١١,٢٠	٩٨,٠٠	١١٢,٠٠	٤٣,٠٠	.٥٩
القوة العضلية للبطن	١٠	١٠	١٠	١٠,٨٥	١٠,١٥	١٠٨,٥٠	١٠١,٥٠	٤٦,٥٠	.٧٨
السرعة	١٠	١٠	١٠	١٠,٣٠	١٠,٧٠	١٠٣,٠٠	١٠٧,٠٠	٤٨,٠٠	.٨٨
التوافق	١٠	١٠	١٠	١٠,٢٥	١٠,٧٥	١٠٢,٥٠	١٠٧,٥٠	٤٧,٥٠	.٨٤

يوضح جدول (١٠) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين القياسيين القبليين لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات الصفات البدنية (قيد البحث) قد بلغت على التوالي (٤٧,٥٠)، (٤٣,٠٠)، (٤٩,٠٠)، (٤٣,٠٠)، (٤٦,٥٠)، (٤٨,٠٠)، (٤٧,٥٠)، وبمستوى دلالة إحصائية بلغ (٠,٨٤)، (٠,٥٩)، (٠,٩٤)، (٠,٥٩)، (٠,٧٨)، (٠,٨٨)، (٠,٨٤)، وتلك القيم جميعها أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتكافؤهما في تلك الاختبارات.

جدول (١١) قيمة (ي) لاختبار مان ويتني Mann-Whitney test ومستوى الدلالة الإحصائية لاختبارات أداء الحركات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للصف الدراسي الثاني ن_١ = ن_٢ = ١٠

المتغيرات	الإحصاء	عدد المجموعة		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (ي)	مستوى الدلالة الإحصائية
		الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية		
الاداء المهاري.	١٠	١٠	١٠	١١,١٥	٩,٨٥	١١١,٥٠	٩٨,٥٠	٤٣,٥٠	.٦٠

يوضح جدول (١١) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين القياسيين القبليين لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية لإختبار الأداء المهاري (قيد البحث) قد بلغت (٤٣,٥٠)، وبمستوى دلالة إحصائية بلغ (٠,٦٠)، وتلك القيمة أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتكافؤهما في اختبارات أداء الحركات الأساسية في الجمباز ، وذلك في مهارات (الدرجة الجانبية المستقيمة، ميزان ركبة، الدرجة الجانبية ، الوقوف على اليدين، الشقلبة الجانبية).

البرنامج التعليمي المقترح :

قامت الباحثة باستخدام برنامج من برامج التربية الحركية وهو الطلاقة الحركية مع الأدوات المساعدة ومعرفة تأثيره على الأداء المهاري لتلميذات الصف الثاني الابتدائي وتم تطبيقه على المجموعه التجريبية، كما قامت باستخدام المنهج التقليدي على المجموعه الضابطة.

سير تنفيذ البرنامج :

أ- الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء دراسة استطلاعية وذلك في يوم الثلاثاء إلى الخميس ٢٥-٢٧/٩/٢٠١٨ م ومن الثلاثاء الى الخميس ٢-٤/١٠/٢٠١٨ م وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية لاختبارات الإعداد البدني والمهارات(قيد البحث).

- الصدق : وقد قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات البدنية على عينة بلغ قوامها (٢٠) تلميذة ولاعبة مقسمه الى (١٠) تلميذات (غير مميزة) و(١٠) لاعبات من نادي الصيد ببورفؤاد (مميزة) ومطابقة لموصفات عينة البحث الأساسية .

ب- القياس القبلي:

قامت الباحثة بأجراء القياس القبلي على عينة البحث للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وذلك في يوم الثلاثاء والخميس ٩-١١/١٠/٢٠١٨ م، في الاختبارات البدنية ، والاختبارات المهارية قامت عن طريق تصوير التلميذات بعد أداء المهارات الأساسية قيد البحث وعرضها على افراد لجنة التحكيم.

ج- التجربة الأساسية:

تم تطبيق التجربة بأسلوب الطلاقة الحركية باستخدام الأدوات المساعدة للمجموعة التجريبية ، واستخدام الأسلوب التقليدي على المجموعة الضابطة وتم تطبيق التجربة وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء ١٦/١٠/٢٠١٨ م إلى الأربعاء ٦/١٢/٢٠١٨ م بواقع حصة واحده لمدة (٤٥ق)اسبوعياً لكل مجموعة ولمدة (٨) اسابيع.

د- القياس البعدي:

تم تصوير أداء التلميذات، وقامت الباحثة بتجميع الفيديوهات ومشاهدتها لافراد لجنة التحكيم واعطاء درجة لكل تلميذة علي أداء المهارات الخاصة بمنهج الجمناز للصف الثاني الابتدائي، وتم اجراء القياس البعدي يوم الثلاثاء ١١/١٢/٢٠١٨ م.

الأساليب الإحصائية: قامت الباحثة باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) في إجراء الأساليب الإحصائية الآتية:

- ١- المتوسط الحسابي. ٢- الانحراف المعياري. ٣- الوسيط. ٤- معامل الالتواء
- ٥- معامل الارتباط اسبيرمان ٦- اختبار ويلكسون ٧- اختبار مان ويتني.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

١- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (١٢) اختبار ويلكسون Wilcoxon Test لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الأداء المهاري (قيد البحث). ن = ١٠ = ١٠

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z) المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		الاختبارات
		+	-	+	-	+	-	
٠,٠٠	٢,٩١-	٥,٥٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	١٠	٠	الاداء المهاري.

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = (٨,٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥).

يوضح جدول (١٢) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في اختبار الأداء المهاري (قيد البحث)، قد بلغت ي (٢,٩١-)، وتلك القيم أصغر من قيمة ويلكسون الجدولية (Z) البالغة (٨,٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) وبمستوى دلالة إحصائية بلغ (٠,٠٠)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسيين حقيقية ولصالح القياس البعدي. وذلك فى المهارات التالية (الدرجة الجانبية المستقيمة ، ميزان ركبة، الدرجة الجانبية، الوقوف على اليدين ، العجلة).

وتعزو الباحثة تفوق أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي حيث أن الإستمرار والانتظام فى الممارسة والتعلم إضافة إلى التنافس المستمر بين التلميذات لتقديم أفضل أداء لهن ، ويعتمد الطريقة التقليدية التي تركز على إنتاج المعرفة، فيكون المعلم هو أساس التعلم ويتمثل دوره في نقل وشرح التمارين وأداء المهارات المختلفة أمام التلاميذ ومن أهم إيجابياته التقاء المعلم والمتعلم وجهاً لوجه فتنتقل المعلومة بين شخصين وفيها تجتمع الصورة والصوت والمشاعر والأحاسيس.

كما تعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن التدريس بالطريقة المتبعة والتي تقوم على شرح الأداء الفنى وأداء النموذج العملى ثم قيام التلميذات بتنفيذ الأوامر وتعليمات المدرس، والممارسة والتكرار للمهارات ثم تقديم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء من قبل (المعلم) ، وذلك في تدريس جزء المهارات التعليمية لتلميذات المجموعة الضابطة أثناء التجربة الأساسية ، كل ذلك أثر إيجابياً على كفاءة الأداء المهارى فى الجمباز لديهن ، ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من (حسن، مروة ٢٠١٠) ، (كامل، زكية، شلتوت، نوال ، خفاجة، مرفت ٢٠٠٧) على أن التدريس باستخدام الأسلوب التقليدي يؤدي إلى زيادة مستوى المتعلم نتيجة للممارسة والأداء المتكرر والاسترجاع المباشر للمعلومات أثناء عملية التعلم.

وبذلك تم تحقيق الفرض الأول الذي ينص على انه توجد فروق داله إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة علي مستوى بعض مهارات الجمباز لتلميذات للصف الثاني الابتدائي لصالح القياس البعدي.

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

١- عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٣) اختبار ويلكسون Wilcoxon Test لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الأداء المهاري (قيد البحث). $n = 10$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z) المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		الإحصاء الاختباريات
		+	-	+	-	+	-	
	٢,٨٨-	٥,٥٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	١٠	٠	الاداء المهاري.

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = (٨,٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥).

يوضح جدول (١٣) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في اختبار الأداء المهاري (قيد البحث)، قد بلغت ي (٢,٨٨-)، وتلك القيم أصغر من قيمة ويلكسون الجدولية (Z) البالغة (٨,٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) وبمستوى دلالة إحصائية بلغ (٠,٠٥)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسيين حقيقية ولصالح القياس البعدي. وذلك فى المهارات الخاصة بالصف الثاني وهي (الدرجة الجانبية المستقيمة ، ميزان ركبة ، الوقوف على اليدين ، العجلة).

وتعزو الباحثة هذا إلى تطبيق برنامج الطلاقة الحركية وتوظيفها مع الأدوات المساعدة أدى الي تنمية وتحسن مستوى أداء بعض المهارات فى الجميز لتلميذات المرحلة وإشتمال البرنامج على ترمينات خاصة بتقليد الحيوانات والبراعة الفردية وبراعة الاتزان وحركات البراعة مع الزميل والدرجات وربطها بالجماز ، كما أنها أدت إلى تفاعل التلميذات ومشاركتهن وإقبالهن على برنامج أنشطة الطلاقة الحركية المتنوعة وخصوصاً انها ارتبطت بالأدوات وإرتباط هذه الأنشطة بميول وإستعدادات وقدرات التلميذات وما تمثلة لهن من تحدياً مركباً ، بالإضافة إلى الجزء الرئيسى ومايشمله من تدريبات للمهارات الحركية الأساسية فى الجميز قيد البحث ،إلى جانب التحسن الإيجابى أدى بدوره إلى تحسين درجات المهارى لدى التلميذات.

ويتفق هذا مع ما ذكره (شويقة ، احمد٢٠١٧) ، (الخولى،امين ، راتب، اسامة ٢٠٠٧) (المطري؛ احمد. ٢٠١٩) على أن أنشطة الطلاقة الحركية تهيئ التلميذ وتعدّه إعداداً تربوياً لإكساب وإتقان المهارات الحركية الأساسية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة بالإضافة للعديد من القيم النفسية والإجتماعية كالثقة بالنفس والقيادة وأيضاً تكسبهم المتعة والتحدى.

كما أن برنامج الطلاقة الحركية يهدف إلى إكساب التلاميذ المهارات على شكل ألعاب توافقية لها طابع التحدى الفردى ، كما يعد من البرامج التى تتحدى التلميذ لينجز أنواعاً محدد من الحركات كما تشتمل على تغيير مقبول للنشاط الإستكشافى والإبتكارى ، كما أن البرنامج التعليمي أضاف إلى الدرس عنصر الأثارة والتشويق ومع دمج الأدوات فى البرنامج أعطى بعداً عقلياً معرفياً لتعلم الهارات قيد البحث، وإنها ساعدت على جعل عملية التعلم أكثر فاعلية وإيجابية والتلميذ اصبح متعلم مسئولاً ومشاركاً بعد أن كان مستقبلاً ومقلداً. كما توضح الباحثة بأن الهدف النهائي للتعليم هو التحسين المستمر للوصول إلى إتقان التلميذات لمعظم المهارات، وتحقيق غالبية الأهداف التربوية، وهو تغيير فى الأداء يحدث نتيجة التعليم.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى الذى ينص على " توجد فروق داله إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مستوى بعض مهارات الجميز لتلميذات للصف الثانى الإبتدائى لصالح القياس البعدي.

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

١- عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٤) اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في اختبار الأداء المهاري (قيد البحث). $n_1 = n_2 = 10$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ي) المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		عدد المجموعة		الإحصاء الاختبار
		ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	
٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	١٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٥,٥٠	١٠	١٠	الاداء المهاري.

قيمة (ي) الجدولية = (٢٨) عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

يوضح جدول (١٤) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين القياسيين البعديين لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الأداء المهاري (قيد البحث) قد بلغت (٠,٠٠)، وتلك القيمة أصغر من قيمة (ي) الجدولية البالغة (٢٨,٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، وبمستوى دلالة إحصائية بلغ (٠,٠٠) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) وأصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠٥)، ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسيين البعديين في هذه الأختبار لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية حقيقية ولصالح المجموعة التجريبية ذات متوسط الرتب الأفضل.

تعزو الباحثة ذلك أيضاً أن برنامج الطلاقة الحركية قيد البحث يؤثر إيجابياً على مستوى أداء بعض المهارات قيد البحث حيث أن البرنامج يركز على العديد من الأنشطة الحركية التي تحتاجها التلميذات خلال تلك المرحلة والذي يتيح الفرصة لتطوير قدراتهن في المهارات الخاصة بالجمباز بشكل أفضل يضاف إلى ذلك أن تلك المرحلة السنوية من عمر التلميذة يزداد فيها التطور الحركي من خلال الممارسة والتدريب المنتظم ، كما أن فاعلية برنامج الطلاقة الحركية الذي يشتمل على (حركات البراعة الفردية والبراعة مع زميل) أثر بشكل مباشر على جذب التلميذات للأنشطة التي تلبي إحتياجاتهن ورغباتهن مما يتماشى مع قدراتهن الحركية.

وترجع الباحثة زيادة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الخاصة بالجمباز ، إلى أن البرنامج يساعد التلميذات على الإستمتاع بتلك المهارات الحركية من خلال الأنشطة التي تعتمد على الدافعية والإثارة الموجهة والتي تساعد بشكل إيجابي على سرعة تعلم النواحي الحركية للمهارات.

وايضا إستخدام الأدوات المساعدة ودمجها مع مهارات وحركات برنامج الطلاقة الحركية في أنه ساعد التلميذات على استخدام أجسامهن من خلال مجموعة من الحركات المصاحبة للأدوات المساعدة في الجمباز ومع تنوع هذه الأدوات، وبالتالي أدى الي بناء وتعلم المهارات قيد البحث وتحسين مستوى المهارات الحركية وايضا تسهيل وسرعة إمكانية تعلم المهارات الصعبة واكتساب التوافق المطلوب. كما إن استخدام الأدوات أدى الى تبسيط التعليم وتسهيل أداء الحركات التي تتميز بالصعوبة وأيضاً تعمل على تشجيع واكتساب الثقة للتلميذات وتساعدنهم على إزالة الخوف أثناء أداء المهارات المطلوبة، ولا نغفل انها تعمل على توفير عامل الأمن والسلامة.

وهذا يتفق مع ما أكدته كلا من (عثمان، عفاف"٢٠٠٨) ،(حسن، هاله ٢٠٠٥)، (السيد؛ رشا ٢٠١٧م) (زغلول ؛ محمد، العدل؛ السعيد. ٢٠٠٥) أن التربية الحركية أهمية قصوي في نظام تربوي ولها من الإطار القيمي الواضح الذي يحكم عمليتها التربوية والتعليمية وتسهم في تحقيق الفوائد والحاصلات ومنها القيم الحركية والجسمية والقيم النفسية والاجتماعية وذات تأثير إيجابي وفعال

على تحسين مستوى المهارات الحركية الأساسية بشكل يجعل من الأنشطة الحركية المتعة بالبرامج المدرسية وإلى قد تكون في صورة موجهة.

وبناء على ما سبق ترى الباحثة أن الفرض الثالث قد تحقق والذي ينص على أنه:

- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسيين البعدين لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية علي مستوي بعض مهارات الجمباز لتلميذات للصف الثاني الابتدائي لصالح المجموعة التجريبية.

المراجع

أحمد؛ مازن: (٢٠٠٧) البراعة الحركية - نظام الالكتروني - كلية التربية الرياضية جامعة بابل.

Ahmed; Mazen: (2007 AD) *Kinetic Ingenuity - Electronic System - College of Physical Education University of Babylon.*

الخولي؛ أمين ، الشافعي؛ جمال. (٢٠٠٠)، *مناهج التربية البدنية المعاصرة*، دار الفكر العربي، القاهرة.

Al-Khouli; Amin, Al-Shafi'i; Beauty. (2000), *Contemporary Physical Education Curricula*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

الخولي؛ أمين، راتب؛ اسامة. (٢٠٠٧)، *نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال*، دار الفكر العربي، القاهرة.

Al-Khouli; amin, rateb; Ossama. (2007), *Theories and programs of kinetic education for children*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

الخولي؛ أمين، راتب؛ اسامة. (٢٠٠٩) ، *التربية الحركية للطف*، دار الفكر العربي ، القاهرة.

Al-Khouli; amin, rateb; Ossama. (200), *Movement Education for the Child*, Publishing House, Arab Thought House.

السيد؛ رشا. (٢٠١٧). تأثير برنامج للبراعة الحركية على بعض المهارات الحركية الأساسية والتحصيل المعرفي المصور لأطفال ما قبل المدرسة، *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين.

elsaid; Rasha. (2017). *The effect of a program of motor dexterity on some basic motor skills and the cognitive achievement of pre-school children*, Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences, Helwan University - Faculty of Physical Education for Boys

المطري؛ احمد. ٢٠١٩، تأثير بعض انشطه البراعه الحركيه على الرضا الحركي للحركات الاجباريه لبراعم الجمباز الفني تحت ٨ سنوات ، مجله اسيوط للعلوم وفنون التربيه الرياضيه جامعه اسيوط، كلية التربية الرياضيه، يونيو.

Almatary; Ahmed. 2019, *The effect of some kinetic dexterity activities on the kinetic satisfaction of the compulsory movements of artistic gymnastics buds under 8 years old*, Assiut Journal of Sciences and Arts of Physical Education, Assiut University, Faculty of Physical Education, June.

المفتي ؛ بيريفان . (٢٠٠٥) ، أثر استخدام برنامجين بالألعاب الحركية والألعاب في تطوير بعض المهارات الأساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لدى تلاميذ الصف الثاني الابتدائي "، (رسالة دكتوراة) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، العراق.

alMufti; Perevan. (2005), *the effect of using two badmintons with kinetic games and games in developing some basic skills and exploratory sports behavior among second-grade students' playground*, (PhD thesis), College of Physical Education, Mosul, Iraq.

الوصيف، ناصر. (٢٠٠٧م) ، تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة برياضة الجمناز على مستوى الأداء المهارى ، الزقازيق كلية التربية الرياضية بنين مجلة تطبيقات وعلوم الرياضة، ع٢.

alwasef, Nasser. (2007 AD), *the effect of developing some harmonic abilities specific to sports Gymnastics at the level of skill performance*, Zagazig College of Physical Education for Boys, Applications Magazine And Sports Science, p. 2.

الهجرسي؛ عبدالرؤف، حسنين؛ وهدايات. (٢٠٠٨م) ، قواعد التدريب فى رياضة الجمناز الفنى. hijri; Abdel-Raouf, Hassanein; and Hedayat. (2008), *Training Rules in Artistic Gymnastics*.

حسام الدين؛ عبابسه. (٢٠١٧)، الرضا الحركي وعلاقته ببعض قدرات الابداع الحركي لدي الناشئين ١٠ - ١٢ سنة في رياضه الكاراتيه، مجله الخبير ١١.

Hossam al deen; Ababsa. (2017), *Kinetic satisfaction and its relationship to some kinetic creativity abilities of youth 10-12 years in the sport of Karate*, Al-Khabeer Magazine 11.

حسانين ؛ محمد: (٢٠٠١م) القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ط٤ ، دار الفكر العربى.

Hassanein; Muhammad: (2001 AD) *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports, Part One, 3rd Edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi*.

حسن ؛ مروة: (٢٠٠١م) ، برنامج تدريبي نوعى وتأثيره على بعض العناصر البدنية ومستوى أداء السلسلة الحركية الخلفية الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية للاعبات الجمناز تحت (١٠) سنوات " ، (رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى سويف.

Hassan ; Marwa: (2010), *"A qualitative training program and its effect on some physical elements."And the performance level of the obligatory posterior kinetic chain on the ground movements of the female athletes Gymnastics under (10) years"*, Master's thesis, Faculty of Physical Education, Beni Suef University.

حسن ؛ هالة. (٢٠٠٥)، تأثير برنامج مقترح للطلاق الحركيه على تنميه وتطوير اللياقه البدنيه وتحصيل المهارات الاساسيه لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي ، القاهره (رسالة ماجستير)، جامعه حلوان، كليه التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره.

Hassan ; Hala. (2005), *The effect of a proposed program for kinetic divorce on the development of physical fitness and the achievement of basic skills for fifth grade students*, Cairo (Master's thesis), Helwan University, Faculty of Physical Education for Girls in Cairo.

خليل؛ محمد. (٢٠٠٠م)، التربية الحركية النظرية والتطبيق، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة ، جامعة المنصورة.

Khalil ; Mohammed. (2000 AD), *Kinetic Education and Application*, Faculty of Physical Education for Boys in Mansoura, Mansoura University.

زغلول؛ إبراهيم. (٢٠٠٦)، الجمناز ، دار gms للطباعة، المنيا.

Zaghloul, Ibrahim. (2006), *Gymnastics*, GMS House for Printing, Minya.

زغلول ؛ محمد، العدل؛ السعيد. (٢٠٠٥) ، تأثير برنامج تدريبات تعليميه باستخدام بعض الادوات والاجهزه الثابته على مستوى الكفاءة البدنيه والقدره على التعلم الحركي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي ، كلية التربية الرياضية ، مجله العلوم البدنيه و الرياضيه ، يناير ،جامعه المنوفيه.

Zaghloul; Mohammed, eladl; elsaed. 2005, *The effect of an educational exercise program using some fixed tools and devices on the level of physical efficiency and the ability to learn motor for students of the first cycle of basic education*, Faculty of Physical Education, Journal of Physical and Mathematical Sciences, January, Menoufia University.

شحاته؛ زكريا (٢٠٠٤) : " تنمية بعض المتغيرات البدنية والمورفولوجية وعلاقتها بحدوث الإصابات الرياضية لناشئ الجمباز " (رسالة دكتوراه) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

Shehata; Zakaria: (2004): "*The development of some physical and morphological variables and their relationship to the occurrence of sports injuries for junior gymnasts*," PhD thesis, Faculty of Physical Education, Tanta University.

شحاته ؛ محمد. (٢٠٠٣) *أسس تعليم الجمباز* ، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.

Shehata, Muhammad (2003) *Foundations of Gymnastics Education*, 1st Edition, Arab Thought House, Cairo.

شويقة؛ احمد.(٢٠١٧)، تأثير بعض أنشطة البراعة الحركية على ديناميكية تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية لمبتدئ الجمباز، جامعة الإسكندرية - كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير

Shawika; (2017), *The effect of some motor dexterity activities on improving some basic motor skills for gymnastics beginners*, Alexandria University - Faculty of Physical Education for Boys in Abu Qir.

عبد الرزاق؛ أسعد، عبد الكاظم .(٢٠١٢)، تأثير برنامج للألعاب الصغيرة في تطوير اهم القدرات البدنية والحركية لتلاميذ بعمر (٨-٩) سنوات، انتاج علمي ، (بحث منشور)، مجلة دراسات الكوفة، العراق.

Abdel Razek; Asaad, Abdel-Kazim; Maytham. (2012), *The effect of a program of small games in developing the most important physical and motor abilities of pupils aged (8-9) years*, scientific production, (published research), Kufa Studies Journal, Iraq.

عبدالله ؛ احمد.(٢٠١٢)، تأثير برنامج للبراعة الحركية على المهارات الحركية الأساسية ومستوى الكفاءة الإدراكية الحركية للأطفال ما قبل المدرسة، الرياضة - علوم وفنون: جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات - مصر

Abdullah; Ahmed. (2012), "*The effect of a program for motor dexterity on basic motor skills and a basic level of computers for pre-school children*, Sports - Science and Arts: Helwan University - Faculty of Physical Education for Girls - Egypt

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

Othman; Afaf. (2008), *Modern trends in kinetic education*, Dar Al-Wafa, Alexandria.

على؛ عادل:(٢٠٠٤) *الجمباز الفني بنين وبنات*، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، القاهرة.

Ali , Adel: (2004) *Artistic gymnastics for boys and girls*, the Egyptian Library for Printing and Publishing Cairo.

كامل؛ زكية، شلتوت؛ نوال، خفاجة؛ ميرفت: (٢٠٠٧)، *طرق التدريس في التربية الرياضية*، الجزء الثاني، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.

Kamel, Zakia, Shaltout, Nawal, and Khafaga , Mervat: (2007), *Teaching Methods in Physical Education, Part Two*, Al-Radiation Art Library, Alexandria.

محفوظ ؛ حسن، خليفة؛ نجلاء . (٢٠١٣)، *منظومة التربية الحركية نظريات- تطبيقات* ، منشأة المعارف، الإسكندرية.

mahfoz; Hassan, Caliph; Naglaa . (2013), *The kinetic education system, theories-applications*, Knowledge facility, Alexandria.

محمد؛ خالد. (٢٠١٣)، *تأثير استخدام ثلاث برامج للتربية الحركية على مستوى بعض عناصر اللياقة الحركية و الحركات الأساسية و المهارات الحياتية للأطفال من (٤ - ٦) سنوات* ، مجلة الرياضة- علوم وفنون، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، فبراير .

- Muhammad; kaled. (2013), *The effect of using three kinetic education programs on the level of some elements of kinetic fitness, basic movements and life skills for children (4-6) years*, Sports Journal - Science and Arts, Helwan University, Faculty of Physical Education for Girls, February

يوسف ؛ أحمد. (٢٠١٧)، *قراءات موجهة في تدريب الجمباز*، دار الفكر العربي، القاهرة.

Youssef, Ahmed: (2017), *Guided readings in gymnastics training*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

المراجع الاجنبية:

bournell p& mountakis (2008).*the development of motor creativity in elementary school children and its retention creativity research journal*, 20(1).

ourda d & gregoriadis a , mouratidou k , grouios g , tsorbatzoudis h. (2017) *a motor creativity intervention in the greek early childhood education setting effects on beliefs about health, journal of early childhood education research*.6(1).