

الفصل الثانى

القراءات النظرية والدراسات السابقة

أولاً: القراءات النظرية

- خصائص النمو فى المرحلة الابتدائية
- برامج الأنشطة الحركية
- اللياقة الحركية
- التربية الحركية
- البرنامج

ثانياً: الدراسات السابقة

- عرض الدراسات
- التعليق على الدراسات

القراءات النظرية والدراسات السابقة

أولاً: القراءات النظرية:

خصائص النمو في المرحلة الابتدائية:

يعرض الباحث أبرز مظاهر النمو في المرحلة الابتدائية من سن (٩ : ١٢) سنة بصفة عامة ثم مظاهر النمو في المرحلة الابتدائية في سن (١٠ سنوات) موضوع الدراسة حيث تتميز هذه المرحلة بما يلي:

- بطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة.
- زيادة التمايز بين الجنسين بشكل واضح.
- تعلم المهارات اللازمة لشئون الحياة، وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات (٢٠ : ٢٦٤).

وفيما يلي عرض موجز لخصائص النمو للمرحلة السنية (٩ : ١٢) سنة:

١- النمو الجسمي:

- يشير كل من أسامه كامل راتب، وإبراهيم عبد ربه خليفة (١٩٩٩) أن هذه المرحلة تتسم بازدياد في النمو الجسمي من حيث الطول والوزن، وأنه من أهم خصائص النمو الجسمي لهذه المرحلة ما يلي:
- تبدأ الفروق الجسمية بين الجنسين في الظهور حيث يكون البنون أطول قليلاً من البنات، بينما يتساوى الجنسان في الوزن في نهاية العام التاسع.
 - زيادة طول ووزن البنات عن البنين في عمر ٩ - ١٢ سنة ونسبة الدهن بالجسم أكثر لدى البنات عن البنين، والنسيج العضلي لدى البنين أكثر من البنات.
 - تتميز هذه الفترة بنمو عضلات الجسم الكبيرة على نحو أكثر تطوراً من عضلات الجسم الصغيرة.
 - تتميز البنات بالتقدم في النمو الفسيولوجي عن البنين حوالى سنة (٧ : ٨٥ ، ٨٦).

جدول (١)

نمو الطول والوزن لدى البنين والبنات (٩-١٢) سنة (٧ : ٨٧)

١٢ سنة		١١ سنة		١٠ سنوات		٩ سنوات		العمر والجنس والصحة
بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	
١٤١,٥	١٣٩,٥	١٣٥,٦	١٣٥,١	١٣٠,٧	١٣١,٣	١٢٦,٤	١٢٦,٩	الطول بالسنتمتر
٣٤,١	٣٢,٠	٣٠,٦	٢٩,٧	٢٧,٨	٢٧,٤	٢٥,٨	٢٥,٧	الوزن (كيلو جرام)

ويرى محمد حسن علاوى (١٩٩٤) أن هذه المرحلة يتميز فيها النمو بالبطيء بالنسبة للطول والوزن لكي يناسب المرحلة الانتقالية التي تسبق طفرة النمو في سن المراهقة وفي حوالي سن العاشرة تبدأ طفرة نمو البنات. والجدول التالي يوضح نتائج الدراسات التي أجرتها الإدارة العامة للصحة المدرسية على تلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية على هذه الظاهرة. وفي هذه المرحلة يبدأ نمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة، ويقارب نمو القلب والرئتين من حجمهما الطبيعي، كما تبدو الفروق الفردية بين الأفراد في الطول والوزن بدرجة واضحة (٤٤ : ١٣٤ ، ١٣٥).

ويضيف سعد محمد جلال (٢٠٠٠) أنه يلاحظ على الأطفال في هذه المرحلة توقف مؤقت في عملية النمو الجسماني يتبعها فترة فجائية في النمو في الطول، كما قد يلاحظ سمنة بعض الأطفال قبل هذه الطفرة في النمو. وتزداد كذلك طاقة النشاط في هذه المرحلة (١٨ : ٢١٦، ٢١٧).

٣- النمو الحركي :

في هذه المرحلة يزداد تطور النمو الحركي بصورة ملحوظة، إذ نجد الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته ومن القدرة على التحكم فيها، إذ تصبح حركاته أكثر هادفية وأكثر اقتصاداً في بذل الجهد. كما تتميز حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة. وتتميز حركات طفل هذه المرحلة بحسن التوقيت والانسيابية وحسن انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين وإلى القدمين، كما يستطيع التوقع الصادق لحركاته الذاتية وكذلك توقع حركات الآخرين، ومن أهم ما يتميز به طفل هذه المرحلة سرعة استيعاب وتعلمه للحركات الجديدة والقدرة على المواءمة الحركية لمختلف الظروف (٤٤ : ١٣٥ ، ١٣٦).

ويشير كيفارت (*Kephart*) (١٩٨٠) أن الطفل في هذه المرحلة يتطور نموه الحركي بصورة كبيرة ويتخذ أشكالاً متعددة فهو يمتلك الأنواع الأساسية للمهارات الحركية وأن كفاءة الحركة للطفل تعد مطلباً ابتدئياً لاكتشاف فعال للبيئة (٧٢ : ٣٣).

ويرى كل من فوستر وجلاهيو (*Gallahue & Foster*) (١٩٧٨) أن مرحلة التعليم الابتدائي تعتبر القاعدة الأساسية لتعلم المهارات الحركية باعتبارها مرحلة تكوين واكتساب ما قد يمارسه الفرد طوال حياته (٦٧ : ٣٢).

وهنا تجدر الإشارة إلى أهمية الاطمئنان أن التلميذ خلال هذه المرحلة الابتدائية وخاصة في السنوات الأولى منها يستطيع أداء الحركات الأساسية بأشكالها المختلفة " الانتقالية - المعالجة والتناول - الثبات والاتزان " على نحو جيد، كما يجب أن يتيح برنامج النشاط الحركي للطفل فرصاً متنوعة للتزاوج بين هذه الحركات الأساسية وزيادة تنوعها (٧ : ٨٧).

ويرى أسامه كامل راتب بأن الطفل في هذه المرحلة يستطيع أداء القدرات الحركية الأساسية مع بداية هذه الفترة، كما أن القدرات الحركية الانتقالية تتطور بحيث يستطيع أداء أنماط حركية بدرجة جيدة نذكر منها على سبيل المثال: العدو السريع، التزحلق، الوثب، التسلق وغيرها، مع تطور المهارات الحركية الأساسية على النحو الذي يسمح بالمشاركة في اللعب بنجاح وفعالية (٦ : ٩٤ ، ٩٥).

إن طفل هذه المرحلة دائم الحركة ملئ بالحيوية والنشاط والطاقة ولا يستطيع الثبات في وضع معين ولو لفترة وجيزة، كما أنه لا يشعر بالتعب (٢٠ : ١٣).

٣- النمو البدني :

من الخصائص الهامة لهذه المرحلة أنه يتحسن ويزداد التوافق بين العضلات والأعصاب، ولهذا فالتمرينات المركبة تفيد الطفل كثيراً في هذا الاتجاه كما تزداد الطاقة لدى الأطفال وتظهر في شكل نشاط دائم وفي نهاية هذه المرحلة يأخذ النمو في السرعة حيث تعتبر هذه المرحلة بداية مرحلة المراهقة (٢٣ : ٣٢).

إن النمو البدني في هذه المرحلة يمكن الأطفال من السيطرة والدقة لأداء المهارات الحركية وبخاصة تلك التي لم تكن في استطاعتهم من قبل. حيث أن الطفل في سن التاسعة يميل إلى الصراع والاحتكاك البدني، أما في سن العاشرة تبرز الفروق الفردية بوضوح في تحصيل المهارات الحركية (١١ : ٩٩).

وتشير عفاف عبد الكريم حسن (١٩٨٩) أن طفل هذه المرحلة أقدر على التحمل حيث يكون لديه الرغبة والمقدرة على بذل الجهد الكبير ويصبح قادراً على مواصلة العمل الحركى ساعات طويلة، فتقوى عضلاته ويكون أقدر على ضبط الأعمال التى تحتاج إلى التوافق الحركى (٢٩ : ٥٠).

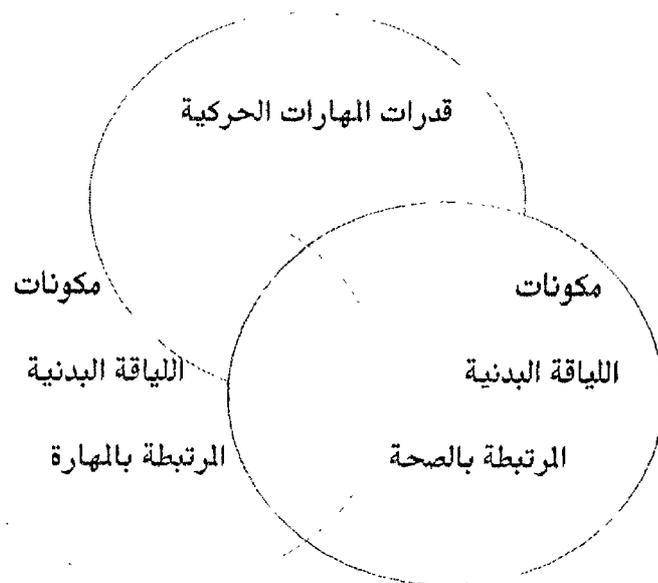
وتجدر الإشارة إلى أن هذه الفترة العمرية تشهد تطور نمو القدرات البدنية وقد تمتد، كما هو متوقع، إلى مرحلة عمرية أكثر مما هو مقدر لها، وعندما نتكلم عن تطور نمو القدرات البدنية فيجب أن نوضح مفهوم اللياقة البدنية للطفل والذي تعنى: " مقدرة الجسم على أداء وظائفه بكفاءة وفعالية أثناء العمل - اللعب - والظروف الطارئة التى قد تواجه الطفل خلال حياته اليومية ".

ومفهوم اللياقة البدنية على النحو السابق يتضمن نوعين من اللياقة:

أولهما: مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وتتضمن: لياقة الجهاز الدورى التنفسى - القوة العضلية - التحمل العضلى - المرونة - والبناء الجسمى.

ثانيهما: مكونات اللياقة بالمهارة، وتتضمن: السرعة - القدرة - التوافق - الرشاقة - التوازن.

ونشير هنا إلى طبيعة العلاقة الوثيقة والمتداخلة فيما بين مكونات اللياقة المرتبطة بالصحة ومكونات اللياقة المرتبطة بالمهارة، كما أن الطفل الذى يتميز بالضعف فى بعض مكونات اللياقة المرتبطة بالصحة سوف يؤثر ذلك سلباً على كفاءته ولياقته الحركية.



شكل (١)

العلاقة المتداخلة بين مكونات اللياقة المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالمهارة

(٢ : ٨٩)

وتزداد القوة العضلية مع زيادة عمر الطفل، ويسير نمو كل من السرعة والقدرة العضلية بمعدل منتظم إلى درجة كبيرة، أى أن معدل التقدم يكون مستقراً من سنة إلى أخرى فى كل منهما، كما تشهد هذه الفترة تحسناً واضحاً فى كل من التوازن الثابت والمتحرك (٧ : ٨٩ - ١٠٠).

٤- النمو العقلى - المعرفى :

تتميز بداية هذه المرحلة بنضج بعض القدرات العقلية وعملياتها الإدراكية، فالطفل يستطيع البدء بالتفكير المجرد والتصور والتذكر والانتباه المقصود.

كما أن هذه المرحلة من النمو تشهد نمواً عقلياً فى عملية التفكير المجرد بحيث يصبح الطفل قادراً على التفكير دون اعتماده كلياً على الصور الحسية المادية، ويلاحظ أن الطفل فى هذه المرحلة يتسم بحبه للاستطلاع والاستكشاف الحركى ويبدو ذلك فى كثرة التساؤلات لمعظم الأشياء التى تقابله (٧ : ١٠١ ، ١٠٢).

وفى هذه المرحلة يتميز مجال الانتباه بالمدى القصير فى بداية هذه الفترة، ثم يطول تدريجياً، ومع ذلك فإن كلا من البنين والبنات فى هذه الفترة العمرية غالباً ما يقضون ساعات فى ممارسة الأنشطة التى تستثير اهتماماتهم وزيادة رغبة الأطفال فى التعلم، ولكنهم يحتاجون إلى المساعدة والإرشاد فى اتخاذ القرار، وكما يتحسن مقدرة الطفل على التخيل والابتكار (٦ : ٩٥).

يستمر الأطفال فى هذا السن فى الميل على اكتشاف البيئة المحيطة بهم وتكون نظرتهم نظرة نفعية. ويستمر فى الاعتماد على حواسهم وخبراتهم العملية. لذلك ينصح علماء التربية بأن تنصب المناهج الدراسية على محاولة دراسة البيئة لاستغلال الاستعداد الطبيعى للطفل فى هذه المرحلة (١٨ : ٢١٧).

ويزداد نمو الطفل فيما يتعلق بهذا الجانب فى بعض العمليات العقلية العليا كالإدراك والانتباه والتصور (٢٣ : ٣٣).

حيث يتطور إدراك الطفل للعلاقات بين أجزاء الأشياء المركبة فيها نظرة لاتساع مدى إدراكه وبذلك يستطيع تركيب الأشياء المعقدة (٤٤ : ١٣٨).

٥- النمو الاجتماعي :

الطفل كائن اجتماعي ينمو في إطار اجتماعي منذ اللحظة الأولى لميلاده والتنشئة الاجتماعية تعتبر الأساس الذي تبنى عليه بقية شخصية الفرد ومن أهم مطالب النمو الاجتماعي أن يتعلم الطفل كيف يعيش مع نفسه وكيف يعيش في عالم يتفاعل فيه مع غيره من الناس ومع الأشياء وأن يكتسب قدرأ من المعلومات والمفاهيم والميول والاتجاهات ومهارات التعامل الاجتماعي التي تساعد على النضج الاجتماعي الملائم والمشاركة الفعالة في مجتمعه (٢٠ : ١٦) ويزداد ميل الطفل للعمل الجماعي ولذلك يجب الانتماء إلى الفرق الرياضية المختلفة حيث أنه كثير التأثر بأقرانه. وكثيراً ما تتعارض رغباته مع متطلبات المجتمع الذي يعيش فيه، ولذلك يلزم زيادة الأنشطة الرياضية التي تحتوى بين طياتها الكثير من القيم الاجتماعية المرغوبة (٢٣ : ٣٣).

وفي هذه المرحلة السنية تبدأ أسئلة التكيف الاجتماعي في البروز ويتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويحتاجون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل معين. كما يزداد ارتباط الطفل بالجماعة أو الشلة ويزداد ولاءه لها ويسعى إلى اكتساب تقديرها مع المنافسة بين هذه الجماعات، كما تزداد النزعة إلى الاستقلالية، ويبدأ في التحرر من تعلقه بوالديه ويتجه نحو قرناء سنه (٤٤ : ١٣٩).

وفي هذا الصدد يشير حامد عبد السلام زهران (١٩٩٠) أنه يزداد احتكاك الطفل بجماعات الكبار واكتسابه معاييرهم واتجاهاتهم وقيمهم، وتضطر عملية التنشئة الاجتماعية فيعرف المزيد عن المعايير والقيم والاتجاهات الديمقراطية والضمير ومعاني الخطأ والصواب. كما يزداد تأثير جماعة الرفاق وتنمو فردية الطفل وشعوره بفردية غيره من الناس، ويزداد الشعور بالمسئولية والقدرة على الضبط الذاتي للسلوك ويقل الاعتماد على الكبار ويتردد نحو الاستقلال (١٦ : ٢٧٦ ، ٢٧٧).

٦- النمو الانفعالي :

يكون الطفل غالباً عدوانياً ناقداً لذاته، ويتميز بردود الفعل الزائدة، وغير متفهم بشكل جيد لقيمة المكسب والخسارة، ويصعب عليه تقبل الهزيمة، وهناك عدم استقرار للنمو الانفعالي للطفل، ويتضح ذلك أكثر في المنزل مقارنة بالمدرسة نظراً لتأثير الوالدين وتزداد لدى الطفل الرغبة في الأنشطة التي تتميز بالمغامرة أو المخاطرة ويزداد تطور مفهوم الذات للطفل بشكل محدد (٦ : ٩٦).

ولا يزال محباً للاستطلاع. يفضل أن يقدم له الجديد من الأنشطة الرياضية التي يسعى إلى معرفة جوانبها (٢٣ : ٣١).

خصائص المرحلة السنية للصف الرابع الابتدائى (١٠ سنوات)

- الخصائص البدنية :

تبدأ المراهقة لدى بعض الأطفال فى سن ١٠ سنوات وتنمو البنات بدرجة أسرع من الأولاد. حيث هناك نمو طولى فى الرجلين وزيادة فى طول العظام وفى أنسجة العضلات مما يسهم فى الزيادة الكبيرة فى القوة فى هذه السن.

وفى هذا السن يزداد حجم القفص الصدرى والرئتين ويقل تبعاً لذلك معدل التنفس، وهناك ميل إلى نقص الحالات المرضية فى هذا السن ويتميز أداء هذا السن بالمهارة والسرعة، وتزيد كفاءة الأداء الحركى ومعدل أداء الأولاد يفوق معدل أداء البنات.

ومع الزيادة الثابتة التى حدثت فى حجم الجسم وقوته، فهناك تحسناً مستمراً فى المهارات الأساسية مثل الجرى والوثب والقذف، كما أن هناك زيادة فى المهارات الخاصة بألعاب الفرق. ويبدأ طفل العشر سنوات فى التركيز على تنمية المهارات الحركية التخصصية. وفى هذه المرحلة السنية فإن البنات تظهر تفوقاً فى المرونة والرشاقة والمهارة اليدوية، بينما يتفوق الأولاد فى حركات العضلات الكبيرة التى تتضمن القوة والسرعة والتوافق.

- الخصائص العقلية :

يستطيع أطفال سن العاشرة على التقويم والتعبير عن وجهة نظرهم وتزداد قدرتهم على الحكم والتعميم، ولكنه حكم فحج وتعميم سريع، كما تزداد قدرة الطفل على النقد فيحكم على عمله، وينمو لدى طفل العشر سنوات القدرة على التخطيط.

وتزداد الابتكارية فى هذه السن ويصبح الأطفال قادرين على استخدام أنواع متعددة من المهارات بغرض الابتكار. ويمكنهم استكشاف طرق جديدة لاستخدام قدراتهم الذاتية ويستطيع أطفال العاشرة من استخدام المنطق فى حل مشكلاتهم والتنبؤ بالمخرجات الممكنة لبعض المواقف واستكشاف ملاءمتها من عدمه، وفى أثناء هذا السن تنمو قدرة الأطفال على تقديم بدائل ممكنة للحلول الخاصة بمشكلة ما وتقديم حركات مبدعة جديدة فى تمثيل ملخص فكرة.

الخصائص الاجتماعية

يمثل أطفال سن العاشرة إلى أفكار وإنجازات الآخرين في المهارات الحركية ويستمر التعصب للجماعة في هذا السن سواء منظمين أو متنافسين ويميلون إلى المخاطرة في أنشطتهم وإلى إظهار الرغبة في مزيد من الاستقلالية ويزداد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية. وهناك ميل شديد إلى ممارسة ألعاب الفرق خاصة تلك التي تتطلب أنشطة عنيفة.

ويثور الطفل على ما يطلبه منه الكبار إذا شعر بأنه سيجعله موضع استخفاف من أقرانه، ويميل إلى نقد أسرته عامة ويشك في حكمة والديه ويميل إلى المجتمع المحلى ويرتاح إلى الإسهام في بعض أوجه نشاطه (١٣ : ١٠٥ ، ١٠٦).

النشاط الحركي للتلميذ في ضوء خصائص النمو (٩ - ١٢) سنة :

- نظراً لأن الطفل في منتصف هذه المرحلة (٩ - ١٠) سنوات يحقق نمواً سريعاً للتحكم في العضلات الدقيقة فإنه يراعى أن تتضمن برامج الأنشطة الرياضية استخدام العضلات الدقيقة (الصغيرة) لكل من اليدين، الرسغ، القدمين مثل مهارات الرمي، المسك، الركض، الضرب، التحكم في الأشياء.
- نظراً لأن هذه الفترة العمرية وخاصة النصف الثاني من مرحلة الطفولة المتأخرة (٩ - ١٢) سنة تتميز بمقدرة الطفل على سرعة اكتساب وتعلم المهارات والقدرات الحركية المتنوعة (٧ : ١٠٦).

أهمية دراسة مراحل النمو في التربية الحركية:

تعتبر دراسة النمو من الدراسات الهامة للمعلم إذ أنها تساعده على:

١- التعرف على مختلف الخصائص الجسمانية والحركية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو حتى تستطيع تهيئة أفضل الظروف والفرص لاستخدام أنسب الطرق والوسائل التي تسمح للنمو بأن يبلغ أقصاه في سرعته الطبيعية دون أن تقف في سبيل تقدمه.

٢- يسهم في زيادة قدرته على إعداد نواحي الأنشطة الحركية الملائمة والجو التربوي المناسب لكل مرحلة من المراحل نظراً لأن في كل مرحلة يميلون إلى أساليب خاصة من السلوك الحركي، ويحتاجون إلى أنواع خاصة من النشاط الحركي تختلف عن غيرها من الأساليب في المراحل الأخرى، كما أنهم يحتاجون لطرق خاصة في التدريس تتناسب مع خصائص نموهم.

٣- تساعد على أن يتوقع سلوك التلميذ في مرحلة نمو معينة وعدم مطالبته بمستوى من السلوك أو الأداء يفوق قدرته إذ أن معرفة النوع والقدرة الكافية لأي خبرة تعليمية أو تربوية أمر بالغ الأهمية لتوجيه الأطفال والتلاميذ توجيهاً سليماً (٤٨ : ١٨).

العوامل المؤثرة في النمو :

النمو النفسى ظاهرة معقدة، لأن السلوك الذى يعد تعبيراً عن الظاهرة النفسية سلوك معقد يخضع لعوامل كثيرة، بعض هذه العوامل يرثه الإنسان والبعض الآخر يرجع إلى التفاعل المستمر بين الإنسان وبيئته الخارجية. ويظهر النمو النفسى للطفل بوضوح فى ما يحدث فى سلوكه من فترة لأخرى من فترات النمو من تغيرات، فالأطفال تعترضهم تغيرات كثيرة نلاحظها يوم بعد يوم، وما نتوقه من طفل فى الرابعة من العمر من أساليب يختلف عما نتوقه من طفل آخر أو من نفس هذا الطفل فى سن التاسعة سواء فى طريقة التفكير أو أسلوب السلوك الانفعالى أو الاجتماعى، فهناك تغير مستمر فى نمو الفرد، هذا التغير تحكمه عوامل خاصة بتكوينه وما توارثه عن الآباء والأجداد باعتباره فرداً ينتمى إلى الجنس البشرى، وعوامل أخرى خاصة بالبيئة التى خضع لتأثيراتها المتنوعة الكثيرة (٤٣ : ٩٧، ٩٨).

وعلى ذلك تكون العوامل المؤثرة فى النمو هى:

الوراثة: وتمثل كل العوامل الداخلية التى كانت موجودة عند بداية الحياة أى عند الإخصاب، ويتوقف معدل النمو على وراثة خصائص النوع، وتحدد الخصائص الوراثية للفرد عن طريق الموروثات (الجينات).

البيئة: وتمثل كل العوامل الخارجية التى تؤثر تأثيراً مباشراً أو غير مباشر على الفرد منذ أن تم الإخصاب وتحددت العوامل الوراثية، ويقصد بالبيئة النتاج الكلى لجميع المؤثرات التى تؤثر على الفرد من بداية الحمل حتى الوفاة.

الغذاء: ويعتمد الفرد عليه فى نموه وبناء خلاياه التالفة وتكوين خلايا أخرى جديدة ويتأثر نمو الفرد بنوع وكمية غذائه.

النضج: ويتضمن عمليات النمو الطبيعى التلقائى التى يشترك فيها الأفراد جميعاً والتى تعبر عن تغيرات منتظمة فى سلوك الفرد بصرف النظر عن أى تدريب أو خبرة سابقة أى أنه أمر تقرره الوراثة.

التعلم: وهو يحدث فى سلوك الفرد نتيجة اكتساب شئ جديد بسبب نشاط قام به بطريقة إرادية، ويعزو التعلم إلى عوامل بيئية ولكن يعتمد بدرجة كبيرة على النضج فنقل مدته كلما زاد النضج.

عوامل أخرى: تتمثل فى أعمار الوالدين - المرض والحوادث - الانفعالات الحادة - الولادة المتعثرة (ولادة الطفل قبل أن تكتمل المدة الطبيعية للحمل) (٥٢ : ٣٢ ، ٣٣).

جدول (٢)

الأنشطة المقترحة للنشاط الحركي للطفل (١٠ - ١٢) سنة

في ضوء خصائص النمو (٦ : ١١٤)

التطبيقات والأنشطة المقترحة	الخصائص
<p>- يجب أن تكون الممارسة المنتظمة (الدرس) لفترة من ٣٠ - ٦٠ دقيقة، بواقع ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع.</p> <p>- يجب أن يتاح للطفل فرصة أن يبذل أقصى نشاط لأقصى كمية متاحة من الوقت المخصص.</p>	<p>- يحتاج الطفل إلى ممارسة الأنشطة التي تتسم بالنشاط والحيوية الزائدة</p>
<p>- زيادة الفروق بين الأطفال في كل من البناء الجسمي والقدرات.</p> <p>- أهمية أن يكلف الطفل بالواجبات والأنشطة في حدود قدراته.</p>	<p>- زيادة وضوح الفروق الفردية بين الأطفال</p>
<p>- صقل وتحسين للمهارات المركبة، واستخدام هذه المهارات في النشاط الرياضي المناسب.</p> <p>- توقع زيادة الفروق الفردية بين الأطفال عند أداء المهارات الرياضية.</p>	<p>- النمو والتطور السريع في القوة والتحكم في العضلات الكبيرة والدقيقة</p>
<p>- عادة تكون البنات أكثر نضجاً من البنين من الناحية الفسيولوجية (البدنية).</p> <p>- تحتاج البنات إلى تشجيع أكثر أثناء اشتراكهن في الأداء لتدعيم الذات</p>	<p>- تسبق البنات البنين في نمو الطول والوزن</p>
<p>- تظهر البنات مقدرة أكبر من البنين في الأنشطة التي تتطلب المرونة.</p> <p>- يجب الاهتمام بتقديم تمارين المرونة لكل من البنين والبنات.</p> <p>- يراعى تقديم الأنشطة التي تتطلب التوازن وتطوير المرونة لمفاصل الجسم المختلفة.</p>	<p>- انخفاض في عنصر المرونة خاصة لدى البنين الذين لا يرغبون في أداء الأنشطة التي تتطلب المرونة</p>
<p>- يكون لدى الأطفال وعى نحو ردود فعل الجماعة والمستويات المتوقع تحقيقها للجماعة.</p> <p>- يراعى تقديم الأنشطة التي يفضلها الأطفال.</p>	<p>- اهتمام الأطفال بإرضاء جماعة الفريق</p>
<p>- يجب أن يتضمن البرنامج أساليب التدريس التي تعتمد على حل المشكلات، ومراعاة الفروق الفردية مما يكفل النجاح لجميع الأطفال.</p> <p>- المتابعة والملاحظة الدقيقة لسلوك الأطفال، وتقديم التشجيع لكل مستوى إنجاز.</p>	<p>- يحتاج الأطفال إلى إثبات الذات وتحقيق الشهرة</p>

- محتوى برامج الأنشطة الحركية :

إن برامج الأنشطة الحركية هي تلك المساحة من منهاج رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية التي تقابل احتياجات هذه المرحلة العمرية مستعينة بالأداء الحركي، وتحتوي تلك البرامج على ما يلي:

- تعلم المهارات والحركات الأساسية.
- الإدراك الحركي.
- اكتساب القوام الجيد للطفل.
- الطلاقة الحركية. (٣٨ : ١١٥)

- مكونات برنامج النشاط الحركي :

- الحركات الاستكشافية.
- الأنشطة الإيقاعية.
- الأنشطة البنائية.
- الألعاب.
- أنشطة اختبار الذات.
- مهارات الإدراك الحركي.

- الحركات الاستكشافية :

وهو أسلوب من أساليب التدريس من الناحية الفنية، ويعتمد على أن يطرح المدرس موقف أو مشكلة معينة، يتطلب هذا الموقف تعبير ابتكاري من خلال الحركة، ومن الممكن أن تكون الحركات الاستكشافية على شكل نشاط يمثل حركات وعبارات تمثيلية، وألعاب صغيرة وقصص حركية مع استخدام بعض الأدوات البسيطة التي يمكن عن طريقها تطوير المهارات والحركات الأساسية للأطفال.

- الأنشطة الإيقاعية:

وهي عبارة عن حركات مبتكرة، وألعاب غنائية، وتمارين إيقاعية بمصاحبة الموسيقى.

- الأنشطة البنائية:

وهي أنشطة تعتمد على القدرات البدنية للأطفال من قوة، وسرعة، وتحمل، ورشاقة، ومرونة، وتوازن، ودقة مع تنمية القوام السليم للأطفال. فيمكن تأدية هذه الأنشطة البنائية عن طريق ألعاب مثل: العدو، وألعاب المطاردة، قفزة الأرنب، حجلات على قدم واحدة، زحف التمساح وغيرها.

- الألعاب:

ألعاب بسيطة في أدائها وتنظيمها يستخدم فيها مهارات الجسم (الذراعين- الرجلين - الجذع)، وذلك باستخدام الكرات أو الأدوات البسيطة مثل العصي والصولجاناات وغير ذلك، وفي هذه الألعاب يتم التركيز على أداء المهارات المختلفة، منها ما هو إنتقال من مكان إلى آخر وما هو محوري يدور حول محور معين على شكل دائرة أو نصف دائرة.

- أنشطة اختبار الذات:

وهي أنشطة يستخدم فيها بعض الأدوات البسيطة والأجهزة الغير معقدة مثل: حبال التسلق - عقل الحائط - المقاعد - الترامبولين، ويستخدم فيها المهارات بشكل فردي أو زوجي كحمل الزميل - الدفع - الجمباز بأنواعها.

- مهارات الإدراك الحركي:

وهي المهارات التي تعتمد على مساعدة الطفل على تحديد وإدراك مكانه بالنسبة للآخرين، هل هم أمامه أم خلفه أم جانبه؟ وكذلك معرفة الأصوات واستخدام النط في الربط وأداء الحركات (٤٠ : ١٢٧ ، ١٢٨).

- أسس تدريس برنامج الأنشطة الحركية :

فيما يلي بعض الأسس الهامة، والتي يجب أن توضع في الاعتبار عند تدريس برنامج الأنشطة الحركية، وهي تتحصر فيما يلي:

- يجب مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في أداء هذه الأنشطة.
- يجب مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الأطفال من حيث القدرة على الأداء.
- يجب على المدرس أو المشرف على برنامج الأنشطة الحركية أن يكون على دراية بالسلسلة الحركي لأداء النشاط.

- يجب أن يحتوى برنامج الأنشطة الحركية للأطفال على خبرات سابقة لديهم فإذا كان ذلك غير ممكن فيجب مراعاة إختيار التمرينات والحركات التى تتناسب مع إمكاناتهم وقدراتهم.
- يجب مراعاة عامل التجانس بين الأطفال فى الوزن والطول والقدرة الحركية عند أدائهم للتمرينات والمهارات الزوجية.
- لا بد من مراعاة عامل الربط بين الخبرات والمهارات القديمة والمهارات والخبرات الجديدة.
- يمكن أن يتحدد مسار الطفل أثناء أدائه لهذه الأنشطة بعلامات أو خطوط إرشادية عندما يتطلب الأداء الوصول إلى مسافة أو نقطة معينة.
- يجب ألا يكون هناك فترات ركود أثناء أداء الأنشطة الحركية بل لا بد وأن يتميز النشاط بالحركة الدائمة.
- يفضل أن تكون الأدوات المستخدمة فى الأنشطة الحركية مناسبة ومتوفرة لكل طفل بحيث تكون لكل طفل أدواته الخاصة به حتى نضمن أكبر قدر من تكرار الأداء (٤٠ : ١٣١).

المهارات الحركية الأساسية:

أنواع المهارات الحركية الأساسية:

١- الحركات الانتقالية الأساسية:

وهى تعتبر من المهارات التى يغلب عليها الإيقاع المنتظم للأداء وتتمثل فى المشى - الجرى - الوثب - الحجل، وكذلك المهارات ذات الإيقاع الغير منتظم مثل تبادل الحجل على القدمين - الخطو - الجرى ثم الوثب على قدم واحدة ثم الهبوط على نفس القدم وجميع هذه الحركات تؤدى لتحريك الجسم وانتقاله من نقطة إلى نقطة أخرى، أو من مكان إلى مكان آخر سواء كان ذلك عن طريق المشى أو الجرى أو الوثب أو القفز.

٢- الحركات الالانتقالية:

وهى الحركات أو المهارات التى تؤدى فى المكان أى بدون انتقال من مكان لآخر، وتتمثل هذه الحركات فى الثنى - المد - المرجحة - الدوران - الدفع - الجذب - الالتفاف.

٣- الحركات الخاصة التبادلية:

وهي حركات أو مهارات تستخدم عن طريق أطراف الجسم كاليدين والرجلين أثناء أداء الحركات التبادلية مثل (التمرير - الاستقبال - المسك - القبض - الاستلام - الالتقاط) وكذلك مهارة الدفع وتتمثل في الرمي، الضرب (٤٢ : ٤٥).

اللياقة الحركية:

يكن مفهوم اللياقة الحركية في أنها تنحصر في إعداد الفرد للعمل البدني المتميز بالشدة المرتفعة، ويصف محمد السيد خليل (٢٠٠٠) نقلاً عن ماتيو *Mathews* اللياقة الحركية بأنها: " مرحلة محدودة للقدرة الحركية تؤكد القدرة على العمل العنيف"، كما يصفها آخرون بأنها " الجزء العنيف من اللياقة البدنية"، كما يشير ويصف محمد السيد خليل (٢٠٠٠) نقلاً عن ماتيو إلى أن اللياقة الحركية تعنى الأداء الكفء للعديد من المتطلبات الأساسية مثل العدو والوثب والقفز والمراوغة والمتابعة والتسلق والسباحة ورفع الأثقال وتحمل المجهود الذي يتميز بالاستمرار والذي يتغير بتغير المواقف التي يتعرض لها الفرد (٤٢ : ١٣٣).

ويرى أسامه كامل راتب (١٩٩٩) أن مصطلح اللياقة الحركية *Motor Fitness* أو القدرة الحركية *Motor Ability* يستخدم عادة للدلالة على مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين.

هذا، وتوجد جهود عديدة استهدفت الوصول إلى شكل موحد يصف مضمون القدرات الحركية أو اللياقة الحركية، لكن نصيب ما قدم لمرحلة الطفولة كان محدوداً، وحسبنا أن نشير هنا إلى نتائج بعض الدراسات العاملة التي اهتمت بمحاولة الوصول إلى بناء عاملي لتصنيف القدرات الحركية لمرحلة الطفولة المبكرة والمتأخرة منها بـ *Bergel* (١٩٧٨)، *Dobbins* (١٩٧٥)، *Pererson & Others* (١٩٧٤)، *Seefeld* (١٩٨٠) والتي يمكن إجمالها في مجموعة من العوامل العاملة الأولية على النحو التالي:

عامل التحكم الحركي للتوازن *Movement Control Factor of Balance*

ويتضمن عاملين طائفيين هما: التوازن الثابت، والتوازن الحركي.

عامل التوافق *Co-ordination Factor*

ويتضمن عاملين طائفيين هما: التوافق الحركي لعضلات الجسم الكبيرة، توافق العين واليد.

عامل قوة الحركة *Movement Force Factor*

ويتضمن ثلاث عوامل طائفية هي: السرعة ، القدرة ، الرشاقة.

وتظهر نتائج الدراسات العاملية السابقة أن العاملين الأول والثاني - عامل التحكم الحركي للتوازن، وعامل التوافق - يمثلان أهمية خاصة لاكتساب الطفل المهارات الحركية الأساسية في مرحلة الطفولة المبكرة بينما العامل الثالث - قوة الحركة - يمثل أهمية متميزة لاكتساب الطفل المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مرحلة الطفولة المتأخرة (٦ : ٣١٥).

مكونات اللياقة الحركية:

يتفق كل من محمد السيد خليل (٢٠٠١) ، أسامه كامل راتب (١٩٩٩) مع رضا مصطفى عصفور (١٩٩٤) على أن مكونات اللياقة الحركية تنحصر في المكونات الخمس التالية:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ١- التوافق | <i>Co-ordination</i> |
| ٢- التوازن | <i>Balance</i> |
| ٣- السرعة | <i>Speed</i> |
| ٤- الرشاقة | <i>Agility</i> |
| ٥- القدرة (القوة المميزة بالسرعة) | <i>Power</i> (١٧ : ٦٤)(٤٢ : ١٣٣)(٦ : ٣١٥). |

ويرى فريق من العلماء أن اللياقة الحركية واللياقة البدنية تعبران عن مفهوم واحد، حيث يشير محمد صبحي حساتين (١٩٨٥) نقلاً عن بيوتشر *Bucher* إلى أن لارسون *Larson* ، ويوكم *Yocom* قد توصلا من خلال مسح للبحوث الفسيولوجية إلى عشرة قدرات تحكم مجال اللياقة البدنية، وأن اللياقة البدنية تستعمل مقايضة *Interchangeably* مع اللياقة الحركية، كما يشير عن جونسون *Johnson* ، وستولبيرج *Stolberg* ، فبديكي *Vpdky* ، شافير *Schafer* إلى أن مكونات اللياقة الحركية هي نفسها مكونات الأداء البدني *Physical Performance* . ولقد حدد نقلاً عن كيورتن *Curton* مكونات مشتركة

(٦ قدرات) للياقة البدنية واللياقة الحركية، حيث يرى أنهما اصطلاحين لمفهوم واحد، أما عن ولجووس *Willgoos* فيرى أن اللياقة الحركية تتميز عن اللياقة البدنية بكونها تتضمن درجة معينة من المهارة الشخصية، ولكنها تستخدم في كثير من الأحيان كمرادف للياقة البدنية. في حين يرى فريق آخر من العلماء أن اللياقة الحركية أكثر اتساعاً من اللياقة البدنية ... فمثلاً يرى عن مايرس *Meyers* أن اللياقة الحركية ترتبط أساساً بأداء المهارات الأساسية *Fundamental Skills* - أي المهارات الأساسية - مرتبطة بالحالة العصبية العضلية *Neuromuscular Condition* في حين يستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على السعة الوظيفية *Functional Capacity* للفرد في أداء العمل المعين *Specific Task* أو في طريقة الحياة ... وأشار إلى مكونات اللياقة الحركية أكثر اتساعاً (ست قدرات) من اللياقة البدنية (٣ قدرات)، وأن اللياقة الحركية تعتبر أحد ثلاث صفات أساسية تحكم الأداء الحركي هي اللياقة الحركية، والتوافق بين اليد والعين، والقدم والعين، والتوازن، ويرى عن كلارك *Clark* أن اللياقة الحركية جزءاً محدوداً من القدرة الحركية العامة.

في حين يرى فريق ثالث أن اللياقة الحركية أقل اتساعاً من اللياقة البدنية حيث يشير محمد صبحي حسانين (١٩٨٥) نقلاً عن فيتال *Vital* إلى أن اللياقة الحركية واحدة من المجالات الكبيرة للياقة البدنية، ويرى أن مكونات اللياقة الحركية (القوة العضلية، والجلد العضلي، والقدرة، والمرونة، والسرعة، والرشاقة، والتوازن، والتوافق) قدرات ليست مرتبطة مباشرة بلياقة الجهاز الدوري التنفسي في مجال الصحة العامة، ولكنها تلعب دوراً هاماً مباشراً أو غير مباشراً في الصحة الوظيفية *Functional Health* وسعة الأداء *Performance Capacity* (٤٧ : ١٣٥ ، ١٣٦).

من هذا المنطلق ومما سبق من دراسات وآراء، قد تبني الباحث تصنيفاً واحداً لمكونات اللياقة الحركية حيث يمكن إجمالها في الآتي: (التوافق، والتوازن، والسرعة، والرشاقة، والقدرة).

التوافق *Co-ordination*

ويمكن تعريفه بأنه: " القدرة على التنسيق والتكامل بين الحركات المختلفة ". فكلما كانت الحركات مركبة وتتميز بالصعوبة في الأداء كلما ازدادت المساحة إلى التنسيق والتكامل بين أجزاءها وذلك لتحسين الأداء (٤٢ : ١٣٤).

وتجدر الإشارة إلى أن نتائج دراسة "بارو" *Barrow* ، "مك جي" *Mc Gee* (١٩٨٠) أثبتت أنه يوجد ارتباط مرتفع بين التوافق الحركى وكل من التوازن، والسرعة، والرشاقة، بينما يوجد ارتباط منخفض مع كل من القوة العضلية والتحمل.

هذا وتوجد أنماط عديدة للتعبير عن التوافق الحركى للطفل، منها حركات التوافق بين أطراف الجسم، أو التوافق الكلى للجسم، أو التوافق بين الذراع والعين، أو القدم والعين (٦ : ٣٣١).

ولأن التوافق وثيق الصلة بالتوازن والسرعة والرشاقة فى الحركة وتتطلب أغلب المهارات الحركية والرياضية قدراً من نوعى التوافق هما:

أ- توافق اليد مع العينين.

ب- توافق العين مع القدم.

وأن توافق اليد مع العين، والعين مع القدم، لا يكون إلا بالتنسيق والتكامل بين المعلومات البصرية وفعل الأطراف والحركات لا بد وأن تكون دقيقة ومحكومة بصرياً لكي تقذف شيئاً أو تتلقاه، فالوثب نحو الكرة ولقفها وركلها وصددها يحتاج إلى قدر كبير من المدخلات البصرية مع المخرجات الحركية لإنتاج الحركات المتوافقة المتقنة. وضعف التوافق بين هذه الأجزاء من الموضوعات الهامة التى يجب على مدرس التربية الحركية ملاحظتها، والتى قد تكون نتيجة لأسباب أخرى أكثر من كونها ضعف فى الرؤية أو الإبصار.

ويمكن تنمية التوافق لدى الأطفال كما يلي:

أ- ينتشر الأطفال حول الملعب ومع كل طفل كرة يقوم برميها لأعلى فى الهواء، وعند ارتدادها من الأرض يمسكها ويكرر المحاولة، ويمكن ترك الكرة عن الأرض مرتان أو أكثر ثم تمسك أو تمسك مباشرة فى الهواء قبل سقوطها على الأرض.

ب- يطلب من الطفل إبقاء (بالونة) فى الهواء باستمرار سواء بضربها باليد أو بالرأس أو بالقدم، ويمكن تحديد جزء معين من الجسم يتولى ضرب الكرة.

ج- يجلس الأطفال على خطين متوازيين يواجه كل منهم زميلاً وكل طفل معه كرة، يدحرج كل الأطفال الكرات إلى الزملاء بحيث لا ترتطم ببعضهما ويمكن إسراع عملية الدحرجة، ويمكن تغيير المسافات بين الأطفال، ويمكن أيضاً أداء نفس التمرين من الوقوف.

- القياس:

إن اختبارات الحبل والوثب السريع الحاد، والوثب الطويل من الثبات تصلح مقاييس للتوافق البدني للأطفال (١٧ : ٧٤ - ٧٦).

- التوازن:

ويمكن تعريفه بأنه " القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم أو تعادل أجزائه في الأوضاع المختلفة" والتوازن ضروري وهام في الأداء الحركي وهو يتأثر بالعوامل والمؤثرات البصرية والحسية وبعضها يتعلق بالأذن الداخلية، وللإبصار دوراً هاماً وكبيراً في التوازن الحركي للأطفال ولقد وجد بالبحث أن الأطفال ذكوراً وإناثاً في سن السادسة وما قبل لا يستطيعون تحقيق الاتزان على قدم واحدة إذا كانوا معصوبي العينين في حين يستطيعون أداء ذلك في سن السابعة، والقدرة على الاتزان تتحسن مع التقدم في السن واستخدام الأطفال للنظر في التركيز على نقطة محددة حتى يمكنه الاحتفاظ بتوازنه، كذلك فإن العين تساعد الطفل على أن يراقب جسمه أثناء الاتزان إذا كان ديناميكياً أو استاتيكيًا ثابت.

والتوازن الحركي نوعان:

١- توازن استاتيكي.

٢- توازن ديناميكي.

فالتوازن الاستاتيكي: يعني أن الجسم يحافظ على اتزانه في وضع ثابت مثل الوقوف على قدم واحدة باتزان. أو الوقوف على عارضة توازن.

أما التوازن الديناميكي: فهو القدرة على المحافظة على الاتزان أثناء الحركة من مكان إلى آخر مثل المشي على عارضة التوازن.

ولقد أظهرت الأبحاث أن التوازن الاستاتيكي مثل الوقوف على قدم واحدة، لا يستطيع الأطفال القيام به قبل سن الثامنة لأن الطفل في هذا السن ليس لديه القدرة على احتفاظه بقامته منتصبه.

ومن سن الثانية حتى العاشرة يظهر لدى الأطفال تقدماً ملحوظاً في هذا النوع من التوازن، ويتفوق الإناث على الذكور في إتقان هذا النوع من التوازن حتى سن السابعة أو الثامنة عندما يبدأ الذكور في التساوى معهم في أداء هذا العنصر، وفي سن الثامنة يستوى التحسن في الأداء عند كلا الجنسين وذلك قبل أن يظهر النمو المضطرد في قدراتهم في هذا المجال من عمر التاسعة والثانية عشر.

ويمكن تنمية التوازن لدى الطفل كما يلي:

- ١- يطلب من الطفل أن يقف مستقيماً ويؤدي الحركات الآتية:
 - رفع أحد الرجلين والاتزان على الأخرى.
 - رفع أصابع القدم لأعلى ثم المشى على العقبين فقط.
- ٢- يطلب من الطفل أداء بعض الحركات على درجات السلم.
 - المشى الأمامى طلوع السلم والنزول منه جانباً.
 - الوثب والحجل بين درجات السلم مع مراعاة الأمان والسلامة.

- القياس:

الوقوف المتزن على قدم واحدة، أو الوقوف على عارضة التوازن، أو المشى على عارضة التوازن (١٧ : ٧٠ - ٧٢).

السرعة:

ويمكن تعريف السرعة بأنها: " هي القدرة على قطع مسافة ما في أقصر زمن ممكن ".

ويمكن تصنيف السرعة إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

- ١- السرعة الانتقالية.
- ٢- السرعة الحركية.
- ٣- سرعة رد الفعل.

السرعة الانتقالية:

ويقصد بها سرعة الانتقال من مكان إلى الآخر في أقل زمن ممكن، وهي تستخدم في جميع الأنشطة الرياضية والحركية مثل العدو والجري والمشي والسباحة وغيرها من الرياضات التي معظمها يكاد لا يخلو من السرعة الانتقالية.

السرعة الحركية:

ويقصد بها سرعة حركة أجزاء الجسم وتظهر بشكل واضح من خلال أداء المهارات الحركية، مثل حركة الذراعين أثناء العدو، السرعة الحركية للرجلين أثناء أداء مهارة التصويب، أو التمرير، ويمكننا تعريف السرعة الحركية بأنها: " حركة ذات هدف محدد يمكن تكرارها في أقل زمن ممكن ".

سرعة رد الفعل:

ويقصد بها سرعة الاستجابة لمثير ما ويظهر بشكل واضح في بعض الأنشطة الرياضية منها مسابقات السرعة في ألعاب القوى والسباحة والملاكمة وغيرها، التي تتطلب البدء المنخفض في بداية السباق ويمكن تعريفها بأنها: " سرعة الاستجابة لمثير ما، وهي عبارة عن الفترة الزمنية بين ظهور المثير وبدء الاستجابة " (٤٢ : ١٣٨ ، ١٣٩).

وتتأثر السرعة بعاملين هما:

- ١- **وقت رد الفعل:** وهي المسافة الزمنية التي تمضي بين سماع الإشارة (تحرك) وبين أول حركة يقوم بها الجسم استجابة لهذه الإشارة.
- ٢- **وقت الحركة:** وهي المسافة الزمنية التي تمتد بين أول حركة وبين آخر حركة في النشاط الذي يقوم به الفرد.

ويمكن تنمية مكون السرعة لدى الأطفال عن طريق ألعاب المنافسات داخل دور الحضانه والمدارس الابتدائية مثل سرعة إحضار الأشياء بسرعة، والوصول إلى أماكن محددة بسرعة.

- القياس:

- إن اختبارات سرعة الجري مناسبة للأطفال مع ضرورة أن يكون الأداء في اتجاه واحد والمسافة من ١٥ م أو ٢٥ م أو ٣٠ م طبقاً للمرحلة السنوية المناسبة (١٧ : ٦٧ ، ٦٨).

الرشاقة:

يكاد يتفق المهتمون بدراسة القدرات البدنية والنمو الحركي على أن الرشاقة تعتبر من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة، حيث أنها ترتبط بجميع مكونات الأداء البدني، والتي يأتي في مقدمتها: القوة العضلية، السرعة، التوافق، والتوازن الحركي (٦ : ٣٣٤).

وتعتبر الرشاقة عاملاً هاماً في أداء كل الأنشطة الرياضية فهي أحد المكونات الأساسية في ممارسة معظم الأنشطة الرياضية فهي مكون هام في ممارسة الألعاب المختلفة، كما أنها مكون هام أيضاً في ممارسة الجمباز والتمرينات والباليه، كما انه عنصر مركب يضم عناصر متعددة أساسية مثل القوة والسرعة، كما أن سلامة الحواس تلعب دوراً كبيراً في تنمية الرشاقة حيث تساعد على وضوح وصول الصورة البصرية والسمعية والحسية (الحس حركية) للواجب الحركي المطلوب تنفيذه مما يساعد الفرد على إتقان الحركات وسرعة الأداء (١٧ : ٦٤).

ويمكن تعريفها بأنها: " هي القدرة على تغيير اتجاهات الجسم بسرعة ودقة أثناء التحرك بسرعة من نقطة إلى أخرى " (٤٢ : ١٤٠).

وتمكن الرشاقة الفرد من تعلم المهارات الحركية، كما تمكنه من التغيير السريع في أداء الحركات لمواجهة المواقف المتغيرة بسرعة وكفاءة مثل الألعاب المختلفة.

فالطفل يحتاج إلى الرشاقة عند ربط عدة مهارات ببعض أو عندما يعدل من أوضاع جسمه من حركة لأخرى على الأرض أو في الهواء.

ويمكن تنمية الرشاقة لدى الأطفال من خلال ممارسة الألعاب المختلفة والتتابعات، ويجب أن يسبقها تعليم المهارات الحركية الأساسية، وذلك كما يلي:

- بالدحرجات على المراتب.
- حركات تقليد الحيوانات.
- الرابط بين الحركات الأساسية من خلال واجبات حركية تلقى على الطفل كالجري، والتوقف، وتغيير الاتجاه، والوثب، والقفز، والزحف.

ويمكن أن نحكم على رشاقة الأطفال عندما نجدهم يتمتعون بالكفاءات الآتية:

- أ- التوازن.
- ب- التحكم المكاني للجسم.
- ج- سهولة المرور خلال حيز ضيق.

- القياس:

- قياس الزمن الذي يستغرقه الطفل في الجرى المكوكى بين حواجز أو صولجانات.
- كما يمكن قياس الرشاقة أيضاً بإعداد عدة نواحي حركية يتم تنفيذها بالانتقال من حركة لأخرى، وقياس الزمن الذي يستغرقه الطفل في أداء هذه المهام، مع مراعاة الدقة فى تنفيذها (١٧ : ٦٥ ، ٦٦).

- القدرة:

- وتعرف بأنها: " القدرة على القيام بأقصى قوة فى أقصر زمن ممكن "
- وتعرف القدرة بأنها: " القوة الانفجارية " وهى عبارة عن محصلة القوة والسرعة مندمجة معاً. وهذا الارتباط يظهر بين القوة والسرعة فى أنشطة الأطفال التى تحتوى على الوثب والقفز أو القذف لأداة لمسافة، ومن الصعب قياس القدرة، وذلك بسبب احتوائها على العديد من القدرات الحركية التى ترتبط ببعضها البعض (٤٢ : ١٤٠).

- القياس:

- يمكن قياس القدرة لدى الأطفال عن طريق الاختبارات التى تتطلب الوثب أو دفع الأداة لأبعد أو لأعلى مسافة ممكنة. مثل:
- أ- الوثب العمودى من الثبات لأعلى ارتفاع ممكن.
 - ب- الوثب الطويل من الثبات بالقدمين معاً.
 - ج- الوثب الطويل بعد عمل اقتراب.
 - د- الثلاث حجلات على قدم واحدة (١٧ : ٧٣).

- فوائد التمرينات الحركية على اللياقة البدنية والحركية للطفل:

- أ- تؤثر بشكل إيجابى على الصحة العامة للطفل، فتقوى العظام وتحسن الأنسجة، كما تتحسن الكفاءة العامة للوظائف الحيوية فى الجسم.
- ب- تزيد من مقدرة الطفل على العمل، فلا يشعر بالتعب عند بذل مجهود.
- ج- تنقص من الوزن الزائد وتتحكم فى الوزن بشكل عام.
- د- تزيد من كفاءة العضلات والتى تعتبر أدوات الحركة بالنسبة للطفل.
- هـ- تزيد من الثقة بالنفس وتقبل الذات، وبالتالي يزداد التفاؤل (١٧ : ٧٦).

جدول (٣)

اختبارات خاصة باللياقة الحركية ونتائجها (٤٢ : ١٤١ ، ١٤٢)

مكونات اللياقة الحركية	الاختبار المستخدم	القياسات	النتائج
١ التوافق	الوثب بالحيال الوثب العالي تنطيط الكرة باليد تنطيط الكرة بالقدم	التوافق العام للجسم التوافق العام للجسم التوافق من العين واليد التوافق من العين والقدم	- التحسن سنوياً مع التقدم في السن وفي التوافق العام للجسم. ٦ سنوات في توافق العين واليد والعين والقدم.
٢ التوازن	المشي على عارضة التوازن التوازن بمسك العصا الوقوف على قدم واحدة	التوازن المتحرك التوازن الثابت التوازن الثابت	- التحسن سنوياً مع التقدم في السن وتتفوق البنات عن البنين في الأداء وخاصة في مهارة التوازن المتحرك حتى سن الثامنة وتصبح القدرات متشابهة بعد ذلك.
٣ السرعة	العدو ٢٠ ياردة العدو ٣٠ ياردة	سرعة العدو سرعة العدو	- التحسن سنوياً مع التقدم في السن ويتساوى الذكور والإناث حتى سن ٦-٧ سنوات، وبعدها يتحسن الذكور بسرعة. وتتفوق الذكور عن الإناث في هذا المجال في جميع الأعمار.
٤ الرشاقة	الجرى الكوكبي	رشاقة الجري	- التحسن سنوياً مع التقدم في السن ويتساوى الذكور والإناث بعد سن ١٣ سنة، ويستمر الذكور في التحسن في القدرات.
٥ القدرة	الوثب العمودي الوثب الطويل من الثبات الرمي لمسافات الرمي السريع	قدرة الرجلين وسرعتها قدرة الرجلين وسرعتها قدرة الجزء العلوي من الذراعين وسرعتها قدرة الجزء العلوي من الذراعين وسرعتها	- الذكور يتفوقون على الإناث في هذا الكون، وأن الفارق في المستوى بين الجنسين يزداد اتساعاً بعد سن السابعة.

- التربية الحركية :

تمثل التربية الحركية اتجاهاً حديثاً وتقدمياً بالنسبة لبرامج التربية الرياضية، فى مرحلة التعليم الأساسى، فهى تستند على أحدث ما توصلت إليه النتائج والبحوث فى مجالات علم النفس والمناهج وطرق التدريس، كما أن التربية الحركية تمثل مدى الارتباط الوثيق بين التربية كعلم وبين التربية البدنية والرياضة.

ويعتبر رودلف لابان *Laban* رائد التربية الحركية وذلك من خلال دراسته عن الحركة أثناء إقامته فى إنجلترا من عام ١٩٣٨م حتى توفى عام ١٩٥٨م والذى أعلن أن جسم الإنسان عبارة عن أداة تتم الحركة من خلالها، وأن الإنسان يتمتع بنوعية خاصة من الحركة لها ما يميزها من حيث التنوع والمدى والاختلاف فى أنماطها وأساليب أدائها واقتنع لابان بالفائدة الكبرى للحركة الاستكشافية وبالتفانيّة الكامنة فى الحركة وكان معارضاً بشدة للجدول والبرامج الموضوعية للتمرينات البدنية بدون تصنيف حركى والتي تتميز بالجمود والبعد عن الابتكار (٤٢ : ٣)

ولقد تطورت مفاهيم التربية الحركية وانتشرت فى أمريكا وأوروبا فى النصف الأخير من هذا القرن وازداد عدد المتحمسين لها بشكل كبير.

ويوضح أمين أنور الخولى (١٩٩٤) نقلاً عن دوتسرى، وودز *Daughtrey & Woods* أن مفهوم التربية الحركية هو التنويع الذى حدث من خلال محاولات تحديث التربية الرياضية لتحقيق أهداف التربية الأساسية وقد اعتبر التربية الحركية فى جوهرها "هى تكيف الطفل حركياً مع جسمه". كما أكد أن هذا الاتجاه يلقى قبولاً كبيراً لدى العديد من المفكرين التربويين.

ويعرف أمين أنور الخولى (١٩٩٤) نقلاً عن جود فرى، وكيفارت *God Fery & Kephart* التربية الحركية بأنها: " ذلك الجانب من التربية البدنية أو التربية الأساسية التى تتعامل مع النمو والتدريب لأنماط الحركة الطبيعية الأساسية باعتبارها تختلف عن المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية " (١١ : ٣٨ ، ٣٩).

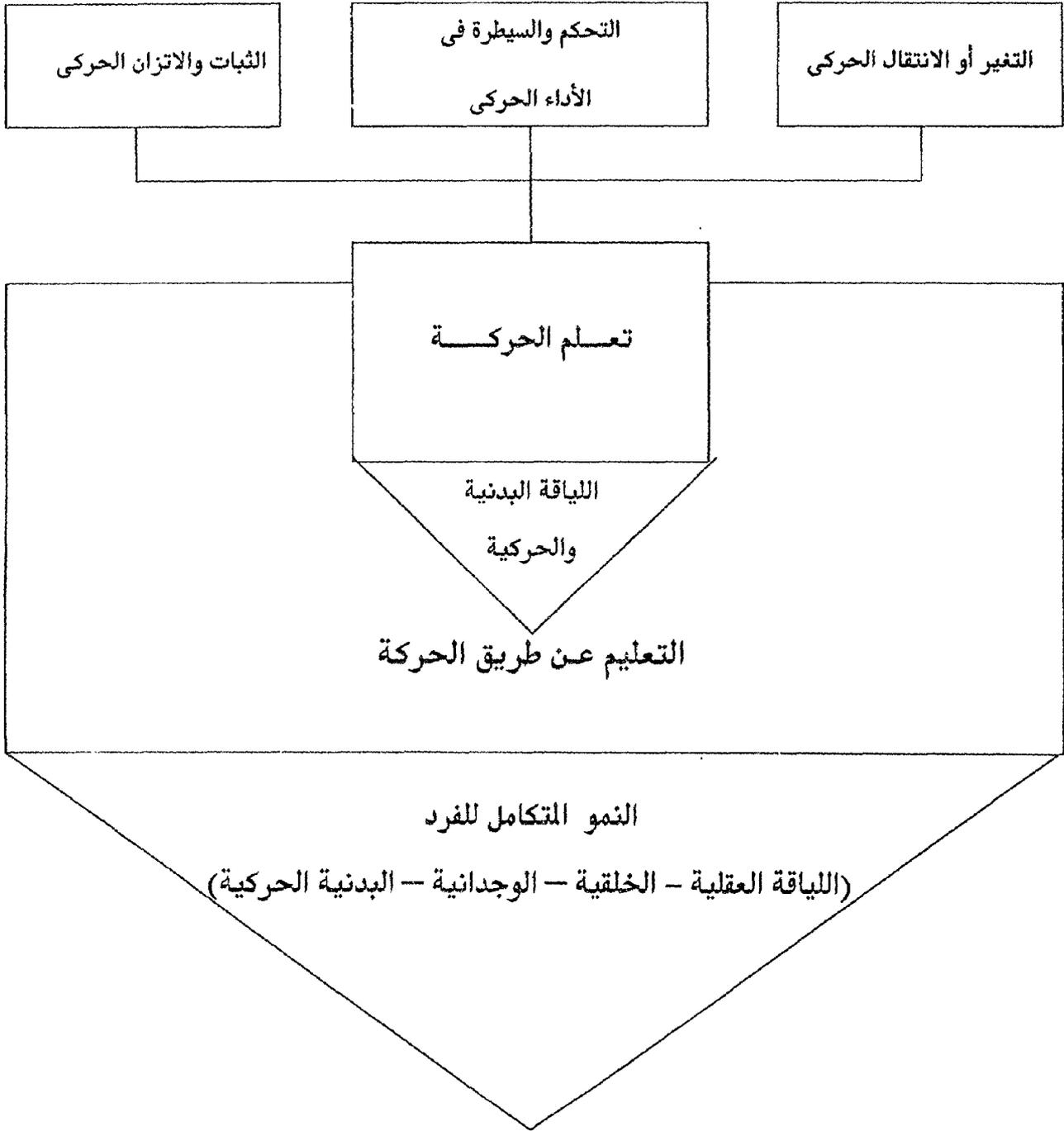
ويذكر محمد السيد خليل (٢٠٠٠) نقلاً عن تشارلز بيوتشر *Bucher* أن التربية الحركية توصف بأنها: " برامج الحركة الأساسية " أو " الاستكشاف الحركى " ويمكن تعريف

التربية الحركية بأنها: " نظام تربوى مبنى بشكل أساسى على الامكانات النفسحركية الطبيعية المتاحة لدى الأطفال (٤٢ : ٤) .

ويذكر كل من هيز وجين كروجر *Hayes & Game Kruoger* (١٩٨٢) أن هناك مفهومين فرعيين متصلان ومتداخلان تتدرج تحتها التربية الحركية وهما تعلم الحركة والتعلم عن طريق الحركة وأنه من الصعب الفصل بين المفهومين فى مرحلة الحضانة المبكرة حيث يحتاج إلى تعلم الحركة وإتقانها (٧٠ : ٩) .

وإذا أخذنا المفهوم الأول بالدراسة والتحليل " تعلم الحركة " لوجدنا أنه يستهدف أن تكون الحركة موضع التعلم، وأن تكون اللياقة الحركية هدف التعلم أى التوصل إلى الحركة السليمة الخالية من الشوائب المتوازنة السريعة الرشيدة المتقنة.

أما المفهوم الثانى للتربية الحركية فهو " التعلم عن طريق الحركة " وفيه تتسع دائرة التعليم فتشمل جميع جوانب نمو الفرد، وتكون الحركة أداة هذه الدائرة فى تحقيق الأهداف المرجوة وهى اللياقة البدنية والحركية والعقلية والوجدانية والخلقية والشكل رقم (٢) يوضح لنا تعلم الحركة والتعلم عن طريق الحركة والمتغيرات المرتبطة بهما، ثم النتيجة النهائية وهى النمو المتكامل للفرد والذى يشمل على كل أنواع اللياقة المختلفة (٥٦ : ٣) .



شكل رقم (٢)

التعلم عن طريق الحركة وتعلم الحركة والتغيرات المرتبطة بها (٤:٥٦)

ويشير دافيد جلاهيو *David Gallhue* (١٩٨٢م) على أن التربية الحركية ليست نظرية معينة ومحددة بل هي طريقة من الطرق والتي تستخدم في تدريس بعض جوانب الحركة، كما أنها تلعب دوراً هاماً في تزويد الطفل بالخبرات الحركية التي تعمل على تدعيم الحركة وتطويرها من خلال تأسيس أسلوب فعال مرتبط ارتباطاً وثيقاً بحياة الفرد المتعلم (٦٨ : ١١٢).

وقد أضاف كل من هالس وبورتر *Halsey & Porter* (١٩٧٠م) أن التربية الحركية هي خبرات معدة بأسلوب حل المشكلات، وهو ما يميز طريقة التربية الحركية من طرق تدريس التربية الرياضية، فمن خلالها يتعلم الطفل كيف يفهم ويتحكم في الطرق العديدة التي قد يتحرك فيها جسمه ومن ثم ينمي مهارات عديدة. (٦٩ : ٧٢)

ويذكر سعيد خليل الشاهد نقلاً عن لوثر *Lawther* (١٩٩٥) أن مميزات تطبيق التربية الحركية في المرحلة الابتدائية في النقاط التالية:

- ١- ذات تأثير كبير وفعال على برامج رياض الأطفال والسنوات الثلاث الأولى من المرحلة الابتدائية بالمقارنة بالبرامج التقليدية.
- ٢- تزيد من رغبة الأطفال في الممارسة فتجعلهم أكثر حيوية ونشاطاً وانطلاقاً.
- ٣- تبعد مساوئ المنافسة عن الأطفال ذوي التطور الحركي البطيء.
- ٤- قفزت بمفهوم الحركة إلى مجال أوسع فتقدمت في برامجها.
- ٥- ذات تأثير كبير وفعال على برامج رياض الأطفال والسنوات الثلاث الأولى من المرحلة الابتدائية بالمقارنة بالبرامج التقليدية (١٩ : ٥١).

وترتكز التربية الحركية على محاور رئيسية وهي:

- ١- التحرك المكاني *Locomotion*
- ٢- التحكم والسيطرة *Manipulate*
- ٣- الثبات والاتزان *Stability* (٩ : ٤٢)

أهداف التربية الحركية:

من الأهداف الرئيسية والمباشرة للتربية الحركية هو الوصول إلى اللياقة الحركية وهو الجانب أو البعد من اللياقة البدنية المتعلقة بالأداء (*Performance*) أو الوظيفة (*Function*) واللياقة الحركية محصلة لعناصر أو عوامل رئيسية وهى السرعة - القوة - التحمل - التوافق - الرشاقة - التوازن.

وبمقدار الممارسة للأنشطة الخاصة بالتربية الحركية وبقدر ما يتم اكتشافه من حقائق علمية تستخدم فى توجيه هذه الأنشطة حيث يتم رفع وخفض مستوى اللياقة الحركية طبقاً لطبيعة ونوعية النشاط والأهداف المراد تحقيقها، ويختلف مستوى اللياقة الحركية بسبب الفروق الفردية بين الأفراد من الناحية الجسمية والعقلية والتي قد يكون مرجعها إلى عوامل بيئية أو وراثية، وهذا يعنى عدم الالتزام بنموذج ثابت موحد للياقة الحركية عند تعاملنا مع الأفراد صغاراً أم كباراً فى أدائهم للتربية الحركية.

والتربية الحركية إذا تم الاهتمام بتعليمها وتعلمها تساهم فى تحقيق أهداف تعليم وتعلم هذه التربية، وبعض هذه الأهداف قد يعود للمتعلم نفسه، والبعض الآخر يعود إلى المعلم أما الأهداف التى تعود على المتعلم فيمكن تلخيصها فيما يلى:

- ١- التربية الحركية تشجع المبادرة الإيجابية فى الأطفال .
- ٢- تقبل الطفل لذاته ورضاه عن نفسه وثقته فيها .
- ٣- تطوير قدرات الأطفال على العمل كأعضاء فى الجماعة وكذلك العمل كأفراد وما ينطوى على ذلك من تعلم معنى التسامح والتعاون والاحتمال.
- ٤- تنمية قدرات الأطفال على التفكير السليم وحل المشكلات والحكم على أنفسهم وتقويم الأنشطة والأعمال التى يقومون بها.
- ٥- مساعدة الطفل على تنمية عالمه المكانى وعالمه الزمنى والاتجاهى بما يتيح له فرص التحرك فى بيئته واكتشاف آفاقها من خلال الحركة.
- ٦- التقليل من وقوع الحوادث والإصابات فى الأطفال نتيجة ممارستهم لأنشطة التربية البدنية والرياضة من خلال التربية الحركية.

أما بالنسبة للمدرس فإنه من خلال التربية الحركية:

- ١- يكون دور المدرس هنا الإرشاد والتوجيه وتقديم الحوافز للتلاميذ
- ٢- يعتمد على الواقع ويجعل منه موضوعاً للبحث والدراسة ومصدراً للمعارف والمعلومات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضة بدلاً من الاعتماد على الكتب المترجمة أو غير المترجمة من الخارج أو الداخل.
- ٣- لا بد أن يراعى المدرس كيفية التعامل بصورة فردية مع التلاميذ واختيار الوسائل وطرق التدريس المناسبة والجديدة لهم خاصة طرق التدريس الفردية بدلاً من التعليم الجماعي (التقليدي)، وذلك من خلال الفرص المتاحة في هذا الاتجاه في التربية الحركية (٤٢ : ١٢ - ١٤).

قيم التربية الحركية:

- ويشير أمين أنور الخولى نقلاً عن إليزابيث لودوينج *Ludwing* (١٩٩٤) أن القيم الناشئة عن برامج التربية الحركية تتلخص في الآتي:
- ١- خبرة النجاح متاحة لمعظم الأطفال لأن الأهداف شخصية تماماً وفي نفس الوقت هناك توقعات لأداء نوعي جيد على كل المستويات.
 - ٢- الانضباط الفردي والتوجيه الذاتي حيث يتمكن الطفل من اتخاذ القرارات بشكل مطرد ويتعود على تحمل المسؤولية كاملة عن سلوكه.
 - ٣- الموقف التعليمي في حد ذاته يخلق حرية وابتكاراً وتعبيراً من خلال محاولات الطفل تقديم البدائل والحلول الذاتية بدون خوف من الفشل.
 - ٤- على الرغم من الاهتمام البالغ للأطفال خلال عمليات التعليم والتعلم واندماجهم فيه إلا أن الموقف لا يخلو من الرضا والنتائج السارة (١١ : ٤٢).

أغراض التربية الحركية:

يذكر أمين أنور الخولى (١٩٩٤) نقلاً عن لوثر *Lawther* أن الأغراض هي:

- ١- خبرة التمتع بالحركة.
- ٢- الاكتشاف وحل المشكلات.
- ٣- تنمية فهم الحركة.
- ٤- الخبرة الحركية في حد ذاتها.
- ٥- التحليل والدراسة لفهم مفردات العمل الحركي.
- ٦- تحليل عناصر الحركة عامة كخطوة أساسية في تحليل المهارة الحركية (١١ : ٤٣).

ويرى مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٨) أن أهم أغراض التربية الحركية يمكن تلخيصها فيما يلي:

- ١- التربية الشاملة للطفل حركياً وجدانياً ومعرفياً واجتماعياً.
- ٢- تعليم الحركة على أسس صحيحة.
- ٣- تحقيق سيطرة الطفل على جسمه.
- ٤- تعويد الطفل مبكراً على مهارة الاستكشاف.
- ٥- استخدام الحركة في تعلم باقى العلوم التربوية (اللغة - العلوم - الحساب - الاجتماع - الموسيقى - الفن وغيرها).
- ٦- استثارة القدرات الابتكارية.
- ٧- إكساب الطفل مبادئ حل المشكلات.
- ٨- تطوير العمليات العقلية مثل قوة التصور.
- ٩- البدء مبكراً باستثارة قدرات الأطفال.
- ١٠- مساعدة الطفل على أداء أهم أدواره فى مرحلته السنوية وهى "الحركة".
- ١١- الاستمتاع بأداء الحركة.
- ١٢- نمو الحس الجمالى.
- ١٣- اكتساب الطفل مبكراً مهارة تحليل الأداء الحركى بصورة مبسطة.
- ١٤- تحسين وسائل التعبير والاتصال.
- ١٥- وضع الأسس السليمة للتفاعل الاجتماعى.
- ١٦- استثارة رغبة الطفل مبكراً فى التفاعل الحركى مع الموسيقى من خلال الأنشطة الإيقاعية.
- ١٧- تطوير وعى الطفل بذاته وتقديرها (٥٣ : ١٢ ، ١٣).

أسس التربية الحركية:

إن محور التربية الحركية يعتمد أساساً على الحركة سواء كانت هدف أو وسيلة وحتى تحقق التربية الحركية أهدافها لابد من مراعاة الأسس التالية:

- ١- الأساس الحركى والذى يركز على طبيعة الحركة من حيث الشكل والمضمون وما تتطلبه من قدرات وإمكانات حركية وما يتعلق بها من نواحي فسيولوجية ومدى ارتباطها بالعلوم الطبيعية والصحية.

٢- الأساس النفسى أو السيكولوجى والذى يحدد طبيعة المتعلم وخصائص نموه واتجاهاته وعلى وجه الخصوص جانب النمو الحركى وما يتبعه من استعداد وقدرة الفرد على التعلم الحركى أو التعلم عن طريق الحركة.

٣- الأساس الاجتماعى الثقافى والذى يختص بالبيئة التى ينتمى إليها المتعلم فى مجال التربية الحركية وذلك من عادات وتقاليد وقيم واتجاهات وإمكانات.

٤- الأساس الفيلسفى والذى يختص بأن الهدف المباشر للتربية الحركية هو الوصول إلى اللياقة الحركية والتى تعتمد أساساً على السرعة والقدرة والتوافق والرشاقة والاتزان وجميعها تعتبر عناصر لياقة بدنية هامة وضرورية للفرد من أجل ارتفاع مستوى لياقته البدنية والصحية واستمتاعه بأوقات فراغه وتحقيق من خلال الأداء ذاته وكيانه وحتى يصبح عضواً نافعاً فى مجتمعه (٤٢ : ١٤ ، ١٥)

أهمية التربية الحركية:

التربية الحركية لها العديد من الأهمية للفرد عامة وللطفل بصفة خاصة فهى تساهم فى تنشيط النمو بالنسبة للأنماط الحركية غير المتعلمة وفى التعبير عن الذات فهى تقدم الخبرة المبدعة الخلاقة كما تساعد الأطفال على تنمية فهمهم تجاه الآخرين وعلى فهم أفكارهم ومشاعرهم، فبواسطة الخبرات الحركية يمكن أن تستثير التفكير كما أنها تساهم فى إثراء القيم والعمليات الاجتماعية الإيجابية وفى تنمية التفاعل الاجتماعى فهى تساهم فى توضيح مفاهيم الأطفال حول بيئتهم كما تساعد الأطفال فى معرفة كيف تعمل أجسامهم وإكساب الطفل الاتجاهات الطيبة نحو مجتمعهم.

وكذلك توفر التربية الحركية الموقف التعليمى الذى يخلق حرية وابتكاراً وتعبيراً من خلال محاولات الطفل تقديم البدائل والحلول الذاتية بدون خوف من الفشل.

وبهذا يتضح لنا أهمية أن تسبق التربية الحركية برامج التربية الرياضية باعتبارها نظام مهده للتأنى فهى رؤية جديدة يتم بمقتضاها إعادة النظر فى كل هذه البرامج والمواد لتكون أكثر جدوى وفاعلية وأكثر إماماً بجوانب النمو الأخرى العقلية والوجدانية والخلاقية (٣٥ : ٣٤).

فن التدريس فى التربية الحركية:

إن العبرة فى نجاح برامج التربية الحركية تتوقف إلى حد كبير على عدد من الاعتبارات، والتي تعتبر هامة لكل من يقوم بإدارة وتدريب برامج التربية الحركية.

١- الخبرة الحركية يجب أن تكون ذات معنى للطفل :

يجب أن تشتق أغراض البرنامج التعليمى فى التربية الحركية من اهتمامات واحتياجات واستعدادات الطفل، فهى المحطات الأساسية فى اختيار الأنشطة، ويساعد فى ذلك المساحات المناسبة، الأجهزة، والأدوات المتوفرة

٢- إعادة الأنشطة الحركية للطفل يكون من خلال فرص التحدى والمتعة :

إذ يجب على المربى أن يعمل على تنويع الأنشطة الحركية لتلائم كافة المستويات واضعاً فى اعتباره مبادئ (هربارت) كالترجى والبدء بالسهل وصولاً إلى الصعب.

٣- يجب أن يراعى الحمل فى العمل مع الأطفال :

فيجب أن يتم التوازن بين الحمل والراحة فى كافة الأنشطة الحركية وفى بعض الأحيان يجب تغيير معدل النشاط أو حجم النشاط وقد يكون من الضرورى إيقاف النشاط.

٤- إتاحة فرص الاشتراك والممارسة لكل الأطفال:

يعتبر عزل الأطفال خلال الأداء الحركى شيئاً غير مناسب إلا فى حالات نادرة تتطلب إجراء الأمان مثلاً، وكثيراً ما يعتمد المربون إلى عزل بعض الأطفال لأنهم يفقدون المستوى الملائم للاستمرار فى الممارسة وهذا خطأ شائع.

٥- ارتباط الخبرة الحركية بالأنشطة المدرسية وباحتياجات المعيشة :

الخبرات الحركية المرتبطة بالمعيشة وبالبيئة هى أنسب الخبرات لتعلم الطفل، وذلك من خلال مفهوم تقدمى يدعو إلى التكيف، والنمو كما أنه من الملائم الربط بين خبرات المواد الدراسية والخبرة الحركية.

٦- يجب إبراز خبرة النجاح وعناصر الدافعية فى النشاط :

إن تقديم واجبات حركية ممتعة متنوعة ومتفاوتة فى المستوى تتيح للقدرات المتباينة عند الأطفال أن تتال حظها من خبرة النجاح باعتبارها خبرة سيكولوجية هامة فى تشكيل مفهوم الذات وصورة الجسم.

٧- توفير الوسط الملائم لتعلم الحركة :

وذلك يتطلب الشرح الملائم من قبل المربي، وإتاحة فرص التصور والإدراك السليم للحركة مع الأخذ في الاعتبار توفير الأمان والسلامة سواء في الأجهزة أو الأدوات مع إتاحة الفرصة للطفل أن يستفهم ويناقش.

٨- توفير الإمكانيات والتسهيلات وكفاءة استخدامها :

يجب الاستفادة من كافة الإمكانيات كالأدوات والأجهزة والمساحات المتاحة سواء منها ما يستخدم في الخلاء أو في أماكن مغلقة، وتقدير الأماكن الملائمة لأنواع معينة من أنشطة التربية الحركية كالجري والتتابعات.

٩- يجب تجنب عمل مقارنات بين مستويات الأطفال :

ينفوت الأطفال في معدلات التعلم الحركي تبعاً لمبدأ الفروق الفردية، وقد ينجح في أداء واجب حركي معين وقد يفشل في أداء واجب آخر، وبذلك لن يجدي نفعاً عمل مقارنات بين الأطفال بعضهم ببعض فقد تحدث استجابات انفعالية سلبية كالقلق والتوتر والخوف.

(١١ : ٥٩ - ٦١)

المدرسة الابتدائية والحركة :

لابد أن تصبح المدارس مجالاً للحركة والتعلم والحياة والتجارب الإنسانية، وفي هذا الاتجاه تطورت أكثر المدارس الابتدائية الألمانية، فأصبحت منتدياً للألعاب والحركة والرياضة البدنية، وليس لربط التلاميذ على الكراسي في الفصول، فجوهر الإصلاح والتغير في مناهج المدارس هو أخذ التلاميذ على طبيعتهم بإمكانياتهم وقدراتهم المختلفة وتنمية هذه القدرات المختلفة كلا على حدة، وبذلك يتعلم التلاميذ من المدرسة تجارب الحياة ويستطيعون أن يواكبوا التغيرات المستمرة الطارئة على مجتمعاتهم.

ولابد أن تصبح المدرسة مجالاً للحركة والتريض واستخدام الطاقة الكامنة في التلاميذ، فالمدرسة مجالاً خصباً للتربية الحركية وعلى المدرسين والمدرسات إيجاد تمارين وبرامج جديدة حتى تصبح المدرسة أكثر إثارة مع مراعاة التلاميذ الذين يعانون من قصور في الحركة أو من عدم التوافق العضلي - العصبي، يعني هذا أن يترك للتلاميذ حرية الحركة، وحرية الجلوس أو حيثما يرى ويتعلم أفضل، كذلك لابد من التركيز على التعليم باستخدام الحواس مع ربط الرياضة بالعلوم والأدب واللغة والموسيقى وغيرها، كذلك لابد من الاهتمام بالنشاط الداخلي والنشاط الخارجي كعمل يوم رياضي ولقاء مدرستين في مباريات ترفيهية (٧١ : ٧ - ٩).

المبادئ التربوية التي تقوم عليها التربية الحركية:

يمكن تحديد المبادئ التربوية للتربية الحركية كالتالى:

- الحرية الفردية:

منح الفرد الحرية الكافية القائمة على اعتماده على نفسه واستقلاله فى التفكير والتعبير لتحقيق حاجاته النفسية والبدنية والحركية وتمكينه من التعبير عن ميوله ونزعاته والكشف عن استعداداته.

- الكلية:

التعامل مع الفرد ككل، فلا فصل بين عناصر التربية من جسمية وحركية وعقلية وخلقية ونفسية نظراً لأنها تتفاعل كلها مع بعضها البعض.

- الفروق الفردية :

ويعتبر هذا المبدأ على قدر كبير من الأهمية بالنسبة لأطفال لم يكتمل بعد نضجهم الحركى، وفى نفس الوقت يوجد اختلاف وفروق فيما بينهم فى درجة هذا النضج.

- الاعتماد على الذات :

التركيز على الفرد وعلى تفكيره الشخصى فى حل المشكلات الحركية التى تواجهه بنفسه معتمداً على قدراته الذاتية وعلى تكيف طاقاته البدنية والحركية.

- الإدراك :

استخدام الفرد لعقله فى إدراك ما حوله وما فى داخله عن طريق حواسه، وأيضاً إدراك العوامل التى أدت إلى نجاحه أو فشله فيما يقوم به من عمل.

- الإبداع :

ترك الحرية للفرد فى إنتاج حركات جديدة عليه، وإتقان ما يمكنه أدائه من حركات، وإتاحة الفرصة له لى يصمم جمل أو سلاسل حركية من وحي تفكيره (١٩ : ٥٣ ، ٥٤).

المبادئ الحركية التي تقوم عليها التربية الحركية :

بتحليل المبادئ الحركية لنظام لابان *Laban* يمكن القول بأنه تأثر باتجاهين استحدثا في ذلك الوقت في مجال البحث العلمي في علم الحركة أحدهما يرتبط بالتحكم الحركي، والآخر يرتبط بالتحليل الحركي. ويرتبط كل من الاتجاهين بالآخر ارتباطاً مباشراً. فعلى سبيل المثال فقد التوازن وتوقف السريان الحركي، والقصور في الجهد المبذول، وعدم وصول الجسم أو جزء منه إلى المدى المطلوب أو وجود عائق مادي في طريق تنفيذ الأداء، والقصور في بذل الجهد كلها عوامل إدراكية، وفي نفس الوقت عندما نحلل أسباب النجاح أو الفشل في الأداء فإننا لا بد وأن نرجعها إلى نجاح أو قصور في العوامل الميكانيكية التي تتحكم في هذا الأداء. ومن ناحية أخرى يرتبط الإدراك الحركي بمبادئ الاتجاه التربوي. فالتعرف على الذات الحركية والبدنية والكشف عن استعداداتها وقدرات كل من مكوناتها لا يمكن أن يحدث إلا عن طريق الإدراك. ويتضمن مفهوم لابان *Laban* في التربية الحركية أن يدرك الفرد ما يقوم بأدائه من حركات. ولا يمكن أن يتحقق ذلك بشكل كامل إلا عن طريق إدراكه للعوامل الرئيسية الأربعة للحركة متمثلة في:

١- عامل المجهود.

٢- عامل الجسم.

٣- عامل الفراغ.

٤- عامل العلاقات

فالعوامل الأربعة هي عوامل إدراكية ترتبط مباشرة بما يقوم به المتعلم من نشاط سواء أكان حركة أو مهارة أو جملة حركية. وهذه العوامل يجب أن يدركها المتعلم أثناء قيامه بأي نشاط. ومن أجل فهم هذه العوامل الأساسية الأربعة، يسهل المخطط التالي توضيح رؤية لابان *Laban* لتصنيف الحركة (١٩ : ٥٤ ، ٥٥).

الحركة

أبعاد

مظاهر

- إدراك الجسم (ما العمل الذى يقوم به الجسم)؟
 - سلوك الجسم ككل
 - سلوك كل من أجزاء الجسم
 - أنشطة الجسم
 - أشكال الجسم

- إدراك المجهود (كيف يتحرك الجسم؟)
 - الزمن
 - الوزن
 - الفراغ
 - التسلسل الحركى

- إدراك الفراغ (أين يتحرك الجسم؟)
 - المساحات
 - الاتجاهات
 - المستويات
 - الممرات
 - أسطح الحركة
 - نطاقات

- إدراك العلاقات (ماهى العلاقات الحادثة؟)
 - أجزاء الجسم
 - الأفراد والمجموعات
 - الأجهزة والأدوات
 - أنماط أخرى

شكل (٣)

رؤية لابان *Laban* لتصنيف الحركة (١٩: ٥٥)

ويرى سعيد خليل الشاهد أن لابان *Laban* لم يقصد أن نعلم المبادئ النظرية للميكانيكا الحيوية، بل قصد أن يدرك الفرد بنفسه هذه المبادئ بطريقة تطبيقية حتى يمكنه التعرف على كيفية تحكمه فى إخراجها للتقدم بمستواها والعمل على تطويرها.

إن بناء محتوى البرنامج طبقاً لما يتضمنه كل من مظاهر الحركة الأربعة يمكن أن يمد الأطفال بخبرات تمكنهم من أن يكونوا أكثر وعياً بأجسامهم ومساعدتهم. وبالتالي يجب على المدرس فهم العوامل الأربعة حتى يمكن التخطيط بدقة لكيفية تطبيقها فى ضوء الأساليب المستخدمة فى تدريس التربية الحركية (١٩ : ٥٥ ، ٥٦).

- العلاقة بين دور التربية الحركية ودور التربية البدنية:

تسبق التربية الحركية التربية البدنية وهى تعتبر تمهيداً جيداً لها وإن اختلفت أغراض كل منهما عن الأخرى بدرجات كبيرة. ويوضح الجدول رقم (٤) مقارنة بين كل من التربية الحركية والتربية البدنية فى بعض الجوانب (٥٣ : ١٣ ، ١٤).

جدول رقم (٤)

مقارنة بين دور التربية الحركية والتربية البدنية (٥٣ : ١٤)

نوع التربية	التربية الحركية	التربية البدنية
عصر المقارنة		
توقيت البدء	أول مرحلة الطفولة	وسط مرحلة الطفولة
طرق التدريس	حل المشكلات - الاستكشاف	طرق تدريس التربية البدنية
الأدوات المستخدمة	أدوات بسيطة - أدوات محورة	أدوات قياسية
ألوان الأدوات	تختار ألوان معينة مميزة	ليس بالضرورة اختيار ألوان معينة
المنطلق	تعتمد على الحركة	تعتمد على البدن
الجهد البدنى	الأنشطة لاتصل بالطفل إلى التعب البدنى	تصل كثيراً للتعب البدنى
أعداد المشاركين	صغيرة	كبيرة
مكان تنفيذ النشاط	حجرة الفصل أو الصالة الصغيرة	الملاعب أو صالة التربية البدنية
طبيعة الممارسة	تركز على الفردية	تركز على الجماعية

- خصائص ونوعية الحركة المستخدمة في تطبيق أسلوب التربية الحركية:

تشير دراسة المراجع المتخصصة في حركة الإنسان إلى أن الفضل الكبير في تقسيم وتخطيط وإيجاز خصائص ونوعية الحركة يرجع لرودلف لابان *Rudolph Laban* ولقد لاقى هذا التقسيم والإيجاز لخصائص الحركة تقبلاً واسعاً من زواد التربية الحركية وكل المهتمين بالمجال الحركي- وتتلخص هذه الخصائص كما وردت عن رودلف لابان في الآتي:

أ- القوة:

ويقصد بها درجة الانقباض العضلي اللازمة لتحريك الجسم أو أى جزء من أجزائه من مكان إلى آخر، ويمكن أن تكون درجة هذا الانقباض عالية أو منخفضة.

ب- الزمن:

ويقصد به سرعة الأداء أو زمن الحركات المؤداء وتظهر الحركات المستخدمة في تطبيق أسلوب التربية الحركية إما بطيئة أو سريعة أو فجائية أو متدرجة.

ج- الانسياب:

ويقصد بها الاستمرارية أى انتقال الحركة من قسم إلى آخر دون توقف، وتظهر هذه الاستمرارية إما حرة غير مقيدة أم مشروطة مقيدة كما هو في بعض الحركات.

د- الفراغ:

ويقصد به المساحة التي يشغلها الجسم أثناء الأداء الحركي ونعنى بالفراغ هنا أيضاً المدى (*Range*) والمستوى (*Level*) والاتجاه (*Direction*) الذي يتحرك فيه الجسم، كذلك مستوى الجسم (*Body Level*)، والذي قد يكون كبيراً، أو صغيراً، أو عالياً، أو متوسطاً، أو منخفضاً، أما المدى فيمكن أن يكون واسعاً، ضيقاً، بعيداً، قريباً، طويلاً، قصيراً، كما قد يكون الاتجاه للأمام أو للخلف، في خط مائل، أو متعرج، أو في أقواس ... الخ.

هـ- المجال البيئي: (الصالة - الملعب - الأدوات)

ويقصد به الصالة أو الملعب وكذلك الأدوات، حيث تؤثر هذه المتغيرات في الأداء الحركي نفسه، فمثلاً ملمس الأدوات المستخدمة ونوعية الأرض " أرض الملعب " كذلك المساحة المستخدمة تؤثر في الحركات المؤداة (٥٦ : ٧).

ماهية البرنامج :

يشير محمد السيد خليل (٢٠١٠م) إلى أن البرنامج "هو جميع الخبرات التي تم تعلمها وكذلك الخبرات المتوقعة من المنهج ويتضمن أهداف التعلم وطرق التدريس والإمكانات المتاحة والوقت اللازم للتطبيق " (٤١ : ٢٣٥).

مبادئ تصميم البرنامج:

توجد مبادئ هامة يجب مراعاتها أثناء عملية التصميم وهذه المبادئ هي:

- الاعتماد على المربين المتخصصين.
- ملاءمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله.
- التنوع.
- أن يراعى نوعية وعدد المشتركين.
- مراعاة الأهداف المطلوب تحقيقها.
- أن يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينمّيها.
- أن يتمشى مع الإمكانيات المتيسرة والوقت المتاح.
- وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل (٢٥ : ٨٧).

خطوات تصميم البرنامج:

أنه لكي يكون البرنامج مؤثراً يجب أن يشتمل على العناصر التالية:

- الهدف والأهداف الإجرائية.
- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
- محتوى البرنامج.
- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
- تنفيذ البرنامج.
- الأدوات المستخدمة في البرنامج.
- تقويم البرنامج (٢٤ : ٧٣).

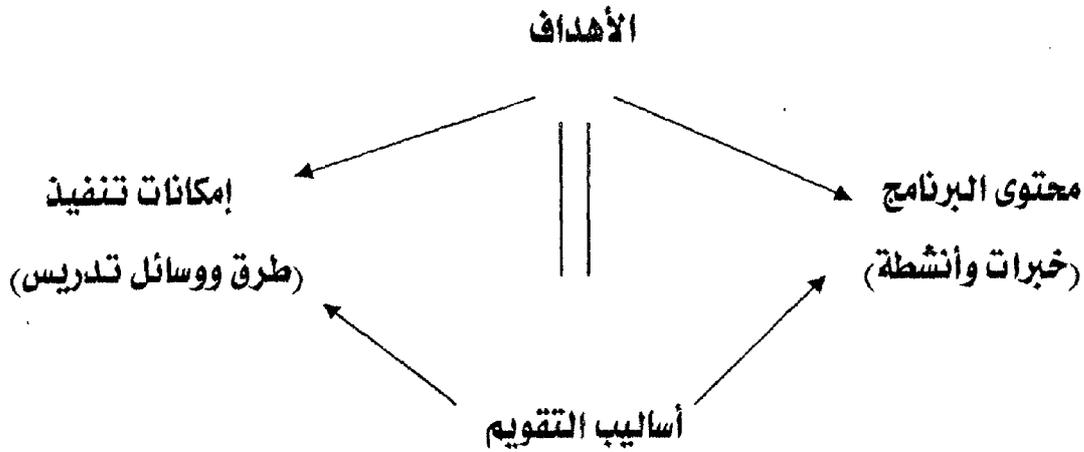
برامج التربية الحركية:

هى تلك المساحة من منهاج رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية التى تقابل احتياجات هذه المرحلة العمرية مستعينة بالأداء الحركى المتنوع من خلال إطار مرجعى يتحدد بالموضوعات الآتية:

- الحركات الأساسية.
- تعليم المهارات الحركية.
- الكفاءة الإدراكية.
- الطلاقة الحركية.
- ميكانيكية الجسم والقوام.

وعلى ذلك فعناصر برنامج التربية الحركية تتمثل فى:

- تحديد الهدف من البرنامج.
- وضع المحتوى وتنظيمه وكيفية تقديمه وما يتطلبه من إمكانيات للتنفيذ سواء طرق تدريس أو أدوات وأجهزة.
- أساليب ووسائل للتقويم (٣٥ : ٣٥).



شكل (٤)

العلاقة بين عناصر البرنامج (٣٥ : ٣٥)

أهداف برامج التربية الحركية:

لكل برنامج تعليمي وتربوي أهداف محددة يحاول بلوغها من خلال تنفيذه وإدارته وذلك حتى تتحقق الفائدة المرجوة من إعداده. وهذه الأهداف يجب أن تترجم إلى سلوك يمكن ملاحظة أنماطه على الأطفال حتى يمكن تحديد ما اكتسبوه من نمو وخبرات فالبرنامج يسعى إلى توفير الخبرات التعليمية والتربوية للمتعلم لكي يمارس الأنماط المرغوب فيها من السلوك والتي تتفق مع القيم والاتجاهات المرغوبة من قبل المجتمع، إذ أنه عند صياغة الأهداف مراعاة ألا تركز على النشاط الذي يقوم به المتعلم، فالنشاط ما هو إلا وسيلة لبلوغ الهدف المتمثل في الحواصل التعليمية المرغوب فيها.

ويذكر يس كامل حبيب وآخرون (١٩٩٩م) نقلاً عن داير وبامجرازي (Dauer & Pamgrazi) أن الأهداف التي يجب أن يتضمن عليها برنامج التربية الحركية وهي كالتالي:

- الصحة وارتباطها باللياقة البدنية:

برنامج التربية الحركية لهذه المرحلة يراعى فيه أن يمد الأطفال بفرص متنوعة لتحسين وتعلم القواعد الصحية المرتبطة بالممارسة للأنشطة الحركية.

- مفهوم الذات الإيجابي:

برنامج التربية الحركية يمد الأطفال بخبرات تكسيهم وتنمي لديهم مفهوم ذات إيجابي، من خلال الأنشطة الحركية يتعلم الطفل أكثر، وتزداد ثقته في ذاته الجسمية، ويكون أكثر فاعلية. وأكثر اعتماداً على حركاته وتحكماً في نفسه وأكثر قدرة على تقبل جسمه ومعرفة حدود مقدرته.

- العلاقات الاجتماعية:

برنامج التربية الحركية يعطى الأطفال فرص مناسبة ليكتسبوا السلوك الاجتماعي والمفاهيم الأخلاقية المرغوب فيها وكذلك تنمية وتطوير العلاقات الشخصية الاجتماعية المتبادلة من خلال الخبرات المتنوعة.

- تنمية الإدراك الحركي:

برنامج التربية الحركية يمد الأطفال بخبرات حسية تعمل على تنمية الكفاءة الإدراكية الحركية من خلال الأنشطة الحركية المناسبة.

- تنمية المهارات الحركية:

برنامج التربية الحركية يمد الأطفال بالخبرات التي تنمي لديهم المهارات الحركية والتي من خلالها يستطيع أن يشترك في الألعاب والمباريات فيما بعد، وكذلك في أنشطة الحياة اليومية.

- الابتكار من خلال الأنشطة:

برنامج التربية الحركية يمد الأطفال بالفرص للاكتشاف والابتكار والاتصال والعلاقات من خلال الحركات الأساسية الطبيعية.

- المتعة من خلال اللعب:

برنامج التربية الحركية يتيح للأطفال الشعور بالمتعة والسرور من خلال الأنشطة الحركية التي يمارسوها (٦١ : ٩ ، ١٠).

وبشير محمد الحماحمى وأمين الخولى (١٩٩٠) نقلاً عن وهيب سمعان إلى أن أهم المعايير التي يجب مراعاتها عند تحديد أهداف البرنامج هي:

- أن تكون الأهداف ديناميكية بمعنى أنها تبعث على العمل.
- أن تكون الأهداف مرغوبة إجتماعياً، أى تتفق مع الأهداف التربوية العامة.
- أن تمكن التلاميذ من الوصول إليها وذلك بمراعاة مستوى النضج.
- أن تساعد على نمو التلاميذ أى تؤدي بالتلاميذ إلى تحقيق مستوى أفضل من التحصيل.
- أن تكون متنوعة لتلائم الفروق الفردية بين التلاميذ.
- أن تكون محدودة العدد، حتى يمكن تنظيمها وبالتالي لا يؤدي تحقيقها إلى تشتيت الجهود (٣٩ : ٧٦ ، ٧٧)

- ولكى تكون الأهداف فى صياغة سلوكية فإنه يجب تحديد:

- ١- السلوك المرغوب فى تحقيقه وذلك حتى يمكن ملاحظته وقياسه.
- ٢- الظروف التى يتحقق من خلالها الهدف وذلك بأن يتم اختيار النشاط والمواقف التعليمية التى يمكن من خلالها أن يتم السلوك المرغوب فيه وبالتالي تحقيق الهدف.
- ٣- معايير ومستوى الأداء المطلوب.

وبذلك نجد أن الصياغة السلوكية للأهداف سوف تساعد وتوجه الجهود نحو:

- ١- تحديد الخبرات والنشاطات التعليمية والرياضية التي تتحقق من خلالها الأهداف.
- ٢- تنظيم المتابع الذي يتم به تدريس هذه الخبرات والنشاطات.
- ٣- تحديد أنسب الطرق للتدريس وأنسب الوسائل التعليمية.
- ٤- توفر أساساً سليماً لإعداد اختبارات وأدوات مناسبة لتقويم نتائج التعلم (٣٩ : ٣٧ ، ٣٨).

والمحتوى البرنامجي هو كل ما يحتاجه الأطفال وكيف يقدم لهم من خلال مجموعة من الأنشطة الحركية تحقق الهدف الذي يرمى إليه البرنامج مع مراعاة قواعد الترتيب من المحسوس إلى المجرد ومن البسيط إلى المعقد ومن التقليد إلى الابتكار (٣٥ : ٤٠).

اختيار أوجه النشاط في البرنامج:

الخطوة التي تلى تحديد الأهداف وترتيبها هي اختيار ألوان النشاط المناسبة لتحقيق الأهداف التي تم تحديدها ثم تنظيم هذه النشاطات حسب تتابع معين يكفل فاعلية التعلم.

ويتم اختيار محتوى البرنامج من النشاطات وفقاً لمعايير علمية فقد حدد محمد محمد الحماحمي (١٩٨١) نقلاً عن كل من براونل وهاجمان (*Brawenal & Hagman*) المعايير التالية:

- تسهم في تحقيق أهداف البرنامج.
- يتم اختيارها في ضوء أهميتها النسبية.
- أن ترتبط بالحياة الاجتماعية.
- يمكن ممارستها في أوقات الفراغ.
- تثير اهتمامات التلاميذ.
- تتماشى مع قدرات التلاميذ.
- إكساب التلاميذ الخبرات.
- يتوفر فيها الأمن والسلامة.
- الصدق: أن يكون المحتوى محققاً للأهداف وبالتالي يكون المحتوى مفيداً للأطفال.
- إمكانية تعليمية: أن يكون المحتوى مناسباً للمستوى الدراسي الذي يتم تدريسه له.
- تسهم في تنمية الإبتكارية (٥٠ : ٧٣).

وقد حددها محمد محمد الحماحمى (١٩٨١) نقلاً عن كل من أنارينو، وبستر
(*Anarino & Webester*) كالآتي:

- أن تكون النشاطات ذات علاقة وثيقة ومباشرة بالأهداف.
- أن تتوافق مع خصائص النمو.
- تتميز بطابع الاستمرارية.
- أن تتمشى مع الإمكانيات المتاحة والوقت المخصص لها.
- تعمل على إكساب الأطفال من خلال ممارستها، الاتجاهات والقيم.
- تساهم في حل المشاكل اليومية للأطفال.
- يتوافر فيها عوامل الأمان والسلامة.
- تكون متدرجة من السهل إلى الصعب.
- تشمل على النشاطات الطبيعية والمهارات الأساسية.
- تساهم في تنمية:
 - أ- عناصر الدقة والسرعة والرشاقة والمرونة والتوقيت والتوازن.
 - ب- النواحي العقلية والانفعالية للفرد.
 - ج- النواحي الخلقية والاجتماعية للفرد.
 - د- النواحي الجمالية (تنمية التذوق الجمالى).
 - هـ- الاهتمام باكتساب القوام المعتدل.
 - و- تساهم في تطوير ميكانيكية الجسم وحركاته الأساسية (٥٠ : ٦٧ ، ٦٨).

ويستخلص الباحث أهم المعايير التي استند إليها عند اختياره لمحتوى البرنامج

فيما يلي:

- تساهم في تحقيق أهداف البرنامج.
- أن تتناسب مع طبيعة وخصائص النمو.
- أن يتوافر في النشاط الأمان والسلامة.
- أن يراعى التنوع في أوجه النشاط.
- تساهم في تنمية المهارات الحركية الأساسية وعناصرها.
- تساهم في تنمية اللياقة الحركية والابتكارية والتوافق العضلى العصبى.
- أن تتمشى مع قدرات الأطفال وإكسابهم معرفتهم بالمكان والفرغ والاتجاهات والعلاقات والتوازن.

ثانياً الدراسات السابقة :
١ - الدراسات العربية

جدول (٥)

م	اسم الباحث	موضوع البحث وتاريخه	هدف البحث	العينية			أوقات جمع البيانات	أهم النتائج
				عددها	المرحلة السنية	طريقة الاختيار		
١	ماجدة إسماعيل و بحور عبد الله إسماعيل (٣٧)	تأثير أسلوب التربية الحركية على فاعلية التريبة الرياضية في المرحلة الابتدائية الكويتية لتلميذات المرحلة	التعرف على فاعلية درس التربية الرياضية باستخدام أسلوب التربية الحركية في المرحلة الابتدائية للبيانات بمرحلة الكويت ودراسة الفروق في فاعلية درس التربية الرياضية باستخدام أسلوب التربية الحركية بشكله الحال وبعد إدخال التعديلات المقترحة.	حجم العينة (٥٠) تلميذة	الصف الثالث والاربعيني الابتدائي	تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المعنوية	المنهج التجريبي	أوضحت نتائج حساب زمن الأداء الفعلي وجود انخفاض في فاعلية درس التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية وزيادة الفاعلية بعد إدخال التعديلات المقترحة مما يؤكد أهمية إتباع تعلم الحركة واستخدام أسلوب التربية الحركية.
٢	منى أحمد الأزهرى (٥٥)	تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على بعض الإدراكات الحسركية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى أطفال ما قبل المدرسة.	- التعرف على تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على التقنيات التالية في مرحلة ما قبل المدرسة وهي : - الإدراك الحسركية. - بعض عناصر اللياقة البدنية.	تم اختيار العينة عشوائياً	أطفال رياض الأطفال	بر برنامج مقترح للتربية الحركية. - اختبارات اللياقة البدنية	المنهج التجريبي	- أن البرنامج المقترح للتربية الحركية ذو تأثير إيجابي فيما يتعلق بزيادة الإدراكات الحسركية. - أن البرنامج المقترح للتربية الحركية ذو تأثير إيجابي فيما يتعلق بزيادة مستوى اللياقة البدنية.

تأثير جدول (٥)

م	اسم الباحث	موضوع البحث وتاريخه	هدف البحث	المنهجية		طريقة الاختيار	المنهج	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
				الرحلة السنية	عددها				
٢	مكارم حلمي أبو هريرة (٥٤)	أثر استخدام القصة الحركية على بعض عناصر اللياقة الحركية والمعلومات لأطفال ما قبل المدرسة. (١٩٨٧)	- التعرف على أثر استخدام القصة الحركية على بعض عناصر اللياقة الحركية والمعلومات العامة لأطفال ما قبل المدرسة.	قواميس (٤٠) طفلة قسمت إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ٢٠ طفلة	تم اختيار عينة مخزنية	التفهم التجريبي	- اختبار "جودايف" للذكاء واختبار اللياقة الحركية، واختبار للمعلومات بالإضافة إلى برنامج القصة الحركية المقترح.	- وجود فروق دالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة الحركية والمعلومات لصالح المجموعة التجريبية.	
٤	أمين أنور الخولي وأسماء كامل راتب (١٠)	أثر برنامج التأهيل للتدريب الحركية على الرضا الحركي وبعض مكونات الأداء الحركي، التلاميذ وأثرها على الرضا الحركي وبعض مكونات الأداء الحركي. لتلاميذ الصف الثالث الإبتدائي بمكة المكرمة (١٩٨٨)	- التعرف على أثر برنامج التأهيل للتدريب الحركية على الرضا الحركي والتلاميذ العقلية والمعلومات الحركية.	قواميس (٢٤) طفلاً قسموا إلى مجموعتين (٣٢) تلميذ في كل مجموعة	تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية	المنهج التجريبي	- استخدام مقياس الرضا الحركي لمعدل البيضة السوداء. - اختبارات الأداء الحركي. - برنامج للتربية الحركية المقترح	وجود وتأثير إيجابي، دال لبرنامج التربية الحركية على كل من الرضا الحركي واختبارات الوثب الطويل، واللياقة الحركية، مثل النزامين، تمرير الكرة على الحائط (١ دقيقة)	
٥	انفراج منير عثمان (١٢)	تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على القدرات العقلية والحركية للمتخلفين عقلياً والتأهيل للتعليم (١٩٨٨)	- التعرف على أثر برنامج التربية الحركية على التخلفين عقلياً والتأهيل للتعليم على القدرات العقلية والحركية للمتخلفين عقلياً والتأهيل للتعليم (١٩٨٨)	قواميس (٣٠) طفل وطفلة قسمت إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ١٥ طفل وطفلة	أطفال تراوحت أعمارهم ما بين (٩ - ١٢) سنة	المنهج التجريبي	- اختبار "نيلسون" لقياس القدرات الحركية واختبار "وكسليف Wexlerv" لقياس الذكاء وبرنامج التربية الحركية من إعداد الباحثة	- وجود فروق دالة إحصائية في القدرات الحركية والذكاء لصالح المجموعة التجريبية.	

تابع جدول (٥)

م	اسم الباحث	موضوع البحث وتاريخه	هدف البحث	العيينة		المنهج	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
				المرحلة السنية	طريقة الاختيار			
٦	محمد رمضان أحمد	تأثير برنامج تربية حركية على الأبرار الحس حركي واللياقة الحركية لأطفال ما قبل المدرسة. (١٩٨٩)	- التعرف على تأثير برنامج تربية حركية على كل من الوعي الحس حركي واللياقة الحركية لأطفال ما قبل المدرسة	أطفال ما بين (٤-٥) سنوات	تم اختيار عينة عشوائية	المنهج التجريبي	- قياس تأثير الوعي الحس حركي وبطارية اختبار اللياقة الحركية بالإضافة إلى برنامج التربية الحركية الفتح.	- تفوق أطفال المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الوعي الحس حركي واللياقة الحركية
٧	محمد عبد النعم العاقبي	أثر تدريس التربية الحركية على القدرات الحركية التلامذية من دولة قطر (١٩٩٠م)	١- التعرف على أثر تدريس التربية الحركية على القدرات الحركية التلامذية المرحلة الابتدائية بدولة قطر. ٢- مقارنة بين مستوى تلامذ المرحلة الابتدائية في بداية ونهاية التجربة. ٣- مقارنة مستوى القدرات الحركية بين تلامذ المستويات الدراسية المختلفة.		تم اختيار إحدى المدارس بالطريقة العمدية	المنهج التجريبي	استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات التي تناسب القدرات الحركية.	أن التربية الحركية كطريقة وأسلوب لها أثر فعال في نمو القدرات الحركية المختلفة لتلامذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت.
٨	نوال إبراهيم طلوت (٥٩)	فاعلية أحد أنماط دروس التربية الرياضية على بعض القدرات البدنية والحركية لتلامذ المرحلة الابتدائية. (١٩٩٠)	التعرف على فاعلية أحد أنماط دروس التربية الرياضية على بعض القدرات البدنية والحركية لتلامذ المرحلة الابتدائية.	تلامذ الصف الخامس من المرحلة الابتدائية	تم اختيار عينة البحت بالطريقة المخوائية.	المنهج التجريبي	- سعة اختبارات اللاناسر الأساسية للياقة البدنية وهي (القوة) - السرعة - الرشاقة - التحمل - القدرة). - ثلاث اختبارات لقياس المهارات الحركية وهم: - اختبار الوثب العالي. - اختبار رمي الكرة لأبعد مسافة. - اختبار التصويب على الهدف.	حققت الدروس المتعددة التي تركز على وظيفة تعليمية واحدة نتائج تعليم أفضل من الدروس الحركية التي تحتوي على أكثر من وظيفة تعليمية وكل منها مفعولة من الأخرى.

٥) دراسة جامع جسدول (٥)

رقم	اسم الباحثة	موضوع البحث وتاريخه	هدف البحث	المبينة			المنهج	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
				عددها	المرحلة المنبئية	طريقة الاختيار			
٩	عزت أحمد فضل النهاري (٢٧)	أثر استخدام أسلوب التربية الحركية في التدريس على الابتكار الحركي للتلاميذ المرحلة الابتدائية. (١٩٩٣)	- دراسة أثر استخدام أسلوب التربية الحركية في التدريس على الابتكار الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية مقارنة بالأسلوب التقليدي	قوامها (٨٠) طفلاً وطفلة قسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية (٤٠) لكل منهما بواقع (٢٠) طفلاً (٢٠) طفلة	تلاميذ المرحلة الابتدائية	تم اختيار المينبئية بالطريقة المعنوائية	المنهج التجريبي - اختبار ويرك WYerc للابتكار الحركي	استخدام أسلوب التربية الحركية في التدريس قد أثر بطريقة فعالة في تنمية الابتكار الحركي لدى الأطفال وتنمية الطاقة الحركية وتنمية الرونة التلقائية الحركية بصورة فعالة	
١٠	ابتهاج أحمد عبد العال عطانة (١)	تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية القدرات الإدراكية الحركية وبعض مهارات الكرة الطائرة المعفرة لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي (١٩٩٤).	وضع برنامج تربية حركية مقترح والتعرف على تأثير استخدامه على تنمية القدرات الإدراكية الحركية وبعض مهارات الكرة الطائرة المعفرة لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي.	بلغ حجم العينة (٥٠) تلميذة قسمت إلى مجموعتين كل منهما (٢٥) تلميذة تجريبية وضابطة.	تلميذات الصف الثالث الابتدائي	تم اختيار عينة عشوائية	مقياس الإدراك الحركي لبيورنو وهذا المقياس معد لمن سن من ستة إلى عشرة سنوات.	يؤثر برنامج التربية الحركية تأثيراً إيجابياً على تنمية القدرات الإدراكية الحركية الأولى من التعليم الأساسي.	
١١	لهلى حامد و مرفت عبد الغفار (٣٦)	تأثير برنامج تربية حركية على بعض جوانب الإدراك والتكيف العام لدى أطفال (٥-٤) سنوات. (١٩٩٤).	التعرف على تأثير برنامج تربية حركية على كل من التكيف العام وبعض جوانب الإدراك لدى أطفال (٥-٤) سنوات.	أطفال وطفلة (٥٠)	أطفال مسابين (٥-٤) سنوات	تم تحديد عينة البحث بالطريقة المعنوية	١- مقياس بعض جوانب الإدراك. ٢- مقياس التكيف الاجتماعي. ٣- مقياس الذكاء. وتم تصميم برنامج للتربية الحركية.	برامج التربية الحركية لها تأثير فعال على زيادة الإدراك لأطفال الأضعاف والأولاد والأولاد وكذلك على إدراك العلاقات بين الأبناء المحيطة بهم.	

تابع جدول (٥)

م	اسم الباحث	موضوع البحث وتاريخه	هدف البحث	العمليّة		اللمحج	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
				عددها	طريقة الاختبار			
١٢	فائق عبد الحميد عفتي (٣٢)	معدلات تطور مستوى أداء بعض مهارات الجمباز وعناصر اللياقة الحركية باستخدام أسلوب التربية باستخدام اللياقة البدنية	التعرف على أثر التمرين باستخدام كل من أسلوب التربية الحركية والأسلوب التقليدي على تلميذات المرحلة الابتدائية بدولة قطر في كل : ١- مستوى الانجاز الرقسي لاختبارات اللياقة الحركية. ٢- معدل التغير في مستوى الانجاز الرقسي لاختبارات اللياقة الحركية. ٣- مستوى الأداء لمهارات الجمباز الناجمة. ٤- معدل التغير في مستوى الأداء لمهارات الجمباز الناجمة.	بلغ حجم العينة (١٠٠) تلميذة	تلميذات المرحلة الابتدائية بدولة قطر المستوف الثالث والرابع والخامس فقط	التمهيج التحريبي	١- اختبارات اللياقة الحركية ٢- بعض الاختبارات المهارية للجمباز القوية لكل من الصف الرابع والخامس فقط	استخدام أسلوب التربية الحركية في التمرين له تأثيراً إيجابياً في تنمية عناصر اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية.
١٣	عزة محمد عبد الحليم (٢٨)	مقارنة لتأثير أسلوبين من أساليب التدريس على القدرات الإدراكية لتلميذات المرحلة الابتدائية. (١٩٩٥)	١- تهدف إلى مقارنة تأثير أسلوبين من أساليب التدريس أسلوب حل المشكلات على القدرات الحركية الإدراكية لتلميذات الصف الرابع الابتدائي. ٢- تحديد ومعرفة أنسب أسلوب تدريس لتحسين القدرات الإدراكية الحركية.	(٩٠) تلميذة تم تقسيمهم إلى مجموعتين : أ- عينة تجريبية (٣٠) تلميذة. ب- عينة ضابطة (٣٠) تلميذة.	تلميذات المرحلة الرابعة لدراسة عمر مكرم الابتدائية	التمهيج التحريبي	- استخدام الاختبارات التالية : أ- اختبار مهارة الكرة الطائرة. ب- اختبار الذكاء الصور لأحمد زكي صالح ج- اختبارات القدرات الحركية ليورو د- الوحشة التعليمية باستخدام أسلوب حل المشكلات	فاعلية أسلوب حل المشكلات عن الأسلوب التقليدي في تحسين القدرات الإدراكية الحركية.

تأثير جدول (٥)

م	اسم الباحث	موضوع البحث وتاريخه	هدف البحث	عددها	العيينة		طريقة الاختبار	النتائج	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
					المرحلة المنبئية	طريقة الاختبار				
١٤	سلي محمد أحمد محمود	تأثير برنامج التربية الحركية على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء الحركي لبعض مهارات الجمباز للمرحلة الابتدائية. (٢٠٠)	وضع برنامج للتربية الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية للتعرف على مدى ثبات البرنامج في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية. - مدى تأثير البرنامج في تحسين مستوى الأداء الحركي مهارات الجمباز	(٩١) تلميذاً تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية (٥٠) تلميذاً والأخرى ضابطة (٤١) تلميذاً من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي	تلاميذ الصف الرابع الابتدائي	تم اختبار عينة البحث بالطريقة الممنية	النتج التجريبي	- استخدمت الباحثة مجموعة اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية قبل وبعد التطبيق. - لجنة لتحديد مستوى الأداء الحركي قبل وبعد تطبيق البرنامج. - تم الاستعانة بالأدوات التالية: ساعة إيقاف، ميزان طلي، عصا مدرجة، خريط لاصق، طباغين، استمارات تسجيل التلاميذ.	إن برنامج التربية الحركية تأثير جيد في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.	
١٥	إبراهيم عبد الرزاق أحمد سليم	تأثير برنامج تربية حركية على بعض القدرات البدنية لطفل ما قبل المدرسة (١٩٩٧)	١- تصميم برنامج تربية حركية لطفل ما قبل المدرسة. ٢- التعرف على تأثير برنامج التربية الحركية المقترح على بعض القدرات البدنية لطفل ما قبل المدرسة (١٩٩٧)	قوامها (٢٠) طفل [٣٠ ذكور، ٣٠ إناث] قسمت إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة	أطفال ما بين (٥-٩) سنوات	تم اختبار عينة البحث بالطريقة الممنية	النتج التجريبي	- برنامج التربية الحركية - اختبارات القدرات البدنية	- برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير إيجابي دال على القدرات البدنية قيد البحث (القوة العضلية - السرعة - الرشاقة - الروية)	
١٦	أبو النجا أحمد عز الدين	فاعلية برنامج مقترح للتدريس على بعض عناصر اللياقة الحركية والسلكاء للأطفال من (٢-٥) سنوات. (١٩٩٧)	تنمية بعض عناصر اللياقة الحركية (القوة العضلية-السرعة- الرشاقة- الروية) والذكاء لدى الأطفال عينة البحث.	(٢٠) طفل وذلك بين (١٣) طفلاً يمثلون نسبة ٥٣٪.	مرحلة رياض الأطفال	تم اختبار عينة عشوائية	النتج التجريبي	- اختبارات عناصر اللياقة الحركية فيما البحث. ٢- اختبار الذكاء لجورانسف GoodNough ٣- برنامج التدريس الابتكاري من إعداد الباحث.	- برنامج التدريس الابتكاري له تأثير إيجابي دال على عناصر اللياقة الحركية. (القوة العضلية-السرعة- الرشاقة- الروية).	

تابع جدول (٥)

م	اسم الباحث	موضوع البحث وتاريخه	هدف البحث	مدها	العيينة		الطرح	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
					المرحلة السنية	طريقة الاختيار			
١٧	- أنور محمود موسى (٨)	- تأثير برنامج تربية حركية على بعض الجوانب النفسية والحركية للأطفال ما قبل الدرسة	- تصميم برنامج تربية حركية للأطفال ما قبل الدرسة (٦-٥) سنوات. - التعرف على تأثير برنامج التربية الحركية على بعض الجوانب النفسية والحركية	قوامها (٥٥) طفلاً بواقع (٢٥) طفلاً وظفلة لكل من المجموعة التجريبية والضابطة	تم اختيار عينة عشوائية	السنهج التجريبي	- الأدوات والأجهزة - الاختبارات النفسية - الاختبارات الحركية - برنامح التربية الحركية	- برنامج التربية الحركية قيد البحث سعام فسي تنمية الجوانب الحركية: الجري، والوثب، والرمي. - حققت المجموعة التجريبية نسبة تحسن أعلى من المجموعة الضابطة في كل من التغيرات النفسية والبدنية قيد البحث.	
١٨	أحمد عبد العظيم عبد الله (٥)	تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية على بعض التغيرات الحركية والرضا الحركي للأطفال من (٦-٩) سنوات. (٢٠٠٦)	دراسة تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية على بعض التغيرات الحركية والرضا الحركي للأطفال من (٦-٩) سنوات.	(١٠٥) تلميذ وتلميذة تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية أولى وثانوية ومجموعة ضابطة بواقع (٢٥) تلميذ وتلميذة لكل مجموعة	تم اختيار عينة البحث بالطريقة المعمية	السنهج التجريبي	١- البرامج المقترحة ٢- الاختبارات المستخدمة في البحث. ٣- اختبار الكفاءة الإدراكية لهيتختسون. ٤- اختبار الرضا الحركي.	أن برنامج التربية الحركية له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على المجموعة التجريبية الأولى على إدراك التلاميذ في المرحلة الإبتدائية	

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

جدول (٦)

رقم	اسم الباحث	موضوع البحث وتاريخه	هدف البحث	العينية			عددها	طريقة الاختيار	المنهج	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
				المرحلة السنية	المرحلة الابدائية	طريقة الاختيار عينية					
١	تاكستون Thaxton (٧٥)	- دراسة فاعلية برنامج للتربية الحركية (١٩٧٧)	- معرفة أثر برنامج يجمع بين الطريقة التقليدية التثقيفية وطريقة التربية الحركية.	أطفال من المرحلة الابتدائية	تم اختيار عينية البحث بطريقة عمدية	١٠٠	تم اختيار عينية البحث بطريقة عمدية	المنهج التجريبي	- برنامج للتربية الحركية	- تفوق مجموعة تجمع بين برنامج الطريقة التطبيقية وطريقة التربية الحركية. فاعلية طريقة التدريس تتوقف على نوع النشاط والتسهيلات وخبرات المدرس	
٢	شنايدر Schneider (٧٤)	أثر برنامج للتربية الحركية والاستكشاف الحركي على بعض المتغيرات النفسية والبدنية. (١٩٧٧)	معرفة أثر برنامج للتربية الحركية على الاستكشاف الحركي وبعض المتغيرات النفسية والبدنية	أطفال المرحلة الابتدائية	تم اختيار عينية البحث بطريقة عمدية	١٠٠	تم اختيار عينية البحث بطريقة عمدية	المنهج التجريبي	- برنامج للتربية الحركية - اختبارات لبعض المتغيرات النفسية والبدنية قيد البحث	- تفوق مجموعة التربية الحركية في اختبارات التوافق العام لحركات الجسم ولم تظهر فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في مفهوم الذات الجسمية ومفهوم الذات.	
٣	دوناث Donath (٩٤)	- مقارنة بين أثر برنامج تعليمي للتربية الرياضية وبرنامج للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة البدنية (١٩٧٧)	- معرفة أثر برنامج للتربية الرياضية وآخر للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة البدنية.	تلاميذ من الصف الرابع الابتدائي	تم اختيار عينية البحث بطريقة عمدية	١٠٠	تم اختيار عينية البحث بطريقة عمدية	المنهج التجريبي	- برنامج مقترح للتربية الحركية. - مجموعة اختبارات اللياقة البدنية	- تفوق مجموعة التربية الحركية في اختبارات الرضاقة والقوة العضلية وتفوق مجموعة التربية الرياضية التطبيقية في الرونة والتحمل والقدرة.	
٤	توجر - روبرت - دير Tuger - Robert Dyer (٧٧)	تقييم تأثير برنامج نشاط حركي لتعليم أطفال المدارس الأساسية العنق قارين (١٩٨٦)	- تقويم وتقييم تأثير برنامج حركي على مستوى التطور الحركي. - تطور الحركة المتعلقة بالإدراك الحسي واللياقة البدنية	تلاميذ من المرحلة الابتدائية (٧-٧)	عمدية	١٠٠	عمدية	المنهج التجريبي	- اختبارات القدرة الحركية واللياقة البدنية. - مقياس المفهوم الذاتي لـ بيترز هارس Piers Harris	- أنه يمكن زيادة مستوى اللياقة البدنية، القدرة الحركية وتطور الحركة المتعلقة بالإدراك الحسي وذلك من خلال ممارسة برنامج النشاط الحركي القوي.	

تابع جدول (١)

رقم	اسم الباحث	موضوع البحث وتاريخه	هدف البحث	العيننة			المنهج	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
				عددتها	الرحلة السفينة	طريقة الاختيار			
٥	شيفت ، شيفرز Schempp & Chefers (٧٣)	دراسة تأثير برنامج للتربية الحركية على الرحلة الالتيقائية. (١٩٨٧)	التعرف على أثر برنامج للتربية الحركية على بعض المتغيرات الحركية.	٢٩٨ تلميذاً	تلاميذ من الرحلة الالتيقائية	تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية	المنهج التجريبي	- برنامج تربيتية حركية	- تفرقت مجموعة التربية الحركية في المتغيرات التالية: المشاركة في اتخاذ قرارات ذات معنى أثناء الأداء، اتجاهات إيجابية نحو الحركة، ثراء في التفكير الالتيقائي، مفهوم ذات ومفهوم جسم أفضل، مهارات حركية أفضل.---
٦	تول تونيا Toole Tonya (٧٦)	تأثير استخدام برنامج للتربية الحركية على أداء المهارات الحركية لتلاميذ المدرسة الالتيقائية (١٩٨٧)	- معرفة تأثير استخدام برنامج للتربية الحركية على أداء المهارات الحركية لتلاميذ المدرسة الالتيقائية		تلاميذ من الرحلة الالتيقائية (٧-٩ سنة)		المنهج التجريبي		- وجود فروق معنوية في أداء المهارات الحركية لصالح المجموعة التجريبية
٧	بولاي Bolay (٢٢)	أثر التدريس بأسلوب التربية الحركية وبأسلوب التربية الالتيقائية. (١٩٨٤)	التعرف على أثر التدريس بأسلوب التربية الحركية، وبأسلوب التربية الالتيقائية على بعض الأبعاد التربوية.		تلاميذ من الرحلة الالتيقائية	تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية	المنهج التجريبي	- برنامج للتربية الالتيقائية. - برنامج للتربية الحركية	- برنامج التربية الحركية يؤثر أفضل على التلاميذ من حيث سهولة التعلم وتسمية القدرة على حل المسئلة الحركية.

تابع جدول (٦)

م	اسم الباحثة	موضوع البحث وتاريخه	هدف البحث	البيبيئية			المنهج	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
				عددها	المرحلة المستبينة	طريقة الاختيار			
٨	فالكينج ، شبير فتر Gabriel Falkenberg Bernd, Schirwitz (٢٧)	مجموعة عمل لتتبع التربية الحركية في المدارس الابتدائية (١٩٩٩)	- تشجيع برامج التربية الحركية في المدارس الابتدائية. - التعرف على تأثير برامج التربية الحركية على الرضا الحركي.	٧٥ - ١١٠ تلميذ وتلميذة	تلاميذ من المرحلة الابتدائية	تم اختيار عينة البحت بالطريقة العمدية	المنهج التجريبي	- زيادة الرضا الحركي للتلاميذ وزيادة التكيف في الدروس بعد ممارسة الرياضة. - زيادة التعاون بين أولياء الأمور والدرسين وانعكاس ذلك على التلاميذ في رضاهم الحركي.	
٩	كاترين أرك Katrin Erk (٢٥)	دراسة قاعدية برنامج للتنمية الحركية في رياضة الأطفال (١٩٩٩)	- دراسة قاعدية برنامج للتنمية الحركية في مرحلة ما قبل الدراسة	٧٥ - ١١٠ تلميذ وتلميذة	أطفال من رياض الأطفال تقسيمهم إلى (٣) مجموعات (٢) تجريبية ، ضابطة)	عددية	المنهج التجريبي	- برنامج للتنمية الحركية لمرحلة ما قبل الدراسة - التجارب أثبتت أن هذا البرنامج له تأثير إيجابي على فاعلية التنمية الحركية عند الأطفال في مرحلة ما قبل الدراسة.	

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عرض الدراسات والبحوث السابقة التي أمكن الباحث التوصل إليها أنها أجريت في الفترة الزمنية من (١٩٧٧م) إلى (٢٠٠٢م) وقد بلغ عددها (٢٧) دراسة. حيث بلغ عدد الدراسات العربية (١٨) دراسة، وبلغ عدد الدراسات الأجنبية (٩) دراسات، وتشير نتائج تحليل الدراسات السابقة إلى ما يلي:

- بالنسبة للمنهج المستخدم:

قد استخدمت جميع الدراسات السابقة المنهج التجريبي.

- بالنسبة للعينات:

تراوحت حجم العينة في الدراسات فيما بين (٣٠) ، (٦٠٠) واختلفت نوعية العينة ما بين تلاميذ وتلميذات.

- بالنسبة لوسائل جمع البيانات:

اختلفت وسائل جمع البيانات في الدراسات السابقة طبقاً للهدف من الدراسة.

- بالنسبة لوسائل الاختبارات المستخدمة في القياس:

تنوعت الاختبارات والمقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة تبعاً لنوع ومتغيرات الدراسة، ونجد أن الدراسات قد تناولت الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والحركية بالإضافة إلى الاختبارات النفسية واختبارات الذكاء، وكذلك اختلفت أجهزة القياس المستخدمة في الاختبارات.

- بالنسبة للمعالجات الإحصائية:

اختلفت وتعدد الأساليب الإحصائية المستخدمة لبيانات كل دراسة على حدة إلا أنها اتفقت على استخدام بعض الأساليب الإحصائية الأولية مثل (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري) ويرجع ذلك إلى هدف الدراسة المراد تحقيقه.

- بالنسبة للنتائج:

أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى حدوث تحسن إيجابي فى مختلف القدرات والمهارات موضوع تلك الدراسات، حيث أوضحت النتائج مدى كفاءة وفاعلية تلك البرامج الخاصة بالتربية الحركية والموجهة لأطفال رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية فى تنشيط واستثارة قدرات الأطفال العقلية والشخصية، والاجتماعية، والبدنية، والحركية الأمر الذى يؤكد على ضرورة الاهتمام بتلك المرحلة العمرية، والعمل على توفير الرعاية الكاملة للأطفال واستثارة قدراتهم وإمكاناتهم باعتبار أن ذلك هو المدخل الطبيعى الفعال لتنميتهم بصورة شاملة.

مدى استفادة الباحث من الدراسات السابقة:

فى ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة استفاد الباحث بما يلى:

- تحديد المنهج المستخدم فى التجربة، وكذلك العينة، ووسائل جمع البيانات التى تناسب الدراسة الحالية.
- تحديد الإطار العام للدراسة الحالية وكذلك الخطوات المتبعة فى إجراءات البحث.
- الاستفادة من كيفية الاستعانة بالأدوات والأجهزة المستخدمة.
- التعرف على المشكلات والتحديات التى واجهت الدراسات السابقة والعمل على الاستفادة من ذلك فى الدراسة الحالية.
- تحديد الأسس العلمية لتصميم برنامج التربية الحركية وأيضاً فى تحديد مكونات اللياقة الحركية قيد البحث.
- الاستفادة من كيفية إجراء الاختبارات والقياسات فى الدراسات السابقة لاستخدام ما يناسب طبيعة الدراسة الحالية.
- كيفية تحديد واستخدام الأساليب والمعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة الحالية.
- الاستفادة من كيفية العرض الأمثل لعرض البيانات وتفسيرها ومناقشتها.