

## اثر برنامج مقترح لتمرينات متنوعة علي تنمية بعض القدرات البدنية وعلاقتها بمستوي التحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من (10-11) سنة

\*\*\*مصطفى موسى عمر

\*\*ليلي محمد الهنشيري

\*عبدالسلام الشارف النعمي

### المقدمة ومشكلة البحث.

التربية البدنية للحلقة الأولى من التعليم الأساسي تعتبر الأساس والقاعدة التي يبني عليها تنمية مختلف القدرات البدنية والحركية والنفسية وذلك من خلال درس التربية البدنية وغيرها من الأنشطة المدرسية الأخرى فتناوله الكثير من الباحثين بالدراسة للوصول إلي ما تمكنه من القيام بدوره علي الوجه الأكمل، إلا أن تمارينات الصباح باعتبارها احد الأنشطة الأساسية المطبقة في بداية اليوم الدراسي لم تحظي بالاهتمام الكافي ببرنامج التربية الرياضية بهذه المرحلة والذي اتضح من إغفال الجانب الوظيفي والبدني عند وضع هذه التمارينات والتي اشتملت علي أداء تمارينات تنفذ طوال الفصل الدراسي وبدون أن تحقق الغرض منها وهذا ما أظهره الأداء الحركي عند متابعة الأداء الحركي لتمرينات طابور الصباح لتلاميذ بالرغم من أهميته لتنشيط الأجهزة الحيوية والعضلات والمفاصل وكأعداد نفسي للتلاميذ وتنشيطهم لأداء مختلف الحركات، وتعرف التمارينات بأنها مجموعة الأوضاع والحركات البدنية التي تستهدف تشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول لأعلي مستوى من الأداء الرياضي والوظيفي معتمدين علي الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة.(5:7)

فالتمارينات تسهم في تكوين وتنمية النشء فهي نشاط مدروس يقوم به المدرس لتحقيق فاعلية الدرس وتحسين نوعيته، فالتلميذ هو أساس العملية التربوية والذي من أجله وضع المحتوى، فالاهتمام بحاجات التلاميذ في مختلف المراحل السنوية وفقاً للخصائص التي تتميز بها كل مرحلة أمراً ضرورياً.(3: 9-10) ويرى محمد حسنين ، محمد راغب(1995)ومحمد علاوي(1998) أن هذه المرحلة من أفضل المراحل السنوية لتعلم المهارات واكتساب القدرات الحركية حيث أطلق عليها مسميات كثيرة مثل "الفترة المثلي لتعلم الحركي"، "مرحلة الحركة والنشاط"، "مرحلة التعلم لأول وهلة".(83:12)،(11: 137) والتمرينات مجالاً خصباً لتنمية النواحي الوظيفية والبدنية والنفسية وعنصراً فعالاً نحو ممارسة النشاط الرياضي من قبل التلاميذ ويسهم بدوره في إثارة انفعالاتهم الايجابية ودوافعهم واتجاهاتهم بما يتفق مع ميولهم، والتي اتضحت من خلال عمل الباحثون بكليات التربية البدنية وخبرتهم في مجال التمارينات وإشرافهم علي طلبة التدريب الميداني لذا كان هذا دافعاً لهم لإجراء دراسة تبحث في الارتقاء بالجانب الوظيفي والبدني لدي التلاميذ وذلك بوضع برنامج تمارينات في فترة الصباح وفترة الراحة كأحدي طرق تطبيق النشاط البدني مما قد يكون لها الأثر الايجابي علي تنمية بعض القدرات البدنية وتحسين مستوى التحصيل الدراسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

وتضيف هبة الله محمود(2004) طبقا لما أورده رفكن"rivkin"(1992)علي المعلم أن يدعم التلميذ بإثارة العواطف باستمرار من خلال الفكر بحيث تؤثر عليه بالتعزيز وبذلك فان كل ما يكتسبه التلميذ ويتعود عليه من عادات وجدانية أو حركية أو عقلية تتم بطريقة متعمدة. فالجوانب الوجدانية أهميتها للتلميذ ليس وجدانيا ولكن أيضا في التحصيل الدراسي، فحالة التلميذ من فرح وسعادة واسترخاء كلها تؤثر في التحصيل نحو الأفضل. (39:17)

فالتحصيل الدراسي بالمفهوم السائد يمثل مدي استيعاب التلاميذ للمعلومات والمقررات الدراسية وبالتالي ما يحرزونه من نجاحات في امتحاناتهم وما يتحصلون عليه من درجات وأما بالمفهوم التربوي ما يتحصل عليه التلميذ وما يحققه من نتائج وتغيرات مرغوبة في معارفه ومهاراته واتجاهاته نتيجة للعمليات والخبرات التعليمية التي مر بها، فهو مجموع ما يتحصل عليه التلميذ وما يتوقع منه إن يتقنه ويكون اتجاهها ايجابيا نحو نتيجة لدراسة مادة دراسية أو عند انتهائه لمرحلة دراسية. (15: 33) فاختبارات التحصيل ذات قيمة عالية في تحديد مدي الفروق بين الأفراد وتحديد قوة الميول الدراسية عند التلاميذ واكتشاف التفوق والتخلف في القدرات الخاصة وتساعد علي تخطيط الحياة الدراسية للتلاميذ. (10:133)

وتشير هدي درويش(1999)وعادل عبد الحليم وبثينة فاضل(2000)بأن التلميذ إذ لم يعد له المنهاج المناسب لأعداده تربويا ونفسيا وبدنيا فانه يصبح من الصعب الشعور بالسعادة الأمر الذي يؤثر سلبا علي تحصيله الدراسي فالنشاط الحركي المنظم فرصة طيبة لتنمية ملكات التلميذ ووسيلة لتعبير عن قدراته، والتكيف معها واستثمارها لأداء النشاط بصورة تتفق مع مراحل نموه، فيجب الاهتمام بكافة مراحل النمو بغية تنشئة جيل من الأطفال يتمتعون بالصحة الجسمانية والنفسية. (18: 261)، (4: 46)

وتضيف ميرفت الطوانسي(1992)إلى الاهتمام بالتمارين فالمدارس أحد المؤسسات التربوية المسؤولة عن إعداد أبناء المجتمع إعداداً متكاملأً بدنياً وعقلياً ، فمرحلة التعليم أنسب مرحلة للنمو وتطوير قدرات التلاميذ البدنية، فيجب أن يحتوى منهاجها علي برامج بدنية ذات تمارين متنوعة تساهم في تنمية بعض الأهداف التربوية، إذ إن التلميذ في هذه المرحلة ممتلئ نشاطاً وحيوية ومقاربة. (14: 237)

لذا يرى الباحثون إن التمارين أثناء اليوم الدراسي بكلا الفترتين الصباح والراحة تتعلق بكيفية انتقاء تمارين مقننة ومناسبة لتلاميذ بحيث تؤدي جماعية وفي توقيت واحد وذلك لزيادة التشويق والإثارة بدلاً من الرتابة نظراً لفائدة التمارين ودورها في إعداد التلاميذ وظيفياً وعقلياً وبدنياً ونفسياً ، فبرنامج التمارين المتبعة في معظم المؤسسات التعليمية نلاحظ أنها لا تحقق الفائدة المرجوة منها في مختلف الجوانب لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

أهداف البحث:-

يهدف البحث إلي.

- تصميم برنامج تمارين لفترتي الصباح والراحة لتنمية بعض القدرات البدنية وعلاقتها بمستوي التحصيل الدراسي لدي تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من (10-11) سنة.

- التعرف علي تأثير برنامج التمارين لفترتي الصباح والراحة علي تنمية بعض القدرات البدنية لدي تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من (10-11) سنة.

-التعرف علي تأثير برنامج التمرينات لفترتي الصباح والراحة علي تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدي تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من (10-11) سنة  
فروض البحث. يفترض الباحثون ما يلي:-

-استخدام برنامج التمرينات لفترتي الصباح والراحة له تأثير ايجابي علي تنمية بعض القدرات البدنية لدي تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من (10-11) سنة

-استخدام برنامج التمرينات لفترتي الصباح والراحة له تأثير ايجابي علي تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدي تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من (10-11) سنة

مصطلحات البحث.

-التمرينات الغرضية.

"هي التمرينات التي تهدف إلي تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة وتشكيل الجسم بما يتناسب ومتطلباتها، وكما تعد وتمهد لتعليم الحركات والمهارات الخاصة بهذه الأنشطة" (19:183)

-تمرينات الصباح والراحة.

"هي تلك المجموعة المنتقاة من التمرينات البدنية الخاصة التي تعد الجسم للعمل المقبل وتثير التغيرات الوظيفية والبدنية والعقلية والتي تهيئ الجسم للنشاط المقبل"

(تعريف إجرائي)

-التحصيل الدراسي.

"هو مقدار ما يحصله التلميذ من خبرات ومهارات في مادة دراسية أو مجموعة مواد بالدرجات التي يتحصل عليها نتيجة لأدائه الاختبارات التحصيلية". (13:75)

إجراءات البحث

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبية ومجموعة ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

عينة البحث : طبقت التجربة علي عينة عشوائية قوامها(45) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ وتلميذات الصف الخامس الابتدائي والبالغ عددهم(80)تلميذاً وتلميذة يمثلون مجتمع البحث وبنسبة(55%) من تلاميذ الصف الخامس بمدرسة الزاوية المركزية الابتدائية وذلك بعد استبعاد:-  
-التلاميذ المرضى والمعاقين من الاشتراك في النشاط الرياضي.

-التلاميذ الذين انقطعوا عن التجربة فترة الصباح أو فترة الراحة أو احد القياسات الخاصة بها.

وقد تم إجراء عملية التجانس لعينة البحث في كل المتغيرات الأساسية والبدنية والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

## جدول رقم (1)

## الدلالات الإحصائية للمتغيرات الأساسية والبدنية لمجموعات البحث قبل التجربة

ن=45			وحدات القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات الأساسية والبدنية
معامل الالتواء	1 ±	س-		
0.125	0.532	11.11	السنة	السن
0.181	5.744	146.3	سم	الطول
0.337	6.996	34.69	كجم	الوزن
-0.26	0.122	1.204	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات
0.233	1.036	12.88	ث	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز
0.144	3.763	27.48	ث	اختبار المشي علي عارضة التوازن مع مد الذراعين جانبا

يتضح من الجدول (1) بان جميع معاملات الالتواء تتبع المنحني الأعتدالي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية والبدنية حيث تراوحت ما بين (0.26، 0.337) أي انحصرت ما بين (+3،-3) مما يدل علي تجانس عينة البحث قبل التجربة.

وتم تقسيم عينة البحث عشوائياً إلي ثلاث مجموعات قوام كل منها (15) تلميذاً وتلميذة تمثلت في الأتي:-  
\*المجموعة التجريبية الأولى، يطبق عليها في الفترة الصباحية برنامج التمرينات كإعداد وظيفي ، ويطبق عليها في فترة الراحة برنامج التمرينات كإعداد بدني.

\*المجموعة التجريبية الثانية، يطبق عليها في الفترة الصباحية برنامج التمرينات ويطبق عليها في فترة الراحة الحركات الأساسية من جرى ووثب ومراوغة....الخ ، كما هو محدد بالجدول الدراسي.

\*المجموعة الضابطة ، يطبق عليها برنامج التمرينات الصباحية بصورتها الحالية في الفترة الصباحية من قبل مدرسي مادة التربية البدنية بالمدرسة ، ويطبق عليها في فترة الراحة الحركات الأساسية والطبيعية التي يؤديها التلاميذ من مشي وجرى ووثب....الخ.

وتم تكافؤ مجموعات البحث في كل المتغيرات الأساسية والبدنية لتلاميذ العينة قبل التجربة والجدول رقم (2) يوضح ذلك

## جدول رقم (2)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات الأساسية لمجموعات البحث قبل التجربة

قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربع الانحرافات	مصدر التباين	وحدات القياس	الدلالات الإحصائية	المتغيرات الأساسية
1.022	0.289	2	0.578	بين المجموعات	سنة		السن
	0.283	42	11.87	داخل المجموعات			
		44	12.44	المجموع الكلي			
1.122	36.82	2	73.64	بين المجموعات	سم		الطول
	32.81	42	1378	داخل المجموعات			
		44	1452	المجموع الكلي			
0.975	47.76	2	95.51	بين المجموعات	كجم		الوزن
	49	42	2058	داخل المجموعات			
		44	2154	المجموع الكلي			

\*قيمة(ف)الجدولية عند مستوى  $0.05 = 3.22$ 

يتبين من الجدول (2) والخاص بتحليل التباين ذو الاتجاه الواحد في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية لمجموعات البحث بأنه لا توجد فروقا دالة إحصائية بين المتغيرات لدى عينة البحث حيث بلغت قيمة(ف)المحسوبة ما بين(0.975،1.122)وهذه القيم أقل من قيمة(ف)الجدولية عند مستوى(0.05) مما يدل على تكافؤ العينة في المتغيرات الأساسية.

## جدول رقم (3)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية لمجموعات البحث قبل التجربة

قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربع الانحرافات	مصدر التباين	وحدات القياس	الدلالات الإحصائية	المتغيرات البدنية
0.173	0.003	2	0.005	بين المجموعات	سم	اختبار الوثب العريض من الفئات	القدرة العضلية
	0.016	42	0.651	داخل المجموعات			
		44	0.657	المجموع الكلي			
1.003	1.076	2	2.151	بين المجموعات	ث	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	الرشاقة
	1.073	42	45.06	داخل المجموعات			
		44	47.21	المجموع الكلي			
0.221	3.246	2	6.491	بين المجموعات	ث	اختبار المشي على عارضة التوازن مع مد الذراعين جانبا	التوافق الكلي للجسم
	14.68	42	616.4	داخل المجموعات			
		44	622.9	المجموع الكلي			

\*قيمة(ف)الجدولية عند مستوى  $3.22=0.05$

يتبين من الجدول (3) والخاص بتحليل التباين ذو الاتجاه الواحد في القياس القبلي للمتغيرات البدنية لمجموعات البحث بأنه لا توجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات لدى عينة البحث حيث بلغت قيمة(ف)المحسوبة ما بين (0.173، 1.003) وهذه القيم أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى (0.05).  
الأدوات والأجهزة.

ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) -جهاز الرستاميتري لقياس الطول (سم)-ساعة إيقاف لأقرب 1/10 ثانية- شريط قياس بالسنتيمتر-علامات لاصقة لتحديد أماكن الاختبارات-جهاز عارضة توازن لقياس التوافق الكلي للجسم.  
الدراسة الاستطلاعية.

تم اختيار (10) تلميذاً وتلميذة عشوائياً من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي من الشق الأول لمرحلة التعليم الأساسي من مدرسة الزاوية المركزية الابتدائية ممن لم يشتركوا في التجربة الأساسية في الفترة من (2016/2/15) إلى (2016/2/25). وأجريت الدراسة بهدف التأكد من صلاحية الاختبارات البدنية وإجراء المعاملات العلمية لها وتجربة الاستمارة الخاصة بتسجيل البيانات والقياسات الخاصة بمتغيرات البحث وكذلك تحديد التمرينات الخاصة بالقدرات البدنية التي تطبق كأعداد وظيفي في فترة الصباح والتمرينات التي تطبق كأعداد بدني في فترة الراحة وتصميم البرنامج الخاص بأداء التمرينات للمجموعة التجريبية الأولى والثانية وتحديد الزمن الخاص بها.  
القياسات القبليّة وإجراء البحث.

تم تطبيق القياسات القبليّة الخاصة بالتجربة على مجموعات البحث في الفترة ما بين (2016/2/25) إلى (2016/3/7) للعام الدراسي (2016-2017) وتم تطبيق هذه الدراسة على مجموعات البحث في الفترة من (2016-3-29) إلى (2016-6-12) وقد راع الباحثون ما يلي:-

يطبق على المجموعة التجريبية الأولى والثانية برنامج التمرينات وبصورة جماعية في فترة الصباح الأعداد الوظيفي ( لهيئة الأجهزة الحيوية والعضلات والمفاصل ) وكتنشيط وأعداد نفسي ، واما في فترة الراحة يطبق على المجموعة التجريبية الأولى برنامج التمرينات كأعداد بدني عام وذلك لتنمية القدرات البدنية بينما المجموعة الثانية تخضع للبرنامج المدرسي في الزمن المحدد لكل فترة طبقاً لما جاء بالتجربة الاستطلاعية والتي حددت بزمن (15) دقيقة تؤدي في شكل وحدات أسبوعية تطبق لمدة (5) أيام تشمل علي (5) تمرينات متدرجة طبقاً للغرض الخاص في كل فترة وتؤدي علي مدي فصل دراسي كامل.  
بينما تخضع المجموعة الضابطة في الفترة الأولى لتمرينات الصباح المطبقة بالمدرسة والحركات الأساسية المطبقة في فترة الراحة وفقاً للبرنامج الدراسي المطبق في مختلف المدارس الابتدائية ولمدة (10) أسابيع بمعدل (5) أيام بالأسبوع وزمن قدره (15) دقيقة في كل فترة يومياً.  
القياسات البعدية.

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعات البحث وذلك بعد انتهاء مدة التجربة الأساسية التي استغرقت مدة شهرين ونصف الشهر، للعام الدراسي (2016-2017) وتتمثل في القياسات البدنية والحصول علي

نتائج التلاميذ في مستوى التحصيل الدراسي من واقع السجلات الرسمية لنتائج التلاميذ لجميع المواد الدراسية الخاصة بكل تلميذ وتلميذة ويتم تقييم مستوى التحصيل الدراسي لجميع المواد الدراسية لتلاميذ بصفة مستمرة طوال الفصل الدراسي عن طريق الامتحانات التحريرية والشفوية والمناقشات والواجبات اليومية التي يتم تكليف التلاميذ بها والمشاركة داخل الفصل والمواظبة علي حضور المواد مما يساعد التلميذ التعرف علي مستواه التحصيلي خلال الفصل الدراسي حيث يتكون التقدير النهائي لكل مادة دراسية وذلك من خلال درجة الأعمال الفصلية ودرجة نهاية الفصل حيث يجري امتحان نهائي لكل مادة دراسية في نهاية الفصل الدراسي وبالتالي يتم الحصول علي نتائج مستوى التحصيل الدراسي من خلال نموذج كشف رصد درجات أعمال السنة والامتحان النهائي وبعد الانتهاء تم تفرغ البيانات في جداول تمهيدا لإحضائها للمعالجات الإحصائية.

#### المعالجات الإحصائية.

قام الباحثون بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحاسب الآلي "spss" مستخدمين الوسائل الإحصائية المناسبة. (المتوسط الحسابي-الانحراف المعياري-معامل الالتواء-اختبار (ت) للفروق-تحليل التباين الأحادي-اختبار(ف)-النسبة المئوية لمقدار نسبة التحسن).

عرض ومناقشة النتائج.

#### جدول رقم(4)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى.

قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري للفروق	الفرق بين المتوسطات	المجموعة التجريبية الأولى ن=15				وحدات القياس	الدلالات الإحصائية	
			القياس البعدي		القياس القبلي			للمتغيرات البدنية	
			2ع ±	2س	1ع ±	1س			
*7.359	0.111	0.21	0.127	1.427	0.132	1.217	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية
*15.6	0.405	-1.63	0.925	11.01	1.113	12.64	ث	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	الرشاقة
*9.13	2.303	-5.43	2.265	21.7	4.048	27.13	ث	اختبار المشي علي عارضة التوازن مع مد الذراعين جانبا	التوافق الكلي للجسم

\* قيمة(ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.145

يتضح من الجدول (4) الخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت)الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى بأن هناك فروقا دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي

ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الأولى حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

#### جدول رقم (5)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية. \*قيمة(ت)الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.145$

قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري للفروق	الفرق بين المتوسطات	المجموعة التجريبية الثانية ن=15				وحدات القياس	الدلالات الإحصائية	
			القياس البعدي		القياس القبلي			المتغيرات البدنية	
			2ع ±	2س	1ع ±	1س			
*5.555	0.054	0.077	0.12	1.283	0.124	1.205	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية
*10.4	0.345	-0.93	1.298	12.24	1.234	13.17	ث	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	الرشاقة
*7.21	1.359	-2.53	3.157	24.77	3.71	27.3	ث	اختبار المشي علي عارضة التوازن مع مد الذراعين جانبا	التوافق الكلي للجسم

يتضح من الجدول (5) الخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت)الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية بأن هناك فروقا دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية حيث كانت قيمة(ت)المحسوبة أعلى من قيم(ت)الجدولية عند مستوى(0.05).

#### جدول رقم (6)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطات	المتوسط الحسابي للفروق	المجموعة الضابطة ن=15				وحدات القياس	الدلالات الإحصائية	
			القياس البعدي		القياس القبلي			المتغيرات البدنية	
			2ع ±	2س	1ع ±	1س			
* 3.09	0.038	0.03	0.131	1.22	0.118	1.19	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية
*7.81	0.142	-0.29	0.678	12.54	0.676	12.83	ث	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	الرشاقة
*10.3	0.3	-0.79	3.742	27.21	3.726	28.01	ث	اختبار المشي علي عارضة التوازن مع مد الذراعين جانبا	التوافق الكلي للجسم



\*قيمة(ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.145$

يتضح من الجدول (6) الخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت)الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بأن هناك فروقا دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

### جدول رقم (7)

تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد للمتغيرات البدنية في القياس البعدي لمجموعات البحث

قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربع الانحرافات	مصدر التباين	وحدات القياس	البالات الإحصائية	المتغيرات البدنية
*10.58	0.168	2	0.337	بين المجموعات	سم	اختبار الوشب العريض من الثبات	القدرة العضلية
	0.016	42	0.669	داخل المجموعات			
		44	1.005	المجموع الكلي			
*7.623	9.853	2	19.71	بين المجموعات	ث	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	الرشاقة
	1	42	42	داخل المجموعات			
		44	61.71	المجموع الكلي			
*11.79	114.4	2	228.8	بين المجموعات	ث	اختبار المشي علي عارضة التوازن مع مد الذراعين جانبا	التوافق للجسم الكلي
	9.7	42	407.4	داخل المجموعات			
		44	636.2	المجموع الكلي			

\* قيمة(ف) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 3.22$

يتضح من الجدول(7)الخاص بتحليل التباين ذو الاتجاه الواحد في القياس البعدي للمتغيرات البدنية لمجموعات البحث بأنه توجد فروقا دالة إحصائيا بين المتغيرات البدنية لمجموعات البحث، حيث بلغت قيمة(ف)المحسوبة ما بين(7.623-11.79)وهي أعلى من قيمة(ف)الجدولية عند مستوى(0.05).

## جدول رقم (8)

مقدار ونسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى مجموعات البحث

نسبة التحسن % للمجموعة الضابطة	مقدار التحسن للمجموعة الضابطة	نسبة التحسن % للمجموعة التجريبية الثانية	مقدار التحسن للمجموعة التجريبية الثانية	نسبة التحسن % للمجموعة التجريبية الأولى	مقدار التحسن للمجموعة التجريبية الأولى	وحدات القياس	الدلالات الإحصائية	
							المتغيرات البدنية	
2.521	0.03	6.416	0.077	17.26	0.21	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية
2.24	0.29	7.06	0.93	12.9	1.63	ث	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	الرشاقة
2.84	0.79	9.27	2.53	20	5.43	ث	اختبار المشي علي عارضة التوازن مع مد الذراعين جانبا	التوافق الكلي للجسم

يتضح من الجدول (8) الخاص بمقدار ونسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى مجموعات البحث بأن هناك فروقا في نسب تحسن القياسات القبلية والبعدي للمتغيرات البدنية (المجموعة التجريبية الأولى، المجموعة التجريبية الثانية، المجموعة الضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية الأولى.

## جدول رقم (9)

الفرق بين متوسطات التحصيل الدراسي الكلي لدى مجموعات البحث باستخدام (LSD)

الفرق بين المتوسطات				الدلالات الإحصائية
المتوسطات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية الثانية	المجموعة التجريبية الأولى	
449.1	→*51.79	→*35.08		المتغيرات
414	→*16.71			المجموعة التجريبية الأولى
397.3				المجموعة التجريبية الثانية
				المجموعة الضابطة

يتضح من الجدول (9) الخاص بالفرق بين متوسطات التحصيل الدراسي الكلي لدى مجموعات البحث بأن هناك فروقا دالة إحصائية بين قياسات المجموعات في اختبارات التحصيل الدراسي مما يشير إلى زيادة التحسن في قياس المجموعة التجريبية الأولى عند مقارنته بقياسي المجموعتين التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة.

## جدول رقم (10)

تحليل التباين في التحصيل الدراسي للمواد الدراسية بعد تمارين فترة الصباح والراحة لدى مجموعات البحث

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	مصدر التباين	مجموع مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
التحصيل الدراسي بعد تمارين فترة الصباح		بين المجموعات	7458	2	3729	*6.851
		داخل المجموعات	22861	42	544.3	
		المجموع الكلي	30319	44		
التحصيل الدراسي بعد تمارين فترة الراحة		بين المجموعات	3422	2	1711	*3.78
		داخل المجموعات	19012	42	452.7	
		المجموع الكلي	22434	44		

\*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى  $0.05=3.22$

يتضح من الجدول (10) والخاص بتحليل التباين ذو الاتجاه الواحد في التحصيل الدراسي للمواد الدراسية بعد تمارين فترة الصباح والمواد الدراسية بعد تمارين فترة الراحة لدى مجموعات البحث بأنه توجد فروقا دالة إحصائية بين المتغيرات لدى مجموعات البحث، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (3.78)، (6.851) وهي أعلى من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى (0.05).

## جدول رقم (11)

الفرق بين متوسطات التحصيل الدراسي بعد تمارين فترة الصباح لدى مجموعات البحث باستخدام (LSD)

الفروق بين المتوسطات				الدلالات الإحصائية
المتوسطات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية الثانية	المجموعة التجريبية الأولى	المتغيرات
233.8	→*31.05	→*20.31		المجموعة التجريبية الأولى
213.5	10.74			المجموعة التجريبية الثانية
202.8				المجموعة الضابطة

يتضح من الجدول (11) والخاص بالفرق بين متوسطات التحصيل الدراسي بعد تمارين فترة الصباح لدى مجموعات البحث بأن هناك فروقا دالة إحصائية بين قياسات المجموعات في اختبارات التحصيل

الدراسي مما يشير إلى زيادة التحسن في قياس المجموعة التجريبية الأولى عند مقارنته بالقياسين لمجموعتي التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة.

### جدول رقم (12)

الفرق بين متوسطات التحصيل الدراسي بعد تمارين فترة الراحة لدى مجموعات البحث باستخدام (LSD)

الفروق بين المتوسطات				الدلالات الإحصائية المتغيرات
المتوسطات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية الثانية	المجموعة التجريبية الأولى	
215.3	→*20.75	→*14.77		المجموعة التجريبية الأولى
200.5	5.973			المجموعة التجريبية الثانية
194.5				المجموعة الضابطة

يتضح من الجدول (12) الخاص بالفرق بين متوسطات التحصيل الدراسي بعد تمارين فترة الراحة لدى مجموعات البحث بأن هناك فروقا دالة إحصائية بين قياسات المجموعات في اختبارات التحصيل الدراسي مما يشير إلى زيادة التحسن في قياس المجموعة التجريبية الأولى عند مقارنته بالقياسين لمجموعتي التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة.

### جدول رقم (13)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين مجموعات البحث في التحصيل الدراسي للفترتين بعد تمارين فترة الصباح وبعد تمارين فترة الراحة

قيمة (ت) الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الفرق بين المتوسطات	ن = 15				الدلالات الإحصائية للمتغيرات
			التحصيل الدراسي بعد تمارين فترة الراحة		التحصيل الدراسي بعد تمارين فترة الصباح		
			± 2ع	س2	± 1ع	س1	
*6.847	10.48	18.53	16.78	215.3	20.72	233.8	المجموعة التجريبية الأولى
*9.527	5.285	13	28.29	200.5	30.25	213.5	المجموعة التجريبية الثانية
*7.492	4.256	8.233	16.62	194.5	17	202.8	المجموعة الضابطة

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.145$

يتضح من الجدول (13) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين مجموعات البحث في درجات التحصيل الدراسي للفترتين بعد أداء تمارين فترة الصباح و تمارين فترة الراحة بأن هناك فروقا دالة إحصائية بين القياسات للفترتين لاختبارات التحصيل الدراسي لمجموعات البحث، حيث

بلغت قيمة(ت)المحسوبة أعلى من قيم(ت)الجدولية عند مستوى(0.05)ولصالح قياسات فترة التحصيل الدراسي بعد أداء تمارين الصباح.  
مناقشة النتائج.

يبين الجدول(4)الخاص بالمتغيرات البدنية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الأولى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(0.05) في جميع المتغيرات بين القياسين ولصالح القياس البعدي ويرجع الباحثون ذلك إلي المتغير التجريبي والذي يؤدي بتوقيت جماعي في فترة الصباح والراحة يطبق من خلال تكرار الأداء الحركي لمدة(10)أسابيع تنفذ بمعدل(5)أيام بالأسبوع ويبين الباحثون أن هذه المدة بأنها فترة كافية لأحداث التحسن الواضح في القياس البعدي وهذا ما أكدته نتائج دراسة هاشم عبدالرحيم الراوي وآخرون(2002)(16)بان الرياضة الصباحية والمسائية لها تأثير ايجابي علي بعض القدرات البدنية وان التدريب البدني للرياضة التي اعتمدها التدريب الصباحي والمسائي تمثل بالفعل اللياقة البدنية الخاصة.  
ويبين الجدول(5)الخاص بالمجموعة الثانية بان هناك فروقا معنوية ذات دالة إحصائية عند مستوى(0.05)بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ويرجع هذا التحسن إلي فاعلية برنامج التمارين بفترة الصباح.

ويتضح من الجدول(6)الخاص بالمتغيرات البدنية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بان هناك فروقا دالة إحصائية عند مستوى(0.05)بين القياسين القبلي والبعدي وهنا نلاحظ تحسن قياسات المجموعة الضابطة بعد أداء تمارين عشوائية بالمدرسة بفتري الصباح والراحة، ويعزي الباحثون ذلك إلي فاعلية التمارين والمجموعة الضابطة فكانت بدرجة اقل من المجموعتين الأولى والثانية، ويرجع الباحثون ذلك الانخفاض إلي عدم فاعلية البرنامج المدرسي في التأثير علي الناحية البدنية عند تنفيذهم لمحتوي التمارين وعدم الاهتمام بها مما افقد التلاميذ الاستمتاع بأدائها بصورة صحيحة،بالإضافة إلي القصور الواضح في اختيار التمارين المناسبة للتلاميذ من قبل منفي تمارين الصباح وإهمال في استخدامها في وقت الراحة، حيث إن غياب الأداء عند تنفيذها الأمر الذي أدى إلي عدم تأثيرها علي الناحية البدنية كمرود ايجابي.

يتضح من الجدول(7)والخاص بتحليل التباين للمتغيرات البدنية في القياس البعدي لمجموعات البحث بان هناك فروقا دالة إحصائية بين المتغيرات حيث بلغت قيمة(ف)المحسوبة اعلي من قيمة(ف) الجدولية عند مستوى(0.05).

ويوضح الجدول(9)الخاص بالفروق بين متوسطات التحصيل الدراسي الكلي لدي المجموعات بان هناك فروقا دالة إحصائية بين قياسات المجموعات في مستوى تحصيل المواد الدراسية ولوحظ تفوق المجموعة الأولى وهذا ما أكدته نتائج دراسة محمد علي رحيم(1976)،(9)التي أوضحت التفوق الواضح في مستوى التحصيل العلمي للمجموعة التجريبية عن المجموعة المقارنة في دراسته في برامج الأنشطة الرياضية في درس التربية الرياضية وأثرها علي مستوى التحصيل العلمي،والنتائج تشير إلي أن إتاحة الفرصة للتلاميذ للتفكير والتجريب والممارسة كان لها الأثر الايجابي علي تقدم مستوى التحصيل الدراسي بالنسبة للمجموعة التجريبية.(9: 73-75)

لذا فالتمارين الصباحية التي تتضمن تمارين (المشي والجري والوثب) تعمل علي تهيئة الجسم بدنيا ونفسيا وعقليا مما يؤدي إلي زيادة الارتقاء بالمستوي الذهني لدي التلاميذ. وهذا يتبين من دراسة علي القصبي (1982)، (5) بان التغيير المستمر للتمارين واختيار الأفضل منها ذو فاعلية في تحريك تركيز انتباه التلميذ في الدرس ويركز انتباهه مع المدرس ليتمشي مع النداءات بصورة صحيحة ويتابع التوقيت المطلوب، وإن العمل علي زيادة حدة الانتباه لدي التلاميذ يعتبر من العوامل المساعدة علي زيادة كفاءتهم في الاستيعاب والتحصيل داخل الفصل حيث أثبتت نتائج الدراسة وجود علاقة بين التمارين الصباحية والتحصيل الدراسي. (5:632)

أما نتائج المجموعة الضابطة فقد كانت اقل من المجموعتين ويعزي الباحثون ذلك الانخفاض في مستوي التحصيل الدراسي إلي مجموعة التمارين المحددة والتي تؤدي في فترة الصباح خلال الفصل الدراسي، مما أدى إلي عدم فاعلية التلاميذ وإيجابيتهم، وعدم فاعليتها في تنمية الجانب العقلي للتلاميذ ولذي اتضح ذلك في انخفاض مستوي تحصيلهم العلمي بالمقارنة بنتائج المجموعة التجريبية الأولى والثانية ويتبين للباحثون إن ممارسة التمارين لها تأثيرها الفعال والذي اتضح عند ممارستها وهذا يتفق مع ما أشارت إليه هبة الله عبد المنعم (2004) طبقا لما أورده رفكن (1992) بأنه وجب علي المعلم إن يدعم الجانب الوجداني عند التلاميذ وذلك بإثارة العواطف باستمرار من خلال الفكر بحيث تؤثر علي التلميذ بالتعزيز، وبالتالي فإن كل ما يكتسبه التلميذ ويتعود عليه من عادات وجدانية أو حركية أو عقلية متعمدة، فالجوانب الوجدانية أهميتها لتلميذ ليست وجدانيا فقط ولكنها تؤثر في التحصيل العلمي فحالة التلميذ من فرح وسعادة واسترخاء كلها تؤثر في التحصيل نحو الأفضل. (17: 39) وكما حققت المجموعة الثانية تقدماً جوهرياً ملحوظاً عند مستوي (0.05) في الارتقاء بمستوي درجات التحصيل الدراسي.

ويتضح من الجدول (10) بان هناك فروقا دالة إحصائية بين قياسات المجموعات في نتائج التحصيل الدراسي بالفترتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى ويعزي الباحثون هذا التفوق لمحتوي البرنامج التطبيقي بفترة الصباح وكذلك فترة الراحة وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلا من "برافوسيفتش وسوافتي" (1980)، (2) بان النشاط الحركي اليومي الذي يؤدي علي مدار الأسبوع والفصل الدراسي أدى إلي تحسين الدورة الدموية بالمخ وكان له تأثير ايجابي علي إنتاجية قدرات التلاميذ الذهنية في نهاية العام الدراسي. (2: 112)

ويبين الجدول (11) بان هناك فروقا دالة إحصائية بين نتائج مجموعات البحث في تحصيل المواد الدراسية بعد تمارين فترة الصباح وتبين من مقارنة متوسطات المجموعات تفوق المجموعة التجريبية الأولى في نتائج التحصيل الدراسي للمواد الدراسية ويعزي الباحثون هذا التحسن لهذه المجموعة إلي البرنامج المقترح وهذا ما أشارت إليه دراسة عمرو رشدي (2005) (6) بان ممارسة ومشاهدة عروض التمارين وتنفيذ درس التربية البدنية له تأثير ايجابي علي مستوي التحصيل والصفات البدنية للتلاميذ.

أما نتائج المجموعة الثانية فكانت اقل من المجموعة التجريبية الأولى وأفضل من نتائج المجموعة الضابطة وهذا ما أكدته نتائج دراسة علي القصبي (1982)، (5) والتي أظهرت نتائجها وجود تباين في الانتباه بين الاختبارين ولصالح الاختبار الأول، كما أظهرت النتائج وجود تباين في الانتباه بين الفترات الثلاثة، حيث تتفق النتائج مع نتائج الدراسة الحالية وتؤكد بان أداء التمارين الصباحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية تزيد

من مستوي التحصيل الدراسي بالنسبة للمواد الدراسية في الفترة ما بعد أداء التمرينات مباشرة (أي الحصة الثلاث الأولى) من اليوم الدراسي.

أما نتائج المجموعة الضابطة فكانت نتائجها اقل من المجموعة التجريبية الأولى والثانية، عزي الباحثون ذلك إلي عدم فاعلية التمرينات المطبقة بالمدرسة، ومن المعروف إن معظم تلاميذ المدارس يؤدون مجموعة ثابتة من التمرينات في فترة الصباح والراحة طوال الفصل الدراسي والتي تشتمل أساسا علي تمرينات توقيتية في المكان لغرض الاصطفاف فقط لأجل الدخول إلي الفصول الدراسية.

ويوضح الجدول(12) بان هناك فروقا دالة إحصائية بين نتائج مجموعات البحث في درجات التحصيل الدراسي بعد فترة الراحة حيث نلاحظ تفوق المجموعة التجريبية الأولى عند مقارنتها بنتائج المجموعة التجريبية الثانية والضابطة ويشير الباحثون إلي أهمية التمرينات لما لها من تأثير ايجابي سواءً كانت في بداية أو منتصف أو نهاية اليوم الدراسي فهي تعطي مردودا ايجابيا في الارتقاء بمستوي التحصيل الدراسي وان كانت بنسب متفاوتة وتذكر إخلاص عبد الظاهر(1990)،(1) بان التمرين البدني يزيد من الصحة العقلية بترقية شعور الإنسان بالحياة وبعداد الفرد ليكون أكثر انتباها وذلك من خلال الحصول علي أفضل استرخاء وراحة، ومن هنا نجد إن الانتباه هو احد النتائج الايجابية التي نحصل عليها من خلال المشاركة الفعالة في أداء التمرينات. (97:1)

ويشير الجدول(13) قياس درجات التحصيل الدراسي للفترتين بان هناك فروقا دالة إحصائية عند مستوي(0.05) بين الفترتين لدي مجموعات البحث فكانت نتائجها لصالح مجموعة التمرينات بعد فترة الصباح.

نلاحظ إن مستوي التحصيل الدراسي للمواد الدراسية التي تقع مباشرة بعد تمرينات الصباح نتائجها أفضل من نتائج تمرينات فترة الراحة ويعزي الباحثون ذلك إلي محتوى برنامج التمرينات حيث تتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسة فاطمة صابر وآخرون(2005)،(8) والتي أظهرت نتائجها بان هناك فروق دالة إحصائية بين مستويات اداءات تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في نهاية اليوم الدراسي ولصالح التجريبية في نهاية اليوم، كما أكدت النتائج إن زيادة النشاط الحركي اليومي والتمرينات داخل حجرة الدراسة تزيد من قدرة التلاميذ علي الانتباه، وينعكس ذلك علي قدرة التلاميذ علي تحصيل المناهج وكذلك نتائج دراسة علي القصبي(1982)،(5) بان التمرينات الصباحية الهادفة تؤثر في الفترات(الحصة الأولى والثانية والثالثة)بعكس التمرينات التقليدية المعتادة، فالانتباه بعد الحصة الأولى والثانية والثالثة يكون أفضل من نفس الفترات للتلاميذ بعد تأدية التمرينات المعتادة. الاستنتاجات.

- 1- تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت برنامج التمرينات بفترتي الصباح والراحة في تنمية القدرات البدنية وقد حسنتها بدرجة أفضل من المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة.
- 2- فاعلية محتوى برنامج التمرينات بفترتي الصباح والراحة للمجموعة الأولى وبتكرار الأداء بالتوقيت الجماعي أدي إلي تحسين مستوي التحصيل الدراسي للمواد الدراسية بدرجة أفضل من التجريبية الثانية والضابطة.

3- أدي استخدام برنامج التمرينات في فترة الصباح للمجموعة الثانية إلي الارتقاء بتحسين مستوى القدرات البدنية والتحصيل الدراسي بدرجة أفضل من الضابطة.

4- أداء التمرينات المقررة بالمنهاج المدرسي وذلك وبتكرار الأداء الحركي بالتوقيت الجماعي له تأثيره الايجابي فقد حققت المجموعة الضابطة تحسنا في مستوى القدرات البدنية والتحصيل الدراسي للمواد الدراسية بدرجة أفضل عند مقارنتها بالقياس القبلي.

التوصيات:-

- 1-نوصي القائمين بوضع وأعداد مناهج المرحلة الابتدائية بإدراج برنامج التمرينات الغرضية كجزء أساسي في منهاج التربية البدنية لتأثيره علي مستوى القدرات البدنية والتحصيل الدراسي.
- 2-عقد دورات تدريبية لمعلمي التربية البدنية بالمرحلة الابتدائية للوقوف علي ما هو جديد لتنمية القدرات الوظيفية والبدنية ورفع مستوى التحصيل الدراسي للتلاميذ.
- 3- نوصي الباحثين بإجراء المزيد من البحوث المشابهة لمعرفة تأثير التمرينات الغرضية علي المراحل التعليمية المختلفة
- 4- نوصي القائمين في مجال تدريب وتدریس التمرينات للاسترشاد بنتائج هذا البحث والاستفادة منه.

## المراجع

1. أخلاص نور الدين عبد الظاهر  
الهوائية علي بعض المتغيرات المرفولوجية والخصائص  
البدنية والكفاءة الفسيولوجية للمشاركات ببرنامج  
خدمة المجتمع بدولة الكويت المؤتمر العلمي الأول في  
التربية البدنية، جامعة الزقازيق.
2. برفوسيفتش، سوافتي (1980)  
الأسس الصحية للأنشطة الرياضية ، موسكو.
3. زكية إبراهيم كامل (2002) نوال  
إبراهيم شلتوت ميرفت علي خفاجة
4. عادل عبد الحلیم حيدر (2000)  
بثينة محمد فاضل  
دراسة عاملية لمظاهر النمو البدني للأطفال  
(البنين) من(6-9)سنوات، بحث منشور مجلة العلوم  
والفنون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة  
حلوان، العدد السادس عشر، الإسكندرية.
5. علي حسين القصعي (1982)  
اثر التمرينات الصباحية المدرسية علي حدة  
الانتباه، المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية  
الرياضية، ترشيد التربية البدنية والرياضة، جامعة  
حلوان.
6. عمرو محمد رشدي عبد الهادي  
(2005)  
تأثير عروض التمرينات علي مستوى التحصيل لبعض  
وحدات المواد الدراسية والصفات البدنية المرتبطة



- بتلاميذ الحلقة الأولى من مرحلة التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
7. فتحي أحمد إبراهيم إسماعيل (2008) المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
8. فاطمة عوض صابر (2005) نادبة محمد زكي الحامولي، محمد حسين محمد عبد المنعم برنامج مقترح للتمرينات المنشطة أثناء اليوم الدراسي وتأثيره علي حدة الانتباه لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضة ، العدد السابع والخمسون، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
9. محمد السيد علي رحيم (1976) الأنشطة الرياضية وطرق التدريس في درس التربية الرياضية وأثرها علي مستوي التحصيل العلمي لتلاميذ الصف الأول للمرحلة الإعدادية، كلية التربية الرياضية للبنين، رسالة ماجستير، جامعة حلوان.
10. محمد شحاته ربيع (1986) تاريخ علم النفس ومدارسه، دار الصحوة للنشر والتوزيع، القاهرة.
11. محمد حسن علاوي (1998) سيكولوجية النمو للاعب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
12. محمد صبحي حسانين (1995) محمد عبد السلام راغب القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي القاهرة.
13. مصطفى باهي (2007) صبري عمران الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، مكتبة الانجلو المصرية.
14. ميرفت محمد احمد الطوانسي (1993) تأثير التدريب الدائري علي اللياقة البدنية والقدرة علي التعلم ومستوي الأداء المهاري في الجمباز لتلاميذ الصف الخامس، المجلة العلمية، العدد الثامن عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.
15. نجاة الطاهر الفرجاني (2009) دور الأم في تعليم أبنائها وأثره في التحصيل الدراسي لتلاميذ الصف الأول والثاني من مرحلة التعليم الأساسي والمنزلي بمنطقة العجيلات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السابع من ابريل.

16. هاشم عبد الرحيم الراوي (2002)  
محمد صالح السامرائي  
مهند عبد الستار العاني  
اثر الرياضة الصباحية والمسائية علي بعض القدرات  
البدنية للمشاركين في تدريبات أشبال صدام لعمر (12-  
16) سنة لمحافظة صلاح الدين، مجلة التربية الرياضية  
،المجلد الحادي عشر، العدد الثالث.
17. هبة الله عبد المنعم محمود عابدين  
(2004)  
اثر استخدام العروض الرياضية علي الجانب الوجداني  
لتلاميذ الحلقة الأولى بمنطقة شرق طنطا التعليمية  
،رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية.
18. هدي مصطفى درويش (1999)  
تأثير النشاط الحركي المنظم علي بعض الحركات  
الأساسية والتكيف العام لمرحلة رياض الأطفال، مجلة  
العلوم والفنون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة  
حلوان، الإسكندرية.
19. يحي محمد صالح (1983)  
تأثير التمرينات الغرضية الخاصة علي مستوى الأداء في  
الجمباز، مجلة دراسات وبحوث ،المجلد السادس، العدد  
الثاني جامعة حلوان.