



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارينات القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض الجمل الحركية للعروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية

أ.م.د. / ممدوح محمد السيد

أ.د. / محروس محمود محروس

أ. / حمادة علي محمد علي

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد العاشر - الجزء الثاني - يناير ٢٠٢٣ م
الترقيم الدولي: (٢٦٨٢-٣٧٤٨) print (ISSN ٢٦٨٢-٣٨٣٧) online

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين القدرات التوافقية علي مستوى أداء بعض الجمل الحركية للعروض الرياضية لطالبات
كلية التربية الرياضية
أ.د./ محروس محمود محروس أ.م.د./ ممدوح محمد السيد أ./ حمادة علي محمد علي

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارينات القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض الجمل الحركية للعروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية

(*) أ.د. / محروس محمود محروس

(**) أ.م.د. / ممدوح محمد السيد

(***) أ. / حمادة علي محمد علي

مقدمة ومشكلة البحث :

شهدت الفترة الاخيرة تطوراً كبيراً في مجال العلوم المرتبطة بالتربية والرياضة، وكان مبعث هذا التطور هو تلك المحاولات الجادة والمتواصلة في مجال البحث العلمي والدراسات العلمية التي تهدف الى ربط الجوانب النظرية بالجوانب التطبيقية، والتي ساهمت بدورها في تحسين المفهوم التربوي للتربية البدنية والرياضة وفلسفتها الحديثة متماشية مع تطور العلوم والفنون بأنشطتها المختلفة.

وتعد العروض الرياضية أحد الانشطة التي تعكس مدى التقدم الحضاري والثقافة الرياضية داخل المجتمعات، حيث إتجهت العديد من الدول في السنوات الاخيرة إلى تنظيم مهرجانات حفلات الإفتتاح والختام للمناسبات الرياضية من عروض رياضية تبرز تاريخ وحضارة ونهضة تلك الدول وإظهار تنميتها الشاملة وتقدمها في شتى المجالات (١ : ١٢٠).

ويؤكد كل من محروس محمود، محمود حسن (٢٠٠٤م) (٣٠) أن العروض الرياضية والتدريب عليها يعد أحد برامج الأنشطة التي تحظى بقدر كبير من إهتمام القائمين بتدريس منهج التربية الرياضية، وتهدف هذه العروض إلى تنمية الوعي الرياضي لدى الطلاب وجذبهم نحو ممارسة الرياضة بصورة جيدة، إن أهمية العروض الرياضية تتضمن أنها تعمل على تحسين بعض الصفات البدنية (التوافق - القدرة - الرشاقة)، وإن صفة التوافق تتطلب تعاوناً كاملاً بين الجهازين العصبي والعضلي مع إمكانية أداء الحركات بالصورة المثلى (٣٠ : ٣٦٣-٣٦٤).

ويشير السيد عبد العظيم (٢٠٠٥م) (٣) الى أن العروض الرياضية ترتبط في أدائها بالعديد من القدرات التوافقية، حيث تتيح إبراز المهارات والكشف عن القدرات في عملية الربط ما بين التفكير والحركة وذلك لإنتاج أكبر عدد ممكن من الحركات التي تتصف بالتنوع والإختلاف وعدم شيوعها وتكرارها، كما أنها تُعطي مساحة واسعة من حرية الأداء الفني، فهي تطلق العنان لخيال الفرد للتفكير في الوصول لعملية الربط بين مكونات العرض من حيث الأدوات والألوان والحركات والموسيقى والملابس والتشكيلات، وأن القدرات التوافقية تُعد ضرورية وأساسية لجميع الأنشطة الرياضية المرتبطة إرتباطاً مباشراً بالتوافق الحركي والتي تؤثر فيه وتتأثر به، وأن العروض الرياضية هي أحد أنواع هذه الانشطة الرياضية (٣ : ٣٨).

* أستاذ المناهج وتدريب التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

** أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

*** معيد بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

ويتفق كل من جلاسر و نيمر (2003) Glasauer & Neumaier في أن القدرات التوافقية هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء ، وأن توافر تلك القدرات على نحو صحيح ودقيق يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات والجمل الحركية وتطويرها، كما أن تطوير تلك القدرات التوافقية يسهم في إكتساب المهارة الحركية، حيث أن القدرات التوافقية تجمع بين التوقع وشروط الأداء الحركي، وتعد التمهيدي للأداء الحركي بينما يكون الأداء الحركي هو التنفيذ الفعلي للحركة، كما تمثل التناسق بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات أثناء مراحل الأداء المهاري (٢٦ : ١٢).

ومن خلال عمل الباحث كمعاون في تدريس مقرر أساسيات التمرينات لطلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج، لاحظ أن هؤلاء الطلاب على الرغم من إجادتهم للأوضاع الأساسية وأدائهم للتمرينات بشكل جيد، الا أنهم يجدون صعوبة في الربط بين أكثر من تمرين، كما أنهم يجدون صعوبة في الوصول لمستوى التناغم الموسيقي الحركي المطلوب خاصة عند أداء تمرينات العروض الرياضية، حيث تتطلب تمرينات العروض الرياضية أداءات حركية تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد خاصة اذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من إتجاه في نفس الوقت، وقد يرجع الباحث ذلك الى ضعف مستوى بعض القدرات التوافقية المطلوبة لتغيير وضع الجسم وسرعته والتوافق العالي المطلوب في أداء الحركات المركبة مع الإيقاع الموسيقي أثناء الأداء لدى الطلاب.

كما لاحظ الباحث ضعف مكون التوافق من خلال تطبيق بعض إختبارات التوافق الحركي لدى هؤلاء الطلاب مما يزيد من صعوبة الدمج بين التمرينات، حيث يتطلب مكون التوافق تعاوناً كاملاً بين الجهازين العصبي والعضلي لإمكانية أداء المهارات على أفضل صورة خاصة المعقدة منها والتي تتطلب إدماج مهارات من أنواع مختلفة في إطار واحد، وذلك لصعوبة التمرينات المستخدمة ووجود بعض المشكلات في إتقان الجمل الحركية وربطها ببعضها البعض بشكل سليم، لما تتطلب تلك الجمل من قدرات ومهارات بدنية وقدرات توافقية متعددة ، وبسبب قلة الوقت المخصص للتدريب على تلك الجمل الحركية، ويتفق ذلك مع نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة كل من أحمد محمد عبد المنعم علام (٢٠١٩) (١)، خالد نسيم سيد محمود (٢٠١٦) (٦)، السيد عبد العظيم درباله (٢٠٠٥) (٣).

إن تحقيق مستوى التوافق الحركي العام المطلوب لأي نشاط حركي يتطلب تنسيق عمل القدرات التوافقية الخاصة بمهارات هذا النشاط، ومن أكثر الأخطاء التي يقع فيها الطالب بالنسبة لبعض المهارات التي تستلزم توافر عنصر التوافق هي إشتراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في أداء المهارات فيتسبب ذلك في حدوث إضطراب في أداء المهارة فتخرج في صورة مرتبكة غير متناسقة وبها حركات زائدة أو غير مترامنة أو ناقصة (٣ : ١٤).

وهذا ما تؤكدته نتائج العديد من الدراسات السابقة المرتبطة بالقدرات التوافقية مثل دراسة ممدوح محمد السيد (٢٠١٢م) (٢٤) ، دراسة مروة محمد نجيب (٢٠٠٨م) (١٩)، دراسة ناصر عمرو السيد

(٢٠٠٧م) (٢٢)، دراسة عصام أحمد حلمي (١٩٩٨م) (١١)، دراسة عمرو محمد مصطفى (١٩٩٨م) (١٥) حيث أشارت إلى ضرورة تنمية القدرات التوافقية في الألعاب الرياضية المختلفة لكونها عاملاً مهماً للتنمية المهارية والإنجاز الرياضي.

ومما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي من خلال هذا التساؤل :

- " ما تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض الجمل الحركية للعروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية ؟ "

ثانياً: أهمية البحث والحاجة إليه :

ترجع أهمية البحث الحالي إلى :

١. تقديم برنامج تعليمي يمكن الإستفادة منه في تنمية أداء الجمل الحركية للعروض الرياضية.
٢. تقديم قائمة بتمارين القدرات التوافقية المرتبطة بالعروض الرياضية يمكن الإستفادة بها في تنمية أداء الجمل الحركية.
٣. توجيه نظر الباحثين إلى إجراء دراسات متشابهة لتقصي أثر إستخدام التمارين التوافقية في المهارات الحركية الأخرى .

ثالثاً: أهداف البحث :

- تصميم برنامج تعليمي باستخدام تمارين القدرات التوافقية والتعرف على أثره على مستوى أداء بعض الجمل الحركية للعروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية "

رابعاً: فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض الجمل الحركية لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض الجمل الحركية للعروض الرياضية لصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

التمرينات البدنية :

هي مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تساعد على تشكيل الجسم وتكوينه طبقاً لأسس تربوية ومبادئ علمية، والتي تمكن الفرد من تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء الحركي في الميدان الرياضي وفي مجالات الحياة المختلفة (١٣ : ٢٣).

العروض الرياضية :

هي مجموعة من التمرينات (حرة - بأدوات) يؤديها مجموعة من المشاركين بمصاحبة الموسيقى المُعبّرة عن الموضوع، ويستخدم فيها تناسق الألوان والإضاءة في زمن محدد ولتوصيل فكرة ما (١٠ : ١٦).

القدرات التوافقية :

هي عبارة عن قدرات توضح مستوى قدرة المتعلم على الضبط والتوجيه للعديد من جمل العروض الرياضية في تناسق مكاني وزماني وديناميكي، كما تعني قدرة الفرد على تنظيم التأثير المتبادل بين القدرات البدنية والمهارية للحصول على نموذج مثالي للأداء الحركي طبقاً للهدف المطلوب معتمدة على سلامة وتناسق الأجهزة الداخلية للجسم (٢٧).

البرنامج التعليمي :

هو عبارة عن خطة أو تصور يقوم المعلم بإعدادها وتتضمن الإجراءات والمحتويات التعليمية اللازمة لعرضها من خلال قنوات الإتصال.

خطة وإجراءات الدراسة :

أولاً : منهج الدراسة :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياسات القبلية والبعديّة (وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة).

ثانياً : مجتمع الدراسة :

إشتمل مجتمع الدراسة على طلاب الفرقة الأولى (بنات) بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج والبالغ عددهم (٩٣) طالبة.

ثالثاً : عينة الدراسة :

تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الأولى (بنات) بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج ، بلغت عدد العينة (٥٠) طالبة ، (٢٠) طالبة للمجموعة التجريبية، (٢٠) طالبة للمجموعة الضابطة ، (١٠) طالبات للعينة الإستطلاعية.

رابعاً : الأدوات المستخدمة في البرنامج :

(أقمار وأطباق بلاستيك - شريط قياس - صافرة - ساعة إيقاف لقياس الزمن - كرات طبية - مقاعد سويدية - علامات لاصقة - ملعب - ملابس لعينة البحث المشاركين في العرض - جهاز الرستامتر لقياس الطول بالسنتيمتر - ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام).

خامساً : أدوات جمع البيانات :

١ . تحليل المحتوى.

٢ . الإستمارات.

أ - إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء .

ب - إستمارة تسجيل البيانات.

ت - إستمارة تقييم العروض الرياضية.

١ . تحليل المحتوى :

قام الباحث بالإطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث مثل (٢٦) ، (٢١) ، (١٧) ، (٩) ، (٨) ، (٢٤) ، (٦) ، (٢٥) بهدف :

١ . تحديد القدرات التوافقية المرتبطة بالعروض الرياضية.

٢ . تحديد التدريبات المناسبة لكل وحدة تعليمية من وحدات البرنامج التعليمي بإستخدام القدرات التوافقية.

٣ . تحديد مدة البرنامج التعليمي وعدد الدروس التعليمية في الأسبوع والتوزيع الزمني لكل جزء من أجزاء الدرس.

٢ . الإستمارات :

أ - إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء بهدف :

- تحديد القدرات التوافقية المرتبطة بالعروض الرياضية.

- تحديد عدد الدروس اللازمة لتعلم الجمل الحركية للعروض الرياضي قيد البحث.

- تحديد التوزيع الزمني لأجزاء الدرس المختلفة داخل البرنامج التعليمي.

ب - إستمارة تقييم أداء العروض الرياضية :

إستخدم الباحث في تقييم الأداء الفني للجمل الحركية إستمارة تقييم العروض الرياضية المستخدمة في وزارة الشباب والرياضة ، والمستخدم في تقييم العروض الرياضية للكليات المتخصصة ، وتقيس الإستمارة (٦) عناصر ، وإجمالي الدرجة النهائية للإستمارة (١٠٠) درجة.

المعاملات العلمية لإستمارة تقييم العروض الرياضية قيد البحث؛

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية لإستمارة تقييم العروض الرياضية (صدق وثبات) وذلك لمعرفة مدى صدق وثبات محتوى الإستمارة ومدى صلاحيتها.

تجانس أفراد العينة ؛

قام الباحث بإجراء التجانس بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات الأساسية المستخدمة قيد البحث وهي :

- متغيرات أنثروبومترية وهي (العمر الزمني - الطول - الوزن).

- إستمارة تقييم الجمل الحركية قيد البحث .

وقد قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد العينة للتأكد من أنها موزعة توزيعاً اعتدالياً من خلال حساب معاملي الإلتواء والتفطح، وهذا ما يوضحه جدول (١) في ضوء المتغيرات الآتية:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء للمتغيرات قيد البحث (ن=٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	عينه البحث				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
		معامل الإلتواء	معامل التفطح	الوسيط	الدلالة						
معدلات النمو	السن	سنة	١٩.١٧	٠.٥٤	١٩.٠٠	٠.٠٩	٠.١٥	غير دال			
	الطول	سم	١٦٥.٩٠	٢.٩٣	١٧٥.٠٠	٠.٤٤-	٠.٩٢-	غير دال			
	الوزن	كجم	٧١.١٠	٥.٥١	٧٠.٠٠	٠.٠٤	٠.٧٨-	غير دال			

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ٠.٣٧ ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٠.٧٣

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (- ٠.٤٤ : ٠.٠٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (- ٠.٩٢ : ٠.١٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح. مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في (معدلات النمو) للعينة قيد البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث (ن=٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	عينه البحث				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة
		معامل التفلطح	معامل الالتواء	الوسيط	المتوسط الحسابي			
الإخراج	درجة	٠.٨٦	٠.٥٥-	٧.٠٠	١.٤٨	٧.٢٠	غير دال	
التكوينات والتشكيلات	درجة	١.٦٨-	٠.٥١	١٣.٠٠	١.٦٤	١٣.٨٠	غير دال	
الآداء الحركي والجمالي	درجة	٠.١٧-	٠.٤٠-	١١.٠٠	١.١٤	١٠.٦٠	غير دال	
الملابس والأدوات	درجة	١.٤٨-	٠.٥٤-	٨.٠٠	١.٣٠	٧.٨٠	غير دال	
الموسيقى	درجة	٠.١٧-	٠.٤٠	٧.٠٠	١.١٤	٧.٤٠	غير دال	
الديكور	درجة	٠.٦١-	٠.٥١	٢.٠٠	٠.٨٣	١.٨٠	غير دال	
المجموع	درجة	٠.٨٦	٠.٥٥	٥١.٠٠	٢.٩٦	٥٠.٦٠	غير دال	

استمارة تقييم العروض الرياضية

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٩١ ضعف الخطأ المعياري للتفلطح = ٢.٠٠

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل التفلطح تراوحت ما بين (- ١.٦٨ : ٠.٨٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، كما تراوحت قيمة معامل الالتواء ما بين (- ٠.٥٥ : ٠.٥٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في (استمارة تقييم العروض الرياضية) للعينة قيد البحث.

تكافؤ أفراد العينة :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المستخدمة

قيد البحث كما هو موضح بالجدول رقم (٣)

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث (معدلات النمو) (ن=٢٠=٢٠)

الدلالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
غير دال	٠.٨٦	٠,٥٥	١٩.١٠	٠.٥٥	١٩.٢٥	سنة	السن
غير دال	١.٨٩	٢.٢٦	١٧٥.٧٥	٣.٣١	١٦٥.٩٠	سم	الطول
غير دال	٠.١٦	٥.٠٥	٧١.٩٠	٤.٦١	٧٢.١٥	كجم	الوزن

قيمة ت "الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢

يتضح من الجدول رقم (٣) تكافؤ المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في معدلات النمو حيث إتضح أن قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمه (ت) الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين في معدلات النمو لدى عينة البحث.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث (استمارة تقييم العروض الرياضية)

(ن=٢٠=٢٠)

الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
غير دال	٠.١٩	١.٦٧	٧.٦٠	١.٥١	٧.٤٠	درجة	الإخراج
غير دال	٠.١٨	١.٧٨	١٣.٨٠	١.٥٨	١٤.٠٠	درجة	التكوينات والتشكيلات
غير دال	٠.٥١	١.٣٠	١٠.٨٠	١.١٤	١٠.٤٠	درجة	الأداء الحركي والجمالي
غير دال	٠.٦٦	٠.٨٩	٧.٦٠	١.٠٠	٨.٠٠	درجة	الملابس والأدوات
غير دال	٠.٢٥	١.٣٠	٧.٨٠	١.١٤	٧.٦٠	درجة	الموسيقى
غير دال	٠.٥٧	٠.٥٥	١.٤٠	٠.٥٤	١.٦٠	درجة	الديكور
غير دال	٠.٢١	٣.٢٠	٤٨.٦٠	٢.٧٣	٤٩.٠٠	درجة	المجموع

قيمة ت "الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٠

يتضح من الجدول رقم (٤) تكافؤ المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في متغير إستمارة تقييم العروض الرياضية حيث إتضح أن قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في متغير إستمارة العروض الرياضية لدى عينة البحث .

معامل الصدق:

لحساب صدق الإختبارات قام الباحث بحساب صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق إستمارة تقييم الجمل الحركية قيد البحث على مجموعتين، مميزة قوامها (٢٠) طالب من خارج عينة البحث وهم من فريق العروض الرياضية المشارك في بطولة العروض الرياضية للكليات المتخصصة، وغير مميزة قوامها (٢٠) طالب وهم من نفس مجتمع البحث وخارج العينة ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية للتأكد من صدق الاختبارات قيد البحث وجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في إستمارة تقييم العروض الرياضية للعينة قيد البحث
(ن=٢٠=٢٠)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	أستمارة تقييم العروض الرياضية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	١٧.٩١	٠.٤٤	٦.٢٠	٠.٨٣	١٣.٨٠	درجة	الإخراج	
دال	١٨.٨٨	١.٤٨	١١.٨٠	١.١٤	٢٧.٦٠	درجة	التكوينات والتشكيلات	
دال	٢٣.٢٥	٠.٨٣	٨.٢٠	٠.٥٤	١٨.٦٠	درجة	الآداء الحركي والجمالي	
دال	١٥.٦٥	٠.٧٠	٧.٠٠	٠.٧٠	١٤.٠٠	درجة	الملابس والأدوات	
دال	١٥.٩٢	٠.٨٣	٦.٢٠	٠.٧١	١٤.٠١	درجة	الموسيقى	
دال	٦.٠٠	٠.٥٤	١.٦٠	٠.٧٠	٤.٠٠	درجة	الديكور	
دال	٥٧.٠٢	١.٨٧	٤١.٠٠	٠.٧٠	٩٢.٠٠	درجة	المجموع	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٠

ينضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في متغير إستمارة تقييم العروض الرياضية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٦.٠٠ : ٥٧.٠٢)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الإستمارة، وأنها صالحة لما وضعت من أجله.

معامل الثبات:

للتأكد من ثبات إستمارة تقييم العروض الرياضية قيد البحث، تم إستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على نفس المجموعة المميزة التي سبق إستخدامها في إيجاد الصدق، وبفارق زمني (٤) أيام للإستمارة قيد البحث. وجدول (٦) يوضح معاملات الإرتباط لإستمارة تقييم العروض الرياضية قيد البحث.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في إستمارة تقييم العروض الرياضية قيد البحث (ن=٤٠)

الدالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	٠.٩١٣	١.٠٩	١٤.٢٠	١.٠٠	١٤.٠٠	درجة	الإخراج	إستمارة تقييم العروض
دال	٠.٨٩٦	١.٠٠	٢٨.٠٠	٠.٨٣	٢٧.٨٠	درجة	التكوينات والتشكيلات	
دال	٠.٩٣٠	٠.٧٠	١٩.٠٠	١.١٤	١٨.٦٠	درجة	الأداء الحركي والجمالي	
دال	٠.٨٩٦	٠.٨٣	١٤.٢٠	١.٠٠	١٤.٠٠	درجة	الملايس والأدوات	
دال	٠.٨٩٥	١.٠١	١٤.٠٠	٠.٨٤	١٣.٨٠	درجة	الموسيقى	
دال	٠.٩١٣	١.٠٩	٤.٢٠	١.٠٠	٤.٠٠	درجة	الديكور	
دال	٠.٩٤٠	٢.٣٠	٩٣.٦٠	٢.٥٨	٩٢.٢٠	درجة	المجموع	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.87$

يتضح من الجدول السابق أن هناك معامل إرتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في متغير إستمارة تقييم العروض الرياضية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاستمارة، حيث تراوح معامل الإرتباط ما بين (٠.٨٩ : ٠.٩٤) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

قام الباحث بإستطلاع رأي السادة الخبراء للتعرف على القدرات التوافقية المرتبطة بجمل العروض الرياضية مرفق (٣) وجدول (٧) يوضح ذلك

جدول (٧)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء للتعرف على القدرات التوافقية المرتبطة بجمل العروض الرياضية

م	أبعاد	موافق	غير موافق	النسبة المئوية
١	القدرة على تقدير الوضع	٨	٢	٨٠%
٢	القدرة على بذل الجهد المناسب	٧	٣	٧٠%
٣	القدرة على الربط الحركي	٦	٤	٦٠%
٤	القدرة على الحفاظ على التوازن	٨	٢	٨٠%
٥	القدرة على سرعة الإستجابة الحركية	٦	٤	٦٠%
٦	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	٩	١	٩٠%
٧	القدرة على الإبداع الحركي	٤	٦	٤٠%
٨	القدرة على السرعة الحركية	١٠	٠	١٠٠%
٩	القدرة على المرونة الحركية	٥	٥	٥٠%
١٠	القدرة على البراعة الحركية	٢	٨	٢٠%
١١	القدرة على التعلم الحركي	١	٩	١٠%
١٢	القدرة على التوجيه الحركي	٥	٥	٥٠%
١٣	القدرة على الخداع الحركي	٤	٦	٤٠%

يتضح من جدول (٧) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء تتراوح ما بين (١٠% - ١٠٠%) وقد إرتضى

الباحث بنسبة ٧٠% فأكثر، وبهذا تم تحديد خمس قدرات وهم:

١. القدرة على بذل الجهد المناسب.
٢. القدرة على الحفاظ على التوازن.
٣. القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة.
٤. القدرة على تقدير الوضع.
٥. القدرة على السرعة الحركية.

سادساً: البرنامج التعليمي المقترح:

أولاً: خطوات بناء البرنامج التعليمي المقترح:

فلسفة البرنامج :

أن يكون التعلم قائم على رغبة ودافعية الطالب الذاتية من خلال تصميم وحدات تعليمية تتناسب مع جميع المستويات (منخفض - متوسط - مرتفع) تجعل المتعلم يُقبل على التعلم حيث يبدأ التعلم من المستوى الذي يتناسب مع قدراته وإمكانياته الشخصية ويسير في العملية التعليمية وفقاً لسرعته وقدراته الذاتية في التعلم مما يساعد على إكتسابه المعارف والمعلومات وأداء الجمل الحركية بمستوى الإتقان المطلوب.

هدف البرنامج التعليمي :

تم تحديد أهداف البرنامج التعليمي بعد الإطلاع على أهداف مقرر أساسيات التمارين للفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج وكانت كالتالي:

الهدف المعرفي: إكساب الطلاب المعلومات والمعارف للتمارين والعروض الرياضية.

الهدف المهاري: إتقان تعلم أداء الجمل الحركية للعروض الرياضية قيد البحث وتنميتها وفقاً لقواعد الأداء الفني الصحيح، وتوظيف أساليب التدريس المختلفة في تعليم الأوضاع والحركات المكونة للجمل الحركية للعروض الرياضية.

الهدف الوجداني: تشجيع الطلاب على إكتساب الصفات الوجدانية الحميدة عند أداء الأوضاع الأصلية والمشتقة والأوضاع الخاصة في التمارين.

الأسس العامة للبرنامج :

1. أن يحقق البرنامج الأهداف العامة .
2. أن يحقق كل نشاط الأهداف الإجرائية له.
3. أن يتدرج البرنامج في الأهداف الإجرائية من السهل إلى الصعب .
4. أن يتنوع البرنامج في المهارات التي يحققها للطلاب .
5. أن يحسن البرنامج من القدرات التوافقية لدى عينة البحث .
6. أن يراعي البرنامج الفروق الفردية بين عينة البحث .
7. أن يراعي البرنامج خصائص الفئة العمرية عينة البحث .
8. أن يكون البرنامج قابل للتقويم القبلي والبعدي .
9. أن يحقق محتوى البرنامج الغرض منه .

سابعاً : التخطيط الفني للبحث :

الدراسة الإستطلاعية :

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

حرصاً من الباحث على سلامة الإجراءات قبل وأثناء وبعد تطبيق الإختبارات قام الباحث بإختيار عدد (١٠) طالبات (مميزة - غير مميزة) بهدف:

- التحقق من مدى توافر ومناسبة الأجهزة والأدوات ومكان تنفيذ البرنامج التعليمي.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تطبيق الإختبارات والقياسات وكيفية التغلب عليها.
- تمت الدراسة الإستطلاعية في الفترة من يوم الأربعاء ١٠/٢٠ / ٢٠٢١م حتى يوم الأربعاء ٣/١١/٢٠٢١م.

وقد أسفرت هذه الدراسة عن :

١. إتضح أن بعض الأدوات غير صالحة للإستخدام مثل بعض الأقماع والملابس ولذلك تم إستبدالها بأدوات صالحة .
٢. تم توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق الإختبارات والبرنامج التعليمي.

الدرسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بتطبيق درس واحد من البرنامج التعليمي على أفراد العينة الإستطلاعية وذلك يوم الإثنين الموافق ٨ / ١١ / ٢٠٢١م وذلك بهدف التعرف على :

- مدى مناسبة المحتوى التعليمي لمستوى العينة.
- مدى مناسبة الزمن المحدد لكل جزء من أجزاء الدرس التعليمي.
- مدى مناسبة ترتيب أجزاء الدرس التعليمي.
- إكتشاف الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء عملية التطبيق للدرس التعليمية والتغلب عليها.

وقد أسفرت هذه الدراسة عن :

١. كان محتوى الدرس من معلومات ومعارف وتمينات وتدريبات مناسب لمستوى عينة البحث.
٢. كان زمن كل جزء من أجزاء الدرس التعليمي مناسب لعينة البحث.
٣. ترتيب الدرس كان مناسب (الإجراءات الإدارية- الإحماء العام- الإحماء الخاص- النشاط التعليمي والتطبيقي- الجزء الختامي).

ثامناً: تطبيق البرنامج :

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي على المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء ٩ / ١١ / ٢٠٢١م إلى يوم الأربعاء ١٠ / ١١ / ٢٠٢١م فى مستوى أداء الجمل الحركية للعرض الرياضى قيد البحث وذلك وفقاً لما يلي :

تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج التعليمي على أفراد المجموعة التجريبية، وإستغرق ذلك شهر ونصف (٦ أسابيع) بواقع محاضرتين أسبوعياً، وزمن الدرس (٩٠) دقيقة، وذلك فى الفترة من يوم الخميس ١١ / ١١ / ٢٠٢١م إلى الإثنين ١٠ / ١١ / ٢٠٢٢م.

وقد راعى الباحث :

- تدريس أجزاء الدرس بمحتوى واحد وبأسلوب تدريسي واحد وهو الشرح والنموذج.
- تنفيذ أجزاء الدرس طبقاً للخطوات الإجرائية السابق ذكرها للمجموعة التجريبية.

القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة بذات الإختبارات والإستمارات وفي نفس ظروف القياس القبلي في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التعليمي حيث تم ذلك في الفترة من الأربعاء ٢٠٢٢/١/١٢ م إلى الخميس ٢٠٢٢/١/١٣ م.

رابعاً : المعالجات الإحصائية المستخدمة :

سوف يستخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لإستخراج المعاملات التالية :

١. المتوسط الحسابي.
٢. الإنحراف المعياري.
٣. إختبار (ت).
٤. نسبة التحسن.
٥. التباين.
٦. الدرجة المقدرة.
٧. الوزن النسبي.

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

أولاً : عرض النتائج :

للتحقق من صحة الفروض يعرض الباحث النتائج فيما يلي:

النتائج الخاصة بمستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث للمجموعة الضابطة , يتعلق هذا الجزء بإختبار صحة الفرض الأول والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض الجمل الحركية لصالح القياس البعدي.

وجداول (٨) يوضح دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في متغير إستمارة تقييم العروض الرياضية للمجموعة الضابطة.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إستمارة تقييم العروض الرياضية لعينة قيد البحث (ن=٢٠=٢٠)

الدالة	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات	م
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	١١.٥٠	%٦٩.٦٩	٠.٨٣	١١.٢٠	٠.٥٤	٦.٦٠	درجة	الإخراج	إستمارة تقييم العروض الرياضية
دال	١٤.٥١	%٥٥.٢٢	٠.٨٣	٢٠.٨٠	٠.٨٩	١٣.٤٠	درجة	التكوينات والتشكيلات	
دال	٩.٠٠	%٥٥.١٠	٠.٨٥	١٥.٢٠	٠.٨٣	٩.٨٠	درجة	الأداء الحركي والجمالي	
دال	٦.٥١	%٥٢.٢٢	٠.٧٠	١١.٠٠	١.٠٩	٧.٢٠	درجة	الملابس والأدوات	
دال	٣.٨٨	%٦٧.٧٧	١.٢٢	١٠.٨٠	١.٣٠	٧.٢٠	درجة	الموسيقى	
دال	٣.٢٠	%٨٥.٧١	٠.٥٢	٢.٦٠	٠.٥٤	١.٤٠	درجة	الديكور	
دال	١٥.٠٩	%٦٧.٢٨	٢.٩٦	٧١.٦٠	٣.٧٦	٤٢.٨٠	درجة	المجموع	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٧٧

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير إستمارة تقييم العروض الرياضية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٢٠ : ١٥.٠٩).

النتائج الخاصة بمستوى طلاب المجموعة التجريبية للجملة الحركية قيد البحث. يتعلق هذا الجزء باختبار صحة الفرض الثاني والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض الجمل الحركية لصالح القياس البعدي.

وجداول (٩) يوضح دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في متغير إستمارة تقييم العروض الرياضية للمجموعة التجريبية.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في إستمارة تقييم العروض
الرياضية لعينة قيد البحث (ن=٢٠=٢٠)

م	الإختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
	الإخراج	درجة	٦.٤٠	٠.٨٩	١٢.٦٠	٠.٨٩	%٩٦.٨٧	١٠.٦٣	دال
	التكوينات والتشكيلات	درجة	١٤.٤٠	١.١٤	٢٥.٠٠	٠.٧٠	%٧٣.٦١	١٥.٦٢	دال
	الأداء الحركي والجمالي	درجة	١٠.٤٠	١.٥١	١٧.٠٠	١.٢٢	%٦٣.٤٦	٨.٨٢	دال
	الملابس والأدوات	درجة	٧.٤٠	١.١٤	١٣.٨٠	٠.٤٤	%٨٦.٤٨	١٢.٥٥	دال
	الموسيقى	درجة	٦.٨٠	٠.٨٣	١٣.٤٠	٠.٨٩	%٩٧.٠٥	٩.٧٣	دال
	الديكور	درجة	١.٤٠	٠.٥٤	٣.٦٠	٠.٥٤	%١٥٧.١٤	١١.٠٠	دال
	المجموع	درجة	٤٨.٢٠	٢.٢٨	٨٥.٣٩	٠.٨٨	%٧٧.١٥	٣١.٠٠	دال

إستمارة تقييم العروض الرياضية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.77$

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغير إستمارة تقييم العروض الرياضية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدى حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.٨٢ : ٣١.٠٠).

النتائج الخاصة بمستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث للمجموعة التجريبية. يتعلق هذا الجزء باختبار صحة الفرض الثالث والذي ينص: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية".

وجداول (١٠) يوضح دلالة الفروق بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير إستمارة تقييم العروض الرياضية.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين القبلي البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في إستمارة تقييم العروض الرياضية للعبة قيد البحث (ن=٢٠=٢٠)

الدالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإختبارات	م
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
دال	٢.٥٥	١٢.٦٠	٠.٨٩	١١.٣٩	٠.٨٣	درجة	الإخراج	إستمارة تقييم العروض الرياضية
دال	٨.٥٧	٢٥.٠٠	٠.٧٠	٢٠.٨٠	٠.٨٦	درجة	التكوينات والتشكيلات	
دال	٢.٧١	١٧.٠٠	١.٢٢	١٥.٢٠	٠.٨٣	درجة	الآداء الحركي والجمالي	
دال	٧.٤٨	١٣.٨٠	٠.٤٤	١١.٠٠	٠.٧٠	درجة	الملابس والأدوات	
دال	٣.٦٧	١٣.٤٠	٠.٨٩	١٠.٨٠	١.٣٠	درجة	الموسيقى	
دال	٢.٨٨	٣.٦٠	٠.٥٤	٢.٦٠	٠.٥٤	درجة	الديكور	
دال	٩.٩٥	٨٥.٤٠	٠.٨٩	٧١.٦٠	٢.٩٦	درجة	المجموع	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٠

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير إستمارة تقييم العروض الرياضية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٥٥ : ٩.٩٥).

ثانياً : تفسير ومناقشة النتائج :

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي ضوء حدود القياسات المستخدمة، وإسترشاداً بالمراجع العلمية والدراسات السابقة سوف يتم مناقشة النتائج تبعاً لأهداف البحث وفروضه للوصول إلى الهدف الرئيسي من هذه الدراسة على النحو التالي:

الفرض الأول :

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير إستمارة تقييم الجمل الحركية المرتبطة بالعروض الرياضية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٢٠ : ١٥.٠٩).

ويرجع الباحث هذا التقدم في القياس البعدي عن القياس القبلي بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى أن أسلوب المعلم المستخدم في التدريس عن طريق الشرح اللفظي وإعطاء فكرة واضحة عن كيفية الأداء السليم ،وتأدية نموذج من قبل المعلم ثم الممارسة والتكرار من جهة المتعلم ثم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء من جانب المعلم أتاح للمتعلم فرصة التعلم بصورة سليمة مطابقة للأداء الفني للمهارة ومن ثم أثر تأثيراً إيجابياً على كفاءة أداء تمرينات الجمل الحركية قيد البحث، وبذلك فإن الطريقة التقليدية المتبعة لا يمكن إغفالها حيث تعتمد على التلقين مع عرض نموذج للتمرينات المكونة للجمل الحركية ، وهذا يساعد على التعلم بصورة سليمة طبقاً للأداء الفني للمهارة .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة ممدوح محمد السيد (٢٠١٢م) والتي فسرت التقدم الذي حدث في المجموعة الضابطة بأنه حدث نتيجة استخدام البرنامج التقليدي والذي أثر في إستجابات الطلاب لعملية التعلم نتيجة للتدريب والممارسة داخل البرنامج المتبع وأسلوب المعلم في التدريس .

ويرى الباحث أن التعلم بشكل جماعي في (الطريقة التقليدية) أدى إلى نتائج إيجابية حيث أن استخدام الطريقة التقليدية والتي تعتمد على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي أدت إلى إستيعاب المتعلم لتمرينات الجمل الحركية التي كونت العرض الرياضي وتعلمها بشكل ايجابي.

ومن خلال ما سبق يتضح وجود تحسن في مستوى أداء الجمل الحركية للعرض الرياضي قيد البحث لصالح المجموعة الضابطة، وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض الجمل الحركية لصالح القياس البعدي .

الفرض الثاني :

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير إستمارة تقييم الجمل الحركية المرتبطة بالعرض الرياضي قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.٨٢ : ٣١.٠٠) .

ويُعزى الباحث هذا التقدم في القياس البعدي عن القياس القبلي بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام تمرينات القدرات التوافقية حيث إشتمل البرنامج التعليمي المقترح على العديد من الأنشطة والخبرات التعليمية التي تتناسب مع مختلف مستويات الطلاب ، تضمنت هذه الأنشطة تمرينات لتنمية القدرات التوافقية للمتعلمين ، وإتسمت هذه التمرينات بالتنوع والتعدد .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من ممدوح محمد السيد (٢٠١٢م) (٢٨)، ياسمين مصطفى سليمان (٢٠٢٠م) (٢٩) حيث أشارت إلى أن تعلم المهارات الحركية يحدث بطريقة أسرع عندما يتم مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين حيث أن إتقان التعلم شرط أساسي بالنسبة لإستخدام تمارين القدرات التوافقية لتنمية أداء جمل العروض الرياضية فمن الطبيعي أن يختلف مقدار الوقت الذي يحتاج إليه كل متعلم للوصول إلى المستوى المطلوب وإتقان محتوى التعلم وذلك لإختلاف السرعة الذاتية لكل متعلم.

كما يُعزي الباحث ذلك التحسن في مستوى أداء الجمل الحركية للعروض الرياضية إلى إستخدام تمارين القدرات التوافقية بما تحتويه من أنشطة وخبرات تعلم تراعي إحتياجات المتعلمين حيث تمد كل متعلم بما يساعده على التقدم بمستواه وإعطاؤه التدريبات المناسبة للإرتقاء بالأداء، وهذا ما يؤكد كل من نيفين حسين محمود (٢٠٠٤م) (٢٤)، خالد فريد عزت (٢٠٠٧م) (٥) حيث تمت الإشارة في هذه المصادر إلى أن معظم المتعلمين يمكنهم تعلم الموضوع الدراسي المطلوب منهم بمستوى الإتقان المحدد إذا أخذ بعين الاعتبار ميولهم ومعرفتهم السابقة، وإذا تم توفير تدريس جيد ووقت كافي لتعلمهم يتناسب مع معطياتهم الشخصية.

ومن هنا يرى الباحث أن الأسلوب المتبع في هذه الدراسة أدى إلى زيادة مستوى أداء الجمل الحركية للعروض الرياضية، وإرتبط ذلك بالتأثير الإيجابي للمعلومات والمعارف المرتبط بتلك الجمل الحركية، والتي تُخزن في ذهن المتعلم، وكلما تذكر المتعلم شكل الأداء والتسلسل الحركي لتمارين الجمل الحركية فإن ذلك دلالة على المستوى المعرفي الذي توصل إليه المتعلم، حيث أن هذا الأسلوب يصلح مع المتعلمين بإختلاف مستوياتهم وقدراتهم.

ومن خلال ما سبق يتضح وجود تحسن في مستوى أداء الجمل الحركية للعروض الرياضية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية. وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض الجمل الحركية لصالح القياس البعدي.

الفرض الثالث:

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير إستمارة تقييم العروض الرياضية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٥٥ : ٩.٩٥).

ويُرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في أداء الجمل الحركية قيد البحث إلى البرنامج التعليمي المقترح وما إحتواه من أنشطة تعليمية متنوعة وتدرجات تناسب مستويات جميع الطلاب مما ساعد على تمكين جميع الطلاب من الإستفادة من العملية التعليمية طبقاً لإمكاناتهم

وقدراتهم، الأمر الذي جعل عملية التعلم ذات طابع جماعي يراعى إحتياجات وميول كل المتعلمين، إتفق ذلك مع نتائج كلا من، ممدوح محمد السيد (٢٠١٢م) (٢٨)، ياسمين مصطفى سليمان (٢٠٢٠م) (٢٩).

ويُعزي الباحث إرتفاع فرق معدلات التغير (نسب التحسن) للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى إستخدام تمارين القدرات التوافقية حيث كانت أكثر إيجابية وفعالية في مساعدة الطلاب من تعلم جملة العروض الرياضية قيد البحث وزيادة المعلومات والمعارف والمفاهيم المرتبطة بها وزيادة المفاهيم المرتبطة بالعروض الرياضية بصورة أفضل من المجموعة الضابطة والتي إستخدمت الطريقة التقليدية فقط.

ومن هنا يرى الباحث أن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة كان سببه تطبيق البرنامج التعليمي بإستخدام تمارين القدرات التوافقية وما إحتوى عليه من أنشطة تعليمية متنوعة ومعلومات ومعارف وتدريبات تطبيقية جماعية تتناسب مع جميع مستويات المتعلمين مما أدى إلى تحسن مستوى أداء الجمل الحركية للعروض الرياضية للمجموعة التجريبية، وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

ومن ناحية الإجمالي من جملة التمارين قيد البحث إتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٥.٠٩)، بالإضافة إلى نسب التحسن المئوية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي وصلت إلى (٦٧.٢٨٪).

الإستنتاجات والتوصيات

أولاً؛ الإستنتاجات :

في ضوء هدف وفروض البحث، وبحسب حدود العينة، ومن واقع البيانات والنتائج التي توصل إليها الباحث، وبالإشارة إلى نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات تم إستنتاج الآتى :

١. إن البرنامج التعليمي بإستخدام تمارين القدرات التوافقية له تأثير إيجابي على تحسين مستوى أداء الجمل الحركية للعروض الرياضي قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٥.٠٩ : ٣.٢٠).
٢. أدى إستخدام التمارين التوافقية في البرنامج التعليمي إلى زيادة إتقان المجموعة التجريبية مما أدى تحسن واضح في مستوى أداء بعض الجمل الحركية قيد البحث، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
٣. حققت المجموعة التجريبية والتي إستخدمت تمارين القدرات التوافقية تحسناً واضحاً في درجة أداء جملة التمارين قيد الدراسة أعلى من المجموعة الضابطة.

٤. كان البرنامج التعليمي ذو فاعلية على أداء وانفعالات وإنطباعات الطلاب مما ساعد على تحقيق ونمو الجانب الوجداني.

ثانياً: التوصيات :

في ضوء إستنتاجات البحث وإستناداً إلى البيانات والنتائج يوصي الباحث بالآتي :

١. إستخدام تمارين القدرات التوافقية ضروري في تنمية أداء الجمل المختلفة للتمرينات.
٢. ضرورة تنمية القدرات التوافقية لأنها أساس الأداء الحركي في العروض الرياضية.
٣. إجراء العديد من البحوث للتعرف على تأثير تنمية القدرات التوافقية على العديد من المهارات الرياضية المختلفة ال أخرى في مجال التربية الرياضية.
٤. ضرورة إهتمام العاملين في مجال التمرينات والعروض الرياضية بإستخدام تمارين القدرات التوافقية في البرامج التعليمية.
٥. إجراء دراسات مشابهة بإستخدام القدرات التوافقية لتعليم الجمل الحركية المختلفة في العروض الرياضية وغيرها من الرياضات المختلفة.

المراجع

١. أحمد محمد عبد المنعم : المشاركة في مسابقات العروض الرياضية وعلاقتها بالشخصية الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بنين جامعة الاسكندرية, ٢٠١٩م.
٢. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي, ط٢, دار الفكر العربي, القاهرة, ٢٠٠٤م.
٣. السيد عبد العظيم درباله : تدريس منهج التمرينات بطريقة العرض الرياضي وأثرها في بعض القدرات التوافقية والرضا الحركي لطلاب المعهد العالي لإعداد المعلمين بالجمهورية الليبية, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية, العدد ٢٨, كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج, جامعة الإسكندرية, يناير ٢٠٠٥م.
٤. بسام محمد علي : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة على مستوى أداء لاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه, المؤتمر الدولي لتطوير البحث العلمي, آفاق جديدة, كلية التربية الرياضية بطنطا, ٢٠-٢١ فبراير, ٢٠٠٩م.
٥. خالد فريد عزت : تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي على بعض مظاهر الإنتباه في الجودو , رسالة دكتوراة , جامعة المنصورة, ٢٠٠٧م
٦. خالد نسيم سيد : تأثير الإشتراك في عروض التمرينات البدنية على بعض القدرات الحركية لطلاب الكليات الغير متخصصة , المجلة العلمية للتربية البدنية, كلية التربية الرياضية, جامعة حلوان, ٢٠١٦م.
٧. ريهام حامد أحمد : تأثير برنامج باستخدام الأدوات البديلة على تحسين مستوى القدرات التوافقية لدى الطالبات المتعثرات في جملة الكرة لمادة التمرينات الإيقاعية, المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة, ١٢٤, ج٧, الأكاديميات الدولية لتكنولوجيا الرياضة, ٢٠١٧م.
٨. زينب محمد أحمد : العروض الرياضية وتأثيرها على التفكير الإبتكاري وبعض سمات الشخصية لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق, المؤتمر العلمي الدولي الثالث - "تطوير المناهج التعليمية في ضوء الإتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل", كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة الزقازيق, مجلد ٣, ٢٠٠٨م.

٩. صلاح محمد عسران , هبة عبد العظيم محمد : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الحاسب الآلي على تعلم المهارات السبعة الأساسية والتحصيل المعرفي للمبتدئات في رياضة المصارعة, مجلة نظريات وتطبيقات, العدد ٥٣, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الاسكندرية, ٢٠٠٤م.
١٠. عزت محمود كاشف : دليلك في المهرجانات والعروض الرياضية, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, ٢٠١٤م
١١. عصام أحمد حلمي : أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الإنتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠م فردي متنوع للسباحين الناشئين, رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية ببورسعيد_ جامعة قناة السويس, ١٩٩٨م.
١٢. عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات , ط٨, دار المعارف, ١٩٩٧م.
١٣. — : التمرينات للبنات, ط٥, دار المعارف, القاهرة, ١٩٨٧م.
١٤. علي السعيد ريحان : تأثير إنقاص الوزن على تركيب الجسم وبعض القدرات التوافقية للمصارعين الكبار, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية, العدد السادس والثلاثون, كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم, جامعة حلوان, يناير, ٢٠٠١م.
١٥. عمرو محمد مصطفى : دراسة علمية للقدرات التوافقية للاعبي المصارعة, رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان, ١٩٩٨م.
١٦. فاطمة أحمد حسن : تاثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الوسائط التعليمية المنفردة من خلال الحاسب الآلي على تعلم بعض مهارات كرة السلة لدى طالبات شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا, رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة طنطا, ٢٠٠٥م.
١٧. ليلى عبد العزيز زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات البدنية, ١٩٩٧ص ١٢٥
١٨. محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية , ج١, ط٣, دار الفكر العربي, القاهرة, ٢٠٠٠م.
١٩. مروة محمد نجيب : تصميم بطارية إختبار لقياس بعض القدرات التوافقية الحس - حركية الخاصة بلاعبي تنس الطاولة للناشئين تحت ١٧ سنة, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الاسكندرية, ٢٠٠٨م.
٢٠. مندر هاشم الخطيب , علي الخياط : قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم, دار المنهاج للطباعة, عمان, ٢٠٠٢م.

٢١. موسى محمد فهمي , عادل علي حسن : التمرينات والعروض الرياضية , دار الفكر العربي
ط١, القاهرة ١٩٩٠م.
٢٢. ناصر عمرو السيد : تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة برياضة الجمباز على مستوى
الأداء المهاري، بحوث المؤتمر العلمي الدولي الثاني، كلية التربية
الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق ٢٠٠٧م.
٢٣. نسرين محمود نبيه : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني
على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات، رسالة
ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
٢٤. نيفين حسين محمود : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات
الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية
الرياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.
٢٥. هدى محمود الناشف : تصميم البرامج التعليمية لأطفال ما قبل المدرسة، ط١، دار الكتاب
الحديث، القاهرة، ٢٠٠٣م
٢٦. شبكة المعلومات - [http:// www.Phy-edu-net \vb\archive\ index-php\t-٥٢٥-html](http://www.Phy-edu-net/vb/archive/index-php?t=٥٢٥-html).
٢٧. ممدوح محمد السيد : تأثير برنامج تعليمي للقدرات التوافقية على أداء مهارات كرة اليد
المنهجية للتلاميذ من سن (١٢:٩) سنة. ٢٠١٢م
٢٨. ياسمين مصطفى سليمان : تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات التوافقية على بعض
مظاهر الإنتباه ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة
ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط، ٢٠٢٠م.
٢٩. محروس محمود محروس , محمود محمد حسن : تأثير برنامج تعليمي مقترح للجمباز العام
على خفض الإغتراب النفسي وبعض الصفات البدنية لدى طلاب كلية
التربية الرياضية جامعة أسيوط، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة
المنصورة، العدد ٣، سبتمبر ٢٠٠٤م.
٣٠. Glasauer ,G and Neumaier (٢٠٠٣). Coordination straining in
basketball", von Ressourcen uber Anforderungen
zu Kompetenzen, Dissertation Verlag DR. Kbvac,
Hamburr, ٢٠٠٣.

المستخلص

تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام تمرينات القدرات التوافقية والتعرف على أثره على مستوى أداء بعض الجمل الحركية للعروض الرياضية لطالبات الفرقة الأولى "بنات" بكلية التربية الرياضية- جامعة سوهاج. إستخدم الباحث المنهج التجريبي نو القياسين القبلي والبعدي ،وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من بين طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج ، بلغت عينة الدراسة الأساسية (٤٠) طالبة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إشتملت كل مجموعة على (٢٠) طالبة أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، إستخدم الباحث إختبارات القدرات التوافقية وإستمارة تقييم الجملة الحركية قيد البحث كأدوات لجمع البيانات، وفي ضوء هدف البحث وفروضه توصل الباحث إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض الجمل الحركية للعروض الرياضية قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٥٥ : ٩.٩٥) عند مستوى ٠.٠٥ ،يوصي الباحث بإجراء دراسات مشابهة باستخدام تمرينات القدرات التوافقية لتعليم الجمل المختلفة للعروض الرياضية.

Abstract

The study aimed to design an educational program using harmonic abilities exercises and to identify its effect on the performance level of some kinetic sentences for sport performances of the first year female students at the Faculty of Physical Education - Sohag University.

The researcher used the experimental method with pre and post measurements. The research sample was chosen in a deliberate, random manner from the students of the first year (girls) at the Faculty of Physical Education- Sohag University. They had divided into two groups; one of them is an experimental group and the other is a control one. The researcher used harmonic abilities tests and the motor sentence evaluation questionnaire as tools of data collection. The results referred to that the experimental group outperformed the control group in the performance level of some kinetic sentences for the sport presentations (determined in the study) as the calculated "t" value ranged between (٢,٥٥: ٩,٩٥) at the ٠,٠٥ level. The researcher recommended conducting similar studies using harmonic abilities exercises to teach different sentences of the sport performances.