

## تأثير مجموعة من الجمل الحركية بالمصاحبة الموسيقية علي بعض القدرات الحركية لطلاب كلية التربية الرياضية بنين

ا.د / محمد فؤاد حبيب

ا.د / منير حنا

الباحث / احمد طارق عبد السلام

### مقدمة ومشكلة البحث :

تحتل التربية البدنية والرياضية فى الدول المتقدمة مكاناً بارزاً فى البرامج المدرسية بأعتبارها الجزء المكمل للتربية العامة للفرد ، أن كانت حركية فى مظهرها إلا أنها عقلية ووجدانية وإجتماعية ونفسية وخلقية فى أهدافها وعلاقتها (26 :7).

فالإنسان المتكامل صحياً وبدنياً يمكن أن يقدم لوطنه الكثير فالتكامل النسبي للحالة الصحية والبدنية للفرد يزيد من شعوره بالثقة بالنفس ويكسبه القدرة والحماس والمبادرة بالعمل، وفي ظل التقدم التكنولوجي الحديث تقلصت حركة الانسان وانتشرت امراض قلة الحركة بشكل واضح والتي تهلك صحة الإنسان وتنتهي حياته العملية (4: 45).

وهذا ما أكده الميثاق الدولى للتربية البدنية والرياضة(2005) أن لكل أنسان الحق فى ممارسة التربية البدنية والرياضة والتي لا غنى عنها لبناء وصقل الشخصية ، وينبغى أن يكون الحق فى تنمية القدرات البدنية والذهنية والمعنوية من خلال التربية البدنية والرياضة مكفولاً فى إطار النظام التعليمى وفى المجالات الاخرى للحياة الإجتماعية (24 :5).

وتعد العروض الرياضية فن تحريك الجسم بإيقاع مناسب، وعادة ما تكون هذه الحركة مع الموسيقى هي التعبير عن انفعال أو فكرة أو سرد درامي بصورة معينة أو مجرد الاستمتاع الخالص بالحركة ذاتها؛ والعروض الرياضية كما هو معروف يرجع تاريخها الي بداية العصور الوسطي، ويؤيد هذا ما نجده من رسوم ولوحات من التاريخ القديم عليها رقصات المراسم الدينية والجنائزية (13 :17).

ولعل اقدم وابسط اشكال العروض الرياضية هذه الرقصات التي كان يشكل فيها الراقصون دائرة مغلقة، وبتقدم الحضارة وزيادة تدخل الشعائر والطقوس اصبحت حركات الرقص أكثر تعقيداً، ومن الدائرة المغلقة تطورت رقصة السلسلة، وذلك لأن البدائيين كانوا يعتقدون انه لا بد من ترك مكان أو فراغ في الدائرة ليهرب الشر ويدخل الخير، وهكذا فان السحر كان متواجداً دائماً عندما كان الرقص يؤدي وكانت رقصات السلسلة يؤديها النساء والرجال علي حد سواء (13 :26).

وقد وضع العلماء تعريفات كثيرة للعروض الرياضية وقد جمعها يحيى محمد صالح في تعريف واحد شمل معظم التعريفات التي وضعها اغلب العلماء فقد عرفها علي انها "مجموعة مختارة من التمرينات البدنية الحرة أو بالأدوات أو علي الأجهزة وضعت طبقاً للمبادئ التربوية والفسولوجية والحركية والجمالية تؤدي بواسطة مجموعات كبيرة من الأفراد في وقت واحد وفي مكان واحد مع المصاحبة الموسيقية أو الصوتية وتعكس مدي ما وصل اليه المشتركون في العرض من تقدم في النواحي الرياضية والفنية " (7: 117).

وهناك علاقة وثيقة بين الموسيقى والحركة منذ قديم الزمن ، إذ مارس المصريون والصينيون القدامى والاغريق الرقص بمصاحبة الموسيقى ، ويمكن تلخيص دور واهمية المصاحبة الموسيقية للتمرينات فيما يلي (9: 97-98):

لها تأثير انفعالي محبب الي النفس ، إذ تعمل كحافز نحو تكرار الحركة .

تساعد علي سرعة اكتساب الاحساس بالحركة وبالتالي تنمية الايقاع الحركي واتقان الاداء .

تساعد الموسيقى علي ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء واعطاء التوجيهات اثناء الاداء بدلاً من الانشغال بالنداء والعد علي التمرينات .

تعتبر من الوسائل المعنية المهمة بالنسبة لتعلم واكتساب التمرينات الجديدة واتقانها .

تسهم في تنمية القدرة علي التعبير الحركي وتطوير التربية الجمالية وتنمية المعارف والمعلومات الموسيقية والارتقاء بالحاسة الموسيقية.

وقد لاحظ الباحثون ضعف القدرات الحركية لطلاب الكلية و خصوصاً عند تدريس مقرر العروض الرياضية ، فضلاً عن أن الدراسات السابقة التي تناولت العروض الرياضية قد القت بعضها الضوء علي أسباب عزوف الطلاب عن المشاركة كدراسة عماد الدين سيد حسب الله (2015) (1)، ودراسة عيد محمد كنعان (2010)(12)، ودراسة Dwyer,et,at (2006) وبعضها القي الضوء علي القدرات المهارية والأداء الحركي كدراسة محمد الديب (2012)(21)، ودراسة Katrin Erk (1999)(25)، ودراسة Amry Sedonn (2001)(23) الا أن هذه الدراسات لم تتناول القدرات الحركية في العروض الرياضية وتأثيرها علي تلك القدرات ، لذا فقد رأي الباحثون أن السبيل للتغلب علي تلك المشكلة تكمن في تطوير القدرات الحركية للطلاب في الفرقة الاولي من خلال تدريس مقرر التمرينات البدنية، وذلك بإدخال بعض الجمل الحركية في المقرر والذي من شأنه إكساب الطلاب الاحساس المرتبط بالعروض الرياضية والذي يعد مدخلاً لمقرر العروض الرياضية الذي يتم تدريسه للفرقة الثالثة .

## هدف البحث :-

يهدف البحث الي تصميم جملة حركية تحتوي تمرينات بدنية تهدف لتطوير القدرات البدنية و الحركية بالمصاحبة الموسيقية وذلك من خلال دراسة تأثير الجملة الحركية المقترحة على القدرات الحركية

## فرض البحث :-

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي و لصالح القياس البعدي في القدرات الحركية

## مصطلحات البحث :-

**العروض الرياضية :** هي مجموعة من الحركات البدنية المعدة وفقاً للمبادئ التربوية والفسولوجية للتعبير عن فكرة معينة تصاحبها موسيقى معينة ويقوم بها مجموعة من الافراد بهدف عرضها امام جمهور المشاهدين للتعبير عن مستوى الاداء الرياضي للمشاركين فيها (7 : 117)(14 : 13).

**الجملة الحركية :** هي مجموعة حركات واوضاع التمرينات البدنية المختلفة كالتمرينات الاساسية او التمرينات الحديثة الفنية ذات المستوى الراقى للاداء الحركي (9 : 346).

**القدرات الحركية :** المستوى الراهن لقدرة الفرد التي تمكنه من القيام بواجباته في أنشطة رياضية متنوعة (19 : 318).

## الدراسات السابقة :

1- دراسة ابراهيم احمد خليل ،نورهان سليمان (2012) (1) بعنوان " تأثير العروض الرياضية على بعض الخصائص البدنية والادراكات الحس - حركية لطالبات الكليات الغير متخصصة" وقد هدفت الرسالة الى التعرف على تأثير العروض الرياضية على بعض الخصائص البدنية والادراكات الحس-حركية لطالبات العروض للكليات الغير متخصصة بجامعة الاسكندرية وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وقد بلغت قوام العينة 24 طالبة .اظهرت الدراسة وجود فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدي في تطوير بعض الخصائص البدنية والادراكات الحس-حركية قيد البحث

2- دراسة محمد الديب (2012) ( 21 ) بعنوان " تأثير استخدام التغذية المرتدة لتحسين الاداء في العروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية " وقد هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام بعض أساليب التغذية المرتدة لتحسين مستوى الاداء في العروض الرياضية ، وقد قام الباحث بإجراء الدراسة على عينة قوامها (60) طالباً قسمت عشوائياً الى (3) مجموعات متكافئة (مجموعتان تجريبيتان ومجموعة ضابطة ) ، وقد خضعت المجموعة التجريبية الاولى لبرنامج تعليمي تطبيقي للعرض الرياضي يتأسس على التغذية المرتدة السمعية البصرية المحددة بينما المجموعة التجريبية الثانية تأسس برنامجها على التغذية المرتدة السمعية البصرية العامة ، اما المجموعة الضابطة فقد خضعت لبرنامج تعليمي تطبيقي

للمعرض الرياضي يتأسس على الشرح وطريقة النموذج ، وقد جاءت اهم النتائج تفوق المجموعتان التجريبيتان على المجموعة الضابطة فى تطوير الاداء المهارى والحركى للمعرض الرياضى وكذلك تفوقهما فى جميع متغيرات الاداء قيد البحث .

3- دراسة سمير عبد النبى (2011) (6) بعنوان " فاعلية التمرينات الزوجية على تطوير المتغيرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الحركية للاعبى الجمناز العام " استهدفت الدراسة التعرف على فاعلية التمرينات الزوجية فى تطوير المتغيرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الحركية لدى لاعبى الجمناز العام بنادى سموحة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على عينة عشوائية من لاعبى الجمناز بنادى سموحة تحت 12 سنة ، وكانت اهم النتائج ان استخدام التمرينات الزوجية ادى الى تطوير المتغيرات البدنية والمهارات الحركية قيد البحث لدى لاعبى الجمناز العام وهذا ما اظهرته النتائج خلال قياسات البحث لصالح القياس البعدى .

#### مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :-

1. إن الدراسات السابقة قد ألفت الضوء على كثير من المعالم التى أفادت البحث الحالي كما أنها ساعدت فى أبرز العلاقة بين الدراسات بعضها البعض وعلاقتها بالبحث الحالي مما أنار الطريق أمام الباحث فيما يتعلق بتحديد أفضل الإجراءات المناسبة لطبيعة البحث بداية من صياغة هدف البحث وفروضه والمنهج المستخدم ومروراً بإختيار عينة البحث وتحديد الخطوات الإجرائية والأسلوب الإحصائى وإنهاءً بعرض النتائج ومناقشتها وصياغة الاستنتاجات والتوصيات .
2. وبالإضافة إلى ما سبق فقد استفاد الباحث بوجه عام من تلك الدراسات فيما يلي:
3. إبراز أهمية الجمل الحركية للتمرينات لكونها أساس أو ركيزة لأنشطة رياضية مختلفة .
4. تعتبر الجمل الحركية للتمرينات خاصة والعروض الرياضية عامة من الأنشطة الأكثر تشويقاً لذا يمكن ممارستها لجميع المراحل السنوية المختلفة .
5. أكدت الدراسات والبحوث السابقة على أهمية دراسة العروض الرياضية لما لها من فوائد بالغة الأهمية لكافة المراحل العمرية

#### اجراءات البحث :-

#### أولاً: المنهج المستخدم :-

استخدم الباحث كل من المنهج التجريبي فى إجراء تطبيق الجملة الحركية المقترحة نظراً لملاءمته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باتباع القياس القبلي البعدى .

## ثانياً: عينة ومجتمع البحث :-

يتمثل مجتمع البحث فى طلبة الفرقة الاولى من شعب (1: 5) والذي يبلغ عددهم (125) طالب وقد قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (55) طالب بنسبة مئوية بلغت (44%) من مجتمع البحث ، كما بلغ قوام العينة الاستطلاعية (25) طالب بنسبة مئوية بلغت (20%) ، وجدول (1) يوضح توصيف عينة البحث.

### جدول رقم (1)

#### توصيف عينة البحث

النسبة	العدد	المجتمع
20%	25	الدراسة الاستطلاعية
44%	55	الدراسة الاساسية
60%	75	الاجمالي

#### إعتدالية توزيع العينة :

قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث فى ضوء متغيرات السن والطول والوزن والمتغيرات الحركية قيد البحث والجدول (2) يوضح ذلك.

### جدول (2)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث فى متغيرات السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية والحركية قيد البحث (ن = 55)

المتغيرات	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	13.036	13	0.942	0.477
الوزن	39.87	39	4.064	1.021
الطول	154.45	153	3.895	0.796
المتغيرات الحركية	6.036	6.000	1.201	0.072-
	8.572	7.800	1.951	0.631
	11.454	12.00	0.977	0.053-
	1.290	1.00	0.590	0.182
الاحساس بالايقاع الموسيقي	45.327	45.00	10.232	0.106

## ثالثاً: وسائل جمع البيانات :-

### الاجهزة والادوات :-

ميزان طبى لمعرفة الوزن بالكيلو جرام .

جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .

ساعة ايقاف stop watch لقياس الزمن لاقرب 0.01/ث

شريط قياس .

( شريط لاصق - مقعد سويدي - اطواق ) لإجراء قياسات البحث.

مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر الى 20سم لإجراء القياسات .

طباشير وجير مطفي و اقلام ماركر لوضع العلامات الارشادية على الارض.

الة تصوير مرئي .

استمارة تسجيل خاصة بنتائج القياسات

الاختبارات البدنية و الحركية :

بناء على القراءات النظرية والمراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية التي اطلع عليها الباحث لتحديد اهم مكونات القدرات الحركية فى المجال الرياضى بصفة عامة وجمال التمرينات الحركية والعروض الرياضية بصفة خاصة وهى :- (المرونة -الرشاقة - التوافق - - الادراك الحس حركى - القدرة على الاحساس بالايقاع ) ، وقام الباحث بعمل استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء قوامها (5) خبراء وفقاً للشروط التالية :

لديهم خبرة لا تقل عن (10)سنوات فى المجال .

اعضاء هيئة تدريس بإحدى كليات التربية الرياضية.

حول أنسب هذه القدرات والمرتبطة بطبيعة الاداء فى جمال التمرينات الحركية وجدول (3) يوضح ذلك :-

### جدول (3)

نتيجة استطلاع رأى الخبراء حول القدرات البدنية والحركية

م	رأى الخبراء		المتغيرات	النسبة المئوية
	اوافق	لا اوافق		
1	5	-	الرشاقة	100%
2	5	-	المرونة	100%
3	3	2	التوازن بنوعيه	60%
4	4	1	التوافق العام	80%
5	1	4	الدقة	20%
7	4	1	الادراك الحس حركى	80%
8	4	1	القدرة على الايقاع الحركى	80%

وبناءً على تلك الآراء تم استبعاد بعض المتغيرات حيث ارتضى الباحث بنسبة ( 80%) فاكثر من آراء الخبراء .

ولاختيار الاختبارات الحركية المناسبة قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة التى طبقت هذه القدرات على عينات مماثلة لعينة البحث لقياس تلك القدرات قيد البحث ، وتم اختيار

تلك الاختبارات بعد عمل المعالجات الاحصائية لها فى اكثر من بحث علمى تم مناقشته وإيجازه ، وقد استعان الباحث بتلك الاختبارات بعد ثبوت مدى صدقها وثباتها فى اكثر من بحث علمى .  
ثم قام الباحث بعمل استمارة استطلاع راي الخبراء حول انسب هذه الاختبارات لعينة البحث ، وقد اسفرت نتيجة استطلاع راي الخبراء كما هو موضح بجدول (4)

#### جدول (4)

نتيجة استطلاع رأي الخبراء حول الاختبارات التى تقيس القدرات البدنية والحركية قيد البحث

م	القدرات	الاختبارات	تكرار الخبراء	النسبة المئوية
1	الرشاقة	الجري المكوكي	2	40%
		الجري المتعرج	3	60%
		انبطاح مائل من الوقوف (10ث)	5	100%
2	المرونة	الكوبرى (القبة)	2	40%
		ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف	4	80%
		ميل الجذع أماما من الجلوس الطويل	3	60%
3	التوافق العام	اختبار نظ الحبل	3	60%
		اختبار الحبو فى شكل	3	60%
		اختبار الدوائر المرقمة	5	100%
4	الادراك الحس حركى	اختبار ادراك الدوران	4	80%
		اختبار المشى فى الممر	1	20%
		اختبار القدرة على التوجيه المكانى وتغيير الاتجاه	2	40%
5	الاحساس بالايقاع الحركى	اختبار اشتون الايقاع العملى	5	100%

وبناءً على تلك الآراء تم استبعاد بعض الاختبارات حيث ارتضى الباحث بنسبة ( 80%) فاكثر من آراء الخبراء .

#### الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من 21- 2019/10/25 على عينة مكونة من (25) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وذلك بغرض التعرف على :

- مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة فى البحث .
- حساب المعاملات العلمية لمتغيرات البحث (الصدق - الثبات) .
- التعرف على المعوقات التى قد تقابل الباحث أثناء تطبيق الدراسة الأساسية .

#### نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- تم التأكد من ملائمة الاختبارات المستخدمة لأفراد العينة قيد البحث .
- تم التحقق من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث .

- تم تذليل الصعوبات التي واجهت الباحث قبل تنفيذ تجربة البحث .
- تم التأكد من صلاحية الأدوات و الأجهزة المستخدمة فى البحث .

المعاملات العلمية :

الصدق الاختبارات الحركية :

استخدم الباحثون صدق المقارنة الطرفية بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى وإيجاد الفرق بين عينة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهم (25) (ن = 25)

جدول (5)

دلالة الفروق بين الربيع الاعلي والربيع الادني فى اختبار القدرات الحركية

قيمة ت	الربيع الاعلي(ن=7)		الربيع الادني(ن=7)		الاختبارات
	ع	م	ع	م	
2.683	0.487	1.714	0.690	0.857	ثنى الجذع اماما اسفل (المرونة)
10.000	0.533	7.428	0.534	4.571	الرباعي ( الرشاقة )
10.315	0.452	6.485	1.148	11.300	الدوائر المرقمة ( التوافق العام)
6.532	0.377	1.857	0.267	0.714	اختبار ادراك الدوران
10.456	3.132	59.142	5.785	33.145	اختبار الاحساس بالموسيقى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (8)

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى في الاختبارات الحركية قيد العينة الاستطلاعية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى صدق الاختبارات الثبات الاختبارات الحركية :

لإيجاد معامل الثبات للاختبارات قام الباحثون بتطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بفاصل زمنى اسبوع واستخدم الباحث معامل الارتباط البسيط لسبيرمان بين نتائج التطبيقين

جدول (6)

قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق على اختبارات القدرات الحركية (ن = 25)

قيمة ر	اعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات
	ع	م	ع	م	
0.947	0.624	1.1600	0.600	1.120	ثنى الجذع اماما اسفل (المرونة)
0.931	1.106	6.160	1.206	6.014	الرباعي ( الرشاقة )
0.994	1.978	8.720	2.021	8.656	الدوائر المرقمة ( التوافق العام)
0.973	0.550	1.360	0.593	1.320	اختبار ادراك الدوران
0.995	10.327	45.800	10.988	45.360	اختبار الاحساس بالموسيقى

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (23)



يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات الحركية قيد البحث ، ووجود ارتباط تال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات الاختبارات.

الجملة الحركية المقترحة :

الهدف من الجملة الحركية :

رفع مستوى الاداء الحركى لدى طلاب الفرقة الاول بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم .

أسس وضع الجملة الحركية :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة تمكن الباحثون من أن يستخلص الأسس التى سوف يبنى عليها الجملة الحركية وهى :

ملائمة الجملة الحركية للمرحلة السنوية المشتركة قيد البحث.

ملائمة الجملة الحركية لمستوى وقدرات افراد العينة قيد البحث .

توافر عوامل الامن والسلامة .

مراعاة تقديم تعليمات وارشادات يوضح فيها النواحي الصحيحة لأداء كل تمرين من حيث سلامة الاوضاع لتلاشي الاخطاء وتصحيحها .

تحديد القدرات الحركية المرتبطة بأداء تمارينات الجملة الحركية .

تطبيق مبدأ التدرج فى الحمل التدريبى .

تطبيق مبدأ الاستمرارية فى التدريب .

تحديد الهدف العام من الجملة الحركية.

اختيار التمارينات المناسبة للجملة الحركية .

بث روح التنافس والجماعية بين عينة البحث وتشجيعهم على الاداء الجيد .

خطوات وضع وتصميم الجملة الحركية :

تم اتباع الخطوات التالية لوضع وتصميم الجملة الحركية :

قام الباحثون بالاطلاع على المراجع والدراسات العلمية المرتبطة الخاصة بالتدريب الرياضى بصفة عامة

وبالعروض الرياضية بصفة خاصة حتى يتمكنوا من وضع جملة حركية تتناسب مع مستوى القدرات الحركية

والمرحلة السنوية لعينة البحث .

تم تصميم الجملة الحركية وعرضها على اساتذة شعبة التمارينات بقسم تدريب الرياضات الاساسية وبعد

المناقشة واجراء بعض التعديلات تم التصديق على هذه الجملة وإخضاعها لتجربة البحث .

محتوى الجملة الحركية :

تتضمن الجملة الحركية مجموعة من الازواض المشتقة و الخاصة للتمرينات والتي يدرسها الطلاب في مقرر التمرينات البدنية خلال الترم الاول فى صورة جمل حركية يتخللها بعض التشكيلات تهدف الى تنمية القدرات الحركية المرتبطة بطبيعة العمل فى العروض الرياضية وجمل التمرينات الحركية .  
الخطة الكلية للجملة الحركية المقترحة :

فترة الجملة الحركية المقترحة (8) اسابيع ، وهى الفترة المخصصة للمقرر العملي بمنهج التمرينات البدنية الخاص بالازواض و التشكيلات

عدد مرات التدريب فى الاسبوع (1) يوم بواقع وحدة تدريبية يومياً.

زمن الوحدة التدريبية (60) ق يتخللها فترات راحة من اصل (180)ق الزمن الاصلي للمحاضرة

**تنفيذ قياسات البحث :-**

**القياس القبلى :**

تم إجراء القياس القبلى للمجموعة قد البحث قبل بداية الاسبوع الاول من التطبيق خلال الفترة من 2019/10/28 حتى 2019/11/3 .

**تنفيذ التطبيق :**

تم التطبيق على المجموعة قيد البحث خلال الفترة من 2019/11/7 وحتى 2020/1/14.

**القياس البعدى :**

تم إجراء القياس البعدى للمجموعة قيد البحث خلال الفتر من 2020/1/16 وحتى 2020/1/20.

**رابعاً: المعالجات الاحصائية :-**

قد استخدم الباحثون كلا من المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط .
- الإنحراف المعياري .
- معامل الإلتواء .
- معامل الارتباط
- اختبار(ت) [ T. Test ] لدلالة الفروق

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول رقم (7)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في اختبار القدرات الحركية (ن=55)

قيمة ت	ع.ف	م.ف	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
			ع	م	ع	م	
11.353	0.771	1.181	0.881	2.036	0.779	0.854	ثنى الجذع اماما اسفل (المرونة)
38.187	0.716	3.690	1.556	9.727	1.201	6.036	الرباعي ( الرشاقة )
19.390	0.666	1.743	1.519	6.829	1.951	8.572	الدوائر المرقمة ( التوافق العام)
37.752	0.360	1.836	0.668	3.127	0.590	1.290	اختبار ادراك الدوران
30.018	6.643	26.890	11.011	72.218	10.232	45.327	اختبار الاحساس بالموسيقى

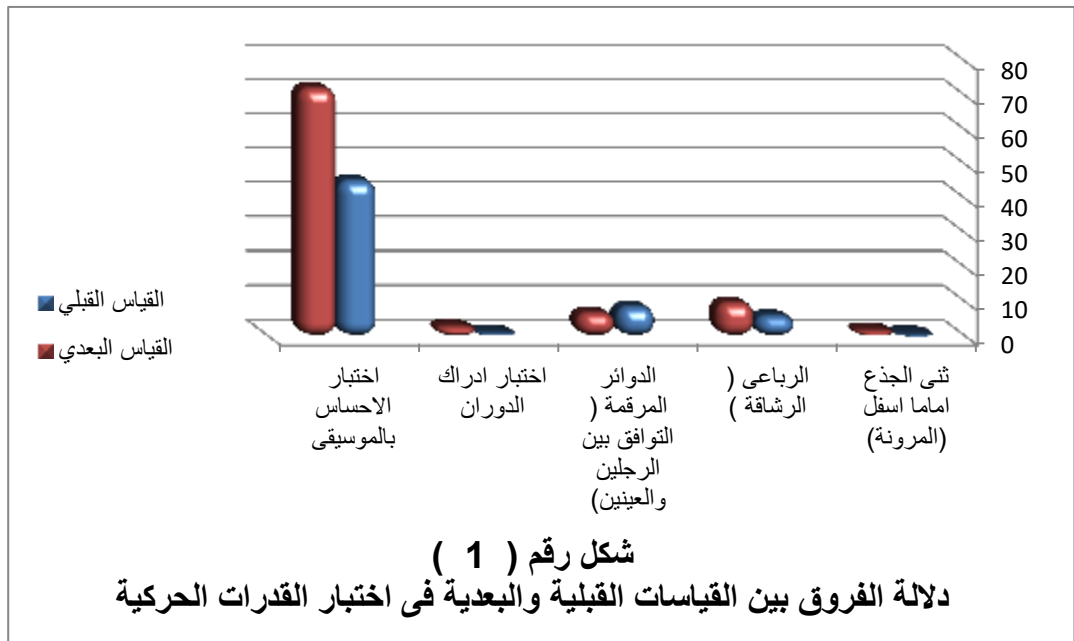
قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (54) ومستوى دلالة (0.05) = 1.684

يتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث فى

القدرات الحركية قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت"

الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) . 3

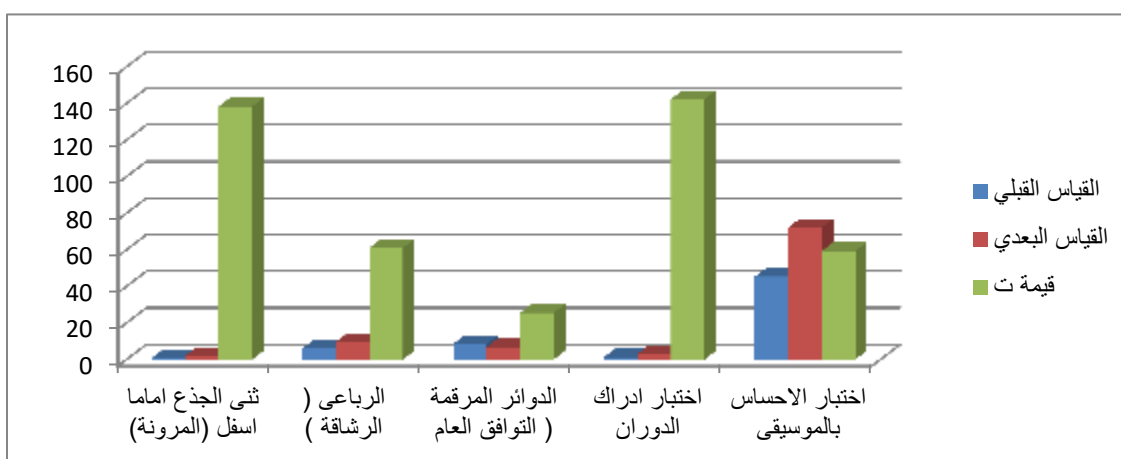
جدول (8)



نسب التغير بين متوسطي القياسات القبلية والبعديّة في اختبار القدرات الحركية (ن=55)

الاختبارات	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التغير
ثنى الجذع اماما اسفل (المرونة)	0.854	2.036	138.4
الرباعي ( الرشاقة )	6.036	9.727	61.1
الدوائر المرقمة ( التوافق العام)	8.572	6.829	25.5
اختبار ادراك الدوران (الادراك الحس حركي)	1.290	3.127	142.4
اختبار الاحساس بالموسيقى (الاحساس بالإيقاع)	45.327	72.218	59.3

يتضح من الجدول رقم (8) ان نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي و البعدي لعينة البحث في القدرات الحركية قيد البحث بنسبة تراوحت ما بين (25.5 : 142.4) .



ثانياً : مناقشة النتائج:

#### المرونة :

ويتضح من نتائج جدولي رقم (7) و (8) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لصالح القياس البعدي ، وأيضاً وجود فروق دالة احصائياً في نسب التحسن للقياسات البعدية عن القياسات القبلية حيث كان متوسط القياس القبلي للمرونة بلغ (0.854) بانحراف معياري قدره (0.779) ، بينما كان متوسط القياس البعدي للمرونة بلغ (2.036) بانحراف معياري قدره (0.881) وذلك بنسبة تحسن بلغت (138.4) .

حيث يتفق كل من " عصام عبد الخالق " (1992) (8) ، و "محمد حسن علاوى" و "محمد نصر الدين رضوان" (1994) (18)، و "مفتي إبراهيم حماد" (1998) (22) ، و "محمد صبحي حسانين" (1998) (20) ، و "إيلي السيد فرحات" (2001) (14) على أن المرونة الحركية من المكونات الهامة للأداء الحركي في كافة الأنشطة الرياضية سواء من الناحية النوعية او الكمية وتساعد على اكتساب وإتقان الأداء الحركي .

وفى مادة الجمل الحركية للتمرينات ومادة العروض الرياضية بوجه عام نجد أن المرونة الحركية لا تقل أهمية عن مكونات القدرات الحركية الأخرى كأحد أهم عناصر القدرات الحركية التي يعتمد عليها الطالب بشكل عام ، حيث تتوقف إنسيابية الحركة وجمالها ودرجة وصولها للمدى الحركى المطلوب على درجة مرونة المفاصل ، وكذلك تتم عملية الوصل الحركى بانسيابية ودقة كبيرة داخل مدى حركى واسع . وهنا لا نستطيع أيضاً أن نستنتى كل الحركات التي جاءت داخل تمرينات الجملة الحركية قيد الدراسة من أهمية عنصر المرونة الحركية حيث يظهر فى اغلب التمرينات .

#### الرشاقة :

ويتضح من نتائج جدولى رقم (7) و (8) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة لصالح القياس البعدي ، وأيضاً وجود فروق دالة احصائياً فى نسب التحسن للقياسات البعديّة عن القياسات القبليّة حيث كان متوسط القياس القبلي للرشاقة بلغ (6.036) بانحراف معياري قدره (1.201) ، بينما كان متوسط القياس البعدي للرشاقة بلغ (9.727) بانحراف معياري قدره (1.556) وذلك بنسبة تحسن بلغت (61.1) .

حيث يتفق كل من " عصام عبد الخالق " (1992) (8) ، و " محمد حسن علاوى " و " محمد نصر الدين رضوان " (1994) (18)، و "أبوالمعلا أحمد عبد الفتاح" (1997) (3) ، و "مفتي إبراهيم حماد " (1998) (22) ، و "محمد صبحى حسنين" (1998) (20) ، و "إبراهيم أحمد سلامة" (2000) (2) ، و "محمد السيد خليل " (2000) (17) ، و "إيلي السيد فرحات" (2001) (14) على أن الرشاقة من القدرات الحركية الهامة ذات الطبيعة المركبة حيث أنها ترتبط بجميع مكونات الأداء البدنى والحركي وفي مقدمتها القوة العضلية والسرعة والتوافق والتوازن الحركي كذلك فهي ترتبط بشكل وطبيعة الأداء الفنى فى معظم الانشطة الرياضية . وتعتبر الرشاقة أحد أهم المكونات الحركية التي لا بد وأن تتوافر في طلاب العروض الرياضية وبنسبة كبيرة ذلك أ، تمرينات الجملة الحركية تعتمد على قدرة الطالب على تغيير اوضاع جسمه ككل او أحد أجزاءه على الارض او فى الهواء وذلك المفهوم الأصيل لعنصر الرشاقة . وكلما كان الطالب لديه القدرة على أكثر على تغيير أوضاعه وتحركاته بكفاءة ويسر كلما زاد ذلك من فرص نجاحه ، وتظهر الرشاقة فى كل حركات مادة الجملة الحركية قيد البحث تقريباً بدون استثناء .

#### التوافق العام :

ويتضح من نتائج جدولى رقم (7) و (8) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة لصالح القياس البعدي ، وأيضاً وجود فروق دالة احصائياً فى نسب التحسن للقياسات البعديّة عن القياسات القبليّة حيث كان متوسط القياس القبلي للتوافق العام بلغ (8.572) بانحراف معياري قدره (1.951) ، بينما

كان متوسط القياس البعدي للتوافق العام بلغ (6.829) بانحراف معياري قدره (1.519) وذلك بنسبة تحسن بلغت (25.5) .

حيث يتفق كل من " عصام عبد الخالق " (1992) (8)، و " محمد حسن علاوى " و " محمد نصر الدين رضوان " (1994) (18) ، و " محمد صبحى حسانين " (1995) (19) ، و "أبو العلاء أحمد عبد الفتاح" (1997) (3) ، و " مفتي إبراهيم حماد " (1998) (22) ، و " إبراهيم أحمد سلامة " (2000) (2) ، و "إيلي السيد فرحات" (2001) (14) على أن الطلاب الذين يتوفر لديهم صفة التوافق العصبى العضلي يكونوا أفضل من أقرانهم من حيث الأداء المثالي و الإحساس بالحركة والقدرة على تعلم وإتقان الأداءات الحركية المركبة . ونجد أيضاً أن عنصر التوافق العصبى العضلي له أهمية كبيرة جدا فى مادة العروض الرياضية ، فلا تخلو تمارينات الجمل الحركية من وجود مكون التوافق كما أن إكتساب وإتقان مكون التوافق وما يرتبط به من تمارينات مركبة يتناسب طردياً مع عمر الطالب التدريبي ، فكلما زاد عمر الطالب التدريبي كلما كان أقدر على تقبل تمارينات أكثر تركيباً وتعقيداً على عكس الأطفال فى مراحل التعلم الأولى . وكلما زادت درجة التوافق داخل التمرين الواحد كلما زاد ذلك من درجة صعوبته وبالتالي يحتاج الطلاب المزيد من التدريب والإتقان وبذل الجهد .

وفى مادة الجملة الحركية المقترحة قيد الدراسة جاءت التمارينات على درجة عالية من التوافق ، حيث أشتمل كل تمرين على حركتين أو أكثر لأكثر من جزء من أجزاء الجسم فى العدة الواحدة . كذلك التوافق بين الإيقاع الحركي والإيقاع الموسيقي والتوافق بين الطلاب . الأمر الذي يظهر أهمية التوافق العصبى العضلي كأحد أهم المكونات البدنية التى لا بد وأن تتوافر فى الطلاب .

#### الإدراك الحس حركى ( ادراك الدوران):

ويتضح من نتائج جدولى رقم (7) و (8) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة لصالح القياس البعدي ، وأيضاً وجود فروق دالة احصائياً فى نسب التحسن للقياسات البعديّة عن القياسات القبليّة حيث كان متوسط القياس القبلي لادراك الدوران بلغ (1.290) بانحراف معياري قدره (0.590) ، بينما كان متوسط القياس البعدي لادراك الدوران بلغ (3.127) بانحراف معياري قدره (0.668) وذلك بنسبة تحسن بلغت (142.4) .

حيث يؤكد " محمد أحمد عبد الله " (2005) (16) على أهمية الإدراك الحس حركي كأحد أهم العناصر الواجب توافرها فى الطلاب فى كافة الأنشطة الرياضية وفى المستويات العليا من الأداء المهاري .

ويرى الباحثون أهمية الإدراك الحس حركي فى العروض الرياضية تظهر من خلال دقة تنفيذ الحركات الأساسية ، كذلك قدرة الطالب على إحساسه بزمن الحركة وتوقيت الأداء الأمثل والمتزامن مع الإيقاع

الموسيقي ، وقدرته على الأحساس بالمسافة من خلال القدرة على الانتقال من نقطة غلى أخرى بين التشكيلات المتنوعة مع عدم الاخلال بالمسافات البينية بين النقاط ، أيضاً احساسه بأجزاء جسمه وتحكمه التام بها عند أداء بعض الحركات الهوائية او حركات المرجحات والوثبات المختلفة .

وتشير نتائج دراسة " حامد عبدالخالق " وآخرون (1986) (5) أن تطوير المدركات الحس حركية المختلفة يؤدي الى تنمية صفة الدقة والاحساس بالزمن وعدم فقد المسافة أثناء الأداء الحركى وتحسين حركة الجسم فى الفراغ . وهى من المتغيرات الهام توافرها فى الطلاب .

ويؤكد "محمد أحمد عبدالله" (2005)(16) على أن الطلاب الذين يمتلكون قدراً كبيراً من الادراك الحس حركى تمتعون بقدرة أكبر على التنفيذ الدقيق للمهارات الحركية .

ويُعد الإحساس بالدوران على درجة كبيرة من الأهمية فى العروض الرياضية سواء كان فى الفراغ او على الارض فى إداك مدى الحركة الواحدة والوثبات المختلفة وكل حركات الرشاقة والانتقال من حركة لآخرى دون الاخلال بالإيقاع الموسيقي.

#### القدرة على الإحساس بالإيقاع :

يتضح من نتائج جدولى رقم (7) و (8) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لصالح القياس البعدى ، وأيضاً وجود فروق دالة احصائياً فى نسب التحسن للقياسات البعدية عن القياسات القبلية حيث كان متوسط القياس القبلى للقدرة على الإحساس بالإيقاع بلغ (45.327) بانحراف معياري قدره (10.232) ، بينما كان متوسط القياس البعدى للقدرة على الإحساس بالإيقاع بلغ (72.218) بانحراف معياري قدره (11.011) وذلك بنسبة تحسن بلغت (59.3) .

ويتفق كل من "عنايات محمد فرج" (1995)(11)، و"ليلي زهران" (1997)(15) ، و"ليلي فرحات" (2001)(14) ، و"عطييات خطاب" (2006) (9) على أهمية الإيقاع الموسيقي للعروض الرياضية وأهمية اختيار المحاسبة الموسيقية المناسبة لنوع العرض والحركات .

وتشير " ليلي فرحات " (2001)(14) ان القدرة على الاحساس بالإيقاع الموسيقي تعد أحد أهم العوامل التى يجب توافرها فى الطلاب ويرتبط الإيقاع الحركي ارتباطاً وثيقاً بالإيقاع الموسيقي فكلاهما يؤثر فى الآخر ويتأثر به ، فالتبادل الانسيابي بين الشد والارتخاء الذى يميز الإيقاع الحركي يجب أن يتناسب مع التكوين الديناميكي للإيقاع الموسيقي ، إذا يجب على الإيقاع الموسيقي إيضاح وتنظيم مراحل الحركة وأن يبرز بوضوح إيقاع الجزء الرئيسى فيها .

وتختلف سرعة الإيقاع ونوع الموسيقى المصاحبة باختلاف نوع الحركة ومداهما وسرعتها ودرجة صعوبتها ودرجة صعوبة التمرين وطبيعته من حيث كونه بأداء او بدون ، وكذلك الغرض من الفقرة المؤداه ومن العرض ككل والمناسبة التي يعبر عنها العرض .

وفى مادة الجملة الحركية قيد الدراسة نجد مصاحبة إيقاعية وموسيقية متنوعة بتنوع تمرينات الجملة الحركية وحركاتها . فلكل تمرين سرعة إيقاع منضبطة خاصة به تتناسب مع إنسيابية حركاته ونوع التمرين من حيث البساطة والتعقيد .

ويرجع الباحثون التقدم فى مستوى المتغيرات الحركية قيد البحث إلى تأثير الجملة الحركية المقترحة . وهذا ما أكده " موسى فهمى " (1999) على أهمية كلا من الرشاقة والمرونة والتوافق كقدرات حركية أساسية فى الجمل الحركية الخاصة بالعروض الرياضية (1)

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلا من " مروان على شمش " (2002) ، و"هانى محمد فتحى على " (2003) ، و" عمرو محمد رشدى عبد الهادى " (2005) ، و" محمد صلاح عثمان " (2008) وجود علاقة بين تمرينات العروض الرياضية والجمل الحركية والقدرات الحركية ( القدرة على الاحساس بالإيقاع ، الرشاقة ، المرونة ، التوافق ) و التأثير المتبادل بينهما.(1)

وتشير دراسة كل من " ناهد محمد على " (1992) ، و" خالد نسيم سيد محمود " (1994) الى أن الجمل الحركية داخل العروض الرياضية تعتمد على بعض القدرات الحركية الخاصة بالتوافق والمرونة والرشاقة وتؤثر فيها إيجابياً وأن العروض الرياضية لها تأثير على الناحية البدنية والحركية للطلاب المشتركين فيها أفضل من الطلاب الذين لم يشتركوا فيها (1)

**وهذا يحقق صحة الفرض والذي ينص على (توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى فى القدرات الحركية قيد البحث).**

#### **الاستنتاجات والتوصيات**

##### **أولاً: الاستنتاجات :-**

بناءً على النتائج التى تم التوصل إليها وفى حدود خصائص العينة التى طبقت عليها الدراسة وفى ضوء المعالجات الإحصائية تمكن الباحث من التوصل الى الاستنتاجات التالية :

أدى تطبيق الجملة الحركية المقترحة الى تحسين النواحي الحركية المتمثلة فى ( المرونة - الرشاقة - التوافق - الإدراك الحس حركي - القدرة على الاحساس بالإيقاع الموسيقي) لدى أفراد العينة قيد البحث .

أن الاختبارات المختلفة التى استخدمت لقياس هذه القدرات الحركية هى الاختبارات الأكثر مناسبة وصدقاً لقياسها وذلك وفق رأي استطلاع رأي الخبراء ووفق نتائج الدراسة



وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث فى المتغيرات الحركية لصالح القياس البعدى .

#### ثانياً: التوصيات :-

من خلال نتائج البحث وفي ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى الباحث بالتالى :  
يوصى الباحث بزيادة الابحاث العلمية التى تدعم مجال العروض الرياضية .  
يوصى الباحث بدخول جمل التمرينات الحركية كجزء أساسى لمقرر التمرينات البدنية لما لها من اثار تربوية ونفسية وفسولوجية ، وإنها تحقق نواتج تعلم جيدة من حيث المعارف والمعارف والمهارات الذهنية والقدرات البدنية والحركية .

زيادة الوعي المجتمعي بمجال العروض الرياضية وأهميتها وإيجابياتها .  
إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة من حيث ( السن ، الجنس ، العدد).  
ضرورة ادخال الإيقاع الموسيقي فى الوحدات التعليمية لتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة ومنها التوافق الحركي .

#### قائمة المراجع :

1. إبراهيم أحمد خليل ، نورهان سليمان حسان : تأثير العروض الرياضية على تطوير بعض الخصائص البدنية والادراكات الحس - حركية لطالبات الكليات غير المتخصصة ، بحث منشور ، 2012
2. إبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس فى اللياقة البدنية ، منشاة المعارف ، الاسكندرية ، 2000.
3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.
4. أحمد فتحي الزيات - اسامة رياض : الصحة الرياضية : دار G.M.S للطباعة والنشر والتوزيع : القاهرة ، 1998.
5. حامد أحمد عبد الخالق ، آخرون : تأثير تطبيق برنامج تدريبي مقترح على مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الحس حركى لدى ناشئ الجمباز ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1986

6. سمير عبد النبي عيسى : فاعلية التمرينات الزوجية فى تطوير التغيرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الحركية للاعبى الجميز العام ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد16، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2011.
7. صلاح الدين سليمان : التمرينات والتمرينات المصورة : دار الكتب ، القاهرة ، 1996.
8. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات)، دار المعارف، القاهرة ، 1992م
9. عطيات محمد خطاب : اساسيات التمرينات والتمرينات الايقاعية ، ط1، مركز القتاب للنشر، القاهرة 2006،
10. عمادالدين سيد حسب الله :عزوف الطلاب عن الاشتراك في مسابقات العروض الرياضية : بحث منشور في المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم – جامعة حلوان : 2015
11. عنايات محمد فرج وفاتن محمد البطل : التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004
12. عيد محمد كنعان : معوقات مشاركة طالبات مدارس شمال الاردن في الانشطة الرياضية المدرسية : جامعة دمشق ، المجلد(26) ، العدد الرابع 2010
13. فاطمة العزب : تاريخ التعبير الحركي : مطبعة التوني ، الاسكندرية ، 1992
14. ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001م.
15. ليلى زهران : الأسس العلمية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1997،
16. محمد أحمد عبد الله :تأثير تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس حركي على دقة الأداء المهارى الهجومى لدى ناشئ الهوكى ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، مجلد23 ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2005
17. محمد السيد خليل : التربية الحركية ، النظرية والتطبيق ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2000
18. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987
19. محمد صبحى حسانين : القياس والنقويم فى التربية الرياضية ، ط5، ج2، دار الفكر العربي، 2003

20. محمد صبحي حسانين ، احمد كسري معانى : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998م.

21. محمد عاطف احمد الديب : تأثير استخدام بعض أساليب التغذية المرتدة لتحسين الاداء فى العروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، 2012.

22. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998.

23-Army – sedomm : sport and ciety, progress pubic , hers, Moscow,2001.

24-Bailey R & Dismore H: The Role of physical education and sporting education final report , international council of sport science and physical education ,2005

25-Erk, k : Evaluation der effektivitat eines bewegung sforder programmes in kindergarten .Diplomarbeit Deutsche hochschule ,koln, 1999.

26-Green,k : Understanding Physical Education, First Published, SAGE publications Ltd ,London Ec1Y 1sp,2008