

تأثير استخدام تمارين البليوبلي على بعض المخرجات البدنية والمهارية للوحدة الدراسية الخاصة بالتمارين الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية

*د / وفاء عبد الحفيظ عبد المقصود غالى

المقدمة ومشكلة البحث :

تحل التربية البدنية والرياضية في الدول المتقدمة مكاناً بارزاً في البرامج المدرسية باعتبارها الجزء المكمل للتربية العامة للفرد، وأن كانت حركية في مظهرها إلا إنها عقلية ووجدانية وأجتماعية ونفسية وخلقية في أهدافها وعلاقتها . هاردمان و مارشيل *Hardman & Marshall* (٢٠٠٠)، جرين *Green* (٢٠٠٨) (٣١ : ٢٧) (٣٠ : ٧) .

وهذا ما أكد عليه الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة أن لكل أنسان الحق في ممارسة التربية البدنية والرياضة والتي لا غنى عنها لبناء وصقل الشخصية، وينبغي أن يكون الحق في تنمية القدرات البدنية والذهنية والمعنوية من خلال التربية البدنية والرياضة مكفولاً فى إطار النظام التعليمى وفى المجالات الأخرى للحياة الأجتماعية . بايلبي و ديسمور *Bailey & Dismore* (٢٠٠٥) (١٨ : ٥)

وتمشياً مع الفلسفة العامة لتطوير التعليم بجمهورية مصر العربية وتحقيقاً لتكامل العملية التربوية، تهدف التربية الرياضية المدرسية للمرحلة الابتدائية إلى تنمية الأتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية ورفع المستوى البدنى للتلاميذ وتعريف التلاميذ ببعض المهارات الأساسية لبعض الألعاب الرياضية . وزارة التربية والتعليم (٢٠٠٩) (١٥)

ويتم ذلك من خلال برنامج التربية الرياضية فى المدرسة والذى يتضمن مجموعة من الخبرات والحصائل التعليمية المتوقعة من خلال مناهج مقررة، تنقسم إلى وحدات لدروس تعليمية تشمل على العديد من المهارات الرياضية لألعاب جماعية وفردية وجزء خاص للبنات يحتوى على تمارين فنية إيقاعية (الجمباز الإيقاعى) . بالمر *Palmer* (٢٠٠٣) (٣٩ : ٣١)

هذا وتتميز التمارين الفنية الإيقاعية بالطابع الجمالى وبالتعبير العاطفى السار وتتكون عناصرها من الارتباط الفنى البديع للتمارين الأساسية والإيقاعية والحركات الأكروباتية والرقص والبالية

*مدرس دكتور بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية

مع المصاحبة الموسيقية التي تعبر أصدق تعبير عن الجمال وأنسيابية الحركة . ياسمين البحار
وسوزان طنطاوى (٢٠٠٤) (١٦ : ٣)

ويشتمل الجمباز الإيقاعي على مجموعات حركات الجسم *Body Movement Groups* وهى حركات تؤدي باستخدام أجزاء الجسم المختلفة ويعد أداء تلك الحركات مع استخدام الأدوات يمثل جوهر الجمباز الإيقاعي كرياضة، وتنقسم حركات الجسم إلى مجموعات أساسية *Fundamental Group* وتشتمل على الوثبات والفجوات والدورانات بالإرتكاز والتموج والمرونة والتوازنات ومجموعات أخرى *Other Groups* تشتمل على طرق مختلفة للانتقال والحجل والمرجحات والدوائر والدورانات . القانون الدولي للجمباز الإيقاعي.

(٢٠٠٩) (٣٢ : ٢١ - ٩٠)

وتعتبر ممارسة رياضة الجمباز الإيقاعي فى المدارس من الرياضات الآمنة فى ممارستها عن أنواع الجمباز والرياضات الأخرى كما أن هناك فوائد عديدة لوحدة الجمباز الإيقاعي أهمها اكتساب الصحة واللياقة البدنية والمهارات الإيقاعية ، وبعض المهارات النفسية أهمها الثقة بالنفس واحترام الذات بالإضافة إلى التفاعل الإجتماعى والتعاون . بالمر (٢٠٠٣) نعمات عبد الرحمن وماجدة رجب (٢٠٠٣) (٣٩ : ٣ - ٥) (١٣ : ٥٥ - ٥٨)

وهذا أكده البعض بأن الأنشطة الإيقاعية تعمل على تطوير التوافق والتوازن والقوة ومرونة الجسم بالإضافة لكونها وسيلة ممتازة لتنمية الناحية الإجتماعية، أذ أن التزود بالقوة والحيوية يسمح للتلميذات بأن يعبرن عن أنفعالاتهن المكبوتة، وتحررن من الخجل وتؤدي إلى الثقة بالنفس والأتزان، كما أن ممارسة التمرينات الإيقاعية تعتبر فرصة للمدرس حيث يجد فى ذلك النوع من الأنشطة ما يمكنه من تنمية أوجه معينة للياقة البدنية لا يمكن ان تغطيها أنشطة أخرى. سالم سودان (٢٠٠٠)، وايت وآخرون *White et al*

(٢٠٠٧) (٣ : ١٤٩ - ١٥٤) (٤١ : ٤٤ - ٤٤)

وعلى الرغم من إدراج وزارة التربية والتعليم التمرينات الفنية الإيقاعية للبنات بالمرحلة الابتدائية من الصف الرابع حتى السادس الابتدائى ضمن منهج التربية الرياضية الا أن الباحثة لاحظت قصور من التلميذات فى الأداء لوحدة التمرينات الإيقاعية أرجعته إلى النقص فى القدرات البدنية المتطلبة إلى الأداء وخاصة عدم قدرتهن على التوافق العضلى العصبى لأنتاجية القدرة العضلية اللازمة لأداء المهارات وذلك على الرغم من أن المنهج يشمل على مهارات طبيعية من (مشى، جرى، حجل، الوثب، المرجحات، الدورانات واللفات، التوازن، التموجات).

لذا فقد كان لجزء التمرينات (الأعداد البدني) خلال درس التربية الرياضية أهمية كبيرة في تحسين الصفات البدنية للتلميذات، ويجب أن يتضمن هذا الجزء تنمية مكونات اللياقة البدنية بصورة تنافسية بين التلميذات . عنايات فرج وفاتن البطل (٢٠٠٤)، مكارم أبوهرجة ومحمد سعد زغلول (١٩٩٩) (٧ : ٢٥) (١٧ : ٩٧، ٩٨)

إلا أن التمرينات الفنية تتطلب تنمية قدرات بدنية محددة وبدرجات متفاوتة، والنجاح في الأداء يتطلب أن تصل المؤدية إلى مستوى عالي من المرونة والقدرة العضلية والتوافق بالإضافة إلى عناصر بدنية أخرى مثل القوة والسرعة والتحمل والتي تحتاجها بدرجة مناسبة حتى يتم الأداء بنجاح . ياسمين البحار وسوزان طنطاوى (٢٠٠٤) (١٦ : ٢٨، ٢٩)

لذا كان من الضرورة إدراج تمرينات غرضية خاصة تهدف إلى أعداد وتنمية الأنواع الحركية الخاصة بالتمرينات الفنية حيث تعمل تلك التمرينات على الأعداد والتمهيد لأكتساب التعلم الحركي لمختلف المهارات الأساسية . عطيات خطاب وآخرون (٢٠٠٦) (٦ : ٣٣)، وعليه اقترح البعض بتعديل درس التربية الرياضية المدرسية من أجل تعزيز سلوكيات النشاط البدني وتحسين اللياقة البدنية اللازمة لممارسة الأنشطة الحركية . إيتون وآخرون *Eaton et al* (٢٠٠٥)، فايركلوف وستراتون *Fairclough & Stratton* (٢٠٠٥) (٢٤ : ١-٥٥) (٢٧ : ٢١٧ - ٢٣٧)

وتعتبر التمرينات البليومترية للصغار أو البليوبلي *plyo Play* (اللعب بالبليومترى) من أفضل أساليب الأعداد البدني لتنمية القدرة العضلية والتوافق العضلي العصبي، حيث تساعد تلك التمرينات على أشتراك وحدات حركية إضافية نشطة تزيد من إنتاجية القدرة العضلية ومن الأداء الحركي المرتبط ببرامج التربية البدنية . تشو وآخرون *Chu et al* (٢٠٠٦)، فايجينباوم وآخرون *Faigenbaum et al* (٢٠٠٩) (٢١ : ١٠٠-١٢٦) (٢٦ : ٣٧-٤٣)

والأطفال من سن ٧ : ٨ سنوات وما قبل البلوغ يمكنه الاستفادة من تمرينات البليوبلي بغرض تدعيم القدرة العضلية وتنمية التوافق العضلي العصبي ولكن بشرط البعد عن التمرينات ذات الشدة العالية حيث أن العظام لم تكتمل النمو في سنوات الطفولة المبكرة، كما يجب توجيه البرامج في تلك المرحلة إلى تنمية التحكم العصبي العضلي في نفس الاتجاه الحركي للنشاط الممارس. شاميرا وآخرون *Chimera et al* (٢٠٠٤)، خيرية السكرى ومحمد بريق (٢٠٠٩). (١٩ : ٢٤-٣١) (١ : ٥٢، ٥٣)

وهذا ما أكدته الدراسات السابقة التي تناولت أنشطة التربية الرياضية المدرسية كدراسة هونج *Hong* (٢٠٠٥)، كوتزamaniديس *Kotzamanidis* (٢٠٠٦)، كو شانج *Ko chng* (٢٠٠٧)،

دراسة فانج *Fang* (٢٠٠٨)، فايجينباو وآخرون *Faigenbaum et al* (٢٠٠٩) (٣٣) (٣٧) (٢٦) (٢٨)

وقد أكد تشو *Chu* (١٩٩٦) على ضرورة إدخال تمارين البليوبلي للأطفال ما فوق سن (٦) سنوات بغرض تحسين القدرات البدنية وخاصة القابلية لأنتاجية القدرة العضلية وذلك بإستخدام مجموعة من الأدوات والتمارين التي تتصف بطابع اللعب والتنافس والمرح بين الأطفال ويمكن أن يستخدمها المربي الرياضى فى برامج التربية البدنية لأى سن أو مستوى معين من القوة العضلية . (٢٠ : ١ - ١٠)

وقد طور هذا النظام بواسطة فايجينباوم وآخرون *Faigenbaum et al* (٢٠٠٩) ليأخذ شكل التناوب بين تمارين البليوبلي المتوسطة والعالية الشدة بغرض تحسين اللياقة البدنية والمهارات المرتبطة ببرامج التربية البدنية فى المرحلة الابتدائية *Elementary School* . (٢٦ : ٣٧ - ٤٣)

ومما سبق يمكن القول أن تمارين البليوبلي تعتبر أسلوب ناجح فى تطوير القابلية لأنتاجية القدرة العضلية والتوافق العضلى العصبى للأطفال، وأن إستخدامه فى وحدة منهج التمارين الفنية للبنات بالمرحلة الابتدائية يمكن أن يحقق الأهداف التعليمية لتلك الوحدة من مستوى اللياقة البدنية وأداء المهارات الفنية المدرجة بها وذلك بالخروج عن النمط التقليدى لدرس التربية الرياضية فى جزء الأعداد البدنى إلى مجموعة من التمارين السهلة والبسيطة (تمارين البليوبلي) التى تؤدى حرة أو بإستخدام الأدوات فى جو من المرح والمنافسة والتى تستثير البنات فى تلك المرحلة وتزودهم بالقوة والحيوية والثقة بالنفس لأداء مهارات التمارين الفنية المختلفة بتلك المرحلة .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالى إلى أقترح وحدة دراسية للتمارين الفنية الإيقاعية بإستخدام تمارين البليوبلي فى جزء الأعداد البدنى لتلميذات الصف السادس الأبتدائى بالمرحلة الابتدائية وذلك للتعرف على :

- تأثير إستخدام تمارين البليوبلي على القدرات البدنية المرتبطة بوحدة التمارين الفنية الإيقاعية لتلميذات الصف السادس بالمرحلة الابتدائية .
- تأثير إستخدام تمارين البليوبلي على كل من المجموعات مهارية (مجموعة حركات الجسم الشكلية الرابطة الأنتقالية، مجموعة مهارات الجسم الأساسية، الحجلات والقفزات

الصغيرة داخل الحبل) بوحدة التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات الصف السادس بالمرحلة الابتدائية .

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية والمجموعات المهارية المرتبطة بوحدة التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات الصف السادس بالمرحلة الابتدائية ولصالح القياس البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية والمجموعات المهارية المرتبطة بوحدة التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات الصف السادس بالمرحلة الابتدائية ولصالح القياس البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية والمجموعات المهارية المرتبطة بوحدة التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات الصف السادس بالمرحلة الابتدائية .

مصطلحات البحث :

- البليوبليي (التمرينات البليومترية للأطفال) *Phyo Play*

" أشكال متنوعة من التمرينات البليومترية ذات شدة منخفضة تناسب الأطفال من البنين والبنات في فئات سنية مختلفة تؤدي في صورة لعب " . تشو (١٩٩٦) (٢٠: ٨-٢)

- التمرينات الفنية الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي) *Rhythmic Gymnastics* :

نوع خاص من منافسات الجمباز مخصص للبنات، تقوم فيه اللاعبه بأداء حركات إيقاعية بشكل جمالي في جملة حركية مكونة من مهارات عناصر الجسم الأساسية التي تتمثل في الوثبات والفجوات، التوازن ، الدوران بالارتكاز، المرونة والتموج على أنغام الموسيقى مع أداء بعض حركات الربط كالحجالات والحركات الراقصة باستخدام إحدى الأدوات الخمس (الكرة، الصولجان، الطوق، الشريط، الحبل) ويتم تقييم اللاعبات بناء على صعوبة الحركات التي تقوم بها، وتتاغم جسدها مع الموسيقى المختارة . جاسترجيمبسكيا وتيتوف *Jastrjemskaia & Titov* (١٩٩٩)، ياسمين البحار وسوزان طنطاوى (٢٠٠٤). (٣٤: ١) (٣: ١٦) .

- الجمباز الإيقاعي التعليمي *Educational Rhythmic Gymnastics* :

شكل من الجمباز الإيقاعي مناسب للبنات فى جميع المستويات العمرية، من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الثانوية، تنظم فيه المهارات حسب قدراتهم وبغرض اكسابهم اللياقة البدنية وأدراك الجسم والفر اغ والمهارات المرتبطة باستخدام الأدوات . كلينترو Klentrou (١٩٩٨) (٣٥ : ٣٣- ٣٧)

الوحدة الدراسية :

" تنظيم الأنشطة والخبرات التعليمية وجوانب أنماط التعلم المختلفة حول هدف معين أو بيان وإيضاح مفاهيم محددة ومرتبطة ببعضها فى نشاط معين، نظرياً كان أو عملياً ". رجب الكلزة وآخرون (٢٠٠٠) (٢ : ٨٩ - ٩١)

الدراسات السابقة :

دراسة لين تا *Lin ta* (٢٠٠٣) " تأثير تطوير مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بعد تطبيق برنامج جديد لأنشطة الجمباز لمدة ١٢ أسبوع " وقد أجريت الدراسة على ٦٠ تلميذ من الصف الخامس الابتدائي قسموا إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة خضعت المجموعة التجريبية إلى مجموعة من التمرينات البليومترية كأساس لأعداد التلاميذ لوحدة الجمباز داخل حصص التربية الرياضية بينما خضعت المجموعة الضابطة إلى حصص وحدة الجمباز العادية وكانت أهم النتائج وجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية فى مؤشر كتلة الجسم، الجلوس من الرقود، والوثب العريض من الثبات، ٨٠٠م جرى، والأختبارات المهارية للجمباز . (٣٨)

دراسة هونج *Hong* (٢٠٠٥) وعنوانها " تأثير التدريب البليومتري على القدرة العضلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بنين " وقد أجريت على عينة عمدية من تلاميذ الصف السادس الابتدائي قسموا إلى ثلاثة مجموعات أحدهما تجريبية تتدرب على تمرينات الوثب العميق البليومترية من ارتفاع سقوط ١٠سم، والمجموعة الثانية من ٢٠سم، اما المجموعة الثالثة فهى مجموعة ضابطة تخضع لوحدة دروس ألعاب القوى المدرسية، وكانت أهم النتائج هى وجود فروق بين مجموعتى البحث التجريبتين عن المجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات (الوثب العمودى، الوثب العريض، العدو ٣٠م) وكانت نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية (البليومتري) من ارتفاع سقوط ٢٠سم فى اختبار الوثب العمودى ١٣,٩% ، وفى اختبار الوثب العريض ٦,٦٠%، واختبار عدو ٣٠م ١,٨٨% . (٣٣)

دراسة كوتزيمانيديس *Kotzamanidis* (٢٠٠٦) وعنوانها " تأثير التدريب البليومتري على أداء الجري والوثب العمودي لدى الأطفال في سن ما قبل البلوغ " والتي أجريت على عينة قوامها ١٥ طفل بمتوسط عمر (١١,١) سنة من تلاميذ المرحلة الابتدائية باليونان وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت أهم النتائج وجود تحسن معنوي لدى المجموعة التجريبية في العدو ٣٠م والوثب العمودي . (٣٧) .

دراسة كو شانج *Ko chng* (٢٠٠٧) وعنوانها " تأثير التدريب البليومتري على تحسن أداء القدرة والسرعة لدى أطفال المرحلة الابتدائية " وأجريت الدراسة على عينة من تلاميذ الصف السادس بالمدارس الابتدائية سن ١١,٤١ سنة قسموا إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة ٣٠ تلميذاً نصفهم من البنين والنصف الآخر من البنات تلقت المجموعة التجريبية التدريبات البليومترية من ارتفاع سقوط ٣٠سم مع إستخدام الأستيك المطاط للذراعين داخل حصة التربية الرياضية المدرسية بمدة ٥٠ دقيقة وبمعدل ثلاثة دروس أسبوعياً، وقد أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة في جميع أختبارات (الوثب العمودي، ٥م ٤x مرات جري مكوكي، ٥٠ م عدو) مما يدل على فاعلية إستخدام التمرينات البليومتري في تحسين القدرة العضلية والسرعة . (٣٦)

دراسة فانج *Fang* (٢٠٠٨) " تأثير التدريب البليومتري على أداء الجري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية " وقد أجريت الدراسة على مجموعة من تلاميذ المدارس الابتدائية بمتوسط عمر ١١,٣ سنة قسموا إلى مجموعتين مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة، خضعت المجموعة التجريبية إلى مجموعة من التمرينات البليومترية التي تتناسب مع تلك المرحلة العمرية داخل الوحدات التدريسية ، أما المجموعة الضابطة فقط خضعت لوحدات التربية الرياضية العادية، وكانت أهم النتائج تحسن معنوي في الأداء الحركي وأقتصادات الجري لدى المجموعة التجريبية والتي إستخدمت التمرينات البليومترية عن المجموعة الضابطة . (٢٨)

دراسة فايجينباوم وآخرون *Faigenbaum et al* (٢٠٠٩) وعنوانها " البليوبلي برنامج مقترح للتمرينات ذات الشدة المتوسطة والعالية لتحسين اللياقة البدنية لدى أطفال المدارس الابتدائية " وقد أجريت الدراسة على عينة من أطفال المدارس الابتدائية عددهم (٤٠) طفل سن ٨-١١ سنة كمجموعة تجريبية خضعت إلى تمرينات البليومترية (البليوبلي) المعد للأطفال بشدة متوسطة وعالية بالتناوب يقابلها مجموعة ضابطة لنفس الفئة العمرية عددهم (٢١) خضعت

لبرامج التربية البدنية العادية فى المدارس، وكانت أهم النتائج فاعلية إستخدام التدريب البليومتري للأطفال فى تحسين مستوى اللياقة البدنية . (٢٦)

فى ضوء الدراسات السابقة يتضح إمكانية إستخدام تمارين البليومتريّة للأطفال (البليوبلي) لدى تلاميذ المرحلة الأبتدائية بداية من الفئة العمرية (٨-١١) سنة، من البنين والبنات ومدى فاعليتها فى تحسين بعض خصائص اللياقة البدنية وخاصة القدرة العضلية والتوافق والسرعة الحركية المرتبطة ببعض المهارات التعليمية لمناهج التربية الرياضية بالمدارس فى المرحلة الأبتدائية، ومما يؤكد إمكانية إستخدام لوحدة التمارين الفنية الإيقاعى بالمرحلة الأبتدائية.

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم : إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمة لطبيعة وهدف البحث .

التصميم التجريبي : تم إستخدام التصميم ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وذلك بإستخدام القياس (القبلي - البعدى) لمجموعتي الدراسة، ويتكون هذا البحث من متغير مستقل واحد هو تمارين البليوبلي وكذا يوجد متغيرين تابعين وهما مستوى اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى .

المجال المكاني : قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية والبعدية وتنفيذ محتوى منهج الوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية الخاصة بتلميذات المرحلة الأبتدائية داخل مدرسة كلية النصر للبنات E G C بمنطقة وسط التعليمية بمحافظة الأسكندرية .

المجال الزماني : أجريت الدراسة الأستطلاعية فى الفترة من ٢٠١٠/٣/٧م إلى ٢٠١٠/٣/١٢م، اما الدراسة الاساسية فقد أجريت ونفذت جميع قياساتها خلال الفترة من ٢٠١٠/٣/٢١م إلى ٢٠١٠/٥/٥م

عينه البحث :

تم اختيار عينه البحث بالطريقه العمدية من البنات تلميذات الصف السادس الأبتدائى بمدرسة النصر للبنات وعددهم (٦٥) تلميذة بواقع (٥٠) تلميذة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ليصبح قوام كل مجموعة (٢٥) تلميذه، (١٥) تلميذة للدراسات الأستطلاعية، وكانت أهم أسباب اختيار العينة :

- أن محتوى منهج التمارين الفنية الإيقاعية خاص بالبنات فى هذه الوحدة الدراسية وجميع تلميذات المدرسة من البنات .

- أُنتماء جميع أفراد العينة إلى صف دراسي وفئة عمرية واحدة .
 - أهتمام المدرسة بمادة التربية الرياضية وتوفير امکانات وتعاون أولياء الأمور .
- وقد تم أستبعاد (٣) تلميذات من المجموعة التجريبية ، (٢) تلميذة من المجموعة الضابطة لعدم الأنتظام فى تجربة البحث ليصل عدد المجموعة التجريبية (٢٢) تلميذة والمجموعة الضابطة (٢٣)، ويوضح جدول (١) التوصيف الإحصائى لمجموعتى البحث فى متغيرات (السن، الطول، الوزن)، والتكافؤ بينهما .

جدول (١)

التوصيف الإحصائى لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة والتكافؤ بينهما فى القياس القبلى للمتغيرات الأساسية قيد الدراسة

المتغيرات	المعالجات الإحصائية		المتوسط الحسابى	الأنحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء	فروق المتوسطات	قيمة (ت) المحسوبة
	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة						
السن لأقرب نصف (سنة)	١١,٢٦	١١,٢٩	٠,٢٣	٠,٢٤	١١,٢٠	٠,٧٧	٠,٠٣-	٠,٤٠
						١,٠٨		
الطول (سم)	١٤٥,٧٣	١٤٤,٦١	٥,٣٦	٨,٢٣	١٤٦,٥٠	٠,٤٣-	١,١٢	٠,٥٤
						٠,٥٩		
الوزن (كجم)	٣٩,٩٥	٤١,٥٢	٩,٢٧	١٠,٢٨	٣٦,٠٠	١,٢٨	١,٥٧-	٠,٥٤
						١,٦١		

قيمة ت الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٢ * ٠,٠١ = ٢,٧١ **

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية تنحصر ما بين (٣±) مما يدل على أعتدالية القيم لدى أفراد عينة البحث، كما يتضح من نفس الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات الأساسية مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث .

الأدوات المستخدمة :

أدوات خاصة بقياسات البحث :

شريط قياس (متر)، ميزان طبى، ساعة أيقاف لأقرب ١/١٠٠ ثانية، قائم وثب عالى، جهاز جينوميتر، أقماع، مسطرة مدرجة .

أدوات خاصة بضبط البرنامج :

أستمارة أستطلاع رأى الخبراء فى الأهداف التعليمية المرتبطة ببعض المخرجات البدنية والمهارية للوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الأبتدائية مرفق (١) .

أستمارة أستطلاع رأى الخبراء فى محتوى التمرينات المرتبطة ببعض المخرجات البدنية والمهارية للوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الأبتدائية مرفق (٢) .
أستمارة أستطلاع رأى الخبراء فى أستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى فى بعض مهارات الوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الأبتدائية مرفق (٣)
أدوات خاصة بتنفيذ التجربة :

حبال وثب، أقماع، شرائط، أطواق مختلفة الأقطار، سلام وثب، علامات بأشكال مختلفة،
حواجز متعددة الأرتفاعات، كرات طبية زنة ١ كجم، صناديق وثب متعددة الأرتفاعات
(٢٠، ١٥، ١٠) سنتيمتر .

أختبارات وقياسات البحث :

أولاً : القياسات الأساسية

- قياس الطول بإستخدام جهاز الرستاميتز
- قياس الوزن بإستخدام ميزان طبى
- ثانياً : قياسات اللياقة البدنية

بناء على الدراسات النظرية وتحليل المراجع العلمية (٩) (١١) (١٢) (١٥) (٣٣) (٤٢) تم تحديد مجموعة من الأختبارات البدنية تمثل القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات قيد الدراسة، حيث تم قياس القدرات البدنية بإستخدام مجموعة من الأختبارات مرفق (٤) والتي تمثلت فى :

- القدرة العضلية : (الوثب العمودى من الثبات، الوثب العريض من الثبات، الوثبة الثلاثية)
- السرعة : (زمن ٣٠م عدو، الجرى فى المكان ١٥ ثانية)
- تحمل القوة : زمن الجلوس نصفاً بالأستناد على الحائط
- التوافق : الوثب بالقدمين داخل الدوائر المرقمة
- التوازن : الوقوف على مشط القدم
- المرونة : (مرونة العمود الفقرى، مرونة مفصل الفخذ قبض)

ثالثاً : القياسات المهارية

تم تقييم مهارات الوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الأبتدائية (قيد الدراسة) من خلال أستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى وفقاً لقانون الجمباز الإيقاعى والتي تمثلت فى :

(١) مجموعة حركات الجسم الشكلية الرابطة الأنتقالية *Modal Body Movements Group* وتشتمل على :

- المشى

- الجرى

- الحجل

(٢) مجموعة مهارات الجسم الأساسية *Basic Body Movements Group* وتشتمل على:

- الوثبات والفجوات *Jump and Leaps* (الوثب العمودي بالدوران *Vertical Jumps with turn*)

- التوازنات *Balance* (التوازن الأمامي *Front Balance*)

- الدورانات بالارتكاز *Pivots* (الدوران بالارتكاز *Pivots*)

- المرونات والتموجات *Flexibility and Waves* (الموجة الأمامية للجسم *Total Body wave Forward*)

(٣) الحجلات والقفزات الصغيرة داخل الحبل *Skill or Hops into the Rope* وتشتمل على:

- الوثب الأمامي مع دوران الحبل *Vertical Jump with a front turn of the rope*

- الوثب الخلفي مع دوران الحبل *Vertical Jump with a back turn of the rope*

- الوثب المتقاطع مع دوران الحبل *Vertical Jump with a crossing turn of the rope*
الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قد أجريت تلك الدراسة في الفترة من ٣/٧ إلى ٣/١١/٢٠١٠م على العينة الاستطلاعية والمكونة من (١٥) تلميذه من خارج عينة الدراسة الأساسية بهدف التعرف على مدى مناسبة اختبارات البحث وتجربة إحدى الوحدات التعليمية للبرنامج وقد أسفرت عما يلي:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .

- مناسبة وصلاحية الاختبارات .

- معرفة الوقت الذي تستغرقه التلميذات في أداء كل اختبار .

- التأكد من فهم وتدريب المساعدات على استخدام الأدوات والأجهزة الخاصة بالقياسات .

- التأكد من مناسبة تمرينات الوحدة لقدرات التلميذات .

- ترتيب سير إجراءات البحث .

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

وقد أجريت تلك الدراسة في الفترة من ٣/١٤ إلى ٣/٢٣/٢٠١٠م بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد الدراسة حيث تم إيجاد ثبات الاختبارات باستخدام طريقة إعادة الاختبار

Test retest method وتتطلب تلك الطريقة تطبيق الاختبار مرتين على نفس المجموعة وتحت نفس الشروط وبفارق زمني مناسب بين التطبيقين، حيث تم تطبيق الاختبار على عينة قوامها (١٥) تلميذه من خارج عينة الدراسة الأساسية ثم إعادة تطبيق الاختبار على نفس التلميذات بعد أسبوع من تاريخ القياس الأول، وهذه الطريقة يطلق عليها إحصائياً أسلوب إعادة الاختبار (٩: ١١١ - ١١٤). ويوضح جدول (٢) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبار على تلميذات عينة الدراسة الاستطلاعية.

جدول (٢)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لتحديد ثبات الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية

قيمة (ت) المحسوبة	القياس الثاني		القياس الأول		المعالجات الإحصائية	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
**٠,٩٢	٤,٦٤	٢٥,٨٧	٤,٧٩	٢٥,٨٧	الوثب العمودي (سم)	الاختبارات البدنية
**٠,٩٥	٠,٢٠	١,٤٩	٠,١٩	١,٤٧	الوثب العريض (متر)	
**٠,٨٨	٠,٣٢	٣,٠٦	٠,٣٢	٣,٠٣	الوثبة الثلاثية (متر)	
**٠,٩١	٠,٦٥	٦,٠٧	٠,٦٥	٦,١٤	٣٠م عدو (ثانية)	
**٠,٩٦	١,٥٠	١٢,٣٣	١,٤٦	١٢,٥٣	الجرى فى المكان ١٥ ثانية (عدد)	
**٠,٧٨	١,١٩	٥,١٢	١,٢١	٥,٠٧	زمن الجلوس نصفاً بالأستناد على الحائط (ثانية)	
**٠,٩٧	١,١٨	١٢,٣٢	١,١٢	١٢,٤٢	الوثب بالقدمين داخل الدوائر المرقمة (ثانية)	
**٠,٩٨	٠,٥٤	٣,٢٤	٠,٥٦	٣,٢٤	الوقوف على مشط القدم (ثانية)	
**٠,٨٣	٥,٨٩	٠,٨٠	٥,٨٢	٠,٧٣	ثنى الجذع من الوقوف (سم)	
**٠,٨٧	٦,٥٩	٩٢,٤٠	٦,٢٦	٩٣,٠٧	مرونة مفصل الفخذ قبض (درجة)	
**٠,٩٥	١,٤٧	٥,٢٠	١,٦٢	٥,٠٧	المشى	القياسات المهارية
**٠,٧٦	١,٢٥	٣,٨٧	١,١٣	٤,٠٠	الجرى	
**٠,٩٢	١,٣٩	٤,٠٧	١,٣٣	٤,٠٧	الحبل	
**٠,٨٩	١,١٢	٢,٦٠	١,١٠	٢,٧٣	الوثب العمودي بالدوران	
**٠,٩٥	١,٠٦	٢,٦٠	٠,٩٢	٢,٤٧	التوازن الأمامى	
**٠,٩٠	١,٢٥	٣,١٣	١,١٣	٣,١٣	الدوران بالارتكاز	
**٠,٨٤	١,٣٠	٢,٥٣	١,١٣	٢,٤٧	الموجه الأمامية للجسم	
**٠,٨٧	١,٣٠	٣,١٣	١,٢٢	٣,٢٧	الوثب الأمامى مع دوران الحبل	
**٠,٨٥	١,١٣	٣,١٣	١,٢٠	٣,٠٠	الوثب الخلفى مع دوران الحبل	
**٠,٨٥	١,٣٢	٢,٨٠	١,١٠	٢,٧٣	الوثب المتقاطع مع دوران الحبل	

** ٠,٦٤ = ٠,٠١

* ٠,٥١ = ٠,٠٥ قيمة (ر) الجدولية عند مستوي

يتضح من جدول (٢) إن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني تراوح ما بين ٠,٧٦ إلى ٠,٩٨ مما يدل على وجود معاملات ارتباط عالية، وثبات الأختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية .

كما تم إيجاد الصدق باستخدام المقارنة الطرفية بين متوسط درجات التلميذات ذات المستوى المرتفع في الأختبارات البدنية قيد الدراسة (الأرباع الأعلى ٢٥%) ومتوسط درجات التلميذات ذات المستوى المنخفض (الأرباع الأدنى ٢٥%) كما هو موضح بجدول (٣) .

جدول (٣) معامل صدق التمييز بطريقة المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأدنى لتحديد ثبات الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية

معامل الصدق (أيتاً)	قيمة (ت) المحسوبة	فروق المتوسطات	الأرباع الأدنى		الأرباع الأعلى		المعالجات الإحصائية	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
٠,٨٢	**٥,٣٢	١١,٢٥	١,٠٠	٢٠,٥٠	٤,١١	٣١,٧٥	الوثب العمودي (سم)	القدرة العضلية
٠,٨٩	**٦,٨٧	٠,٤٦	٠,١٠	١,٢٣	٠,٠٩	١,٦٩	الوثب العريض (متر)	
٠,٦٦	*٣,٤١	٠,٦٥	٠,٣٥	٢,٧٣	٠,١٥	٣,٣٨	الوثبة الثلاثية (متر)	
٠,٦٨	*٣,٦١	١,٣٩-	٠,٧٤	٦,٩١	٠,٢٢	٥,٥٢	٣٠م عدو (ثانية)	السرعة
٠,٩٤	**٩,٩٠	٣,٥٠	٠,٥٠	١٠,٧٥	٠,٥٠	١٤,٢٥	الجرى فى المكان ١٥ ثانية (عدد)	
٠,٨٠	**٤,٨٦	٢,٧٦-	٠,٩٧	٦,٦٧	٠,٦٠	٣,٩١	زمن الجلوس نصفاً بالأستناد على الحائط (ثانية)	تحمل قوة
٠,٨٢	**٥,٣١	٢,٦٢-	٠,٨٢	١٣,٨١	٠,٥٥	١١,١٩	الوثب بالقدمين داخل الدوائر المرقمة (ثانية)	التوافق
٠,٩٨	**١٥,٥٤	١,٣٦-	٠,٠٧	٤,٠٢	٠,١٦	٢,٦٦	الوقوف على مشط القدم (ثانية)	التوازن
٠,٨٧	**٦,٣٢	١٣,٢٥	٣,٢٠	٦,٢٥-	٢,٧١	٧,٠٠	ثنى الجذع من الوقوف (سم)	المرونة
٠,٩٧	**١٣,٨٦	١٥,٥٠	١,١٥	٨٥,٠٠	١,٩١	١٠٠,٥٠	مرونة مفصل الفخذ قبض (درجة)	
٠,٨٦	**٥,٩٦	٣,٧٥	٠,٨٢	٣,٠٠	٠,٩٦	٦,٧٥	المشى	مجموعة حركات الجسم الشكلية الانتقالية
٠,٩٣	**٨,٦٦	٢,٥٠	٠,٥٨	٢,٥٠	٠,٠٠	٥,٠٠	الجرى	
٠,٩٠	**٧,٣٥	٣,٠٠	٠,٥٨	٢,٥٠	٠,٥٨	٥,٥٠	الحبل	
٠,٨١	**٥,٠٠	٢,٥٠	٠,٥٨	١,٥٠	٠,٨٢	٤,٠٠	الوثب العمودي بالدوران	مجموعة مهارات الجسم الأساسية
٠,٨٠	**٤,٩٠	٢,٠٠	٠,٥٨	١,٥٠	٠,٥٨	٣,٥٠	التوازن الأمامى	
٠,٩٥	**١١,٠٠	٢,٧٥	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٥٠	٤,٧٥	الدوران بالارتكاز	
٠,٩٥	**١١,٠٠	٢,٧٥	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٥٠	٣,٧٥	الموجه الأمامية للجسم	
٠,٩٢	**٨,٤٩	٣,٠٠	٠,٥٠	١,٧٥	٠,٥٠	٤,٧٥	الوثب الأمامى مع دوران الحبل	

٠,٩٠	**٧,٢٠	٢,٧٥-	٠,٥٨	٤,٥٠	٠,٥٠	١,٧٥	الوثب الخلفى مع دوران الحبل	الصغيرة داخل الحبل
٠,٨١	**٥,٠٠	٢,٥٠	٠,٥٨	١,٥٠	٠,٨٢	٤,٠٠	الوثب المتقاطع مع دوران الحبل	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٤٥ * ٠,٠١ = ٣,٧١ **

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأرباع الأعلى والأدنى في جميع الاختبارات البدنية والمهارية حيث بلغت قيمة (ت) ما بين ٣,٤١ إلى ١٥,٥٤، كما يتبين ارتفاع معامل صدق التمييز أبتاً حيث تراوح ما بين ٠,٦٦ إلى ٠,٩٨
خطوات سير الدراسة :

سارت الدراسة الحالية وفقاً للخطوات التالية:

١- تحليل محتوى وحدة التمرينات الفنية الإيقاعية :

بالإطلاع على منهج التربية الرياضية والوارد من وزارة التربية والتعليم للعام الدراسي ٢٠٠٩ / ٢٠١٠م، مرفق (٥) تم تحليل محتوى وحدة التمرينات الفنية الإيقاعية للصف السادس وقد تبين أن الوحدة الدراسية موضوع الدراسة هي (الوحدة السادسة) والمسماه " تمرينات فنية إيقاعية بنات"، بمدة زمنية قدرها (٥) أسابيع متصلة بواقع دراستين أسبوعياً والتي تضمنت:

- تمرينات بدون أدوات

- تمرينات باستخدام أدوات

بالإضافة إلى ذلك تم مقابلة المعلمات القائمات بالتدريس لأنشطة تلك المرحلة والموجهات بذات المرحلة وذلك بهدف تحديد محتوى التمرينات الفنية الإيقاعية المدرجة بالوحدة والتي تمثلت في مجموعة حركات الجسم الشكلية الرابطة الأنتقالية ومنها (المشى، الجرى، الحبل)، مجموعة مهارات الجسم الأساسية ومنها الوثبات والفجوات (الوثب العمودى بالدوران)، التوازنات (التوازن الأمامى)، الدورانات بالارتكاز (الدوران بالارتكاز) المرونات والتموجات (الموجه الأمامية للجسم)، بينما التمرينات باستخدام الأدوات فقد تمثلت في أداة الحبل وهي أداة اختيارية من الأدوات الخمس للجمباز الإيقاعى، حيث تمثلت المجموعات المهارية باستخدام أداة الحبل في الحجلات والقفزات الصغيرة داخل الحبل ومنها (الوثب الأمامى مع دوران الحبل، الوثب الخلفى مع دوران الحبل، الوثب المتقاطع مع دوران الحبل)، وقد تم توصيف الأداء المهارى والتدرج التعليمى للمهارات قيد الدراسة مرفق (٦) .

وقد تبين للباحثة من خلال تحليل المحتوى أن تلك المهارات تحتاج إلى مجموعة من التمرينات لتحسين القدرات البدنية المختلفة والتي تتناسب مع متطلبات الأداء الخاص لكل مهارة من المهارات قيد الدراسة .

٢- مرحلة بناء وحدة التمرينات الفنية الإيقاعية المقترحة :

تم بناء الوحدة المقترحة للتمرينات الفنية الإيقاعية وفقاً للخطوات التالية:

[أ] تحديد أهداف الوحدة:

تم تحديد الهدف العام من الوحدة وهو " تعليم بعض المهارات الفنية الإيقاعية لتلميذات الصف السادس بالمرحلة الابتدائية "

وفي ضوء هذا الهدف تم تحديد الأهداف التعليمية حيث أنها الخطوة الأولى في إعداد خطة درس معين هو تحديد الأهداف التي يراد من التلاميذ تحقيقها، بحيث تكون تلك الأهداف مصاغة على هيئة نتائج تعليمية متوقعة من التلاميذ ومحددة بشكل دقيق وواضح وقابلة للملاحظة والقياس والتقييم (١١ : ٣٤٣) (٥ : ١٦١) (١٤)

وتم تحديد الأهداف التعليمية وفقاً للخطوات التالية :

- الرجوع إلى المراجع العلمية سامية الهجرسي (٢٠٠٤)، صلاح الدين عرفه (٢٠٠٥) ، محمد أبو نمره ونايف سعادة (٢٠٠٨) ، (٤ : ٢٣٢، ٢٣٣) (٥ : ١٧٢-١٧٥) (١١) (٣٥١-:٣٤٦)

- صياغة الأهداف التعليمية بصورة سلوكية إجرائية على هيئة نتائج سلوكية منشودة من التلاميذ وفقاً لتصنيف بلوم حيث صنف الأهداف التعليمية إلى ثلاث مجالات المجال المعرفي *Cognitive Domain*، المجال النفسحركي *psychomotor Domain*، المجال الأنفعالي *Affective Domain*

- صياغة الأهداف التعليمية إلى أهداف فرعية تصاغ بطريقة تمكن من ملاحظة التغيير المطلوب في السلوك ويمكن قياسها .

- أعداد قائمة من الأهداف التعليمية وعرضها على مجموعة من الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريس بلغ عددهم (١٠) خبيراً من خلال أستمارة أستطلاع رأى الخبراء فى الأهداف التعليمية لتحسين بعض المهارات الفنية الإيقاعية لتلميذات الصف السادس بالمرحلة الابتدائية .

- بناء على آراء السادة الخبراء تم حذف بعض الأهداف وتعديل الصياغة للبعض الآخر بحيث تصبح أكثر وضوحاً ودقة .

- تم أعداد قائمة الأهداف فى صورتها النهائية مرفق (١)

[ب] تحديد محتوى وحدة التمرينات الفنية الإيقاعية :

بعد تحديد أهداف الوحدة قامت الباحثة بالمسح المرجعى للمراجع والدراسات السابقة (٤) (١٤)(١٥)(٣١)(٣٩) لتحديد محتوى أنشطة الوحدة لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وقد روعى عند وضع محتوى أنشطة الوحدة أن تسير على نفس النهج المتبع فى المحتوى المقرر بحيث أشتملت الوحدة التعليمية على مجموعة من التمرينات البدنية والتمرينات الفنية الإيقاعية الخاصة بتعليم المهارات قيد الدراسة والتزمت كل من المجموعتين التجريبية والضابطة بتطبيق ذلك المحتوى .

ووفقاً للمتغير التجريبي (تمرينات البليوبليى) قامت الباحثة بأدراج مجموعة من التمرينات البليوبليى فى جزء الأعداد البدنى لأنشطة المجموعة التجريبية بهدف تحسين القدرة العضلية والتوافق العضلى العصبى للطرف السفلى والعلوى من الجسم من خلال مجموعة مختارة من التمرينات البليوبليى السهلة والبسيطة والتي تؤدى فى جو من المرح والتنافس وقد تمثلت فى مجموعات التمرينات التالية :

- مجموعة التمرينات الحرة .
- مجموعة تمرينات الخطوط .
- مجموعة تمرينات المربعات الأربعة .
- مجموعة تمرينات الطوق .
- مجموعة تمرينات السلم .
- مجموعة تمرينات الأقماع الصغيرة .
- مجموعة تمرينات الصندوق .
- مجموعة تمرينات الكرات الطبية .

بينما أستمرت المجموعة الضابطة فى تطبيق التمرينات التقليدية بجزء الأعداد البدنى والخاصة بمنهج التربية الرياضية الوارد من وزارة التربية والتعليم .

وبعد تحديد محتوى أنشطة الوحدة تم عرضها على مجموعة من الخبراء والموجهين وذلك من خلال أستمارة أستطلاع رأى الخبراء فى محتوى التمرينات للوحدة الدراسية . مرفق (٢) وقد بلغ عدد دروس الوحدة (١٠) دروس، بواقع درسين أسبوعياً، زمن الدرس الواحد (٤٥) دقيقة مرفق (٧)، كما روعى أن تتوافر المعايير الآتية فى كل درس:
- أن يتحقق هدف الدرس فى ضوء الهدف العام .

- إتاحة الفرصة لأشترك جميع التلميذات .
- أن يكون المحتوى مشوق .
- التنوع والتدرج فى المستوى.
- تراعى الخبرة السابقة والفروق الفردية للتلميذات
- تسمح بالابتكار .
- التنوع فى الأدوات المستخدمة .
- توافر عوامل الأمن والسلامة

التوزيع الزمنى لمحتوى الدرس :

- الأحماء: زمن هذا الجزء (٥) دقائق ويؤديها أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من خلال مجموعة من التمرينات المتنوعة وذلك بهدف تهيئة جميع عضلات الجسم والأجهزة الحيوية .
- الأعداد البدنى: زمن هذا الجزء (١٥) دقائق ويؤدى فيه أفراد المجموعة التجريبية تمرينات البليوبلى للطرف السفلى والعلوى من الجسم بهدف التنمية الشاملة والمنتزنة لجميع أجزاء الجسم، بينما المجموعة الضابطة تؤدى مجموعة تمرينات متنوعة بهدف إكساب الجسم الصفات البدنية العامة وفقاً للمنهج المقرر .
- الجزء التعليمى: زمن هذا الجزء (١٥) دقائق ويؤديها جميع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك بهدف تعليم المهارات الفنية الإيقاعية قيد الدراسة .
- الجزء التطبيقى : زمن هذا الجزء (٧) دقائق ويؤديها جميع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك بهدف اتقان وتثبيت المهارة المتعلمة
- الجزء الختامى : زمن هذا الجزء (٣) دقائق يؤديها جميع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وتتضمن تمرينات الأسترخاء والتهدئة والأطالة الخفيفة .

[ج] تحديد طرق التدريس المناسبة لتنفيذ الوحدة:

- لم تتبع الباحثة طريقة تدريسية واحدة، وقد راعى ما يلى فى طريقة التدريس:
- الاهتمام بفاعلية التلميذات ونشاطهن خلال تدريس الوحدة.
- أن تشعر التلميذات من خلال مزاولة الأنشطة بالبهجة والمتعة.
- أن تتنوع استجابات التلميذات لاثارة دوافع فى الممارسة بشكل إيجابى

وفى ضوء المعايير السابقة تم تحديد طرق التدريس المختلفة وأن كانت طريقة التدريس الشرح والنموذج والأمر والاكتشاف الموجه هي من أبرز الطرق التي إستخدمتها الباحثة بمساعدة إحدى المعلمات لتطبيق دروس الوحدة المقترحة.

[د] إعداد أدوات التقويم:

- تم أعداد أستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى فى بعض مهارات التمرينات الفنية الإيقاعية وذلك بالرجوع إلى المراجع العلمية نعمات عبد الرحمن وماجدة على رجب (٢٠٠٣)، سامية الهجرسى (٢٠٠٤)، عنايات فرج وفاتن البطل (٢٠٠٤)، ياسمين البحار وسوزان صلاح الدين (٢٠٠٤) تم تحديد مهارات الجسم الأساسية وتم تصنيفها وفقاً لقانون الجمباز الإيقاعى (٢٠٠٩)، (١٣)، (٤)، (٧)، (١٦)، (٢٩) وقد اتخذت الباحثة عدة خطوات أساسية لبناء الأستمارة وهى :
- تحديد المهارات ودرجة الصعوبة لكل مهارة من المهارات المدرجة بالمنهج لتناسب من مستوى التلميذات طبقاً لتحليل المنهج .
- تحديد النقاط الفنية المرتبطة بكل مهارة من المهارات (قيد الدراسة)
- تحديد القيمة الوزنية للمهارات قيد الدراسة نظراً لأن تقييم تلك المهارات وفقاً لقانون الجمباز الإيقاعى تصل إلى (٠,١) درجة وهى درجة يصعب توزيعها على مفردات المهارة، لذا قامت الباحثة بوضع قيمة وزنية للمهارة تصل إلى (١٠) درجات حتى يمكن تقييم مفردات المهارة كما يوضحه جدول (٤) .

جدول (٤)

القيمة الوزنية للمهارات الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية

القيمة الوزنية للمهارة	المهارة
١٠	المشى
١٠	الجرى
١٠	الحبل
١٠	الوثب العمودى بالدوران
١٠	التوازن الأمامى
١٠	الدوران بالارتكاز
١٠	الموجه الأمامية للجسم
١٠	الوثب الأمامى مع دوران الحبل
١٠	الوثب الخلفى مع دوران الحبل
١٠	الوثب المتقاطع مع دوران الحبل

- تم عرض الأستمارة على الخبراء فى مجال الجمباز الإيقاعى وبلغ عددهم (١٠) خبير
- بناء على آراء الخبراء تم تحديد النقاط الفنية لكل مهارة من المهارات قيد الدراسة وتقسيم الدرجة لكل مهارة إلى درجات فرعية طبقاً للنقاط الفنية المحددة بالمهارة مرفق (٣) .

الإجراءات التطبيقية للبحث :

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لافراد عينة البحث فى الفترة ٣/٢١ إلى ٢٤/٣/٢٠١٠م حيث قامت الباحثة فى اليوم الأول والثانى بإجراء القياسات البدنية وتسجيلها فى أستمارة القياسات مرفق (٨)، وفى اليوم الثالث والرابع تم إجراء القياسات مهارية مستعينة بأستمارة تقييم الأداء المهارى مرفق (٣)، وفى ضوء ما أسفرت عنه القياسات القبلية تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متجانستين أحدهما تجريبية والثانية ضابطة تم التكافؤ بينهما فى جميع المتغيرات الأساسية والبدنية والمهارية كما هو موضح بجداول (٥) (٦) .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات البدنية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية

قيمة (ت) المحسوبة	فروق المتوسطات	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية		المتغيرات
						المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	
٠,٦٦	٠,٩٠-	٠,٤١-	٢٧	٤,٢٧	٢٦,٤١	المجموعة التجريبية	الوثب العمودي (سم)	القدرة العضلية
		٠,١٩	٢٧	٤,٨٣	٢٧,٣٠	المجموعة الضابطة		
٠,٣٢	٠,٠٢	٠,٠٤	١,٥٢	٠,١٧	١,٥٢	المجموعة التجريبية	الوثب العريض (متر)	القدرة العضلية
		٠,٣٦-	١,٥٢	٠,٠٩	١,٥٠	المجموعة الضابطة		
٠,٣٩	٠,٠٣	٠,٥٣	٣,٠٣	٠,٢٨	٣,٠٨	المجموعة التجريبية	الوثبة الثلاثية (متر)	القدرة العضلية
		٠,٢٠	٣,٠٣	٠,٢٧	٣,٠٥	المجموعة الضابطة		
٠,٦٢	٠,١٠	٠,٦٨	٥,٨٥	٠,٥٩	٥,٩٩	المجموعة التجريبية	٣٠ م عدو (ثانية)	السرعة
		٠,٠٩	٥,٨٨	٠,٤٤	٥,٨٩	المجموعة الضابطة		
٠,٣٩	٠,١٦	٠,٢٨	١٢,٥	١,٤٧	١٢,٦٤	المجموعة التجريبية	الجرى في المكان ١٥ ثانية (عدد)	السرعة
		١,١٣	١٢	١,٢٧	١٢,٤٨	المجموعة الضابطة		
٠,١٠	٠,٠٣-	٠,٠١-	٥,١٠	١,١٦	٥,١٠	المجموعة التجريبية	زمن الجلوس نصفاً بالأستناد على الحائط (ثانية)	تحمل القوة
		٠,٠٧	٥,١١	١,١٠	٥,١٤	المجموعة الضابطة		
٠,٣٤	٠,١١	٠,٢٣	١١,٩٢	٠,٩٧	١١,٩٩	المجموعة التجريبية	الوثب بالقدمين داخل الدوائر المرقمة (ثانية)	التوافق
		٠,٠٩-	١١,٩٢	١,١٧	١١,٨٨	المجموعة الضابطة		
٠,٥٥	٠,١٠-	١,١١	٣	٠,٦١	٣,٢٣	المجموعة التجريبية	الوقوف على مشط القدم (ثانية)	التوازن
		١,٦٣	٣,٠١	٠,٥٨	٣,٣٢	المجموعة الضابطة		
٠,٠٤	٠,٠٦-	٠,٧٤-	٢	٥,٦٩	٠,٥٩	المجموعة التجريبية	ثنى الجذع من الوقوف (سم)	المرونة
		١,٤٤	٢-	٥,٥٣	٠,٦٥	المجموعة الضابطة		
٠,٥٧	٠,٩٨	٠,٦٨-	٩٨	٥,٨٥	٩٦,٦٨	المجموعة التجريبية	مرونة مفصل الفخذ قبض (درجة)	المرونة
		١,٢٢-	٩٨	٥,٦٦	٩٥,٧٠	المجموعة الضابطة		

* ٢,٠٢ = ٠,٠٥ قيمة ت الجدولية عند مستوي

** ٢,٧١ = ٠,٠١

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات المهارية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية

المتغيرات	المعالجات الإحصائية							
	المتغيرات	المتوسطات	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	قيمة (ت) المحسوبة		
مجموعة حركات الجسم الشكلية الانتقالية	الجملي	٠,٢٣	٠,١٥	٠,٩٤- ١,٢٨-	٦	١,٦٠	٥,٥٠	المجموعة التجريبية
					٦	١,٥٣	٥,٣٥	المجموعة الضابطة
مجموعة حركات الجسم الشكلية الانتقالية	الجملي	٠,٢٧	٠,١٠	٠,٥٧ ٠,٣١	٤	١,١٩	٤,٢٣	المجموعة التجريبية
					٤	١,٢٥	٤,١٣	المجموعة الضابطة
مجموعة حركات الجسم الشكلية الانتقالية	الجملي	٠,٢٧	٠,١٠	١,٣٧ ١,٦١	٣	١,٣٠	٣,٥٩	المجموعة التجريبية
					٣	١,٢٩	٣,٧٠	المجموعة الضابطة
مجموعة مهارات الجسم الأساسية	الدوران	٠,٤٢	٠,١٦-	٠,٦١ ١,٠٥	٣	١,٣٥	٣,٢٧	المجموعة التجريبية
					٣	١,٢٤	٣,٤٣	المجموعة الضابطة
مجموعة مهارات الجسم الأساسية	الدوران	٠,٣٧	٠,١٣-	٠,٠٠ ٠,٣٤	٣	١,٢٠	٣,٠٠	المجموعة التجريبية
					٣	١,١٤	٣,١٣	المجموعة الضابطة
مجموعة مهارات الجسم الأساسية	الدوران	٠,٢٤	٠,٠٩	٠,٤٢ ٠,٢٠	٣	١,٣٠	٣,١٨	المجموعة التجريبية
					٣	١,٣١	٣,٠٩	المجموعة الضابطة
مجموعة مهارات الجسم الأساسية	الدوران	٠,٤٤	٠,١٢-	٠,٧٤ ١,١٢	٢	٠,٩٢	٢,٢٣	المجموعة التجريبية
					٢	٠,٩٣	٢,٣٥	المجموعة الضابطة
مجموعة مهارات الجسم الأساسية	الدوران	٠,٢٢	٠,٠٨	٠,٥٩- ٠,٧٧-	٣	١,١٥	٢,٧٧	المجموعة التجريبية
					٣	١,١٨	٢,٧٠	المجموعة الضابطة
مجموعة مهارات الجسم الأساسية	الدوران	٠,٥١	٠,١٢-	٠,٤٩ ٠,٩٧	٢	٠,٨٣	٢,١٤	المجموعة التجريبية
					٢	٠,٨١	٢,٢٦	المجموعة الضابطة
مجموعة مهارات الجسم الأساسية	الدوران	٠,٦٠	٠,١٩	١,١٦ ٠,٦٠	٢	١,٠٥	٢,٤١	المجموعة التجريبية
					٢	١,٠٩	٢,٢٢	المجموعة الضابطة

* قيمة ت الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٢

** ٢,٧١ = ٠,٠١

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

تطبيق البرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق الوحدة الدراسية على المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك في الفترة من ٢٠١٠/٣/٢٨م إلى ٢٠١٠/٤/٢٩م

القياسات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية في الفترة من ٢٠١٠/٥/٢م إلى ٢٠١٠/٥/٥م على مجموعتي البحث (التجريبية، الضابطة) في المتغيرات البدنية والمهارية، بنفس شروط وترتيب إجراءات القياسات القبلية .

المعالجات الإحصائية :

تم إجراء جميع المعالجات الإحصائية باستخدام الحاسب الإلي وبرنامج الأحصاء *Spss.17* وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- الوسيط

- معامل الألتواء

- حجم التأثير *Effect Size* هو مؤشر بالتأثير الذي يحدثه المتغير المستقل في المتغير التابع، وتستخدمه الاختبارات الإحصائية التي تبحث الفروق بين متوسطات درجات المجموعات وأشهرها اختبار "ت" بمعادلاته المختلفة وقد تم حسابها من خلال المعادلة حجم التأثير لعينتان مستقلتان مع استخدام اختبار "ت" :

$$\text{حجم التأثير} = t = \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}$$

حيث أن : *t* هي القيمة التائية المحسوبة، *n*_١ حجم المجموعة الأولى (التجريبية)، *n*_٢ حجم المجموعة الثانية (الضابطة)، وإذا كانت القيمة المحسوبة لحجم التأثير = ٠,٢ فإن حجم التأثير يكون ضعيفاً أو صغيراً ٠ أما إذا كانت = ٠,٥ فتدل على حجم تأثير متوسط، وإذا كانت = ٠,٨ فتدل على حجم تأثير مرتفع، للمتغير المستقل على المتغير التابع ٠ كوهين

Cohen (١٩٨٨) (٢٢ : ٨- ١٨)

- معامل الارتباط البسيط
- اختبار (ت) لعينتان غير مرتبطتين متجانستين *Independent - Sample test*
- اختبار (ت) لمتوسطين مرتبطين لعينة واحدة *Paired - Sample test*
- عرض النتائج :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية

المتغيرات	المعالجات الإحصائية		القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الأحرف المعيارى للفروق	قيمة المحسوبة (ت)
	المتوسط الحسابى	الأحرف المعيارى	المتوسط الحسابى	الأحرف المعيارى	المتوسط الحسابى	الأحرف المعيارى			
المجموعة التجريبية (٢٢) ن	القدرة العضلية	الوثب العمودى (سم)	٢٦,٤١	٤,٢٧	٣٢,٢٣	٤,٩٩	-٥,٨٢	٣,٣٦	**٨,١٢
		الوثب العريض (متر)	١,٥٢	٠,١٧	١,٧١	٠,١٨	-٠,١٩	٠,١٣	**٧,٠٣
		الوثبة الثلاثية (متر)	٣,٠٨	٠,٢٨	٣,٣٥	٠,٢٢	-٠,٢٧	٠,٢٢	**٥,٦٤
المجموعة التجريبية (٢٢) ن	السرعة	٣٠ م عدو (ثانية)	٥,٩٩	٠,٥٩	٥,٤٣	٠,٣٤	-٠,٥٦	٠,٤٧	**٥,٦٠
		الجرى فى المكان ١٥ ثانية (عدد)	١٢,٦٤	١,٤٧	١٦,٦٤	٢,٢٤	-٤,٠٠	١,٩٨	**٩,٤٩
المجموعة التجريبية (٢٢) ن	التحمل	زمن الجلوس نصفاً بالاستناد على الحائط (ثانية)	٥,١٠	١,١٦	٩,٤٤	١,٥٦	-٤,٣٤	١,٧٧	**١١,٤٨
	التوافق	الوثب بالقدمين داخل الدوائر المرقمة (ثانية)	١١,٩٩	٠,٩٧	٨,٨١	١,١١	-٣,١٨	٠,٥٩	**٢٥,٣٦
المجموعة التجريبية (٢٢) ن	التوازن	الوقوف على مشط القدم (ثانية)	٣,٢٣	٠,٦١	٧,٤١	١,٥٢	-٤,١٨	١,٣٧	**١٤,٣٤
	المرونة	ثنى الجذع من الوقوف (سم)	٠,٥٩	٥,٦٩	٣,٣٩	٥,٥٥	-٢,٨٠	٠,٨٥	**١٥,٤٥
		مرونة مفصل الفخذ قبض (درجة)	٩٦,٦٨	٥,٨٥	٩٨,٩٥	٥,٦٤	-٢,٢٧	١,٣٥	**٧,٩٨
المجموعة الضابطة (٢٣) ن	القدرة العضلية	الوثب العمودى (سم)	٢٧,٣٠	٤,٨٣	٢٨,٠٤	٤,٧٩	-٠,٧٤	٠,٩٦	*٣,٦٨
		الوثب العريض (متر)	١,٥٠	٠,٠٩	١,٥٢	٠,١٠	-٠,٠٢	٠,٠٤	٢,٠٢
		الوثبة الثلاثية (متر)	٣,٠٥	٠,٢٧	٣,٠٨	٠,٢١	-٠,٠٣	٠,٢٤	٠,٦٣
المجموعة الضابطة (٢٣) ن	السرعة	٣٠ م عدو (ثانية)	٥,٨٩	٠,٤٤	٥,٨٢	٠,٥٢	-٠,٠٧	٠,٢٧	١,٢٤
		الجرى فى المكان ١٥ ثانية (عدد)	١٢,٤٨	١,٢٧	١٢,٩١	١,٣٥	-٠,٤٣	١,١٦	١,٨٠
	التحمل	زمن الجلوس نصفاً بالاستناد على الحائط (ثانية)	٥,١٤	١,١٠	٦,٥٤	١,٣٥	-١,٤٠	١,٠٥	**٦,٤١

١,٤٩	٠,٨٠	٠,٢٥	١,١	١١,٦	١,١٧	١١,٨٨	الوثب بالقدمين داخل الدوائر المرقمة (ثانية)	التوافق
**٧,٦٣	٠,٤٥	٠,٧١-	٠,٦	٤,٠٣	٠,٥٨	٣,٣٢	الوقوف على مشط القدم (ثانية)	التوازن
**٢,٢٥	٢,٥٠	١,١٧-	٥,١	١,٨٣	٥,٥٣	٠,٦٥	ثنى الجذع من الوقوف (سم)	المرونة
**٢,٩١	٠,٥٧	٠,٣٥	٥,٥	٩٦,٠	٥,٦٦	٩٥,٧٠	مرونة مفصل الفخذ قبض (درجة)	

قيمة ت الجدولية عند درجات حرية ٢١ مستوي $٢,٠٨ = ٠,٠٥$ * $٢,٨٣ = ٠,٠١$ **

قيمة ت الجدولية عند درجات حرية ٢٢ مستوي $٢,٠٧ = ٠,٠٥$ * $٢,٨٢ = ٠,٠١$ **

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والقبلي لدى المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والقبلي لدى المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي .

جدول (٨) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات البدنية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية

قيمة (ت) المحسوبة	المتوسطات فروق	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
**٢,٨٧	٤,١٨	٤,٧٩	٢٨,٠٤	٤,٩٩	٣٢,٢٣	الوثب العمودي (سم)	
**٤,٣٧	٠,١٩	٠,١٠	١,٥٢	٠,١٨	١,٧١	الوثب العريض (متر)	
**٤,٢٣	٠,٢٧	٠,٢١	٣,٠٨	٠,٢٢	٣,٣٥	الوثبة الثلاثية (متر)	
**٢,٩٨	-	٠,٥٢	٥,٨٢	٠,٣٤	٥,٤٣	٣٠ م عدو (ثانية)	
**٦,٨٥	٣,٧٢	١,٣٥	١٢,٩١	٢,٢٢	١٦,٦٤	الجرى في المكان ١٥ ثانية (عدد)	
**٦,٦٨	٢,٩٠	١,٣٥	٦,٥٤	١,٥٦	٩,٤٤	زمن الجلوس نصفاً بالاستناد على الحائط (ثانية)	
**٨,٥٧	-	١,١٠	١١,٦٤	١,١١	٨,٨١	الوثب بالقدمين داخل الدوائر المرقمة (ثانية)	
**٩,٧٠	٣,٣٧	٠,٦٧	٤,٠٣	١,٥٢	٧,٤١	الوقوف على مشط القدم (ثانية)	
٠,٩٨	١,٥٦	٥,١٥	١,٨٣	٥,٥٥	٣,٣٩	ثنى الجذع من الوقوف (سم)	
١,٧٤	٢,٩١	٥,٥٨	٩٦,٠٤	٥,٦٤	٩٨,٩٥	مرونة مفصل الفخذ قبض) (درجة)	

* $٢,٠٢ = ٠,٠٥$ قيمة ت الجدولية عند مستوي

** $٢,٧١ = ٠,٠١$

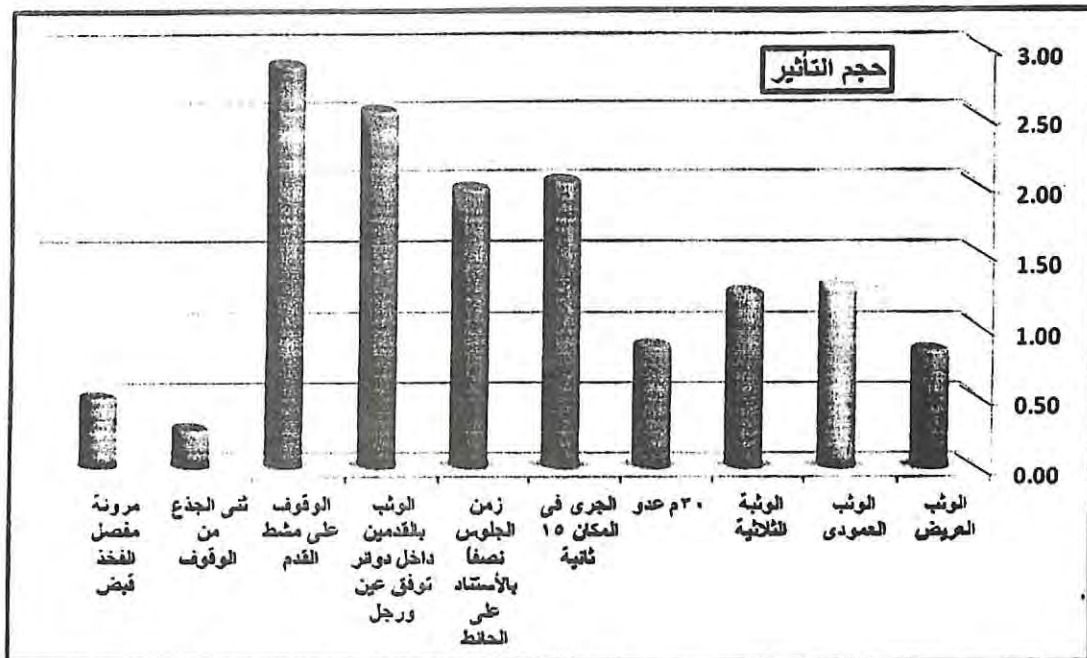
يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في معظم المتغيرات البدنية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية ولصالح المجموعة التجريبية، بينما لم تكن هناك اية فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المرونة (ثنى الجذع من الوقوف، مرونة مفصل الفخذ قبض).

جدول (٩)

حجم تأثير Effect Size التمرينات البليوبلي على المتغيرات البدنية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية

حجم التأثير		المعالجات الإحصائية	
تفسير حجم التأثير	قيمة حجم التأثير (ES)	المتغيرات	
مرتفع	٠,٨٦	الوثب العمودي (سم)	القدرة العضلية
مرتفع	١,٣٠	الوثب العريض (سم)	
مرتفع	١,٢٦	الوثبة الثلاثية (متر)	
مرتفع	٠,٨٩	٣٠ م عدو (ثانية)	السرعة
مرتفع	٢,٠٤	الجرى في المكان ١٥ ثانية (عدد)	
مرتفع	١,٩٩	زمن الجلوس نصفاً بالاستناد على الحائط (ثانية)	التحمل
مرتفع	٢,٥٦	الوثب بالقدمين داخل الدوائر المرقمة (ثانية)	التوافق
مرتفع	٢,٨٩	الوقوف على مشط القدم (ثانية)	التوازن
ضعيف	٠,٢٩	ثنى الجذع من الوقوف (سم)	المرونة
متوسط	٠,٥٢	مرونة مفصل الفخذ قبض (درجة)	

يتضح من جدول (٩) أن حجم تأثير التمرينات البليوبلي على المتغيرات البدنية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية يتراوح ما بين ٠,٢٩ إلى ٢,٨٩ وهو حجم تأثير ما بين الضعيف والمرتفع .



شكل (١) حجم تأثير التمرينات البليوبلي على المتغيرات البدنية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية

قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري للفروق	المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية		المتغيرات المهارية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المشي	الجموع	
**١٢,١٧	٠,٩٦	٢,٥٠	١,٤١	٨,٠٠	١,٦٠	٥,٥٠	المشي	مجموعة حركات الجسم الشكلية الانتقالية	
**١٥,٦٦	٠,٧٩	٢,٦٤	١,٣٦	٦,٨٦	١,١٩	٤,٢٣	الجري	مجموعة مهارات الجسم الأساسية	
**١٧,٠٢	٠,٧٣	٢,٦٤	١,٠٧	٦,٢٣	١,٣٠	٣,٥٩	الحبل		
**١٢,٦٣	٠,٩١	٢,٤٥	١,٣٩	٥,٧٣	١,٣٥	٣,٢٧	الوثب العمودي بالدوران		
**١٣,٤٩	١,٤٩	٤,٢٧	١,٢٤	٧,٢٧	١,٢٠	٣,٠٠	التوازن الأمامي	الحجلات والفقرات الصغيرة داخل الحبل	
**١٥,٧٤	١,٠٦	٣,٥٥	١,٢٠	٦,٧٣	١,٣٠	٣,١٨	الدوران بالارتكاز		
**١٨,٩٨	٠,٦٩	٢,٧٧	٠,٧٦	٥,٠٠	٠,٩٢	٢,٢٣	الموجه الأمامية للجسم		
**١٥,٣٩	١,٣٧	٤,٥٠	١,١٢	٧,٢٧	١,١٥	٢,٧٧	الوثب الأمامي مع دوران الحبل	الحجلات والفقرات الصغيرة داخل الحبل	
**١٥,١١	١,٣٧	٤,٤١	١,١٠	٦,٥٥	٠,٨٣	٢,١٤	الوثب الخلفي مع دوران الحبل		
**١٩,١٥	١,١٤	٤,٦٤	١,٠٥	٧,٠٥	١,٠٥	٢,٤١	الوثب المتقاطع مع دوران الحبل		

**٢,٥١	١,٠٨	٠,٥٧	١,٣٨	٥,٩١	١,٥٣	٥,٣٥	المشى	مجموعة حركات الجسم الشكلية الانتقالية	المجموعة الضابطة
**٩,٢٣	٠,٧٩	١,٥٢	١,٣٧	٥,٦٥	١,٢٥	٤,١٣	الجرى		
**٥,٩٩	١,٠١	١,٢٦	١,١٩	٤,٩٦	١,٢٩	٣,٧٠	الحجل		
**٧,٤٨	٠,٩٥	١,٤٨	١,٢٠	٤,٩١	١,٢٤	٣,٤٣	الوثب العمودى بالدوران	مجموعة مهارات الجسم الأساسية	
**٨,٧٤	١,١٩	٢,١٧	١,١٥	٥,٣٠	١,١٤	٣,١٣	التوازن الأمامى		
**٥,٦٣	١,٢٠	١,٤١	١,٤٨	٤,٥٠	١,٣١	٣,٠٩	الدوران بالارتكاز الموجه الأمامية للجسم		
**٥,٦٠	٠,٩٧	١,١٣	١,١٢	٣,٤٨	٠,٩٣	٢,٣٥	الوثب الأمامى مع دوران الحبل	الحجلات والقفزات الصغيرة داخل الحبل	
**٧,٩٥	١,٢١	٢,٠٠	٠,٨٨	٤,٧٠	١,١٨	٢,٧٠	الوثب الخلفى مع دوران الحبل		
**٤,٩٨	١,٢١	١,٢٦	١,١٢	٣,٥٢	٠,٨١	٢,٢٦	الوثب المتقاطع مع دوران الحبل		
**٧,٧٢	١,٢٤	٢,٠٠	١,٣٨	٤,٢٢	١,٠٩	٢,٢٢	الوثب المتقاطع مع دوران الحبل		

قيمة ت الجدولية عند درجات حرية ٢١ مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٨ * ٠,٠١ = ٢,٨٣ **
 قيمة ت الجدولية عند درجات حرية ٢٢ مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٧ * ٠,٠١ = ٢,٨٢ **

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والقبلي لدى المجموعتين التجريبية و الضابطة فى جميع المتغيرات المهارية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الأبتدائية .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدي للمتغيرات المهارية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الأبتدائية

قيمة (ت) المصوبة	المتوسطات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية	
		الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	المتغيرات المهارية	
**٥,٠١	٢,٠٩	١,٣٨	٥,٩١	١,٤١	٨,٠٠	المشى	مجموعة حركات الجسم الشكلية الانتقالية
*٢,٩٨	١,٢١	١,٣٧	٥,٦٥	١,٣٦	٦,٨٦	الجرى	
**٣,٧٧	١,٢٧	١,١٩	٤,٩٦	١,٠٧	٦,٢٣	الحجل	
*٢,٣٦	٠,٨١	١,٢٠	٤,٩١	١,٣٩	٥,٧٣	الوثب العمودى بالدوران	مجموعة مهارات الجسم الأساسية
**٥,٥٣	١,٩٧	١,١٥	٥,٣٠	١,٢٤	٧,٢٧	التوازن الأمامى	

**٥,٥٣	٢,٢٣	١,٤٨	٤,٥٠	١,٢٠	٦,٧٣	الدوران بالارتكاز	الحجلات والقفزات الصغيرة داخل الحبل
**٥,٣١	١,٥٢	١,١٢	٣,٤٨	٠,٧٦	٥,٠٠	الموجه الأمامية للجسم	
**٨,٦٢	٢,٥٨	٠,٨٨	٤,٧٠	١,١٢	٧,٢٧	الوثب الأمامي مع دوران الحبل	
**٩,١٢	٣,٠٢	١,١٢	٣,٥٢	١,١٠	٦,٥٥	الوثب الخلفي مع دوران الحبل	
**٧,٧٢	٢,٨٣	١,٣٨	٤,٢٢	١,٠٥	٧,٠٥	الوثب المتقاطع مع دوران الحبل	

قيمة ت الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٢٦ *

** ٣,٢٥ = ٠,٠١

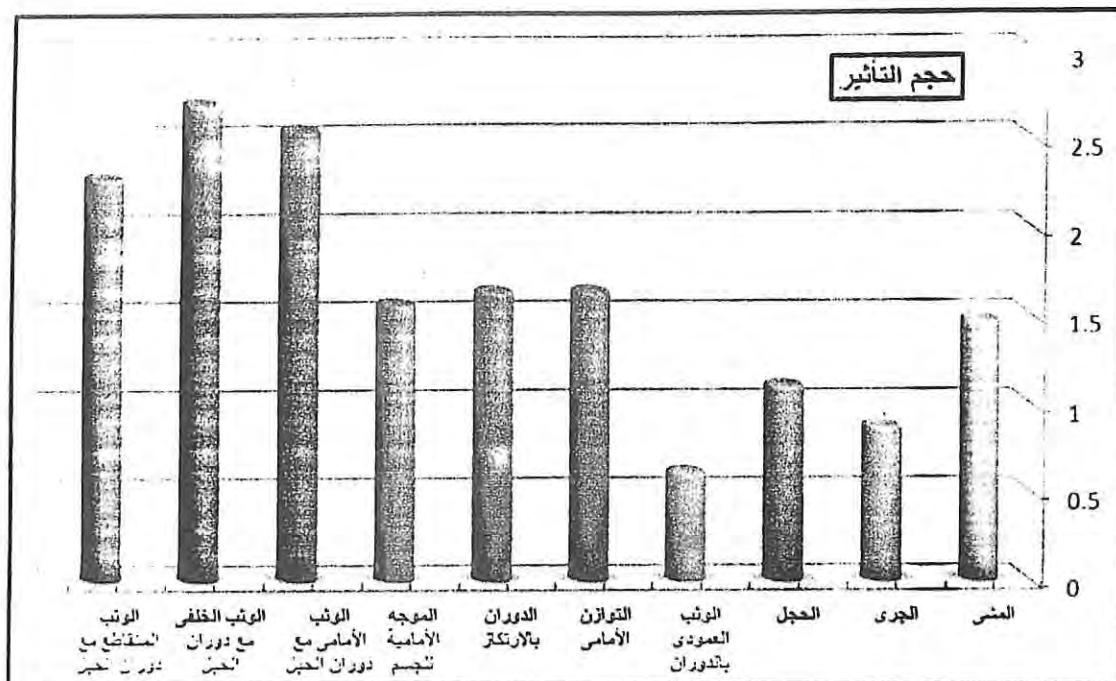
يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات المهارية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية ولصالح المجموعة التجريبية

جدول (١٢)

حجم تأثير Effect Size التمرينات البليوبلي على المتغيرات المهارية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية

حجم التأثير		المعالجات الإحصائية	
تفسير حجم التأثير	قيمة حجم التأثير (ES)	المتغيرات المهارية	
مرتفع	١,٤٩	المشى	مجموعة حركات الجسم الشكلية الانتقالية
مرتفع	٠,٨٩	الجرى	
مرتفع	١,١٢	الحبل	
متوسط	٠,٦٣	الوثب العمودي بالدوران	مجموعة مهارات الجسم الأساسية
مرتفع	١,٦٥	التوازن الأمامي	
مرتفع	١,٦٥	الدوران بالارتكاز	
مرتفع	١,٥٨	الموجه الأمامية للجسم	
مرتفع	٢,٥٧	الوثب الأمامي مع دوران الحبل	الحجلات والقفزات الصغيرة داخل الحبل
مرتفع	٢,٧٢	الوثب الخلفي مع دوران الحبل	
مرتفع	٢,٣٠	الوثب المتقاطع مع دوران الحبل	

يتضح من جدول (١٢) أن حجم تأثير التمرينات البليوبلي على المتغيرات المهارية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية يتراوح ما بين ٠,٦٣ إلى ٢,٧٢ وهو حجم تأثير ما بين المتوسط والمرتفع .



شكل (٢) حجم تأثير التمرينات البليوبلي على المتغيرات المهارية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٧) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية والتي استخدمت تمرينات البليوبلي داخل الوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية في جميع المتغيرات البدنية حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين ٥,٦٠ إلى ٢٥,٣٦ وهي دالة عند مستوى ٠,٠٥ وتعزى الباحثة تلك الفروق إلى استخدام تمرينات البليوبلي بجزء الأعداد البدني داخل وحدة التمرينات الفنية الإيقاعية والتي ساعدت على تحسن القدرات وخاصة (القدرة العضلية، السرعة، التحمل، التوافق، التوازن، المرونة) وهذا ما أوضحه فايجينباو وتشو Faigenbaum & Cho (٢٠٠١) أن التمرينات البليوبلي تعمل على تنمية التحكم العضلي العصبي وتحسن القدرات الحركية العامة (١٠ : ٤٤٢) وكما يؤكد دياللو وآخرون Diallo et al (٢٠٠١) على أهمية تمرينات البليوبلي كأسلوب لتحسين التوافق العضلي العصبي وتنمية القدرة الانفجارية والتي ترتبط ببعض القدرات الحركية الأخرى.

(٢٣ : ٥١٩ - ٥٢٥)

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة هونج (٢٠٠٥) والتي توصلت إلى فاعلية تمارينات البليوبلي والى إستخدمت فى درس التربية البدنية لتحسين عناصر اللياقة البدنية والمتمثلة فى (الوثب العمودى، الوثب العريض، ٣٠ متر عدو) بنسب تحسن (١٣,٩% ، ٦,٦٠% ، ١,٨٨%) على التوالي (١:١)، كما تتفق مع نتائج دراسة كوترامانيديس (٢٠٠٦) والتي أجريت على تلاميذ المرحلة الابتدائية وأظهرت فاعلية تمارينات البليوبلي فى تحسن القدرة العضلية والتي تمثلت فى اختبار الوثب العمودى وتحسن السرعة المتمثلة فى اختبار ٣٠ متر عدو (٣٣)

كما يتضح من نفس الجدول (٧) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة والتي إستخدمت البرنامج التقليدى للأعداد البدنى داخل الوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية فى بعض الأختبارات البدنية (الوثب العمودى، زمن الجلوس نصفاً بالاستناد على الحائط، الوقوف بالقدمين على مشط القدم، مرونة العمود الفقرى، مرونة مفصل الفخذ قبض) بينما لم تظهر لها أية فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى باقى المتغيرات الأخرى (الوثب العريض، الوثبة الثلاثية، ٣٠ م عدو الجرى فى المكان ١٥ ثانية، الوثب بالقدمين داخل الدوائر المرقمة) وهى تمثل عناصر القدرة العضلية والسرعة والتوافق العضلى وهذا يعنى فاعلية تمارينات الأعداد البدنى التقليدية والمستخدمه لدى المجموعة الضابطة فى وحدة التمرينات الفنية الإيقاعية فى تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية دون الأخرى وتعزى الباحثة التحسن فى عناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة الضابطة والتي إستخدمت تمارينات الأعداد البدنى التقليدية فى وحدة التمرينات الفنية الإيقاعية إلى الهدف العام للتربية الرياضية فى المرحلة الابتدائية وهى رفع مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ وتحسين بعض المهارات الأساسية لبعض الألعاب الرياضية وزارة التربية والتعليم (١٥) وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة فاطمة عامر (٢٠٠٦) والتي أظهرت فاعلية البرنامج التقليدى على تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية داخل الوحدة الدراسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (٨ : ٨٩) .

وبذلك يتحقق الفرض الأول جزئياً (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات البدنية المرتبطة بوحدة التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات الصف السادس الابتدائى بالمرحلة الابتدائية ولصالح القياس البعدى) .

ويظهر من جدول (٨) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى معظم المتغيرات البدنية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية والمتمثلة (القدرة العضلية، السرعة، التحمل، التوافق،

التوازن) ولصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٢,٨٧ إلى ٩,٧٠) وهى دالة عند مستوى ٠,٠١، بينما لم تظهر أية فروق ذات دلالة إحصائية فى متغير المرونة حيث كانت قيمة (ت) ٠,٩٨، ١,٧٤ وهى غير دالة إحصائياً، وتعزى الباحثة الفروق المعنوية فى معظم المتغيرات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية إلى ما أظهرته نتائج جدول (٩) وشكل (١) والتي أظهرت أن هناك حجم تأثير مرتفع لتمارين البليوبلى والمستخدم داخل وحدة التمرينات الفنية الإيقاعية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة التى إستخدمت التمرينات التقليدية فى عناصر (القدرة العضلية، السرعة، التحمل، التوافق، التوازن) .

وهذا يؤكد فاعلية إستخدام تمرينات البليوبلى داخل وحدة درس التربية الرياضية فى تحسين القدرات البدنية، حيث تراوح حجم التأثير لتمارين البليوبلى على المتغيرات البدنية بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الأبتدائية ما بين (٠,٢٩ إلى ٢,٨٩) وهو حجم تأثير ما بين الضعيف إلى المرتفع حيث يشير كوهين *Cohen* (١٩٨٨) أن حجم التأثير يكون ضعيفاً إذا كان (٠,٢) ويكون متوسط إذا كان حجم التأثير (٠,٥)، بينما يكون حجم التأثير مرتفع إذا كان (٠,٨) فأكثر (٢٢ : ٨٠، ٨١) .

وترجع الباحثة تلك الفاعلية إلى مجموعة تمرينات البليوبلى ذات الشدة المنخفضة والمتنوعة داخل جزء الأعداد البدنى والتي تناسب الأطفال فى تلك المرحلة والتي شملتها وحدة التمرينات الفنية الإيقاعية بغرض تنمية القدرة العضلية والتوافق العضلى العصبى فى نفس الاتجاه الحركى لمهارات التمرينات الفنية الإيقاعية فى جو من التنافس يسوده طابع المرح لتلاميذ المرحلة الأبتدائية .

وهذا ما أكدته ياسمين البحار وسوزان طنطاوى (٢٠٠٤) أن الأعداد البدنى هو عملية يتم من خلالها رفع مكونات اللياقة البدنية الأساسية والضرورية وخاصة القدرة والتوافق إلى أعلى مستوى (الحد الأقصى) حتى تمكن المؤدية من الأداء المهارى بنجاح (١٦ : ٢٨، ٢٩) وهذا ما أوضحت لينج تا (٢٠٠٣) أن التمرينات البليومترية للأطفال (البليوبلى) لها تأثير إيجابى لتلاميذ المرحلة الأبتدائية فى تحسين القوة العضلية والتحمل العضلى والتوازن والمرونة والتوافق وذلك لما لها من نتائج فى تحسين قدرة الجهاز العضلى العصبى والمفاصل على الأداء الحركى (٣٨)

وما أكده سترونج وآخرون *Strong et al* (٢٠٠٥) والذي أكد على أهمية أن تشمل الأنشطة المدرسية خلال مرحلة الطفولة فى المرحلة الأبتدائية على أنشطة حركية عصبية ونفس حركية تساعد على تحسين حالتهم الصحية والحركية اللازمة فى درس التربية الرياضية

(٤٠ : ٧٣٢ - ٧٣٧)

وتتفق تلك النتائج من نتائج دراسة فايجينابو وآخرون (٢٠٠٩) والتي إستخدمت تمرينات البليوبلي كآسلوب داخل برامج التربية الرياضية لتحسين اللياقة البدنية وأسفرت عن تحسن في قدرة الطرف السفلى والعلوى من الجسم والقدرة الهوائية لأطفال المرحلة الأبتدائية (٢٦).

كما تتفق مع دراسات كل من فانج Fang (٢٠٠٨)، كوشانج Ko chng (٢٠٠٧) والتي أظهرت فاعلية التمرينات البلوميتريّة في تحسن عنصرى القدرة العضلية والسرعة عن البرامج التقليدية فى المرحلة الأبتدائية (٢٨) (٣٦) .

وبذلك يتحقق الفرض الثالث جزئياً (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية فى بعض القدرات البدنية المرتبطة بوحدة التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات الصف السادس الأبتدائى بالمرحلة الأبتدائية) .

ويتضح من جدول (١٠) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات المهارية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الأبتدائية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات المهارية والمتمثلة فى مجموعة حركات الجسم الشكلية الرابطة الأنتقالية ومنها (المشى، الجرى، الحبل)، مجموعة مهارات الجسم الأساسية ومنها (الوثب العمودى بالدوران، التوازن الأمامى، الدوران بالارتكاز، الموجه الأمامية للجسم)، والحجلات والقفزات الصغيرة داخل الحبل ومنها (الوثب الأمامى مع دوران الحبل، الوثب الخلفى مع دوران الحبل، الوثب المتقاطع مع دوران الحبل) حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (١٢,٦٣ إلى ١٥,٦٦) وهى دالة عند مستوى ٠,٠١ .

كما يتضح من جدول (١٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات المهارية الخاصة بوحدة التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الأبتدائية والتي تشمل مجموعة حركات الجسم الشكلية الرابطة الأنتقالية (المشى، الجرى، الحبل)، مجموعة مهارات الجسم الأساسية (الوثب العمودى بالدوران، التوازن الأمامى، الدوران بالارتكاز، الموجه الأمامية للجسم)، والحجلات والقفزات الصغيرة داخل الحبل (الوثب الأمامى مع دوران الحبل، الوثب الخلفى مع دوران الحبل، الوثب المتقاطع مع دوران الحبل) حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٤,٩٨ إلى ٩,٢٣) وهى دالة عند مستوى ٠,٠١ .

وتعزى الباحثة تلك الفروق ذات الدلالة الإحصائية بوحدة التمرينات الفنية الإيقاعية المقترحة إلى وما أشتمله الدرس من أجزاء (الأحماء، الأعداد البدني، النشاط التعليمي، النشاط التطبيقي، النشاط الختامي) حيث أدى جزء الأعداد البني إلى رفع كفاءة أجهزة الجسم وتكاملها للأداء الحركي الخاص بالمهارات قيد الدراسة وعمل النشاط التعليمي والتطبيقي إلى تغير إيجابي في الأداء الحركي للمهارات قيد الدراسة .

وهذا ما أشارت إليه نعمات عبد الرحمن وماجدة رجب (٢٠٠٣) بضرورة أن تشمل وحدة التمرينات الفنية الإيقاعية لتعلم المهارات الحركية على تنمية شاملة للصفات البدنية مع المهارات الأساسية بغرض الأتقان الكامل للحركة بما يتناسب مع مميزات وخصائص التلاميذ الفردية (١٣ : ١٨٠ - ١٨٣)

وتؤكد سامية الهجرسي (٢٠٠٤) على أن يكون الهدف الأساسي لوحدة درس التمرينات الفنية الإيقاعية هو التأكيد على عناصر أداء التمرينات الفنية الإيقاعية (٤ : ٢٨٢) .

وبذلك يكتمل تحقيق الفرض الأول والثاني (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في المجموعات المهارية المرتبطة بوحدة التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات الصف السادس بالمرحلة الابتدائية ولصالح القياس البعدي).

ويتضح من جدول (١١) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات المهارية الخاصة بالوحدة الدراسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية والمتمثلة في مجموعة حركات الجسم الشكلية الرابطة الانتقالية ومنها (المشي، الجري، الحبل)، مجموعة مهارات الجسم الأساسية ومنها (الوثب العمودي بالدوران، التوازن الأمامي، الدوران بالارتكاز، الموجه الأمامية للجسم)، والحجلات والقفزات الصغيرة داخل الحبل ومنها (الوثب الأمامي مع دوران الحبل، الوثب الخلفي مع دوران الحبل، الوثب المتقاطع مع دوران الحبل) ولصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٢,٣٦ إلى ٩,١٢) وهي معنوية عند مستوى (٠,٠٥ إلى ٠,٠١) وتعزى الباحثة تلك الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية إلى نتائج جدول (١٢) وشكل (٢) والتي أظهرت أن تلك الفروق كانت ترجع إلى حجم التأثير المرتفع لتمرينات البليوبيلي المستخدمة للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة حيث تراوح حجم تأثير تمرينات البليوبيلي ما بين (٠,٨٩ إلى ٢,٧٢) وهو حجم تأثير مرتفع وفقاً لما أشار إليه كوهن. (٢٢) (١٩٨٨)

وهذا يعنى أن هناك فاعلية لتمارين البليوبلى فى جزء الأعداد البدنى داخل وحدة التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الأبتدائية عن التمرينات بالمنهج التقليدى فى تحسين الأداء المهارى لتلميذات الصف السادس الأبتدائى .

وفى هذا الصدد تشير ياسمين البحار وسوزان طنطاوى (٢٠٠٤) أنه بدون أملاك مستوى على من الصفات البدنية الخاصة بالتمرينات الفنية الإيقاعية فإنه من الصعب تحقيق أهداف تطوير الأداء المهارى (١٦ : ٩٩) . كما يؤكد كل من هيدر وديان Heather & Diane (١٩٨٢) بالمر Palmer (٢٠٠٣) أن وحدة التمرينات الفنية الإيقاعية لابد من أن تشمل على مجموعة من الخبرات البدنية والحركية والتي تخدم فى تعليم المهارات الفنية الإيقاعية كما يمكن أن تفيد فى جميع مناهج التربية البدنية الأخرى بفاعلية . (٣٩ : ٣١) (٣١ : ١ - ٦٥) .

وهذا يتفق مع ما ذكرته كلينترو Klentrou (١٩٩٨) فى أن هناك مبادئ أساسية لتحسين الأداء المهارى للتمرينات الإيقاعية التعليمية وهى اللياقة البدنية والتي يجب أن تكتسبها المتعلمة وأهمها القدرة العضلية والمرونة والتحمل والتوازن والتي تساعد المتعلمه على القدرة الحركية لإداء المهارات المختلفة (٣٥ : ٣٣) . وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة ويت وأخرون (٢٠٠٧) والتي توصلت إلى أن زيادة الخبرات البدنية لدى الأطفال يؤثر تأثير إيجابى على مستوى الأداء الحركى للحركات الإيقاعية (٤١)

وبذلك يتحقق الفرض الثالث كلياً (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح لمجموعة التجريبية فى المجموعات المهارية المرتبطة بوحدة التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات الصف السادس الأبتدائى بالمرحلة الأبتدائية) .

الاستنتاجات:

- في حدود عينة البحث والمنهج المستخدم وما تم التوصل إليه من نتائج يمكن أستنتاج ما يلي:
 - إستخدام تمرينات البليوبلي في جزء الأعداد البدني داخل وحدة التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الأبتدائية تعمل على تحسين جميع القدرات البدنية قيد الدراسة والمتمثلة في عناصر (القدرة العضلية، السرعة، التحمل، التوافق، التوازن، المرونة) .
 - البرنامج التقليدي لوحدة التمرينات الفنية الإيقاعية ساعد على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، التوازن، المرونة) بينما لم يساعد على تحسن باقى العناصر البدنية (القدرة العضلية والسرعة والتوافق العضلى) .
 - فاعلية إستخدام تمرينات البليوبلي في جزء الأعداد البدني داخل وحدة التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الأبتدائية عن البرنامج التقليدي فى تحسين القدرات البدنية (القدرة العضلية، السرعة، التحمل، التوافق، التوازن)، عدا عنصر المرونة .
 - ساهم إستخدام تمرينات البليوبلي في جزء الأعداد البدني داخل وحدة التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الأبتدائية عن البرنامج التقليدي فى تحسين جميع المتغيرات المهارية والمتمثلة فى مجموعة حركات الجسم الشكلية الرابطة الأنتقالية (المشى، الجرى، الحبل)، مجموعة مهارات الجسم الأساسية (الوثب العمودي بالدوران، التوازن الأمامي، الدوران بالارتكاز، الموجه الأمامية للجسم)، والحجلات والقفزات الصغيرة داخل الحبل (الوثب الأمامي مع دوران الحبل، الوثب الخلفي مع دوران الحبل، الوثب المتقاطع مع دوران الحبل) .

التوصيات :

- إستخدام تمرينات البليوبلي فى رفع المستوى البدني لتلميذات المرحلة الأبتدائية وتحسين القدرة العضلية والتوافق العضلى العصبى للمهارات الحركية بمنهج التربية الرياضية .
- الأهتمام بأدراج تمرينات البليوبلي المقترحة داخل وحدة التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الأبتدائية .
- إجراء المزيد من البحوث بإستخدام تمرينات البليوبلي على وحدات تعليمية أخرى بمنهج مادة التربية الرياضية للصفوف المختلفة.

المراجع المستخدمة :

أولاً المراجع العربية :

- ١- خيرية السكرى، محمد بريقع : التدريب البليومتري لصغار السن، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ٢- رجب الكلزة، محمد مسعد نوح، كمال نجيب : المناهج أسسها ومكوناتها، مطبعة الجمهورية، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٣- سالم عبد اللطيف سودان : تدريس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، ملتقى الفكر، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٤- سامية أحمد كامل الهجرسى : مقدمة فى التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعى المفاهيم العلمية والفنية، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٥- صلاح الدين عرفه محمود : تعليم وتعلم مهارات التدريس فى عصر المعلومات، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٦- عطيات محمد خطاب، مها محمد فكرى، شهيرة عبد الوهاب شقير : أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٧- عنايات محمد أحمد فرج، فاتن طه إبراهيم البطل : التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى) والعروض الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٨- فاطمة مصطفى حنفى عامر : برنامج لتنمية قدرات الإدراك الحس حركى وتأثيره على مستوى أداء المهارات لوحدة دراسية للصف الثالث الابتدائى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ٩- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان : الأختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ١٠- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان : أختبارات الأداء الحركى، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١١- محمد خميس أبو نميرة، نايف سعادة : التربية الرياضية وطرائق تدريسها، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ١٢- محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ١٣- نعمات أحمد عبد الرحمن، ماجدة على رجب : الجمباز الإيقاعى النظرية والتطبيق، مكتبة دار الحكمة، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٤- هالة عبد المنعم أحمد فراج : تطوير وحدة الجمباز الإيقاعى لتلميذات الحلقة الأولى من مرحلة التعليم الأساسى باستخدام مدخل النظم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ١٥- وزارة التربية والتعليم : توزيع منهج مادة التربية الرياضية للعام الدراسى ٢٠٠٩/٢٠١٠م للصفوف الثلاثة الأولى والصف الرابع والخامس والسادس الابتدائى، بدون ، ٢٠٠٩م.

١٦. ياسمين البحار، سوزان طنطاوى : أسس تدريب الجمباز الإيقاعى، (بدون)، ٢٠٠٤م.
١٧. مكارم أبوهرجة، محمد سعد زغلول : مناهج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر،
القاهرة، ١٩٩٩م.

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 18- **Bailey R & Dismore H** :*The Role of physical education and sport in education final report , International Council of Sport Science and Physical Education , 2005*
- 19-**Chimera NJ, Swanik KA, Swanik CB, Straub SJ**: *Effects of Plyometric Training on Muscle-Activation Strategies and Performance in Female Athletes, J Athl Train.;* 39(1)., Mar 2004
- 20- **Chu D**: *plyo play for Kids, Casto Valley, CA, Ather Publishing Co. 1996.*
- 21- **Chu, D., Faigenbaum, A. and Falkel, J.** *Progressive Plyometric Training for Kids. Monterey Bay, CA: Healthy Learning Publications, 2006*
- 22- **Cohen, J.:** *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2nd Edition) Lawrence Erlbaum Associates Inc., NJ,1988 .*
- 23- **Diallo O, Dore E, Duche P, Van Praagh E.:** *Effects of plyometric training followed by a reduced training program on physical performance in prepubescent soccer players., J Sports Med Phys Fitness.;*41(3)., Sep., 2001.
- 24- **Eaton, D., Kann., L., Kinchens, S., Ross, J., Hawkins, J., Harris, W., et al. :** *Youth risk behavior surveillance-United States, Morbidity and Mortality Weekly Report, 2005 .*
- 25- **Faigenbaum A D & Chu D :** *"Plyometric Training for Children and dolescents," ATC Written for the American College of Sports Medicine , Current Comment , December 2001*
- 26- **Faigenbaum A D , Farrell AC, Radler T, Zbojovsky D., Chu D A: Ratamess N A, Kang J and Hoffman J R :** *"Plyo Play": A Novel Program of Short Bouts of Moderate and High Intensity Exercise Improves Physical Fitness in Elementary School Children , Phys Educ 66 No1 Late Wint 2009.*
- 27- **Fairclough, S., Stratton, G..** *Physical activity levels in middle and high school physical education. A review. Pediatric Exercise Science, 2005 .*
- 28- **Fang Cheng-wen :** *The Effect of Plyometric Training on Elementary School Students' Running Economy . Master's Thesis , ethesys , china ,2008.*
- 29- **Federation International Gymnastics :** *Code of Points Rhythmic Gymnastics, Rhythmic Technical Committee , Version June 2008 , Printed FIG Edition .2009 .*
- 30- **Green , K :** *Understanding Physical Education , First published , SAGE Publications Ltd, London EC1Y 1SP, 2008*
- 31- **Hardman, K. and Marshall, J.J.** *World-wide Survey of the State and Status of School Physical Education: the final report to the*

International Olympic Committee. Manchester University of Manchester. ,2000.

- 32- *Heather W ; Diane P: Modern Rhythmic Gymnastics. A Supplement to the K-12 Physical Education Curriculum Guide. Curriculum Support Series , ERIC ED220442, USA ,1982*
- 33- *Hong M-jia: The Influence of Plyometric Training on Power in Elementary Male Athletes , Master Program of Physical Education, ethesys , china ,2005*
- 34- *Jastarjambaskaia , N., & Titov , j., : Rhythmic Gymnastics , Hoop- Ball - Clubs - Ribbon – Rope , Human Kinetics , Champaign , 1999 .*
- 35- *Klentrou, P: The Educational Face of Rhythmic Gymnastics , JOPERD The Journal of Physical Education, Recreation & Dance, Vol. 69, 1998*
- 36- *Ko C-ho : Effects of plyometric training on performance of power and speed in children , Master's Thesis , ethesys , china ,2007*
- 37- *Kotzamanidis C: Effect of plyometric training on running performance and vertical jumping in prepubertal boys, Journal of Strength and Conditioning Research, 20(2), 2006*
- 38- *Lin Ta-chun: Effects of physical fitness on elementary school high-grade students after The New Style Gymnastics activities for 12-week, Master's Thesis , ethesys , china ,2003.*
- 39- *Palmer H. C: Teaching rhythmic gymnastics: a developmentally appropriate approach, Human Kinetics, Champaign, USA, 2003.*
- 40- *Strong W, Malina R, Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin B., et al. Evidence based physical activity for school-age youth. Journal of Pediatrics, 2005. 46, 732-737.*
- 41- *White N ., Lirgg D., Denny S ., Smith A ., Turner W : Supplemental rhythmic activities for elementary-age children and the effects on levels of rhythmic self-efficacy. Research Quarterly for Exercise and Sport ,February 1, 2007 .*

ثالثاً : المراجع الألمانية

- 42- *Bos , B & Tittbach, S : Motorische Tests { motor tests } Munchner fitnessstest (MFT) Auswahltest sportforderunterricht (ATS) , sport praxis , sonderheft , October , 2002.*

تأثير استخدام تمارين البليوبلي على بعض المخرجات البدنية والمهارية للوحدة الدراسية الخاصة بالتمارين الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية

*د / وفاء عبد الحفيظ عبد المقصود غالى

تهدف تلك الدراسة الحالية إلى اقتراح وحدة دراسية للتمارين الفنية الإيقاعية باستخدام تمارين البليوبلي لتلميذات الصف السادس الابتدائي بالمرحلة الابتدائية وذلك للتعرف على تأثير استخدام تمارين البليوبلي على القدرات البدنية والمتمثلة في عناصر (القدرة العضلية ، السرعة، التحمل ، التوافق ، التوازن، المرونة) والمجموعات المهارية المتمثلة في مجموعة حركات الجسم الشكلية الرابطة الأنتقالية (المشى ، الجرى ، الحبل) ، مجموعة مهارات الجسم الأساسية (الوثب العمودى بالدوران ، التوازن الأمامى ، الدوران بالارتكاز ، الموجه الأمامية للجسم) والحجلات والقفزات الصغيرة داخل الحبل (الوثب الأمامى مع دوران الحبل ، الوثب الخلفى مع دوران الحبل ، الوثب المتقاطع مع دوران الحبل) بوحدة التمارين الفنية الإيقاعية لتلميذات الصف السادس بالمرحلة الابتدائية ، وقد أجريت الدراسة على عينه عمديه من تلميذات الصف السادس الابتدائي بمدرسة النصر للبنات بالإسكندرية E G C وعددهم (٤٥) تلميذة تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (٢٢) تلميذة والأخرى ضابطة (٢٣) ، كما تم تحديد متغير تجريبى واحد للبحث هو تمارين البليوبلي ومتغيرين تابعين وهما مستوى اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى ، وتم تطبيق الوحدة الدراسية المقترحة لمدة (٥) أسابيع بإجمالى (١٠) دروس وأجراء القياس القبلي البعدى لمجموعتي الدراسة وتجميع البيانات ومعالجتها إحصائياً ، تم التوصل إلى أن استخدام تمارين البليوبلي فى جزء الأعداد البدنى داخل وحدة التمارين الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية أكثر فاعلية عن الأعداد البدنى التقليدى فى تحسين جميع القدرات البدنية قيد الدراسة والمتمثلة فى عناصر (القدرة العضلية ، السرعة ، التحمل ، التوافق ، التوازن) عدا المرونة ، وجميع المتغيرات المهارية والمتمثلة فى مجموعة حركات الجسم الشكلية الرابطة الأنتقالية (المشى ، الجرى ، الحبل) ، مجموعة مهارات الجسم الأساسية (الوثب العمودى بالدوران ، التوازن الأمامى ، الدوران بالارتكاز ، الموجه الأمامية للجسم) والحجلات والقفزات الصغيرة داخل الحبل (الوثب الأمامى مع دوران الحبل ، الوثب الخلفى مع دوران الحبل ، الوثب المتقاطع مع دوران الحبل) ، وعليه توصى الباحثة الأهتمام بأدراج تمارين البليوبلي المقترحة بجزء الأعداد البدنى داخل وحدة التمارين الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية .

*مدرس دكتور بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية

Abstract

The effect of using "Ploy Play" Exercises on some Physical and Skill output of Rhythmic Gymnastics Unit for Elementary School Girls

Wafaa A Ghaly *

The current study aims to put rhythmic gymnastics unit by using "Ploy Play" exercises for sixth grade elementary school Girls, in order to identify the effect of the use "Ploy Play" exercises on physical capacity and skills of the (Modal Body Movements Group, basic Body Movements Group, Skill or Hops into the Rope) into Rhythmic Gymnastics Unit for sixth grade Elementary School Girls , The study was Selection Purposive Sampling from sixth grade elementary schoolgirls in Nasr school of Alexandria (EGC), total number (45) schoolgirl were divided into two groups, one experimental (22) schoolgirl and the other control group (23) , and determine the independent variable in for research is "Ploy Play" exercises and two Subset variables are the followers level of physical fitness and level of performance skills ,the main study was performed over (5) weeks ,total (10) lessons at (2) lessons a week , after gathering the data through direct measuring and process the data statistically, the following points have been concluded ,use of "Ploy Play" exercises in physical part inside the rhythmic gymnastics unit of primary school girls more effectively than traditional to improvement of all physical abilities under study and of the elements (the ability muscle, speed, endurance, coordination, balance), except for flexibility , And all the skills variables , Modal Body Movements Group(walk, run, hop), basic Body Movements Group(Jump and Leaps, Vertical Jumps with turn, Front Balance, Pivots), Skill or Hops into the Rope(Vertical Jump with a front turn of the rope,Vertical Jump with a back turn of the rope, Vertical Jump with a crossing turn of the rope), The researcher recommends that attention drawers "Ploy Play" exercises proposed part numbers within the physical and functional unit of rhythmic exercises for Elementary School Girls.

-
- Lecturer in Department of Curricula & Methods of Teaching Physical Education , Faculty of Physical Education for girls, Alexandria University, Egypt.