

## " تأثير القدرات التوافقية على مستوى الأداء فى التعبير الحركى "

\*أ.م.د/ ولاء محمد محمود المغازى

استاذ مساعد بقسم تدريب التعبير الحركي والإيقاع الحركي - كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان

## المقدمة ومشكلة البحث :

شهدت الآونة الأخيرة تقدماً كبيراً فى المجال الرياضى وكان ذلك أثر الإستفادة من البحث العلمى فى مجال التدريب الرياضى ، ومن هنا اهتم المدربون والباحثون بتخطيط برامج التدريب المختلفة بهدف الوصول بلاعبهم إلى أعلى مستوى ممكن فى كافة الجوانب البدنية والمهارية والخطية. ولكى نواكب هذا التطور لابد من الكشف عن القدرات الكامنة والتي لم تتل قسطاً وافرأ من التدريب والتي لم يستفاد منها فى العملية التدريبية بهدف رفع مستوى الأداء وتتمثل هذه القدرات فى القدرات التوافقية. (4 : 2)

ولضمان فاعلية أي نوع من أنواع وطرق التدريب فلا بد أن يكون ذلك بضمان أقصى استفادة بدنية وتوافقية ممكنة ، والقدرات التوافقية لا تظهر كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تستخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من القدرات البدنية والمهارية والنفسية وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميزة بالضبط والتحكم الحركي. (7:95)

القدرات التوافقية هي عبارة عن شروط حركية و نفسية عامة للإنجاز الرياضى تمكن الرياضى فى جميع أنواع الرياضة من التحكم فى الأداء الحركى. (13 : 57)

كما ترى "جولياس كاشا Julius kasha" (2005) بأن القدرات التوافقية تتأسس بصورة مباشرة على مستوى كلا من الكفاءة الوظيفية والمورفولوجية للاعب حيث يمكن تقسيم القدرات التوافقية إلى محورين رئيسيين ويتضمن المحور الأول القدرة على التنظيم الحركي وهو ينبثق من العمليات التنظيمية للأداء الحركي ويمكن أن نطلق على هذا المحور الأساس أو القاعدة الفسيولوجية أما المحور الثاني فيتضمن القدرات الحس حركية وهي تنبثق من النواحي الوظيفية والمورفولوجية والعمليات المعرفية ، ويمثل كلا المحورين أهمية قصوى فى المجال الرياضى. (20:129)

ويعرف القدرات التوافقية "محمد صبحى حسانين ، أحمد كسرى معانى" (2003) نقلاً عن "هرتز Hertz" بأنها القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة فى تعلم الأداء الحركى وتطويره وتحسينه. كما يشير نقلاً عن "ماثيوس Mathews" إلى أن كثيراً من الأداء الحركى يتطلب التوافق العضلى العصبى فراقص الباليه

ولاعب الترامبولين ولاعب الجمباز والتمرينات كل هؤلاء تتوقف كفاءتهم في الأداء على مدى مايمتلكونه من توافق عضلي عصبى. (12: 130 ، 409)

ويشير "ابو العلا عبدالفتاح" (1997) إلى أن التنسيق الجيد بين عمل الجهازين العضلي والعصبى يجعل الحركة أكثر انسجاماً ، ويتطلب ذلك استخدام تمارينات توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات لزيادة كفاءة عمل الجهازين العصبى والعضلى لتنمية المهارات بشكل صحيح ومتزن. (1 : 25)

ويعتبر التعبير الحركى أحد الأنشطة الرياضية التى تدرس ضمن مناهج كليات التربية الرياضية للبنات ويشتمل على كل الفنون الحركية والتى منها (الباليه - الرقص الحديث - الرقص الشعبى)، ويتصف الأداء الحركى فيه بالجمال والإنسيابية والتوافق الحركى ، ويعتبر ذلك جزء أساسى من تقييم مستوى الأداء الحركى ، ولكي يتم الأداء بشكل يحقق الهدف من الحركات المؤداة لابد أن تتوافر لدى الطالبة بعض المقومات الحركية والبدنية التى تساعدها في أداء تلك المهارات ، يعتبر التوافق والقدرة العضلية والرشاقة والتوازن الحركى جزء هام وأساسى لأداء الواجب الحركى في الجمل الحركية المختلفة. (2 : 37) (18 : 64)

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها ومن تقارير لجان الامتحانات التطبيقية انخفاض المستوى البدنى والمهارى للطالبات ، وذلك من خلال افتقادهن إلى التوافق وصعوبة الربط الحركى بين مهارات الجمل الحركية المختلفة ، وانخفاض مستواههن فى عنصر التوازن الذى يتطلب درجة عالية من التوافق العضلى العصبى ، بالإضافة إلى افتقادهن الطالبات القدرة على تقدير الوضع وذلك بتقدير المسار الحركى لجسمهن خلال الأداء الذى يتطلب وقت وجهد كبير لإتقان تلك المهارات مع زيادة عدد الطالبات واختلاف الفروق الفردية بينهن وافتقارهن للقدرة التوافقية فى هذه المرحلة السنوية المتقدمة ، وهذا يؤدى بدوره إلى انخفاض مستوى الأداء البدنى والمهارى. ومن هنا ظهرت الحاجة للتغلب على هذه المشكلة من خلال التفكير فى تصميم برنامج للقدرة التوافقية للمساهمة فى تحسين مستوى الأداء فى التعبير الحركى.

#### هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للقدرة التوافقية على مستوى الأداء البدنى (التوافق ، القدرة العضلية ، الرشاقة ، التوازن) والأداء المهارى فى التعبير الحركى.

#### فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء البدنى والمهارى لصالح القياس البعدى.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى



- مستوى الأداء البدني والمهاري لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء البدني والمهاري لصالح المجموعة التجريبية.
4. تتباين نسب التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء البدني والمهاري لصالح المجموعة التجريبية.

#### إجراءات البحث :

**منهج البحث :** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث ، وقد تم اختيار أحد تصميماته

ذات القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

**مجتمع البحث :** يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان في الفصل

الدراسي الأول للعام الجامعي (2019 - 2020) والبالغ قوامه (595) طالبة.

**عينة البحث :** قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث وممن تقوم الباحثة بالتدريس لهن وبلغ عددهن (100) طالبة، وقد تم إجراء التجانس لأفراد العينة في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) ومستوى الأداء البدني كما هو موضح بجدول (1) ، وقد تم تقسيمهن إلى العينة الإستطلاعية وقوامها (20) طالبة ، وعينة البحث الأساسية (80) طالبة مقسمة إلى (40) طالبة للمجموعة التجريبية و(40) طالبة للمجموعة الضابطة.

جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو والمتغيرات الأختبارية لعينة البحث الكلية

(تجانس العينة) ن=100

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	السن	سنة	18.63	0.54	19	-0.038
2	الطول	سم	163.22	6.17	163	0.841
3	الوزن	كجم	61.37	10.32	60	0.710
4	التوافق	درجة	4.85	1.31	5	-0.050
5	القدرة العضلية	سم	17.12	2.53	17	0.115
6	الرشاقة	ث	17.41	3.01	17	0.404
7	التوازن الثابت	ث	11.29	3.47	11	0.157
8	التوازن المتحرك	درجة	42.74	7.00	43	-0.124

يتضح من جدول (1) معاملات الالتواء لمتغيرات النمو والمتغيرات الأختبارية لأفراد عينة البحث الكلية. وقد تراوحت قيم معاملات الالتواء بين (-0.124 ، +0.841) أي انحصرت بين

(3+) مما يدل على خلو عينة البحث الكلية من التوزيعات غير الأعتدالية ويشير إلى تجانس أفراد العينة الكلية في تلك المتغيرات.

جدول (2) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والمتغيرات الأختبارية في القياس القبلي

(تكافؤ العينة) ن=1 ن=2=40

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة ن=40		المجموعة التجريبية ن=40		فروق المتوسطات	قيمة "ت" ودلالاتها
		ع ±	س	ع ±	س		
1	السن	0.55	18.58	0.52	18.70	0.12	1.048
2	الطول	6.72	163.38	5.60	163.05	0.33	0.235
3	الوزن	10.09	61.03	11.06	62.23	1.20	0.507
4	التوافق	1.32	4.80	1.33	4.85	0.05	0.168
5	القدرة العضلية	2.40	16.88	2.57	17.70	0.82	1.483
6	الرشاقة	2.96	17.23	2.93	17.53	0.30	0.456
7	التوازن الثابت	3.73	11.68	3.39	11.33	0.35	0.439
8	التوازن المتحرك	6.71	42.03	7.28	42.85	0.82	0.527
9	مستوى الأداء المهارى	2.76	13.18	2.67	13.28	0.10	0.165

قيمة "ت" الجدولية 78 ،  $0.05 = 2.000$

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروقاً دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والمتغيرات الأختبارية ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة في جميع المتغيرات أقل من قيمة "ت" الجدولية. مما يدل على تكافؤ عينة البحث في تلك المتغيرات.

ووسائل جمع البيانات :

1. ميزان طبي : لقياس الطول والوزن.
2. ساعة إيقاف : لقياس زمن أداء بعض الاختبارات والتدريبات وفترات الراحة.
3. استمارة تسجيل البيانات والقياسات الخاصة بالعينة. مرفق (1)
4. استمارة استبيان لأستطلاع رأى الخبراء في تحديد أهم القدرات التوافقية المرتبطة بالتعبير الحركى وترتيبها وفقاً لأرتباطها بالتعبير الحركى وعددهم (10) من أعضاء هيئة التدريس في التعبير الحركى خبرة لاتقل عن (20) عام في المجال وتم اختيار القدرات التوافقية التي حصلت علي موافقة الخبراء بنسبة لاتقل عن 80%.
5. اختبارات بدنية : لقياس الأداء البدنى الخاص بالتعبير الحركى (قامت الباحثة بعمل مسح للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة لمعرفة عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالتعبير الحركى واهم الاختبارات البدنية لقياسها)



- وهم : - التوافق (اختبار الوثب بالحبل).  
 - القدرة العضلية (اختبار الوثب العمودي من الثبات).  
 - الرشاقة (اختبار الجرى المكوكى)  
 - التوازن \* التوازن الثابت (اختبار الوقوف على مشط القدم)  
 \* التوازن المتحرك (اختبار الانتقال فوق العلامات). مرفق (2)

#### الدراسة الاستطلاعية :

- قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من 2019/9/22 إلى 2019/9/29 على عينة قوامها (20) طالبة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف :
- التأكد من سلامة ومدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
  - التعرف على الصعوبات التى يمكن أن تواجه الباحثة عند اختبار مستوى الأداء وتنفيذ الوحدات التدريبية وكيفية التغلب عليها.
  - مناسبة عدد مرات التكرار بالوحدة التدريبية.
  - اجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (صدق ، ثبات).
- وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
  - تحديد الترتيبات المناسبة لإجراء الاختبار وتنفيذ الوحدات التدريبية.
  - مناسبة شدة الحمل وفترات الراحة البيئية بالوحدة التدريبية.

#### صدق وثبات الإختبارات :

جدول(3) دلالة الفروق بين المميزين وغير المميزين فى الاختبارات البدنية لدى العينة الاستطلاعية(صدق الاختبارات)

ن=1=2=10

م	المتغيرات	المجموعة المميزة ن=10		المجموعة غيرالمميزة ن=10		فروق المتوسطات	قيمة 'ت' ودلالاتها
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	التوافق	6.00	0.67	3.90	0.74	2.10	*6.678
2	القدرة العضلية	18.40	1.43	14.50	1.84	3.90	*5.291
3	الرشاقة	14.90	1.45	19.80	2.20	4.90	*5.788
4	التوازن الثابت	12.70	2.50	8.20	1.55	4.50	*4.843
5	التوازن المتحرك	49.90	3.25	38.00	4.32	11.90	*6.963

قيمة "ت" الجدولية 18 ، 0.05 = 2.101

ينضح من جدول (3) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة وهذه الفروق لصالح المجموعة المميزة فى

جميع المتغيرات الأختبارية قيد البحث. مما يدل على صدق الأختبارات المختارة فى قياس ما وضعت من أجله.

جدول (4) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق فى الاختبارات البدنية لدى العينة الاستطلاعية (ثبات الاختبارات)  
ن=20

م	المتغيرات	التطبيق الأول		إعادة التطبيق	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
1	التوافق	2.95	1.28	4.90	1.13
2	القدرة العضلية	16.45	2.56	16.41	2.51
3	الرشاقة	17.55	3.41	17.60	3.49
4	التوازن الثابت	10.45	3.07	10.52	3.13
5	التوازن المتحرك	43.95	7.15	44.00	7.20

قيمة "ر" الجدولية 18 ، 0.05 = 0.444

يتضح من جدول (4) وجود معاملات ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق لدى عينة البحث الاستطلاعية فى المتغيرات الاختبارية قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

برنامج القدرات التوافقية المقترح : مرفق (4)

أسس وضع البرنامج :

1. التدرج بالحمل التدريبي للوصول إلى الهدف المطلوب وذلك عن طريق زيادة الشدة حيث تراوحت ما بين 60% إلى 90% من أقصى قدرة للطالبة 0
  2. زيادة الحجم عن طريق زيادة التكرارات داخل المجموعة الواحدة أو عن طريق زيادة عدد المجموعات.
  3. تقنين فترات الراحة البينية حيث تزداد كلما زادت شدة وحجم التدريبات المستخدمة.
  4. يعطى فى الجزء الختامى من الوحدة التدريبية تمارين تهدئة واسترخاء وإطالة بهدف العودة بالعضلات إلى الحالة الطبيعية.
- التوزيع الزمنى للبرنامج المقترح :

بعد الإطلاع على الأبحاث المشابهة للبحث الحالى والمراجع العلمية المختلفة حددت الباحثة فترة تطبيق البرنامج (10) أسابيع بواقع (2) وحدة تدريبية أسبوعياً واشتمل البرنامج على (20) وحدة تدريبية، زمن الوحدة (45) دقيقة موزعة على النحو التالى :

جدول (5) مكونات الوحدة التدريبية والتوزيع الزمنى لها



مكونات الوحدة التدريبية	الزمن	ما يتم تنفيذه في كل جزء
الجزء التمهيدي	10ق	يشمل على تمارين إحماء عام وإحماء خاص لتهيئة أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة.
الجزء الرئيسي	30ق	تدريبات القدرات التوافقية التي تؤدي الى التطور السريع في المهارات الحركية وتشمل على تنمية : 1. القدرة على ضبط الإيقاع الحركي: القدرة على المحافظة على الأداء الحركي الجيد والذي يتضح فيه الاحساس السمعي والبصري وشكل الأداء حيث الشعور بالإيقاع الداخلي وتنظيمه مع الحركة الخارجية. 2. قدرة التوافق الحركي القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد واتجاهات مختلفة. 3. القدرة على الربط الحركي القدرة على تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية وكذلك الربط بين حركات أجزاء الجسم في الإطار الكلي للحركة لتحقيق الهدف المنشود. 4. قدرة الأتزان الحركي القدرة على الحفاظ على الجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه. 5. القدرة على تغيير الاتجاه (الرشاقة) القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعة تغيير اتجاهه سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه على الأرض أو في الهواء بحيث يكون ذلك مصحوباً بالدقة والسرعة. 6. القدرة على التنظيم الحركي القدرة على تأدية حركات بصورة منسقة من حيث مقدار القوة والزمان والمكان بما يخدم تحقيق الهدف المنشود. 7. القدرة على الاحساس الحركي القدرة على التمييز الدقيق لكل مرحلة من مراحل الحركة ولكل جزء من أجزاء الجسم أثناء الحركة وذلك لتحقيق الواجب الحركي بدقة عالية واقتصاد في الجهد. 8. القدرة على سرعة رد الفعل القدرة على الاستجابة السريعة والصحيحة على تغير مفاجئ للوضع.
الجزء الختامي	5ق	يشمل تمارين التهدئة والإسترخاء والإطالة الخفيفة لاستعادة الجسم حالته الطبيعية.

## خطوات تنفيذ البحث :

## أ- القياسات القلبية :

قامت الباحثة بأجراء القياسات القلبية لمتغيرات النمو والاختبارات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية يومي 1 ، 2 ، 2019/10/10م ، وتم الاعتماد على نتائج الاختبار التطبيقي للعينه في الفرقة الأولى في القياس القلبي لمستوى الأداء المهارى.

## ب- تطبيق البرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق برنامج القدرات التوافقية المقترح للمجموعة التجريبية خلال الساعة الأولى من محاضرات التعبير الحركي لمدة (10) أسابيع ، (2) وحدة تدريبية أسبوعياً ، بواقع (20) وحدة تدريبية زمن الوحدة التدريبية (45) دقيقة في الفترة من 2019/10/5 إلى

2019/12/11 وتم تدريس المهارات والجمل الحركية الخاصة بالمقرر خلال الساعة الثانية من المحاضرة.

كما تم تطبيق البرنامج التدريسي المتبع بالكلية على المجموعة الضابطة والذي يشتمل علي تدريس المهارات والجمل الحركية والتدريب عليها وإصلاح الأخطاء والتكرار للجمل الحركية في نفس الفترة الزمنية للمجموعة التجريبية.

#### ج- القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية للاختبارات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية يومي 15، 16/ 12/ 2019 مع الإلتزام بنفس توقيت وظروف القياس القبلي، وتم الاعتماد على نتائج الاختبار التطبيقي للعينه في الفرقة الثانية في القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري.

#### المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية الآتية (المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- الوسيط- معامل الالتواء- اختبار دلالة الفروق T. Test "ت"- معامل الارتباط- معدل التغير (نسبة التحسن)).

#### عرض ومناقشة النتائج :

جدول(6) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الاختبارية لدى أفراد العينة التجريبية ن=40

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت" ودلالاتها
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	التوافق	4.85	1.33	8.40	1.13	3.55	*31.43
2	القدرة العضلية	17.70	2.57	27.20	4.13	9.50	*21.74
3	الرشاقة	17.53	2.93	14.48	1.71	3.05	*11.93
4	التوازن الثابت	11.33	3.39	20.90	6.00	9.57	*17.02
5	التوازن المتحرك	42.85	7.28	74.65	9.29	31.80	*23.27
6	مستوى الأداء المهاري	13.28	2.67	19.53	3.16	6.25	*21.63

قيمة "ت" الجدولية 39 ،  $0.05 = 2.021$

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0,05) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث التجريبية وهذه الفروق لصالح القياس البعدي.

جدول(7) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الاختبارية لدى أفراد العينة الضابطة ن=40



م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت" ودلالاتها
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	التوافق	4.80	1.32	6.45	1.13	1.65	*5.93
2	القدرة العضلية	16.88	2.40	22.30	2.80	5.42	*9.18
3	الرشاقة	17.23	2.96	15.60	2.22	1.63	*8.79
4	التوازن الثابت	11.68	3.73	16.08	3.72	4.40	*5.22
5	التوازن المتحرك	42.03	6.71	60.78	6.25	18.75	*12.77
6	مستوى الأداء المهارى	13.18	2.76	16.93	2.44	3.75	*6.36

قيمة "ت" الجدولية 39 ،  $0.05 = 2.021$

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين

القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الضابطة وهذه الفروق لصالح القياس البعدي.

جدول (8) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الاختبارية في القياس البعدي  $n=1$   $n=2=40$

م	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة "ت" ودلالاتها
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	التوافق	8.40	1.13	6.45	1.13	1.95	*7.72
2	القدرة العضلية	27.20	4.13	22.30	2.80	4.90	*6.21
3	الرشاقة	14.48	1.71	15.60	2.22	1.12	*2.54
4	التوازن الثابت	20.90	6.00	16.08	3.72	4.82	*4.32
5	التوازن المتحرك	74.65	9.29	60.78	6.25	13.87	*7.84
6	مستوى الأداء المهارى	19.53	3.16	16.93	2.44	2.60	*4.12

قيمة "ت" الجدولية 78 ،  $0.05 = 2.000$

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين

القياسين البعديين لكلا من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات الاختبارية

فيد البحث وهذه الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (9) نسب التحسن بين القياسات القبلي والبعدي لمتغيرات البحث الاختبارية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

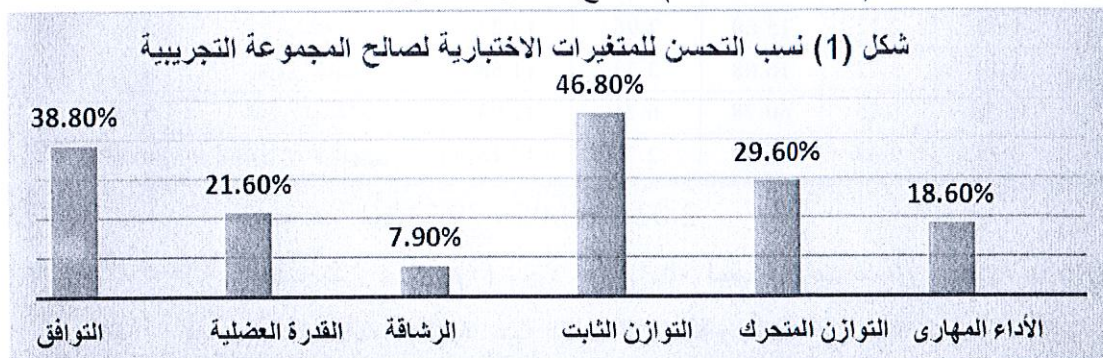
$n=1$   $n=2=40$

م	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		نسبة التحسن %
		القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	
1	التوافق	4.85	8.40	4.80	6.45	%38.8
2	القدرة العضلية	17.70	27.20	16.88	22.30	%21.6
3	الرشاقة	17.53	14.48	17.23	15.60	%7.9
4	التوازن الثابت	11.33	20.90	11.68	16.08	%46.8



5	التوازن المتحرك	42.85	74.65	42.03	60.78	44.6%	29.6%
6	مستوى الأداء المهارى	13.28	19.53	13.18	16.93	28.5%	18.6%

يتضح من جدول (9) أن نسب التحسن للمتغيرات الاختبارية بين المجموعة التجريبية والضابطة تراوحت بين (7.9% ، 46.8%) لصالح المجموعة التجريبية



مناقشة الفرض الأول :

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث التجريبية وهذه الفروق لصالح القياس البعدى. وترجع الباحثة هذه الدلالة إلى تأثير البرنامج التدريبى المقترح وما أشتمل عليه من تدريبات توافقية ، وقد أتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من "محمد حسن علاوى" (2002) و"عصام عبد الخالق" (2003) على أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتمتية المهارات الحركية الفنية ، وأن النشاط الرياضى التخصصى هو الذى يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها ، حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية فى النشاط التخصصى فى حالة إفتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط. (9: 80) (7: 188) ويؤكد "ستانيستوا ، هنريك ، Stanislaw & Henrik" (2005) على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهارى ، حيث يؤدي دمج القدرات التوافقية مع المهارات الحركية إلى تشكيل الأسس التوافقية الواجب توافرها بمستوى الأداء الفنى المتميز بالضبط والتحكم الحركى. (21) وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه نتائج أبحاث كل من "مصطفى سمير سلطان" (2018) (15) ، "محمود عبدالله محمد" (2017) (14) ، "أمنية سماح جمعه" (2016) (5) ، "مى سيد أحمد" (2016) (17) ، "عبير وحيد عبدالغنى" (2015) (6) ، "أحمد مصطفى شبل" (2015) (3) ، "وائل السيد إبراهيم" (2013) (19) ، "محمد أحمد فرغلى" (2012) (8) ، "الحسن عبدالمجيد حسن" (2012) (4) من حيث أن القدرات التوافقية تعتبر قدرات أساسية للنشاط الرياضى بشكل عام ، وأن تدريب القدرات التوافقية ببرنامج مقنن يؤدي إلى تحسن فى المستوى الفنى.



وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء البدنى والمهارى لصالح القياس البعدى. مناقشة الفرض الثانى :

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الضابطة وهذه الفروق لصالح القياس البعدى. وترجع الباحثة هذه الدلالة إلى البرنامج التدريبي المتبع لدى المجموعة الضابطة وخصوصاً إذا كان القائم بالتدريس مؤهل للعملية التدريسية بإتباعه الأسلوب العلمى فى التطبيق والإلتزام بتطبيق استراتيجيات التعليم والتعلم المدرجة ضمن توصيف المقرر، ومما لاشك فيه أن التدريب الرياضى يحدث تغيرات فسيولوجية وبدنية مختلفة تشمل جميع أجزاء الجسم وكلما كانت التغيرات إيجابية كلما تقدم مستوى الأداء البدنى والمهارى. هذا بالإضافة إلى التزام الطالبات بالحضور إلى المحاضرات والتدريبات العملية المقررة لهن بانتظام أدى إلى وجود تحسن بسيط فى مستوى الأداء البدنى والمهارى.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره "مفتى إبراهيم" (2002) من أن أى برنامج تدريبي مبنى على أسس علمية يؤدي إلى تطوير حالة اللاعب التدريبية وارتفاع مستوى الأداء للاعبين ، إلا أن مقدار التحسن هو الفاصل بين برنامج وآخر. (16: 260)

وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء البدنى والمهارى لصالح القياس البعدى. مناقشة الفرض الثالث :

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين البعديين لكلا من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات الاختبارية قيد البحث وهذه الفروق لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة هذه الدلالة إلى تأثير برنامج القدرات التوافقية المقترح وما أشتمل عليه من تدريبات لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بالتعبير الحركى وهى (القدرة على ضبط الإيقاع الحركى ، قدرة التوافق الحركى ، القدرة على الربط الحركى ، قدرة الأتزان الحركى. القدرة على تغيير الاتجاه (الرشاقة) ، القدرة على التنظيم الحركى ، القدرة على الاحساس الحركى ، القدرة على سرعة رد الفعل) وبالتالي ساهم فى تنمية المتغيرات البدنية (التوافق ، القدرة العضلية ، الرشاقة ، التوازن) والذى بدوره أدى إلى تحسن الأداء المهارى فى التعبير الحركى.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره "محمد لطفى" (2006) أهمية القدرات التوافقية فى كونها شرطاً لمستوى إنجاز اللاعب ، فإن توافر تلك القدرات للاعبين يمكنهم من الاستجابة للأداء

الحركى بشكل أسرع ، كما أن المستوى التوافقى الجيد يسمح للاعب بتقبل التنوع المهارى. (13):  
(124)

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الأداء البدنى والمهارى لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة الفرض الرابع :

يتضح من جدول (9) أن نسب التحسن للمتغيرات الاختبارية بين المجموعة التجريبية والضابطة تراوحت بين (7.9% ، 46.8%) لصالح المجموعة التجريبية وترجع الباحثة هذا التحسن إلى مدى نجاح تصميم برنامج القدرات التوافقية المقترح فى مراعاة الأسس والمبادئ العلمية التى أدت إلى الإرتقاء بمستوى القدرات التوافقية وعناصر اللياقة البدنية مما ترك تأثير بالغ الأهمية على أداء عينة البحث بدنياً ومهارياً. وكذلك إلى طبيعة أداء تدريبات القدرات التوافقية حيث تتيح أداء التدريبات البدنية بنفس طبيعة الأداء المهارى. مما كان له الأثر على تحسن الاداء المهارى بنسبة كبيرة.

كما ترجع الباحثة هذا التحسن إلى تطبيق برنامج القدرات التوافقية المقترح وتحقيق نسب تحسن أفضل من البرنامج التدريسي المتبع وهذا يشير إلى أهمية استخدام أساليب تدريبية مختلفة ومتنوعة للمساعدة في تطوير وتحسين الأداء البدنى والمهارى .

وبذلك يتحقق الفرض الرابع الذى ينص على : تتباين نسب التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الأداء البدنى والمهارى لصالح المجموعة التجريبية.  
الاستخلاصات :

فى ضوء هدف وفروض وإجراءات ونتائج البحث توصلت الباحثة للإستخلاصات التالية:

1. برنامج القدرات التوافقية المقترح له تأثير إيجابى على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالتعبير الحركى حيث تراوحت نسب التحسن بين (7.9% ، 46.8%) لصالح المجموعة التجريبية0
2. برنامج القدرات التوافقية المقترح له تأثير إيجابى على تحسين مستوى الأداء المهارى فى التعبير الحركى حيث جاء بنسبة تحسن (18.6%) لصالح المجموعة التجريبية0
3. البرنامج المتبع بالكلية (النموذج والشرح) الذى تم تطبيقه على المجموعة الضابطة كان له تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء البدنى والمهارى فى التعبير الحركى.



## التوصيات :

- فى ضوء هدف ونتائج واستنتاجات البحث توصى الباحثة بالآتى:
1. استخدام برنامج القدرات التوافقية المقترح ضمن محتوى المقرر فى فترة الإعداد العام داخل المحاضرة لتنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى الأداء فى التعبير الحركى.
  2. الاهتمام بوضع برامج خاصة للقدرات التوافقية بجميع الرياضات الأخرى.
  3. الاهتمام بوضع برامج للقدرات التوافقية الخاصة بكل رياضة للناشئين.
  4. الاهتمام بوضع برامج للقدرات التوافقية الخاصة بجميع المراحل الدراسية بالمدارس وتنفيذها من خلال حصص التربية الرياضية.

## المراجع

1. أبو العلا أحمد عبدالفتاح : التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1997م.
2. إجلال محمد إبراهيم، نادية محمد درويش: الرقص الإبتكارى الحديث ، دار الهناء، القاهرة ، 1994م.
3. أحمد مصطفى شبل : "تدريبات القدرات التوافقية وأثرها على بعض المهارات الهجومية المركبة لدى ناشئ كرة السلة" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى سويف، 2015
- الحسن عبدالمجيد حسن : "فاعلية تنمية بعض القدرات التوافقية المرتبطة بالأداء وعلاقتها بالمستوى الرقى لناشئ الرمى" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 2012.
4. أمنية سماح جمعه: "تأثير برنامج مقترح باستخدام تمارين نوعية لبعض القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الحركية للمرحلة الإعدادية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2016م.
5. عبير وحيد عبد الغنى: "القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى فى التمارين الإيقاعية" ،

- بحث منشور  
مجلة العلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ،  
2015م.
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات-تطبيقات) ، منشأة المعارف ، ط12 ،  
الإسكندرية ، 2005م.
6. محمد أحمد فرغلى : "تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء  
الدفاعي  
لناشئ كرة اليد" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة  
حلوان ، 2012م.
7. محمد حسن علاوى : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،  
2002م.
- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الرياضى ، دار الفكر  
العربى، القاهرة ، 2001.
- محمد صبحى حسائين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر  
العربى ، ط6 ، القاهرة ، 2004م .
8. محمد صبحى حسائين ، أحمد كسرى معانى : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى، مركز  
الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط2 ، 2003م.
9. محمد لطفى السيد : الإنجاز الرياضى وقواعد العمل والتدريب ، مركز الكتاب للنشر ،  
القاهرة ، 2006م.
- محمود عبدالله محمد : "برنامج مقترح لتطوير القدرات التوافقية فى كرة اليد للتوجيه  
الرياضى  
للمبتدئين بنادى الصيد" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،  
جامعة مدينة السادات ، 2017م.
10. مصطفى سمير سلطان : "فاعلية برنامج مقترح للقدرات التوافقية لتحسين مستوى أداء  
الجملة  
الحركية على جهاز الحركات الأرضية للناشئين" ، رسالة ماجستير غير منشورة ،  
كلية التربية  
الرياضية ، جامعة مدينة السادات ، 2018م.
- مفتى إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ج1 ، مركز الكتاب للنشر



- ، القاهرة ، 2002م.
11. **مى سيد أحمد** : "بناء بطارية إختبار للقدرات التوافقية لناشئ التنس" ، رسالة دكتوراه غير منشورة
- ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2016م.
12. **نجاح التهامى** : الباليه ، مطابع جامعة حلوان ، القاهرة ، 1992.
13. **وائل السيد ابراهيم** : "فاعلية تقويم القدرات التوافقية على سرعة ودقة اداء بعض المهارات الهجومية لناشئ تنس الطاولة" ، بحث منشور ، مجلة العلوم البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2013م.
14. **Julius kasha**: Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games  
"the Factors Determining Effectiveness in team", Faculty of Physical Education and sport, Communions University, Brat. Slave, Slovakia,  
 2005.
15. **Stan stow Zak, Henrik Dude**: Level Coordinating Ability but Efficiency of  
Game of young football players, Team games in physical Education,  
 2005.