

تأثير برنامج تدريبات ايقاعية مقننم على القدرات التوافقية ومستوى الاداء لفرق العروض الرياضية

* أ.د/ أمانى وحيد إبراهيم

**د/ ثناء حسن عبد الرحمن.

***م.م/ نورهان مختار أمين.

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد العروض الرياضية انعكاسا حقيقيا لتطور لثقافة الرياضية والفنية لدى الشعوب وهي منظومة لوحات فنية معبرة عن ثقافة وحضارة المجتمعات من خلال توحيد الخبرات والامكانات المادية والبشرية والفنية لتحقيق اهداف رياضية ، اجتماعية ، قومية، سياسية.

وتعتبر العروض الرياضية إحدى الأنشطة التي تتطلب درجة عالية من التوافق العضلي العصبي والرشاقة لدى المتسابقين، بالإضافة الى ضرورة امتلاكهم درجة عالية من الإبداع والابتكار سواء على المستوى الفكري (التصميم) أو على المستوى الحركي(الأداء) .

ويشير عبد الناصر عبد الرحيم القدوس (٢٠١٠) أن تعلم المهارات الرياضية يعد من الجوانب التي لها صلة مباشرة بالجهاز العصبي المركزي (٢ : ٢٦٠)

وتعتبر القدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضى الى الفورمة الرياضية، فهي تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة ، فإتقان المهارات الحركية بالتوافق المطلوب لها أمر ضروري ليتم أداء الحركة فى إطارها السليم من حيث القوة والسرعة والزمن المطلوب لها ، وتلعب سلامة الترابط بين الجهازين العصبي والعضلي ، وكفاءة الجهاز العصبي في السيطرة على الإشارات العصبية الدور الحاسم في كفاءة هذه القدرات ، حيث ترسل هذه الإشارات في وقت واحد أو بتتابع سريع لأكثر من جزء من أجزاء الجسم حتى تتم الحركة بالتوقيت المناسب وفي الاتجاهات المطلوبة (٣ : ١٣١ - ١٣٦).

* أستاذ ورئيس قسم تدريب التمرينات الايقاعية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان.

** مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف.

*** مدرس مساعد بقسم الإدارة الرياضية والترويح - كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف

هذا وتعددت الطرق والاساليب لرفع الكفاءة البدنية والمهارية ومن ضمنها التمرينات بالأدوات والتي تتطلب تحريك أجزاء مختلفة من الجسم في وقت واحد وفي اتجاهات مختلفة بتركيبات عديدة ، كما تساعد في تطوير بعض الخطائص البدنية التي يعتمد عليها الأداء الرياضي كالقدرة العضلية والتوافق الحركي والسرعة والرشاقة (٨ : ٢٧).

وتتيح برامج التمرينات باستخدام الأدوات والأجهزة التي تلعب دورا هاما في تقوية العضلات ورفع مستوى القدرة العضلية والتي تعتبر من أهم القدرات البدنية والحركية كما تساعد في تطوير القدرات التوافقية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة (٥ : ١٢٩)

وتشير **عطيات خطاب (٢٠٠٦)** الى أن التمرينات بالأدوات تزيد من درجة حماس اللاعبين وإقبالهن على الممارسة وتزيد الدافعية وتحسن مستوى اللياقة لديهم ، فالتمرينات بالحبيل تتميز بإسهامها بقدر كبير في تحسين عمل الأجهزة الداخلية بالجسم ، وفي الإرتفاع بالمستوى العام للكفاءة البدنية ، كما يستخدم الحبل بدرجة كبيرة في الأنشطة الرياضية التي يتميز فيها الأداء بالتحمل والقوة والسرعة (٤ : ٢٤).

ويتفق كل من **Iremduzgun , gulbaltaciana,et all (٢٠١٠)** على أهمية تمرينات الوثب بالحبيل والتي تلعب دور هاما في الربط بين الجهازين العضلي والعصبي وكذلك تحسين الرشاقة والقدرة العضلية والتي تعتبر من العناصر الهامة في تكامل الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية (٨ : ٢٩).

ويشير كل من **Loran and peter ferancais (١٩٩٠)** الى أهمية تدريبات صندوق الخطو **step aerobic** والذي يعتبر من الوسائل التدريبية التي تعتمد على التحرك أعلى وأسفل ، من وإلى الصندوق ، التحكم والسيطرة في الأداء ضد ومع الجاذبية الأرضية بتوافق تام بين عمل الطرف العلوي والسفلي للجسم وسرعات مختلفة وفي جميع الاتجاهات والمستويات (٩ : ١١٤) .

ومن خلال خبرة **الباحثون** في تصميم وتدريب العروض الرياضية، بالإضافة اليالقيام بالمهام التدريسية لمقرر التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي وتصميم وتدريب العديد من الجمل الابتكارية بالأدوات المختلفة، لاحظن انه ليس هناك اهتمام بتنمية القدرات التوافقية لدى الطالبات المشاركات في فريق العروض الرياضية والتركيز فقط بالتدريب على الجمل الحركية والتشكيلات وكيفية استخدامها في الشكل الجمالي دون الاهتمام بتطوير هذه القدرات والتي تعد المطلب الرئيسي لتطوير ورفع كفاءة مستوى الاداء المهاري لفريق العروض الرياضية ، بل وتعتبر مما يميز فريق

عن آخر في مسابقات العروض الرياضية حيث تظهر هذه التوافقات بصورة فردية في علاقة اللاعب بالاداء مع استخدام التشكيلات والمستويات والاتجاهات ، وبصورة جماعية في تركيبات فنية بديعة بانماط عديدة وايقاعات واتجاهات متنوعة ، وهذا ما دفع الباحثون الى تصميم برنامج تمارينات باستخدام الأدوات (حبال الوثب، صندوق الخطو **step aerobic**) يسعى الى تطوير القدرات التوافقية وبالتالي رفع مستوى الاداء المهاري لفريق العروض الرياضية.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج تمارينات بالأدوات لفريق العروض الرياضية بالكلية ودراسة تأثيره على مايلي :-

- ١- تطوير مستوى القدرات التوافقية لفريق العروض الرياضية .
- ٢- تطوير مستوى الاداء المهاري لفريق العروض الرياضية.

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى القدرات التوافقية ولصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى الاداء المهاري للعروض الرياضية ولصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة البحث، وتم الاستعانة بأحد التصميمات التجريبية ، وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي.

- مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف والبالغ عددهم (٥٥٨) طالبة فى الفرق الأربعة ، والمقيدين فى العام الدراسى ٢٠١٩/٢٠٢٠م ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث، وقد بلغ اجمالى عدد عينة البحث (٤٠) طالبة من المشاركات بفريق العروض الرياضية بالكلية ، من الفرقة الثانية حتى الفرقة الرابعة يمثلون ٧.١% من مجتمع البحث ، (٢٠) طالبة مجموعة استطلاعية ، (٢٠) طالبة مجموعة أساسية ، والجدول التالي يوضح الوصف الاحصائى لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو

واختبارات القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهاري قيد البحث ن=٤٠

معدلات النمو	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	العمر	سنة	٢٠.٥٤	١.٥٤	١.٨٤
	الطول	سم	١٦٩.٦٢	٢.٦١	٠.٣١
	الوزن	كجم	٥٥.٣٧	٥.٧٢	١.٤٩
اختبارات القدرات التوافقية	القدرة على تقدير الأوضاع	درجة	٤.٠٥	٠.٨٤	١.٢٤
	القدرة على الربط الحركي	دقيقة	٢.٥٢٥	٠.٤٩٤	٠.٩٥-
	القدرة على الحفاظ على التوازن	درجة	١٩.٤٥	٥.٩٣	١.٢٤
	القدرة على بذل الجهد	درجة	٢٥.٧٥	٥.١٧	٢.٠٤
	القدرة الإيقاعية	درجة	٤٦.١٥	١١.١٦	١.٤٢
	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	درجة	٤٥.٥٧	٢.٤٢٥	٠.٦٤
	مستوى الاداء المهاري	درجة	٤.٧٠	٠.٨١	٠.٦٢٧

يتضح من جدول (١) ما يلي :

. تراوحت معاملات الالتواء للمجموعة قيد البحث ما بين (٠.٩٥- ، ٢.٠٤) أي أنها انحصرت ما بين (٣- ، ٣+) وبهذا فإنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة الكلية في المتغيرات قيد البحث.

أدوات البحث :

أولاً : أسلوب المسح المرجعي :

قام الباحثون بالإطلاع على المراجعالعلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية ، وذلك بهدف ما يلي :

١. تحديد الإطار العام للبحث.
٢. تحديدالتمرينات باستخدام الادوات (حبال الوثب ، صندوق الخطو ، الجمل الحركية الحرة بدون ادوات) والتي تتناسب مع طبيعة البحثومستوى العينة .
٣. تحديد انسب اختبارات القدرات التوافقية .

بعد أن قام الباحثون بإجراء مسح مرجعي للعديد من المراجع والدراسات والبحوث العلمية السابقة والتي لها علاقة بموضوع البحث للتعرف على اختبارات القدرات التوافقية، تم عرض هذه الأختبارات على مجموعة من الخبراء للتأكد من مدى مناسبة هذه الإختبارات لطبيعة البحث وفي ضوء الدراسات والمراجع المتخصصة تم اختيارالاختبارات الآتية:-

اخبارات القدرات التوافقية أعداد حازم أحمد محمد سيد(٢٠١٠ م)

وصف الاختبار :

قام **حازم أحمد** (٢٠١٠م) بتصميم اختبار القدرات التوافقية واشتمل الاختبار على (٧) اختبارات لقياس القدرات التوافقية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، وقام الباحثون باستخدام (٦) اختبارات فقط تقيس القدرات التوافقية وفقاً لآراء الخبراء وهم الأكثر ارتباطاً بمجال العروض الرياضية وذلك بعد عرضهم على (١٠) من الخبراء في مجال التمرينات الإيقاعية والعروض الرياضية وحازوا على نسبة موافقة ١٠٠% من آراء الخبراء ، وتم استخدام الاختبارات الآتية :

١- القدرة على تقدير الأوضاع .

٢- القدرة على الربط الحركي .

٣- القدرة على الحفاظ على التوازن .

٤- القدرة على بذل الجهد

٥- القدرة الإيقاعية .

٦- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .

- المعاملات العلمية للاختبارات:

للتأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحثون صدق المقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى كما قامت بالتأكد من الثبات بتطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات وحساب معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى اختبارات القدرات

التوافقية قيد البحث ن = ٢٠

قيمة T	الربيع الاعلي		الربيع الادني		وحدة القياس	الاختبارات
	٢٤	٢٦	١٤	١٦		
*٧.٤٥	١.٥٥	٢.٢٢	١.٦١	٥.٤٤	درجة	القدرة على تقدير الأوضاع
*٩.٣٥	١.٤٨	٣.٦٢	٢.٠٥	١.٨٩	دقيقة	القدرة على الربط الحركي
*١٠.٤٢	٢.٠٥	١٦.٩٩	٢.١٤	٢٤.٥٦	درجة	القدرة على الحفاظ على التوازن
*٨.٦٨	١.٦١	٢١.٥١	١.٩٥	٣٠.٢٢	درجة	القدرة على بذل الجهد
*٧.٠٢	٠.٩٥	٣٤.٥٤	٠.٩٩	٥٥.٨٦	درجة	القدرة الإيقاعية
*١١.٧٥	١.٠١	٣٤.٢٨	١.٥٧	٥٣.٥٨	درجة	التكيف مع الأوضاع المتغيرة

قيمة (T) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

ويتضح من جدول (٢) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى عند دلالة معنوية ٠.٠٥ مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذه الاختبارات

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ن = ٢٠

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	٢٤	٢٤	١٤	١٤		
٠.٩١	١.٧٧	٣.٧٥	١.٥٨	٣.٨٣	درجة	القدرة على تقدير الأوضاع
٠.٨٢	٢.٤٢	٢.٦٢	١.٧٦٥	٢.٧٥٥	دقيقة	القدرة على الربط الحركي
٠.٩٤	١.٧٨	٢٠.١٢	٢.٠٩٥	٢٠.٧٧٥	درجة	القدرة على الحفاظ على التوازن
٠.٨٦	١.٨٥	٢٥.٣٤	١.٧٨	٢٥.٨٦٥	درجة	القدرة على بذل الجهد
٠.٨٥	١.٦٥	٤٥.٥٤	٠.٩٧	٤٥.٢	درجة	القدرة الإيقاعية
٠.٨٥	١.٠٢	٤٤.٠١٢	١.٢٩	٤٣.٩٣	درجة	التكيف مع الأوضاع المتغيرة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤ ويتضح من جدول (٣) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ما بين (٠.٨٢ : ٠.٩٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات نتائج هذه الاختبارات.

ثانياً استمارة مستوى الأداء " اعداد الباحثون "

- وصف الاستمارة :

وتتكون الاستمارة من عدة معايير يتم من خلالها تقييم الطالبة في اداء المهارات الحركية والربط الحركي والتشكيلات وتوافق الايقاع الحركي مع الموسيقى ، وتقوم لجنة من الاساتذة المتخصصين بوضع الدرجة طبقاً لبنود التقييم

- تصحيح استمارة التقييم :

يتم تجميع درجات الطالبات وفقاً لبنود التقييم وتحسب الدرجة الكلية من (١٠) درجات التي تعبر عن مستوى الاداء المهاري للطالبة .

تم عرض الاستمارة على الخبراء فى مجال التمرينات الايقاعية والعروض الرياضية ،
٨٠% كحد ادنى للموافقة وجاءت نسبة موافقة المحكمين على استمارة التقييم ككل ١٠٠% وعلى
بنود التقييم.

إجراءات تجربة البحث:- الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية على (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وقد إستهدفت الدراسة ما
يلى :-

- تطبيق بعض أجزاء من البرنامج التدريبي للتأكد من ملائمة لعينة البحث .
- التأكد من الفترة الزمنية المحددة لكل وحدة تدريبية .
- تقنين حمل التدريب للبرنامج المقترح .
- استخراج المعاملات العلمية للاختبارات .
- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات تطبيقياً .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والادوات المستخدمة فى إجراءات البحث
- التعرف على المشكلات التى قد تواجه الباحثة أثناء التطبيق
- الإطمئنان على دقة القياسات لكل متغير .
- وقد أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عن تحقيق كل أهدافها .

القياس القبلي :-

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي على عينة البحث يوم الثلاثاء والاربعاء الموافق ٨ ،
٩ / ١٠ / ٢٠١٩ م ، حيث تم تطبيق قياسات النمو واختبارات القدرات التوافقية يوم الثلاثاء ، واختيار
مستوى الاداء المهاري يوم الاربعاء .

التجربة الأساسية :-

تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث الاساسية وقوامها (٢٠) طالبات
، بداية من يوم الاحد الموافق ١٣ / ١٠ / ٢٠١٩ م ، والذى إستمر لمدة (٨) أسابيع بواقع (٤)
وحدات تدريبية أسبوعياً ، زمن الوحدة التدريبية (٦٠ ق) للوحدة ، وقد إنتهى البرنامج يوم الخميس
الموافق ١٢ / ١٢ / ٢٠١٩ وبذلك بلغ عدد الوحدات التدريبية (٣٢) وحدة .

تخطيط البرنامج التدريبي :

تم اجراء الأسس العلمية المتبعة عند التخطيط للبرنامج التدريبي وذلك بتحديد الهدف العام من البرنامج التدريبي واهدافه الفرعية، والخطوات التنفيذية من محتوى للبرنامج، والأنشطة المستخدمة، وفترة دوام البرنامج وعدد الوحدات وتكرارها اسبوعيا، والتقسيم الزمني لاجزاء الوحدة تفصيليا، وتقنين الحمل التدريبي، حتى يتحقق الهدف الذي وضع من أجله

الهدف من البرنامج التدريبي :

يهدف برنامج التمرينات المقترح إلى تطوير القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لفريق العروض الرياضية.

أسس وضع البرنامج التدريبي :

- قام الباحثون قبل اعداد البرنامج بوضع الأسس التي يبني عليها البرنامج وفقا لخصائص العينة، وقد تم تحديد الأسس التالية كمعايير للبرنامج :-
- اتباع مبدأ التنوع في باستخدام التدريبات المختلفة .
- استخدام طريقة التدريب الفترية والتكراري في تنفيذ محتويات البرنامج المقترح.
- اتباع مبدأ التدرج في اختيار التمرينات من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب، وكذلك بالنسبة لشده الحمل التدريبي.
- تطبيق مبدأ الراحة الايجابية وزيادتها مع زياده شده الحمل.
- الانتظام في التدريب دون انقطاع.
- مراعاة عوامل الامن والسلامه علي مدار فترة تنفيذ البرنامج.
- اتباع اسلوب اجراء التجارب الاستطلاعيه لتحديد جرعات البداية وشدة الحمل التدريبي.
- اتباع مبدأ الفروق الفرديه في تشكيل الحمل لمحتويات البرنامج التدريبي لكل فرد من افراد
- تم تنفيذ البرنامج التدريبي على مدار ٣٢ وحده تدريبيه في ٨ اسابيع خلال فترة الاعداد وفترة ما قبل المنافسات من الموسم التدريبي

جدول (٤)

تقنين برنامج التمرينات المقترح

الهدف من الفترة	تطوير نمط السيطرة الدماغية
عدد الأسابيع	٨ أسابيع
عدد الوحدات في الأسبوع	٤
الشدة %	٥٠ : ٧٥ %
التكرار	(٦ : ١٥) حسب طبيعة التمرين
عدد المجموعات	(٥ - ٨)
فترة الراحة بين المجموعات (ق)	(٣ : ٥) ق
زمن الراحة للمجموعة الوحدة	(٣٠ : ١) ق

جدول (٥)

التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي

تخطيط البرنامج	العدد / الزمن
مدة البرنامج التدريبي	(٨) أسابيع
عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	(٤) وحدات
العدد الكلي للوحدات التدريبية للبرنامج	(٣٢) وحدة تدريبية
زمن الوحدة التدريبية	(٦٥) دقيقة
١- الاحماء	(١٠) ق
٢- الجزء الرئيسي	(٤٥) ق
٣- الختام	(١٠) ق
زمن التدريب الكلي للبرنامج التدريبي	(٣٢) ساعة

القياس البعدي :-

تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية بنفس شروط تطبيق القياس القبلي ، وذلك في يومي الاحد والاثنين الموافق ١٥ ، ١٦ / ١٢ / ٢٠١٩ م .

المعالجات الإحصائية:-

قام الباحثون باستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث والتي اشتملت على :-
(المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الألتواء ، إختبار T-test لدلالات للفروق،نسب التحسن المنوية)

عرض ومناقشة النتائج :-

أولاً: عرض النتائج :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث

ن=٢٠

في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	نسبة التغير
			س	ع±	س	ع±		
١	القدرة على تقدير الأوضاع	درجة	٣.١٠٠	٠.٨٤	٤.٢١	٠.٩٦	*١.٠٥٤	٣٥.٨٠٦
٢	القدرة على الربط الحركي	دقيقة	٢.٤٠٠	٠.٤٩	١.٥٣	٠.٨٤	*١١.٠٢	٣٦.٢٥
٣	القدرة على التوازن	درجة	١٩.٥٠	٥.٩٣	٢٤.٥٥	٣.٥١	*٩.٥٦	٢٥.٨٩٧
٤	القدرة على بذل الجهد	درجة	٢٦.٥٠	٥.١٧	٢٨.٣١	٤.٠١	*٦.٨٤	٦.٨٣٠٢
٥	القدرة الإيقاعية	درجة	٤٤.٤٠	١١.١٦	٥٠.٢٢	٥.٢٤	*٥.٢٤	١٣.١٠٨
٦	التكيف مع الأوضاع المتغيرة	درجة	٤٥.٤٦	٢.٤٢	٥١.٣٤	٢.٠٤	*٧.٦٢	١٢.٩٣٤

مستوي الدلالة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية (٩) = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (٦) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى عينة البحث في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث

ن=٢٠

في مستوى الاداء المهاري للعينة قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	نسب التغير
			س	ع±	س	ع±		
١	مستوى الاداء الفنى	درجة	٤.٧٠	٠.٨٠١	٧.٥٥	٠.٨٢١	*١٠.٧٨-	%٦٠.٦٤

مستوي الدلالة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية (١٩) = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (٧) ما يلي :-

انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى عينة البحث في مستوى الاداء المهاري.

مناقشة النتائج

مناقشة الفرض الأول :

يتضح من جدول رقم (٦) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات مستوى القدرات التوافقية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، كما يتضح من الجدول (٦) نسب التغير المئوية بين القياس القبلي والبعدي في القدرات التوافقية ، حيث تراوحت نسب التغير المئوية للعينة ما بين (٦.٨٣% : ٣٥.٨٠%) في القدرات التوافقية ولصالح القياس البعدي ، وتبين الفروق في نسب التغير المئوية حيث بلغت فروق نسب التغير في إختبار " القدرة على تغير الأوضاع " (١٤.١٤%)، وإختبار " القدرة على الربط الحركي " (١٠.٢%)، في إختبار " القدرة على التوازن " (٦.٠٥%)، وإختبار " القدرة على بذل جهد " (٢.٠٩%)، في إختبار " القدرة الإيقاعية " (١٠.١٦%)، وإختبار " القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة " (٩.١٤%)، ويعزى الباحثون هذا التحسن لعينة البحث في مستوى القدرات التوافقية الى برنامج التمرينات والذي احتوى على مجموعة من الواجبات الحركية المركبة والمتغيره باستخدام ادوات مختلفة وفي اتجاهات مختلفة أثرت بشكل ايجابي في القدرات التوافقية لدى عينة البحث ، حيث ان تدريبات الحبل المتنوعة ساهمت في اكساب الطالبات توافقات مركبة بين جميع اجزاء الجسم في ان واحد كما ساعدت في تنمية القدرة والرشاقة وتغيير الاوضاع والتنوع في الايقاعات والربط الحركي والقدرة على بذل الجهد المتواصل هذا بالإضافة الى تدريبات صندوق الخطو الذي ساهمت في تنمية جميع القدرات التوافقية كالتوازن الحركي والقدرة الإيقاعية والتوافق العام بين اجزاء الجسم المختلفة والتكيف مع الاوضاع المتغيرة. ويرى الباحثون أن التمرينات المستخدمة التي تم اعدادها بالبرنامج التدريبي المقترح تم وضعها بشكل مقصود لتطوير القدرات التوافقية خاصة التي ترتبط بالعروض الرياضية والتي تلعب دور هام وفعال في إتقان وجودة الاداء الذي يتميز بالقدرة على بذل الجهد كالقدرة على تغير الأوضاع ، القدرة الإيقاعية والربط الحركي مع الاقتصاد في الطاقة ، وهذا يتفق مع ما أشار اليه "جيرزيسادوسكل Jerzy Sadoskil (٢٠٠٥م) أن للقدرات التوافقية أهميتها في النشاط الرياضي حيث تلعب دورا رئيسيا في الدقة والاقتصاد من الحركات الرياضية في ظل الظروف المتغيرة كما تسهم في السرعة والدقة في الحركات المتوقعة وغير المتوقعة ، كما اكدت وفاء عبد الحفيظ (٢٠٠٥م) أن تنمية القدرات التوافقية تؤثر على إتقان الأداء المهارى للنشاط الرياضى الممارس كما يتفق ذلك مع ما أشار اليه " خالد فريد (٢٠٠٧م) الى أن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفنى للاعبين ، حيث تنبثق من التحليل النوعى للنشاط

الرياضى التخصصى ، ولذلك فإن تنميتها وتطويرها يخدم الجانب الفنى بشكل كبير ، كما أن القدرات التوافقية تعد أحد وسائل الضبط والتحكم فالأداءات الحركية المختلفة ، ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدى الطالبات يمكنهم من الوصول إلى أفضل درجات توافق الأداء المطلوب لإنجاز أى أداء حركى وتتفق هذه النتائج مع ماتوصل اية دراسة " عبير عبد الغنى " (٢٠١٤) والتي توصلت الى أن استخدام برنامج التمرينات المستخدم أثر ايجابى فى تحسين بعض القدرات التوافقية لدى عينة البحث ، ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث فقد تحقق الفرض الاول والذي نص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث ، في القدرات التوافقية ولصالح القياس البعدي ."

مناقشة الفرض الثانى :-

يتضح من جدول رقم (٧) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات مستوى الاداء المهارى لفريق العروض الرياضية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، كما يتضح من الجدول (٧) نسب التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهارى، حيث بلغت نسب التغير المئوية للعينة (٦٠.٦٤%) ولصالح القياس البعدي ، ويعزو الباحثون هذا لبرنامج التمرينات الايقاعية اثر بالايجاب على مستوى الاداء المهارى للطالبات واكسبهم القدرة على اتقان المهارات فنية وساهم في تطوير سرعة رد الفعل وتغير الاتجاهات والتوافق الحركى مع التشكيلات والجمال الحركية بالادوات المتنوعة، كما يرى الباحثون أنه أهم ما ميز برنامج التمرينات المقترحة أنه شمل على مجموعة أدوات مختلفة ساعدت فى تحسين مستوى الاداء ويتفق هذا مع دراسة عبير عبد الغنى " (٢٠١٤)، ودراسة " نيفين محمود (٢٠١٣) والتي توصلت الى ان استخدام الأدوات بالبرمج التدريبية ساعد في تحسين الأداء المهارى للاعبين قيد أبحاثهم .

وبذلك يتحقق الفرض الثانى للباحثين والذي نص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى الاداء المهارى ولصالح القياس البعدي ."

الاستخلاصات والتوصيات :

الاستخلاصات

في حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحثون للاستخلاصات التالية:

- ١- استخدام برنامج التمرينات المقترح باستخدام الأدوات (صندوق الخطو ، حبال الوثب) أثر إيجابياً في تطوير مستوى القدرات التوافقية قيد البحث .
- ٢- برنامج التمرينات المقترح ادى الى تحسن واضح فى مستوى الأداءالمهاري لدى فريق العروض الرياضية.

التوصيات:

- بناء على ماأسفرت عنه نتائج البحث، يوصي الباحثون بمايلي:
- ١- تطبيق برنامج التمرينات المقترح باستخدام الادوات (حبال الوثب، صندوق الخطور، التمرينات الحرة بدون أدوات) في التدريب على العروض الرياضية
 - ٢- تطبيق برامج التدريب للعروض الرياضية باستخدام ادوات مختلفة واساليب مبتكرة.
 - ٣- الاهتمام بتطوير القدرات التوافقية.
 - ٤- اجراء المزيد من الابحاث فى مجال القدرات التوافقية الخاصة بالعروض الرياضة .

المراجع

أولا المراجع العربية :

- ١- **جميل خضر على** (٢٠١٥) : تأثير تمارينات القفز على الحبل بمصاحبة الموسيقى في (القدرة اللاهوائية - معدل النبض - وقت سرعة رد الفعل) لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين - أربيل المرحلة الثانية ، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
- ٢- **عبد الناصر عبد الرحيم الغدوري** (٢٠١٠) : السيطرى الدماغية لدى لاعبي كرة القدم فى فلسطين ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد الحادى عشر ، العدد الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البحرين ، ٢٠١٠م
- ٣- **عصام عبد الخالق** (١٩٩٢) : (التدريب الرياضي) نظريات وتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٤- **عطيات محمد خطاب وآخرون** (٢٠٠٦) : أساسيات التمارينات والتمرينات الإيقاعية ، الطبعة الأولى .
- ٥- **يسري محمد حسن** (٢٠١٠) : تأثير برنامج تمارينات باستخدام الأدوات على تحسين مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ التنس الأرضي من ٩-١٢ سنة ، مجلة العوم البدنية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .

ثانيا المراجع الأجنبية :

- ٦- **Dibi , p , scott , R** (١٩٩٦) : fitness stepping , human kinetics , publishers inc.
- ٧ - **Jensen** (٢٠٠١) : Brain Based learning .Stor San Diego,CA USA.
- ٨- **Irem duzugun ,gulbaltaci ,fifizcolakoglu,Volgabayrakci** (٢٠١٠) : The Effects of Jump-Rope Training on Shoulder Isokinetic Strength in Adolescent Volleyball Players , in Journal of Sport Rehabilitation
- ٩- **Loran and peter ferancais** (١٩٩٠) : physical and biomechanical effects of stepping with the effects of thesteraditional activities sending state university .

تأثير برنامج تمارينات ايقاعية مقترح على القدرات التوافقية ومستوى الاداء لفرق العروض الرياضية

* أ.د/ أمانى وحيد إبراهيم

**د/ ثناء حسن عبد الرحمن.

***م.م/ نورهان مختار أمين.

يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج تمارينات بالأدوات لفريق العروض الرياضية بالكلية ودراسة تأثيره على تطوير مستوى القدرات التوافقية لفريق العروض الرياضية . تطوير مستوى الاداءالمهاري لفريق العروض الرياضية ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث، وتم الاستعانة بأحد التصميمات التجريبية ، وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي واشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف والبالغ عددهم (٥٥٨) طالبة فى الفرق الأربعة ، والمقيدين فى العام الدراسى ٢٠١٩/٢٠٢٠ م ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث، وقد بلغ اجمالى عدد عينة البحث (٤٠) طالبة من المشاركات بفريق العروض الرياضية بالكلية ، من الفرقة الثانية حتى الفرقة الرابعة يمثلون ٧.١% من مجتمع البحث، (٢٠) طالبة مجموعة استطلاعية، (٢٠) طالبة مجموعة أساسية وأشارت أهم النتائج غلى أن استخدام برنامج التمارينات المقترح باستخدام الأدوات (صندوق الخطو ، حبال الوثب) أثر إيجابياً في تطوير مستوى القدرات التوافقية قيد البحث، ويوصى الباحثون بضرورة تطبيق برنامج التمارينات المقترح باستخدام الادوات (حبال الوثب، صندوق الخطور، التمارينات الحرة بدون أدوات) في التدريب على العروض الرياضية

* أستاذ ورئيس قسم تدريب التمارينات الايقاعية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان.

** مدرس بقسم التمارينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف.

*** مدرس مساعد بقسم الإدارة الرياضية والترويح - كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف.

The effect of a proposed rhythmic exercise program on harmonic abilities And the level of performance of the sports teams

Prof. Dr. Amani Waheed Ibrahim *

Dr. Thanaa Hassan Abdel Rahman **

• M. M / Nourhan Mukhtar Amin .***

This research aims to design an exercise program with tools for the sports performances team in the college and study its effect on developing the level of harmonic abilities of the sports performances team. Developing the skill level of the athletic performances team, and the researchers used the experimental approach to suit the nature of the research, and one of the experimental designs was used, which is the experimental design of one experimental group using pre and post measurement. And those enrolled in the ٢٠٢٠/٢٠١٩ academic year, the research sample was deliberately chosen from the research community, and the total number of the research sample reached (٤٠) female students from the college's sports performances team, from the second year to the fourth year, representing %٧,١ of the research community (٢٠) An exploratory group student, (٢٠) core group students, the most important results indicated that the use of the proposed exercise program using tools (stepping box, jump ropes) had a positive effect on developing the level of harmonic abilities under consideration, and the researchers recommend the necessity to apply the proposed exercise program using tools (Jump ropes, danger box, free exercise without tools) in performance training

*** Professor and Head of the Department of Training of Rhythmic Exercises, Faculty of Physical Education for Girls, Al Jazeera, Helwan University.**

**** Lecturer, Department of Exercise, Gymnastics and Kinetic Expression, Faculty of Physical Education, Beni Suf University.**

***** Assistant Lecturer, Department of Sports Administration and Recreation - College of Physical Education, Beni Suf University.**