

تأثير برنامج تدريبات مقترح على تطوير نمط السيطرة الدماغية ومستوى

الأداء لفرق العروض الرياضية

* أ.د/ أماني وحيد إبراهيم

**د/ ثناء حسن عبد الرحمن.

***م.م/ نورهان مختار أمين.

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر عملية التدريب الرياضي هي عملية المنظمة و المخططة لإعداد الفرد الرياضي للوصول الى المستوى الرياضي العالي فالأعلى ، هناك العديد من الألعاب الرياضية تحتاج الى إعداد بدني و نفسي و مهاري و خططي ، الأمر الذي يدعو الى وجود المدربين المختصين تلك المجالات بحيث يقود عملية التدريب بطرق وأساليب شتى للوصول الى نتائج مرغوب فيها سواء أكانت للألعاب الفردية أم جماعية .

وتشير عبير وحيد عبد الغنى (٢٠١٤) (٤) نقلا عن نادبة محمد الطويل وآخرون (٢٠١٢)

إن الأداء التكنيكي فى التمرينات الإيقاعية له مقوماته الفنية الإبداعية ومظاهرة التعبيرية الحسية التى تميزه عن الأداء التكنيكي فى الرياضات الأخرى ، حيث تعطيه طابعا منفردا جذاباً ومؤثراً ، فلكل أداة خصائصها المميزة من حيث الأداء الفنى و التكنيكي والمتطلبات الخاصة بالنسبة للصعوبات حركات الجسم التى تمثل نوعية خاصة محددة لكل أداة على حدة .

تعتبر العروض الرياضية إحدى الأنشطة التى تتطلب درجة عالية من التوافق العضلى العصبى والرشاقة لدى الطالبات المشاركات فيها ، بالإضافة الى ضرورة امتلاكهم درجة عالية من الإبداع والابتكار سواء على المستوى الفكرى (التصميم) أو على المستوى الحركى(الأداء) .

وفى الصدد يذكر عبد الناصر عبد الرحيم القدوس (٢٠١٠) أن تعلم المهارات الرياضية يعد من الجوانب التى لها صلة مباشرة بالجهاز العصبى المركزى ، وهى تتطلب توظيف الدماغ

* أستاذ ورئيس قسم تدريب التمرينات الإيقاعية 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

بصورة متكاملة لاختلاف وظائف النصفين الكرويين للدماغ البشري ، ويعد موضوع السيطرة الدماغية Hemispheric Dominance من الموضوعات ذات الحيوية التي لها صلة بأساليب التفكير والتعلم . (٣ : ٢٦٠)

كما أشار كل من " على مهدى كاظم، عامر حسن احمد (١٩٩٩) (٥) انه يوجد اختلاف فى الوظيفة الجوهرية بين نصفى المخ ، فقد أوضحت الدراسات التشريحية ان كل نصف يتخصص فى بعض الوظائف المعرفية ويتعامل مع المعلومات بطريقة مختلفة عن النصف الأخر فالنصف الأيسر يختص بتشغيل المعلومات اللفظية بالتحليل والترتيب والقراءة والكتابة والكلام ، ويميل الى التعامل مع العمليات الحسابية والتعرف على الألوان والأدوات والمهارات العلمية والأفراد المسيطرة عليهم هذا الجزء يملكون القدرة على التعبير عن أنفسهم بطريقة جيدة وتحليل المعلومات بطريقة خطية linear حيث يبدأ بالتعامل مع الأجزاء ويجمعها بطريقة منطقية ويعيد ترتيبها حتى يصل الى النتيجة كما انه يقوم بتشغيل المعلومات بطريقة تدريجية فيميل الى عمل الخطط والجدول اليومية ويستمر فى أداء مهامه الفرعية حتى ينتهى من المهمة الرئيسية لذلك يسمى بالنصف اللفظى (١٢) .

ومن خلال خبرة الباحثون فى تصميم وتدريب العروض الرياضية، بالإضافة الي القيام بالمهام التدريسية لمقرر التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي وتصميم وتدريب العديد من الجمل الابتكارين بالأدوات المختلفة، لاحظن انه ليس هناك اهتمام بالأنماط العصبية للطالبات المشاركات فى فريق العروض الرياضية رغم الاختلاف الواضح فى خصائص كل نمط عصبى ، والتركيز فقط بتدريب الجمل الحركية والتشكيلات وكيفية استخدامها فى الشكل الجمالى دون الاهتمام بتطوير تلك الأنماط وفقا لطبيعة الممارسة ، والتي تعد المطلب الرئيسى لتطوير ورفع كفاءة مستوى الأداء المهاري لفريق العروض الرياضية ، بل وتعتبر مما يميز فريق عن آخر فى مسابقات العروض الرياضية حيث تظهر هذه التوافقا بصورة فردية فى علاقة اللاعبه بالأداة مع استخدام التشكيلات والمستويات والاتجاهات ، وبصورة جماعية فى تركيبات فنية بديعة بأنماط عديدة وإيقاعات واتجاهات متنوعة ، وهذا ما دفع الباحثون الى تصميم برنامج تمرينات باستخدام الأدوات يسعى الى تطوير النمط العصبى وبالتالي رفع مستوى الأداء المهاري لفريق العروض الرياضية.

أهداف البحث :

- يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتمرينات لتطوير نمط السيطرة الدماغية ومستوى أداء فريق العروض الرياضية وذلك من خلال :-
- تطبيق تدريبات التمرينات الإيقاعية بأدوات وبدون أدوات .
- والتعرف على معدلات التغير فى نمط السيطرة الدماغية ومستوى أداء فريق العروض الرياضية .

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين نمطي السيطرة الدماغية (الأيمن، الأيسر) لدى عينة البحث في القياس القبلي ، بينما لا توجد فروق بينهما فى القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث ، في مستوى الأداء ولصالح القياس البعدي

مصطلحات البحث :

- **مستوى الأداء : تعريف اجرائى**
- هى الحالة التى تظهر عليها الطالبات عند أداء جمل حركية معينة ، أو تشكيلات فى العروض الرياضية ، والتى يمكن ان تحدها عناصر يتفق عليها القائمين على تحكيم العروض الرياضية.
- **نمط السيطرة الدماغية**
- هى تميز أحد النصفين الكرويين للدماغ للتحكم فى تصرفات الفرد أو ميل الفرد إلى الاعتماد على احد نصفي الدماغ أكثر من النصف الأخر .

إجراءات البحث :

- **منهم البحث :**
- استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث، وتم الاستعانة بأحد التصميمات التجريبية، وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي .
- **مجتمع وعينة البحث :**

اشتمل مجتمع الدراسة على طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف والبالغ عددهم (٥٥٨) طالبة فى الفرق الأربعة ، والمقيدين فى العام الدراسى ٢٠١٩/٢٠٢٠ م ، قام الباحثون

باختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ، وقد بلغ اجمالى عدد عينة البحث (٤٠) طالبة المشاركات فى فريق العروض الرياضية للكلية ، من الفرقة الثانية حتى الفرقة الرابعة يمثلون ٧.١% من مجتمع البحث ، وقد تم تقسيم عينة البحث إلى عينة أساسية قوامها (٢٠) طالبة وعينة استطلاعية قوامها (٢٠ طالبة) . ، وتم التقسيم بناء على نوع النمط العصبي (أيمن أو أيسر) ، حيث تم تسمية مجموعة النمط الأيمن بالمجموعة (أ) ، ومجموعة النمط الأيسر بالمجموعة (ب) والجدول التالي يوضح الوصف الاحصائي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية

إعتدالية توزيع أفراد العينة في الاختبارات قيد البحث :

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	٢٠.٥٤	١.٥٤	١.٨٤
الطول	سم	١٦٩.٦٢	٢.٦١	٠.٣١
الوزن	كجم	٥٥.٣٧	٥.٧٢	١.٤٩

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 قيد البحث .

أدوات البحث :

أولاً : أسلوب المسح المرجعي :

- قام الباحثون بالإطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية ، وذلك بهدف تحديد ما يلي :
١. تحديد الإطار العام للبحث.
 ٢. تحديد التمرينات باستخدام الأدوات وبدون أدوات والتي تتناسب مع طبيعة البحث ومستوى العينة .
 ٣. تحديد انساب اختبارات لقياس السيطرة الدماغية ومستوى الأداء .

بعد أن قام الباحثون بإجراء مسح مرجعي للعديد من المراجع والدراسات والبحوث العلمية السابقة والتي لها علاقة بموضوع البحث للتعرف على الاختبارات التوافقية ومقياس السيطرة

الدهاغية ، قامت بعرض هذه الاختبارات على مجموعة من الخبراء للتأكد من مدى مناسبة هذه الاختبارات لطبيعة البحث .

وفي ضوء الدراسات والمراجع المتخصصة تم اختيار الاختبارات الآتية :-

أولاً: مقياس السيطرة المخية " طارق بدر الدين (٢٠١٥) " :

- وصف المقياس :

ويتكون المقياس من (٢٦) عبارة تصف السلوكيات التي يتبعها المفحوص في مواقف التدريب أو المنافسات ومن خلال تعاملاته وحياته الرياضية مع الآخرين ، بالإضافة إلى مشاعره واستجاباته وأفكاره نحو نفسه .ويقوم المفحوص بالاستجابة على عبارات المقياس باختيار إحدى الإجابات (أ) أو (ب) والتي تعبر عن رأيه الشخصي وتصف شعوره .

- تصحيح المقياس :

يتم تجميع استجابات المفحوص للعبارات (أ) على حدة واستجابته على العبارات (ب) على حده ، وإذا كان عدد الاستجابات على العبارات (أ) اكبر من (ب) يتميز صاحب تلك الاستجابة بالنمط الأيمن والعكس وإذا تساوت درجات المفحوص اى حصل على (١٣) درجة في (أ) أو (ب) تميز المفحوص بنمط مختلط . (مرفق)

المعاملات العلمية للمقياس :

قام الباحثون بإجراء التحليل السيكومتری للمقياس باستخدام الأساليب والطرق التالية :

أولاً: صدق المقياس :

استخدم الباحثون طريقتين لحساب صدق المقياس ، الأولى صدق المحكمين ، وذلك بعرض المقياس على الخبراء في مجال التقويم والقياس وعلم النفس الرياضي ، وجاءت نسبة موافقة المحكمين على المقياس ككل ١٠٠% وعلى العبارات ٨٠% كحد ادني للموافقة على العبارات .

كما استخدم الباحثون الصدق المرتبط المحك حيث قامت الباحثة بتطبيق اختبار السيطرة الدهاغية (Diane٢٠٠٥) الذي ترجمه للعربية واستخرج معاملاته العلمية (قدومي ٢٠١٠م) على العينة الاستطلاعية ، قوامها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وتم حساب معاملات الارتباط بين متوسط درجات الطالبات في المقياسين ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين متوسط درجات العينة الاستطلاعية في اختبار السيطرة الدماغية و مقياس السيطرة المخية . ن = ٢٠

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"	الدلالة
اختبار السيطرة الدماغية لديان	١٠.٨	٣.٣	*٠.٩٥٧	دال
اختبار السيطرة المخية لطارق بدر الدين	١١.٥٥	٣.١		

قيمة "ر" الجدولية عند درجات حرية (١٨) ومستوى دلالة = ٠.٥ = ٠.٤٤٤ .
يتضح من جدول (٢) ما يلي :-

بلغت قيمة "ر" المحسوبة ٠.٩٦ وهي قيمة دالة إحصائياً ، مما يدل على أن هناك ارتباط بين الاختبار المستخدم واختبار المحك الذي يقيس نفس الظاهرة ، ويشير هذا إلى أن الاختبار المستخدم على درجة عالية من الصدق.

ثبات الاختبار :

تم حساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Tast &Retast) وذلك بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) طالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية ، ثم إعادة التطبيق مرة أخرى بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول ، والجدول التالي يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٣)

معامل الارتباط البسيط بين التطبيق وإعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية ن = ٢٠

البيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التطبيق الأول	إعادة التطبيق	الدلالة
التطبيق الأول	١١.٥٥	٣.١	١.٠٠٠	*٠.٤٢٣	دال
إعادة التطبيق	١٤.٦٥	٢.٦٦١	*٠.٤٢٣	١.٠٠٠	

قيمة "ر" الجدولية عند درجات حرية (١٨) ومستوى دلالة = ٠.٠٥ = ٠.٣٧٨ .
يتضح من جدول (٣) ما يلي :

بلغ معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ٠.٤٤٤ وهي قيمة دالة إحصائياً ، مما يدل على أن المقياس على رجة مقبولة من الثبات.

خطوات تطبيق الدراسة :-

المرحلة التمهيدية :-

إجراء الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية على (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية

وقد استهدفت الدراسة ما يلي :-

- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات تطبيقياً .
 - التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة فى إجراءات البحث
 - التعرف على المشكلات التى قد تواجه الباحثة أثناء التطبيق
 - تطبيق بعض أجزاء من البرنامج التدريبي للتأكد من ملائمة لعينة البحث .
 - الاطمئنان على دقة القياسات لكل متغير .
 - التأكد من الفترة الزمنية المحددة لكل وحدة تدريبية .
- وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن تحقيق كل أهدافها .

القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث :

القياس القبلي :-

قام الباحثين بإجراء القياس القبلي على عينة البحث يوم الثلاثاء والأربعاء الموافق ٨ ، ٩ / ١٠ / ٢٠١٩ م ، حيث تم تطبيق مقياس السيطرة الدماغية ، ومستوى الأداء الفنى .

المرحلة الأساسية :-

تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام برنامج التمرينات المقترح بداية من يوم الأحد الموافق ١٣ / ١٠ / ٢٠١٩ م ، والذي أستمّر لمدة (٨) أسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً ، متوسط زمن الوحدة فى الأسبوع (٦٠ ق) ، خلال الأيام التالية (الأحد ،الاثنين ،الأربعاء ، الخميس) من كل أسبوع انتهاءً بيوم الخميس الموافق ١٢ / ١٢ / ٢٠١٩ م.

تخطيط البرنامج التدريبي :

قبل وضع البرنامج التدريبي لابد من تحديد الهدف منه والتعرف على الأسس التى يتم إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي أن البرامج التدريبية هى الخطوات التنفيذية فى صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، بذلك نجد أن البرنامج التدريبي هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً

الهدف من البرنامج التدريبي : هدف البرنامج التمرينات إلى تطوير نمط السيطرة الدماغية والتعرف على تأثيره على مستوى الأداء لدى عينة البحث.

جدول (٤)

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

التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي :-

- فترة البرنامج التدريبي: لمدة (٨) أسابيع في الفترة من الأحد ١٣ / ١٠ / ٢٠١٩م الى الخميس ١٢ / ١٢ / ٢٠١٩م ، بواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعيا .
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية:-
- (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الأحد - الاثنين - الأربعاء - الخميس) ، زمن الوحدة التدريبية الخاصة بالدراسة: (٦٠) دقيقة.
- عدد الوحدات التدريبية خلال مدة التنفيذ للبرنامج :
- ٤ وحدات × ٨ أسابيع = ٣٢ وحدة تدريبية .
- زمن التدريب في الأسبوع :
- ٤ وحدات × ٦٠ دقيقة = ٢٤٠ دقيقة = ٤ ساعات.
- زمن التدريب الكلي للبرنامج التدريبي :
- ٨ أسابيع × ٤ = ٣٢ ساعة

المعالجات الإحصائية:-

- قام الباحثين باستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث والتي اشتملت على :- (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الالتواء ، اختبار T للفروق ، معامل الارتباط البسيط لبيسرون ، نسب التغير المئوية) .

عرض ومناقشة النتائج :-

أولاً عرض النتائج :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسط درجات استجابات عينة البحث مجموعة البحث (أ)

بين القياس القبلي والبعدي في مقياس السيطرة الدماغية ن=١٠

الدلالة	قيمة T	نموذج (ب)		نموذج (أ)		وحدة القياس	المتغيرات	م
		ع±	س	ع±	س			
دال	*١٥.٢٧	٠.٩٢	٦.١٨	١.٦٤	١٩.٨٢	درجة	مقياس السيطرة المخية قبلي	١
غير دال	٠.٩٦	٢.٤١	١٢.٧٩	١.٢٢	١٣.٢١	درجة	مقياس السيطرة المخية بعدي	٢

مستوي الدلالة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات مجموعة البحث (أ) في مقياس السيطرة المخية نموذج (١) ، نموذج(٢) ولصالح النموذج (١) ، حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، مما يشير الى ان عينة البحث (أ) تتصف بنمط السيطرة المخية الأيمن في القياس القبلي .

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات مجموعة البحث (أ) في مقياس السيطرة المخية نموذج (١) ، نموذج(٢) ، حيث ان قيمة (T) المحسوبة أقل من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، مما يشير إلى أن عينة البحث (أ) تتصف بنمط السيطرة المخية المختلط في القياس البعدي .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسط درجات استجابات عينة البحث مجموعة البحث (ب)

بين القياس القبلي والبعدي في مقياس السيطرة الدماغية ن=١٠

الدلالة	قيمة T	نموذج (ب)		نموذج (أ)		وحدة القياس	المتغيرات	م
		ع±	س	ع±	س			
دال	*٧.٣٥	١.٦٧	١٥.٩٨	٢.٥٤	١٠.٠٨	درجة	مقياس السيطرة المخية قبلي	١
غير دال	١.٠٢	٢.٠٤	١٣.٥٩	١.٨٤	١٢.٤١	درجة	مقياس السيطرة المخية بعدي	٢

مستوي الدلالة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات مجموعة البحث (ب) في مقياس السيطرة المخية نموذج (١) ، نموذج(٢) ولصالح النموذج (١) ، حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، مما يشير الى ان عينة البحث (ب) تتصف بنمط السيطرة المخية الأيسر في القياس القبلي .

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات مجموعة البحث (أ) في مقياس السيطرة المخية نموذج (١) ، نموذج(٢) ، حيث ان قيمة (T) المحسوبة أقل من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، مما يشير إلى أن عينة البحث (ب) تتصف بنمط السيطرة المخية المختلط في القياس البعدي .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين للقياسات القبلية والبعدي لدى عينة البحث

في مستوى الأداء الفني ن = ١٠

م	العينة	وحدة القياس	القياس القبلي لمستوى الأداء		القياس البعدي لمستوى		قيمة T	الدلالة	نسب التغير
			س	ع±	س	ع±			
١	النمط الأيمن	درجة	٤.٩٠	٠.٨٧٦	٧.٥٠	٠.٧٠٧	*٩.٧٥ -	دال	٥٣.٦%
٢	النمط الأيسر	درجة	٤.٥٠	٠.٧٠٧	٧.٦٠	٩.٦٦	*٦.٧٦٥	دال	٦٩%

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

يتضح من جدول (٧) ما يلي :-

- انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى عينة البحث ذات النمط الأيمن بلغ (-٩.٧٥) في مستوى الأداء الفني وهي قيمة دالة إحصائية .
- انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى عينة البحث ذات النمط الأيسر بلغ (٦.٧٧) في مستوى الأداء الفني وهي قيمة دالة إحصائية .
- بلغت نسبة التغير لعينة البحث ذات النمط الايمن ٥٣.٦% ، بينما بلغت نسبة التغير لعينة البحث ذات النمط الأيسر ٦٩%.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين للقياسات القبلية والبعدي لدى عينة البحث في مستوى الأداء الفني ن=٢٠

م	البيان	وحدة القياس	النمط الأيمن		النمط الأيسر		قيمة T	الدلالة
			س	ع±	س	ع±		
١	مستوى الأداء قبلي	درجة	٤.٩٠٠	٠.٨٧٦	٤.٥٠	٠.٧٠٧	١.٠٠٠-	غير دال
٢	مستوى الأداء بعدي	درجة	٧.٥٠	٠.٧٠٧	٧.٦٠	٩.٦٦	٠.٢٣١	غير دال

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

يتضح من جدول (٨) ما يلي :-

- انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نمطي العينة الأيمن والأيسر في القياس القبلي في مستوى الأداء الفني ، حيث بلغ (-٠.٠١) وهي قيمة غير دالة إحصائية
- انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نمطي العينة الأيمن والأيسر في القياس البعدي في مستوى الأداء الفني ، حيث بلغ (٠.٢٣١) وهي قيمة غير دالة إحصائية

مناقشة النتائج

مناقشة الفرض الأول :

يتضح من جدول رقم (٥)، (٦) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين نمطي السيطرة الدماغية (الأيمن ، الأيسر) لدى عينة البحث ، ، حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، مما يشير إلى أن عينة البحث تتصف بنمط السيطرة الدماغية الأحادي (الأيمن ، الأيسر) في القياس القبلي ، كما يتضح انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين نمطي السيطرة الدماغية (الأيمن ، الأيسر) لدى عينة البحث ، حيث ان قيمة (T) المحسوبة أقل من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، مما يشير إلى أن عينة البحث تتصف بنمط السيطرة الدماغية المختلط بين (الأيمن ، الأيسر) في القياس البعدي

ويعزو الباحثين هذا التطور في نمط السيطرة الدماغية وتحوله من النمط الأحادي الى النمط المختلط للسيطرة الدماغية ، إلى البرنامج التمرينات باستخدام الأدوات والتمرينات الحرة المقترح ، حيث أشتمل البرنامج على مجموعة من التمرينات والتي تهدف إلى التركيز على الطرفين الأيمن والأيسر لعينة البحث ، كما احتوى البرنامج على تمرينات خاصة للطرف الأيسر للمجموعة (أ) والتي تتصف بالنمط الأحادي الأيمن والعكس بالنسبة للمجموعة (ب) والتي تتصف بالنمط

الأحادي الأيسر ، كما أن التمرينات المستخدمة كانت تأخذ في شكلها العروض الرياضية والتي تحتوي على مجموعة من التمرينات التي تقوم الطالبة بحفظها في صورة (٨) عدات لكل جملة حركية سواء في الاتجاه الأيمن أو الاتجاه الأيسر ، والتي تساعد في الربط الذهني للطلبات في الاتجاهين ، وكذلك توافقها مع الموسيقى يساعد بشكل كبير في عملية تنشيط العمليات العقلية المرتبطة بالنمط المراد تنشيطه وهذا يتفق مع ما ذكرته " عطيات خطاب ، ليلى زهران (١٩٩٧) أن التمرينات الرياضية تسهم في التربية العقلية للمشاركين عن طريق حفظ الحركات المختلفة التي يشملها العرض ، كما أن ما يتطلبه العرض من ربط ذهني بين الحركات بعضها البعض ، وبين الحركات والموسيقي يساعد علي تنميه سرعة التفكير وحسن التصرف وسرعة الإستجابة لدي اللاعبين ، وتعتبر العروض الرياضية من الوسائل إلهامه التي تنمي حصيلة المشاركين بالنسبة للمعارف والمعلومات الرياضية ، وكذلك يتفق مع كل من **Loran and peter ferancais** (١٩٩٠) أن من الأدوات المستخدمة في التدريب صندوق الخطو **step aerobic** أو صندوق التدريب والذي يعتبر من الوسائل التدريبية ، والتي تعتمد على التحرك أعلى وأسفل من والى صندوق ، التحكم والسيطرة في الأداء ضد ومع الجاذبية الأرضية بتوافق تام بين عمل الطرف العلوي والسفلي للجسم .

ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث فقد تحقق الفرض الأول والذي نص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين نمطي السيطرة الدماغية (الأيمن، الأيسر) لدى عينة البحث في القياس القبلي ، بينما لا توجد فروق بينهما في القياس البعدي .

مناقشة الفرض الثاني :-

يتضح من جدول رقم (٧) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى عينة البحث ذات النمط الأيمن بلغ (٩٠.٧٥) في مستوى الأداء الفني وهي قيمة دالة إحصائية و أن نسبة التغير لعينة البحث ذات النمط الأيمن ٥٣.٦%، كما يتضح انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى عينة البحث ذات النمط الأيسر بلغ (٦٠.٧٧) في مستوى الأداء الفني وهي قيمة دالة إحصائية ، وأن نسبة التغير لعينة البحث ذات النمط الأيسر ٦٩%.

ويعزو الباحثون هذا لبرنامج التمرينات الإيقاعية اثر بالإيجاب على مستوى الأداء المهاري للطلبات واكسبهم القدرة على إتقان المهارات فنية وساهم في تطوير سرعة رد الفعل وتغير الاتجاهات والتوافق الحركي مع التشكيلات والجمال الحركية بالأدوات المتنوعة، كما يرى الباحثون

أنه أهم ما ميز برنامج التمرينات المقترحة أنه شمل على مجموعة أدوات مختلفة ساعدت في تحسين مستوى الأداء .

وجاءت نتائج البحث جدول (٨) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نمطى العينة الأيمن والأيسر فى القياس القبلى فى مستوى الأداء الفنى ، حيث بلغ (-٠.٠١) وهى قيمة غير دالة إحصائية . كما جاءت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نمطى العينة الأيمن والأيسر فى القياس البعدى فى مستوى الأداء الفنى ، حيث بلغ (٠.٢٣١) وهى قيمة غير دالة إحصائية ويعزو الباحثين تلك النتائج لكون عينة البحث سواء التى تتميز بالنمط الأيمن أو الأيسر كان وفى مستوى واحد فنيا فى القياس القبلى وبعد تطبيق البرنامج ارتفع مستوى الأداء الفنى أيضا بنفس الدرجة للنمطين ويؤكد هذا على شمولية البرنامج التدريبى لاحتياجات النمطين مما طور فى مستواهم بنفس القدر ، ويتفق هذا مع دراسة عبيد الغنى " (٢٠١٤)، ودراسة " نيفين محمود (٢٠١٣) والتى توصلت إلى أن استخدام الأدوات بالبرامج التدريبية ساعد فى تحسين الأداء المهاري للاعبين .وبذلك يتحقق الفرض الثانى للباحثين والذي نص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى مستوى الأداء المهاري للعروض الرياضية ولصالح القياس البعدى . "

الاستخلاصات والتوصيات :

الاستخلاصات

فى حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحثون

للاستخلاصات التالية:

- ١- استخدام التمرينات باستخدام الأدوات (صندوق الخطو ، حبال الوثب) المقترحة أثرت إيجابياً تطوير نمط السيطرة الدماغية قيد البحث .
- ٢- هناك تحسن واضح فى مستوى الأداء لدى عينة البحث .
- ٣- أثر البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التمرينات تأثيراً إيجابياً لدى عينة البحث فى تطوير نمط السيطرة الدماغية ، حيث تغير نمط السيطرة الدماغية للمجموعة (أ) ذات النمط الأيمن إلى النمط المختلط فى القياس البعدى ، وكذلك تغير نمط السيطرة الدماغية للمجموعة (ب) ذات النمط الأيسر إلى النمط المختلط فى القياس البعدى .

٤- ساهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الإيقاعية تأثيراً ايجابياً لدى عينة البحث على مستوى الأداء الفني للعينة قيد البحث ، حيث ارتفع مستوى الاداء للعينة (أ،ب) فى القياس البعدى

التوصيات:

بناء على ما أسفرت عنه نتائج البحث، يوصي الباحث بما يلي:

- ١- الاهتمام باستخدام التمرينات باستخدام الأدوات (صندوق الخطوة ، حبال الوثب ، التمرينات الحرة بدون أدوات) في برامج التدريب للعروض الرياضية .
- ٢- الاهتمام بتطوير القدرات التوافقية لطالبات العروض الرياضية .
- ٣- إجراء المزيد من الأبحاث العلمية على استخدام النمط العصبى فى انتقاء فرق العروض الرياضية .

المراجع :-

أولا المراجع العربية :

- ١- أسامة كامل راتب: "دوافع التفوق فى النشاط الرياضى" ، دار الفكر العربى ، ط ١ ، القاهرة ، ١٩٩٠.
- ٢- جميل خضر على (٢٠١٥) : تأثير تمارين القفز على الحبل بمصاحبة الموسيقى فى (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 .
- ٣- عبد الناصر عبد الرحيم الغدورى (٢٠١٠) : السيطرة الدماغية لدى لاعبي كرة القدم فى فلسطين ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد الحادى عشر ، العدد الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البحرين ، ٢٠١٠م
- ٤- عبير وحيد عبد الغنى : القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى فى التمارين الإيقاعية ، المجلة العلمية (علوم وفنون الرياضة) كلية التربية الرياضية للبنات -جامعة حلوان ٢٠١٤م
- ٥- على مهدى كاظم ، عامر حسن أحمد: "أنماط السيطرة المخية لدى طلبه كليه التربية فى جامعه قار يونس"، بحث منشور، مجله علم النفس، العدد ٤٩ : ٦ - ١٩٩٩م.
- ٦- عصام عبد الخالق (١٩٩٢) : (التدريب الرياضى) نظريات وتطبيقات ، دار الفكر العربى ، القاهرة
- ٧- عطيات محمد خطاب وآخرون (٢٠٠٦) : أساسيات التمارين والتمارين الإيقاعية ، الطبعة الأولى .
- ٨- يسري محمد حسن (٢٠١٠) : تأثير برنامج تمارين باستخدام الأدوات على تحسين مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ التنس الأرضي من ٩-١٢ سنة ، مجلة العموم البدنية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .

ثانيا المراجع الأجنبية :

- ٩-Dibi , p , scott , R (١٩٩٦) : fitness stepping , human kinetics , publishers inc >

10 - **Jensen** (2001): Brain Based learning .Stor San Diego,CA
USA, 2001

11 - **Irem duzgun , gul baltaci ,fifiz colakoglu,Volga bayrakci** (2010) : The
Effects of Jump-Rope Training on Shoulder Isokinetic Strength in
Adolescent Volleyball Players , in [Journal of Sport Rehabilitation](#)

12 - **Loran and peter ferancais** (1990) : physical and biomechanical
effects of stepping with the effects of thestera ditional activities
sending state university .

تأثير برنامج تمارينات مقترح على تطوير نمط السيطرة الدماغية ومستوى

الأداء لفرق العروض الرياضية

* أ.د/ أماني وحيد إبراهيم

** د/ ثناء حسن عبد الرحمن.

*** م.م/ نورهان مختار أمين.

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتمرينات لتطوير نمط السيطرة الدماغية ومستوى أداء فريق العروض الرياضية وذلك من خلال تطبيق تدريبات التمرينات الإيقاعية بأدوات وبدون أدوات ، والتعرف على معدلات التغير في نمط السيطرة الدماغية ومستوى أداء فريق العروض الرياضية واستخدام الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث، وتم الاستعانة بأحد التصميمات التجريبية، وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي واشتمل مجتمع الدراسة على طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف والبالغ عددهم (٥٥٨) طالبة في الفرق الأربعة ، والمقيدين في العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م ، قام الباحثون باختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ، وقد بلغ اجمالى عدد عينة البحث (٤٠) طالبة المشاركات في فريق العروض الرياضية للكلية ، من الفرقة الثانية حتى الفرقة الرابعة يمثلون ٧.١% من مجتمع البحث ، وقد تم تقسيم عينة البحث إلى عينة أساسية قوامها (٢٠) طالبة وعينة استطلاعية قوامها (٢٠ طالبة) وأشارت اهم النتائج إلى أن استخدام التمرينات باستخدام الأدوات (صندوق الخطو ، حبال الوثب) المقترحة أثرت إيجابياً تطوير نمط السيطرة الدماغية قيد البحث ويوصى الباحثون بضرورة الاهتمام باستخدام التمرينات باستخدام الأدوات (صندوق الخطوة ، حبال الوثب ، التمرينات الحرة بدون أدوات) في برامج التدريب للعروض الرياضية .

* أستاذ ورئيس قسم تدريب التمرينات الإيقاعية 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

The effect of a proposed exercise program on developing the cerebral control pattern and performance level of sports teams

*Prof. Dr. Amani Waheed Ibrahim

**Dr. Thanaa Hassan Abdel Rahman

***M. M / Nourhan Mukhtar Amin

The research aims to identify the effect of a proposed exercise program to develop the cerebral control pattern and the performance level of the sports performances team by applying rhythmic exercise exercises with tools and without tools, and to identify the rates of change in the cerebral control pattern and the performance level of the sports performances team. The researchers used the experimental approach to suit the nature of the research. One of the experimental designs was used, which is the experimental design for one group using pre and post measurement. The study population included students of the Faculty of Physical Education at Beni Suef University, whose number is (٥٥٨) students in the four teams, and enrolled in the academic year ٢٠٢٠/٢٠١٩ AD, the researchers selected the study sample by the method. The baptism of the research community, and the total number of the research sample reached (٤٠) female students participating in the college's sports performance team, from the second division to the fourth division representing %٧,١ of the research community, and the research sample was divided into a basic sample of (٢٠) students and an exploratory sample It consists of (٢٠ students) and the most important results indicated that the use of exercises using the proposed tools (step box, jump ropes) had an impact The development of the cerebral control pattern under study is positive, and the researchers recommend that attention should be paid to the use of exercises using tools (step box, jump ropes, free exercises without tools) in training programs for sports shows.

* 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 Suef University.

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