

برنامج تدريبي مقترح للعروض الرياضية وأثره على تحسين بعض القدرات التوافقية لطلبة الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري

* د/ عادل علي عباس علي المنجودي

*مدرس دكتور بقسم اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية الأسكندرية

د/ أحمد عبد المجيد خلف عبد المجيد

**دكتورة الفلسفة في التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية الأسكندرية و مدير الإدارات الرياضية
بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري

مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر العروض الرياضية مرآة تنعكس عليها صورة المجتمع وما وصل اليه المستوى الثقافي والتربوي والعلمي والفني فيه ، بواسطة مجموعة من التمرينات الجماعية ، ويستعين واضعو العرض بالتكوينات المتعددة والموسيقى المصاحبة والملابس والالوان المستعملة فيها وسيلة للتعبير عن فكرة العرض بطريقة سهلة جذابة ، ولا يمكن تحقيق ذلك الا بعملية تنظيمية دقيقة يسودها التعاون بين المدربين والمشاركين ومخططي العرض واجهزة الدولة المعنية به. (١١٩:٢)

كما يتضح أهميتها البالغة في افتتاح البطولات والدورات الدولية والعالمية ، كما أنها برهاناً ساطعاً ومقياساً حقيقياً لتقدم الدول في مجال الرياضة والعروض الرياضية . (٢ : ١)
فالعروض الرياضية تعد أحد الانشطة الرياضية الإيقاعية التي تتميز بالتشويق والشمول والتنوع الدائم والتي تحتوى على العديد من المهارات الحركية سواء بأدوات أو بدون والتي تسهم فى إعداد الافراد بدنيا وحركيا ومهاريا ونفسيا . (٩ : ٢)

فهى " مجموعة من التمرينات البدنية الجماعية الحرة أو بأدوات أو تؤدي على الاجهزة متضمنة تشكيلات وتكوينات مختلفة تتناسب مع السن والجنس والمستوى والمناسبة، وضعت وفقا للأسس والمبادئ العلمية و التربوية والفسولوجية والحركية والبدنية و النفسية والجمالية ،وتؤدي بمصاحبه الإيقاع (الموسيقى) بغرض عرضها أمام المشاهدين لتعبر عن مدى ما وصل اليه المشتركين من الإتقان والدقة والإنسيابية والبراعة فى الأداء والتقدم فى المستوى الرياضى والفنى ،وتعد تطبيقاً لما تمتلكه الدول من تكنولوجيا حديثة بتطبيقاتها واستخداماتها المختلفة فى جميع المجالات " (٥ : ١٦)

و هي الحركات البدنية المعدة والمكونة طبقاً للمبادئ التربوية والفسولوجية والحركية والجمالية والتي تؤدي بواسطة مجموعه كبيره من الافراد فى وقت واحد مع ارتباط الاداء بالمصاحبة الموسيقية أو الغنائية المعبرة وذلك بغرض عرضها أمام الجماهير أو المشاهدين لكي تعبر عن مستوى المشتركين فى العرض ومدى تطورهم فى المجال الرياضى (١٣ : ٢٠٩)

و يعرفها الباحثان علي أنها مجموعة من الأوضاع و التمرينات الحرة أو بالادوات و التي يتم توظيفها في مجموعة من التشكيلات و التكوينات المناسبة و اللوحات الفنية طبقاً للمبادئ العلمية و التربوية و الفنية بمصاحبة الموسيقى بغرض الابهار و الاحتفال بمناسبة معينة .

ويتفق بعض المتخصصين فى مجال العروض الرياضيه على أن أهمية العروض الرياضية تختلف من دولة لأخرى وفق المنظور الخاص لكل منها إلا أنه يمكن الاتفاق علي اهميتها بشكل عام من الناحية القومية من خلال المناسبات الخاصة التي تقام من اجلها لإظهار مدى التقدم الرياضى للدولة انعكاساً لمدى العناية التي تعطيها للشباب أمام وفود الدول الزائرة فهي مهمة قوميه يجب مساهمة اكبر عدد من المواطنين على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم فيها، كما تتضح أهميتها من الناحية البدنية الحركية من خلال التدريب المنتظم والمستمر على التمرينات البنائية المختارة لتطوير الصفات البدنية والارتقاء بالأداء الحركي للمشاركين مستهدفة من ذلك تنمية الجسم نمواً شاملاً مترناً بجانب إكساب الفرد العديد من المهارات الحركية الاساسيه والارتقاء بالمستوى الصحي والنفسي للمشاركين، كما تتضح أهميتها من الناحية التربوية من خلال التدريب على محتوياتها لإكساب المشتركين مختلف السمات والصفات الخلقية الحميدة (كالنظام والطاعة والولاء للجماعة والتعاون وإنكار الذات ومساعدة الغير والشجاعة) والصفات الإرادية (كالمثابرة والثقة بالنفس) إلى جانب تنمية الوعي الرياضى لدى الجماهير .

كما تبين أهمية العروض الرياضية من الناحية الجمالية من خلال التدريب عليها فهي تكسب المشاهدين الإحساس الحركى بالأداء الجميل وبالتذوق الجمالي الناتج عن جمال ودقة الحركات والتشكيلات والتكوينات وجمال الإيقاع أو الأناشيد بجانب تناسق الألوان والملابس ولا تقتصر الأهمية الجمالية على المشتركين بل تتعداها إلى الجماهير (المشاهدين) والتي تنعكس على حياتهم وتشجيعهم خاصة العروض ذات القيمة الفنية العالية والتي تتميز بالطابع الجمالي المحبب إلى النفس .

كما تتضح أهمية العروض الرياضية من الناحية العقلية من خلال حفظ المشتركين للحركات المختلفة والربط الذهني بين هذه الحركات بعضها ببعض الآخر وبين الحركات والإيقاع وعن طريق إدراك أنواع التشكيلات والتكوينات فهي تعمل على تنمية سرعة التفكير وسرعة الاستجابة وحسن التصرف. (٩ : ١١٦ ، ١١٨) (٢٢ : ٢٧٦ ، ٢٧٨) (١٥ : ١١٩ ، ١٢٠) .

و التوافق من أهم العناصر الأساسية للأداء الحركي عامة والحركات المركبة خاصة ، فإفتقار الفرد للتوافق يؤدي الى ارتباك أداؤه وعدم كفاءته وزيادة فرص حدوث الاصابة نتيجة السقوط والاصطدام مما يؤدي الى حدوث إصابة حادة أو مزمنة و لا يتوقف الحاجة الي التوافق عل المهارات الرياضية فحسب بل يحتاج اليها الفرد في حياته العامة واليومية . (٢٨ : ١٢٥)

ويعتبر التوافق الحركي أحد المتغيرات التي يعتمد على مجموعة من القدرات التوافقية والتي توصف بأنها شروط حركية للإنجاز الرياضي و تعمل على تمكين الفرد الرياضي في مختلف أنواع الانشطة الرياضية من الضبط والتحكم الذاتي في الأداء الحركي . (٧ : ٢)

كما أن توافر المستوى الجيد من القدرات التوافقية يحقق المعادلة الصعبة في المجال الرياضي والتي تشير إلى الاقتصاد في زمن التعلم مع اكتساب الاداء المهارى الجيد ، حيث تؤثر بشكل ايجابي على كل من السرعة والدقة وزمن اكتساب المهارة الحركية . (١٧ : ١)

و القدرات التوافقية تتوقف على مستوى الكفاءة الوظيفية والمورفولوجية حيث أنها تمثل القدرة على التنظيم الحركي وهي الاساس أو القاعدة الفسيولوجية في المجال الرياضي ، بينما يعنى المستوى الجيد للقدرات التوافقية أن التوجيه الحركي يكون على وجه عال من الدقة وتؤدي إلى السعادة فى أداء الواجبات للحركية لسهولة أداء الحركة بإمكانيات حركية متعددة وكبيرة بجانب الاقتصاد والتوفير فى الجهد . (٩ : ٦٥)

كما أن ربط المهارات الحركية بأشكالها تنمو عن طريق تدريب القدرات التوافقية كقدرة التعلم الحركي ، التكيف ، التنوع ، الربط ، التوازن . بالإضافة إلى تحسن قدرات الحالة العامة . (٩ : ٢٤) .

فالقدرات التوافقية هي قدره المتعلم على سرعه وكفاءه تعلم المهارات الاساسية ثم استخدامها الاستخدام الامثل باقل قدر من الجهد وبالسرعة المناسبة فى الوقت الصحيح والمكان المحدد مع امكانية الربط بين تلك المهارات (٤:٢٦)

هي قدرات توضح مستوى قدرة الفرد على الربط بين عدد من القدرات المنفصلة والتنسيق وسرعة الربط لعدد من المهارات الحركية في إطار حركي توافقي واحد والقدرة على التغيير من مهارة لأخرى بسلاسة وانسيابية مع بذل اقل جهد ممكن. (٢٣ : ٦)

وتعد القدرات التوافقية بمثابة الاساس لنجاح عمليات التعلم وتحسين الاداء المهارى , كما ان تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دورا هاما فى تعلم و اكتلب المهارة الحركية , هذا بالإضافة الى انها اثبت فاعليتها فى تقلب الزمن اللازم لتعلم المهارة الحركية، و من ثم فإن للقدرات التوافقية تأثير ايجابى على سرعة تعلم وانتقان المهارات الحركية المركبة والمعقدة . (٢٩ : ٧٦)

كما ترجع أهمية القدرات التوافقية أن مركب الأداء الفنى التوافقى يمثل حلقة اساسية من حلقات سلسلة عوامل الانجاز المتعددة والتي لها اهمية فى استمرار رفع مستوى الانجاز الرياضى والنهوض به . (٣٣ : ٦٤) .

كما أن القدرات التوافقية تعتبر نوعيات ثابتة فى عملية تحكم وضبط النشاط الحركى , وتعتبر مهينات لفئة معينة من الأنشطة الحركية التى لها متطلبات توافقية متشابهة وفى أداء حركات التوازن وعند الهبوط، والنشاط الرياضى يتطلب مجموعة من القدرات التوافقية الحركية , ومن ناحية أخرى نجد ان قدرة توافقية حركية واحدة هى أساس لعدد من الأنشطة الرياضية , كما ان القدرات التوافقية لها اثرها بالترابط مع القدرات البدنية المختلفة . (٣٠ : ٣٨١ - ٣٨٧)

وبما أن العروض الرياضية تعتبر مجالا خصبا لتنمية النواحي البدنية والتوافقية والحس حركية والنفسية والعقلية والاجتماعية , وعنصرا فعلا لجذب اهتمام الافراد لما يرتبط بها من حركات ابتكارية تصاحبها الموسيقى التى تسهم فى اثاره انفعالاتهم ودوافعهم الايجابية اتجاهها بما يتفق وميولهم و لذلك يسعى العاملون فى مجال الانشطة الرياضية المختلفة وخاصة مجال العروض الرياضية إلى تحقيق مستوى عالى من الانجاز فى مستوى الاداء الحركى ، ويتم ذلك من خلال مجموعة من المتغيرات البدنية والتوافقية التى تعمل فى مجموعها على المساهمة فى رفع مستوى الانجاز . (٥ : ١٥)

تتضمن العروض الرياضية فى محتواها علي مجموعة كبيرة التمرينات البدنية التى يمارسها مجموعة الأفراد المشاركين فى العرض الأمر الذى يؤدي لتنمية عناصر اللياقة البدنية و هذه التمرينات البدنية والرياضية تؤثر بدورها على القدرات التوافقية و من هنا فإن تنمية هذه القدرات كل على حده بدلا من تنميتها كقدرة توافقية عامة متمثلة فى الرشاقة والتوازن ، وتحسين الإيقاع فى التمرينات يتمثل في قدرة التوجيه المكانية كأحد القدرات التوافقية ، وتحسن أنشطة البدء يساعد علي التحسن من سرعة رد الفعل و التى تستخدم لتنمية القدرات التوافقية . (٣٠ : ٣٨٤) .

و من خلال عمل الباحثان لاحظا بعض القصور عند بعض الطلبة فى بعض القدرات التوافقية لطلبة الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري لذا كان دافعا للباحثان للقيام بتوظيف تمرينات العروض الرياضية لتحسين بعض القدرات التوافقية لدى طلبة الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري بالأسكندرية

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح للعروض الرياضية و أثره على تحسين بعض القدرات التوافقية (لطلبة الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري)

فروض البحث :

- ١- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى بعض القدرات التوافقية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية.
- ٢- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى بعض القدرات التوافقية قيد البحث لدى المجموعة الضابطة.
- ٣- يوجد فوق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض القدرات التوافقية قيد البحث.

أجراءات البحث : المنهج المستخدم :

تم إستخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية و أخرى ضابطة نظراً لمناسبته لطبيعة البحث .

مجالات البحث :

المجال المكانى : الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري .

المجال البشرى : طلبة الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري .

المجال الزمنى : تم إجراء التجربة فى الفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ .

عينة البحث :

أجرى هذا البحث على عينة عمدية من طلبة الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري قوامها (٧٢) طالبا من طلبة الوجة الثانية فى الفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ ، تم تقسيمهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما (٣٦) طالباً .

إختبارات القدرات التوافقية :

من خلال الدراسة المسحية التي قام بها الباحثان للمراجع والدراسات والأبحاث في مجال إختبار وقياس و تنمية وتطوير التوافق والقدرات التوافقية تم اختيار ٩ أختبارات لقياس القدرات التوافقية التي تتمشى مع طبيعة الأداء في البرنامج التدريبي : مرفق رقم (١)

١. إختبار الوثب بالحبل لقياس التوافق الكلى للجسم (عدد)

٢. إختبار الأنبطاح المثل من الوقوف ١٠ ث لقياس القدرة على سرعة تغيير أوضاع الجسم (عدد)

٣. إختبار الجرى الزجراج (المتعرج) لقياس القدرة على تغيير الإتجاه

٤. الجرى لمكوكى لقياس القدرة على سرعة تغيير الاتجاه تحت تأثير الزمن (عدد)

٥. إختبار الوثب بالحبل ١٠ ثوانى لقياس القدرة على الربط الحركى (عدد)

٦. إختبار الدوائر الرقمية لقياس التوافق بين العين والرجل (ثانية)

٧. إختبار رمى و استقبال الكرات على الحائط لقياس التوافق بين العين واليدين (ثانية)

٨. إختبار التوازن الثابت من وضع الوقوف على مشط القدم (ثانية)

٩. إختبار الجرى على عارضة التوازن لقياس القدرة على التوازن الحركى (ثانية) (٣٥:٣٣)

القياسات القبلية والبعديّة :

تم إجراء القياسات القبلية والبعديّة على أفراد عينة البحث (المجموعة الضابطة والتجريبية) وتمثلت تلك القياسات فى الإختبارات التسعة التى تم إختيارها لقياس القدرات التوافقية .

تجانس العينة :

جدول (١)

التوصيف الإحصائي في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث لمجموعتي البحث قبل التجربة

ن = ٧٢

م	المتغيرات	الدلالات الاحصائية	وحدة القياس	ن = ٧٢			
				س	ع±	ل	ط
١	قياسات اختبارات القدرات التوافقية	الوثب بالحبل (١٠ اث)	(عدد)	٢١.٦٠	٢.٢٥	٠.٣٥٦	٠.١١٧ -
٢		الانبطاح الملل من الوقوف لمدة (١٠ اث)	(عدد)	٦.٦٠	٠.٦٥	٠.٤٠٤ -	٠.٢٦٠
٣		الجري الزجراج (المتعرج)	(ث)	٨.٤٠	٠.٩٢	٠.٨٨	٠.٦٨
٤		الجري المكوكي	(ث)	٩.٩٦	٠.٤٧	٠.٩٦	٠.٤٤
٥		الوثب بالحبل للتكور	(عدد)	٣.١٦	٠.٣٠	٠.٨٥ -	٠.٥٦٧
٦		الدوائر المرقمة على الأرض	(ث)	٩.٢٠	١.١٦	٠.٨٣	١.٢٩
٧		رمى كرة تنس على الحائط	(عدد)	١٣.٣٦	٢.٥٨	١.٠٥ -	١.٣٤
٨		التوازن الثابت (وقوف على مشط القدم) على مكعب	(ث)	٢٥.٨٤	٤.٢٥	٠.٤٨	٠.١١
٩		توازن الحركي (المشى على عارضة توازن)	(ث)	١٠.٤٨	١.٣٩	٠.١٦ -	٠.٩٣ -

يتضح من الجدول (١) والخاص بالتوصيف الإحصائي لمجموعتي البحث في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-١.٠٥ إلى ٠.٩٦) وهذه القيم تقرب من الصفر ، كما تراوحت قيمة معامل الإختلاف ما بين (٦.٧٥ % ، ١٩.٣١ %) وهي قيمة أقل من ٢٥ % مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

تكافؤ مجموعتي البحث :-

جدول (٢)

الدلالات الاحصائية الخاصة باختبارات القدرات التوافقية بقيد البحث لمجموعتي البحث قبل التجربة ن

٧٢ =

م	المتغيرات	الدلالات الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفروق بين المتوسطات	القيمة "ت"
				س	ع±	س	ع±		
١	قياسات اختبارات القدرات التوافقية	الوثب بالحبل (١٠ اث)	(عدد)	٢١.٧٦	٢.٣٣	٢١.٦٠	٢.٢٥	٠.١٦	٠.٣٠
٢		الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (١٠ اث)	(عدد)	٦.٥٢	١.٠٨	٦.٦٠	٠.٦٥	٠.٠٨	٠.٣٨
٣		الجري الزجاج (المتعرج)	(ث)	٨.٤٨	١.١٥	٨.٤٠	٠.٩٢	٠.٠٨	٠.٣٣
٤		الجري المكوكي	(ث)	٧.٠٩	٠.٦٥	٦.٩٦	٠.٤٧	٠.١٣	٠.٩٧
٥		الوثب بالحبل (للتكور)	(عدد)	٣.٠٨	٠.٩٩	٣.١٦	١.٠٣	٠.٠٨	٠.٣٤
٦		الدوائر المرقمة على الأرض	(ث)	٩.١٦	٣.١٦	٩.٢١	١.١٦	٠.٠٥	٠.٠٩
٧		رمي كرة تنس على الحائط	(عدد)	١٣.٢٨	٩.٢١	١٣.٣٦	٢.٥٨	٠.٠٨	٠.٠٥
٨		التوازن الثابت (وقوف على مشط القدم) على مكعب	(ث)	٢٨.٣٤	١٣.٣٦	٢٥.٨٤	٩.٢٥	٢.٥٠	٠.٩٢
٩		التوازن الحركي (المشي على عارضة توازن)	(ث)	١٠.٢٠	٢٥.٨٤	١٠.٤٨	١.٣٩	٠.٢٨	٠.٠٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى * ٠.٠٥ = ١.٩٩

يتضح من الجدول (٢) الخاص بمعنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية قبل تطبيق البرنامج ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين في جميع المتغيرات ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٠٥) ، (٠.٩٧) وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٩٩) مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين وأن كلتا المجموعتين بدأت من مستوى متقارب جدا وأن أى تأثير بعد تطبيق التجربة يرجع إلى فاعلية البرنامج المطبق.

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية بأسلوبين التدريب الفترى منخفض و الحمل المستمر وذلك فى الفصل الدراسى الثانى من الدراسة على مدار (١٢) أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً فى حين لم تمارس المجموعة الضابطة البرنامج التدريبي .

▪ تم تعليم التشكيلات والتمرينات وتطبيق حركاتها للمجموعة التويبية فى الأسبوع الأول والثانى .

▪ خضعت المجموعة التجريبية ابتداءً من الأسبوع الثالث الي التدريب مع مراجعة سلامة الأوضاع وتصحيح الأخطاء .

▪ ثم تم بعد ذلك من الاسبوع الرابع وحتى نهاية الاسبوع الثانى عشر التدريب علي العرض الرياضي بصورة مجمعة .

محتوي العرض : مرفق رقم (٢)

أولاً : إسم العرض : " أرض الرجال "

ثانياً : اسس وضع العرض : تم مراعاة ما يلي:

١- هدف و غرض العرض .

▪ تحسين القدرات التوافقية لطلبة الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري بالاسكندرية

٢- أعمار المشتركين .

▪ تتراوح اعمار المشتركين من ١٧ و ١٨ سنة .

٣- المستوى الحركي و الجسماني .

▪ طلبة الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري .

٤- عدد المشتركين فى العرض .

▪ (٣٦) طالب من طلبة الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري بالاسكندرية .

٥- زمن العرض .

▪ ١٤ دقيقة

٦- مكان العرض .

▪ الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري .

٧- الأدوات و الملابس .

▪ (٣٦) بنطلون مموهة عسكري

▪ (٣٦) شراب أبيض

▪ (٣٦) حذاء ابيض .

▪ (١٨) تيشيرت أحمر

▪ (١٨) تيشيرت أزرق

٨- الموسيقى .

▪ تم الإستعانة برتم صوتي مع الموسيقي

٩ - تقييم مستوى أداء العرض الرياضي استعان الباحث باستمرار تقييم مستوى أداء العروض الرياضية على مستوى الجمهورية والمعدة من قبل المجلس القومي للرياضة ، لتقييم مستوى أداء العرض الرياضي مرفق (٣) استمارة تقييم العرض الرياضي
١٠- مرفق (٤) استمارة تسجيل الإختبارات
١١- مرفق (٥) أسماء السادة الخبراء لتقييم العرض الرياضي
المعالجات الاحصائية :

تمت المعالجة الإحصائية عن طريق إستخدام الحاسب لألي (برنامج SPSS) لتحليل النتائج للحصول علي:

- المتوسط الحسابي .
 - إنحراف المعياري .
 - معامل التفلطح .
 - معامل الإختلاف .
 - النسب المئوية .
 - اختبار "ت" للفرق بين المجموعتين
 - اختبار "ت" للمشاهدات المزدوجة " T paired
- أولاً : عرض النتائج :

١/ عرض النتائج الخاصة بالمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة :-

جدول (٣)

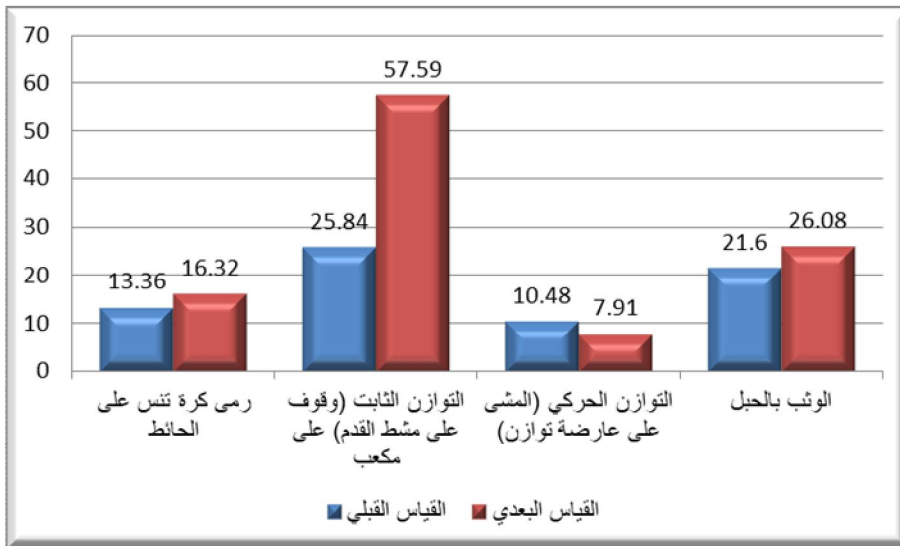
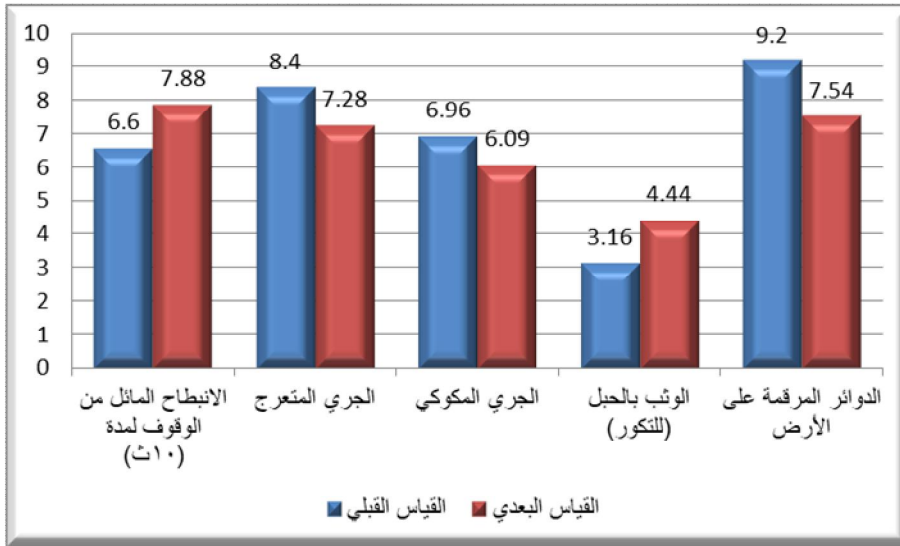
الدلالات الاحصائية الخاصة باختبارات القدرات التوافقية لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

$$ن = ٣٦$$

م	المتغيرات	الدلالات الاحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق بين المتوسطات	انحراف الفروق	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
				س	ع±	س	ع±				
١	قياسات اختبارات القدرات التوافقية	الوثب بالحبل	(عدد)	٢١.٦٠	٢.٢٥	٢٦.٠٨	١.٦٣	٤.٤٨-	١.٨٣	*١٤.٦٩	٢٠.٧٤
٢		الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (١٠ ث)	(عدد)	٦.٦٠	٠.٦٥	٧.٨٨	٠.٦٨	١.٢٨-	٠.٧٩	*٩.٧٢	١٩.٣٩
٣		الجري الزجراج (المتعرج)	(ث)	٨.٤٠	٠.٩٢	٧.٢٨	٠.٧٥	١.١٢	٧.٣	٠.٩٢	١٣.٣٣
٤		الجري المكوكي	(ث)	٦.٩٦	٠.٤٧	٦.٠٩	٠.٤٦	٠.٨٧	٠.٥٢	*١٠.٠٤	١٢.٥٠
٥		الوثب بالحبل (للتكور)	(عدد)	٣.١٦	٠.٣٠	٤.٤٤	٠.٧١	١.٢٨-	١.١٤	*٦.٧٤	٤٠.٥١
٦		الدوائر المرقمة على الأرض	(ث)	٩.٢٠	١.١٦	٧.٥٤	٠.٧٠	١.٦٦	٠.٩٢	*١٠.٨٣	١٨.٠٤
٧		رمى كرة تنس على الحائط	(عدد)	١٣.٣٦	٢.٥٨	١٦.٣٢	١.٨٢	٢.٩٦-	١.٩٩	*٨.٩٢	٢٢.١٦
٨		التوازن الثابت (وقوف على مشط القدم) على مكعب	(ث)	٢٥.٨٤	٤.٢٥	٥٧.٥٩	١٠.٩٦	٣١.٧٤-	١٥.٩٥	*١١.٩٤	١٢٢.٨٠
٩		التوازن الحركي (المشى على عارضة توازن)	(ث)	١٠.٤٨	١.٣٩	٧.٩١	١.١٧	٢.٥٧	١.٢٩	*١١.٩٥	٢٤.٥٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى *٠.٠٥ = ٢.٠٣

يتضح من الجدول (٣) والشكل البياني (١) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات القدرات التوافقية قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في معظم المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٦.٧٤ ، ١٤.٦٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) (٢.٠٣)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٢.٥٠٪، ١٢٢.٨٠٪).



الشكل البياني رقم (١) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات القدرات التوافقية

للمجموعة التجريبية قبل وبعد التوبة

٢/ عرض النتائج الخاصة بالمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة :-

جدول (٤)

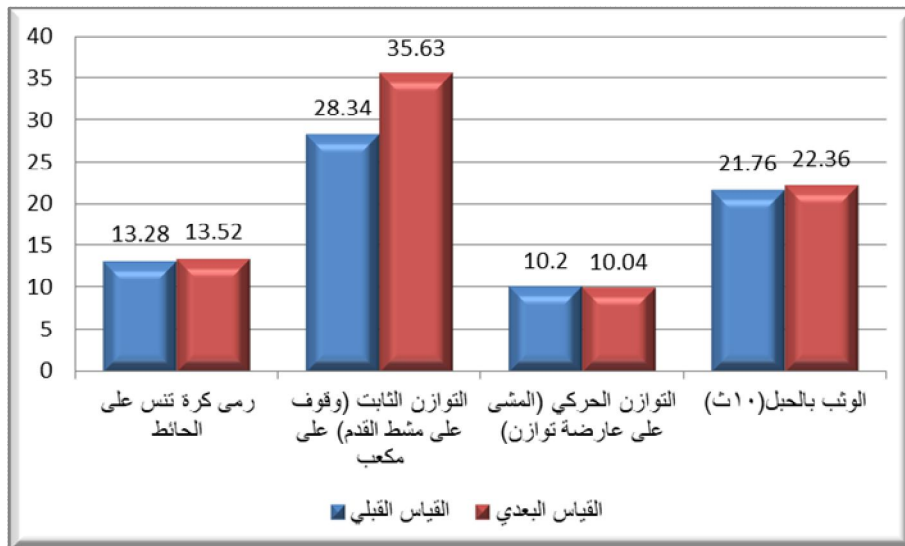
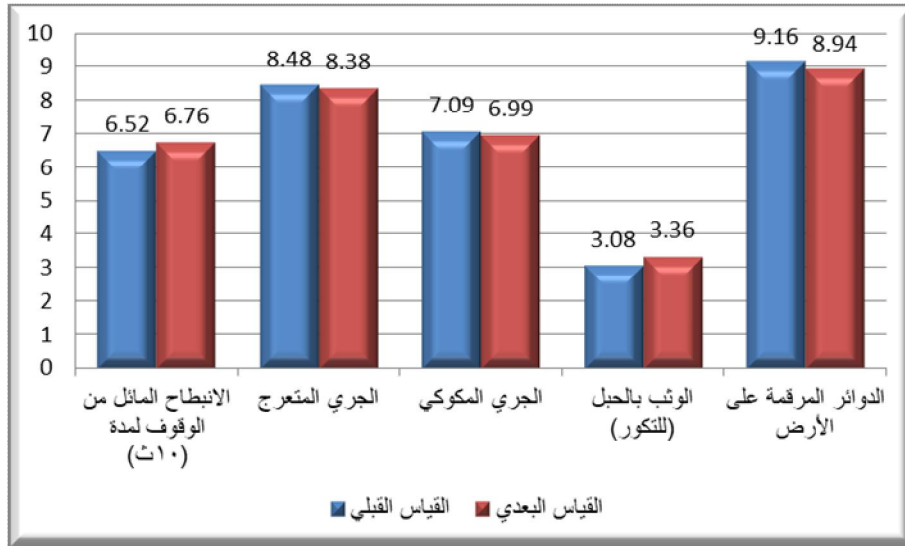
الدلالات الإحصائية الخاصة بقياسات اختبارات القدرات التوافقية لدى المجموعة الضابطة قبل وبعد

التجربة ن = ٣٦

م	المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق بين المتوسطات	انحراف الفروق	قيمة "ت"	نسب التحسن %
				ع±	س	ع±	س				
١	قياسات اختبارات القدرات التوافقية	الوثب بالحبل (١٠ اث)	(عدد)	٢١.٧٦	٢٢.٣٦	٢.٣٣	٢.٧٨	٠.٦٠-	١.٥٠	*٢.٤٠	٢.٧٦
٢		الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (١٠ اث)	(عدد)	٦.٥٢	٦.٧٦	١.٠٨	١.٠٩	٠.٢٤-	٠.٥٩	*٢.٤٤	٣.٦٨
٣		الجري الزجراج (المتعرج)	(ث)	٨.٤٨	٨.٣٨	١.١٥	١.٢٨	٠.١٠	٠.١٤	*٤.٢٩	١.١٨
٤		الجري المكوكي	(ث)	٧.٠٩	٦.٩٩	٠.٦٥	٠.٦٢	٠.١٠	٠.١٠	*٦.٠٠	١.٤١
٥		الوثب بالحبل (للتكور)	(عدد)	٣.٠٨	٣.٣٦	٠.٩٩	٠.٩٥	٠.٢٨-	٠.٥٤	*٣.١١	٩.٠٩
٦		الدوائر المرقمة على الأرض	(ث)	٩.١٦	٨.٩٤	١.١٦	٠.٩٣	٠.٢٢	٠.٥٤	*٢.٤٤	٢.٤٠
٧		رمي كرة تنس على الحائط	(عدد)	١٣.٢٨	١٣.٥٢	١.٤٥	١.٥٣	٠.٢٤-	٠.٤٣	*٣.٣٥	١.٨١
٨		التوازن الثابت (وقوف على مشط القدم) على مكعب	(ث)	٢٨.٣٤	٣٥.٦٣	٥.٧٠	٦.٢٢	٧.٢٩-	٥.٥٦	*٧.٨٧	٢٥.٧٢
٩		التوازن الحركي (المشى على عارضة توازن)	(ث)	١٠.٢٠	١٠.٠٤	١.٣٢	١.٣٥	٠.١٦	٠.٢٠	*٤.٨٠	١.٥٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى *٠.٠٥ = ٢.٠٣

يتضح من الجدول (٤) والشكل البياني (٢) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات القدرات التوافقية قيد البحث للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢.٦٠ ، ٧.٨٧) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) (٢.٠٣)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١.١٨٪، ٢٥.٧٢٪).



الشكل البياني رقم (٢) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات القدرات التوافقية

للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة

٣/ عرض النتائج الخاصة بقياسات اختبارات القدرات التوافقية بين مجموعتي البحث بعد التجربة :

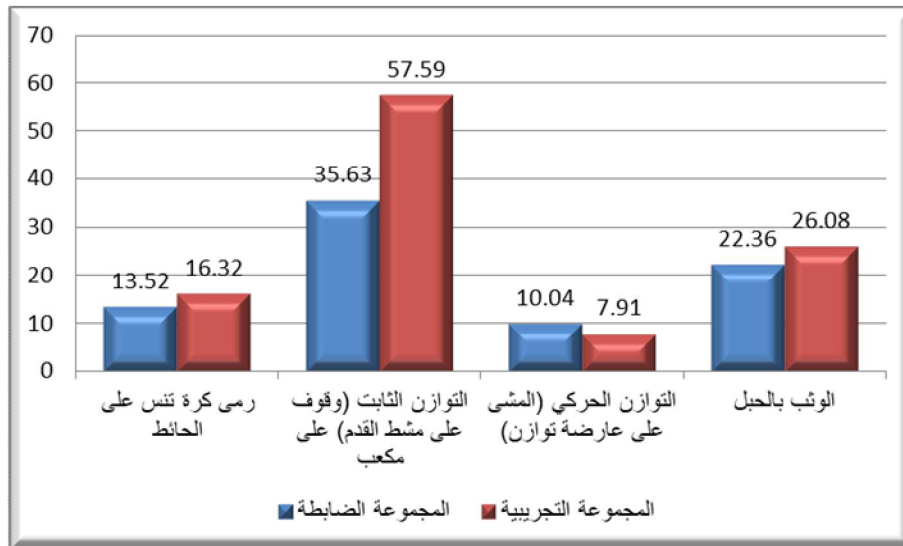
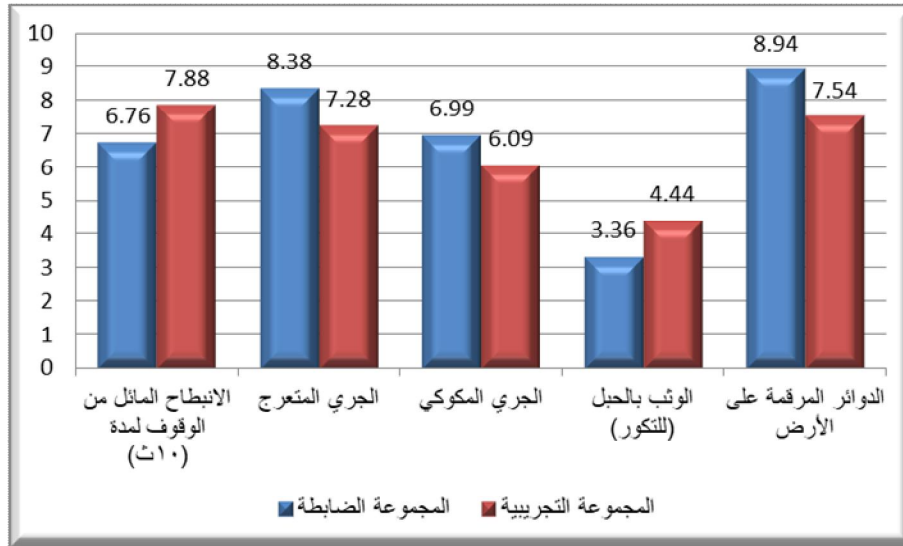
جدول (٥) الدلالات الاحصائية الخاصة بقياسات اختبارات القدرات التوافقية بين مجموعتي البحث بعد

التجربة ن = ٧٢

م	المتغيرات	الدلالات الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطات	قيمة " ت "	نسب الفروق
				ع±	س	ع±	س			
١	قياسات اختبارات القدرات التوافقية	الوثب بالحبل	(عدد)	٢٢.٣٦	٢.٧٨	٢٦.٠٨	١.٦٣	٣.٧٢	*٦.٩٣	١٦.٦٤
٢		الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (١٠ ث)	(عدد)	٦.٧٦	١.٠٩	٧.٨٨	٠.٦٨	١.٠٨	*٥.٠٤	١٥.٩٨
٣		الجري الزجراج (المتعرج)	(ث)	٨.٣٨	١.٢٨	٧.٢٨	٠.٧٥	١.٠٩ -	*٤.٤١	١٣.٠١
٤		الجري المكوكي	(ث)	٦.٩٩	٠.٢٦	٦.٠٩	٠.٤٦	٠.٩١	*١٠.٣٣	١٣.٠٢
٥		الوثب بالحبل (للتكور)	(عدد)	٣.٣٦	٠.٩٥	٤.٤٤	٠.٧١	١.٠٨	*٥.٤٦	٣٢.١٤
٦		الدوائر المرقمة على الأرض	(ث)	٨.٩٤	٠.٩٣	٧.٥٤	٠.٧٠	١.٣٩ -	*٧.١٦	١٥.٥٥
٧		رمي كرة تنس على الحائط	(عدد)	١٣.٥٢	١.٥٣	١٦.٣٢	١.٨٢	٢.٨٠	*٧.٠٧	٢٠.٧١
٨		التوازن الثابت (وقوف على مشط القدم) على مكعب	(ث)	٣٥.٦٣	٦.٢٢	٥٧.٥٩	١٠.٩٦	٢١.٩٦	*١٠.٤٦	٦١.٦٣
٩		التوازن الحركي (المشى على عارضة توازن)	(ث)	١٠.٠٤	١.٣٥	٧.٩١	١.١٧	٢.١٣-	*٧.١٥	٢١.٢٢

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٩

يتضح من الجدول (٥) والشكل البياني (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات القدرات التوافقية لمجموعتي البحث بعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٤١ ، ١٠.٤٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) (١.٩٩) لصالح المجموعة التجريبية، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (١٣.٠١ % ، ٦١.٦٣ %).



الشكل البياني رقم (٣) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات القدرات التوافقية

لمجموعتي البحث بعد التجربة

ثانياً :مناقشة النتائج :

أولاً : المجموعة الضابطة :

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة الضابطة في إختبارات القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي ويرجع الباحثان ذلك التحسن الى ممارسة المجموعة الضابطة للمقرر الدراسي من تمارين بدنية ولكنها لم تكن بنسبة التحسن كمثليتها في المجموعة التجريبية حيث كانت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة بين (١.١٨، ٢٥.٧٢٪) ويأتى ذلك التحسن نتيجة للتأثيرات الإيجابية لمزاولة النشاط البدني المستمر والذي تمثل في شكل المقرر الدراسي .

ثانياً : المجموعة التجريبية :

القدرة على التوافق :

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى ٠.٠٥ لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في قدرة طلاب المجموعة التجريبية على التوافق الكلي للجسم حيث كانت نسبة التحسن ٣٢.١٤٪ والقدرة على التوافق بين العين والرجلين ١٥.٥٥٪ والقدرة على التوافق بين العين واليدين ٢٠.٧١ % ويرجع الباحثان هذا التحسن الى ممارسة المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي والمتمثل في تمارين العرض الرياضى المختلفة والذي أدى بدوره الى تحسين العلاقة بين الجهازين العصبى والعضلى وترجمة هذا التعاون فى عمل بدنى يظهر فيه التنسيق وحسن الأداء وهذا يتفق مع دراسة فيكتوريا و ديفيز Victoria – Davis ودراسة مصطفى نور وهشام عمر (٢٠٠٣) فى أن السيطرة والتحكم فى الأداء ضد ومع الجاذبية الأرضية والربط بين عمل كلا من الطرف العلوى والسفلى بشكل متناسق يعمل على تحسين قدرة الفرد التوافقية وبالتالي على تحسين عمل الجهاز العصبى العضلى . (٣٦ : ١٣٠) (١٩ : ٥٥)

ويتفق أيضاً مع ما جاءت به دراسة كلاً من فتحي إبراهيم (١٩٧٦) وأميرة جمال الدين (١٩٨٢) وفاتن البطل (١٩٩٣) فى أن التمارين باستخدام الأدوات لها تأثيرها الإيجابى فى تحسين بعض نتائج قياسات الدراسة الحالية . (١٤ : ١٠١) (٣ : ٥٤) (١١ : ٢٠٥)

القدرة على التوازن :

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية عند مستوى ٠.٠٥ فى قدرة الطلاب على التوازن لصالح القياس البعدي وذلك فى كلا من القدرة على التوازن الثابت والحركى حيث كانت نسبة التحسن فى كلا منهما على التوالي (٦١.٦٣) (٢١.٢٢) ويعزى الباحثان هذا التحسن الى ممارسة المجموعة التجريبية لتمرينات البرنامج التدريبي الذى يمثل فى مجموعة من التمارين البدنية حيث أشار فتحي أحمد إبراهيم (٢٠٠٨) الى أن إستخدام التمارين يساعد على إكتساب بعض عناصر القدرة الحركية والتوافقية وخاصة التوازن والتوافق العضلى العصبى . (١٣ : ١٨٢)

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع ما جاءت به دراسة مروان شمش (٢٠٠٧) التي تشير الى ان التمرينات البدنية باستخدام الادوات وبمصاحبة الإيقاع وبتوقيت جماعى لها تأثير فعال على تنمية بعض القدرات التوافقية ومنها التوازن . (٢٠ : ١٤٢)

- القدرة على تغيير الإتجاه تحت تأثير الزمن وسرعة تغيير أوضاع الجسم :

يتضح من جدول (٥) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية عند مستوى ٠.٠٥ لصالح القياس البعدى فى كلا من القدرة على سرعة تغيير الإتجاه تحت تأثير الزمن وسرعة تغيير أوضاع الجسم وجاءت نسبة التحسن فى تلك القدرات التوافقية على التوالي (١٣.٠١ , ١٥.٩٨) ويعزى الباحثان ذلك التحسن الى ممارسة المجموعة لتجريبية للبرنامج التدريبي المتضمن تمرينات متدرجة الشدة كانت تؤدي بقدر كبير من الدقة وتحت ظروف متغيرة وكان يتم فيها التغير من مهارة الى اخرى بسرعة وفى اتجاهات مختلفة وهذا ما أكدته دراسة ويستكوت (Westcott) الى (١٩٩٦) أن التمرينات البدنية باستخدام الأدوات لها تأثير فعال فى تطوير الرشاقة والتوافق مما يزيد من مستوى قدرة الفرد الحركية . (٣٧ : ٩٧) .

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع ما أكدته دراسات كلا من سهير المهندس (١٩٩٠) وفاطمة ضرار (١٩٩٠) وكاريمان إسماعيل (١٩٩٣) بأن التمرينات البدنية باستخدام الأدوات تساعد على تحسين القدرات البدنية العامة . (٦ : ٢١١) (١٢ : ٦٠) (١٥ : ٧٦)

وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة مروان شمش (٢٠٠٧) بان ممارسة التمرينات البدنية بادوات له تأثير فعال فى تنمية القدرات التوافقية خاصة بمصاحبة الإيقاع وبتوقيت جماعى . (٢٠ : ١٤١)

القدرة على الربط الحركى :

يتضح من الجدول (٥) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية عند مستوى ٠.٠٥ لصالح القياس البعدى فى قدرة الطلاب على الربط الحركى حيث كانت نسبة التحسن ١٦.٦٤ % ويرجع الباحثان التحسن فى تلك القدرة الى ما يحتويه البرنامج من تمرينات مختلفة فى محاور ومستويات حركية مختلفة كان من شأنه تحسين قوة الطلاب على الربط بين الحركات والمهارات وهذا يتفق مع ما اشارت تحسين قدرة الطلاب على الربط بين الحركات والمهارات وهذا يتفق مع اشارت اليه نائرة العبد (١٩٨٦) ان التمرينات بالادوات تتطلب تحقيق عنصرى التغير والترابط بين الصعوبات والمهارات , والتقدم فيها بسرعات وإيقاعات متغيرة بمعنى اظهار التجانس والتوافق العضلى العصبى التام بصورة ابتكارية جمالية عند استخدام الاداة (٢٢ : ٥٩ , ٦٠)

وفى هذا الصدد يؤكد شاركى sharkey (١٩٩٠) على ان التمرينات بالادوات تتطلب درجة عالية من التوافق حيث يتطلب ذلك تحريك اكثر من جزء من اجزاء الجسم فى وقت واحد وفى اتجاهات مختلفة متطلباً فى ذلك بعض العناصر البدنية كالمرونة والرشاقة والسرعة والدقة فى الاداء والاحساس بالحركة . (٣٥ : ٢٧٧)

واخيراً فانه بالرغم من تحسين القدرات التوافقية لدى المجموعة الضابطة التى كانت تمارس التمرينات البدنية الخاصة بالمقرر الدراسى الا انه كانت هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية , ويعزى الباحثان ذلك التفوق الى ممارسة المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي والمتمثل فى تمرينات العروض الرياضية وبمصاحبة الإيقاع الموسيقي .

الاستخلاصات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها من خلال البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :-

١- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية .

٢- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية قيد البحث لدى المجموعة الضابطة و لصالح القياس البعدي .

٣- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض القدرات التوافقية قيد البحث و لصالح المجموعة التجريبية .

التوصيات :

١ - يوصى الباحثان بتطبيق تمرينات العروض الرياضية الحرة وبادوات على الفرق الدراسية الاخرى لتحسين القدرات التوافقية التي تنعكس على انجاز المهارات الحركية المختلفة في المقررات الدراسية الاخرى .

٢ - يوصى الباحثان بتطبيق اسلوب الاداء الجماعي للمهارات الحركية في الانشطة الحركية الاخرى وبمصاحبة الايقاع الموسيقي لما له من تأثير ايجابي في سرعة الانجاز .

المراجع

أولاً المراجع العربية :

- ١ - أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات) , دار الفكر العربي , القاهرة , ٢٠٠٣م.
- ٢ إلهام عبدالعظيم فرج : فاعلية عرض رياضي للتمرينات علي الخجل والثقة بالنفس وبعض مكونات الصحة البدنية لدي طالبات كلية التربية الرياضية، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثاني- النصف الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الزقازيق، ٢٠٠٢م.
- ٣ - أميرة جمال الدين : أثر استخدام بعض الادوات اليدوية المستعملة فى التمرينات على تنمية عنصرى التوافق والتوازن , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة , ١٩٨٢
- ٤ - حمدي أحمد على حسين : ثر تمرينات العروض الرياضية على التحمل العضلى لطلبة كلية التربية الرياضية بالزقازيق , نظريات وتطبيقات , العدد العاشر , كلية التربية الرياضية أبو قير , جامعة الاسكندرية , ١٩٩١ .
- ٥ - سمير عبد النبي شعبان : " تأثير العروض الرياضية على ديناميكية تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي " ومستوى التحصيل العملى فى التمرينات بالادوات لطلاب كلية التربية الرياضية" رسالة كتوراه , غير منشورة , جامعة الأسكندرية , ٢٠٠٧ .
- ٦ - سهير مصطفى المهندس : تأثير برنامج تربية حركية مقترح على الرضا الحركى وبعض مكونات الاداء الحركى لدى التلاميذ والتلميذات ضعاف السمع , المؤتمر العلمى الاول , المجلد الثانى , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة الزقازيق , ١٩٩٠ .
- ٧ - شريف محروس محمد قنديل : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ الكرة الطائرة , رسالة دكتوراة غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة المنصورة , ٢٠١٠م
- ٨ - شرين أحمد يوسف : تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المباراة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة الزقازيق , ٢٠٠٠م .
- ٩ - صالح مسعود فرج : تأثير برنامج مقترح للعروض الرياضية على بعض مظاهر الانتباه لدى طلاب كلية التربية الرياضية , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية بنين , جامعة الإسكندرية , ٢٠١٢م .
- ١٠ - عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى (نظريات , تطبيقات) , منشأة المعارف , الاسكندرية , ٢٠٠٣م .
- ١١ - فاتن طه ابراهيم البطل : تأثير برنامج مقترح باستخدام الحبل على تنمية التوافق العضلى العصبى ومستوى الاداء الحركى لناشئات الجمباز الإيقاعى , كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة , جامعة حلوان , ١٩٩٣ .
- ١٢ - فاطمة محمد ضرار : تأثير برنامج مقترح بالادوات الصغيرة على بعض القياسات الفسيولوجية والبدنية والمهارات الأساسية فى العاب القوى لدى ضعاف السمع , مجلة علوم وفنون الرياضة , المجلد الثانى ,

- العدد الثالث , جامعة حلوان , ١٩٩٠ .
- ١٣ فتحى احمد ابراهيم
اسماعيل : المبادئ والاسس العلمية للتمرينات والعروض الرياضية ، دار
الوفاء للنشر ، كلية التربية الرياضية بنين ، الاسكندرية ،
٢٠٠٨م .
- ١٤ - فتحى أحمد إبراهيم : برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلى العصبى عند تلاميذ الصف
الخامس والسادس (بنين) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية بنين بأبى قير الإسكندرية ، ١٩٧٦ .
- ١٥ - كاريمان محمود
اسماعيل : أثر استخدام التمرينات الحرة وبالادوات على تحسين مستوى
بعض الصفات البدنية لاطفال مرحلة الحضانه ، رسالة ماجستير
، كلية التربية الرياضية للبنين بابى قير ، جامعة الاسكندرية ،
١٩٩٣ .
- ١٦ - محمد حسن علاوي ،
محمد نصر الدين : اختبارات الأداء الحركي، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة،
٢٠٠١م .
- ١٧ - محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، دار الفكر
العربي، القاهرة ٢٠٠٤ .
- ١٨ - محمد نصر الدين
رضوان : طرق قياس الجهد البدنى فى الرياضة ، الطبعة الأولى ، مركز
الكتاب للنشر ، القاهرة ١٩٩٨م
- ١٩ - مصطفى محمد نور ،
هشام عمر : أثر التمرينات الجماعية باستخدام صندوق الخطو على تحسين
بعض القدرات الحركية العامة للمرحلة السنية من ٩ : ١١ سنة ،
المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية العدد
السادس كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، العدد السادس ، ٢٠٠٣ .
- ٢٠ - مروان شمش : أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مستويات أداء المهارات
الحركية للتمرينات بالادوات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة الاسكندرية ٢٠٠٧
- ٢١ - موسى فهمي
إبراهيم، عادل على : التمرينات والعروض الرياضية، دار المعارف، ط ٩، القاهرة،
١٩٩٩ .
- ٢٢ - نائرة العبد : تمرينات الحديثة أصولها ومكوناتها ، دار المعارف ، القاهرة ،
١٩٨٦
- ٢٣ - ناهدة عبد زيد الدليمي : ناهدة عبد زيد الدليمي: أساسيات في التعلم الحركي، دار الضياء
للطباعة و النشر، النجف الاشراف، ٢٠٠٨ .
- ٢٤ - نسرين محمود نبيه
سليمان : ر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء
الفنى على عارضة التوازن لناشئات الجمناز تحت ٨ سنوات ،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٤م .
- ٢٥ - وفاء عبد الحفيظ عبد
المقصود : فعالية برنامج تمرينات باستخدام نظام الرموز الحركية على
تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعيا من (٩ : ١٢)
سنه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،
جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٥م .
- ٢٦ - ياسر محفوظ الجوهري : تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى اداء بعض المهارات
الاساسيه لبراعم كره القدم ، بحث منشور ، مجله كليه التربيه
الرياضيه ، جامعه بنها ، العدد الأول ، ٢٠٠٨م

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- ٢٧ Harrison , J. M. : Instructional strategies for secondary school physical education , Fourth Edition Blakemore , C.L. , Buck , M.M , Pellette , T.L, , Brown and Benchmark , library of congress , U.S.A. , ١٩٩٨.
- ٢٨- Barrow,M.Harold : Principles of Physical Education ٣rd., Lea, Febiger, Philadelphia.(٢٠٠٣)
- ٢٩- Grosser M. , : Das Neue konditionstraining . BLV Starischka S. , Buchverlag , Munchen ٢٠٠٨ . Zimmermann E.
- ٣٠ Hirtz,P. Koordinative Fahigkeiten- Kennzeichnung ,Alters gang und Beeinflussugsmöglichkeiten .Medizin und Sport.٢١.١١ S. ٣٤٨-٣٥١.(٢٠٠١)
- ٣١ Hirtz,P.Thomas,S., Zur Entwicklung und Struktur Koordinative Leistungsvorassetzungen un Teilnhmern ausser Leistung Syoraussetzung Unterrichtslicher , Trainer, und ubungsleiter, im kinder - und jugend sport, Heft ١٢,S.٥٥٤-٥٥٧.(٢٠٠٤).
- ٣٢ Mathews,D.K., Measurement in Physical Education ٣rd., W.B. Saunders, , Philadelphia ,(٢٠٠٩).
- ٣٣ Shicke,H. Zur Entwicklung Wesentlicher Koordinative Fahigkeiten im Nachwuchstraining der Sportshwimmer, in ,Wissenschaftlicher Zeitschrift der DHFK,Heft٢,(s.٦١-٦٧)(٢٠٠٦).
- ٣٤ Schnabel .G. Koordinative Fahigkeiten IN Sport theorie und praxis der Korperkulture, D, D (٢٠٠٤).
- ٣٥ Sharky, Physiology of Fitness,٣rd .ed., Human Kinetics Books., U.S.A.,(٢٠٠٣)
- ٣٦ Victoria V. Davis, Altitude ,An inspirational Guide to redefining your Body,your, gealth,and your outlook .U.S.A .New York.(٢٠٠٢).
- ٣٧ Westcott, Bilding Strength and Stamina, New nutlv training for total frtness. U.S.A. camda .U.K.Ustralia,(٢٠٠٥).

ملخص البحث

برنامج تدريبي مقترح للعروض الرياضية و أثره على تحسين بعض القدرات التوافقية لطلبة الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري

* د/ عادل على عباس المنجودي

** د/ أحمد عبد المجيد خلف عبد المجيد

للعروض الرياضية فوائد كثيرة فى النواحى المختلفة مثل الناحية القومية والبدنية والعقلية والجمالية , كما انها تمثل انعكاس حقيقى لمدى تطور الثقافة الرياضية للدولة وأداة إعلامية لصحة النظم الاجتماعية والسياسية . كما اتجهت موضوعات البحث العلمى فى الأونة الأخيرة نحو الاهتمام بمحتوى البرامج الدراسية ولفترة تنفيذها , وتقويم مستوى تحصيل الطلاب لها ومقياس مدى الاستفادة منها على جميع النواحى البدنية والنفسية والاجتماعية . وان تحسين القدرات التوافقية يعتبر متغير هام لاكتساب وتنفيذ المهارات الحركية , كما انها تعتبر نوعيت ثابتة فى عملية تحكم وضبط النشاط الحركى . وتهدف تلك الدراسة إلى تحسين بعض القدرات التوافقية لدى طلاب الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري بالاسكندرية وذلك من خلال قنين بعض تمارينات العروض الرياضية الحرة وبالأدوات باستخدام أسلوب التدريب الفترى منخفض الشدة . ولقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث على عينة عمدية من طلاب الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري بالاسكندرية باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وكان عدد كل مجموعة (٣٦) طالباً باستخدام القياس القبلى والبعدى , وتم تطبيق البرنامج على مدار (١٢) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً . وكانت أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن ممارسة طلاب الأكاديمية (العينة قيد البحث) لتمارينات العروض الرياضية الحرة وبأدوات والمقنن أداؤها بشدة أحمال تدريبية متدرجة الشدة باستخدام التدريب الفترى منخفض الشدة أدى الى تحسين لبعض القدرات التوافقية لدى الطلاب قيد البحث . وجاءت التوصيات بالتالي يوصى الباحثان بتطبيق تمارينات العروض الرياضية الحرة وبأدوات على الفرق الدراسية الأخرى لتحسين القدرات التوافقية التي تنعكس على انجاز المهارات الحركية المختلفة في المقررات الدراسية الأخرى . يوصى الباحثان بتطبيق أسلوب الأداء الجماعي للمهارات الحركية فى الناشطة الحركية الأخرى وبمصاحبة الإيقاع لما له من تأثير ايجابي فى سرعة الانجاز .

Research Summary

A proposed training program for sports presentations and its impact on improving some of the harmonious abilities of the students of the Arab Academy for Science, Technology and Maritime Transport

****Dr. Adel Ali Abbas Al-Mangoudy***

***** Dr. Ahmed Abdel Majid Khalaf Abdel Majeed***

Sports shows have many benefits in various aspects, such as the national, physical, mental and aesthetic aspects. They also represent a true reflection of the extent of the development of the country's sports culture and a media tool for the health of social and political systems. The topics of scientific research have recently tended towards interest in the content of study programs and the period of their implementation, and the evaluation of the level of students' achievement of them and the measure of the extent of benefit from them in all physical, psychological and social aspects.

And the improvement of harmonious abilities is considered an important variable for the acquisition and implementation of motor skills, and they are considered constant qualities in the process of controlling and controlling motor activity. The aim of this study is to improve some of the harmonious abilities of the students of the Arab Academy for Science, Technology and Maritime Transport in Alexandria, through the rationing of some free sports performances exercises and tools using the low-intensity interval training method.

The researchers used the experimental approach due to its suitability to the nature of the research on a deliberate sample of students from the Arab Academy for Science, Technology and Maritime Transport in Alexandria, using two groups, one experimental and the other a control group. The number of each group was (٣٦) students using pre and post measurement. (٣) training units per week.

The most important results that were reached were that the practice of the academy students (the sample under study) for the exercises of free sports performances and tools, and the performance of them was rationed by strongly graduated training loads of intensity using low-intensity interval training, which led to an improvement of some harmonic abilities of the students under study.

The recommendations came as a result. The researchers recommend applying free sports performance exercises and tools to other academic teams to improve the harmonious abilities that are reflected in the achievement of different motor skills in other academic courses. The researchers recommend applying the method of collective performance of motor skills in other motor activities and accompanying the rhythm because of its positive impact on Speed up the work .