

تأثير تمارين متنوعة على تنمية التوافق ومستوى أداء مهارة الرمى والاستلام لأداة الطوق لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

الباحثة / ريهام رشدي السيد

- مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر التمارين من أوسع المجالات وأيسرها لممارسة الفرد للنشاط الحركي، ولكونها نشاطاً فردياً فإن ممارستها في أى وقت يعتبر شيئاً ميسوراً يسهل على كل فرد القيام به، عدا إلى جانب أنها تنمي الصفات البدنية والحركية الضرورية للفرد، والتمارين من الأنشطة التي لا يمكن للفرد الاستغناء عنها سواء كانت نشاطاً حركياً قائماً بذاته أو وسيلة للإعداد العام لمختلف الأنشطة الرياضية. (١٢ : ١)

والتمارين إستمدت دورها من اعتمادها على الحقائق والمبادئ والأسس والنظريات التربوية والنفسية والعلمية من كثير من العلوم كعلم الفسيولوجيا والتشريح والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، وعلم النفس بمختلف فروع وطرق التدريس والتدريب الرياضي وعلم الإجتماع. (١٣ : ٥٢)

وتشير "سامية الهجرسي" (٢٠٠١م): إلى أن التمارين إحدى الرياضات الفنية الإبداعية التي يعبر فيها الجسم عن الأداء الحركي العادي والمميز لأنماط حركية متنوعة ومتغيرة سواء حرة أو باستخدام أدوات، فهي تنمي لدى الطالبة قدرات إبداعية جديدة معتمدة على امكانياتها الفردية الخاصة من خلال أحاسيسها وإنفعالاتها بحيث تصل إلى كفاءة ومهارة أكثر إنفعالاً وإحساساً وتعبيراً. (٣٧-٣٩ : ٤)

ويشير "فتحي أحمد إبراهيم" (٢٠٠٨م) أن التمارين هي مجموعة من الحركات التي تختارها لتمارين الجسم وتربيته تربيته متزنة فتكسبه بذلك المرونة وتمكنه من القيام بحركات واسعة النطاق كبيرة المدى في المفاصل وتقوى أجزاءه المختلفة باتزان وتناسق حتى لا تقوى احدها على حساب الأخرى وتزيد من انتفاعه بالمواد الصالحة الموجودة بالجسم حتى يقوم كل عضو بوظيفته خير قيام كما تجعل الجسم بصفه عامه جميله ورشيقا ونشيطا . (١١ : ١٢٥)

وتوضح "يسرية موسى" (٢٠٠٦م) أن التمرينات من الرياضات التي تحتوى على العديد من المهارات الحركية الاساسية التي تحتاج إلى تحريك أجزاء مختلفة من الجسم في وقت واحد وبترباط وتسلسل سليم ومواصفات خاصة في الأداء مما يتطلب وجود قدر كبير من التوافق والذى يشتمل بدوره على قدرات أخرى كالتوازن والسرعة والقدرة على التوجيه المكاني والاحساس العضلى الحركى. (٢٤ : ٨٩)

ويذكر عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) أن التوافق هو قدرة الفرد على مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركى واحد ، ويشير عبد الباسط الأشقر (٢٠٠١) نقلاً عن فرانك (١٩٨٠) أن التوافق الحركى هو قدرة اللاعب على التنسيق لحركات التنسيق والربط بين عدة حركات واحدة متناسقة ممكن وضعها في معيار آخر (٩ : ٢٤) (٧ : ٢٥٣)

فالتوافق هو المظهر النهائي لمجموع مساهمات القدرات التوافقية في الأداء الحركى، ويتوقف مستوى التوافق على مدى قدرة الرياضى في الاستفادة بما يملك من القدرات التوافقية وكيفية الربط بين هذه القدرات لانجاز الأداء الحركى المطلوب. (٩ : ٨٢)

ويشير محمد الدياسطي (٢٠١٥م) أن القدرات التوافقية هي المعطيات الحقيقية لإتخاذ القرار الصحيح في المواقف المختلفة للرياضى في الأنشطة الرياضية ، ويعتبر مستوى الكفاءة فيها هو المحدد الأول للفرمة الرياضية للاعب كما أصبحت هي الأساس الفعلي والتدريبي لمعالجة شتى أنواع القصور في البرامج التدريبية وخاصة التدريب التكميلى الفردي ، وكذلك تدريب المجموعات ، وقد أثبتت الدراسات والأبحاث أهمية عظمى للقد ارت التوافقية في مستوى أفضل لاعبي العالم في مختلف الأنشطة الرياضية ، والقدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً مباشراً بالبرنامج الحركى بالمخ وبالإدراك الحس حركى من خلال المسافة والزمن والمؤشرات الحيوية للأنشطة الرياضية كما يرتبط التحسن في مستواها بالقدرة على التركيز في حجم التكرار الصحيح للأداء المقصود وتوجيه المؤشرات الفعلية لتنمية هذه القدرة من تعليمات وأدوات وعدد المشاركين وزمن الأداء والمساحة. (١٤ : ٣٧)

وفي هذا الصدد يؤكد **عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م)** على أن القدرات التوافقية تسهم في تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة، فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية، فتطور مستوى الأداء الحركات النشاط الممارس ليس واجباً للمبتدئين بل هو أيضاً واجباً للاعبين المتقدمين (٩ : ١٨٩)

وقد تعددت 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 الخصائص البدنية التي يعتمد عليها الأداء الرياضي كالقدرة العضلية والتوافق الحركي والسرعة والرشاقة. (٢٥ : ١٠١)

- مشكلة البحث

من خلال عمل الباحثة كمدرسة بإحدى مدارس المرحلة الإعدادية للطالبات لاحظت الباحثة أثناء تدريسها إنخفاض مستوى أداء طالبات الصف الأول الإعدادي في مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق والتي تعتبر احد اجزاء المقرر في جزء التمرينات الفنية الإيقاعية في درس التربية الرياضية وترى الباحثة أن السبب في إنخفاض مستوى الأداء قد يرجع إلى ضعف في مستوى القدرة على التوافق للطالبات نتيجة إلى عدم الإهتمام بتنمية الصفات البدنية الخاصة بهذه المرحلة بصورة علمية سليمة وقد قامت الباحثة بالإطلاع على الرسائل والكتب والمراجع العلمية للوصول إلى حل لهذه المشكلة وقد توصلت الباحثة إلى أهمية إستخدام التمرينات المتنوعة في تنمية القدرة على التوافق والتي قد يكون لها الأثر في تحسين مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق ومن هنا تبلورت فكرة هذه الدراسة في كونها محاولة إلى التعرف على تأثير تمرينات متنوعة على تنمية التوافق ومستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

- هدف البحث :

يهدف البحث لوضع وتصميم مجموعة من التمرينات المتنوعة لمعرفة تأثيرها على تنمية التوافق ومستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية .

- فرض البحث :

تحقيقاً لهدف البحث وضعت الباحثة الفروض التالية:

١. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (القدرة على التوافق و مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) لدى طالبات المرحلة الإعدادية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٢. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (القدرة على التوافق و مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) لدى طالبات المرحلة الإعدادية ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

٣. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث (القدرة على التوافق و مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) لدى طالبات المرحلة الإعدادية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

- مصطلحات البحث :

١- التمرينات المتنوعة :-

هي تمرينات بدنية مختلفة حرة وبأدوات تؤدي بصورة فردية أو جماعية متبعة الأسس والقواعد العلمية وتهدف إلى تنمية القدرة على التوافق المرتبطة بأداء مهارات الطوق.(تعريف إجرائي)

٢- التوافق :-

هو قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد واتجاهات مختلفة. (١٥ : ٣٨٣)

٣- القدرات التوافقية :-

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 الأخرى بسلاسة وانسيابية مع بذل أقل جهد ممكن . (٢٢ : ٦)

- الدراسات والبحوث المرجعية:

أولاً: الدراسات والبحوث العربية المرجعية:

١- دراسة عبيد عادل عوض (٢٠٢٣م) (٨)

بعنوان تأثير التدريس المصغر على مستوى أداء الجملة الجرة في التمرينات الفنية الإيقاعية **هدفت** التعرف على تأثير التدريس المصغر على مستوى أداء الجملة الحرة في التمرينات الفنية الإيقاعية ، استخدام **المنهج** التجريبي ، تم اختيار **عينة** الدراسة من (٢٨) طالبة ، وكانت من اهم **نتائج** برنامج التدريس المصغر له تأثير إيجابياً في تطوير مهارات التمرينات الفنية (قيد البحث).

٢- دراسة هدير محمد نكي (٢٠٢١م) (٢٣)

بعنوان تأثير استخدام بعض التمرينات الغرضية على مستوى أداء بعض الفجوات في التمرينات الفنية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، **هدفت** التعرف على تأثير استخدام بعض التمرينات الغرضية على مستوى أداء بعض الفجوات في التمرينات الفنية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، استخدام **المنهج** التجريبي، تم اختيار **عينة** الدراسة من (٤٠) طالبة ، وكانت من اهم **نتائج** برنامج التمرينات الغرضية لة تأثير إيجابي على مستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الإعدادية.

٤- دراسة ندا عبدالوهاب (٢٠١٧م) (١٩)

بعنوان تأثير تطوير قدرات الحس الحركى على مستوي أداء مهارة الرمي أثناء الوثب بالطوق للاعبات الجمباز الإيقاعى ، **هدفت** التعرف على تأثير تطوير قدرات الحس الحركى على مستوى أداء مهارة الرمي أثناء الوثب بالطوق للاعبات الجمباز الإيقاعى ، استخدمت **المنهج** التجريبي ، تم اختيار **عينة** الدراسة من (١٥) ناشئة ، وكانت من اهم **نتائج** أن البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسين القدرة على الاحساس بالتوازن الثابت والحركى- القدرة على الاحساس بسرعة حركة الجسم- القدرة على الاحساس بحركة الجسم فى الفارغ- القدرة على الاحساس باتجاه حركة الجسم- القدرة على الاحساس بالتوافق بين العين واليد- القدرة على الاحساس بالتوافق بين العين والقدم- القدرة على الاحساس بالتوافق بين العين واليد والقدم.

إجراءات البحث:

أولاً :- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية باستخدام القياس القبلى والبعدى ، نظرا لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث.

ثانياً: مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات الصف الاول الاعدادى بالمرحلة الاعدادية بمدرسة الشهيد طيار ابراهيم على الحداد بإدارة غرب الزقازيق التعليمية بمحافظة الشرقية و يبلغ عددها (٢٧٥) طالبة ، وقد تم استبعاد (٧٥) طالبة لعدم رغبتهم فى المشاركة فى البحث ، وبذلك أصبح عدد طالبات مجتمع البحث (٢٠٠) طالبة .

ثالثاً: عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات المرحلة الاعدادية بالصف الاول الإعدادي بمدرسة الشهيد طيار ابراهيم على الحداد بإدارة غرب الزقازيق التعليمية بمحافظة الشرقية والذي بلغ عددهم (٥٠) طالبة ، وقد تم سحب (١٠) طالبات لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم بالطريقة العمدية ، وبذلك أصبحت عينة البحث الاساسية (٤٠) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية قوامها (٢٠) طالبة وأخرى ضابطة قوامها (٢٠) طالبة والجدول رقم (١) يوضح

ذلك

جدول (١)
توصيف عينة البحث

العينة الكلية		العينة التجريبية		العينة الضابطة		العينة الاستطلاعية		عينة البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
١٠٠ %	٥٠	٤٠ %	٢٠	٤٠ %	٢٠	٢٠ %	١٠	٥٠ طالبة

أسباب اختيار المدرسة وعينة البحث :

- تفهم إدارة المدرسة وتوفير كل ما تحتاجه الباحثة أثناء البحث.
- الالتزام بالموظبة والحضور .
- موافقة إدارة المدرسة على تطبيق إجراءات الدراسة وأهمية الموضوع للدراسة والاستفادة منها في مجالات أنشطة رياضية أخرى، كما قامت المدرسة بتذليل كافة الصعاب وتوفير كافة الإمكانيات اللازمة .
- توافر الملعب والأدوات والأجهزة اللازمة لتطبيق التجربة .
- جميع أفراد العينة من المبتدئين في تعلم مهارات الطوق .
- موافقة عينة البحث على الاشتراك في البحث و التفاعل مع المدرسة .

اعتدالية مجتمع البحث:

قامت الباحثة بإجراء اعتدالية التوزيع بين أفراد مجتمع البحث في السن والقياسات الجسمية (الطول- الوزن) ، وفي اختبارات القدرة على التوافق ومستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق التي تم إختيارها وتحديدها وذلك للتأكد من إعتدالية عينة البحث الكلية ويوضح ذلك جدول (٢).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

للمتغيرات قيد الدراسة (الاعتدالية) ن = ٢٠٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١١,٨٣٨	١١,٨٠٠	٠,٠٩٦	٠,٠٠٢
القياسات الجسمية	الطول	١٤٣,٠٦٠	١٤٣,٠٠٠	١,٤٩٢	٠,٤٣٣-
	الوزن	٤٢,٥٤٠	٤٢,٥٠٠	١,٧٠٤	٠,٠٢٩
القدرة على التوافق	اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	١٠,٠٤٠	١٠,٠٠٠	٠,٨٠١	٠,٠٧٢ -
مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق	درجة	٣,٦٣٠	٣,٥٠٠	٠,٤٠٥	٠,٥٠٩ -

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء إنحصرت ما بين القيمة (± 3) في السن والقياسات الجسمية (الطول-الوزن) ، وفي اختبارات القدرة على التوافق ومستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق ، حيث إنحصرت قيمة معامل الالتواء ما بين $(- 0,509, 0,029)$ ، مما يدل على اعتدالية مجتمع البحث في هذه المتغيرات قيد البحث .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي لطلاب المجموعتين

التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (التكافؤ) ن = ١ = ٢ ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		س١	ع١	س٢	ع٢	
السن	سنة	١١,٨٥٥	٠,١٠٠	١١,٨٨٠	٠,٠٦٢	٠,٩٥٣
القياسات الجسمية	الطول	١٤٢,٥٥٠	٠,٧٥٩	١٤٣,٢٥٠	٢,٠٢٣	١,٤٤٩
	الوزن	٤٢,٦٠٠	١,٧٢٩	٤٢,٣٠٠	١,٧٨٠	٠,٥٤١
القدرة على التوافق	اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	١٠,١٠٠	٠,٧٨٨	٩,٩٥٠	٠,٨٢٦	٠,٥٨٨
مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق	درجة	٢,٥٢٥	٠,٨٣٥	٢,٦٠٠	٠,٧٧١	٠,٢٩٥

- قيمة " ت " الجدولية عند $(0,05) = 2,021$

يتضح من جدول (٣) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي لطالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في السن والقياسات الجسمية (الطول- الوزن) ، وفي اختبارات القدرة على التوافق ومستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق ، أن قيمة " ت " المحسوبة اقل من قيمة " ت " الجدولية (٢,٠٢١) ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات قيد البحث .

رابعاً : ادوات البحث جمع البيانات:

تنقسم أدوات البحث الى :

١- الاجهزة و الادوات المستخدمة .

٢- وسائل جمع البيانات (استمارة استطلاع الرأي)

٣- الاختبارات المستخدمة .

٤- البرنامج المقترح .

٥- مستوى أداء مهارات الطوق .

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ميزان طبي لقياس الوزن
- مقياس لقياس الوزن
- بالكيلوجرام.
- ساعة إيقاف
- جهاز الريستاميتير لقياس الطول
- اقماع
- بالسنتيمتر.
- شريط لاصق.
- اطواق .

٢- وسائل جمع البيانات (استمارة استطلاع الرأي)

- المقابلة الشخصية

قامت الباحثة بإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء في المجال و البالغ عددهم (١٠) خبراء .

- استمارة استطلاع الرأي .

قامت الباحثة بتصميم استمارات استطلاع الرأي وعرضها على السادة الخبراء لتحديد القدرة على التوافق الخاصة بالبحث ، و الاختبارات التي يقيسها ، وتحديد مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق ، وكذلك تمرينات البرنامج والفترة الزمنية الكلية له وعدد الوحدات التدريبية وزمن بدء الوحدة التدريبية والتدرج بها حتى نهاية البرنامج وتحديد زمن فترة الاحماء و التهئة ، كذلك تم تصميم استمارات اخرى لتسجيل الغياب و الحضور وتسجيل البيانات الخاصة بالطالبات

٣- الاختبارات المستخدمة .

بناء على النسب المئوية لراي السادة الخبراء تم تحديد اختبارات القدرة على التوافق التي تقيسها على النحو التالي :

القدرات التوافقية الاختبارات المستخدمة

القدرة على التوافق. ----- الوثب داخل الدوائر المرقمة.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في أنسب الإختبارات التي تقيس القدرة على التوافق المختارة قيد البحث

ن=١٠

م	القدرات التوافقية	الإختبارات	آراء الخبراء	
			موافق	غير موافق
١	القدرة على التوافق	١. اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة.	١٠	٠
		٢. اختبار نط الحبل .	٧	٣
		٣. اختبار تمرير كرة تنس على حائط لمدة ٢٥ ثانية .	٧	٣

وقد ارتضت الباحثة بعد الرجوع الى السادة المشرفين بنسبة (١٠٠%) وبذلك قامت الباحثة بتحديد الإختبارات التي تقيس القدرة على التوافق المختارة قيد البحث .

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد مهارات الطوق قيد البحث ن=١٠

النسبة المئوية	آراء الخبراء		مهارات الطوق	م
	غير موافق	موافق		
%١٠٠	٠	١٠	رمى واستلام الطوق .	١-
%٩٠	٢	٨	المرجحة البندولية بالطوق.	٢-
%١٠٠	٣	٧	المرجحة الأفقية بالطوق.	٣-
%٩٠	٢	٧	درجة الطوق.	٤-

وقد ارتضت الباحثة بعد الرجوع الى السادة المشرفين بنسبة (١٠٠%) وبذلك قامت الباحثة بتحديد تحديد مهارات الطوق قيد البحث . على النحو التالي :

- مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في مدة تنفيذ البرنامج التدريبي قيد البحث ن=١٠

النسبة المئوية	رأى الخبير		المدة	المتغيرات
	غير موافق	موافق		
%٧٠	٣	٧	التدريب الفكري	طريقة التدريب المستخدمة
%١٠٠	٠	١٠	التدريب المستمر	
%٨٠	٢	٨	التدريب التكراري	
%٨٠	٢	٨	سنة أسابيع	الزمن الكلى المقترح للبرنامج
%١٠٠	٠	١٠	ثمانية أسابيع	
%٧٠	٣	٧	عشر أسابيع	عدد الوحدات في الأسبوع الواحد
%٧٠	٣	٧	وحدتين	
%١٠٠	٠	١٠	ثلاث وحدات	
%٦٠	٤	٦	اربع وحدات	زمن الوحدة التدريبية
%١٠٠	٠	١٠	٤٥ دقيقة	
%٧٠	٣	٧	٦٠ دقيقة	
%٦٠	٤	٦	٩٠ دقيقة	زمن فترة الاحماء
%٧٠	٣	٧	٣	
%١٠٠	٠	١٠	٥	
%٦٠	٤	٦	٧	زمن فترة التهدئة
%٧٠	٣	٧	٣	
%١٠٠	٠	١٠	٥	
%٦٠	٤	٦	٧	

وقد ارتضت الباحثة بعد الرجوع الى السادة المشرفين بنسبة (١٠٠%) وبذلك قامت الباحثة بتحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي قيد البحث .

٤- البرنامج التدريبي المقترح :

يعتبر البرنامج التدريبي هو أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، فهو عنصر أساسي لتحديد مسار العمل ويعتبر حجر الزاوية الذي يوضح خطوات سير العمل لتحقيق هدف محدد وبذلك نضمن نجاح سير العمل ذاته".

معايير واسبس التصميم لوضع البرنامج التدريبي المقترح :

اتبعت الباحثة في تصميم البرنامج التدريبي الاسس الاتية :-

- مناسبة محتويات البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنية والمستوى المهارى والبدني للطالبات قيد البحث ، وأتباع مبدأ التدرج في الأداء الحركي من السهل إلى الصعب والبسيط إلى المركب.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج.
- الاسترشاد بنتائج الدراسات الاستطلاعية والقياس القبلي قيد البحث، وذلك فيما يتعلق بتحديد جرعة البداية وزمن الفترة التدريبية.
- إتباع مبدأ الفروق الفردية في تشكيل الحمل لمحتويات البرنامج التدريبي المقترح لكل طالبة من أفراد العينة ، فيما يتعلق بعدد مرات تكرار التمرين وعدد المجموعات على المستوى الأسبوعي.
- تضمن البرنامج مجموعة من التدريبات متنوعة ذات الطابع المميز لنوعية الأداء المهارى للمهارة قيد البحث ، الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث.

تخطيط برنامج التدريبات المقترحة:

بناءً على رأى السادة الخبراء ومن خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث العلمية السابقة، تمكنت الباحثة من التوصل إلي :

- تحديد طريقة التدريب المستخدمة وشدة الحمل التدريبي .

- تحديد الفترة الكلية للبرنامج التدريبي.
- تحديد عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع .
- تحديد زمن الوحدة التدريبية .
- تحديد زمن فترة الاحماء و التهدئة .

جدول (٧)

وحدات البرنامج المقترح

الوحدات	العدد
طريقة التدريب المستخدمة	التدريب المستمر
الزمن الكلى المقترح للبرنامج	ثمانية أسابيع
عدد الوحدات في الاسبوع الواحد	ثلاث وحدات
زمن الوحدة التدريبية	٤٥ دقيقة
زمن فترة الاحماء	٥ دقائق
زمن فترة التهدئة	٥ دقائق

زمن البرنامج المقترح :-

الحجم الكلى والنسبة المئوية خلال فترة تطبيق البرنامج التدريبي

جدول (٨)

زمن البرنامج المقترح

الوحدات	العدد
زمن الوحدة التدريبية	٤٥ ق
عدد أيام التدريب الأسبوعية	٣ مرات
عدد أسابيع البرنامج	٨ أسابيع
مدة البرنامج ككل	٢٤ وحدة
زمن البرنامج ككل	١٠٨٠ دقيقة

ومن خلال كل ما سبق عن الاتي :

تقسيم الوحدة التدريبية : (٤٥ ق)

قد قامت الباحثة بتقسيم الوحدة التدريبية الى خمس اجزاء حسب الهدف من كل جزء وتحديد المدة الزمنية الخاصة بكل جزء كالتالي :

- الاحماء و الاعداد البدني العام : (٥ ق)

وهو الجزء الخاص بتهيئة الطالبات من خلال تهيئة الجسم للنشاط.

- الجزء الرئيسي الخاص ويشمل (٣٥ ق)

١- الاعداد البدني الخاص : (٢٠ ق)

ويحتوى على تدريبات البرنامج المقترح قيد البحث .

٢- الاعداد المهاري (١٥ ق)

ويحتوى على التدريبات الخاصة بمهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق قيد البحث .

- الجزء الختامي (٥ ق)

ويتمثل في أداء بعض التمرينات للاسترخاء لتهدئة عضلات الجسم

- طريقة التدريب المستخدمة وهي طريقة التدريب (التدريب المستمر)

- الشدة المستخدمة هي الشدة (أداء تمارين متوسطة الشدة متوسطة طوال فترة البرنامج)

- فترات الراحة المستخدمة كانت واحد دقيقة بين كل تدريب و الاخر

مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق لدى طالبات المرحلة الإعدادية قيد البحث.

تم اخذ درجة مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق قيد البحث بواسطة لجنة

مكونة من (٣) خبراء متخصصين بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي وقد تم تحديد درجة

مستوى الاداء بـ (١٠) درجات للقياس القبلي و (١٠) درجات للقياس البعدي وقد تم حذف الدرجة

الكبرى و الصغرى واخذ متوسط باقي الدرجات .

خامساً:- الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) طالبات في الفترة ٢٠٢٤/٢/١٢

إلى ٢٠٢٤/٢/١٨ من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وقد استهدفت

الدراسة الاستطلاعية قيد البحث الآتي:

١- التأكد من عدم وجود ما يعوق تطبيق البحث.

- ٢- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة.
- ٣- التعرف على مدى مناسبة الاختبارات لعينة البحث .
- ٤- ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات
- ٥- ترتيب اجراءات سير الاختبارات والزمن الكلى لأدائهم .
- ٦- معرفة مدى ملائمة الوحدة التدريبية لأفراد عينة البحث .
- ٧- تحديد زمن وترتيب اخذ قياسات قيد الدراسة.
- ٨- التأكيد على الطالبات للبرنامج التدريبي قيد البحث.
- ٩- تحديد أنسب أماكن القياس.

وقد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :

- تحقيق جميع البنود السابقة بصورة سليمة ومناسبة لبدء البرنامج التدريبي .

- المعاملات العلمية للدراسة الاستطلاعية :

أ / معامل الصدق :

ب/ معامل الثبات

أ / معامل الصدق :

لإيجاد معامل الصدق الاختبار المستخدمة قيد البحث والتي تشمل على (اختبار القدرة على التوافق) ، قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على عينة الدراسة الإستطلاعية البالغ عددها (١٠) طالبات من مجتمع البحث وبخلاف العينة الأساسية ، ثم قامت بتطبيق نفس الإختبارات وبنفس الظروف على عينة من طالبات الصف الثاني الثانوى الرياضى (مجموعة مميزة) والتي يبلغ عددهن (١٠) طالبات ، ثم بعد ذلك تم حساب صدق الإختبارات بإستخدام طريقة صدق التمايز عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين المجموعتين (طالبات الصف الثانى الثانوى - طالبات الصف الاول الاعدادى) ، وذلك يوم ٢٠٢٤/٢/١٢ م وهو ما يتضح فى جدول (٩) .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعتين غير المميزة (العينة الاستطلاعية)

و المميزة (طالبات الصف الثاني الثانوي) في الاختبارات قيد البحث $n_1 = 2 = n_2 = 10$

قيمة (ت)	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
	٢ع	س٢	١ع	س١		اختبارات القدرة على التوافق	اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة
*١١,٠٤٧	٠,٨٢٦	١٠,١٠٠	٠,٧٣٨	٦,١٠٠	ثانية		

* قيمة " ت " الجدولية عند (٠,٠٥) = ١,٧٣٤

يتضح من جدول (٩) أنه توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة والغير مميزة في كل (اختبار القدرة على التوافق) ، وذلك لصالح متوسط درجات المجموعة المميزة ، مما يدل على تمتع هذه الاختبار بدرجة عالية من الصدق .

ب/ معامل الثبات :

تم استخدام طريقة اعادة الاختبار لتحديد ثبات الاختبار المستخدمة قيد البحث حيث تم التطبيق الاول في الفترة من ٢٠٢٤/٢/١٢م على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (١٠) طالبات ثم اعادة تطبيق نفس الاختبارات مرة اخرى على نفس العينة الاستطلاعية بعد مرور (٧) ايام من تاريخ التطبيق الاول ، وذلك يوم ٢٠٢٤/٢/١٨م وقد تم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الاول و الثاني باستخدام معامل الارتباط البسيط لـ " بيرسون " وهو ما يتضح في الجدول (١٠)

جدول (١٠)

حساب معامل الارتباط بين (التطبيق الأول - التطبيق الثاني)

لدى عينة الدراسة الإستطلاعية في المتغيرات قيد الدراسة ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	٢٤	س٢	١٤	س١		اختبارات القدرة على التوافق	اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة
*٠,٩٣٣	٠,٨١٧	١٠,٠٠٠	٠,٨٢٦	١٠,١٠٠	ثانية	اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	اختبارات القدرة على التوافق

* قيمة " ر " الجدولية عند (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات التطبيقين الأول والثاني في (اختبار القدرة على التوافق) لدى طلاب العينة الإستطلاعية قيد الدراسة ، مما يدل على تمتع هذه الاختبار بدرجة عالية من الثبات .

سادساً:- الخطوات التنفيذية للبحث :

القياسات القبليّة:

تم اجراء القياسات القبليّة في السن والقياسات الجسميّة (الطول- الوزن) ، وفي اختبار القدرة على التوافق مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق يوم (٢٠٢٤/٢/١٩ م) .

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية اعتباراً من يوم الأربعاء الموافق (٢٠٢٤/٢/٢١ م) إلى يوم السبت الموافق (٢٠٢٤/٤/٢٠ م) لمدة (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبيه أسبوعية، ويكون إجمالي الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية. وأيضاً يطبق البرنامج الدراسي التقليدي على المجموعة الضابطة في نفس الايام وقد اشتمل البرنامج على (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدة اسبوعياً أي معدل (٨) اسابيع خلال الفترة الكلية للبرنامج .

القياسات البعدية:

تم اجراء القياسات البعدية في اختبار القدرة على التوافق مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق في يوم الاحد الموافق (٢١ / ٤ / ٢٠٢٤م) والإثنين الموافق (٢٢ / ٤ / ٢٠٢٤م) على عينة البحث مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم اتباعها في القياسات القبلية.

سابعاً : المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) حيث تضمنت خطة المعالجة الإحصائية للبيانات الأولية الأساليب الإحصائية التالية :

- ١- المتوسط الحسابي .
- ٢- الوسيط .
- ٣- الإنحراف المعياري .
- ٤- معامل الإلتواء .
- ٥- معامل الارتباط البسيط " بيرسون " .
- ٦- اختبار " ت " لمجموعتين " مستقلتين / غير مستقلتين " .
- ٧- مُعدل التحسن الحادث (%) .

عرض ومناقشة النتائج

اولاً :- عرض النتائج :

- عرض نتائج الفرض الاول :

" توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (القدرة على التوافق و مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) لدى طالبات المرحلة الإعدادية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية"

جدول (١١)

حساب دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

ن = ٢٠

لطالبات المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	٢ع	س٢	١ع	س١		
* ١٨,٢٤٢	٠,٥١٣	٦,٥٠٠	٠,٧٨٨	١٠,١٠٠	ثانية	اختبار القدرة على التوافق المرقمة
* ٥,٣٩٤	١,٠٠٥	٤,٢٠٠	٠,٨٣٥	٢,٥٢٥	درجة	مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق

* قيمة " ت " الجدولية عند (٠,٠٥) = ٢,٠٩٣

يتضح من جدول (١١) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى طالبات المجموعة التجريبية في كل من (القدرة على التوافق ومستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) ، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي.

جدول (١٢)

معدل التحسن الحادث بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

ن = ٢٠

لطالبات المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

معدل التحسن النسبي (%)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات
% ٥٥,٤	٣,٦٠-	٦,٥٠٠	١٠,١٠٠	ثانية	اختبار القدرة على التوافق المرقمة
% ٦٦,٣	١,٦٨	٤,٢٠٠	٢,٥٢٥	درجة	مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق

يتضح من جدول (١٢) أنه يوجد معدل تحسن نسبي حادث بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في كل من (القدرة على التوافق و مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) لدى طالبات المجموعة التجريبية ، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي ، حيث كان معدل تحسن حادث في مهارة (مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) بمعدل يبلغ (٦٦,٣%) ، بينما بلغ معدل تحسن نسبي (٥٥,٤%) وذلك في (اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة) .

- عرض نتائج الفرض الثاني :

" توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (اختبار القدرة على التوافق و مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) لدى طالبات المرحلة الإعدادية ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة"

جدول (١٣)

حساب دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

ن = ٢٠ لطلاب المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	٢٤	٢س	١٤	١س		
* ١٢,٣٥٢	٠,٨٨٩	٧,٥٠٠	٠,٨٢٦	٩,٩٥٠	ثانية	اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة على التوافق
* ٥,٢٠٧	٠,٥٨٧	٣,٦٥٠	٠,٧٧١	٢,٦٠٠	درجة	مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق

* قيمة " ت " الجدولية عند (٠,٠٥) = ٢,٠٩٣

يتضح من جدول (١٣) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى طلاب المجموعة الضابطة في كل من (اختبارات القدرات التوافقية ، و مستوى أداء مهارات الطوق) ، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي.

جدول (١٤)

مُعدل التحسن النسبي الحادث بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

ن = ٢٠ لطلاب المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

مُعدل التحسن النسبي (%)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات
% ٣٢,٧	٢,٤٥ -	٧,٥٠٠	٩,٩٥٠	ثانية	اختبار القدرة على التوافق
% ٤٠,٤	١,٠٥	٣,٦٥٠	٢,٦٠٠	درجة	مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق

يتضح من جدول (١٤) وما يحققه الأشكال (١٠ - ١٢) أنه يوجد مُعدل تحسن نسبي حادث بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في كل من (اختبار القدرة على التوافق و مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) لدى طالبات المجموعة الضابطة ، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي ، حيث كان مُعدل تحسن حادث في مهارة (مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) بمُعدل يبلغ (٤٠,٤%)، بينما بلغ مُعدل تحسن نسبي (٣٢,٧%) وذلك في (اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة) .

- عرض نتائج الفرض الثالث :

" توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطى درجات القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث في (اختبار القدرة على التوافق و مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) لدى طالبات المرحلة الإعدادية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية"

جدول (١٥)

حساب دلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي لطلاب المجموعتين

التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث $n_1 = n_2 = 20$

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	٢ع	س٢	١ع	س١		
* ٤,٣٥٩	٠,٨٨٩	٧,٥٠٠	٠,٥١٣	٦,٥٠٠	ثانية	اختبار القدرة على التوافق المرقمة
* ٢,١١٣	٠,٥٨٧	٣,٦٥٠	١,٠٠٥	٤,٢٠٠	درجة	مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق

* قيمة " ت " الجدولية عند (٠,٠٥) = ٢,٠٢١

يتضح من جدول (١٥) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياس البعدي لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في (اختبار القدرة على التوافق ومستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي لطلاب المجموعة التجريبية .

ثانياً :- مناقشة النتائج :

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وإجراءاته والنتائج التي تم التوصل إليها والاعتماد على المراجع العلمية والدراسات السابقة تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث على النحو التالي:

- مناقشة نتائج الفرض الأول.

يتضح من جدول (١١) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى طالبات المجموعة التجريبية في كل من (القدرة على التوافق و مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) ، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي.

يتضح من جدول (١٢) أنه يوجد مُعدل تحسن نسبي حاد بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في كل من (القدرة على التوافق و مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) لدى طالبات المجموعة التجريبية ، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي ، حيث كان مُعدل تحسن حاد في مهارة (مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) بمُعدل يبلغ (٦٦,٣%) ، بينما بلغ مُعدل تحسن نسبي (٥٥,٤%) وذلك في (اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة).

ترى الباحثة انه توجد فروق جوهرية ونسب تحسن ذات دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى طالبات المجموعة التجريبية في كل من (القدرة على التوافق و مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) ، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي ، وهذا يرجع الى البرنامج الذي طبقته الباحثة حيث راعت الباحثة الفروق الفردية بين الطالبات ، وراعت الباحثة التنوع في التدريبات المستخدمة في البرنامج مما يجعل البرنامج مميز ومشوق ومسلي للطالبات اثناء الاداء .

ويرى " خالد فريد زيادة" (٢٠٠٧م) أن القدرة على التوافق تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفني للاعبين ،حيث تنبثق من التحليل النوعي للنشاط الرياضي التخصصي ،وذلك فان تنميتها وتطويرها يخدم الجانب الفني والتكنيك بشكل كبير كما أن القدرات التوافقية تعد أحد وسائل الضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة ومن ثم فان توافر هذه

القدرات لدى الاعبين يمكنهم من الوصول إلى أفضل درجات توافق الأداء المطلوب لانجاز أي أداء حركي . (٣ : ١٢)

يتفق ذلك مع دراسة **عبير عادل عوض (٢٠٢٣م)** (٨) ان برنامج التدريس المصغر له تأثير إيجابياً في تطوير مهارات التمرينات الفنية (قيد البحث)، يتفق ذلك مع دراسة **هدير محمد ذكي (٢٠٢١م)** (٢٣) برنامج التمرينات الغرضية لة تأثير إيجابي على مستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الإعدادية .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من " **سوسن السعيد (٢٠٢٣م)** (٥) ، **شيرين محمد (٢٠١٨م)** (٦) ، **فاطمة محمود (٢٠١٨م)** (١٠) ، **ندا عبدالوهاب (٢٠١٧م)** (١٩) ، **منى محمد (٢٠٠٧م)** (١٨)

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (القدرة على التوافق و مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) لدى طالبات المرحلة الإعدادية (ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية " .

- مناقشة نتائج الفرض الثاني.

يتضح من جدول (١٣) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى طلاب المجموعة الضابطة في كل من (اختبارات القدرات التوافقية ، و مستوى أداء مهارات الطوق) ، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي. يتضح من جدول (١٤) أنه يوجد مُعدل تحسن نسبي حادث بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في كل من (اختبار القدرة على التوافق و مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) لدى طالبات المجموعة الضابطة ، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي ، حيث كان مُعدل تحسن حادث في مهارة (مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) بمُعدل يبلغ (٤٠,٤%)، بينما بلغ مُعدل تحسن نسبي (٣٢,٧%) وذلك في (اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة) .

تعزو الباحثة أنه توجد فروق جوهرية ذات دالة إحصائياً و مُعدل تحسن نسبي حادث بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى طلاب المجموعة الضابطة في كل من (اختبارات القدرات

التوافقية ، ومستوى أداء مهارات الطوق) ، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي، فوجدت الباحثة التحسن للمجموعة الضابطة نسبي أقل من المجموعة التجريبية ويرجع ذلك للمنهج الدراسي للتمرينات الذي يدرس في المدارس من قبل السادة المدرسين .

ويشير حسن على أحمد (٢٠١٧م) القدرات التوافقية هي قدرات حركية تتحدد أساساً من خلال عمليات توجيه وتنظيم الحركة ، وتلعب سلامة الترابط بين الجهازين العصبي والعضلي في السيطرة على الإشارات العصبية الدور الحاسم في كفاءة هذه القدرات حيث ترسل هذه الإشارات في وقت واحد أو تتابع سريع في أكثر من جزء من أجزاء الجسم حتى تتم الحركة في التوقيت المناسب وفي الاتجاهات المطلوبة.(٢ : ٩)

يتفق ذلك مع دراسة فاطمة محمود غريب (٢٠١٨م) (١٠) ان استخدام الأسلوب التقليدي (الشرح وأداء النموذج) كان له تأثير إيجابياً في رفع مستوى الأداء المهاري في جملة الطوق لدى طالبات المجموعة الضابطة ، يتفق ذلك مع دراسة مريم محمد إبراهيم (٢٠١٥م)(١٦) ان تحسن مستوى طالبات المجموعة التجريبية المستخدمين لطريقة دالتون عن طالبات المجموعة الضابطة المستخدمين لأسلوب الأوامر .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من، " سوسن السعيد (٢٠٢٣م) (٥) ، هدير محمد (٢٠٢١م) (٢٣) ، شيرين محمد (٢٠١٨م) (٦) ، (١٠) ، ندا عبدالوهاب (٢٠١٧م) (١٩) ، منى محمد (٢٠٠٧م) (١٨)

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (اختبار القدرة على التوافق ومستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) لدى طالبات المرحلة الإعدادية ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة " .

- مناقشة نتائج الفرض الثالث .

يتضح من جدول (١٥) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياس البعدي لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في (اختبار

القدرة على التوافق ومستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي لطلاب المجموعة التجريبية.

ترى الباحثة انه توجد دلالة فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية ويرجع ذلك لبرنامج التمرينات المقترح من قبل الباحثة حيث يؤثر البرنامج على القدرة على التوافق ومستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق على عينة البحث لمناسبة محتوى البرنامج للمرحلة السنية ومستوى الاداء المهاري و البدني للطالبات قيد البحث ويراعي مبدأ التدرج في الأداء الحركي من السهل إلى الصعب والبسيط إلى المركب واستخدام الباحثة أدوات متنوعة خلال البرنامج .

ويشير ادريس خوجة محمد (٢٠١٠م) ان للقدرات التوافقية تأثير ايجابي على سرعة تعلم واتقان المهارات الحركية المركبة والمعقدة وعليه ان القدرات التوافقية دور هام في تعلم واتقان المهارات الحركية وأن افتقار المتعلم لمستوى جيد من القدرات التوافقية يفقده القدرة على الاداء المهاري بالشكل الصحيح ويظهر العديد من الاخطاء الفنية التي تشوب الاداء، كما أن كلما ارتفعت درجة القدرات التوافقية لدى المتعلم كلما ارتفعت درجة مستوى ادائه المهاري وقلت اخطاء الاداء المهاري وتطورت درجة التوافق بين العضلات ويتفق على ان هناك ارتباط بين القدرات التوافقية والجانب المهاري في مختلف الانشطة الرياضية (١ : ١٦-١٧)

يتفق ذلك مع دراسة شيرين محمد عبدالحميد (٢٠١٨م) (٦) ان هناك فروق في معدلات تحسن بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في مستوى أداء المهارات (المشى الجانبي المتقاطع مع مرجحة الطوق - الجري الرياضي مع دحرجة الطوق أماماً - الحجل الأمامي ودوران الطوق - وثبة الليب مع رمى واستلام الطوق) ومستوى دافعية ولصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت تقنية الواقع الافتراضى ، يتفق ذلك مع دراسة ندا عبدالوهاب (٢٠١٧م) (١٩) أن البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسين القدرة على الاحساس بالتوازن الثابت والحركي- القدرة على الاحساس بسرعة حركة الجسم- القدرة على الاحساس بحركة الجسم فى الفراغ- القدرة على الاحساس باتجاه حركة الجسم- القدرة على الاحساس بالتوافق بين العين واليد- القدرة على الاحساس بالتوافق بين العين والقدم- القدرة على الاحساس بالتوافق بين العين واليد والقدم.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من، " " عبير عادل (٢٠٢٣م) (٨) ، سوسن السعيد (٢٠٢٣م) (٥) ، هدير محمد (٢٠٢١م) (٢٣) ، شيرين محمد (٢٠١٨م) (٦) ، فاطمة محمود (٢٠١٨م) (١٠) ، ندا عبدالوهاب (٢٠١٧م) (١٩) ، منى محمد (٢٠٠٧م) (١٨) .
وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث في (اختبار القدرة على التوافق و مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) لدى طالبات المرحلة الإعدادية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية "

الاستخلاصات والتوصيات :

اولاً : الاستخلاصات.

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود المنهج المستخدم وعينه البحث والأجهزة والأدوات والاختبارات المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات: التالية:

- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (القدرة على التوافق و مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) لدى طالبات المرحلة الإعدادية (ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية
- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (اختبار القدرة على التوافق و مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) لدى طالبات المرحلة الإعدادية ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة
- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث في (اختبار القدرة على التوافق و مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق) لدى طالبات المرحلة الإعدادية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

ثانياً : التوصيات .

إنطلاقاً مما أسفرت عنه الدراسة من إستخلاصات توصي الباحثة بما يلي:

- ١- الإستعانة بالتمرينات المتنوعة المقترحة على تنمية القدرة على التوافق و مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لأداة الطوق على عينات اخري .
- ٢- ضرورة إستخدام تمرينات مشابهه للمسارات الحركية لمهارات الطوق الاخرى أثناء عملية تعليم مهارات الطوق للطلبات .
- ٣- أهمية توجيه اهتمام المدربين إلى مراعاة الفروق الفردية وأهمية تحديد تشكيل حمل التدريب بما يتناسب مع قدرات الطالبات .
- ٤- المساهمة في محاولة اطلاع المعلمين بالمدارس على أهمية البرنامج التدريبات المتنوعة المقترح لما لهما من أهمية في هذه المرحلة من تعلم الطالبات .
- ٥- إجراء دراسات لمعرفة تأثير البرنامج التدريبات المتنوعة المقترح المقننه للطلبات ولدراسة الجوانب النفسية والفسولوجية و المهارية .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. ادريس خوجة محمد (٢٠١٠م) : تحسين التوازن والتوافق في رياضة الجمباز الفني و العلاقة بينهما، بحث نشر ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة مستغانم ، الجزائر
٢. حسن على أحمد (٢٠١٧م):علاقة القدرات التوافقية ونسب مساهمتها بالمستوى الرقى لمتسابقى دفع الجلة ،المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ،٢٨٤،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة
٣. خالد فريد زيادة (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٤. سامية كامل الهجرسى (٢٠٠١م): التمرينات الايقاعية والعروض الرياضية ،دار الفكر ،القاهرة ،جمهورية مصر العربية..

٥. سوسن السعيد عبدالحميد (٢٠٢٣م): بايبي Bybee البنائي على الروح المعنوية والتحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض مهارات الطوق في التمرينات الابقاعية، رساله ماجستير غير منشوره، كليه التربية الرياضية ، جامعه الزقازيق
٦. شيرين أحمد يوسف (٢٠٠١م) : تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة ، رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق
٧. عبد الباسط جميل الأشقر (٢٠٠١م) : مركز التحكم وعلاقته ببعض القدرات التوافقية للملاكمين ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٨. عبير عادل عوض (٢٠٢٣م) : تأثير التدريس المصغر علي مستوى أداء الجملة الحرة في التمرينات الفنية الابقاعية ،مجله بحوث التربية البدنية ، كليه تربيته الرياضية، جامعه قناه السويس
٩. عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته ، ط٩ ، دار المعارف ، القاهرة .
١٠. فاطمة محمود غريب (٢٠١٨م) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام إستراتيجية التعلم الأتقاني علي الرضا الحركي ومستوي الأداء المهاري بجملة الطوق في التمرينات الفنية ،، بحث نشر ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان
١١. فتحي أحمد إبراهيم (٢٠٠٨م) : المبادئ و الاسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الاسكندرية
١٢. ليلى زهران (١٩٩٧م):الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٣. محروس محمد قنديل ،محمد إبراهيم شحاته ،أحمد فؤاد الشاذلى ، ياسر عبد العظيم (١٩٩٨م) : أساسيات التمرينات البدنية، منشأة المعارف ، الاسكندرية .

١٤. محمد الدياسطي (٢٠١٥م) : تأثير تدريبات القدرات التوافقية الخاصة على بعض المتغيرات الكنيما تيكية المؤثرة في مستوى الانجاز لناشئي الوثب الطويل ،المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

١٥. محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط٣، دار الفكر العربي ، القاهرة.

١٦. مريم محمد عمران (٢٠١٥م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام طريقة دالتون مدعن بيرمجية تعليمية في تعلم بعض وثبات التمرينات الإيقاعية، رساله ماجستير، جامعه طنطا

١٧. مريم محمد عمران (٢٠١٩م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام المنصة التعليمية التفاعلية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة في التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية- بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية ، جامعة طنطا.

١٨. مني محمد نجيب (٢٠٠٧م): فاعلية برنامج للهايبرميديا على تعلم بعض مهارات الطوق في التمرينات الفنية الإيقاعية، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعه الزقازيق

١٩. ندا عبد الوهاب عبد الرحيم (٢٠١٧م) : تأثير تطوير قدرات الحس الحركي على مستوي أداء مهارة الرمي أثناء الوثب بالطوق للاعبات الجمباز الإيقاعي، بحث نشر ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية، جامعه حلوان

٢٠. نيره محمد مصطفى (٢٠١٩م): تأثير التمرينات الفنية الإيقاعية باستخدام الحبل على تنمية التحمل الدوري التنفسي للأطفال ذوي الإعاقة السمعية، رساله دكتوراه،كلية التربية الرياضية، جامعه بني سويف

٢١. نيفين عبدالعظيم ناشد (٢٠٠٨م) : تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة على جزء التمرينات الفنية الإيقاعية في درس التربية الرياضية وبعض الصفات البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

٢٢. هبه عبد العظيم حسن (٢٠٠٥م): تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على

القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة

دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

٢٣. هدير محمد ذكي (٢٠٢١م): تأثير استخدام بعض التمرينات الغرضية على مستوى أداء بعض

الفجوات في التمرينات الفنية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، كلية

التربية الرياضية ، جامعه كفر الشيخ

٢٤. يسرية إبراهيم موسى (٢٠٠٦م): العمليات النفس حركية في الجمباز الإيقاعي في المرحلة

الابتدائية، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، جمهورية مصر العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية:

٢٥. Irem duzgun, gulbaltaci, fifizolakoglu, Vilgabayrakci(٢٠١٠):the Effects of Jump-Rope Training on Shoulder Isokinetic Strength in adolescent volleyball players, in journal of sport rehabilitation.

the post-measurement of the

.١

.experimental group