

تأثير العروض الرياضية باستخدام الإيقاع الحركي على مستوى القدرات التوافقية لضباط اختصاص حرس مجلس الامه اناث

^١ د / فاطمة ناصر أحمد الناصر

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر العروض الرياضية من المجالات الهامة لمعظم الدول المتقدمة رياضيا لارتباطها بافتتاح وختام المناسبات والأعياد والبطولات الرياضية المحلية أو العالمية أو الاولمبية، فجد أن العالم ينتظر الدولة المنظمة للحدث الرياضي ليتعرف علي ما وصلت إليه تلك الدولة من تقدم وازدهار في هذا المجال، ولعل افتتاح الدورة الاولمبية "بكين ٢٠٠٨" بالصين أفضل دليل علي تطور المجال الرياضي والعلوم المرتبطة به حيث أظهر العرض الرياضي لافتتاح هذه الدورة مدي التقدم والتكامل بين العلوم وتوظيفها في المجال الرياضي، فالعروض الرياضية تعتبر انعكاسا حقيقيا لتطور الثقافة الرياضية لمختلف دول العالم المتحضر ومقياسا لصحة النظم السياسية والاقتصادية والاجتماعية للدولة،

ويؤكد كل من "ليلي زهران ٢٠٠٧م، حازم عيسي ٢٠٠٣م، عنايات فرج، فاتن البطل" ٢٠٠٤م علي أن العروض الرياضية تعتبر واجهه لقياس تقدم الشعوب رياضيا ولذلك تعطى الدول المتقدمة أهمية خاصة لها، فالعروض الرياضية مرآة تتعكس عليها صورة المجتمع ولها تأثير قوى من الناحية القومية وإظهار لمدى التقدم الحضاري والثقافة الرياضية ونموذج لصحة النظم الاجتماعية والسياسية فى المجتمع، كما أن لها أهمية ودور فعال فى خلق المواطن الصالح، والتربية الشاملة المتكاملة و الارتقاء بالمستوى الصحى للفرد وتطوير العمل وزيادة الإنتاج والوصول على المستويات الرياضية العالية وذلك من خلال استخدام التمرينات الجماعية، (١٦: ٢٧٧) (٦: ١) (١٤: ١١٩)

حيث عرفتھا "ليلي زهران" (٢٠٠٧م) بأنها مجموعة من الحركات البدنية الجماعية المعدة لتعبر عن فكرة معينة تصاحبها موسيقي مناسبة ويقوم بها مجموعة من الأفراد بهدف عرضها أمام جمهور المشاهدين لتعبر عن مستوى الأداء الرياضي للمشاركين فيها لذلك فهذه العروض يجب أن تعد وفقا للأسس التربوية والحركية والجمالية. (١٦: ١١٩)

كما عرفتھا "ماجدة صلاح الدين وآخرون" (٢٠٠٨م) أنها مجموعة من الحركات والتمرينات الجماعية الحرة أو بأدوات أو باستخدام الأجهزة، التى وضعت طبقا للمبادئ العلمية الحركية، والبدنية، والفسولوجية، والنفسية، والتربوية، والجمالية، وتتناسب مع السن

^١ موجة تربية بدنية- بوزارة التربية- بدولة الكويت.

والجنس والمستوى التى تقام من أجلها، وهى تؤدى بمصاحبة الموسيقى أو الإيقاع أو الغناء، بهدف عرضها أمام المشاهدين لتعبر عن مدى ما وصل إليه المشتركون في العرض من تقدم في النواحي الرياضية والفنية، كما تعد انعكاسا لما تمتلكه الدولة من تقدم علمي وتكنولوجي في كافة المجالات. (٢ : ١٧)

وتعد العروض الرياضية أحد الأنشطة الرياضية البدنية التي تتطلب توافر قدرات بدنية وحركية تمكن الفرد من القدرة علي أداء التمرينات البدنية أو المهارات الحركية في مختلف أنشطة الحياة اليومية أو الأنشطة الرياضية حيث تشكل هذه القدرات حجر الزاوية لوصول الفرد إلي اعلي مستوي ممكن في النشاط الممارس،

ينفق كل من "إبراهيم فاروق (٢٠٠٥)، السيد درباله (٢٠٠٨)، خالد نسيم (٢٠٠٤)، ناهد محمد (٢٠٠٢)، غازي يوسف" (٢٠١٠)، علي أن العروض الرياضية لها تأثير ايجابي علي مكونات اللياقة البدنية والكفاءة الحيوية (التحمل- القوة- التوازن- الرشاقة- التوافق) وحالة الجهازين الدوري والتنفسي. (١) (٣) (٩) (٢٨) (١٥)

وتتفق كل من "عطيات خطاب (٢٠٠٦م)، ليلي زهران" (٢٠٠٧م) علي أن العروض الرياضية تعمل علي تطوير الصفات البدنية والارتقاء بالأداء الحركي للمشاركين فيها من خلال التدريب المنتظم والمستمر، كما تعمل العروض الرياضية علي الارتقاء بالمستوي الصحي للمشاركين، وتؤدي إلي النمو الشامل المتزن والي تحسين القوام ويتحقق ذلك عن طريق اختيار مختلف التمرينات البنائية التي تؤثر علي المجموعات العضلية المختلفة بالإضافة إلي ذلك يلاحظ أنها تساهم في تعليم واكتساب مختلف الحركات الأساسية، ويتحقق ذلك من خلال حسن اختيار الحركات المناسبة، مثل الحركات المختلفة للمشي والجري والوثب والمرجحة والدورانات، (١٢ : ٣٤٥) (١٦ : ١١٩، ١٢٠)

ويشير مروان علي (٢٠٠٨) إلي أن العروض الرياضية بما تحتويه من تمرينات حرة أو بأدوات أو علي أجهزة بمصاحبة الإيقاع لها دور كبير في تطوير الصفات البدنية والارتقاء بمستوي الأداء الحركي والصحي والنفسي للمشاركين من خلال التدريب المنتظم والمستمر بهدف النمو الشامل المتزن وتحسين القوام وإكساب الفرد مختلف المهارات الحركية الأساسية. (٢ : ٢٥)

فالعروض الرياضية بما تحتويه من تمرينات حرة أو بأدوات أو أجهزة بمصاحبة الإيقاع لها دور كبير في تطوير الصفات البدنية والارتقاء بمستوي الأداء الحركي والصحي والنفسي المتزن للمشاركين من خلال التدريب المنتظم والمستمر بهدف النمو الشامل المتزن

وتحسين القوام وإكساب الفرد مختلف المهارات الحركية الأساسية، فامتلاك الفرد لمستوي مناسب من الصفات البدنية إنما يدل علي أن لديه درجة من القدرة علي ممارسة الأنشطة المختلفة بنجاح وتكون لديه القدرة الحركية التي تساعده علي انجاز كثير من الأنشطة المختلفة بطريقة جيدة بعد فترة زمنية من التعلم والممارسة،

لقد اجمع الكثيرين من الباحثين في مجال التربية الرياضية علي ضرورة وأهمية التكامل بين بناء المهارة وتطوير القدرات الحركية والبدنية للوصول إلي المستويات العالية في هذا المجال، ولكي يتحقق ذلك لابد من توافر بعض القدرات الخاصة المتمثلة في القوة، والمرونة والتحمل والسرعة والرشاقة والتوافق والتوازن والقدرة، حيث يتفق كل من "سامي عوض ٢٠٠٧م، محروسة حسن، شيماء الليثي ٢٠٠٤م، محمد علاوي ٢٠٠٤، كاس ولينين Cass&Leannen" ٢٠٠٧م علي انه لكي تتم عملية التعليم والتدريب بنجاح يجب أن نتعرف علي القدرات الحركية المختلفة والمميزة للأنشطة البدنية الخاصة بكل مهارة حيث أن لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة التي تتعلق باستعدادات الفرد الكامنة والتي تساعده في أداء المهارات الحركية لأنها تشكل حجر الأساس للوصول إلي المستويات العالية، لذلك يجب العمل علي تنميتها وتطويرها لأقصى مدى لما لها من دور فعال في رفع مستوى الأداء المهاري للفرد، فان افتقر الفرد لهذه القدرات الحركية فلا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه، (١٠ : ٣١٥) (١٨ : ١) (١٩ : ١٤٤) (٣٣ : ٥٦)

وفي هذا الاتجاه يتفق كل من ديفيد ميتشل **David Mitchell** ٢٠١٠م، **جينفر وول نانسي موراي Jenifer Wall & Nancy Murray** ٢٠٠٥ وبوب دافيز وآخرون **Bob Davis** ٢٠٠٥م علي أن القدرة الحركية هي مقدرة الفرد في امتلاك مستوي عالي من القدرات تمكنه من ممارسة كثير من الأنشطة الرياضية بنجاح والتي تتسم بالمنافسة والتحدى وذلك بعد فترة التعلم والممارسة. (٢٩ : ٣٥) (٣٢ : ٢٠) (٢٩ : ٢٣٥)

كما يتفق كل من محمد حسانين ٢٠٠٥، جلاهيو **Gallahue** ٢٠٠٣، ومحمد كشك ٢٠١٠ علي أن القدرة الحركية بأنها الحالة الخاصة والاستعداد الفطري والمستوي الحركي الموروث والمكتسب وكفاءة الفرد في بناء وتشكيل قدراته الفسيولوجية والتكامل والتنسيق بينها والذي يظهر في حركاته الأساسية مثل الجري والوثب والتسلق ذات الطابع الطبيعي العام، والتي تساعده علي أداء الواجبات الحركية وإتقانها خلال التعليم والتدريب فهي تحدد مستوي قدرته لأداء عدد كبير من الأنشطة الحركية من مجموعه المكونات التي تخدم أداءه الحركي

بحيث تتكامل لتنتج حركة دقيقة تستخدم فيها العضلات الكبيرة والتي تتطلب توافقاً عصبياً عضلياً للاشتراك في المنافسات التي تتطلب المهارات، (٢٢: ١٢٨)(٣١: ٢٦٢)(٢١: ١٤) وفيما يتعلق بمفهوم ومكونات القدرة الحركية يتفق كل من **جينفر وول نانسي موراي** Jenifer Wall & Nancy Murray ٢٠٠٥، **محمد حسانين** ٢٠٠٦، و**ماك جلين Mac Glynn** ٢٠٠٦م علي أن القدرة الحركية اصطلاح يعد أكثر اتساعاً من حيث مكونات اللياقة الحركية والبدنية التي يتضمنها حيث تعد اللياقة البدنية واللياقة الحركية مظهران من مظاهر القدرة الحركية العامة والتي تشير إلي مستوي الفرد في مجال واسع من الأنشطة الرياضية المتنوعة التي تتضمن الحالة الوظيفية للأجهزة العضوية، واتفقوا أيضاً علي تحديد أهم مكونات القدرات الحركية كما يلي :

- القدرة العضلية
- التحمل الدوري التنفسي
- الرشاقة
- السرعة
- التوازن
- المرونة

هذا بالإضافة إلي العوامل الحركية الخاصة بالتوافق بين القدم والذراع والعين، (٣٢:

(٤٧) (٢٣: ٣٦٩) (٣٤: ٢١٢)

ويشير **"سامي محمود طه"** (٢٠٠٧م) أن التوافق الحركي يرتبط بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط وبناء علي ذلك فالتوافق الحركي في أبسط معانيه يعني الأداء الحركي السليم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في الجهد وقلّة الأخطاء، حيث أنه غالباً ما يكون توافر مستوي مناسب للعديد من القدرات البدنية مهماً لتعلم المهارات الحركية. (١٠: ٤-٣)

وباعتبار العروض الرياضية هي أحد مظاهر التمرينات التي تساعد علي تنمية القدرات الحركية المختلفة للأفراد باعتبارها حجر الزاوية في الأنشطة البدنية المختلفة ولها تأثيراتها علي النواحي البدنية والحركية والتي تساعد علي تحقيق المستويات العالية من النشاط البدني الممارس والتي تساعد الفرد علي أداء المهارات الحركية لأوسع مدي ممكن وإكساب الجسم مستوي نسبي من الأداء الحركي.

ولقد لاحظت الباحثة من خلال قيامها بتصميم وتنفيذ عرض لضابطات حرس أمناء الامة وذلك ضمن المهرجانات التي تنظمها أكاديمية سعد العبد الله بوزارة الداخلية الكويتية عدم تمكن الضابطات من أداء الحركات الأساسية الخاصة بالعرض كأداء الحركات بمدي حركي مناسب أو سرعة الانتقال من تشكيل لأخر مع عدم وجود التوافق والتناسق بين التمرينات والأدوات المستخدمة في العرض والأداء في الاتجاهات السليمة بجانب البطء في سرعة الوصول من تشكيل إلي تشكيل وضعف القدرة علي أداء التمرينات بالأدوات والافتقار إلي كلا من الرشاقة في أداء التمرينات المختلفة والقدرة علي تغيير الاتجاه بالسرعة المناسبة وكثرة الأخطاء لضعف التوازن وأيضا عدم القدرة علي الانسجام مع الإيقاع والأداء الحركي والعمل في شكل جماعي مع عدم توافر القدرة العضلية اللازمة للاستمرار في الأداء طوال فترة التعليم والتدريب والذي يستمر لمدة ساعتين بالوحدة وظهور علامات التعب والإجهاد مما يعكس انخفاضا ملحوظا في مكونات القدرات الحركية لدي لضابطات حرس أمناء الامة الذين تتكون منهم عينة البحث مما دفع الباحثة إلي محاولة الارتقاء بمستوي بعض هذه القدرات لهؤلاء الضابطات من خلال العرض الرياضي بالأدوات لتحسين مستوي القدرات الحركية لديهن.

هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير العروض الرياضية باستخدام الإيقاع الحركي على مستوى القدرات التوافقية لضباط اختصاص حرس مجلس الامه اناث

فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط التحمل العضلي قبل وبعد أداء تمرينات العروض الجماعية لضباط اختصاص حرس مجلس الامه اناث عينة البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القدرات الحركية قبل وبعد أداء تمرينات العروض الجماعية لضباط اختصاص حرس مجلس الامه اناث عينة البحث.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته وطبيعة هذه الدراسة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من ضباط اختصاص حرس مجلس الامه اناث وبلغ حجم العينة (٢٠) ضابط.

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء والتفطح لعينة البحث في المتغيرات الأساسية ن = ٢٠

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	معالجات إحصائية المتغير	٥
٠.٨١	١٧٦.٠٠	٥.١٦	١٧٧.٤٠	سم	الطول	١
٠.٢٧-	٧٣.٥٠	٨.٨٠	٧٢.٧٠	كجم	الوزن	٢
١.٠١	٢٠.٠٠	١.٠٤	٢٠.٣٥	سنة	السن	٣
٠.٣٧	٣٩.٠٠	١١,٨٦٢	٤٠,٤٥٠	درجة	مستوي الذكاء	٤

يتضح من جدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة قد تراوحت ما بين (- ٠,٢٧ : ٠,٨١) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل على اعتدالية توزيع القيم تحت المنحنى الاعتدالي في قياسات المتغيرات الأساسية قيد الدراسة، اعتدالية توزيع عينة البحث في القدرات الحركية:

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء والتفطح لعينة البحث في القياسات القبلية للقدرات الحركية قيد الدراسة ن = ٢٠

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معالجات إحصائية القدرات الحركية	٥
٠.٠٠٩-	١٩٥.٠٠	١٥.٤٩	١٩٤.٩٥	الوثب العريض من الثبات	١
١.١١	٢٢.٠٠	٢.٣٠	٢٢.٨٥	انبطاح مائل ثني الذراعين أكبر عدد	٢
٠.٦٧	٢٤.٥٠	٢.٤٨	٢٥.٠٥	انبطاح مائل من الوقوف أكبر عدد	٣
١.٧٨	٧.٠٠	٠.٥٩	٦.٦٥	انبطاح مائل من الوقوف ١٠ ث	٤
٠.١٩	٣٦.٠٠	٢.٤١	٣٦.١٥	الجلوس من رقود القرفصاء أكبر عدد	٥
٠.٦٢-	٢٣.٠٠	١.٤٥	٢٢.٧٠	الجلوس من رقود القرفصاء ٣٠ ث	٦
٠.٩٢	١٠.٩٠	٠.٣٦	١١.٠١	الجري الزجراجي [∞]	٧
٠.٦٦-	٢١.٢٥	٠.٥٠	٢١.١٤	الجري المكوكي	٨
٠.٧٦	٨٠.٠٠	٥.٩٦	٨١.٥٠	المرونة	٩
٠.٢٨	٢٩.٦٠	٤٠.٤٥	٣٠.٠٢	التوازن الثابت	١٠

يتضح من جدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة قد تراوحت ما بين (- ٠,٠٠٩ : ١,٧٨) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل على اعتدالية توزيع القيم تحت المنحنى الاعتدالي في قياسات القدرات الحركية قيد الدراسة،

المجال المكاني:

تم إجراء القياسات والاختبارات، وتطبيق العرض الرياضي على عينة البحث بساحة أكاديمية سعد العبد الله بدولة الكويت.

المجال الزمني:

تم إجراء القياسات القبليّة والبعدية والعرض الرياضي على عينة البحث خلال الفترة ١٠/٢ / ٢٠١٩ م إلى ١٢/٩ / ٢٠١٩ م.

الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث:

- الطول لأقرب سنتيمتر،
- الوزن لأقرب جرام.
- السن لأقرب سنة.
- مقياس الذكاء العالي. مرفق (١)
- الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين. (٢٣ : ٣٣٧)
- انبطاح مائل ثني الذراعين أكبر عدد لقياس تحمل قوة الذراعين. (٢٣ : ٢٦٩)
- انبطاح مائل من الوقوف أكبر عدد لقياس التحمل العضلي، (٢٣ : ٢٩٥)
- انبطاح مائل من الوقوف (١٠ ث) لقياس الرشاقة، (٢٤ : ٢٨٢)
- الجلوس من رقود القرفصاء أكبر عدد لقياس تحمل قوة عضلات البطن، (٢٣ : ٢٧٣)
- الجلوس من رقود القرفصاء (٣٠ ث) لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن. (٢٣ : ٢٩٠)
- الجري الزجراجي ∞ لقياس الرشاقة، (٢٣ : ٣٨٢)
- الجري المكوكي لقياس التوافق، (٢٣ : ٢٤٨)
- الكوبري لقياس المرونة العامة. (٢٠ : ٣٥٢)
- الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن الثابت، (٢٣ : ٢٥٣) مرفق (٢)

الخطوات التنفيذية للبحث:

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات والاختبارات القبليّة لمجموعة البحث في عناصر القدرات الحركية قيد البحث خلال الفترة من ٢٠٢٠/١٠/٢م إلي ٢٠٢٠/١٠/٥م.

تطبيق العرض الرياضي:

تم تطبيق العرض الرياضي باستخدام الأدوات (صندوق الخطو) خلال الفترة من ٢٠٢٠/١٠/٩م إلي ٢٠٢٠/١٢/٤م، وذلك في خلال (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً حيث امتدت الوحدة التدريبية إلي (٢) ساعتين، وقد كان محتويات الوحدة كالتالي: مرفق (٣) - تمرينات الإحماء حيث استغرقت ٥ دقائق.

- تشكيلات وتمرينات العرض واستغرقت ١١٠ دقيقة.

- تمرينات الاسترخاء في نهاية العرض واستغرقت ٥ دقائق.

وقد راعت الباحثة عند تطبيق العرض الرياضي ما يلي :

- أداء إحماء مناسب قبل ممارسة تمرينات العرض الرياضي باستخدام صندوق الخطو حتى لا تتعرض العينة للإصابة.

- التدرج من السهل للصعب ومن البسيط للمركب.

- استخدام الإيقاع العددي في بداية العرض ثم الإيقاع الموسيقي.

- أداء تمرينات استرخاء في نهاية التدريب ومراعاة مبدأ الحمل والراحة.

- تراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين ساعتين إلي ساعتين ونصف.

واشتمل العرض علي تشكيل دخول و ٩ تشكيلات وتكوينات وتشكيل خروج وقد راعي

التنوع والابتكار في التشكيلات والتكوينات ليقدّر للضابطة علي فهم التشكيلات، وتم استخدام

صندوق خطو بمقاسات ٣٠ سم × ٦٠ سم بارتفاع ١٧ سم، وتم استخدام ملابس العرض وتشكلت

في "بنطلون بنتاكور- تي شيرت مزدوج اللون (أمام وخلف) حذاء رياضي- غطاء للرأس

(كاب)- غطاء لليد (جونتي)".

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات والاختبارات البعدية لعينة البحث في عناصر القدرات الحركية

خلال الفترة من ٢٠٢٠/١٠/٥م إلي ٢٠٢٠/١٠/٩م.

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في قياسات التحمل العضلي قيد الدراسة

نسبة التحسن %	حجم التأثير	قيمة (ت)	الانحراف المعياري للفرقة	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		معالجات إحصائية التحمل العضلي
					ع ±	م	ع ±	م	
٣٣.٥	٣.٣٣	*١٦.٠٣	٢.١٣	٧.٦٥	٢.٤٨	٣٠.٥٠	٢.٣٠	٢٢.٨٥	انبطاح مائل ثني الذراعين أكبر عدد
١٧.٤	١.٧٥	*١٦.٤٦	١.١٨	٤.٣٥	٢.٥٠	٢٩.٤٠	٢.٤٨	٢٥.٠٥	انبطاح مائل من الوقوف أكبر عدد
١٤.٣	٢.١٤	*٩.٤٦	٢.٤٣	٥.١٥	٢.٧٢	٤١.٣٠	٢.٤١	٣٦.١٥	الجلوس من رقاد القرفصاء أكبر عدد

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠.٥ = ١.٩٩ عند مستوي ٠.١ = ٢.٦٣

يتضح من جدول رقم (٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث في قياسات المتغيرات قيد الدراسة وذلك لأن قيمة ت المحسوبة اعلي من قيمتها الجدولية ما بين ١.١٧ إلى ٣.٣٤ وذلك هو حجم تأثير مرتفع نسبياً، ونسبة التحسن المئوية تتراوح ما بين ١٤.٢% إلى ٣٣.٥% ولصالح القياس البعدي،

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في قياسات القدرات الحركية قيد الدراسة

نسبة التحسن %	حجم التأثير	قيمة (ت)	الانحراف المعياري للفرقة	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		معالجات إحصائية القدرات الحركية
					ع ±	م	ع ±	م	
٣٣.٨	٣.٢٧	*١٣.٨٧	١.٨٤	٥٠.٧٠	١٤.٩٥	٢٠٠.٦٥	١٥.٤٩	١٤٩.٩٥	القدرة الوثب
٨.٩	١.٠٢	*٣.٥٨	٠.٨١	٠.٦٥	٠.٥٧	٧.٣٠	٠.٥٩	٦.٦٥	انبطاح مائل من الوقوف ا١٠

تابع جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في قياسات القدرات الحركية قيد الدراسة

نسبة التحسن %	حجم التأثير	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		معاملات إحصائية القدرات الحركية
					ع ±	م	ع ±	م	
٥.٤	١.٧٥	*٨.٦٢	٠.٣١	٠.٦٠	٠.٣٦	١٠.٤١	٠.٣٢	١١.٠١	الجري الزجاجي [∞]
١١.٠١	١.٨٧	*٩.٠٥	١.٢٤	٢.٥٠	١.١٥	٢٥.٢٠	١.٤٥	٢٢.٧٠	الجلوس من رقود القرفصاء ١٠
٦.٩	٣.٣٤	*١٥.٨٢	٠.٤٢	١.٤٧	٠.٥٠	١٩.٦٧	٠.٣٢	٢١.١٤	الجري المكوكي
١٠.٧	١.٥٩	*٢١.٤٠	١.٦٥	٧.٩٠	٦.٩٦	٨١.٥٠	٤.٩٨	٧٣.٦٠	الكوري
٤٧.٣	٣.٧٤	*١٢.٨٥	٤.٩٤	١٤.٢٠	٢.٩٣	٤٤.٢٢	٤.٤٥	٣٠.٠٢	الوقوف علي مشط القدم

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠.٥ = ١.٩٩ عند مستوي ٠.١ = ٢.٦٣

يتضح من جدول رقم (٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث في قياسات المتغيرات قيد الدراسة وذلك لأن قيمة ت المحسوبة اعلي من قيمتها الجدولية، كما يتراوح حجم التأثير للمتغير المستقل علي المتغير التابع ما بين ١.٣٦ إلي ٣.٧٤ وذلك هو حجم تأثير مرتفع نسبياً، ونسبة التحسن المئوية تتراوح ما بين ٢.٩% إلي ٤٧.٣% ولصالح القياس البعدي،

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول رقم (٣) والشكل البياني رقم (١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في قياسات التحمل العضلي لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلي من قيمتها الجدولية عند مستوي ٠.٥ وتعزى الباحثة ذلك التقدم في اختبارات التحمل العضلي لعينة البحث إلي تأثير ممارسة تمارينات العروض الجماعية والتي تكونت من تمارينات بدنية باستخدام الأدوات "صندوق الخطو" والمصاحبة الموسيقية في تشكيلات متعددة ومختلفة تعتمد علي تكرار الأداء حيث تساعد في تنمية التحمل العضلي لضابط حرس الامة بدولة الكويت،

وهذا يتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من حمدي أحمد علي ٢٠١٠م، والسعيد محمد العدل ٢٠٠٤م السيد عبد العظيم درباله ٢٠٠٨ علي أن تأثير الانتظام في أداء تمرينات العرض الرياضي بشكل مستمر ومتواصل وبتكرار تمرينات العروض في تشكيلات متعددة له أثرا ايجابيا علي تحسين القدرات الحركية وخاصة التحمل العضلي، (٨) (٤) وتتفق نتائج البحث أيضا مع كل من موسي فهمي إبراهيم وعادل علي حسن ٢٠٠٤م، وليلي زهران ٢٠٠٧م، يس كامل حبيب ٢٠٠٩م حيث أن عروض التمرينات البدنية تسهم في تطوير القدرات الحركية للفرد مثل القوة والتحمل والرشاقة والمرونة ليقوم الفرد بنشاطه الحركي اليومي بحيوية ودقة واقتصاد كبير في الطاقة. (٢٦: ٩٥) (١٦: ٢٨) كما يتضح أيضا من نتائج جدول رقم (٣) أن هناك اختلاف في حجم التأثير بالنسبة للمتغير المتمثل في عروض التمرينات الجماعية علي المتغير التابع وهو التحمل العضلي والذي أكدته نسبة التحسن المئوية للاختبارات الخاصة بالتحمل العضلي وهذا ترجعه الباحثة إلي أن محتوى العرض الرياضي من التمرينات باستخدام الأدوات "صندوق الخطو" تعمل علي رفع مستوى التحمل العضلي لدي ضابطات حرس أمناء الامة.

كما تؤكد كل من عطيات خطاب ٢٠٠٧م، ليلى زهران ٢٠٠٧م علي الأهمية البدنية والحركية للعروض الرياضية في مساهمتها في تطوير القدرات الحركية والارتقاء بالأداء الحركي للمشاركين فيها من خلال التدريب المنتظم والمستمر وتعليم واكتساب مختلف المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والجري والحجل والوثب والمرجحات والدورانات والحركات المختلفة بالأدوات. (١٢: ٢٧٧) (١٦: ١٢٠)

يتضح من جدول رقم (٤) والشكل البياني رقم (٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في قياسات القدرات الحركية "القدرة العضلية- الرشاقة- القوة مميزة بالسرعة- التوافق- المرونة- التوازن) لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوي ٠.٥ وتعزى الباحثة ذلك التقدم في اختبارات القدرات الحركية إلي تأثير ممارسة تمرينات العروض الجماعية والتي تكونت من تمرينات بدنية باستخدام الأدوات "صندوق الخطو" والمصاحبة الموسيقية في تشكيلات متعددة ومختلفة تعتمد علي تكرار الأداء والانتظام في المجهود البدني المستمر في أداء تمرينات العرض مما أدى إلي تطوير المهارات الحركية لضابط حرس الامة وتنمية القدرات الحركية قيد البحث،

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من حازم احمد المرسي ٢٠١٠م، غازي يوسف ٢٠١٠م، ناهد محمد علي ٢٠٠٢م، خالد نسيم محمود ٢٠٠٤م، إبراهيم محمد فاروق ١٩٩٥م والتي أكدت علي أن التأثير الايجابي لتمرينات العروض الرياضية سواء كانت حرة أو بالأدوات بمصاحبة الموسيقى أو بدون يساعد علي رفع مستوي القدرات الحركية والبدنية، (٥) (١٥) (٢٨) (٩) (١)

كما أشار كل من السيد عبد العظيم درباله ١٩٩٨م - ٢٠٠٣م، سمير عبد النبي شعبان ٢٠٠٧م إلي أن التأثير الايجابي للاشتراك في عروض التمرينات الرياضية علي المستوي البدني والتحصيل الحركي للتمرينات وبعض القدرات كالتوافق والرشاقة والتوازن وتنمية معدل التردد الحركي وبعض الادراكات الحس حركية. (٤) (٣) (١١)

كما اتفق أيضا كل من السيد عبد العظيم درباله ٢٠٠٥م، حسنين عبد الهادي حسنين ٢٠٠٥م، مروان علي شمش ٢٠٠٨م علي أن التأثير الايجابي للاشتراك في عروض التمرينات الرياضية علي المستوي البدني والتحصيل الحركي وبعض القدرات الحركية كالتوافق والرشاقة والتوازن والرضا الحركي. (٢) (٧) (٢٥)

كما يتضح أيضا من نتائج جدول رقم (٤) أن هناك اختلاف في حجم التأثير بالنسبة للمتغير المستقل المتمثل في عروض التمرينات الجماعية علي المتغير التابع وهو التحمل العضلي والذي أكدته نسبة التحسن المئوية للاختبارات الخاصة بالتحمل العضلي وهذا ترجعه الباحثة إلي أن محتوى العرض الرياضي من التمرينات الأساسية باستخدام الأدوات "صندوق الخطو" كالمشي والجري والوثب والحجل تحتوي بدورها علي تمرينات قوة عضلية ومرونة وتحمل عضلي ورشاقة وتوافق عضلي عصبي وفي وجود الصاحبة الموسيقية أدي ذلك كله وساهم في رفع مستوي القدرات الحركية لدي ضابط حرس الامة وبالتالي مستوي الأداء المهاري داخل العرض.

حيث أشار جلاهيو ٢٠٠٣م إلي أن الأنشطة الحركية والتمرينات تعتبر الأساس الذي يبني عليه الحركات البدنية والمهارات المختلفة في المراحل التعليمية حيث تعمل علي نمو وتحسين الصفات البدنية المختلفة كالقوة والمرونة والتوافق والتوازن. (٣١: ٢١)

الاستنتاجات:

في ضوء إجراءات البحث ونتائج التحليل الإحصائي توصلت الباحثة إلي النتائج التالية :

- ارتفاع نسب التحسن بدرجات متفاوتة في القدرات الحركية قيد البحث،

- هناك تباين في حجم التأثير ونسبة التحسن المئوية في مستوى القدرات الحركية نتيجة ممارسة تمارين العروض الرياضية باستخدام صندوق الخطو.
 - تمارين العرض الجماعي الرياضي باستخدام صندوق الخطو وبمصاحبة الموسيقي أدى ذلك إلى زيادة التشويق والإثارة ورفع درجة الحماس والتعاون لدي عينة البحث.
- التوصيات :**

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :
- استخدام عروض التمارين الجماعية بالأدوات لتحسين ورفع القدرات الحركية والبدنية لضباط حرس الامة والتشكيلات النسائية بأكاديمية سعد العبد الله بدولة الكويت.
 - ضرورة وضع برامج العروض الرياضية ضمن برامج تطوير القدرات البدنية للضباط.
 - إجراء مسابقات دورية في عروض التمارين الجماعية للمراحل القيادية المختلفة.
 - تحديد عروض التمارين الجماعية كأحد الأنشطة الرياضية الأساسية بأكاديمية سعد عبد الله بدولة الكويت.
 - إجراء دراسات للتعرف على أثر عروض التمارين الجماعية على النواحي الوجدانية والانفعالية والنفسية وكذلك النواحي الوظيفية.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم محمد فاروق حامد جبر: تأثير أسلوب العروض الرياضية علي بعض الصفات البدنية والقدرات العقلية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا، ٢٠٠٥م.
- ٢- السيد عبد العظيم درباله: تدريس منهج التمارين بطريقة العروض الرياضية وأثرها في بعض القدرات التوافقية والرضا الحركي لطلبة المعهد العالي لاعداد المعلمين بالجمهورية الليبية،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثامن والعشرون، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج، جامعة الإسكندرية، يناير ٢٠١٥م.
- ٣- السيد عبد العظيم درباله: تأثير تمارين وتشكيلات العروض الرياضية علي بعض الادراكات الحس حركية ومعدل التردد الحركي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد الأول ٢٠١٣، كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا.

- ٤- السيد عبد العظيم درباله: تأثير عروض تمرينات بالكرة في بعض القدرات التوافقية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة- جامعة حلوان مؤتمر الرياضة تنمية المجتمع العربي، ٢٠٠٨م.
- ٥- حازم احمد المرسي: تأثير عروض التمرينات الجماعية علي بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لدي طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٠م.
- ٦- حازم جاد عيسي: فاعلية الاشتراك في العروض الرياضية علي تنمية وترتيب القيم الاخلاقية لدي الاطفال من سن ٩:١١ سنة، المؤتمر السنوي الرابع "متطلبات تفعيل كليات التربية النوعية في التعليم والبحث العلمي وخدمة المجتمع" ١٤ - ١٥ مايو ٢٠٠٣، كلية التربية النوعية بدمياط- جامعة المنصورة.
- ٧- حسنين عبد الهادي حسنين: تأثير استخدام بعض أشكال الجباز العام على مستوى الرضا والتحصيـل المهارى والمعرفى فى مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية بالمنصورة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعته المنصورة، ٢٠٠٥م.
- ٨- حمدي احمد علي حسين: أثر تمرينات العروض الرياضية علي التحمل العضلي لطلبة كلية التربية الرياضية- جامعة الزقازيق، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد العاشر، كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الاسكندرية، ٢٠١٠م.
- ٩- خالد نسيم محمود: تأثير العروض الرياضية علي بعض المتغيرات البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بصلالة بسلطنة عمان، المؤتمر الاول "الرياضة في مصر، الواقع والمستقبل" ٢٦- ٢٧ ابريل ١٩٩٤، كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة اسويط ١٩٩٤م.
- ١٠- سامي محمود طه عوض: تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية علي فاعلية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ١١- سمير عبد النبي شعبان عبد النبي عيسي: تأثير العروض الرياضية علي ديناميكية تطوير بعض متغيرات الادراك الحس-حركي ومستوي التحصيل العملي

- في التمرينات بالأدوات لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية، رسالة دكتوراه، ٢٠٠٧م.
- ١٢- عطيات خطاب: التمرينات للبنات، الطبعة الثامنة، دار المعارف، ١٩٩٧م.
- ١٣- عفاف عبد المنعم شحاتة درويش: تدريس منهج التربية الرياضية بطريقة العروض الرياضية وأثرها علي بعض الصفات البدنية والطمأنينة الانفعالية لتلميذات المرحلة الاعدادية، المؤتمر الدولي لتاريخ وتطور علوم الرياضة ٣-٥ يناير ١٩٨٨، كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا.
- ١٤- عنايات محمد فرج وفاتن محمد البطل: التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي والعروض الرياضية، دار الفكر العربي، ٢٠٠٤م.
- ١٥- غازي السيد يوسف: تمرينات العروض الرياضية وأثرها في تحسين بعض القدرات البدنية والكفاءة الفسيولوجية لدي بعض طلاب اختيارات كلية التربية الرياضية، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثاني، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان، مايو ٢٠١٠م.
- ١٦- ليلى عبد العزيز زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، ٢٠١٠م.
- ١٧- ماجدة صلاح الدين، وآخرون: العرض الرياضي المقدم من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية في حفل افتتاح الاولمبياد الأول للجامعات المصرية يوليو ٢٠٠٨، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، أكتوبر ٢٠٠٨، المجلد الرابع، كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ١٨- محروسة علي حسن، شيماء حسن الليثي: القيم التنبؤية لمستوي مهارة دقة تسديد اللمسة للمبارزين باستخدام بعض القدرات الحركية، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثاني والعشرين كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ١٩- محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضي، ط١٣، دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.

- ٢٠- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركى، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٢١- محمد شوقي كشك: دراسة تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالاداء الحركي لبعض الانشطة ذات المواقف المتغيرة في المرحلة السنية ٩-١٢ سنة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- ٢٢- محمد صبحى حساين: نموذج الكفاءة البدنية، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٢٣- محمد صبحى حساين: التقويم والقياس فى التربية البدنية، الجزء الأول، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٢٤- محمد صبحى حساين، محمد عبد السلام راغب: القوام السليم للجميع، الطبعة الاولى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٢٥- مروان علي محمد شمش: تأثير استخدام العروض الرياضية علي رفع مستوى بعض القدرات الحركية لطلاب جامعة الاسكندرية، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، أكتوبر ٢٠٠٨، المجلد الرابع، كلية التربية الرياضية- جامعة الأسكندرية، ٢٠٠٨م
- ٢٦- موسى فهمي إبراهيم، عادل علي حسن: التمرينات والعروض الرياضية، ط ٨، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ٢٧- نادر محمد محمد مرجان، اسلام محمد محمود سالم، سمير عبد النبي محمود عيسى: فاعلية العروض الرياضية في تنمية بعض القدرات الحركية ومفردات التكيف النفسى لدي طلاب كلية التربية الرياضية، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، ١٥ - ١٧ أكتوبر ٢٠٠٨، كلية التربية الرياضية بابو قير- جامعة الأسكندرية، المجلد الثانى، صقحة ٦٤٩.
- ٢٨- ناهد علي محمد علي: تأثير العروض الرياضية علي بعض الصفات البدنية لدي التلاميذ والتلميذات الصم والبكم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثالث عشر، الرابع عشر، كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان، يناير، ابريل، ١٩٩٢م.

٢٩- يس كامل حبيب: أصول التمرينات والعروض بين النظرية والتطبيق، الجزء الاول، مكتبة التربية الرياضية، المنصورة، ٢٠٠٦م.

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية :

- 30- Bob Davis., Ros Ball, Jan Roseoe:** Physical Education and the study of sport. 2thed, Mosby Publishers, London, 200
- 31- David Mitchell:** Winning karate competition , A.K. black London , 2010.
- 32- Gallahue.D.L:** Developmental physical education for today's elementary school children ,second edition , wcb brown & bench march , I.n.c , library of congress , 1993.
- 33- Jennifer wall & Nancy Murray:** Children and movement, physical education in The elementary school, 2nd edition, brown & benchmark , U.S.A. ,2005.
- 34- Leanne & case:** Fitness aquatics, fitness spectrum series, Gallagher & Mundy co, Hong Kong,2007.
- 35- Mc Glynn.G.:** Dynamics of fitness, a practical approach, 4th,ed., times mirror higher education groups , Inc,U.S.A. ,2006.