

فاعلية برنامج التمرينات الترويحية في إكساب بعض الوثبات لتلميذات الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي

الملخص: يهدف البحث الي اكساب بعض الوثبات (وثبة النجمة - وثبة القرفصاء - وثبة المقص الأمامي - وثبة الفجوة) لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي من خلال برنامج التمرينات الترويحية. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من تلميذات الصف الثالث الإعدادي وبلغ قوامها (٢٥) تلميذة، وتم اختيار (٢٠) تلميذة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية كعينة للدراسة الاستطلاعية ، وتم تطبيق البرنامج المقترح المكون من (١٦) درس، زمن الدرس (٤٥) دقيقة وتم توزيع الدروس كآآتي: (٤) لكلا من (وثبة النجمة - وثبة القرفصاء - وثبة الفجوة - وثبة المقص). وقد بلغت مدة البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٢) درس في الاسبوع. وتوصلت الباحثة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدي تلميذات مرحلة التعليم الاساسي في اكساب الوثبات قيد البحث لصالح القياس البعدي. فاعلية تطبيق برنامج التمرينات الترويحية حيث أظهر مستوي حجم تأثير كالتالي وثبة المقص (٣.٦٢٤)، وثبة الفجوة (٣.٥٤٦)، وثبة النجمة (٣.٣٧٦)، وثبة القرفصاء (٣.٢٦٥).
الكلمات الدالة: التمرينات الترويحية - الوثبات - مرحلة التعليم الأساسي الثانية- التلميذات

The effectiveness of the recreational exercise program in giving some leaps to the second stage students of the basic education stage

Abstract: The research aims to gain some leaps (star jump - squat jump - front scissor jump - gap jump) for the second stage students of basic education through a recreational exercise program. The research sample was chosen randomly from the third year middle school students and its strength was (25) students, and (20) students were chosen by the random method from the research community and outside the basic study sample as a sample for the exploratory study, and the proposed program consisting of (16) lessons was applied, the time of the lesson. (45) minutes and the lessons were distributed as follows: (4) for each of (the star jump - the squat jump - the gap dart - the scissor jump). The duration of the program was (8) weeks with (2) lessons per week. The researcher found that there were statistically significant differences at a significance level of 0.05 between the pre and post measurements of primary school students in gaining the leaps under investigation in favor of the post measurement. The effectiveness of the application of the recreational exercise program, where the level of effect size was shown as the following: the scissor jump (3.624), the gap dart (3.546), the star jump (3.376), and the squat dart (3.265).

Key words: Recreational exercises - Leaps- Second basic education stags - Female studens.

مقدمة البحث:

تحتل التمرينات كأحد الأنشطة الحركية مكانة لائقة واهتمام كبير من معظم الدول المتقدمة نظراً لأهميتها الكبرى لقطاعات المجتمع المختلفة، حيث أنها تهدف إلى بناء وتشكيل الجسم ورفع مستوي اللياقة البدنية، وتطوير العناصر الحركية كالقوة والسرعة والمرونة والتحمل والرشاقة والتوازن، كما أنها تعد من الأنشطة التي لا يمكن للفرد الاستغناء عنها سواء كانت نشاطاً حركياً قائماً بذاته أو وسيلة إعداد عام لمختلف الأنشطة الرياضية. (١٤ : ٢٥)، (٢٦)، (٢٥ : ٣٠)، (٢٤)

وتأثير التمرينات علي الجانب البدني لا يتوقف علي هذا الجانب فقط بل يتعدى تأثيرها إلى الجانب المهارى والنفسي والعقلي والاجتماعي، فهي ليست تمرينات بدنية تهتم بالبدن دون غيره من مجالات بناء الفرد، ولكن تهدف الي تطوير وتنمية الفرد من جميع الجوانب بشكل متكامل. (٧ : ٤٦)
ويسهم الترويح بشكل كبير في إشباع الحاجات العلمية والعقلية للتلميذات، فالترويح يؤدي في الغالب إلى تنمية القدرات العقلية والتفاعل الايجابي مع المواقف المختلفة لديهن، كما يساعدهم علي

تطوير اللياقة البدنية وأيضاً المحافظة علي مستوى لائق، حيث يساعد التلميذات بالارتقاء في المهارات الأساسية ويدخل علي ممارستها والمرح والسرور. (٢٣ : ٣٧)، (٤ : ٣٣)

حيث يهدف الترويح إلى اكساب اللياقة البدنية العامة والوظيفية للأجهزة الحيوية للجسم والمحافظة عليها، وتنمية وتدريب القدرات البدنية من خلال التمرينات، وهو الحصول علي قوام معتدل ورشيق وزيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم مما يساعد الحصول علي صحة جيدة بعيداً عن المرض أو الارهاق. (١٩ : ٤٤، ٤٥)، (٢٨ : ٥٧)

وتعد الوثبات من أهم الحركات الأساسية في جملة التمرينات، حيث أنها من أهم الاساسيات الحركية في جملة التمرينات، فالوثبات من المهارات التي تتطلب قوة عضلات الرجلين ومرونة مفصلي الفخذين وذلك لإمكان إتقان حركات الارتقاء والطيران والهبوط، وتختلف الوثبات عن بعضها نتيجة انواعها المتعددة من حيث مدي المرجحة وكذلك وضع الجسم اثناء مرحلة الطيران في الهواء، وهي تعتبر من الصعوبات التي تفرق بين تلميذة واخري وذلك يجب أن يتوفر فيها الرشاقة والتخليق في الهواء وتغيير أوضاع الجسم واتجاهاته وما يليها من حركات جمالية وقدرة التلميذة علي الأداء. (٦ : ٥٤)، (١٦ : ١٧)

وتهتم مرحلة التعليم الأساسي ببناء أجيال تنشأ على حب الحكمة والعلم والإبداع والابتكار لتشارك العالم التقدم التكنولوجي، فهي تساعد بشكل كبير في تحسين وتطوير الدعائم الأساسية في المستقبل وتكسب التلميذات عدة خبرات ومواقف تساعد على التعلم الشامل من جميع الجوانب (البدنية - النفسية - العقلية - الاجتماعية). (١٥ : ٦٥-٦٧)

ويزيد الاهتمام في هذه المرحلة بشكل واضح، وتعتبر من أهم المراحل لبناء اجيال تقوم علي حب العلم والإبداع والابتكار، حيث هذه المرحلة تقوم علي إعداد التلميذات وتعمل علي تنمية مواهبهم وتحسين قوامهم وتتيح لهم فرص النمو المتكامل، وتقوم علي اعدادهم اجتماعيا بغرض تحقيق اهدافهم وفهم مجتمعهم. (٩ : ١٦)

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت الوثبات في التمرينات الفنية الايقاعية

كدراسة إيمان طلبة (٢٠١٢) (٥)، محروس قنديل وآخرون (٢٠١٦) (٢٠)، إيمان حافظ (٢٠١٨) (٣) لوجو دقصور في بعض الوثبات واكدت نتائج هذه الدراسات علي اهمية الوثبات وضرورة الارتقاء بمستوي الطالبات عند اداء الوثبات لما لها تأثيرها الايجابي والجمالي علي الجملة الحركية.وقامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي علي العديد من الدراسات التي أجريت في التمرينات والترويح كدراسة بيرزولي وسيكوفي Pržulj&Cicovi c (٢٠١٢) (٣٣)، فتويس وآخرون Fotios, et al (٢٠١٣) (٣٢)، تشو وآخرون Cho et al (٢٠١٤) (٣١) ووجدت ندرة الابحاث في مجال الترويح والتمرينات التي تكسب الطالبات الأداء المهارى المتميز في جو من المتعة والسعادة التي تحمس الطالبات على الأداء الممتع من خلال ممارسة الانشطة الترويحية والتمرينات الرياضية بصورة جماعية

وفى حدود علم الباحثة وجدت انه لم يتطرق احد الى تصميم برنامج تدريبات ترويحية لإكساب بعض الوثبات.

ومن خلال اهتمام الباحثة بمرحلة العليم الأساسي قامت بالاطلاع على منهج التربية الرياضية للحلقة الثانية من التعليم الأساسي للتلميذات وجدت أن المقرر عليهم ممارسة الانشطة الجماعية كاليد والأنشطة الفردية (التمرينات الفنية الإيقاعية) مما دعا الباحثة إلى إجراء دراسة استطلاعية على عدد (٢٠) من تلميذات الصف الثالث الإعدادي وكانت من نتائجها أن التلميذات لديهن صعوبة في أداء الوثبات نظراً لاستخدام الطريقة التقليدية في تعليم الوثبات وعدم توافر الأدوات اللازمة لممارسة التمرينات الإيقاعية.

ومن هنا جاءت فكرة البحث للباحثة لإكساب بعض الوثبات لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي من خلال برنامج التمرينات الترويحوية المقترح باستخدام مجموعة من التمرينات البسيطة المحببة للتلميذات والأدوات المثيرة للانتباه اثناء التطبيق مما يزيد حماس التلميذات بالاشتراك في البرنامج. مما دعي الباحثة إلى اقتراح تأثير تمرينات ترويحوية في إكساب بعض الوثبات لتلميذات مرحلة التعليم الأساسي.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى اكساب بعض الوثبات (وثبة النجمة - وثبة القرفصاء - وثبة المقص الأمامي - وثبة الفجوة) لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (الصف الثالث الاعدادى) من خلال برنامج التمرينات الترويحوية.
فرض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في اكساب الوثبات (وثبة النجمة - وثبة القرفصاء - وثبة المقص الأمامي - وثبة الفجوة) لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الاساسي قيد البحث.

اجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي أحدي تصميماته وهو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث علي تلميذات الصف الثالث الإعدادي بمدرسة محمد علي سلامة المداح بإدارة زفتي التعليمية - بمحافظة الغربية والبالغ عددهم (١٠٠) تلميذة للعام الدراسي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١م. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ قوامها (٢٥) تلميذة من إجمالي مجتمع البحث بنسبة مئوية قدرها (٢٥%) من المجتمع الأصلي. وتم اختيار (٢٠) تلميذة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية كعينة للدراسة الاستطلاعية.

١- أسباب اختيار العينة:

- امكانية توافر العدد المطلوب من العينة.
- درجة ذكائهم متقاربة.
- موافقة إدارة المدرسة علي تطبيق البرنامج وتعاونها مع الباحثة.
- اهتمام التلميذات وأولياء الأمور بالنشاط الرياضي.
- توافر الإمكانيات والمساحات اللازمة لتنفيذ البرنامج.

٢- اعتدالية عينة البحث وضبط المتغيرات:

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الاعتدالي، قامت الباحثة بإيجاد التجانس بين افراد عينة البحث في متغيرات معدلات دلالات النمو (السن - الطول - الوزن)، والمتغيرات العقلية (الذكاء)، والمتغيرات البدنية المرتبطة بالوثبات قيد البحث، والمتغيرات المهارية قيد البحث وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة البحث فيالمتغيرات الأساسية
لبيان اعتدالية البيانات

ن=٢٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو							
١	السن	سنة/شهر	١٤.٥٤٠	١٤.٥٠٠	٠.٢١٠	٠.٤٦٩-	٠.١٤١-
٢	طول	سم	١٣١.٩٦٠	١٣٢.٠٠٠	١.٦٧٠	١.٠٩٦-	٠.٤١٨
٣	الوزن	كجم	٥١.١٢٠	٥١.٠٠٠	٢.٠٢٧	٠.٩٧٥-	٠.٠٥١
	القدرات العقلية (الذكاء)	درجة	٩١.٦٠٠	٩٢.٠٠٠	٦.٩٢٨	١.٤٢٢-	٠.١٩٠
الاختبارات البدنية							
١	الوثب العمودي	سم	١٢.٥٢٠	١٣.٠٠٠	١.٤٤٧	٠.٩٠٨-	٠.٤٠٥
٢	الجري الزجراجي	ث	٥.٧٧٣	٥.٧٤٠	٠.٤٤١	٠.٧٠٩-	٠.٠٦١-
٣	نط الحبل	عدد	٧.٢٨٠	٧.٠٠٠	٠.٨٩١	٠.٥٩٧-	٠.١٥٨
٤	ثني الجذع من الوقوف	سم	٦.٢٠٠	٦.٠٠٠	١.١٥٥	١.٢٢٣-	٠.٤٥٩
٥	البرجل الموازي	سم	٣٤.١٦٠	٣٤.٠٠٠	٢.٩٥٤	٠.٩٠٢-	٠.١٩٩
٦	الوقوف علي قدم واحدة	ث	٤.٤٦٨	٤.٧٤٠	١.٦٤٤	٣.٣٠١	٠.٨٣٨
المتغيرات المهارية							
١	وثبة النجمة	درجة	٣.٤٠٤	٣.٥٠٠	٠.٤٠٥	٠.٤٩٢	٠.٦٢٢-
٢	وثبة القرفصاء	درجة	٣.٠٦٠	٣.٠٠٠	٠.٥٤٦	٠.٩١٤-	٠.٥٧٨
٣	وثبة الفجوة	درجة	٢.١٢٠	٢.٠٠٠	٠.٢١٨	٠.٣٥٤-	٠.٨٩٧
٤	وثبة المقص	درجة	٢.٤٢٠	٢.٥٠٠	٠.٤٠٠	١.٣٤٤-	٠.٣٠٧

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٤٦٤

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٩٠٩

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) كما انها اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

- اختبار الذكاء إعداد أ.د/ سامية لطفي الانصاري (٢٠٠٨) - مرفق (١).
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد طريقة تقييم مستوى اداء الوثبات قيد البحث - مرفق (٤).
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد القدرات البدنية واختباراتها الخاصة بالوثبات قيد البحث - مرفق (٥)
 - برنامج التمرينات الترويحوية للعينة قيد البحث - مرفق (٩).
 - ملاحظة بالفيديو، حيث قامت الباحثة بتصوير الوثبات للتلميذات بالفيديو، وكان لكل تلميذة أربع فيديووات للوثبات المختارة لكي يتم عرضها علي السادة المحكمين - مرفق (٣) وذلك لقياس مستوى اداء الوثبات قيد البحث في القياس القبلي والبعدي.
- الاجهزة والأدوات المستخدمة :

- الريستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.
- الميزان الطبي لقياس الوزن لأقرب كجم.
- سبورة طولها ٢ متر لقياس الوثب العمودي من الثبات.
- حبل لقياس التوافق.
- اقماع لقياس الرشاقة.

المعاملات العلمية:

قامت الباحثة بحساب معامل الصدق والثبات للتأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات قيد البحث علي عينة البحث.

المعاملات العلمية لاختبار الذكاء:

حيث قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية وذلك بهدف ايجاد المعاملات العلمية لاختبار الذكاء وقد طبق علي عينة قوامها (٢٠) تلميذة من تلميذات الصف الثالث الاعدادي بمدرسة محمد علي سلامة المداح، وذلك من المجتمع الاصلي ومن خارج عينة الدراسة وذلك في الفترة من يوم الاثنين الموافق ١٩/١٠/٢٠٢٠م حتي يوم الاثنين الموافق ٢٦/١٠/٢٠٢٠م.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى
لاختبار الذكاء لبيان معاملالصدق

ن=٢٠

م	الاختبار	الارباعى الاعلى ن=٥		الارباعى الادنى ن=٥		فروق المتوسطات	قيمة (ت)	ايتا ^٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
١	الذكاء	٩٥.٨٥٠	١.٦٨٢	٨٨.٥٤٩	١.٤٣٠	٧.٣٠٠	٧.٣٧١	٠.٨٤١	٠.٩١٧

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

مستويات قوة التأثير لاختبار (ت) وفقا لمعامل ايتا^٢: من صفر إلى أقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف، من ٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط، من ٠.٥٠ إلى أعلى = تأثير قوى.

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسط الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى لدى عينة التقنين لاختبار الذكاء قيد البحث، كما يتضح حصول الاختبار على قوة تأثير وصدق عالية.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبار الذكاء لبيان معامل الثبات

ن = ٢٠

م	الاختبار	التطبيق		إعادة التطبيق	
		س	ع±	س	ع±
١	الذكاء	٩٢.٣٦٠	٢.٢٨٧	٩٢.٦٤٠	٢.٤٩٨
					٠.٩٥٢

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق (إعادة تطبيق الاختبار) لاختبار الذكاء قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

المعاملات العلمية لمتغيرات القدرات البدنية الخاصة بالوثبات قيد البحث:
أ- معامل الصدق:

١- صدق المحتوى:

بعد الاطلاع علي المراجع العلمية المرتبطة بالتمرينات كمرجع إيمان قطب (٢٠١٧)(٦)، عطيات خطاب وآخرون (٢٠٠٦)(١٤)، سامية الهجرسيوبركسان عثمان (٢٠٠٤)(١٣) والدراسات المرتبطة في الوثبات ومنها ازهار عبد النبي (٢٠١٧)(٢)، محروس قنديل وآخرون (٢٠١٧)(٢٠)،

مريم عمران (٢٠١٥)(٢٧) امكن التوصل إلى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالوثبات قيد البحث وهي (قوة مميزة بالسرعة- مرونة- رشاقة-توازن- توافق - سرعة رد فعل). وبذلك يكون قد تم التوصل إلى (٦) ستة قدرات بدنية خاصة بالوثبات اتفقت عليها المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالتمرينات.

أما بالنسبة للاختبارات التي تقيس القدرات البدنية، قامت الباحثة بالاطلاع علي المراجع العلمية للاختبارات والمقاييس ومنها محمد حسنين (٢٠٠٤)(٢١)، أحمد خاطر وعلي البيك (١٩٩٦)(١) والدراسات المرتبطة بالتمرينات ومنها رشا عبد السلام (٢٠١٠)(١١)، إيمان حافظ (٢٠١٨)(٣)، داليا عنتر (٢٠٠٩)(١٠) وتمكنت من التوصل الي بعض الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية للوثبات قيد البحث وهي:

- القوة المميزة بالسرعة للرجلين (اختبار القدرة العمودية للوثب - اختبار الوثب العريض من الثبات).
- الرشاقة (اختبار الجري الزجراجي - اختبار الانبطاح المائل من الوقوف).
- التوافق (اختبار نط الحبل).
- التوازن (اختبار الوقوف علي قدم واحدة).
- المرونة (اختبار الرجل الموازي، اختبار ثني الجذع من الوقوف - اختبار الرجل يمين - اختبار الرجل شمال).

وبذلك قد تم التوصل إلى (١٠) عشرة اختبارات للقدرات البدنية قد اتفقت عليها المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالتمرينات والتلميذات.

٢- صدق المحكمين:

تم عرض القدرات البدنية واختباراتها التي تم التوصل اليها من صدق المحتوي علي الخبراء المتخصصين في مجال التمرينات مرفق (٢) في الفترة ٢٠٢٠/٦/١ م إلى ٢٠٢٠/٦/١٥ م. وبعد عرض استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد القدرات البدنية الخاصة بالوثبات قيد البحث في صورتها الاولية علي السادة الخبراء أمكن تحديد القدرات البدنية الخاصة بالوثبات قيد البحث والاختبارات التي تقيسها طبقاً للأهمية النسبية لكل عنصر - مرفق (٥) وقد حذف الباحثة القدرات البدنية التي قلت نسبتها عن ٧٥% كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالوثبات قيد البحث

ن=١٢

م	القدرات البدنية	الاختبارات	الآراء الموافقة	النسبة المئوية
١	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	اختبار القدرة العمودية للوثب	١٢	٪١٠٠
٢	المرونة	اختبار ثني الجذع من الوقوف	١١	٪٩١.٦
		اختبار البرجل اليمين	٤	٪٣٣.٣
٣	التوافق	اختبار البرجل شمال	٦	٪٥٠
		اختبار نظ الحبل	١٠	٪٨٣.٣
٤	التوازن	اختبار الوقوف علي قدم واحدة	٩	٪٧٥
٥	الرشاقة	اختبار الجري الزجراجي	١٠	٪٨٣.٣
		اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	٥	٪٤١.٦

يتضح من جدول (٤) ان نسبة الآراء الموافقة علي الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية للوثبات قيد البحث قد انحصرت ما بين (٥٠٪ - ١٠٠٪) لذا يتضح أن الاختبارات التي تم التوصل اليها من خلال نسبة اتفاق الخبراء (٦) ستة اختبارات هي:

- القوة المميزة بالسرعة للرجلين (اختبار القدرة العمودية للوثب).
- المرونة (اختبار ثني الجذع من الوقوف- اختبار البرجل الموازي).
- التوافق (اختبار نظ الحبل).
- التوازن (اختبار الوقوف علي قدم واحدة).
- الرشاقة (اختبار الجري الزجراجي).

٣- صدق التمايز:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى في الاختبارات البدنية
لبيان معامل الصدق

ن=٢٠

معامل الصدق	ايتا ^٢	قيمة (ت)	فروق المتوسطات	الارباعى الأدنى ن=٥		الارباعى الأعلى ن=٥		الاختبارات البدنية	م
				ع±	س	ع±	س		
٠.٩٣٤	٠.٨٧٢	٧.٣٨٧	٧.٢٤٠	٠.٨٩٧	٩.٢١٠	١.٧٤٣	١٦.٤٥٠	الوثب العمودي	١
٠.٨٩٩	٠.٨٠٨	٥.٧٩٤	١.٢٧٠	٠.٣٠٨	٦.٤٨٥	٠.٣١٢	٥.٢١٥	الجري الزجراجي	٢
٠.٩٥٤	٠.٩١٠	٩.٠١٩	٤.٥٦٠	٠.٦٢١	٦.٥٤٠	٠.٧٩٨	١١.١٠٠	نط الحبل	٣
٠.٩٣٣	٠.٨٧٠	٧.٣٠٦	٣.٧٧٠	٠.٦٢٤	٧.١٢٥	٠.٨٢٢	١٠.٨٩٥	ثني الجذع من الوقوف	٤
٠.٩٠٧	٠.٨٢٣	٦.١٠٨	١٠.٧٨٠	٢.٨٣١	٣٧.٧٦٠	٢.١٠٨	٢٦.٩٨٠	البرجل الموازي	٥
٠.٩٢٨	٠.٨٦٠	٧.٠١٩	٣.٥٦٠	٠.٤٩٤	٤.٦٤٠	٠.٨٨٦	٨.٢٠٠	الوقوف علي قدم واحدة	٦

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى لدى عينة التقنين في الاختبارات البدنية قيد البحث، كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير وصدق عالية.
ب- معامل الثبات:

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق إعادة التطبيق في الاختبارات البدنية لبيان معامل الثبات

ن = ٢٠

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات البدنية	م
	ع±	س	ع±	س		
٠.٩٧٤	١.٩٦٢	١٢.٨٦٥	٢.٢١٣	١٢.٨٣٠	الوثب العمودي	١
٠.٩٨٢	٠.٦١٤	٥.٨٢٠	٠.٥٣٨	٥.٨٥٠	الجري الزجراجي	٢
٠.٩٧١	٠.٨٧٨	٨.٩٣٥	٠.٩١٣	٨.٨٢٠	نط الحبل	٣
٠.٩٦٣	١.٤٥٢	٩.٢٣٠	١.١٧٦	٩.٠١٠	ثني الجذع من الوقوف	٤
٠.٩٥٨	٣.١١٦	٣٢.٤٠٠	٣.٠٧٨	٣٢.٣٧٠	البرجل الموازي	٥
٠.٩٦٩	٠.٧٨٣	٦.٦٣٠	٠.٩٦٧	٦.٤٢٠	الوقوف علي قدم واحدة	٦

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق إعادة التطبيق (إعادة تطبيق الاختبار) في الاختبارات البدنية لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات الاختبار.

المعاملات العلمية لاستمارة تقييم مستوي اداء الوثبات للتلميذات قيد البحث :
أ- معامل الصدق:

١- صدق المحتوى:

بعد الاطلاع علي الدراسات المرتبطة التي تناولت الوثبات في التمرينات ومنها دراسة داليا عنتر (٢٠٠٩)(١٠)، مريم عمران (٢٠١٥)(٢٧)، إيمان حافظ (٢٠١٨)(٣) أمكن الحصول علي طريقة لتقييم مستوي الأداء متمثلة في: (وقفة الاستعداد - ارتقاء - طيران - هبوط)، وبذلك يكون قد تم التوصل إلى (٤) أربعة مراحل لتقييم الوثبات والتي اتفقت عليها المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالتمرينات وتم تصميم الاستمارة المبدئية لتقييم الوثبات - مرفق (٧).

٢- صدق المحكمين:

تم عرض مراحل تقييم الوثبات التي تم التوصل اليها من صدق المحتوى علي الخبراء المتخصصين في مجال التمرينات - مرفق (٢) في الفترة من ٢٠٢٠/٧/١م إلى ٢٠٢٠/٧/١٦م. وبعد عرض استمارة الاستبيان الخاصة بتقييم الوثبات في صورتها الاولية علي السادة الخبراء لم يوافق الخبراء عليها، وكان لهم رأي آخر لشكل استمارة لتقييم مستوي اداء الوثبات قيد البحث وهي (ارتفاع جيد - شكل جيد - مدي حركي جيد - انسيابية هبوط) ويوضح مرفق (٧) الشكل النهائي لاستمارة تقييم الوثبات.

وقد اتفق الخبراء علي ان تكون درجات تقييم الوثبة من حيث درجة الارتفاع الجيد (٢.٥) ودرجة الشكل الجيد (٢.٥) ودرجة المدي الحركي الجيد (٢.٥) ودرجة انسيابية هبوط (٢.٥).

٣- صدق التمايز:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى لاستمارة تقييم مستوى الاداء المهارى
لبيان معامل الصدق

ن = ٢٠

م	استمارة التقييم	الارباعى الأعلى ن=٥		الارباعى الأدنى ن=٥		فروق المتوسطات	قيمة (ت)	ايتا ^٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
١	وثبة النجمة	٦.١٢٠	٠.٣٧٨	٢.٩٨٠	٠.٢٥٢	٣.١٤٠	١٣.٨٢٣	٠.٩٦٠	٠.٩٨٠
٢	وثبة القرفصاء	٥.٩٠٠	٠.٤١١	٢.٧٠٠	٠.٢١٦	٣.٢٠٠	١٣.٧٨٤	٠.٩٦٠	٠.٩٨٠
٣	وثبة الفجوة	٥.٦٥٥	٠.٥٢٤	٢.١٢٥	٠.٢٢٥	٣.٥٣٠	١٢.٣٨٠	٠.٩٥٠	٠.٩٧٥
٤	وثبة المقص	٥.٤٦٠	٠.٤٣٦	٢.١٢٠	٠.٣٠٥	٣.٣٤٠	١٢.٥٥٤	٠.٩٥٢	٠.٩٧٦

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى لدى عينة التقنين لاستمارة تقييم مستوى الاداء المهارى قيد البحث، كما يتضح حصول الاستمارة على قوة تأثير وصدق عالية.
ب- معامل الثبات:

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق إعادة التطبيق لاستمارة تقييم مستوى الاداء المهارى
لبيان معامل الثبات

ن = ٢٠

م	استمارة التقييم	التطبيق		إعادة التطبيق	
		س	ع±	س	ع±
١	وثبة النجمة	٤.٥٥٠	٠.٥٢٢	٤.٦١٠	٠.٦١١
٢	وثبة القرفصاء	٤.٣٠٠	٠.٦٤٥	٤.٣٣٥	٠.٦٢٤
٣	وثبة الفجوة	٣.٨٩٠	٠.٧١٤	٤.٠٠٠	٠.٥٨٧
٤	وثبة المقص	٣.٧٩٠	٠.٦١١	٣.٨٠٠	٠.٦٣٤

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق إعادة التطبيق (إعادة تطبيق الاستمارة) لاستمارة تقييم مستوى الاداء المهارى لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات استمارة التقييم.

برنامج التمرينات الترويحية:

١- بناء البرنامج المقترح:

قامت الباحثة بالاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالتمرينات والترويح كمرجع محمود الهاشمي (٢٠١٨)(٢٤)، إيمان قطب (٢٠١٧)(٦)، محمود طلبة (٢٠١٠)(٢٦)، دراسة مقداد غازي (٢٠١٧)(٢٩)، مريم عمران (٢٠١٥)(٢٧) بغرض بناء برنامج التمرينات الترويحية. وتم عرض برنامج التمرينات الترويحية الذي تم التوصل اليه علي السادة الخبراء المتخصصين في مجال التمرينات والترويح - مرفق (٢) في الفترة من ٢٠٢٠/٨/١ الي ٢٠٢٠/٩/١م، وبعد عرض استمارة الاستبيان الخاصة باستطلاع راي الخبراء حول برنامج التمرينات الترويحية المقترح في صورته الاولية علي السادة الخبراء امكن وضع البرنامج المقترح قيد البحث - مرفق (٩)، وكان استطلاع آرائهم حول:

- مدي مناسبة الفترة الزمنية لكل وثبة وكذلك الفترة الزمنية لأجزاء البرنامج.
- مدي مناسبة الاهداف المحددة للبرنامج.
- مدي مناسبة المحتوي في تحقيق الاهداف.
- مقترحات يمكن اضافتها.

ومن خلال استعراض آراء المحكمين وتحليلها اتضح انه:

- تم الموافقة علي الأهداف المحددة للدرس.
 - تم الموافقة علي أن يكون زمن الدرس ٤٥ دقيقة.
 - تم الموافقة علي أن يكون مدة البرنامج ثمانية اسابيع.
- وبالتالي توصلت الباحثة من خلال اراء الخبراء للبرنامج في صورته النهائية - مرفق (٩).

٢- الهدف العام من البرنامج:

يهدف برنامج التمرينات الترويحية قيد البحث الي اكساب بعض الوثبات (وثبة النجمة - وثبة القرفصاء - وثبة الفجوة - وثبة المقص) للتلميذات بالطريقة الصحيحة عن طريق استنارة ميولهم ودوافعهم وحبهم في المشاركة في البرنامج وتحقيق المتعة والسعادة واشباع حاجاتهم من خلال أداء الوثبات الخاصة بالتمرينات الايقاعية والمشاركة الايجابية للتلميذات افراد العينة في البرنامج.

٣- الهدف الخاص بالبرنامج: اكساب وثبة النجمة. - اكساب وثبة القرفصاء. - اكساب وثبة الفجوة. - اكساب وثبة المقص.

٤- أسس وضع البرنامج:

- أن يراعي خصائص النمو للمرحلة السنوية التي سوف يطبق عليها البرنامج.
- أن يتدرج البرنامج من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب.
- أن تكون التمرينات والمهارات سهلة وبسيطة.
- أن يراعي عنصر الاثارة والتشويق داخل البرنامج.

- أن يراعي عوامل الامن والسلامة اثناء تطبيق البرنامج.
- أن يتسم البرنامج بالمرونة.
- أن يساعد البرنامج على تحقيق مبداءالتفاعلية بين التلميذات والبرنامج.
- ٥- أساليب تنفيذ البرنامج :
 - الشرح اللفظي للتمرينات الترويحية لإكساب بعض الوثبات بالطريقة الصحيحة.
 - استخدام الحوافز المعنوية والعينية والتي تزيد من استثارة روح المنافسة وحب النجاح.
 - تشجيع أفراد العينة من التلميذات بكلمات الثناء والتحية والتصفيق لرفع روح المنافسة والروح المعنوية.
- ٦- تنظيم البرنامج:
 - إجراءات ادارية قبل تنفيذ البرنامج:
 - قامت الباحثة بالإجراءات الادارية الاتية لتسهيل إجراءات البرنامج الخاصة بالبحث:
 - الحصول علي خطاب موجه من كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا الي السيد مدير مدرسة محمد علي سلامة المداح للتعليم الاساسي للموافقة علي اجراء وتنفيذ التجربة بالمدرسة.
 - الحصول علي خطاب موجه من كلية تربية رياضية - جامعة طنطا الي السيد مدير مركز شباب عبد الاحد جمال الدين بشرشابة لتسهيل مهمة البحث.
 - الحصول علي خطاب موجه من كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا الي السيد مدير توجيه التربية الرياضية بإدارة زفتي التعليمية لتخصيص (٣) ثلاثة موجهات لتقييم مستوي التلميذات.
 - شرح أهداف الدراسة للعينة والتأكد من رغبتهم في الاشتراك في البرنامج.
 - الإتفاق علي وقت إجراء القياسات المطلوبة بالنسبة لعينة الدراسة وتحديد موعد تنفيذ البرنامج.
 - التأكد من سلامة الأدوات والاجهزة المطلوبة للدراسة.
 - تطبيق البرنامج:
 - تم تطبيق البرنامج المقترح علي تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي من سن (١٢ - ١٥) سنة.
 - يتكون البرنامج من (١٦) ستة عشر درس، زمن الدرس (٤٥)خمس وأربعون دقيقة وتم توزيع الدروس كالآتي:(٤) أربعة دروس لكلا من (وثبة النجمة - وثبة القرفصاء - وثبة الفجوة - وثبة المقص).
 - قد بلغت مدة البرنامج (٨) ثمانية أسابيع بواقع (٢) درس في الاسبوع وذلك من الفترة ٢٠٢٠/١١/٣م حتي الفترة ٢٠٢٠/١٢/٢٣م.
 - محتوى وتنظيم البرنامج:
 - تم التوصل إلى برنامج التمرينات الترويحية في صورته النهائية - مرفق (٩)، واحتوائه علي (١٦) درس، قسمت أجزاء الدرس إلى:

جدول (٩)

محتوى وتنظيم البرنامج

م	اجزاء الدرس	الزمن	المحتويات
١	الاحماء	٥ق	إعداد وتهيئة الجسم.
٢	الإعداد البدني وينقسم إلى:	١٠ق	
	إعداد بدني عام	٥ق	يحتوي علي تمارينات مختلفة لتهيئة مختلف العضلات بالجسم.
	إعداد بدني خاص	٥ق	يحتوي علي تمارينات مختلفة خاصة بالوثبات قيد البحث.
٣	الجزء الرئيسي	٢٥ق	تقوم التلميذات بأداء الخطوات التعليمية للوثبات قيد البحث.
			تقوم التلميذات بأداء التمارينات الخاصة بالوثبات في صورة مسابقة او لعبة.
			تأدية التلميذات التمارينات الترويحية لكل وثبة من البسيط الي المركب. استخدام أدوات متنوعة ومتعددة للتشويق والاثارة اثناء التنفيذ.
٤	الجزء الختامي	٥ق	يحتوي علي تمارينات تهدئة والعباب صغيرة.

٧- الأدوات المستخدمة في البرنامج:كرات. - حبال. - ترامبولين. - بالونات. - اطواق. - اقماع. -

سماعات ستريو.

الدراسة الاستطلاعية:

بعد أن قامت الباحثة بوضع برنامج التمارينات الترويحية الخاص بالتلميذات واختيار الأدوات المناسبة، وقامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية خلال الفصل الدراسي الاول لعام ٢٠٢٠م - ٢٠٢١م في الفترة من ٢٧/١٠/٢٠٢٠م إلى ١/١١/٢٠٢٠م للتعرف علي المعوقات التي يمكن أن تواجهها اثناء تطبيق تجربة البحث الاساسية لذا فقد اجريت هذه الدراسة للتعرف علي:

- صلاحية استخدام الأدوات والامكانات.

- مدي مناسبة محتوى البرنامج المقترح علي أفراد العينة واستجابتهم لها.

واسفرت نتائج هذه الدراسة إلى:

- صلاحية اماكن تنفيذ البرنامج.

- التنوع في التمارينات الترويحية لما لها من تأثير ايجابي علي أفراد العينة.

- كيفية إعداد الأدوات وشرح اللعبة.

- معرفة ميول واتجاهات افراد العينة وكيفية التعامل معهم.

الدراسة الأساسية:

١- تطبيق برنامج التمارينات الترويحية:

قامت الباحثة بتطبيق برنامج التمارينات الترويحية - مرفق (٩) علي عينة البحث الاساسية من التلميذات خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٣/١١/٢٠٢٠م وحتى الفترة الي يوم الاربعاء الموافق ٢٣/١٢/٢٠٢٠م.

وقد التزمت الباحثة اثناء تطبيق البرنامج بما يلي:

- مصاحبة التلميذات والتعامل معهن دون وسيط.
 - اعداد الأدوات قبل الدرس.
 - مساعدة التلميذات في المحافظة علي المواعيد والالتزام بارتداء الزي المناسب اثناء التطبيق.
 - شرح اللعبة بالطريقة الصحيحة قبل الاداء.
 - استخدام أدوات متنوعة اثناء التنفيذ.
 - مراعاة التدرج التعليمي لكل وثبة من البسيط الي المركب.
 - تشجيع التلميذات ودعمهم لشعورهم بالثقة والنجاح.
- ٢- القياس القبلي:
- قام المحكمون - مرفق (٣) بالقياس القبلي لتقييم مستوي اداء الوثبات قيد البحث وذلك في يوم الاثنين ٢٠٢٠/١١/٩م من خلال الفيديو.

٣- القياس البعدي:

قام المحكمون - مرفق (٣) بالقياس البعدي وذلك لتقييم مستوي اداء الوثبات قيد البحث وذلك في يوم الاثنين ٢٨/١٢/٢٠٢٠م من خلال الفيديو وذلك لمعرفة مدي التحسن الذي طرأ علي عينة البحث بعد تطبيق البرنامج. المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS وهي:

- المتوسط الحسابي. - الوسيط. - الانحراف المعياري. - معامل الالتواء.

- معامل التقلطح. - معامل الارتباط. - اختبار (ت). - نسبة التحسن.

- معامل ايتا^٢ - حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن.

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

جدول (١٠)

دلالة الفروق وحجم التأثير بين القياس القبلي والبعدي

لدى مجموعة البحث في المتغيرات المهارية

ن=٢٥

م	المتغيرات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة (ت)	معامل ايتا ^٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±					
١	وثبة النجمة	٣.٤٠٤	٠.٤٠٥	٨.٩٨٠	٠.٤٦٧	٥.٥٧٦	٢٣.٩٢٨	٠.٩٦٠	٣.٣٧٦	مرتفع
٢	وثبة القرفصاء	٣.٠٦٠	٠.٥٤٦	٨.٨٤٠	٠.٤٥٠	٥.٧٨٠	١٩.٤٣٤	٠.٩٤٠	٣.٢٦٥	مرتفع
٣	وثبة الفجوة	٢.١٢٠	٠.٢١٨	٧.٤٤٠	٠.٥٠٧	٥.٣٢٠	٢٦.١١٢	٠.٩٦٦	٣.٥٤٦	مرتفع
٤	وثبة المقص	٢.٤٢٠	٠.٤٠٠	٧.٦٠٠	٠.٦٤٥	٥.١٨٠	٢٠.٠٣١	٠.٩٤٤	٣.٦٢٤	مرتفع

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧١٤

مستويات حجم التأثير: ٠.٢٠ : منخفض، ٠.٥٠ : متوسط، ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٠) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في المتغيرات المهارية وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١٩.٤٣٤ إلى ٢٦.١١٢)، وأن قيم حجم التأثير للمتغيرات المهارية لدى مجموعة البحث وقد تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٣.٢٦٥ إلى ٣.٦٢٤) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل قوى على المتغير التابع.

مناقشة النتائج:

تشير نتائج جدول (٤-١) وشكل (٤-١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات المهارية لدي تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الاساسي لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٩.٤٣٤ إلى ٢٦.١١٢)

وهذه القيمة أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (١.٧١٤) عند مستوي معنوي (٠.٠٥)، كما انحصر حجم التأثير ما بين (٣.٢٦٥) كأقل قيمة في وثبة القرفصاء و(٣.٦٢٤) كأعلى قيمة في وثبة المقص وهذا يشير إلى أن حجم التأثير ذو دلالة مرتفعة.

ويري العديد من المتخصصين في المجال الترويحي مثل كمال الدين درويش ومحمد الحماحي (٢٠٠٧)، كمال إسماعيل وآخرون (٢٠١٢)، محمد السمنودي وآخرون (٢٠١٤) دور الترويح لما يحتوي علي أنشطة متنوعة ومشوقة توفر للتمييزات فرصة لممارسة أنشطة محببة لديهم وكذلك تنمية التعاون والابداع . (١٨ : ٦٠)، (١٩ : ٤٤-٤٦)، (٢٢ : ١٦٥) .

كما يؤكد كلا من عطيات خطاب وآخرون (٢٠٠٦)، فراج توفيق (٢٠٠٧)، حازم السيد (٢٠١٦) أن التمرينات لها دور هام في رفع كفاءة الجسم البدنية والنفسية والاجتماعية، والوصل إلى الأداء الامثل في اتقان المهارات الحركية ويمكن أدائها بأبسط الإمكانيات. (١٤ : ٨)، (١٧ : ١٨)، (٧ : ٥٠)

ويتضح من تلك النتائج أن برنامج التمرينات الترويحية قيد البحث قد أثر إيجابياً علي مستوي أداء (وثبة النجمة - وثبة القرفصاء - وثبة الفجوة - وثبة المقص) حيث تتفق نتائج البحث مع دراسة كلا من ربحاب الشابوري (٢٠١٨) (١٢)، مقداد مجيد (٢٠١٧) (٢٩)، حذيفة الحربي (٢٠١٤) (٨) حيث كانت أهم نتائجهم التأثير الايجابي لبرنامج التمرينات الترويحية علي مستوي اداء بعض المهارات.

وترجع الباحثة نسبة التحسن في كلاً من (وثبة النجمة - وثبة القرفصاء - وثبة الفجوة - وثبة المقص) إلى أن برنامج التمرينات الترويحية يعتبر اسلوب حديث في اكساب الوثبات ، حيث ان كل وثبة كانت مصاحبة بمجموعة من التمرينات في صورة ترويح والعباب ومسابقات مختلفة وكذلك مرونتها وسهولة ادائها، حيث تم وضع وحدات البرنامج ومحتواها بصورة تتناسب مع خصائص واحتياجات التلميذات، وبالإضافة إلى استخدام الباحثة للأدوات المتنوعة والوسائل المختلفة اثناء تنفيذ البرنامج ووحداته، ومراعاة كافة عوامل الامن والسلامة، ويتميز برنامج التمرينات المقترح بالشمول والتوازن وقدرته علي اكساب بعض الوثبات لتلميذات مرحلة التعليم الأساسي. وهذا يؤكد صحة فرض البحث الذي ينص علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في إكساب كلاً من (وثبة النجمة - وثبة القرفصاء - وثبة الفجوة - وثبة المقص) لصالح القياس البعدي.

استنتاجات وتوصيات البحث:

استنتاجات البحث :

في ضوء هدف البحث وفرض البحث واستنادا علي الاجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما توصل اليه من نتائج من خلال التطبيق والمعالجات الاحصائية قد توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدي تلميذات مرحلة التعليم الاساسي في اكساب الوثبات قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- فاعلية تطبيق برنامج التمرينات الترويحية حيث أظهر مستوى حجم تأثير كالتالي وثبة المقص (٣.٦٢٤)، وثبة الفجوة (٣.٥٤٦) ، وثبة النجمة (٣.٣٧٦)، وثبة القرفصاء (٣.٢٦٥).
- ٣- فعالة التمرينات الترويحية في إكساب بعض الوثبات (وثبة النجمة - وثبة القرفصاء - وثبة الفجوة - وثبة المقص) لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.
توصيات البحث:
- ١- استخدام التمرينات الترويحية في تعلم وتحسين التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.
- ٢- زيادة الجزء الزمني المقرر لدراسة التمرينات الفنية الإيقاعية بالمدارس.
- ٣- توفير أماكن وصالات مناسبة للتدريب والتعلم مزودة ومجهزة بكافة الأدوات والوسائل التكنولوجية الخاصة بالتمرينات.
- ٤- إجراء مزيد من الأبحاث والدراسات العلمية علي مراحل سنوية مختلفة في مختلف الرياضات الأخرى من خلال التمرينات الترويحية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد خاطر وعلي البيك (١٩٩٦). القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢- إزهار محمد علي (٢٠١٧). تأثير تدريبات البلاطيس على تحسين الأداء الحركي لبعض الوثبات في التمرينات الإيقاعية، بحث منشور، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، ع(٣٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.
- ٣- إيمان جمال حافظ (٢٠١٨). تأثير الاسلوب المتباين علي أداء بعض الوثبات في التمرينات الفنية الإيقاعية لدي طالبات كلية التربية الرياضية، بحث غير منشور، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضية، ع(٣٠)، المجلد الأول.
- ٤- إيمان عبد العزيز عبد الوهاب (٢٠١٥). الترويح وتعديل سلوك اطفال الشوارع، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء للطباعة، الاسكندرية.
- ٥- إيمان عبد الهادي طلبة (٢٠١٢). تأثير برنامج باستخدام الايقاعات الموسيقية المختلفة علي تعلم بعض المهارات الاساسية في التمرينات الفنية الإيقاعية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٦- ايمان عبدالله قطب (٢٠١٧). المبادئ الأساسية للتمرينات والجمباز الإيقاعي، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٧- حازم أحمد السيد (٢٠١٦). أسس ومبادئ التمرينات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- حذيفة ابراهيم خليل الحربي (٢٠١٤). تأثير تمرينات ترويحية في تعلم الارسال بشكلية الخلفي القصير والامامي البعيد للطالبات بالريشة الطائرة، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، مج(٧)، ع(٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ٩- حسن السيد أبو عبده (٢٠١١). تدريس التربية البدنية لأطفال المرحلة الاساسية، ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
- ١٠- اداليا السيد عنتر (٢٠٠٩). بناء برمجية تعليمية معدة بتقنية الوسائط المتعددة وتأثيرها في مستوى اداء التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١١- رشا محمد عبد السلام على (٢٠١٠). تأثير برنامج باستخدام ايقاع الحركة على تحسين اداء بعض مهارات الجمباز الإيقاعي لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ١٢- ربحاب محمد زكي الشابوري (٢٠١٨). برنامج تروحي باستخدام التمرينات بالادوات لتنمية بعض المهارات النفس اجتماعية لدي الأطفال المعاقين بصريا، رسالة دكتوراه غير منشور، كلية

- التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- ١٣ - سامية أحمد كامل الهجرسى وبركسان عثمان حسين (٢٠٠٤). الجمباز الإيقاعي المفاهيم العلمية والفنية، مطبعة الغد، القاهرة.
- ١٤ - عطيات محمد خطاب ومهافكرى وشهيرة عبدالوهاب شقير (٢٠٠٦). أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥ - عفاف عثمان عثمان مصطفى (٢٠١٣). المهارات الحركية للأطفال، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية.
- ١٦ - فتحي أحمد إبراهيم (٢٠٠٨). المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية، دار الوفاء، الإسكندرية.
- ١٧ - فراج عبد الحميد توفيق (٢٠٠٧). تمرينات جمل العروض الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١٨ - كمال الدين عبد الرحمن درويش ومحمد محمد الحماحي (٢٠٠٧). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩ - كمال عبد الحميد إسماعيل وعز الدين حسني سليمان وعبد المحسن مبارك العازمي (٢٠١٢). الترويح الرياضي للشباب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠ - محروس محمد قنديل ومنال طلعت محمد ونسمة محمد فراج (٢٠١٧). تأثير برنامج تمرينات للمقاومة الكلية للجسم TRX علي تنمية الوثبات الاساسية في التمرينات الفنية الايقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنصورة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، قبل للنشر بتاريخ اغسطس ، والنشر بالعدد ٢٨ مارس.
- ٢١ - محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٢ - محمد كمال السنودى وحمدين وعمر السيد ومحمد السيد خميس ومحمد السيد مطر وحسام عبدالعزيز جودة وحازم محمد منصور (٢٠١٤). مدخل الترويح الرياضي، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ٢٣ - محمد محمد الحماحي وعابدة عبد العزيز مصطفى (٢٠٠٩). الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٦، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٤ - محمود إسماعيل الهاشمي (٢٠١٥). أساسيات التمرينات، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.
- ٢٥ - محمود إسماعيل الهاشمي (٢٠١٨). التمرينات والعروض الرياضية، ط٢، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢٦ - محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٠). سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، اسلاميك جرافيك، القاهرة.
- ٢٧ - مريم محمد عمران (٢٠١٥). تأثير برنامج تعليمي باستخدام طريقة دالتون مدعم ببرمجية تعليمية في

تعلم بعض وثبات التمرينات الإيقاعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٢٨- مصطفى علي محمود (٢٠١٦). دور الوعي الترويحي في استثمار وقت الفراغ لدى الطلاب، دار العلم والايمان للنشر والتوزيع، دسوق.

٢٩- مقداد غازي مجيد (٢٠١٧). تأثير تمرينات ترويحية مهارية في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية بخماسي كرة القدم، بحث منشور، وزارة التربية، مجلة دراسات تربوية، مج(١٠)، ع(٣٩).

٣٠- يسرية إبراهيم موسي (٢٠٠٦). العمليات النفس حركية في الجمباز الايقاعي في المرحلة الابتدائية، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 31- **Cho, S. I., An, D. H., &Yoo, W. G. (2014).** Effects of recreational exercises on the strength, flexibility, and balance of old-old elderly individuals. *Journal of physical therapy science*, 26(10), 1583-1584.
- 32- **Fotios, M., Miltiadis, P., Eirini, A., &Andromahi, S. (2013).** Dynamic balance in girls practicing recreational rhythmic gymnastics and Greek traditional dances. *Science of Gymnastics Journal*, 5(1), 61-70.
- 33- **Pržulj, D., &Cicovič, B. (2012).** The Influence of Sports Recreational aerobic exercise on the adaptive processes of functional ABILITIES. *Research in Kinesiology*, 40(2).

