

## تأثير برنامج تدريبي علي تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية في التمرينات الإيقاعية لطالبات الفرقة الأولى

د. نعمت صلاح السيد

أستاذ مساعد بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز  
الفني - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

مقدمة ومشكلة البحث :

يسعي جميع القائمين علي تعليم وتدريب الأنشطة الرياضية المختلفة إلي تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة من أجل الوصول إلي المستوى الرياضي المناسب لنوع النشاط التخصصي ، ويعتبر ذلك بمثابة الأساس الذي يبني عليه المكونات المهارية للأنشطة المختلفة ، وكل هذا يعتمد علي نوعية البرامج التدريبية التي تبني علي أساس علمي مما يعكس بصوره إيجابية علي مستوى الأداء المهاري .

وقد أشار **علي سلوم (٢٠٠٤)** أن اللياقة البدنية تعد قاعدة أساسية في عملية التعليم والتدريب وأن أي أداء مهاري ناجح يرتبط بمكونات اللياقة البدنية ، والنجاح فيه يتوقف علي مدي تطور قدرات اللاعبين البدنية ونموها بشكل متوازن ، وهي بذلك تؤدي دورا أساسيا في جميع الأنشطة الرياضية . (٤ : ٣٠٣)

وتعتبر مادة التمرينات الإيقاعية من المواد العملية الأساسية التي تحتل مكانا مرموقا في مناهج كليات التربية الرياضية نظرا لأهميتها الكبرى في بناء الجسم ، والتمتع بلياقة بدنية عالية والإرتقاء بمستوى المهارات الحركية بصفه خاصة ، كما تحسن الأداء الحركي من خلال الحركات المتجانسة من خلال مايقوم به الجسم كله في حدود إمكاناته وقدراته بطريقة فنية مبدعة . (١١ : ٢)

والإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية في التمرينات الإيقاعية والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ، ومن خلاله يمكن تنمية السمات الحركية الخاصة والتي تتجانس وتتوافق مع متطلبات الأداء في التمرينات الإيقاعية . (١٣ : ٢٤) .

والتمرينات الإيقاعية تحتاج إلي إعداد بدني خاص شأنها شأن سائر الأنشطة الرياضية المختلفة ، ومن عناصر اللياقة البدنية الخاصة في التمرينات الإيقاعية وحسب الأهمية النسبية لكل منها (القوة والمرونة والقدرة والتوافق والتوازن والرشاقة ) بالإضافة الي التحمل العضلي والذي يمكن تنميته من خلال الإعداد البدني العام .

وقد أشارت **ياسمين البحار (٢٠٠٤)** إلي أن التمرينات الإيقاعية تتطلب تنمية قدرات بدنية محدده وبدرجات متفاوتة ، فلكي تتجح الطالبة يجب أن تصل بكل من المرونة والقدرة والتوافق إلي أعلى مستوى ممكن ، أما القوة والسرعة والتحمل تحتاج إلي أن تصل إلي درجة مناسبة حتى تتمكن من الأداء بنجاح . (١٣ : ٢٨)

كما أشار **مفتي إبراهيم (٢٠١٠)** إلي أن المهارات الحركية يكون أدائها أفضل في حالة ما إذا كان اللاعب يمتلك مستوى مرتفع في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهاره . (١٠ : ٣٢٩)

ويشير **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥)** إلي أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة إرتباطا

وثيقا ، ويعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة . (٣) : (١٧١)

ومن خلال عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس على مدار ٣٢ عاما لاحظت الإنخفاض المستمر من عام لآخر في مستوى اللياقة البدنية للطالبات المتدمات للكلية ، وانعكس ذلك علي إنخفاض المستوى المهاري في كثير من الأنشطة وخاصة في مادة التمرينات الإيقاعية لما تتطلبه من مستوى مرتفع في عناصر اللياقة البدنية حتي ينتهي للطالبات تنفيذ متطلبات الأداء المهاري بصورة مناسبة .

وساعد في إنخفاض المستوى البدني والمهاري أيضا نظام الفصل الدراسي الواحد حيث يهتم أعضاء هيئة التدريس بتنفيذ المقرر والانتهاء منه دون وجود الوقت الكافي لإعداد الطالبات بدنيا ومهاريا بالشكل المناسب . ولقد رأت الباحثة أنه يجب المساهمة في حل هذه المشكلة وذلك بعمل برنامج تدريبي لطالبات الفرقة الأولى يركز علي تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بمقرر التمرينات الإيقاعية مستخدمة بعض الأدوات المساعده (مقاعد سويدية -دمبلز-عارضة توازن منخفضة - البار - استك مطاط ) مما قد يساهم في تحسين مستوى الأداء المهاري لديهن .

**هدف البحث :** يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لطالبات الفرقة الأولى والتعرف علي تأثيره علي

١- تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالتمرينات الإيقاعية .

٢- المستوى المهاري في التمرينات الإيقاعية .

**فروض البحث :**

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية في عناصر اللياقة البدنية الخاصة ( قوة ، مرونة ، قدرة ، توافق، رشاقة ، توازن ) والأداء المهاري لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعه الضابطة في عناصر اللياقة البدنية الخاصة ( قوة ، مرونة ، قدرة ، توافق، رشاقة ، توازن ) والأداء المهاري لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في عناصر اللياقة البدنية الخاصة ( قوة ، مرونة ، قدرة ، توافق، رشاقة ، توازن ) والأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية .

٤- توجد نسب تحسن بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعه التجريبية في عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري .

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث :** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة وذلك لمناسبته لإجراءات هذه الدراسة .

**مجتمع البحث :** تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأولى للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧ وبلغ عددهن (٤٧٩) طالبة .

**عينة البحث :** تم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث الأصلي بواقع (٨٨) طالبة بواقع خمس شعب تقوم الباحثة بالتدريس لهن ، وتراوحت أعمارهن ما بين ( ١٨ - ١٩ ) عاما ، تم تقسيمهن (٣٠) طالبة للمجموعه

التجريبية ، وعدد (٣٠) طالبة للمجموعة الضابطة ، وعدد (٢٠) طالبة للعيننة الاستطلاعية وإجراء المعاملات العلمية ، وتم استبعاد الطالبات المشتركات في البطولات وعددهن (٨) طالبات .  
جدول (١) التوصيف الإحصائي لعيينة البحث ن = ٨٠

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	ل
السن	شهر/ سنه	18.64	0.02	-0.21
الطول	سنتيمتر	161.58	0.01	0.15
الوزن	كيلو	63.49	0.01	0.84
اختبارات القوة	قوة عضلات الظهر	24.53	1.72	-0.08
	قوة عضلات الرجلين	28.01	1.62	-0.76
	قوة عضلات البطن	10.39	1.51	-0.33
اختبارات المرونة	مرونة العمود الفقري	56.29	3.42	-0.76
	مرونة مفصل الفخذين	3.94	0.83	0.12
	مرونة الجذع	3.61	0.35	-0.33
اختبار القدرة	الوثب العمودي	27.80	1.54	-0.51
اختبار التوافق	اختبار التوافق الكلي للجسم	4.94	0.83	0.12
اختبار الرشاقة	اختبار الرشاقة	4.49	0.24	-1.63
اختبارات التوازن	التوازن الثابت	16.38	1.52	-0.31
	التوازن المتحرك	57.01	7.30	-0.42
الأداء المهاري	درجة	4.01	0.76	0.16

يتضح من الجدول رقم (١) أن معاملات الإلتواء لعيينة البحث قد إنحصرت ما بين (+، -٣) مما يدل علي أن مجتمع البحث يقع تحت المنحني الإعتدالي في المتغيرات قيد البحث .

جدول (٢) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

ن = ٦٠

المتغيرات	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		م ف	ت	
	م	ع	م	ع			
السن	18.63	0.023	18.64	0.022	-0.002	-0.285	
الطول	161.58	0.015	161.57	0.012	0.002	0.570	
الوزن	63.49	0.011	63.48	0.012	-0.002	-0.673	
اختبارات القوة	قوة عضلات الظهر	24.47	1.78	24.50	1.72	-0.03	0.07
	قوة عضلات الرجلين	28.00	1.66	27.97	1.63	0.03	0.08
	قوة عضلات البطن	10.33	1.52	10.37	1.54	-0.03	0.08
اختبارات المرونة	مرونة العمود الفقري	56.17	3.44	56.30	3.51	-0.13	0.15
	مرونة مفصل الفخذين	4.00	0.83	3.90	0.84	0.10	0.46
	مرونة الجذع	3.58	0.35	3.62	0.36	-0.03	0.36

جدول (٢) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

ن=٦٠

المتغيرات	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		م ف	ت
	م	ع	م	ع		
اختبار القدرة	27.83	1.60	27.73	1.53	0.10	0.25
اختبار التوافق	5.00	0.83	4.90	0.84	0.10	0.46
اختبار الرشاقة	4.50	0.23	4.48	0.25	0.02	0.33
اختبارات التوازن	16.30	1.53	16.37	1.54	-0.07	-0.17
الأداء المهاري	56.83	7.15	56.87	7.54	-0.03	-0.02
	3.78	0.69	4.05	0.76	-0.27	1.42

تضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

١- الاستبيان : مرفق (١)

تم تصميم استبيان للخبراء وعددهم (٥) من أعضاء هيئة التدريس في التمرينات الإيقاعية خبرة لاتقل عن (٢٠) عام في المجال لاستطلاع الرأي حول عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمقرر والاختبارات المناسبة لكل عنصر، وتم اختيار عناصر اللياقة البدنية التي حصلت علي موافقة الخبراء بنسبة لاتقل عن ٨٠% واشتملت علي العناصر التالية ( القدرة العضلية للرجلين ، المرونة ، القوة العضلية ، والتوافق الكلي للجسم ، الرشاقة التوازن الثابت والمتحرك)

٢- استمارة تقييم الأداء المهاري : مرفق (٢)

تم تقييم مستوي الأداء المهاري للجملة الحرة في التمرينات الإيقاعية بواسطة لجنة من الخبراء مكونة من عدد (٤) من أعضاء هيئة التدريس المقيدون ضمن لجان الامتحانات للفرقة الأولى ومن ضمن الخبراء الذي تم استطلاع رأيهم حول عناصر اللياقة البدنية ، وقد تم التقييم بالاستمارة المعتمدة من وحدة القياس والتقويم بالكلية .

٣- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالطالبات. مرفق (٣)

٤- الاختبارات المستخدمة: مرفق (٤)

- \* اختبار قياس قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر .
- \* اختبار قياس قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر .
- \* اختبار الجلوس من الرقود من وضع (مد الرجلين) لقياس قوة عضلات البطن .
- \* اختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس مرونة العمود الفقري علي المحور الأفقي .
- \* اختبار مرونة العمود الفقري ( الكوبري ) .
- \* اختبار مرجحة الرجل في الاتجاهات المختلفة .
- \* اختبار القدرة العمودية للوثب .
- \* اختبار الوثب بالحبل مع فتح وضم القدمين لقياس التوافق الكلي للجسم .

- \* اختبار الجري متعدد الاتجاهات لقياس الرشاقة .
- \* اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن الثابت .
- \* اختبار الانتقال فوق العلامات لقياس التوازن الحركي . (١) (٥) (٦) (٨) (١٢)

#### الأدوات المستخدمة

ميزان طبي - رستاميتير - ساعة إيقاف - دمبلز - مقعد سويدي - عارضة توازن منخفضة - بار - أساتيك مطاطة - مراتب شخصية .

#### الدراسة الإستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة أختيرت عشوائياً من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (٢٠) طالبات وذلك بهدف :

- ١- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .
- ٢- تدريب المساعدات علي قياس الاختبارات المستخدمة .
- ٣- مدى ملائمة أو مناسبة المكان الذي سيجرى فيه التطبيق .
- ٤- مدى ملائمة البرنامج لعينة البحث .
- ٥- مدى مناسبة التدريبات والزمن المخصص لها .

#### صدق وثبات الإختبارات :

تم حساب معامل صدق وثبات الاختبارات علي مجموعة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بلغ قوامها (٢٠) طالبة وجدول (٣،٤) يوضح ذلك .

#### جدول (٣) دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى للمتغيرات البدنية قيد البحث

ن=٢٠

المتغيرات	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		م ف	ت
	م	ع	م	ع		
اختبارات القوة	22.50	0.58	26.75	0.50	-4.25	*11.13
	26.00	1.15	29.75	0.50	-3.75	*5.96
	8.25	0.50	11.75	0.50	-3.50	*9.90
اختبارات المرونة	51.00	2.00	59.50	0.58	-8.50	*8.17
	3.25	0.50	4.75	0.50	-1.50	*4.24
	3.13	0.25	3.88	0.25	-0.75	*4.24
اختبار القدرة	26.00	1.15	29.50	0.58	-3.50	*5.42
اختبار التوافق	3.75	0.50	5.75	0.50	-2.00	*5.66
اختبار الرشاقة	4.15	0.30	4.62	0.01	-0.47	*3.19
اختبارات التوازن	14.50	0.58	17.75	0.50	-3.25	*8.51
	49.00	5.23	60.25	9.50	-11.25	*3.08

يتضح من جدول (٣) وجود فروق داله احصائيا بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المتغيرات البدنية قيد البحث مما يدل على صدق المتغيرات في التمييز بين المجموعتين .

جدول (٤) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث  
ن = ٢٠

المتغيرات	القياس الأول		القياس الثاني		"ر"
	ع	م	ع	م	
اختبارات القوة	24.88	1.71	24.75	1.69	0.96*
	28.31	1.58	28.38	1.63	0.99*
	10.69	1.49	10.44	1.59	٨٠٠.*
اختبارات المرونة	56.63	3.20	56.56	3.16	1.00*
	3.94	0.85	3.81	0.91	0.93*
	3.63	0.34	3.66	0.35	0.94*
اختبار القدرة	28.06	1.53	27.88	1.45	0.87*
اختبار التوافق	4.94	0.85	5.06	0.77	0.92*
اختبار الرشاقة	4.49	0.24	4.53	0.21	٨٧٠.*
اختبارات التوازن	16.69	1.49	16.63	1.45	0.99*
	58.38	7.25	58.13	7.11	0.99*

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات قد تراوحت بين (٠,٨٠ ، ٠,٩٩) ما يدل على أن الاختبارات ذات معامل ثبات عالية.

#### البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (٥)

تم الإطلاع على عدد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية التي استخدمت التدريبات المختلفة على عينات مشابهة ، وكذلك البحث في شبكة الإنترنت للتعرف على أنواع التدريبات الحديثة التي تم استخدامها في البرامج التدريبية للمساعدة في اختيار التدريبات للبرنامج التدريبي . (١٦) (١٩) (٢١)

#### أ- الهدف من البرنامج :

- ١- تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالتمرينات الإيقاعية .
- ٢- تحسين مستوى الأداء المهاري في التمرينات الإيقاعية .

#### ب- أسس وضع البرنامج :

- أن يتناسب مع الأهداف الموضوعية .
- أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنوية قيد البحث.
- الإحماء الجيد لتهيئة العضلات للعمل في الجزء الرئيسي.
- استخدام أدوات متنوعة كعامل للتشويق والإثارة .
- أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن تعديله أو تغييره.
- التدرج في أداء التمرينات والتدريب الجيد عليها .
- التنوع في سرعة أداء التدريبات .
- استخدام فترات راحة بينية تتناسب مع حجم وشدة التدريبات المستخدمة .

- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث .
- توافر عامل الأمن والسلامة .
- شدة التمرينات تتراوح ما بين ٥٠% إلى ٩٠% .
- استخدام التدريب الدائري في الجزء الرئيسي من البرنامج .

### ج- مكونات البرنامج :

#### - الإحماء (١٠ ق) :

يهدف هذا الجزء إلى إعداد وتهيئة أجهزة الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية بطريقة تدريجية لتحمل أعباء حمل التدريب .

#### - الجزء الرئيسي (٣٠ ق) :

ويشتمل على تدريبات للقوة والمرونة والقدرة والتوافق والرشاقة والتوازن باستخدام الدمبلز والأستيك المطاط والمقعد السويدي والعارضة والبار ، ويستخدم التدريب الدائري لما له من مميزات أشار إليها مفتي إبراهيم (٢٠٠١) في اشتراك عدد كبير من الطالبات في الأداء في وقت واحد ، التركيز علي صفات بدنية محددة ، توفير الوقت والجهد ، توفر التقويم الذاتي للطالبة .(٩)

#### - التهدئة (٥ ق) :

تهدف إلى العودة بأجهزة الجسم الحيوية إلى الحالة الطبيعية من خلال خفض مقدار الحمل بصورة تدريجية ، وتشتمل على مجموعة من تمارينات التهدئة والاسترخاء .

### جدول (٥) نموذج لوحدة التدريبية في الأسبوع الأول والثاني

مكونات الوحدة	الزمن	المحتوى	الشدة والتكرار	فترات الراحة
الإحماء	١٠ ق	تمرين من ١- ١٠		
الجزء الرئيسي	٣٠ ق	المحطة الأولى : مرونة تمرين رقم ٣،٢،١،٤،٥ المحطة الثانية : قوة (دمبلز) تمرين رقم ٣،٥،٧،٩،١،٢ المحطة الثالثة : توازن تمرين رقم ٥،٤،٣،٢،١ المحطة الرابعة : قوة (استك مطاط) تمرين رقم ٤،٣،٢،١ المحطة الخامسة : قدرة تمرين رقم ٧،٦،٢،١	من ٥٠% إلى ٦٠% كل تمرين ٨ مرات ٤ مجموعات لكل تمرين	١٥ ث بين كل تمرين والآخر ٤٥ ث بين كل مجموعة والأخرى
الجزء الختامي	٥ ق	٣،٢،١		

### الخطوات التنفيذية للبحث :

#### أ- القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة للمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية والضابطة في يومي الأربعاء والخميس الموافق ٢٠١٧/٢/٨،٩ ، وتم قياس مستوى الأداء المهاري بعد إلتهاء من تدريس الجملة الحرة

وذلك يوم الأربعاء والخميس الموافق ٢٣، ٢٢، ٢٠١٧/٢/٢٣ .

#### ب- تطبيق التجربة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي مدي شهرين للمجموعة التجريبية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٦/٢/٢٠١٧ م إلي يوم الأحد الموافق ٣٠/٤/٢٠١٧ م ، بواقع عدد (٢) وحدة تدريبية أسبوعيا ، زمن الوحدة (٤٥ ق) ، وبذلك أشتمل البرنامج على (١٦) وحدة تدريبية .

كما تم تدريب المجموعة الضابطة علي البرنامج التدريسي المتبع بالكلية والذي يشتمل علي تدريس المهارات والتدريب عليها وإصلاح الأخطاء والتكرار للمهارات قيد البحث في نفس الفترة الزمنية للمجموعة التجريبية .

#### ج- القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات اللياقة البدنية الخاصة في يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق ٣، ٢، ٥/٥/٢٠١٧ تحت نفس ظروف التي تمت فيها القياسات القبليّة ، كما تم قياس مستوى الأداء المهاري يوم الأحد والأثنين الموافق ٨، ٧، ٥/٥/٢٠١٧ .

#### المعالجات الإحصائية :

وتمثلت في :SPSS تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- معامل الالتواء .

- معامل الارتباط - متوسطات الفروق

- دلالة الفروق باستخدام (T .test)

#### عرض ومناقشة النتائج

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ن=٣٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	ت	نسب التحسن
	م	ع	م	ع			
اختبارات القوة	24.50	1.72	29.20	1.58	-4.70	*10.50	14.30%
	27.97	1.63	33.77	5.51	-5.80	*5.40	14.66%
	10.37	1.54	14.63	1.00	-4.27	*12.99	10.47%
اختبارات المرونة	56.30	3.51	65.33	1.06	-9.03	*13.48	36.05%
	3.90	0.84	6.13	0.90	-2.23	*9.19	12.02%
	3.62	0.36	4.67	0.48	-1.05	*9.27	29.03%
اختبار القدرة	27.73	1.53	31.07	1.20	-3.33	*9.43	57.26%



جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ن=٣٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	ت	نسب التحسن
	ع	م	ع	م			
	اختبار التوافق	4.90	0.84	6.67			
اختبار الرشاقة	4.48	0.25	4.01	0.21	0.47	*7.58	41.16%
اختبارات التوازن	16.37	1.54	18.77	0.97	-2.40	*6.54	20.74%
	56.87	7.54	65.00	1.26	-8.13	*5.89	19.18%
الأداء المهاري	4.05	0.76	6.63	1.00	-2.58	*11.29	63.79%

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث .

جدول رقم (٧) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ن=٣٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	ت	نسب التحسن
	ع	م	ع	م			
	اختبارات القوة	24.47	1.78	25.30			
اختبارات المرونة	28.00	1.66	28.77	1.25	-0.77	*2.48	6.34%
	10.33	1.52	10.93	1.11	-0.60	*2.63	2.40%
	56.17	3.44	57.53	2.99	-1.37	*2.71	10.00%
اختبار القدرة	4.00	0.83	4.50	0.78	-0.50	*3.53	2.75%
	3.58	0.35	3.77	0.31	-0.18	*3.00	5.12%
اختبار التوافق	27.83	1.60	28.60	1.61	-0.77	*2.84	12.50%
اختبار الرشاقة	5.00	0.83	5.50	0.78	-0.50	*3.53	2.43%
اختبارات التوازن	4.50	0.23	4.40	0.29	0.11	*2.10	5.81%
	16.30	1.53	17.33	1.27	-1.03	*3.84	2.74%
الأداء المهاري	56.83	7.15	59.60	7.07	-2.77	*2.29	3.41%
	3.78	0.69	4.45	0.74	-0.67	*6.88	17.62%

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث .

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث  $n=30+30$ 

المتغيرات	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		م ف	ت	
	ع	م	ع	م			
اختبارات القوة	قوة عضلات الظهر	25.30	1.60	29.20	1.58	-3.90	*9.49
	قوة عضلات البطن	28.77	1.25	33.77	5.51	-5.00	*4.85
	قوة عضلات الرجلين	10.93	1.11	14.63	1.00	-3.70	*13.55
اختبارات المرونة	مرونة العمود الفقري	57.53	2.99	65.33	1.06	-7.80	*13.46
	مرونة مفصل الفخذين	4.50	0.78	6.13	0.90	-1.63	*7.53
	مرونة الجذع	3.77	0.31	4.67	0.48	-0.90	*8.60
اختبار القدرة	الوثب العمودي	28.60	1.61	31.07	1.20	-2.47	*6.72
اختبار التوافق	اختبار التوافق الكلي للجسم	5.50	0.78	6.67	1.09	-1.17	*4.76
اختبار الرشاقة	اختبار الرشاقة	4.40	0.29	4.01	0.21	0.38	*5.94
اختبارات التوازن	التوازن الثابت	17.33	1.27	18.77	0.97	-1.43	*4.91
	التوازن المتحرك	59.60	7.07	65.00	1.26	-5.40	*4.12
الأداء المهاري		4.45	0.74	6.63	1.00	-2.18	*9.64

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

### التعليق علي النتائج

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في عناصر اللياقة البدنية الخاصة حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٥,٤٠-١٣,٤٨) ، وكانت قيمة (ت) لمستوى الأداء المهاري (١١,٢٩) وهي قيم داله احصائيا . وترجع الباحثة هذا التحسن في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية إلي أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي لما يحتويه من تدريبات متنوعة لتطوير عناصر اللياقة البدنية من تدريبات للقوة والمرونة والقدرة والتوافق والرشاقة والتوازن . كما أن استخدام العديد من الأدوات المساعدة وتنوع التدريبات المستخدمة ، وزيادة الشدة والحجم للتدريبات بما يتناسب مع كل طالبة مع مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات ساهم بشكل كبير في تطوير تلك العناصر .

بالإضافة إلى أن استخدام التدريب الدائري لتنفيذ وحدات البرنامج التدريبي كان له دور فعال في نجاح البرنامج التدريبي لتحقيق الأهداف التي وضع من أجلها ، ونتيجة لتطور عناصر اللياقة البدنية للطالبات أنعكس ذلك علي التحسن في مستوى الأداء المهاري لهن .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه مفتي إبراهيم (٢٠١٠) ، (٢٠٠١) إلى أن المهارات الحركية يكون أداؤها أفضل في حالة ما إذا كان اللاعب يمتلك مستوى مرتفع في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة ، وأن التدريب الدائري هو الأسلوب الأمثل لتنمية عناصر اللياقة البدنية والتي يتم من خلاله اختيار التمرينات في كل

محطة بحيث تؤثر علي مجموعة عضلية مختلفة عن المحطة الأخرى ، وإن من مميزاته أيضا أن كل طالبة تؤدي نفس درجة الحمل بشكل خاص .(١٠ : ٣٢٩) (٩ : ٢٠٦) وآخرون (٢٠١٢) ، في أن البرامج التدريبية Zekmova E كما يتفق هذا مع نتائج دراسة زيكموفا اي

المقننة تضيف تحسناً على المتغيرات البدنية ولها اثر إيجابي ونسبي على المتغيرات المهارية ، ويعود الاختلاف في نسب التقدم لحدثة أساليب التدريب المستخدمة والأكثر ارتباطاً بطبيعة أداءات النشاط الرياضي .(١٨)

وهذا يحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي أنه " توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية في عناصر اللياقة البدنية الخاصة ( قوة ، مرونة ، قدرة ، توافق ، رشاقة ، توازن ) والأداء المهاري لصالح القياس البعدي "

ويتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في عناصر اللياقة البدنية الخاصة حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢,١٠-٣,٨٤) ، وكانت قيمة (ت) لمستوى الأداء المهاري (٦,٨٨) وهي قيم داله احصائيا.

وترجع الباحثة التحسن في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة إلي أن البرنامج التدريسي المتبع بالكلية والذي يشتمل علي تدريس المهارات المقررة والتدريب عليها وإصلاح الأخطاء والتكرار للمهارات له نتائج إيجابية علي تقدم الطالبات وتطوير قدراتهن البدنية والمهارية .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلا من نعمت صلاح ، ولاء مغازي (٢٠١٧) في أن البرنامج التدريسي يأتي بنتائج إيجابية إذا كان القائم بالتدريس مؤهل للعملية التدريسية ويتبع الأسلوب العلمي في التطبيق والإلتزام بتطبيق استراتيجيات التعليم والتعلم المدرجة ضمن توصيف المقرر، وأن التدريب الرياضي يحدث تغيرات فسيولوجية وبدنية مختلفة تشمل جميع أجزاء الجسم وكلما كانت التغيرات إيجابية كلما تقدم مستوى الأداء المهاري .(١٢ : ٥٤٧)

وهذا يحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي أنه " توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعه الضابطة في عناصر اللياقة البدنية الخاصة ( قوة ، مرونة ، قدرة ، توافق ، رشاقة ، توازن ) والأداء المهاري لصالح القياس البعدي "

ويتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسيين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية الخاصة حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٤,١٢-٩,٤٩) ، وكانت قيمة (ت) لمستوى الأداء المهاري (٩,٦٤) وهي قيم داله احصائيا .

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلي أن البرنامج التدريبي أحدث فرق واضح بين المجموعتين حيث أن التدريبات المستخدمة لتطوير عناصر اللياقة البدنية أشتملت علي تدريبات للقوة العضلية التي تعتبر حجراً أساسياً لأي برنامج تدريبي وهي عنصر مشترك في جميع عناصر اللياقة البدنية ، لذلك تم استخدام الدمبلز والأستك المطاط للذان ساعدا في تطوير عنصر القوة العضلية لعضلات الظهر والبطن والرجلين والذراعين .

كما أن التدريبات التي يتم فيها استخدام البار ساعدت في زيادة المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة حيث أنها تشمل تمارين مرونة للعمود الفقري في الاتجاهات المختلفة ، بالإضافة إلي مرونة مفصلي الفخذين ، ويشترك مفصلي الكتفين في الأداء مما يساعد في زيادة المرونة لكل مفاصل الجسم وتدرجات المقعد السويدي تساعد في تطوير القدرة العضلية للرجلين من خلال الوثبات المتعددة علي المقعد ، بالإضافة إلي التدريبات التي استخدم فيها عارضة التوازن منخفضه الإرتفاع لتطوير عصري التوازن الثابت والمتحرك ، كما تم تطوير عنصر التوافق والرشاقة من خلال اشتراك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في التدريبات السابقة والتغيير المستمر في شكل ووضع الجسم والأداء في الاتجاهات المختلفة ، كل هذا ساهم بشكل فعال في تطوير تلك العناصر مما أدى بدوره إلي المساهمة في تحسين الأداء المهاري لدي الطالبات .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة سياتيرباكين اه أتش Saeterbakken AH ، فيملاند أم أس Fimland MS (٢٠١٢) ، زيكموفا اي Zekmova E وآخرون (٢٠١٢) في أن تدريبات الأستيك المطاط أثرت بشكل إيجابي علي تحسين القوة والقدرة العضلية ، وتدرجات الأثقال تزيد من القوة والقدرة ، كما أن من مزايا تدريبات المقاومة ت تحسين قوة وتناغم العضلات لحماية المفاصل والحفاظ علي المرونة والإتزان . (١٦) (١٨)

ويتفق ذلك أيضا مع ماأشارت إليه ليلي فرحات (٢٠٠١) إلى أن التقدم في القوة يساعد علي تطوير القدرة ، والتطوير والنمو في الأداء المهاري يحتاج إلي مستوى عالي في مكونات الرشاقة والتوازن والتوافق العضلي العصبي . (٦ : ٣٠٥-٣٠٦) .

كما يتفق ذلك أيضا مع ماأشار إليه كلا من عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠١٧) إلي أن الأبحاث العلمية الحديثة أكدت أن استخدام برامج متوازنة لتدريب القوة هي أفضل وسيلة لتطوير الأداء البشري بصفة عامة والأداء الرياضي بصفة خاصة ، وأن تدريبات الإطالة العضلية تعمل علي تحقيق التوازن العضلي والحفاظ عليه وبذلك تتحسن الكفاءة الوظيفية للعضلات والتي تظهر في شكل أداء بدني وفني متطور وبذلك يمكن أداء الحركات بمدى واسع وبأفضل إنتاج للقوة والسرعة . (٣ : ٢٤٥ ، ٣٠٥) كما يتفق أيضا مع ما أشار إليه عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥) إلي أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة إرتباطا وثيقا ، ويعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة . (٢ : ١٧١)

وهذا يحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص علي أنه " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في عناصر اللياقة البدنية الخاصة ( قوة ، مرونة ، قدرة ، توافق ، رشاقة ، توازن ) والأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

ويتضح من جدول (٦،٧) ان هناك نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (١٠،٤٧-٥٧،٢٦) لعناصر اللياقة البدنية ، (٦٣،٧٩) لمستوى الأداء المهاري ، بينما كانت نسب التحسن للمجموعة الضابطة ما بين ( ٢،٤٠-١٢،٥٠ ) ، (١٧،٦٢) لمستوى الأداء المهاري . وترجع الباحثة

ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي ساهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسن مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية.

وهذا يحقق صحة الفرض الرابع والذي ينص على أنه " توجد نسب تحسن بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري ".  
الاستنتاجات :

في ضوء أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة للإستنتاجات التالية :

١ . يؤثر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً على عناصر اللياقة البدنية الخاصة في التمرينات الإيقاعية ( القوة ، المرونة ، القدرة ، التوافق ، الرشاقة ، التوازن ) .

٢- يؤثر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهاري في التمرينات الإيقاعية .

٣- توجد نسب تحسن متباينه لصالح المجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء

المهاري

التوصيات :

استناداً إلى نتائج هذا البحث توصي الباحثة بالآتي :

١ . تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير عناصر اللياقة البدنية علي طالبات الفرقة الأولى .

٢ . الاهتمام بوضع البرامج التدريبية المقننة لتطوير عناصر اللياقة البدنية تبعاً للتطور الحادث في برامج التدريب علي المستوى الرياضي .

٣ . الاهتمام بنشر الثقافة الرياضية في المدارس وخاصة المرحلة الثانوية لتحسين المستوى الرياضي للمتقدمات لكليات التربية الرياضية .

المراجع :

أولاً : المراجع باللغة العربية :

١- أنيتا بين ترجمة خالد العامري (٢٠٠٤) : مرشد التدريب (تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة ، دار الفاروق ، القاهرة.

٢- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠١٧) : تخطيط برامج التدريب الرياضي ، الأستاذ للكتاب الرياضي ، القاهرة .

٣- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥) : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، ط١٥ ، دار المعارف ، القاهرة .

٤- علي سلوم جواد (٢٠٠٤) : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، مكتب اللطيف للطباعة ، بغداد .

٥- علي سموم الفرطوسي وآخرون (٢٠١٥) : القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي، دارالكتب والوثائق ببغداد .

- ٦- ليلي السيد فرحات (٢٠٠١) : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٧- محمد إبراهيم شحاته (٢٠٠٨) : دليل اللياقة البدنية ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية .
- ٨- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين (٢٠٠١) : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٩- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١) : التدريب الرياضى الحديث ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٠- ----- (٢٠١٠) : اللياقة البدنية للصحة والرياضة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ١١- نادية محمد الطويل وآخرون (٢٠١٧) : الأسس العلمية للتمرينات الفنية الإيقاعية ، ط ٣ ، القاهرة .
- ١٢- نعمت صلاح السيد ، ولاء محمد محمود (٢٠١٧) : " الاستجابات البدنية والمهارية في التمرينات الإيقاعية والتعبير الحركي كنتاج لتدريبات جهاز نصف الكرة الهوائية " ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (٨١) سبتمبر ٢٠١٧ ، ج ١ .
- ١٣- ياسمين البحار، سوزان طنطاوى (٢٠٠٤) : أسس تدريب الجمباز الإيقاعي ، الإسكندرية .
- المراجع باللغة الأجنبية :

١٤- Michele Kettles et all (2006) : Women's Health and Fitness Guide ,library of congress Cataloging .

١٥-Sayda Abdel Aal (2012) : “ Training Program for the development of some Coordination abilities and its impact on the level of skill in the performance of modern dance “Ovid us University Annals, Series Physical Education and Sport / Science, Movement and Health, Vol. XIV, ISSUE 1, 2014 January 2014, 14 (1): 177-182 Original article.

١٦- Saeterbakken AH, Fimland MS(2012) :” Power outputs Muscular and muscular activities in squatting exercises with many unstable surfaces,” <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22450254>

١٧-Vivian H. Heyward (2002) : Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, fourth edition , library of congress Cataloging .

١٨- Zekmova et all (2012) :” Output of musculoskeletal power in the central on traction phase Resistance drills carried out in a fixed manner on fixed and non fixed surfaces " <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22290524>

١٩- WWW. Better health . vic . gov.