

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

أ.د/ الهام عبد العظيم فرج(*)

أ.د/ منى السيد عبد العال(**)

أ.م.د/ نشوى صلاح الدين محمد(***)

الباحثة/ مها حامد محمود محمد بلال(****)

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر التمرينات الفنية الإيقاعية من أنواع الرياضات التي تتفق مع الخصائص الطبيعية للمرأة و تسهم فى تطوير و تنمية عناصر اللياقة البدنية. (15 : ٢٩)
والتمرينات الإيقاعية إحدى الرياضات الفنية الإبداعية التي يعبر فيها الجسم عن الأداء الحركي العادي والمميز لأنماط حركية متنوعة ومتغيرة سواء حرة أو باستخدام أدوات ، فهي تنمي لدي الطالبة قدرات إبداعية جديدة معتمدة علي إمكانياتها الفردية الخاصة من خلال أحاسيسها وإنفعالاتها بحيث تصل إلي كفاءة ومهارة أكثر إنفعالاً وإحساساً وتعبيراً.
(٧ : ١٩)

وتوضح " يسرية إبراهيم موسى" (٢٠٠٦م) أن التمرينات الإيقاعية من الرياضات التي تحتوى على العديد من المهارات الحركية الأساسية التي تحتاج إلى تحريك أجزاء مختلفة من الجسم فى وقت واحد وبتربط وتسلسل سليم . (17 : ٨٩)
و التمرينات الفنية الإيقاعية رياضة تتميز بالطابع الجمالى و بالتعبير العاطفى السار و تتكون عناصرها من الارتباط الفنى البديع للتمرينات الأساسية و الإيقاعية و

(*) أستاذ التمرينات المتفرغ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب الأسبق بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

(**) أستاذ التمرينات بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

(***) أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

(****) باحثة فى مرحلة الدكتوراه.

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

الحركات الأكروباتية و الرقص و البالية مع المصاحبة الموسيقية التي تعبر تعبيراً صادقاً عن جمال و تناسق و إنسيابية الحركات . (6 : ٢٨٨)

و تؤدي التمرينات الفنية الإيقاعية إما باستخدام الأدوات اليدوية أو بدون استخدام الأدوات ولا يقتصر الأمر على الأداء باستخدام الأدوات اليدوية المعروفة بل يتعدى ذلك إلى ابتكار و استخدام أدوات جديدة مناسبة بالإضافة إلى ذلك يمكن أداء التمرينات الفنية الإيقاعية بصورة فردية أو زوجية أو جماعية . (8 : ٣٨)

التمرينات جزء هام لتنمية عناصر اللياقة البدنية وتطويرها عن طريق أداء حركات متنوعة سواء بأدوات أو بدون أدوات تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية .

وتظهر أهمية عناصر اللياقة البدنية لكل فرد من أفراد المجتمع ، في إعداده وتطوير لياقته البدنية الخاصة بنوع النشاط على مستوى فني وعالي ، وبطريقة مناسبة مستغلين طاقة الفرد وجميع القوى الكامنة فيه وتوجيهها بالاتجاه الصحيح إلى أفضل النتائج ، لذا يجب الإهتمام بالعمل على تحسين مستوى اللياقة وعناصرها المختلفة . (٥ : ٢٧)

وتذكر "عنايات على لييب وبركسان عثمان حسين" (٢٠٠١) أن إرتباط العناصر الخاصة بالتمرينات الإيقاعية بعناصر اللياقة البدنية يشكل وحدة متكاملة ، فعند تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة تتطور بالتالي عناصر حركات الجسم الأساسية ، وإذا كانت الطالبة على مستوى عالي من المهارات الحركية في التمرينات فأن مستوى اللياقة البدنية لديها يكون مرتفعاً ، نظراً لأن الصفات البدنية تعتبر الأساس لبناء المهارات الحركية ، وكما إنه توجد عدة صفات بدنية مرتبطة بالمهارات الأساسية للتمرينات الإيقاعية يجب تنميتها والارتقاء بها وهذه العناصر البدنية هي التوازن والقوة والمرونة والإطالة والرشاقة حيث تحتوى عناصر حركات الجسم الأساسية على الوثبات والفجوات والتوازنات والدورانات والمرونة. (7 : ٩)

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

تُعتبر المرحلةُ الثانوية من أهم المراحل العُمريّة التي يمرُّ بها الفردُ عبر مساره النمائيّ؛ فهي مرحلةٌ انتقالية بين المراهقة والرُّشد، لها أهميتها الكُبرى في بناء شخصية الفرد، وتطوير مستوى تفكيره وثقافته. (4 : 11)

وترى الباحثة أن الأدوات المستخدمة تساعد في جملة التمرينات الإيقاعية على إبراز الحركة و إظهار الجانب المهارى فى استخدام هذه الأداة بتوافق عصبى عضلى ويعتبر العمل بالأداة أصعب من أداء تمرينات حرة بدون أدوات كما يتطلب هذا أيضا رشاقة وسرعة استجابة بالإضافة لأنه يحتاج إلى مرونة وقوة عضلية و توازن و جلد دورى تنفسى وبهذا تساعد التمرينات على تنمية عناصر اللياقة البدنية.

أهمية البحث :

وتكمن أهمية البحث فى :

١. توفير كماً نظرياً و تطبيقياً يستخدم كأساس للعديد من الدراسات المستقبلية التى تنطلق إلى التمرينات الفنية الإيقاعية وعناصر اللياقة البدنية .
٢. محاولة الاهتمام بهذه المرحلة لما لها من تأثير فعال على بقية مراحل العمر فى تنشئة الطالبة فى جميع الجوانب .
٣. تمكين الطالبات من تحسين عناصر اللياقة البدنية لديهن .
٤. تكمن الأهمية التطبيقية لهذا البحث فى أداء التمرينات الفنية الإيقاعية بفاعلية والتي بدونها لا تستطيع الطالبة إتقان المهارات الحركية الأساسية .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية (الحرّة وبالأدوات) على بعض عناصر اللياقة البدنية المتمثلة فى (المرونة - الرشاقة - التوازن الديناميكي - القدرة - التوافق) لطالبات المرحلة الثانوية .

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

البرنامج

" مجموعة من الأنشطة والألعاب والممارسات العلمية التي تقوم بها الطالبة تحت إشراف وتوجيه من جانب المعلمة التي تعمل على تزويدها بالخبرات والمعلومات والمفاهيم ".
(1:10)

التمرينات الفنية الإيقاعية

"الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ و الأسس التربوية و العلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم و تنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن من الأداء الرياضى و المهنى فى مجالات الحياة المختلفة". (6 : ٢٣)
اللياقة البدنية :

"قابلية الجسم على أداء الحركات الصعبة والمعقدة والوصول إلى تحقيقها والسيطرة عليها وخاصة عندما يكون الجسم في حالة حركية". (11 : ١٦)

الدراسات المرجعية :

الدراسات المرجعية العربية

١. دراسة هاله محمد فؤاد احمد (٢٠٢٠م) (١٤) بعنوان تأثير تدريبات

الجيروتونيك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للطالبات فى التمرينات

الإيقاعية ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وبلغت عينة البحث (٢٠)

طالبات، قسمت إلى (١٠) طالبات للعينة الأساسية ، (٥) طالبات للعينة

الاستطلاعية ، (٥) طالبات من تخصص الفرقة الرابعة كمجموعة مميزة. وكانت من

أهم نتائج الدراسة برنامج تدريبات الجيروتونيك المقترح له تأثيراً إيجابياً على تنمية

وتطوير القوة ، المرونة ، الرشاقة و التوازن. برنامج تدريبات الجيروتونيك المقترح له

تأثيراً إيجابياً على تحسن المهارات الأساسية قيد البحث فى التمرينات الإيقاعية

البرنامج التدريبي أسفر عن تحسن نسبي إيجابي لصالح القياسات البعدية

للمجموعة التجريبية عن القياسات البعدية للمجموعة الضابطة .

٢. دراسة نيرة محمد منتصر رستم (٢٠١٦م) (١٢) بعنوان التمرينات الفنية الإيقاعية

وتأثيرها علي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتحصيل الدراسي وهدفت

الدراسة التعرف على تأثير التمرينات الفنية الإيقاعية على تحسين عناصر اللياقة

البدنية وتحسين التحصيل الدراسي ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وبلغت

عينة البحث ١٠٠ طالبة من المرحلة الثانوية بمحافظة بنى سويف ، وكانت من

أهم نتائج الدراسة هناك فروق دالة إحصائياً للبرنامج المعدة بالتمرينات الفنية

الإيقاعية علي تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتحصيل

الدراسي .

٣. دراسة نيفين عبد العظيم ناشد على (٢٠٠٧م) (١٣) بعنوان تأثير استخدام بعض

الأدوات المساعدة فى تعليم بعض مهارات التمرينات الفنية الإيقاعية و تنمية بعض

الصفات البدنية لطالبات المرحلة الثانوية ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي

، وبلغت عينة البحث (١٥٠) طالبة من مدرسة الثانوية التجارية بالإبراهيمية ، وبلغت العينة الأساسية (٣٠) طالبة و تم استبعاد (١٠) طالبات لإجراء الدراسة الاستطلاعية ، وكانت من أهم نتائج الدراسة البرنامج التدريبي له أثر إيجابي على تحسين مستوى الأداء لعينة البحث .وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث في اختبارى المرونة .وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث في اختبارى الرشاقة .وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث في اختبار التوازن .

الدراسات المرجعية الأجنبية

٤. دراسة شان أو وايف أي وآخرون Chan Ew & Av Ey et al (٢٠٠٣م)

(١٨) بعنوان العلاقة بين النشاط الرياضي ومستوي اللياقة البدنية والفسولوجية للمراهقين في هونج كونج ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة علي ٢٠١ طالب بمتوسط عمر ١٣ سنة ، وكانت من أهم نتائج الدراسة وجود ارتباط بين مستوي اللياقة البدنية والكفاءة البدنية وممارسة النشاط الرياضي.

٥. دراسة كيمبير و فينتي وآخرون Kemper H & Vente W et al (٢٠٠١م)

(١٩) بعنوان علاقة المهارة والأداء الحركي والأداء الوظيفي باللياقة البدنية للمراهقين ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت العينة علي ٤٠٠ صبي وفتاة في عمر ١٣ سنة ، وكانت من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين كل الاختبارات البدنية والهوائية ، اللياقة البدنية للمراهقين منخفضة ، هناك علاقة بين اللياقة البدنية والأداء الوظيفي والقدرة الهوائية.

لتعليق علي الدراسات المرجعية

باستعراض الدراسات المرجعية التي استعانت بها الباحثة وجد أنها تلقي الضوء علي العديد من النقاط الهامة وذلك فيما يتعلق بتحديد أهمية وأهداف البحث ، والمنهج المستخدم، عينة البحث ، وتحديد خطوات إجراء البحث ، وتحديد الاختبار والأجهزة والأدوات المناسبة ،

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

تحديد الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة البحث ، و استعانت بها الباحثة في مناقشة وتفسير نتائج البحث .

إجراءات البحث

منهج البحث

إتبعت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي الذى يتضمن مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع إجراء القياس القبلى و البعدى وذلك لمناسبته لهدف وطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الصف الأول الثانوى بمدرسة دنديط الثانوية بمركز ميت غمر بمحافظة الدقهلية للعام الدراسى (٢٠٢٠م / ٢٠٢١م) وبلغ المجتمع الكلى للبحث (١٠٥) طالبة واشتملت عينة البحث على عدد (٥٠) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من مدرسة دنديط الثانوية المشتركة وموزعين كالاتى (٥٠) طالبة بواقع (٢٠) طالبة للعينة التجريبية و(٢٠) طالبة للعينة الضابطة و (١٠) طالبات للعينة الاستطلاعية من خارج عينة البحث لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في الدراسة وقد وقع إختيار الباحثة على هذه العينة للأسباب الآتية:-

١- سوف يتيح للباحثة فرصة إجراء القياسات و تطبيق تجربة البحث بمدرسة دنديط الثانوية المشتركة.

٢- استعداد جميع الطالبات على الانتظام فى التدريب حيث أن فترة تنفيذ البرنامج تمت خلال فترة الدراسة .

٣- توافر العدد المناسب لعينة الدراسة.

٤- توافر الإمكانيات بالمدرسة مثل أماكن وأجهزة وأدوات التدريب المطلوبة .

٥- موافقة الإدارة التعليمية وتيسير الإجراءات أثناء فترة تطبيق التجربة الأساسية.

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

التوصيف الإحصائي لعينة البحث :

إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو :

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم) ، كما يتضح في جدول (١) .

دول (١)

إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو ن=٥٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	16.78	16.90	0.38	0.95 -
٢	ارتفاع الجسم	سم	164.55	163.50	4.31	0.73
٣	وزن الجسم	كجم	63.04	62.00	3.64	0.86

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ٠.٩٥ : 0.86) في متغيرات النمو وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .
إعتدالية عينة البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث .

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية (باس للتوازن الديناميكي ، ثني الجذع للأمام من الوقوف ، الجري الزجراجي ، الوثب العمودي من الثبات ، الدوائر المرقمة) ، كما يتضح في جدول (٢) .

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

جدول (٢)

إعتدالية عينة البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث

ن=٥٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	64.82	64.00	2.61	0.94
٢	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	8.79	8.50	0.80	1.09
٣	الجري الزجزاجي	ثانية	9.28	9.47	0.82	0.70 -
٤	الوثب العمودي من الثبات	سم	23.97	23.50	2.16	0.65
٥	الدوائر المرفمه	ثانيه	10.94	10.63	1.15	0.81

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ٠.٧٠ : ١.٠٩) في اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث ، وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣ ±) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

- التكافؤ بين مجموعتي البحث .

- التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات النمو :

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) بحساب دلالة الفروق في متغيرات النمو (العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم) .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٢٠		المجموعة الضابطة ن = ٢٠		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	العمر الزمني	سنة	16.83	0.45	16.74	0.31	0.74
٢	ارتفاع الجسم	سم	164.62	3.89	165.87	4.56	0.93
٣	وزن الجسم	كجم	63.75	3.93	62.70	3.55	0.89

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٣٨ = ٢.٠٢٦

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو ، مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

- التكافؤ بين مجموعتي البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) بحساب دلالة الفروق في اختبارات عناصر اللياقة البدنية (باس للتوازن الديناميكي ، ثني الجذع للأمام من الوقوف ، الجري الزجاجي ، الوثب العمودي من الثبات ، الدوائر المرقمة) ، وذلك للتأكد من تكافؤهما ، وقد أعتبرت هذا القياس بمثابة القياس القبلي لمجموعتي البحث .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٢٠		المجموعة الضابطة ن = ٢٠	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	64.65	2.41	65.40	2.83
٢	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	8.73	0.73	9.00	0.91
٣	الجري الزجاجي	ثانية	9.34	0.86	9.13	0.75
٤	الوثب العمودي من الثبات	سم	23.80	1.95	24.45	2.29
٥	الدوائر المرقمة	ثانية	10.97	1.28	10.71	1.04

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٣٨ = ٢.٠٢٦

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث ، مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

أدوات جمع البيانات :

١- المسح المرجعي :

استعانت الباحثة في جمع بيانات الدراسة بوسائل متعددة منها ما توفر لديها وما تمكنت الحصول عليه من مراجع علمية متخصصة في مجال التمرينات الفنية الإيقاعية وفي

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

مجال التدريب الرياضى وفى مجال الاختبارات والمقاييس . حيث قامت الباحثة بمسح مرجعى لتحديد أهم الاختبارات للياقة البدنية واستطلاع آراء الخبراء فى تلك الاختبارات التى تقيسها بالإضافة إلى استطلاع آراء الخبراء .

٢- الأدوات المستخدمة فى البحث :-

- استمارة استطلاع الرأى.
- المقابلة الشخصية .
- مسح شامل للدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع البحث .
- اختبارات عناصر اللياقة البدنية (قيد البحث).

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية وأنسب الإختبارات التى تقيس هذه العناصر .

وبوضح جدول رقم (٥) النسب المئوية لآراء السادة الخبراء حول أهم عناصر اللياقة البدنية فى الدراسة.

جدول (٥)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء حول أهم عناصر اللياقة البدنية فى الدراسة

م	الصفات البدنية	عدد الموافقة	النسبة المئوية
١	القوة العضلية	٥	٥٠%
٢	التحمل	٦	٦٠%
٣	المرونة	٩	٩٠%
٤	الرشاقة	٨	٨٠%
٥	التوازن	١٠	١٠٠%
٦	التوافق	٨	٨٠%
٧	القدرة عضلية	٧	٧٠%
٨	سرعه	٣	٣٠%

يتضح من جدول (٥) أن النسب المئوية لآراء الخبراء تراوحت ما بين ٣٠ - ١٠٠%، وقد إختارت الباحثة عناصر اللياقة البدنية التى تراوحت نسبة الموافقة عليها بين ٧٠ - ١٠٠% وهى (المرونة - الرشاقة- التوازن- التوافق- القدرة العضلية).

٣- برنامج التمرينات الفنية الإيقاعية المقترح :

الهدف العام للبرنامج:

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية .

خطوات إعداد البرنامج:

١. قامت الباحثة بمسح مرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في علم

التدريب الرياضى وذلك لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في تنمية

التمرينات الفنية الإيقاعية قيد البحث .

٢. ثم قامت بعرضها على الخبراء لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس العناصر

المختارة (المرونة - الرشاقة - التوازن - القدرة - التوافق)

٣. قامت الباحثة بمسح مرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في علم

التدريب الرياضى و التمرينات الفنية الإيقاعية بالإضافة إلى الدراسات

المرجعية وذلك لتحديد مجموعة التمرينات المقترحة بالأدوات (الكرة -

الطوق) وبدون أدوات (المشى - الجرى - الوثب - الحجل) .

٤. اختارت الباحثة مجموعة من التمرينات الفنية الإيقاعية سواء بأدوات أو بدون

أدوات المناسبة والتي تضمنها البرنامج التدريبي كمحتوى تدريبي و المطبقة

على طالبات المرحلة الثانوية عينة البحث .

٥. بعد أن قامت الباحثة بصياغة محتوى البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات

الفنية الإيقاعية قيد البحث وفقا للأسس السابقة، تم عرضها على الخبراء في

مجالات التدريب الرياضى والتمرينات الفنية الإيقاعية .

٦. قامت الباحثة بتوزيع إجمالي أزمدة التدريب و درجات الحمل خلال أسابيع

البرنامج و النسب المئوية على مراحل البرنامج خلال فترة الأعداد للبرنامج

التدريبي المقترح طبقا لما ذكر في المراجع العلمية و الدراسات السابقة

والخاصة ببرامج التدريب.

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

٧. التدرج من السهل للصعب ومن البسيط إلى المركب في التمرينات الفنية الإيقاعية بما يتناسب مع هذه المرحلة العمرية وبما يحقق الهدف من البرنامج المقترح .

٨. توفير عوامل الأمن والسلامة للطالبات .

جدول (٦) التوزيع الزمني لبرنامج التمرينات الفنية الإيقاعية لعينة البحث

م	مكونات البرنامج	التوضيح
١	عدد أسابيع البرنامج	١٢ أسابيع
٢	عدد الوحدات التدريبية كل أسبوع	وحدة واحدة
٣	عدد الوحدات خلال البرنامج	١٢ وحدة تدريبية
٤	زمن الوحدة التدريبية للبرنامج	٣٥ دقيقة

الدراسة الاستطلاعية:

١. قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم السبت الموافق ١٧/١٠/٢٠٢٠م إلى يوم الاثنين الموافق ١٩/١٠/٢٠٢٠م على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (١٠) طالبات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بغرض:-

٢. التأكد من سهولة الاختبارات .

٣. اختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات.

٤. المشكلات والصعوبات الموجودة في البرنامج المقترح.

٥. درجة وضوح برنامج التمرينات الفنية الإيقاعية المقترح.

٦. مدى فهم الطالبات للبرنامج المقترح .

٧. التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية المستخدمة.

- المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

١- المعاملات العلمية للاختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث :

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

أ- معامل الصدق .

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين من الطالبات متساويتين في العدد أحدهما مميزة وعددهن (١٠) طالبات يمثلن فريق ألعاب القوي بالمدرسة والمجموعة الأخرى غير المميزة وعددهن (١٠) طالبات وهي عينة البحث الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، كما يتضح في جدول (٧) .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
في اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث

ن=١=٢=١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	73.50	2.78	64.90	2.64
٢	نتى الجدع للامام من الوقوف	سم	11.40	0.94	8.85	0.82
٣	الجري الزجراجي	ثانية	6.73	0.63	9.21	0.78
٤	الوثب العمودي من الثبات	سم	30.85	2.39	24.20	2.23
٥	الدوائر المرقمة	ثانية	8.07	0.86	10.86	1.12

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

ب- معامل الثبات .

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة البحث الاستطلاعية والتي قوامها (١٠) طالبات من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، كما يتضح في جدول (٨) .

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية
في اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	64.90	2.64	65.20	2.69
٢	نتى الجذع للامام من الوقوف	سم	8.85	0.82	8.95	0.86
٣	الجري الزجراجي	ثانية	9.21	0.78	9.17	0.74
٤	الوثب العمودي من الثبات	سم	24.20	2.23	24.40	2.28
٥	الدوائر المرقمة	ثانية	10.86	1.12	10.82	1.07

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى

معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات عناصر اللياقة

البدنية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

خامساً:الخطوات التنفيذية للبحث :-

الدراسة الأساسية:-

١- القياس القبلي

قامت الباحثة ومساعديه وعددهم (٢) مساعدين بعد التأكد من قدراتهم وإعطائهم التعليمات المناسبة لتطبيق القياسات بإجراء القياس القبلي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث تم قياس المتغيرات قيد البحث يوم السبت الموافق ٢٤/١٠/٢٠٢٠م طبقاً للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس ووقت القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة.

٢- تطبيق البرنامج

وبعد التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث قامت الباحثة بتطبيق برنامج التمرينات الفنية الإيقاعية المقترح على المجموعة التجريبية في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٦/١٠/٢٠٢٠م إلى يوم الأحد الموافق ١٧/١/٢٠٢١م ولمدة (١٢) أسبوع وواقع وحدة

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

واحدة أسبوعيا وزمن الوحدة (٣٥) دقيقة (حصة دراسية) . أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التقليدي المتبع معها وذلك حرصا على عزل المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث ولمدة (١٢) أسبوع بواقع وحدة واحدة أسبوعيا (حصة دراسية) وزمن الوحدة (٣٥) دقيقة.

٣- القياس البعدي

بعد الانتهاء من التطبيق تم إجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية يوم الاثنين الموافق ١٨/١/٢٠٢١م حيث تم تطبيق نفس الاختبارات والتي تم قياسهما في القياس القبلي وبنفس الظروف والشروط وتم تفرغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائيا.
سادساً: المعالجات الإحصائية:

إستعانة الباحثة ببرنامج (spss) على الحاسب الآلي حيث إستخدمت الأتي:
بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث ، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

Mean .	المتوسط الحسابي .
Median .	الوسيط .
Standard Deviation .	الانحراف المعياري .
Skewness .	معامل الالتواء .
Paired Samples T Test .	اختبار دلالة الفروق (ت) .
Correlation (person) .	معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

وارتضت الباحثة بمستوي معنوية ٠.٠٥

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

عرض النتائج و مناقشتها

عرض نتائج الفرض الأول

أولاً: عرض النتائج :

لتحقيق أهداف البحث والتحقق من صحة الفروض توصلت الباحثة إلى النتائج

التالية :

١- عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث ن=٢٠

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
7.84	3.16	71.80	2.41	64.65	درجة	باس المعدل للتوازن الديناميكي
8.28	0.98	11.05	0.73	8.73	سم	تنى الجذع للأمام من الوقوف
6.52	0.54	7.82	0.86	9.34	ثانية	الجرى الزجزاجي
7.86	2.38	29.35	1.95	23.80	سم	الونب العمودي من الثبات
7.05	0.91	8.43	1.28	10.97	ثانية	الدوائر المرفمة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث .

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

٢- عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في
أختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث ن=٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	65.40	2.83	68.60	3.06	3.35
٢	نتى الجذع للامام من الوقوف	سم	9.00	0.91	9.95	0.94	3.17
٣	الجرى الزجزاجي	ثانية	9.13	0.75	8.39	0.63	3.29
٤	الوثب العمودي من النبات	سم	24.45	2.29	26.95	2.37	3.31
٥	الدوائر المرفمه	ثانية	10.71	1.04	9.48	0.98	3.75

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في أختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث .

٢- عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في أختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	71.80	3.16	68.60	3.06	3.25
٢	نتى الجذع للامام من الوقوف	سم	11.05	0.98	9.95	0.94	3.62
٣	الجرى الزجزاجي	ثانية	7.82	0.54	8.39	0.63	3.07
٤	الوثب العمودي من النبات	سم	29.35	2.38	26.95	2.37	3.20
٥	الدوائر المرفمه	ثانية	8.43	0.91	9.48	0.98	3.51

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٣٨ = ٢.٠٢٦

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين

للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في أختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث .

مناقشة النتائج:

مناقشة الفرض الأول :

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث .
تعزى الباحثة ذلك إلى أن برنامج التمرينات الفنية الإيقاعية إشتمل على العديد من حركات الحجل والوثب والمشى والجرى والمرجحات والدورانات مع استخدام الأدوات سواء الكرة أو الطوق والتي تسهم بصورة كبيرة في تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الطالبات .، كما أنه اشتهل على العديد من التشكيلات والحركات المتنوعة والطبيعية والتي يسهل تنفيذها بالإضافة إلى الموسيقى التي ترتقى بالحس الحركى وتضفى عليهم روح السعادة والبهجة والتشويق .

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الطالبات قد جذبهم العمل بما شاهدوا من خلال التمرينات الفنية الإيقاعية المقترحة وما تشمله من تمرينات وأدوات وموسيقى حيث أنه لم يسبق لهم التعلم بمثل هذا الأسلوب وقد مارسوا أكثر من مرة واكتشفوا العمل بأنفسهم مع توجيه المعلمة لهم مما أدى إلى إكسابهم خبرات تعلم وقيم جمالية أدت إلى إضافة جو السعادة مما تكسبهم قدر كبير من عناصر اللياقة البدنية .

و تساعد الأدوات المستخدمة فى جملة التمرينات الإيقاعية على إبراز الحركة و إظهار الجانب المهارى فى استخدام هذه الأداة بتوافق عصبى عضلى ويعتبر العمل بالأداة أصعب من أداء تمرينات حرة بدون أدوات كما يتطلب هذا أيضا رشاقة وسرعة استجابة بالإضافة لأنه يحتاج إلى مرونة وقوة عضلية و توازن و جلد دورى تنفسى . (١٠ : ١٠)
كما أشارت " عنايات محمد احمد ، فاتن طه إبراهيم " (٢٠٠٤م) أن هذه الحركات الأساسية التى تشمل عليها جملة التمرينات الفنية الإيقاعية تسهم فى رفع مستوى اللياقة البدنية وذلك بتنمية أهم الصفات البدنية كالقوة و الرشاقة و المرونة و السرعة و التحمل .
(٣٣ : ٩)

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

تعمل التمرينات الفنية الإيقاعية على الإرتقاء بعناصر اللياقة البدنية التي تؤدي إلى اكتساب القوام الجيد بالإضافة إلى ما تكسبه لأجزاء الجسم المختلفة من تناسق و إتران حيث يطور ويحسن الشكل الجمالي للقوام .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة هاله محمد فؤاد (٢٠٢٠م) (١٤) وكانت من أهم نتائج الدراسة أن برنامج التدريبات المقترح له تأثيراً إيجابياً على تنمية وتطوير القوة ، المرونة ، الرشاقة و التوازن، وأن برنامج التدريبات المقترح له تأثيراً إيجابياً على تحسن المهارات الأساسية قيد البحث في التمرينات الإيقاعية .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة إنزهار محمد الشويكي (٢٠١٧م) (٢) وكانت من أهم نتائج الدراسة يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات كلية التربية البدنية والرياضية .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة نيرة محمد منتصر رستم (٢٠١٦م) (١٢) وكانت من أهم نتائج الدراسة أن هناك فروق دالة إحصائياً للبرنامج المعدة بالتمرينات الفنية الإيقاعية علي تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتحصيل الدراسي .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة نيفين عبد العظيم ناشد (٢٠٠٧م) (١٣) وكانت من أهم نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي له أثر إيجابي على تحسين مستوى مهارات التمرينات الفنية الإيقاعية و تنمية بعض الصفات البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة شان أو وإيف أي وآخرون Chan (٢٠٠٣م) (١٨) وكانت أهم النتائج وجود ارتباط بين مستوي اللياقة البدنية والكفاءة البدنية وممارسة النشاط الرياضي.

مناقشة الفرض الثاني :

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث .

وترجع الباحثة ذلك إلى استخدام الأسلوب التقليدي المتبع والذي طبق على أفراد المجموعة الضابطة ، ويرجع ذلك إلى وجود المعلمة وقيامها بالشرح وأداء النموذج واتخاذ جميع القرارات ومتابعة الطالبات أثناء الأداء وإعطاء التغذية الراجعة لهم جميعا في وقت واحد أدى إلى حدوث تحسن في القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة **نيفين عبد العظيم ناشد (٢٠٠٧م)** (١٣) وكانت من أهم نتائج الدراسة أن استخدام الأسلوب التقليدي المتبع بالحصة ساهم بطريقة ايجابية في تحسن المجموعة الضابطة في تحسين مستوى مهارات التمرينات الفنية الإيقاعية و تنمية بعض الصفات البدنية لطالبات المرحلة الثانوية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة **ياسمين ملوك الهندي (٢٠١٤م)** (١٦) توجد فروق دالة للبرنامج التقليدي على تحسين طفيف للمجموعة الضابطة لبعض مكونات اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة **إنزهار محمد الشويكي (٢٠١٧م)** (٢) وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية أن المجموعة الضابطة تتزايد باستمرار ولكن ببطء في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات كلية التربية البدنية والرياضية .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة **أنسام محمد عبد المجيد (٢٠١٨م)** (٣) أن هناك فروق دالة إحصائية للبرنامج التقليدي في تحسين مستوى التمرينات الفنية الإيقاعية للطالبات .

مناقشة الفرض الثالث :

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث .

كما تعزو الباحثة هذا التقدم الذي طرأ على المجموعة التجريبية إلى المتغير التجريبي الذي يتمثل في التمرينات الفنية الإيقاعية والتي خلقت بيئة تعليمية جيدة من خلال إشراك جميع حواس الطالبات واستثارة دوافعهن نحو التعلم ومساعدتهن على التفكير العلمي المنظم وجعله يسير في العملية التعليمية ، وفقاً لرغبتهم وسرعته وقدراته مما دفع الطالبات للشعور بذاتهن مما أدى إلى استيعابهن وإدراكهن للحقائق والمعارف المرتبطة بتعلم التمرينات والجمل الحركية والتشكيلات قيد البحث بشكل صحيح وبالتالي أثرت إيجابياً على تحسين كلا من عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الثانوية .

وأيضاً تعزى الباحثة هذه الفروق إلى التمرينات الفنية الإيقاعية والذي تم تصميمها باستخدام عناصر جذب داخلها والذي خضعت له المجموعة التجريبية وذلك لأن التمرينات المستخدمة تتضمن استخدام أكثر من أداة مثل (الأطواق - الكرة مع الموسيقى) ، وتعدد هذه الأدوات داخل التمرينات الرياضية تساعد الطالبات على فهم واستيعاب شكل التمرين و التشكيلات وأدائها بصورة صحيحة، مما يكون له أثر عظيم على تعلم وإتقان التمرينات والوصول إلى أعلى مستوى ممكن مما يساعد على تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة .

كما أشارت " عنايات محمد احمد ، فاتن طه إبراهيم " (٢٠٠٤م) أن هذه الحركات الأساسية التي تشمل عليها جملة التمرينات الفنية الإيقاعية تسهم في رفع مستوى اللياقة البدنية وذلك بتنمية أهم الصفات البدنية كالقوة و الرشاقة و المرونة و السرعة و التحمل) (٣٣ : ٩)

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة هاله محمد فؤاد احمد (٢٠٢٠م) (١٤) وكانت من أهم نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي أسفر عن تحسن نسبي إيجابي لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن القياسات البعدية للمجموعة الضابطة .
وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة نيرة محمد منتصر رستم (٢٠١٦م) (١٢) وكانت من أهم نتائج الدراسة هناك فروق دالة إحصائية للبرنامج المعدة بالتمرينات الفنية الإيقاعية علي تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتحصيل الدراسي .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة نيفين عبد العظيم ناشد (٢٠٠٧م) (١٣) وكانت من أهم نتائج الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة التي إستخدمت التمرينات الفنية الإيقاعية .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة إنزهار محمد الشوبكى (٢٠١٧م) (٢) وكانت من أهم نتائج الدراسة وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح البعدى فى البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات كلية التربية البدنية والرياضية .

الإستخلاصات والتوصيات :

الإستخلاصات :

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.

٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى في اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

٣. وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث .

التوصيات:

١. استخدام برنامج التمرينات المتنوع لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية .
٢. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث في مجال التمرينات الفنية الإيقاعية لإبراز أهمية ممارسة النشاط الرياضي من أجل الصحة والمساهمة في تحسين عناصر اللياقة البدنية .
٣. إجراء المزيد من الأبحاث على عينات مختلفة باستخدام التمرينات الفنية الإيقاعية.
٤. دعوة و تشجيع القائمين على العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية على استخدام و تطوير التمرينات الفنية الإيقاعية بشكل فعال وجذاب وشيق .
٥. إعداد دورات صقل للمعلمين عن التمرينات الفنية الإيقاعية و التشكيلات الحديثة وكيفية ابتكار أدوات جديدة.

المراجع العلمية

المراجع العربية :

١. أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٠م): "الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية"، دار الأصدقاء للنشر والتوزيع، المنصورة، جمهورية مصر العربية .
٢. إنزهار محمد علي الشوبكى (٢٠١٧م) : دراسة مقارنة لبرامج تمرينات متنوعة وتأثيره على خفض نسبة الدهون وتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات كلية التربية البدنية والرياضية بغزة ، رسالة

دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان

، جمهورية مصر العربية .

٣. أنسام محمد عبد المجيد مصطفى (٢٠١٨ م) : تأثير إستخدام التمرينات الفنية

الإيقاعية علي تحسين مستوي أداء الجملة الحركية في رياضة

الجمباز لطالبات المرحلة الإعدادية في دولة الإمارات ، رسالة

دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة

الزقازيق، جمهورية مصر العربية .

٤. سعد محمد جلال (٢٠٠٤م) : الطفولة والمراهقة ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة

، جمهورية مصر العربية.

٥. عصام عبد الخالق (٢٠٠٠م) : التدريب الرياضى نظريات و تطبيقات ، ط١٠ ، دار

المعارف، جمهورية مصر العربية .

٦. عطيات محمد خطاب، مها فكرى، شهيرة عبد الوهاب شقير (٢٠٠٦م): "أساسيات

التمرينات الأساسية والتمرينات الأساسية الإيقاعية"، القاهرة ،

جمهورية مصر العربية .

٧. عنايات على لبيب وبركسان عثمان حسين (٢٠٠١م) : التمرينات و الجمباز

الإيقاعى ، كلية التربية الرياضية بنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ،

جمهورية مصر العربية .

٨. عنايات محمد أحمد (١٩٩٥م) : التمرينات الإيقاعية التنافسية و العروض الرياضية

، دار الفكر العربى ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية .

٩. عنايات محمد احمد ، فاتن طه إبراهيم(٢٠٠٤م) : " التمرينات الإيقاعية (الجمباز

الإيقاعى والعروض الرياضية) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،

جمهورية مصر العربية .

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

١٠. ليلي عبد العزيز زهران (٢٠٠٥م) : الأسس العلمية والعملية للتمرينات و التمرينات

الفنية ، ط٥ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية

١١. مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) : المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل

المصور ، مركز الكتاب للنشر ، جمهورية مصر العربية .

١٢. نيرة محمد منتصر رستم (٢٠١٦م) : التمرينات الفنية الإيقاعية وتأثيرها علي

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتحصيل الدراسي ،

رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى

سويق ، جمهورية مصر العربية .

١٣. نيفين عبد العظيم ناشد علي (٢٠٠٧م) : تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة

في تعليم بعض مهارات التمرينات الفنية الإيقاعية و تنمية بعض

الصفات البدنية لطالبات المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير

منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، جمهورية

مصر العربية .

١٤. هاله محمد فؤاد احمد (٢٠٢٠م) : تأثير تدريبات الجيروتونيك على بعض

المتغيرات البدنية والمهارية للطالبات فى التمرينات الإيقاعية ،

رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى

سويق ، جمهورية مصر العربية .

١٥. ياسمين البحار ، سوزان طنطاوى (٢٠٠٤م) : أسس تدريب الجمباز الايقاعى ، كلية

التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، جمهورية مصر

العربية .

١٦. ياسمين ملوك الهندي (٢٠١٤م) : تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية باستخدام

أسلوب حل المشكلات على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلميذات

تأثير برنامج للتمرينات الفنية الإيقاعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية

المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية

الرياضية ، جامعة بورسعيد، جمهورية مصر العربية .

١٧.يسرية إبراهيم موسي (٢٠٠٦م) : العمليات النفس حركية في الجمباز الإيقاعي في

المرحلة الابتدائية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية ،

جمهورية مصر العربية .

المراجع الأجنبية :

18.Chan, Ew & Av, Ey & Chan, BH, et al(2003): Relation among physical activity, physical fitness, and self perceived fitness in Hong Kong adolescents, the Hong Kong polytechnic university, National library of medicine, 96 (3 pt1): 787-97-Jun .

19.Kemper, HC& De Vente, W& Van, M et al(2001) : Adolescent motor skill and performance physical activity in adolescence related to adult physical fitness, Amj human biol., 13 (2): 180-9,mar-APL .

20.Roudsepp L & Liblikr (2002): level of perceived and fitness in youth , university of Tortu , jun .