



مجلة سوهاج لعلوم وفنون  
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج  
كلية التربية الرياضية

## أثر استخدام التمرينات النوعية على تحسين مستوى أداء بعض مهارات التعبير الحركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

د.د/ إبراهيم البرعى قابيل

د.د/ محروس محمود محروس

الباحثة / خلود جمعة عباس

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الثالث عشر - يوليو ٢٠٢٤م  
الترقيم الدولي: (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

## أثر استخدام التمرينات النوعية على تحسين مستوى أداء بعض مهارات التعبير الحركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

(\*) د. / محروس محمود محروس

(\*\*) د. / إبراهيم البرعي قابيل

(\*\*\*) الباحثة / خلود جمعة عباس

### مقدمة ومشكلة البحث:

يتطلب الوصول إلى المستويات العليا في الألعاب الرياضية الكشف عن أساليب حديثة في العملية التعليمية سواء كانت هذه الأساليب تعليمية أو مهارية والسعي بشكل دائم ومستمر إلى الاتجاهات والبرامج التعليمية الحديثة والتي تهدف إلى تحسين وتطوير الأداء الرياضي، وتعد التدريبات الخاصة بالتمرينات النوعية إحدى هذه الاتجاهات المعروفة في المجال الرياضي.

يشير "محمد إبراهيم" (٢٠١١م)، إلى أن التمرينات النوعية هي التمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي لذلك فهي تعد وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي للمستوى الرياضي لتطوير الحالة التدريبية للفرد بحيث تكون حركته مناسبة لنوع النشاط الرياضي المتخصص فيه من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الاداء الحركي وإتجاهه. (١١ : ٨٨)

ويشير "أحمد بيومي" (٢٠١٨ م)، إلى أن التمرينات النوعية تستخدم بغرض إعداد تعليم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة حيث تعتبر هذه التمرينات بمثابة تمرينات مساعدة تهدف إلى الإعداد وتنمية المهارات الحركية (كمياً ونوعاً وتوقيتاً) وفقاً لاستخدامات المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري والتي تساعد بدورها على تنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي في محاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات الخاصة بنوع النشاط الرياضي المستهدف، كما تهدف التمرينات النوعية في المستويات العالية إلى إتقان المهارات الحركية تحت ظروف مختلفة ومميزة للنشاط وفي مواقف مشابهة لمواقف المنافسة. (٢ : ٤٣)

\* أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية المتفرغ - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج

\*\* أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية المتفرغ - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج

\*\*\* باحثة بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج

وتشير نتائج دراسة كل من "عبير وحيد" (٢٠١٩م) (١٠)، "نبيل محمد" (٢٠١١م) (١٩)، "محمد ابراهيم" (٢٠٠٣م) (١٣)، أن التمرينات النوعية تلعب دوراً مهماً في رفع مستوى أداء المهارات والوصول إلى مستويات عالية من الأداء، حيث أنها تشبه في التركيب الحركي والديناميكي لأداء المهارات المحددة وبالتالي تحقق أقصى قدر من التخصص في تطوير أداء تلك المهارات من حيث الجودة والنوع والوقت، وبما يتوافق مع مجموعات العضلات العاملة في الأداء، ومتطلبات الأداء وبالتالي تحسين المسار العصبي العضلي للأداء المهاري، كما أن استخدام التمرينات النوعية يعتبر من أفضل الطرق لتنمية المهارات الحركية حيث يعتمد علي أشكال المهارة وأجزائها والتكنيك الحركي لها.

وتشير "وسام عبد الحسين" (٢٠١٣م)، إلى أن مبدأ خصوصية التعلم الحركي يرتبط بالحقيقة القائلة بأن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التعليم بأسلوب متشابه لدرجة كبيرة مع أسلوب المهارة نفسها وكلما كانت التمرينات أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريب أفضل خلال المنافسة حيث يمكن ملاحظة هذا المبدأ في عدد كبير جداً من المهارات الرياضية وظروف المباريات. (٢١)

ويعد التعبير الحركي أحد المقررات الدراسية العلمية التي تدرس ضمن مناهج كليات التربية الرياضية للطالبات ويشتمل على كل الفنون الحركية والتي منها (الباليه - الرقص الحديث - الرقص الشعبي) والتي تهدف إلى النمو المتكامل للطالبات من جميع النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، فالتعبير الحركي يعطي الفرصة للطالبات لتطوير مواهبهن كما أنه يساعدهن على معرفة أساسيات الحركة وتكوين الشخصية وزيادة الإحساس الحركي وتنمية قدراتهن الابتكارية.

(٣٩ :٥)

وتشير "منال احمد" (٢٠١٥م)، بأن التعبير الحركي يعد مقياساً لثقافة المجتمع حيث إنه يتكون من مجموعة من التقاليد والثقافات المختلفة ويعمل على تنمية التذوق الجمالي والسمات النفسية والاجتماعية، كما أنه يكسب الطالبات مجموعة من القيم منها الالتزام والسلوك السوي وغيرها من القيم وخاصة القيم الجمالية. (١٧)

وتري "سمر احمد" (٢٠١٩م)، إلى أن من أسباب تعليم التعبير الحركي هو أن جميع مناهج التربية البدنية في جميع أنحاء جمهورية مصر العربية تشتمل على عناصر الحركة الإيقاعية

والتعبيرية، فإنه يعتبر عنصراً من عناصر المناهج الدراسية للتربية البدنية، كما أن تعليم الطالبات من خلال الحركة يُساعدهن في تطوير إمكانيات الحركة والمعارف والمهارات والممارسات نحوها وكيفية الانتقال، ويعتبر وسيلة مثالية للطالبات للتعلم جسدياً، وفكرياً، وعاطفياً، واجتماعياً. (٦)

ومن خلال ما أشارت اليه دراسة كل من: "إيمان محمود" (٢٠٢٠م) (١)، "عالية عادل" (٢٠١٨م) (٨)، "تشوي محمود" (٢٠٠٥) (٢٠)، "مروة ثابت" (٢٠٠٠م) (١٦)، "وسام عادل" (١٩٩٩م) (٢١)، "حنان عبد المؤمن" (١٩٨٥م) (٤)، "عبلة محمد" (١٩٨٥م) (٩)، "نادية محمد" (١٩٨٢م) (٥٣) و"ماجدة محمد" (١٩٧٩م) (٤٢)، إلى وجود صعوبة وضعف في تعلم المهارات الأساسية في التعبير الحركي وللوقوف علي ما لاحظته الباحثة بأسلوب علمي منظم قامت بعمل مقابلة شخصية مع السادة القائمين علي تدريس مقرر التعبير الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية لجامعتي (أسيوط | سوهاج) في مدي استخدام أساليب وتمرينات متنوعة للمساعدة في تدريس وتعليم مهارات التعبير الحركي، وقد أفادوا السادة القائمين بالتدريس علي إتباعهم الأسلوب المعتاد لتعليم مهارات التعبير الحركي (الباليه) وهو أداء نموذج للمهارة من قبل المعلمة ما يُعرف (التعلم التقليدي)

وأيضاً من خلال إطلاع الباحثة علي الدراسات السابقة وجدت العديد من الدراسات التي استخدمت تلك التمرينات في الألعاب الجماعية والألعاب الفردية وندرة تلك الدراسات التي تطرقت إلى استخدامها في تدريس مهارات التعبير الحركي (الباليه)، وبما أنه لا توجد مشكلة إلا إذا نبعت من داخل أصحاب هذه المشكلة فإن الواقع الحالي يستمد مقوماته من خلال السعي و التعرف إلى محاولة استخدام التمرينات النوعية في تعليم مهارات التعبير الحركي ومعرفة أثرها علي تحسين مستوى أداء هذه المهارات لدى طالبات كلية التربية الرياضية كل هذه الاسباب كانت بمثابة الدافع لدراسة هذه المشكلة وإيجاد الحلول له.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

التعرف على أثر استخدام التمرينات النوعية علي تحسين مستوى أداء بعض مهارات التعبير الحركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

## أهمية البحث والحاجة إليه :

- الحاجة إلى الإرتقاء بمستوى تعليم مهارات التعبير الحركي باستخدام التمرينات النوعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

## فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة (عينة البحث) في مستوى أداء مهارات التعبير الحركي "الباليه" لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

## التعريف ببعض المصطلحات والمفاهيم الواردة في البحث:

### • التعبير الحركي: Motor expression

هو أحد أنواع الفنون المعبرة عن الآراء والافكار والإنفعالات من خلال حركات مختلفة ومتعددة يقوم بها الجسم في حدود إمكانياته الطبيعية (٣ : ١٨).

### • الباليه: Ballet

هو ذلك الفن الصامت الذي يتحرك فيه الراقص في الزمان والمكان بالاستناد إلى الموسيقى وتتحد فيه الروح والجسد ليعبر عن أحاسيس معينة وله قواعده وأسسها التي رسخت عبر القرون والتي تدرس بجميع مدارس الباليه في العالم كفن عالمي أكاديمي موحد. (٥ : ٢٨)

### • التمرينات النوعية: Qualitative exercises

هي تلك التمرينات التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفني للمهارات وتتطابق مع تركيب المسار للأداء الحركي المستخدم في المنافسة. (١٢ : ٢٢٥)

ويقصد بالتمرينات النوعية في البحث الحالي هي التمرينات التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفني لمهارات التعبير الحركي (الباليه) وتتشابه مع تركيب المسار الحركي له

### الدراسات المرجعية:

١- دراسة "محمد حسن" (٢٠٢١م) (١٤)، بعنوان "تأثير استخدام التمرينات النوعية علي تعلم المهارات الحركية الاساسية لفئة الصم والبكم بمراحل التعليم الاساسي" وهدفت الدراسة إلى التعرف علي مدي تعلم المهارات الحركية بواسطة برنامج التمرينات النوعية, واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياسين القبلي والبعدي, وتم اختيار العينة بالطريقة

العمدية حيث بلغ عددهم اثني عشر تلميذاً حيث تتراوح اعمارهم ما بين " ٤ " إلى " ١٧ " سنة بمدرسة الامل للصم والبكم وضعاف السمع بمحافظة اسيوط, كما اشارت النتائج إلى أن برنامج التمرينات النوعية المقترح أدى إلى تطوير الحركات الاساسية وإلى تنمية التوافق العضلي العصبي والتوازن وايضا إلى تحسن مستوى اداء المهارات الحركية الاساسية لفئة الصم والبكم .

٢- دراسة "محمد صلاح" (٢٠٢١م) (١١)، بعنوان " تأثير تمرينات نوعية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء مهارة (هراي جوشي) لتلاميذ المدرسة العسكرية الرياضية"، و يهدف هذا البحث الى "التعرف على تأثير تمرينات نوعية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء مهارة (هراي جوشي) لتلاميذ المدرسة العسكرية الرياضية" واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجربيه والاخرى ضابطه قوام كل منهما ٢٤ ناشئ يمثلون المرحلة العمرية تحت ١٥ سنة، واشارت اهم النتائج الى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التمرينات النوعية المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) في جميع المتغيرات قيد البحث، واوصت بضرورة الاهتمام بالتمرينات النوعية التي تحسن من مستوى تعلم مهارات الرمي من اعلى (ناجي وازا) في رياضة الجودو وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء المهاري والفني.

٣- دراسة "محمود لبيب وآخرون" (٢٠٢١) (١٥)، بعنوان " تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات النوعية ومعرفة تأثيره على تحسين القدرات البدنية لناشئ الوثب الثلاثي"، والتي هدفت البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات النوعية ومعرفة تأثيره على تحسين القدرات البدنية لناشئ الوثب الثلاثي، استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبتة لطبيعة البحث مع استخدام القياس القبلي والبعدي، وتمثل مجتمع وعينة البحث في ناشئ الوثب الثلاثي بمحافظة قنا (١٧) ناشئاً ٢٠١٩/٢٠٢٠، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٧) ناشئين من مركز شباب جراجوس بمدينة قوص، واطهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التعليمي اثر تأثيرا ايجابيا على تنمية القدرات البدنية لمتسابقى الوثب الثلاثي، ويوضح ذلك الفرق بين نتائج القياسات القبلي والبعدي.

٤- دراسة شيرين عبد اللطيف (٢٠٢٢م) (٧)، بعنوان تأثير برنامج تعليمي باستخدام التعلم النقال على تعلم بعض مهارات الباليه" يهدف البحث إلى تصميم تطبيق للهواتف الذكية قائم على التعلم النقال للتعرف على اثر استخدام ذلك التطبيق على تعلم بعض مهارات الباليه, اعتمد البحث

علي المنهج التجريبي ذو (القياس القبلي والبعدي) لمجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية, وطبقت علي من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية, وبلغ قوام مجتمع البحث الكلي (٨٠٠) طالبة, تم اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث بلغ عددهم (٧٠) طالبة, وتم تقسيمهن إلى (٣٠) طالبة للمجموعة الضابطة (٣٠) للمجموعة التجريبية, (١٠) عينة استطلاعية, وكانت من أهم النتائج فاعلية استخدام التعلم النقال في تعلم مهارات البالية.

٥- دراسة سمر احمد (٢٠١٩م) (٦), بعنوان " تأثير برنامج تعليمي لبعض مهارات التعبير الحركي علي اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية, وقد هدفت الدراسة التعرف علي تأثير البرنامج التعليمي لبعض مهارات التعبير الحركي (البالية) الرقص الشعبي الرقص الحديث) علي اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الابتدائية وتم اختيار عينه البحث من الابتدائية وبلغ عددهم (١٢٠) تلميذة حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام ك منها (٦٠) تلميذه وتم اخيارهم بالطريقة العمدية العشوائية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واسفرت النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير ايجابي علي اللياقة الحركية قيد البحث وأن البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثة للتعبير الحركي علي تلميذات المرحلة الابتدائية وادراج التعبير الحركي ضمن مناهج التربية الرياضية لمدارس التعليم قبل الجامعي خاصة مرحلة التعلم الاساسي .

#### الاستفادة من الدراسات السابقة:

##### من حيث الهدف:

من خلال استعراض أهداف بعض الدراسات السابقة والتي كانت تهدف إلى التعرف علي أثر استخدام التمرينات النوعية علي العديد من المتغيرات المختلفة وتأثيرها علي مهارات التعبير الحركي (البالية) توصلت الباحثة إلى وضع هدف الدراسة الحالية " أثر استخدام التمرينات النوعية علي تحسين مستوى أداء بعض مهارات التعبير الحركي لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

##### ١- من حيث المنهج:

تعددت الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي بتصميم تجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة أدى ذلك إلى استخدام الباحثة للمنهج التجريبي لتصميم تجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته طبيعة البحث.

### ٣- من حيث العينة:

اختلفت عينة الدراسات السابقة التي استخدمت المنهج التجريبي ما بين (طالبات-تلميذات) وفقاً للمراحل العمرية المختلفة وذلك الاختلاف حسب طبيعة واهداف كل دراسة علي حده, مما ادي إلى اختيار عينة الدراسة الحالية وعلي أن تكون من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج الفرقة الثانية والبالغ عددهم (٢٠) طالبة كعينة تجريبية, (٢٠) طالبة كعينة ضابطة, (١٠) طالبات كعينة استطلاعية من خارج عينة البحث الاساسية .

### ٤- ادوات جمع البيانات:

تعددت وتنوعت ادوات جمع البيانات وفقاً لطبيعة كل دراسة والهدف منها وكانت اهم ادوات جمع البيانات (الاختبارات-المقاييس-الاستبيانات) وقد استفادت الباحثة من هذه الدراسات في اختيار ادوات جمع البيانات المناسبة للدراسة الحالية وهي الاستبيانات والمقاييس.

### ٥- النتائج:

تعددت النتائج التي توصلت إليها الدراسات المرتبطة والتي اكدت معظمها أن استخدام التمرينات النوعية وتأثيرها الايجابي الملحوظ على متغيرات عديدة مما استفادت الباحثة من النتائج في الاتجاه نحو معرفة أثر استخدام التمرينات النوعية علي تحسين مستوى أداء بعض مهارات التعبير الحركي لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج.

### أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

ساهمت الدراسات السابقة مع الباحثة فيا يلي:

- ١- تكوين الإطار النظري والفكري للدراسة الحالية.
- ٢- تحديد اهداف وفروض البحث بصورة واضحة.
- ٣- اختيار نوع وحجم العينة.
- ٤- تحديد أنسب ادوات جمع البيانات.
- ٥- الاستفادة من الدراسات السابقة في تصميم وحدات التدريس باستخدام التمرينات النوعية.
- ٦- تعرفت الباحثة علي الأساليب الاحصائية المتبعة في هذه الدراسات واستفادت من بعضها في دراستها الحالية.



## خطة واجراءات البحث

### أولاً: منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي علي المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين المتساويتين والمتكافئتين، إحداهما تجريبية استخدم معها في التدريس التمرينات النوعية، والأخرى ضابطة درست بالطريقة المعتادة، واستخدم أسلوب القياس البعدي للمجموعتين.

### ثانياً: مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع هذا البحث في جميع طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج في العام الجامعي ٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م والبالغ عددهن ( ١٢٠ ) طالبة.

### ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج، وقد بلغ عددهن (٤٠) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٢٠) طالبة، كما بلغ عدد أفراد العينة الاستطلاعية (١٠) طالبات تم اختيارهن من مجتمع البحث ومن خارج عينته الأساسية .

### تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء القياسات الخاصة بحساب اعتدالية وتجانس عينه المتخصصين،ل حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء ، معامل التفلطح، لأفراد عينة البحث، وذلك في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير علي المتغير التجريبي وهي:

### ١- متغيرات النمو وتشمل:

أ- السن

ب- الطول

ت- الوزن

### ٢- المتغيرات التابعة وتشمل:

أ- مستوى أداء مهارات التعبير الحركي (قيد البحث) لدي طالبات عينة البحث .

ويوضح جدولي (١) (٢) النتائج السابقة:

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو (ن = ٥٠)

عينة البحث				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	الدلالة
المتغيرات (معدلات النمو)		وحدة القياس						
السن	سنة	١٩,٢١	٠,٦٨	١٩,١٢	٠,٣٩	غير دال		
الطول	سم	١٦٢,٧٣	١٦٣,١١	٢,٤٥	-٠,٤٦	غير دال		
الوزن	كجم	٦٧,٨٣	٦٨,٠٠	٢,٢٤	-٠,٢٢	غير دال		

يتضح من نتائج جدول (١)، أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠,٤٦ , ٠,٣٩)، وهي جميعاً تنحصر ما بين (+٣ , -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع طالبات عينة البحث في معدلات النمو للسن والطول والوزن .

### تكافؤ مجموعتين البحث:

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتين البحث (التجريبية - الضابطة) في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) ، وكذلك في المتغيرات التابعة (مستوى الأداء لمهارات التعبير الحركي قيد البحث - مستوى الاحساس الحركي) ، وذلك بالتطبيق القبلي لاستمارة تقييم الأداء ومقياس الاحساس الحركي، واستخدم اختبارات "T test" لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين، ويوضح ذلك جدولي (٣).

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

(معدلات النمو) (ن = ٢٠ = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
		+	س	+	س		
السن	سنة	١٩,٢٣	٠,٧٦	١٩,١٠	٠,٦٨	٠,١٢	غير دالة
الطول	سم	١٦٢,٦٦	٢,٨٥	١٦٣,٠٨	٣,١١	٠,٤٣	غير دالة
الوزن	كجم	٦٨,١١	٤,٠٦	٦٧,٢١	٤,٨٣	٠,١٤	غير دالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٢

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة "ت" المحسوبة غير دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في جميع متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) , وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات .

### مواد وادوات البحث

#### أولاً: مواد البحث:

تمثلت مواد هذا البحث في الآتي:

أ- قائمة التمرينات النوعية المرتبطة بتحسين مستوى أداء بعض مهارات التعبير الحركي (الباليه) والاحساس الحركي لدي طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج (عينة البحث)، وهذه المهارات هي:

١- مهارة الانزلاق.

٢- مهارة البياديبيورية.

٣- مهارة ركل القدم في الهواء بزاوية ٩٠ درجة.

٤- مهارة النصف ثني.

٥- مهارة الثني الكلي أو الكبير.

#### ولإعداد قائمة التمرينات النوعية السابقة قامت الباحثة بالخطوات التالية:

١- الاطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث الحالي التمرينات النوعية المناسبة لتحسين مستوى أداء طالبات عينة البحث في مهارات التعبير الحركي السابقة.

٢- من خلال الخطوة السابقة تم التوصل إلى مجموعة من التمرينات النوعية، والتي تم تصنيفها وفق كل مهارة ووضعها في قائمة اشتملت على التمرينات النوعية الخاصة بتحسين أداء الطالبات في كل مهارة من المهارات السابقة.

٣- استطلاع رأي السادة الخبراء حول قائمة التمرينات النوعية السابقة، وذلك بعرضها علي مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في التعبير الحركي ببعض كليات التربية الرياضية في صورة استمارة استطلاع رأي (مرفق ٣) وذلك بهدف التعرف علي آراءهم حول تلك التمرينات ومدى

مناسبتها وكفايتها لتحسين مستوى أداء طالبات عينة البحث في مهارات التعبير الحركي (الباليه)، وكذلك مدي ارتباط تلك التمرينات بكل مهارة.

٤- من خلال الخطوة السابقة وبعد الاخذ بآراء وملاحظات السادة الخبراء المتخصصين، تم التوصل إلى القائمة النهائية للتمرينات النوعية التي تم استخدامها مع طالبات عينة البحث (مرفق ٤).

#### ب - الدروس التعليمية المقترحة:

١- بعد الانتهاء من اعداد قائمة التمرينات النوعية تم إعداد الدروس التعليمية وذلك بالالتزام بالتوزيع الزمني والتقسيم المعتمد في اللائحة وقد بلغت هذه الدروس (١٦) درساً على مدار (٨) أسابيع بواقع (٢) درس كل أسبوع بزمان قدرة (١٢٠) لكل درس.

٢- استطلاع رأي السادة الخبراء في الدروس المقترحة بعرضها في صورة استطلاع رأي للتأكد من صلاحيتها لطالبات عينة البحث، وكذلك توافقها واتساقها مع محتوى مقرر أساسيات التعبير الحركي (الباليه) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج.

٣- بعد اجراء التعديلات اللازمة التي اشار إليها السادة الخبراء، توصلت الباحثة إلى الصورة النهائية للدروس التعليمية التي تم تطبيقها على طالبات عينة البحث (مرفق ٩).

#### ثانياً: أدوات البحث:

لما كان الهدف من البحث الحالي التعرف علي أثر استخدام التمرينات النوعية علي تحسين مستوى اداء بعض مهارات التعبير الحركي لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج (عينة البحث) , لذا فقامت الباحثة بإعداد الادوات التالية:

١ - استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات الاساسية في التعبير الحركي (الباليه)

التالية:

أ. مهارة الانزلاق.

ب. مهارة البياديبيورية.

ج. مهارة ركل القدم في الهواء بزاوية ٩٠ درجة.

د. مهارة النصف ثني.

هـ. مهارة الثني الكلي أو الكبير .

وفيما يلي خطوات إعداد كل أداء من أدوات البحث :

## ١ - استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات الاساسية في التعبير الحركي (الباليه) :

لإعداد استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات الاساسية في التعبير الحركي (الباليه) (قيد البحث), قامت الباحثة بالاطلاع علي الكتب والمراجع والدراسات السابقة المرتبطة بالبحث الحالي بغرض مسح وحصر الاستمارات التي تقيس الأداء المهاري لمهارات الباليه في التعبير الحركي مثل دراسة كل من شيرين عبد اللطيف (٢٠٢٢م) (٢٥), سمر أحمد (٢٠١٩م) (٢٠), وسام عادل (٢٠١٨م) (٦٢), رويدا صلاح (٢٠١٣م) (١٧), أماني الجندي (٢٠٠٤م) (٥), نادية أبو السعود (١٩٩٠م) (٥٤), ومن خلال ذلك تم تصميم استمارة تقييم الأداء المهاري للمهارات الاساسية في الباليه من قبل الباحثة (اعداد الباحثة) وعرضها علي السادة المحكمين .(مرفق ٥)

**المعاملات العلمية لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات الاساسية في التعبير الحركي (الباليه) :**

قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية لاستمارة تقييم الأداء المهاري للمهارات الاساسية في التعبير الحركي قيد البحث وذلك لحساب صدق وثبات استمارة تقييم الأداء وذلك علي النحو التالي.

### معامل الصدق :

اعتمدت الباحثة صدق المحكمين حيث تم عرض الاستمارة علي عدد (٧) من الخبراء في مجال تعليم وتدريب التعبير الحركي والخبراء في مجال المناهج وتدريب التربية الرياضية، وتم حساب النسب المئوية لآراء السادة الخبراء حول الخطوات الفنية وتقدير الدرجة لكل مهارة من المهارات قيد البحث، وذلك كما هو موضح بالجدول التالي :

### جدول (٥)

النسبة المئوية للخطوات الفنية وتقدير الدرجة لخطوات الأداء لمهارات التعبير الحركي (الباليه) قيد

البحث (ن=٧)

الدرجة المقدره	النسبة المئوية	الخطوات الفنية	المهارة
١	٪١٠٠	١- من وضع الوقوف الوضع الثالث أو الوضع الخامس للقدمين.	مهارة الجيلاساد (٨) درجات
١	٪٨٥,٧	٢-والذراعان في الوضع التحضيري.	
١	٪٨٥,٧	٣- يتم عمل الثني النصفى (Demi Plie) ثني الركبتين لأسفل قليلا والركبتان تشير للخارج والقدمين علي كامل الارتكاز علي الارض دون رفع الكعب.	

أثر استخدام التمرينات النوعية علي تحسين مستوى أداء بعض مهارات التمييز الحركي لدي طالبات كلية التربية الرياضية

جامعة سوهاج

الباحثة / خلود جمعة عباس

د. / إبراهيم البرعي قابيل

د. / محروس محمود محروس

الدرجة المقدره	النسبة المئوية	الخطوات الفنية	المهارة	
١	%١٠٠	٤-نقل الثقل على الرجل المساعدة وتظل في وضع الثني		
١	%١٠٠	٥-زحلقه إحدى الساقين في أي اتجاه وتلاحقها الساق الأخرى سريعا بحيث يرتفع المؤدي على طرفي القدمين علي الارض.		
١	%٨٥,٧	٦-فتح الذراعين في أشكال صغيرة كما تري المعلمة.		
١	%١٠٠	٧-غلق القدمين معا في الوضع الخامس (Demi Plie) مع التبديل أو دون التبديل في وضع الجسم.		
١	%١٠٠	٨-الشكل الجمالي العام والتناسق التام في وضع الجسم الكلي.		
١	%٨٥,٧	*تتم تلك المهارة في ثلاث مراحل وهما (الأداء من الخارج- ثم الحركة - ثم الأداء من الداخل): - أولاً: وصف الأداء من الخارج:- ١- من وضع الوقوف تكون القدمان في الوضع الخامس حيث (تداخل القدمين كلياً وليس جزئياً بحيث يتلامس كعب القدم الامامية مع أصابع القدم الخلفية والعكس بالعكس).		مهارة الباديبورية (٨) درجات
١	%٨٥,٧	٢-وتكون الذراعان في الوضع التحضيري.		
١	%٨٥,٧	٣-ثني الساق الامامية والذراع في الوضع الأول.		
١	%٨٥,٧	ثانياً وصف الأداء من الحركة: - ٤-يتم تغيير اتجاه خط المؤدي إلى المواجهة في أثناء شد الساق الخلفية والارتفاع عليها مع ضم الذراعين في الوضع الأول.		
١	%٨٥,٧	٥-تفرد الساق الامامية بخطوة صغيرة إلى اتجاه الجنب علي مشط القدم او علي طرف القدم وفي الوقت نفسه تلاحقها الساق الأخرى وتستقر عليها وممازال الذراعان في الوضع الاول.		
١	%١٠٠	٦-ثم تغيير اتجاه الجسد إلى الخط المتقاطع الاخر والنزول إلى الساق الامامية ونفس الذراع تكون في الوضع الاول والساق الخلفية علي الارض والذراع في الوضع الثاني وهكذا .		

الدرجة المقدره	النسبة المئوية	الخطوات الفنية	المهارة
		ثالثا وصف الأداء من الداخل :-	
١	٨٥,٧%	٧- تكون نفس الخطوات المتخذة عند الأداء للخارج ولكن تؤدي بطريقة عكسية تبدأ بالارتكاز علي الساق الخلفية وثني الساق الامامية علي عنق الساق الأخرى .	
١	١٠٠%	٨- الشكل الجمالي العام والتناسق التام لوضع الجسم الكلي .	
١	١٠٠%	١- من وضع الوقوف ومن الوضع الاول أو الثالث أو الخامس للقدمين.	
١	٨٥,٧%	٢- ترتفع الرجل لأعلي ٥ ٤ درجة ثم ترتفع إلى ٩٠ درجة لأقصى مدى مع فرد الركبتين كاملا للخارج.	
١	٨٥,٧%	٣- تتم من مفصل الفخذ وعند الرجوع يتم لمس الرجل للأرض .	
١	١٠٠%	٤- ثم الرجوع إلى الوضع الابتدائي .	
١	١٠٠%	٥- مع مراعاة أن يتم ثبات الجذع والحوض في مكانهما الطبيعي ,كما يجب أن تبقي الرجل المساعدة علي الارض كاملا وفرد ركبة القدم المساعدة .	
١	١٠٠%	٦- أن تحتفظ ببقاء الرجل المتحركة في الهواء لحظات لأقصى امتداد لها .	
١	١٠٠%	٧- تهبط ببطيء حتي الوضع النهائي وايضا تلاحظ دوران مفصل الفخذ للخارج أثناء الأداء .	
١	٨٥,٧%	٨- الشكل الجمالي العام والتناسق التام لوضع الجسم الكلي .	
١	٨٥,٧%	١- من وضع الوقوف للقدمين في الوضع (الثالث ثم الخامس).	
١	١٠٠%	٢- تكونا الذراعان في الوضع الثاني عند بداية الحركة .	
١	١٠٠%	٣- مركز ثقل الجسم في المنتصف والركبتان للخارج .	
١	١٠٠%	٤- ثني الركبتين ببطيء إلى اسفل دون الوصول إلى الارض .	
١	٨٥,٧%	٥- بقاء القدمين علي الارض ثابتان دون ارتفاع الكعب مع الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج .	
١	٨٥,٧%	٦- ثم تفرد الركبتان تماما حين الصعود لأعلي .	
١	٨٥,٧%	٧- يكون تبادل الهبوط والصعود متصلين دون توقف وبنفس السرعة الزمنية	
١	٨٥,٧%	٨- الشكل الجمالي العام والتناسق التام لوضع الجسم الكلي .	
			مهارة ركل القدم في الهواء بزاوية ٩٠ درجة
			مهارة نصف ثني (٨) درجات

الدرجة المقدره	النسبة المئوية	الخطوات الفنية	المهارة
١	%١٠٠	١- من وضع الوقوف ويتم بأي وضع للقديمين عدا الوضع الثاني فلا يرتفع فيه الكعبين عن الارض .	مهارة الثني الكلي أو الكبير (٨) درجات
١	%١٠٠	٢- يتم نزول الجسم عميقا لأسفل في وضع مستقيم مع ارتفاع الكعبين من علي الارض وفتح الركبتين حتي تصبحا في وضع أفقي تماما .	
١	%١٠٠	٣- في الوقت ذاته تهبط الذراع إلى الوضع التحضيري.	
١	%٨٥,٧	٤- مع مراعاة أن الصعود لأعلي وفرد الركبتين يكون بالسرعة الزمنية للهبوط نفسها .	
١	%٨٥,٧	٥- حيث أن الكعبين لا يرتفعان في أثناء الهبوط الا بعد Demi Plie وعند الصعود يجب وضعهما علي الارض مباشرة وقبل الوصول إلى Demi Plie .	
١	%٨٥,٧	٦- تفتح الذراع مرة ثانية مع الصعود بحيث تصل إلى الوضع الثاني مع فرد الركبتين تماما.	
١	%٨٥,٧	٧- ويكون الجسم علي اطراف الاصابع مع الحفاظ علي استقامة الظهر والرأس في وضعها الطبيعي.	
١	%١٠٠	٨- الشكل الجمالي العام والتناسق التام لوضع الجسم الكلي .	

يتضح من نتائج جدول (٥) أن نسبة اتفاق السادة الخبراء حول الخطوات الفنية وتقدير الدرجة لخطوات الأداء لمهارات التعبير الحركي (الباليه) قيد البحث, قد تراوحت ما بين (%٨٥,٧- %١٠٠), وهي نسبة اتفاق مرتفعة مما يشير إلى صلاحية تلك الاستمارة للتطبيق علي عينة البحث, وبذلك فقد تم الاعتماد علي الصدق الظاهري (صدق المحكمين) في حساب صدق الاستمارة والذي تمثل في اتفاق السادة الخبراء علي صلاحية الاستمارة للتطبيق علي عينة البحث, كما تم حساب الصدق الذاتي (الاحصائي) للاستمارة, والذي يقدر بالجذر التربيعي لمعامل الثبات وذلك كما هو موضح بالجدول التالي :



جدول (٦)

معاملات الصدق الذاتي لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لمهارات التعبير الحركي (الباليه)  
قيد البحث.

معامل الصدق	معامل الثبات	الاستمارات
٠,٨٦	٠,٧٤	١-مهارة الانزلاق.
٠,٨٧	٠,٧٧	٢-مهارة البياديبيورية.
٠,٨١	٠,٦٧	٣-مهارة ركل القدم في الهواء بزاوية ٩٠ درجة.
٠,٩٥	٠,٩٢	٤-مهارة نصف ثني.
٠,٨٦	٠,٧٥	٥-مهارة ثني كلي أو كبير.
٠,٩٣	٠,٨٧	الاستمارة ككل

يتضح من نتائج جدول (٦) أن الاستمارة المستخدمة تتمتع بمعاملات صدق عالية لكل مهارة من مهارات استمارة تقييم الاداء المهاري لمهارات التعبير الحركي قيد البحث، وكذلك للاستمارة ككل، وهذا يؤكد على ما اتفق عليه السادة الخبراء من صلاحية الاستمارة ككل والمهارات التي تضمنتها للتطبيق على عينة البحث.

معامل الثبات لاستمارة تقييم الأداء:

لحساب معامل الثبات للاختبارات التي تضمنتها استمارة تقييم الأداء، استخدمت الباحثة أسلوب التطبيق وإعادة التطبيق للاستمارة علي طالبات العينة الاستطلاعية، حيث تم التطبيق يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/١١/٢٠م، حيث تم اعادة التطبيق يوم الثلاثاء ٢٠٢٣/١١/٢٠م، وحساب معامل الارتباط بين كل من التطبيق ، ويوضح جدول (٧) هذه النتائج .

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني الاستمارات المهاريه قيد البحث (ن=١ ن=٢=٥)

الدالة	قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة المقياس	م الاختبارات المهاريه
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة	٠,٧٤	٠,٦٦	١,٣	٠,٨٥	١,٤	درجة	١- مهارة الانزلاق
دالة	٠,٧٧	٠,٨٤	١,٧	٠,٩٧	١,٨	درجة	٢- مهارة البياديبيورية

دالة	٠,٦٧	٠,٩٩	١,٧	٠,٩٥	١,٤	درجة	٣- مهارة ركل القدم في الهواء بزاوية ٩٠ درجة
دالة	٠,٩٢	٠,٩٣	١,٦	١,٠١	١,٥	درجة	٤- مهارة نصف ثني
دالة	٠,٧٥	٠,٧٧	٢,١	٠,٨٧	٢	درجة	٥- مهارة ثني كلي أو كبير
دالة	٠,٨٧	٤,١٩	٨,٢	٤,٦٥	٨,١	درجة	الاستمارة ككل

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٦٣

يتضح من نتائج جدول (٧) أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في استمارة تقييم الأداء لمهارات التعبير الحركي (الباليه) مما يدل علي ثبات تلك الاستمارة, حيث تراوح معامل الارتباط ما بين ( ٠,٦٧ : ٠,٩٢ ) وهي جميعاً أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) .

### تجربة البحث:

بعد الانتهاء من إجراءات الدراسة الاستطلاعية لمواد وأدوات البحث، وإجراء التعديلات اللازمة، وضبط أدوات البحث إحصائياً، قامت الباحثة بتطبيق تجربة البحث وفق الخطوات التالية :

#### ١- الحصول على الموافقات الإدارية لتنفيذ تجربة البحث:

بعد تبادل الخطابات بين السادة المشرفين على البحث وإدارة كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج، وتفضل السيد الأستاذ الدكتور/ عميد الكلية بالموافقة علي تطبيق البحث (مرفق ١) قامت الباحثة بالبدء في إجراءات التطبيق.

#### ٢- القياسات القبليّة لمتغيرات البحث:

تم إجراء القياس القبلي علي المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٣١ / ٢٠٢٣ م إلى يوم الاحد الموافق ٥ / ٣١ / ٢٠٢٣ م، وذلك في مستوى أداء مهارات التعبير الحركي قيد البحث لدي طالبات عينة البحث، وذلك لحساب المعاملات العلمية لأدوات البحث

#### ٣- تنفيذ تجربة البحث:

قامت الباحثة بتنفيذ تجربة البحث بنفسها بعد التنسيق مع الأستاذ الدكتور أستاذ المقرر، حيث قامت بتدريس موضوعات مقرر التعبير الحركي لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية

بجامعة سوهاج عينة البحث، بعد إعادة صياغة دروسه وفق التمرينات النوعية المستخدمة، وقد استغرق تنفيذ تجربة البحث ( ٨ ) أسابيع تقريبا، حيث بدأ التطبيق في يوم الثلاثاء الموافق ١٧ ٢٠٢٣م، وامتد حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢ ١ ٢٠٢٣م، ويوضح جدول (١٠) الخطة الزمنية لتنفيذ تجربة البحث

## عرض نتائج الدراسة التجريبية ومناقشتها وتفسيرها

### أولاً: عرض نتائج الدراسة التجريبية:

#### ١- النتائج الخاصة بأداء مجموعتي البحث على استمارة تقييم مستوى أداء مهارات التعبير الحركي قيد البحث:

يتعلق هذا الجزء باختبار صحة الفرض الاول من فروض البحث الذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة (عينة البحث) في استمارة قياس مستوى أداء مهارات التعبير الحركي "الباليه" لصالح المجموعة التجريبية.

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة كل علي حدة في التطبيق البعدي لاختبارات استمارة تقييم مستوى أداء مهارات التعبير الحركي قيد البحث، تم استخدام اختبار "ت" "T test" دلالة الفروق بين متوسطين غير مرتبطين، ويوضح جدول (١٠) هذه النتائج.

#### جدول (١٠)

" قيمة ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاستمارة تقييم مستوى أداء مهارات التعبير الحركي قيد البحث "

(ن = ١ = ٢ ن = ٢٠).

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	مهارة الانزلاق	درجة	٦,٥٥	٠,٨٦	٤,٧٥	٠,٧٢	دالة
٢	مهارة البياديوريه	درجة	٦,٤٥	١,٢٢	٥,٢٤	٠,٩٨	دالة
٣	مهارة ركل القدم في الهواء بزاوية ٩٠ درجة	درجة	٦,٥٠	١,٠٥	٥,١١	١,٠٣	دالة
٤	مهارة النصف ثني	درجة	٦,١٠	١,٠١	٥,٠١	٠,٩٧	دالة

أثر استخدام التمرينات النوعية علي تحسين مستوى أداء بعض مهارات التمييز الحركي لدي طالبات كلية التربية الرياضية

جامعة سوهاج

الباحثة / خلود جمعة عباس

د. / إبراهيم البرعي قابيل

د. / محروس محمود محروس

٥	مهارة ثني كلي او كبير	درجة	٦,٥٠	١,٢٤	٤,٧٧	١,١٢	٤,٥٥	دالة
	المجموع	درجة	٣٢,١٠	٢,٨٠	٢٤,٨٨	٢,٦٦	٨,٢٠	دالة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٤ يتضح من نتائج جدول ( ١٠ ) ما يلي :

أ. وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في قياس مستوى الاداء المهاري لمهارات التعبير الحركي بالنسبة لاختبار مهارة الانزلاق لصالح طالبات المجموعة التجريبية, حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٧,٢), وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٩), وهذا يبين أن استخدام التمرينات النوعية في تدريس تلك المهارة كأن أكثر تأثيرا في تحسين مستوى أداء طالبات المجموعة التجريبية مقارنة بطالبات المجموعة الضابطة اللائي استخدم معهن الطريقة المعتادة في التدريس .

ب. وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في قياس مستوى الاداء المهاري لمهارات التعبير الحركي بالنسبة لاختبار مهارة الباديبوريه لصالح طالبات المجموعة التجريبية, حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣,٤٢), وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩), وهذا يبين أن استخدام التمرينات النوعية في تدريس تلك المهارة كأن أكثر تأثيرا في تحسين مستوى أداء طالبات المجموعة التجريبية مقارنة بطالبات المجموعة الضابطة اللائي استخدم معهن الطريقة المعتادة في التدريس .

ج. وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في قياس مستوى الاداء المهاري لمهارات التعبير الحركي بالنسبة لاختبار مهارة " ركل القدم في الهواء بزواوية ٩٠ درجة", حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٤,٢١), وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩), وهذا يبين أن استخدام التمرينات النوعية في تدريس تلك المهارة كأن أكبر تأثيرا في تحسين مستوى أداء طالبات المجموعة التجريبية, مقارنة بطالبات المجموعة الضابطة اللائي استخدم معهن الطريقة المعتادة في التدريس .

د. وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في قياس مستوى الاداء المهاري لمهارات التعبير الحركي

بالنسبة لاختبار مهارة "النصف ثني" لصالح طالبات المجموعة التجريبية , حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣,٤٠) , وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩), وهذا يبين أن استخدام التمرينات النوعية في تدريس تلك المهارة كان أكثر تأثيراً في تحسين مستوى أداء طالبات المجموعة التجريبية مقارنة بطالبات المجموعة الضابطة اللائي استخدم معهن الطريقة المعتادة في التدريس .

هـ. وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في قياس مستوى الاداء المهاري لمهارات التعبير الحركي بالنسبة لاختبار مهارة "ثني كلي أو كبير", حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٤,٥٥), وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩), وهذا يبين أن استخدام التمرينات النوعية في تدريس تلك المهارة كان أكثر تأثيراً في تحسين مستوى أداء طالبات المجموعة التجريبية مقارنة بطالبات المجموعة الضابطة اللائي استخدم معهن الطريقة المعتادة في التدريس .

و. وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في قياس مستوى الاداء المهاري لمهارات التعبير الحركي, وذلك بالنسبة للاختبارات قيد البحث بالاستمارة ككل, حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٨,٢٠), وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩), وهذا يبين أن استخدام التمرينات النوعية في تدريس تلك المهارة كان أكثر تأثيراً في تحسين مستوى أداء طالبات المجموعة التجريبية مقارنة بطالبات المجموعة الضابطة اللائي استخدم معهن الطريقة المعتادة في التدريس .

مما سبق يتضح أن استخدام التمرينات النوعية في تدريس مهارات التعبير الحركي قيد البحث كان له تأثير واضح في تحسين مستوى أداء طالبات المجموعة الضابطة اللائي استخدم معهن الطريقة المعتادة في التدريس، مما يجعل من الممكن قبول صحة الفرض الأول من فروض البحث.

#### مناقشة نتائج الدراسة التجريبية وتفسيرها :

#### ١- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الأول من فروض البحث وتفسيرها :

يتضح من خلال عرض النتائج السابقة المتعلقة بالفرض الأول من فروض البحث جدول (١٠), أن استخدام التمرينات النوعية وتوظيفها في تدريس التعبير الحركي لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج كان لها تأثير واضح في تحسين مستوى أداء طالبات المجموعة التجريبية للمهارات الأساسية في التعبير الحركي (الانزلاق - الباديبوريه - ركل القدم في الهواء بزواوية ٩٠ درجة - النصف ثني - ثني كلي أو كبير), ويظهر هذا بوضوح من خلال :

وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للاختبارات المتضمنة باستمارة تقييم الأداء المهاري لتلك المهارات، وللاستمارة ككل لصالح طالبات المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٧,٢٠), (٣,٤٢), (٤,٢١), (٣,٤٠), (٤,٥٥), (٨,٢٠) علي التوالي، وهي جميعا أكبر من قيمة "ت" الجدولية .

وبالنظر إلى النتائج السابقة المتعلقة بالفرض الأول من فروض البحث، يتضح تفوق طالبات المجموعة التجريبية في مستوى أدائهن للمهارات الأساسية للتعبير الحركي قيد البحث علي نظرائهن طالبات المجموعة الضابطة، ولما كانت المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قد انتهت من دراسة تلك المهارات بعد أن تم ضبط جميع المتغيرات الأخرى بينهما، والتي كأن من المحتمل أن تؤثر في نتيجة تجربة البحث عدا استخدام التمرينات النوعية في التدريس لطالبات المجموعة التجريبية، بينما اقتصرَت المجموعة الضابطة في دراستها لتلك المهارات علي الطريقة المعتادة في التدريس دون التعرض للتمرينات النوعية، لذا فإن التفوق الذي أحرزته طالبات المجموعة التجريبية في مستوى أدائهن لتلك المهارات علي طالبات المجموعة الضابطة يمكن أن يعزى أثره إلى استخدام التمرينات النوعية في التدريس لطالبات المجموعة التجريبية .

وتتفق النتائج السابقة التي توصل إليها البحث مع نتائج بعض البحوث والدراسات السابقة التي أوضحت نتائجها فاعلية استخدام التمرينات النوعية في تحسين الأداء المهاري للعديد من الأنشطة الرياضية، ومن هذه الدراسات، دراسة كل من: محمد حسن (٢٠٢١م)، محمد صلاح (٢٠٢١م)، محمد رمضان (٢٠١٥م)، شويكار الشربيني (٢٠١٤م)، نها أحمد (٢٠١٦م)، سميرة عبد الرسول (٢٠١٣م)، محمد خضير (٢٠١١م)، مها عبد الرازق (٢٠٠٩م)، خالد فريد (٢٠٠٧م)، بيرز وآخرون (٢٠٠٣م) .

ويمكن تفسير التفوق في مستوى الأداء المهاري الذي أحرزته طالبات المجموعة التجريبية اللائي درسن مهارات التعبير الحركي باستخدام التمرينات النوعية، مقارنة بطالبات المجموعة الضابطة اللائي لم يتعرضن لهذه التمرينات ودرسن تلك المهارات بالطريقة المعتادة في ضوء ما يلي

١- الاختيار الجيد للتمرينات النوعية وفقا لنوعية وطبيعة ومتطلبات كل مهارة من مهارات التعبير الحركي قيد البحث.

- ٢- التركيز في اختيار التمرينات النوعية على التمرينات المشابهة للمهارة المستهدفة من حيث المسار الزمني والمكاني عند الأداء.
- ٣- مراعاة الأسس والقواعد الحركية التي تطلبها مهارات التعبير الحركي قيد البحث عند اختيار التمرينات النوعية لكل مهارة.
- ٤- مراعاة السهولة في الأداء عند اختيار التمرينات النوعية لكل مهارة من مهارات التعبير الحركي قيد البحث.
- ٥- مناسبة التمرينات النوعية التي تم اختيارها للخصائص النمائية للطلاب.
- ٦- تنوع التمرينات الخاصة بكل مهارة لمقابلة الفروق الفردية بين الطلاب، وبما يتناسب مع قدراتهم.
- ٧- ساعد التحليل الفني للأداء المهاري لكل مهارة من مهارات التعبير الحركي قيد البحث علي اختيار التمرينات النوعية المناسبة لكل مهارة.

## الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

### أولاً: استنتاجات البحث:

علي ضوء هدف البحث وفي حدود خطة وإجراءات البحث والنتائج التي تم التوصل إليها يمكن استنتاج:  
١- أن استخدام التمرينات النوعية في تدريس التعبير الحركي لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج عينة المجموعة التجريبية أدى إلى تحسين أدائهن في مهارات التعبير الحركي التالية:

أ- مهارة الانزلاق.

ب- مهارة الباديوريه.

ت- مهارة ركل القدم في الهواء بزاوية ٩٠ درجة.

ث- مهارة النصف ثني.

ج- مهارة ثني كبير أو كلي.

فقد أظهرت نتائج الدراسة التجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاستمارة تقييم مستوى الأداء الحركي لتلك المهارات لصالح طالبات المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٧,٢٠) ، (٣,٤٢) ، (٤,٢١) ، (٣,٤٠) ، (٤,٥٥) علي التوالي، وهي جميعا أكبر من قيمة "ت" الجدولية .

٢- أن استخدام التمرينات النوعية في تدريس التعبير الحركي لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج عينة المجموعة التجريبية أدى إلى تحسين مستوى الأداء الحركي لدي هؤلاء الطالبات في مهارات التعبير الحركي لاستمارة تقييم الأداء ككل، فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاستمارة تقييم الأداء ككل لصالح طالبات المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيم "ت" المحسوبة (٨,٢٠)، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية .

### ثانياً: توصيات البحث:

علي ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يمكن تقديم التوصيات التالية:

١- الاستعانة بقائمة التمرينات النوعية التي تم التوصل إليها في البحث الحالي عند تدريس

التعبير الحركي لطالبات كليات التربية الرياضية.

٢- التأكيد على أهمية التمرينات النوعية ومكانتها في تدريس المهارات الحركية لمختلف

الرياضات وبما يتناسب مع طبيعة ومتطلبات كل رياضة.

٣- التأكيد على أهمية التمرينات النوعية ومكانتها في برامج إعداد طلاب كليات التربية الرياضية.



## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- إيمان محمود الشريف. (٢٠٢٠ م). "الاتجاه التكاملي لتطوير مقرري المهارات الاساسية في التربية الرياضية والتعبير الحركي لطالبات كلية التربية شعبة طفولة". مجلة تطبيقات علوم الرياضة . كلية التربية الرياضية للبنات. جامعة الاسكندرية . مج ٦ . ع ١٠٦ .
- ٢- أحمد بيومي الشافعي. (٢٠١٨ م). "التدريبات النوعية لتقليل فاقد السرعة وأثرها علي المتغيرات البيوميكانيكية لمسابقة الوثب الطويل". مؤسسة عالم الرياضة للنشر. القاهرة.
- ٣- السيد محمد شعلان. فاطمة سامي ناجي. (٢٠١٥ م). "التعبير الحركي للطفل". دار الكتاب الحديث. القاهرة.
- ٤- حنان عبد المؤمن محمد. (١٩٨٥ م). "العلاقة بين متغيرات الاحساس الحركي ومستوى الأداء في التعبير الحركي لدي طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة". رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية. جامعة حلوان. القاهرة .
- ٥- راجية عاشور. (٢٠٠٠ م). "تذوق فن الباليه". دار الشروق. القاهرة. ط ١.
- ٦- سمر احمد مصطفى. (٢٠١٩ م). "تأثير برنامج تعليمي لبعض مهارات التعليم الحركي علي اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية". المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية. كلية التربية الرياضية . جامعة بورسعيد
- ٧- شيرين محمد عبد اللطيف (٢٠٢٢ م) . "تأثير برنامج تعليمي باستخدام التعلم النقال علي تعلم بعض مهارات الباليه" . مجلة بحوث التربية الرياضية . العدد ١٤١ . كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الزقازيق .
- ٨- عالية عادل شمس الدين. (٢٠١٨ م). "أثر برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية L.W.K علي التحصيل المعرفي ومستوى الأداء في التعبير الحركي الشعبي". المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. كلية التربية الرياضية. جامعة حلوان . ع ٨٤ .

- ٩- عبلة محمد احمد . (١٩٨٥م). "أثر استخدام التعليم المبرمج علي الادراك والاحساس الحركي ومستوى الأداء في التعبير الحركي". رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنات. جامعة حلوان.
- ١٠- عبير وحيد عبد الغني. (٢٠١٩م). "تأثير برنامج التمرينات النوعية الخاصة وتقويم الأقران علي مستوى اداء بعض صعوبات حركات الجسم في التمرينات الايقاعية". المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. كلية التربية الرياضية بنين . جامعة حلوان . ٨٥ع .
- ١١- محمد إبراهيم شحاتة. (٢٠١١م). منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني رجال. مؤسسه حورس الدولية. الإسكندرية.
- ١٢- محمد إبراهيم شحاتة. (٢٠٠٦م). اساسيات التدريب الرياضي. المكتبة المصرية. الاسكندرية.
- ١٣- محمد إبراهيم شحاتة. (٢٠٠٣م). تدريب الجمباز المعاصر. دار الفكر العربي. القاهرة.
- ١٤- محمد حسن السيد. (٢٠٢١م). "تأثير استخدام التمرينات النوعية علي تعلم المهارات الحركية الاساسية لفئة الصم والبكم بمراحل التعليم الاساسي". مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة. كلية التربية الرياضية. جامعة اسيوط. ج.٤. ع.٧.
- ١٥- محمود محمد لبيب وأحمد أبو النجاح أحمد وياسر حسن حامد (٢٠٢١م) : تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية لناشئ الوثب الثلاثي". مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، العدد ١٨. كلية التربية الرياضية بقنا. جامعة جنوب الوادي.
- ١٦- مروة ثابت حسانين . (٢٠٠٠م) . "أثر تعلم مهارات التعبير الحركي وفقا للإيقاع الحيوي علي الاحساس الحركي ومستوى الاداء". رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
- ١٧- منال احمد محمدين. (٢٠١٥م). التعبير الحركي وعلاقته بالتربية الحركية. مركز الكتاب الحديث. القاهرة.
- ١٨- نادية محمد درويش. (١٩٨٢م). "العلاقة بين بعض القياسات الجسمية ومستوى الأداء في مادة التعبير الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات

بالجزيرة". كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة . جامعة حلوان. مج ٥ .

٢٤ .

١٩ - نبيل محمد خطاب. (٢٠١١م). "تأثير التمرينات النوعية للإدراك الحس- حركي علي مستوى الإنجاز والرضا الحركي في مسابقتي ١٠٠م عدو والوثب الطويل لطلاب كلية التربية الرياضية ". مجلة اسيوط لعلوم الفنون التربية الرياضية . كلية التربية الرياضية. جامعة اسيوط. ج ٢ . ع ٣٢

٢٠ - نشوي محمود نافع. (٢٠٠٥م). "تأثير برنامج حركي علي الوعي الذاتي وعلاقته بالعوامل المؤثرة في مستوى أداء الطالبات للتمرينات والتعبير الحركي الحديث". المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة . كلية التربية الرياضية. جامعة حلوان. ع ٤٥ .

٢١ - وسام عبد الحسين. (٢٠١٣م) . "التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية". دار الكتب العلمية. القاهرة.

## المستخلص:

تهدف الدراسة إلى التعرف علي أثر استخدام التمرينات النوعية علي تحسين مستوى أداء طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج في بعض مهارات التعبير الحركي لدي هؤلاء الطالبات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، واستخدم أسلوب القياس البعدي للمجموعتين، وطبقت الدراسة علي عينة عشوائية بلغ قوامها (٤٠) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين قوام كل منها (٢٠) طالبة، واستعانت الباحثة بعدد (١٠) طالبات من افراد الدراسة الاستطلاعية تم اختيارهن من مجتمع البحث ومن خارج عينته الأصلية، واستخدمت الباحثة استمارة تقييم أداء للمهارات الحركية قيد البحث، كأدوات لجمع البيانات، وعلي ضوء هدف البحث وإجراءاته توصلت الباحثة الي فعالية التمرينات النوعية في تحسين مستوى أداء بعض مهارات التعبير الحركي لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج وذلك من خلال:

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاستمارة تقييم الاداء ككل لصالح طالبات المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٨,٢٠)، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية .

وعلي ضوء نتائج واستنتاجات البحث قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات كأن من أهمها : التأكيد علي أهمية التمرينات النوعية ومكانتها سواء في تدريس المهارات الحركية لمختلف الرياضات أم في برامج إعداد طلاب كليات التربية الرياضية، وكذلك أهمية إجراء مزيد من الدراسات حول أثر توظيف التمرينات النوعية .

### **Abstract:**

Subject of research: Impact of the use of qualitative exercises on performance motivation of certain motor expression skills." I have female students of the Faculty of Satisfying Education, Sohag University

The objective of the study was to determine the impact of the use of specific exercises on improving the performance of female students in the second group of the Faculty of Rabbinical Education, Sohag University, on some of the motor expression skills of female students. She used the experimental method by designing the experimental and control groups. The method was used as a telemetry for both groups. The teacher was applied to a random sample of 40 female students who were divided into two equal groups of 20 female students. She used 10 female students from the surveyors who were selected from a community from outside the original sample, the researcher used a performance evaluation form for the motor skills under research as a tool for gathering evidence. In light of the objective of the research, she found the effectiveness of specific exercises in improving the performance of some of her expressive skills :

There were statistically significant differences, at a level of (000), between the scores of female students in the experimental and control groups in the dimensional application of the overall performance assessment for female students in the experimental group to

Calculated value of T (20,8), greater than tabular value of T